

## Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης

Τόμ. 2014, Αρ. 2 (2014)

Σύγχρονες αναζητήσεις της Ειδικής Αγωγής στην Ελλάδα: Πρακτικά 4ου Πανελληνίου Συνεδρίου Επιστημών Εκπαίδευσης

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΤΟΜΕΑΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ Π.Τ.Δ.Ε.  
ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

### 4<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας  
20-22 ΙΟΥΝΙΟΥ 2014

#### ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2016

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Παπαδάτος Γιάννης

Πολυχρονοπούλου Σταυρούλα

Μασαρέα Αγγελική

ISSN: 2529-1157

ΑΘΗΝΑ

**MePlusMe: Διαδικτυακό σύστημα ψυχολογικής και ακαδημαϊκής υποστήριξης σπουδαστών στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Μελέτη Επίδειξης Τελικής Εφαρμογής.**

*Μαριέττα Παπαδάτου-Παστού, Άννα Τουλουμάκου, Παταπία-Μαρία Τζότζολη*

doi: [10.12681/edusc.420](https://doi.org/10.12681/edusc.420)

### Βιβλιογραφική αναφορά:

Παπαδάτου-Παστού Μ., Τουλουμάκου Α., & Τζότζολη Π.-Μ. (2016). MePlusMe: Διαδικτυακό σύστημα ψυχολογικής και ακαδημαϊκής υποστήριξης σπουδαστών στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Μελέτη Επίδειξης Τελικής Εφαρμογής. *Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης*, 2014(2), 752-763. <https://doi.org/10.12681/edusc.420>

MePlusMe: Διαδικτυακό σύστημα ψυχολογικής και ακαδημαϊκής υποστήριξης σπουδαστών στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Μελέτη Επίδειξης Τελικής Εφαρμογής.

Δρ. Μαριέττα Παπαδάτου-Παστού, MBPsS Csci  
Λέκτορας, Εθνικό και Καποδιστριακό Παν/μιο Αθηνών, Παιδαγωγικό Τμήμα  
Δημοτικής Εκπαίδευσης  
Ερευνητική Συνεργάτης του Κέντρου Μελέτης Ψυχοφυσιολογίας και Εκπαίδευσης  
Εθνικό και Καποδιστριακό Παν/μιο Αθηνών  
Ερευνητική Συνεργάτης του iConcipro Ltd  
mpapadatou@primedu.uoa.gr

Δρ. Άννα Τουλουμάκου<sup>3-5</sup>  
Ερευνητική Συνεργάτης του iConcipro Ltd  
Ερευνητική Συνεργάτης του Κέντρου SKOPE, Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης  
Διευθύντρια Τμήματος Ψυχολογίας BCA-Οικονομικού Κολλεγίου Αθηνών  
atouloumakou@bca.edu.gr

Δρ. Παταπία-Μαρία Τζότζολη<sup>6,7</sup>  
Department of Neuropsychology, Queen's Hospital, Romford, UK  
CEO & Founder του iConcipro Ltd  
patapia@iconcipro.com

### Περίληψη

*Εισαγωγή:* Οι σπουδαστές στην τριτοβάθμια εκπαίδευση αντιμετωπίζουν συχνά ψυχολογικά προβλήματα ήπιας μορφής ή/και ακαδημαϊκές δυσκολίες. Αυτά μπορεί να οδηγήσουν σε υποβέλτιστη ψυχική υγεία, κακή ακαδημαϊκή επίδοση, μειωμένη ικανοποίηση από τις σπουδές, και, ενδεχομένως, σε παραίτηση από ακαδημαϊκές δραστηριότητες. Οι υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης στα πλαίσια των Ιδρυμάτων Ανώτατης Εκπαίδευσης (IAE), όταν υπάρχουν, είναι υποχρηματοδοτούμενες και υπερπλήρεις. Ένα καινοτόμο, διαδικτυακό σύστημα αναπτύχθηκε από την iConcipro, το MePlusMe, για να προσφέρει ψυχολογική και ακαδημαϊκή υποστήριξη σε φοιτητές και να τους βοηθήσει να αναπτύξουν την προσωπική τους αποτελεσματικότητα.

*Σκοπός της έρευνας:* Η μελέτη επίδειξης της τελικής εφαρμογής (proof of concept study) του MePlusMe με σκοπό να διερευνηθεί η αναγκαιότητα ανάπτυξης ενός τέτοιου συστήματος και να εξασφαλιστεί ότι απηχεί τις ανάγκες των τελικών χρηστών.

*Αποτελέσματα:* Στοιχεία από πέντε βρετανικά IAE (King's College London, University of Edinburgh, University of Warwick, University of Roehampton και Bournemouth University,  $N = 873$  σπουδαστές) δείχνουν υψηλή ικανοποίηση των χρηστών, με το σύστημα να είναι φιλικό προς το χρήστη και να καλύπτει πραγματικές ανάγκες που δεν ικανοποιούνται με άλλους τρόπους.

*Συμπεράσματα:* Το MeplusMe μπορεί να προχωρήσει στο επόμενο βήμα ανάπτυξης του που είναι η μελέτη σκοπιμότητας (feasibility study), η οποία προγραμματίζεται να ξεκινήσει το φθινόπωρο του 2015 με τη συμμετοχή τεσσάρων βρετανικών IAE.

**Λεξεις-κλειδιά:** διαδικτυακό σύστημα, φοιτητές, ψυχολογική παρέμβαση, δυσκολίες

μελέτης, εργαλείο αυτοβοήθειας

### Abstract

*Introduction:* Psychological and study skills difficulties faced by students in higher education can lead to poor academic performance, sub-optimal mental health, reduced study satisfaction, and drop out from study. At the same time, Higher Education Institutions' (HEIs) support services are costly, oversubscribed, and struggle to meet demand whilst facing budget reductions. A state-of-the art online system was developed by iConcipio, MePlusME, to address such psychological and academic (study skills) needs as well as to ensure students' personal effectiveness.

*Research aim:* To study the proof-of-concept of the new online intervention, MePlusMe, and to ensure that it addresses the needs of end-users.

*Results:* Evidence from five UK HEIs (King's College London, University of Edinburgh, University of Warwick, University of Roehampton, and Bournemouth University,  $N = 873$  students) showed high satisfaction with the system, which was found to be user friendly and addressing true and important student needs otherwise non-supported.

*Conclusions:* Evidence suggests that the development of MeplusMe should move on to its next stage of development that involves a feasibility study, scheduled to commence in autumn 2015 with the collaboration of four UK HEIs.

**Keywords:** online system, psychological intervention, study skills difficulties, self-help tool

Η ψυχική υγεία και οι ακαδημαϊκές επιδόσεις των φοιτητών αποτελεί βασικό μέλημα των Ιδρυμάτων Ανώτατης Εκπαίδευσης (ΙΑΕ). Αυτές οι δυσκολίες, όταν δεν αντιμετωπίζονται, μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα ψυχικής υγείας, κακή ακαδημαϊκή επίδοση, μειωμένη ικανοποίηση από τις σπουδές, και, ενδεχομένως, σε παραίτηση από τις ακαδημαϊκές δραστηριότητες. Ειδικά σε χώρες του εξωτερικού όπως η Μεγάλη Βρετανία όπου υπάρχουν δίδακτρα, αυτά αυξάνονται και μαζί με αυτά και οι απαιτήσεις των φοιτητών για μια πιο ολοκληρωμένη «φοιτητική εμπειρία». Ενώ, όμως, η ζήτηση για υπηρεσίες υποστήριξης αυξάνεται, τα ΙΑΕ αντιμετωπίζουν σημαντικές μειώσεις του προϋπολογισμού τους.

Η iConcipio ανέπτυξε ένα καινοτόμο, διαδικτυακό σύστημα ψυχολογικής και ακαδημαϊκής υποστήριξης φοιτητών ΙΑΕ. Ευρήματα από μελέτες συστηματικής ανασκόπησης έχουν δείξει ότι όταν η ψυχολογική θεραπεία χορηγείται με μέσα αυτοβοήθειας (χρησιμοποιώντας γραπτό ή ηχητικό υλικό, ηλεκτρονικούς υπολογιστές ή διαδικτυακά συστήματα) είναι αποτελεσματική για ένα μεγάλο εύρος προβλημάτων ψυχικής υγείας (Cuijpers, Donker, van Stratedn, Li, & Andersson, 2010). Παρόμοια ευρήματα σηματοδοτούν ότι η υποστήριξη από θεραπευτές ή η καθοδήγηση των φοιτητών στη χρήση του υλικού αυτοβοήθειας από ειδικούς δε σχετίζεται ξεκάθαρα με μεγαλύτερη βελτίωση στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν (Farrand & Woodford, 2013). Επιπλέον, προγράμματα που χορηγούνται με τη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών, και ιδιαίτερα προγράμματα Γνωστικής, Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας (ΓΣΘ), έχουν βρεθεί ότι είναι τόσο αποτελεσματικά για κάποιες ομάδες προβλημάτων όσο και παρεμβάσεις κατά πρόσωπο. Ταυτόχρονα, τα προγράμματα αυτά μπορούν να μειώσουν μεγάλες λίστες αναμονής, αυξάνουν την ευκολία στην παροχή θεραπείας και την εμπιστευτικότητα, ενώ δεν κουβαλάνε το πιθανό στίγμα που σχετίζεται με την κατά πρόσωπο θεραπεία (Corrigan, 2004. Postel,

deHaan, & De Jong, 2007). Επιπρόσθετα, τα διαδικτυακά συστήματα υποστήριξης μπορούν να προσφέρουν τόσο ψυχολογική υποστήριξη όσο και υποστήριξη σε θέματα ακαδημαϊκών δεξιοτήτων, στο σύνολο των φοιτητών κάθε ιδρύματος ΙΑΕ ξεπερνώντας περιορισμούς σε χρόνο και σε οικονομικούς πόρους που αντιμετωπίζουν τα παραδοσιακά συστήματα υποστήριξης των ΙΑΕ.

Το σύστημα της iConcípio απευθύνεται σε φοιτητές που παρουσιάζουν ήπιας με μέτριας μορφής δυσκολίες. Οι φοιτητές με πιο σοβαρά προβλήματα αναγνωρίζονται μέσα από ένα σύνολο διαγνωστικών ερωτήσεων και καθοδηγούνται να αναζητήσουν πιο κατάλληλους τρόπους υποστήριξης (π.χ., τις υπηρεσίες υποστήριξης των ίδιων των ΙΑΕ, και γραμμές ή κέντρα βοήθειας που απευθύνονται στο γενικό πληθυσμό). Το σύστημα έχει χτιστεί στη βάση πρόσφατης επιστημονικής γνώσης και καλών πρακτικών τόσο από το πεδίο της ψυχολογίας όσο και από το πεδίο της παιδαγωγικής. Οι ψυχολογικές τεχνικές προέρχονται από τη φαρέτρα της ΓΣΘ, ένα μοντέλο ψυχολογικής θεραπείας το οποίο είναι αποτελεσματικό για ένα εύρος συναισθηματικών δυσκολιών και συναφών συμπεριφορών (Hunot, Churchill, Silva de Lima, & Teixeira, 2007. Cuijpers et al., 2013). Οι εκπαιδευτικές τεχνικές, από την άλλη μεριά, έχουν σα στόχο να βοηθήσουν τους φοιτητές να αναπτύξουν αποτελεσματικές δεξιότητες και στρατηγικές μελέτης. Οι τεχνικές αποτελούνται από πρακτικές δεξιότητες που έχουν μελετηθεί ευρέως και έχει διαπιστωθεί ότι βελτιώνουν την επίδοση των φοιτητών σε βάθος χρόνου (e.g., Dendato & Diener, 1986. McKenzie & Schweitzer, 2004. Robbins, et al., 2004). Επιπλέον, ο σχεδιασμός του συστήματος περιλαμβάνει άρρητες ψυχολογικές τεχνικές (π.χ., συμβατικό συμφωνητικό και ηλεκτρονικά μηνύματα κινητοποίησης), έτσι ώστε να προσφέρει δομή, να αυξήσει την εμπλοκή των χρηστών με το σύστημα και να διασφαλίσει έτσι καλύτερη αποτελεσματικότητα. Η παρέμβαση, κατά συνέπεια, είναι ένα μωσαϊκό χτισμένο πάνω σε άρρητες και ρητές ψυχολογικές και εκπαιδευτικές πρακτικές και τεχνικές αιχμής.

Για να διασφαλίσει την ευελιξία και την ωφέλεια στη χρήση του, το σύστημα προσφέρει δύο οδούς μέσα από τις οποίες οι φοιτητές μπορούν να διερευνήσουν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Όσοι επιθυμούν πιο στενή καθοδήγηση μπορούν να απαντήσουν σε ένα διαδραστικό ερωτηματολόγιο. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου αυτού οδηγεί σε μια ταξινόμηση που προσδιορίζει τις δυσκολίες των χρηστών. Το ερωτηματολόγιο διαφοροποιεί μεταξύ τριών τύπων παρουσιαζόμενων προβλημάτων, με χαρακτηριστικά: (α) κυρίως άγχους, (β) κυρίως κατάθλιψης και (γ) ένα μείγμα χαρακτηριστικών άγχους και κατάθλιψης. Τα ερωτήματα έχουν προσαρμοστεί από αναγνωρισμένα εργαλεία συμπεριλαμβανομένων κλινικών ερωτηματολογίων (Hospital Anxiety and Depression Scale [HADS], Zigmond & Snaith, 1983. 7- item Generalized Anxiety Disorder Scale [GAD-7], Spitzer, Kroenke, Williams, & Lo, 2006. Patient Health Questionnaire [PHQ-9], Spitzer, Williams, Kroenke, Hornyak, & McMurray, 2000) και μιας κλινικής συνέντευξης (Mini International Neuropsychiatric Interview. [M.I.N.I.], Sheehan, Lecrubier, Sheehan, Amorim, Janavs, et al., 1998). Οι ερωτήσεις που διερευνούν την ύπαρξη άγχους προέρχονται από το HADS, το GAD-7 και το M.I.N.I. ενώ οι ερωτήσεις που διερευνούν την ύπαρξη καταθλιπτικών συμπτωμάτων προέρχονται από το HADS, το PHQ-9 και το M.I.N.I.. Στη συνέχεια προσφέρεται στους φοιτητές ένα πακέτο τεκμηριωμένων (evidence-based) ψυχολογικών τεχνικών (π.χ., μία τεχνική προοδευτικής χαλάρωσης μυών) και/ή τεχνικές μελέτης (π.χ., μία τεχνική αποτελεσματικής διαχείρισης χρόνου), οι οποίες συνιστούν την εξειδικευμένη

παρέμβαση για τις δικές τους ανάγκες.

Εναλλακτικά στην οδό του ερωτηματολογίου, οι μαθητές μπορούν να περιηγηθούν στην πλήρη λίστα των τεχνικών από τις οποίες μπορούν να επιλέξουν αυτές που τους αφορούν (αντί να τους προτείνει το σύστημα τεχνικές με βάση τις δυσκολίες που αναγνωρίζει, όπως στην πρώτη οδό του ερωτηματολογίου). Οι τεχνικές παρουσιάζονται σε οπτικοακουστική μορφή με τη βοήθεια χαρακτήρων κινουμένων σχεδίων. Οι μαθητές μπορούν να εξασκήσουν αυτές τις τεχνικές και να χρησιμοποιήσουν ένα σύστημα αυτοβαθμολόγησης για να παρακολουθούν την πρόοδό τους στο χρόνο. Υπάρχει, ακόμα, ένα διαδικτυακό σύστημα υποστήριξης από άλλους χρήστες το οποίο επιτρέπει στους φοιτητές να συνδέονται ανώνυμα ο ένας με τον άλλον και να μοιράζονται κοινά προβλήματα προς υποστήριξη και επίλυση. Η διαδικασία αυτοπαρακολούθησης υποστηρίζεται επιπλέον από μία υπηρεσία μηνυμάτων που ενθαρρύνει τους φοιτητές να επιστρέψουν στο σύστημα, να εξασκήσουν τις τεχνικές και να συμπληρώσουν τα εργαλεία αξιολόγησης της παρέμβασης. Το σύστημα κοινωνικής δικτύωσης ρυθμίζεται από ειδικούς. Όλοι οι δρόμοι οδηγούν στον προσωπικό χώρο του κάθε φοιτητή που ονομάζεται “My Place”.

Η ανάπτυξη του συστήματος υποστηρίχτηκε από δύο συμβουλευτικές επιτροπές: (α) τη Συμβουλευτική Επιτροπή των Πανεπιστημίων (ΣΕΠ) που διασφάλισε ότι το σύστημα ικανοποιεί τα προαπαιτούμενα τόσο των φοιτητών όσο και των υπηρεσιών υποστήριξης των ΙΑΕ και (β) την ερευνητική και κλινική ομάδα της iConcipro που αποτελείται από ακαδημαϊκούς και κλινικούς ψυχολόγους από διαφορετικά ΙΑΕ και δημόσια νοσοκομεία που διασφάλισε ότι το σύστημα ακολουθεί τις καλύτερες πρακτικές και τις σχετικές προδιαγραφές έρευνας. Αρχικά, διενεργήθηκαν δύο έρευνες αγοράς με σκοπό την ανατροφοδότηση από τα δύο βασικά ενδιαφερόμενα μέρη: (α) συμβούλους και ψυχολόγους που δουλεύουν στις υπηρεσίες υποστήριξης των ΙΑΕ από τους οποίους συνελέγησαν πληροφορίες σχετικά με το πώς λειτουργούν οι υπάρχουσες υπηρεσίες, όπως και πληροφορίες σχετικά με τις πρακτικές που χρησιμοποιούν και τις ανάγκες και προκλήσεις που αντιμετωπίζουν, και (β) φοιτητές, οι οποίοι έδωσαν πληροφορίες σχετικά με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στο πανεπιστήμιο, την άποψή τους σχετικά με τα διαδικτυακά συστήματα υποστήριξης, όπως και για το ποια χαρακτηριστικά θα έκαναν τέτοια συστήματα χρήσιμα και ελκυστικά. Αυτό το στάδιο επέτρεψε την καλύτερη κατανόηση των προβλημάτων και διαπίστωσε την ανάγκη ύπαρξης ενός διαδικτυακού συστήματος σαν αυτό που ανέπτυξε η iConcipro.

Το καλοκαίρι του 2011 η iConcipro κέρδισε το Proof of Concept Grant (Smart Award) το οποίο δίνεται από το Technology Strategy Board (μία επιχορήγηση για μελέτες επίδειξης τελικής εφαρμογής) και ακόλουθα συνεργάστηκε με την Mosaic Films, εταιρία βραβευμένη στο διαγωνισμό BAFTA, για να αναπτύξει ένα μοντέλο επίδειξης του συστήματος (demo). Το μοντέλο επίδειξης του συστήματος αναπτύχθηκε ως ένα διαδικτυακό σύστημα το οποίο περιλαμβάνει διαφάνειες και ολιγόλεπτα βίντεο τα οποία εξηγούν στους φοιτητές πώς το σύστημα θα λειτουργεί μετά την ολοκλήρωσή του. Η μελέτη επίδειξης της τελικής εφαρμογής με τη χρήση του μοντέλου αυτού διενεργήθηκε σε επιλεγμένα Πανεπιστήμια της Μεγάλης Βρετανίας με σκοπό να διερευνηθεί περαιτέρω η αναγκαιότητα ανάπτυξης ενός τέτοιου συστήματος και να διασφαλιστεί ότι απηχεί τις ανάγκες των τελικών χρηστών.

## **Μέθοδος**

### *Συμμετέχοντες*

Η iConcipro προσέγγισε τις υπηρεσίες υποστήριξης των ΙΑΕ και ενημέρωσε για τη μελέτη επίδειξης της τελικής εφαρμογής την άνοιξη του 2012. Αυτό έγινε πράξη μέσω μίας σειράς ηλεκτρονικών μηνυμάτων που στάλθηκαν από το Διευθυντή Φοιτητικής Εμπειρίας (Director of Student Experience) του Πανεπιστημίου King's College London προς τη λίστα επαφών του οργανισμού φοιτητικών υπηρεσιών της Μεγάλης Βρετανίας AMOSSHE (UK Student Services Organisation). Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού του 2012 έγιναν συναντήσεις με τα ΙΑΕ που ενδιαφέρθηκαν να μάθουν περισσότερα για το σύστημα και για τη μελέτη επίδειξης της τελικής εφαρμογής. Στη συνέχεια, πέντε Πανεπιστήμια επιλέχθηκαν για να συμμετέχουν στην έρευνα: King's College London, University of Warwick, University of Edinburgh, Bournemouth University και University of Roehampton. Τα ΙΑΕ που συμμετείχαν διέφεραν ως προς τη γεωγραφική περιοχή, το μέγεθος, το αν ήταν αστικά ή ημι-αστικά και το αν ανήκαν σε πανεπιστημιούπολη ή όχι (campus or no-campus) έτσι ώστε να μεγιστοποιηθεί η διαφορετικότητα των συμμετεχόντων που καλούνταν να απαντήσουν στις ερωτήσεις της έρευνας. Ένα δείγμα 873 φοιτητών ήταν το αποτέλεσμα της διαδικασίας αυτής. Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά του δείγματος. Ο αριθμός των συμμετεχόντων ανά ερώτηση διαφοροποιείται είτε λόγω αθροιστικής διαρροής από την έρευνα, είτε λόγω άκυρων απαντήσεων.

### *Διαδικασία και υλικό*

Τα ΙΑΕ χρησιμοποίησαν τα κανάλια εσωτερικής τους επικοινωνίας για να προωθήσουν τόσο στους προπτυχιακούς όσο και στους μεταπτυχιακούς φοιτητές τους το σύνδεσμο της ιστοσελίδας στην οποία θα έβρισκαν την έρευνα. Η μελέτη επίδειξης της τελικής εφαρμογής έλαβε χώρα σε περίοδο έξι εβδομάδων μεταξύ Σεπτεμβρίου και Οκτώβρη 2012. Κατά την περίοδο αυτή το μοντέλο επίδειξης του συστήματος διανεμήθηκε στους φοιτητές των πέντε ΙΑΕ μέσω των επιλεγμένων καναλιών διανομής του κάθε Πανεπιστημίου. Κατά τα μέσα της περιόδου των έξι εβδομάδων που διήρκεσε η διαδικασία στάλθηκε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα υπενθύμισης στους φοιτητές έτσι ώστε να του ενθαρρύνει να συμμετέχουν. Κάποια Πανεπιστήμια, εξασκώντας τη διακριτική τους ευχέρεια, προσέφεραν ένα βραβείο για να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των φοιτητών.

### **Αποτελέσματα**

Παρουσιάζονται εδώ ποσοτικά και ποιοτικά αποτελέσματα της έρευνας αυτής. Τα αποτελέσματα οργανώνονται σύμφωνα με τα ερωτηματολόγια που διανεμήθηκαν στους φοιτητές.

**Πίνακας 1:** Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος

	N (%)
Φύλο	
Αντρες	339 (38.8)
Γυναίκες	534 (61.2)
Ηλικιακή ομάδα	
19 >	204 (23.4)
20-25	466 (53.4)
26-30	103 (11.8)
> 31	100 (11.5)
Εθνικότητα	
Λευκή φυλή	633 (72.5)
Μεικτή φυλή	31 (3.6)
Μαύρη φυλή	71 (8.1)
Ασιατική φυλή	17 (1.9)
Άλλο  (π.χ. Κινεζική)	89 (10.2)
Προτιμώ να μην το αποκαλύψω	32 (3.7)
Θέση	
Άγγλος φοιτητής	560 (64.1)
Φοιτητής ΕΕ	158 (18.1)
Διεθνής φοιτητής	155 (17.8)
ΣΥΝΟΛΟ	873

*Σχετικά με το ερωτηματολόγιο (N= 873)*

Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες ανατροφοδότηση σχετικά με το ερωτηματολόγιο, το οποίο είναι σχεδιασμένο να αναγνωρίζει ψυχολογικές δυσκολίες και δυσκολίες μελέτης. Η συνολική ανατροφοδότηση για το ερωτηματολόγιο ήταν θετική και οι φοιτητές έκαναν δύο επιπλέον προτάσεις για το σύστημα. Πρώτον, πρότειναν συντομότερες και περισσότερες ερωτήσεις για να καλύψουν ποικίλες ανάγκες. Δεύτερον, πρότειναν τα γραφικά στις διαφάνειες πριν την αξιολόγηση να είναι πιο φιλικά προς άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (Εικόνα 1).

*Σχετικά με το “My Place” (N= 578)*

Αυτή η περιοχή επιτρέπει στους φοιτητές να προσαρμόσουν τη μαθησιακή τους προσέγγιση (να αποφασίσουν ένα χρονικό πλάνο μέσα στο οποίο θα δουν τα βίντεο και θα κάνουν εξάσκηση, καθώς επίσης και κάθε πότε θα λαμβάνουν υπενθυμίσεις και μηνύματα ενθάρρυνσης για να τα επαναλάβουν). Επίσης αυτή είναι η περιοχή όπου οι φοιτητές μπορούν να έχουν πρόσβαση στις τεχνικές και να παρακολουθούν ποια βίντεο έχουν δει, να κρατούν σημειώσεις, και να ελέγχουν την πρόοδό τους μέσα στο χρόνο. Η ανατροφοδότηση για το “My Place” ήταν συνολικά θετική. Οι συμμετέχοντες σημείωσαν ότι η έκταση των μηνυμάτων υπενθύμισης καθώς και η συχνότητά τους θα πρέπει να περιοριστούν, με τη συχνότητα να επιλέγεται από το χρήστη. Επίσης, πρότειναν οι κλίμακες που χρησιμοποιούνται για τον έλεγχο της

ατομικής προόδου μέσα στο χρόνο να έχουν περισσότερα σημεία τα οποία να είναι και διαφορετικού σχεδιασμού. Οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι αυτό το μέρος του συστήματος θα ήταν αποτελεσματικότερο αν υπήρχε η δυνατότητα επιλογής διαδικτυακής επαφής με κάποιον επαγγελματία. Σαν τελευταίο σημείο, οι συμμετέχοντες πρότειναν την προσθήκη συγκεκριμένων λειτουργιών, όπως το bookmarking (αγαπημένες σελίδες) και το blackout (η άμεση μετάβαση σε άλλη σελίδα εάν το σύστημα χρησιμοποιείται σε δημόσιο χώρο) (Εικόνα 2).

**Εικόνα 1.** Σχετικά με το ερωτηματολόγιο



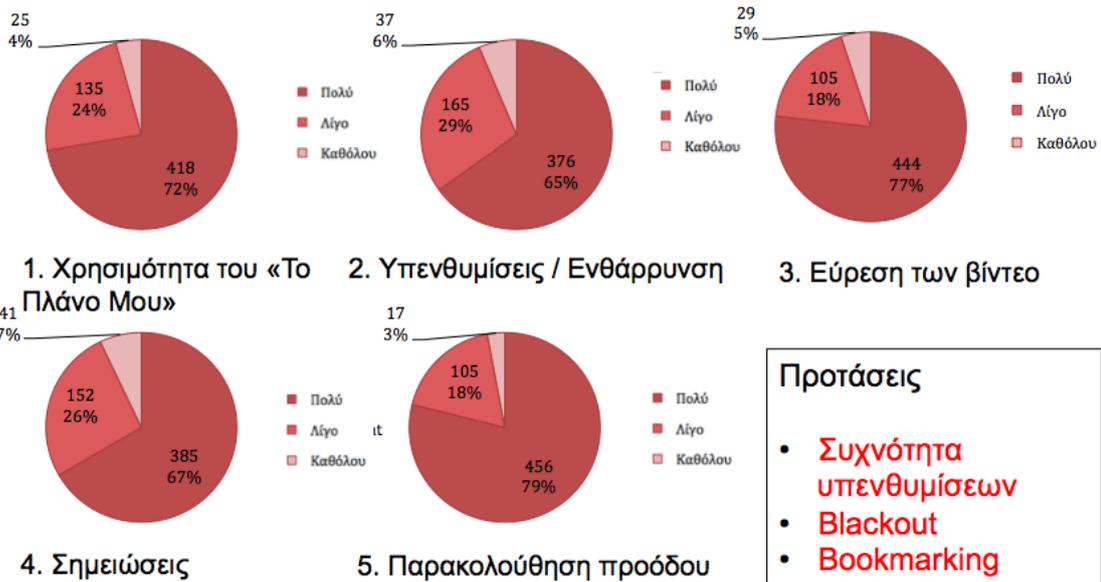
*Σχετικά με το κινούμενο σχέδιο (N=549)*

Η ανατροφοδότηση που έδωσαν 549 φοιτητές για το κινούμενο σχέδιο ήταν για άλλη μία φορά συνολικά θετική. Οι φοιτητές έκαναν δύο προτάσεις για το κινούμενο σχέδιο, πρώτον πρότειναν ότι η διατύπωση περιεχομένου των βίντεο καθώς και οι χρωματισμοί θα μπορούσαν να αλλάξουν ώστε να ανταποκρίνονται και στα χαρακτηριστικά μεγαλύτερων χρηστών. Δεύτερον, το κινούμενο σχέδιο θα μπορούσε να βελτιωθεί με προσαρμογή του χαρακτήρα του κινουμένου σχεδίου αλλά και της φωνής του αφηγητή (Εικόνα 3).

*Αισθητική του συστήματος (N = 546)*

Πεντακόσιοι σαράντα-έξι φοιτητές αξιολόγησαν την αισθητική του συστήματος (Εικόνα 4). Πάρα πολύ θετικά ήταν τα σχόλια από τους φοιτητές για τα χρώματα, τη γραμματοσειρά, το σχεδιασμό και τη γενική αισθητική του συστήματος. Βασική πρόταση που μας έκαναν οι συμμετέχοντες ήταν η αναδιαμόρφωση κάποιων στοιχείων ώστε να είναι κατάλληλα για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

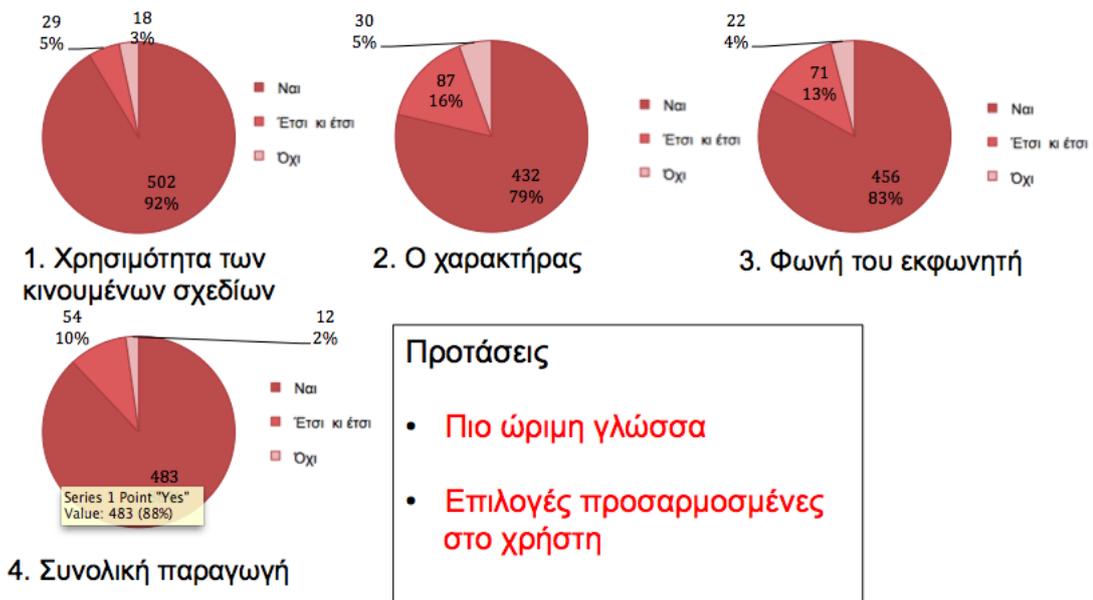
**Εικόνα 2.** Σχετικά με το «My Place»



### Γενική εντύπωση

Οι φοιτητές ρωτήθηκαν σχετικά με τη συνολική τους γνώμη για το σύστημα, η οποία βρέθηκε να είναι πολύ θετική. Οι φοιτητές ανέφεραν ότι εντυπωσιάστηκαν από το σύστημα και υπογράμμισαν το πλεονέκτημα της ιδιωτικότητας που προσφέρει για την αντιμετώπιση τυχόν δυσκολιών τους. Ένας φοιτητής δήλωσε “Πραγματικά είμαι πολύ εντυπωσιασμένος –δεν το περίμενα να είμαι”, ενώ ένας άλλος είπε “Συνολικά είμαι εντυπωσιασμένος. Πιστεύω ότι είναι υπέροχη ιδέα. Είναι κάτι που γνωρίζω ότι πολλοί φοιτητές θα έβρισκαν χρήσιμο, ανεξάρτητα από το αν θα το παραδέχονταν στους φίλους του. Είναι χρήσιμο, φιλικό προς το χρήστη, τα χρώματα είναι ζωντανά και το στήσιμο είναι μοντέρνο.” Άλλοι φοιτητές το βρήκαν εξαιρετική ιδέα και σε αναφορά σε προηγούμενες εμπειρίες τους κατέληξαν ότι το σύστημα θα ήταν πολύ χρήσιμο για αυτούς αν υπήρχε όταν το χρειάζονταν. Το ίδιο ίσχυε όταν αναφέρονταν σε δυσκολίες που γνώριζαν ότι είχαν άλλοι φοιτητές. Για παράδειγμα ανέφεραν “Είναι σίγουρα μια καλή ιδέα - θα ήταν τέλεια να το έχω όταν είχα προβλήματα ο ίδιος το περασμένο ακαδημαϊκό έτος.” Άλλοι σημείωσαν: “Καλή ιδέα, πρέπει να εφαρμοστεί άμεσα, πολλοί φοιτητές υποφέρουν και αυτό είναι ένα προσβάσιμο μέσο για τους ηρεμεί και να τους βοηθά”. Αν και ορισμένοι συμμετέχοντες εξέφρασαν έναν βαθμό δυσαρέσκειας για το σύστημα, σημείωσαν πάντως ότι η ανάπτυξή του καθρεφτίζει δεξιότητα και επιμέλεια “Είναι εξαιρετικά χτισμένο... πολύ επιμελώς φτιαγμένο».

**Εικόνα 3. Σχετικά με το κινούμενο σχέδιο**



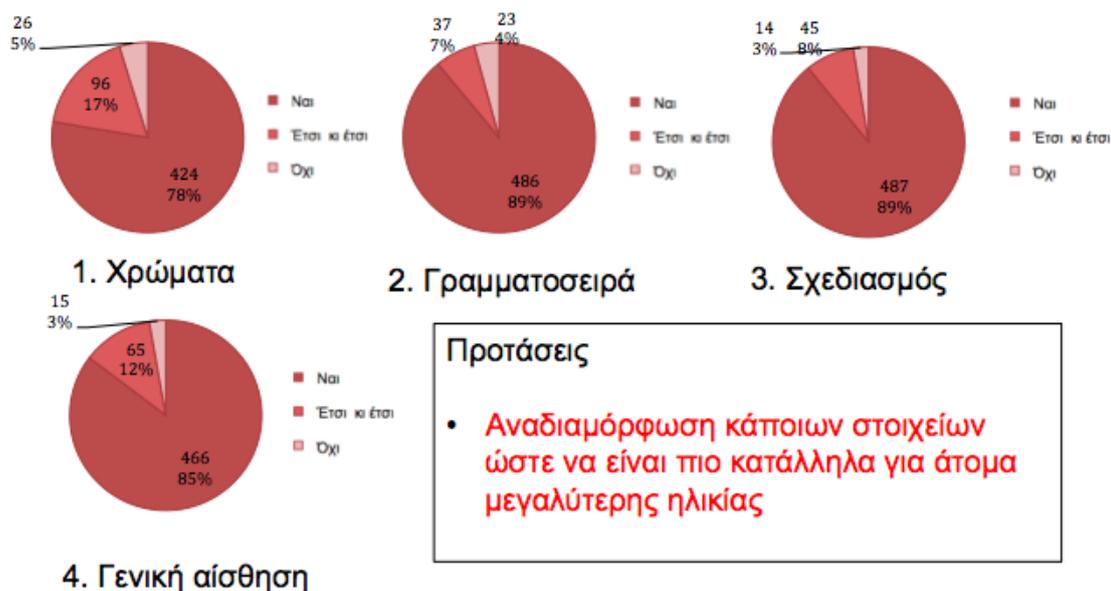
### Συζήτηση

Στο παρόν σκιαγραφείται η ανάγκη ενός διαδικτυακού συστήματος παρέμβασης για την υποστήριξη της διάθεσης, των δεξιοτήτων μελέτης, της ευημερίας (wellbeing) και της καθημερινής λειτουργικότητας φοιτητών σε ΙΑΕ όπως και η αρχική ανάπτυξη ενός τέτοιου συστήματος από την iConcipro. Επιπλέον, παρουσιάζεται η μελέτη επίδειξης της τελικής εφαρμογής του συστήματος που έλαβε χώρα σε πέντε ΙΑΕ της Μεγάλης Βρετανίας. Η μελέτη αφορά στο δεύτερο στάδιο ανάπτυξης του συστήματος. Ο στόχος αυτής της δοκιμής ήταν η συλλογή ανατροφοδότησης από τους τελικούς χρήστες (τους φοιτητές) σχετικά με τα βασικά χαρακτηριστικά του προτεινόμενου σχεδιασμού, το περιεχόμενο του συστήματος, την αισθητική του και τη διαδικασία διάθεσής του στους χρήστες.

Με βάση τα ερευνητικά ευρήματα που υποστηρίζουν την ανάγκη για συμπληρωματική ψυχολογική υποστήριξη των φοιτητών με τη χρήση νέων τεχνολογιών (Royal College of Psychiatrists, 2011), καθώς και τα ευρήματα για την αποτελεσματικότητα διαδικτυακών συστημάτων (Marks, Cavanagh, & Gega, 2007), ιδιαίτερα για ζητήματα κατάθλιψης και άγχους (Cavanagh & Shapiro, 2004. Culjupers et al., 2009), η συνολική θετική ανατροφοδότηση που λάβαμε σε αυτή τη μελέτη δεν προκαλεί έκπληξη. Τα ευρήματα της έρευνας συνηγορούν ότι πρόκειται για μία νέα, συμπληρωματική, ολιστική και υψηλής ποιότητας υπηρεσία για την υποστήριξη των φοιτητών. Σημαντικά χαρακτηριστικά του συστήματος που αφορούν στην εμπειρία των φοιτητών έτυχαν θετικότερης αποδοχής από αυτούς και, για αυτό, αξίζει να σημειωθούν. Περιλαμβάνουν την 24/7 υποστήριξη που το σύστημα εξασφαλίζει στους φοιτητές, την προστασία της ιδιωτικότητάς τους, τις ευέλικτες διαδρομές που παρέχει για τον προσδιορισμό των αναγκών των χρηστών, τη μάθηση χωρίς το φόβο “στιγματισμού” και την άμεση πρόσβαση στην εξατομικευμένη υποστήριξη. Σε επίπεδο ΙΑΕ το σύστημα αυτό αποτελεί μια οικονομικά αποδοτική λύση, που βελτιστοποιεί τους πόρους, ενισχύει την παροχή ποιμαντικής και ακαδημαϊκής φροντίδας στους φοιτητές η οποία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση των ποσοστών ολοκλήρωσης σπουδών και τη βελτιωμένη «φοιτητική

εμπειρία» (συμπεριλαμβανομένων καλύτερων βαθμολογιών), και παρέχει τη δυνατότητα λογοδοσίας στα ΙΑΕ σχετικά με τους πόρους που δαπανώνται.

**Εικόνα 4. Αισθητική του συστήματος**



Τα σχόλια και οι προτάσεις που συλλέχθηκαν από τους συμμετέχοντες φοιτητές σχετικά με το σύστημα αποτελούν εξαιρετική πηγή πληροφοριών και ιδεών από την οποία η iConciprio μπορεί να αντλήσει ώστε να ολοκληρώσει το σχεδιασμό του συστήματος. Υπάρχουν πολλά παραδείγματα για το πώς τα αποτελέσματα από αυτή τη μελέτη καθοδήγησαν το επόμενο στάδιο της ανάπτυξης του συστήματος. Για παράδειγμα, οι ερωτήσεις του ερωτηματολογίου απλοποιήθηκαν και η δομή του ερωτηματολογίου αναπτύχθηκε έτσι ώστε σε μελλοντικές εκδόσεις να μπορούν να αφαιρούνται και να αντικαθιστώνται από μία βιβλιοθήκη. Αυτή η βιβλιοθήκη περιλαμβάνει όλες τις βιντεοτεχνικές από τις οποίες οι φοιτητές μπορούν να επιλέγουν αυτές που είναι σχετικές με αυτούς χωρίς κανένα περιορισμό στον αριθμό.

Το σύστημα της iConciprio, που φέρει το όνομα MePlusMe, είναι η πρώτη διαδικτυακή παρέμβαση που προσαρμόζεται στις ανάγκες του χρήστη προκειμένου να αντιμετωπίσει ήπιας έως μέτριας μορφής δυσκολίες τόσο ψυχολογικές όσο και σε δεξιότητες μελέτης φοιτητών σε ΙΑΕ. Η θεωρητική και πρακτική αξία του συστήματος διερευνήθηκε επιστημονικά με τη μελέτη επίδειξης της τελικής εφαρμογής με φοιτητές από πέντε ΙΑΕ της Μεγάλης Βρετανίας με ιδιαίτερος θετικά αποτελέσματα. Αλλαγές και προσαρμογές εντάχθηκαν στην ανάπτυξη του συστήματος, η αποδοχή του οποίου θα δοκιμαστεί με μία μελέτη σκοπιμότητας που θα ξεκινήσει το φθινόπωρο του 2015. Η μελέτη αυτή θα λάβει χώρα σε διάστημα οκτώ εβδομάδων. Τέσσερα ΙΑΕ της Μεγάλης Βρετανίας (Bournemouth University, University of Warwick, University College London, και King's College London) θα συμμετέχουν στη μελέτη αυτή και θα έχουν πρόσβαση στο MePlusMe.

## Βιβλιογραφία

- Cavanagh, K., & Shapiro, D. A. (2004). Computer treatment for common mental health problems. *Journal of Clinical Psychology, 60*(3), 239–251, doi: 10.1002/jclp.10261.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist, 59*(7), 614–625, doi: 10.1037/0003-066X.59.7.614.
- Cuijpers, P., Berking, M., Andersson, G., Quigley, L., Kleiboer, A., & Dobson, K.S. (2013). A meta-analysis of cognitive-behavioural therapy for adult depression alone and in comparison with other treatments. *Canadian Journal of Psychiatry, 58*(7), 376–385.
- Cuijpers, P., Donker, T., van Straten, A., Li, J., & Andersson, G. (2010). Is guided self-help as effective as face-to-face psychotherapy for depression and anxiety disorders? A systematic review and meta-analysis of comparative outcomestudies. *Psychological Medicine, 40*(12), 1943–1957, doi:10.1017/S0033291710000772.
- Cuijpers, P., Marks, I.M., van Straten, A., Cavanagh, K., Gega, L., & Andersson, G. (2009). Computer-aided psychotherapy for anxiety disorders: a meta-analytic review. *Cognitive Behavioral Therapy, 38*(2), 66–82, doi:10.1080/16506070802694776.912391320.
- Dendato, K.M., & Diener, D. (1986). Effectiveness of cognitive/relaxation therapy and study skills training in reducing self-reported anxiety and improving the academic performance of test-anxious students. *Journal of Counseling Psychology, 33*(2), 131–135, doi: 10.1037/0022-0167.33.2.131.
- Farrand, P., & Woodford, J. (2013). Impact of support on the effectiveness of written cognitive behavioural self-help: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials, *Clinical Psychology Review, 33*, 182–195, doi:10.1016/j.cpr.2012.11.001.
- Hunot, V., Churchill, R., Silva de Lima, M., & Texeira, V. (2007). Psychological therapies for generalised anxiety disorder, *Cochrane Database Systematic Review, 24*(1), doi/10.1002/14651858.CD001848.pub4.
- Marks, I.M., Cavanagh, K., & Gega, L. (2007). *Hands-on help: computer-aided psychotherapy*. Hove, East Sussex: Psychology Press.
- McKenzie, K., & Schweitzer, R. (2001). Who succeeds at university? Factors predicting academic performance in first year Australian university students. *Higher Education Research and Development, 20*(1), 21–33, doi: 10.1080/07924360120043621 .
- Papadatou-Pastou, M., Goozée, R., Barley, E., Haddad, M., Tzotzoli, P. Online intervention, “MePlusMe”, supporting mood, wellbeing, study skills, and everyday functioning in students in higher education: A protocol for a

feasibility study. Submitted to *BMC Pilot and Feasibility Studies*

- Postel, M. G., de Haan, H. A., & de Jong, C. A. J. (2008). E-therapy for mental health problems: A systematic review. *Telemedicine and e-Health*, *14*(7), 707-714, doi: doi:10.1089/tmj.2007.0111 .
- Robbins, S. B., Lauver, K., Le, H., Davis, D., Langley, R., & Carlstrom, A. (2004). Do psychosocial and study skill factors predict college outcomes? A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *130*(2), 261-288,doi/10.1037/0033-2909.131.3.407 .
- Royal College of Psychiatrists (2011). *The Mental Health of Students in Higher Education*. Council Report CR166, London: Royal College of Psychiatrist.
- Sheehan, D., Lecrubier, Y., Sheehan, K., Amorim, P., Janavs, J., Weiller, E., Hergueta, T., Baker, R., & Dunbar, G. (1998). The Mini-International Neuropsychiatric Interview (MINI): the development and validation of a structured diagnostic psychiatric interview for DSM-IV and ICD-10, *Journal of Clinical Psychiatry*, *59*(20), 22–33.
- Spitzer, R.L., Kroenke, K., Williams, J.B.W., & Lowe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder. *Archives of Internal Medicine*, *166*(10), 1092-1097, doi:10.1001/archinte.166.10.1092.
- Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychaitrica Scandinavica*, *67*(6), 361-370, doi: 10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x.