



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRISMA 2.0

Festival Salute e Benessere

FESTIVAL
PRISMA
"Salute e Benessere"

dal 5 al 15 maggio

clicka sul
qr code per
iscriverti

CU FERRARA
CAMPUS DELTA RPS
ORDINE DEGLI PSICOLOGI
BeSt
Centro strategico universitario
di ricerca e servizi
per il benessere
di studentesse e studenti

COMUNE DI FERRARA
Università degli Studi di Ferrara
Ministero dell'Università e della Ricerca
PRO-BEN

A cura della Prof.ssa Paola Bastianoni
con la collaborazione della Dott.ssa Elisa Malaguti e del Dott. Maurizio Mattei

La rete delle Università e l'AFAM che partecipano al Progetto P.R.I.S.M.A.



**Università
degli Studi
di Ferrara**



**UNIVERSITÀ
DI PARMA**



**UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore**



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI



**Università
di Genova**



**Università
Ca' Foscari
Venezia**



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA



**ACCADEMIA
DI BELLE ARTI
VENEZIA**

I referenti scientifici del progetto:

Prof.ssa Paola Bastianoni (UNIFE capofila), Prof.ssa Antonella Marchetti (UNICATT), Prof.ssa Cecilia Serena Pace (UNIGE), Prof. Loris Vezzali (UNIMORE), Prof.ssa Maristella Scorza (UNIMORE), Prof.ssa Dolores Rollo (UNIPR), Prof.ssa Patrizia Patrizi (UNISS), Prof.ssa Alessandra Cecilia Jacomuzzi (UNIVE), Prof.ssa Silvia Ferri (ABAVE), Prof.ssa Mara Tanelli (POLIMI)

L'iniziativa è stata finanziata con il supporto del Ministero dell'Università e della Ricerca, nell'ambito del D.D. n. 1396 del 18 settembre 2024 – Avviso Pro-ben 2024, Iniziativa PROBEN2024_0000002 “Promuovere Risorse Individuali e Sociali nel Mondo Accademico 2.0 – Università per il Benessere”.

Ringraziamenti

La presente pubblicazione è stata resa possibile grazie al supporto della Magnifica Rettrice e degli Uffici dell'Università degli Studi di Ferrara.

Si desidera esprimere particolare riconoscenza all'Ufficio Diritto allo studio studentesse e studenti, all'Ufficio Comunicazione, alla Responsabile dell'area legale e della Ripartizione Acquisti, Dr.ssa Stefania Bruttini, al Dipartimento di Scienze dell'Ambiente e della Prevenzione. Si ringrazia inoltre il Centro Universitario Sportivo di Ferrara.

Un sentito ringraziamento va all'Associazione Campus Delta APS, con speciale riferimento al suo presidente Alessandro Tagliati, alle studentesse Ilaria Contado, Bianca Maria Logos, Maddalena Busatta, Erica Demaria, Chiara Vanoni.

Infine un infinito grazie alle consulenti e ai consulenti del Servizio di Counseling Psicologico di Ateneo (SCPA "Da Soli mai"): Elisa Malaguti, Laura Marchetto, Guido Caravita, Angioletta Calcagno, Stella D'oronzio, Milena Muccioli, Andrea Allegro, Valentina Bandiera, Giorgia Noto, Luca Raspi e Maria Luana Serafino.

Indice

Premessa	7
La genesi di PRISMA – Un nuovo paradigma tra cura, scienza e comunità	8
Dall'emergenza alla visione: l'eredità di "Da Soli Mai".....	8
La rivoluzione culturale: l'Università come "Ecosistema di Benessere".....	8
Il Modello Operativo Integrato: La sinergia tra Ricerca e Azione.....	9
Il Festival PRISMA – La celebrazione della salute e del benessere	11
Oltre le mura accademiche: il Festival come spazio di dialogo.....	11
Un programma multidisciplinare: laboratori, arte e confronto.....	11
Combattere lo stigma attraverso la visibilità.....	12
BeSt: L'identità di Unife nel cuore del progetto.....	12
Il Festival in breve – Una mappa del benessere in azione	14
L'arte urbana come spazio di identità: il progetto Urban Art x Unife.....	14
Spettacolo teatrale: Una vertigine nera.....	15
Naturopatia e benessere.....	15
Caterina Lambertini, Martina Tassinari.....	15
Dalla rabbia alla grinta: guida pratica.....	16
Riconquistare il benessere: soluzioni possibili dopo un trauma.....	16
Riprenditi il tuo tempo:.....	17
La sfida di essere veri. Il tempo dell'esserci.....	17
UNIVERSAL-MENTE. Come stiamo? Voci, desideri e bisogni studenti, ricercatori e docenti di Unife.....	18
Menomale che ho l'ansia	
Filomena Di Stazio	
Elena Mazza.....	19
Drop out sportivo: cause, rischi e strategie di prevenzione nelle fasi di crescita.....	20
Laboratorio: "Tutori di Resilienza: Crescere e Fiorire nella Comunità Universitaria" (UNICATT) 21	
Performance musicale degli studenti di Ca' Foscari che hanno partecipato al laboratorio Creative Lab Music – LiberaMente.....	22
Arte Meditativa, consapevolezza attraverso arte e meditazione.....	23
Archeologia del lutto. Il valore della narrazione nell'esperienza della perdita.....	24
Special day Canottaggio e Fitness Day.....	25
Il convegno nazionale: "Orizzonti di benessere: le reti PRO-BEN si confrontano" - 13 maggio 2026	26
Sintesi del convegno.....	26
Tavola Rotonda: "Best practice delle Reti PRO-BEN".....	29
UNIFE "Promozione del Benessere e Counseling Universitario (2020-2026)".....	29
Milano Bicocca: "Università per il benessere psicologico: dalla prevenzione all'intervento (UNIBEN-PI)".....	29
Uniba: "Fear of Missing Out (FoMO), Phubbing e Nomofobia come espressioni di ansia sociale emergente: implicazioni per il benessere nella popolazione universitaria".....	31
Universitas Mercatorum: "Un modello integrato di intervento per il benessere degli studenti".....	32
Università la Sapienza Roma: "Promuovere il benessere psicologico all'università: l'esperienza del progetto PRO-BEN WAVE".....	33
Università del Molise; Università di Verona "PRO-BEN 4CH4WB: Un progetto di ricerca-azione con quattro sfide per la promozione del benessere psico-fisico nelle comunità universitarie".....	35

Università di Trieste*: “PRO-BENE-COMUNE 2.0: la ricerca come strumento fondamentale di progettazione degli interventi”.....	36
Università di Torino: “Promuovere il benessere, valorizzare le esperienze e le competenze di ogni partner: il progetto SAMBA-PRO-BEN”.....	38
Università di Pavia: “Health on Campus: un modello multidisciplinare integrato per la promozione del benessere psicofisico nella popolazione universitaria”.....	39
Università di Padova: “UNIST-HEALTH PRO-BEN: buone pratiche per la promozione del benessere psicologico negli atenei italiani”.....	40
Tavola Rotonda: "La rete PRISMA" e Chiusura della mattinata.....	41
Dott.ssa Elisa Malaguti, (UNIFE): “Il Progetto PRISMA: Una bussola per il benessere nella comunità accademica”.....	41
Prof.ssa Chiara D'Angelo (Università Cattolica - UNICATT): “La promozione del benessere degli studenti-atleti attraverso programmi di dual career. L’esperienza dell’Università Cattolica”.....	42
Albergo Dalila, Bertolacci Elisa, Canepa Elisa, Bracco Fabrizio, Traverso Laura, Donoso Camilla, Pace Cecilia Serena (Università di Genova - UNIGE): "PRISMA al servizio del counseling psicologico per studenti internazionali e in alta formazione in area medica: esperienze sul campo e dati di ricerca".....	43
Prof.ssa Dolores Rollo (Università di Parma - UNIPR): "GRINTA: dalla valutazione all'intervento".....	45
Dott.ssa Elisabetta Ferrari (Università di Modena e Reggio Emilia - UNIMORE) "Ascoltare studenti e studentesse universitari: evidenze e riflessioni sullo sportello psicologico".....	46
Dott.ssa Rosa Maria Ponti e Dott.ssa Martina Tedde (UNISS) - "Un servizio di counseling universitario ispirato alla promozione del benessere e ai costrutti della psicologia positiva".....	47
Alessandra Cecilia Jacomuzzi, Alessandro Fici, Valeria Micheletto, Matteo Piana (Università Ca' Foscari - Venezia) - "Ricerche, modelli e pratiche per l’università contemporanea”.....	48
Prof.ssa Mara Tanelli (Politecnico di Milano) - "Un approccio data-driven al progetto di politiche di sostegno al benessere della popolazione studentesca".....	49
Dott. Maurizio Mattei (Università degli Studi di Ferrara) - "Presentazione della ricerca PRISMA sul benessere e sugli stili di vita delle studentesse e degli studenti".....	50
Dott. Giorgio Tosi, (Presidente CUS Ferrara) - L'attività motoria come strategia di uscita dal disagio: il ruolo del CUS Ferrara nel progetto PRISMA.....	50
Enrico Deidda Gagliardo 1* , Riccardo Ievoli 2* , Maurizio Mattei 2 , Paola Bastianoni 2 (UNIFE) - Counseling psicologico e Valore Pubblico: Uno studio preliminare sul Servizio “Da Soli Mai” dell’Università degli Studi di Ferrara.....	51
Dalla teoria alla prassi: La dimensione laboratoriale del Festival.....	54
Introduzione all’Ecopsicologia.....	54
Grinta Lab: Studiare bene, vivere meglio, scegliere consapevolmente.....	55
Dare forma ai risultati: laboratorio riflessivo e partecipativo sul progetto PRISMA (Metodologia Lego Serious Play).....	56
Metodo di studio: individuare il proprio e renderlo più efficace.....	57
Alexa, voglio conoscermi meglio! Navighiamo insieme il caos interiore.....	58
Conclusioni.....	59
Riferimenti bibliografici.....	64
I Nomi del Festival.....	68

Premessa

Il progetto PRISMA (Promuovere Risorse Individuali e Sociali nel Mondo Accademico) si configura come una risposta sistemica e lungimirante alle crescenti sfide legate alla salute mentale nel contesto universitario contemporaneo. Nato sotto l'egida del Ministero dell'Università e della Ricerca (MUR) attraverso l'Avviso 1159 e sostenuto dai fondi speciali PRO-BEN, il progetto sancisce un impegno istituzionale senza precedenti: il passaggio da una visione dell'università come mero luogo di erogazione di saperi e valutazione delle performance, a una concezione di "Ateneo come Ecosistema di Benessere".

L'iniziativa, che vede l'Università di Ferrara nel ruolo di capofila coordinatrice di una vasta rete nazionale, non si limita a proporre interventi isolati, ma mira a integrare il benessere psicologico e relazionale all'interno della stessa architettura del percorso di studi. PRISMA, il cui nome richiama la capacità di rifrangere la complessità dell'esperienza umana in molteplici sfaccettature, si propone di trasformare la fragilità in una risorsa, offrendo alla comunità accademica strumenti scientifici e operativi per contrastare l'isolamento, lo stress e il disagio, promuovendo una cultura della cura che metta al centro la persona nella sua interezza

La genesi di PRISMA – Un nuovo paradigma tra cura, scienza e comunità

Dall'emergenza alla visione: l'eredità di "Da Soli Mai"

Il progetto PRISMA affonda le sue radici nell'urgenza della realtà. Il suo "precursore genetico" è il servizio ferrarese "Da Soli Mai", istituito nel luglio del 2020 come risposta immediata al trauma collettivo della pandemia. In quel momento storico, l'Ateneo di Ferrara comprese che l'isolamento forzato non stava creando nuovi problemi, ma stava operando come un potente reagente chimico su fragilità preesistenti e sommerse della popolazione studentesca. L'esperienza di "Da Soli Mai" ha agito come un osservatorio clinico privilegiato, svelando una verità ineludibile: il benessere psicologico non può essere gestito come un'eccezione o un'emergenza, ma deve diventare una componente strutturale dell'offerta formativa. Grazie al bando ministeriale PRO-BEN (Avviso 1159/2023), questa intuizione è stata trasformata in un modello nazionale. PRISMA eredita questa missione, espandendola in una rete che connette otto Atenei e un istituto AFAM, con l'obiettivo di standardizzare protocolli di supporto che siano al contempo scientificamente rigorosi e umanamente accessibili.

La rivoluzione culturale: l'Università come "Ecosistema di Benessere"

Il pilastro filosofico su cui poggia PRISMA è la messa in discussione del modello universitario tradizionale, spesso focalizzato esclusivamente su metriche di performance: numero di anni impiegati per il conseguimento della laurea, medie ponderate e acquisizione di CFU. Questo sistema, pur garantendo l'eccellenza didattica, rischia di trasformare l'ateneo in un "tribunale del merito" dove la fragilità è percepita come un fallimento individuale. PRISMA introduce il concetto di "Sostenibilità Emotiva del Successo". L'idea portante è che un laureato "di successo" non sia solo colui che padroneggi una disciplina, ma una persona che abbia acquisito

consapevolezza di sé e delle proprie risorse emotive. In questo senso, l'Ateneo smette di essere un semplice erogatore di saperi per diventare un Ecosistema di Benessere, un luogo dove la salute mentale è considerata un diritto fondamentale e una condizione necessaria per l'apprendimento stesso. Il nome "PRISMA" simboleggia proprio questo: la capacità di accogliere la complessità della vita studentesca e rifrangerla in soluzioni molteplici (individuali, sociali, creative, sportive), superando la logica della risposta unica al disagio.

Il Modello Operativo Integrato: La sinergia tra Ricerca e Azione

L'elemento di maggiore innovazione metodologica del progetto è l'adozione di un approccio duale e parallelo, che rompe con la tradizionale sequenzialità della ricerca accademica (prima lo studio, poi l'intervento). PRISMA ha scelto di far procedere queste due anime simultaneamente, creando un circolo virtuoso tra diagnosi e cura:

- **La ricerca come diagnostica dinamica:** Attraverso un'indagine quali-quantitativa sul benessere e sugli stili di vita delle studentesse e degli studenti universitari e dei percorsi di alta formazione condotta su quasi 15.000 studenti, PRISMA ha generato una fotografia ad altissima risoluzione dello stato di salute mentale accademica. Utilizzando scale scientifiche validate, è stato possibile mappare non solo le patologie (ansia, depressione), ma anche i livelli di *languishing* (languore) e *flourishing* (fioritura). Questo ha permesso di identificare con precisione i gruppi più vulnerabili, come gli studenti con DSA o i fuori sede, fornendo dati oggettivi per orientare le decisioni istituzionali.
- **L'azione come laboratorio attivo:** Mentre i dati venivano raccolti e processati, la rete era già pienamente operativa. Il potenziamento dei servizi di counseling, l'attivazione di laboratori di mindfulness, le iniziative di outdoor education e la creazione del MOOC "Ben-essere" (che riconosce 8 CFU) sono state azioni immediate.

Questa concomitanza ha permesso un feedback costante: i risultati della ricerca hanno permesso di tarare gli interventi in tempo reale, mentre il riscontro pratico

delle attività ha fornito ai ricercatori evidenze empiriche sull'efficacia dei modelli di prevenzione adottati. Il risultato è un sistema "vivo", capace di adattarsi ai bisogni emergenti della comunità studentesca.

Il Festival PRISMA – La celebrazione della salute e del benessere

Oltre le mura accademiche: il Festival come spazio di dialogo

Se la ricerca rappresenta la mente del progetto PRISMA e i servizi di counseling ne costituiscono il cuore operativo, il Festival PRISMA - Salute e Benessere ne è senza dubbio la voce pubblica. Questa iniziativa non nasce come un semplice convegno accademico, ma come un evento culturale diffuso, pensato per abbattere le barriere tra l'istituzione universitaria e la cittadinanza. L'obiettivo è trasformare il benessere psicologico da tema "clinico" e privato a oggetto di dibattito collettivo, portando la discussione nelle piazze, nei teatri e negli spazi urbani. Il Festival si configura come un'occasione di confronto orizzontale dove studentesse, studenti, personale dell'Ateneo e cittadinanza possono dialogare con esperti di fama nazionale, per riflettere sul tema della qualità della vita. È il momento in cui la "rifrazione" del progetto raggiunge la sua massima ampiezza, coinvolgendo non solo la comunità scientifica ma l'intero tessuto sociale della rete degli Atenei partner.

Un programma multidisciplinare: laboratori, arte e confronto

Il palinsesto del Festival PRISMA è progettato per toccare tutte le corde dell'esperienza umana, utilizzando linguaggi diversi per parlare di salute mentale senza filtri e senza stigma:

- **Incontri e Keynote Speech:** Il Festival ospita figure di spicco della psicologia, della pedagogia e della comunicazione (Alfio Maggiolini, Isabel Fernandez, Daniela Lucangeli...), offrendo momenti di alta formazione e riflessione su temi quali la resilienza, la gestione del trauma e il contrasto alla violenza di genere.
- **Laboratori Esperienziali:** Dalla mindfulness alla scrittura creativa, dal teatro alle tecniche di rilassamento, il Festival offre spazi pratici dove gli studenti possono sperimentare direttamente le "risorse" promosse dal

progetto. Questi laboratori non sono solo formativi, ma agiscono come catalizzatori di socialità, permettendo di riscoprire il valore del gruppo.

- **Eventi Culturali e Performativi:** Attraverso performance artistiche e teatrali — spesso realizzate in collaborazione con gli istituti AFAM — il Festival dà voce alle emozioni. L'arte diventa qui uno strumento di cura e di denuncia, capace di narrare il disagio in modo estetico e potente, rendendolo comprensibile e condivisibile.

Combattere lo stigma attraverso la visibilità

Uno dei meriti principali del Festival PRISMA è la sua funzione politica e sociale: la normalizzazione del malessere psicologico. In un mondo accademico spesso dominato dall'ansia da prestazione e dalla cultura del "successo ad ogni costo", il Festival rivendica il diritto alla fragilità. Portare la salute mentale in un festival significa affermare che andare in terapia, praticare la mindfulness o ammettere di essere in un momento di "languore" non sono segni di debolezza, ma atti di consapevolezza e di forza. Attraverso la partecipazione pubblica e la condivisione delle esperienze, il Festival PRISMA contribuisce a creare un clima accademico più umano, dove il benessere non è un accessorio, ma il presupposto fondamentale per ogni forma di crescita e di cittadinanza attiva.

BeSt: L'identità di Unife nel cuore del progetto

All'interno del vasto orizzonte di PRISMA, l'acronimo BeSt (Benessere e Salute) rappresenta la specifica firma identitaria dell'Università di Ferrara. BeSt nasce proprio in questo panorama di rinnovata attenzione alla salute mentale come un ecosistema di risorse ideato e sviluppato da Unife per la propria comunità. Se PRISMA costituisce la rete e la cornice ministeriale, BeSt è l'anima operativa e il "linguaggio" ferrarese del benessere. Il Festival, in questo senso, non è solo un evento, ma rappresenta il momento della presentazione ufficiale di BeSt al mondo. È qui che il modello Unife trova la sua massima espressione e visibilità, offrendo una piattaforma dove l'idea di "stare bene all'università" smette di essere un concetto

astratto per diventare un'esperienza tangibile fatta di volti, incontri e partecipazione attiva. La presentazione di BeSt durante il Festival segna il passaggio cruciale dalla teoria alla pratica collettiva. Per Unife, "mettere in mostra" BeSt significa dimostrare che l'ateneo non è solo un luogo dove si studia, ma un ambiente dove si coltiva la qualità della vita. In conclusione, BeSt è l'orgoglio di Unife che, partendo dall'esperienza di "Da Soli Mai", trova nel Festival la sua consacrazione, trasformando il benessere in un tratto distintivo e irrinunciabile dell'identità accademica ferrarese.

Il Festival in breve – Una mappa del benessere in azione

L'arte urbana come spazio di identità: il progetto Urban Art x Unife

Riccardo Buonafede (*Artista*)

Studentesse e studenti UNIFE

L'iniziativa rappresenta un'importante occasione di innovazione sociale e partecipazione studentesca attraverso il linguaggio della street art. Il progetto non si limita alla mera decorazione estetica, ma si configura come un percorso laboratoriale condiviso che vede gli studenti protagonisti attivi nella riqualificazione degli spazi accademici. Attraverso incontri di progettazione e realizzazione pratica, i luoghi di passaggio come la segreteria didattica di via Saragat e il Dipartimento di Ingegneria vengono trasformati in simboli di identità collettiva e creatività partecipata, permettendo alla comunità universitaria di lasciare un segno tangibile nel proprio ambiente quotidiano.

L'opera realizzata riflette una profonda ricerca sul benessere psicofisico, contrapponendosi alla cultura della performance e della velocità spesso dominanti nel percorso di studi. La figura centrale, immersa nella lettura, evoca il concetto giapponese di *ikigai*, invitando ad una scoperta consapevole del proprio equilibrio e della propria direzione di vita tra passioni e capacità. L'inserimento simbolico di un iguana richiama i valori della lentezza, dell'adattamento e della rigenerazione, suggerendo che il vero benessere risieda nel rispetto dei propri ritmi interiori e nella gestione consapevole delle energie. In questo modo, l'intervento artistico trasforma l'ambiente universitario in un luogo di introspezione e riflessione, dove l'arte diventa uno strumento per promuovere una visione più equilibrata e sostenibile della crescita personale.

Spettacolo teatrale: Una vertigine nera

Emanuele Ortu (*esperto in pedagogia della narrazione, promozione della letteratura, counsellor*)

Claudia Autuori (*violinista, musicoterapeuta, mediatrice*)

Esiste una tradizione di storie di paura al femminile che non hanno trovato il giusto riconoscimento. Un narratore ed una musicista vi accompagneranno in una immersione tra ghost stories e murder ballads scritte da donne. Opere ricche e taglienti che non sempre sono arrivate al grande pubblico. Capaci di raccontare, a volte in maniera esplicita a volte sotterranea e simbolica, il rapporto tra immaginari e potere.

Lo spettacolo vuole dare voce e corpo sonoro ad una piccola selezione di queste, con un'attenzione all'evolversi storico di differenti sottogeneri e forme.

Naturopatia e benessere

Caterina Lambertini, Martina Tassinari

L'incontro propone un'esperienza laboratoriale dedicata all'esplorazione della dimensione corporea femminile come spazio di consapevolezza e benessere. Attraverso linguaggi integrati – arte, movimento, parola e pratiche somatiche – le partecipanti saranno guidate in un percorso di ascolto e riconnessione con la propria mappa emotiva. L'attività mira a promuovere equilibrio psico-fisico, valorizzazione delle risorse personali e sviluppo di una maggiore presenza corporea.

Dalla rabbia alla grinta: guida pratica

Alfio Maggiolini

(Psicoterapeuta - Minotauro, Milano)

Negli ultimi anni c'è un crescente allarme sulla violenza giovanile, sia individuale sia soprattutto di gruppo. Non è facile capire quanto questo allarme sia giustificato dai comportamenti degli adolescenti e dei giovani e quanto esprima invece un'ansia degli adulti verso le nuove generazioni.

La rabbia è una delle possibili reazioni degli adolescenti di fronte alla percezione della difficoltà a crescere, a costruire un'identità sociale di valore e un futuro possibile. Nella maggior parte degli adolescenti, oggi, dominano la tristezza, l'ansia e la vergogna. Paradossalmente la violenza può essere un tentativo disperato di realizzare un bisogno evolutivo. La capacità degli adulti di ascoltare gli adolescenti e i giovani e di sostenerli nella costruzione della loro identità sociale può trasformare l'impulsività in azioni soggettive consapevoli.

Riconquistare il benessere: soluzioni possibili dopo un trauma

Dott.ssa Isabel Fernandez

(Psicologa- Psicoterapeuta. Presidente Associazione EMDR Italia)

Come psicoterapeuti lavoriamo spesso nel campo del trauma e notiamo sempre che le cicatrici degli avvenimenti più dolorosi non scompaiono facilmente dal cervello: molti pazienti continuano a soffrirne i sintomi anche a decenni di distanza e questo condiziona il loro sviluppo, la loro salute mentale e il loro funzionamento.

Le varie facce dello stress traumatico sono riconosciute come fattori di rischio significativi che possono contribuire a sviluppare difficoltà in bambini e adulti. È di fondamentale importanza poter intervenire con un trattamento mirato su queste esperienze. Negli ultimi anni ci sono stati molti studi sulla relazione tra trauma e ricordi e su come i ricordi traumatici sono immagazzinati nel cervello. La

psicoterapia dei vari disturbi dovrebbe affrontare il lavoro con ricordi traumatici, per elaborarli e per portare ad una riparazione, come la terapia EMDR.

L'EMDR è un trattamento psicoterapeutico evidence based rivolto ad alleviare lo stress associato ai ricordi traumatici (Shapiro, 1989), raccomandato dalle linee guida internazionali e dall'OMS.

La presentazione approfondirà questi temi e presenterà le ultime ricerche sull'EMDR e i suoi effetti a livello neurobiologico e neurofisiologico nel trattamento dello stress e del trauma, oltre a soffermarsi su come rafforzare le risorse per avere una vita piena e libera.

Riprenditi il tuo tempo:

La sfida di essere veri. Il tempo dell'esserci...

Conferenza musicale
con

Daniela Lucangeli (*Ordinaria UNIPD, attiva nell'ambito della psicologia dello sviluppo e dell'apprendimento*), **Lorenzo Tozzi** (*musicista*)

In un tempo storico caratterizzato da accelerazione e continua sollecitazione cognitiva, riprendere il proprio tempo significa recuperare uno spazio autentico di relazione con sé stessi, con gli altri e con il mondo emotivo che ci attraversa. Le emozioni rappresentano infatti stati mentali e fisiologici complessi che emergono in risposta a stimoli interni ed esterni e che svolgono una funzione evolutiva fondamentale: orientano il comportamento e rendono più efficace la nostra risposta all'ambiente.

La letteratura scientifica distingue tra *emotion*, intesa come attivazione fisiologica del corpo, e *feeling*, cioè l'elaborazione psicologica dell'esperienza emotiva. Queste dimensioni non sono separate, ma profondamente interconnesse: il corpo sente, la mente interpreta, e da questo dialogo continuo nasce il processo di consapevolezza. Anche quando non ne siamo pienamente coscienti, l'attivazione emotiva influenza decisioni, preferenze e modalità di relazione.

In questa prospettiva, il flusso dell'*intelligere*, più che l'intelligenza come capacità statica, diventa un movimento dinamico che si sviluppa in tre direzioni: dentro-fuori, dentro-dentro e fuori-dentro. È proprio all'interno di questo flusso che si formano le emozioni sociali, quando il bambino acquisisce consapevolezza di sé e dell'altro.

Il percorso proposto è anche un viaggio nelle emozioni dei bambini: un viaggio dentro al valore del tempo, un tempo presente del qui e ora. Un tempo che ci accarezza. Un tempo lento che ci faccia sentire il nostro respiro e il nostro corpo. Un tempo che rispetti il ritmo del nostro procedere, crescere, essere. Un tempo che abbia il nostro passo. La scienza servizievole parla di musica e arte nei processi di sviluppo del pensiero. In questo spazio trovano posto la musica, l'arte e le canzoni, da 0 a 99 anni, come strumenti privilegiati per accompagnare lo sviluppo del pensiero e dell'esperienza emotiva. Tra gioco e meraviglia, tra paura e tenerezza, le canzoni diventano sentieri di scoperta, carezze sonore che aiutano a riconoscere e abitare il proprio mondo interiore.

Riprendere il proprio tempo, allora, significa riconoscere il valore delle emozioni come motore dello sviluppo umano e restituire ai bambini e agli adulti che li accompagnano uno spazio autentico in cui crescere, sentire e diventare veramente sé stessi.

UNIVERSAL-MENTE. Come stiamo? Voci, desideri e bisogni studenti, ricercatori e docenti di Unife

Elisabetta Petteuzzo (*dottoranda ADI Ferrara*)

Marco Pedroni (*Prorettore ai rapporti con gli studenti UNIFE*)

Kevin Damolin (*LINK Ferrara*)

L'evento mette in dialogo le comunità studentesca, ricercatrice precaria e docente in merito a come viene variamente vissuta e sperimentata la sofferenza mentale all'Università di Ferrara. Come si possono catalizzare, raccogliere e organizzare le solitudini e i bisogni in materia di salute mentale? Come mettere in dialogo le esperienze delle diverse categorie, al fine del miglioramento delle condizioni di tutte e tutti? Nella prima parte, l'evento prevede brevi interventi dei tre relatori. Nella seconda parte, attraverso il coinvolgimento ed engagement del pubblico, si garantirà

uno spazio interattivo, di testimonianza e partecipato, finalizzato alla co-costruzione delle risposte a partire dal basso.

Menomale che ho l'ansia

Filomena Di Stazio

Elena Mazza

(Servizio Polipsi, Politecnico di Milano)

L'ansia è spesso percepita come un'esperienza esclusivamente negativa, un ostacolo da eliminare o un segnale di fragilità personale. Tuttavia, nelle sue forme non patologiche, l'ansia rappresenta una risposta psicofisiologica fondamentale per l'adattamento dell'individuo all'ambiente: segnala situazioni rilevanti, mobilita energie e prepara all'azione. Il laboratorio "Menomale che ho l'ansia" nasce con l'obiettivo di proporre una prospettiva alternativa e più funzionale su questa emozione, aiutando gli studenti universitari a riconoscerne il ruolo adattivo e a sviluppare strategie pratiche per gestirla in modo consapevole.

Rivolto a studenti e studentesse universitari, il laboratorio ha una durata di un'ora ed è progettato come uno spazio breve ma intensivo di riflessione, condivisione ed esperienza guidata. Il contesto universitario rappresenta infatti un ambiente ad alta attivazione emotiva: scadenze accademiche, esami, aspettative personali e sociali, transizioni di vita e incertezze future possono contribuire ad aumentare i livelli di ansia percepita. In questo scenario, promuovere una maggiore alfabetizzazione emotiva e strumenti di autoregolazione diventa particolarmente rilevante.

Il laboratorio si articola in tre momenti principali. Nella prima fase viene proposta una breve introduzione psicoeducativa che mira a ridefinire il significato dell'ansia, distinguendo tra ansia funzionale e ansia disfunzionale. Attraverso esempi concreti e domande stimolo, i partecipanti sono invitati a riflettere su come l'ansia possa avere anche una funzione protettiva e motivazionale, favorendo concentrazione, preparazione e performance in contesti sfidanti.

La seconda fase è dedicata all'esplorazione esperienziale. Gli studenti vengono coinvolti in brevi attività interattive e momenti di confronto che permettono di

riconoscere come l'ansia si manifesti a livello corporeo, cognitivo ed emotivo. Attraverso esercizi guidati e la condivisione di esperienze comuni, il gruppo ha l'opportunità di normalizzare la presenza dell'ansia e di riconoscerla come una componente diffusa e comprensibile dell'esperienza universitaria.

La terza fase introduce alcune strategie pratiche di gestione dell'ansia, facilmente applicabili nella quotidianità accademica. Tra queste vengono proposte tecniche brevi di regolazione fisiologica, esercizi di focalizzazione dell'attenzione e spunti di ristrutturazione cognitiva utili a trasformare l'ansia da ostacolo percepito a risorsa gestibile. L'obiettivo non è eliminare l'ansia, ma imparare a riconoscerla, accoglierla e utilizzarla in modo più funzionale.

Il laboratorio si conclude con una breve restituzione finale e uno spazio di riflessione condivisa, in cui i partecipanti possono sintetizzare gli apprendimenti emersi e individuare una strategia personale da sperimentare nel proprio percorso universitario.

Nel complesso, "Menomale che ho l'ansia" si propone come un intervento breve di promozione del benessere psicologico, orientato alla normalizzazione delle emozioni e allo sviluppo di competenze di autoregolazione. Attraverso un approccio psicoeducativo ed esperienziale, il laboratorio intende favorire una maggiore consapevolezza emotiva negli studenti, contribuendo a trasformare la relazione con l'ansia da fonte di preoccupazione a potenziale alleata nel percorso accademico e personale.

Drop out sportivo: cause, rischi e strategie di prevenzione nelle fasi di crescita

Martina Scagliarini (*Psicologa dello Sport*)

Filippo Ferrari (*Medico dello Sport*)

Nel corso dell'incontro verrà affrontato il tema dell'abbandono sportivo nei giovani atleti, cercando di capire perché avviene, quali sono i principali fattori di rischio e cosa si può fare concretamente per prevenirlo. Si parlerà delle diverse fasi della crescita, sia sul piano fisico sia su quello psicologico, degli effetti della

specializzazione precoce e dell'importanza di proporre modelli di partecipazione sportiva più sani, sostenibili e rispettosi dei tempi di sviluppo. L'idea è offrire una lettura integrata, medico-sportiva e psicologica, utile agli studenti che in futuro saranno tecnici, istruttori e adulti di riferimento per accompagnare i giovani nel loro percorso sportivo.

Laboratorio: “*Tutori di Resilienza: Crescere e Fiorire nella Comunità Universitaria*” (UNICATT)

Alessandra Cipolla (*Dipartimento di Psicologia UNICATT*)

Le università contemporanee rappresentano contesti complessi in cui studenti, docenti e personale tecnico-amministrativo si confrontano quotidianamente con sfide accademiche, relazionali e organizzative. In questo scenario, la promozione della resilienza assume un ruolo centrale nel sostenere il benessere individuale e collettivo e nel favorire la costruzione di ambienti di apprendimento e di lavoro accoglienti e supportivi. Il presente contributo presenta il laboratorio formativo “*Tutori di Resilienza: Crescere e Fiorire nella Comunità Universitaria*”, un intervento sviluppato a partire dal modello **Tutori di Resilienza (ToR)** ideato dall'Unità di Ricerca sulla Resilienza (RiRes) del Dipartimento di Psicologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. Il modello Tutori di Resilienza nasce dall'esperienza di ricerca e intervento maturata dall'équipe RiRes in diversi contesti di vulnerabilità e crisi, tra cui guerra, migrazione forzata, calamità naturali, violenza familiare e sociale e disabilità. Tali esperienze hanno evidenziato il ruolo cruciale delle relazioni di aiuto nel promuovere processi di adattamento positivo, ricostruzione e rinascita a fronte delle esperienze avverse. In questa prospettiva, il programma ToR si propone di formare professionisti della relazione d'aiuto all'assunzione consapevole del ruolo di *tutori di resilienza*, ovvero figure in grado di attivare e sostenere fattori e processi protettivi nelle persone con cui entrano in relazione, favorendo percorsi di crescita individuale e comunitaria. Il laboratorio presentato costituisce una declinazione del modello nel contesto universitario ed è pensato per supportare studentesse, studenti e personale tecnico-amministrativo nell'individuazione e valorizzazione delle proprie risorse personali, nella gestione delle sfide quotidiane e nella promozione della resilienza, in sé e negli altri.

L'intervento si fonda su un duplice livello di lavoro. Da un lato, offre uno spazio di *self-reflection* e *self-care* finalizzato a rafforzare la resilienza individuale di chi vive e opera nel contesto universitario, sostenendo il benessere personale e la capacità di fronteggiare situazioni complesse, carichi di lavoro, momenti di transizione e criticità relazionali. Dall'altro lato, vuole accompagnare i partecipanti nell'assunzione consapevole del ruolo di "tutori di resilienza", fornendo strumenti per attivare fattori protettivi e promuovere processi di crescita nelle relazioni quotidiane con studenti, colleghi e interlocutori istituzionali. Il coinvolgimento congiunto di studenti e personale tecnico-amministrativo risponde alla necessità di promuovere una resilienza non solo individuale ma anche comunitaria, riconoscendo l'università come un sistema relazionale complesso in cui ogni figura – accademica, amministrativa o studentesca – contribuisce alla qualità dell'esperienza formativa e lavorativa. In questo quadro il personale tecnico-amministrativo svolge spesso una funzione di interfaccia e mediazione nei confronti degli studenti e rappresenta un attore chiave nei processi di accoglienza, orientamento e gestione delle criticità quotidiane. Il programma adotta un approccio **principle-driven**, basato sui sei principi chiave di resilienza assistita sintetizzati nell'acronimo **P.E.A.R.L.S.**, derivati da evidenze scientifiche nazionali e internazionali. Attraverso metodologie attive – presentazioni didattiche, workshop esperienziali, e momenti di confronto – il percorso si propone di accompagnare i partecipanti in un cammino di consapevolezza, empowerment e attivazione delle risorse interne ed esterne. L'obiettivo ultimo è contribuire alla costruzione di una comunità universitaria capace di affrontare le sfide, trasformare le criticità in occasioni di apprendimento e sostenere percorsi di crescita individuale e collettiva.

Performance musicale degli studenti di Ca' Foscari che hanno partecipato al laboratorio Creative Lab Music – LiberaMente

coordinato da:

Paolo De Gaspari (*specializzato in performance class e musica creativa, docente di clarinetto basso presso il Trinity Laban Conservatoire di Londra e visiting professor presso il Royal Conservatoire di Birmingham, UK*)

Mario Tiffi (*musicista, produttore, arrangiatore ed editore*)

La musica nasce dall'ascolto reciproco e dall'incontro tra strumenti, voci ed emozioni. Non c'è uno spartito da seguire: il suono prende forma nel momento stesso in cui viene creato. Gli studenti del laboratorio provengono da diverse parti del mondo: nella musica si incontrano e dialogano culture, storie e sensibilità differenti. In questo spazio creativo non esiste l'errore, ma la possibilità di dare voce alle proprie emozioni attraverso la musica.

Ogni esecuzione è unica e irripetibile: anche questa nascerà qui, nel momento stesso in cui la musica prenderà forma

Arte Meditativa, consapevolezza attraverso arte e meditazione

Giovanna Rigattieri

(*docente del master in Creative Arts Therapies per il sostegno alla resilienza, dell'Università di Padova*)

Il laboratorio propone un'esperienza integrata volta a favorire la consapevolezza individuale attraverso la sinergia tra pratica artistica e tecniche contemplative. L'intervento esplora l'uso delle *Creative Arts Therapies* come strumento fondamentale per il sostegno alla resilienza, integrando una sessione teorica frontale con un'attività laboratoriale di pittura ad acquerello intervallata da momenti di meditazione seduta. L'approccio mira a rifrangere il vissuto emotivo degli studenti attraverso il medium creativo, trasformando l'atto pittorico in un esercizio di presenza mentale e regolazione affettiva. In linea con gli obiettivi del progetto PRISMA, l'attività promuove la riscoperta della creatività come risorsa protettiva per la salute mentale, offrendo ai partecipanti uno spazio di espressione protetto e finalizzato al potenziamento delle risorse psicologiche individuali.

Archeologia del lutto. Il valore della narrazione nell'esperienza della perdita

Rachele Dubbini (*Ricercatrice presso il Dipartimento di Studi Umanistici
dell'Università di Ferrara*)

Paola Bastianoni (*Professoressa dell'Università di Ferrara e referente del
progetto Prisma*)

Daniele Manacorda (*Ha insegnato Archeologia negli atenei di Siena e Roma Tre
ed è membro della Commissione scientifica delle Scuderie del Quirinale*)

La presentazione di questo volume non è solo l'esposizione di una ricerca, ma un vero e proprio confronto corale tra tre sguardi diversi — l'archeologia, la psicologia e la storia — che convergono su un'unica tesi: la narrazione è la pratica di rielaborazione fondamentale per trasformare il dolore individuale in memoria condivisa.

Il dialogo tra i tre docenti si snoda attraverso i punti cardine dell'opera:

- L'archeologia come narrazione dell'assenza: Insieme ai professori Daniele Manacorda e Rachele Dubbini, si esplora come lo studio delle necropoli e dei rituali antichi non sia un'operazione fredda o statica. Al contrario, lo scavo archeologico viene presentato come un atto narrativo capace di restituire forma e voce a ciò che è andato perduto, ricomponendo i frammenti di storie interrotte.
- La traccia materiale e il supporto psicologico: La professoressa Paola Bastianoni dialoga con i colleghi evidenziando come il contatto con le "tracce" del passato permetta di riconoscere il lutto come un'esperienza umana universale. La ricostruzione dei gesti legati alla morte nel mondo antico offre strumenti simbolici per inserire la perdita in una dimensione culturale e collettiva, togliendola dall'isolamento in cui spesso è relegata nella contemporaneità.
- La narrazione come strumento di resilienza: Il cuore del dibattito tra i tre autori risiede nel ruolo della parola e del racconto. Ricostruire le biografie dei defunti e i rituali che li accompagnavano diventa una pratica di "cura"

attraverso la storia: narrare il passato serve a ricucire lo strappo causato dalla morte, trasformando la traccia materiale in un presidio di memoria per i vivi.

Il dialogo tra Dubbini, Bastianoni e Manacorda invita il lettore a guardare all'archeologia come a una scienza del servire. Attraverso la distanza rassicurante del tempo antico, i tre docenti offrono una nuova vicinanza emotiva e strumenti critici per affrontare le sfide del lutto oggi, dimostrando che è solo attraverso la narrazione che il dolore può farsi cultura e il passato farsi risorsa.

Special day Canottaggio e Fitness Day

a cura del

Centro Universitario Sportivo di Ferrara

Eventi dedicati alla promozione del benessere attraverso attività fisiche accessibili e inclusive, pensato come momento di incontro tra discipline differenti e pubblico eterogeneo. L'iniziativa propone un'esperienza orientata al movimento consapevole, valorizzando sia la dimensione individuale sia quella collettiva dell'attività sportiva.

All'interno del programma vengono presentate pratiche legate al canottaggio e al fitness, in un contesto che favorisce la partecipazione libera, la scoperta del proprio ritmo e l'ascolto delle proprie capacità fisiche.

L'evento si inserisce in un più ampio percorso di sensibilizzazione verso stili di vita attivi e sostenibili, promuovendo il movimento come elemento quotidiano di salute e benessere; le attività proposte mirano a coinvolgere partecipanti con diversi livelli di esperienza, rendendo lo sport uno strumento di inclusione e crescita personale. L'iniziativa si configura quindi come un'occasione per esplorare il rapporto tra attività fisica, benessere e comunità, in un ambiente dinamico e aperto.

Il convegno nazionale: "Orizzonti di benessere: le reti PRO-BEN si confrontano" - 13 maggio 2026

Sintesi del convegno

Ore 09.00 - Introduzione del progetto PRISMA

- **Paola Bastianoni**, Professoressa dell'Università di Ferrara e referente del progetto Prisma

Ore 09.30 - Tavola Rotonda: "Best practice delle Reti PRO-BEN"

Coordina

- **Paola Bastianoni**, Professoressa dell'Università di Ferrara e referente del progetto Prisma

Intervengono

- **Milano Bicocca**: "Profili di benessere: fattori di rischio e di protezione per la popolazione universitaria" (Prof.ssa Veronica Velasco).
- **Uniba**: "Fear of Missing Out (FoMO), Phubbing e Nomofobia come espressioni di ansia sociale emergente: implicazioni per il benessere nella popolazione univertaria" (Prof.ssa Antonietta Curci).
- **Universitas Mercatorum**: "Un modello integrato di intervento per il benessere degli studenti" (Prof.ssa Elena Ruggiero)
- **Università La Sapienza Roma**: "Promuovere il benessere psicologico all'università: l'esperienza del progetto PRO-BEN WAVE" (Prof.ssa Silvia Andreassi, Prof. Alexandro Fortunato).
- **Università del Molise, Università di Verona**: "Progetto PRO-BEN 4 Challenges 4 Well-Being. Le quattro sfide del benessere psico-fisico: un modello di intervento per il contrasto alla dipendenza da smartphone" (Prof.ssa Francesca Baralla, Prof.ssa Lidia Del Piccolo).

- **Università di Trieste:** "PRO-BENE-COMUNE 2.0: la ricerca come strumento fondamentale di progettazione degli interventi" (Prof.ssa Barbara Penolazzi).
- **Università di Torino:** "Promuovere il benessere, valorizzare le esperienze e le competenze di ogni partner: il progetto SAMBA-PRO-BEN" (Prof.ssa Daniela Converso).
- **Università di Pavia:** "Health on Campus: un modello multidisciplinare integrato per la promozione del benessere psicofisico nella popolazione universitaria" (Prof.ssa Anna Odone).
- **Università di Padova:** "Il progetto UNIST-HEALTH PRO-BEN: buone pratiche per la promozione del benessere psicologico negli atenei italiani" (Prof. Claudio Gentili).

Ore 11.15 - Tavola Rotonda: "La rete PRISMA"

Coordina

- **Elisa Malaguti**, psicologa, psicoterapeuta e consulente dell'Università di Ferrara

Intervengono

- **Chiara D'Angelo**, Professoressa dell'Università Cattolica del Sacro Cuore *"La promozione del benessere degli studenti-atleti attraverso programmi di dual career: l'esperienza dell'Università Cattolica"*
- **Cecilia Serena Pace**, Professoressa dell'Università di Genova *"PRISMA al servizio del counseling psicologico per studenti internazionali e in alta formazione in area medica: esperienze sul campo e dati di ricerca"*
- **Dolores Rollo**, Professoressa dell'Università di Parma *"GRINTA: dalla valutazione all'intervento"*
- **Elisabetta Ferrari**, Dottoressa dell'Università di Modena e Reggio Emilia *"Ascoltare studenti e studentesse universitari: evidenze e riflessioni sullo sportello psicologico"*

- **Rosa Maria Ponti e Martina Tedde**, Dottoresse dell'Università degli Studi di Sassari "*Un servizio di counseling universitario ispirato alla promozione del benessere e ai costrutti della psicologia positiva*"
- **Alessandra Cecilia Jacomuzzi**, Dottoressa dell'Università Ca' Foscari Venezia "*Ricerche, modelli e pratiche per l'università contemporanea*"
- **Mara Tanelli**, Professoressa del Politecnico di Milano "*Un approccio data-driven al progetto di politiche di sostegno al benessere della popolazione studentesca*"
- **Maurizio Mattei**, Dottore dell'Università di Ferrara "*Presentazione della ricerca PRISMA sul benessere e sugli stili di vita delle studentesse e degli studenti*"
- **Giorgio Tosi**, Presidente del CUS Ferrara "*L'attività motoria come strategia di uscita dal disagio: il ruolo del CUS Ferrara nel Progetto PRISMA*"

Ore 12.30 - Chiusura

- **Enrico Deidda Gagliardo**, Professore dell'Università di Ferrara
- **Riccardo Ievoli**, Ricercatore dell'Università di Ferrara

Tavola Rotonda: "Best practice delle Reti PRO-BEN"

UNIFE "Promozione del Benessere e Counseling Universitario (2020-2026)"

Prof.ssa Paola Bastianoni

L'evoluzione del Servizio di Counseling Psicologico di Ateneo (SCPA) "Da soli mai" dell'Università di Ferrara, istituito nel luglio 2020, evidenzia una crescita costante delle richieste, passate dagli 83 utenti iniziali ai 922 del 2025. Il servizio ha consolidato un modello di intervento personalizzato che integra il counseling individuale con seminari esperienziali, webinar e attività artistiche. Al centro di questa strategia si colloca il Progetto P.R.I.S.M.A., iniziativa ministeriale che vede Ferrara capofila di una rete nazionale di nove istituzioni accademiche.

L'indagine condotta su 14.870 studenti ha rilevato un buon benessere soggettivo generale, sebbene il 14% del campione si collochi nella categoria "languishing", caratterizzata da apatia e mancanza di scopi. I dati sottolineano come la grinta accademica e l'attività sportiva rappresentino i principali fattori protettivi contro ansia, stress e depressione. Le prospettive per il 2026 includono: la nuova fase di ricerca PRISMA 2 sull'uso problematico di social media e IA, l'istituzione del Centro Strategico BeSt per rendere il benessere un pilastro strutturale della formazione e il Festival PRISMA di maggio 2026. In sintesi, l'Ateneo promuove il passaggio da un intervento emergenziale a una strategia di sistema che valorizza la salute mentale come risorsa chiave per il successo accademico.

Milano Bicocca: "Università per il benessere psicologico: dalla prevenzione all'intervento (UNIBEN-PI)"

Prof.ssa Veronica Velasco

Il progetto "Università per il benessere psicologico: dalla prevenzione all'intervento (UNIBEN-PI)" è coordinato dall'Università di Milano-Bicocca e vede il coinvolgimento di altri 8 Atenei e AFAM lombarde: Università di Bergamo,

Università di Brescia, Università dell'Insubria, Università di Milano, Humanitas University, Politecnico delle Arti di Bergamo, Università Commerciale Luigi Bocconi e, dal 2025 Accademia di Brera.

UNIBEN-PI ha permesso di creare una rete di collaborazione e scambio tra Atenei. Il progetto si è sviluppato secondo l'approccio, promosso a livello internazionale, delle Università che promuovono salute che riconosce l'importanza di integrare un'attenzione alla salute e al benessere nella mission e nelle politiche universitarie e propone un'azione su più livelli: generare comunità e cultura del benessere; creare contesti universitari supportivi; integrare la salute in tutte le policy; sostenere lo sviluppo personale; creare e riorientare i servizi di Ateneo. La sfida è stata quindi di sviluppare e potenziare servizi ad-hoc per il benessere psicologico ma anche di proporre un'attenzione al benessere nelle diverse policy di Ateneo e nella quotidianità della vita universitaria di studenti e studentesse.

Il progetto UNIBEN-PI si è posto l'obiettivo di integrare un approccio di intervento per le situazioni di malessere e/o dipendenza con strategie preventive che forniscano agli/le studenti le risorse necessarie per crescere in modo salutare. Ha voluto inoltre definire un progetto equity-oriented definendo attività che non fossero rivolte indistintamente a tutta la popolazione universitaria ma a specifiche fasce di popolazione particolarmente a rischio. Tra questi vi sono gli\le studenti fuori sede, provenienti sia da altre regioni sia da altri paesi, coloro che appartengono a gruppi svantaggiati o minoritari, studenti con bisogni educativi speciali o studenti che già manifestano situazioni di disagio.

Il progetto si è articolato in 6 linee d'attività:

- Indagine sul benessere e malessere nella popolazione universitaria.
- Ricerca-intervento su malessere psicologico generato da stereotipi di genere e discriminazioni multiple
- Prevenzione selettiva con studenti fuori sede e internazionali
- Prevenzione indicata con studenti DSA e altri BES
- Intercettazione situazioni problematiche
- Intervento per situazioni di malessere, disagio e abuso di sostanze e comportamenti
- Le attività di valorizzazione delle attività sportive si sono integrate con le diverse linee, considerando lo sport e l'attività fisica come occasioni di socialità e di benessere.

Verranno presentate le linee d'attività del progetto e discusse le sfide e le risorse riscontrate nella realizzazione del progetto. Verranno presentati inoltre alcuni risultati delle indagini realizzate per capire le condizioni di benessere e malessere della popolazione studentesca attraverso review sistematiche, metodologie quantitative e qualitative. Nell'indagine quantitativa sono stati coinvolti 9755 studenti ed è stato possibile identificare 6 profili di studenti e studentesse con caratteristiche, fattori di rischio e di protezione differenti. Un focus specifico è stato inoltre rivolto agli studenti e studentesse internazionali coinvolgendo 53 studenti in uno studio qualitativo.

Un approccio orientato all'equità e volto a intercettare studenti e studentesse con bisogni specifici è risultato centrale e ha permesso di definire azioni più specifiche e integrate nella quotidianità universitaria.

Uniba: “Fear of Missing Out (FoMO), Phubbing e Nomofobia come espressioni di ansia sociale emergente: implicazioni per il benessere nella popolazione universitaria”

Prof.ssa Antonietta Curci

Antonietta Curci, Tiziana Lanciano, Ilaria Fiore, Federica Alfeo, Flavia Rucci, e Danilo Mitaritonna

La diffusione capillare dei dispositivi digitali ha trasformato profondamente le modalità di costruzione e mantenimento delle relazioni sociali, con potenziali ricadute sul benessere psicologico. In questo contesto sono emersi fenomeni interrelati quali la Fear of Missing Out (FoMO), intesa come la preoccupazione di essere esclusi da esperienze gratificanti altrui e il bisogno di rimanere costantemente connessi; il Phubbing, ossia l'ignorare gli interlocutori presenti per prestare attenzione allo smartphone; e la Nomofobia, definita come il disagio sperimentato in assenza del proprio dispositivo o della connessione. Tali fenomeni possono essere letti non solo come espressioni di iperconnessione digitale, ma anche come nuove forme di ansia sociale mediate tecnologicamente, in cui il timore dell'esclusione,

della disconnessione o della perdita di accesso alle informazioni assume una rilevanza centrale per l'equilibrio emotivo.

Il presente studio, inserito nel più ampio progetto ministeriale MoEBIUS coordinato dall'Università degli Studi di Bari e sviluppato in collaborazione con un consorzio di università del Sud Italia, ha esaminato l'associazione tra queste dimensioni di iperconnessione e ansia sociale emergente e il benessere percepito in un campione di 1301 studenti e studentesse universitari/e (70,5% donne; 18–40 anni). Sono stati somministrati la Fear of Missing Out Scale, la Phubbing Scale, il Nomophobia Questionnaire e la Mental Health Continuum – Short Form. Le analisi di correlazione tra le varie dimensioni di iperconnessione e forme emergenti di ansia sociale hanno evidenziato associazioni positive e significative tra tutte le variabili considerate ($p < .001$). Inoltre, dalle analisi di regressione emerge come alti livelli di paura di esclusione sociale (FoMO), disturbi della comunicazione (Phubbing), e non essere in grado di accedere alle informazioni (Nomofobia) predicano bassi livelli di benessere percepito (rispettivamente, $\beta = -.22$, $p < .001$; $\beta = -.09$, $p = .006$; $\beta = -.08$, $p = .004$).

Nel complesso, i dati suggeriscono l'importanza di distinguere tra le diverse componenti dell'iperconnessione digitale e delle nuove forme di ansia sociale ad essa correlate, evidenziando come esse si associno diversamente alla percezione di benessere tra i giovani adulti. I risultati sottolineano la necessità di un'analisi approfondita dei fenomeni digitali, evitando letture unitarie o semplificanti. Future ricerche potranno approfondire tali relazioni, al fine di chiarire ulteriormente i processi coinvolti e promuovere un utilizzo digitale maggiormente consapevole.

Universitas Mercatorum: “Un modello integrato di intervento per il benessere degli studenti”

Prof.ssa Elena Ruggiero

Ruggiero Elena, Petruccelli Irene, Giordano Valentina, Carci Giuseppe

Lo stress accademico ed il rischio di burnout rappresentano sfide significative per il benessere psicologico degli studenti universitari. L'Universitas Mercatorum ha

voluto declinare il progetto Proben, finanziato dal Mur, sviluppando un modello integrato di intervento, volto a promuovere la prevenzione dello stress ed erogando il sostegno psicologico necessario attraverso un approccio multifocale.

È stata implementata una prevenzione di tipo primario, attraverso un ciclo di webinar formativi e informativi sulla gestione del tempo, sullo sviluppo della resilienza, sul difficile equilibrio tra università, lavoro e famiglia, sulla prevenzione del burnout, sulla gestione dello stress e sul ruolo delle aspettative accademiche. Attraverso consulenze psicologiche individuali e counseling di gruppo, è stato possibile supportare la popolazione studentesca nella gestione di difficoltà personali e relazionali. Infine, non da ultime, attività esperienziali come yoga, mindfulness e training autogeno, sono state proposte con l'obiettivo di rafforzare le risorse emotive e riuscire a regolare dello stress. Complessivamente, il modello integrato dell'Universitas Mercatorum ha offerto un approccio coordinato che ha combinato prevenzione, supporto psicologico e sviluppo di competenze emotive, favorendo la resilienza ed il benessere complessivo degli studenti universitari.

Università la Sapienza Roma: “Promuovere il benessere psicologico all'università: l'esperienza del progetto PRO-BEN WAVE”

Prof.ssa Silvia Andreassi

Prof. Alexandro Fortunato

Il progetto **WAVE (Wellbeing and Assistance for Valuable Education)** è stato sviluppato con l'obiettivo di promuovere il benessere psicologico e psicofisico della popolazione studentesca universitaria attraverso un modello integrato che combina ricerca, prevenzione, intervento clinico e promozione del benessere. Nell'ambito del partenariato regionale del Lazio del programma PRO-BEN, Sapienza Università di Roma ha svolto un ruolo di coordinamento scientifico e metodologico, contribuendo alla definizione del disegno di ricerca, al coordinamento delle attività tra le istituzioni partner e alla realizzazione di interventi rivolti alla comunità studentesca. Tra le principali azioni realizzate vi è stata la progettazione e implementazione di una survey epidemiologica su larga scala finalizzata a rilevare il

livello di benessere psicologico, la presenza di sintomi psicopatologici, i comportamenti a rischio e i fattori protettivi nella popolazione universitaria. La survey, somministrata tramite piattaforma Qualtrics, ha utilizzato una batteria di strumenti psicometrici validati per la valutazione multidimensionale di variabili quali distress emotivo, qualità della vita, strategie di coping, regolazione emotiva e stili di vita. Parallelamente, il progetto ha promosso il potenziamento delle attività di counseling psicologico universitario, concepite come un dispositivo centrale di prevenzione e intervento sul disagio psicologico emergente nella popolazione studentesca. In questo contesto è stato sviluppato un modello di intervento breve strutturato, articolato in quattro colloqui individuali seguiti da un incontro di follow-up, finalizzato a fornire un primo livello di supporto psicologico focalizzato e accessibile. L'intervento mira a favorire la comprensione delle difficoltà presentate dagli studenti e ad attivare le loro risorse personali e relazionali. Il Servizio di Counseling Psicologico di Ateneo ha inoltre ampliato l'offerta di interventi clinici, incrementando il numero di colloqui individuali erogato e sviluppando attività di counseling di gruppo rivolte a specifiche popolazioni universitarie, tra cui dottorandi, specializzandi e assegnisti di ricerca. Il rafforzamento delle risorse professionali e delle attività di supervisione clinica ha contribuito alla strutturazione di un modello di counseling universitario altamente specializzato. Un elemento qualificante del progetto riguarda l'integrazione tra attività clinica e ricerca. Le attività del servizio sono state affiancate da progetti di monitoraggio e valutazione dell'efficacia degli interventi, volti ad analizzare l'impatto del counseling sul benessere psicologico, sul senso di autoefficacia e sull'adattamento accademico degli studenti. Questo approccio consente di sviluppare un modello di counseling universitario evidence-informed, capace di integrare intervento clinico, produzione di conoscenza scientifica e innovazione nelle politiche di welfare studentesco.

Università del Molise; Università di Verona “PRO-BEN 4CH4WB: Un progetto di ricerca-azione con quattro sfide per la promozione del benessere psico-fisico nelle comunità universitarie”

Prof.ssa Francesca Baralla

Professoressa Lidia Del Piccolo

Francesca Baralla¹, Francesco Sulla², Lidia Del Piccolo³, Antonella Brighi⁴, Anna Contardi⁵, Marco Innamorati⁵, Federica Genova⁵, Leonardo Carlucci², Annamaria Petito²

¹ Università del Molise; ² Università di Foggia; ³ Università di Verona; ⁴ Libera Università di Bolzano; ⁵ Università Europea di Roma.

Negli ultimi anni, numerosi indicatori nazionali e internazionali hanno segnalato un aumento del disagio psicologico nella popolazione studentesca universitaria, con effetti che possono estendersi dal funzionamento emotivo e relazionale alla continuità del percorso formativo, fino a una maggiore esposizione a strategie di coping disfunzionali. In tale scenario, le università possono contribuire a ripensare il benessere non come “servizio accessorio”, bensì come componente strutturale della qualità della vita accademica, agendo sia sul versante della prevenzione e dell’accesso tempestivo al supporto, sia sulla costruzione di contesti più inclusivi, partecipativi e capaci di ridurre barriere (economiche, sociali, culturali e organizzative) alla piena esperienza universitaria.

Il Progetto PRO-BEN 4CH4WB “Le quattro sfide per la promozione del benessere psico-fisico” è un progetto di ricerca-azione coordinato dall’Università di Foggia, sviluppato in partenariato con Università e Istituzioni AFAM distribuite sul territorio nazionale: l’Università di Verona, l’Università del Molise, l’Università di Bolzano, l’Università Europea di Roma e i Conservatori di Verona e Foggia. La cornice teorica si fonda su un approccio ecologico e multidimensionale al benessere (modello I-COPPE; Prilleltensky et al., 2015), traducendo tale impianto in quattro “sfide” corrispondenti a quattro dimensioni complementari: benessere

interpersonale-psicologico, benessere fisico, benessere economico-occupazionale e benessere comunitario. L'elemento qualificante del progetto è l'integrazione tra una visione comune (modello e obiettivi condivisi) e una declinazione operativa sensibile alle specificità locali con particolare riferimento alla valutazione di alcune dipendenze comportamentali che possono influire sul rendimento universitario, per agire in termini di prevenzione e contrasto della loro diffusione. Pur rimanendo entro una stessa architettura, le azioni vengono concretizzate in modo flessibile sulla base delle peculiarità dei diversi territori e del fabbisogno espresso dalle rispettive comunità studentesche, in un'ottica di appropriatezza, accessibilità e sostenibilità.

Il contributo discute l'impostazione complessiva del progetto e il rationale dell'adattamento territoriale entro la cornice delle quattro sfide per promuovere il benessere, integrando una componente di monitoraggio e ricerca orientata a produrre evidenze utili al miglioramento e al progressivo adattamento degli interventi proposti.

Università di Trieste*: “PRO-BENE-COMUNE 2.0: la ricerca come strumento fondamentale di progettazione degli interventi”

Prof.ssa Barbara Penolazzi

**Partenariato dei 3 avvisi proben: Università della Calabria (capofila), Università di Trento, Università di Trieste, Università di Siena, Università Mediterranea di Reggio Calabria, Università Magna Graecia di Catanzaro, Università di Palermo, Università di Messina, SISSA di Trieste, Conservatorio “A. Scarlatti” di Palermo.*

In un'epoca storica di disagio dilagante, coi progetti finanziati dal MUR sugli avvisi “proben”, che nel nostro partenariato abbiamo chiamato emblematicamente PRO-BENE-COMUNE (PROMOzione del BENEssere della COMunità UNivErsitaria), PRO-BENE-COMUNE 2.0 (in corso) e 3.0 (nel prossimo anno accademico), abbiamo cercato di rifondare il ruolo delle istituzioni di alta formazione, perché da luogo

formativo potessero trasformarsi in uno spazio inclusivo di accoglienza e supporto. Per facilitare la replicabilità delle iniziative di promozione del benessere psicofisico in eventuali ulteriori contesti formativi, la prima sfida è stata quella di adattare flessibilmente alle realtà delle dieci unità del nostro partenariato (diverse per dimensione, strutturazione e caratteristiche socio-territoriali) gli obiettivi comuni. Tra questi: il rafforzamento dei servizi istituzionali di supporto psicologico, anche investendo sulle risorse tecnologiche, e l'organizzazione di numerose iniziative (ad es. incontri di sensibilizzazione, corsi formativi, laboratori, iniziative peer-to-peer, eventi teatrali, cineforum, game-night, percorsi di mindfulness e molteplici attività sportive), finalizzate a promuovere il benessere o prevenire/contrastare il disagio, favorendo non solo lo sviluppo personale, ma anche aggregazione, divertimento, senso di appartenenza comunitaria. Nel contesto del progetto è stato dato ampio spazio alla ricerca scientifica, capitalizzando sull'expertise, relativo all'uso degli strumenti di indagine dei fenomeni, che è peculiare delle istituzioni accademiche. È stata predisposta dal partenariato (anche in raccordo con alcuni atenei di altri partenariati) una survey per rilevare, in modo multicentrico e longitudinale, i livelli di disagio delle nostre comunità studentesche, e alcuni fattori di rischio/protezione basati sul framework teorico della Self-Determination Theory, contestualizzato nel critico periodo evolutivo dell'Emerging Adulthood. Allo stesso tempo, si è cercato di valutare formalmente non solo il gradimento delle varie attività, ma anche, laddove possibile, l'efficacia di alcune delle iniziative più strutturate finora attuate. In quest'ottica, ad esempio, si è cercato di estendere l'uso delle misure di monitoraggio dei servizi di counseling psicologico di ateneo, previste a livello nazionale, in alcune sedi in cui non erano ancora state introdotte (o, in qualche caso, laddove già previste, di integrarle con nuovi strumenti). Conformemente, si è cercato di valutare l'efficacia di alcuni degli interventi atti a sviluppare specifiche abilità (ad esempio, corsi per potenziare alcune soft skills, o training di biofeedback per il rilassamento), misurando non solo le abilità esercitate nei training stessi, ma anche l'impatto di un loro cambiamento su alcuni indici globali di benessere psicologico. Considerato che la prevenzione o il contrasto alle varie forme di disagio nella popolazione giovanile sono diventati un obiettivo sempre più saliente nell'agenda pubblica e politica, quest'utilizzo teoricamente guidato degli strumenti di ricerca risulta fondamentale, sia per far luce sul complesso pattern di relazioni tra le variabili coinvolte nel fenomeno, sia per discriminare, tra i numerosi programmi e iniziative, quelli su cui è

più utile investire per conseguire il suddetto obiettivo. Soprattutto in periodi storici di disequilibrio delle risorse e crisi economica, investire su programmi e iniziative ottimizzati sulla base di feedback e risultati precedentemente ottenuti appare, infatti, l'unica via per realizzare progetti e politiche di prevenzione in modo sia proficuo che etico.

**Università di Torino: “Promuovere il benessere, valorizzare le
esperienze e le competenze di ogni partner: il progetto
SAMBA-PRO-BEN”**

Prof.ssa Daniela Converso

Partenariato, Università di Torino, affiancata dal Politecnico di Torino, dall'Università di Scienze Gastronomiche, dall'Accademia Albertina di Belle Arti di Torino, dal Conservatorio “Giuseppe Verdi” di Torino e dall'Istituto Musicale Pareggiato della Valle d'Aosta

Il progetto SAMBA, coordinato dall'Università degli Studi di Torino come capofila in collaborazione con prestigiosi Atenei e istituti AFAM del Piemonte e della Valle d'Aosta, si pone l'obiettivo ambizioso di promuovere il benessere psicofisico e contrastare il disagio emotivo di una platea di circa 120.000 studenti. Inserendosi nel più ampio programma nazionale PRO-BEN finanziato dal Ministero dell'Università e della Ricerca, l'iniziativa articola i propri interventi su cinque aree strategiche: dal supporto psicologico individuale e di gruppo al sostegno per le difficoltà di studio, includendo laboratori su alimentazione e arte, attività motorie e programmi di prevenzione delle dipendenze. L'accesso alle prestazioni è facilitato da una piattaforma online dove gli studenti possono scegliere tra eventi brevi o percorsi strutturati, questi ultimi preceduti da un colloquio di orientamento per garantire una risposta personalizzata ai bisogni del singolo. Parallelamente all'erogazione dei servizi, il progetto integra una rilevante componente di ricerca scientifica attraverso la somministrazione di questionari mirati a mappare il livello di benessere della comunità studentesca. Questo approccio sistemico trasforma l'ambiente accademico in un contesto inclusivo e attento alla prevenzione, dove la cura della salute mentale diventa un pilastro fondamentale del percorso educativo e di crescita personale.

Università di Pavia: “Health on Campus: un modello multidisciplinare integrato per la promozione del benessere psicofisico nella popolazione universitaria”

Prof.ssa Anna Odone

Il partenariato Coordinato dall'Università di Pavia in qualità di capofila, coinvolge l'Università del Piemonte Orientale, l'Università di Pisa, l'Università di Udine, l'Università Vita-Salute San RaUaele, la Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa, il Conservatorio “Antonio Vivaldi” di Alessandria, il Conservatorio “Pietro Mascagni” di Livorno, il Conservatorio “Giuseppe Verdi” di Milano e il Conservatorio “Rinaldo Franci” di Siena.

Il progetto è articolato in cinque Work Package (WP) integrati. Il WP Assessment mira ad ampliare le conoscenze su salute mentale, stili di vita e comportamenti a rischio nella transizione all'età adulta, attraverso un'indagine basata su uno strumento condiviso che integra il questionario della World Mental Health College Student Initiative con un insieme di item aggiuntivi (ad oggi, più di 10.800 risposte raccolte), oltre ad altri sondaggi adattati ai diversi contesti. Il WP Intervention punta a rafforzare e innovare i servizi di counseling, definendo criteri di qualità, introducendo sistemi di monitoraggio degli esiti. Il WP Training promuove lo sviluppo di strategie per promuovere resilienza, sviluppo di life skills e competenze emotive in studenti, docenti e personale tecnico-amministrativo, con focus specifici su studenti con disturbi specifici dell'apprendimento, musicisti, dottorandi e popolazione post-lauream. Il WP Communication & Dissemination sostiene la visibilità del progetto e la diffusione di una cultura condivisa del benessere psicofisico. Il WP Management, Monitoring & Evaluation garantisce il coordinamento, l'allineamento tra i partner e la sostenibilità del modello. Elemento qualificante è l'integrazione strutturata di attività sportive e musicali nel modello di promozione del benessere, teso a favorire una visione sistemica e preventiva della salute mentale come dimensione centrale dell'esperienza accademica.

Università di Padova: “UNIST-HEALTH PRO-BEN: buone pratiche per la promozione del benessere psicologico negli atenei italiani”

Prof. Claudio Gentili

Claudio Gentili¹, Silvia Casale², Silvana Grandi³, Maria Catena Quattropani⁴, Maria Verrocchio⁵

¹ Università di Padova; ² Università di Firenze ³ Università di Bologna; ⁴ Università di Catania; ⁵ Università di Chieti - Pescara.

Progetto coordinato dall'Università di Padova e sviluppato in partenariato con gli atenei di Bologna, Chieti-Pescara, Catania e Firenze

Il progetto *University for Students' Health* (UNIST-HEALTH), finanziato dal Ministero dell'Università e della Ricerca (MUR) nell'ambito dell'avviso PRO-BEN, rappresenta una significativa iniziativa nazionale per la tutela, la promozione e la cura della salute mentale della popolazione studentesca universitaria. Il progetto si articola attorno a un modello integrato che combina ricerca epidemiologica, innovazione digitale, supporto clinico e peer education. Sul fronte della ricerca, è stato avviato uno studio longitudinale su larga scala volto a fotografare lo stato di benessere degli studenti nei tre livelli di formazione, con attenzione particolare alle dipendenze comportamentali e al rischio di abbandono universitario. Parallelamente, è stata sviluppata un'applicazione di *Ecological Momentary Assessment* (EMA) per il monitoraggio ecologico di ansia e depressione, con suggerimenti personalizzati per il benessere psicologico.

Sul piano degli interventi, ciascun ateneo ha implementato azioni specifiche tra cui gruppi di promozione del benessere in popolazioni non cliniche, il supporto agli studenti internazionali provenienti da aree di crisi geopolitica o cataclismatica, identificazione e supporto dei cosiddetti dissimulatore accademici (ovvero studenti che nascondono ai propri familiari e amici il loro reale percorso accademico), ottimizzazione dei servizi di counseling con triage semi-automatizzati, formazione in *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) interventi di flessibilità psicologica, sessioni integrate di mindfulness e attività motoria outdoor, interventi mirati per le dipendenze. Una pratica trasversale a tutti i partner è la formazione degli *Psychological Health Ambassador* (PHA), studenti preparati a promuovere il benessere tra i pari secondo un modello di peer education evidence-based. Scopo del

presente intervento sarà di presentare le attività principali del Progetto in ottica di condivisione e scambio delle buone pratiche.

Tavola Rotonda: "La rete PRISMA" e Chiusura della mattinata

Dott.ssa Elisa Malaguti, (UNIFE): *“Il Progetto PRISMA: Una bussola per il benessere nella comunità accademica”*

L'ingresso nel mondo universitario rappresenta un'avventura straordinaria che, come ogni viaggio in mare aperto, porta con sé il fascino della scoperta ma anche il rischio di imbattersi in onde alte e correnti difficili da governare. In questo scenario si inserisce il Progetto PRISMA (Promuovere Risorse Individuali e Sociali nel Mondo Accademico), un'iniziativa di ampio respiro coordinata dalla Prof.ssa Paola Bastianoni e sostenuta da una rete di otto atenei e una scuola di Alta Formazione. L'Università di Ferrara è capofila di questa rete. Il progetto si propone come una bussola affidabile, pensata per non lasciare soli gli studenti durante la traversata e per insegnare loro a navigare nel complesso mare della vita, espandendo l'esperienza formativa ben oltre i confini delle aule accademiche. Il cuore pulsante di questa iniziativa affonda le radici in un'indagine estensiva che ha coinvolto 14870 studenti, mettendo in luce un quadro complesso: sebbene una parte della popolazione mostri una buona resilienza, emerge una percentuale rilevante di giovani che soffre di ansia e depressione. Tra tutte le dimensioni del benessere, quella sociale è risultata essere la più fragile, il punto debole su cui è più urgente intervenire per trasformare l'università da semplice luogo di studio a un vero e proprio ecosistema di relazioni. In questa visione, l'aggregazione, l'attività motoria e la condivisione di spazi smettono di essere considerati semplici passatempi per diventare fattori di protezione fondamentali, capaci di rafforzare i legami e creare uno scudo efficace contro l'isolamento. Per tradurre questi valori in realtà quotidiana, PRISMA agisce su più fronti integrati, potenziando i servizi di counseling per offrire un porto sicuro a chi si sente smarrito e organizzando seminari sulla gestione dello stress, laboratori artistici ed eventi sportivi che mettono al centro l'energia collettiva. Il progetto non dimentica l'importanza della formazione che parte dal basso, preparando docenti e personale tecnico-amministrativo a riconoscere i segnali di disagio per tendere la mano al

momento giusto. Attraverso strumenti innovativi come il MOOC "Ben-essere" e il Festival PRISMA, l'ateneo smette di essere percepito come un freddo "esamificio" per riscoprirsi come un luogo dove la crescita personale, la salute psicologica e il successo accademico viaggiano di pari passo. Il messaggio finale è un invito alla fiducia: con la guida corretta e il sostegno di una squadra affiatata, nessuna tempesta è davvero insuperabile.

Prof.ssa Chiara D'Angelo (Università Cattolica - UNICATT): *“La promozione del benessere degli studenti-atleti attraverso programmi di dual career. L’esperienza dell’Università Cattolica”*

Negli ultimi anni il tema della promozione del benessere degli studenti universitari è diventato sempre più centrale nelle politiche accademiche e nei programmi di sviluppo istituzionale degli atenei. All'interno di questo quadro, una particolare attenzione è stata dedicata agli studenti-atleti di alto livello, una popolazione che si confronta con la sfida complessa di conciliare due percorsi impegnativi e ad alta intensità: quello accademico e quello sportivo. In Italia la rilevanza istituzionale di questa tematica è stata recentemente rafforzata dal decreto interministeriale sulle *Linee guida nazionali sulla doppia carriera degli atleti* (novembre 2025) che attribuisce formalmente agli atenei la responsabilità di promuovere e sostenere programmi di dual career finalizzati a favorire la compatibilità tra formazione universitaria e carriera sportiva.

Prima ancora di questo riconoscimento normativo, l'Università Cattolica del Sacro Cuore ha sviluppato e implementato da oltre otto anni un programma strutturato dedicato agli studenti-atleti, con l'obiettivo di sostenere il loro percorso formativo e sportivo attraverso azioni integrate di supporto accademico, orientamento e sviluppo personale. Il programma nasce dalla consapevolezza che la dual career non rappresenti soltanto una sfida organizzativa legata alla gestione dei tempi e degli impegni, ma anche un'esperienza formativa ad alto potenziale di sviluppo, in grado di generare competenze trasversali rilevanti per la vita professionale e personale degli studenti.

In questa prospettiva, particolare attenzione è stata dedicata allo sviluppo di percorsi di career counseling rivolti agli studenti-atleti, finalizzati a favorire processi di

riflessività e consapevolezza rispetto alle competenze maturate attraverso l'esperienza sportiva e accademica. Attraverso questi percorsi gli studenti sono accompagnati nel riconoscere e valorizzare gli apprendimenti e le competenze che emergono dall'intersezione tra i due ambiti di esperienza, individuando possibili ponti di significato tra identità sportiva, percorso di studi e progettualità professionale futura.

All'interno di questo quadro, il progetto Pro-BEN ha rappresentato un'importante opportunità di sviluppo e consolidamento delle iniziative già avviate dall'Ateneo. In particolare, il progetto ha consentito di ampliare il numero di studenti-atleti coinvolti nel programma di dual career e di avviare una rilevazione sistematica del loro livello di benessere, con l'obiettivo di monitorare i fattori che facilitano o ostacolano la conciliazione tra i due percorsi e di orientare lo sviluppo di interventi sempre più mirati e sostenibili. Nel contributo saranno presentati gli esiti dei primi anni di sperimentazione del programma e i primi risultati della ricerca valutativa su di esso, finalizzata ad analizzare l'impatto delle azioni di supporto sul benessere percepito, sulla qualità dell'esperienza universitaria e sulla capacità degli studenti-atleti di integrare e valorizzare le competenze sviluppate nei due contesti di esperienza.

L'esperienza dell'Università Cattolica si propone quindi come un caso di studio che evidenzia come i programmi di dual career possano rappresentare non solo uno strumento di supporto organizzativo per gli studenti-atleti, ma anche un dispositivo educativo e orientativo capace di promuovere benessere, prevenire il drop-out e favorire la valorizzazione dell'esperienza sportiva nell'ottica dello sviluppo di competenze e dell'employability lungo l'intero arco della vita professionale.

Albergo Dalila, Bertolacci Elisa, Canepa Elisa, Bracco Fabrizio, Traverso Laura, Donoso Camilla, Pace Cecilia Serena (*Università di Genova - UNIGE*):
"PRISMA al servizio del counseling psicologico per studenti internazionali e in alta formazione in area medica: esperienze sul campo e dati di ricerca"

Il servizio di counseling psicologico "Insieme" dell'Università degli Studi di Genova, attivo dal 2018, è rivolto alla popolazione studentesca con l'obiettivo di rispondere a

bisogni eterogenei attraverso una prospettiva teorico-metodologica integrata, orientata alla prevenzione del disagio psicologico e alla promozione del benessere psicosociale. Il progetto PRISMA ha consentito di potenziare tale servizio lungo due direttrici principali.

La prima riguarda l'attivazione di uno sportello di counseling psicologico presso l'IRCCS Gaslini, rivolto a studenti, specializzandi/e e dottorandi/e coinvolti nella cura dei pazienti pediatrici, contesto caratterizzato da elevati carichi emotivi e operativi. Il servizio, collocato in sede per favorire l'accessibilità, offre colloqui individuali e riservati finalizzati alla rielaborazione dei vissuti emotivi, alla valorizzazione delle risorse personali e al mantenimento del benessere psicologico in un contesto ad alta competitività e con difficoltà nella definizione dei confini tra vita lavorativa e personale. La seconda direttrice concerne l'implementazione di uno sportello di counseling psicologico in lingua inglese, rivolto agli studenti internazionali, spesso esposti a condizioni di spaesamento, solitudine e frammentazione identitaria, con ricadute sul benessere psicologico e sul rendimento accademico. L'intervento integra colloqui individuali brevi, un gruppo psico-evolutivo e un *Grief and Emotional Support Group for Iranian Students*, attivato in risposta a contesti bellici. Tale articolazione consente di intervenire su vissuti di ritiro, inadeguatezza e discontinuità identitaria, promuovendo regolazione emotiva, riattivazione delle risorse e senso di appartenenza al contesto universitario. Per monitorare l'efficacia degli interventi, sono stati somministrati agli utenti due questionari self-report: il *Clinical Outcomes in Routine Evaluation – Outcome Measure* (CORE-OM; Evans, 2000), per la valutazione del benessere psicologico, e la *SInAPSi Academic Engagement Scale* (SAES; Freda et al., 2023), per la misurazione dell'engagement accademico, in due momenti (pre-intervento, T₀; post-intervento, T₁). Nel campione di specializzandi in ambito medico-pediatrico (N = 30; 24 F; età media = 28,7 ± 3,6 anni) e di studenti internazionali (N = 29; 14 F; età media = 27,4 ± 3,6 anni) si osserva, da T₀ a T₁, una riduzione significativa dei punteggi al CORE-OM, sia nel punteggio totale sia nelle sottoscale relative a benessere soggettivo, sintomatologia e funzionamento, indicando un miglioramento complessivo del benessere psicologico. In entrambi i gruppi emerge inoltre un incremento significativo nella sottoscala SAES relativa al valore attribuito all'università e al senso di appartenenza, con punteggi più elevati al T₁ rispetto al T₀. Nel complesso, i dati evidenziano come dispositivi di counseling mirati e

contestualizzati rappresentino uno spazio significativo di supporto per questi gruppi, in linea con i cambiamenti osservati nei livelli di benessere psicologico e di engagement accademico.

Prof.ssa Dolores Rollo (Università di Parma - UNIPR): *"GRINTA: dalla valutazione all'intervento"*

Il costrutto della *grinta* (grit), definito come la passione e la perseveranza verso obiettivi a lungo termine (Duckworth et al., 2007), ha assunto un ruolo centrale nella psicologia dell'educazione per spiegare il successo individuale oltre il talento innato o il quoziente intellettivo. Nonostante la sua popolarità, il dibattito scientifico recente ha sollevato interrogativi sulla sua misurazione e sulla sua efficacia come bersaglio di interventi nei contesti scolastico-accademici. Il presente contributo sintetizza le evidenze sulla validazione di nuovi strumenti dominio-specifici, l'adattamento al contesto italiano e i risultati di esperimenti sul campo su vasta scala.

Un contributo fondamentale alla misurazione del costrutto in Italia è stato fornito dalla validazione della Short Grit Scale (Grit-S) su studenti universitari (Sulla et al., 2018), studio che ha confermato una struttura a due fattori: la Coerenza dell'Interesse (CI) e la Perseveranza dello Sforzo (PE), evidenziando come la grinta correli positivamente con la resilienza (Bonfiglio et al., 2016) e con strategie di coping proattive (Sica et al., 2008). Tuttavia, la ricerca transculturale ha suggerito che le misure generali di grinta potrebbero non essere sempre adeguate alle popolazioni adolescenti, mostrando talvolta proprietà psicometriche variabili (Credé, Tynan, & Harms, 2017).

Per rispondere a questa esigenza, è stata sviluppata la Academic Grit Scale (AGS), uno strumento dominio-specifico mirato ad adolescenti e giovani adulti (Clark & Malecki, 2019). L'AGS ha dimostrato una validità incrementale rispetto alla grinta generale nel prevedere la media dei voti e la soddisfazione scolastica (Huebner, 2001). I dati recenti, inoltre, indicano come la grinta accademica sia un fattore determinante per il successo degli studenti, influenzando non solo il rendimento scolastico, ma anche lo sviluppo di competenze di vita, adattabilità e benessere psicologico (Li & Lin, 2024; Tang & Zhu, 2024). Rappresenta l'impegno verso gli obiettivi, la resilienza nel superare le sfide, la perseveranza di uno studente verso

obiettivi accademici a lungo termine, anche di fronte ad ostacoli o difficoltà (Minnigh et al., 2024). Sono emerse inoltre associazioni statisticamente significative tra grinta e regolazione emotiva (Abdelshafy et al., 2025) e funzioni esecutive (Liao et al., 2022).

Sul fronte degli interventi, uno studio pionieristico condotto in Macedonia del Nord su circa 33.000 studenti ha valutato se la grinta possa essere effettivamente insegnata (Santos et al., 2022). L'intervento, basato sui principi della *pratica deliberata* (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993), ha mostrato risultati complessi: se da un lato ha aumentato significativamente la perseveranza dello sforzo, dall'altro ha ridotto la coerenza dell'interesse, suggerendo un potenziale "effetto collaterale" dovuto alla focalizzazione su obiettivi accademici immediati.

In conclusione, la letteratura evidenzia che la grinta è un costrutto malleabile e multidimensionale, la cui promozione può contribuire a ridurre le disuguaglianze educative. Tuttavia, è necessario calibrare gli strumenti di valutazione al dominio specifico (Clark & Malecki, 2019) e prestare attenzione alle modalità di consegna degli interventi, preferendo modelli mediati dagli insegnanti per massimizzare l'efficacia (Santos et al., 2022).

Dott.ssa Elisabetta Ferrari (Università di Modena e Reggio Emilia - UNIMORE)
"Ascoltare studenti e studentesse universitari: evidenze e riflessioni sullo sportello psicologico"

Negli ultimi anni si è osservato un aumento significativo dell'incidenza di stress accademico, difficoltà emotive, sintomatologia ansiosa e difficoltà relazionali nel contesto universitario. Tali criticità, sempre più manifeste nella popolazione studentesca, hanno reso necessaria l'introduzione di servizi di supporto psicologico all'interno degli Atenei, con una funzione sia preventiva che di intervento precoce.

In questo scenario si colloca l'introduzione dello "Sportello per il Benessere Psicologico" proposto dall'università di Modena e Reggio Emilia. Il servizio nasce con l'obiettivo di accogliere studenti e le studentesse offrendo consulenze psicologiche individuali, finalizzate alla gestione delle difficoltà incontrate durante il percorso

universitario, al potenziamento delle risorse personali e al miglioramento delle strategie di adattamento al contesto accademico.

Durante questo intervento verrà presentata la struttura organizzativa dello sportello e attraverso un'analisi longitudinale dell'attività dello sportello, dalla sua attivazione ad oggi, verranno inoltre analizzate: le caratteristiche dell'utenza, le principali aree di richiesta e gli obiettivi raggiunti.

Dott.ssa Rosa Maria Ponti e Dott.ssa Martina Tedde (UNISS) - *"Un servizio di counseling universitario ispirato alla promozione del benessere e ai costrutti della psicologia positiva"*.

Rosa Maria Ponti, Martina Tedde, Lucrezia Perrella, Ernesto Lodi, Gian Luigi Lepri, Maria Luisa Scarpa, Patrizia Patrizi

Il Servizio di counseling e sostegno psicologico dell'Università degli Studi di Sassari si sviluppa in una cornice psico-sociale in una prospettiva di prevenzione e di promozione della salute, del benessere e della qualità della vita secondo i principi della psicologia positiva (Seligman, 2002). Mira a valorizzare le risorse individuali e di contesto partendo dalla centralità della persona e ponendo attenzione alle variabili socio-relazionali con cui la stessa interagisce, sia rispetto le scelte, sia rispetto i vissuti relativi agli ambienti di vita in cui è inserita. In quest'ottica, la persona ha in sé tutte le risorse per determinare i propri livelli di benessere e sono proprio le risorse ad essere componenti attive del percorso di consulenza

Il progetto PRISMA ha rappresentato un'importante opportunità di potenziamento del Servizio, consentendo di ampliare l'organico e di rispondere in modo più strutturato alla crescente richiesta di ascolto e supporto da parte della popolazione studentesca. Il rafforzamento delle risorse ha favorito la definizione di procedure di lavoro più sistematiche e condivise, che includono l'accoglienza psicologica e analisi della domanda, la supervisione metodologica degli/delle operatori/trici e la progettazione e realizzazione dei percorsi di consulenza psicologica. Parallelamente, sono state potenziate anche le attività di ricerca del Servizio, finalizzate alla valutazione, monitoraggio e analisi degli interventi e dei percorsi di consulenza, con

l'obiettivo più ampio di contribuire allo sviluppo di pratiche di counseling universitario fondate su evidenze. Verranno presentati i risultati fin qui raggiunti.

Alessandra Cecilia Jacomuzzi, Alessandro Fici, Valeria Micheletto, Matteo Piana (Università Ca' Foscari - Venezia) - *"Ricerche, modelli e pratiche per l'università contemporanea"*

Negli ultimi anni il benessere psicofisico degli studenti universitari è emerso come una delle principali sfide per le istituzioni accademiche, alla luce dell'aumento documentato di stress, ansia e difficoltà di adattamento nei contesti universitari. Comprendere le dinamiche che influenzano il benessere studentesco richiede tuttavia approcci teorici e metodologici capaci di coglierne la natura multidimensionale e relazionale, superando modelli che analizzano separatamente fattori individuali, sociali e contestuali. L'intervento propone una riflessione su questo tema a partire da alcune ricerche condotte presso l'Università Ca' Foscari Venezia, adottando una prospettiva integrata che considera il benessere degli studenti come il risultato dell'interazione tra stili di vita, risorse psicologiche individuali, relazioni sociali e caratteristiche del contesto accademico. In questa prospettiva, particolare attenzione viene dedicata anche al ruolo di alcune abitudini di vita, come l'attività fisica, e alla loro possibile relazione con il funzionamento cognitivo e con le risorse psicologiche che sostengono il benessere durante il percorso universitario. Il benessere studentesco viene quindi analizzato come una configurazione dinamica di fattori interconnessi. L'utilizzo della network analysis permette di analizzare la struttura delle relazioni tra diverse dimensioni del benessere, tra cui le componenti del modello PERMA, competenze sociali, emotive e comportamentali, stress accademico, supporto sociale percepito e rappresentazioni del futuro. Le analisi evidenziano una configurazione sistemica in cui le emozioni positive emergono come nodo centrale, mentre fattori come ottimismo, supporto dei pari e competenze socio-emotive svolgono una funzione di connessione tra i diversi domini del sistema. Accanto a questa prospettiva quantitativa, l'integrazione di analisi qualitative consente di approfondire il modo in cui il benessere e il disagio studentesco vengono percepiti e interpretati nel contesto universitario. Emergono in particolare elementi di tensione tra le rappresentazioni ideali del benessere universitario e l'esperienza quotidiana degli studenti, spesso segnata da ansia accademica, senso di isolamento e incertezza rispetto al futuro. Nel complesso, il contributo propone una lettura del benessere studentesco come fenomeno complesso e sistemico, individuando alcuni nodi critici e possibili ambiti di intervento per la progettazione di politiche e pratiche universitarie orientate alla promozione del benessere, dell'inclusione e della qualità dell'esperienza formativa.

Prof.ssa Mara Tanelli (Politecnico di Milano) - *"Un approccio data-driven al progetto di politiche di sostegno al benessere della popolazione studentesca"*

Il seminario presenta un approccio data-driven alla progettazione di politiche di sostegno al benessere della popolazione studentesca, basato sui risultati di un'indagine condotta presso il Politecnico di Milano su studenti e dottorandi. L'obiettivo è mostrare come l'analisi integrata di dati su stress accademico e benessere psicofisico possa supportare in modo sistematico le decisioni a livello di Ateneo. L'indagine, somministrata tra dicembre 2024 e febbraio 2025, si articola in due componenti principali: la misurazione dello stress accademico percepito, basata su scale validate e opportunamente adattate, e l'analisi del benessere individuale, che include dimensioni psicologiche, sociali ed economiche. Il campione, ampio e rappresentativo, consente di evidenziare pattern robusti e differenze significative tra sottogruppi della popolazione studentesca. I risultati mostrano come lo stress accademico sia influenzato da molteplici fattori, tra cui carico di lavoro, aspettative e condizioni personali. In parallelo, emerge una diffusione rilevante di sintomi legati a disagio psicologico, quali ansia, difficoltà di concentrazione e alterazioni del sonno. Tuttavia, il contributo innovativo del lavoro risiede nell'introduzione del concetto di "Academic Well-being DNA", un modello analitico che integra variabili individuali, accademiche e contestuali per identificare i principali driver del benessere. Attraverso tecniche di machine learning e analisi statistica, il DNA consente di estrarre dai dati fattori di rischio e fattori protettivi associati a diversi esiti, quali stress percepito, benessere psicologico e intenzione di abbandono. Questo approccio permette non solo di descrivere il fenomeno, ma anche di supportare concretamente la progettazione di politiche mirate, individuando leve di intervento prioritarie e gruppi di popolazione più vulnerabili. Il seminario discuterà quindi come tradurre queste evidenze in strumenti operativi per la governance universitaria, evidenziando il potenziale di un approccio integrato e data-driven nel migliorare l'efficacia delle politiche di supporto e nel promuovere il benessere della comunità accademica.

Dott. Maurizio Mattei (Università degli Studi di Ferrara) - *"Presentazione della ricerca PRISMA sul benessere e sugli stili di vita delle studentesse e degli studenti"*

Vengono presentati i risultati dell'indagine PRISMA condotta presso l'Università di Ferrara, finalizzata a indagare la correlazione tra stili di vita e benessere psicofisico della popolazione studentesca. Lo studio analizza in profondità variabili quali l'igiene del sonno, le abitudini alimentari e la regolarità dell'attività fisica, mettendole in relazione con la salute percepita, i livelli di ansia e i risultati accademici conseguiti. I dati raccolti mostrano come stili di vita sregolati agiscano da catalizzatori per il disagio psicologico e influiscano negativamente sulla performance cognitiva. L'intervento evidenzia l'importanza di azioni di sensibilizzazione mirate, proponendo lo sviluppo di campagne informative e di servizi di supporto che integrino la promozione della salute fisica come parte integrante della tutela della salute mentale. Le evidenze emerse forniscono a UNIFE una base solida per la programmazione di interventi futuri, orientati a migliorare non solo l'offerta dei servizi di supporto psicologico, ma anche la qualità dell'ambiente e delle abitudini di vita quotidiana all'interno della comunità universitaria.

Dott. Giorgio Tosi, (Presidente CUS Ferrara) - *L'attività motoria come strategia di uscita dal disagio: il ruolo del CUS Ferrara nel progetto PRISMA*

L'intervento approfondisce la funzione sociale e terapeutica dello sport nell'ambito del progetto finanziato dal MUR, ponendo l'accento sulla prevenzione delle dipendenze e delle nuove forme di disagio giovanile. La tesi centrale riconosce nella pratica sportiva — in particolare quella collettiva — un potente antidoto all'isolamento indotto da modalità di svago alienanti e digitalmente mediate. Il progetto si configura come un ecosistema di opportunità per la comunità universitaria (studenti e dipendenti), offrendo spazi di sperimentazione in cui la competizione cede il passo alla cooperazione e al sostegno reciproco. Tosi sottolinea l'importanza di recuperare una dimensione di "leggerezza" nel vivere quotidiano, essenziale per allontanare l'individuo dalle dinamiche di abuso e dipendenza. L'intervento è inoltre supportato da evidenze scientifiche consolidate che dimostrano come una regolare attività fisica riduca drasticamente l'incidenza di disturbi ansioso-depressivi e dell'insonnia. In questa prospettiva, l'Università di Ferrara e il

CUS si fanno promotori di un modello in cui lo sport non è solo un fine, ma un mezzo fondamentale per la costruzione di una comunità resiliente, sana e profondamente interconnessa.

Enrico Deidda Gagliardo 1* , **Riccardo Ievoli 2*** , **Maurizio Mattei 2** , **Paola Bastianoni 2** (UNIFE) - *Counseling psicologico e Valore Pubblico: Uno studio preliminare sul Servizio “Da Soli Mai” dell’Università degli Studi di Ferrara*

1 Dipartimento di Economia e Management, Università degli Studi di Ferrara

2 Dipartimento di Scienze dell’Ambiente e della Prevenzione, Università degli Studi di Ferrara

Il Valore Pubblico (VP) (Moore, 1995) rappresenta un concetto caleidoscopico (Deidda Gagliardo et al., 2015), definibile come il livello di benessere multidimensionale generato per utenti e stakeholder attraverso l’azione amministrativa di una Pubblica Amministrazione, di una politica o di un progetto. Per quanto concerne la misurazione del VP (Cowling, 2006; Talbot, 2008), si possono individuare due prospettive distinte (Papi et al., 2025). La prima, “oggettiva”, è legata alla pianificazione e al monitoraggio della performance e degli impatti (Bryson et al., 2014) orientati alla creazione di VP (Papi et al., 2018). La seconda, “soggettiva” (Meynhardt, 2009; Meynhardt & Jasinenko 2020), è invece più ascrivibile ad aspetti psicologico-percettivi di utenti, cittadini e stakeholder.

Un primo tentativo di collegamento strutturale tra le due prospettive implica una focalizzazione mirata sugli impatti sociali e/o psicologici tipici della prospettiva “soggettiva”, integrando le caratteristiche della prospettiva “oggettiva” in termini di performance (efficienza ed efficacia dei servizi erogati) e di risorse (economico-finanziarie e umane). In questo quadro, il Servizio di

Counseling Psicologico di Ateneo (SCPA) “Da soli mai” dell’Università degli Studi di Ferrara (Bastianoni et al., 2024) rappresenta un caso di studio (Yin, 2009) particolarmente rilevante. La lente teorica è quella della “Piramide” del VP (o PVP) (Deidda Gagliardo, 2015; Deidda Gagliardo et al., 2025), che si configura come modello manageriale per il ciclo di programmazione e controllo associato al SCPA, che emerge quale struttura organizzativa per abilitare e creare VP per i suoi principali utenti e stakeholder (studentesse/studenti e società civile) nonché per gli

stakeholder “interni” (docenti e personale tecnico-amministrativo).

Il presente studio si propone quindi di rispondere alla domanda di ricerca (DR): “In che modo la “Piramide” del VP può essere utilizzata come modello manageriale per mappare, misurare e rappresentare l’impatto e le prestazioni del SCPA?”.

A livello metodologico, la PVP aiuta ad identificare le dimensioni chiave del SCPA (impatti, efficienza, efficacia, salute “amministrativa”), pervenendo poi a una loro misurazione mediante la costruzione di indici compositi (IC) lungo le usuali fasi di selezione, normalizzazione, aggregazione e validazione (OECD, 2008; Mazziotta & Pareto, 2025). Dal punto di vista operativo, gli indicatori (KPIs) individuati per la sperimentazione, suddivisi all’interno delle 4 dimensioni base della PVP, ammontano in tutto a 30 (4 di impatto, 15 di efficacia, 3 di efficienza e 8 di salute “amministrativa”) e sono stati selezionati valutandone l’adeguatezza nel misurare la dimensione di afferenza, la disponibilità dei dati per almeno 3 anni consecutivi (triennio 2023-2025) e la coerenza della formula di calcolo. Per gli impatti, sono stati considerati principalmente i quattro ambiti del questionario CORE-OM (Palmieri et al., 2009), mentre i KPIs di efficacia ed efficienza misurano qualità dei servizi, tempestività, partecipazione e percezione degli utenti (counseling individuale e seminari). A questi si affiancano indicatori di “salute amministrativa” relativi a risorse economiche, personale, formazione e infrastrutture. La normalizzazione è stata effettuata tramite la distanza dalla baseline 2023, mentre per l’aggregazione sono state utilizzate sia la media aritmetica (MA) che quella geometrica (MG), meno soggetta al problema della “sostituibilità dei KPIs (Casadio-Tarabusi e Guarini, 2013).

Le evidenze empiriche restituiscono un quadro di avanzamento (nel triennio) congiunto di tutte le dimensioni della PVP. Considerando alcuni KPIs rilevanti, si osserva un miglioramento tangibile in termini di impatto sanitario (in particolare circa la diminuzione di sintomi e dei rischi auto/eterolesivi alla fine del percorso di counseling), in contemporanea con un aumento delle ore di counseling individuale (oltre il 40% in più nel 2025 rispetto al 2023) che esprimono l’efficacia quantitativa erogata. In termini di efficienza temporale, nel triennio diminuiscono le ore di attesa per il primo contatto con i terapeuti (da 42 a 32, -24%) e i giorni di attesa tra il primo contatto ed il primo colloquio individuale (meno di 10 nel 2025, -11%). Infine, all’aumento delle risorse umane (da 5 a 12) corrisponde anche un maggiore costo unitario di personale (che passa da 18 a circa 28 mila euro). A livello aggregato, gli IC

di impatto ed efficienza (+17 e +12 nel 2025 rispetto al 2023, sia per MA che per MG) mostrano una maggiore omogeneità se paragonati all'efficacia (+34 MA vs +14 MG) e alla salute amministrativa (+67 MA vs +37 MG). Le variazioni maggiormente livellate verso l'alto sono determinate da un cospicuo aumento delle presenze a seminari/eventi (efficacia quantitativa erogata) nonché da una maggiore continuità nelle informative (newsletter) per gli stakeholder, e dovute anche ai finanziamenti ricevuti dal progetto PRISMA (Bastianoni, 2025). Utilizzando IMG, il miglioramento congiunto delle dimensioni (VP "in senso ampio") fa registrare +9 nel 2024 e +20 nel 2025.

In termini di implicazioni manageriali, i risultati possono essere utilizzati a livello di governance o come punto di partenza per il controllo di gestione per confermare o ricalibrare il sistema di monitoraggio (Bracci et al., 2021) del SCPA, anche al fine di aumentare il livello di accountability orientata al VP (Cruz Dallagnol et al., 2023) presso i principali stakeholder (Best et al., 2019).

Dalla teoria alla prassi: La dimensione laboratoriale del Festival

Il convegno pomeridiano segna il passaggio cruciale dalla riflessione teorica alla declinazione pratica, proponendo un modello di apprendimento circolare dove la ricerca accademica si traduce in esperienza vissuta. In questo scenario, gli interventi presentati non si esauriscono nella sessione congressuale, ma trovano la loro naturale estensione in una serie di percorsi laboratoriali che animano l'intera durata del Festival. Queste esperienze, concepite come officine di sperimentazione del sé, permettono ai partecipanti di esplorare concretamente i temi della resilienza, della gestione emotiva e della crescita personale attraverso metodologie attive e partecipative. La continuità tra il dibattito in aula e l'attività esperienziale è garantita da una programmazione diffusa su più giornate, pensata per offrire agli studenti e alla comunità universitaria lo spazio e il tempo necessari per metabolizzare i concetti e trasformarli in competenze di benessere quotidiano. Attraverso questa architettura formativa, il Festival trasforma la conoscenza in azione, rendendo i laboratori non semplici eventi isolati, ma tasselli fondamentali di un unico cammino di consapevolezza e fioritura collettiva.

Introduzione all'Ecopsicologia

Patrizia Minetto (*Psicologa psicoterapeuta - Servizio Counseling Psicologico
"Insieme" Università degli Studi di Genova*)

"Tutto ciò che può accadere a un Giardino può accadere all'anima e alla psiche: troppa acqua, troppa poca, infestamenti, caldo, tempesta, inondazione, invasione, miracoli, morte, rinascita, grazia, fioritura, guarigione, bellezza..."

Clarissa Pinkola Estés (scrittrice e psicologa)

L'ecopsicologia è una disciplina nata di recente dall'incontro tra psicologia ed ecologia. Buona parte del malessere attuale nasce dalla perdita di contatto con la consapevolezza innata della nostra appartenenza alla natura terrestre e del senso di comunanza che collega tutti gli esseri viventi tra loro, come compagni di evoluzione.

L'idea di questo laboratorio è di offrire la possibilità di risvegliare l'inconscio ecologico (Roszak) attraverso semplici pratiche di consapevolezza e attività in Natura per migliorare la connessione con sé stessi, con gli altri e con il pianeta. Un'esperienza della durata di tre ore in cui si sperimenteranno attività semplici, ma al contempo profonde per permettere di attivare nuova consapevolezza e nuove prospettive. Ogni partecipante avrà occasione di imparare le prime basi per ascoltare sé stesso in Natura, migliorare la capacità di vivere il momento presente, e l'attenzione (*Attention Restoration Theory*), gestire meglio l'ansia e la salute psicosomatica. Ci sarà una breve introduzione e una fase di accoglienza seguita da pratiche e attività individuali e collettive. Ci sarà la possibilità di condividere le esperienze creando un clima di apertura e leggerezza. È rivolto a tutti gli studenti e studentesse. Si consiglia di indossare abiti comodi per potersi muovere liberamente.

Grinta Lab: Studiare bene, vivere meglio, scegliere consapevolmente

Silvia Zoni (*Psicologa psicoterapeuta - Università degli Studi di Parma*)

La grinta, definita come una combinazione di passione e perseveranza a lungo termine, non è un tratto innato e immutabile, ma una capacità che può essere appresa, sviluppata e aumentata nel tempo, attraverso interventi mirati e abitudini quotidiane. Partendo da questo presupposto e da un focus sull'impegno piuttosto che sul talento, il laboratorio ha come obiettivo principale quello di educare i partecipanti a sviluppare la grinta, riducendo la paura del fallimento e aumentando la resilienza emotiva, attraverso la pianificazione della propria carriera formativa/professionale e l'adozione di stili di coping efficaci e funzionali. Attraverso una didattica attiva ed esperienziale, il laboratorio, della durata di 2 ore, si articolerà in tre momenti principali.

Si inizierà con l'introduzione del concetto di grinta e delle quattro risorse fondamentali che la caratterizzano: interesse, esercizio, scopo e speranza. Si parlerà della differenza tra grinta, talento e resilienza; sarà introdotto il tema del growth mindset e proposto un esercizio di autoriflessione sulle personali esperienze di grinta.

Nella seconda parte saranno affrontati i temi della capacità di pianificazione consapevole della propria carriera formativa e professionale, di definizione degli

obiettivi (goal setting) e di gestione degli ostacoli e del fallimento, al fine di essere in grado di pianificare obiettivi a breve/lungo termine con dedizione e perseveranza. Si parlerà di reframing dei fallimenti, ovvero di come trasformare gli insuccessi (ad esempio voti bassi, esami non superati) in opportunità di apprendimento, anche attraverso la presentazione di casi celebri. Sarà proposto un esercizio per promuovere gratitudine e riconoscimento delle proprie risorse.

Infine sarà trattato il tema dello stress nell'apprendimento. Saranno presentate alcune strategie per migliorare le capacità di autoregolazione psico-fisica (ad esempio la respirazione lenta) e tecniche di recovery e gestione dell'energia fisica e mentale (come mantenere l'attenzione, i cicli circadiani, il tempo di riposo, le pause attive e strategiche, gli stili di vita). Il focus sarà sull'ottimizzazione delle prestazioni cognitive e sul potenziamento del benessere mentale ed emotivo.

Il laboratorio "Grinta Lab: studiare bene, vivere meglio, scegliere consapevolmente" si propone come un intervento breve di promozione del benessere psicologico, di potenziamento delle risorse personali e di gestione delle proprie energie, attraverso strumenti pratici per gestire la carriera accademica con determinazione e passione.

Dare forma ai risultati: laboratorio riflessivo e partecipativo sul progetto PRISMA (Metodologia Lego Serious Play)

Brigitta Pia Alioto, Matteo Piana, Alessandra Jacomuzzi
(Università Ca' Foscari Venezia)

L'università Ca' Foscari Venezia prevede la realizzazione di due laboratori della durata di due ore ciascuno, uno rivolto ai docenti e uno agli studenti. Entrambi i laboratori hanno l'obiettivo di favorire una comprensione condivisa e riflessiva dei risultati di ricerca emersi. Ciascun laboratorio si articola in una prima fase di discussione guidata, durante la quale vengono presentati e analizzati i principali esiti della ricerca, con particolare attenzione ai nodi critici, alle tensioni interpretative e alle implicazioni pratiche. Nella seconda fase, i partecipanti sono coinvolti nell'utilizzo della metodologia Lego Serious Play, finalizzata a tradurre i problemi e le evidenze emerse dalla ricerca in rappresentazioni visive e metaforiche. Attraverso la

costruzione di modelli tridimensionali, i docenti e gli studenti sono stimolati ad esternalizzare significati impliciti, ad esplicitare ipotesi interpretative e a confrontarsi su differenti letture dei risultati. La fase conclusiva dell'attività prevede un momento di condivisione dei modelli costruiti e una discussione collettiva, in uno spazio di dialogo strutturato che coinvolge docenti e studenti insieme. Questa fase ha l'obiettivo di favorire processi di riflessione metacognitiva, confronto intergenerazionale e co-costruzione di significato, valorizzando il dialogo tra prospettive differenti e promuovendo una comprensione più profonda e consapevole dei risultati del progetto PRISMA.

Metodo di studio: individuare il proprio e renderlo più efficace

Elisabetta Ferrari (*UNIMORE*)

L'organizzazione dello studio, le aspettative di riuscita e le credenze sul proprio modo di apprendere risultano essere variabili centrali nel determinare l'esito di un esame. Contrariamente a quanto comunemente si pensi, la performance accademica non dipende esclusivamente dal tempo dedicato allo studio, ma è influenzata soprattutto dalla qualità delle strategie utilizzate e dal livello di autoconsapevolezza sul proprio apprendimento da parte dello studente.

Durante questo intervento sarà esplorato lo "*stile cognitivo*", inteso come modalità preferenziale con cui l'individuo organizza ed elabora le informazioni, con l'obiettivo di favorire maggiore consapevolezza dei propri punti di forza ed individuare strategie di studio più idonee.

Inoltre, verranno individuate delle strategie di studio comunemente utilizzate che favoriscono l'illusione di competenza, ma che nel lungo periodo risultano inefficaci.

Obiettivi:

- Promuovere consapevolezza rispetto al proprio stile di elaborazione delle informazioni (stile cognitivo);
- Analizzare le credenze personali sull'apprendimento e sull'intelligenza che influenzano la scelta delle strategie;
- Identificare le strategie di studio inefficaci;
- Introdurre strategie per migliorare l'efficacia dello studio;
- Potenziare autoconsapevolezza sulla pianificazione dello studio.

Alexa, voglio conoscermi meglio! Navighiamo insieme il caos interiore

Gianna Manca, Rosa Maria Ponti, Martina Tedde (*Dipartimento di Scienze Umanistiche e Sociali, Università degli Studi di Sassari*)

Siamo costantemente connessi/e, ma quanto siamo davvero in contatto con noi stessi/e? In un contesto dominato dalla mediazione digitale, questo laboratorio propone un ritorno all'esperienza personale, invitando i/le partecipanti a conoscere se stessi/e e le proprie risorse. L'attività non si configura come una lezione teorica, ma come un percorso esperienziale volto a esplorare come le sensazioni fisiche influenzino profondamente il nostro modo di stare con gli/le altri/e. L'obiettivo è fornire strumenti concreti per migliorare l'autoconsapevolezza e la qualità delle dinamiche relazionali nel gruppo.

Particolare focus verrà posto sulle sensazioni corporee, la gestione dello spazio interpersonale, l'importanza della fiducia e della cooperazione.

Conclusioni

Eccoci giunti alla fine del volume che vuole raccontare con brevità un percorso fatto. Ma un approdo non va considerato la fine del viaggio, ma una tappa dello stesso. Allo stesso modo quanto fatto è utile come guida per il da farsi. Un punto centrale degli ultimi anni è stato mettere in luce il potenziale malessere delle studentesse e degli studenti universitari. La ricerca mostra che le/i giovani all'università in Italia vivono livelli elevati di stress, ansia e depressione, con forti differenze per genere, condizioni di vita e contesto accademico. Accanto alle criticità emergono però anche fattori di protezione (coping, ottimismo, supporto sociale, counseling). Andiamo a vedere in dettaglio come viene rappresentato nella letteratura psicologica lo stato attuale. In una review su 22.928 studentesse/i: stress 72,6%, ansia 61,8%, depressione 41,6%, disturbi del sonno 63,9%, rischio suicidario 6,1% (Gambolò et al., 2025). In uno studio svolto a Verona (con giovani tra i 18 e i 25 anni), l'88,6% riferisce disagio psicologico; solo il 16,5% riferisce alta qualità di benessere psicologico (Nosè et al., 2025). In grandi campioni nazionali, gli studenti hanno più disturbi d'ansia/depressione rispetto ai loro coetanei lavoratori (Franzoi et al., 2021). In un'indagine multicentrica europea, gli studenti italiani mostrano i livelli più bassi di benessere mentale e più alti di ansia/depressione e rischio suicidario rispetto a Spagna e Portogallo (Bersia et al., 2024). Pensando al tema della soddisfazione di vita e della salute soggettiva in uno studio che ha coinvolto 8.516 studenti, il 77,1% valuta la propria salute come buona/ottima; media di soddisfazione di vita 7,46/10, ma il 25,8% ha sintomi somatici/psicologici quasi quotidiani, più frequenti nelle donne (Orrú et al., 2025). Ci sono aspetti che sembrano incidere maggiormente sullo stato di benessere:

- *il genere*: ad esempio donne e persone non binarie mostrano sistematicamente più ansia, depressione, sintomi somatici e peggiore benessere rispetto agli uomini (Nosè et al., 2025; Bersia et al., 2024; Villani et al., 2021; Gambolò et al., 2025; Orrú et al., 2025; Lorini et al., 2023; Romeo et al., 2021; Franzoi et al., 2021);
- *la condizione dello studente*: ad esempio i primi tre anni universitari hanno esiti migliori rispetto agli anni successivi; gli ultimi anni e la fine degli studi sono più critici (Nosè et al., 2025); questo si può legare ad una forte incertezza

sul futuro e ansia per l'occupazione, aumentata dal COVID-19 (Bersia et al., 2024; Villani et al., 2021; Lorini et al., 2023; Schettino et al., 2022; Rogowska et al., 2021); anche gli studenti-lavoratori riportano maggiori disagi rispetto ai soli lavoratori, pur avendo salute fisica migliore (Franzoi et al., 2021).

- *carico accademico e stress universitario elevati*: questi aspetti si legano ai precedenti, ma è poi emerso specialmente in corsi sanitari e STEM (Gambolò et al., 2025; De Waure et al., 2015; Micheluzzi et al., 2025).
- *le condizioni abitative ed economiche*: vivere in casa di proprietà è associato a minori ansia/depressione (Nosè et al., 2025); un tenore socioeconomico più alto si collega a migliore benessere (Bersia et al., 2024; Orrù et al., 2025; Lorini et al., 2023).
- *la solitudine e le poche relazioni sociali*: questi sono aspetti fortemente legati ad ansia, depressione e insonnia (Bersia et al., 2024; Riboldi et al., 2025; Vigezzi et al., 2023).

La letteratura individua anche alcuni fattori che possono fungere da elementi protettivi. In linea generale senso di coerenza, ottimismo, coping adattivo, resilienza e supporto tra pari sono associati a maggiore benessere e minore ansia/future (Cabras & Mondo, 2018; Gambolò et al., 2025; De Waure et al., 2015; Lorini et al., 2023; Schettino et al., 2022; Vigezzi et al., 2023). Altro elemento rilevante è l'attività fisica e sportiva, che già durante la pandemia si è mostrata utile per la riduzione di ansia (Villani et al., 2021; Gambolò et al., 2025; Vigezzi et al., 2023).

Coerentemente con queste premesse, che hanno guidato la stesura dei progetti e la realizzazione degli interventi, ci si è anche interrogati su come i luoghi di formazione possano sostenere la popolazione studentesca, fornire opportunità di creazione di benessere, insegnare strategie di fronteggiamento del disagio. Una prima linea di azione vedeva la creazione o il potenziamento dei Servizi di Counseling Psicologico di Ateneo (SCPA), tema oggetto di approfondimenti da parte della CRUI (Bastianoni et al., 2004) e oggi anche da parte di un Gruppo Tematico dell'Associazione Italiana di Psicologia (AIP). La letteratura evidenzia come gli interventi psicologici (portati avanti con vari approcci) nei Servizi di Counseling di Ateneo, riducano significativamente i sintomi e migliorino il funzionamento (Caldarelli et al., 2024; Gambolò et al., 2025). Per consentire una buona fruizione, questi, devono essere servizi più accessibili, standardizzati e precoci, siano essi in presenza o a distanza

(Nosè et al., 2025; Villani et al., 2021; Gambolò et al., 2025; Caldarelli et al., 2024; De Waure et al., 2015; Micheluzzi et al., 2025; Celia et al., 2022).

Inoltre la riflessione si è spinta a considerare l'idea che la creazione del benessere degli studenti passi necessariamente dalla creazione di una “comunità del benessere”, in cui anche il corpo docente e il personale tecnico amministrativo hanno un ruolo attivo, sia come elementi del sistema relazionale (il loro benessere è funzionale al benessere della comunità), sia come interlocutori nel quotidiano delle studentesse e degli studenti. In questo ruolo, essi, possono essere ‘sentinelle’ nell'individuazione del disagio e possono imparare a modulare l'interazione in base allo specifico interlocutore per evitare acutizzazioni o peggio ancora diventare stimoli che possano dare avvio a condizioni di malessere. Seguendo tale logica, è importante intercettare il disagio psicologico ed emotivo nella popolazione studentesca, ma, è altrettanto importante sostenere le altre componenti della popolazione accademica (dell'università e dell'alta formazione) con azioni di sensibilizzazione rispetto ai vissuti della popolazione studentesca, ai disagi prevalenti ed anche rispetto al ruolo da loro rivestito nel contribuire alla costruzione di una “comunità del benessere”, una comunità inclusiva, dove il disagio non deve diventare uno stigma e nella quale si sa come e dove chiedere aiuto. Nel fare questo si è però seguita la logica del benessere, che si situa sul polo positivo del vissuto umano, puntando sulle risorse e non esclusivamente sull'eliminazione di un disagio. Anche laddove le studentesse e gli studenti non presentano disagio è importante lavorare nella direzione di attivare risorse positive che possano influenzare il benessere psicologico. In questa direzione il contesto universitario può essere luogo in cui le studentesse e gli studenti trovano un terreno in cui sperimentare e sperimentarsi e poter conoscere quanto studiano e, al contempo, imparare a conoscersi per poter affrontare le sfide che il futuro di ognuno di loro gli porrà davanti.

Altro aspetto importante che il progetto PRISMA, ma anche gli altri progetti che vengono ospitati nelle giornate del Festival, è la collaborazione e il confronto all'interno delle reti, con cui creare soluzioni condivise e uniformi, ma anche le differenti soluzioni ideate in uno dei nodi possono contaminare altri nodi in una dinamica costruttiva e integrata.

Il volume, nello specifico, documenta un paradigma evolutivo di supporto studentesco che vede l'Università di Ferrara nel ruolo di capofila di una vasta progettualità integrata. Il sistema si snoda attraverso tre livelli interconnessi: la visione strategica nazionale della Rete PRO-BEN, l'operatività del Progetto PRISMA e la restituzione pubblica del Festival.

Questa filiera del benessere definisce una nuova architettura di cura universitaria:

- **L'Orizzonte Nazionale e la Rete PRO-BEN:** In qualità di capofila, l'Ateneo di Ferrara coordina un dialogo d'eccellenza che coinvolge numerose unità della rete nazionale PRO-BEN (Promozione del Benessere). Questa sinergia garantisce che le azioni intraprese siano validate da uno scambio costante di *best practice* e da un rigore scientifico condiviso, elevando gli standard dei servizi di counseling a livello nazionale.
- **L'esecuzione locale e il Progetto PRISMA:** All'interno di questo network, il Progetto PRISMA su Ferrara agisce come il motore operativo che traduce i principi della rete in realtà clinica e sociale. PRISMA si pone come "ponte" tra la vulnerabilità (con focus specifici su DSA, ansia e isolamento) e il successo formativo. È un modello multidimensionale che integra la presa in carico specialistica con il potenziamento delle risorse personali, intercettando la "sofferenza invisibile" che spesso sfugge ai percorsi didattici tradizionali.
- **La prassi condivisa attraverso il Festival:** Il Festival rappresenta il momento della sintesi e della "messa a terra" esperienziale dell'intero progetto. Qui, la teoria accademica e la clinica di PRISMA escono dalle stanze per abitare gli spazi della città e dell'Ateneo. Attraverso i laboratori (dall'ecopsicologia allo sport, dalla gestione della "grinta" all'archeologia del lutto), il Festival trasforma lo studente da utente passivo a protagonista di una narrazione di crescita. La fragilità viene qui normalizzata e trasformata in un'occasione di resilienza collettiva e cittadinanza accademica.

In conclusione, la sinergia tra la Rete PRO-BEN, la guida di Unife nel Progetto PRISMA e le attività del Festival testimonia la volontà di costruire una cultura del benessere strutturale. Questo percorso integrato non si limita a rispondere alle emergenze, ma consolida una comunità resiliente capace di offrire a ogni studente gli strumenti per abitare l'università come un luogo di autentica fioritura personale.

Progetti come questo pongono al centro la comunità universitaria nella sua interezza, cercando di riconnettere tra loro le varie componenti. Una comunità può crescere se riesce a fornire adeguata attenzione ad ogni sua componente, partendo da quelle che sono portatrici di maggiori fragilità.

Riferimenti bibliografici

Bastianoni, P., Baralla, F., Barone, L., Inguglia, C., Rollo, D., Sbattella, L., Zeppegno, P. (2024). *I servizi di Counseling psicologico nelle università italiane: una panoramica sullo stato dell'arte*. *Giornale italiano di psicologia*, 1/2024, 69-96.

Bastianoni, P. (a cura di) (2025). *Promuovere Risorse Individuali e Sociali nel Mondo Accademico*. Ferrara: Edizioni Volta la carta.

Bersia, M., Charrier, L., Zanaga, G., Gaspar, T., Moreno-Maldonado, C., Grimaldi, P., ... & Comoretto, R. (2024). *Well-being among university students in the post-COVID-19 era: a cross-country survey*. *Scientific Reports*, 14.

Best, B., Moffett, S., McAdam, R. (2019). *Stakeholder salience in public sector value co-creation*. *Public Management Review*, 21(11), 1707-1732.

Bracci, E., Saliterer, I., Sicilia, M., Steccolini, I. (2021). *Accounting for (public) value (s): reconsidering publicness in accounting research and practice*. *Accounting, Auditing & Accountability Journal*, 34(7), 1513-1526.

Bryson, J. M., Crosby, B. C., Bloomberg, L. (2014). *Public value governance: Moving beyond traditional public administration and the new public management*. *Public Administration Review*, 74(4), 445-456.

Cabras, C., & Mondo, M. (2018). *Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: gender and age differences*. *Higher Education*, 75, 643-654.

Caldarelli, G., Pizzini, B., Cosenza, M., & Troncone, A. (2024). *The prevalence of mental health conditions and effectiveness of psychological interventions among university students in Italy: A systematic literature review*. *Psychiatry research*, 342, 116208.

Casadio Tarabusi, E., Guarini, G. (2013). *An unbalance adjustment method for development indicators*. *Social indicators research*, 112(1), 19-45.

Celia, G., Tessitore, F., Cavicchiolo, E., Girelli, L., Limone, P., & Cozzolino, M. (2022). *Improving University Students' Mental Health During the COVID-19 Pandemic: Evidence From an Online Counseling Intervention in Italy*. *Frontiers in Psychiatry*, 13.

Cowling, M. (2006). *Measuring public value: The economic theory*. London: Work Foundation.

Cruz Dallagnol, E., Portulhak, H., Cezar Severo Peixe, B. (2023). *How is public value associated with accountability? A systematic literature review*. *Public Money & Management*, 43(3), 251-258.

Deidda Gagliardo, E. (2015). *Il valore pubblico: la nuova frontiera della performance*. RIREA, Roma.

De Waure, C., Soffiani, V., Viridis, A., Poscia, A., & Di Pietro, M. (2015). *Italian university students' self-perceived health and satisfaction of life*. *Annali dell'Istituto superiore di sanità*, 51(2), 121-5.

Franzoi, I., D'Ovidio, F., Costa, G., d'Errico, A., & Granieri, A. (2021). *Self-Rated Health and Psychological Distress among Emerging Adults in Italy: A Comparison between Data on University Students, Young Workers and Working Students*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18.

Gambolò, L., Pireddu, R., D'Angelo, M., Ticozzi, E., Bellini, L., Solla, D., ... & Stirparo, G. (2025). *Exploring mental health of Italian college students: a systematic review and meta-analysis*. *Discover Mental Health*, 5.

Lorini, C., Cavallo, G., Vettori, V., Buscemi, P., Ciardi, G., Zanobini, P., ... & Bonaccorsi, G. (2023). *Predictors of well-being, future anxiety, and multiple recurrent health complaints among university students during the COVID-19 pandemic*. *Frontiers in Public Health*, 11.

Mazziotta, M., Pareto, A. (2025). *Statistics for Composite Indicators*. Springer.

Meynhardt, T. (2009). *Public value inside: What is public value creation?*. *International Journal of Public Administration*, 32(3-4), 192-219.

Meynhardt, T., Jasinenko, A. (2020). *Measuring public value: scale development and construct validation*. *International Public Management Journal*, 24(2), pp. 222-249.

Micheluzzi, V., Sandri, E., Marchetti, A., De Benedictis, A., Petrucci, G., Alvaro, R., ... & Piredda, M. (2025). *Perceived Stress Profiles Among Italian University Students: A Multivariate Approach*. *Healthcare*, 13.

Moore, M. H. (1995). *Creating Public Value: Strategic Management in Government*. Harvard University Press.

Nosè, M., Turrini, G., Muriago, G., Badino, M., Cristofalo, D., Sartori, R., ... & Barbui, C. (2025). *Psychological distress and well-being in university and high school students: a cross-sectional study in Italy*. *BMJ Open*, 15.

OECD (2008). *Handbook on constructing composite indicators: Methodology and user guide*. OECD publishing.

Orrù, G., Piarulli, A., Conversano, C., Grenno, G., & Gemignani, A. (2025). *The Interplay of Personality Traits and Psychological Well-Being: Insights from a Study of Italian Undergraduates*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22.

Palmieri, G., Evans, C., Hansen, V., Brancaleoni, G., Ferrari, S., Porcelli, P., ... & Rigatelli, M. (2009). *Validation of the Italian version of the clinical outcomes in routine evaluation outcome measure (CORE-OM)*. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16(5), 444-449.

Papi, L., Bigoni, M., Bracci, E., Deidda Gagliardo, E. (2018). *Measuring public value: a conceptual and applied contribution to the debate*. *Public Money & Management*, 38(7), 503-510.

Papi, L., Gobbo, G., Deidda Gagliardo, E., Bracci, E. (2025). *The relationship between public service effectiveness and public value in local authorities*. *Public Money & Management*, 45(7), 692-700.

Riboldi, I., Crocamo, C., Piacenti, S., Capogrosso, C., Calabrese, A., Paioni, L., ... & Carrà, G. (2025). *Mental health and loneliness in university students: A structural equation modelling comparing Italy and the UK*. *International Journal of Social Psychiatry*, 71, 1574 - 1586.

Rogowska, A., Ochnik, D., Kuśnierz, C., Jakubiak, M., Schütz, A., Held, M., ... & Cuero-Acosta, Y. (2021). *Satisfaction with life among university students from nine countries: Cross-national study during the first wave of COVID-19 pandemic*. *BMC Public Health*, 21.

Romeo, A., Benfante, A., Castelli, L., & Di Tella, M. (2021). *Psychological Distress among Italian University Students Compared to General Workers during the COVID-19 Pandemic*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18.

Schettino, G., Marino, L., & Capone, V. (2022). *The Impact of University-Related Variables on Students' Perceived Employability and Mental Well-Being: An Italian Longitudinal Study*. Sustainability.

Vigezzi, G., Blandi, L., Cacitti, S., Bertuccio, P., Mosconi, G., Casali, L., ... & Odone, A. (2023). *Behavioural risk factors and psychophysical well-being among University students in Pavia Colleges*. The European Journal of Public Health, 33.

Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G., & Boccia, S. (2021). *Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university*. Globalization and Health, 17.

Yin, R. K. (2009). *Case study research: Design and methods*. Vol. 5, Sage.

I Nomi del Festival

Albergo, Dalila

Alfeo, Federica

Alioto, Brigitta Pia

Andreassi, Silvia

Autuori, Claudia

Baralla, Francesca

Bastianoni, Paola

Bertolacci, Elisa

Bracco, Fabrizio

Brighi, Antonella

Buonafede, Riccardo

Canepa, Elisa

Carci, Giuseppe

Carlucci, Leonardo

Casale, Silvia

Cipolla, Alessandra

Contardi, Anna

Converso, Daniela

Curci, Antonietta

D'Angelo, Chiara

Damolin, Kevin

De Gasperi, Paolo

Deidda Gagliardo,

Enrico

Del Piccolo, Lidia

Di Stazio, Filomena

Donoso, Camilla

Dubbini, Rachele

Fernandez, Isabel

Ferrari, Elisabetta

Ferrari, Filippo

Fici, Alessandro

Fiore, Ilaria

Fortunato, Alexandro

Genova, Federica

Gentili, Claudio

Giordano, Valentina

Grandi, Silvana

Ievoli, Riccardo

Innamorati, Marco

Jacomuzzi, Alessandra

Cecilia

Lambertini, Caterina

Lanciano, Tiziana

Lepri, Gian Luigi

Lodi, Ernesto

Lucangeli, Daniela

Maggiolini, Alfio

Malaguti, Elisa

Manacorda, Daniele

Manca, Gianna

Mattei, Maurizio

Mazza, Elena

Micheletto, Valeria

<i>Minetto, Patrizia</i>	<i>Petteuzzo, Elisabetta</i>	<i>Sulla, Francesco</i>
<i>Mitaritonna, Danilo</i>	<i>Piana, Matteo</i>	<i>Tanelli, Mara</i>
<i>Odone, Anna</i>	<i>Ponti, Rosa Maria</i>	<i>Tassinari, Martina</i>
<i>Ortu, Emanuele</i>	<i>Quattropani, Maria</i>	<i>Tedde, Martina</i>
<i>Pace, Cecilia Serena</i>	<i>Catena</i>	<i>Tiffi, Mario</i>
<i>Patrizi, Patrizia</i>	<i>Rigattieri, Giovanna</i>	<i>Tosi, Giorgio</i>
<i>Pedroni, Marco</i>	<i>Rollo, Dolores</i>	<i>Tozzi, Lorenzo</i>
<i>Penolazzi, Barbara</i>	<i>Rucci, Flavia</i>	<i>Traverso, Laura</i>
<i>Perrella, Lucrezia</i>	<i>Ruggiero, Elena</i>	<i>Velasco, Veronica</i>
<i>Petito, Annamaria</i>	<i>Scagliarini, Martina</i>	<i>Verrocchio, Maria</i>
<i>Petrucelli, Irene</i>	<i>Scarpa, Maria Luisa</i>	<i>Zoni, Silvia</i>