



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



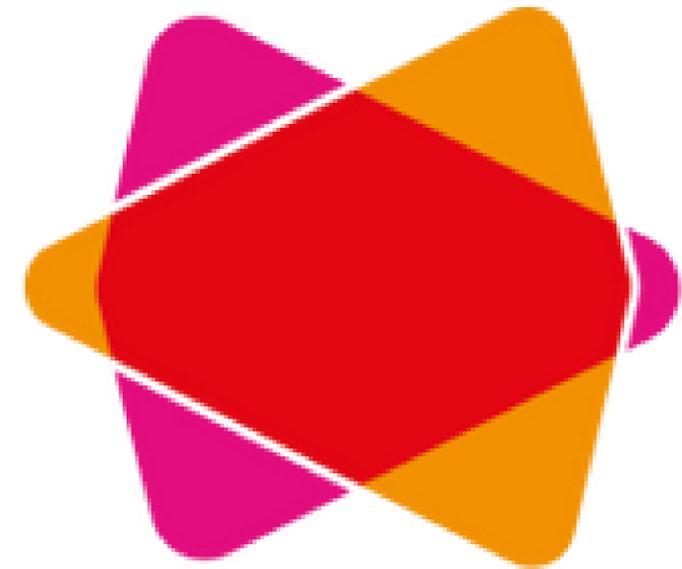
UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI



**BIBLIOTECA
UNIVERSITARIA
DI SASSARI**

IL PROGETTO PRISMA

**Promuovere Risorse Individuali
e Sociali nel Mondo Accademico
– Università per il benessere –**



**Presentazione dei risultati del primo
anno di attività: PRISMA 1.0**

08/10/2025

Biblioteca Universitaria di Sassari



STAFF

- Patrizia PATRIZI - Responsabile scientifica;
- Ernesto LODI – Coordinatore delle attività progettuali;
- Gian Luigi LEPRI – Supervisore metodologico del SCA;
- Lucrezia PERRELLA – Responsabile attività di ricerca;
- Debora MORETTI – gruppo di ricerca;
- Martina TEDDE – gruppo di ricerca;
- Giovanna COTTU - Psicologa e psicoterapeuta del SCA;
- Debora PALAMÀ - Psicologa e psicoterapeuta del SCA;
- Rosellina PONTI - Psicologa e psicoterapeuta del SCA;
- Maria Luisa SCARPA - Psicologa e psicoterapeuta del SCA;
- Adriana SABA - Psicologa e psicoterapeuta del SCA;
- Eleonora SECCHI - Accoglienza psicologica studenti del SCA;
- Luigi MARA - Facilitatore *circle*;
- Alessia MARREU - Gestione relazioni con le/gli studenti del SCA.



Insieme di iniziative ideate da una rete di 8 università italiane e 1 AFAM

Università degli Studi di Ferrara, Università degli Studi di Sassari, Accademia di Belle Arti di Venezia, Politecnico di Milano, Cattolica del Sacro Cuore, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia, Università Ca' Foscari Venezia, Università degli Studi di Genova, Università degli Studi di Parma

OBIETTIVI

Promuovere e favorire la diffusione del benessere psicologico, emotivo e relazionale nella comunità accademica, con particolare attenzione alla componente studentesca, anche attraverso percorsi di prevenzione e contrasto di condizioni e stili di vita portatori di malessere, isolamento ed esclusione sociale.



AZIONI

- Coordinamento e supervisione metodologica alle/agli operatrici/tori del progetto e alle consulenti del SCA
- Rilevazione quali-quantitativa del benessere e degli stili di vita degli/delle studenti
- Consulenze individuali e di gruppo presso il Servizio di counseling e sostegno psicologico di Ateneo
 - *Circle* tra studenti per discutere e confrontarsi sulla vita universitaria e su come migliorarne la qualità, nonché per promuovere il senso di comunità accademica
 - Attività sportive a cura del CUS di Sassari
- Seminari e giornate tematiche rivolti a studenti, personale docente e tecnico-amministrativo-bibliotecario



Azioni di supervisione

Un percorso strutturato, differenziato per obiettivi e destinatari

- **6 supervisioni cliniche** → équipe di psicologhe e psicoterapeute
- **6 supervisioni professionali** → educatori, psicologhe dell'area ricerca e dell'area comunicazione
- **5 supervisioni plenarie** → l'intero team del Progetto
- **10 ore di supervisione individuale** attivate su richiesta delle/dei singoli operatori e operatrici in situazioni di maggiore complessità





Azioni di supervisione

La supervisione si è configurata come un percorso integrato e riflessivo, volto a:

- sostenere la qualità delle pratiche professionali
- rafforzare la coesione del gruppo di lavoro
- promuovere la consapevolezza operativa





**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

Rilevazione quali-quantitativa del benessere e degli stili di vita degli/delle studenti



Strumenti utilizzati

Mental Health Continuum–Short Form (MHC-SF)

(Petrillo, Capone, Keyes, 2014).
Volta a misurare il costrutto di benessere soggettivo in tre domini: *benessere emotivo, benessere psicologico e benessere sociale*

Scala Multidimensionale del Supporto Sociale Percepito (SMSSP)

(Di Fabio, Busoni, 2008; Di Fabio, Palazzeschi, 2015)
composta da 12 item che possono essere suddivisi in 3 sottoscale: *Amici, Famiglia, Altri significativi.*

Patient Health Questionnaire-2 (PHQ-2)

(Kroenke, Spitzer, Williams, 2003)
per la valutazione della presenza di sintomi depressivi.

General Anxiety Disorder-2 (GAD-2)

(Kroenke, Spitzer, Williams, Monahan, Löwe, 2007)
composta da 2 item per la valutazione della presenza di sintomi ansiosi.

College Satisfaction Scales (CSS)

(Boerchi, D., Lodi, E., Magnano, P., & Patrizi P., 2017)
5 dimensioni di soddisfazione dell'esperienza accademica (20 item): scelta del corso di studi, servizi, relazioni, studio, utilità per il percorso di carriera

Academic Grit Scale

(Clark, Malecki, 2019)
per la misurazione della grinta accademica.

Perceived Stress Scale-4 (PSS-4)

(Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983)
composta da 4 item che misurano lo stress percepito.

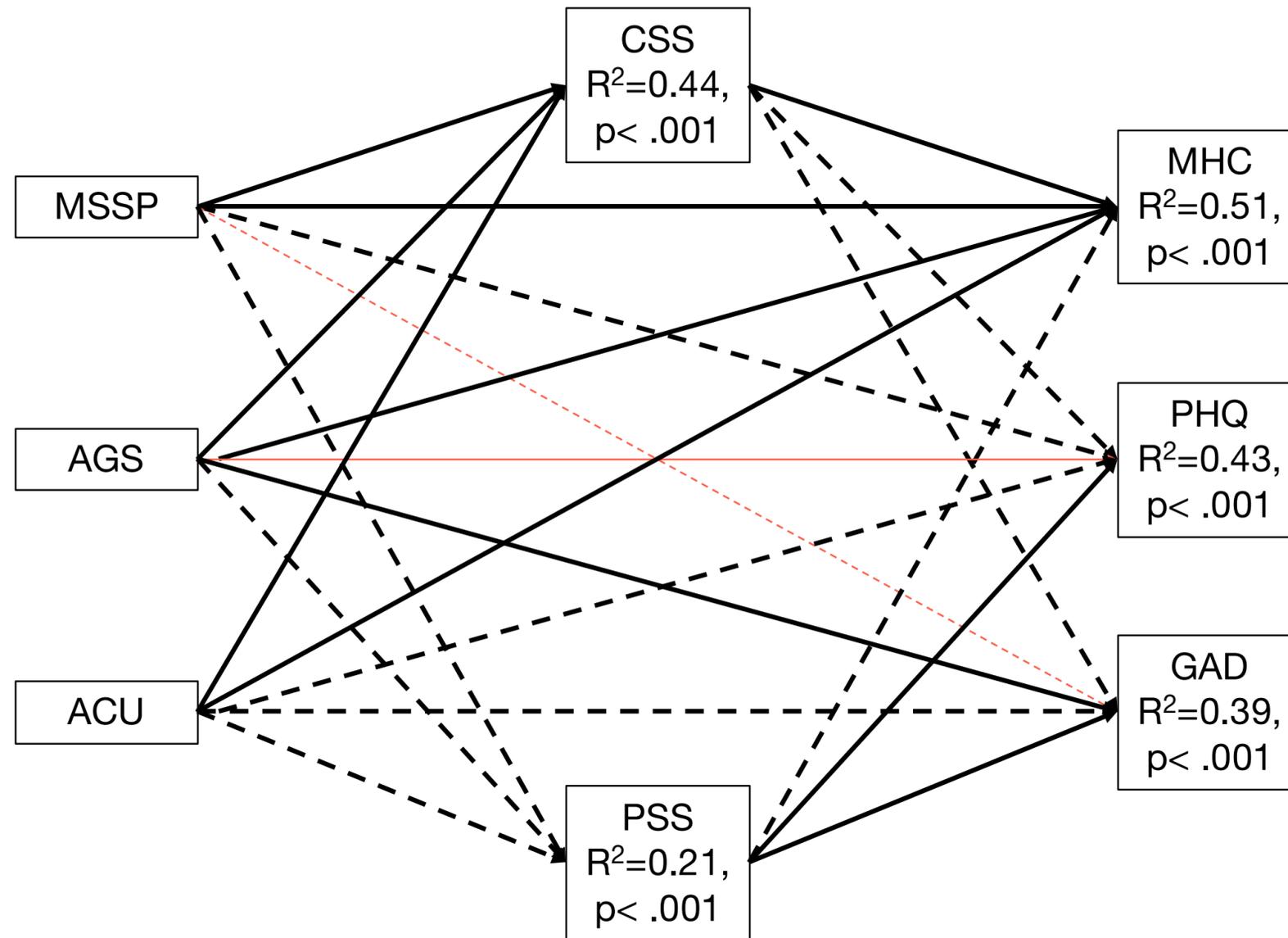
Senso di appartenenza al contesto universitario (ACU)

(Pedler, Willis e Nieuwoudt, 2021)
senso di Appartenenza al contesto universitario

- *3 domande sull'intenzione di cambiare/abbandonare gli studi*
- *Stili di vita:* abitudini legate al fumo di sigarette, svolgimento di attività sportiva o artistica, uso di bevande alcoliche e di sostanze stupefacenti, dipendenze comportamentali (gioco d'azzardo, videogiochi, social media,, etc...).



Hanno partecipato all'indagine 14780 studenti, di età compresa tra i 16 e 78 anni ($M=23,5$; $D.S.=5,48$) e prevalentemente di nazionalità italiana (95,08%). Il 69,56% donne, il 30,02% uomini e lo 0,42% altro.



Indirect effect	β	p
MSSP_socT → CSS_Totale → MHC_Tot	0.020	<.001
MSSP_socT → CSS_Totale → PHQ2_Depr	-0.005	<.001
MSSP_socT → CSS_Totale → GAD2_ansia	-0.003	<.001
MSSP_socT → PSS_TotStress → MHC_Tot	0.048	<.001
MSSP_socT → PSS_TotStress → PHQ2_Depr	-0.077	<.001
MSSP_socT → PSS_TotStress → GAD2_ansia	-0.083	<.001
GRIT_Mtot → CSS_Totale → MHC_Tot	0.086	<.001
GRIT_Mtot → CSS_Totale → PHQ2_Depr	-0.021	<.001
GRIT_Mtot → CSS_Totale → GAD2_ansia	-0.015	<.001
GRIT_Mtot → PSS_TotStress → MHC_Tot	0.066	<.001
GRIT_Mtot → PSS_TotStress → PHQ2_Depr	-0.105	<.001
GRIT_Mtot → PSS_TotStress → GAD2_ansia	-0.114	<.001
ACU_Tot → CSS_Totale → MHC_Tot	0.081	<.001
ACU_Tot → CSS_Totale → PHQ2_Depr	-0.020	<.001
ACU_Tot → CSS_Totale → GAD2_ansia	-0.014	<.001
ACU_Tot → PSS_TotStress → MHC_Tot	0.101	<.001
ACU_Tot → PSS_TotStress → PHQ2_Depr	-0.160	<.001
ACU_Tot → PSS_TotStress → GAD2_ansia	-0.174	<.001

- Effetto positivo
- - - → Effetto negativo
- Effetto non sig.

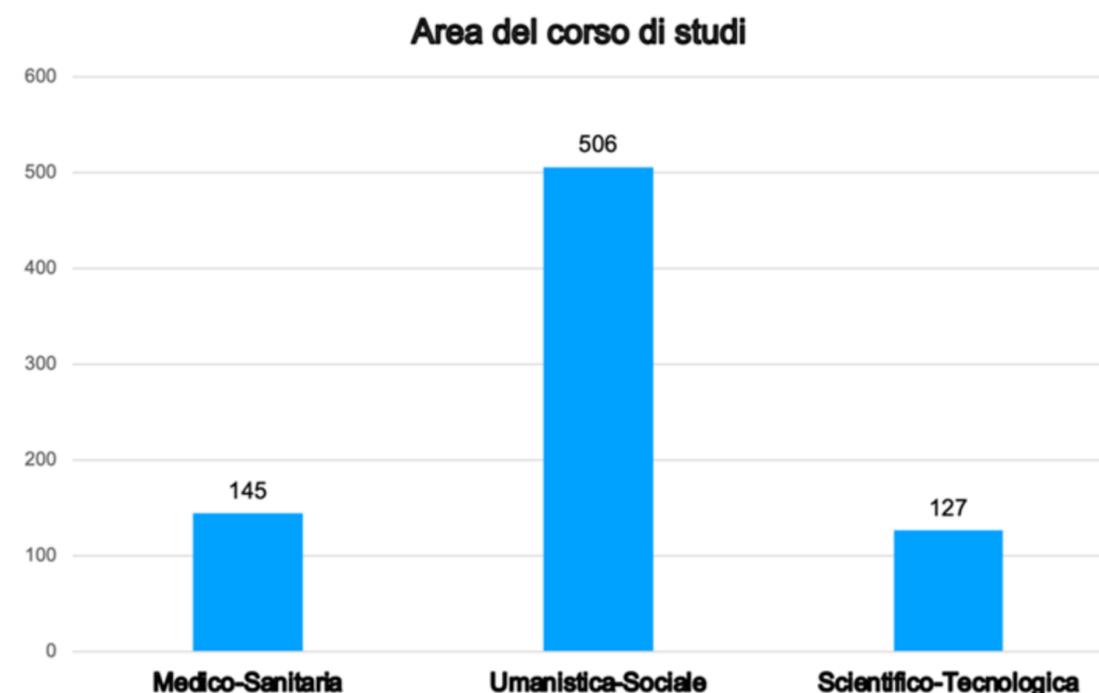
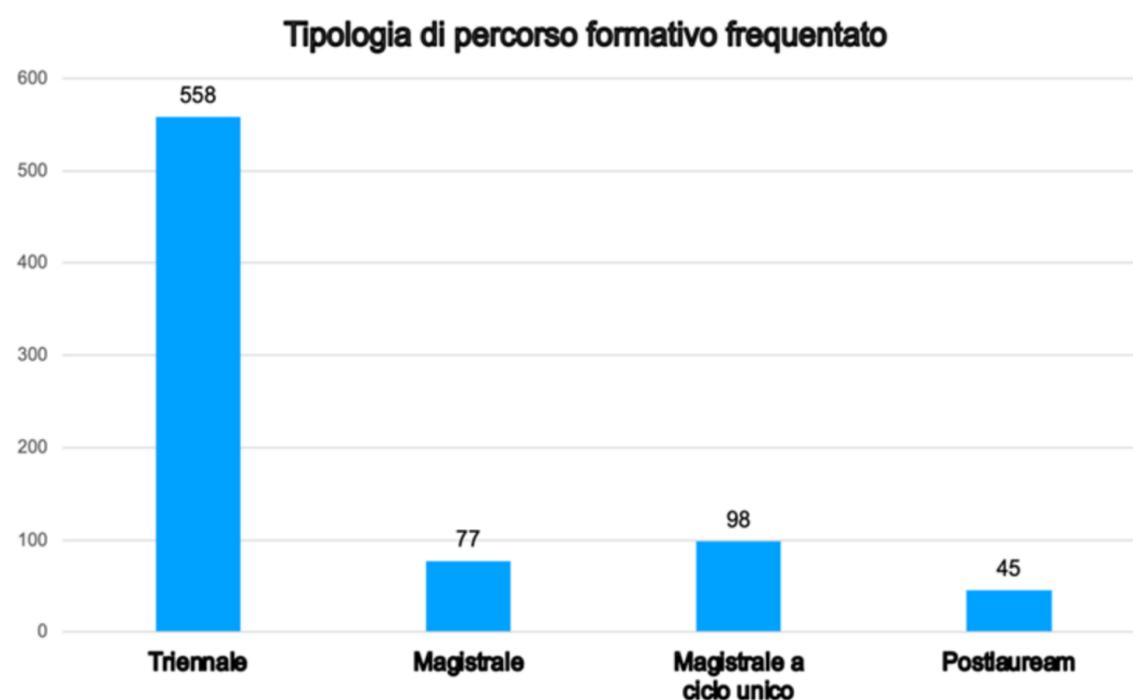
Modello: p < .001, CFI=0.99, TLI=0.92

Indirect effect: tutti p < .001



I DATI DI UNISS

Hanno partecipato all'indagine 778 studenti di età compresa tra 19 e 69 anni (M=27,9; D.S.=9,9), prevalentemente donne (71,7%), per il 27,6% uomini e 0,6 % altro. 756 (97,2%) sono di nazionalità italiana e 22 di nazionalità straniera (1,2% paesi europei e 1,7% paesi extra europei).

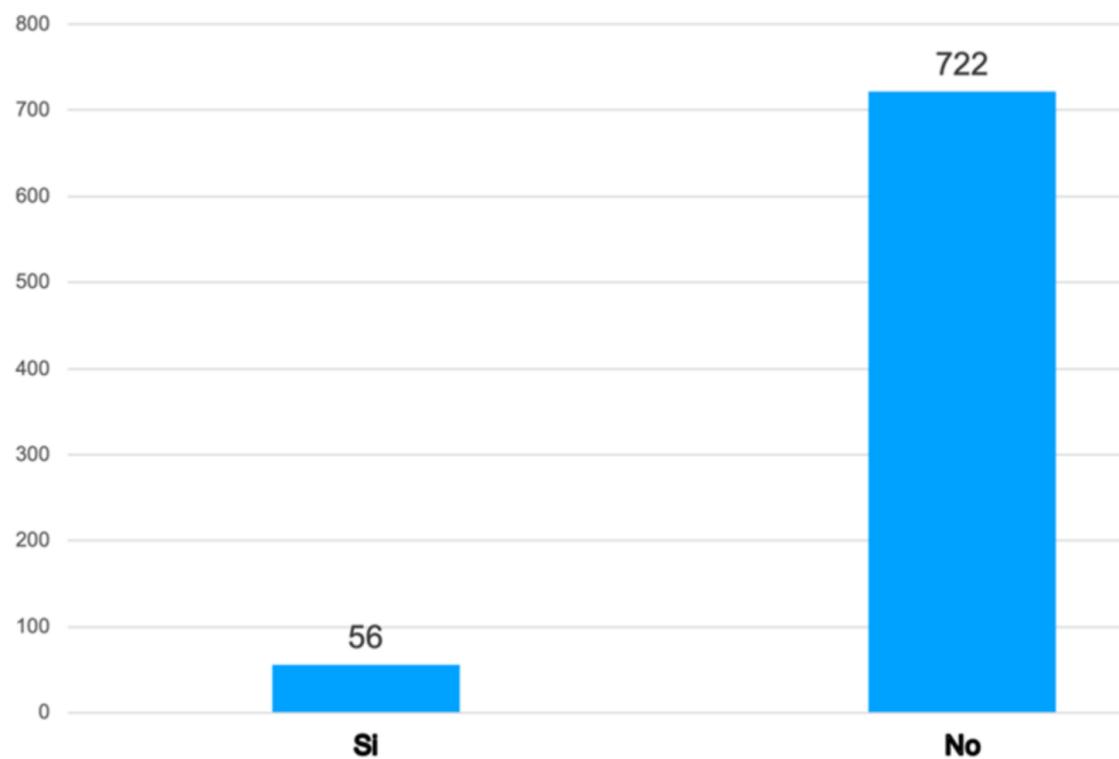


Il 33,7% sono studenti in sede mentre il 66,3% sono studenti fuori sede, in particolare il 31,7% è una/o studente fuori sede pendolare e il 34,4% è una/o studente fuori sede domiciliata/o.



I DATI DI UNISS

Hai una diagnosi di DSA?

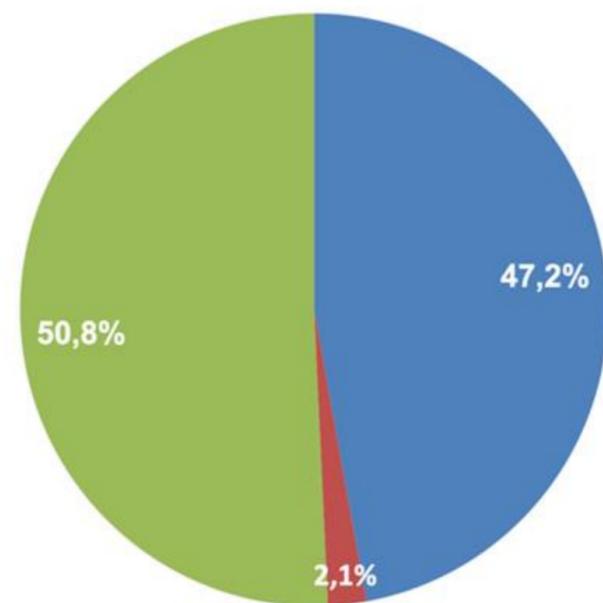


	Frequenza	%
Ho una diagnosi DSA	56	7,2
Non ho una diagnosi DSA	722	92,8
Totale	778	100,0

- MHC-SF, sub-dimensione “PWB” e benessere psicologico totale: gli/le studenti senza diagnosi di DSA riportano maggiori livelli di benessere psicologico rispetto agli/alle studenti con diagnosi di DSA.
- ACU: gli/le studenti senza diagnosi di DSA riportano maggiori livelli di senso di appartenenza al contesto universitario rispetto agli/alle studenti con diagnosi di DSA.
- PHQ-2: gli/le studenti senza diagnosi di DSA riportano minori livelli di depressione rispetto agli/alle studenti con diagnosi di DSA.



I DATI DI UNISS



■ Flourishing ■ Languishing ■ Moderately mentally healthy

	Frequency	Percent
Flourishing	367	47,2
Languishing	16	2,1
Moderately mentally healthy	395	50,8
Total	778	100,0

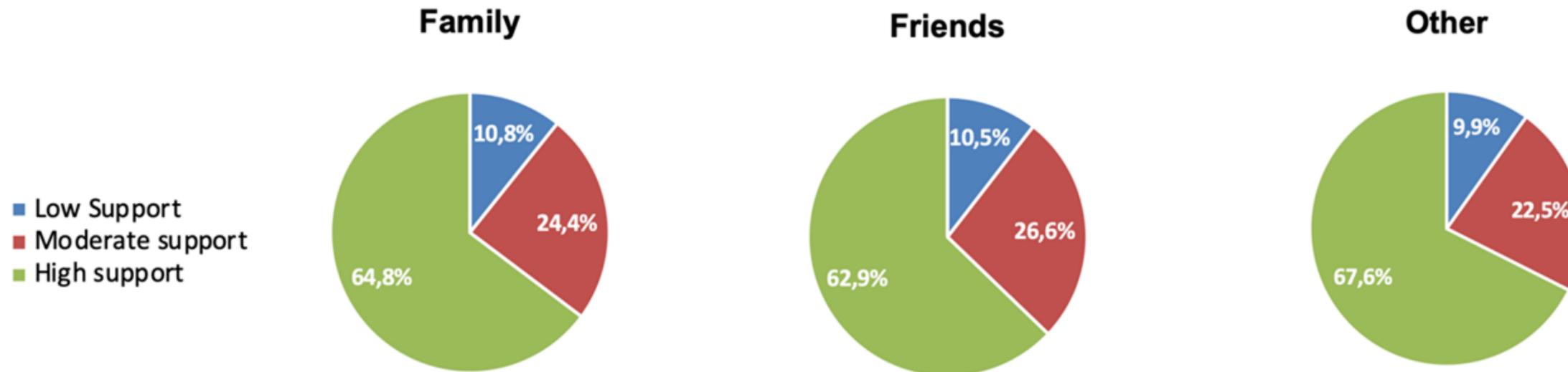
Con riguardo alle differenze nelle medie tra **studenti con diversi livelli di benessere psicologico, studenti in stato di flourishing** riportano:

- i livelli più bassi di intenzione di abbandonare gli studi;
- i livelli più alti di soddisfazione accademica in tutti i domini;
- i livelli più alti di senso di appartenenza al contesto universitario;
- i livelli più alti di grinta accademica;
- i livelli più alti di supporto sociale percepito in tutti i domini;
- i livelli più bassi di ansia, stress e depressione.



I DATI DI UNISS

Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS; Zimet et al., 1988)

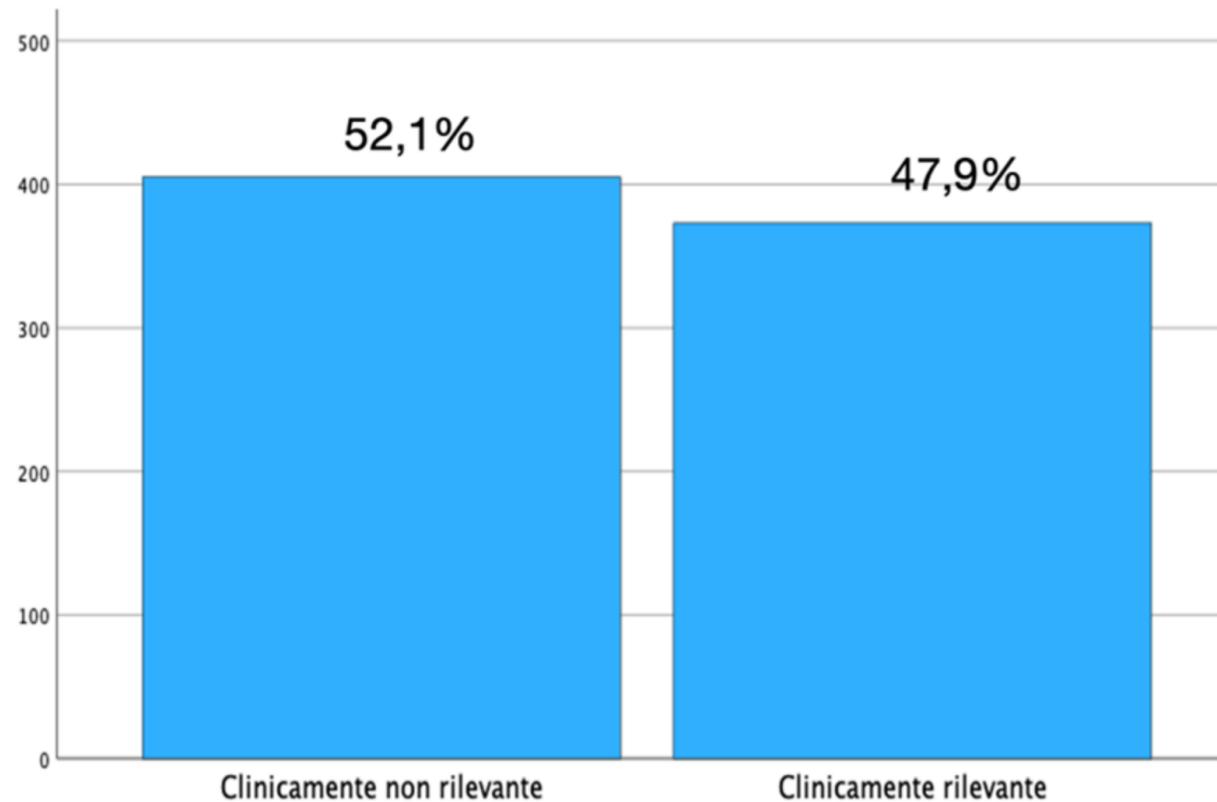


	Family Frequency	Friends Frequency	Other Frequency
Low Support	84	82	77
Moderate support	190	207	175
High support	504	489	526
Total	778	778	778



I DATI DI UNISS

GAD-2 / Ansia



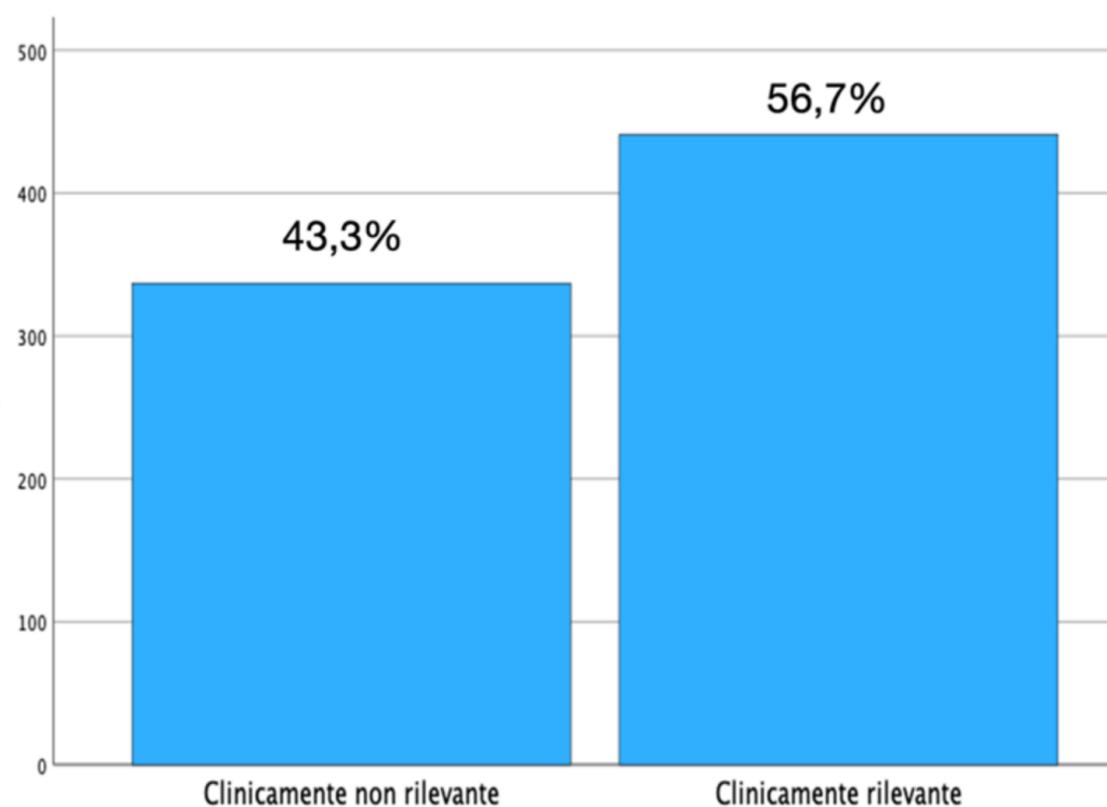
	N	Mean	Std. Deviation
GAD2	778	2,71	1,97

	Frequency	Percent
Clinicamente non rilevante	405	52,1
Clinicamente rilevante	373	47,9
Total	778	100,0

- Valori clinici di ansia si associano a maggiori livelli di intenzione di abbandonare l'Università;
- CSS, valori clinici di ansia si associano a minore soddisfazione in tutti i domini;
- MHC-SF, valori clinici di ansia si associano a minori livelli di benessere psicologico in tutti i domini;
- ACU, valori clinici di ansia si associano a minori livelli di senso di appartenenza al contesto universitario;
- GRIT, valori clinici di ansia si associano a minori livelli di grinta accademica;
- SMSSP, valori clinici di ansia si associano a minori livelli di supporto sociale percepito in tutti i domini;
- PHQ, valori clinici di ansia si associano a maggiori livelli di depressione;
- PSS-4, valori clinici di ansia si associano a maggiori livelli di stress.



PHQ-2 / Depressione



	N	Mean	Std. Deviation
Depressione	778	3,12	1,98

	Frequency	Percent
Clinicamente non rilevante	337	43,3
Clinicamente rilevante	441	56,7
Total	778	100,0

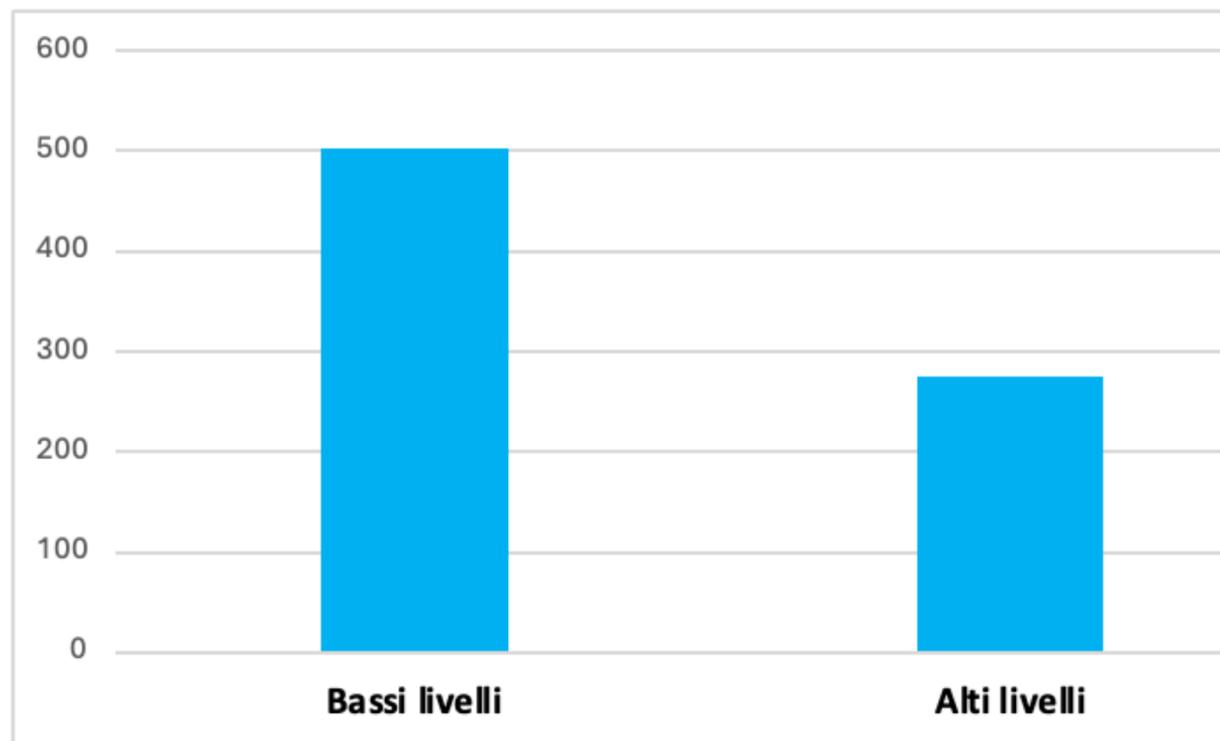
I DATI DI UNISS

- Valori clinici di depressione si associano a maggiori livelli di intenzione di abbandono universitario;
- CSS, valori clinici di depressione si associano a minore soddisfazione in quasi tutti i domini della soddisfazione accademica, ad eccezione della sub-dimensione “Soddisfazione per l'utilità del corso di studi”;
- MHC-SF, valori clinici di depressione si associano a minori livelli di benessere psicologico in tutti i domini;
- ACU, valori clinici di depressione si associano a minori livelli di senso di appartenenza al contesto universitario;
- GRIT, valori clinici di depressione si associano a minori livelli di grinta accademica;
- SMSSP, valori clinici di depressione si associano a minori livelli di supporto sociale percepito in quasi tutti i domini, ad eccezione della sub-dimensione “Altro significativo”;
- GAD-2, valori clinici di depressione si associano a maggiori livelli di ansia;
- PSS-4, valori clinici di depressione si associano a maggiori livelli di stress.



I DATI DI UNISS

PSS-4 / Stress



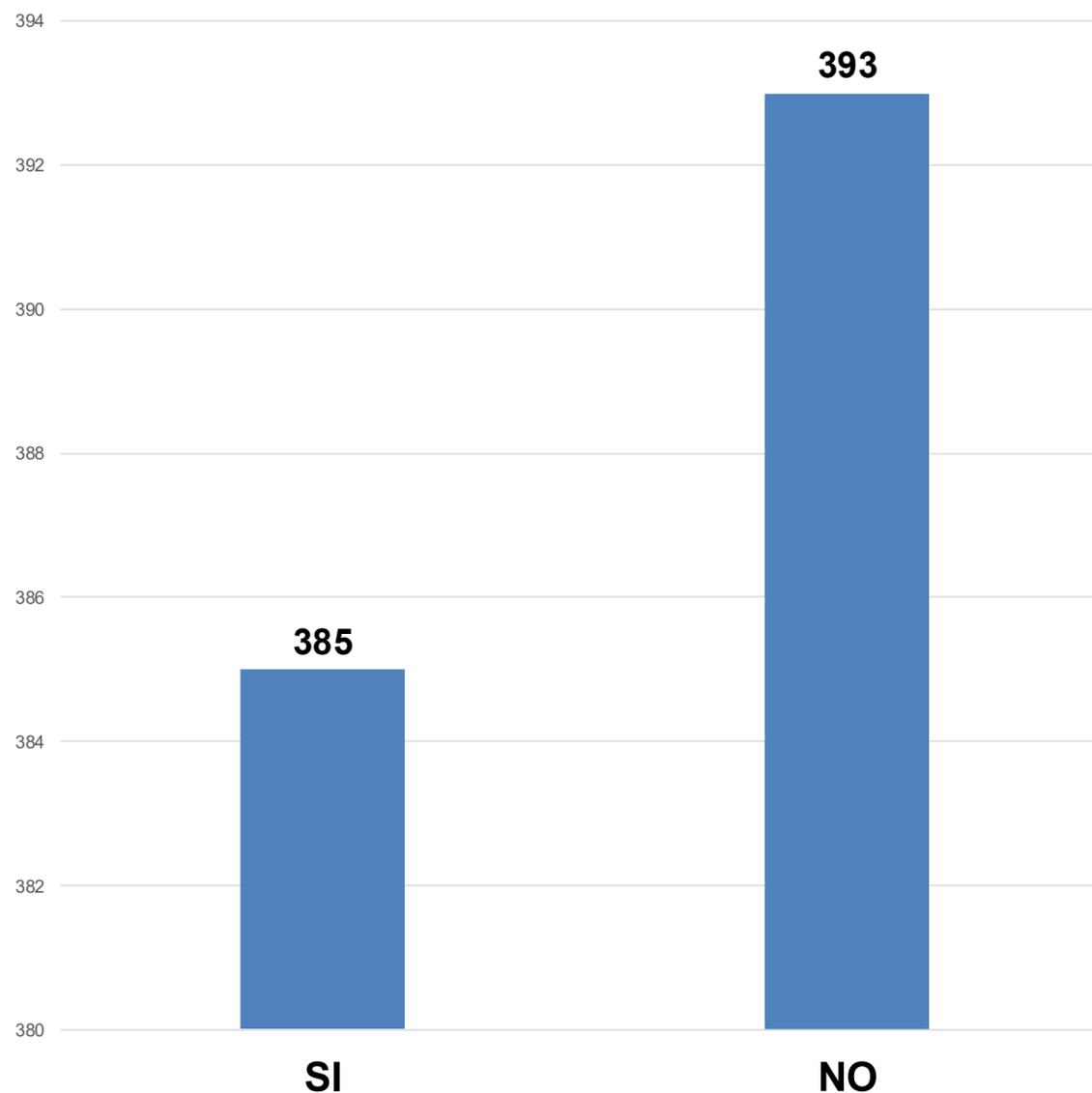
	Frequency	%
Bassi livelli	503	64,65
Alti livelli	275	35,35

- alti livelli di stress si associano a maggiori livelli di intenzione di abbandonare gli studi;
- CSS, alti livelli di stress si associano a minore soddisfazione in quasi tutti i domini della soddisfazione accademica, ad eccezione della sub-dimensione “Soddisfazione per l’utilità del corso di studi”;
- MHC-SF, alti livelli di stress si associano a minori livelli di benessere psicologico in tutti i domini;
- ACU, alti livelli di stress si associano a minori livelli di senso di appartenenza al contesto universitario;
- GRIT, alti livelli di stress si associano a minori livelli di grinta accademica;
- SMSSP, alti livelli di stress si associano a minori livelli di supporto sociale percepito in quasi tutti i domini, ad eccezione della sub-dimensione “Altro significativo”;
- GAD-2, alti livelli di stress si associano a maggiori livelli di ansia;
- PHQ-2, alti livelli di stress si associano a maggiori livelli di depressione.



I DATI DI UNISS

Pratici attività sportiva?

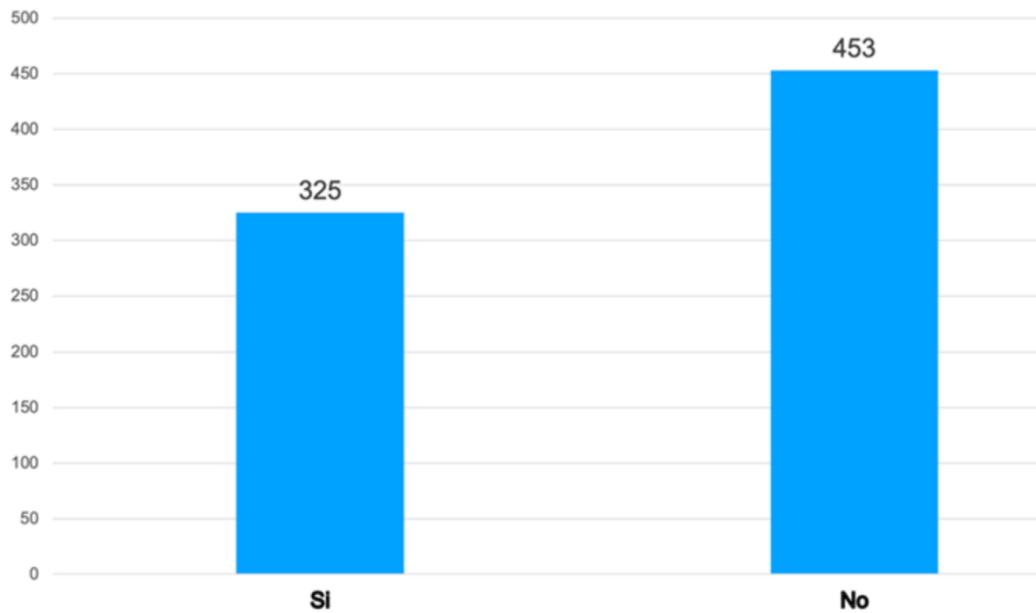


- MHC-SF, “Emotional Well-Being” e “Psychological Well-Being”, nonché rispetto il benessere psicologico totale: gli/le studenti che praticano sport riportano maggiori livelli di benessere psicologico rispetto agli/alle studenti che non praticano.
- ACU, gli/le studenti che praticano sport riportano maggiori livelli di senso di appartenenza al contesto universitario rispetto agli/alle studenti che non praticano.
- GAD-2, gli/le studenti che non praticano sport riportano maggiori livelli di ansia rispetto agli/alle studenti che praticano.
- PHQ-2, gli/le studenti che non praticano sport riportano maggiori livelli di depressione rispetto agli/alle studenti che praticano.
- PSS-4, gli/le studenti che non praticano sport riportano maggiori livelli di stress rispetto agli/alle studenti che praticano.



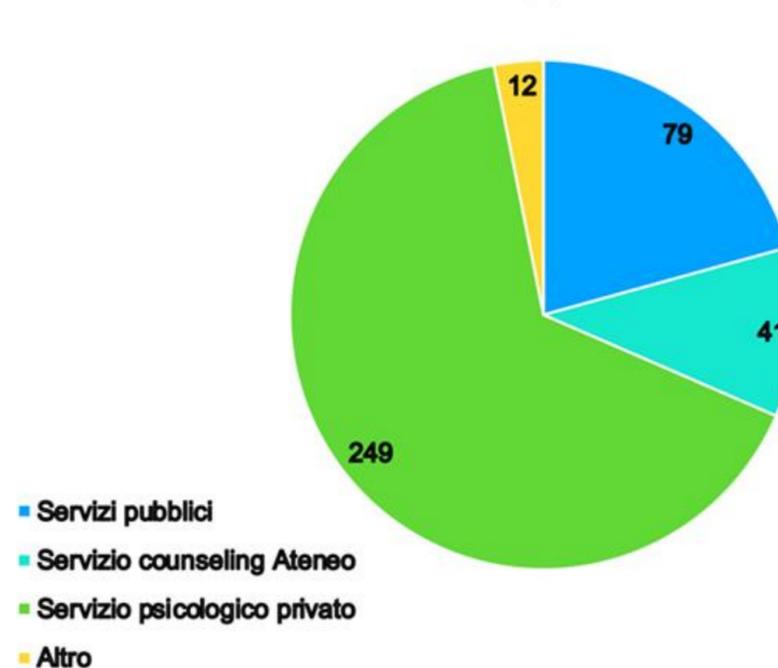
I DATI DI UNISS

Hai mai usufruito dei Servizi che erogano supporto psicologico?



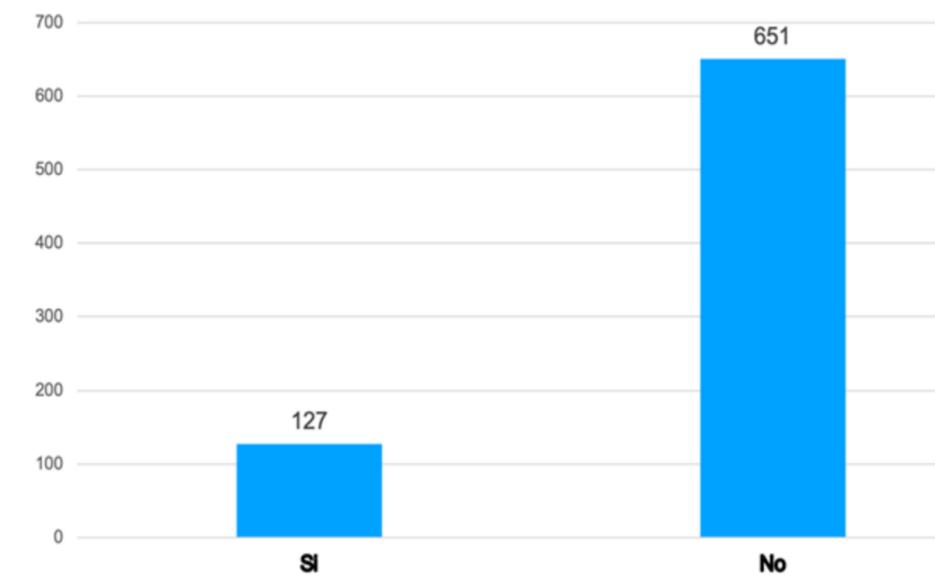
	Frequenza	%
Sì	325	41,8
No	453	58,2
Totale	778	100,0

Se sì, quale?



	Frequenza	%
Servizi pubblici	79	10,1
Servizio counseling Ateneo	41	5,2
Servizio psicologico privato	249	32
Altro	12	1,5

Stai attualmente usufruendo di questi servizi?



	Frequenza	%
Sì	127	16,3
No	651	83,7
Totale	778	100,0



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

FOCUS GROUP





Cosa è?

Il focus group è una tecnica di ricerca di tipo qualitativo, che prevede la discussione tra un piccolo gruppo di partecipanti guidata da un/una facilitatore/facilitatrice;
strumento utile per esplorare e raccogliere percezioni, bisogni, criticità ed esperienze, su temi specifici

La ricerca ha indagato il benessere e gli stili di vita degli/delle studenti universitari

Partecipanti:

8 rappresentanti degli/delle studenti dell'Università di Sassari scelti come *interlocutori privilegiati per il loro ruolo di portavoce*

Struttura degli incontri:

- 3 incontri (*Aprile-Maggio 2025*)
- in presenza presso il Centro Servizi Studenti (*Via del Fiore Bianco, n°5*)
- durata circa 1 ora e mezza

Tematiche affrontate:

- Benessere
- Dipendenze
- Disagio psicologico



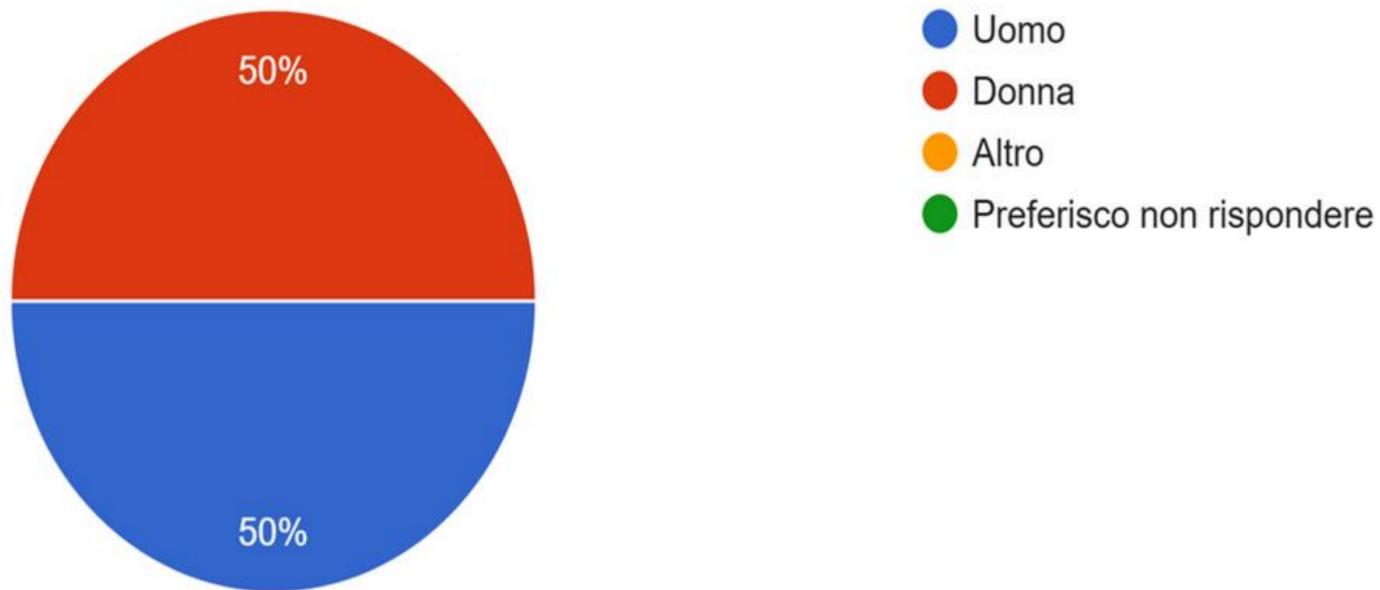
Obiettivi :

- Raccogliere percezioni in merito allo stato di **benessere** e agli stili di vita degli/delle studenti e ai **bisogni** più rilevanti per migliorarlo
- Esplorare le proposte di **azioni concrete** che come comunità accademica possiamo intraprendere per favorire il benessere studentesco
- Analizzare la diffusione e le caratteristiche delle **dipendenze** più comuni tra gli/le studenti, i fattori di rischio associati e le conseguenze sulla storia di vita e di carriera
- Approfondire le percezioni rispetto al **disagio psicologico** , i momenti del percorso universitario in cui tende ad aumentare, i gruppi maggiormente vulnerabili e le conseguenze sulla storia di vita e di carriera
- Raccogliere spunti utili per **progettare azioni future** di promozione del benessere psicologico, emotivo e relazionale nella comunità accademica

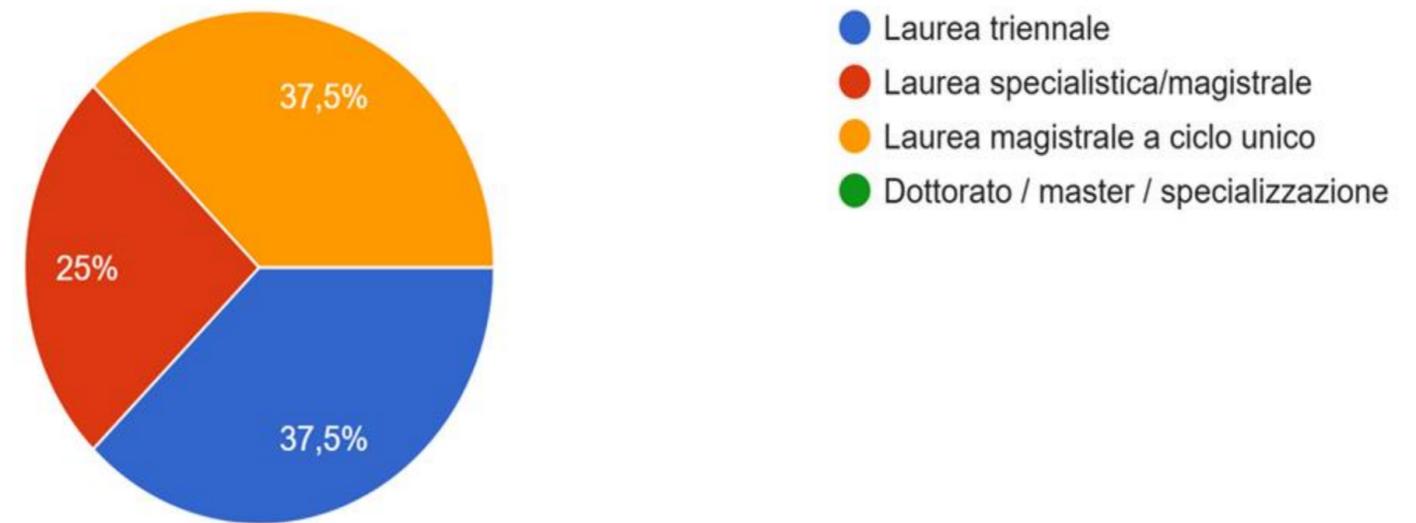


Partecipanti

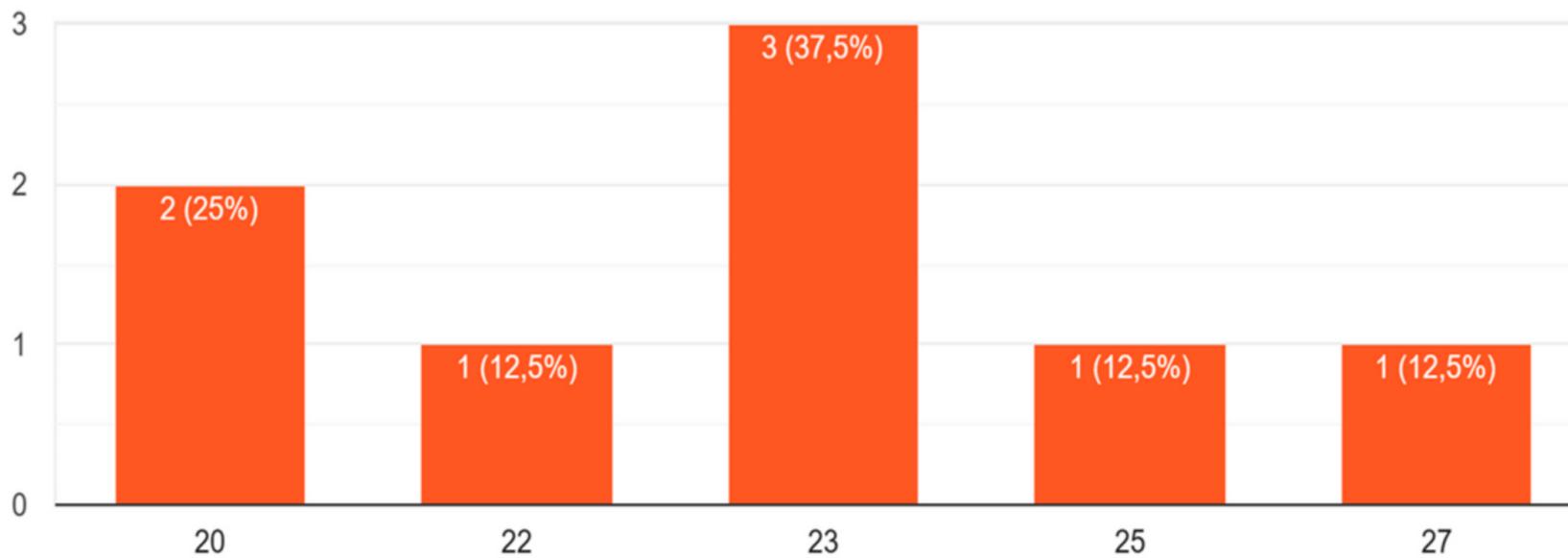
Genere



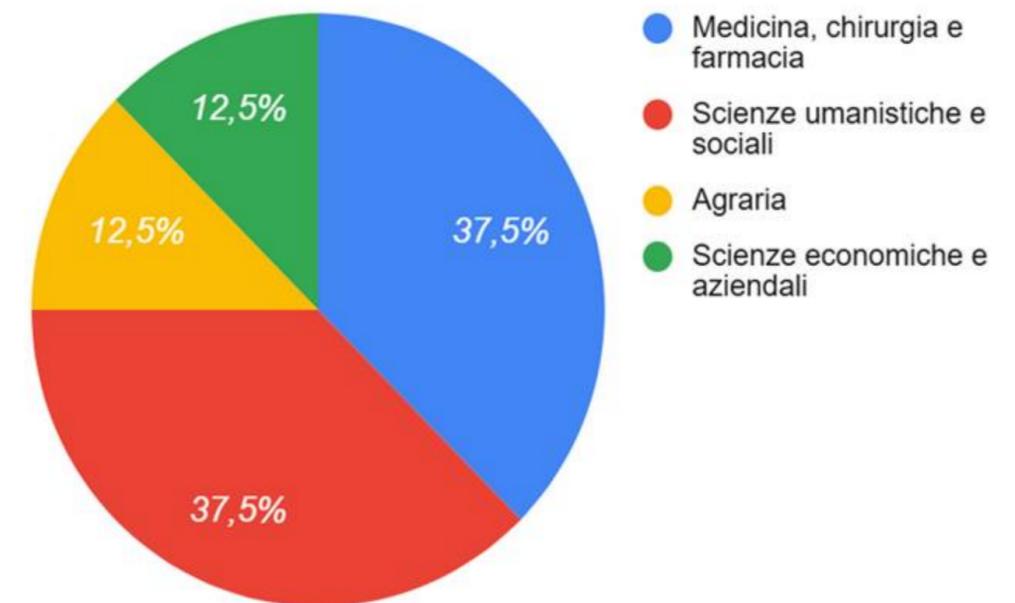
Tipologia di percorso frequentato



Età (20- 27 anni)



Dipartimento





Tema: Benessere

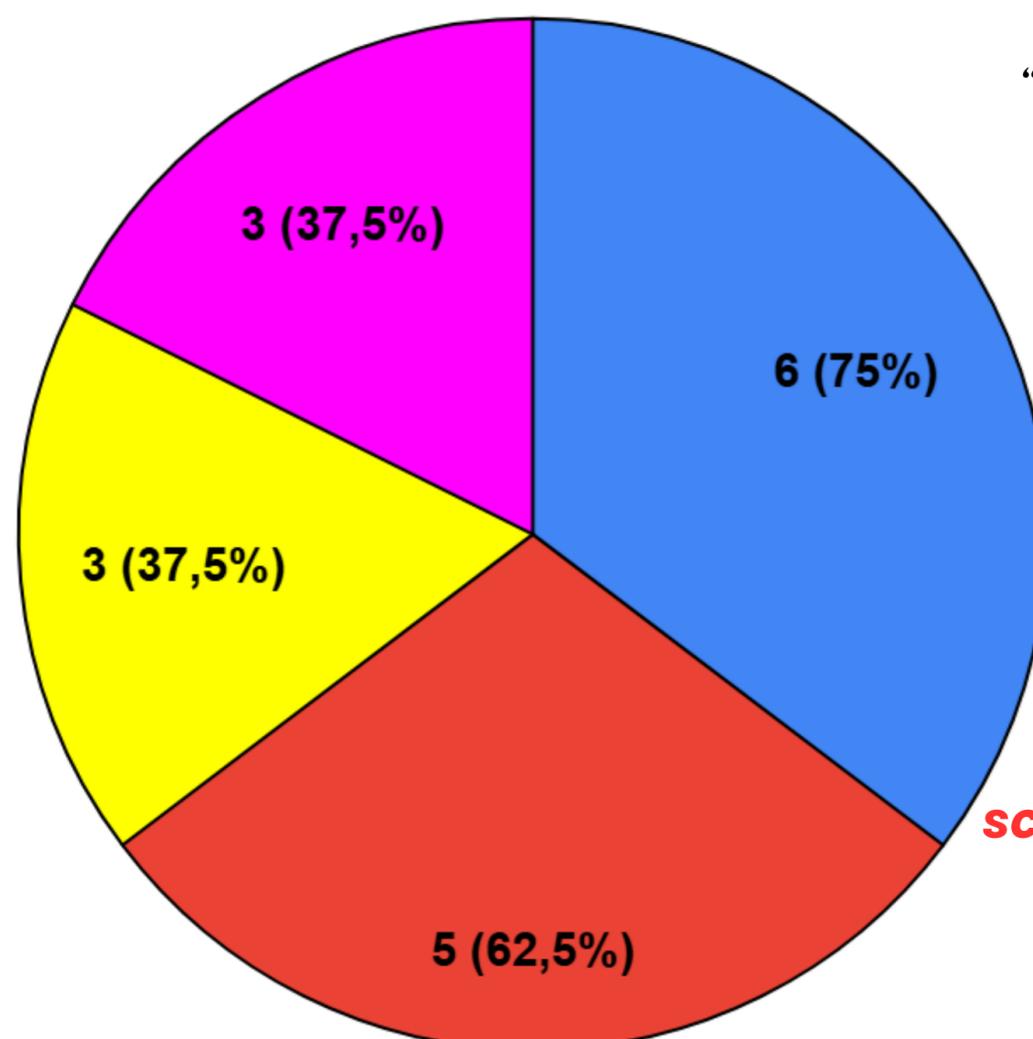
“Come stanno gli/le studenti dell'Università di Sassari oggi?”

Clima emotivo dominato da ansia, incertezza e insicurezza

“La vita dello studente è sospesa da un esame all'altro, si è sempre in attesa di vivere la propria vita.”

Pressioni e aspettative sociali gravano fortemente sul vissuto personale, generando demoralizzazione

Senso di solitudine e costante competizione, scarsità di “riferimenti” ed aiuti concreti



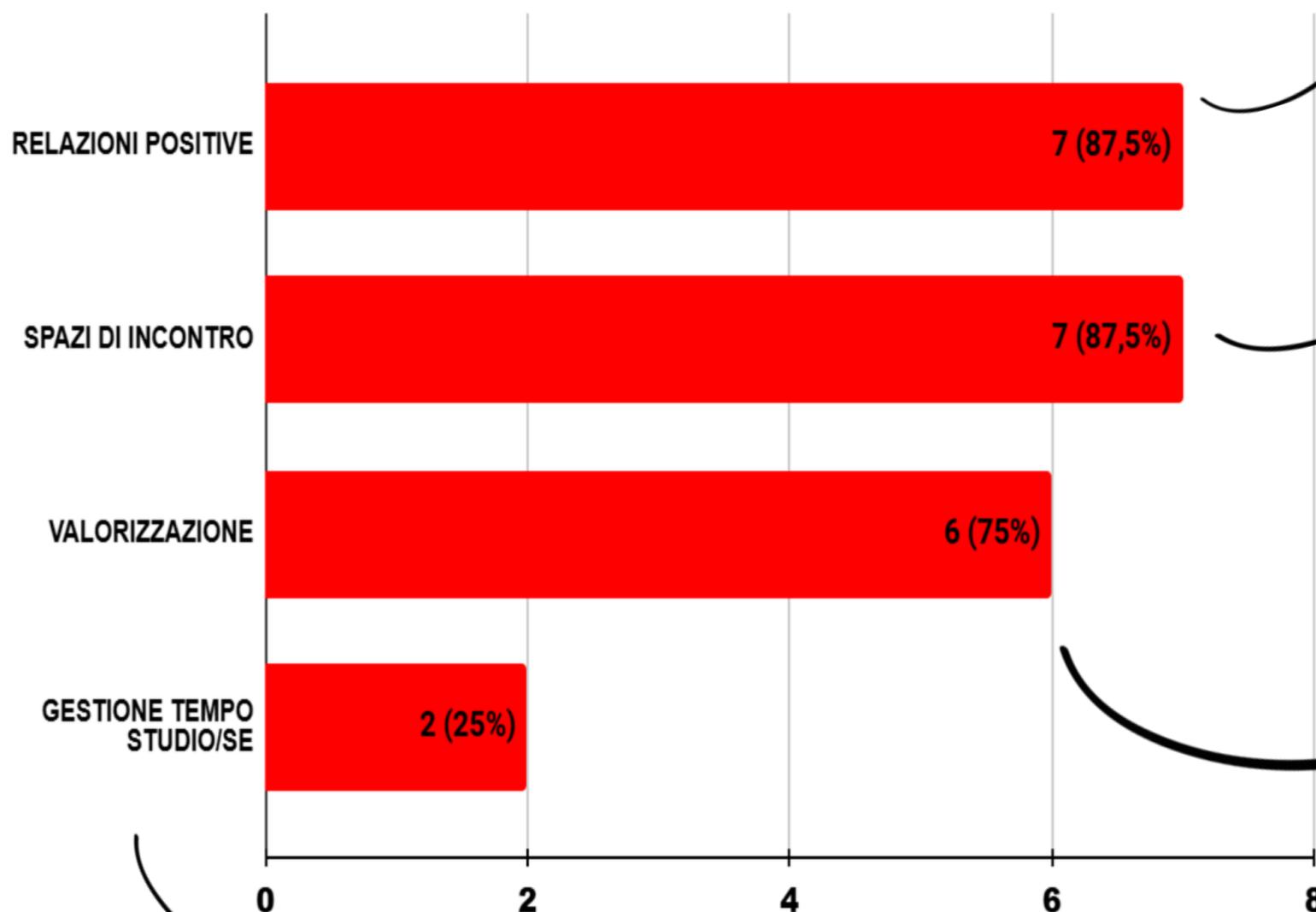
“C'è proprio un senso di...magari essere in tanti ma di essere soli in un luogo dove ci sono tante persone.

Manca proprio il fatto di essere connessi, il fatto di avere degli spazi in cui potersi confrontare, il fatto di avere dei rapporti che possono essere positivi, [...] c'è competitività tossica.”

Luoghi fisici inadeguati a socialità, incontro, confronto, e ad esperienze che permetterebbero la creazione di relazioni positive fondamentali per il benessere



“Di cosa hanno bisogno per stare meglio?”



“Un ascolto sincero e attento ai bisogni della persona, sicuramente è qualcosa di cui tutti hanno bisogno, non soltanto come studenti, ma come persone, come esseri umani”

“Spazi di socializzazione e aggregazione che servono proprio per costruire questi rapporti”

“Siamo appunto persone non soltanto studenti, non ci limitiamo ad essere solo quello, abbiamo anche tante altre cose per cui ci sentiamo magari orgogliosi, ma tendenzialmente non veniamo valorizzati, ci si sente dire che l'unica cosa importante è come performi all'università, quando in realtà ci sono tantissime altre cose di cui essere fieri, di cui essere orgogliosi, per cui essere valorizzati”

“Ci serve tempo, tempo per passare tempo con la nostra famiglia, con gli amici, avere altri interessi oltre lo studio, poter coltivare la nostra personalità liberamente, quindi il tempo è la cosa fondamentale secondo me che manca spesso”



“Cosa si potrebbe fare come comunità accademica per migliorare il benessere degli/delle studenti dell'Ateneo?”

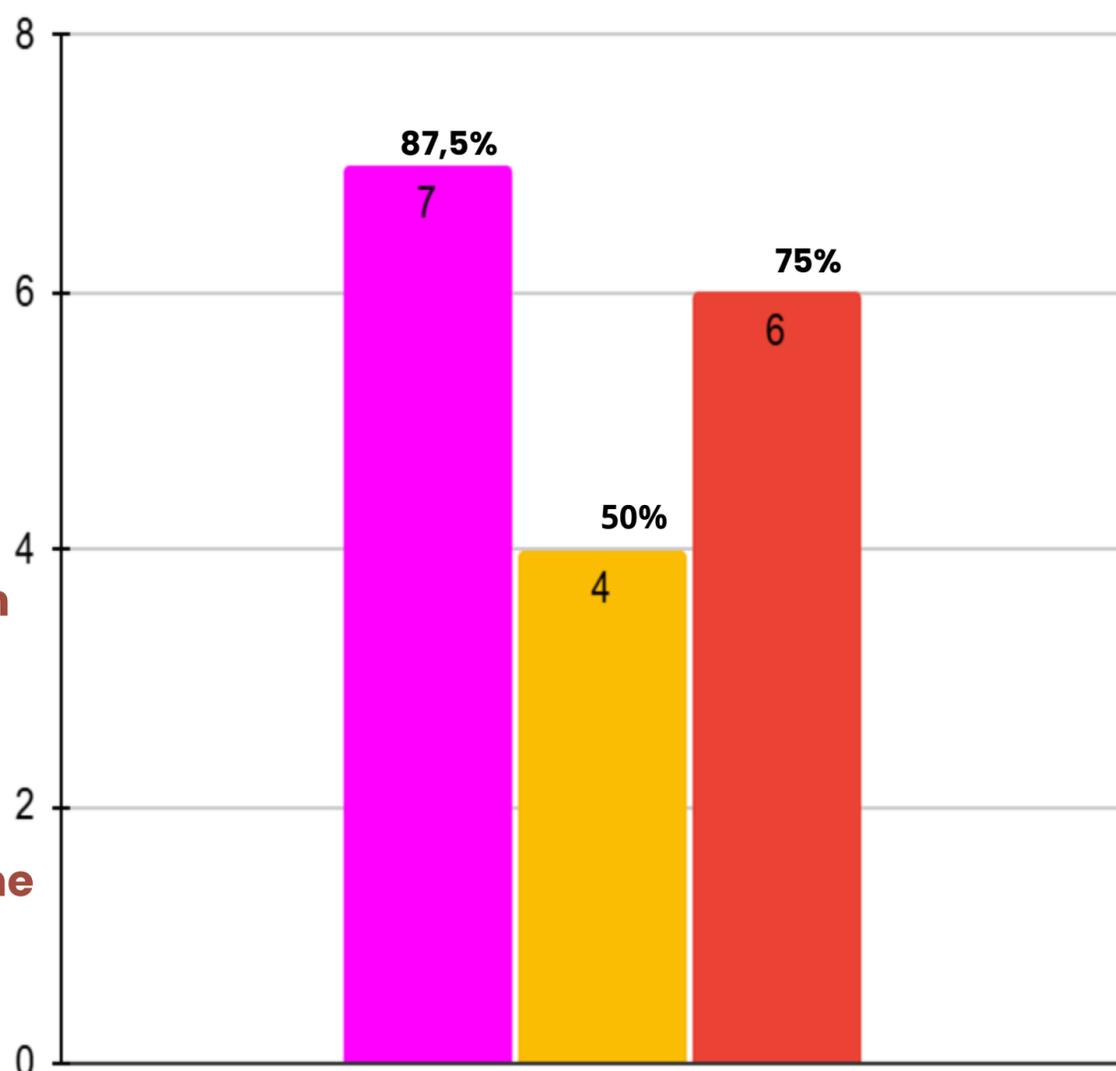
Da un'università percepita come luogo prevalentemente prestazionale



A una comunità umana e inclusiva, capace di promuovere crescita personale oltre che accademica

“Spazi di aggregazione, di studio, di incontro, di comunità, anche per lo sport... abbiamo bisogno di spazio molto semplicemente.”

Scambiare opinioni e confrontarsi può avere un impatto positivo sul senso di comunità e di appartenenza, oltre a facilitare la creazione di relazioni significative



- Creare luoghi di incontro e di confronto (sport, studio, giornate tematiche)
- Promuovere supporto ed ascolto
- Favorire il senso di appartenenza e di comunità

“come state oggi?”

Il benessere si costruisce insieme, coltivando rispetto, sostegno reciproco e valorizzazione della persona in tutte le sue dimensioni.

“Quando mi sono sentito a casa, parte di una comunità, ho visto un cambiamento positivo in me.”



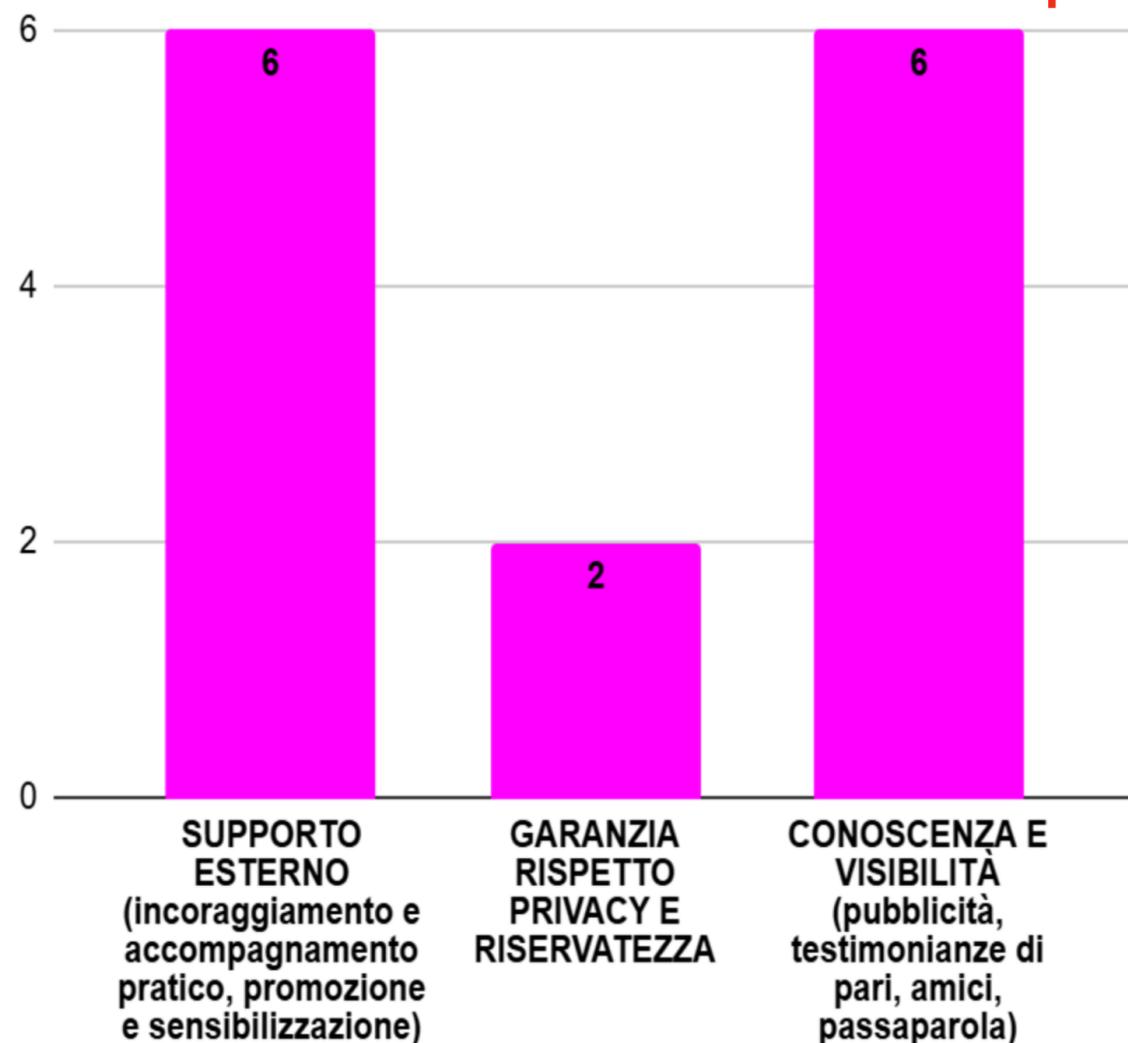
“ Cosa potrebbe favorire o impedire l'accesso ai servizi di supporto psicologico come il nostro?”

Cosa potrebbe favorire l'accesso al servizio

Canali utilizzati e Testimonianze
impatto su valore del servizio

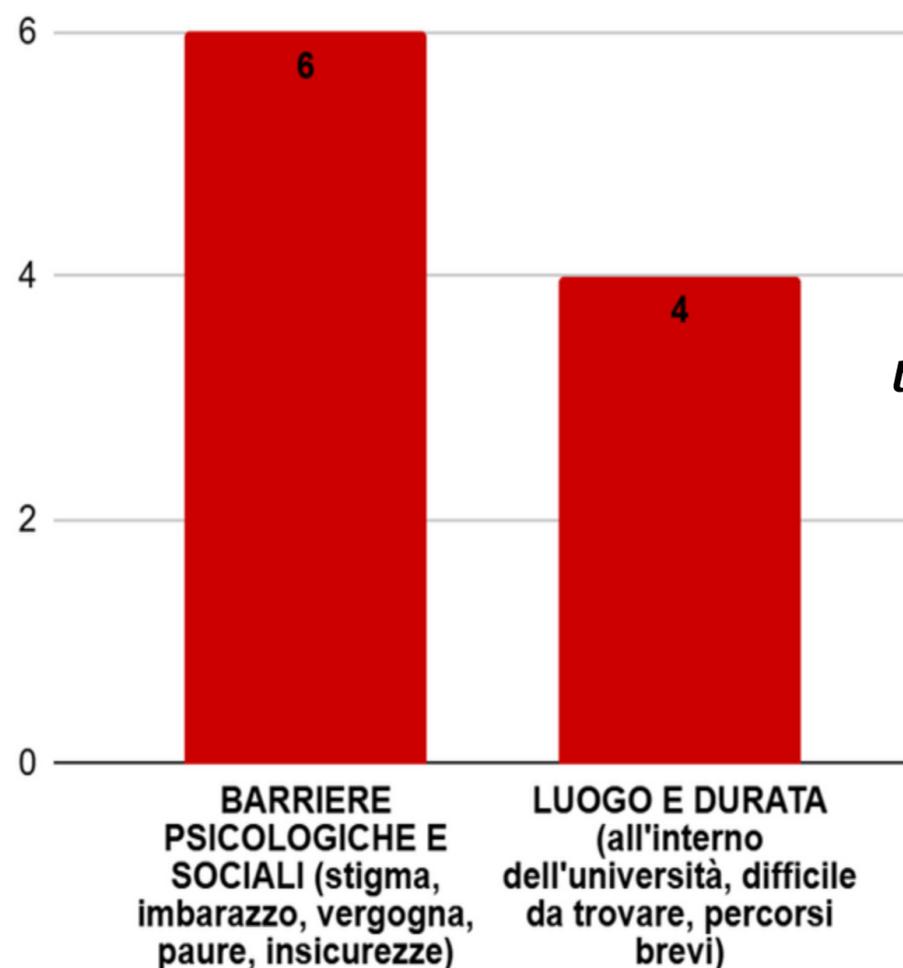
Aspetti individuali
relazionali
organizzativi

si intrecciano nel determinare
la decisione di chiedere aiuto



“la risposta alla domanda
'ne vale la pena?'
è sì”

Cosa potrebbe impedire l'accesso al servizio



“Viviamo in una società in cui
bisogna essere sempre performanti,
e il fatto di dire
'ho bisogno di aiuto'
crea imbarazzo,
come se si fosse inadeguati”.

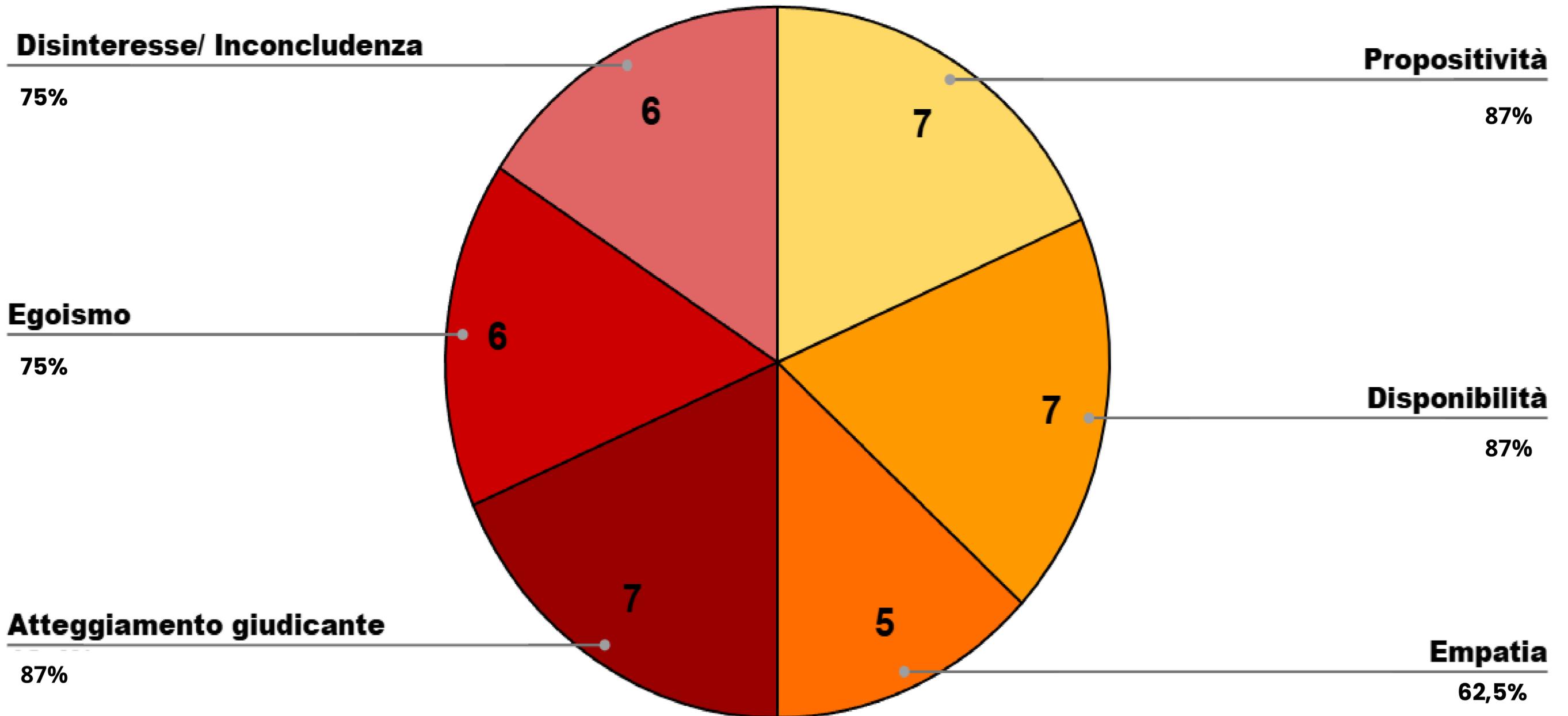
“Vorrei avere la certezza che il servizio sia un'isola all'interno dell'università, dove ciò che succede non esce da lì”



“Scrivi 3 caratteristiche che dovrebbe avere e 3 che non dovrebbe avere un/a rappresentante ideale che promuove il benessere degli/delle studenti”

caratteristiche che non dovrebbe avere

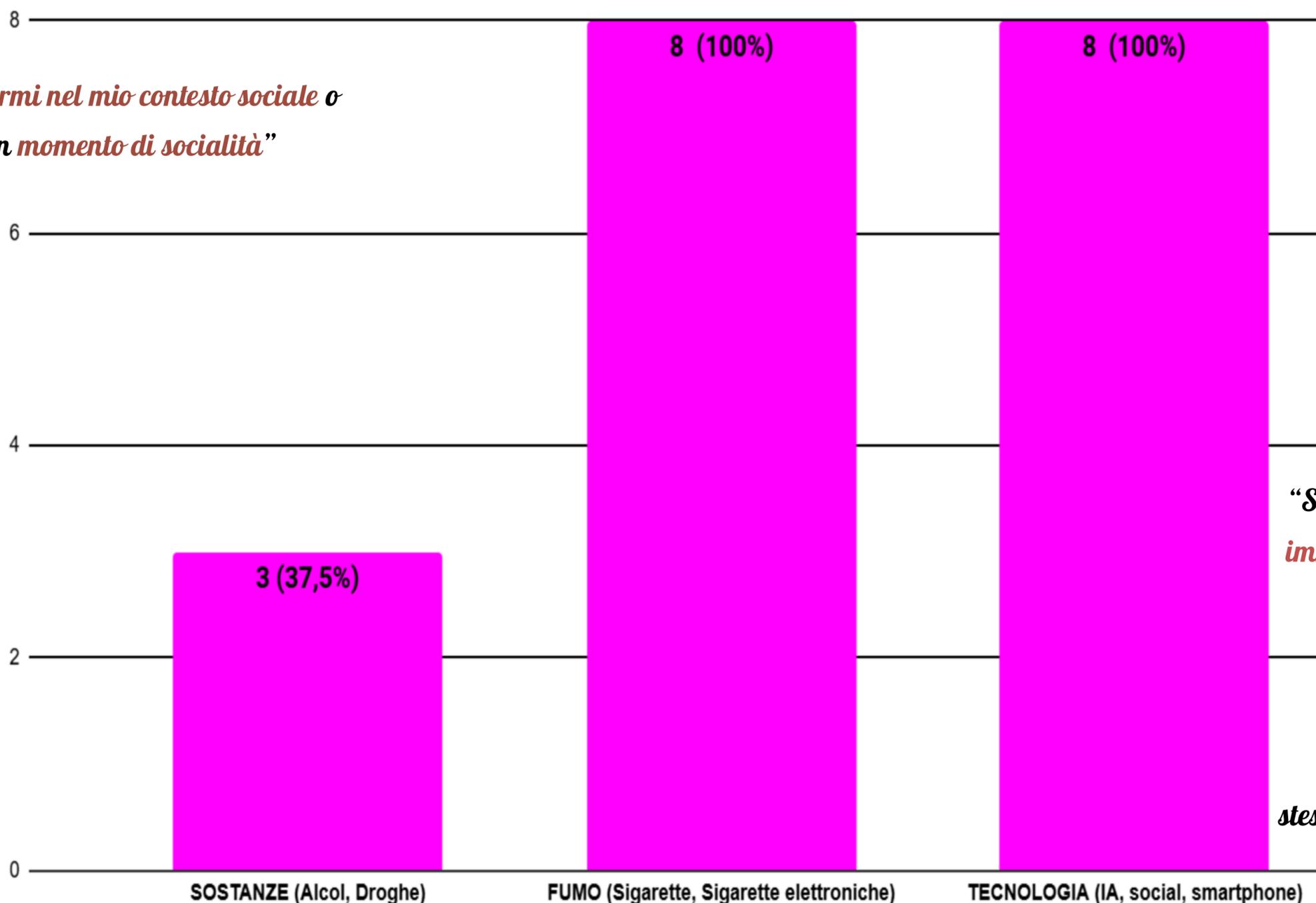
caratteristiche che dovrebbe avere





Tema: Dipendenze

“ Quali tipi di dipendenze sono più diffuse tra gli/le studenti del nostro Ateneo?”



“Mi serve per inserirmi nel mio contesto sociale o comunque è un momento di socialità”

**Fumare
Partecipare
ad eventi in
cui si fa uso di
alcol e droghe
aumenta il
senso di
appartenenza**

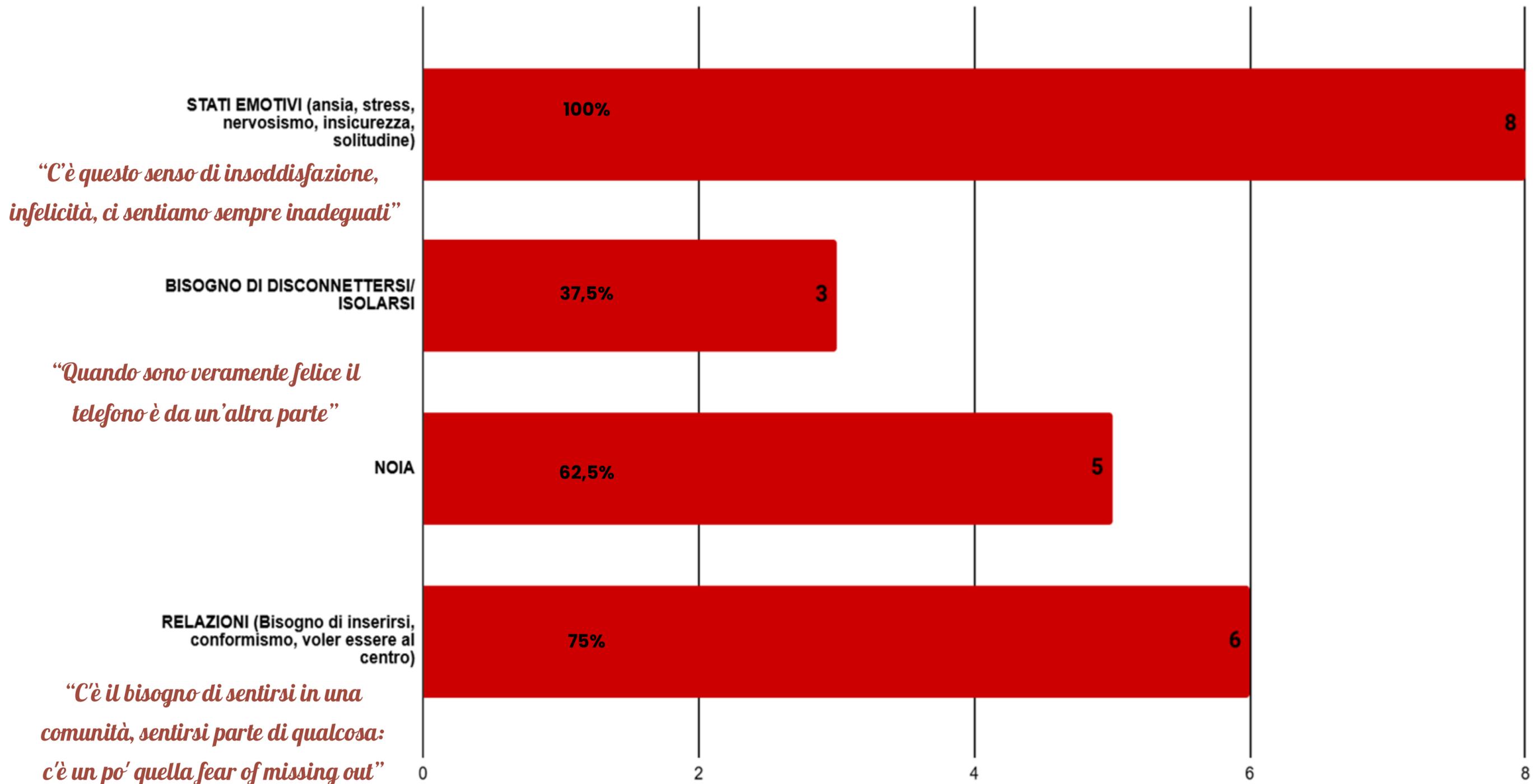
**Preoccupazione
impiego sempre
più frequente AI**

“Si finisce per cercare conferma immediata, ma così si riduce la fiducia in sé stessi”

“Con un senso di dipendere, appunto, come dice la parola stessa, dal parere di qualcun altro”



“ Quali fattori secondo voi contribuiscono maggiormente allo sviluppo di una dipendenza negli/nelle studenti del nostro Ateneo?”



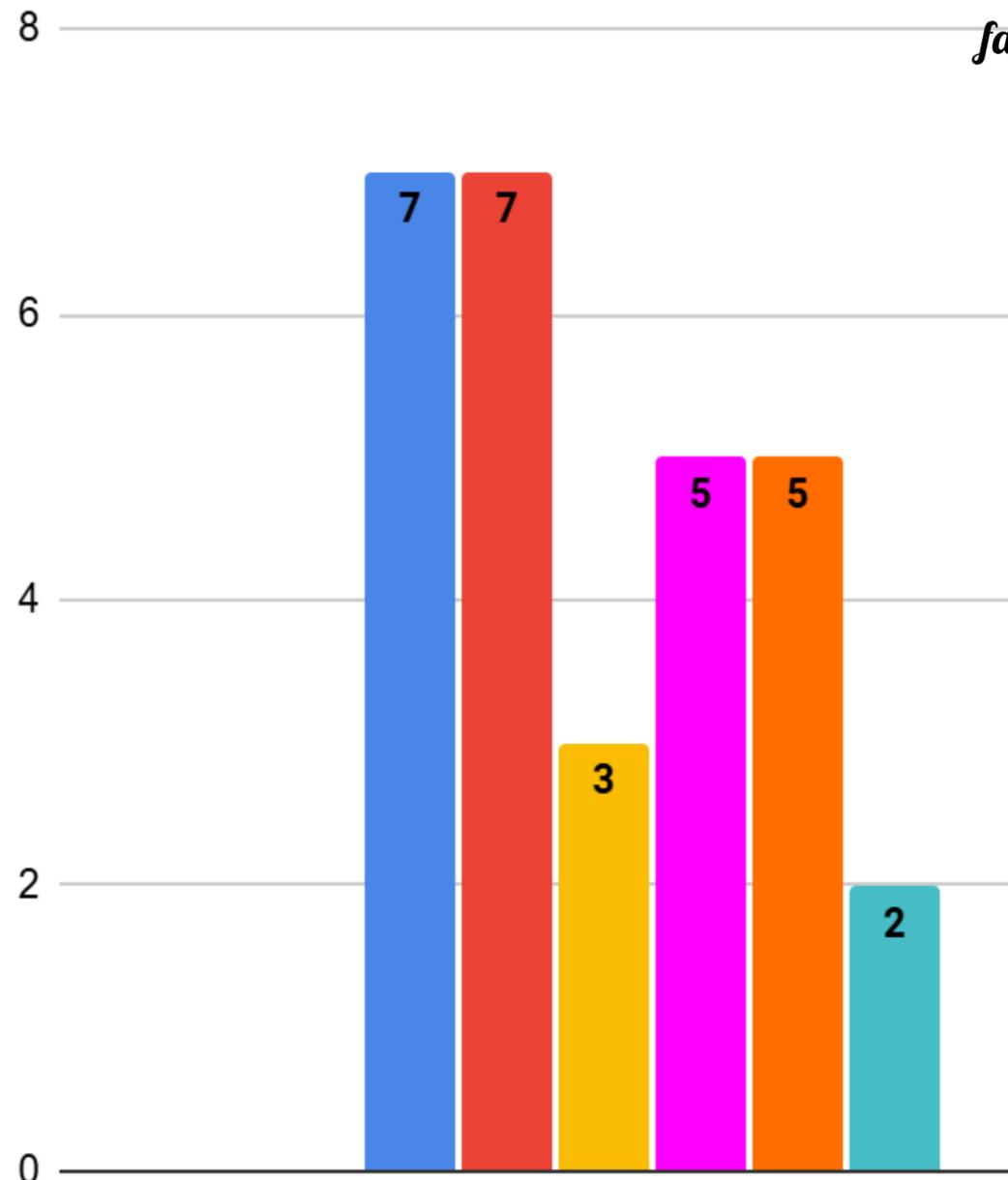


“Quali sono secondo voi le conseguenze delle dipendenze sulla storia di vita e di carriera degli/delle studenti? Avete esempi?”

“C'è questo senso di insoddisfazione, infelicità, ci sentiamo sempre inadeguati”

“C'è un senso di veramente solitudine, di tristezza, di infelicità, che non ti fa andare avanti, non ti fa guardare nessuno, se non la tua situazione. Ed è difficile uscire da questo.”

- **EMOTIVE** (Tristezza, infelicità, senso di inadeguatezza, insoddisfazione)
- **MENTALI** (assenza di scopo, non mi sento apposto)
- **FISICHE** (stanchezza, eccesso stimoli)
- **CARRIERA ACCADEMICA** (rimanere indietro)
- **COMPORTAMENTALI** (procrastinazione, pigrizia)
- **RELAZIONALI** (Isolamento)



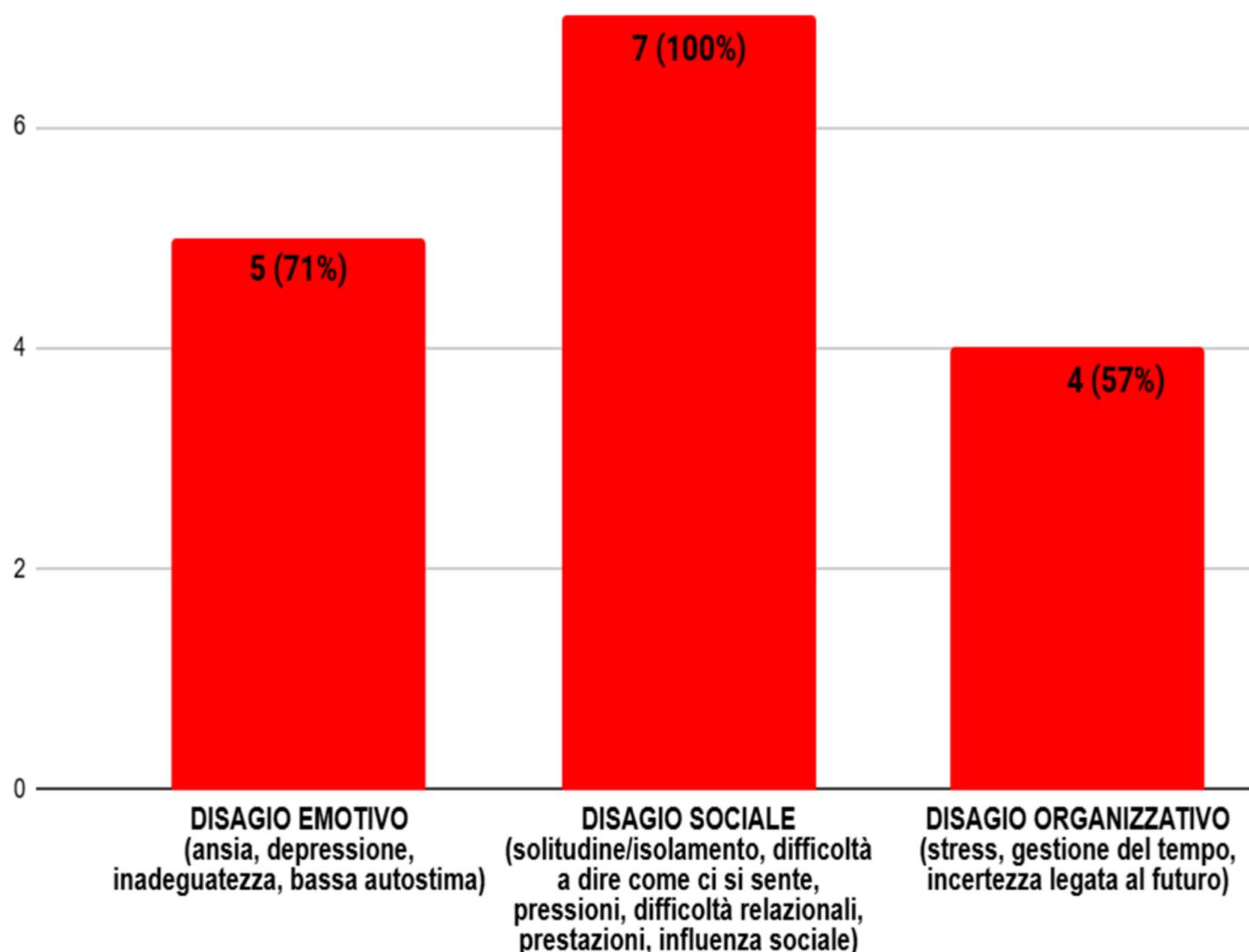
“Con un senso di dipendere, appunto, come dice la parola stessa, dal parere di qualcun altro potenzialmente toglie anche autodeterminazione. Cioè, io non riesco più a capire effettivamente chi sono, cosa voglio, e quindi qual è il mio scopo, qual è il mio obiettivo nella vita.”



Tema: Disagio psicologico

“ Quali disagi psicologici osservate tra gli/le studenti universitari?”

Diverse forme di disagio ricorrenti



*“Secondo me tutto è dato sempre dal **non riuscire a sentirsi capiti dall'altro** e quindi entrare in una solitudine per certi aspetti, pensare sempre a ciò che pensano gli altri di me di quello che sono io e questo appunto **causa ansia**”*

*“L'impossibilità di esprimere il proprio disagio, secondo me per un sentimento di **vergogna** nel senso che comunicare le proprie debolezze, una propria situazione, può essere difficile in un contesto appunto di **competizione**”*

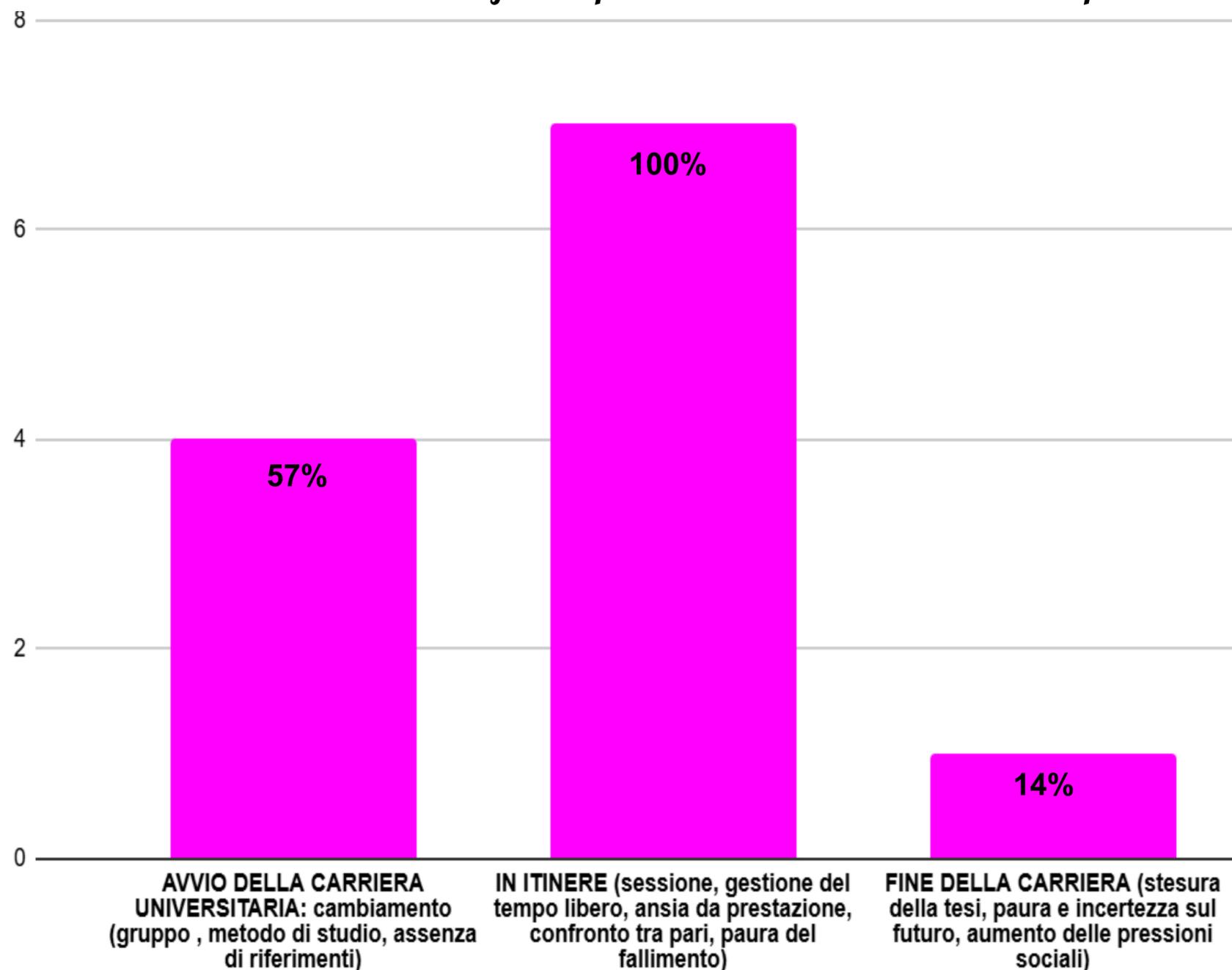
*“Se vivi per dare esami,
vivi per il compito,
vivi per fare bella figura in questo senso”*

Amplificato da
Vergogna a mostrare disagio
Mancanza rete di supporto



“ Ci sono momenti del percorso universitario in cui i disagi tendono ad aumentare?”

“Ho messo, in tutti i momenti, perché veramente, banalmente, dal tempo libero, che sia all'inizio, che sia a metà, che sia alla fine del percorso universitario ci troviamo sempre veramente in una competizione”



Sessioni d'esame

Confronto costante

“Quando vai a fare una passeggiata al parco dici “cavolo però in questo momento forse dovrei studiare”, anche se hai studiato tutto il giorno, quindi è una sensazione di continua pressione e insufficienza che è la più logorante”



“ Ci sono gruppi di studenti più vulnerabili al disagio psicologico?”

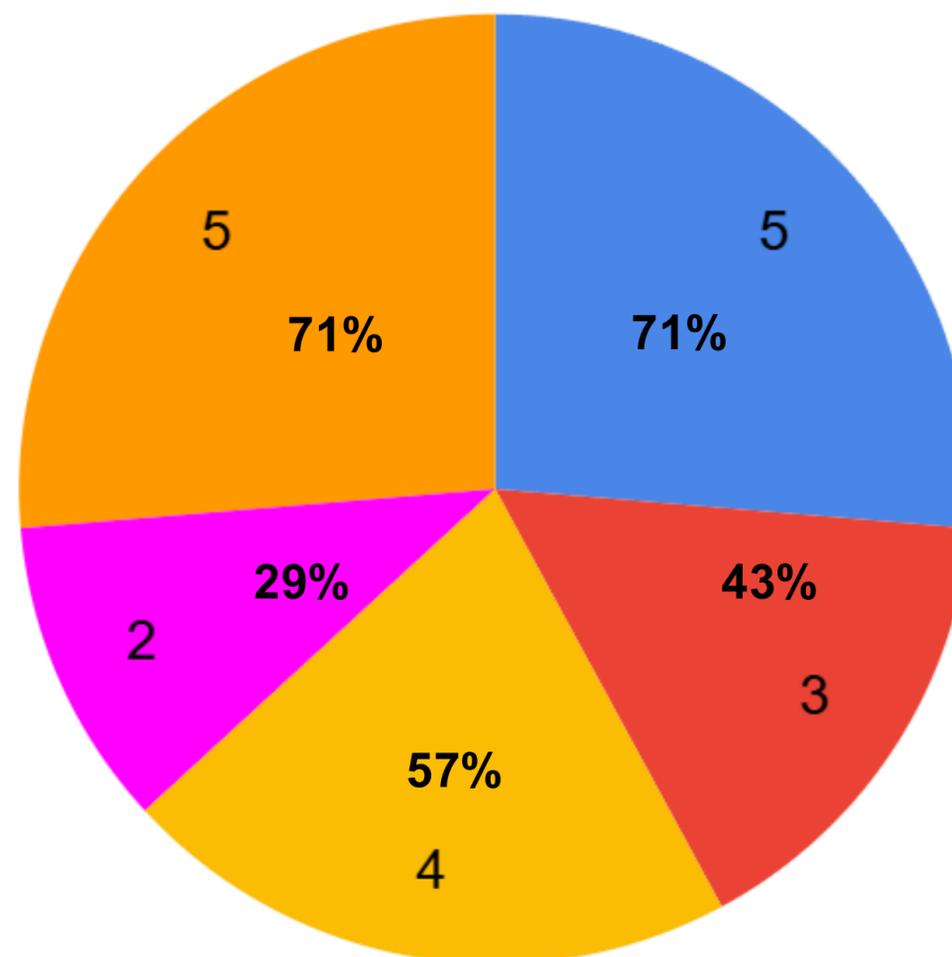
Tutti/e , seppur in modo diverso, sono vulnerabili.

“Secondo me non ci sono dei veri e propri gruppi di studenti, ma siamo tutti quanti vulnerabili per certi aspetti, chi più chi meno, però siamo un po' tutti vulnerabili a questo”

Sentimento di esclusione come Fattore di rischio

Quanto più una persona si percepisce isolata o non parte della collettività, tanto maggiore risulta la probabilità di sviluppare forme di disagio psicologico

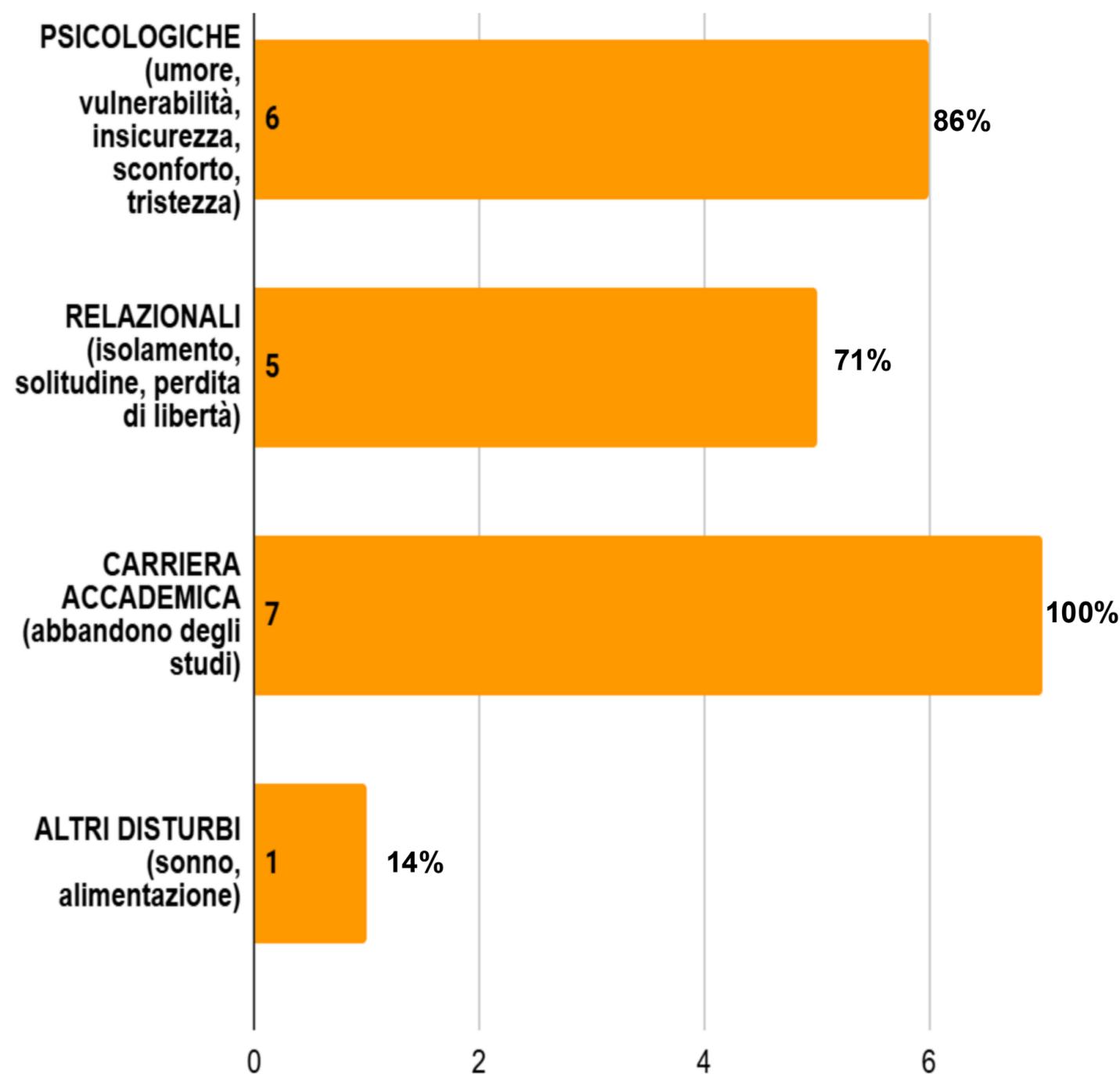
*“Una persona esclusa,
una persona sola,
una persona che tende a isolarsi,
è più propensa e più vulnerabile
ad avere un disagio psicologico.”*



- Bisogni educativi speciali (DSA, disabilità, studenti con bisogni specifici)
- Condizioni identitarie (LGBTQIA+, carriera alias)
- Status di studente (fuorisede, internazionali, lavoratori)
- Difficoltà accademiche (fuoricorso, coloro che riprendono gli studi dopo anni, eccellenze)
- Difficoltà personali che incidono nella carriera universitaria (difficoltà economiche, passato di vita difficile, difficoltà nella gestione dell'ansia, difficoltà organizzazione, caregiver)



“ Quali sono secondo voi le conseguenze del disagio psicologico sulla storia di vita e di carriera degli/delle studenti?”



“Isolamento, depressione e rinuncia di qualsiasi tipo perché appunto l'isolamento della persona rispetto alla collettività porta a uno stato di depressione, di solitudine, di vedere tutto negativo... e quindi alla fine rinuncia agli studi”

“Vulnerabilità, insicurezza e solitudine si possono tradurre in instabilità nella carriera e nelle relazioni”

Elemento positivo



Resilienza

**Possibilità di chiedere aiuto
costruire relazioni supporto**



CONCLUSIONI

Emerge un **quadro complessivamente critico**:

gli/le studenti vivono una condizione costante di fragilità diffusa contraddistinta da solitudine, ansia, incertezza e senso di inadeguatezza.

Il BENESSERE risulta strettamente connesso a fattori emotivi, relazionali e organizzativi; e le difficoltà in queste aree possono favorire lo sviluppo di **DIPENDENZE** e di **DISAGIO PSICOLOGICO**.

Emerge il **BISOGNO** di relazioni positive, valorizzazione e appartenenza.

Il BENESSERE, quindi, non è solo assenza di disagio, ma la possibilità di **sentirsi parte di una comunità** che ascolta, accoglie e valorizza.



PROPOSTE EMERSE :

- aumento degli spazi di socializzazione e confronto;
- organizzare giornate dedicate al dialogo e alla costruzione di relazioni;
- promuovere iniziative di sensibilizzazione al benessere e supporto reciproco;
- maggiore valorizzazione dello studente come persona, non solo come “studente - produttore di risultati”;
- rafforzare il senso di appartenenza alla comunità accademica, percepita come elemento fondamentale di protezione.

PROMUOVERE IL BENESSERE quindi, significa costruire un'università che si prenda cura, capace di accogliere la vulnerabilità, di offrire spazi di confronto reale e di sostenere lo sviluppo personale e comunitario di chi la vive ogni giorno.

I risultati della ricerca offrono un'importante base di conoscenza per orientare le future azioni di promozione del benessere psicologico, emotivo e relazionale nella comunità accademica.





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

IL SERVIZIO DI COUNSELING E SOSTEGNO PSICOLOGICO





**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

Il Servizio di counseling e sostegno psicologico di UNISS è rivolto a studenti dell'Ateneo di Sassari, del Conservatorio di musica Luigi Canepa e dell'Accademia di Belle Arti Mario Sironi. La fruizione del Servizio è gratuita e prevede un numero di 5 colloqui, motivatamente estendibili fino a un massimo di 10.



Cosa offre:

- Counseling e sostegno psicologico individuale
- Intervento psicoterapeutico
- Costruzione di Rete per invii rispetto a bisogni e richieste di competenza di altri Servizi e professioniste/i

Finalità generali:

- Promuovere il benessere nell'adattamento alla vita da studente
- Facilitare la consapevolezza e la crescita personale e sociale attraverso il supporto psicologico
- Sostenere la/o studente nel suo percorso di studi e nella costruzione del futuro professionale
- Favorire la conoscenza reciproca fra studenti e l'integrazione nei contesti formativi e nella città





TIPOLOGIE DI INTERVENTO

COUNSELING PSICOLOGICO INDIVIDUALE

Supporto nell'approfondire interessi, motivazioni e potenzialità, affrontare le difficoltà relazionali, universitarie e professionali al fine di costruire un progetto formativo e professionale realistico attraverso l'individuazione e la valorizzazione delle proprie capacità, abilità e conoscenze. Possibilità di miglioramento in rapporto alle richieste del mondo del lavoro.

SOSTEGNO PSICOLOGICO E PSICOTERAPICO

Difficoltà che interferiscono con il benessere e all'adattamento universitario, con la realizzazione personale, la motivazione allo studio, con le relazioni affettive, sociali e familiari.





1. CORNICE TEORICA ED EPISTEMOLOGICA

Figura 1: Modello del benessere secondo Lent

1.1. L'esperienza di Uniss

2. FINALITÀ E OBIETTIVI GENERALI

3. ORGANIZZAZIONE DEL SERVIZIO

3.1. Equipe di lavoro

4. DESTINATARI

5. ATTIVITÀ DEL SERVIZIO

5.1. Counseling psicologico

5.2. Sostegno psicologico e psicoterapeutico

5.3. Sostegno psichiatrico

5.4. Costruzione di Rete per invii rispetto a bisogni e richieste di competenza di altri Servizi e professioniste/i

5.5. Attività di ricerca e monitoraggio

5.5.1. Questionario benessere delle/gli studenti rispetto il loro percorso di studi e schede profili studenti

5.5.2. Questionario di gradimento del Servizio

5.6. Coordinamento metodologico e supervisione

6. PROCEDURE OPERATIVE DEL SERVIZIO

6.1. Accesso al Servizio

6.2. Mancata conferma del primo colloquio

6.3. Assenza agli incontri

6.4. Chiusura percorsi

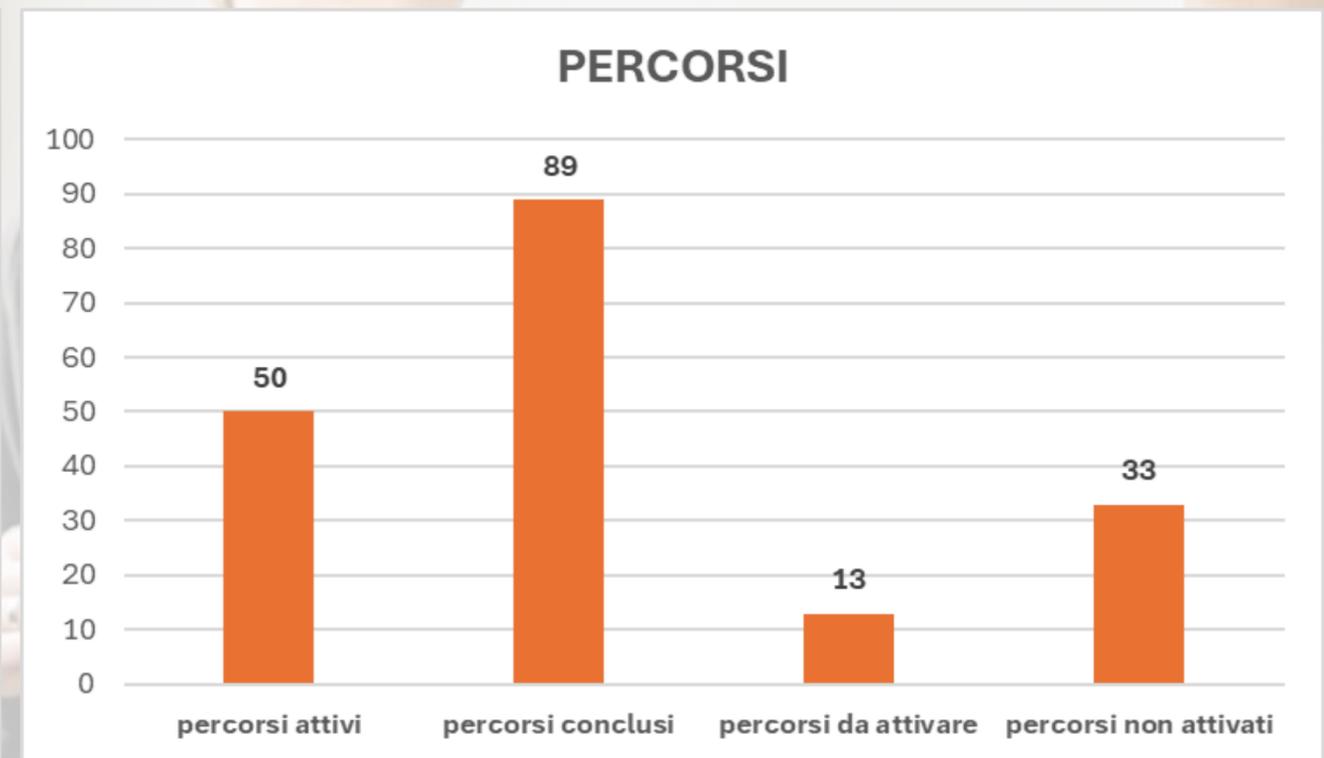
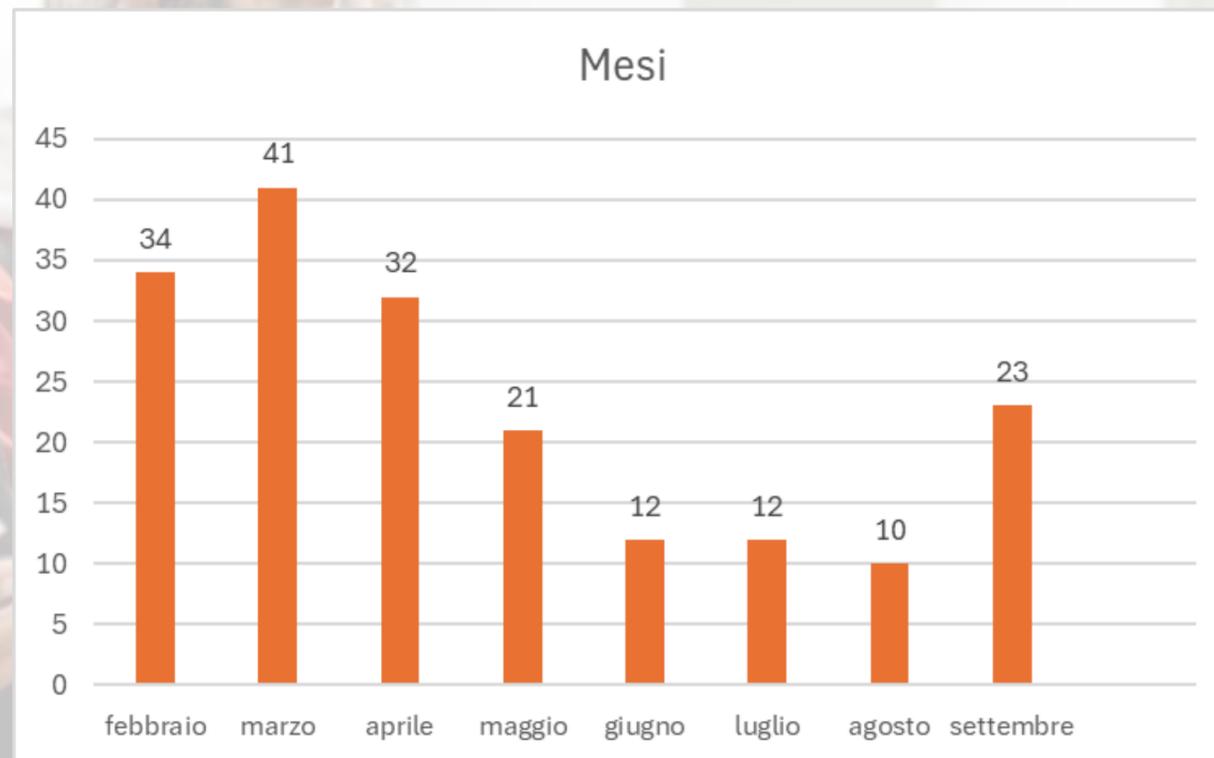
MANUALE DELLE PROCEDURE





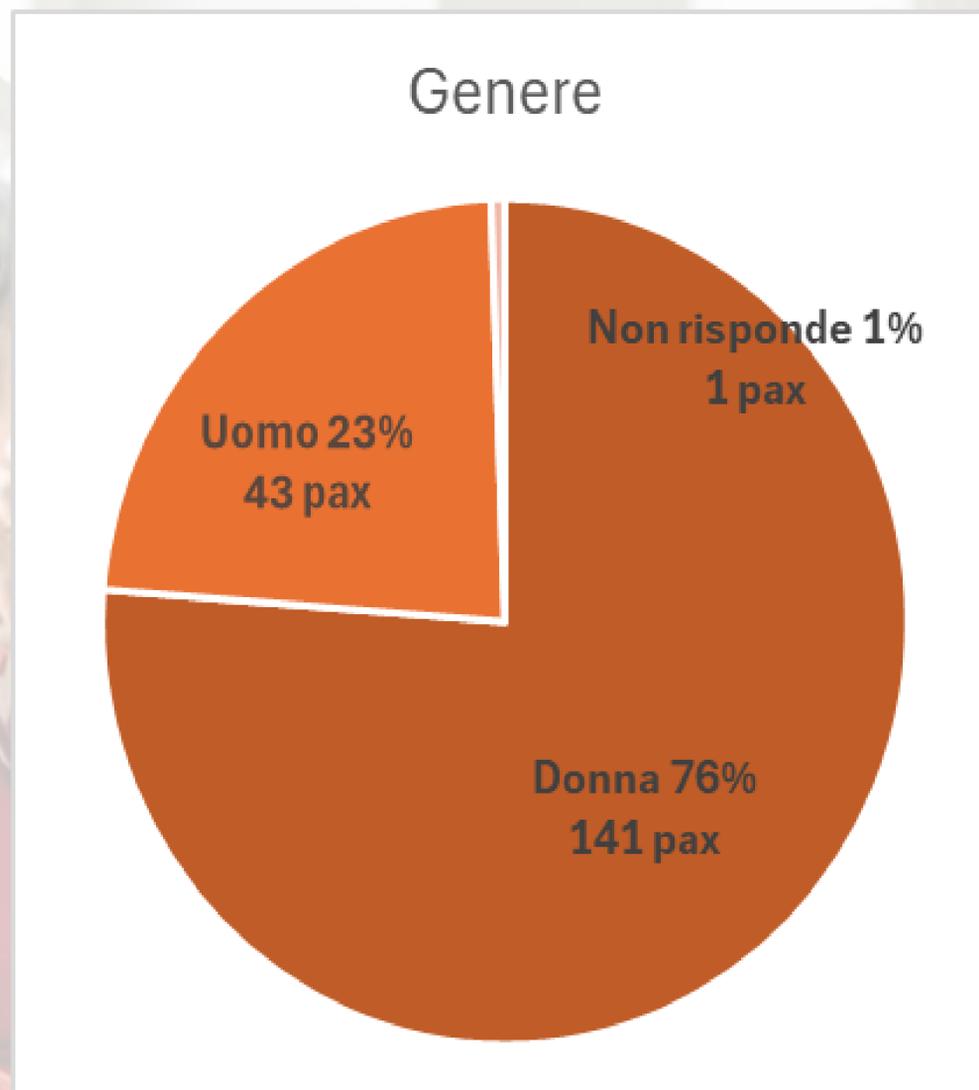
SERVIZIO DI COUNSELING E SOSTEGNO PSICOLOGICO

185 richieste da 12 febbraio ad oggi (circa 7 mesi)





SERVIZIO DI COUNSELING E SOSTEGNO PSICOLOGICO



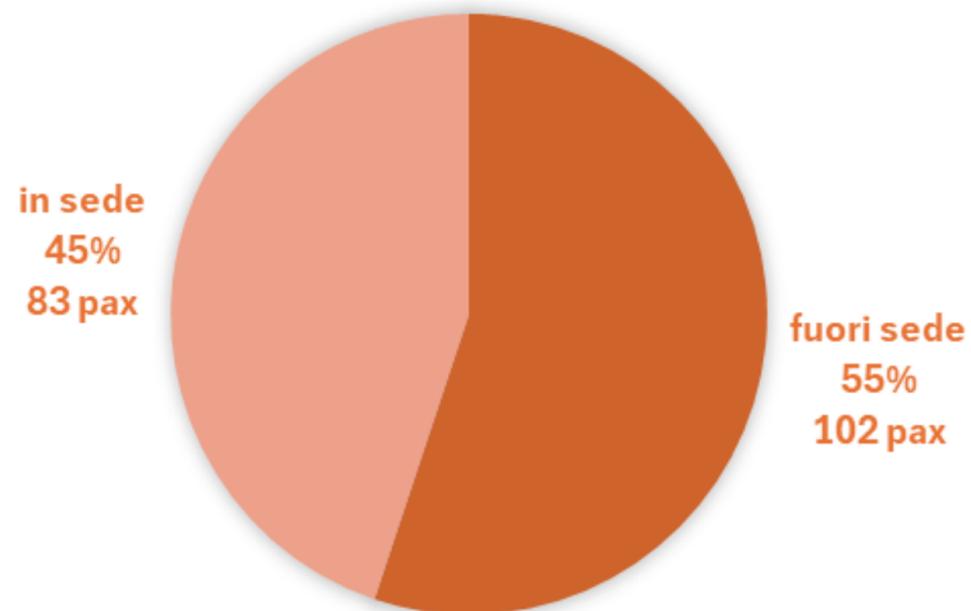
ETÀ

Tra 19 e 60 ANNI
(M=23,5)

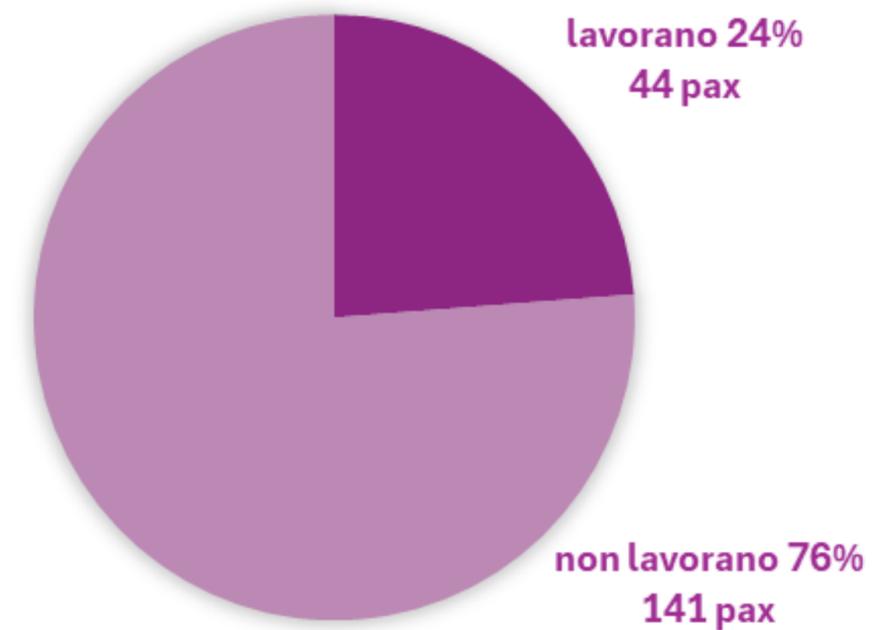


SERVIZIO DI COUNSELING E SOSTEGNO PSICOLOGICO

SEDE



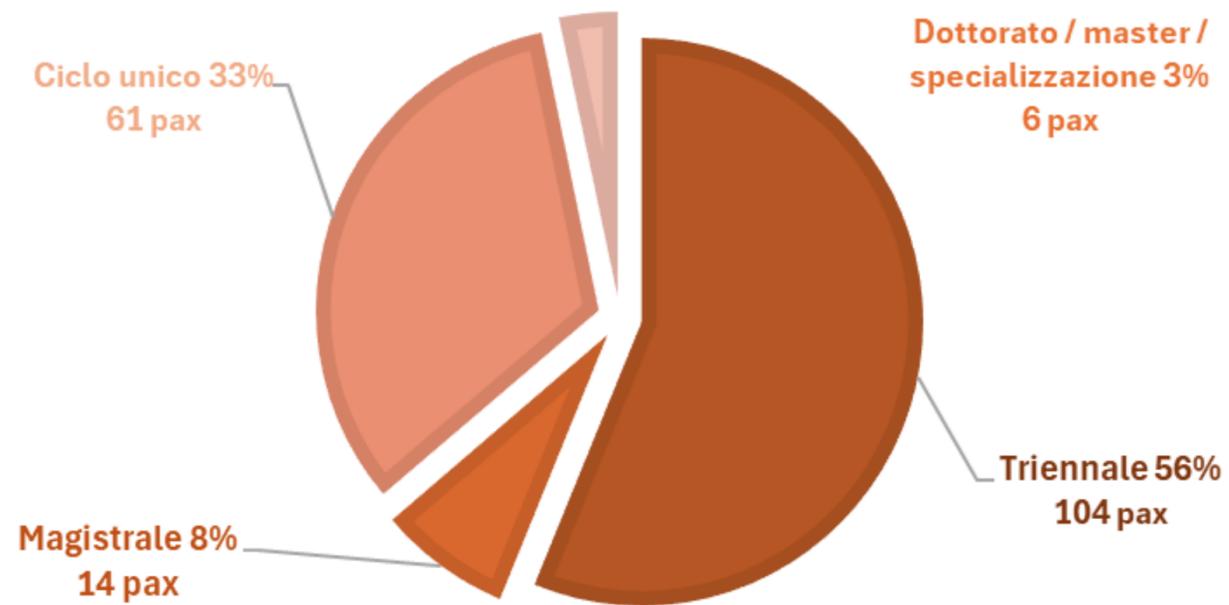
LAVORO



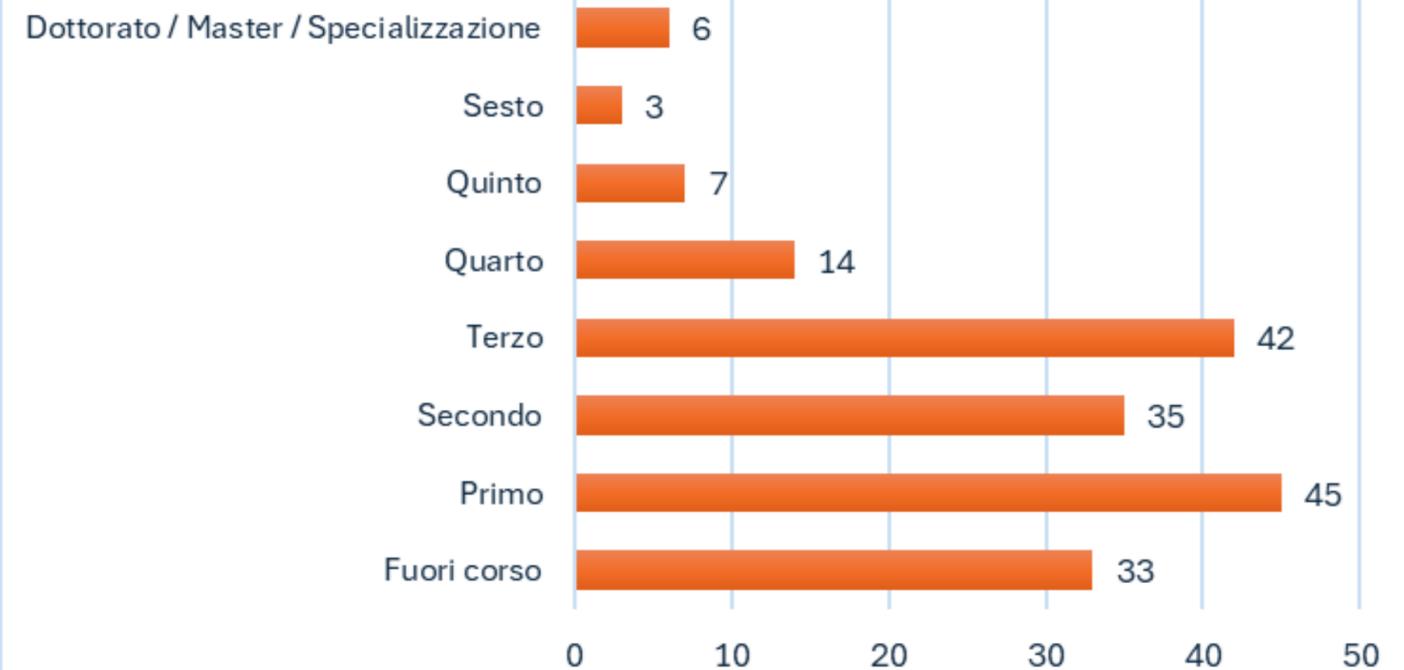


SERVIZIO DI COUNSELING E SOSTEGNO PSICOLOGICO

TIPOLOGIA DI PERCORSO FORMATIVO

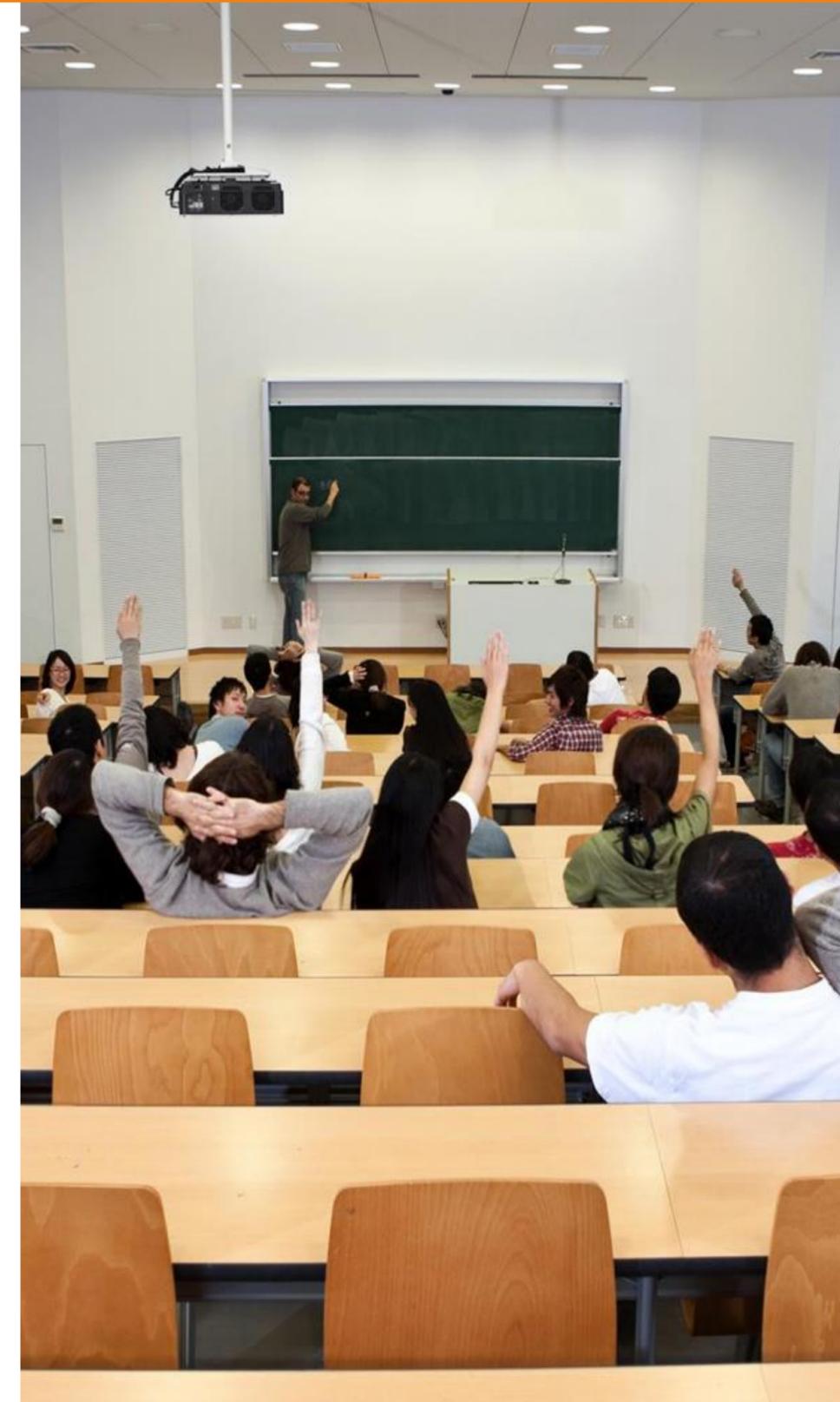
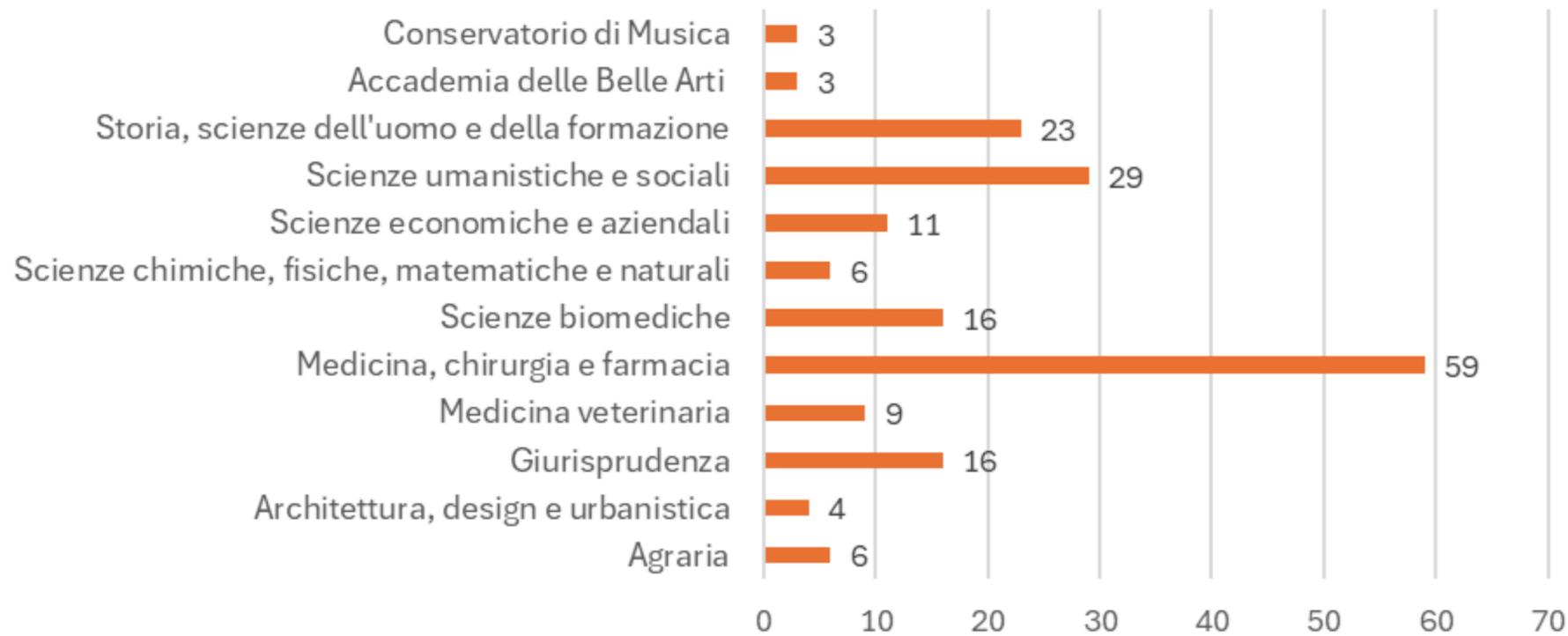


ANNO DI CORSO





DIPARTIMENTO DI PROVENIENZA





MOTIVAZIONI GENERALI DI ACCESSO AL SERVIZIO (*dal form di accesso*)

- **Difficoltà nello studio e organizzative**
- **Scelte di vita e orientamento**
- **Autostima e benessere personale**
- **Relazioni e vita sociale**
- **Ansia e panico**
- **Traumi e problemi personali complessi**
- **Salute psicologica e diagnosi specifiche**
- **Bisogno di ascolto e supporto**





FINALITÀ DELL'INTERVENTO

- **Creare spazi di ascolto sicuri ed empatici**
- **Favorire scelte accademiche e di vita consapevoli**
- **Promuovere il benessere psicologico come parte del successo formativo e personale**
- **Intervenire precocemente per affrontare situazioni critiche**
- **Rafforzare consapevolezza, responsabilità e risorse individuali**
- **Riconoscere e prevenire comportamenti di rischio**
- **Gestire pensieri, emozioni e sensazioni complesse**
- **Definire e perseguire i propri valori personali**





**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

**SPAZIO DI ASCOLTO
SICURO**

CRESCITA PERSONALE

**INTERVENTO DI
SOSTEGNO EMOTIVO E
DECISIONALE**

**BENESSERE
PSICOLOGICO**

INTERVENTO PRECOCE



SPAZIO DI ASCOLTO SICURO

**EMPATIA E ASSENZA DI
GIUDIZIO**

**POSSIBILITÀ DI
ESPRIMERE CIÒ CHE SI
PENSA E SI SENTE IN
MODO TOTALMENTE
LIBERO**

**ESPRESSIONE AUTENTICA
DELLE EMOZIONI**

**OPPORTUNITÀ DI
SENTIRSI ACCOLT* NELLE
EMOZIONI PIÙ PROFONDE**

**SCELTE NEI PERCORSI
ACCADEMICI**

**SUPPORTO NEL PRENDERE
DECISIONI CONSAPEVOLI
DURANTE IL PERCORSO DI
CARRIERA**



BENESSERE PSICOLOGICO

**PARTE INTEGRANTE DEL
PERCORSO ACCADEMICO**

**QUALITÀ DELLA VITA
UNIVERSITARIA**

**QUALITÀ DELLA VITA EXTRA
UNIVERSITARIA**

**SVILUPPO DEL
BENESSERE
PSICOLOGICO PER IL
RAGGIUNGIMENTO DEL
RISULTATO
ACCADEMICO**

**CREAZIONE DI UN
AMBIENTE SANO E
SUPPORTIVO PER LE/GLI
STUDENTI**

**SUPPORTO NELLA
GESTIONE DELLE SFIDE
DELLA VITA**



INTERVENTO PRECOCE

**CAPACITÀ DI AFFRONTARE
SITUAZIONI CRITICHE**

**SVILUPPO DI
COMPETENZE PER IL
FRONTEGGIAMENTO DI
EVENTI NUOVI E/O
DIFFICILI**

**CONSAPEVOLEZZA DELLA
RESPONSABILITÀ**

**AUMENTO DELLE RISORSE
PER AFFRONTARE LE SFIDE
DELLA VITA
UNIVERSITARIA E NON**

**COMPORAMENTI
DI RISCHIO**

**RICONOSCIMENTO E
SVILUPPO DI STRATEGIE
PER LA LORO GESTIONE
EFFICACE**



CRESCITA PERSONALE

**CAPACITÀ DI AFFRONTARE
SITUAZIONI CRITICHE**

**SVILUPPO DELLA
CAPACITÀ DI GESTIRE
ESPERIENZE INTERIORI
COMPLESSE COME
PENSIERI, EMOZIONI E
SENSAZIONI**

DEFINIZIONE DEI VALORI

**IDENTIFICAZIONE DI
VALORI INDIVIDUALI AL
FINE DI PROMUOVERE UN
SENSO DI SCOPO E DI
REALIZZAZIONE
PERSONALE**

IMPEGNO CONCRETO

**PROMOZIONE DI
COMPORTAMENTI
COERENTI CON I PROPRI
VALORI**



Cosa ci dicono le/gli studenti che accedono al Servizio?

- **Difficoltà nello studio (compresi i profili DSA e BES)**
- **Incertezze rispetto al percorso accademico scelto**
- **Accrescimento autostima e benessere personale**
- **Difficoltà nelle relazioni affettive, familiari e sociali**
- **Ansia/ panico e aspetti ossessivi**
- **Umore depresso**
- **Esperienze traumatiche**
- **Diagnosi cliniche (malattie fisiche, psichiatriche)**
- **Neurodivergenze**
- **Difficoltà legate all'identità di genere**
- **Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione**
- **Disturbi legati a comportamenti di dipendenza (affettiva, da sostanze, digitali)**





IL PROFILO

Il questionario sul benessere e sulle variabili che lo promuovono è un self report che riguarda la percezione personale delle proprie capacità e abilità nella gestione del percorso universitario.

Il profilo che emerge dal questionario, viene inviato e utilizzato durante le consulenze per riflettere insieme sui punti di forza attuali e le possibili aree di miglioramento di ogni studente, consentendo di agire in maniera più efficace su loro bisogni e risorse.





IL PROFILO

College Performance Scale (CPS)

(Boerchi, D., Lodi, E., & Magnano, P., 2018)

Fattori non cognitivi implicati nelle performance e soddisfazione accademica:

- 1) Area Relazionale: Rapporto con i familiari; Rapporto con i colleghi di studio; Rapporto con i docenti;
- 2) Area del Sè: Motivazione intrinseca; Motivazione estrinseca; Reazione agli insuccessi; Fiducia in sé; Senso di autoefficacia; Controllo emotivo;
- 3) Area studio: Dedizione allo studio; Valutazione apprendimento; Organizzazione del tempo

Flourishing

(Diener et al., 2010; validazione italiana a cura di Caudek et al., 2017)

prosperità socio-psicologica: successo percepito in aree come le relazioni, l'autostima, la presenza di uno scopo (purpose), l'ottimismo.

Designingmy Future

(Soresi, Nota, Ferrari, Sgaramella, 2012):

Prospettiva temporale e resilienza

Well-BeingProfile (WB-Pro)

(Marsh et al., 2020; v. ita Scalas, Lodi, Magnano, Marsh, 2023)

Valutazione multidimensionale del benessere, applicabile a partecipanti di tutte le fasce d'età.

48 item e misura aspetti del benessere edonico ed eudaimonico attraverso 15 dimensioni: competenza, stabilità emotiva, impegno, significato, ottimismo, emozioni positive, relazioni positive, pensiero chiaro, accettazione di sé, autonomia, empatia, comportamento prosociale, resilienza, autostima, vitalità.

CourageMeasure - Reducedversion

(Norton & Weiss, 2009; Howard & Alipour, 2014)

coraggio, ovvero "persistenza nonostante la presenza di paura"

College SatisfactionScales (CSS)

(Boerchi, D., Lodi, E., Magnano, P., & Patrizi P., 2017)

5 dimensioni di soddisfazione dell'esperienza accademica (20 item): 1) scelta del corso di studi; 2) servizi; 3) relazioni; 4) modalità di studio; 5) utilità per il percorso di carriera

PRO.SPERA

(Soresi, Nota, Ferrari, Sgaramella, 2012)

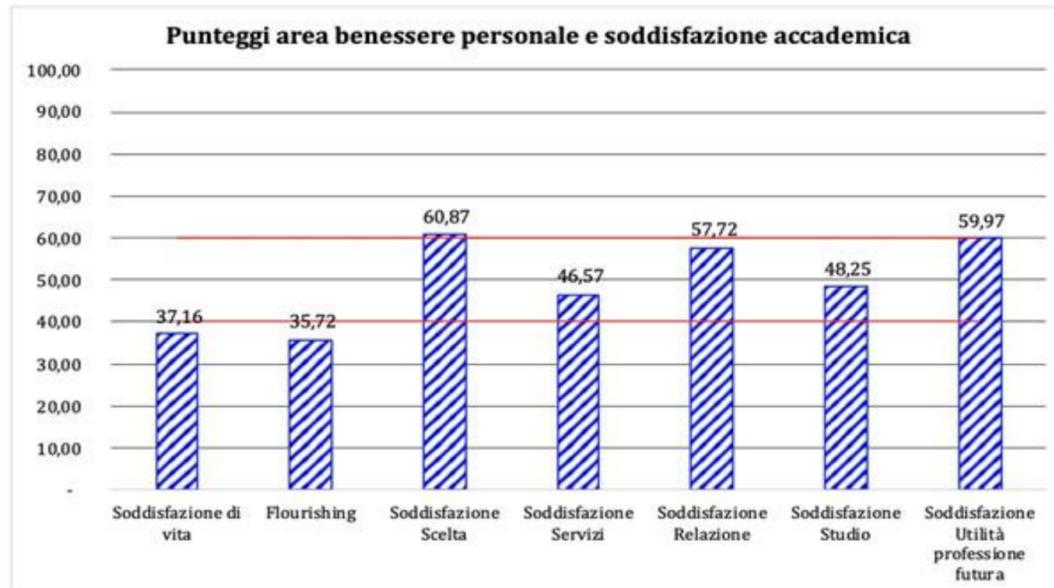
Ottimismo e Speranza

SWLS

(Diener, R. et al., 1985)

Soddisfazione di vita

IL PROFILO

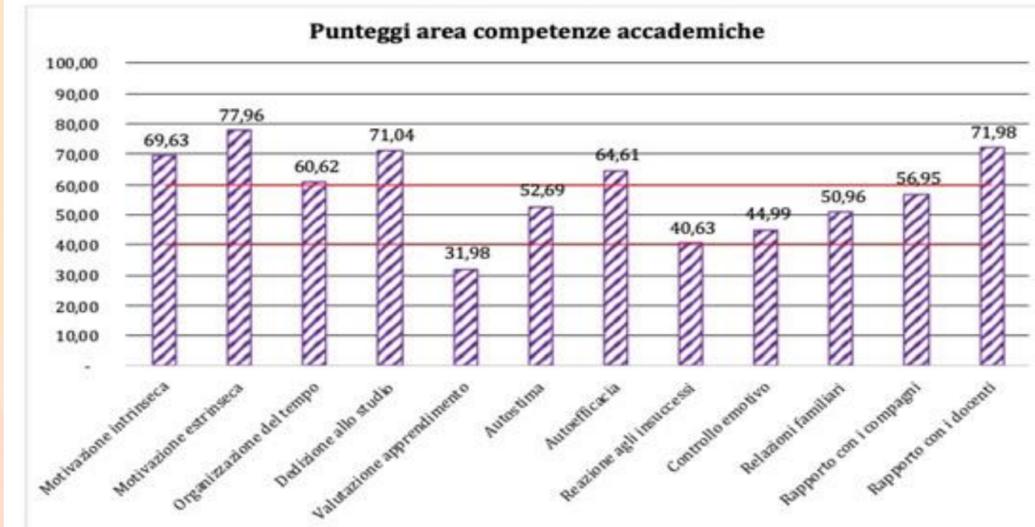


La **Soddifazione di vita** rappresenta la dimensione cognitiva del benessere soggettivo ed è definita come un giudizio qualitativo consapevole della propria vita in relazione a una serie di criteri stabiliti personalmente. È una dimensione molto influenzata sia dal nostro umore del momento che dai nostri tratti di personalità.

Il **Flourishing** è una componente basilare della valutazione del benessere psicologico e consiste nel livello di benessere individuale che si prova quando si stanno esprimendo al meglio le proprie potenzialità, capacità, abilità e talenti.

In ambito più strettamente attinente al benessere che provi nel tuo corso di studio, tieni presente che:

- La **Soddifazione per la Scelta** sta ad indicare quanto si è soddisfatti del corso di studi che è stato scelto
- La **Soddifazione per Servizi** indica quanto si è soddisfatti dei servizi offerti dalla propria università/accademia/conservatorio (aule, strumenti, dipendenti...)
- La **Soddifazione per le Relazioni** indica quanto si è soddisfatti delle relazioni instaurate con i propri colleghi di studio e con i docenti
- La **Soddifazione per lo Studio** sta ad indicare quanto si è soddisfatti del proprio metodo di studio e dei risultati ottenuti
- Infine, la Soddifazione per l'**Utilità occupazionale** si riferisce a quanto si è soddisfatti del corso di studi relativamente a quanto sarà utile per inserirsi nel mercato del lavoro.



La **Motivazione intrinseca** indica la motivazione e la capacità di motivarsi nello studio e nel raggiungere i risultati e gli obiettivi accademici per il piacere di farlo e per la passione che ci guida.

La **Motivazione estrinseca** indica la tendenza a motivarsi allo studio ed al raggiungimento degli obiettivi allo scopo di ottenere riconoscimenti esterni (per esempio dai familiari o dal contesto sociale).

La **Fiducia in sé** rappresenta la fiducia generale riposta nelle proprie capacità e potenzialità ed è associata ad un maggior rendimento accademico.

Il **Controllo emotivo** sta ad indicare la capacità di gestire in modo efficace la propria emotività, ad esempio quella legata al dover affrontare un esame universitario.

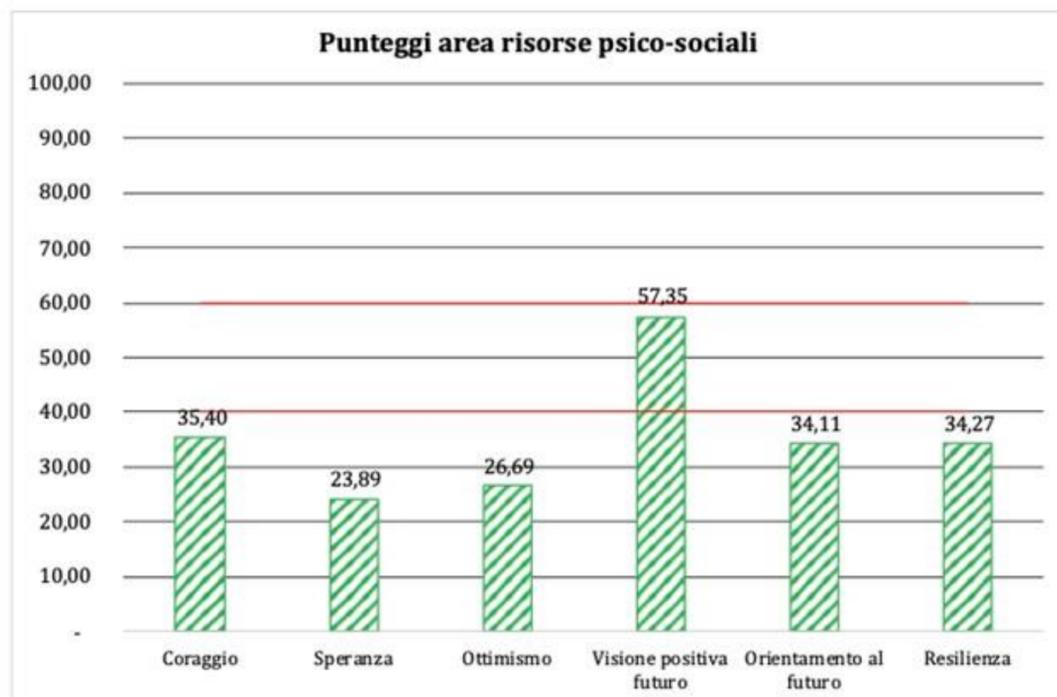
L'**Organizzazione del tempo** indica la capacità di organizzare i propri impegni, il tempo e le attività in modo tale da dedicare allo studio lo spazio necessario.

La **Dedizione allo studio** indica la tendenza a studiare con impegno e costanza.

Le **Relazioni con i compagni di studio** indicano la tendenza a condividere le difficoltà con i propri colleghi di studio e a cercare il loro aiuto.

Le **Relazioni con i familiari** indicano la tendenza a condividere con i propri familiari le esperienze e le emozioni legate al proprio vissuto nel corso di studi.

Le **Relazioni con i docenti** indicano la tendenza a costruire un buon rapporto con i/le docenti e a ricercare il loro aiuto per migliorare il proprio apprendimento.



Il **Coraggio** indica la propensione ad effettuare sforzi e al persistere nel tempo verso un obiettivo nonostante una percezione soggettiva di paura.

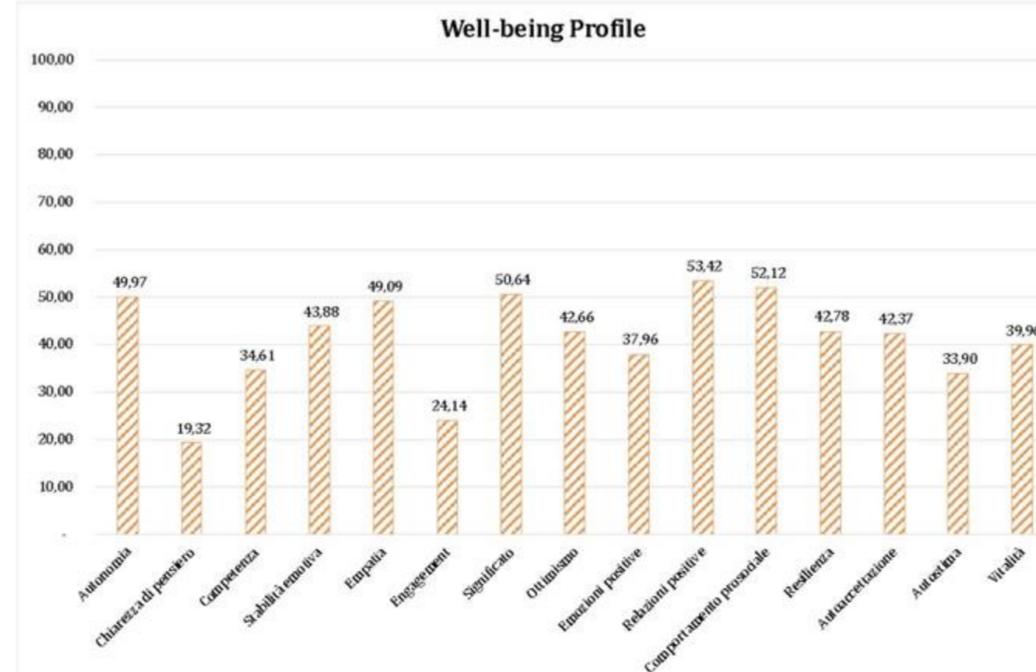
La **Speranza** rappresenta la capacità di fissare obiettivi, di identificare le strategie necessarie per raggiungerli e la motivazione verso la possibilità di arrivare a determinati risultati.

L'**Ottimismo** indica la propensione a credere che si possano costruire e raggiungere degli scenari di vita futuri positivi, attribuendo soprattutto a sé stessi la capacità di farlo (e non per esempio alla fortuna o al destino).

La **Visione positiva del futuro** indica la tendenza ad avere aspettative future positive.

L'**Orientamento al futuro** indica la tendenza a concentrarsi sul proprio futuro pianificando i comportamenti e stando attenti alla salute, affrontando il proprio percorso con energia e controllo delle azioni.

La **Resilienza** rappresenta la capacità di persistere alle difficoltà della vita anche in presenza di eventi particolarmente negativi.



Accettazione: La capacità di riconoscere e tollerare una situazione o uno stato mentale negativo o scomodo senza bisogno di cambiarlo.

Autonomia: Sperimentare se stessi come l'agente causale del proprio comportamento, la capacità di iniziare ed eseguire le proprie azioni, liberamente scelte, nel mondo.

Competenza: Sentirsi una persona capace (ad esempio nel regolare l'attenzione, prendere decisioni e rispondere in modo flessibile).

Stabilità emotiva: Risposte emotive equilibrate; sentirsi calmi o rilassati; equilibrato.

Impegno: Essere attivamente coinvolti o interessarsi alla maggior parte delle attività.

Empatia: La capacità di condividere e sperimentare i sentimenti di un altro individuo.

Comportamento prosociale: Atti volontari destinati a beneficiare un altro.

Significato: La sensazione che ci sia valore in ciò che si fa nella vita.

Pensare chiaramente: La capacità di riflettere sulle cose, prendere decisioni, concentrarsi e restare focalizzati su qualcosa.

Emozioni positive: Tendenza a provare sentimenti positivi (ad esempio, felice, allegro, contento).

Ottimismo: Avere un atteggiamento positivo nei confronti del futuro; sentirsi speranzoso.

Relazioni positive: Sperimentare buoni rapporti con le persone; avere relazioni significative.

Resilienza: Capacità di gestire o riprendersi da difficoltà o battute d'arresto o da ansia e preoccupazione.

Autostima: Valutazione positiva di se stessi come persona (ad esempio, sentimenti di valore).

Vitalità: Avere energia sostenuta, in particolare con relazione all'energia mentale.





COINVOLGIMENTO PROFESSIONALE E VISSUTO PERSONALE

La possibilità di lavorare in un servizio di counseling universitario permette di **offrire ciò che è mancato in molti percorsi universitari**: un luogo in cui poter essere accolti senza giudizio, dove poter dare voce ai propri vissuti e costruire strumenti per affrontare le sfide in modo più consapevole.

A livello professionale, questo lavoro coinvolge profondamente le/i professionisti perché ogni incontro è un'occasione per **sostenere la crescita di una persona che si trova in una fase di transizione della sua vita** dove le domande identitarie, relazionali e di senso si intrecciano con il percorso accademico e questo restituisce il senso profondo dell'essere terapeutà.



CONCLUSIONI

IMPORTANZA DI UN INTERVENTO PREVENTIVO E MIRATO un percorso breve può favorire un cambiamento percepibile, infatti si evidenzia come già dopo pochi incontri possono manifestarsi miglioramenti rapidi e significativi, confermando il valore dell'intervento precoce e preventivo. Tali cambiamenti rappresentano per le/gli studenti passi importanti nel riattivare le proprie risorse: una maggiore chiarezza rispetto a una scelta da compiere, una riduzione dell'ansia legata agli esami, oppure una rinnovata capacità di affrontare le relazioni interpersonali.

LA RELAZIONE AL CENTRO DELL'INTERVENTO nel counseling psicologico con le/gli studenti, la relazione è attiva e partecipata, è fondata sulla cooperazione, ed è parte integrante del processo di cambiamento, crescita e apprendimento condivisi, del «fare» insieme, in modo strategicamente orientato.

LAVORO DI RETE sarebbe opportuno rafforzare ed ampliare la collaborazione con i Servizi del territorio per una presa in carico congiunta, che risponda a bisogni più complessi

STABILITÀ E CONTINUITÀ DEL PERCORSO per essere davvero efficaci nel sostenere il benessere e la crescita delle/degli studenti, i percorsi di counseling universitario dovrebbero garantire continuità nel tempo, evitando interventi frammentati e promuovendo relazioni di fiducia e accompagnamento duraturo.



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

CIRCLE DI COMMUNITY BUILDING

*Svolti in collaborazione
con l'ERSU di Sassari*





CIRCLE DI COMMUNITY BUILDING

Circles di Community Building: metodologie basate sui valori della Giustizia Riparativa e la filosofia dell'incontro

Struttura dei Gruppi: ogni gruppo composto da un massimo di 10 studenti, guidato da un facilitatore per garantire una partecipazione attiva. Gli incontri si sono tenuti due volte al mese per una durata di due ore.

Obiettivo: creare uno spazio sicuro e accogliente, volto a migliorare le relazioni interpersonali e a favorire il senso di appartenenza e partecipazione alla vita universitaria e promuovere relazioni solide e comunità resilienti.





I VALORI DELLA GIUSTIZIA RIPARATIVA (EFRJ, 2018)

Verità
attraverso il
dialogo

Rispetto per la
dignità umana

Solidarietà e
responsabilità

Giustizia e
accountability



IL CIRCLE COME SPAZIO DI COMUNITÀ

Il cerchio non è solo una disposizione fisica, ma un simbolo di uguaglianza, ascolto e connessione.

In cerchio, ogni voce conta, ogni sguardo è accolto, ogni presenza è riconosciuta.

È il primo passo per costruire una Comunità Inclusiva e basata primariamente sulle Relazioni.

Hopkins, B. (2023) – Relational and Restorative Practices





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

IL CIRCLE COME SPAZIO DI COMUNITÀ





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

IL CIRCLE COME SPAZIO DI COMUNITÀ





LA FINESTRA DELLA DISCIPLINA SOCIALE

"People are happier, more cooperative and more likely to make positive changes in behavior, when those in authority do things with them rather than to or for them"

IIRP – International Institute for Restorative Practices
Ted Wachtel – Social Discipline Window

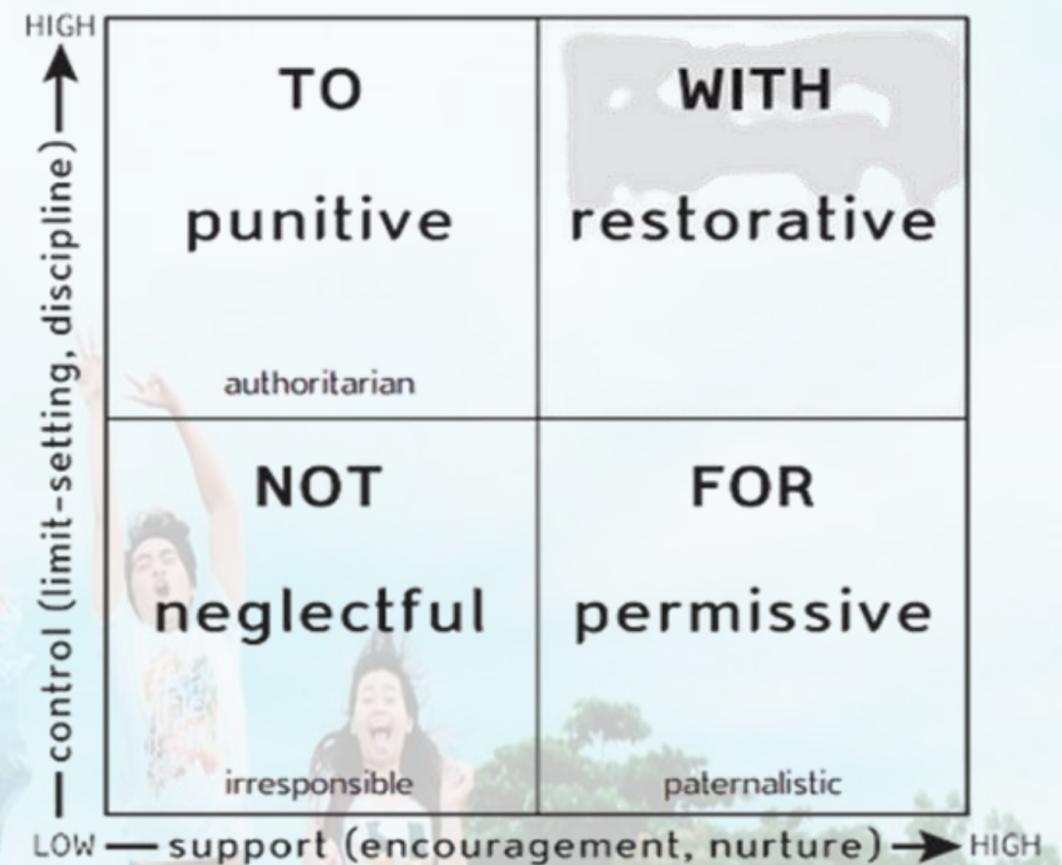


Figure 1. Social Discipline Window





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

COMMUNITY BUILDING ATTRAVERSO I CIRCLE

**Ogni partecipante ha diritto di parola e ascolto.
Nessuno viene interrotto: si promuove sicurezza e rispetto.
Il facilitatore guida con cura e neutralità.
Si ringraziano i contributi: si valorizza l'impegno personale.
Il cerchio favorisce relazioni autentiche e fiducia reciproca.**

IIRP – International Institute for Restorative Practices
Ted Wachtel – Social Discipline Window





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

CIRCLE E COMUNITÀ

**Le voci silenziose trovano spazio
I/le leader emergono in modo naturale
Si promuove la responsabilità condivisa
Si esplorano le questioni in profondità, favorendo
cambiamenti significativi**

IIRP – International Institute for Restorative Practices





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI



IL CIRCLE COME ATTO DI COMUNITÀ

Riunirsi in cerchio è un atto intenzionale di costruzione comunitaria.

È scegliersi, essere presenti, ascoltare, contribuire.

È educarsi alla convivenza, alla responsabilità e alla cura reciproca.

Hopkins, B. (2023). Relational and Restorative Practices
European Forum for Restorative Justice (2024). Relational and Restorative Schools

Ted Wachtel – Social Discipline Window





**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

Le attività sportive a cura del CUS di Sassari

**Prof. Nicola Giordanelli, dott.
Andrea Cossu**



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

Il ruolo del CUS nella promozione del benessere psico-fisico

Il coinvolgimento del CUS si inserisce nella cornice della promozione di pratiche salutari e di una cultura del benessere psico-fisico.

Nel medio-lungo termine, il progetto mira a sviluppare un **modello di supporto e formazione replicabile**, capace di sensibilizzare la comunità accademica sui temi del benessere e della salute

Lo sport è valorizzato come strumento di socializzazione, crescita emotiva e rafforzamento del senso di appartenenza alla comunità accademica.





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

Sport, relazione e crescita personale

Le attività, gratuite e rivolte a studenti, dottorandi/e e specializzandi/e, hanno avuto posti limitati e quindi soggetti a prenotazione. Sono state offerte discipline diverse:

- **Atletica leggera**, utile al benessere fisico e mentale, ottima come esercizio cardiovascolare.
- **Tennis**, noto per i benefici sulla salute mentale, la riduzione dello stress e il miglioramento dell'umore.
- **Vela**, che stimola interazione, lavoro di squadra e sviluppo di competenze come leadership e problem solving.





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

ORIENTARE AL BENESSERE

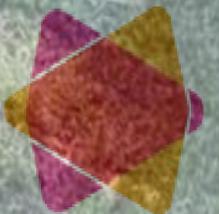
Il benessere non è un dato acquisito:

VA

SUPPORTATO

COSTRUITO

ALLENATO





Seminari e giornate tematiche rivolte a studenti UNISS e della rete PRISMA

- Costruire futuri con persone e comunità – a cura di **Gian Luigi Lepri**
- Il senso di comunità accademico e il benessere sociale – a cura **Rita Zarbo**
- Accrescere il benessere nei luoghi di studio. Prevenire e affrontare i conflitti in ottica riparativa – a cura di **Lucrezia Perrella**
- Accrescere il benessere attraverso la psicologia positiva – a cura di **Maria Luisa Scarpa**
- Sviluppo di carriera e università: il ruolo del career counseling – a cura di **Rita Zarbo**
- Benessere, Emozioni e Parità: La Promozione della Salute Psicologica - a cura di **Angela Quaquero**
- Le regole della comunicazione applicate ai contesti relazionali - a cura di **Francesco Cattari**
- Come sopravvivere all'università – a cura di **Maria Luisa Scarpa**
- Allenare il Benessere: Strategie di Cura tra Sport e Studio- a cura di **Eleonora Secchi**





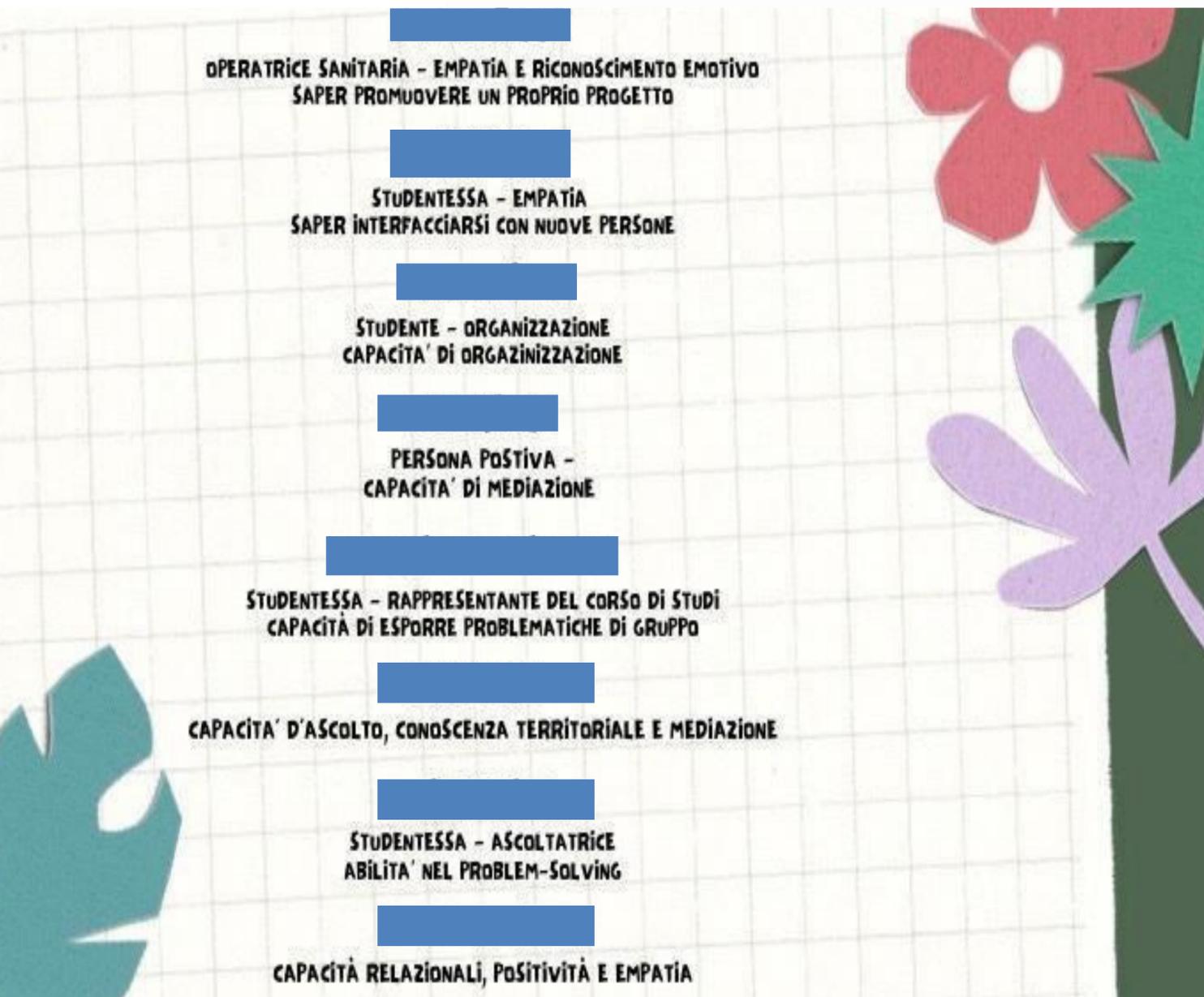
Seminari e giornate tematiche rivolte a docenti e personale tecnico-amministrativo di Uniss e della rete PRISMA

- Questioni di genere nei contesti lavorativi – a cura di **Elisabetta Camussi**
- Il Coraggio lavorativo come risorsa per creare contesti più giusti- a cura di **Paola Magnano**
- Accrescere il benessere attraverso la psicologia positiva- a cura di **Maria Luisa Scarpa**
- Lavoro e carriere significativi: implicazioni sul benessere degli individui – a cura di **Paola Magnano**
- Benessere, Emozioni e Parità: La Promozione della Salute Psicologica - a cura di **Angela Quaquero**
- Le regole della comunicazione applicate ai contesti relazionali - a cura di **Francesco Cattari**
- Collaborare o competere?– a cura di **Maria Luisa Scarpa**





Dalla prevenzione alla partecipazione





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

STRUMENTI, CONSAPEVOLEZZE E RISORSE:

Un patrimonio che va oltre le
aule universitarie

