



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

“Promuovere risorse positive individuali e sociali nel mondo accademico: percorsi innovativi nel contesto sardo”

Il progetto PRISMA 2.0

7 Ottobre 2026, Aula Pissarello A

Dipartimento di Scienze umanistiche e sociali





STAFF

- Patrizia PATRIZI - Responsabile scientifica;
- Ernesto LODI – Coordinatore;
- Gian Luigi LEPRI – Supervisore metodologico del SCPA;
- Lucrezia PERRELLA – Responsabile attività di ricerca;
- Alessia MARREU – gruppo di ricerca;
- Martina TEDDE – gruppo di ricerca;
- Monica CADONI- Psicologa psicoterapeuta del SCPA;
- Giovanna COTTU - Psicologa psicoterapeuta del SCPA;
- Lucia GIAGHEDDU - Psicologa psicoterapeuta del SCPA;
- Rosellina PONTI - Psicologa psicoterapeuta del SCPA;
- Maria Luisa SCARPA - Psicologa psicoterapeuta del SCPA;
- Adriana SABA - Psicologa psicoterapeuta del SCPA;
- Francesca SOTGIU - Psicologa psicoterapeuta per le consulenze di gruppo del SCPA;
- Eleonora SECCHI - Accoglienza psicologica studenti del SCPA;
- Gianna MANCA – Psicologa dello sport;
- Luigi MARA - Facilitatore *circle*;
- Cristina MEREU - 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.



ATTIVITÀ

- Coordinamento e supervisione metodologica alle/agli operatrici/tori del progetto e alle consulenti del SCA
- Rilevazione 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 (SCPA)
 - *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 di Ateneo



Calendario seminari

Studenti e lavoratori/trici

SEMINARI STUDENTI

● 18 marzo 2026 - 10:00-13:00 - online

Università e carriere significative: implicazioni sul benessere degli studenti

a cura di Paola Magnano

● 26 marzo 2026 - 10:00-13:00 - in presenza

Oltre il sintomo: il significato psichico dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione

a cura di Gianfranca Nieddu e Magda Mameli

● 15 aprile 2026 - 14:00-17:00 - presenza

Psicologia dello sport e inclusione: il corpo, la relazione e la performance come strumenti educativi

a cura di Manolo Cattari

● 27 aprile 2026 - 10:00-13:00 - online

Carriera, framework sistemico e prospettive future

a cura di Rita Zarbo

● 25 maggio 2026 - 9:00-12:00

Studiare e partecipare ad una vita universitaria di qualità

a cura di Maria Cristina Ginevra

● 8 giugno 2026 - 9:00-12:00

Essere assertivi nei contesti universitari: costruire relazioni positive

a cura di Sara Santilli

● 25 giugno 2026 - 10:00-13:00 - presenza

Tra fuga e desiderio: identità, ombra e dipendenza da sostanze

a cura di Paolo Milia

SEMINARI LAVORATORI/TRICI

● 10/03/2026 - 14:00-17:00 - presenza

Gruppo di lavoro, lavoro di gruppo, lavoro tra gruppi: dal fare insieme al sentirsi parte

a cura di Maria Luisa Scarpa

● 16/04/2026 - 10:00-13:00 - in presenza

Oltre il fare: identità, Persona e Ombra nella dipendenza da lavoro

a cura di Gianfranca Nieddu e Paolo Milia

● 21/04/2026 - 14:00-17:00 - online

Accrescere il benessere nei luoghi di lavoro. Prevenire e affrontare i conflitti in ottica riparativa

a cura di Gian Luigi Lepri

● 28 aprile 2026 - 14:00-17:00 - online

Star bene al lavoro: dal burnout al flourishing

a cura di Paola Magnano

● 26 maggio 2026 - 14:00-17:00

Comunicare in modo assertivo nei contesti universitari

a cura di Sara Santilli

● 23 giugno 2026 - 14:00-17:00 - online

Gestire lo stress per coltivare una carriera sostenibile: strumenti ed esperienze per la prevenzione del burnout

a cura di Angela Russo

Il villaggio oltre il mare

Un luogo condiviso,
fatto di persone, idee
e possibilità.

Il mare protegge
e apre lo sguardo
verso ciò che ancora
non conosciamo.



I Visionari

Il gruppo prende forma
dall'incontro di percorsi
e capacità differenti.

Lo Scienziato, il Saggio,
la Maga delle Parole,
l'Esploratrice
e la Costruttrice.



Le sfere di parole

Le parole escono
dal piccolo gruppo
e raggiungono il villaggio.

Ascolto, incontro,
possibilità, cura:
un invito a partecipare.



Persone che si uniscono

Il Musicista,
l'Intervistatrice,
l'Origliona e l'Aralda.

Nuove presenze
portano voci e capacità:
il gruppo si allarga
e si trasforma.



Due case per il villaggio

La Casa della Cura
e la Casa delle Parole
e del Sapere.

Prendono forma luoghi
dove chiedere aiuto,
condividere conoscenze
e incontrarsi.



Il cantiere di Prisma

Si costruisce un pezzo,
si osserva, si ripara.

Il lavoro comune
crea passaggi
tra persone, esperienze
e mondi differenti.



La fine dell'incantesimo

Arriva il tempo del saluto.

Gioia, gratitudine
e malinconia
possono stare insieme.

Finisce questa esperienza
del gruppo. Ciò che abbiamo
imparato ci accompagna.

7. La fine dell'incantesimo

Si sapeva che l'incantesimo avrebbe avuto una fine.
Non ci fu nessuna catastrofe, ma un miscuglio di emozioni:
gioia, malinconia, gratitudine.
La sera prima, tutti si ritrovarono vicino al mare.
Il Musicista suonò la chitarra. Per una volta nessuno lavorò,
nessuno fece domande, nessuno annunciò nulla. Guardarono il villaggio
e capirono che l'incantesimo finiva, ma ciò che aveva prodotto
non scompariva.

*Ci sono cose che finiscono
perchè possano continuare,
in un'altra forma.*



Oltre i confini

L'Esploratrice traccia
una strada oltre la mappa.

Ciascuna persona riparte
portando con sé
qualcosa del cammino
condiviso.

Il villaggio resta nella storia
e nelle nostre possibilità.

Chiusura dell'esperienza del gruppo · Supervisione del 14 settembre 2026

8. Oltre i confini

L'Esploratrice stese la vecchia mappa sulla sabbia.
Arrivata al margine, tracciò una linea che uscì dalla mappa.
"Dove porta?" chiese la Costruttrice.
"Non lo so."
"Allora perché l'hai disegnata?"
"Proprio per questo."
Avevano capito che non bastava costruire meglio il villaggio.
Bisognava anche avere il coraggio di uscirne:
non per abbandonarlo, ma per raccontarlo e portare altrove
ciò che avevano imparato.

*I confini servono
a sapere dove siamo.
Non a decidere
fin dove possiamo andare.*





Dal servizio OrientAzione a PRISMA

Un percorso che amplia il sostegno alla persona e il coinvolgimento della comunità.

2010

OrientAzione

Approvazione degli organi di Ateneo; avvio nel luglio 2010.

2019

Una rete cittadina

Accordo UNISS–ERSU–Comune; accesso anche per Conservatorio e Accademia.

2022

Il potenziamento

Finanziamento regionale: più interventi, consulenza psichiatrica e valutazione del benessere.

2024–2027

PRISMA

Finanziamento MUR per tre annualità; ricerca, supporto e promozione del benessere.

Marzo 2020: avvio del servizio nella nuova cornice dello Sportello multifunzionale, inizialmente online.



PRISMA sviluppa il percorso del counseling

Promuovere Risorse Individuali e Sociali nel Mondo Accademico.

ASCOLTO E SOSTEGNO

Consulenze individuali e di gruppo, in presenza e online, in collegamento con il servizio.

Coordinamento e supervisione metodologica per operatori e operatrici.

RICERCA E PREVENZIONE

Rilevazione del benessere e degli stili di vita.

Attenzione a disagio, isolamento e dipendenze; coinvolgimento della comunità nel riconoscere i bisogni.

RELAZIONI E PARTECIPAZIONE

Circle di comunità, seminari e attività sportive.

Occasioni per dialogare, sviluppare risorse e rafforzare il senso di appartenenza.



Verso una comunità universitaria del benessere

Una lettura della continuità tra il modello del servizio e le azioni di PRISMA.

PERSONA

Valorizzare potenzialità, life skills, autoefficacia e capacità di costruire il proprio futuro.

RELAZIONI

Sostenere ascolto, conoscenza reciproca e integrazione nella vita universitaria e nella città.

CONTESTI

Collegare sostegno, ricerca e formazione; rendere la promozione del benessere parte della vita accademica.

La prospettiva: integrare le iniziative di PRISMA nei servizi permanenti dell'Ateneo.



Il servizio produce anche conoscenza

Dalla cornice della psicologia positiva alla valutazione dei percorsi.

Un percorso di ricerca del gruppo

2015 • Un capitolo collega counseling universitario e psicologia positiva, presentando dati sul servizio di Sassari.

2026 • Perrella, Patrizi, Lepri, Scarpa e Lodi pubblicano uno studio sul counseling orientato al benessere e alle risorse positive.

Una base empirica per il servizio: questi dati non costituiscono, da soli, una valutazione complessiva di PRISMA.

Lo studio del 2026

70 studenti; 10 incontri di counseling; rilevazioni prima e a sei mesi dall'intervento.

Miglioramenti significativi in quasi tutti gli indici di benessere e nelle risorse psicosociali positive considerate.



Azioni di supervisione

Un percorso strutturato, differenziato per obiettivi e destinatari

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
- **7 supervisioni cliniche** → équipe di psicologhe e psicoterapeute dell'SCPA
- **7 supervisioni professionali** → educatori, psicologhe dell'area ricerca e dell'area comunicazione
- **5 supervisioni plenarie** → l'intero team del Progetto

Azioni di coordinamento

Tutti/ le/gli operatori/trici del progetto, incluse le professioniste del SCA si sono incontrati/e con cadenza bisettimanale per un totale di circa 40h di riunioni d'équipe.

Il coordinamento ha rappresentato uno strumento strategico per assicurare coerenza, efficacia e qualità degli interventi. Ha consentito di allineare obiettivi, metodologie e pratiche operative tra i/le diversi/e professionisti/e coinvolti/e.



**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, incluse le Sedi Gemmate di Alghero, Nuoro, Olbia e Oristano, studenti 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.



**REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA**



Cosa offre:

- Counseling e sostegno psicologico individuale, in presenza e a distanza
- Counseling e sostegno psicologico di gruppo
- Intervento psicoterapeutico

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



Inquadra il
QR CODE per
saperne di più



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 professionisti/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

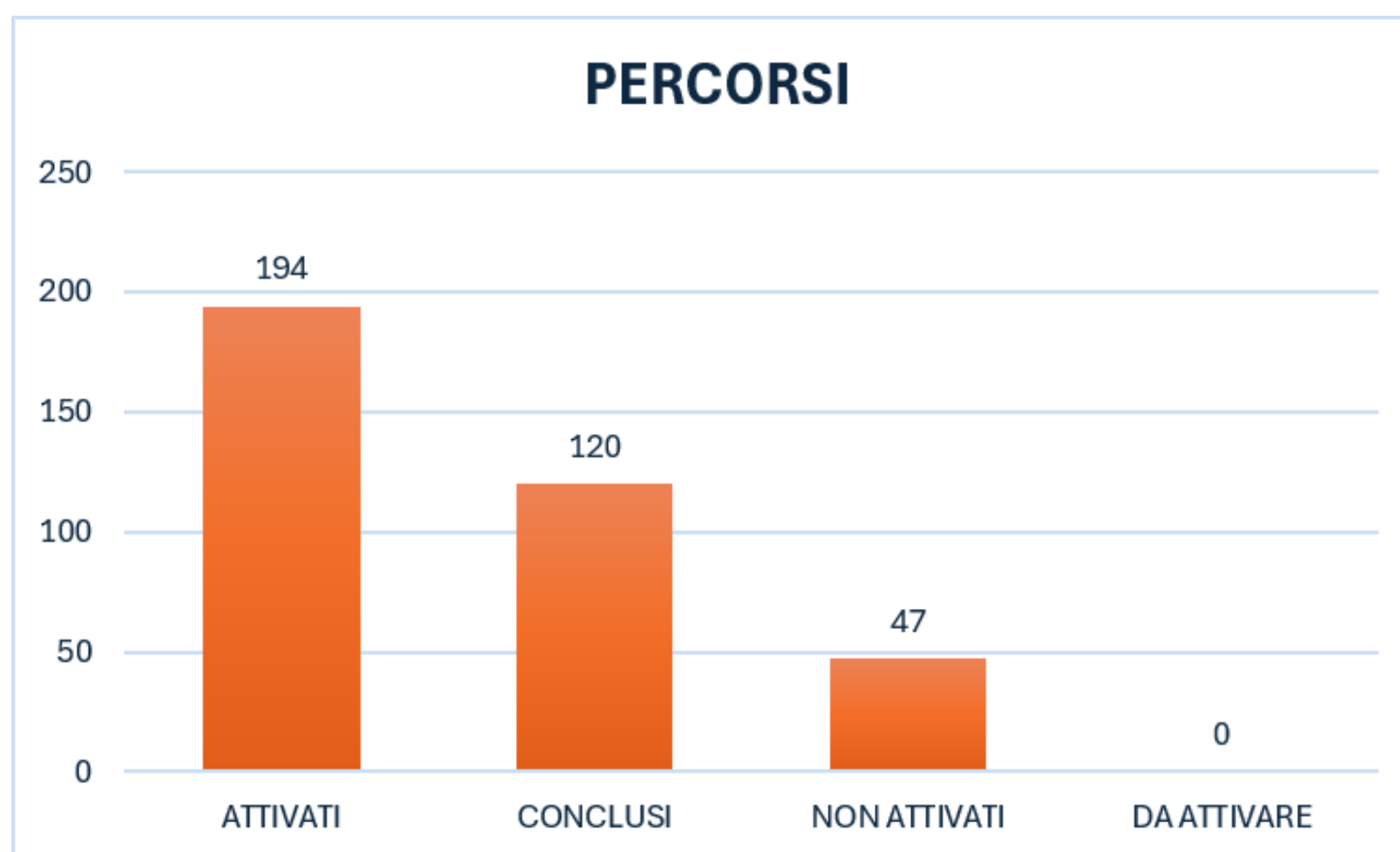




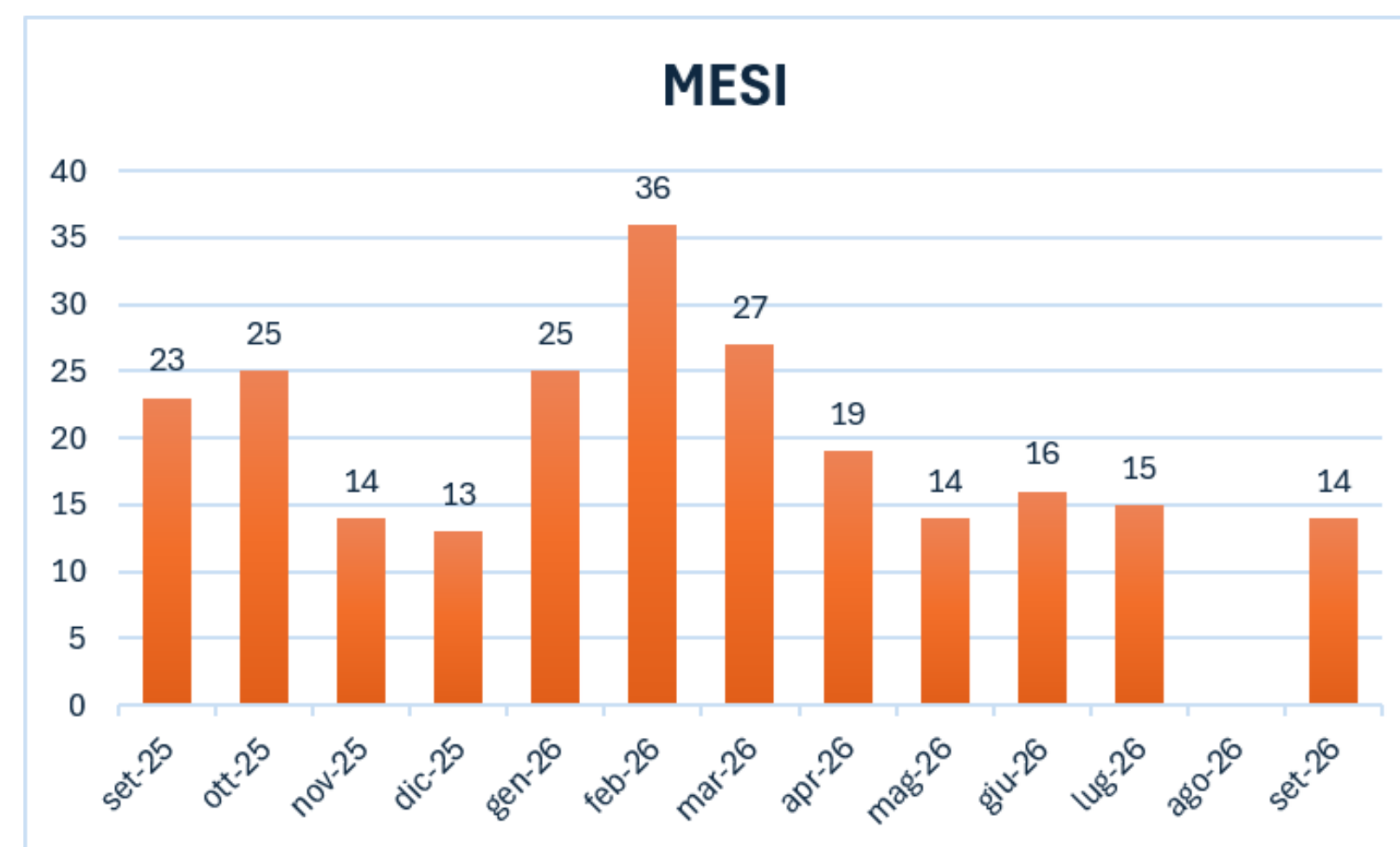
I DATI

241 richieste da settembre 2025 ad oggi

PERCORSI

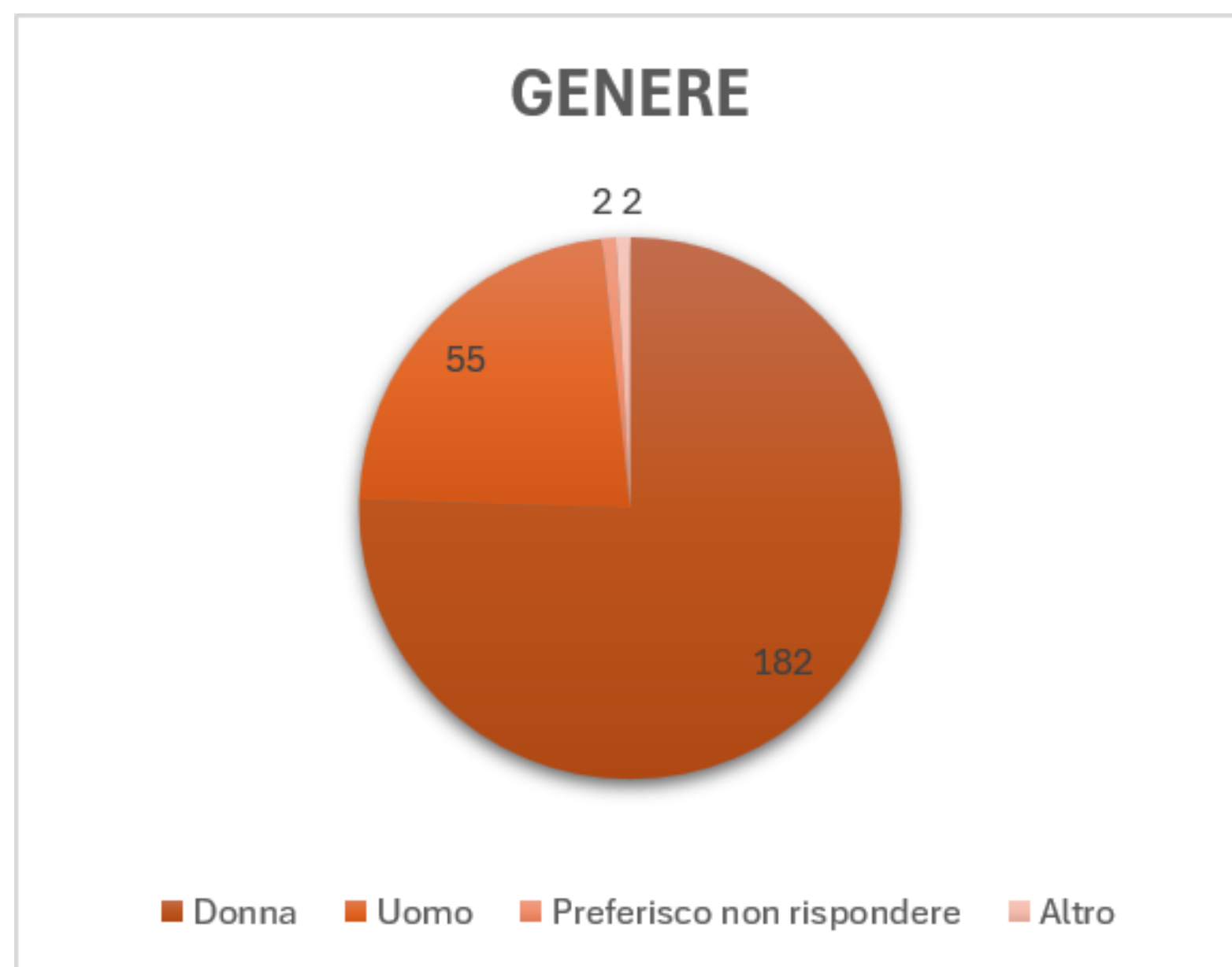


MESI





SERVIZIO DI COUNSELING E SOSTEGNO PSICOLOGICO



ETÀ

Tra 18 e 66 ANNI

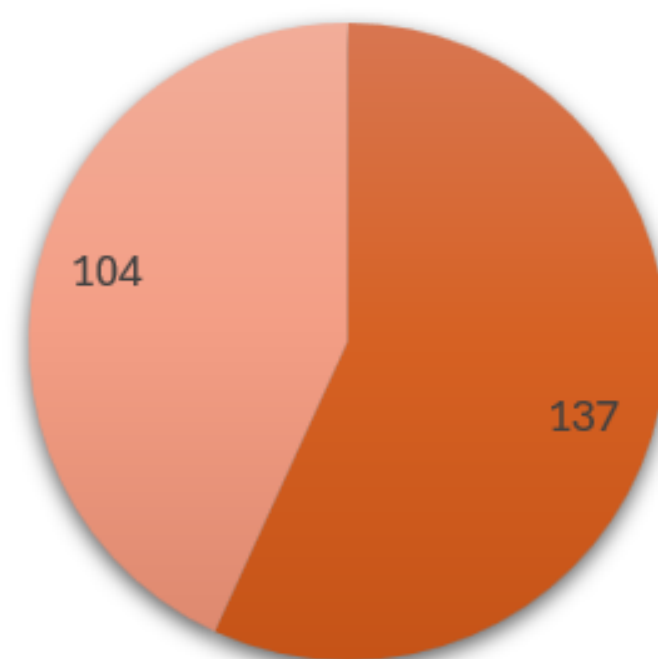
Il 42% degli studenti hanno un'età tra i 21 e i 24 anni.

Il 22,6% ha un'età compresa tra i 18 e i 20 anni.



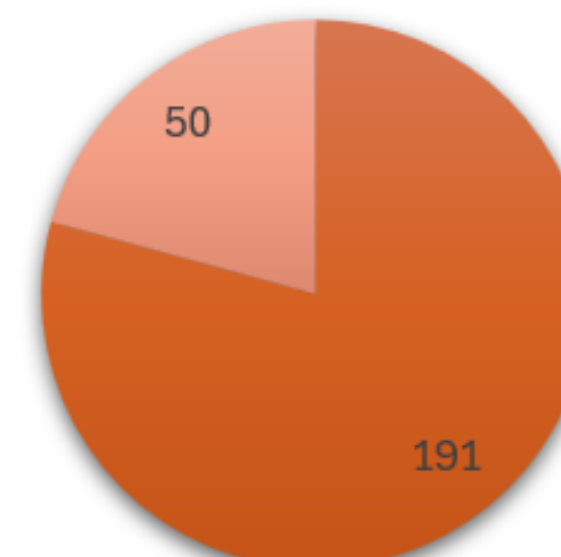
SERVIZIO DI COUNSELING E SOSTEGNO PSICOLOGICO

IN SEDE - FUORI SEDE



■ Fuori sede ■ In sede

CON O SENZA ATTIVITA'
LAVORATIVA

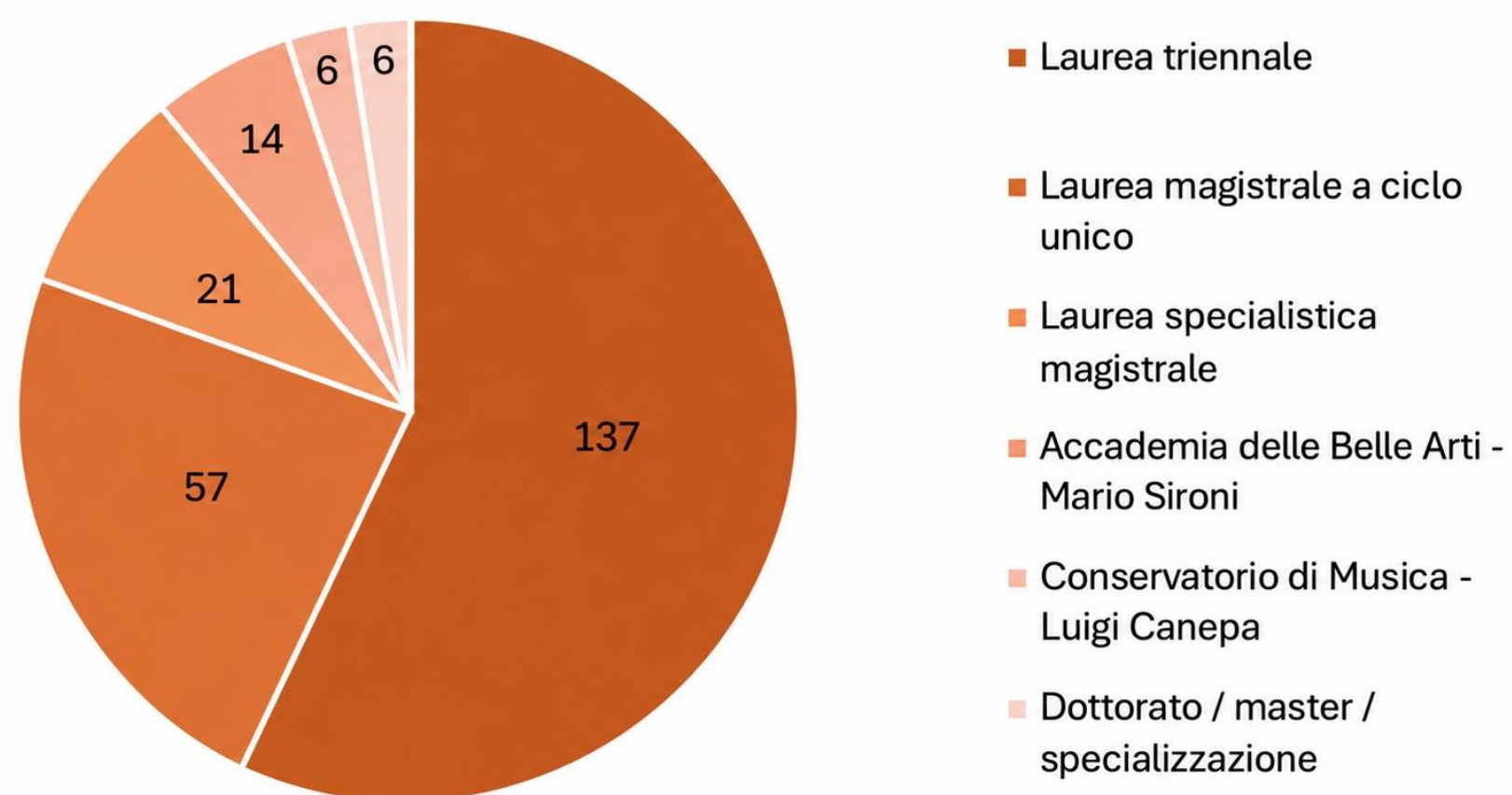


■ No ■ Si

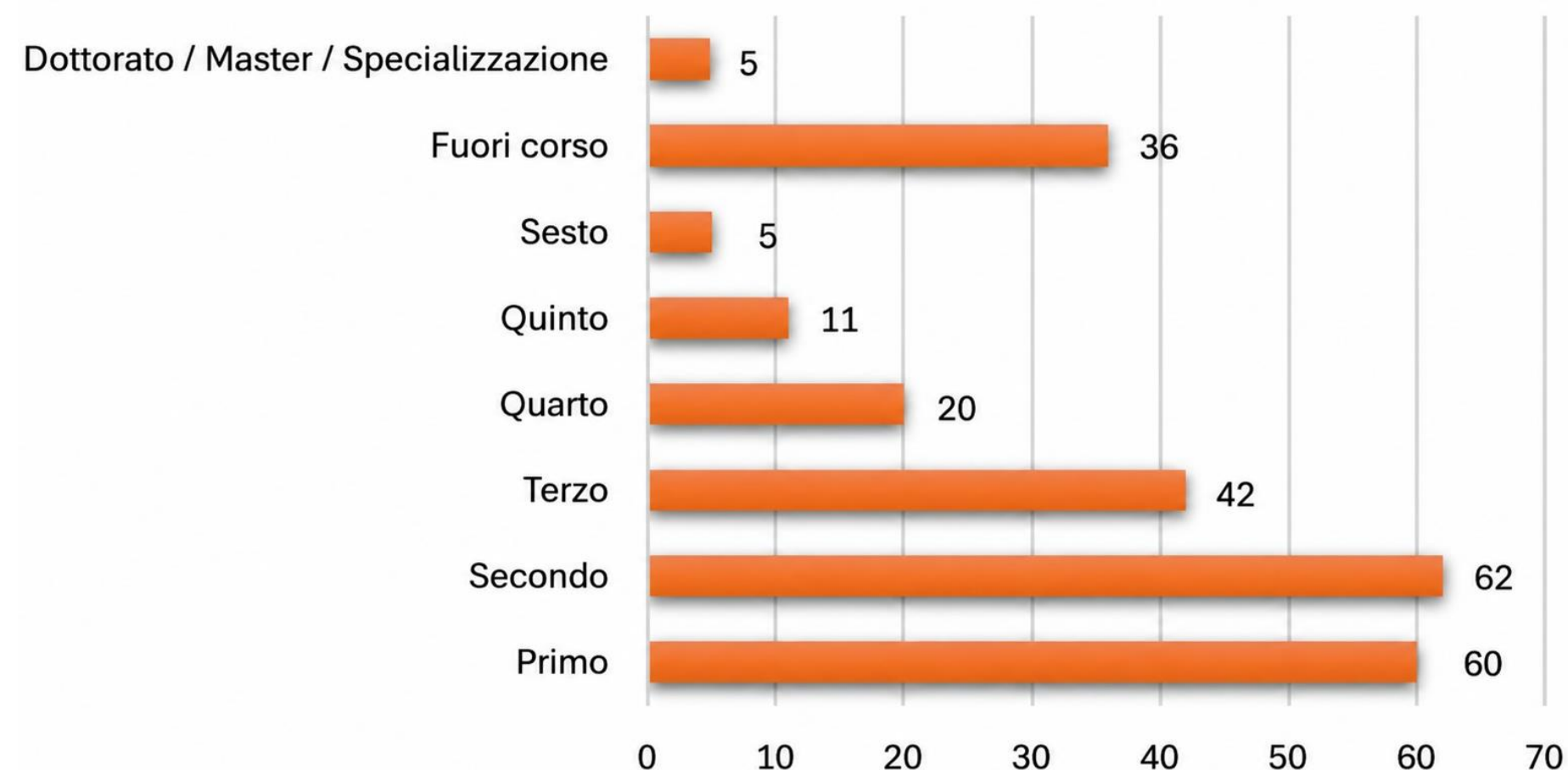


SERVIZIO DI COUNSELING E SOSTEGNO PSICOLOGICO

Corso di studi

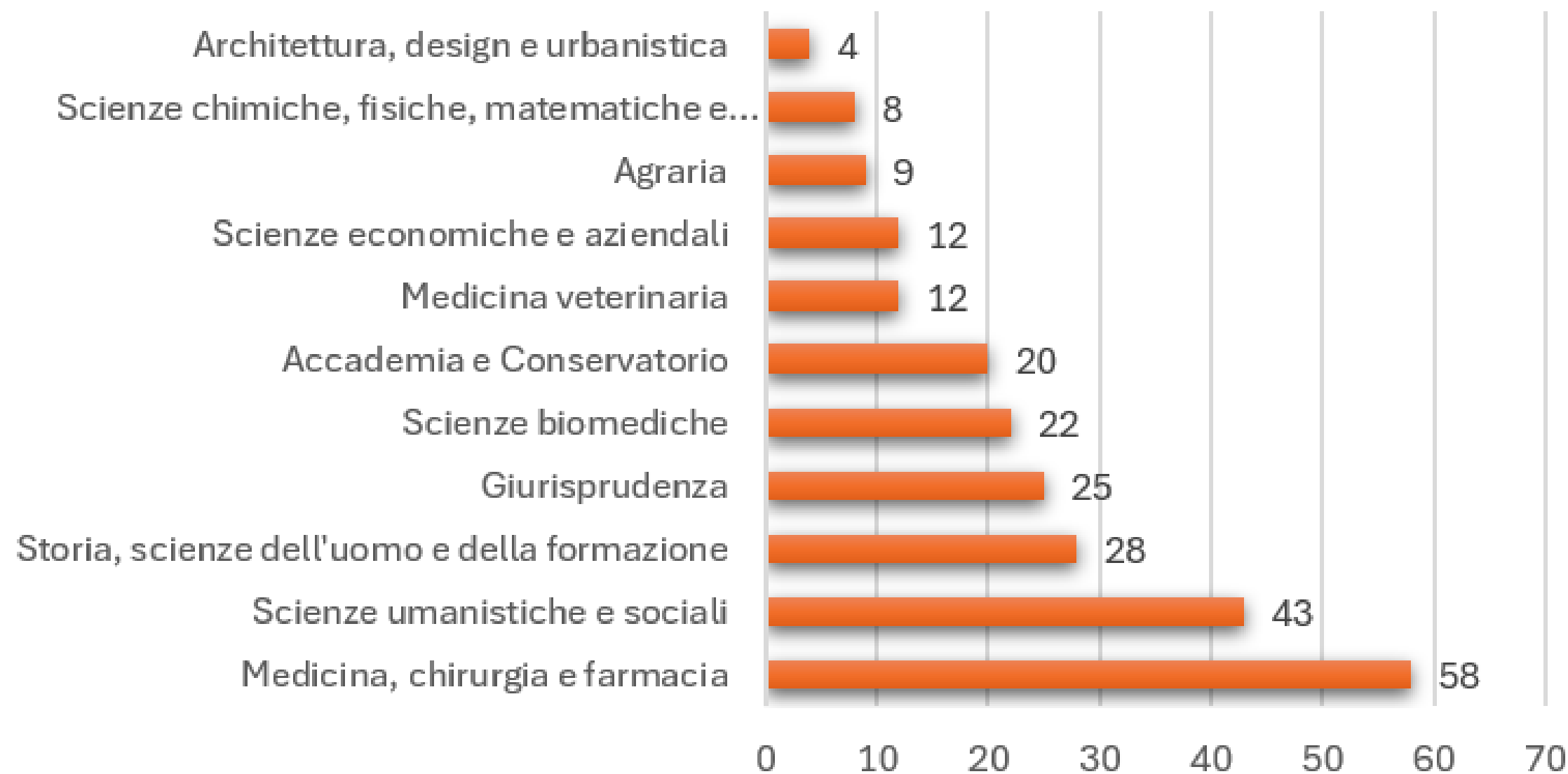


Anno di corso frequentato





DIPARTIMENTO





MOTIVAZIONI GENERALI DI ACCESSO AL SERVIZIO

(dal form di accesso)

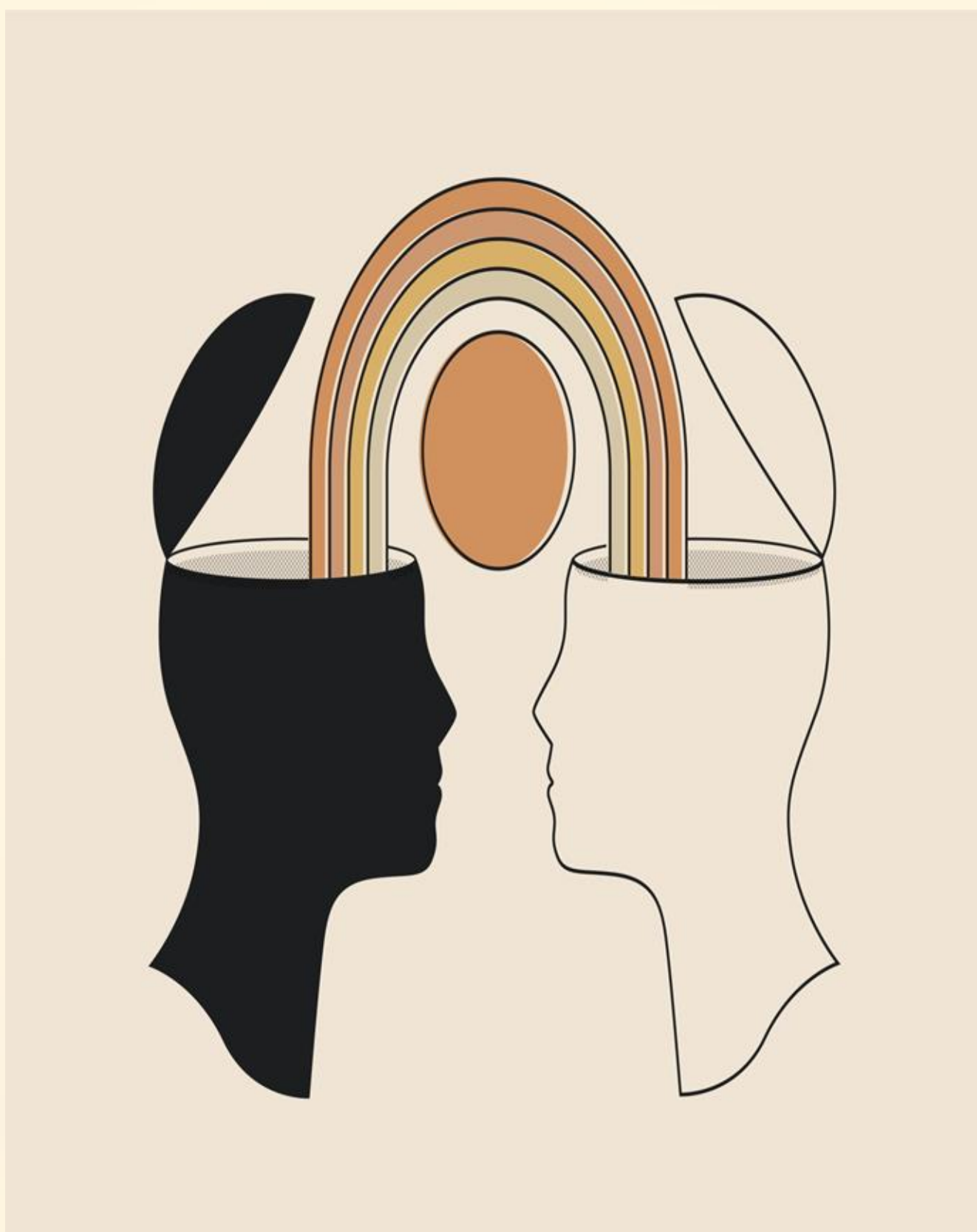
- Ansia, stress e attivazione emotiva **43%**
- Difficoltà accademiche e organizzative **18%**
- Sfera relazionale, sociale e familiare **16%**
- Sfera personale e identitaria (autostima, umore) **10%**
- Temi ad elevata complessità clinica (traumi, lutti, pensieri autolesivi, diagnosi pregresse) **8%**
- Adattamento e transizioni (fuori sede, Erasmus, nuovo contesto) **3%**
- Altro (rapporto col corpo/alimentazione, ripresa di un percorso pregresso) **2%**

Richiesta di servizi analoghi/percorsi di sostegno psicologico in passato? 50%





FINALITÀ DELL'INTERVENTO



- **Offrire uno spazio di ascolto sicuro, accogliente ed empatico**
- **Promuovere il benessere psicologico e il successo formativo e personale**
- **Sostenere consapevolezza, autonomia e capacità di scelta**
- **Valorizzare risorse personali e favorire strategie per affrontare difficoltà e situazioni critiche**
- **Favorire la costruzione di percorsi coerenti con i propri valori, obiettivi e aspirazioni**



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

SOSTEGNO, ASCOLTO E BENESSERE

**SPAZIO DI ASCOLTO
SICURO**



CRESCITA PERSONALE

**BENESSERE
PSICOLOGICO**

**INTERVENTO DI
SOSTEGNO EMOTIVO E
DECISIONALE**

INTERVENTO TEMPESTIVO



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

SPAZIO DI ASCOLTO SICURO



**EMPATIA E ASSENZA DI
GIUDIZIO**

**ESPRESSIONE AUTENTICA
DELLE EMOZIONI**

**SCELTE NEI PERCORSI
ACCADEMICI**

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

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

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



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI



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**



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI



INTERVENTO TEMPESTIVO

**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**

**COMPORTAMENTI
DI RISCHIO**

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



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

CRESCITA PERSONALE



**CAPACITÀ DI AFFRONTARE
SITUAZIONI CRITICHE**

DEFINIZIONE DEI VALORI

IMPEGNO CONCRETO

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

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

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



Cosa ci raccontano le/gli studenti?

Momenti di difficoltà, esigenze di crescita personale, disorientamento e ricerca di maggiore consapevolezza di sé.

- **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, dell'alimentazione e dell'immagine corporea**
- **Disturbi legati a comportamenti di dipendenza (affettiva, da sostanze, digitali)**





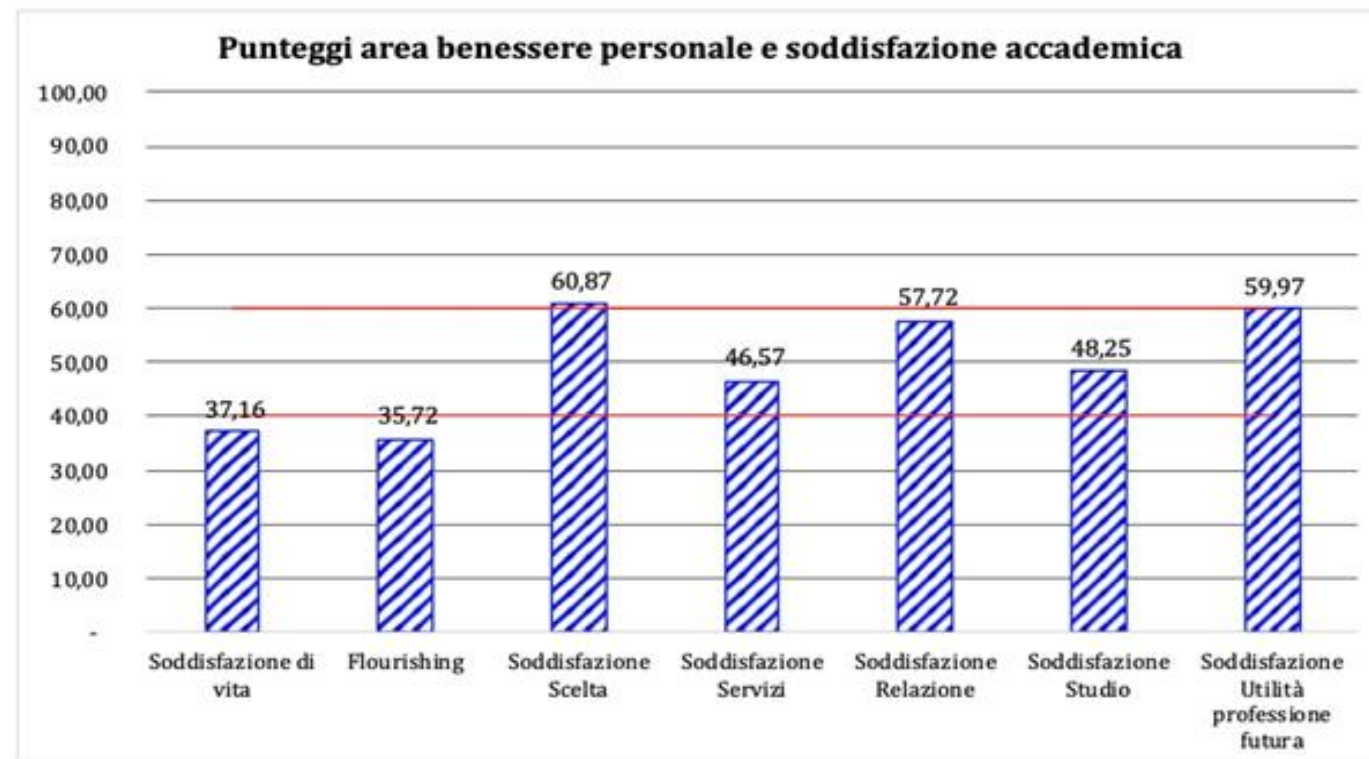
IL PROFILO

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

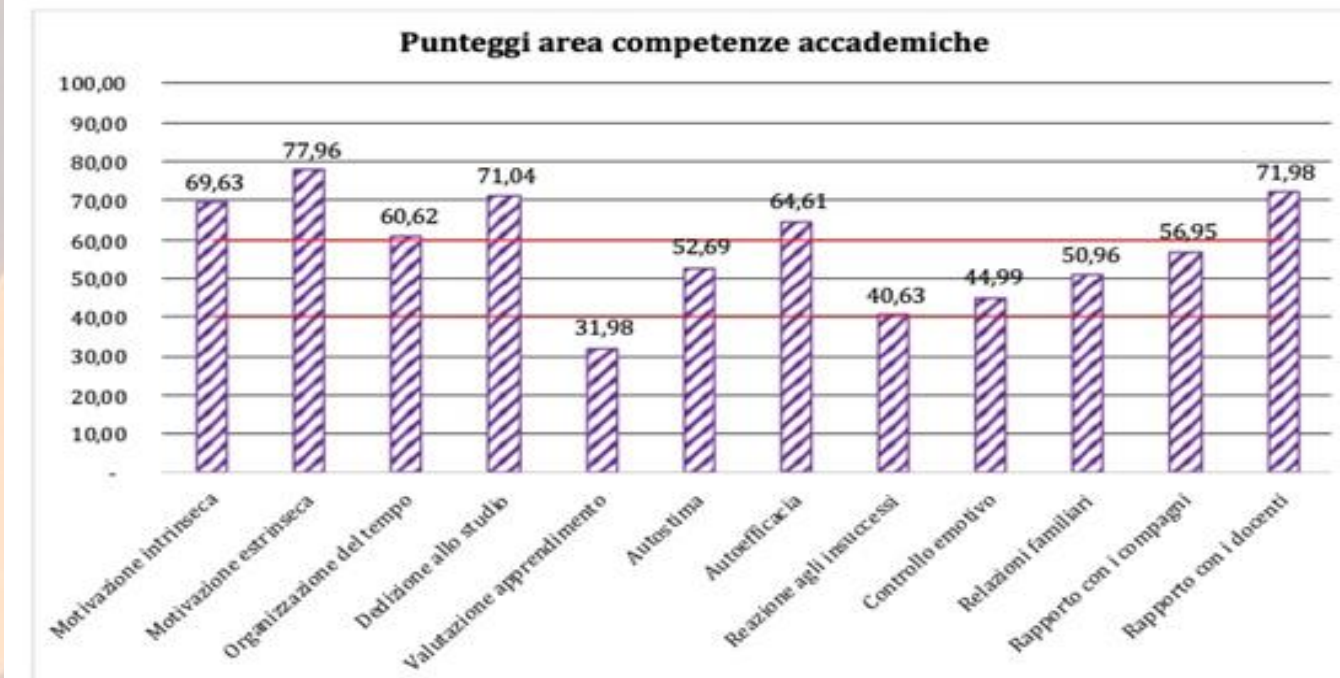


La **Soddifazione di vita** rappresenta la dimensione cognitiva del benessere soggettivo ed è definita come un giudizio qualitativo consapevole della propria vita in relazione a una serie di criteri stabiliti personalmente. È una dimensione molto influenzata sia dal nostro umore del momento che dai nostri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

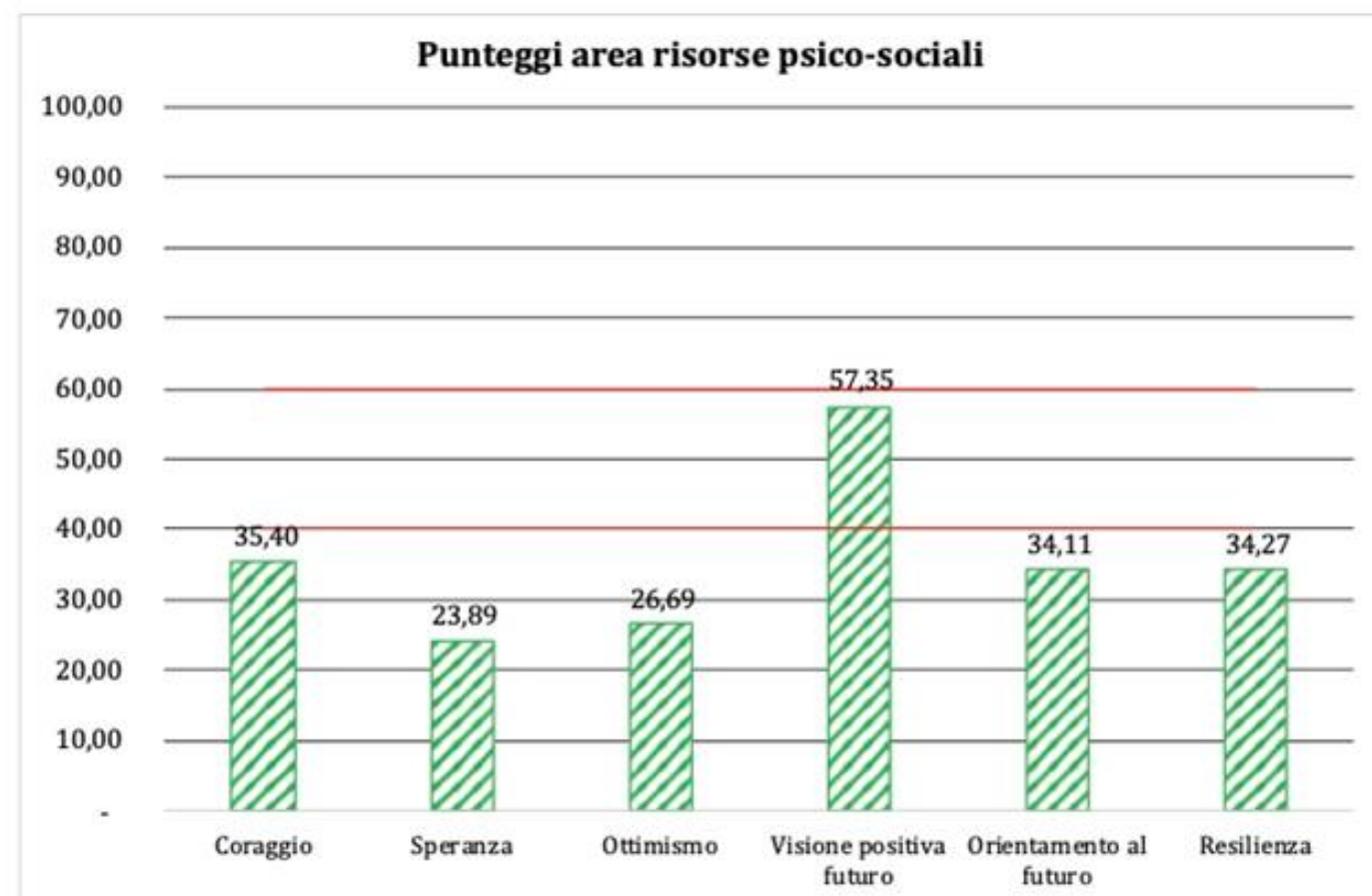
L'**Organizzazione del tempo** indica la capacità di organizzare i propri impegni, il tempo e le attività in modo tale da dedicare allo studio lo spazio necessario.

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.

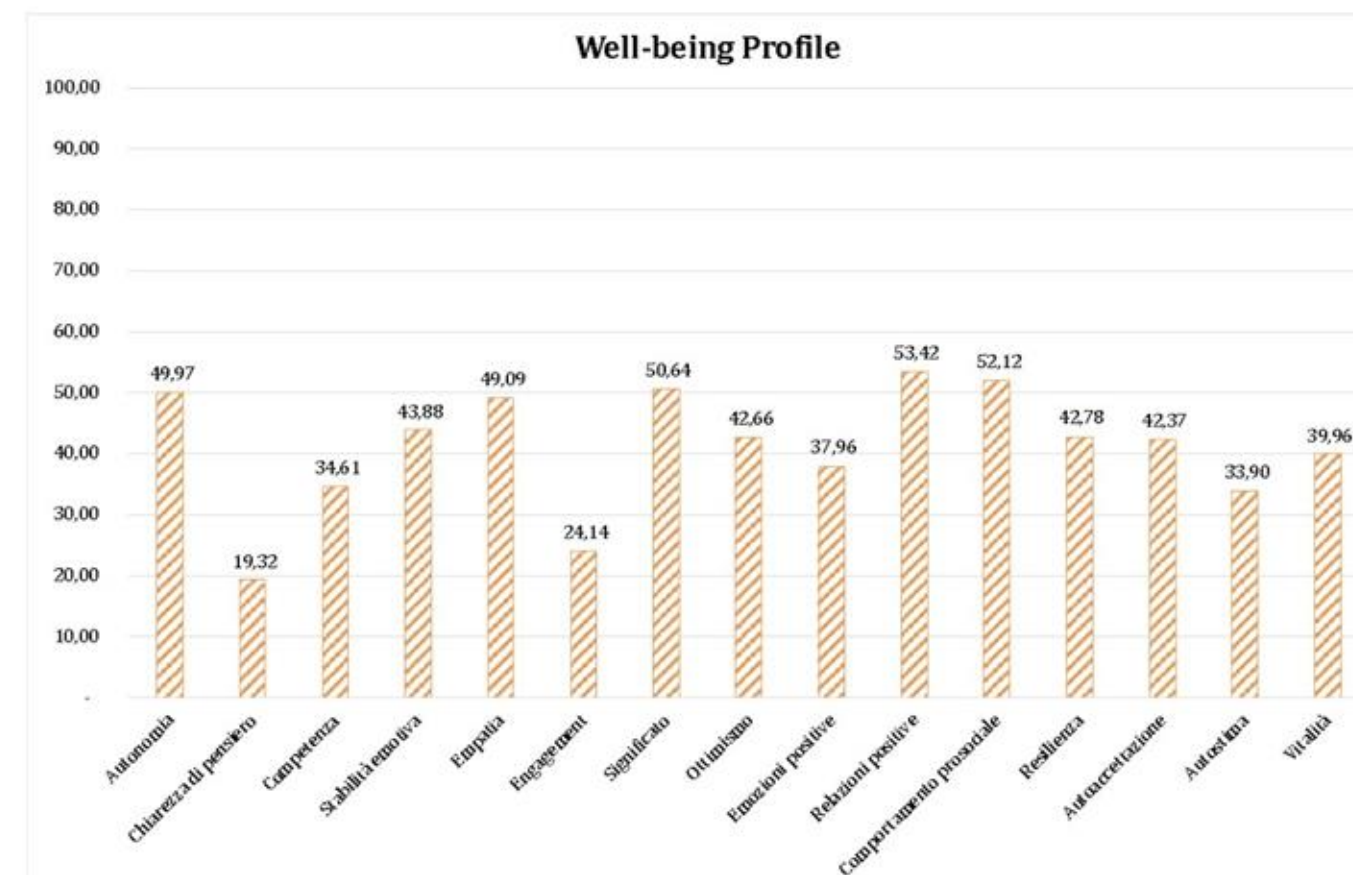
La **Speranza** rappresenta la capacità di fissare obiettivi, di identificare le strategie necessarie per raggiungerli e la motivazione verso la possibilità di arrivare a determinati risultati.

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

Sul piano professionale, questo lavoro ci coinvolge profondamente, ogni incontro rappresenta un'occasione per accogliere una persona durante una fase di transizione, nella quale le domande identitarie, relazionali e di senso si intrecciano con il percorso accademico e accompagnarla nella ricerca di nuove consapevolezze, risorse e possibilità

È proprio in questo incontro tra competenza professionale e dimensione umana che ritroviamo il significato più autentico del nostro lavoro.





CONCLUSIONI



IL VALORE DI UN INTERVENTO PREVENTIVO E TEMPESTIVO

Anche un percorso breve può favorire cambiamenti percepibili. Già nei primi incontri possono emergere maggiore chiarezza, nuove possibilità di lettura della situazione e una riattivazione delle **risorse personali**. Per le/gli studenti questo può tradursi, ad esempio, in una maggiore chiarezza rispetto a una scelta, nella gestione dell'ansia legata agli esami o in nuove modalità di affrontare le relazioni interpersonali.



LA RELAZIONE AL CENTRO DELL'INTERVENTO

Nel counseling psicologico con le/gli studenti, la relazione è attiva e partecipata e si fonda sulla cooperazione. È parte integrante del processo di cambiamento, crescita e apprendimento condiviso: un **«fare insieme»** orientato a individuare possibilità e strategie concretamente percorribili.



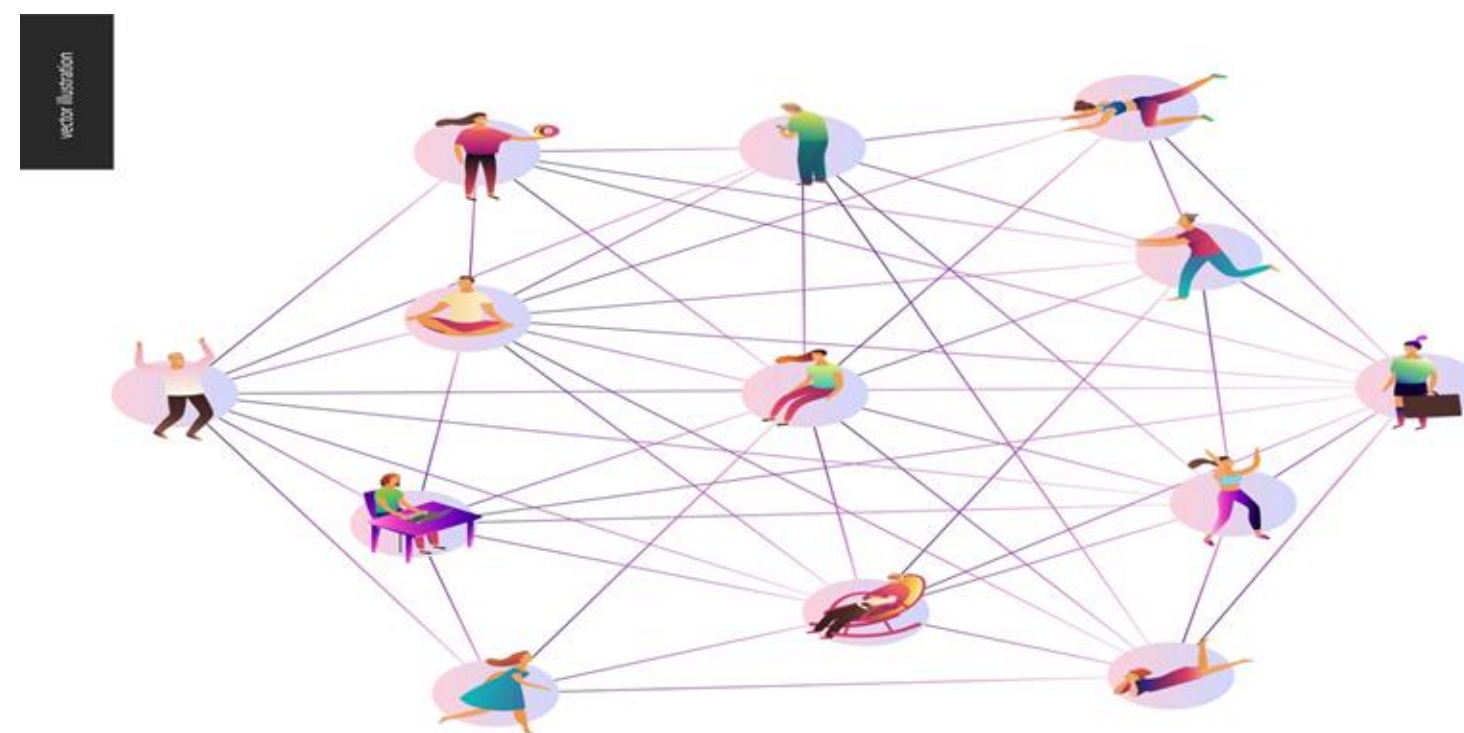
CONCLUSIONI

LAVORO DI RETE

Rafforzare e ampliare la collaborazione con i Servizi del territorio consente di costruire, quando necessario, **percorsi integrati** e forme di presa in carico coordinate, in risposta a bisogni che richiedono interventi e competenze differenti.

STABILITÀ E CONTINUITÀ DEL PERCORSO

La continuità del Servizio nel tempo è una condizione importante per offrire alle/agli studenti un **punto di riferimento stabile**, favorire relazioni di fiducia e garantire la possibilità di accedere al supporto nei diversi momenti del percorso universitario.





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

IL COUNSELING PSICOLOGICO DI GRUPPO

in collaborazione con
l'ERSU di Sassari



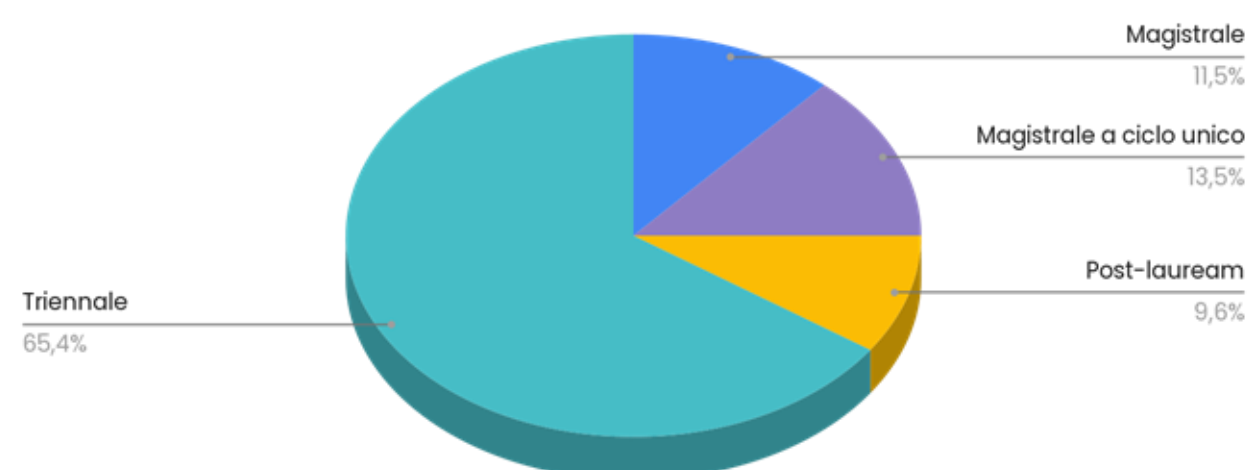


IL COUNSELING PSICOLOGICO DI GRUPPO

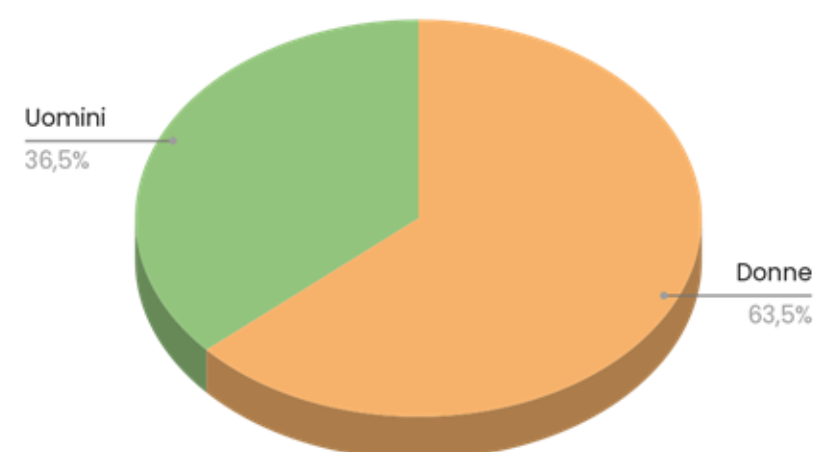
Sede ERSU: Via Coppino 18, Sassari

Periodo: Aprile – Settembre 2026

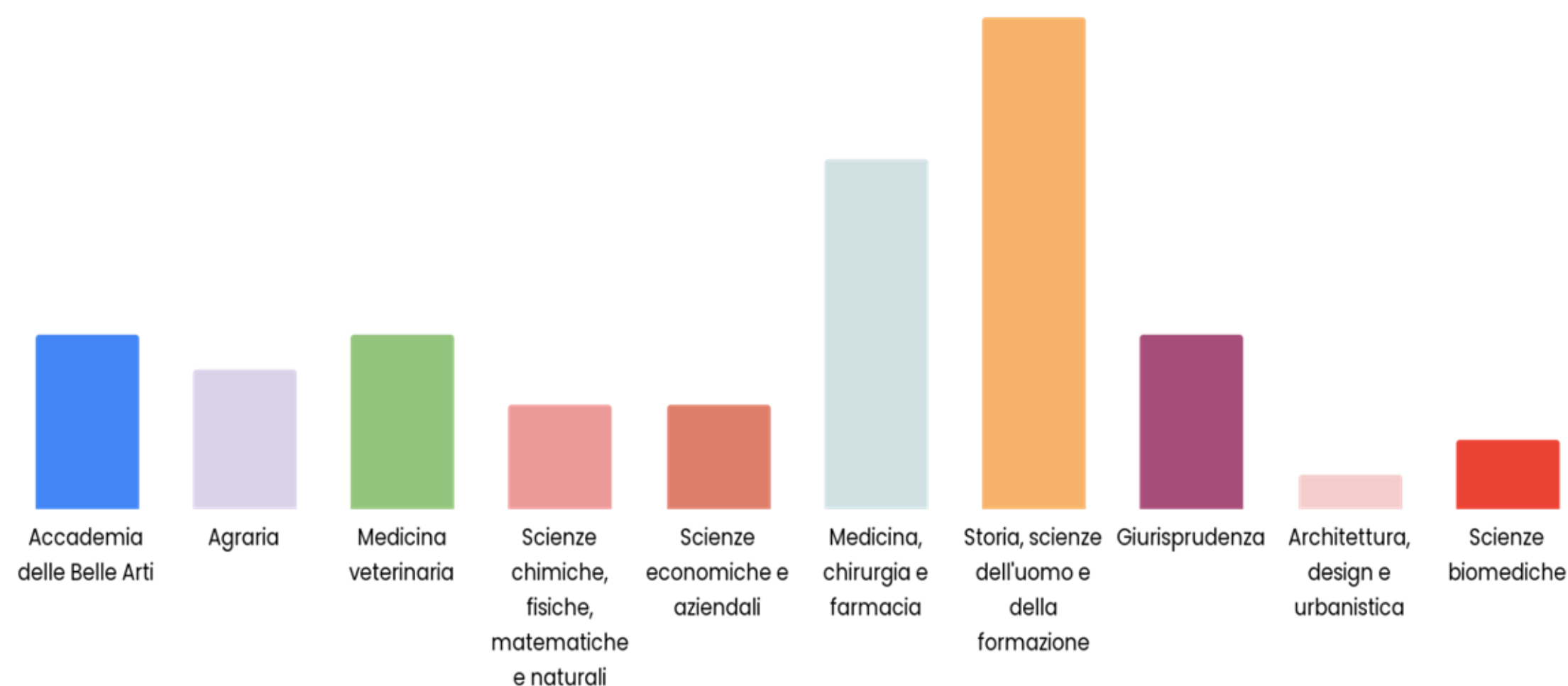
CORSO DI STUDI



GENERE



DIPARTIMENTO



ETÀ: Tra 19 e 59 anni (M=28). Il 73% degli studenti è under 30.



IL COUNSELING PSICOLOGICO DI GRUPPO

ACCOGLIENZA E SETTING

Contesto sicuro e regole condivise

Definizione esplicita di un clima di riservatezza, rispetto e ascolto non giudicante per favorire la partecipazione attiva.

GRAFICA ESPRESSIVA

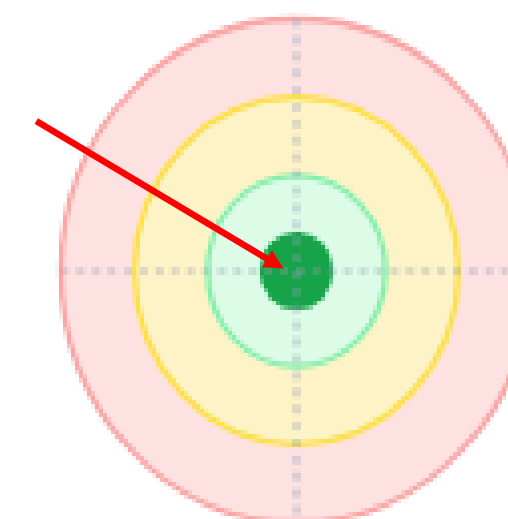
Tecniche simboliche

Utilizzo del disegno per esplorare confini personali ("La Porta") e prospettive temporali tra passato, presente e futuro ("La Finestra").

MATRICE VALORIALE (ACT)

Il "Centro del Bersaglio"

Mappatura di 10 settori esistenziali per valutare la coerenza tra valori personali e azioni quotidiane.



COMPETENZE ASSERTIVE

I diritti assertivi e la capacità di volgere delle critiche

Esercizi pratici per esprimere bisogni personali, distinguere critiche costruttive da quelle manipolative ed elaborare risposte efficaci.

SCHEMI RELAZIONALI

Modelli Operativi Interni (Bowlby)

Analisi guidata delle convinzioni profonde relative a sé, agli altri e al contesto di vita attraverso attività ("Io sono", "Gli altri sono", "La vita è").

AUTO-EFFICACIA ed EMOZIONI

Diario dei Successi e alfabetizzazione emotiva

Valorizzazione delle risorse personali e mappatura strutturata (frequenza e intensità) dei vissuti emotivi.

CONTINUITÀ DI GRUPPO

Elaborazione e filo conduttore

Momenti di confronto circolare al termine di ciascun incontro, con ripresa nel successivo al fine di favorire la sintesi dell'esperienza.

Centro: Azioni del tutto coerenti



Anello Medio: Coerenza parziale



Periferia: Comportamenti incoerenti





**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

Rilevazione quantitativa del benessere e degli stili di vita degli/delle studenti all'inizio della carriera universitaria e in prossimità del termine



Razionale teorico: leggere il benessere come esperienza integrata

Le scale utilizzate consentono di osservare insieme risorse, criticità e condizioni dell'esperienza universitaria.

L'esperienza universitaria non riguarda solo il rendimento: è un processo di adattamento, costruzione di relazioni, progettazione del futuro e regolazione del benessere.



Benessere e disagio

MHC-SF · DASS-21

Permette di cogliere sia la salute mentale positiva sia le dimensioni di ansia, stress e depressione.

Esperienza universitaria

Inizio della carriera Universitaria e in
prossimità del termine



Risorse relazionali

MSPSS · Brief COPE

Aiuta a leggere il ruolo del supporto percepito e delle strategie di fronteggiamento nelle diverse fasi del percorso.



Funzionamento accademico

CCS · C-Sat

Mette in relazione motivazione, autoefficacia, rapporto con i docenti e soddisfazione per l'esperienza universitaria.

Obiettivo della rilevazione

Individuare differenze tra studenti all'inizio e alla fine del percorso accademico, non solo come criticità, ma anche come risorse da sostenere lungo il percorso.



Progettualità e stili di vita

Design My Future · BSMAS

Integra orientamento al futuro e uso problematico dei social media come aspetti della vita studentesca quotidiana.

Lettura trasversale: benessere, soddisfazione, motivazione e futuro sono dimensioni interdipendenti.



Strumenti utilizzati

*Mental Health Continuum–
Short Form (MHC-SF)*
(Petrillo et al., 2014).

*Depression Anxiety Stress
Scale-21 (DASS-21)*
(Severino & Haynes, 2010;
Bottesi et al., 2015)

College Competences Scale (CCS)
(Boerchi et al., 2018)
- Motivazione intrinseca
- Motivazione estrinseca
- Autoefficacia
- Rapporto con i docenti

*Perceived Social Support
(MSPSS)*
(Di Fabio & Busoni, 2008; Di
Fabio & Palazzeschi, 2015)

Design my Future
(Di Maggio et al., 2016)
- Orientamento al futuro

Brief cope
(Bongelli et al., 2022)

*Bergen Social Media
Addiction Scale (BSMAS)*
(Monacis, 2017)

*College Satisfaction
Scales (C-Sat)*
(Lodi et al., 2017)



L'indagine della **Rete PRISMA** ha riguardato studenti al primo e ultimo anno del proprio corso di studi. Hanno partecipato in totale **4691 studenti**, per la quasi totalità di nazionalità italiana, di età compresa tra **18 anni e 72 anni** (M=24.06; DS=6.86).

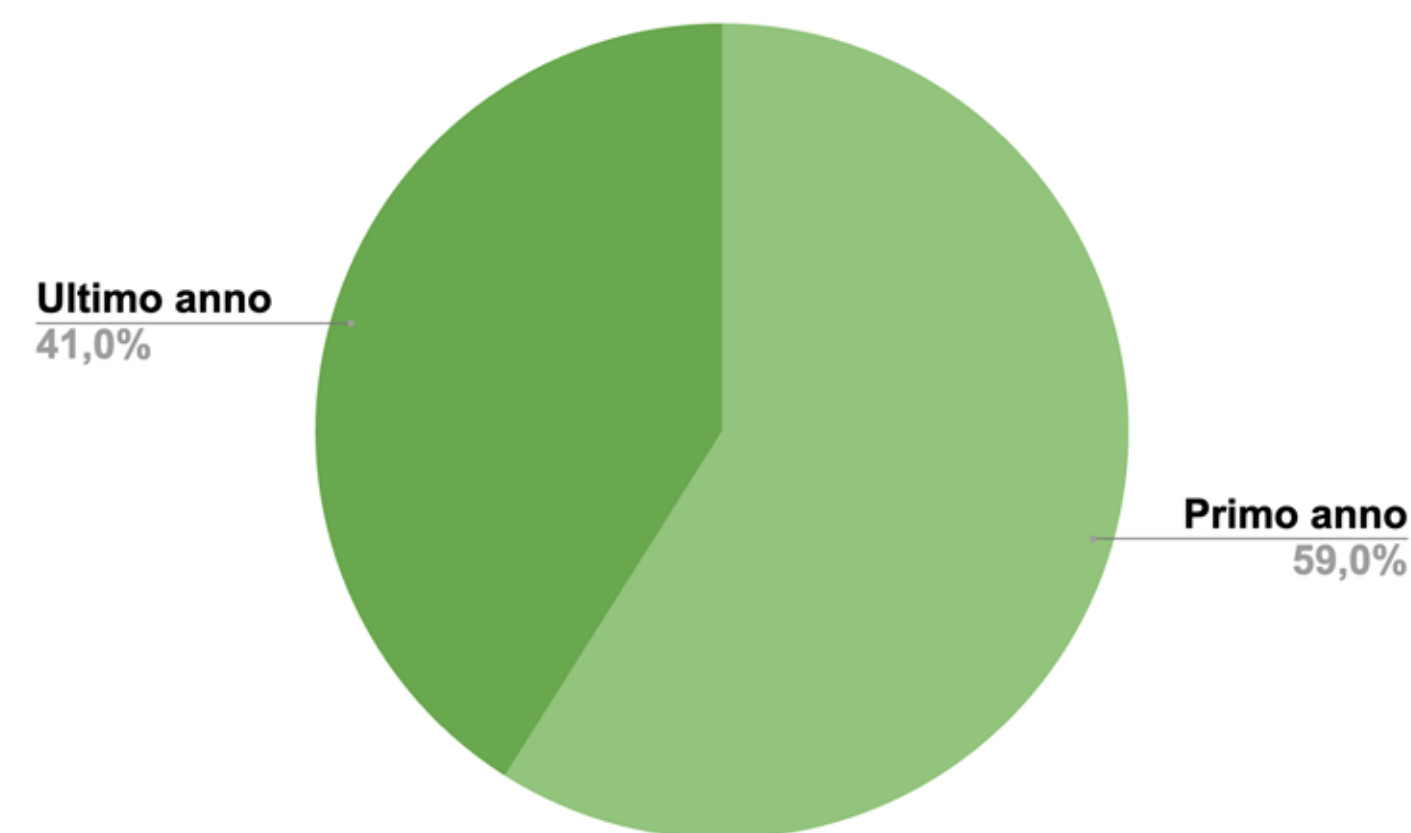
	N	Minimum	Maximum	M	SD
Età	4691	18	72	24.06	6.86
Missing	0				
Totale	4691				

	N	%
Donna	2539	54.1
Uomo	2092	44.6
Altro	59	1.3

Il campione è bilanciato tra i generi: **2539 uomini (54.1%)**, **2092 donne (44.6%)**. I/le partecipanti che si identificano nella categoria '**Altro**' sono invece **59**, pari all'1.3% del totale.

Studenti all'inizio della carriera universitaria e in prossimità del termine

Il **59% (2766)** frequenta il **primo anno** del proprio corso di studi, mentre il restante **41% (1924)** l'**ultimo anno**.

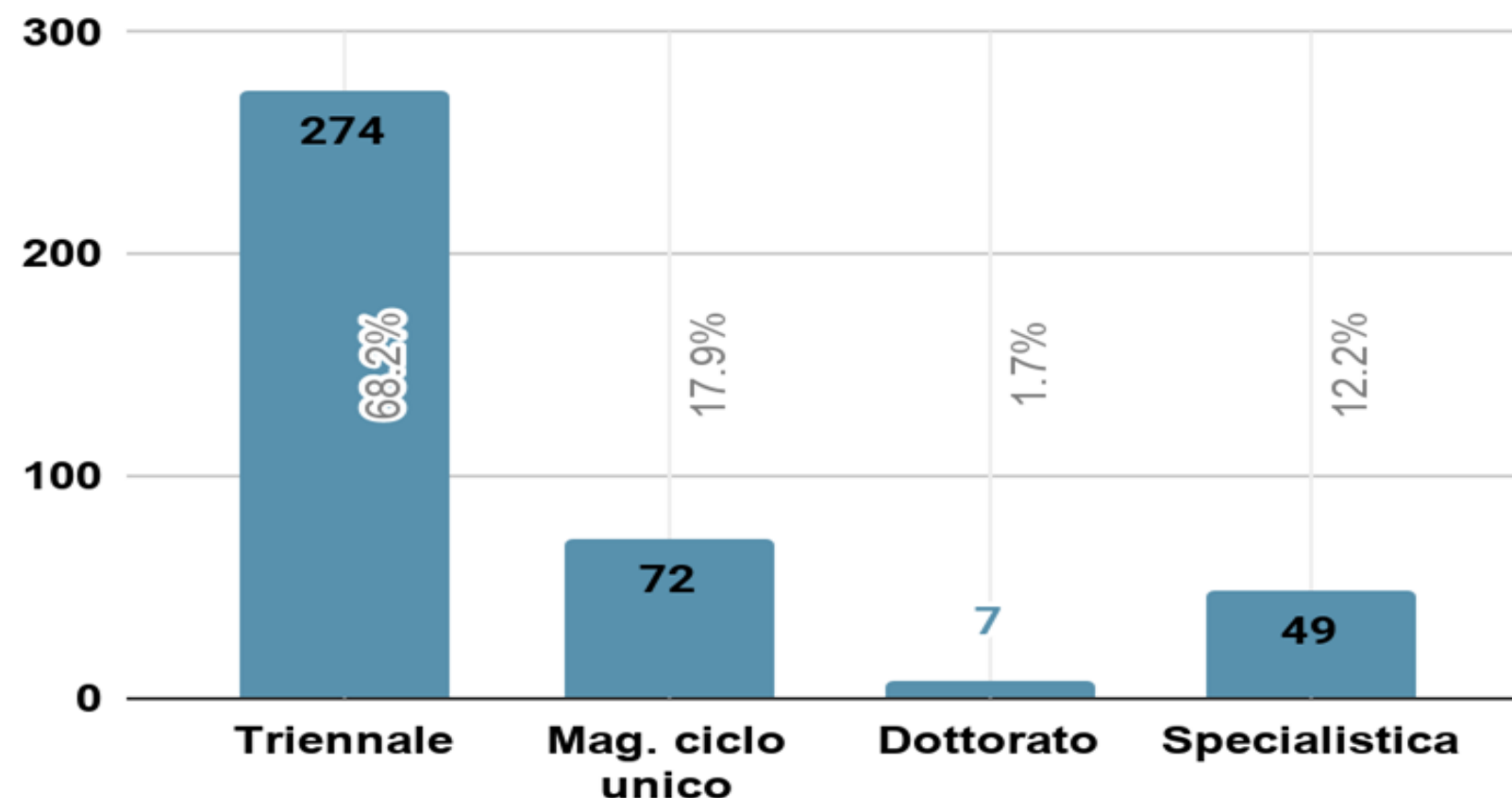




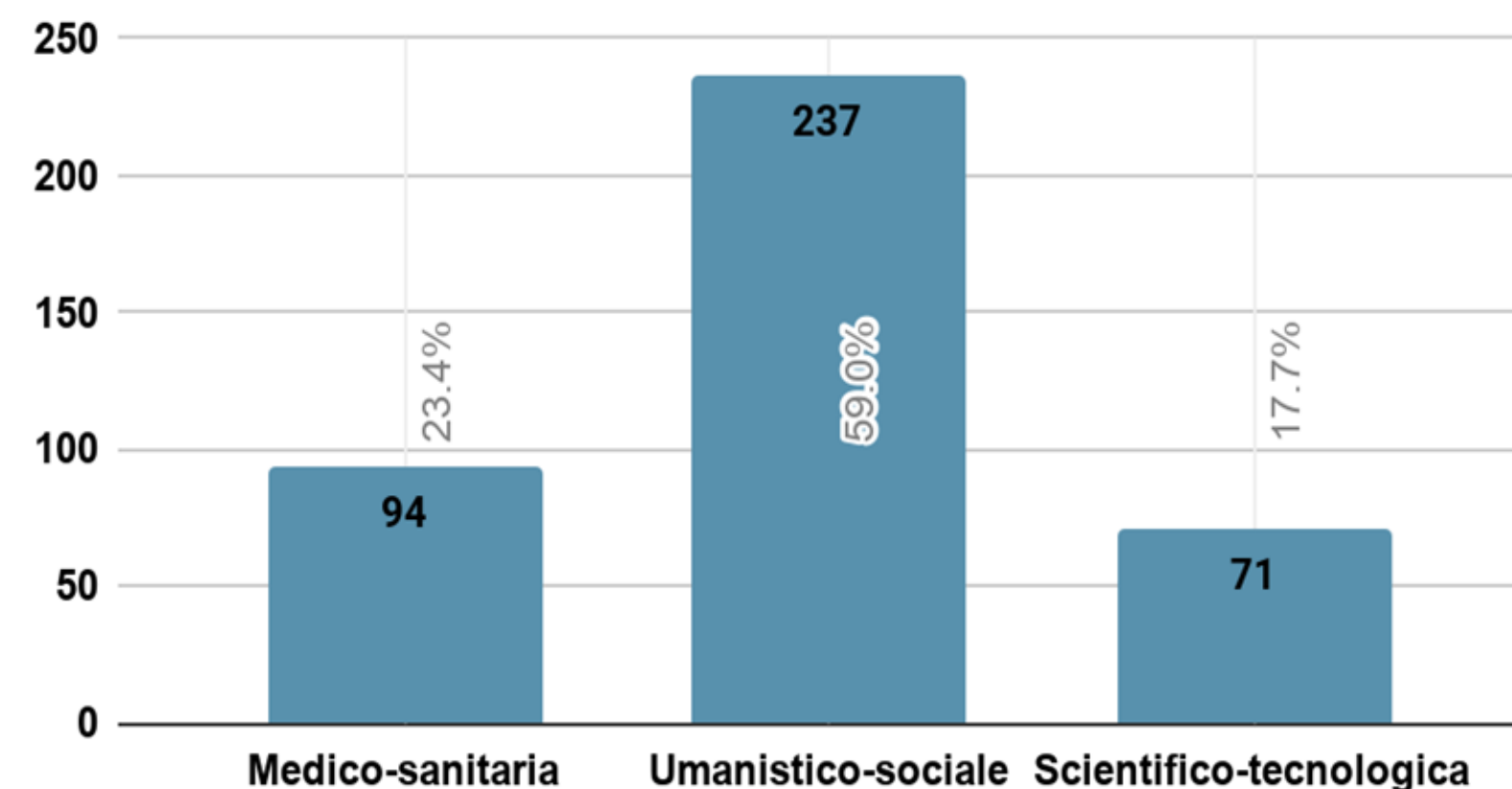
I DATI DI UNISS

Hanno partecipato all'indagine **402 studenti** di età compresa tra **18 e 66 anni** ($M=27,9$; $D.S.=9,9$) e iscritti al **primo** ($n=225$; **56%**) e **ultimo** ($n=177$; **44%**) anno del proprio corso di studi. Il campione è composto per il **70,9% da donne**, per il **28,6% uomini** e **0,5 % altro**. Il **98,3% (395)** sono di nazionalità **italiana** e **7 (1,7%)** di nazionalità straniera.

Tipologia di percorso formativo frequentato



Area del corso di studi



Il **35,3%** sono studenti in sede mentre il **64,7%** sono studenti fuori sede, in particolare il **27,9%** è una/o studente fuori sede pendolare e il **36,8%** è una/o studente fuori sede domiciliata/o.



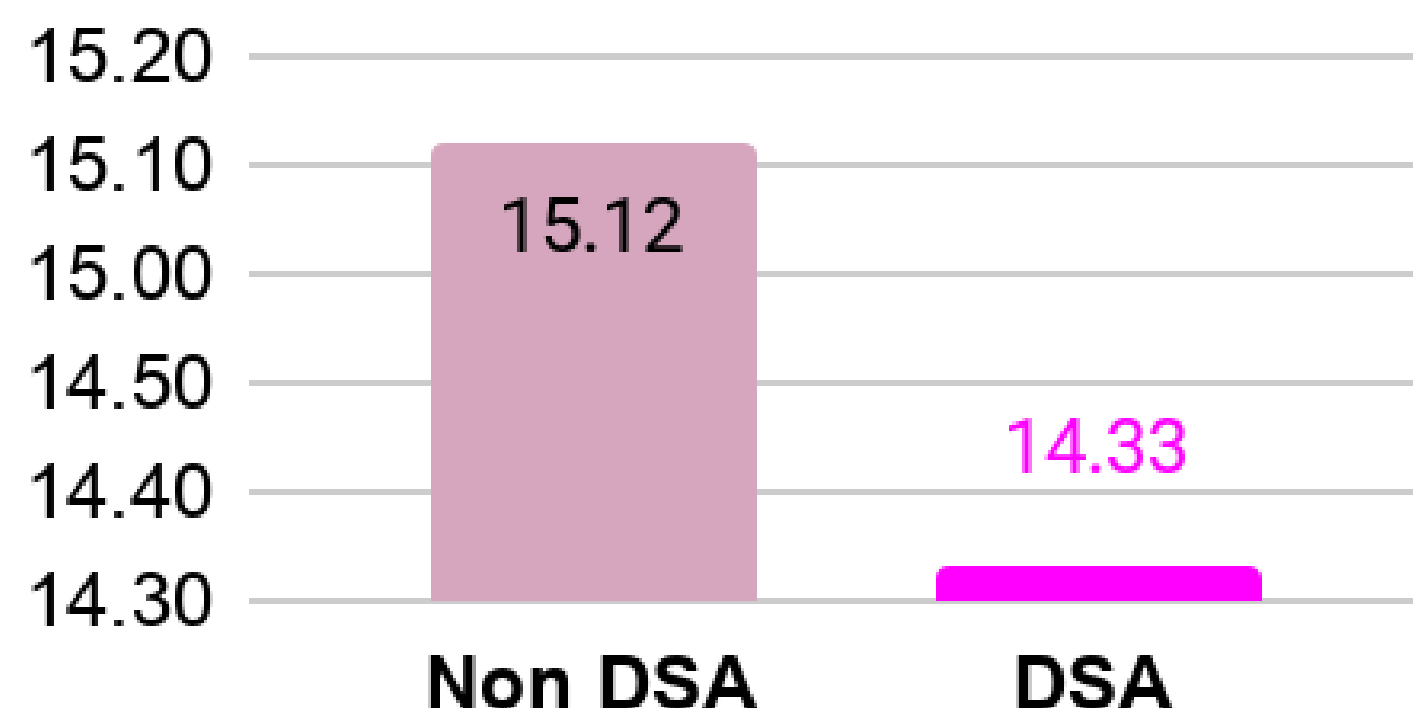
DIAGNOSI DI DSA

Il **13,9% (56)** dichiara di avere una diagnosi di DSA e l'**86,1% (346)** dichiara di non averla.

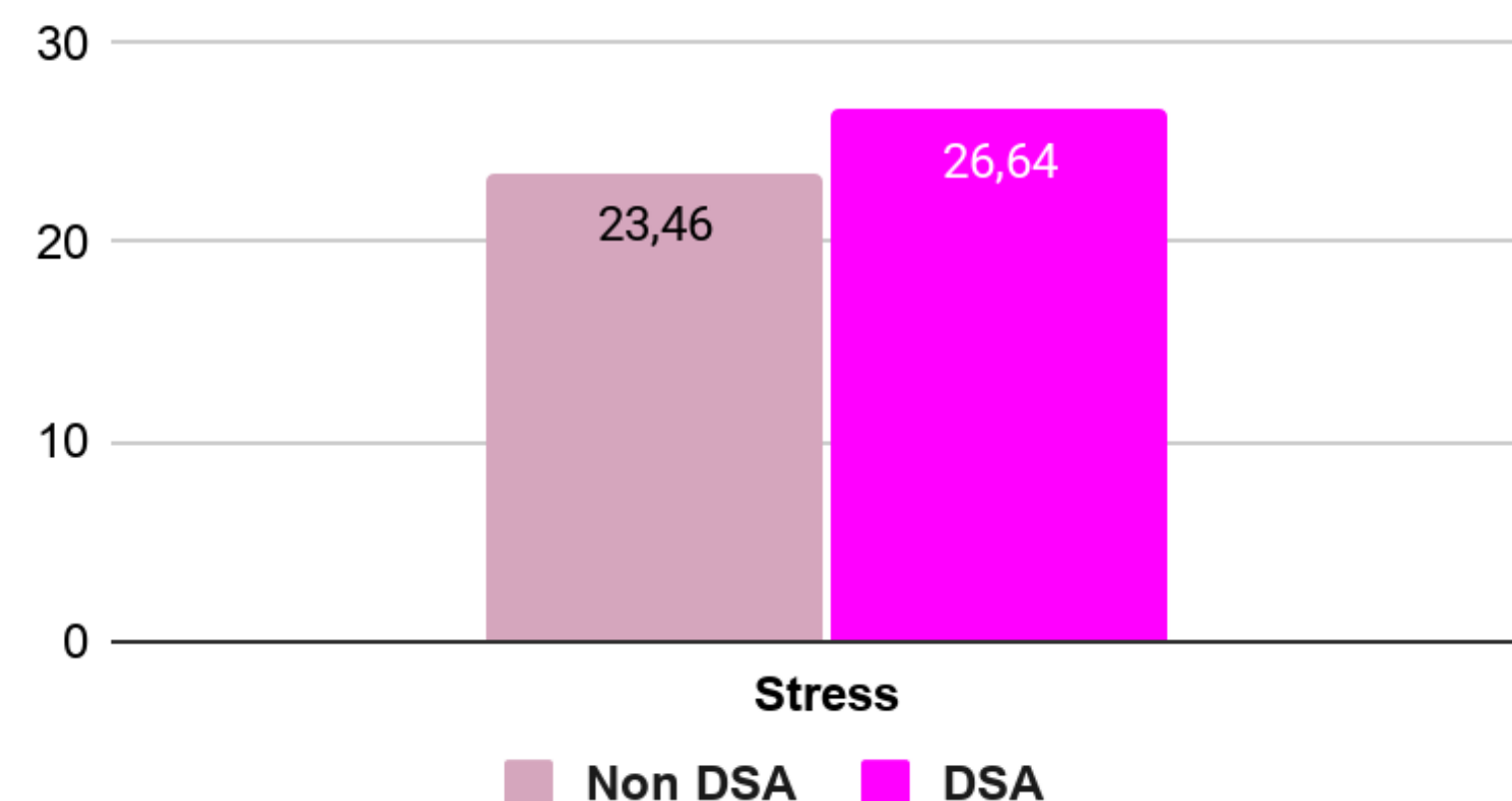
CCS: Gli/le studenti **senza una diagnosi di DSA** riportano **livelli maggiori di autoefficacia** rispetto agli/alle studenti con diagnosi di DSA.

DASS: Gli/le studenti **senza una diagnosi di DSA** riportano **livelli minori di stress** rispetto agli/alle studenti con diagnosi di DSA; non emergono invece differenze nelle sottoscale “ansia” e “depressione”.

Autoefficacia



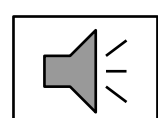
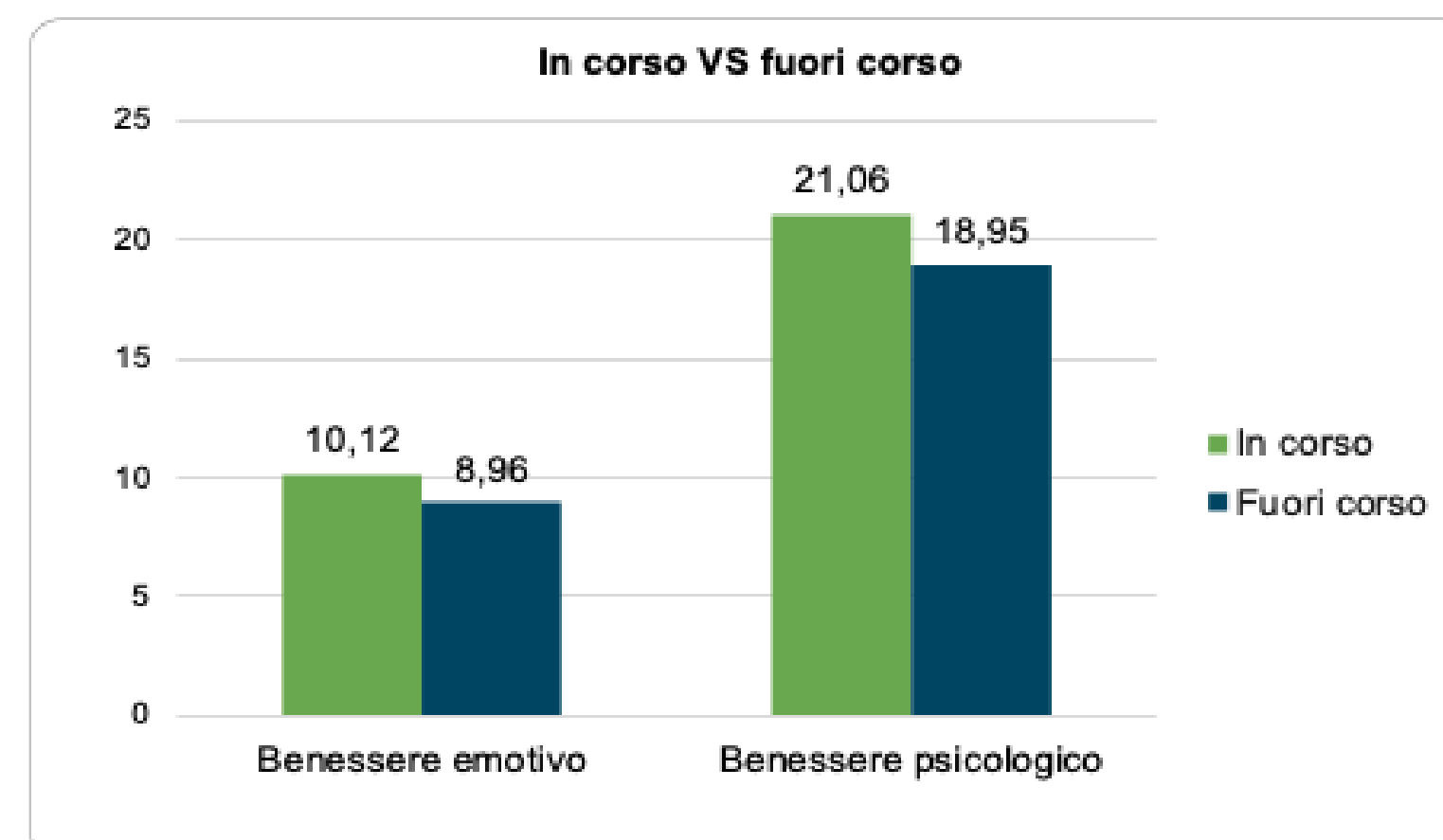
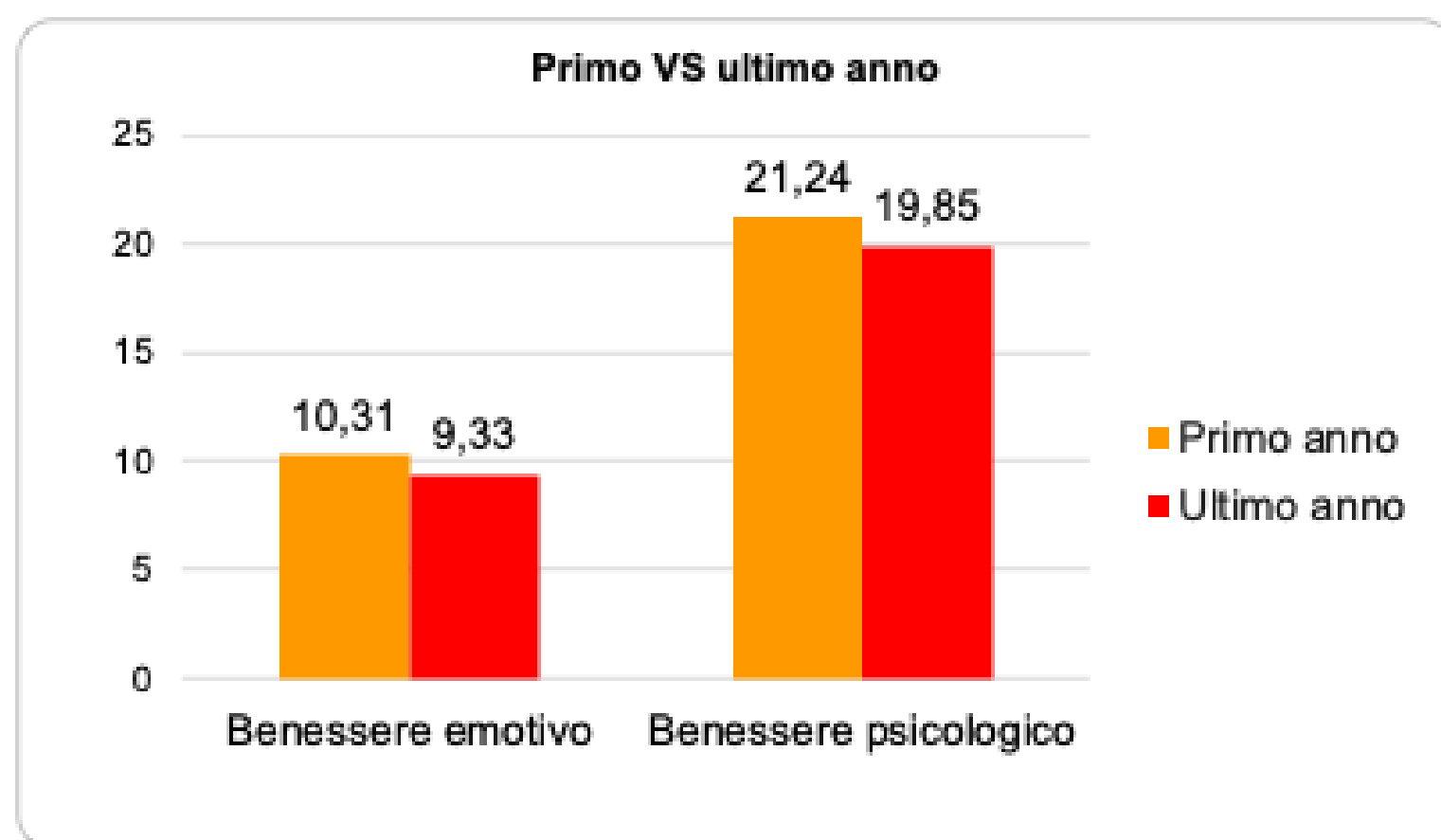
Stress





Benessere

Gli/le studenti che frequentano il **primo anno del proprio corso di studi** e che sono **in corso** riportano **livelli maggiori di benessere psicologico ed emotivo**, rispetto a studenti all'ultimo anno del proprio percorso di studi e che sono fuori corso. In entrambi i casi, invece, non emergono differenze significative nella dimensione del benessere sociale.

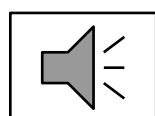
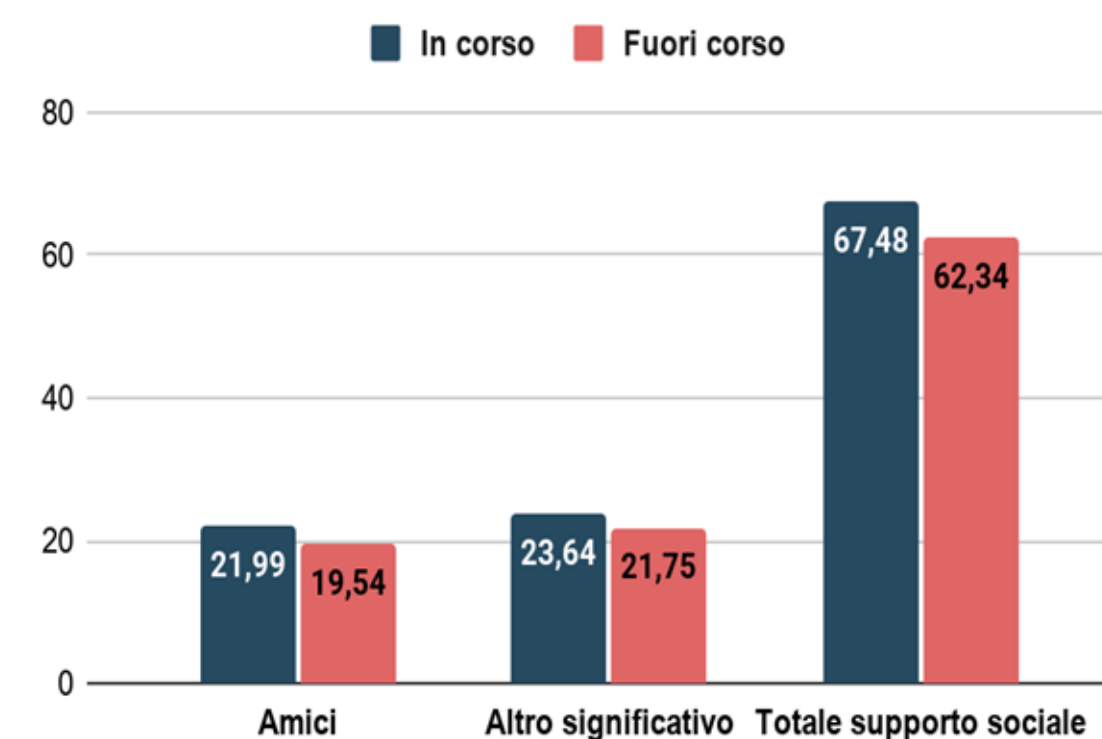
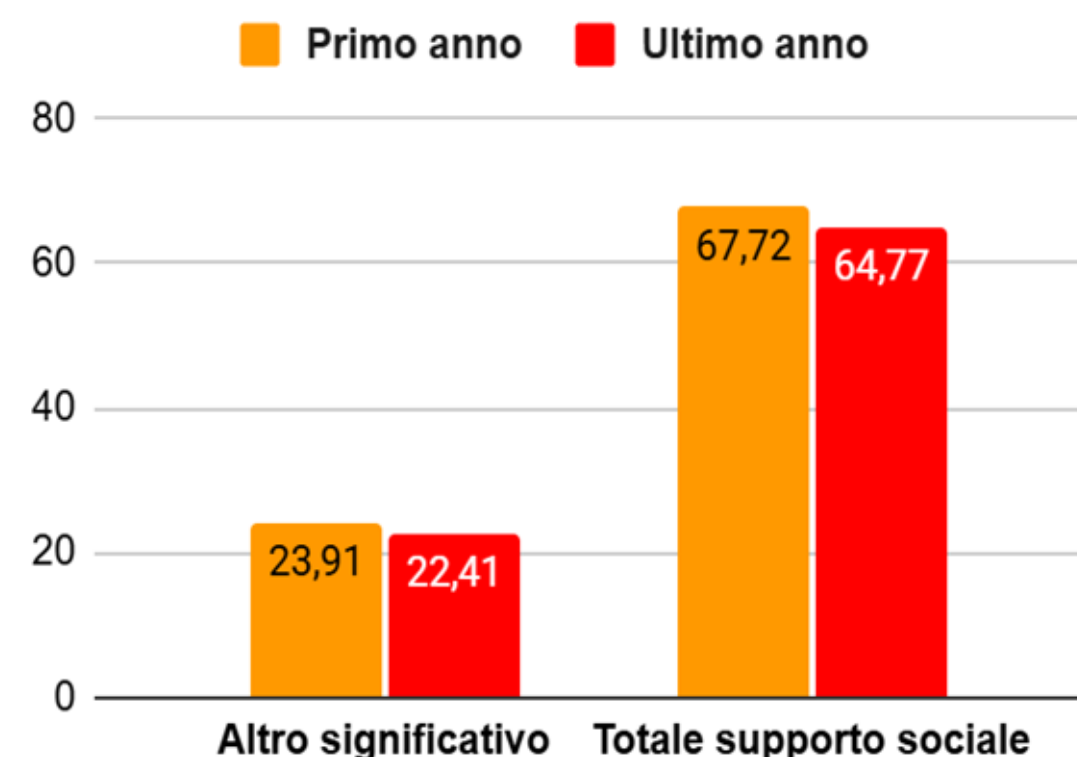
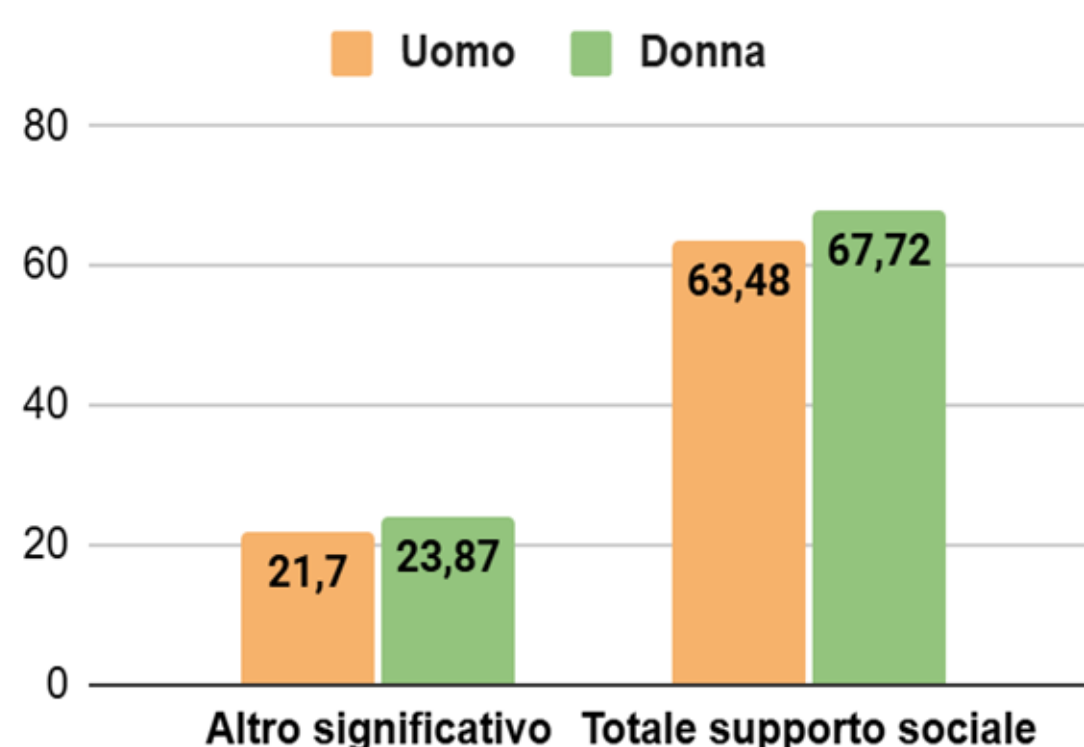


Questi risultati potrebbero suggerire una maggiore vulnerabilità nelle fasi più avanzate o meno regolari del percorso universitario, che possono associarsi a un accumulo di richieste, pressioni e incertezze. Il benessere sociale, invece, appare più stabile e meno legato alla fase del percorso.



Supporto sociale percepito

- Le studenti **donne** nonchè gli/le studenti iscritti/e al **primo anno** del proprio corso di studi e riportano **livelli maggiori di supporto sociale percepito**, in particolare nella sub-dimensione “**altro significativo**”. Al contrario non emergono differenze nelle sub-dimensioni “famiglia” e “amici”.
- Gli/le studenti **in corso** riportano **livelli maggiori di supporto sociale percepito**, in particolare le sub-dimensioni “**amici**” e “**altro significativo**”. Al contrario non emergono differenze nella sub-dimensione “famiglia”.



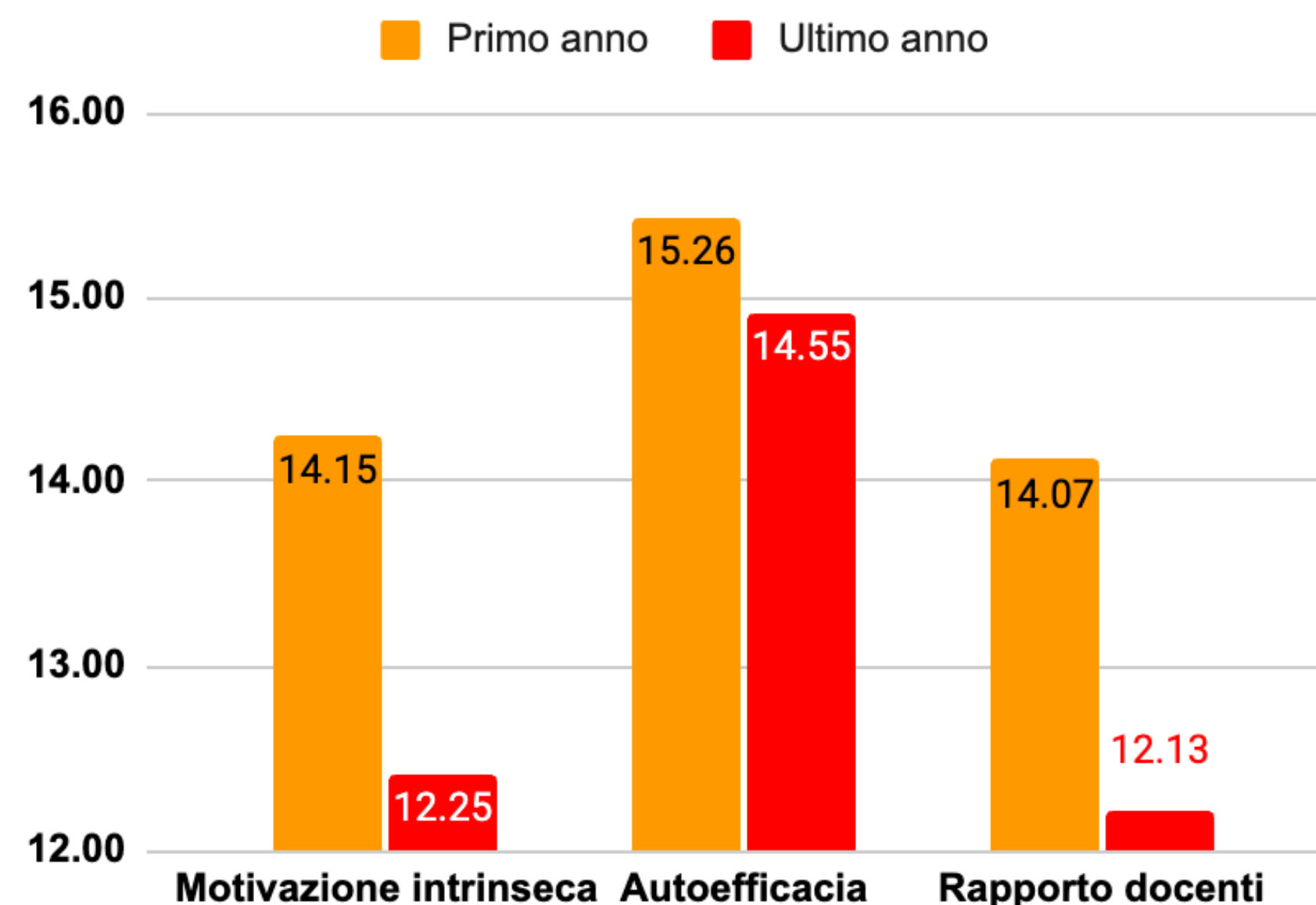
Reti relazionali più sensibili al contesto universitario → Il supporto delle relazioni esterne alla famiglia sembra maggiormente connesso alla fase e alla regolarità del percorso accademico. La famiglia appare invece una fonte di supporto più stabile, relativamente indipendente dall'esperienza universitaria.



Competenze “non intellettive” legate alla performance e al benessere accademico

CONFRONTO PRIMO VS ULTIMO ANNO

- Gli/le studenti al primo anno del proprio corso di studi riportano **livelli maggiori di motivazione intrinseca, autoefficacia** e una **migliore capacità di rapportarsi con i docenti** rispetto agli studenti iscritti all'ultimo anno del proprio corso di studi.

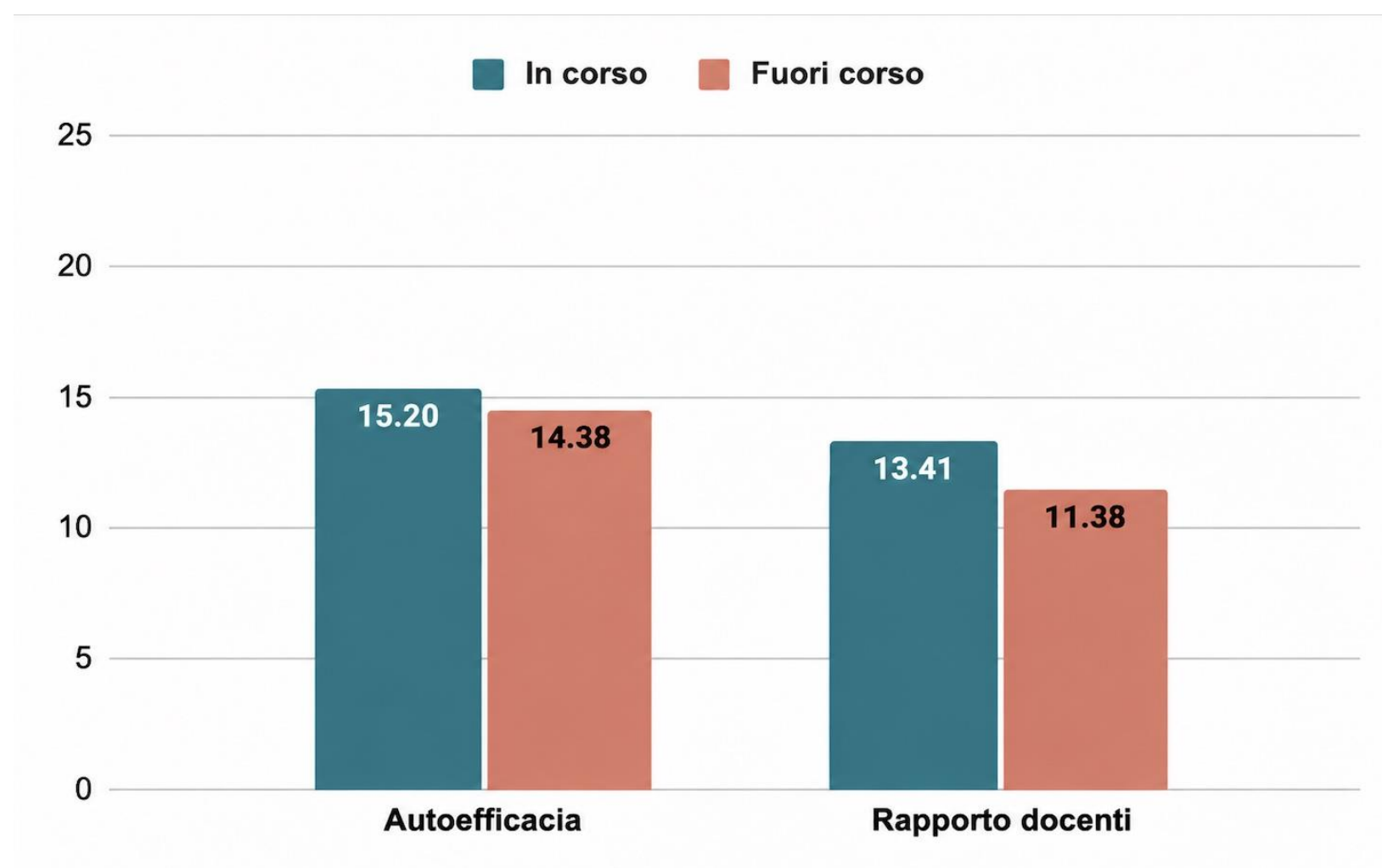




Competenze “non intellettive” legate alla performance e al benessere accademico

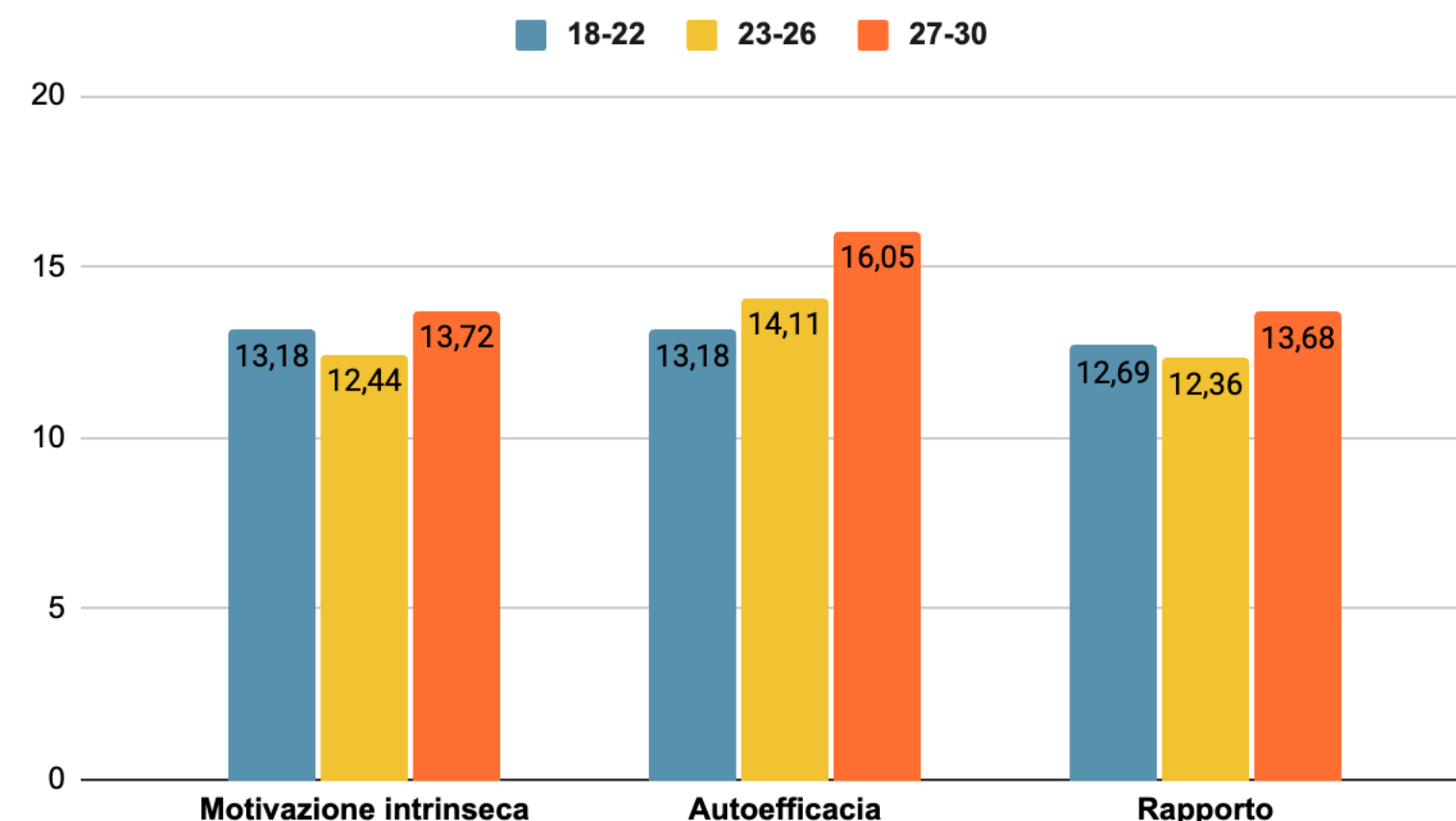
IN CORSO VS FUORI CORSO

- Gli/le studenti **in corso** riportano **livelli maggiori di autoefficacia e un miglior rapporto con i docenti** rispetto agli/alle studenti fuori corso; non emergono, invece, differenze tra i due gruppi rispetto alla dimensione motivazione intrinseca.



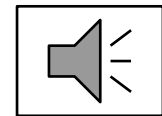
MEDIA DEI VOTI

- Motivazione intrinseca**: studenti con media voti 27-30 riportano i livelli maggiori mentre studenti con media voti 23-26 i livelli minori.
- Autoefficacia**: studenti con media voti 27-30 riportano i livelli maggiori mentre studenti con media voti 18-22 i livelli minori.
- Rapporto docenti**: studenti con media voti 27-30 riportano i livelli maggiori mentre studenti con media voti 23-26 i livelli minori.

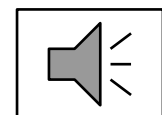




Competenze “non intellettive” legate alla performance e al benessere accademico



Il profilo degli studenti all'inizio del proprio percorso universitario potrebbe riflettere una maggiore spinta motivazionale e aspettative positive verso il percorso appena intrapreso. Le differenze con l'ultimo anno suggeriscono l'importanza di sostenere motivazione, autoefficacia e relazione con i docenti lungo l'intero percorso universitario.



Regolarità del percorso, rendimento e risorse accademiche sembrano strettamente associati. Autoefficacia, motivazione e qualità della relazione con i docenti possono rappresentare importanti risorse nel favorire un'esperienza universitaria positiva e funzionale.



Orientamento al futuro

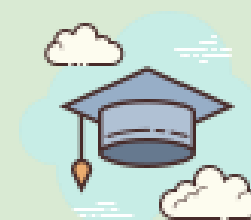
ANNO DI CORSO



1 ANNO > ULTIMO

Gli/le studenti al **primo anno del proprio corso** riportano livelli di **orientamento al futuro** significativamente **maggiori**

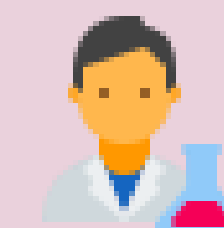
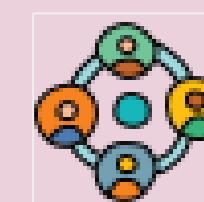
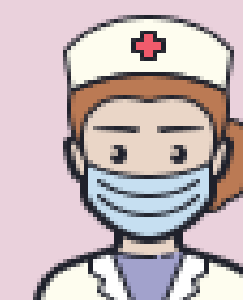
REGOLARITÀ



In corso > Fuori Corso

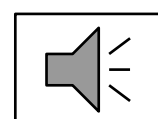
Gli/le studenti **in corso** riportano livelli di **orientamento al futuro** significativamente **maggiori**

AREA CORSO DI STUDI



sanitaria > umanistica > tecnologica

Gli/le studenti dell'**area medico-sanitaria** riportano livelli di **orientamento al futuro** significativamente **maggiori** rispetto agli/alle altri/e

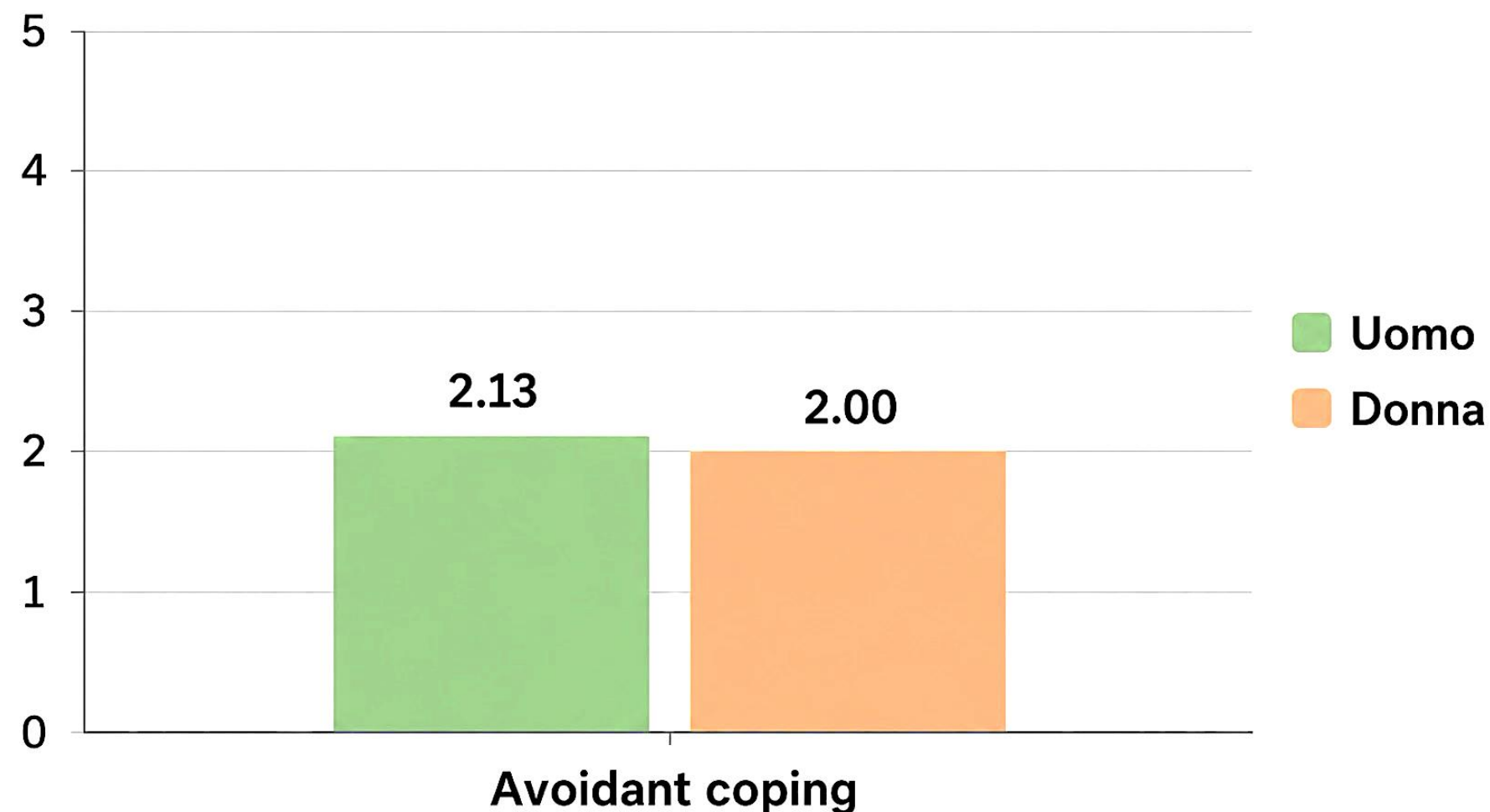


Una maggiore capacità di rappresentarsi e progettare il futuro sembra associarsi sia alle fasi iniziali sia a una maggiore regolarità del percorso. Le differenze tra aree potrebbero inoltre riflettere quanto i diversi corsi rendano visibili e strutturate le prospettive formative e professionali future. Area medico-sanitaria: percorso e sbocchi professionali sono spesso più definiti.

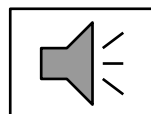


Stili di coping

- *Problem-focused: strategie orientate ad affrontare concretamente il problema e modificarne le condizioni.*
- *Emotion-focused: strategie volte a gestire e regolare le emozioni associate alla situazione stressante.*
- *Avoidant: strategie basate sull'evitamento, sulla distrazione o sul tentativo di allontanarsi dalla situazione stressante.*



Gli studenti di **genere uomo** riportano un **maggiore utilizzo di strategie di evitamento** rispetto alle studenti di genere donna.
Non emergono differenze significative nelle strategie problem-focused, emotion-focused né nel punteggio complessivo di coping.



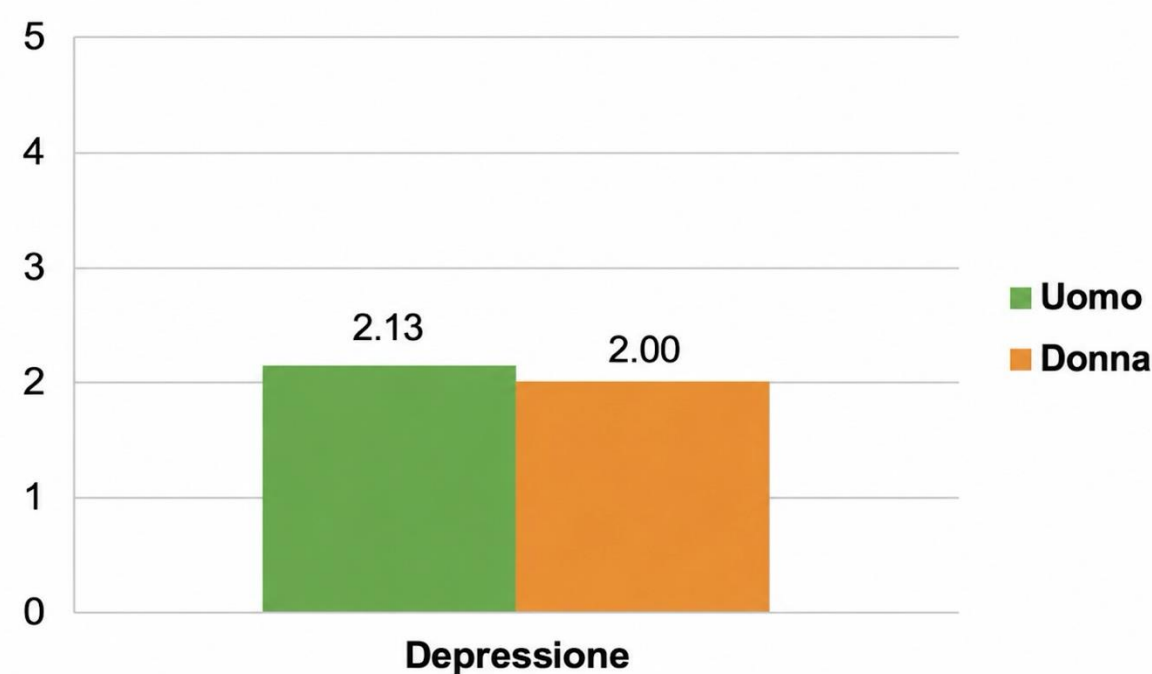
Nel complesso, le modalità di fronteggiamento dello stress appaiono sostanzialmente simili tra uomini e donne. La differenza circoscritta alle strategie di evitamento suggerisce tuttavia possibili modalità differenti di risposta alle situazioni stressanti.



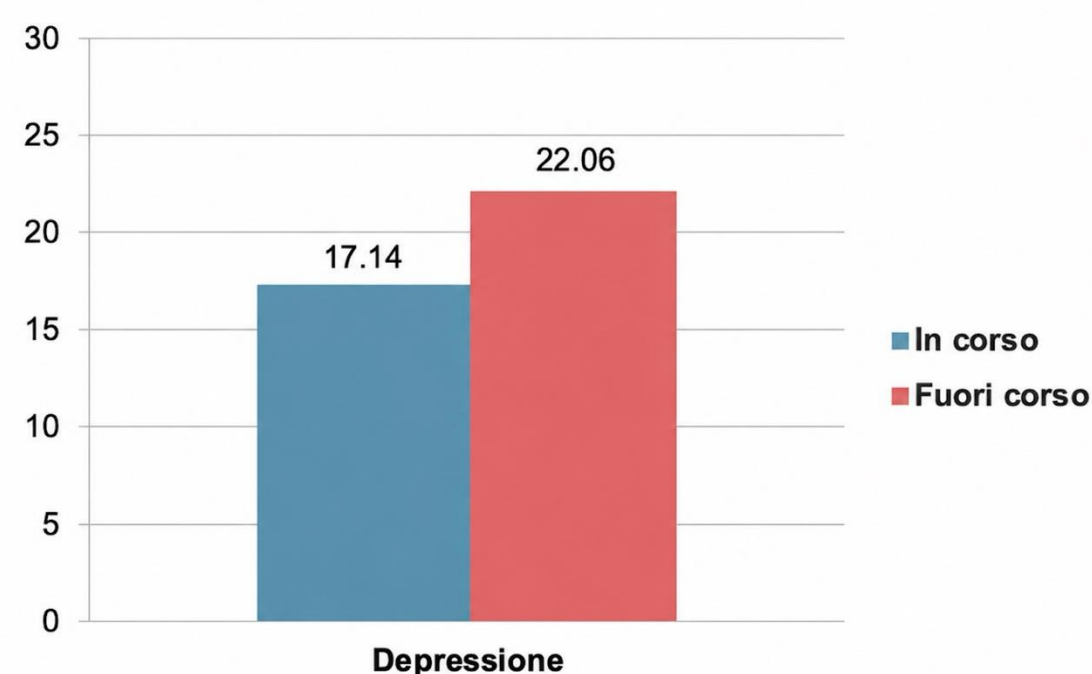
Depressione, ansia e stress

- Le studenti che si identificano nel **genere femminile**, così come le/gli **studenti in corso**, riportano **minori livelli di depressione** rispetto agli studenti che si identificano nel genere maschile. Non emergono invece differenze nelle sottoscale ansia e stress.
- Gli/le studenti con una **media voti tra 23 e 30** riportano **minori livelli di ansia** rispetto a chi ha una media voti tra 18 e 22. Non emergono invece differenze nelle sottoscale depressione e stress.

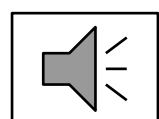
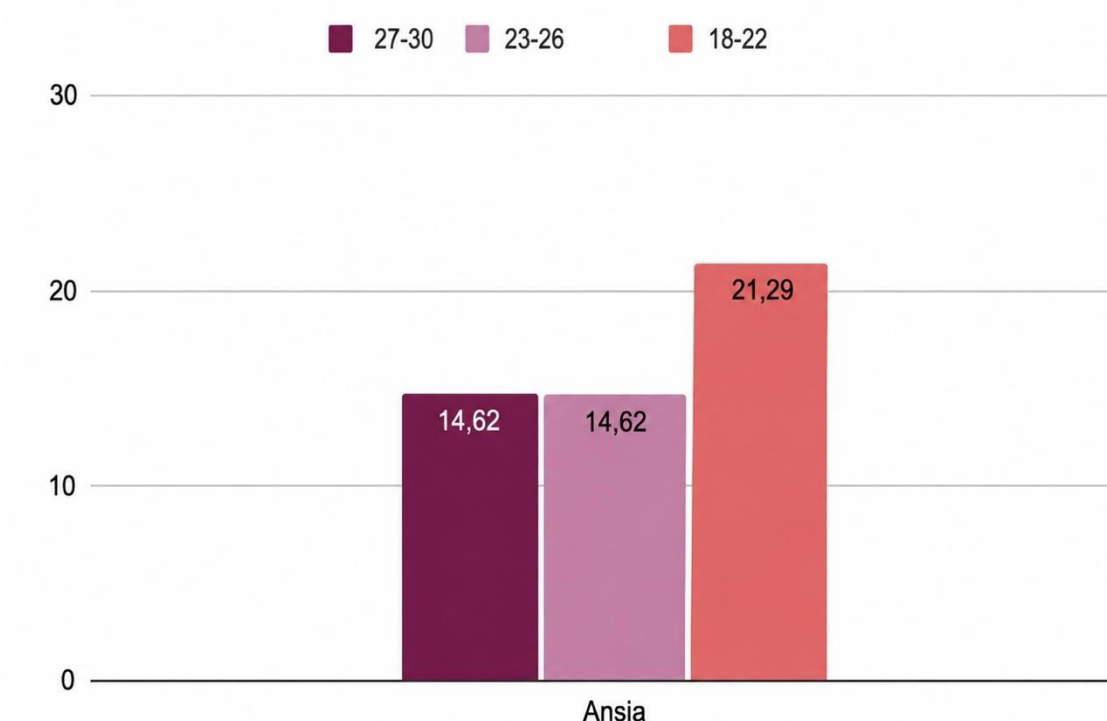
Confronto per genere



Confronto per regolarità degli studi



Media Voti

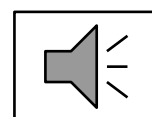
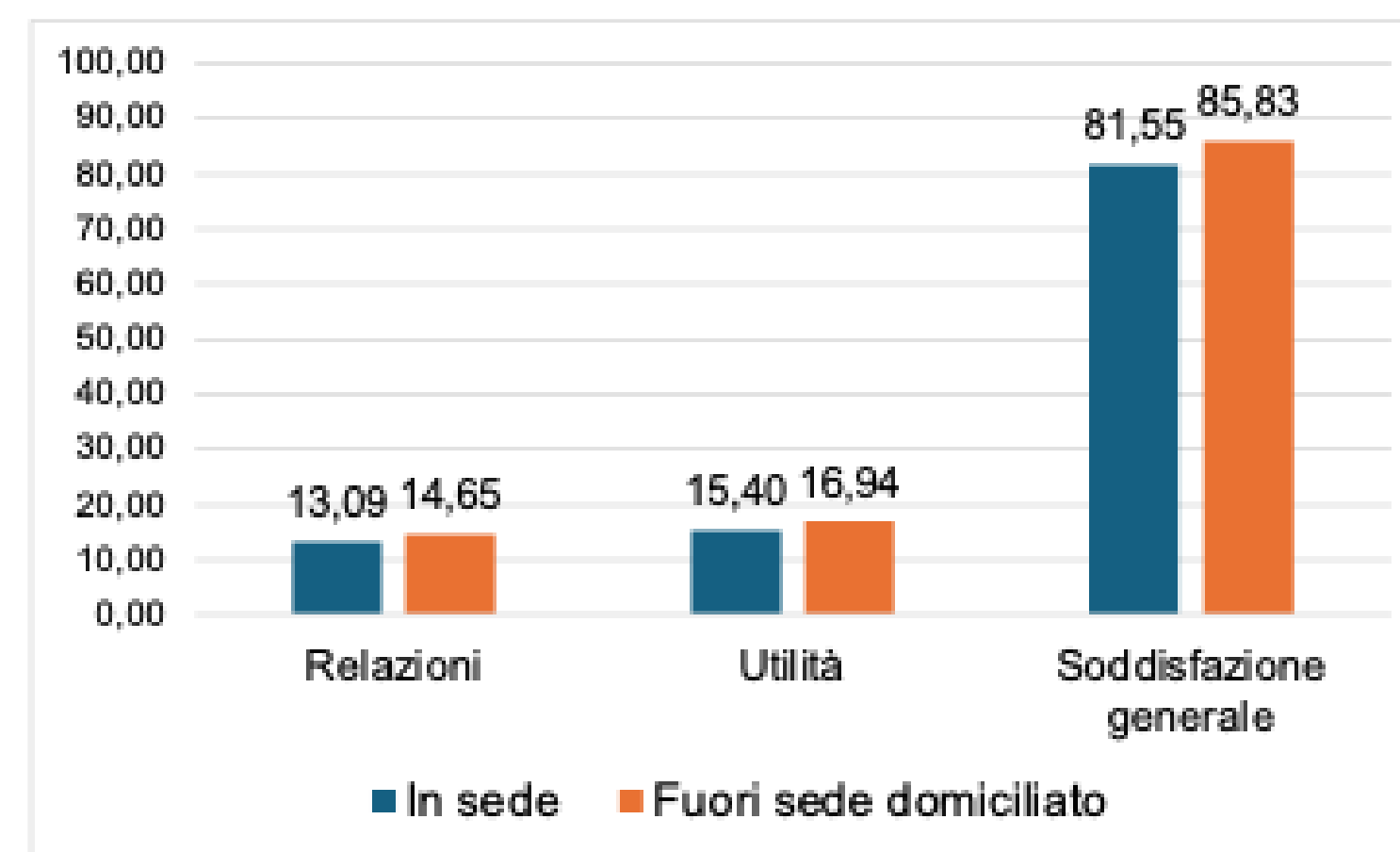
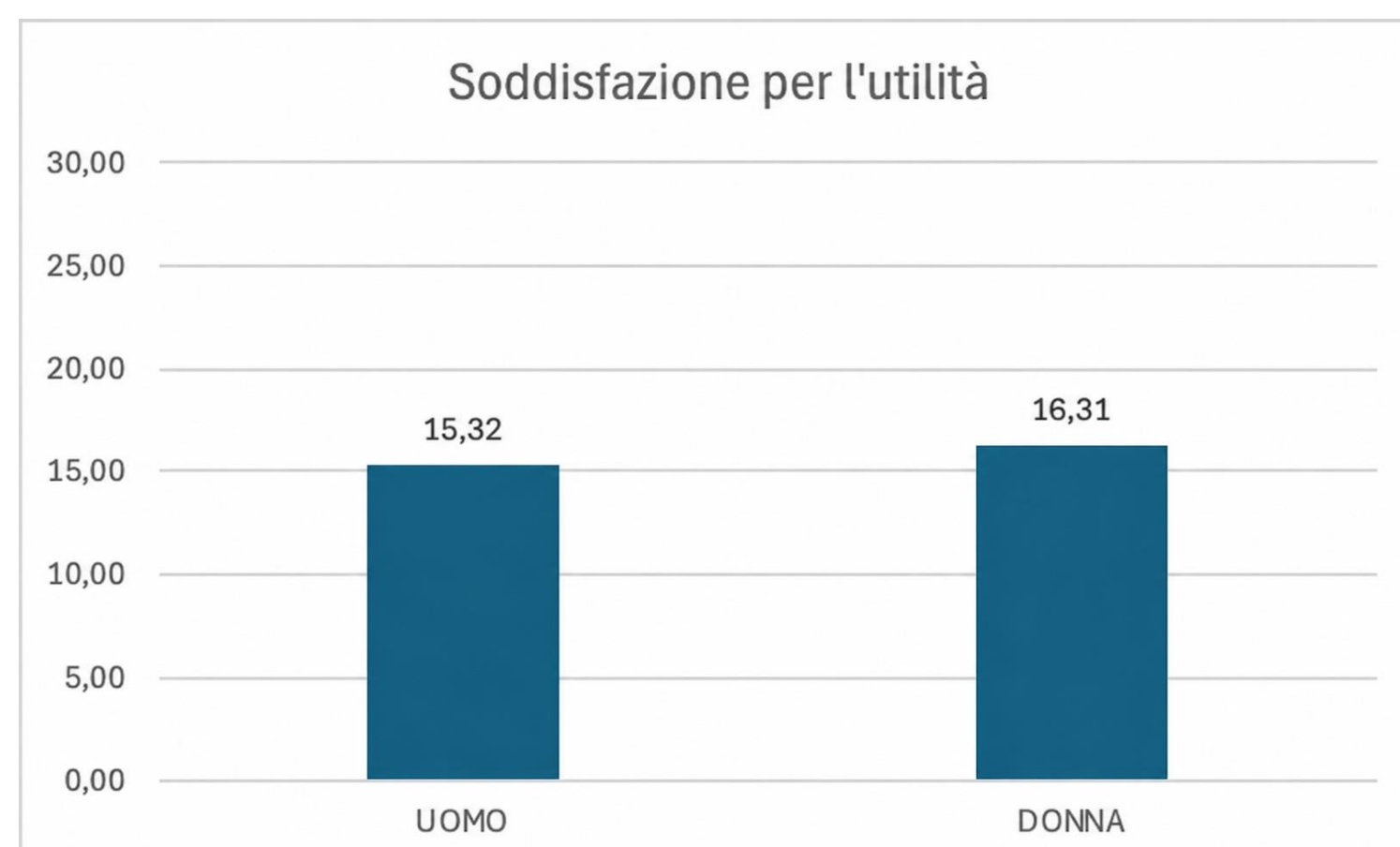


Specifiche condizioni accademiche risultano associate a dimensioni differenti del malessere. Regolarità e rendimento possono quindi rappresentare indicatori utili per individuare gruppi potenzialmente più vulnerabili.



Soddisfazione accademica

- Le studenti che si identificano nel **genere femminile** riportano **livelli maggiori di soddisfazione per l'utilità del corso di studi**.
- La condizione abitativa (essere in sede, pendolari o fuori sede domiciliati) incide in modo significativo sulla **soddisfazione generale, sui rapporti con gli altri e sull'utilità percepita del corso**: emerge che i **fuori sede domiciliati** sono complessivamente i **più soddisfatti** della loro esperienza universitaria.



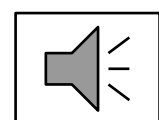
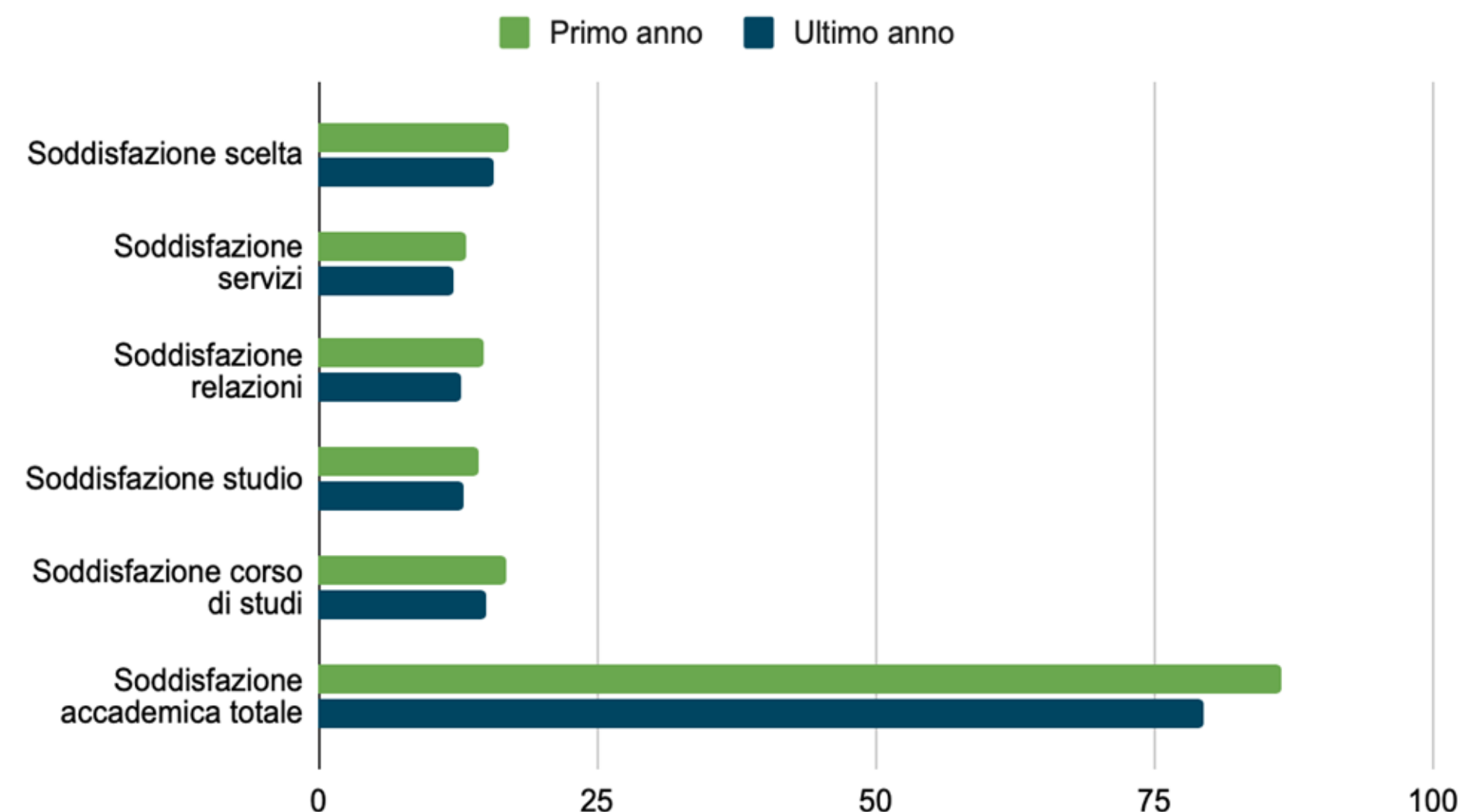
La soddisfazione accademica sembra dipendere non solo dalle caratteristiche del corso, ma anche dalle condizioni concrete in cui viene vissuta l'esperienza universitaria. Vivere stabilmente nel luogo di studio potrebbe facilitare partecipazione, relazioni e integrazione nella vita universitaria.



Soddisfazione accademica

- Gli/le studenti iscritti al **primo anno** del proprio corso di studi **riportano livelli maggiori di soddisfazione accademica** in tutte le sotto-dimensioni rispetto agli/alle iscritti/e all'ultimo anno del proprio percorso.

Primo/ Ultimo anno



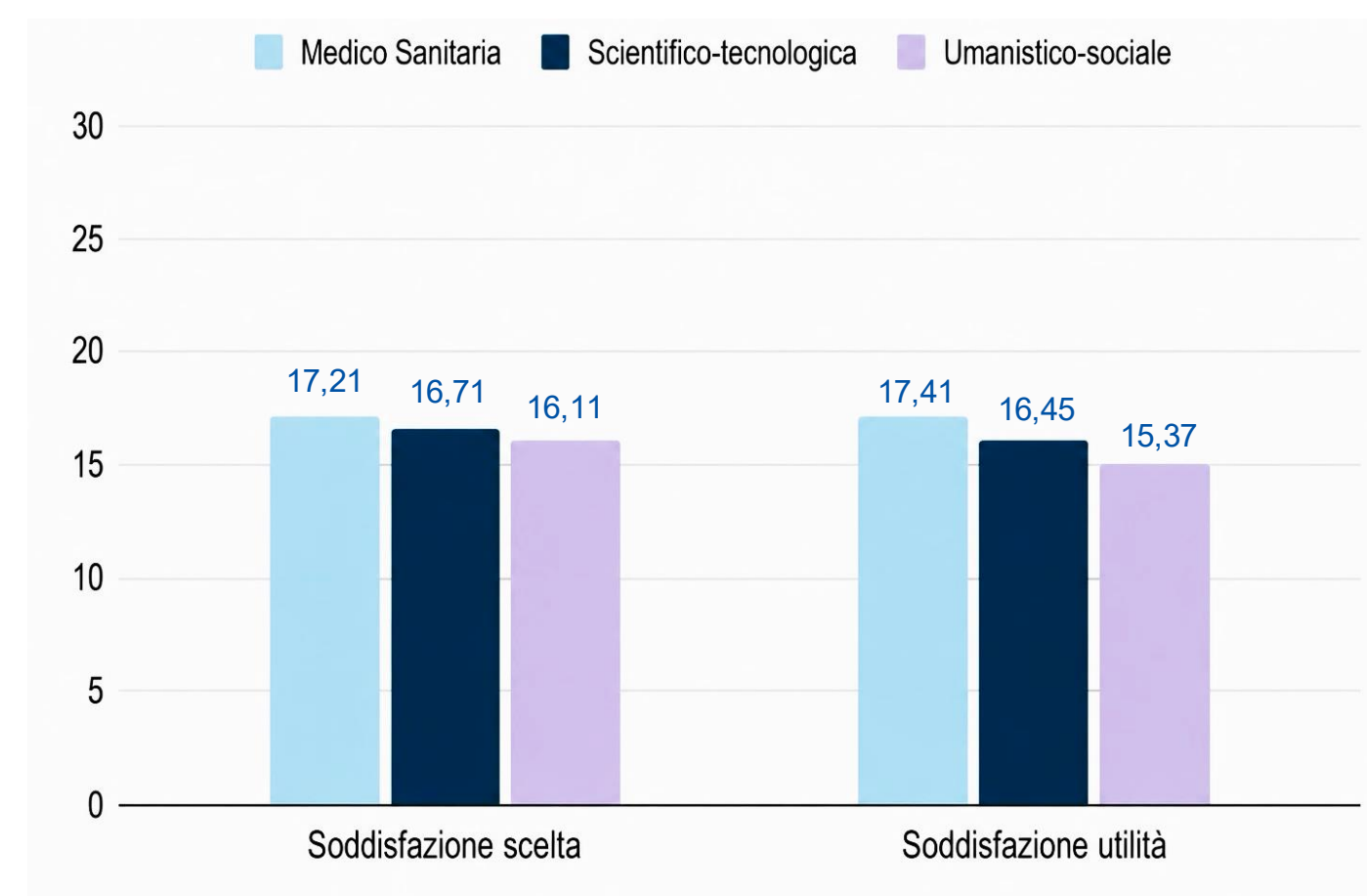
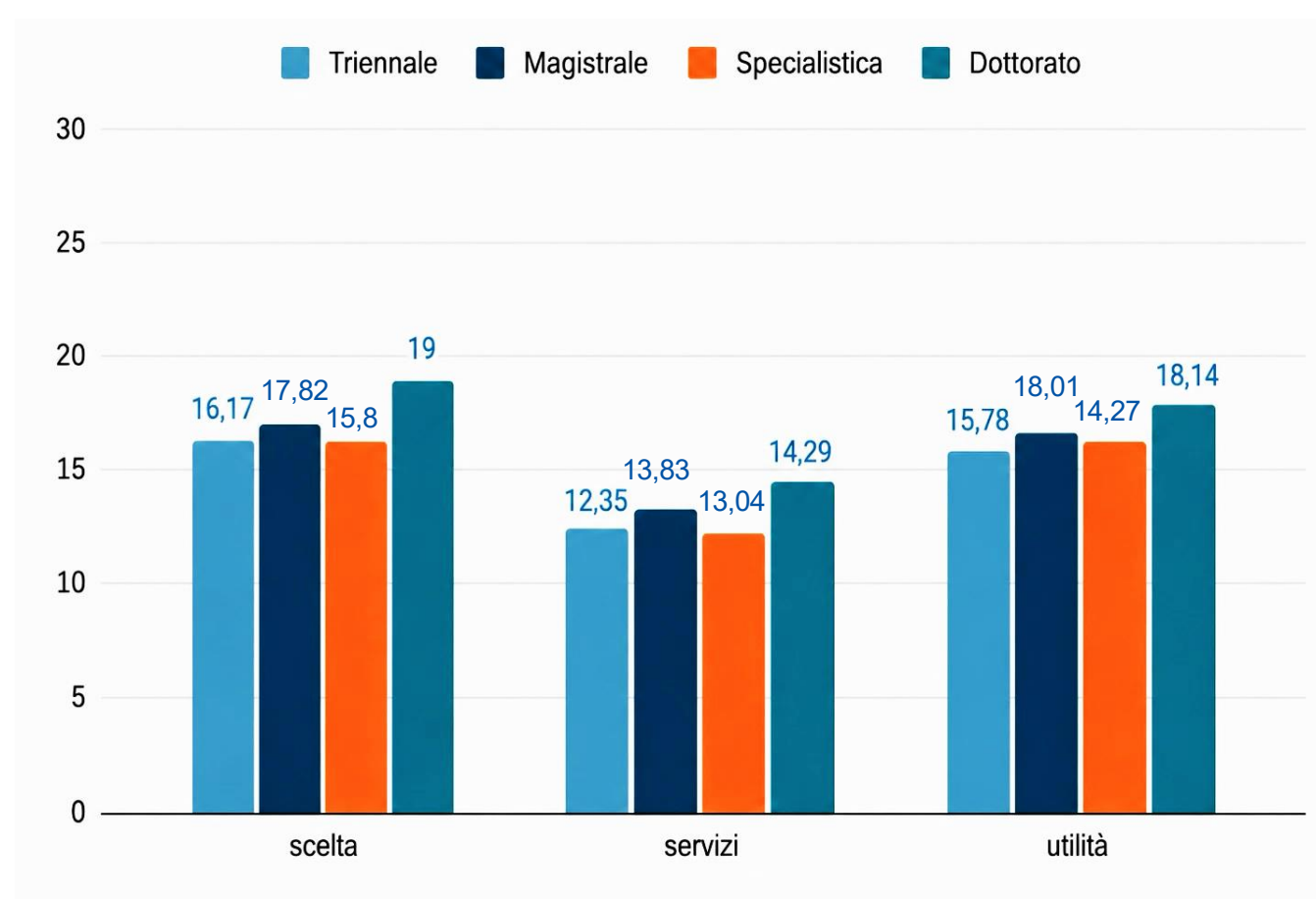
La maggiore soddisfazione degli studenti all'inizio della carriera universitaria potrebbe riflettere aspettative positive e un iniziale investimento nel percorso scelto. La minore soddisfazione degli studenti in prossimità del termine della carriera accademica richiama invece l'esigenza di mantenere qualità percepita, coinvolgimento e supporto anche nelle fasi più avanzate.

Risultati associati alla CCS: il primo anno non presenta necessariamente soltanto fragilità, ma anche un patrimonio di motivazione, soddisfazione e progettualità che va sostenuto nel tempo.

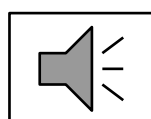


Soddisfazione accademica

- Studenti iscritti a un **dottorato** e ad un corso di laurea **magistrale a ciclo unico** riportano **livelli maggiori di soddisfazione per la scelta, per i servizi e per l'utilità del corso di studi** rispetto a chi frequenta un corso di laurea triennale o magistrale specialistica.
- Studenti di **area medico-sanitaria** riportano i livelli più alti di **soddisfazione per la scelta** e per **l'utilità del corso di studi rispetto agli studenti** di area umanistico-sociale, che riportano i livelli più bassi.



Le caratteristiche del percorso formativo sembrano contribuire al modo in cui viene valutata l'esperienza universitaria. Percorsi maggiormente strutturati e con un'identità professionale più definita possono essere associati a una più chiara percezione dell'utilità e della coerenza della scelta formativa.

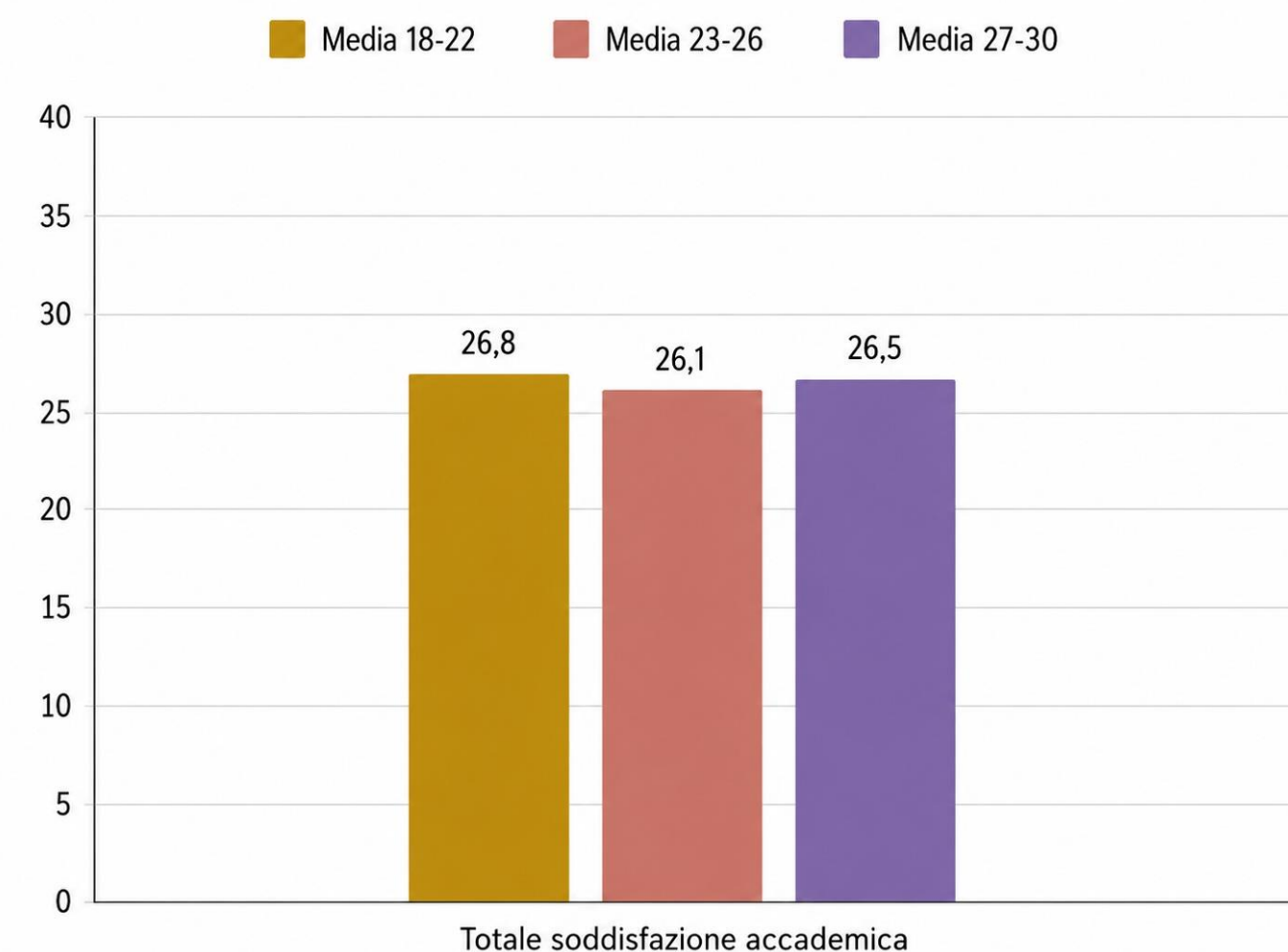
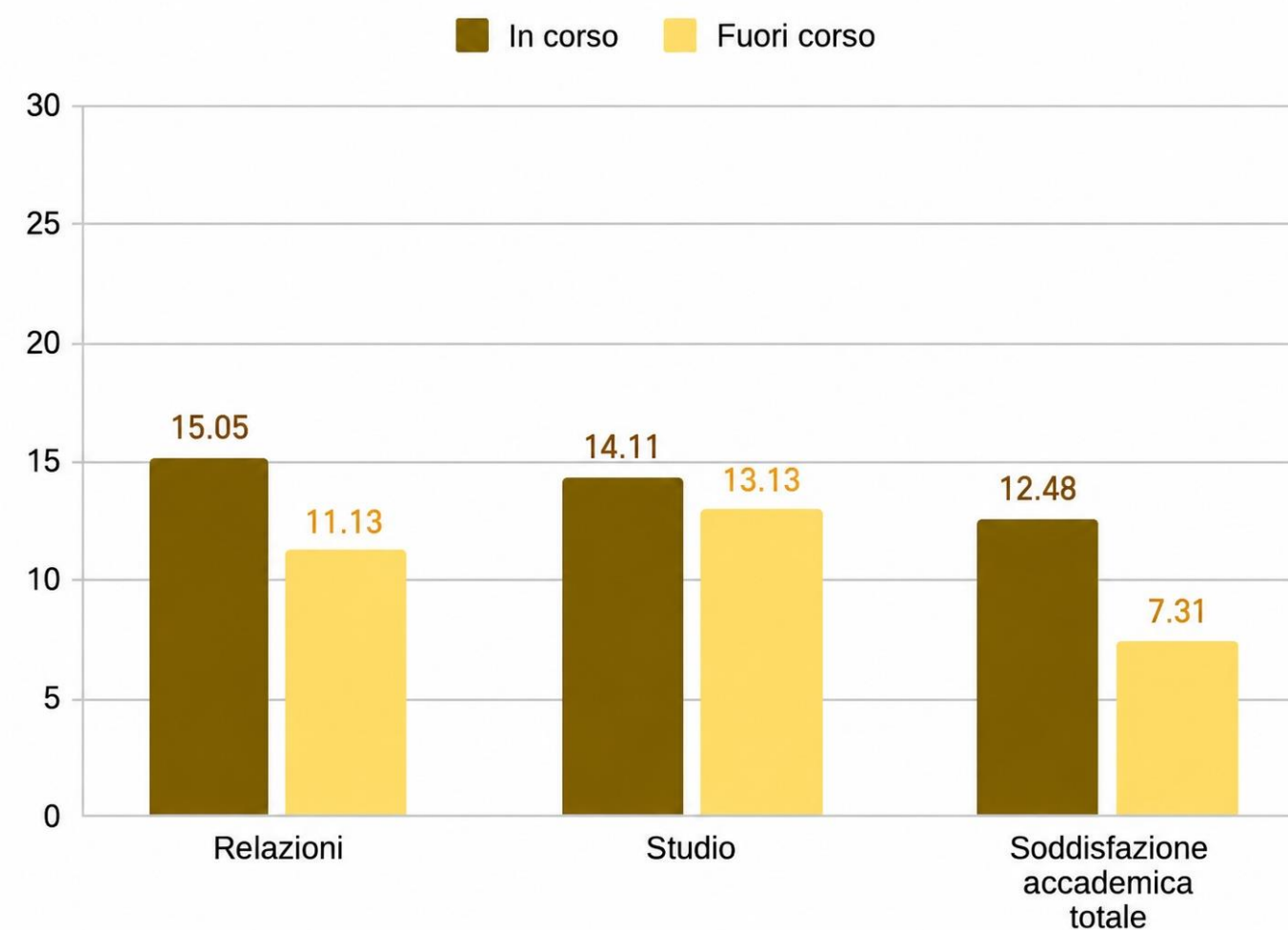


Convergenza con i risultati sull'**orientamento al futuro** e studenti di area medico-sanitaria

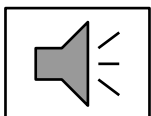


Soddisfazione accademica

- Gli/le studenti **in corso** riportano **livelli maggiori di soddisfazione accademica generale**, nonché di **soddisfazione per le relazioni e per lo studio**, rispetto a coloro che sono fuori corso.
- Gli/le studenti con una **media voti tra 27-30** riportano **maggiori livelli di soddisfazione accademica generale** rispetto a studenti con una **media voti compresa tra 18 e 26**.



Regolarità, rendimento e soddisfazione sembrano configurarsi come aspetti strettamente interconnessi dell'esperienza accademica. Le difficoltà nel percorso possono accompagnarsi non solo a criticità nella performance, ma anche a una valutazione meno positiva della propria esperienza universitaria.



Reciprocità: **essere soddisfatti può facilitare il percorso, ma anche procedere bene può aumentare la soddisfazione.**



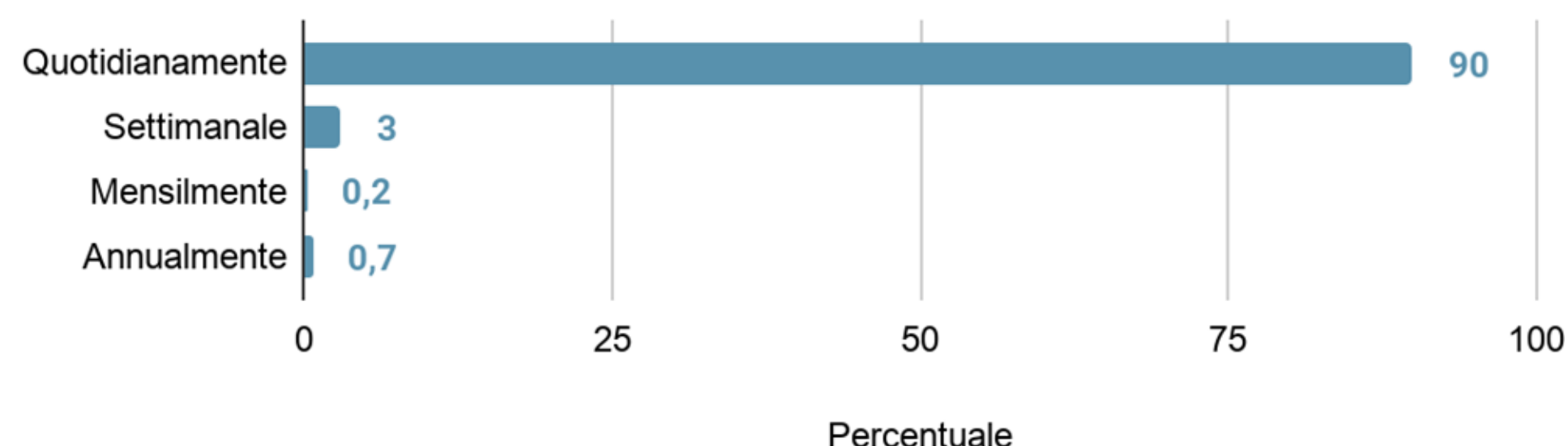
BSMAS - Uso problematico social media

La quasi totalità del campione (94%) dichiara di utilizzare i social media, mentre il 6% (n=24) dichiara di non utilizzarli.

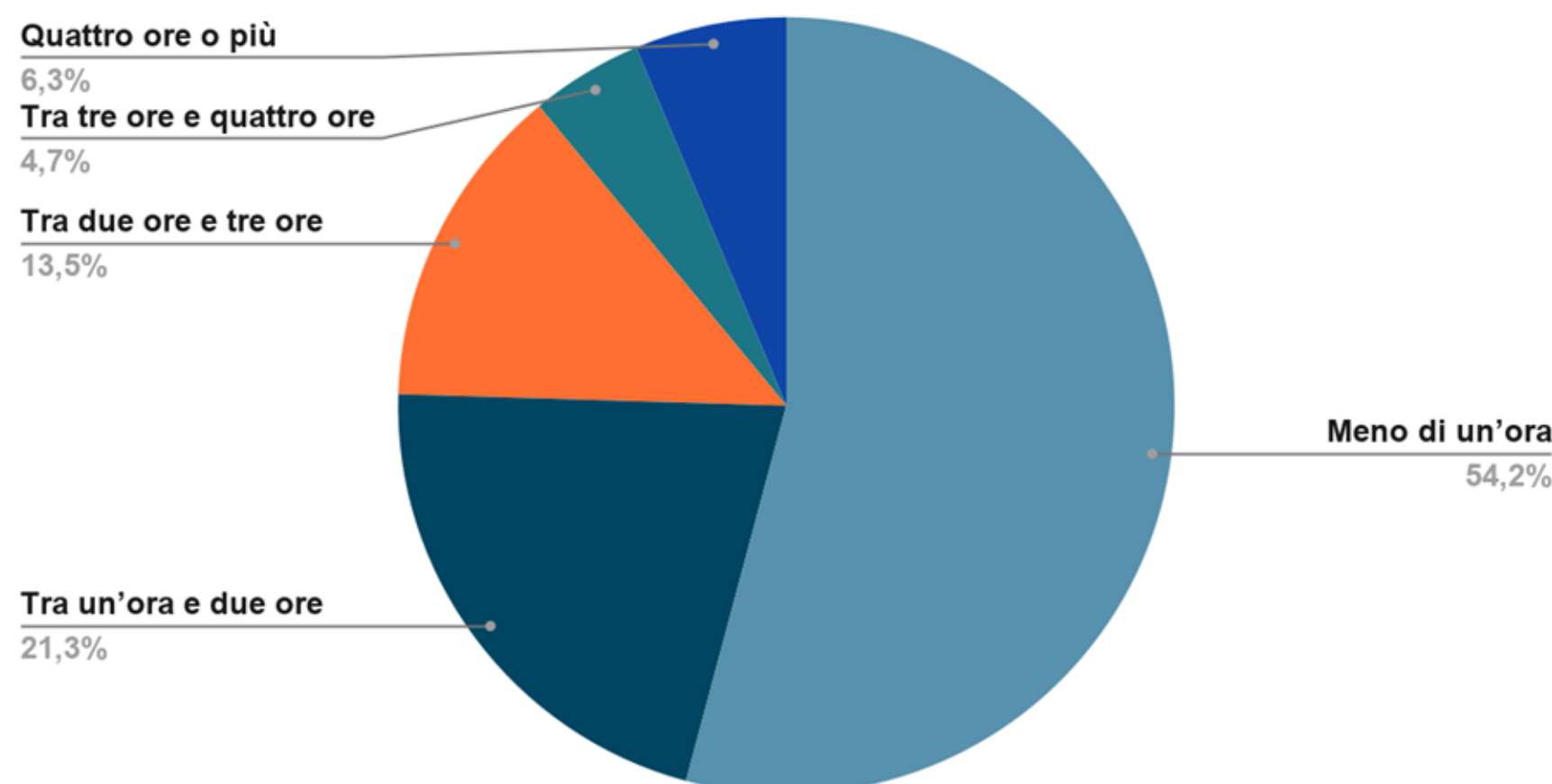
In particolare, il 90% (362) riferiscono di accedervi **quotidianamente**.

Una percentuale più ridotta di studenti dichiara invece un **utilizzo settimanale** (n = 12; 3%), **mensile** (n = 1; 0,2%) o **annuale** (n = 3; 0,7%).

Frequenza utilizzo social media



Utilizzo orario giornaliero dei social media



Tra coloro che utilizzano i social media quotidianamente, la maggioranza dei/delle partecipanti dichiara di utilizzare i social media meno di 1 ora al giorno (54,2%), il 21,3% tra 1 e 2 ore al giorno, il 13,5% tra 2 e 3 ore al giorno, il 6,3% da 4 a più ore al giorno e il 4,7% tra 3 e 4 ore al giorno.

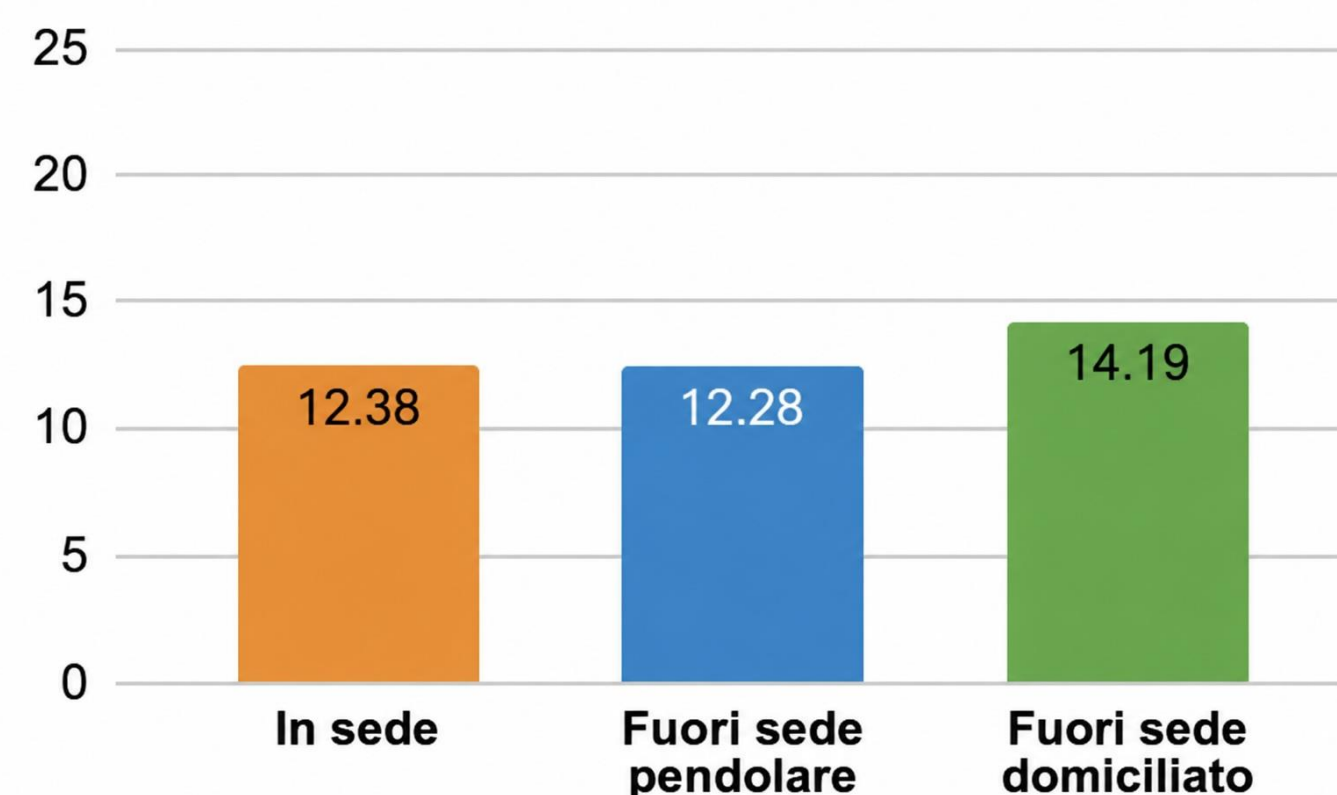
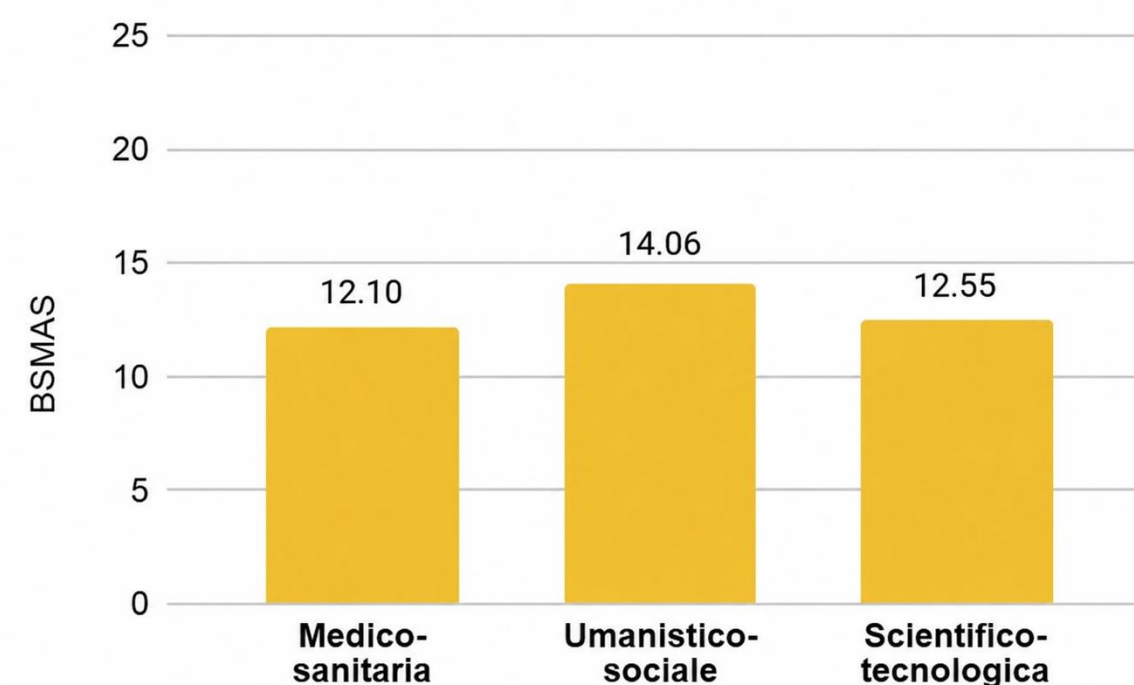
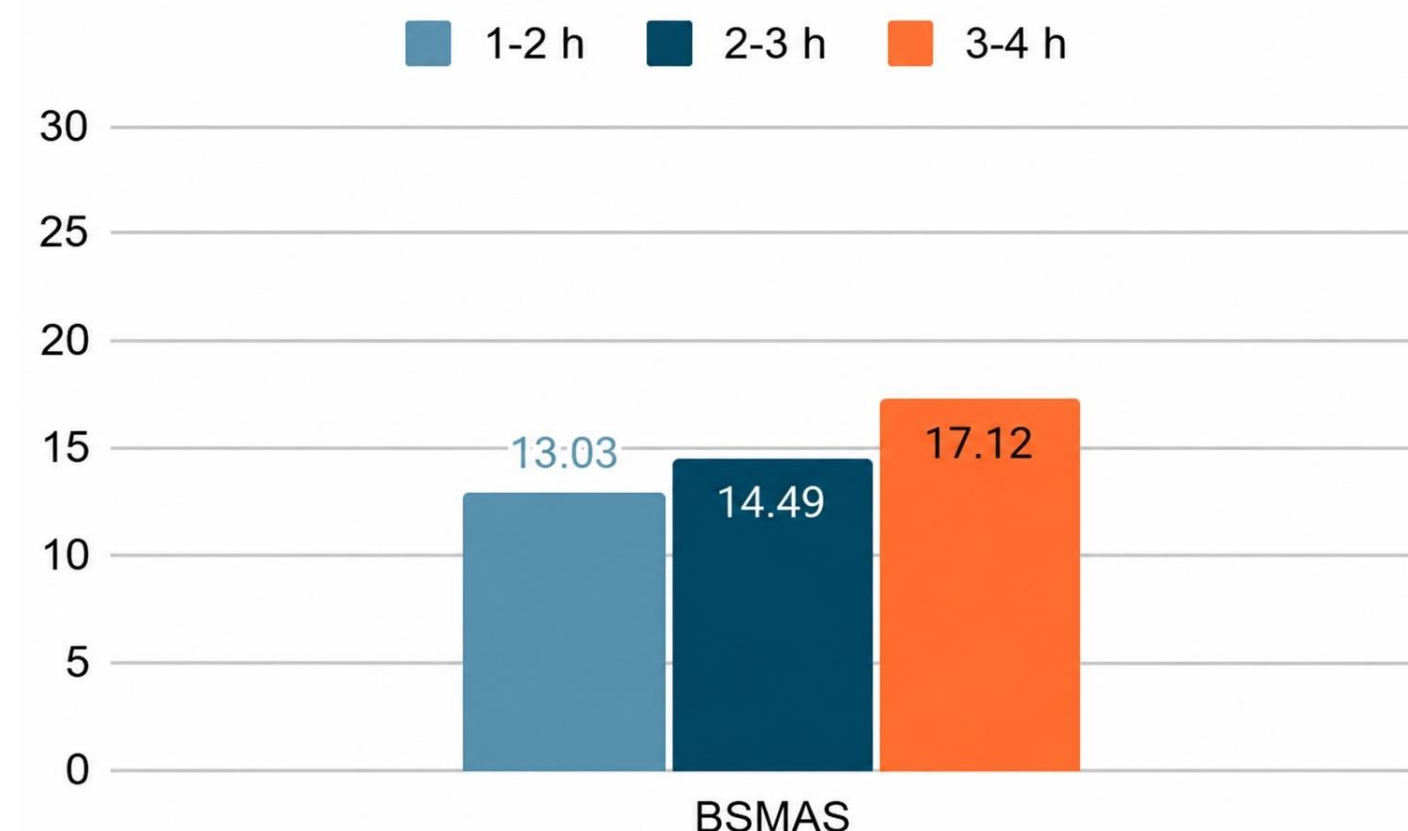


BSMAS - Uso problematico social media

Coloro che **utilizzano** i social media tra le **3 e le 4 ore al giorno** riportano **livelli maggiori di uso problematico** rispetto a chi li utilizza tra meno di un'ora e 2 ore al giorno.

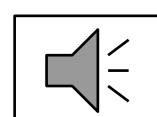
Gli/le studenti **fuori sede domiciliati** riportano **livelli di uso problematico maggiori** rispetto sia agli/alle studenti in sede sia agli studenti fuori sede pendolari.

Gli/le studenti dell'**area umanistico-sociale** riportano **livelli significativamente maggiori di uso problematico dei social media** mentre gli/le studenti di **ambito medico-sanitario** riportano i livelli minori.

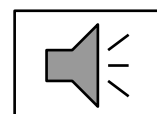




BSMAS - Uso problematico social media



L'utilizzo dei social media appare una componente ordinaria e diffusa della quotidianità degli studenti. La frequenza di accesso, tuttavia, non coincide necessariamente con un uso problematico: è quindi importante distinguere la semplice presenza dei social nella vita quotidiana dalle modalità disfunzionali di utilizzo.



Il tempo di utilizzo dei social media sembra associarsi a una maggiore problematicità, ma non è l'unico elemento rilevante: emergono differenze anche in funzione del contesto di studio e abitativo. L'uso problematico dei social sembra quindi inserirsi in un quadro più ampio di abitudini, relazioni e condizioni di vita dello studente.

“più ore $\neq$ dipendenza”



Conclusioni: tre linee interpretative

Le differenze osservate non descrivono solo “gruppi diversi”, ma indicano dove orientare attenzione e supporto.

1

Percorso universitario e benessere

Il percorso universitario sembra associarsi a differenze nel benessere: gli/le studenti del primo anno del proprio corso riportano livelli più elevati di benessere psicologico ed emotivo, supporto sociale, motivazione, orientamento al futuro e soddisfazione accademica rispetto agli studenti dell'ultimo anno.

2

Regolarità negli studi

La regolarità negli studi rappresenta un'altra dimensione rilevante: gli/le studenti in corso mostrano livelli più elevati di benessere, supporto sociale, competenze universitarie, orientamento al futuro e alcune dimensioni della soddisfazione accademica rispetto agli studenti fuori corso.

3

Contesto accademico e personale

Il contesto accademico e personale si intreccia con il benessere: area di studio, condizione abitativa, rendimento accademico e caratteristiche del percorso risultano associati, in diverse scale, a livelli differenti di soddisfazione, orientamento al futuro e uso problematico dei social media.

*I risultati suggeriscono una logica di accompagnamento,
non solo di accoglienza.*

LETTURA
COMPLESSIVA



Dal dato agli interventi: accompagnare le risorse

Il messaggio chiave è preservare nel tempo le risorse positive osservate soprattutto nella fase di inizio della carriera accademica.

L'inizio dell'università sembra caratterizzato non soltanto da possibili criticità, ma anche da importanti risorse.

Queste risorse costituiscono un patrimonio da riconoscere, sostenere e rafforzare lungo l'intero percorso.

Risorse osservate nella fase di inizio

Benessere

Motivazione

Orientamento al
futuro

Supporto sociale
percepito

Soddisfazione
accademica

Inizio

Percorso

Accompagnamento
continuo

Alcune risorse risultano meno presenti negli studenti dell'ultimo anno o con percorsi meno regolari: la sfida non è solo sostenere l'inizio della carriera, ma accompagnare gli/le studenti lungo tutto il percorso, preservando e rafforzando le risorse con cui iniziano l'esperienza universitaria.



Dal dato agli interventi: accompagnare le risorse

- accompagnare le/gli studenti in maniera diversificata **nelle diverse fasi del percorso**, non solo all'inizio del percorso accademico;
- dedicare interventi specifici agli studenti **fuori corso o in difficoltà**;
- sostenere **motivazione, autoefficacia e orientamento al futuro**;
- rafforzare **relazioni con i docenti e reti tra pari**;
- integrare **orientamento, counseling e prevenzione del disagio**;
- promuovere un uso **consapevole e autoregolato dei social media**.

I risultati suggeriscono quindi di passare da una logica di intervento concentrata sui momenti di criticità a una logica di accompagnamento continuo dello studente, capace di preservare nel tempo le risorse positive osservate soprattutto nella fase di inizio del percorso universitario.



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

CIRCLE DI COMMUNITY BUILDING

*Svolti in collaborazione
con l'ERSU di Sassari*





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

I VALORI DELLA GIUSTIZIA RIPARATIVA (EFRJ, 2018)

Verità
attraverso il
dialogo

Rispetto per la
dignità umana

Solidarietà e
responsabilità

Giustizia e
accountability



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
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: nell'edizione 2026, 14 Circle quindicinali di due ore (febbraio–settembre 2026), guidati da un facilitatore, in formato itinerante tra le residenze ERSU. 150 studenti iscritti, con gruppi fino a circa 20 partecipanti nei Circle più frequentati.

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.





L'EDIZIONE 2026 IN NUMERI

14

Circle a cadenza quindicinale, febbraio–settembre 2026

150

studenti iscritti (51 nell'edizione 2024/2025)

~20

partecipanti nei Circle più frequentati (6–9 presenze medie nella scorsa edizione)

2h

la durata di ogni incontro





Le attività di questa edizione

- **Circle di community building:** cerchio di apertura e chiusura, talking piece, giri di parola su temi proposti dal gruppo e dal facilitatore.
- **Role playing su situazioni di danno:** messa in scena di conflitti e torti della vita universitaria, per sperimentare i ruoli di chi ha subito e di chi ha causato un danno.
- **Modalità ludiche:** attraversamento delle fasi del processo riparativo (riconoscimento, responsabilità, riparazione) in forma di gioco.
- **Circle di disegno embodied:** incontro di 120 minuti tra corpo, segno e parola, per dare forma a vissuti ed emozioni condivise.
- **Mappa dei servizi del territorio:** una lista di servizi (salute mentale, dipendenze, antiviolenza, DCA, consultori) messa a disposizione delle/degli studenti.





“Ho avuto modo di frequentare il progetto prisma [...]. Ci tenevo ad esprimere la mia più sincera gratitudine a chi ha ideato, realizzato e prestato servizio all'interno del progetto. I circle sono stati di grande importanza, perché la condivisione con il gruppo alleggerisce i pesi che ci si può portare dietro. Sentire l'opinione dell'altro ci apre prospettive e nuovi orizzonti, ci fa sentire meno soli, ci fa sentire parte di un insieme, e per quanto riguarda la mia esperienza questo è stato vitale in un momento particolare della mia vita/vita universitaria”



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

Benessere e sport

In collaborazione con il CUS di Sassari

Prof. Nicola Giordanelli e dott. Andrea Cossu

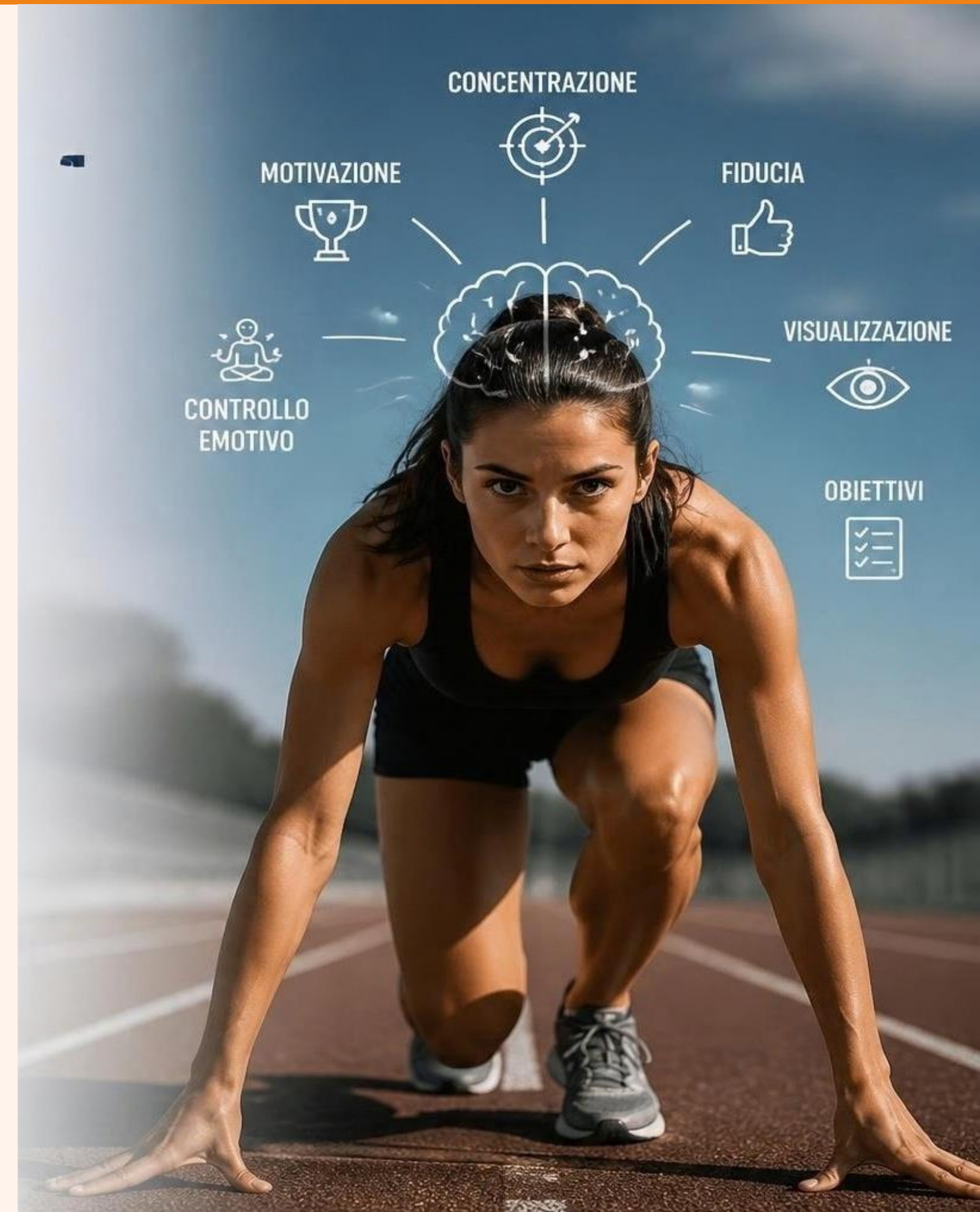


La psicologia dello sport

È la scienza che studia i processi cognitivi, emotivi, motivazionali, psicofisiologici in chi pratica sport.

Ogni atleta sa che la partita non si gioca solo sul campo — si gioca dentro la testa: come gestire l'ansia prima di una prestazione importante, come rialzarsi dopo un errore, come trovare le proprie ragioni profonde per andare avanti.

Così, succede anche agli e alle studenti





**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

Attività

7 Incontri a tema



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI



PSYCOSPORT

per tutti
gli e le studenti, anche
non sportivi

Ottimizzare la performance

potenziare il proprio benessere psicofisico,
imparando a comprendere l'ansia da
prestazione, imparare dagli errori e a ritrovare la
motivazione nello studio e nello sport (forse)!



Residenza Ersu - Viale Adua n°7, Sassari



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

Collaborazione con il



- **Monitorare** il percorso degli studenti che hanno partecipato alle **attività proposte** da CUS
- Creare **una miglior sinergia** tra PRISMA e CUS per offrire **supporto** al proseguo delle iniziative sportive
- **Workshop sulla psicologia dello sport**



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

A cura del CUS · in collaborazione con Università ed ERSU di Sassari



Lo sport come strumento di
socializzazione,
crescita emotiva e appartenenza alla
comunità accademica

Gratuite

Per tutti i partecipanti

Aperte

A studenti, dottorandi e specializzandi

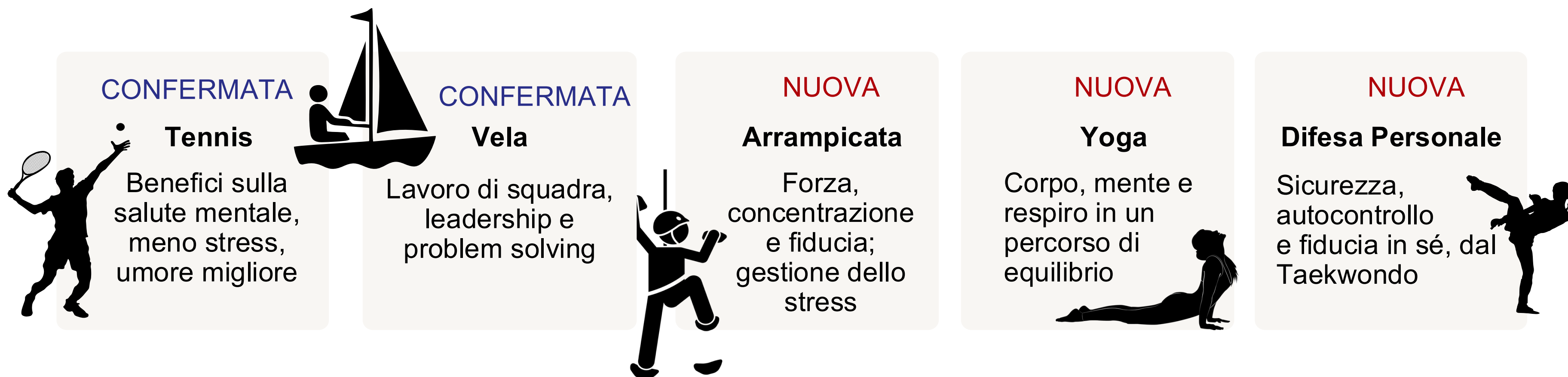
Su prenotazione

Posti limitati





5 Discipline: due confermate, tre nuove



Le nuove discipline sono state introdotte anche su espressa richiesta degli studenti.



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

La partecipazione

120

partecipanti totali

30

Vela

Numero
chiuso,
l'attività più
richiesta

25

Tennis

Oltre la
metà
fino a
settembre

25

**Difesa
Personale**

Presso la
residenza
universitaria

15

Arrampicata

Presso la
palestra
Rock
Madness

25

Yoga

Richieste già
pervenute
per la ripresa



Punti di forza

Una rete di collaborazioni e relazioni costruita sul territorio

Università ed ERSU - Circolo Nautico Torres - Rock Madness - Istruttori

Area di miglioramento

Comunicazione

Non sempre è stato semplice raggiungere tempestivamente tutti gli interessati e trasmettere con chiarezza i dettagli.





**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

PROSPETTIVA FUTURA

Conciliare in modo più strutturato sport e counseling psicologico

Un percorso chiaro di accesso ai servizi di supporto

Incontri con la psicologa integrati nei calendari dei corsi

Attività pianificate in armonia con il calendario accademico

Un canale di comunicazione unico e spazi adeguati fin dall'inizio





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

GRAZIE





Le prospettive future: PRISMA 3.0

FINANZIAMENTI

PRISMA 1.0
321.250,00€

PRISMA 2.0
206.017,00€

PRISMA 3.0
77.934,00€

Evoluzione delle risorse dedicate al progetto

ATTIVITÀ

- 01 — Coordinamento e supervisione metodologica alle/gli operatrici/tori del progetto e alle consulenti del SCA
- 02 — Rilevazione qualitativa del benessere e degli stili di vita degli/delle studenti attraverso focus group
- 03 — Consulenze individuali e di gruppo presso il Servizio di counseling e sostegno psicologico di Ateneo (SCPA)
- 04 — Circle tra studenti per discutere e confrontarsi sulla vita universitaria e su come migliorarne la qualità, nonché per promuovere il senso di comunità accademica
- 05 — Attività sportive a cura del CUS di Sassari
- 06 — Seminari e giornate tematiche rivolti a studenti, personale docente e tecnico-amministrativo-bibliotecario di Ateneo