

GIUSEPPE CARCI & IRENE PETRUCCELLI
(a cura di)

**PROMUOVERE
IL BENESSERE ACCADEMICO**
*Risultati di un progetto per la prevenzione e
l'intervento integrato*

Collana Psiche e dintorni
diretta da *Francesca Mamo e Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma
tel. 06.39738315 – email: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315

I edizione, 2026

Giuseppe Carci, Professore Ordinario di Pedagogia Sperimentale presso Universitas Mercatorum. È stato Responsabile dell'UO Valutazione e Accreditamento delle Istituzioni AFAM presso l'ANVUR e ha fatto parte della Segreteria Tecnica del Ministro MIBAC. Relatore in convegni nazionali, è autore di numerose pubblicazioni nell'ambito della pedagogia sperimentale, assicurazione della qualità, valutazione, inclusione e orientamento

Irene Petruccelli, Psicologa, psicoterapeuta breve strategica, sessuologa e esperta in psicologia giuridica, professoressa ordinaria di Psicologia sociale presso l'Universitas Mercatorum, docente a contratto presso la LUISS Guido Carli Libera Università Internazionale degli Studi Sociali. Ha pubblicato numerosi testi e articoli scientifici anche a livello internazionale nell'ambito della psicologia sociale, giuridica e psicoterapia strategica. Ha già pubblicato per Alpes Italia *La psicoterapia di gruppo nell'approccio strategico* (con Pina Li Petri) e *L'educazione non formale nel contesto penale minorile* (con Roberta Arrighi, Simona Grilli, Dalina Jashari e Luciano Lucania).

In copertina: Elaborazione grafica effettuata con il supporto dell'I.A. di ChatGPT.

Pubblicazione facente del progetto “Proben” finanziato dal Ministero dell'Università e della Ricerca”.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice

PREFAZIONE (<i>Elena Ruggiero</i>)	VII
--	-----

PARTE I - COMPRENDERE IL BENESSERE UNIVERSITARIO

1 – Il significato di benessere in ambito accademico	3
<i>Le dimensioni psicologiche, relazionali e ambientali del benessere</i>	3
<i>Dalla performance al benessere: un cambio di paradigma</i>	4
<i>Il benessere come competenza trasversale della formazione universitaria</i>	6
2 – Stress e pressione accademica	9
<i>Le principali fonti di stress negli studenti universitari</i>	9
Pressioni legate al carico accademico e alle valutazioni	10
Fattori relazionali e istituzionali	11
Pressioni interne, personali ed esterne	11
<i>Conseguenze cognitive, emotive e comportamentali</i>	13
Conseguenze cognitive	13
Conseguenze emotive e disturbi psicologici.....	14
Conseguenze comportamentali: procrastinazione ed evitamento	15
<i>Strategie individuali e istituzionali di gestione dello stress</i>	16
Interventi Mindfulness-Based (MBI).....	17
Interventi istituzionali e peer support	18
3 – Il burnout dello studente	21
<i>Definizione, caratteristiche e differenze rispetto allo stress cronico</i>	21
<i>Campanelli d'allarme e sintomi precoci</i>	23
<i>Fattori di rischio e meccanismi di protezione</i>	24
<i>Interventi di prevenzione e recupero</i>	27
4 – Resilienza e autoregolazione emotiva	31
<i>Il concetto di resilienza in Psicologia dell'educazione</i>	31
<i>Le competenze emotive e la gestione delle difficoltà</i>	33
<i>Tecniche per potenziare resilienza e flessibilità mentale</i>	35

PARTE II - EQUILIBRIO, IDENTITÀ E RELAZIONI

5 – Conciliare studio, lavoro e vita personale	41
<i>Le sfide del multitasking accademico e professionale: gestione del tempo, dell'energia e delle priorità</i>	<i>41</i>
<i>Madri studentesse e burnout accademico: un equilibrio fragile tra cura e formazione .</i>	<i>45</i>
<i>Tra studio e lavoro: l'arte di costruire il proprio domani</i>	<i>51</i>
6 – Famiglia, ruoli e copioni di vita	55
<i>L'influenza dei modelli familiari nel percorso di studi</i>	<i>55</i>
<i>Aspettative, senso del dovere e percezione del successo</i>	<i>59</i>
<i>Identità accademica e autonomia personale</i>	<i>62</i>

PARTE III - STRUMENTI E PRATICHE DI BENESSERE

7 – Psicoeducazione e counseling	67
<i>Lo spazio di ascolto come strumento di prevenzione</i>	<i>67</i>
<i>I gruppi psicoeducativi: apprendere dal confronto</i>	<i>69</i>
<i>Counseling universitario e accompagnamento alla crescita personale</i>	<i>73</i>
8 – Difficoltà e stress nel percorso universitario:	
il contributo delle metodologie attive al benessere accademico	79
<i>Introduzione - Il disagio psicologico e le sfide dell'esperienza universitaria</i>	<i>79</i>
<i>Le difficoltà nel percorso universitario: una lettura pedagogico-didattica</i>	<i>80</i>
<i>Le metodologie attive come risposta educativa allo stress accademico</i>	<i>81</i>
Il Problem Solving Collaborativo come spazio di consapevolezza e resilienza	81
Il Cooperative Learning: apprendere insieme per ridurre l'isolamento e potenziare l'autoefficacia	83
Il Peer Tutoring come rete di sostegno tra pari	85
Conclusioni: verso un modello integrato di benessere formativo	86
9 – Mindfulness, yoga e tecniche di autoregolazione	89
<i>Corpo e mente: un sistema unico per il benessere</i>	<i>89</i>
<i>Mindfulness e Training Autogeno: due percorsi per l'equilibrio psicofisico</i>	<i>90</i>
La mindfulness: consapevolezza, neuroscienze e applicazioni cliniche	90
Il Training Autogeno: autoregolazione, fisiologia e applicazioni	91
La pratica del Training Autogeno: contesto, postura e apprendimento	92
Pratiche mente-corpo: evidenze scientifiche e prospettive future	92

Indice generale

<i>Yoga e consapevolezza corporea nel percorso accademico</i>	93
La centralità del respiro	95
<i>Benefici e prospettive delle pratiche esperienziali</i>	99

PARTE IV - LA RICERCA

10 – Valutare l’impatto dell’intervento PROBEN: la ricerca quantitativa	103
<i>Introduzione teorica</i>	103
<i>Metodologia</i>	106
Materiali e procedure	106
Descrizione del campione	108
<i>Analisi dei dati: primi segnali di cambiamento e predittori del miglioramento</i>	109
Analisi non parametriche	109
Analisi parametrica (ANOVA mista 2×2: Gruppo × Tempo)	110
Analisi di regressione	110
<i>Discussione dei risultati e conclusioni: dal cinismo al ri-engagement accademico</i>	111
11 – Dalla solitudine accademica alla comunità emotiva: risultati qualitativi dell’intervento Proben	115
<i>Partecipanti e impostazione metodologica</i>	115
<i>Raccolta dei dati: dalla riflessione scritta all’intervista narrativa</i>	115
<i>Analisi dei dati: dal codice al tema</i>	118
<i>Risultati: le tre fasi del percorso psicologico</i>	120
<i>Discussione e implicazioni: il counseling come strumento di crescita e connessione</i> ..	123

PARTE V - VERSO UNA CULTURA UNIVERSITARIA DEL BENESSERE

12 – Educare al benessere: didattica, emozioni e sogni per un’università sostenibile	129
<i>La didattica come spazio di cura, crescita e consapevolezza</i>	129
Educare alle emozioni e al mindset di crescita	130
<i>Il docente come facilitatore del benessere e dell’autoefficacia</i>	135
<i>Dalla prevenzione alla promozione:</i> politiche e pratiche per la salute mentale universitaria	136
CONCLUSIONI	139
<i>Bibliografia</i>	143

Prefazione

Elena Ruggiero

Viviamo in un momento storico in cui l'istruzione e la conoscenza non possono più essere considerate complete se non includono un'attenzione autentica al benessere della persona. Le università, i centri di ricerca, le scuole e i luoghi della formazione stanno attraversando una trasformazione profonda: si sta facendo strada la consapevolezza che la qualità dell'apprendimento e la qualità della vita non sono due dimensioni distinte, ma intrecciate, interdipendenti, inseparabili.

Per molto tempo, il mondo accademico ha privilegiato la *performance*, la produttività, l'eccellenza come misura del valore. È stato così a lungo che abbiamo quasi dimenticato un dato semplice e fondamentale: non si può imparare, creare, innovare – né tantomeno insegnare – senza star bene. La mente umana non è una macchina da sforzo, ma un ecosistema complesso fatto di emozioni, motivazioni, relazioni, vulnerabilità e bisogni profondi.

Negli ultimi anni, sempre più istituzioni stanno iniziando a riconoscere una verità necessaria: coltivare una cultura accademica del benessere non è un gesto decorativo, né un'attenzione opzionale, ma un vero e proprio pilastro della qualità educativa. Una cultura che valorizza il benessere non si limita a offrire servizi di supporto, ma ripensa le strutture, i tempi e le aspettative; favorisce ambienti inclusivi, rispettosi e dialogici; promuove una didattica che considera l'individuo nella sua interezza, non soltanto nelle sue prestazioni.

All'interno di questa nuova visione, assumono particolare rilevanza i progetti dedicati alla promozione del benessere degli studenti, alla prevenzione del *burnout* accademico e alla gestione dello stress. Sono iniziative che non nascono per rispondere a un disagio isolato, ma per intercettare un bisogno diffuso, profondo e attualissimo. Oggi più

che mai studenti e studentesse si trovano a confrontarsi con ritmi intensi, carichi di aspettative, insicurezza per il futuro, ambienti competitivi e richieste emotive elevate. In questo contesto, offrire strumenti per coltivare equilibrio, consapevolezza e cura di sé non è solo un atto educativo: è una forma di responsabilità istituzionale.

I programmi che puntano a prevenire il *burnout*, ad aiutare gli studenti a riconoscere i segnali di sovraccarico e a sviluppare competenze per gestire l'ansia, la pressione e lo stress rappresentano oggi una delle evoluzioni più significative dell'educazione contemporanea. Molti giovani imparano nozioni avanzate, scrivono esami complessi e partecipano a percorsi impegnativi... ma spesso non ricevono gli strumenti fondamentali per affrontare la fatica mentale, elaborare frustrazioni, organizzare le proprie energie o costruire un dialogo sano con sé stessi.

È qui che la promozione del benessere diventa un ponte tra crescita personale e crescita intellettuale.

Non si tratta più soltanto di insegnare contenuti, ma di educare alla vita: a riconoscere i propri limiti, a sostenere la propria motivazione, a chiedere aiuto quando necessario, a prendersi cura della propria salute mentale come di una risorsa preziosa e non negoziabile.

In questo senso, la salute mentale assume un ruolo pienamente formativo. Non è un tema marginale, né un ambito confinato all'assistenza psicologica. È una competenza di vita, un sapere che ci rende più capaci di apprendere, lavorare, relazionarci e costruire significato. La salute mentale ci insegna a gestire la complessità, a riconoscere e regolare le emozioni, a dare valore alle relazioni, a sviluppare resilienza e autoconsapevolezza – competenze fondamentali per ogni percorso accademico e professionale.

Promuovere una cultura accademica del benessere significa dunque dare valore all'ascolto e alla cura, alla dignità dell'esperienza interiore, al rispetto dei tempi e dei limiti di ciascuno. Significa formare docenti che sappiano essere anche guide emotive, studenti che possano sentirsi accolti nella loro complessità e istituzioni capaci di sostenere menti in crescita, non solo carriere in ascesa. E significa riconoscere che il benessere non è un traguardo individuale, ma un processo collettivo che riguarda gli

Prefazione

spazi, i metodi, la cultura e le relazioni che ogni giorno co-costruiamo.

Questo libro nasce proprio da questa visione: la convinzione che conoscenza e benessere non siano due percorsi separati, ma una stessa strada che conduce a una formazione più autentica, più umana e più trasformativa. Le pagine che seguono riflettono l'impegno verso una nuova idea di educazione: un'educazione che sostiene, che accompagna, che accoglie. Un'educazione che considera la salute mentale non come un tema specialistico, ma come la base stessa della possibilità di crescere, imparare e diventare adulti consapevoli.

Che siate docenti, studenti, professionisti della salute, educatori o semplicemente lettori curiosi, queste riflessioni offrono uno spazio per fermarsi, pensare, respirare e forse rivedere con nuovi occhi il rapporto tra mente, sapere e vita. In un mondo che corre più veloce delle nostre possibilità, questo libro rappresenta un invito a ritrovare un ritmo più gentile, più intenzionale e più sostenibile.

Perché educare non significa solo trasmettere conoscenze, ma accompagnare persone. E prendersi cura della salute mentale significa, prima di tutto, prendersi cura dell'umanità che condividiamo.

PARTE I

Comprendere il benessere universitario

