



*Università per il benessere psicologico:
strategie di prevenzione e intervento sostenibili (UNIBEN-PI2)*

Dai dati alle azioni: WORKSHOP con rappresentanti studenti e peer-tutor ATENEIO UNIBS

Responsabile Linea A- Prof.ssa Loredana Cena
Assegnista di ricerca Linea A-Dott.ssa Sofia Bonetti Zappa



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BRESCIA



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI MILANO



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DELL'INSUBRIA



Università
Bocconi
MILANO



Politecnico
delle Arti
di Bergamo





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Università per il benessere psicologico: strategie di prevenzione e intervento sostenibili (UNIBEN-PI2)



PRO-BEN





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Università per il benessere psicologico: gruppo di ricerca



PRO-BEN

- **Università degli Studi di Milano-Bicocca:** Veronica Velasco, Giuseppina Dell'Aversana, Jessica Guerini, Silvia Sanzò, Andrea Quarti
- **Humanitas University:** Giampaolo Perna, Silvia Daccò
- **Politecnico delle Arti di Bergamo:** Nadia Bassano
- **Università Bocconi:** Paola Profeta e Stefania Testa
- **Università degli Studi di Bergamo:** Agostino Brugnera
- **Università degli Studi di Brescia:** Loredana Cena
- **Università degli Studi di Insubria:** Eugenia Trotti, Marco L. Bellani, Camilla Callegari, Stefano Bonometti, Paola Biavaschi, Giampiero Merati, Andrea Uselli
- **Università degli Studi di Milano:** Antonella Delle Fave, Nicola Cangialosi, Luca Negri



Ministero
dell'Università
e della Ricerca

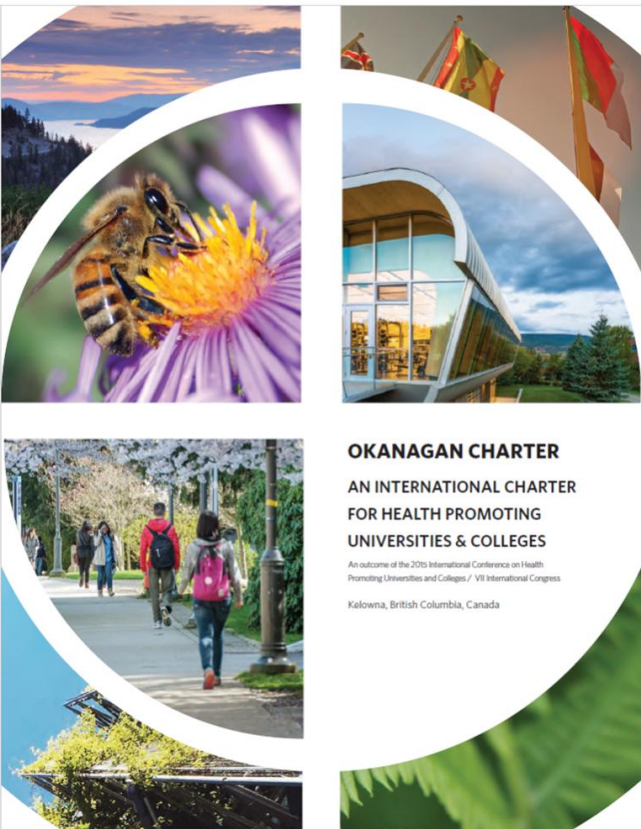


Framework: Le Università che Promuovono Salute (HPU)

Rete internazionale che coinvolge paesi di tutto il mondo

Call for action:

- Integrare la salute in tutti gli aspetti della cultura dell'università, attraverso l'amministrazione, le operazioni e i mandati accademici
- Assumere un ruolo guida nella promozione della salute e nella collaborazione con il territorio sia a livello locale che globale



Sviluppo
personale



Contesti
supportivi



Comunità e
cultura del
benessere



Servizi



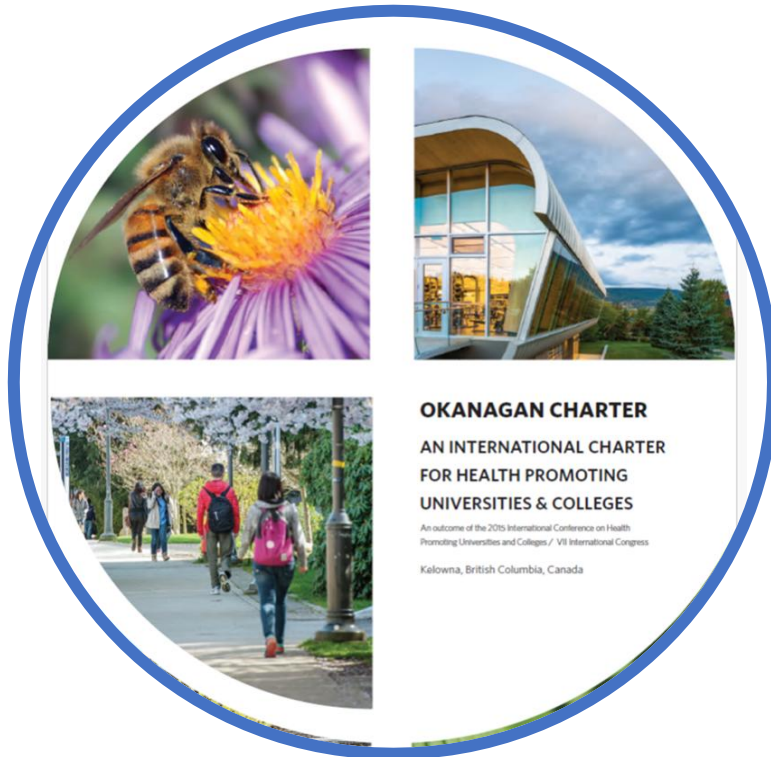
Salute e
policy



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN





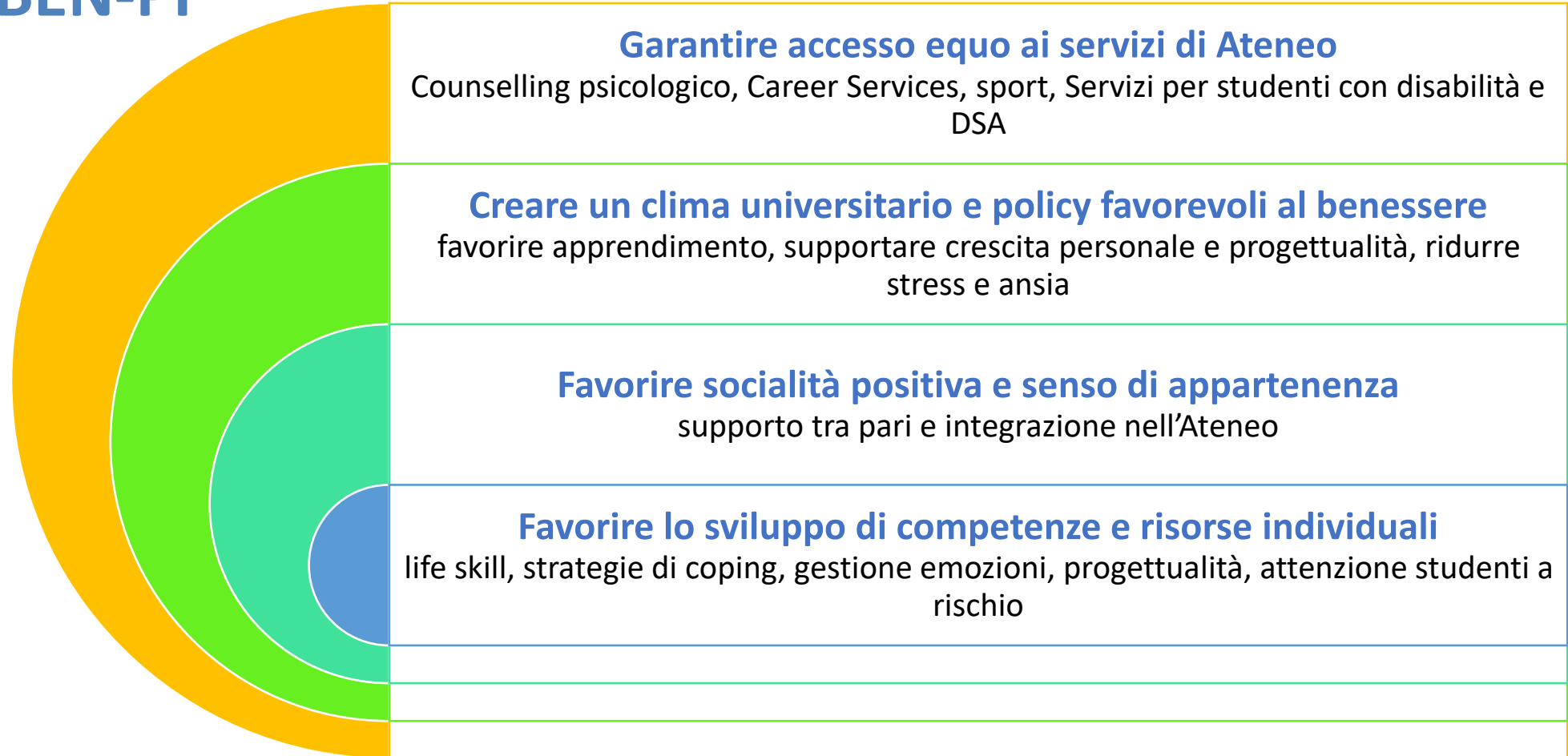
Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Obiettivi UNIBEN-PI





A. INDAGINE SUL BENESSERE E MALESSERE NELLA POPOLAZIONE UNIVERSITARIA

Monitorare benessere e malessere della popolazione universitaria

Definire profili di studenti\esse con diversi livelli di benessere, condizioni di difficoltà o disagio, rischio di sviluppare dipendenze

Identificare fattori di rischio e di protezione e monitorare le modalità di accesso ai servizi di Ateneo di area psicologica



B. RICERCA-INTERVENTO SU MALESSERE PSICOLOGICO GENERATO DA STEREOTIPI DI GENERE E DISCRIMINAZIONI MULTIPLE

Attività 1 - Progetto di ricerca-intervento sulla percezione di stereotipi e discriminazioni

Attività 2 - Servizio di Career Counselling psicologico per progettualità formativa e professionale



C. PREVENZIONE SELETTIVA CON STUDENTI FUORI SEDE E INTERNAZIONALI

Attività 1 - Formazione e potenziamento delle life skills

Attività 2 - Promozione attività di socialità e sportive



D. PREVENZIONE INDICATA CON STUDENTI DSA E ALTRI BES

Attività 1 - Monitoraggio percorsi universitari

Attività 2 - Servizio di Counselling di psicologia dell'apprendimento



E. INTERCETTAZIONE SITUAZIONI PROBLEMATICHE

Attività 1 - Campagne di informazione e sensibilizzazione sui Servizi di Ateneo e iniziative sportive

Attività 2 - Formazione a figure peer-to-peer per riconoscimento situazioni di disagio

Attività 3 - Formazione per il personale di Ateneo sul riconoscimento e gestione di situazioni di disagio



F. INTERVENTO PER SITUAZIONI DI MALESSERE, DISAGIO E ABUSO DI SOSTANZE E COMPORTAMENTI

Attività 1 - Monitoraggio e verifica dell'efficacia del counselling psicologico breve multi-approccio

Attività 2 - Sperimentazione e miglioramento delle modalità di counselling online

Attività 3 - Definizione ed implementazione di protocolli di interventi di gruppo brevi

VALORIZZAZIONE ATTIVITA' SPORTIVE

DISSEMINAZIONE E COMUNICAZIONE



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



Coinvolgimento studenti

Riunione + proposta
degli studenti per la
creazione di post per
motivare la
partecipazione alla
survey

11 febbraio 2025





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



INAUGURAZIONE «CENTRO DI ATENEO SPAZIO STUDENTI» (17.09.2025)

Il Centro di Ateneo Spazio Studenti ha l'obiettivo di stimolare **momenti di aggregazione** sociale e di **favorire il benessere** psicologico e la vita relazionale degli studenti; essa si articola in tre distinti percorsi:

1. Consulenza psicologica individuale
2. Counseling di gruppo: Incontri strutturati per migliorare il benessere e rafforzare le relazioni
3. Progetto Matricolando: laboratori per le matricole per promuovere l'inserimento ed il benessere lungo il percorso universitario

Sede: Viale Europa 39

Contatti:

spaziosudenti.consulenze@unibs.it

spaziosudenti.gruppi@unibs.it



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



Organizzazione Workshop UNIBS

PIANIFICAZIONE E ORGANIZZAZIONE

- Definizione della data del Workshop in base alla disponibilità delle aule, in collaborazione con il Centro di Ateneo
- Informazione agli uffici competenti
- Comunicazione all'Ufficio Inclusione per il supporto alla diffusione tramite canali istituzionali e social

COMUNICAZIONE E PROMOZIONE

- Invio comunicazione ai Rappresentanti degli Studenti (con informazioni e questionario di iscrizione)
- Contributo dell'Ufficio Inclusione alla diffusione dell'informazione
- Creazione di una locandina per informare del Workshop
- Partecipazione degli Studenti alla diffusione della locandina in cartaceo sulle bacheche delle diverse facoltà e attraverso i social

COINVOLGIMENTO DEGLI STUDENTI

- Riunione il 10.04: preparazione al Workshop con gli studenti coinvolti nelle fasi iniziali della Linea A del progetto PRO-BEN
- Monitoraggio delle iscrizioni: invio mail di sollecito perché l'informazione raggiunga tutti i Rappresentanti degli Studenti
- Riunione organizzativa il 15.04 alcuni dei Rappresentanti degli Studenti per aggiornare sulle iscrizioni



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Coinvolgere gli studenti al workshop

La partecipazione alle attività extracurricolari dipende da un **equilibrio di diversi fattori:**

- **Passaparola e vicinanza tra pari** sono fondamentali
- La **comunicazione istituzionale da sola non basta**; non arriva agli studenti
- Barriere concrete (**tempo, distanza, impegni**) ed emotive/sociali (**timidezza, senso di estraneità, fatica nella condivisione, difficoltà e smarrimento nella scelta tra tante opzioni**)



Università
di Brescia



AI RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI BRESCIA

WORKSHOP

Linea A



PRO-BEN

Data: 23.04.2026
Ora: 14.00 – 18.00

Luogo: Aula Polifunzionale
Indirizzo: Centro di Ateneo Spazio
studenti - Via Valotti, 3B (Brescia)

Le Università partner del progetto PRO-BEN hanno organizzato un WORKSHOP rivolto a tutti i Rappresentanti degli Studenti, degli organismi istituzionali e dei diversi corsi di laurea degli Atenei. Verranno illustrati i risultati della survey Linea A, a cui hanno partecipato tutti gli studenti, specializzandi e dottorandi.

Per l'Università degli Studi di Brescia il Workshop si terrà il giorno 23 aprile 2026.

L'incontro sarà strutturato come un momento di confronto partecipato, con l'obiettivo di condividere i principali risultati emersi e raccogliere le osservazioni e riflessioni di tutti i Rappresentanti degli Studenti.

A conclusione dell'evento è previsto un breve momento conviviale.

Prof.ssa Loredana Cena
Responsabile Linea A PRO-BEN

INFORMAZIONI DOTT.SSA SOFIA BONETTI ZAPPA:
s.bonettizappa@unibs.it

CONFERMARE PARTECIPAZIONE AL LINK:
<https://forms.gle/MVVrcn9c7wh8odF48>

O TRAMITE QR CODE





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Obiettivi Workshop

- Condividere **i dati** dell'indagine **sugli studenti**
- Costruire **strategie** condivise **di intervento per promuovere il benessere degli studenti**

Workshop realizzati in tutti gli Atenei partner!



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Struttura Workshop

- Prima parte – **Restituzione dei dati**
Presentazione e lettura dei dati sull'esperienza degli studenti
- Seconda parte – **Workshop partecipativo**
Discussione e lavoro di gruppo per riflettere sui dati e individuare strategie di miglioramento



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI MILANO
BICOCCA

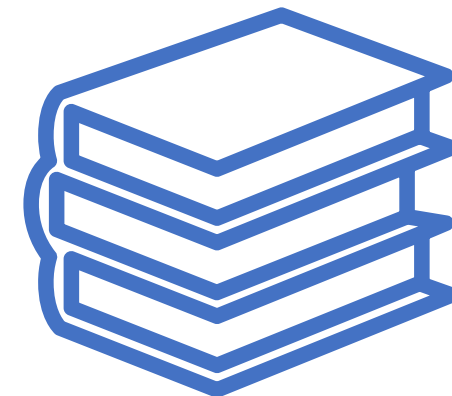


HU
HUMANITAS
UNIVERSITY

PAB

BRERA
ACCADEMIA DI BELLE ARTI

Ci conosciamo?



<https://app.wooclap.com/EAHDEU?from=instruction-slide>



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Ci conosciamo

Quali ruoli ricopri?

(Rappresentante studenti a livello di Ateneo, Rappresentante studenti per Corso di Laurea/Dipartimento, Peer-tutor, Nessuno di questi)

Più opzioni possibili





Ministero
dell'Università
e della Ricerca

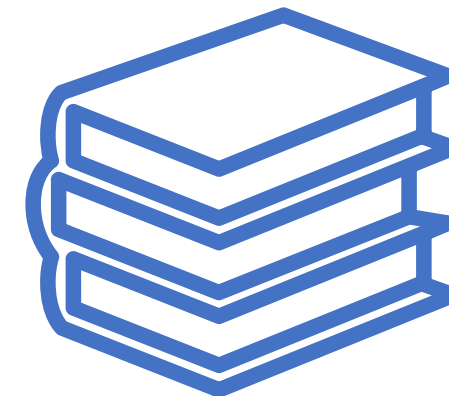


PRO-BEN



Ci conosciamo

Cosa rappresenta l'università per te?



Che cosa rappresenta per te l'Università?

Le risposte raccolte dei Rappresentanti degli Studenti presenti:





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



LINEA A



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Indagine sui bisogni di studenti/esse

- **Online:** marzo–maggio 2025
- **Lingue:** Italiano e inglese
- **Partecipazione:** volontaria e anonima
- Studenti di 8 Atenei partner
- Reclutamento tramite: email istituzionali, social media universitari, poster, **rappresentanti studenti**, tutor peer-to-peer, docenti, eventi di presentazione del progetto

The infographic is a vertical layout with a blue header and footer. The header contains the logos of the Ministry of University and Research (MUR), PRO-BEN, and UNIBEN-PI. The main content area is divided into several sections: a green box at the top with the title 'Sei uno studente o studentessa universitario/a?' and a call to action; a white box with a question 'Vogliamo sapere come sta andando la tua esperienza universitaria per migliorare e promuovere il benessere di studenti e studentesse.'; a blue box with a question 'A chi è rivolta l'indagine?' and its answer; a blue box with a question 'Come partecipare?' and its answer; a blue box with a question 'Perché partecipare?' and its answer; and a yellow box with a 'QR CODE' button. The footer contains the logos of the 8 partner universities and the PAB logo.

Sei uno studente o studentessa universitario/a?

Vogliamo sapere come sta andando la tua esperienza universitaria per migliorare e promuovere il benessere di studenti e studentesse.

Partecipa a questa indagine sul benessere in università e manda il link ai tuoi colleghi!

A chi è rivolta l'indagine?

A tutte le studentesse e studenti dell'Ateneo, inclusi dottorandi e specializzandi!
La tua opinione può fare la differenza.

Come partecipare?

Compila un questionario completamente **anonimo**. La partecipazione è volontaria, e la durata prevista è di 15 minuti.

Perché partecipare?

La ricerca mira a monitorare benessere e malessere della popolazione universitaria. I risultati ci aiuteranno a sviluppare interventi di promozione del benessere in Università.

QR CODE

Per informazioni puoi scrivere a XXX@XXXX



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



I bisogni della popolazione studentesca:
un'indagine cross-ateneo.
Report descrittivo: i corsi di laurea.

UNIVERSITÀ PER IL BENESSERE PSICOLOGICO:
dalla prevenzione all'intervento (UNIBEN-PI).
Il progetto PROBEN.



Obiettivi Indagine UNIBEN-PI1

- Ottenere un monitoraggio del benessere e malessere della popolazione universitaria
- Definire profili di studenti\esse con diversi livelli di benessere, condizioni di difficoltà o disagio, rischio di sviluppare dipendenze
- Identificare fattori di rischio e di protezione specifici per le diverse tematiche
- Definire uno strumento di monitoraggio comune sul benessere e malessere della popolazione universitaria studentesca



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



Temi Analizzati

**Condizioni di malessere
e benessere**

Stili di vita





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Partecipanti

Studenti/esse universitari	Accesso alla survey 15.458
	Compilazione più del 90% del questionario 8639



- Rappresentate tutte le Università e AFAM partner
- 68% di genere femminile, 30% maschile
- 59% triennale, 23% magistrale e 19% ciclo unico

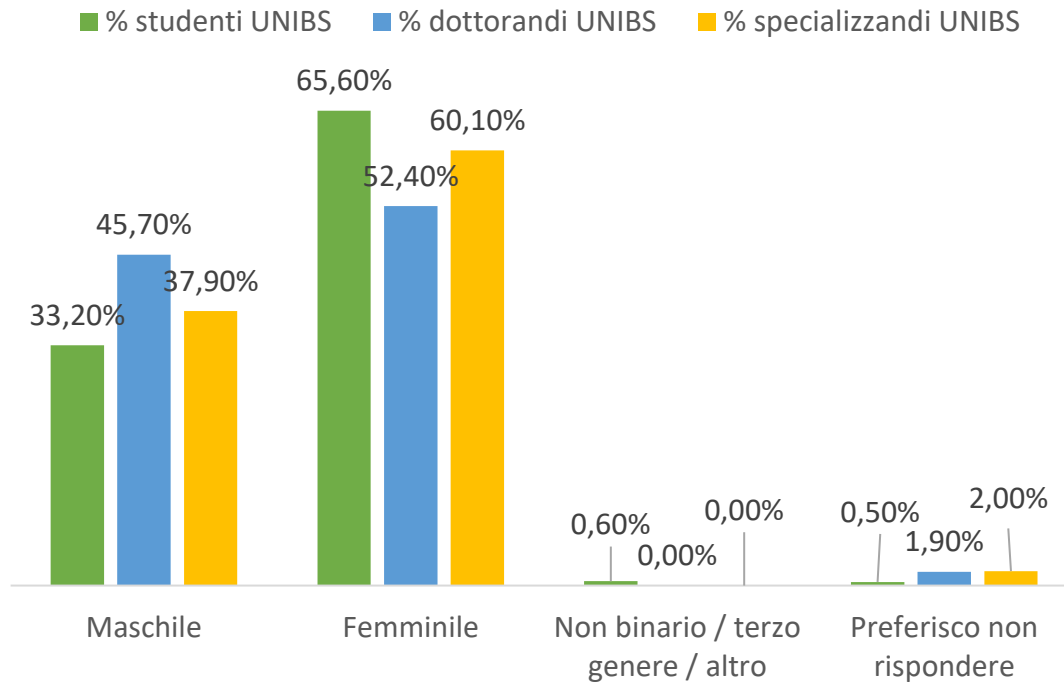
Atenei	N	rispetto al totale della popolazione dell'Ateneo
Humanitas University	245	9.1%
Politecnico delle Arti di Bergamo "G. Donizetti - G. Carrara"	26	4.5%
Università commerciale "Luigi Bocconi"	574	3.8%
Università degli Studi dell'Insubria	1426	11.6%
Università degli Studi di Bergamo	1411	9.4%
Università degli Studi di Brescia	1388	11.3%
Università degli Studi di Milano	2111	3.5%
Università degli Studi di Milano-Bicocca	1458	4.2%

UNIBS: accesso alla survey: **2.524**

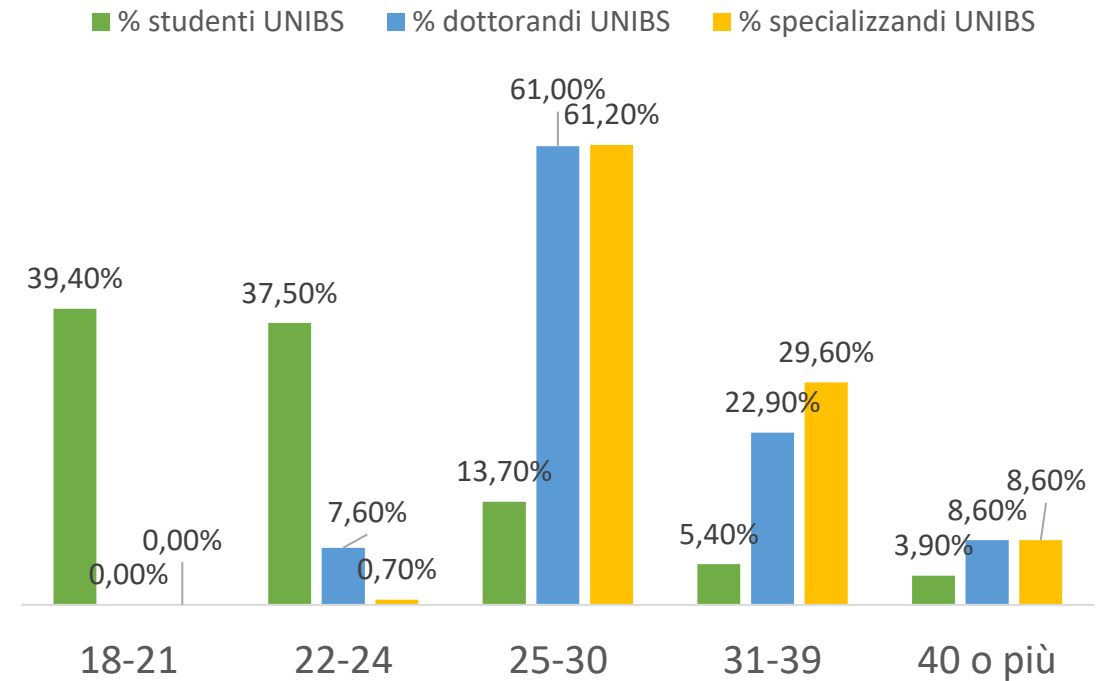


Alcuni risultati: UNIBS

GENERE



ETÀ



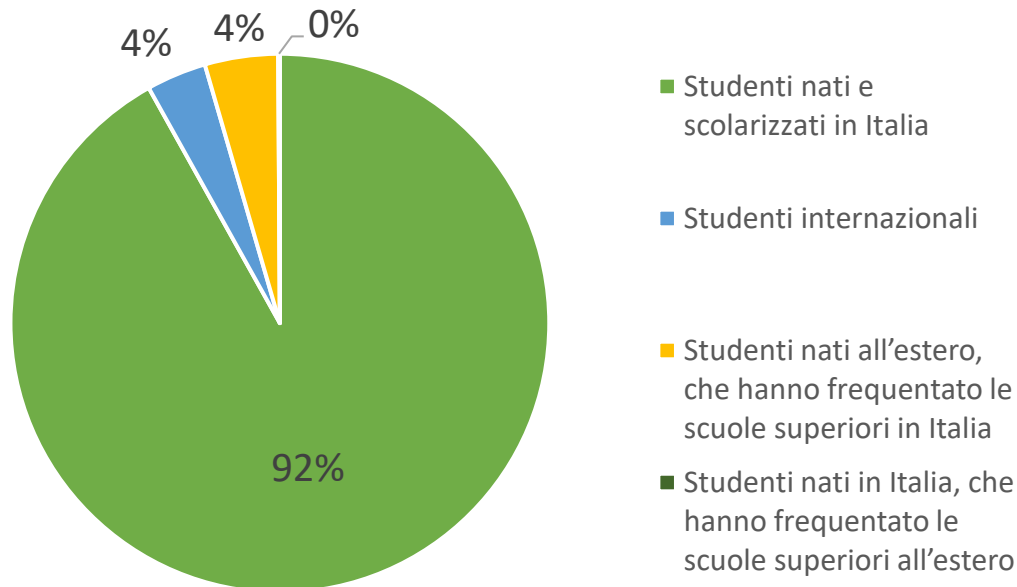


Ministero
dell'Università
e della Ricerca

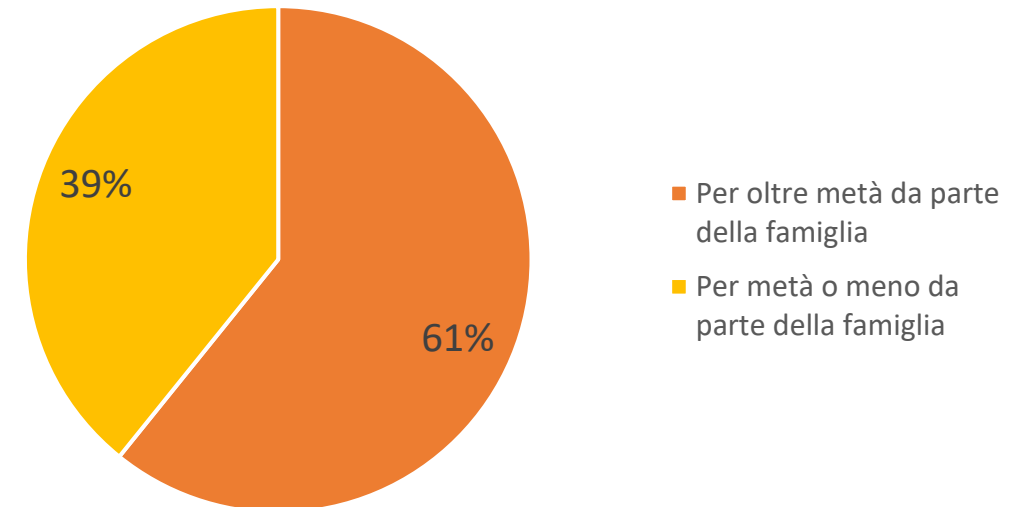


Alcuni risultati: UNIBS

BACKGROUND



SOSTEGNO ECONOMICO



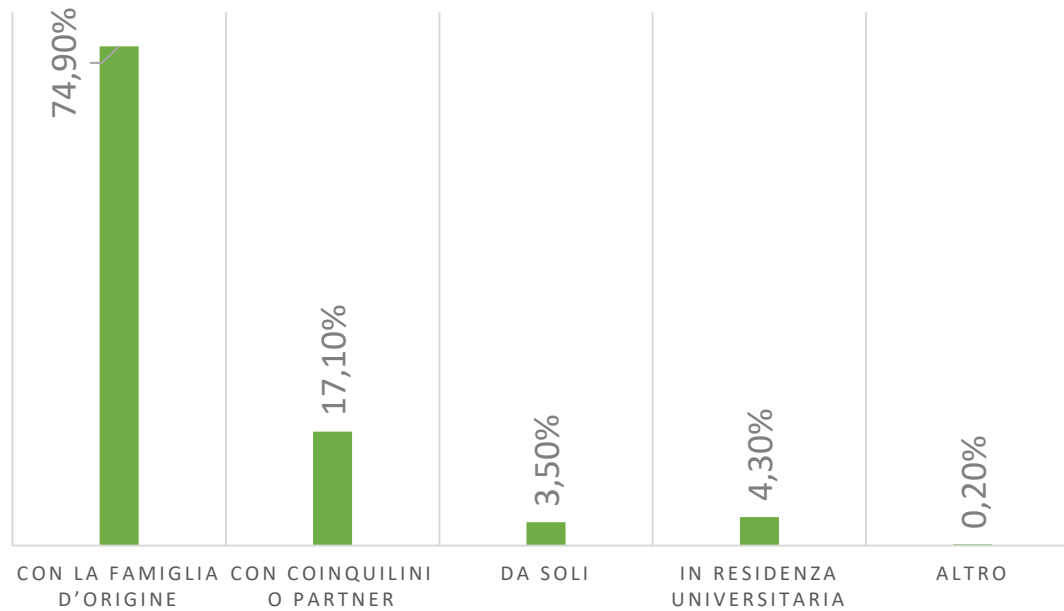


Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Alcuni risultati: UNIBS

DOMICILIO





Ministero
dell'Università
e della Ricerca

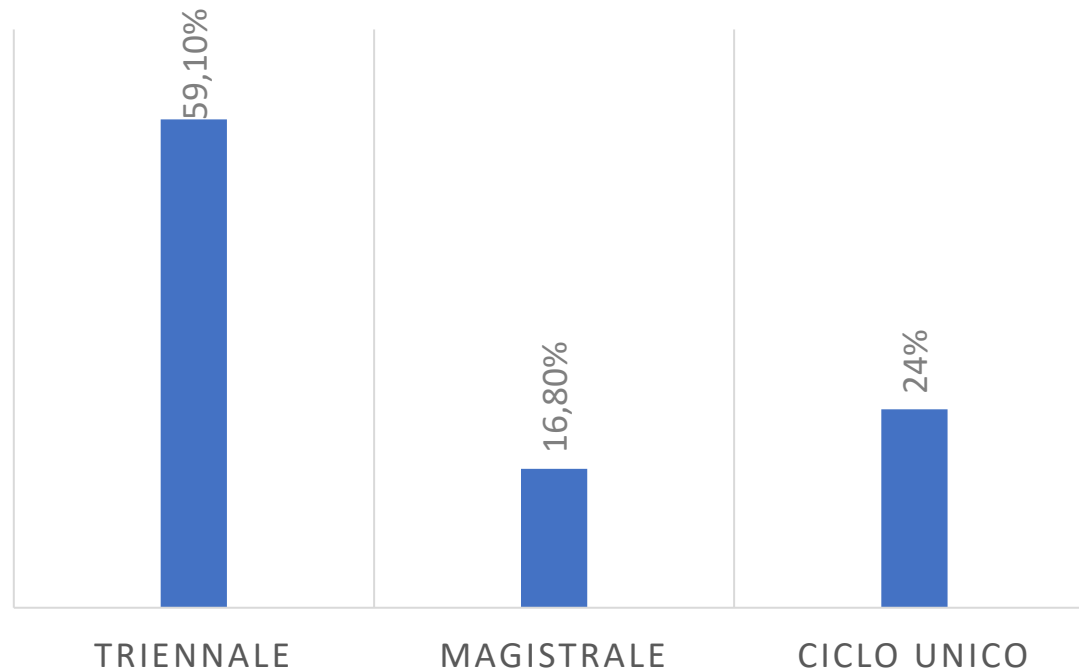


PRO-BEN

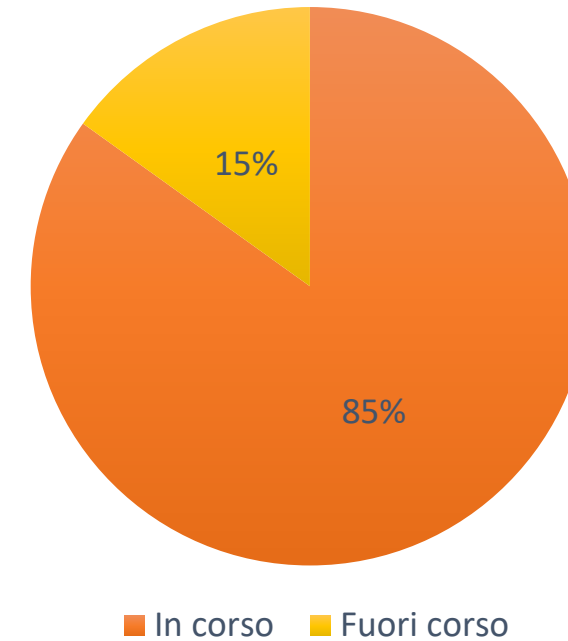


Alcuni risultati: UNIBS

CORSO FREQUENTATO



ISCRIZIONE UNIVERSITARIA



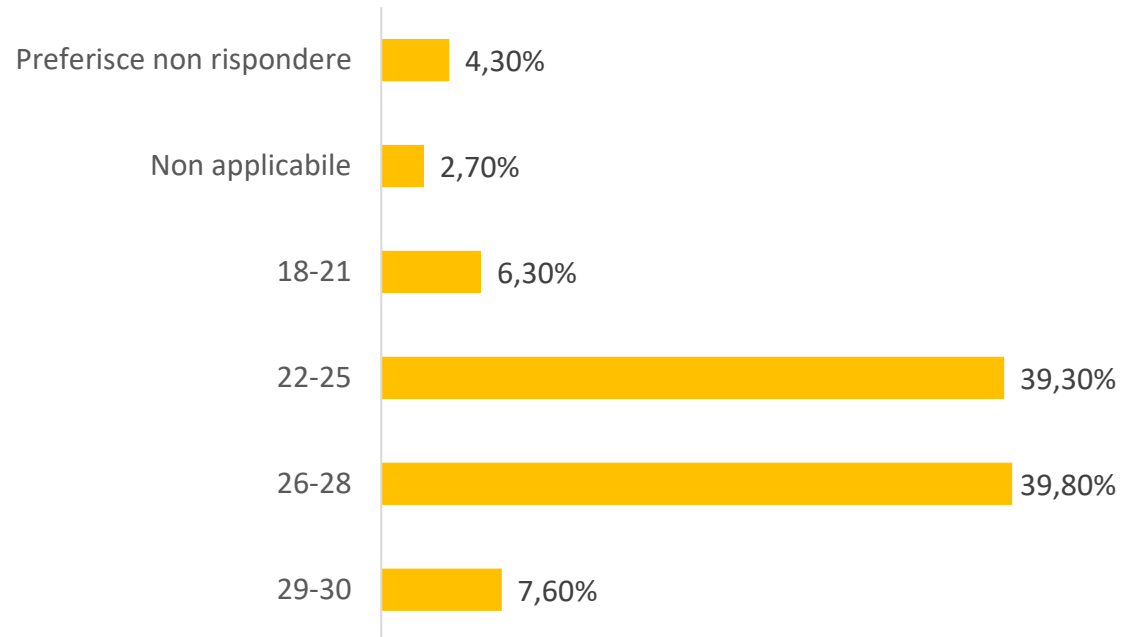


Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Alcuni risultati: UNIBS

MEDIA DEI VOTI



DIAGNOSI DSA:
2,80% dei rispondenti

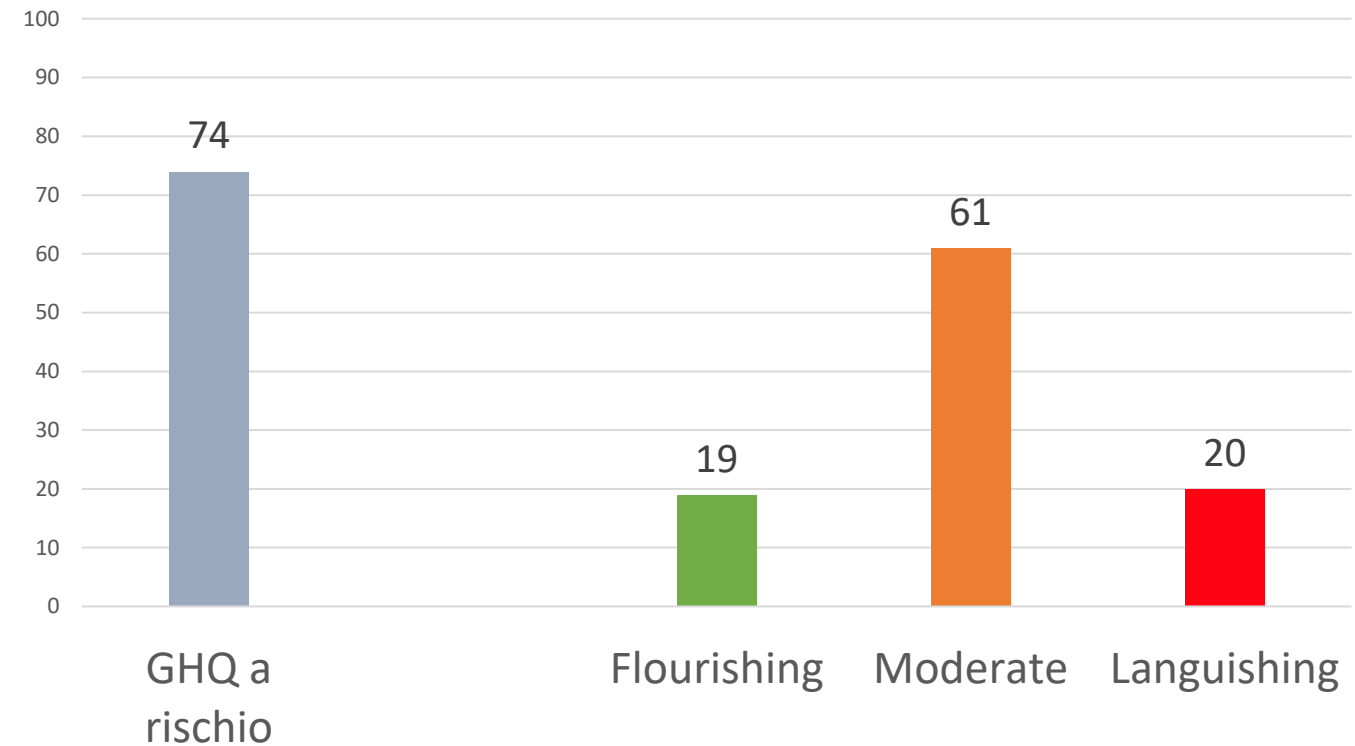


Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Alcuni risultati: Condizioni di benessere e malessere

- **GHQ-12:** distress e funzionamento sociale (ansia e depressione, funzionamento sociale, senso di efficacia)
- **MHC-SF:**
 - Languishing: assenza di benessere e motivazione
 - Flourishing: completo benessere emotivo, psicologico e sociale





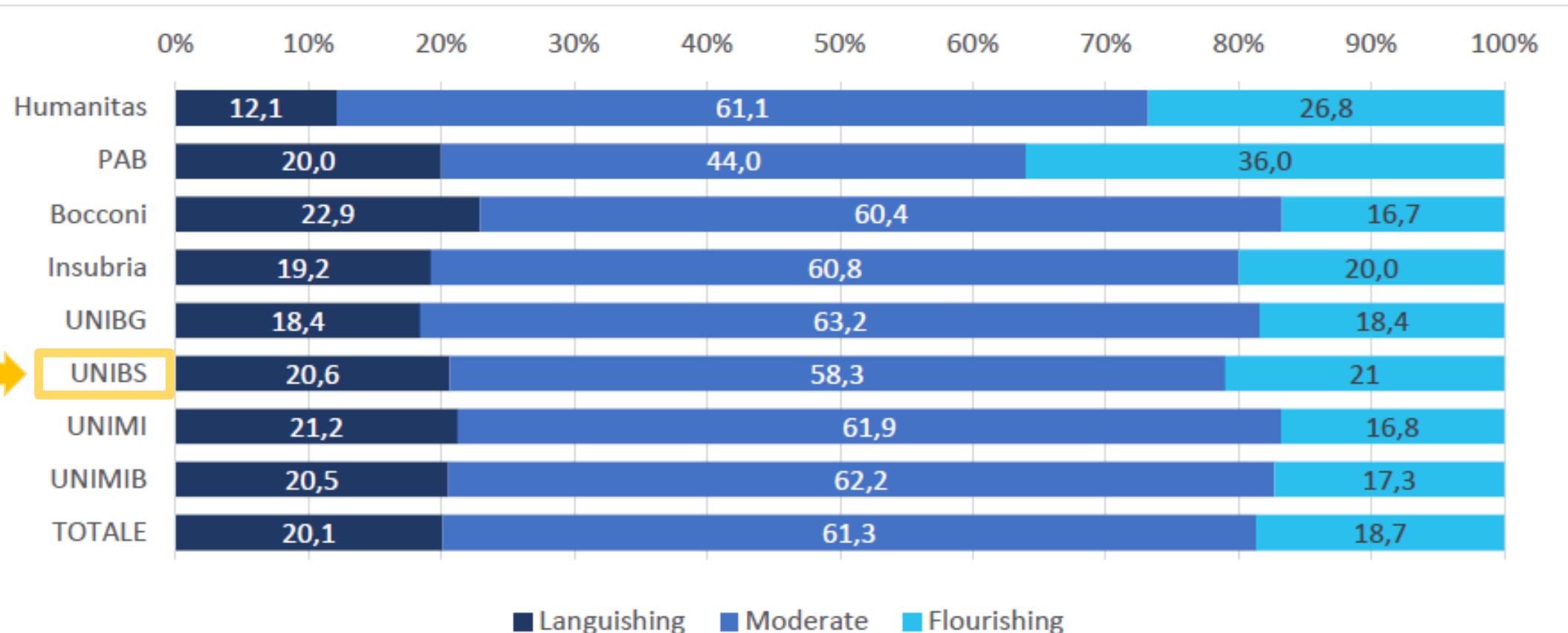
Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Condizioni di benessere e malessere simili tra atenei



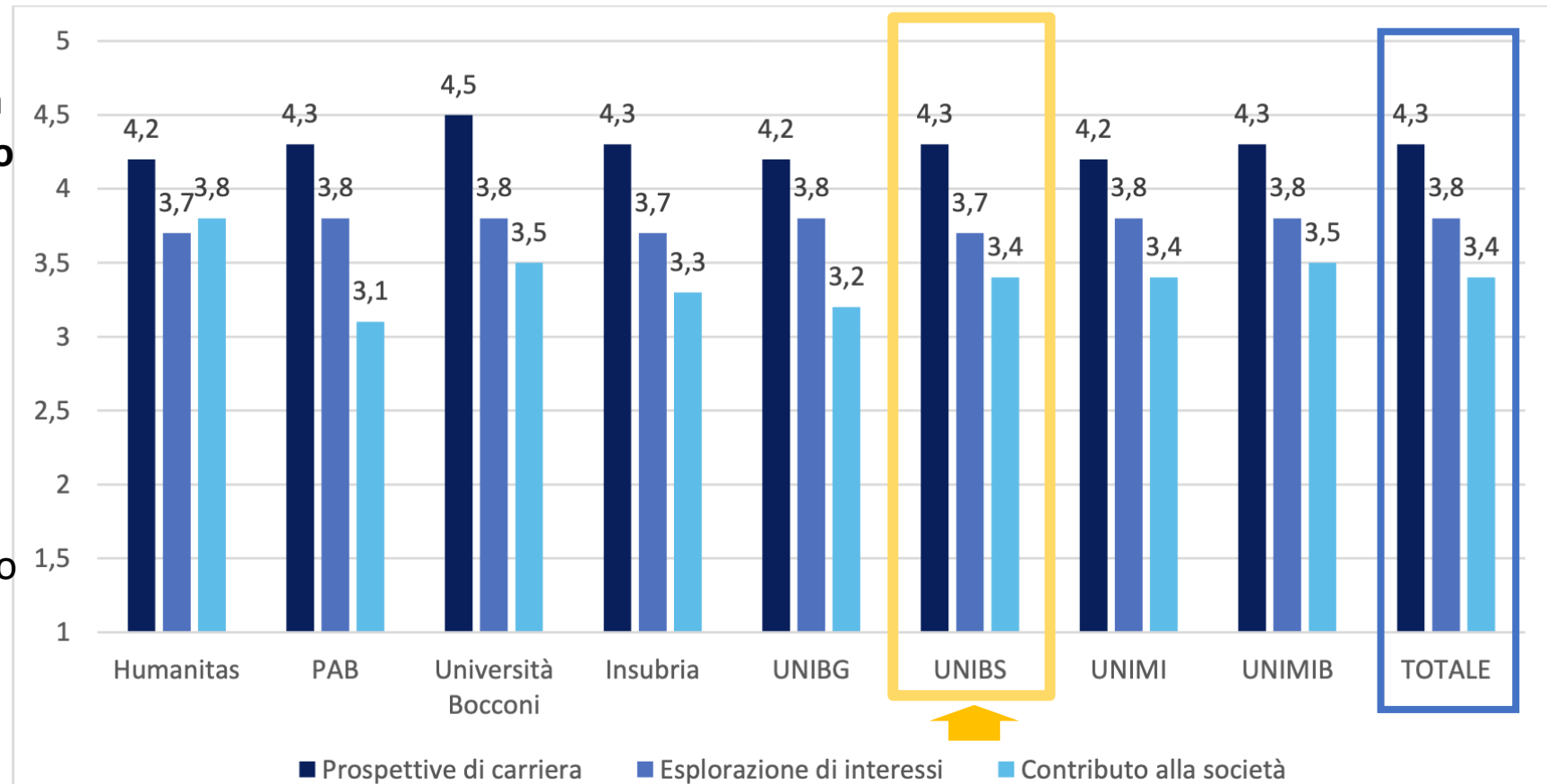


Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Motivazioni a frequentare l'università simili tra atenei

- Motivazioni principali:
Migliorare le prospettive di carriera
Interesse per gli argomenti di studio
Desiderio di contribuire alla società
- Motivazioni meno rilevanti
includono socializzazione,
aspettative familiari e mancanza di
alternative percorribili
- Alcune differenze tra atenei possono
riflettere specificità dell'offerta
formativa e aree disciplinari





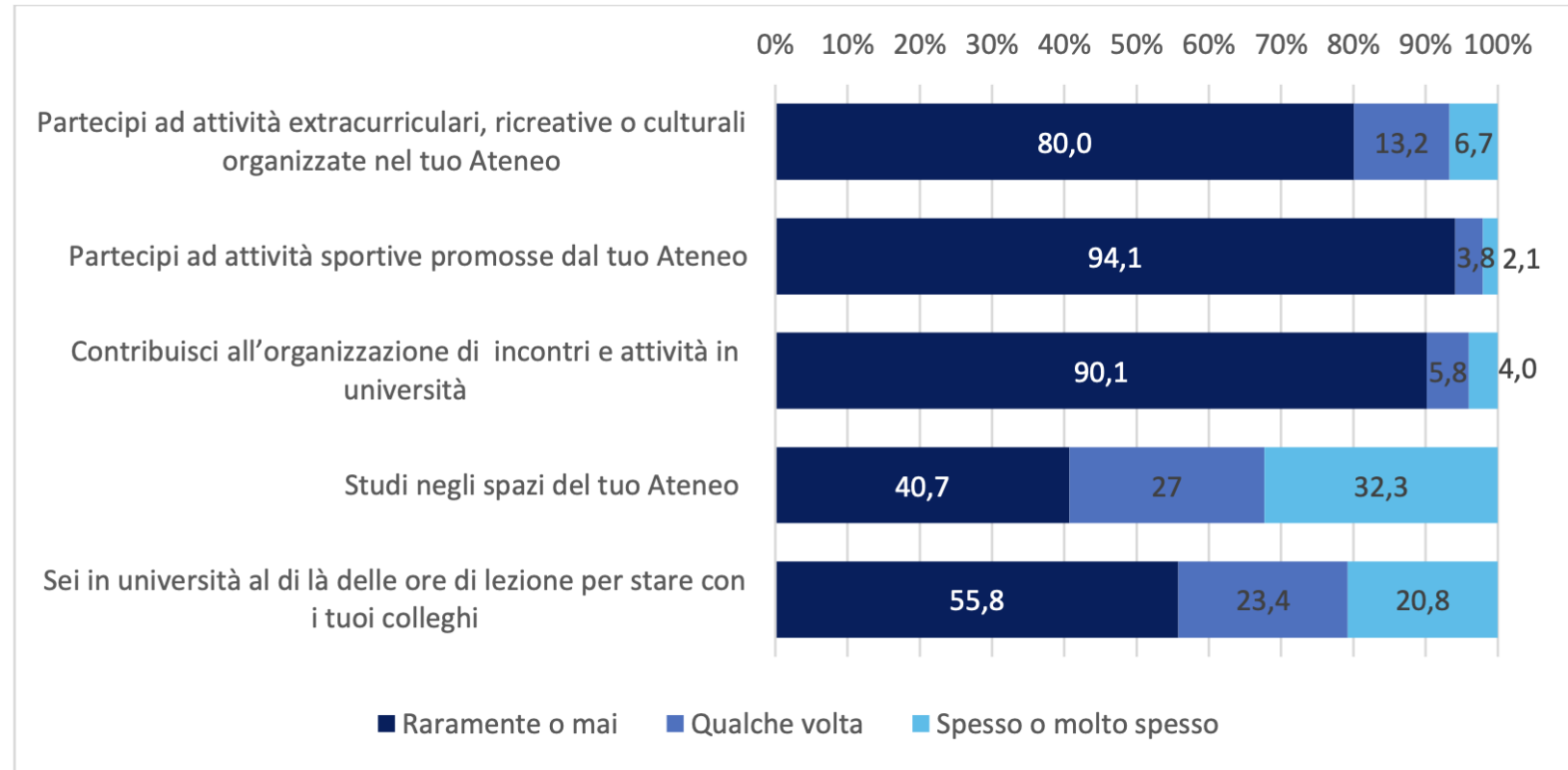
Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Alcuni risultati: Partecipazione e uso degli spazi di Ateneo

Partecipazione in attività
extracurricolari
molto bassa

Utilizzo degli spazi
universitari **limitato**





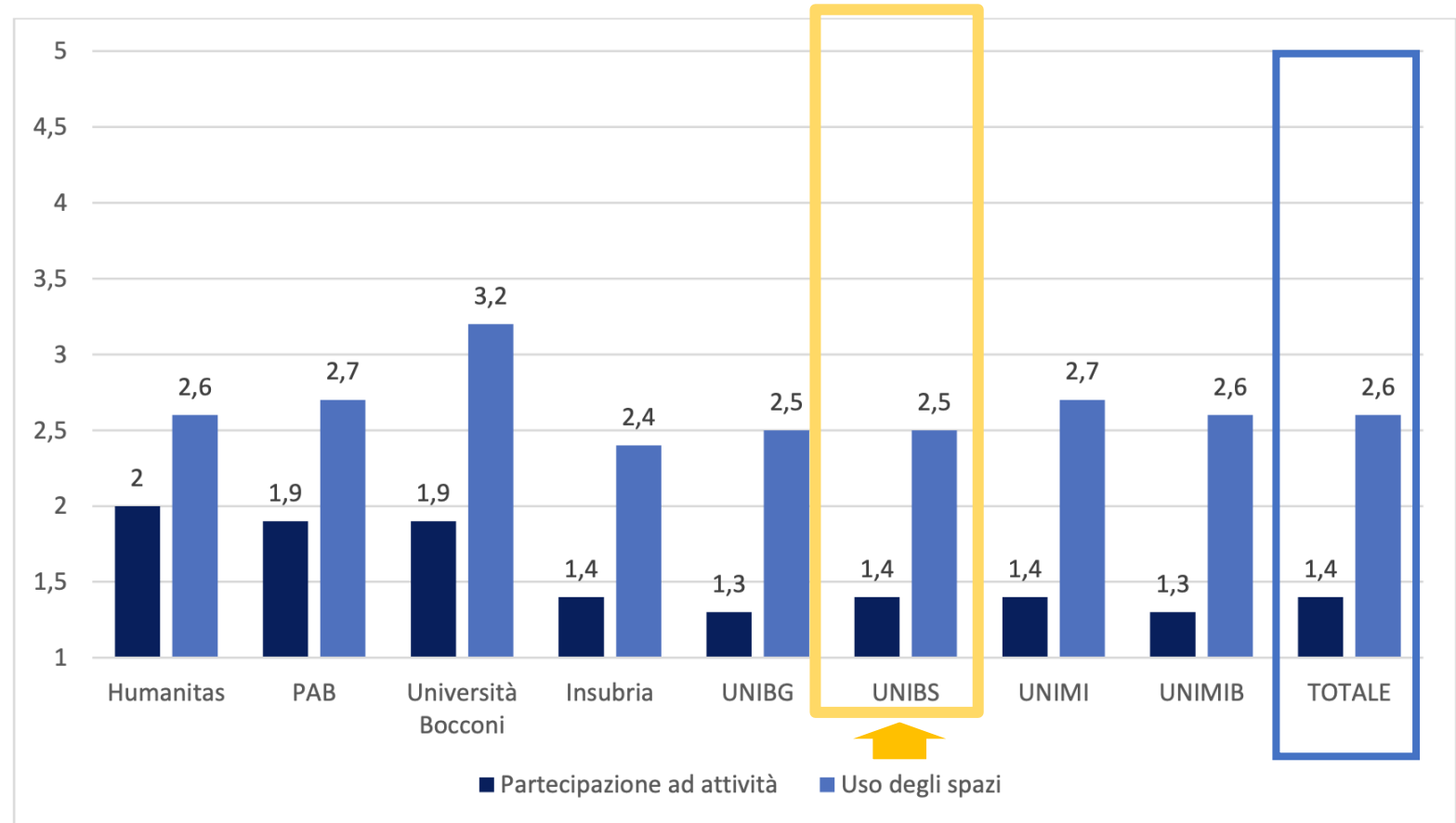
Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Bassa partecipazione in tutti gli Atenei

Bassa partecipazione in
tutti gli atenei

Alcune differenze riflettono
specificità dell'offerta formativa
e aree disciplinari



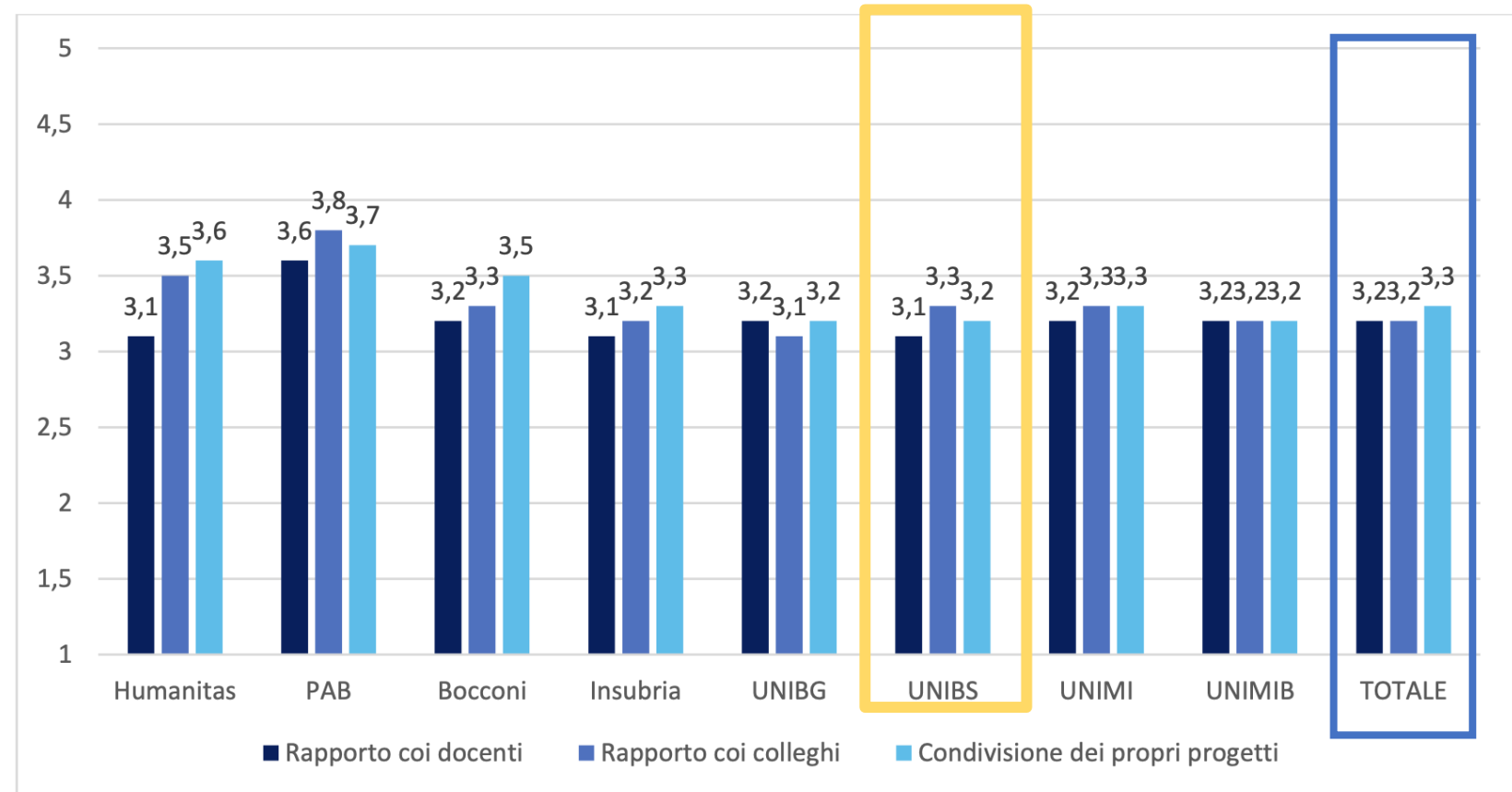


Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Alcuni risultati: rapporti con docenti, colleghi e rete sociale

- Buoni rapporti con docenti e colleghi
- Buona propensione alla condivisione sociale dei propri progetti professionali
- Valori simili tra Atenei





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



In Sintesi

- Il benessere sociale è inferiore al benessere emotivo e psicologico (dato in linea con le ricerche su adulti italiani), sfiducia nel funzionamento della società, unita alla sensazione di non poter contribuire significativamente al suo miglioramento;
- **Buoni livelli di motivazione nello studio;**
- **Ridotta partecipazione:** l'80% non partecipa mai ad attività extra proposte dall'università;
- **Buon rapporto con i docenti e i colleghi** e moderata propensione alla condivisione sociale dei propri progetti professionali.



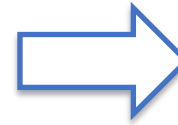
Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Profili di studenti/esse

Profili distinti in base a:

- Benessere e malessere
- Stili di vita e salute:
 - ✓ Alimentazione
 - ✓ Attività fisica
 - ✓ Uso sostanze
 - ✓ Abuso social
 - ✓ Gioco d'azzardo
- Partecipazione vita universitaria e sociale



Profili descritti in base a covariate e predittori:

- Risorse individuali
- Risorse sociali
- Legame con il contesto universitario
- Caratteristiche socio-demografiche e disuguaglianza

Latent Class Analysis → N= 6560



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN

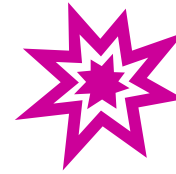


Profili di studenti/esse

SALUTARI A 360° (25%)



I DINAMICI IN SALUTE (7%)



I CUSTODI DELLA NORMALITA' (34%)



I CERCATORI DI BENESSERE (12%)



FERMI NELLA FATICA (20%)



I NAVIGANTI DEL RISCHIO (2%)





SALUTARI A 360° (25%)

- Alti livelli di benessere:
 - ✓ GHQ: bassa ansia e depressione e altissimo adattamento sociale
 - ✓ 0% languishing e 53% flourishing
- Stili di vita salutari:
 - ✓ Alimentazione salutare
 - ✓ Attività fisica intensa
 - ✓ Basso uso di sostanze e 25% fumatori
- Usano spazi universitari



CARATTERISTICHE SOCIO-DEMOGRAFICHE

- 68% femmine
- Il 73% ha frequentato un liceo
- Il 37% ha almeno un genitore laureato

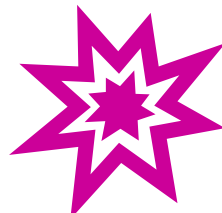
RISORSE INDIVIDUALI E SOCIALI

- Altissime risorse individuali (ad es abilità e strategie di coping o mentalizzazione) e sociali
- Forte legame con l'università (docenti, pari, senso di appartenenza)
- Percepiscono meno stress universitario e il senso di insicurezza per il futuro



I DINAMICI IN SALUTE (7%)

- Alti livelli di benessere:
 - ✓ GHQ: bassa ansia, depressione e alto adattamento sociale
 - ✓ 32% flourishing
- Stili di vita salutari:
 - ✓ Alimentazione salutare
 - ✓ Attività fisica intensa e moderata
 - ✓ Basso uso di sostanze e 30% fumatori
- Alta partecipazione a associazionismo e a attività universitarie



CARATTERISTICHE SOCIO-DEMOGRAFICHE

- 63% femmine
- **L'82% ha frequentato un liceo**
- **Il 52% ha almeno un genitore laureato**
- **Il 45% vive in autonomia**

RISORSE INDIVIDUALI E SOCIALI

- Alte risorse individuali e sociali
- Buona health literacy e mentalizzazione per stati d'animo altrui
- Buon legame con l'università, molto buono il legame con i pari
- Molti sfruttano i **servizi di Ateneo** (64% almeno un servizio)
- Più attenzione a motivazioni di socialità e contributo alla società per università



I CUSTODI DELLA NORMALITA' (34%)

- Livelli medi di benessere:
 - ✓ GHQ: medi livelli
 - ✓ 5% languishing e 6% flourishing
- Stili di vita salutarità:
 - ✓ Consumo di sostanze molto basso, 10% fumatori
 - ✓ Attività fisica media



CARATTERISTICHE SOCIO-DEMOGRAFICHE

- **72% femmine**
- Il 72% ha frequentato un liceo
- **Il 34% ha almeno un genitore laureato**
- **Il 77% vive in famiglia**

RISORSE INDIVIDUALI E SOCIALI

- Risorse individuali medie
- Minori capacità di comprendere gli stati mentali altrui
- Minore motivazione sociale per l'università



I CERCATORI DI BENESSERE (12%)

- Livelli di malessere medio alti:
 - ✓ GHQ: medio-alti livelli
 - ✓ 18% languishing e 4% flourishing
- Fumatori (81%)
- Consumatori di sostanze moderati
- Il 15% ha usato psicofarmaci senza ricetta nell'ultimo mese



CARATTERISTICHE SOCIO-DEMOGRAFICHE

- 64% femmine
- Il 76% ha frequentato un liceo
- Il 44% ha almeno un genitore laureato

RISORSE INDIVIDUALI E SOCIALI

- Competenze sociali medie
- Competenze di **gestione delle emozioni e problem solving** basse
- Difficoltà di **percezione corporea**
- Minore supporto familiare
- Faticano a **perseverare** nelle sfide universitarie
- Percepiscono maggiormente l'**insicurezza lavorativa**



FERMI NELLA FATICA (20%)

- Alto malessere psicologico
 - ✓ GHQ: alti livelli
 - ✓ 75% languishing, 0% flourishing
- Poca attività fisica
- Poca partecipazione a vita universitaria
- 23% uso problematico dei social



CARATTERISTICHE SOCIO-DEMOGRAFICHE

- 69% femmine
- **Il 70% ha frequentato un liceo**
- Il 34% ha almeno un genitore laureato
- **Il 25% si dichiara fuori corso**

RISORSE INDIVIDUALI E SOCIALI

- **Bassissime risorse** individuali e sociali
- Poco legame con università
- Stressati dal carico di lavoro universitario
- Percepiscono maggiormente l'insicurezza lavorativa futura
- Motivazioni universitarie: meno importante la motivazione sociale e maggiore la pressione sociale



I NAVIGANTI DEL RISCHIO (2%)

- Basso benessere emotivo e difficoltà gestione quotidianità
 - ✓ 24% languishing e 9% flourishing
- Alimentazione non salutare
- Alti consumi di sostanze:
 - ✓ 87% fumatori
 - ✓ Cannabis: 46% 20 giorni o +/mese
 - ✓ Alcol: 12% 20 giorni o +/mese
 - ✓ 8% gioco d'azzardo a rischio



CARATTERISTICHE SOCIO-DEMOGRAFICHE

- **55% maschi e 5% altro**
- Il 77% ha frequentato un liceo
- **Il 55% ha almeno un genitore laureato**
- **Il 45% vive in autonomia**
- **Il 25% si dichiara fuori corso**

RISORSE INDIVIDUALI E SOCIALI

- Capacità emotive, sociali e di problem solving medie
- Difficoltà nella percezione corporea
- Buona health literacy
- Minore supporto familiare
- Più **motivazioni** legate ad esclusione di altre opzioni e per pressione sociale
- Faticano a **perseverare** nelle sfide universitarie



Ministero dell'Università e della Ricerca



ATENEEO						
	25%	4%	35%	13%	21%	2%
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI BRESCIA	28%	5%	34%	13%	20%	1%
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI BERGAMO	28%	4%	36%	11%	19%	2%
	25%	5%	35%	12%	21%	2%
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO	24%	5%	35%	13%	21%	2%
HU HUMANITAS UNIVERSITY	22%	25%	30%	8%	14%	1%
	14%	22%	21%	18%	20%	5%
PAB *	20%	25%	15%	10%	25%	5%
TOTALE	25%	7%	34%	12%	20%	2%

*N=20 (0.3% del campione)



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



LINEA C



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



Target studenti internazionali, delle residenze e fuori sede

Fattori di rischio specifici:



Difficoltà di comunicazione e intercettazione

International students as “hard-to-reach” group (Corney et al., 2024, LaMontagne et al., 2023)



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Focus group con studenti internazionali

- In inglese; 2 conduttori
- Domande su: difficoltà, fattori motivanti e facilitanti la vita accademica

RISULTATI

Fatiche

- Difficoltà di inclusione nei gruppi di pari e solitudine
- Barriere all'accesso equo a risorse accademiche e lavorative
- Pressione economica e accademica - futuro professionale
- Gestione dell'autonomia e stress



Risorse

- Apprendimento Vivo
- La forza delle relazioni
- Le risorse accademiche e sociali



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Workshop partecipativo

- Suddivisione in gruppi di lavoro per colore
- Attività partecipativa

Obiettivi:

- riflettere sui dati
- formulare ipotesi di soluzioni condivise

Ora tocca a voi!



Ministero
dell'Università
e della Ricerca

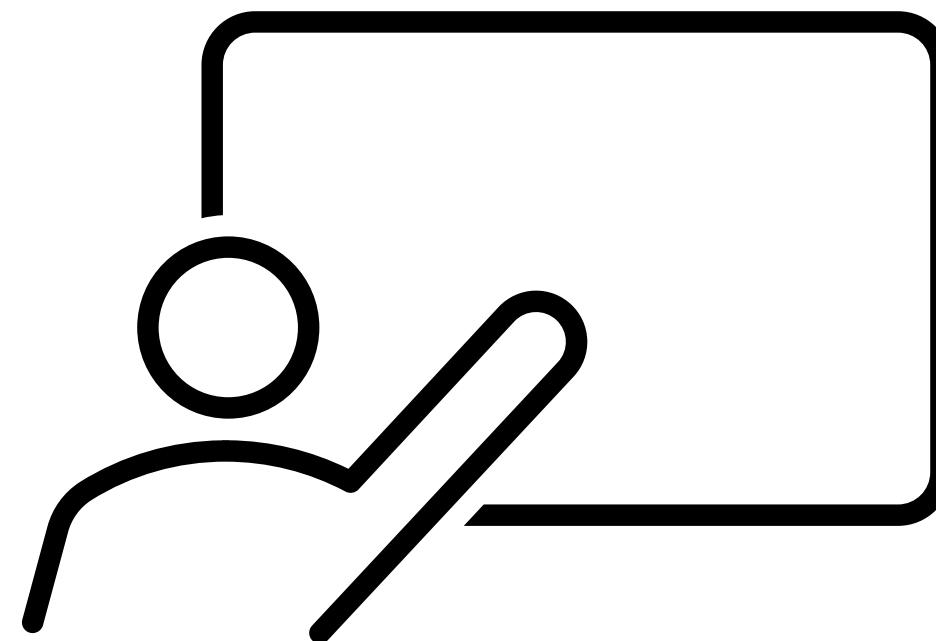


PRO-BEN



Workshop partecipativo: in plenaria

Presentazione proposte





**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



Workshop partecipativo: in plenaria

GRUPPO 1	GRUPPO 2	GRUPPO 3
PROFILO: I CERCATORI DI BENESSERE	PROFILO: I DINAMICI IN SALUTE	PROFILO: I NAVIGANTI DEL RISCHIO
PROFILO: FERMI IN FATICA	PROFILO: I CUSTODI DELLA NORMALITÀ	PROFILO: SALUTARI A 360°

CERCATORI DI BENESSERE

Quali aspetti valorizzare?

- capacità di collaborare e la loro empatia

Quali fattori di rischio ridurre?

- ansia e depressione

Come intervenire?

- potenziare la frequenza (es. con punti bonus agli esami per frequenza o dando progetti);
- migliorare le attività di team working;
- più aggregazione con sport e gioco (anche non agonistico).

Chi coinvolgere?

- Docenti (nello spronare gli studenti e che facilitino l'aggregazione/partecipazione – es. proponendo lavori di gruppo, didattica meno frontale;
- ascolto senza giudizio («cosa ne pensi?» per capire il parere dello studente – testimonianza, non ricatto).

FERMI NELLA FATICA

Quali aspetti valorizzare?

- interessi non prettamente accademici (in modo che questi possano rappresentare un primo passo per «farli uscire»)

Quali fattori di rischio ridurre?

- ansia, depressione ed isolamento

Come intervenire?

- potenziare spazi di aggregazione studentesca e proposte (es. coinvolgimento in associazioni – es. videogaming, lana..., att. sportive – rendendolo meno elitario e più decentrato);
- puntare su didattica partecipata e collaborativa

Chi coinvolgere?

- uff. dedicati, docenti, sportelli d'ascolto e famiglie

DINAMICI IN SALUTE

Quali aspetti valorizzare?

- attivismo, partecipazione, autonomia, buone capacità relazionali, buone skills, senso di appartenenza

Quali fattori di rischio ridurre?

- eccessiva dipendenza dal continuo fare (ipotesi);
- essere tanto attivi rende loro con aspettative alte su di sé.

Come intervenire?

- usare il loro coinvolgimento e trasmetterlo ad altri (es. raccontando le loro attività, con la possibilità di coinvolgere altri, utilizzare gruppi Whatsapp per sponsorizzare le attività – peer-to-peer; es. con QR code, non mail istituzionali).
- fare in modo che gli studenti si possano trovare.

Chi coinvolgere?

- Università: per rimuovere ostacoli (es. obbligo di frequenza) e distribuire spazi/tempi (attività in ogni sede, non solo nella principale);
- studenti

CUSTODI DELLA NORMALITA'

Quali aspetti valorizzare?

- stili di vita salutari, senso di appartenenza, legame con famiglia

Quali fattori di rischio ridurre?

- livello medi/alti di burnout, pressione sociale, isolamento (solitudine negativa), capacità di mentalizzazione di sé e degli altri, capacità relazionali con pari scarse

Come intervenire?

- migliorare socializzazione tra pari (sponsorizzati da studenti stessi), attraverso lavori di gruppo anche in corsi più ampi (es. economia)
- creare spazi comuni divisi per interesse strutturati ad hoc e creando pagine social su questi spazi per trovare persone con interessi comuni (es. parchi, biblioteche...);
- ridurre la pressione sociale con un “*consulente accademico*” specifico per facoltà – fisico e non a distanza; meno sulla sfera della salute mentale, più accademico, formato sulla singola facoltà (questo in ottica di mantenimento potrebbe essere uno psicologo per ogni facoltà che quindi con il tempo possa acquisire competenze specifiche sulle problematiche future della facoltà stessa, es. paura dell’inserimento lavorativo: lavoro sul perché ho paura, ma anche conoscenza di quali possono essere effettivamente le problematiche legate a quell’area lavorativa)
- aumentare lo spazio di sportello d’ascolto - decentrato.

Chi coinvolgere?

- università,
- studenti,
- i “dinamici in salute” (per gestione social/coinvolgimento di altri)
- docenti per lavori di gruppo

NAVIGANTI DEL RISCHIO

Quali aspetti valorizzare?

- Media abilità e strategia di coping, buone capacità di mentalizzazione, medi legami con gli amici

Quali fattori di rischio ridurre?

- Tutto (tranne quello da valorizzare)

Come intervenire?

- Aumentare le strategie individuali e gli interessi esterni: rendere più accessibili gli sportelli di ascolto in ogni indirizzo universitario e diminuendo le liste di attesa;
- Sfruttare gli spazi universitari rendendoli più conosciuti, creando più varietà di corsi e rendendoli burocraticamente più veloce e decentrati nelle diverse sedi (es. CUS – con meno performance, su gruppi legati anche a passioni – es. Gr. Montagna);
- Consegna di volantini su diverse proposte dell'università sia all'iscrizione (sia 1 anno che altri anni con liste di attività/associazioni) e spazio su esse3 "cosa ti offre l'università?" In modo che sia ancora più accessibile;
- Chiedere agli studenti quali sono le loro proposte;
- Serate informative per genitori (essendo un fattore di rischio il basso supporto genitoriale), *coinvolgimento dei genitori/cittadinanza in generale anche nel convegno sui dati*;
- Servizio di orientamento lavorativo ed universitario,
- Convenzioni con realtà locali (mensa, ma anche con cartolerie, palestre...).
- Interventi verso i professori per spiegare i fattori di rischio.

Chi coinvolgere?

- Studenti sia a rischio sia con già benessere;
- Rete primaria/famiglia;
- Docenti;
- Rettore/direttori dei dipartimenti (per rendere il contesto universitario ancora più importante)

SALUTARI A 360°

Quali aspetti valorizzare?

- Mantenimento dei tanti aspetti positivi

Quali fattori di rischio ridurre?

- Lavoro, utile se si bilancia, rischio se diventa un problema se sovraccarica

Come intervenire?

- Analizzare i motivi del benessere (per sfruttare i dati così da riproporli ai profili più “fragili”);
- Rafforzare i servizi esistenti e provare a sperimentare con nuove proposte, in modo che non ci sia monotonia;
- Creare convenzioni con realtà locali (cibo, cartolerie, palestre...) per favorire ancora di più la socializzazione e lo scambio

Chi coinvolgere?

- Studenti,
- Docenti,
- Famiglia

3 MACRO AREE DI PROPOSTA

1. Potenziamento degli spazi di ascolto

- Spazi di ascolto decentrati e accessibili in presenza
- Maggiore attenzione alla dimensione accademica e di facoltà
- Consulenti dedicati alle diverse aree disciplinari
- Supporto mirato alle criticità specifiche dei percorsi formativi
- Attenzione anche a orientamento professionale e inserimento lavorativo

2. Maggiore accessibilità a servizi e opportunità

- Rafforzare la visibilità dei servizi e delle opportunità offerte dall'ateneo
- Rendere più accessibili materiali informativi e strumenti di orientamento
- Dare spazio a iniziative universitarie, associazioni studentesche e attività di partecipazione
- Informazioni disponibili già dal momento dell'iscrizione
- Creazione di uno spazio dedicato sul portale universitario per una consultazione più immediata

3. Coinvolgimento di famiglie e cittadinanza

- Favorire una maggiore connessione tra università, famiglie e territorio
- Promuovere iniziative aperte alla cittadinanza
- Coinvolgere le famiglie nei processi di orientamento e supporto agli studenti
- Rafforzare il senso di comunità e partecipazione attorno alla vita universitaria



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Feedback



Che riflessioni vi
siete portati a casa
oggi come
rappresentanti?



Cosa vorreste
raccontare di quanto
emerso agli altri
studenti e
studentesse?



Cosa vorreste
approfondire ancora
con questo gruppo o
in un gruppo più
allargato?



<https://forms.gle/wXmHs3eiNzhqpBvZ7>



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



QUANDO VORRESTE FARE IL CONVEGNO?

PROPOSTE DI DATA

- Fine settembre/inizio ottobre
così che sia tra la fine della
sessione di esami e l'inizio
delle lezioni



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Next steps

- **Report delle azioni proposte**

Sintesi delle proposte emerse durante i workshop, a livello di Ateneo e Inter-Ateneo

- **Questionario di feedback**

Rilevazione della soddisfazione dei partecipanti e dell'interesse a partecipare a futuri incontri simili o iniziative Inter-Ateneo.



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Progetto PRO-BEN 2

*Grazie per l'attenzione e
della partecipazione!*

*Prof.ssa Loredana Cena
Dott.ssa Sofia Bonetti Zappa*

