



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

Pro-Ben

University Students Health

Università degli Studi di Firenze



PROGETTO PRO-BEN: ANALISI DEL BENESSERE STUDENTESCO E IMPATTO SOCIALE	3
1. INTRODUZIONE E CONTESTO ISTITUZIONALE	3
2. METODOLOGIA E CARATTERISTICHE DEL CAMPIONE	3
<i>Sintesi quantitativa della survey</i>	3
<i>Profilo socio-demografico</i>	4
<i>Percorsi di supporto psicologico pregressi</i>	5
3. ANALISI DEL DISTRESS PSICOLOGICO (SCALA K10)	5
<i>Prevalenza del distress e interesse per le iniziative di supporto e potenziamento del benessere</i>	5
<i>Correlati socio-demografici del distress psicologico</i>	6
4. PROPENSIONE ALLE DIPENDENZE DA SOSTANZE E AGLI INTERNET USE DISORDERS	6
5. PERFORMANCE ACCADEMICA E INTEGRITÀ DEL PERCORSO	7
<i>Percezione di efficacia</i>	7
6. FOCUS SUGLI STUDENTI DI TERZO LIVELLO (DOTTORANDI E SPECIALIZZANDI)	8
<i>Indicatori di rischio comportamentale</i>	8
<i>Assenza di abuso di sostanze</i>	8
<i>Distress e attività sportiva</i>	8
7. INTERVENTI ATTUATI E I SODDISFAZIONE/EFFICACIA	9
<i>Tipologie di intervento</i>	9
<i>Internet Use Disorders (IUD)</i>	9
<i>Workshop per dottorandi</i>	10
8. CONCLUSIONI E IMPATTO SOCIALE	11



Progetto PRO-BEN: analisi del benessere studentesco e impatto sociale

1. Introduzione e contesto istituzionale

Nell'ambito delle politiche volte alla promozione della salute e del benessere della comunità studentesca, l'Università degli Studi di Firenze ha partecipato al progetto PRO-BEN (University for Students Health), attivato in attuazione dell'Avviso Ministeriale n. 1159 del 25 luglio 2023.

L'iniziativa si sviluppa all'interno di una rete di cooperazione interuniversitaria che vede l'Ateneo fiorentino operare in coordinamento con l'Università di Padova, in qualità di ente capofila, e con le Università di Bologna, Catania e Chieti-Pescara, in un'ottica di sviluppo di iniziative scientifiche e di azione per la promozione del benessere e la prevenzione del disagio psichico e condivisione di competenze, strumenti e buone pratiche. Il progetto persegue tale obiettivo attraverso l'attivazione di sistemi di monitoraggio, azioni di prevenzione e ricerca-intervento mirati a intercettare e contrastare precocemente situazioni di disagio psicologico. Le attività realizzate testimoniano l'impegno dell'Ateneo nel rafforzare un modello di università attenta alla dimensione relazionale, inclusiva e orientata alla cura della persona, riconoscendo il benessere come condizione essenziale per il successo formativo e la piena partecipazione alla vita accademica.

Le informazioni qui presentate restituiscono lo stato di avanzamento delle rilevazioni e degli interventi aggiornato al 26 settembre 2025.

2. Metodologia e caratteristiche del campione

L'indagine è stata strutturata mediante una survey anonima costituita da misure self-report dalle caratteristiche psicometriche note e volta a rilevare i livelli di distress, disregolazione emotiva, rischio di dipendenza da sostanze e comportamentali (anche con riferimento agli Internet Use Disorder), percezione di efficacia accademica, partecipazione ad attività sportiva, tendenza a omettere a familiari o altri significativi informazioni importanti sul proprio percorso di studi. Gli studenti che terminavano la survey avevano la possibilità di scegliere se lasciare il proprio indirizzo mail istituzionale per essere messi a conoscenza dei servizi/interventi di supporto psicologico e potenziamento del benessere attivati attraverso il presente progetto.

Sintesi quantitativa della survey

L'iniziativa ha coinvolto in modo trasversale l'intera filiera formativa dell'Ateneo — corsi di I e II livello, ciclo unico, III livello (corsi di dottorato e corsi di specializzazione) — registrando una



discreta partecipazione nelle diverse componenti della comunità studentesca. I volumi di adesione sono riportati nella tabella seguente.

Ciclo di studi	Survey iniziate	Survey terminate	% di completamento
Corso di Studi Triennale	1.872	1.121	59.88%
Corso di Studi Magistrale	1.002	632	63.07%
Ciclo Unico	825	516	62.55%
Dottorandi/Specializzandi	417	264	63.31%
Totale	4.116	2.533	61.54%

Dal momento che lo studente aveva la possibilità di interrompere la compilazione in qualunque momento, la numerosità campionaria varia in base alla specifica misura considerata ed è la seguente:

Misura self-report	Completamento
K-10 (Distress psicologico)	N = 3.358
DERS-F (Disregolazione emotiva)	N = 3.318
Efficienza nel percorso universitario	N = 3.239
Tendenza alle dipendenze	N = 3.193
Tendenza a omettere informazioni sul proprio percorso	N = 3.336

Profilo socio-demografico

Il campione coinvolto si caratterizza prevalentemente per la presenza di studentesse e studenti in età giovanile, di sesso biologico femminile e con impegno didattico a tempo pieno, delineando un profilo coerente con la composizione maggioritaria della popolazione studentesca dell'Ateneo.

L'analisi dei dati evidenzia una relazione statisticamente significativa tra l'età anagrafica e l'interesse verso i servizi di supporto attivati. In particolare, la fascia 26–35 anni ha manifestato una propensione a richiedere un successivo ricontatto sensibilmente più elevata rispetto alla



fascia 18–22 anni, suggerendo bisogni e livelli di consapevolezza differenziati nelle diverse fasi del percorso universitario.

Con riferimento alla dimensione internazionale, si rileva una minore incidenza di questionari completati da parte di studenti e studentesse di nazionalità extra-europea. Tale elemento appare riconducibile, in larga misura, alla somministrazione della survey esclusivamente in lingua italiana, che può aver costituito un fattore di limitazione dell'accessibilità e della piena partecipazione dei profili internazionali. Questa evidenza rappresenta un importante spunto di miglioramento in chiave inclusiva per le future rilevazioni.

Percorsi di supporto psicologico pregressi

L'analisi del background clinico restituisce un quadro di particolare rilevanza: circa il 60% delle studentesse e degli studenti coinvolti dichiara di aver usufruito, in passato o attualmente, di interventi psicologici o psichiatrici esterni all'Ateneo; una parte di questi (circa il 6%) riferisce di aver utilizzato anche i servizi di supporto psicologico istituzionali offerti dall'Università. Lo scarto tra le due percentuali può essere in larga misura attribuito al fatto che molte richieste di supporto professionale sono state avanzate prima dell'immatricolazione oppure al fatto che il bisogno percepito è stato interpretato come rientrando in ambiti non di competenza dell'Ateneo. In ogni caso, si registra una necessità di rafforzare ulteriormente le azioni di informazione, accessibilità e integrazione dei servizi interni, al fine di intercettare in modo più efficace i bisogni emergenti e consolidare la capacità dell'Ateneo di proporsi come presidio di prossimità per il benessere della propria comunità studentesca.

3. Analisi del distress psicologico (Scala K10)

Il livello di distress psicologico (sintomi di depressione e ansia) è stato rilevato attraverso la Kessler Psychological Distress Scale (K10; Kessler et al., 2002), strumento validato a livello internazionale per la misurazione del distress emotivo. L'analisi dei risultati evidenzia un dato di particolare criticità: il 55,4% dei 3.358 rispondenti ($n = 1.861$) presenta un livello di distress che, in base a scoring e cutoff dello strumento, è classificabile come "grave" (punteggio superiore a 30). Il dato non è tuttavia generalizzabile all'intera popolazione studentesca, poiché potrebbe essersi verificato un bias di selezione: è possibile che abbiano partecipato in misura maggiore studentesse e studenti con pregresse difficoltà psicologiche.



Prevalenza del distress e interesse per le iniziative di supporto e potenziamento del benessere

L'analisi evidenzia una relazione significativa tra il livello di distress psicologico rilevato e l'interesse per le iniziative di supporto e potenziamento del benessere, utilizzando come indicatore di quest'ultimo il fatto di aver lasciato il proprio indirizzo mail istituzionale al termine della survey per essere informato sulle azioni progettate. In particolare, dei 1.861 studenti che presentano livelli di distress grave, il 26% non termina la survey, il 43.20% termina e non lascia il proprio indirizzo mail e il 30.80% lascia l'indirizzo mail per essere ricontattato per le iniziative di supporto, laddove la percentuale di studenti con distress assente che mostra interesse per tali iniziative è più bassa (25.57%). Tale dato sottolinea l'importanza di prevedere canali di presa in carico tempestivi e facilmente accessibili, in grado di rispondere in modo mirato ai bisogni più intensi di sostegno, ma anche la possibilità che gli studenti con difficoltà possano essere intercettati.

Correlati socio-demografici del distress psicologico

L'analisi dei dati ha consentito di individuare alcune categorie di studentesse e studenti che presentano, sul piano statistico, maggiori livelli di vulnerabilità rispetto al distress psicologico rilevato.

In particolare, emergono come gruppi maggiormente esposti:

- **genere:** le studentesse di sesso femminile, che registrano livelli di distress mediamente più elevati;
- **condizione abitativa:** gli studenti fuori sede, per i quali la distanza dal contesto familiare e relazionale può rappresentare un ulteriore fattore di fragilità;
- **stili di vita:** coloro che non praticano attività sportiva con regolarità, evidenziando la correlazione tra benessere psicofisico e attività motoria;
- **partecipazione didattica:** gli studenti che non frequentano le lezioni in presenza, condizione che può incidere negativamente sui livelli di integrazione accademica e sociale.

Rispetto a stili di vita e partecipazione didattica, trattandosi di dati cross-sectional è ovviamente possibile che il distress sia causa - e non conseguenza - della scarsa partecipazione a attività sportive e limitata partecipazione didattica. Il secondo e terzo anno di progetto, durante i quali si prevedono ulteriori rilevazioni con la medesima strumentazione, consentiranno di chiarire almeno in parte la direzionalità di queste relazioni.



L'individuazione di tali profili rappresenta un elemento strategico per orientare interventi mirati, rafforzando azioni preventive e di supporto calibrate sui bisogni specifici delle diverse componenti della popolazione studentesca.

4. Propensione alle dipendenze da sostanze e agli Internet Use Disorders

Tale tendenza è stata misurata utilizzando il *Brief Screener for Substance and Behavioural Addiction* (Schluter et al., 2020) e rileva quattro dipendenze da sostanze (alcol, tabacco, cannabis e psicostimolanti) e sei comportamenti (gioco d'azzardo, shopping, videogiochi, alimentazione, attività sessuale e lavoro), con particolare riferimento a perdita di controllo, uso eccessivo, necessità di continuare a mettere in atto quel comportamento. Tra coloro che hanno fornito questo dato ($n = 3.193$), uno studente su 4 supera i punteggi sentinella relativi a difficoltà di regolazione del gioco su Internet, difficoltà di regolazione della propria alimentazione, difficoltà di regolazione dell'attività sessuale o uso di pornografia; oltre il 30% riferisce difficoltà di regolazione dell'esercizio fisico, e quasi il 40% difficoltà di regolazione nello studio.

5. Performance accademica e integrità del percorso

L'analisi conferma che il distress psicologico è in relazione con la percezione della percezione di performance accademica rilevata attraverso una serie di parametri (motivazione allo studio, equilibrio studio-vita personale, eccetera), con una correlazione negativa statisticamente significativa compresa tra $-0,281$ e $-0,375$ a seconda del parametro considerato. Quanto detto precedentemente rispetto alla relazione tra distress da una parte e attività fisica e partecipazione didattica dall'altro si applica anche alla performance accademica: il distress psicologico potrebbe essere sia causa che conseguenza della percezione di scarsa performance o l'effetto potrebbe essere bidirezionale.

Percezione di efficacia

Le principali criticità si concentrano su due dimensioni centrali dell'esperienza universitaria:

- **motivazione allo studio**, giudicata insufficiente nel 37,6% dei casi;
- **equilibrio tra studio e vita personale**, valutato negativamente dal 35,7% dei rispondenti.

Quest'ultima area è quella che mostra, in termini relativi, la correlazione negativa più forte (seppure in termini assoluti sempre moderata) con il distress psicologico, e mette pertanto in luce la difficoltà di conciliare richieste formative, aspettative personali e sostenibilità psicologica del percorso.



Pattern di non disclosure accademica in ambito familiare

L'analisi mette inoltre in luce un fenomeno diffuso di omissione informativa rispetto alla propria situazione universitaria (numero di esami dati, voti agli esami, distanza temporale dalla discussione della tesi): il 42,7% del campione dichiara di aver fornito informazioni non veritiere ai propri familiari almeno una volta nell'ultimo anno, e il 15,8% di questi riferisce di farlo in modo sistematico (spesso o sempre). Sebbene le motivazioni legate alle omissioni non siano state oggetto di indagine, questo dato potrebbe riflettere in parte una pressione sociale significativa e uno stigma associato all'insuccesso o al rallentamento degli studi. In tale prospettiva, il rafforzamento di una cultura istituzionale orientata alla normalizzazione delle difficoltà e alla valorizzazione dei percorsi non lineari si configura come un elemento strategico per promuovere benessere, trasparenza e integrità nel percorso universitario.

Gli studenti che lasciano l'e-mail per essere ricontattati perché interessati a iniziative di potenziamento del benessere e prevenzione del disagio psichico hanno riferito mediamente una tendenza a omettere informazioni importanti sul proprio percorso universitario superiore a coloro che terminano la survey e non lasciano l'indirizzo mail. Il dato rispetto alla tendenza a lasciare l'indirizzo mail da parte degli studenti con tendenza a mentire lascia supporre che tali studenti possano essere, in qualche misura, intercettati dai servizi clinici universitari.

6. Focus sugli studenti di terzo Livello (dottorandi e specializzandi)

Con riferimento alla popolazione dei dottorandi, la quota di distress classificato come grave si attesta al 43,5%. Pur risultando inferiore rispetto alla media complessiva rilevata nel campione generale, il dato mantiene un profilo di significativa criticità, soprattutto se letto in relazione agli indicatori di rischio comportamentale.

Indicatori di rischio comportamentale

L'analisi evidenzia specifiche aree di vulnerabilità:

- **difficoltà di regolazione nello studio:** 38,8%
- **difficoltà di regolazione dell'esercizio fisico:** 26,9%
- **difficoltà di regolazione del comportamento alimentare:** 20,3%

Tali evidenze suggeriscono la presenza di pattern di autoregolazione disfunzionale che possono incidere tanto sul benessere individuale quanto sulla qualità e sostenibilità del percorso di ricerca, in una fase formativa caratterizzata da elevata pressione prestazionale e forte investimento identitario.



Assenza di abuso di sostanze

Si rileva, quale elemento positivo, l'assenza di casi (0%) che superano il cut-off previsto per l'uso di psicostimolanti nel terzo livello di rischio. Questo dato rappresenta un segnale incoraggiante rispetto alla diffusione di comportamenti legati all'abuso di sostanze in questa specifica popolazione.

Distress e attività sportiva

Si osserva una differenza statisticamente significativa nei punteggi medi di distress tra chi pratica sport ($M = 27,88$) e chi non lo pratica ($M = 31,29$), con uno scostamento superiore a tre punti sulla scala K10. Sebbene come già osservato rispetto ai dati degli studenti di I e II livello e ciclo unico, il disegno dello studio, di tipo cross-sectional, non consenta di fare inferenze causali, i risultati lasciano pensare (anche alla luce della letteratura di riferimento) che l'attività sportiva possa configurarsi come potenziale fattore protettivo per il distress psicologico.

7. Interventi attuati e i soddisfazione/efficacia

L'offerta PRO-BEN è stata strutturata secondo un modello di intervento graduato, finalizzato a rispondere in modo proporzionato alle diverse intensità di bisogno emerse dall'analisi dei dati, con particolare attenzione alle situazioni di maggiore vulnerabilità, come emerse dalla survey.

Tipologie di intervento

Percorsi di counseling individuale

A **tutti** gli studenti che hanno lasciato l'indirizzo mail al termine della survey e ottenevano uno o più punteggi sentinella negli strumenti di distress, tendenza alle dipendenze, percezione di scarsa efficacia, è stata offerta l'opportunità di partecipare a un colloquio psicologico di approfondimento presso le strutture di Ateneo predisposte, il Centro di Consulenza Psicologica, Psicoterapia e Psicologia Clinica (Cecops) e Unifi Include (nel caso di studenti certificati). Sono stati erogati complessivamente 104 colloqui individuali, a seguito dei quali sono stati attivati 64 percorsi individuali di counseling psicologico-clinico (minimo incontri 2 massimo incontri 8).

Con riferimento agli interventi per gli studenti del III livello, 13 dottorandi hanno effettuato un colloquio di approfondimento clinico, che ha condotto alla presa in carico strutturata di 8 soggetti per percorsi di counseling articolati da 2 a 8 incontri.

Tale dato evidenzia la capacità del sistema di intercettare le situazioni a maggiore complessità, garantendo continuità e personalizzazione dell'intervento.



Internet Use Disorders (IUD)

È stato progettato e erogato un intervento evidence-based di prevenzione primaria e secondaria degli Internet Use Disorder in 4 incontri da 1 e 30 minuti ciascuno, basato sul modello metacognitivo, con rilevazione dell'uso problematico della rete attraverso strumenti psicometrici noti prima e dopo l'erogazione. L'intervento era aperto a tutta la comunità studentesca e agli studenti che hanno ottenuto punteggi sentinella rispetto alla regolazione dell'uso di Internet e avevano lasciato indirizzo mail al termine della survey è stato inviato invito alla partecipazione. Sono state realizzate 12 edizioni del percorso in 4 incontri dedicato agli *Internet Use Disorders* (10 in modalità online e 2 in presenza). Hanno partecipato complessivamente 47 dottorandi e 11 studenti.

L'intervento ha prodotto una riduzione statisticamente significativa della perdita di controllo sull'utilizzo degli strumenti digitali, confermando l'efficacia dell'azione nel promuovere una maggiore consapevolezza e autoregolazione nell'uso delle tecnologie. Per quanto concerne la soddisfazione, valutata su una scala Likert da 1 = per niente a 5 = moltissimo, il 73.68% degli studenti/dottorandi ha riferito di essere molto o moltissimo soddisfatto, il 21.05% ha riferito di essere abbastanza soddisfatto e i rimanenti 3 studenti non hanno risposto.

Workshop per dottorandi

Sono state organizzate 3 edizioni di workshop (6 ore ciascuna), focalizzate sul potenziamento della resilienza e sulla gestione del carico di lavoro, con la partecipazione di 35 dottorandi.

L'iniziativa ha inteso rafforzare competenze trasversali di coping e sostenibilità del percorso di ricerca, contribuendo alla prevenzione dello stress e al consolidamento del benessere professionale in fase formativa. È stata valutata la soddisfazione complessiva per il workshop su scala Likert da 1 = per niente a 5 = moltissimo. Hanno risposto 27 dottorandi su 35 (77.14%). Tutti hanno risposto "moltissimo" (51.9%) o "molto" (44.4%), tranne uno che ha risposto "abbastanza" (3.7%).

Interventi di gruppo di Mindfulness

L'intervento ha inteso aiutare a sviluppare consapevolezza del momento presente, ovvero la capacità di essere presenti a ciò che accade dentro e fuori, senza giudizio, tentativi di cambiamento

o di reazione immediata. L'intervento ha avuto l'obiettivo di ridurre lo stress e l'ansia, migliorare la concentrazione e la chiarezza mentale, aumentare la calma interiore e la capacità di gestione delle



emozioni. Sono state effettuate 6 edizioni dell'intervento, 3 in presenza e 3 online, della durata di 1 ora e mezza ciascuna. Hanno partecipato complessivamente 58 studenti, di cui 20 alle 3 edizioni in presenza e 38 alle 3 edizioni online.

Laboratorio sull'atteggiamento nei confronti dello studio

In base ai risultati della survey, dalla quale è emersa una percentuale non trascurabile di studenti che ha denunciato difficoltà nella regolazione dello studio, è stato progettato negli ultimi mesi di progetto un laboratorio interattivo, rivolto agli studenti che sentivano di avere difficoltà significative

e avevano lasciato l'indirizzo mail, seppure aperto a tutti. Alle due edizioni, della durata di 2 ore e mezza ciascuna, hanno partecipato complessivamente 9 studenti.

Sport e Politiche di Inclusione

Sono state promosse diverse iniziative volte a promuovere stili di vita attivi come strategia chiave per migliorare il benessere psicofisico ed emotivo della popolazione studentesca universitaria, in collaborazione con il Centro Universitario Sportivo (CUS), e in particolare con l'obiettivo di favorire l'inclusione della comunità asiatica studentesca, su proposta di uno studente pakistano, è stata costituita in via sperimentale una squadra universitaria di cricket all'interno del Campus di Sesto Fiorentino, con sedute atletiche bisettimanali il lunedì e il giovedì fino a fine progetto.

È stato fatto un investimento strutturale allestendo un percorso di Calisthenics nell'ambito della collaborazione istituzionale con il CUS, siglando un addendum alla convenzione vigente.

8. Conclusioni e impatto sociale

I risultati che seguono devono essere interpretati tenendo conto che ha partecipato all'indagine meno del 10% della popolazione studentesca e che potrebbe essersi verificato un bias di selezione, legato a una maggiore probabilità di partecipazione da parte degli studenti con benessere psicologico compromesso o a rischio. Pertanto, la generalizzabilità dei risultati all'intera popolazione studentesca potrebbe essere limitata.

Ciononostante, i dati mettono chiaramente in evidenza che esiste una quota significativa della comunità studentesca fiorentina per la quale si conferma la necessità di una politica accademica orientata alla tutela e alla promozione della salute mentale.



Nel complesso, le azioni realizzate delineano un sistema di intervento integrato, capace di coniugare prevenzione, supporto specialistico e sviluppo di competenze, in coerenza con l'obiettivo strategico di promozione del benessere psicofisico della comunità accademica.

Le evidenze emerse dal progetto PRO-BEN confermano l'urgenza di una politica accademica orientata alla salute mentale. I dati sembrano indicare che il benessere dello studente è una preconditione, o comunque un correlato, importante per il successo accademico e l'integrità personale.

In termini di rendicontazione sociale, i risultati validano la necessità di una transizione strategica: dal semplice intervento emergenziale su base individuale a una promozione strutturale di stili di vita sani. L'identificazione dell'attività sportiva e della frequenza didattica in presenza come potenziali fattori protettivi offre all'Ateneo una direzione chiara per le future politiche di welfare studentesco, volte a ridurre lo stigma e a costruire un ambiente accademico resiliente.