

Titolo del progetto

PRO-BEN 2025 (PRO-BEN 3) Supporting Students “Understanding and Prevention Programs for Overall Relief and Thriving – Evolution” (SUPPORT- EVO)

CUP Master G53C25001070001

Referenti progetto

Prof. Pietro Spataro

Prof.ssa Simona Grilli

Dipartimento di Scienze Umane e Sociali

Obiettivi

Il progetto è dedicato allo studio del burnout accademico nella popolazione universitaria, con particolare riferimento a studenti DSA/BES, con l’obiettivo di:

- analizzarne la diffusione e i fattori associati;
- sviluppare strumenti innovativi per la rilevazione precoce;
- progettare e validare interventi efficaci di prevenzione e supporto psicologico;
- promuovere il benessere psicologico degli studenti attraverso azioni integrate di ricerca e intervento.

Descrizione del progetto

Il burnout accademico rappresenta un fenomeno sempre più diffuso nel contesto universitario, caratterizzato da esaurimento emotivo, atteggiamenti distaccati verso lo studio e ridotta efficacia personale. Studi recenti evidenziano tassi elevati di prevalenza tra gli studenti, con conseguenze significative sul rendimento accademico, sul benessere psicologico e sul rischio di abbandono degli studi. Queste conseguenze sono particolarmente evidenti negli studenti DSA/BES, per i quali gli effetti negativi del burnout sono potenziati da importanti difficoltà cognitive ed emotive.

Il progetto analizza il fenomeno in relazione a variabili psicosociali rilevanti, tra cui qualità della vita, autoefficacia, supporto sociale, dinamiche familiari, regolazione emotiva e strategie di coping. Particolare attenzione è rivolta anche ai fattori protettivi, come mindfulness, auto-compassione e senso di scopo.

Un elemento innovativo del progetto è l'utilizzo di metodologie di *machine learning* per migliorare la capacità predittiva dei modelli tradizionali. Attraverso tecniche avanzate, come la Principal Component Analysis (PCA), il progetto mira a identificare i principali fattori di rischio e a sviluppare modelli in grado di prevedere precocemente l'insorgenza del burnout accademico.

Linee di ricerca e attività

Il progetto si articola in tre principali linee operative:

1. Identificazione dei fattori predittivi

Analisi di un ampio insieme di variabili psicologiche e sociali per individuare i principali predittori del burnout, con sviluppo di strumenti predittivi basati su tecniche di riduzione dimensionale.

2. Costruzione di un database longitudinale

Creazione di un database triennale su una vasta coorte di studenti, finalizzato all'addestramento di modelli predittivi basati su algoritmi di machine learning.

3. Sviluppo e valutazione di interventi psicologici

Progettazione e validazione di interventi di counseling, valutati attraverso studi sperimentali randomizzati (RCT), per la prevenzione e la riduzione del burnout.

Impatto

Il progetto si inserisce nel solco delle attività già avviate grazie al finanziamento ProBen, che hanno registrato un'ampia partecipazione studentesca e risultati significativi in termini di engagement e supporto psicologico.

Tra i principali risultati raggiunti:

- oltre 300 studenti coinvolti in attività di prevenzione primaria (webinar), con più di 2200 visualizzazioni online;
- attivazione di servizi di counseling con 70 richieste di accesso;
- erogazione di percorsi di counseling di gruppo e individuale.

Alla luce di tali risultati, si prevede un ulteriore ampliamento dell'impatto, sia in termini di partecipazione sia di efficacia degli interventi.

Produzione scientifica

Il progetto ha contribuito allo sviluppo di una linea di ricerca consolidata sul burnout accademico, con pubblicazioni su riviste internazionali, tra cui:

- Messina, I., Rossi, T., Bonaiuto, F., Granieri, G., Cardinali, P., Petruccelli, I., ... & Spataro, P. (2024). Group psychological counseling to contrast academic burnout: a research protocol for a randomized controlled trial. *Frontiers in psychology*, 15, 1400882.
- Messina, I., Rossi, T., Maniglio, R., Loconsole, C., & Spataro, P. (2025). Risk and protective factors in academic burnout: exploring the mediating role of interpersonal emotion regulation in the link with social support. *Frontiers in Psychology*, 16, 1536951.

Replicabilità e sostenibilità

Le attività progettuali sono state strutturate secondo protocolli standardizzati e validati scientificamente, garantendo la replicabilità degli interventi. Il progetto ha inoltre permesso il potenziamento dello sportello di counseling psicologico di Ateneo, assicurando continuità e sostenibilità nel tempo.

Sviluppi futuri

Il progetto prevede ulteriori ampliamenti, tra cui:

- analisi del ruolo della pratica sportiva nel benessere studentesco e nella prevenzione del burnout;
- approfondimento del legame tra burnout accademico e comportamenti di dipendenza (incluse dipendenze tecnologiche);
- realizzazione di attività di sensibilizzazione dedicate, come webinar tematici.

Sito del progetto

Per maggiori informazioni:

<https://progettoproben-mercatorum.it/>