

A cura di
NATASCIA MATTUCCI

BEN-ESSERE IN ACCADEMIA

Equilibrio emotivo e qualità della vita



TRAIETTORIE
INCLUSIVE

FrancoAngeli 



TRAIETTORIE INCLUSIVE

COLLANA DIRETTA DA
**CATIA GIACONI, NOEMI DEL BIANCO
SIMONE APARECIDA CAPELLINI**

La collana “Traiettorie Inclusive” vuole dare voce alle diverse proposte di ricerca che si articolano intorno ai paradigmi dell’inclusione e della personalizzazione, per approfondire i temi relativi alle disabilità, ai Bisogni Educativi Speciali, alle forme di disagio e di devianza. Si ritiene, infatti, che inclusione e personalizzazione reifichino una prospettiva efficace per affrontare la complessa situazione socio-culturale attuale, garantendo un dialogo tra le diversità.

I contesti in cui tale tematica è declinata sono quelli della scuola, dell’università e del mondo del lavoro. Contemporaneamente sono esplorati i vari domini della qualità della vita prendendo in esame anche le problematiche connesse con la vita familiare, con le dinamiche affettive e con il tempo libero. Una particolare attenzione inoltre sarà rivolta alle comunità educative e alle esperienze che stanno tracciando nuove piste nell’ottica dell’inclusione sociale e della qualità della vita.

La collana presenta due tipologie di testi. Gli “*Approfondimenti*” permetteranno di mettere a fuoco i nodi concettuali oggi al centro del dibattito della comunità scientifica sia nazionale, sia internazionale.

I “*Quaderni Operativi*”, invece, documenteranno esperienze, progetti e buone prassi e forniranno strumenti di lavoro per professionisti e operatori del settore.

La collana si rivolge a tutti i professionisti che, a diversi livelli, si occupano di processi inclusivi e formativi.

DIREZIONE

Catia Giaconi (Università di Macerata)

Noemi Del Bianco (Università di Macerata)

Simone Aparecida Capellini (Università San Paolo Brasile)

COMITATO SCIENTIFICO

Paola Aiello (Università di Salerno)

Gianluca Amatori (Università Europea, Roma)

Fabio Bocci (Università Roma3)

Lucia Borsini (Università della Campania Luigi Vanvitelli)

Elena Bortolotti (Università di Trieste)

Gerard Buckley (Rochester Institute of Technology)

Roberta Caldin (Università di Bologna)

Aldo Caldarelli (Università Niccolò Cusano)

Lucio Cottini (Università di Udine)

Ilaria D'Angelo (Università di Macerata)

Filippo Dettori (Università di Sassari)

Donatella Fantozzi (Università di Pisa)

Daniele Fedeli (Università di Udine)

Laura Fedeli (Università di Macerata)

Andrea Fiorucci (Università del Salento)

Cristina Gaggioli (Università per Stranieri di Perugia)

Amanda Kraus (University of Arizona)

Elena Malaguti (Università di Bologna)

Gabrielle E. Miller (University of Arizona)

Linda A. Myers (Johns Hopkins University)

Pasquale Moliterni (Università di Roma-Foro Italico)

Annalisa Morganti (Università di Perugia)

Salvatore Patera (Università degli Studi Internazionali di Roma)

Valentina Pennazio (Università di Genova)

Loredana Perla (Università di Bari)

Vanessa M. Perry (University of Arizona)

Maria Beatriz Rodrigues (Università Porto Alegre, Brasile)

Francesco Paolo Romeo (Università e-Campus)

Piergiuseppe Rossi (già Università di Macerata)

Tommaso Santilli (Università di Macerata)

Karrie A. Shogren (University of Kansas)

Maurizio Sibilio (Università di Salerno)

Arianna Taddei (Università di Macerata)

Andrea Traverso (Università di Genova)

Tamara Zappaterra (Università di Ferrara)

Antioco Luigi Zurru (Università di Cagliari)

Ogni volume è sottoposto a referaggio "doppio cieco".

A cura di
NATASCIA MATTUCCI

BEN-ESSERE IN ACCADEMIA

Equilibrio emotivo e qualità della vita



TRAIETTORIE
INCLUSIVE

FrancoAngeli 

Copyright © 2025 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835192039

Il volume è stato realizzato con il finanziamento del Ministero dell'Università e della Ricerca nell'ambito dell'avviso PROBEN D.D. n. 1159 del 25 luglio 2023.

Isbn e-book Open Access: 9788835192039

Copyright © 2025 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

Pubblicato con licenza *Creative Commons Attribuzione-Non Commerciale-Non opere derivate 4.0 Internazionale* (CC-BY-NC-ND 4.0)

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

Indice

1. Il benessere della comunità studentesca tra ricerca e impatto sociale di <i>Natascia Mattucci</i>	pag.	7
2. Il benessere psicologico: prospettive teoriche e contributi di psicologia sociale di <i>Alessandra Fermani</i>	»	13
2.1. Il benessere in Psicologia Sociale: un costrutto multidimensionale	»	13
2.2. Il benessere della comunità studentesca	»	19
2.3. Verso un'agenda di ricerca e intervento	»	23
Bibliografia	»	27
3. Malessere e scomparsa del limite di <i>Natascia Mattucci</i>	»	29
3.1. Benessere e malessere: uno sguardo al presente	»	29
3.2. Digitale, corpo, psiche	»	34
Bibliografia	»	41
4. Ben-essere sotto condizione. Soglie e frizioni dell'inclusione di <i>Nicolò Maria Ingarra</i>	»	42
4.1. Sulla teoria politica dell'inclusione	»	42
4.2. Benessere sotto condizione: la clausola nascosta dell'inclusione	»	45
4.3. L'illusione dell'inclusione?	»	48
4.4. Usi inusuali per il ben-essere	»	50
Bibliografia	»	52

5. Sport e Qualità della Vita: riflessioni e prospettive di analisi nella presa in carico delle persone con disabilità di <i>Chiara Gentilozzi, Ilaria D'Angelo, Catia Giaconi</i>	»	54
5.1. Introduzione	»	54
5.2. La Qualità della Vita come costruito pedagogico	»	55
5.3. Sport e Qualità della Vita: dimensioni sinergiche e orizzonti progettuali	»	56
5.4. Narrazione e professionalità educative nello sport inclusivo	»	59
Bibliografia	»	62
6. Prospettive psicosociali nel progetto Me.Mo per il benessere studentesco di <i>Manuel Teresi</i>	»	66
6.1. Il benessere psicologico nelle università: sfide e opportunità	»	66
6.2. Me.Mo – Menti in Movimento: un approccio innovativo alla promozione del benessere	»	68
6.3. Comunità, gruppi e identità sociale: costruire legami e capitale sociale	»	71
6.4. Conclusioni	»	73
Bibliografia		75
7. Ripensare l'università per il benessere: il contributo del progetto Pro-ben di <i>Alessio Panaggio</i>	»	78
7.1. Ripensare il benessere con il lessico della vulnerabilità	»	78
7.2. Benessere, vulnerabilità dei contesti e l'apparire	»	82
7.3. Il progetto Menti in Movimento Pro-ben	»	87
Bibliografia	»	91

1. Il benessere della comunità studentesca tra ricerca e impatto sociale

di *Natascia Mattucci*

Questo volume è l'esito di un progetto di ricerca dedicato alla promozione del benessere psicofisico, al contrasto ai fenomeni di disagio psicologico ed emotivo e alla prevenzione delle dipendenze patologiche della popolazione studentesca nelle università. La sigla Pro-ben sintetizza l'iniziativa ministeriale destinata a garantire una piena attuazione dei percorsi di inclusione e crescita della popolazione studentesca attraverso il potenziamento di attività di ricerca sul fenomeno del disagio psicologico e l'introduzione di soluzioni e strumenti utili a contrastare il malessere ed eventuali dipendenze. È nell'ambito di queste politiche che si inserisce il progetto Probe-ben Me.Mo, dedicato alla mentalizzazione, promosso da un network universitario che coinvolge l'Università degli Studi di Urbino Carlo Bo, l'Università degli Studi di Perugia, l'Università degli Studi dell'Aquila, l'Università degli Studi di Macerata, l'Università Politecnica delle Marche, l'Università degli Studi di Camerino, l'Università degli Studi di Teramo, il Conservatorio statale di Musica Alfredo Casella L'Aquila, il Conservatorio Rossini di Pesaro e l'Università per Stranieri di Siena. Al centro delle attività di ricerca e impatto sociale che hanno coinvolto migliaia di studenti il gruppo di ricerca inter-ateneo ha deciso di porre la mentalizzazione – l'acronimo Me.Mo indica le menti in movimento – intesa sia come capacità di interpretare il proprio e l'altrui comportamento in base a stati mentali quali desideri, emozioni e pensieri, sia come attitudine a riflettere sulla propria esperienza corporea in connessione con le attività della mente.

Il progetto si è concentrato sull'analisi delle condizioni di benessere psicofisico e disagio psicologico nella popolazione studentesca universitaria coinvolta mediante l'individuazione dei fattori di rischio. L'intento è quello di rafforzare e/o integrare i servizi psicologici universitari con interventi finalizzati allo sviluppo di abilità sociali, comunicative e del benessere fisico. Accanto alla messa a punto di una survey che ha fornito gli elementi analitici indispensabili a un quadro dettagliato della situazione, somministrata nella prima parte del progetto, la ricerca si è estesa altresì ad aspetti disseminativi e di impatto sociale sul ruolo della salute e del benessere mente-corpo. Aspetti che hanno portato a moltiplicare iniziative di carattere sportivo, anche di natura socio-ricreativa, per sottolineare l'importanza dell'ascolto di sé stessi.

L'unità di ricerca dell'Università di Macerata ha deciso di raccogliere in forma collettanea gli esiti di questo primo anno di ricerca offrendo uno spaccato interdisciplinare dei nodi che attraversano la questione del benessere psicofisico della comunità studentesca. Negli ultimi anni, i servizi di consulenza psicologica si sono diffusi in ogni università offrendo supporto gratuito per fare fronte a crescenti malesseri. L'università di Macerata li ha sperimentati in occasione del bisogno di supporto manifestatosi a seguito del sisma del 2016 che ha colpito il centro Italia per poi strutturarli negli anni successivi in forma di benessere integrato. Accanto alle politiche di welfare accademico, rafforzate dalle attività progettuali in corso, il gruppo di ricerca in questa sede ha provato a sviluppare riflessioni sullo sfondo in cui si colloca il disagio studentesco e, con buona probabilità, il malessere di ogni persona in anni incerti come quelli post pandemici e di moltiplicazione di crisi ed emergenze. È in questa cornice che il tema dello star bene si è intrecciato alla salute collettiva, alle trasformazioni prodotte in un fazzoletto di anni dalla rivoluzione digitale, alla vulnerabilità degli ambienti opposta alla fragilità dei singoli.

In un prezioso volume intitolato *Insegnare il pensiero critico*, la scrittrice e attivista bell hooks ha sottolineato – con il pragmatismo acquisito dalle pratiche – che la mancanza di autostima può fungere da barriera all'apprendimento di una classe. In questa prospettiva, la necessità di assistere gli studenti nella loro crescita psicologica diviene un arricchimento del mestiere di insegnante, con il supporto di servizi professionali di welfare, come quelli promossi attraverso il

progetto Pro-ben. Il corpo docente promuove una sana autostima negli studenti, ricorda hooks, mostrando un adeguato apprezzamento e consapevolezza del loro potenziale, richiamando l'attenzione sui punti di forza posseduti e sul tesoro immaginativo che possono esplorare attraverso lo sviluppo del pensiero critico.

Entro questa cornice teorica e pratica i saggi ospitati in questo volume rappresentano una riflessione interdisciplinare non solo su come si sta negli spazi di studio, ricerca, lavoro come quelli universitari, ma anche sul perché si assiste a una trasformazione dello stare insieme i cui segni maggiormente evidenti si avvertono in una dimensione psico-fisica più esposta. L'intreccio tra metodologie empiriche proprie della psicologia sociale e della pedagogia con quelle speculative di ambito più filosofico ha consentito al gruppo di lavoro di legare la ricerca di base a quella applicata in un circolo fecondo che permette di tenere insieme la vulnerabilità dei giovani adulti nei luoghi di alta formazione con la domanda sugli effetti vulneranti di strutture e contesti profondamente trasformati dalla digitalizzazione delle esistenze post pandemica. È il nesso tra questa doppia analisi che ha portato le riflessioni progettuali a insistere su una ritessitura di forme di relazione attraverso occasioni di socialità come quelle offerte da attività sportive praticate in forma ricreativa. Riflessioni che non si limitano a una descrizione di quanto emerso dal lavoro con la componente studente e dottorale, ma collocano il benessere dei singoli entro cerchie più ampie col fine di fornire indicazioni per una policy universitaria capace di riarticolare servizi e attività.

I primi contributi, seppur con metodologie differenti, offrono uno sfondo ai significati plurimi che la parola benessere chiama in causa quando inserita negli spazi di vita dei giovani adulti. Il saggio di Alessandra Fermani ci guida in un viaggio attraverso il significato del benessere, intrecciando filosofia antica e psicologia contemporanea. Dalle radici aristoteliche dell'*eudaimonia* fino alla psicologia positiva di Seligman, l'autrice mostra come la felicità non sia semplice assenza di dolore ma un processo di equilibrio fra sé e il mondo. Fermani intreccia teoria e vita reale, raccontando come il contesto sociale, le relazioni e la qualità della comunità universitaria incidano sulla salute mentale degli studenti. Le statistiche più recenti rivelano un disagio diffuso, ma anche una crescente consapevolezza. Ne emerge una visione coraggiosa: il benessere non è un privilegio individua-

le, ma un diritto collettivo, da coltivare con politiche inclusive, spazi di ascolto e una cultura universitaria più empatica e solidale.

Con un'attenzione alle trasformazioni attuabili dalla politica, il primo saggio muove da un tentativo di inserire la questione del benessere degli studenti entro la più vasta riflessione sul benessere organizzativo e sulle politiche di welfare adottate da comunità complesse come quelle universitarie. Lo spostamento dello sguardo alla struttura la conduce al lessico del management neoliberale che ha permeato ambienti di lavoro e studio come quello universitario e che ha portato a studi sia filosofici sia di psicopatologia del lavoro su malesseri diffusi. L'attenzione si concentra sul rapporto tra psiche, corpo e digitale per approdare alla dimensione tossica e asfittica di ambienti che rischiano di consolidare tendenza alla solitudine e rischio di dipendenze. Il tema centrale della sua riflessione rimane la destrutturazione sociale prodotta dalla tecnologizzazione delle vite visibile ormai in ogni istante dell'esistenza. È un esempio di come la maggiore esposizione avvertita dai giovani adulti si iscriva altresì in una profonda metamorfosi dei rapporti e della prospettiva sul futuro prodotta dalla svolta tecno-informativa.

Il terzo e quarto contributo offrono uno spaccato sul rapporto tra benessere e inclusione, senza nascondere l'uso problematico di lemmi troppo abusati nelle politiche pubbliche. In questo volume, tuttavia, l'attenzione è rivolta principalmente alle comunità di pratiche che negli ultimi hanno fatto dello sport uno spazio per interrogare dall'interno le barriere dell'abilismo. Nicolò Maria Ingarra affronta il tema dell'inclusione con uno sguardo critico. Tenta di mettere in discussione la retorica di un'inclusione senza attriti, mostrando come dietro le parole di accoglienza si nascondano spesso meccanismi silenziosi di esclusione. Le istituzioni – argomenta – amano mostrarsi inclusive, ma solo a condizione che chi entra non disturbi l'ordine stabilito. Muovendosi tra diverse voci provenienti dagli studi di genere, l'autore sottolinea il prezzo del silenzio che si deve pagare per essere accettati. L'inclusione rischia di diventare così un patto tacito che addomestica la differenza e trasforma il benessere in un dovere morale. Ma proprio da questa tensione nascono possibilità di cambiamento: il ben-essere non è un luogo tranquillo, bensì un continuo esercizio di confronto, vulnerabilità e trasformazione reciproca. Solo attraversando il conflitto possiamo costruire spazi davvero abitabili.

Nel loro scritto a tre voci, Chiara Gentilozzi, Ilaria D'Angelo e Catia Giaconi si concentrano sul ruolo che lo sport ha assunto nei più recenti studi di pedagogia speciale in termini di esperienza formativa, costruzione identitaria e promozione della qualità della vita. Muovendo da una presa di distanza dall'atteggiamento medicalizzante e assistenzialistico che ha lungamente chiuso le esistenze delle persone con disabilità entro confini rigidi, l'attività sportiva si è rivelata come una delle attività di autodeterminazione più feconde nella prospettiva di coscienza di sé. Attraverso il movimento e la formazione di figure professionali inclusive, la persona con disabilità si riappropria del proprio corpo come spazio di possibilità, ribaltando rappresentazioni sociali spesso stigmatizzanti. L'esperienza motoria può rappresentare un terreno di autoespressione e di libertà, in cui si apprende a sentirsi a casa nel mondo con fiducia e competenza.

Gli ultimi due contributi ospitati nel volume si concentrano sul rapporto tra il progetto Pro-ben Me.Mo, nei suoi profili squisitamente scientifici e di impatto sociale, e le trasformazioni in atto all'interno delle comunità universitarie. Si tratta di una riflessione che tiene insieme le prospettive più sociali della psicologia con uno sguardo teorico politico. Il contributo di Manuel Teresi porta il discorso sul terreno concreto della vita universitaria. Partendo dal progetto Me.Mo – Menti in Movimento, racconta come le università possano diventare laboratori di salute psicologica. I dati raccolti mostrano studenti spesso fragili, schiacciati da pressioni accademiche e solitudini post-pandemiche. Teresi non si limita alla diagnosi, ma illustra un modello integrato di intervento che unisce counseling, attività fisica e pratiche di mindfulness. Attraverso queste esperienze, l'università diventa uno spazio di cura diffusa, in cui il benessere nasce dal legame e dalla reciprocità. Il saggio restituisce una prospettiva concreta e piena di speranza: il benessere non si insegna, si costruisce insieme, nei piccoli gesti quotidiani che rendono una comunità più umana.

Alessio Panaggio, in conclusione, riporta il discorso sul piano politico. Il suo saggio invita a ripensare radicalmente l'università come luogo di cura democratica, dove il sapere e la formazione servono prima di tutto a rendere il mondo più abitabile. Il benessere, sostiene, nasce dalla vulnerabilità condivisa: solo riconoscendo la nostra fragilità possiamo costruire relazioni più giuste. Attraverso il progetto Pro-ben, Panaggio immagina un'università che non misura il succes-

so solo in performance, ma nella capacità di far crescere fiducia, solidarietà e senso del comune. Le sue pagine sono un invito a restituire alle istituzioni educative una voce politica e civile: non solo formare professionisti, ma generare comunità consapevoli, in cui prendersi cura dell'altro diventi un atto quotidiano.

In conclusione, questa raccolta di contributi è l'esito di un primo anno di studi, ricerca sul campo e attività con un significativo impatto sociale che hanno cercato di favorire una ritessitura di legami interrotti e/o una costruzione di relazioni affinché l'università possa essere una comunità aperta nel mondo. Le attività di supporto psicologico e di mindfulness, le molte iniziative sportive, in ottica inclusiva e socio-ricreativa, il teatro sociale e spontaneo dedicato alla salute mentale, gli eventi sulla salute e sulla prevenzione, sono alcuni esempi di quel che un progetto di ricerca sul benessere è riuscito ad attivare in un anno di pratiche. Le riflessioni accolte in questo volume sono un primo esito di questa collaborazione interdisciplinare che continuerà a nei prossimi anni a misurarsi sul valore profondo dello star bene con sé stessi e con le persone con le quali studiamo e lavoriamo nella quotidianità. All'interno delle relazioni può svilupparsi quel sentire sociale che la filosofia ha chiamato felicità pubblica e che richiede impegno, apprendimento e ascolto. L'intento di una collettanea interdisciplinare e corale come questa è, come emerge in più saggi, quello di offrire indicazioni per una policy universitaria strutturata che coniughi ricerca, formazione, servizi e terza missione nell'ottica del benessere della comunità e del welfare per attuarla.