



**Università
degli Studi
di Palermo**

TLC - CIMDU
Teaching and Learning Centre
Centro per l'innovazione e
il miglioramento
della didattica universitaria

La "Giornata della Ricerca-Amicizia": Dalla Valutazione alla Comunità **Un Modello per l'Undergraduate Research in Psicologia**

Ingoglia & gli studenti del I anno del CdS Magistrale in Psicologia del ciclo di vita



TLC-CIMDU - *Giornata della Didattica Innovativa 2026*, Sala delle Capriate - Steri 12 gennaio 2026



Developmental Psychology



Studies human growth across the whole lifespan



Contesto di riferimento

L'esperienza è nata dalla volontà di superare la tradizionale valutazione finale del *research report*, trasformandola in un evento di condivisione e crescita che pone gli studenti al centro del **processo di divulgazione scientifica**

Obiettivi

1. Favorire lo sviluppo delle conoscenze e competenze connesse alla ricerca in psicologia
2. Promuovere lo sviluppo di una cultura scientifica consapevole
3. Accrescere il senso di appartenenza alla comunità accademica e professionale
4. Consolidare i rapporti tra studenti e docenti
5. Promuovere le life skills

Attività svolte



Biblioteca di Psicologia Giovanni Sprini

12 dicembre 2025 · 🌐

Si è tenuto oggi presso la nostra biblioteca un incontro con gli studenti dei corsi di laurea magistrale in Psicologia Clinica e Psicologia del Ciclo di vita, dedicato alla presentazione dei loro progetti di ricerca e denominato dagli stessi studenti "Giornata della ricerca-amicizia".

L'incontro è stato coordinato dalla Prof.ssa Sonia Ingoglia e dal Prof. Gianluca Lo Coco, referenti dell'attività, e ha rappresentato una importante occasione di confronto, scambio e approfondimento tra tutti i partecipanti, favorendo la condivisione di idee e lo sviluppo delle competenze scientifiche.



Attività svolte

Nei giovani, uno stress mindset positivo e una maggiore autoefficacia percepita, sono associati a livelli più bassi di ansia? **SPEFF** Università degli Studi di Palermo

Comarioletto, G., Lotalano, J.C.R., Lingione, G., & Crocicci, G.
Corso di Laurea Magistrale in Psicologia del Ciclo di Vita

Introduzione

Negli ultimi anni lo stato di salute mentale tra i giovani, e in particolare tra gli studenti universitari italiani, è diventato motivo di crescente preoccupazione. In una recente revisione della letteratura si stima che più del 80% degli studenti universitari italiani riportino ansia e una parte consistente manifesti anche stress, difficoltà nel benessere psicologico e disturbi del sonno. In un contesto caratterizzato da pressioni accademiche, cambiamenti sociali e crescente competitività, l'ansia può ostacolare il rendimento e il benessere complessivo. Nel nostro studio, formuliamo l'ipotesi che due risorse psicologiche — una visione positiva dello stress (stress mindset) e una maggiore fiducia nelle proprie capacità (autoefficacia) — possano fungere da fattori protettivi e attenuare l'ansia negli studenti universitari.

Partecipanti

N = 115
• Età: 19-35 anni
• Studenti universitari italiani
• Femmine: 75
• Maschi: 40

Obiettivi

Ci poniamo l'obiettivo di:

1. Indagare se un atteggiamento positivo verso lo stress sia associato a livelli più bassi di ansia.
2. Esplorare se l'autoefficacia possa essere considerata un fattore che diminuisce sentimenti ansiosi.
3. Colmare un gap della letteratura integrando due costrutti per fornire una spiegazione più esaustiva dei meccanismi sottostanti l'ansia.

Metodo

Strumenti di misura

- Stress Mindset Measure — 4 items (SMM-4B) Cron. Reliability: 0.93
- New General Self-Efficacy Scale (NGSES): Versione italiana: Rossi et al. (2020)
- Depression Anxiety Stress Scales — 21 items (DASS-21): Versione italiana: Botteri et al. (2019)

Disegno di ricerca

- Disegno: correlazionale, longitudinale
- Modalità di reclutamento: survey online con due tempi di rilevazione T1-T2 (a distanza di 2 mesi)
- Analisi statistiche: correlazione bivariale e regressione lineare multipla
- Predittori: stress mindset, autoefficacia
- Outcome: ansia

Risultati

Le correlazioni bivariate tra le variabili in studio non hanno mostrato associazioni statisticamente significative. Autoefficacia (NGSES) e Ansia (DASS-21) $r = -0.08, p = 0.16$. Stress Mindset (SMM) e Ansia (DASS-21) $r = -0.02, p = 0.85$. Autoefficacia (NGSES) e Stress Mindset (SMM) $r = 0.14, p = 0.02$. L'unico correlazione statisticamente significativa è quella tra NGSES e SMM. Il coefficiente di correlazione indica una relazione positiva, sebbene molto debole. L'F ha un valore di 0.006, cioè lo 0.6% della varianza dell'ansia è spiegato dai predittori e questo risultato estremamente basso conferma la non significatività statistica del modello nel predire l'ansia.

Discussione

I risultati suggeriscono che, nel nostro campione, né l'autoefficacia, né lo stress mindset, mostrano una relazione significativa con i livelli di ansia degli studenti universitari. Le associazioni osservate sono deboli e non raggiungono la significatività statistica, indicando che i due costrutti non sembrano predire l'ansia in modo diretto. Questi dati potrebbero riflettere caratteristiche del campione, variabilità situazionale o la necessità di includere ulteriori variabili psicologiche nel modello predittivo.

Conclusioni

Il presente studio mostra che, nel campione analizzato, lo stress mindset (positivo) e l'autoefficacia non risultano fattori determinanti per spiegare i livelli di ansia negli studenti universitari. Questo risultato, in parte in contrasto con alcune evidenze della letteratura, suggerisce che l'esperienza ansiosa in ambito universitario sia il prodotto di una rete più complessa di fattori personali, situazionali ed ambientali. Invitiamo la ricerca ad ampliare i modelli interpretativi, indagando altre variabili come, ad esempio, le strategie di coping e il supporto sociale, al fine di sviluppare interventi sempre più mirati ed efficaci per strategie di coping e il supporto sociale, al fine di sviluppare interventi sempre più mirati ed efficaci per strategie di coping e il supporto sociale, al fine di sviluppare interventi sempre più mirati ed efficaci per strategie di coping e il supporto sociale.

Bibliografia

Comarioletto, G., Lotalano, J.C.R., Lingione, G., & Crocicci, G. (2023). The role of stress mindset and self-efficacy in predicting anxiety in Italian university students. *Journal of Health Psychology*, 100, 100-110.



↑
L'importanza del coffee-break

La partecipazione degli studenti

Gli studenti del corso di *Metodi di ricerca psicologica e analisi dei dati* (CdS Magistrale in **Psicologia del Ciclo di Vita**) hanno contribuito alla realizzazione della giornata sull'undergraduate research in psicologia con i poster delle loro ricerche

Il **nome** assegnato all'evento, **Ricerca-Amicizia**, è stato scelto dagli stessi studenti

Risultati

Elevata partecipazione all'iniziativa

Elevata capacità di messa in gioco in un'attività di per sé nuova e impegnativa

Realizzazione di prodotti di ricerca di buona qualità

Promozione di una cultura scientifica

Promozione delle life skills

Risultati

La Giornata della Ricerca-Amicizia

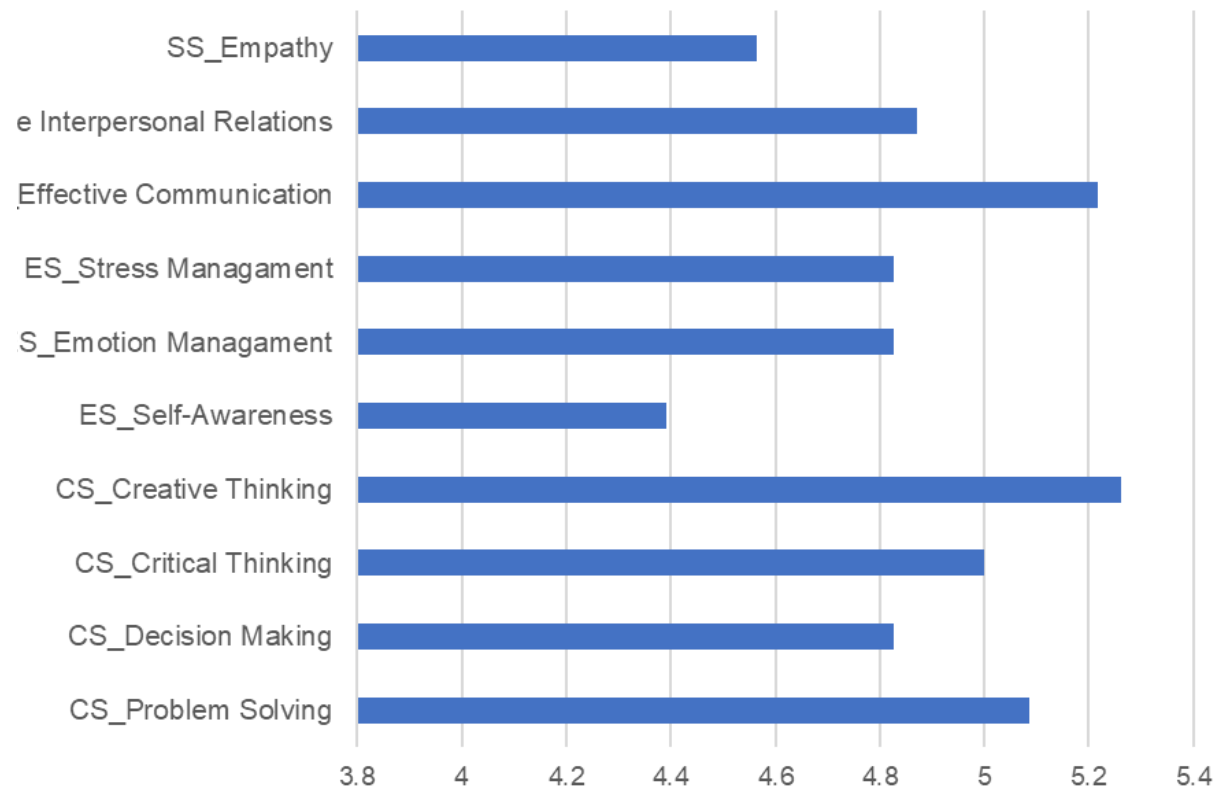
Di seguito trovi descritte brevemente le Life-Skills così come sono definite dall'OMS.

Con il termine **Life Skills** si fa riferimento a *“tutte quelle abilità e competenze che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri, per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana”* (Bollettino OMS, Skills for Life, n.1, 1992).

Le 10 Soft Skills sono suddivise in 3 aree principali: cognitiva, emotiva e sociale.

Ti chiedo di riflettere sulla esperienza che hai vissuto nella preparazione del poster (da solo/a e/o insieme ai colleghi/e) e nella sua presentazione di giorno 12 dicembre in Emeroteca. Quanto credi che possano essere coinvolte le seguenti Life Skills in questo tipo di esperienza?

Rispondi su **una scala da 1 (per niente) a 6 (moltissimo)**



Prospettive di apprendimento

L'esperienza di coinvolgimento attivo nella ricerca può rappresentare un modello replicabile

Valorizzare la voce e la partecipazione attiva degli studenti rende l'apprendimento più significativo e socialmente connesso, in linea con gli obiettivi di valorizzazione della centralità studentesca promossi dall'Ateneo

Promuovere la cultura della ricerca scientifica può **favorire l'avvio delle carriere dei giovani studiosi**