



La sottoscritta MARIAGRAZIA MONACI

presenta

la seguente proposta progettuale per la partecipazione al Bando CRT 2026:

a) Titolo del progetto di ricerca:

Mountain-Based Psychological Restoration: Effetti della Natura Alpina sulla Rigenerazione e sul Ripristino della Competenza in Condizioni di Burnout Motivazionale.

b) Durata presunta (data inizio e data fine progetto): 18 mesi da luglio 2026

c) Indicazione del docente responsabile scientifico: Mariagrazia Monaci

d) Composizione del gruppo di ricerca e impegno in mesi-uomo:

	Cognome e nome	Ruolo	Impegno (mesi-uomo)
1.	Mariagrazia Monaci	Prof. Ordinario	3
2.	Giuseppe Barbiero	Ricercatore	3

e) Obiettivi:

Abstract

Il *motivational burnout* e il *disengagement* rappresentano condizioni sempre più diffuse in ambito accademico, lavorativo e sportivo, caratterizzate da una riduzione della motivazione autonoma, del senso di competenza e della vitalità soggettiva. Tali stati compromettono la capacità di autoregolazione e di impegno efficace, con ricadute negative sul benessere psicologico e sulla performance.

Inoltre, studi recenti hanno evidenziato che i fattori motivazionali sono direttamente correlati alla sindrome di burnout, ad esempio, una ricerca su sciatori d'élite ha dimostrato che un clima motivazionale supportivo dei bisogni psicologici di base (autonomia, competenza, relazionalità) è associato a più bassi livelli di sintomi di burnout, mentre un clima motivazionale centrato su controllo e amotivazione è legato a una maggiore incidenza della sindrome (Wu et al., 2024).

Il termine "motivational burnout", pur non essendo un costrutto largamente standardizzato come il burnout tout court, si riferisce a forme di esaurimento motivazionale nelle quali la perdita di motivazione autonoma ha un ruolo centrale, soprattutto quando si intreccia con fattori di contesto e soddisfazione dei bisogni motivazionali di base descritti dalla SDT (Deci & Ryan, 2000; Ryan e Deci, 2017).

La letteratura basata sulla *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017), sulla *Attention Restoration Theory* (Kaplan, 1995) e sul costrutto di *Nature Connectedness* (Mayer & Frantz, 2004) evidenzia come l'esposizione a contesti naturali favorisca il recupero delle risorse cognitive ed emotive. Tuttavia, il potenziale specifico dell'ambiente alpino come contesto di rigenerazione motivazionale è stato finora poco esplorato in modo sperimentale e controllato.

Gli ambienti montani offrono un insieme peculiare di condizioni favorevoli al recupero psicologico: stimoli naturali immersivi, opportunità di autonomia e agency, cooperazione sociale, sfida fisica moderata, occasioni

di sperimentare competenza, nonché frequenti esperienze di *awe* (Keltner & Haidt, 2003) e *flow* (Ghezzi, Danon & Barbiero, 2025; Csikszentmihalyi, 1990). Tali elementi risultano teoricamente coerenti con i meccanismi di soddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali descritti dalla SDT.

Il presente progetto propone uno studio randomizzato e controllato (RCT) volto a indagare gli effetti di un programma di quattro giorni in ambiente alpino, integrato da un *Mountain Mindfulness Protocol (MMP)* sviluppato ad hoc.

L' **obiettivo generale** è indagare il potenziale dell'ambiente alpino come contesto di rigenerazione motivazionale e psicologica, valutando l'efficacia di un intervento strutturato di quattro giorni in natura sulle capacità di recupero della motivazione autonoma, della vitalità soggettiva e del senso di competenza in individui con elevati livelli di *motivational burnout* o *disengagement subclinico*.

Gli **obiettivi specifici** del progetto sono:

- Valutare l'efficacia dell'intervento outdoor alpino nel promuovere motivazione autonoma, vitalità soggettiva e soddisfazione dei bisogni psicologici di base (autonomia, competenza, relazionalità) rispetto a un gruppo di controllo impegnato in attività equivalenti ma indoor.
- Confrontare gli effetti tra contesto naturale e contesto indoor, isolando il contributo specifico dell'esposizione alla natura.
- Indagare i meccanismi psicologici mediatori attraverso cui l'ambiente alpino influenza la motivazione, con particolare attenzione a: connessione con la natura, esperienze di awe e flow, soddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali.
- Valutare la persistenza degli effetti nel tempo, tramite follow-up a 30 giorni.
- Sviluppare un protocollo replicabile di intervento motivazionale in ambiente montano, il Mountain-Based Restoration Program (MBRP), con potenziale applicazione in contesti sportivi, educativi, organizzativi e di promozione del benessere sul territorio.

Un campione di $N = 40-50$ **partecipanti** (studenti universitari Univda e lavoratori di contesti pubblici del territorio (18-58 anni)) sarà assegnato casualmente a:

1. un *intervento outdoor alpino*, comprendente attività di trekking, compiti cooperativi e pratiche di mindfulness outdoor;
2. un *gruppo di controllo indoor*, impegnato in attività fisiche svolte in palestra, equivalenti all'intervento outdoor per durata, frequenza e intensità dell'attività fisica, ma prive dell'esposizione all'ambiente naturale.

Lo studio si colloca in un'ottica di prevenzione e promozione del benessere psicologico; non si tratta di un intervento clinico né diagnostico;

- **Selezione partecipanti:** I partecipanti saranno selezionati in base a punteggi elevati ($\geq 75^{\circ}$ percentile) su scale validate di *motivational burnout* e *motivational disengagement*, somministrate in fase di screening;
- **Criteri di inclusione:** assenza di controindicazioni note allo svolgimento di attività fisica outdoor di intensità moderata, verificata tramite screening preliminare auto-riferito (questionario anamnestico e di sicurezza, comprensivo di indicazioni sull'ambiente montano), senza richiesta di certificazione medica;
- **Criteri di esclusione:** condizioni fisiche incompatibili con l'attività outdoor proposta e fobia marcata dell'ambiente montano, verificati tramite screening preliminare auto-riferito (questionario

anamnestico e di sicurezza, comprensivo di indicazioni sull'ambiente montano), senza richiesta di certificato medico;

- *Dimensione del campione*: La scelta di un campione minimo di $N = 40$ partecipanti (20 per gruppo) si basa sull'evidenza derivante da studi precedenti su interventi RCT mindfulness-based e nature-based, che riportano effetti psicologici di piccola-media entità. Prima di confermare la dimensione finale del campione, verrà comunque effettuata una stima di potenza statistica a priori per determinare il numero ottimale di partecipanti necessario a rilevare un effetto realistico con probabilità di errore $\alpha = .05$ e potenza ≥ 0.80 , garantendo così la possibilità di osservare effetti significativi dell'intervento.

Il reclutamento avverrà tramite comunicazione informativa via e-mail:

- agli studenti dell'Università della Valle d'Aosta: descrizione del progetto, criteri di partecipazione e modalità di adesione; gli interessati potranno contattare il team di ricerca tramite indirizzo e-mail dedicato.
- agli uffici e enti pubblici del territorio valdostano: stessa modalità di comunicazione e adesione.

Durata e organizzazione

- Ambiente alpino, 2,5 h al giorno, nella fascia oraria tra le 9:00 e le 17:00 con rientro serale;
- I *quattro giorni* saranno distribuiti in giorni consecutivi o ravvicinati all'interno della stessa settimana, secondo un calendario definito a priori dal team di ricerca, compatibilmente con la disponibilità generale dei partecipanti;
- *Giornata intensiva* prevista al terzo giorno: 4 ore di attività mirate;
- Intensità regolata in base al gruppo di partecipanti (screening e flessibilità).
- Attività individuale a casa (*journaling* riflessivo)

Attività outdoor: 3 giorni di 2,5 h:

- Trekking a intensità moderata (2 h);
- Mountain Mindfulness Protocol (MMP) - Protocollo mindfulness-based originale, sviluppato ad hoc per il presente studio, che integra pratiche di consapevolezza corporea, attentiva e sensoriale adattate al contesto alpino, in coerenza con la letteratura sui programmi mindfulness-based e sugli interventi mindfulness in ambiente naturale, con sessioni quotidiane di 30 minuti basate su:
 - mindfulness sensoriale outdoor (suoni, temperature, superfici);
 - meditazione in ambiente naturale;
 - pratiche di grounding e respirazione;
- *Journaling* riflessivo quotidiano (a casa).

Giornata intensiva outdoor (4 h):

- Cooperative mountain tasks:
 - problem solving,
 - orientamento semplice,
 - team building;
- Attività di flow basate su equilibrio tra sfida e abilità;
- Mountain Mindfulness Protocol (MMP).

Nota: Sebbene il programma preveda 4 giornate di attività (tre da 2,5 h e una da 4 h), ai fini organizzativi il progetto si articola su cinque giornate complessive. Il gruppo di circa 20 partecipanti sarà suddiviso in due sottogruppi da 10: nelle giornate da 2,5 h le attività saranno replicate nella stessa giornata (mattino/pomeriggio), mentre la giornata intensiva da 4 h verrà svolta separatamente dai due sottogruppi in due giornate distinte.

Attività indoor (gruppo di controllo): 3 giorni di 2,5 h:

- Attività fisica moderata in palestra (circuit training, tapis roulant, stretching, 2 h);
- Pratiche Mindfulness indoor (30 min);

Giornata intensiva indoor (4 h):

- Cooperative tasks:
 - problem solving,
 - orientamento semplice,
 - team building;
- Attività di flow basate su equilibrio tra sfida e abilità;
- Pratiche Mindfulness indoor
- *Journaling* riflessivo quotidiano (a casa);

Mindfulness e attività contemplative (entrambe le condizioni)

Le pratiche mindfulness e contemplative sono progettate e somministrate in entrambe le condizioni sperimentali al fine di favorire benessere psicologico, attenzione piena, regolazione emotiva, accettazione e consapevolezza del momento presente. In questo modo, eventuali differenze tra i gruppi possono essere attribuite al contesto naturale piuttosto che alla presenza della mindfulness.

Si ipotizza che le esperienze di *awe* possano differire tra le condizioni in funzione del contesto, senza tuttavia costituire un obiettivo diretto dell'intervento indoor.

Strumenti di misurazione

- *Motivazione*: Multidimensional Work/Study Motivation Scale;
- *Vitalità soggettiva*: Subjective Vitality Scale;
- *Connessione con la natura*: Nature Relatedness Scale;
- *Soddisfazione bisogni psicologici*: Basic Psychological Need Satisfaction Scale;
- *Awe*: Awe Experience Scale – versione breve (AWE-S);
- *Flow*: Flow Short Scale;
- *Burnout/motivational disengagement*: EHB o Work Disengagement Scale.

Tempistiche: T1 baseline, T2 post-intervento, T3 follow-up 30 giorni.

Somministrazione *awe*: subito dopo sessioni di mindfulness.

Sicurezza

Le attività outdoor proposte non prevedono esposizione a rischio alpinistico, utilizzo di attrezzatura tecnica o condizioni ambientali estreme, e si svolgeranno su percorsi e contesti idonei a partecipanti non esperti, nel rispetto dei protocolli di sicurezza.

Collaborazioni

- Le attività outdoor saranno condotte in collaborazione con guide alpine abilitate del territorio valdostano, nel rispetto dei protocolli di sicurezza;
- Le attività indoor saranno invece supervisionate da personal trainer qualificati.
- Le sessioni di mindfulness, sia in ambiente outdoor sia indoor, saranno condotte da un professionista con formazione specialistica e certificazione in protocolli mindfulness-based, al fine di garantire coerenza metodologica, sicurezza e aderenza al protocollo di intervento.

Ipotesi di ricerca

Le variabili considerate includeranno motivazione autonoma, vitalità soggettiva, autonomia e competenza percepite, relazionalità, connessione con la natura, esperienze di *awe* e *flow* e amotivazione. Le misurazioni saranno effettuate al baseline (T1), al post-intervento (T2) e a un follow-up a 30 giorni (T3).

Disegno sperimentale:

- Studio *randomized controlled trial (RCT)* con due condizioni:
 1. Intervento outdoor alpino;
 2. Controllo indoor (stessa frequenza, stessa durata e stessa intensità dell'intervento outdoor).
- Tre misurazioni: T1 = baseline, T2 = post-intervento, T3 = follow-up a 30 giorni.

Le ipotesi prevedono:

H1 Effetto principale dell'intervento outdoor: Rispetto al gruppo indoor, i partecipanti al programma alpino mostreranno incrementi significativamente maggiori in: motivazione autonoma, vitalità soggettiva, autonomia percepita, competenza percepita e relazionalità.

H2 Riduzione dell'amotivazione: Il gruppo outdoor mostrerà una riduzione più marcata di *amotivation* e *motivational disengagement* rispetto al gruppo indoor.

H3 Persistenza degli effetti: I miglioramenti osservati al post-intervento (T2) saranno mantenuti al follow-up a 30 giorni (T3).

Si ipotizza che gli effetti dell'intervento alpino sulla motivazione autonoma e sul benessere psicologico siano mediati principalmente dalla soddisfazione dei bisogni psicologici di base e dall'aumento della connessione con la natura, con un contributo specifico di esperienze emotive e attentivo-motivazionali quali *awe* e *flow*.

I risultati potranno contribuire allo sviluppo di interventi evidence-based per il recupero motivazionale in contesti sportivi, educativi, organizzativi e di promozione del benessere in ambiente montano.

f) Descrizione sommaria delle attività previste (WP):

	Descrizione	Durata
WP1 – Preparazione e reclutamento partecipanti	Analisi della letteratura aggiornata del settore, predisposizioni degli strumenti per le misurazioni previste. Pianificazione delle attività, definizione dei protocolli di intervento, selezione e screening dei partecipanti con questionari validati per motivational burnout e motivational disengagement. Il reclutamento avverrà tramite e-mail inviate dal team di ricerca a tutti gli studenti dell'Università della Valle d'Aosta e agli enti pubblici locali del territorio valdostano, con informazioni sul progetto, criteri di partecipazione e modalità di adesione.	5 mesi (01/07/2026 – 30/11/2026)
WP2 – Programma sperimentale di benessere in ambiente alpino: Esecuzione del Mountain-Based Restoration Program (MBRP)	Svolgimento del Mountain-Based Restoration Program (MBRP) in ambiente alpino per il gruppo outdoor e attività indoor per il gruppo di controllo. Include trekking, Mountain Mindfulness Protocol (MMP), cooperative tasks e flow experiences. I gruppi saranno suddivisi in sottogruppi per agevolare la gestione delle attività.	4 mesi (01/12/2026 – 31/03/2027)
WP3 – Raccolta dati	Somministrazione delle misurazioni psicologiche: baseline (T1), post-intervento (T2) e follow-up a 30 giorni (T3). Raccolta dati su motivazione autonoma, vitalità, soddisfazione bisogni psicologici, awe, flow, connessione con la natura e amotivazione.	3 mesi (01/04/2027 – 30/06/2027)
WP4 – Analisi dei dati	Analisi statistica dei dati: ANOVA mista gruppo x tempo, modelli di mediazione, valutazione persistenza effetti. Interpretazione dei risultati in relazione agli obiettivi e alle ipotesi. Preparazione di report preliminari e finali.	3 mesi (01/07/2027 – 30/09/2027)

WP5 – Diffusione dei risultati sul territorio e applicazioni replicabili	Redazione di report scientifici, comunicazione dei risultati a stakeholder locali, pubblicazioni accademiche, sviluppo del protocollo replicabile per promozione del benessere in contesto montano.	3 mesi (01/10/2027 – 31/12/2027)
--	---	-------------------------------------

g) Risultati attesi e impatto sul territorio:

Risultati attesi:

- Sviluppo e validazione del Mountain-Based Restoration Program (MBRP), un protocollo originale di intervento motivazionale e mindfulness in ambiente alpino, replicabile in contesti sportivi, educativi e organizzativi.
- Produzione di dati sperimentali sul ruolo dell'ambiente naturale alpino nel recupero motivazionale e psicologico, con evidenze sull'efficacia rispetto a interventi indoor di controllo.
- Contributi alla letteratura scientifica sulle teorie della Self-Determination, Attention Restoration Theory e sugli effetti di awe e flow in contesti naturali, e pubblicazione scientifica prevista.
- Identificazione dei meccanismi psicologici mediatori che spiegano l'efficacia dell'intervento, utili per sviluppare future strategie di prevenzione del burnout motivazionale.

Impatto sul territorio

- Promozione del benessere psicologico di studenti universitari e lavoratori valdostani, con attività strutturate in sicurezza e basso impatto ambientale.
- Sviluppo di un protocollo replicabile che può essere adottato da università, enti pubblici, organizzazioni sportive e centri di formazione nel territorio valdostano e più in generale in contesti montani.
- Rafforzamento della consapevolezza e connessione con la natura alpina, contribuendo alla valorizzazione del patrimonio naturale della Valle d'Aosta come risorsa per la salute e la motivazione.
- Creazione di materiali divulgativi e workshop per stakeholder locali, al fine di trasferire le buone pratiche e favorire applicazioni concrete in contesti educativi, sportivi e organizzativi.
- Contributo alla sostenibilità sociale e ambientale, grazie a interventi progettati con basso impatto sull'ecosistema alpino e promozione di comportamenti responsabili durante le attività outdoor.

Il progetto intende fornire contributi innovativi alla letteratura scientifica sulla rigenerazione motivazionale e sviluppare strumenti pratici per la promozione del benessere psicologico in contesti montani, con particolare attenzione alla Valle d'Aosta.

Politiche di genere e sostenibilità ambientale

Il progetto prevede un reclutamento equilibrato tra partecipanti di genere maschile e femminile, al fine di garantire rappresentatività e inclusione. Inoltre, tutte le attività outdoor saranno svolte seguendo principi di basso impatto ambientale, rispettando percorsi già tracciati e limitando qualsiasi disturbo alla flora e fauna alpina. L'uso di trasporti motorizzati sarà ridotto al minimo e verranno promosse buone pratiche di gestione dei rifiuti. Tali scelte assicurano che il progetto sia coerente con le politiche di sostenibilità e protezione dell'ambiente.

Bibliografia essenziale

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Ghezzi, L., Danon, M., & Barbiero, G. (2025). Green Mindfulness: A systematic review of the literature. *VISIONS FOR SUSTAINABILITY*.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169–182.

- Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17(2), 297–314.
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503–515.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.

Wu, X., Cai, Y., Abidin, N. E. Z., & Jaladin, R. A. M. (2024). *Associations between motivational factors and burnout syndrome among elite skiers*. BMC Psychology.

h) Budget di progetto:¹

Descrizione	euro
5 GIORNI DI ATTIVITÀ DI TREKKING OUTDOOR (2 GRUPPI DA 10 PARTECIPANTI): COMPENSO GUIDA (iva inclusa) + SPESE VIAGGIO;	1.600,00
ATTIVITÀ DI CIRCUIT TRAINING E STRETCHING INDOOR (4 GRUPPI DA 5 PARTECIPANTI): COMPENSO AL MASTER TRAINER E MENTAL COACH (iva inclusa) + AFFITTO SALA CON ASSICURAZIONE PARTECIPANTI;	800,00
BORSISTA RECLUTATO SUL PROGETTO, COLLABORA COL TEAM DI RICERCA NELLA PREDISPOSIZIONE DEGLI STRUMENTI E GESTISCE TUTTE LE ATTIVITÀ DI COOPERATIVE TASK E TEAM BUILDING, OUTDOOR E INDOOR	19.367,04
TRE GIORNI – DOPPIO VIAGGIO A/R UN VIAGGIO AL MATTINO - PRIMO GRUPPO; UN VIAGGIO AL POMERIGGIO - SECONDO GRUPPO. FASCIA ORARIA: 09:00 – 13:00 e 14:00 - 18:00 DUE GIORNI – VIAGGIO SINGOLO A/R Giorno 1 - PRIMO GRUPPO; Giorno 2 - SECONDO GRUPPO. FASCIA ORARIA: 9:00 - 17:00 (preventivo ipotetico presso agenzia di viaggi)	2.728,00
ACQUA E SNACK PER 3 MEZZE GIORNATE ACQUA, SNACK E PASTO LEGGERO PER 1 GIORNATA INTERA PER 20 PARTECIPANTI	500,00
COSTI DI PUBBLICAZIONE DEI RISULTATI DEL PROGETTO SU RIVISTE SCIENTIFICHE, STAMPA REPORT E LOCANDINE INFORMATIVE PER SEMINARI PER DISCUSSIONE E DIVULGAZIONE RISULTATI,	2.000,00
Cofinanziamento Prof.ssa Monaci : 3 mesi x 125 h x 99,02 = 37.132,50 Prof. Barbiero : 3 mesi x 125 h x 50,82 = 19.057,50 Dott.ssa Toffano : 0,5 mesi x 125 h x 29 = 1.812,50	58.002,50
TOTALE CONTRIBUTO RICHIESTO A FONDAZIONE CRT	26.995,04
TOTALE BUDGET	84.997,54

Aosta, 24 aprile 2026

¹ Macrovoci di possibile riferimento: 1. Acquisti di beni inventariabili; 2. Acquisti di servizi e di beni non inventariabili; 3. Collaborazioni all'attività di ricerca; 4. Missioni e partecipazioni a convegni e ad eventi scientifici; 5. Organizzazione di convegni; 6. Pubblicazioni: