

---

## *Giovani adulti e malattia d'idealità: procrastinazione dei compiti accademici o evolutivi?*

**Santa Parrello\***

Atto di convegno: "Patri-Monio. La clinica Gruppoanalitica per la cura del sociale"

25 Ottobre 2025

**Riassunto:**

*Nella società ipermoderna, sempre più achievement-oriented, i contesti educativi si allineano con la cultura del perfezionismo e dell'urgenza: è diffusa la convinzione che per trovare un posto nel mondo adulto occorra competere con gli altri, superandoli nel minor tempo possibile. Ma se nella scuola prevale ancora l'eteroregolazione, l'università richiede agli studenti un'improvvisa e complessa autoregolazione insieme al raggiungimento di standard di "funzionamento macchinico" che alimentano la "malattia d'idealità". In questo scenario, fra le principali difese utilizzate dagli studenti universitari vi è la procrastinazione – diversa dallo strategic delay – una strategia di evitamento del compito che cerca di allontanare le emozioni negative, come la paura del fallimento e l'ansia del futuro, ma porta con sé conseguenze dannose sul benessere e sullo sviluppo dei giovani adulti, fino all'abbandono degli studi e a varie forme di disagio psicologico. Alcune ricerche recenti mostrano che nella procrastinazione dei compiti accademici giocano un ruolo importante sia gli stili educativi familiari contemporanei, che alimentano il narcisismo vulnerabile e la paura di deludere le aspettative dei genitori; sia le politiche economiche e sociali che non favoriscono l'equità formativa e una dignitosa occupazione giovanile, alimentando il senso di precarietà e l'incertezza per il futuro. Le politiche universitarie dovrebbero tener conto di questi dati, per non trascurare i bisogni evolutivi presenti dei giovani adulti e contemporaneamente proteggere le nostre democrazie.*

*Parole chiave:* Gruppoanalisi; giovani adulti, procrastinazione, narcisismo vulnerabile, malattia di idealità, perfezionismo.

\* Università di Napoli Federico II

---

## *Young adults and the disease of ideality: procrastination of academic or developmental tasks?*

**Santa Parrello\***

Conference Proceedings: "Patri-Monio: Group Analytic Clinic for Social Care"

October 25, 2025

**Abstract:**

*In hypermodern society, which is increasingly achievement-oriented, educational contexts are aligned with the culture of perfectionism and urgency: there is a widespread belief that, in order to find a place in the adult world, one must compete with others, surpassing them in the shortest time possible. However, while heteroregulation still prevails in schools, universities suddenly require students to engage in a complex process of self-regulation, while simultaneously meeting standards of "mechanical functioning" that fuel the "malady of the ideal". In this scenario, one of the main defenses used by university students is procrastination—different from strategic delay—a task avoidance strategy that seeks to ward off negative emotions, such as fear of failure and future anxiety, but has harmful consequences for the well-being and development of young adults, ultimately leading to dropout and various forms of psychological distress. Recent research shows that both contemporary family educational styles, which fuel vulnerable narcissism and the fear of disappointing parental expectations, and economic and social policies that do not promote educational equity and decent youth employment, thereby sustaining a sense of precariousness and uncertainty about the future, play a significant role in the procrastination of academic tasks. University policies should consider these findings to ensure that the developmental needs of young adults are not neglected, while simultaneously protecting our democracies.*

*Key Word:* young adults, procrastination, vulnerable narcissism, malady of the ideal, perfectionism

\* University of Naples Federico II

### *Giovani Adulti*

Nella letteratura internazionale la giovane età adulta non è più considerata come un prolungamento dell'adolescenza o come un ingresso fallimentare nell'adulthood, ma come una fase evolutiva peculiare – collocata fra i 18 e i 30 anni (in Italia, 35!) - con specifici compiti evolutivi. Arnett (2015) ha offerto, ormai dieci anni fa, una lettura di questa fase evolutiva usando la metafora del viaggio, con le sue sottofasi di decollo, crociera e atterraggio, concentrandosi molto sull'importanza dell'acquisizione del ruolo sociale.

I modelli psicoanalitici si sono concentrati invece sulle difficoltà dei processi di soggettivazione in questa fase (Giacobbi, 2022; Di Lorenzo, 2024), sottolineando che nella contemporaneità l'identità dipende sempre meno dal ruolo sociale e sempre più dallo sguardo degli altri (Pietropolli Charmet, 2018; Zoja, 2022).

In adolescenza il compito di mentalizzare il nuovo corpo fa sì che lo sguardo degli altri riguardi in prevalenza appunto l'immagine corporea; nella giovane età adulta lo sguardo degli altri serve a sancire soprattutto il valore personale. In entrambi i casi c'è il timore di 'scompare' nello spazio di quella 'normalità' che ha assunto una valenza sociale e affettiva negativa, sovrapponendosi all'immagine di inconsistenza, invisibilità o peggio ancora di indegnità.

### *Blocchi formativi ed evolutivi e sofferenza psichica*

Troppi giovani adulti incorrono oggi in blocchi formativi ed evolutivi, restando persi nel labirinto dell'università e dell'esistenza (Di Lorenzo, 2022), attivando potenti difese senza poter continuare a fare esperienza di sé e del mondo, senza poter usare la conoscenza per sé, soggettivando il sapere, perché conoscere senza cambiare equivale a non conoscere (Yalom, 1980).

Troppo diffusa è la sofferenza psichica degli studenti universitari – divenuta più evidente e più studiata durante la pandemia da COVID-19 (Chen e Lucock, 2022; Gómez-García et al., 2022; Parrello et al., 2024) - e troppi sono anche quelli che abbandonano.

In Italia, già nella transizione fra scuola e università 'perdiamo' più della metà degli studenti. Molti diventano NEET, giovani che non si formano e non lavorano. E degli iscritti all'università una metà non arriva alla laurea (50% contro la media europea del

30%). L'età media di chi si laurea è elevata (27,5 anni per la laurea magistrale). Molti laureati fanno poi fatica a trovare posti di lavoro coerenti con il titolo conseguito. Nonostante questa situazione, l'investimento economico dell'Italia sull'istruzione terziaria resta dello 0,3% del PIL (contro una media europea dello 0,7%) (OCSE, 2024).

#### *Le differenze fra scuola e università*

I dati raccontano dunque che la transizione scuola-università rappresenta un momento critico, e che il rischio di 'perdersi' continua anche dopo. I motivi possono essere tanti, ma è utile riflettere su alcune caratteristiche di scuola e università.

Entrambe le istituzioni sono luoghi di incontro umano in cui può prendere forma una soggettività che si nutre di intersoggettività e responsabilità (Biesta, 2017), dispositivi sociali che introducono "un taglio sulla pretesa narcisistica di ogni allievo di essere il solo o l'unico" (Recalcati, 2025, p.12) rendendo possibile la convivenza civile: lo fanno indicando il limite attraverso le regole, ma anche offrendo a ciascuno gli strumenti culturali per il trattamento simbolico della forza della pulsione individuale. Ma ci sono delle differenze.

L'istituzione scuola, destinata alla formazione di bambini e adolescenti, è organizzata intorno al tentativo di un'etero-regolazione degli allievi attraverso l'obbligo di frequenza, il controllo dei comportamenti, il monitoraggio periodico degli apprendimenti con le interrogazioni, il coinvolgimento diretto dei genitori (ai quali non è richiesto, nelle scuole pubbliche, un contributo economico); ma offre anche il contenimento emotivo del gruppo-classe e del team dei docenti che, se tutto va bene, possono assumere la funzione di "base sicura" o, se tutto va male, trasformarsi in oggetti persecutori che raccolgono su di sé la responsabilità o la colpa dei fallimenti.

L'istituzione universitaria, destinata alla formazione dei giovani adulti, richiede invece agli studenti una capacità autoregolativa complessa, di tipo emotivo, decisionale, organizzativo. Viene meno, *improvvisamente*, il controllo/contenimento esterno e non sono disponibili il gruppo classe o il team dei 'propri' docenti. L'università, che anche quando è pubblica può avere dei costi economici elevati per le famiglie, punta tutto sull'autonomia dell'individuo/matricola, ma gli impone l'adeguamento ad una cultura del

funzionamento macchinico, della performance e della competizione esasperata (Benasayag, 2019).

*Famiglie: fragilità narcisistica e malattia d'idealità*

Queste differenze di scuola e università si collocano sullo scenario delle trasformazioni che hanno investito la famiglia contemporanea, conducendo come è noto al tramonto della famiglia normativa di Edipo e all'avvento della famiglia affettiva di Narciso (Pietropolli Charmet, 2008). Le nuove famiglie, presenti ormai dagli anni '80, hanno condiviso l'idea che il figlio non va limitato ma coltivato nelle sue preziose potenzialità innate, e nutrono nei suoi confronti grandi aspettative di successo, a testimonianza delle capacità di mamma e papà. La fragilità narcisistica dei genitori, sempre più insicuri e sempre più bisognosi di conferme da parte dei figli, lascia spesso alla scuola il compito di insegnare il limite, necessario alla crescita individuale e alla convivenza democratica, ma alimenta quella "malattia di idealità" di cui parlava Chasseguet-Smirgel (1975). Nella sua lettura, l'Ideale dell'Io ha un'entità autonoma rispetto al Super-Io.

Il Super-Io ha a che fare con la necessità del limite, l'Ideale dell'Io ha a che fare col desiderio umano di ritrovare quella completezza e perfezione narcisistica perdute alla nascita con la separazione dalla madre; è l'istanza che certifica che l'essere umano è condannato alla ricerca di un luogo o tempo perduto, caratterizzato dall'onnipotenza e dalla felicità perfetta, non sporcata da mancanze, insoddisfazioni e neppure desideri. L'Ideale dell'Io così inteso può rientrare in un funzionamento mentale maturativo solo se resta coerente col principio di realtà, perché alimenta le dimensioni del progetto e della speranza (Fain & Marthy, 1959). Il bambino, infatti, desiderando realizzare il suo sogno di ricongiungimento con la madre, è costretto a rimandare nel futuro il suo progetto per acquisire nel frattempo le qualità necessarie, accettando nel presente la propria inadeguatezza ed impotenza. Questa accettazione è aiutata dal Super-Io, tradizionalmente sostenuto dalla funzione paterna, che via via impone il limite, aprendo la strada ad un'agency personale e creativa. Se questa dimensione del limite però è debole, c'è il rischio che la malattia di idealità prenda il sopravvento, alimentando forme di narcisismo, vulnerabile o grandioso, e di perfezionismo. Nella contemporaneità, l'avvento della

famiglia affettiva di Narciso ha incrementato la malattia di idealità, insieme all'avvento dei Social o, come li ha definiti Stora (2021), degli "A-social network".

*Correre, vincere, restare giovani, rimandare il futuro*

L'ipotesi è dunque che nel passaggio dalla scuola (dell'obbligo) all'università (della scelta), i giovani adulti contemporanei si trovino improvvisamente senza il controllo/contenimento dell'istituzione scolastica, consapevoli delle elevate aspettative genitoriali e del sacrificio economico familiare da 'risarcire', pressati da un sistema altamente competitivo che celebra eccellenze straordinarie facendo credere che siano normali (Ruzzon, 2023). All'università le emozioni di area depressiva vengono considerate un fastidio provvisorio da eliminare in fretta (Pietropolli Charmet, 2007); e persino i numerosi suicidi (Marchi, 2024) vengono normalizzati, ascrivendoli all'area della patologia individuale (Ruzzon, 2023). A tutto ciò si aggiunge che se da un lato si è spinti a correre e vincere, dall'altro ci si confronta con una narrazione che sostiene che 'diventare grandi è un danno' (Maggiolini, 2023) e il futuro è 'una minaccia' (Benasayag & Smith, 2004; Parrello, 2018).

*La procrastinazione accademica*

In questa situazione, numerosi studenti universitari procrastinano i loro compiti accademici, con costi psichici altissimi, uscendo 'fuori corso', a volte fino all'abbandono. La procrastinazione è infatti molto diffusa fra i giovani universitari: gli studi internazionali segnalano che fino al 70% degli studenti universitari procrastina, il 50% regolarmente (Klingsieck, 2013).

In letteratura la procrastinazione è considerata la quintessenza del fallimento dell'autoregolazione. Essa è il ritardo volontario di una linea d'azione prevista, nonostante l'individuo si aspetti di stare peggio per il ritardo: procrastinare avvia dunque un circolo disfunzionale che amplifica le difficoltà di partenza (Steel, 2007; Klingsieck, 2013).

Scrive Di Lorenzo (2024, p.106):

“La procrastinazione è un attacco al Sé (Steel, 2011) (...) I processi di simbolizzazione affettiva del compito universitario producono un dolore emotivo che non si riesce a gestire, e per proteggersi da esso si avvia la strategia della procrastinazione. Per non ricadere nelle rappresentazioni stereotipate della giovane adultità, è importante non ricondurre la procrastinazione a una mancanza di ‘mordente’, di forza di volontà o a una qualche strana e arcaica maledizione che impedisce una corretta gestione del proprio tempo. Rappresenta piuttosto una modalità disfunzionale con cui si gestiscono gli stati affettivi negativi attivati da un determinato compito, tra cui la noia, l’ansia, l’insicurezza, la frustrazione, la rabbia e così via. Nel procrastinare, raggiungiamo nell’immediatezza l’obiettivo urgente di gestire emozioni negative a scapito del perseguire obiettivi a lungo termine. È efficace? Nel breve sì, assolve al suo obiettivo. Ha dei costi? Immensi. (...) La sentinella del nostro cervello, l’amigdala, che ha una funzione evolutivistica centrale per la sopravvivenza poiché segnala ogni possibile minaccia presente nell’ambiente, percepisce correttamente che il compito rappresenta un pericolo rispetto all’ideale che abbiamo di noi stessi. E anche quando cognitivamente sappiamo che rimandare questo compito creerà una serie di effetti a catena tali per cui il nostro Sé futuro avrà qualcosa da rimproverarsi, l’amigdala è certa e netta rispetto al da farsi. Evita, rimanda. I ricercatori parlano di amygdala hijack, un vero e proprio dirottamento emotivo (Hershfield, 2023). A caratterizzare questi giovani è un ideale del sé che non regge al confronto con le richieste del contesto universitario e che conduce, a scopo protettivo, all’evitamento come soluzione privilegiata per stemperare l’angoscia. L’ideale è salvo, il confronto con il compito è rimandato”.

Gli studi più recenti sulla procrastinazione dei giovani adulti universitari suggeriscono dunque che la procrastinazione accademica non possa essere ridotta al fallimento dell’autoregolazione riguardante la gestione del tempo e la pianificazione dei comportamenti accademici. È qualcosa di più complesso che interroga seriamente il mondo adulto.

In uno studio, pubblicato nel 2024 da Sommantico e Colleghi (*Procrastination, Perfectionism, Narcissistic Vulnerability, and Psychological Well-Being in Young Adults: An Italian Study*) è stata esplorata - in un campione di 548 studenti giovani adulti italiani di età compresa tra 18 e 35 anni - l'interazione tra procrastinazione, aspettative genitoriali percepite, narcisismo vulnerabile e grandioso e varie forme di perfezionismo (Perfezionismo Orientato verso il Sé: obiettivi irrealistici, con forte autocritica quando gli obiettivi non vengono raggiunti; Perfezionismo Orientato verso gli Altri: aspettative che gli altri significativi ottengano risultati elevati; Perfezionismo Socialmente Prescritto:

percezione che gli altri abbiano grandi aspettative nei miei confronti e mi valutino negativamente).

I risultati hanno mostrato interessanti intrecci fra queste dimensioni, confermando la lettura che colloca la procrastinazione sullo sfondo delle caratteristiche delle istituzioni educative contemporanee, famiglia, scuola e università. In particolare è stato il Perfezionismo Socialmente Prescritto a emergere come rilevante nel quadro di insieme.

In un secondo studio (Postiglione, J., Sommantico, M., & Parrello, S., in submission) di Postiglione e Colleghi (*The role of future anxiety and future orientation in the relationship between procrastination and psychological distress in Italian young adults: a moderated mediation model*) si è cercato di capire come - in un campione di 504 giovani adulti italiani, studenti universitari - la procrastinazione influenzi il disagio psicologico (depressione, ansia, stress), considerando il ruolo di mediazione dell'ansia futura e il ruolo moderatore dell'orientamento al futuro. I risultati suggeriscono che la procrastinazione può aiutare a gestire l'ansia e lo stress legati al compito, ma quando entra in gioco l'ansia per il futuro, questa funzione 'positiva' viene meno.

In un successivo studio qualitativo (Postiglione et al., 2025), si è cercato di esplorare opinioni e vissuti relativi alla procrastinazione accademica raccogliendo le voci di 89 studenti universitari (età 19-25) di un corso di laurea triennale in Psicologia attraverso 10 focus groups, registrati e trascritti verbatim. La domanda iniziale invitava a esporre esperienze personali di procrastinazione e a riflettere su motivazioni e conseguenze. L'obiettivo era in particolare quello di indagare eventuali collusioni esistenti fra dinamiche individuali sottese alla procrastinazione e caratteristiche del sistema universitario che enfatizzano le richieste sociali di performatività e urgenza rischiando di non tenere in adeguata considerazione i bisogni evolutivi presenti dei giovani adulti, e dunque il loro benessere psicologico. Le analisi svolte sul corpus testuale raccolto hanno evidenziato sette cluster tematici interessanti.

La maggior parte degli studenti attribuisce la procrastinazione accademica a fattori individuali, come *perfezionismo, pigrizia, negligenza, scarsa capacità di gestione del tempo* (nella quotidianità molti hanno difficoltà a svegliarsi la mattina e a usarla per lo

studio), ma anche *insicurezza, dubbi sulle proprie capacità* (si rimanda l'esame per *non mettersi alla prova, perché si teme di fallire*).

Ma tutti hanno anche le idee chiare su quali aspetti del sistema universitario (fattori contestuali) facilitano la procrastinazione: da un lato le *lezioni non obbligatorie, i troppi appelli d'esame, la lunga pausa estiva*, ossia un'organizzazione che dà 'troppa libertà' e punta sull'autoregolazione; dall'altro *spostamenti e orari stancanti, voti bassi, bocciature*, ossia le esperienze di frustrazione, amplificate dalla pressione sociale percepita a "dover fare tutto e subito".

Studiare in gruppo non è considerato un fattore di protezione, perché c'è il rischio di *distrarsi e divertirsi troppo, perdere tempo*, e poi qualche collega ne approfitta e non fa la sua parte, visto che non c'è un docente controllore.

Nella valutazione delle conseguenze della procrastinazione, spicca il *senso di colpa* nei confronti della famiglia che fa sacrifici economici e nei confronti di se stessi, perché non è consentito stare male all'università: "*procrastino, mi sento in colpa e poi mi sento in colpa perché mi sento in colpa*".

Emerge infine un altro tema importante, l'ansia del futuro: "*è la paura del futuro che potrebbe portare gli studenti universitari a procrastinare... perché, come nel mio caso, nel momento in cui io sto studiando, non sto lavorando, quindi praticamente mi mantengono i miei genitori, invece dal momento in cui io avrò la laurea, è normale che i miei genitori si aspettino da me che io mi faccia un mio progetto, un mio futuro e che mi mantenga da sola, quindi stare ancora all'università, procrastinando gli esami, è un po' una culla*".

#### *Un discorso pubblico di lucida denuncia*

Nel 2023 ha fatto scalpore in Italia il discorso che una giovane studentessa dell'Università di Padova, Presidentessa del Consiglio degli Studenti, ha pronunciato durante la cerimonia di Inaugurazione dell'anno accademico davanti alle maggiori autorità. Emma Ruzzon (2023, p.2) ha cominciato così:

*“Vent’ anni, è il più giovane laureato d’Italia.*

*Studente trovato morto, da mesi non dava esami.*

*Gemelli laureati insieme: il segreto? Una sana competizione.*

*Si suicida all’università: aveva mentito alla famiglia, gli esami erano inventati.*

*Ventitre anni, è medico: Per me il sonno è tempo perso.*

*Cinque lauree in sei anni: Studente dei record racconta il suo metodo geniale.*

*Studentessa di diciannove anni si suicida nella sua università: la mia vita è un fallimento.”*

Cara comunità studentesca, Magnifica Rettore, Ministro Bernini, autorità, cara comunità dell’Università di Padova: Credo siano evidenti a tutti le profonde contraddizioni della narrazione mediatica intorno al percorso universitario. Ci viene restituito il quadro di una realtà che fa male.

Celebrate eccellenze straordinarie facendoci credere che debbano essere ordinarie, facendoci credere che siano normali. Sentiamo il peso di aspettative asfissianti che non tengono in considerazione il bisogno umano di procedere con i propri tempi, nei propri modi. Siamo stanchi di piangere i nostri coetanei e vogliamo che tutte le forze politiche presenti si mettano a disposizione per capire, insieme a noi, come attivarsi per rispondere a questa emergenza, ma serve il coraggio di mettere in discussione l’intero sistema merito-centrico e competitivo. Con quale coraggio possiamo ascoltare il bisogno umano di rallentare? Ci viene insegnato che fermarsi significa deludere delle aspettative, sociali e molto spesso familiari. Fermarsi vuol dire rimanere indietro. Ma quand’è che studiare è diventato una gara? Da quando formarsi è diventato secondario rispetto al performare? Tutto quello che sappiamo è che una vita bella, una vita dignitosa, non ci spetta di diritto, ma è qualcosa che ci dobbiamo meritare. Notoriamente il merito è inteso quale fattore garante di un percorso equo per tutti, capace di appianare ogni differenza, in nome di un impegno personale che viene riconosciuto e premiato. Quindi il mancato raggiungimento di un risultato è da attribuirsi esclusivamente alla colpa del singolo di non essersi “impegnato abbastanza”. Ricordiamoci però che molti degli ostacoli che incontriamo nel nostro percorso accademico sono strutturali e sono, per esempio, non potersi permettere una casa da fuori sede, non poter frequentare le lezioni, non avere una borsa di studio, ed è codardo che si deleghi al singolo studente la responsabilità di trovare un modo per arrivare alla fine del percorso indenne, superando degli ostacoli che è compito delle istituzioni rimuovere”.

Ne *“L’epoca dell’intranquillità. Lettera alle nuove generazioni”* (Benasayag & Cohen, 2023, pp. 68-72), Benasayag scrive:

[Oggi] “i giovani hanno l’obbligo di dedicarsi a ciò che è *utile* per ottenere successo e farsi spazio in un mondo difficile e competitivo, lasciando da parte tutto ciò che sembra ostacolare questo percorso ascendente (...). La realtà viene ridotta alla sola dimensione dell’utile. Lo studio, ad esempio, perde il suo valore di fine in sé per trasformarsi in un mezzo utile a fornire le competenze necessarie per entrare nel mondo del lavoro e avere successo. (...) In questa concezione che interpreta il tempo in maniera puramente quantitativa ed estensiva, si può ‘perdere’ o ‘guadagnare’ tempo, mai viverlo e abitarlo. Se il tempo è denaro, per guadagnarne il più possibile bisogna correre, imboccare la strada più breve, evitare l’attesa, l’indugio, il ritorno sui propri passi, le deviazioni di percorso, l’esplorazione di ciò che si è e si desidera. (...) In questa

concezione la vita *serve* a raggiungere l'obiettivo prefissato; una vita 'fallimentare' è quella di chi non ottiene gli obiettivi attesi – obiettivi dettati da un sistema socio-economico improntato al dogma produttivista. Ma la vita non può essere nè successo nè fallimento, ma soltanto vita: l'obiettivo sta nel cammino stesso (...). La gestione della vita personale come se fosse un *curriculum*, con obiettivi da raggiungere, progetti da realizzare e trofei da mostrare, sembra essere diventata l'unica attitudine 'seria'. Serio è chi pensa soltanto alla propria vita individuale, dato che, saggiamente, ha capito che il mondo è troppo complesso per essere cambiato ed è troppo caotico per essere capito”.

Diventa allora importante contestare questo dogma dominante non cadendo nella “trappola della globalità” ma provando ad agire “nelle fessure e nelle crepe che già esistono” (Benasayag & Cohen, 2023, p.127): nello spazio della vita e del possibile, che si colloca fra il senso impotenza e il senso di onnipotenza. Fra gli obiettivi dell'educazione dei giovani adulti vi è dunque proprio quello di sostenere i loro compiti evolutivi liberando la loro “capacità di agire nel mondo” (Di Lorenzo, 2024, p.165), offrendo così al mondo stesso la chance di sperimentare nuove forme di convivenza civile e creativa.

## Bibliografia

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Benasayag, M., & Schmit, G. (2004). *L'epoca delle passioni tristi*. Milano: Feltrinelli.
- Benasayag, M. (2019). *Funzionare o esistere?*. Milano: Vita e Pensiero.
- Benasayag, M., & Cohen, T. (2023). *L'epoca dell'intranquillità. Lettera alle nuove generazioni*. Milano: Vita e Pensiero.
- Biesta, G. J. J. (2022). *Riscoprire l'insegnamento*. Milano: Cortina.
- Chasseguet-Smirgel, J. (1975), *L'ideale dell'io. Saggio psicoanalitico sulla malattia d'idealità*. Rimini: Guaraldi.
- Chen, T., & Lucock, M. (2022). The mental health of university students during the COVID-19 pandemic: An online survey in the UK. *PloS one*, 17(1), e0262562.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262562>
- Di Lorenzo, M. (2022), *Il blocco universitario*. In Rosci, E. (Ed.). *Giovani adulti: Nuovi modi di essere e apparire* (pp.63-86). Milano: FrancoAngeli.
- Di Lorenzo, M. (2024). *Giovani adulti in crisi. Comprendere e affrontare gli ostacoli nel percorso*. Milano: FrancoAngeli.
- Fain, M., & Marthy, P. (1959). Aspects fonctionnels et rôle structurant de l'investissement homosexuel au cours de traitements psychanalytiques d'adultes. *Revue Française de Psychanalyse*, 23(5): 607-617.

- Giacobbi, S. (2022), *La teoria e la tecnica del trattamento*. In Rosci, E. (Ed.). (2022). *Giovani adulti: Nuovi modi di essere e apparire* (pp. 15-32). Milano: FrancoAngeli.
- Gómez-García, G., Ramos-Navas-Parejo, M., de la Cruz-Campos, J. C., & Rodríguez-Jiménez, C. (2022). Impact of COVID-19 on university students: An analysis of its influence on psychological and academic factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16): 10433. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610433>
- Hershfield, H. (2023). *Your future self: How to make tomorrow better today*. Hachette.
- Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., & Fries, S. (2013). Why students procrastinate: A qualitative approach. *Journal of College Student Development*, 54(4): 397-412.
- Maggiolini, A. (2023). *Pieni di rabbia. Comportamenti trasgressivi e bisogni evolutivi negli adolescenti*. Milano: FrancoAngeli.
- Marchi, N. (2024), *Ideazione suicidaria in studenti, specializzandi e dottorandi: lo studio prospettico multicentrico SADIE*. Tesi di Laurea in Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Padova.
- OCSE (2024), *Education at a Glance 2024*, OECD Publishing, Parigi, <https://doi.org/10.1787/c00cad36-en>
- Parrello, S., Postiglione, J., Sica, L. S., De Rosa, B., Parola, A., Regnoli, G. M., Fenizia, E., & Sommantico, M. (2024). Italian university students' future time perspective and well-being during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 15, 140495. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1404952>
- Parrello, S. (2018). *Scene dal futuro: adolescenza, educazione e distopia*. Milano: FrancoAngeli.
- Pietropolli Charmet, G. P. (2007). Modelli psicoanalitici nel passaggio all'età adulta. La nuova relazione oggettuale. *Adolescenza e Psicoanalisi*, 2(2): 29-44.
- Pietropolli Charmet, G. P. (2008). *Ritratto dell'adolescente di oggi*. Roma: Laterza.
- Pietropolli Charmet, G. P. (2018). *L'insostenibile bisogno di ammirazione*. Roma: Laterza.
- Postiglione, J., Sommantico, M., & Parrello, S. (in submission). The role of future anxiety and future orientation in the relationship between procrastination and psychological distress in Italian young adults: a moderated mediation model. *Journal of Adult Development*.
- Postiglione, J., Fenizia, E., & Parrello, S. (2025). *Procrastinazione dei compiti accademici o dei compiti evolutivi? Il punto di vista dei giovani adulti universitari*. In Simposio *L'impatto di emergenze sociali e traumatiche sul benessere psicologico e la prospettiva futura dei giovani adulti*. XV Congresso Nazionale SIPSA - Psicologia per la salute: intersezioni, unicità, equità e sostenibilità, June 2025, Torino, Italy.
- Recalcati, M. (2025), *La luce e l'onda. Cosa significa insegnare?*. Torino: Einaudi.
- Rosci, E. (Ed.). (2022). *Giovani adulti: nuovi modi di essere e apparire*. Milano: FrancoAngeli.

Ruzzon, E. (2023) *Intervento della Rappresentante del Consiglio degli Studenti per l'Inaugurazione del 803° anno accademico dell'Università degli Studi di Padova.*

[https://www.unipd.it/sites/unipd.it/files/2025/intervento\\_Ruzzon\\_2025.pdf](https://www.unipd.it/sites/unipd.it/files/2025/intervento_Ruzzon_2025.pdf)

Sommantico M., Postiglione J., Fenizia E., & Parrello S. (2024). Procrastination, Perfectionism, Narcissistic Vulnerability, and Psychological Well-Being in Young Adults: An Italian Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(8), 1056. <https://doi.org/10.3390/ijerph21081056>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1): 65–94.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Steel, P. (2011), *Procrastination Equation, The: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Things Done*, Londra: Pearson Education Limited.

Stora, M., (2021). *Réseaux (a)sociaux! Découvrez le côté obscur des algorithmes*. Parigi: Larousse.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books/Hachette Book Group.

Zoja, L. (2022), *Il declino del desiderio. Perché il mondo sta rinunciando al sesso*. Torino: Einaudi.