



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

## **Nella mente degli universitari: insoddisfatti e ansiosi ma con un tessuto sociale ben strutturato**

*L'Università degli Studi di Milano presenta i risultati dell'indagine sul benessere psicologico di oltre 7mila studenti universitari dell'Ateneo: solo il 19% si dichiara soddisfatto della propria vita, oltre il 42% soffre di ansia da prestazione e ben il 12% presenta sintomi di depressione. La rete di salvataggio arriva dai rapporti sociali: in pochi si sono sentiti esclusi, ignorati o rifiutati. Per rispondere a queste esigenze, la Statale ha varato uno stanziamento dedicato di oltre 300mila euro, potenziando il servizio di counseling e stipulando accordi con realtà territoriali per l'accompagnamento a percorsi mirati, tra cui Minotauro e Area G.*

Milano, 7 ottobre 2022 – Poco soddisfatti della propria qualità della vita, attanagliati dall'ansia di prestazione e in alcuni casi con sintomi depressivi, ma per fortuna con una solida rete di relazioni sociali a supporto: questo un *"identikit psicologico"* degli oltre **7mila studenti** della Statale di Milano che hanno risposto a un questionario sul benessere psicologico, curato da **Ilaria Cutica**, docente di Psicologia generale e da **Davide Mazzoni**, ricercatore in Psicologia sociale dell'ateneo.

La presentazione è avvenuta nel corso del convegno **"Uscire dal disagio - l'Ateneo e le istituzioni del territorio a supporto della salute e del benessere psicologico della popolazione studentesca"**, a cui hanno partecipato **Lamberto Bertolé**, Assessore al Welfare e Salute del Comune di Milano, il Rettore **Elio Franzini**, **Gianvincenzo Zuccotti**, Prorettore delegato ai Rapporti con le Istituzioni sanitarie e la Prorettrice Delegata alla Programmazione e ai Servizi per gli Studenti **Marina Brambilla**. **Michela Vuga** ha moderato la Tavola Rotonda alla quale hanno preso parte **Gustavo Pietropolli Charmet**, **Ilaria Cutica**, **Davide Mazzoni** e le **Rappresentanze studentesche**.

Al questionario, lanciato a inizio 2022, hanno risposto **7.096 studenti** di età media di 24 anni, per il 70% femmine e per il 29% maschio. Queste le caratteristiche del campione: il 50% dichiara di essere single, il 42% di avere una relazione, l'8% di essere convivente o sposato, il 72% vive con i genitori o altri parenti, il 13 % con amici o compagni di appartamento, l'8% con il/la partner, il 4% vive solo.

Il team di ricercatori ha indagato il livello di benessere mentale degli studenti, analizzando la loro soddisfazione di vita, intesa come la valutazione positiva che una persona dà della vita vissuta fino a quel momento, in relazione ai suoi criteri individuali (es, valori, aspettative, obiettivi, etc..). I risultati su questo parametro indicano un livello medio-basso: **quasi il 32 % del campione si dichiara insoddisfatto o estremamente insoddisfatto**, il 23 % leggermente insoddisfatto, il 5% né soddisfatto né insoddisfatto, il 22 % leggermente soddisfatto, e circa il 19% soddisfatto o estremamente soddisfatto.

*"Questi dati"*, ha commentato la Professoressa **Cutica**, *"indicano un malessere diffuso, che nel tempo può predisporre a una diminuzione della volizione e della motivazione, a un abbassamento dell'autostima, a un aumento dello stress, e anche a problematiche ansiose o depressive"*.

Anche il livello del tono dell'umore si è rivelato un dato degno di attenzione: il test utilizzato ha consentito di identificare sintomi depressivi **nel 12% degli studenti che hanno risposto al questionario** Questi dati

Ufficio Stampa

Università Statale di Milano

Anna Cavagna Tel. 02.5031.2983 Cell. 334.6866587

Chiara Vimercati Tel. 02.5031.2982 Cell. 331.6599310

ufficiostampa@unimi.it



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

delineano un quadro preoccupante, anche se sono in linea con altre ricerche, svolte in Italia e all'estero, che trovano livelli analoghi di malessere emotivo negli studenti universitari, in particolare dopo la pandemia.

**L'ansia da prestazione** si è rivelata presente in maniera moderatamente alta o alta **nel 48% degli studenti**: un dato particolarmente significativo perché l'ansia da prestazione è strettamente correlata con il benessere accademico. Infatti, un'alta ansia da prestazione causa una peggiore prestazione agli esami, mancanza di concentrazione, senso di panico, irritabilità, inquietudine e *fatigue*, oltre a una serie di sintomi somatici: effetti che sono specificamente dati dall'ansia da prestazione e non, ad esempio, da una generica emotività, che ha invece un impatto molto basso sulla performance e sulla soddisfazione accademica.

**Lo specifico benessere in ambito accademico presenta invece un quadro globalmente più roseo: il 38% si dichiara molto soddisfatto per il corso di laurea scelto** (punteggio 4 o 5, su scala da 1 a 4), e la maggior parte dei rispondenti non pensa mai alla possibilità di abbandonare il corso di studi (73 %) o l'università (63%). Il 57% degli studenti è in regola con gli esami.

**Il 62% di chi ha risposto ritiene che le condizioni economiche abbiano un impatto sulla propria soddisfazione accademica.** Le fonti di preoccupazione principale sono: le difficoltà a sostenere i costi degli spostamenti (es., treni, affitti) (26%); le difficoltà a conciliare studio e lavoro (21%), e la difficoltà di ottenere borse di studio e bonus economici (14%). Infine, il 12% è francamente preoccupato di trovarsi nella situazione di dover abbandonare gli studi a causa della propria situazione economica.

Per quanto riguarda le relazioni sociali, gli episodi di esclusione riferiti sono stati piuttosto rari. **Quasi il 76% ha riferito di non essere mai o quasi mai stato escluso nell'ultimo anno**, ma, al contrario, il livello di sostegno sociale percepito (la consapevolezza che qualcuno potrebbe essere disponibile in caso di bisogno) ha ottenuto punteggi medio alti (5.08 su scala da 1 a 7). **Gli studenti intervistati si sentono complessivamente parte di una comunità**, ottenendo punteggi intermedi nella scala sul senso di comunità (3.29, su scala da 1 a 5).

I dati mostrano come vi sia una certa attenzione verso i temi della salute mentale, una buona consapevolezza del proprio stato mentale, e anche una buona capacità di chiedere aiuto. **Infatti, il 47% ha dichiarato di aver cercato una qualche forma di aiuto o supporto** per far fronte al proprio disagio e migliorare la propria qualità di vita. **In particolare, il 23% del campione ha effettuato consulenze o interventi di sostegno e il 24% ha intrapreso un percorso di psicoterapia.**

Per rispondere a queste esigenze, **l'Università degli Studi di Milano** ha intrapreso importanti azioni di potenziamento del servizio di counseling, sia attraverso l'inserimento di **nuovi consulenti psicoterapeuti, passati da uno a quattro**, sia attraverso la definizione di **accordi con alcune realtà territoriali** che, dopo una prima valutazione da parte del servizio di Ateneo, aiuteranno le persone che manifestano una necessità a intraprendere un percorso terapeutico personalizzato con i servizi territoriali preposti, come consultori e ASST, oppure con **Minotauro e Area G**. Inoltre, è stato potenziato il "sostegno" per gli studenti a tutti i livelli, con **200mila euro aggiuntivi stanziati dall'Ateneo per il tutorato e 100mila euro per il recupero delle lacune.**

*"L'Ateneo ha profuso un grande sforzo per fare sentire gli studenti supportati in ogni aspetto della vita universitaria, dedicando particolare attenzione soprattutto chi ha dimostrato un'esigenza di tipo psicologico, certamente acuita dalla pandemia", commenta Marina Brambilla, Prorettrice delegata ai Servizi per la Didattica e agli Studenti della Statale. "Siamo molto soddisfatti dell'interesse e della disponibilità dimostrataci dalle istituzioni anche su questa tematica, a dimostrazione che in questo come in molti altri casi le sfide più grandi, riguardanti il futuro dei nostri giovani, vanno affrontate sviluppando appieno tutte le sinergie offerte dal nostro territorio".*



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

*“L'indagine condotta dalla Statale – dichiara l'assessore al Welfare e Salute del Comune di Milano **Lamberto Bertolé** – rappresenta un'analisi importante per comprendere le fatiche che sta attraversando una generazione. Non dobbiamo sottovalutare le preoccupazioni che ragazze e ragazzi manifestano e, anzi, dobbiamo utilizzare questi dati come un punto di partenza per una riflessione sulle priorità di intervento che deve vedere in campo gli sforzi coordinati di tutte le istituzioni sul territorio. Il messaggio che dobbiamo lanciare è che 'non c'è salute senza salute mentale' e l'obiettivo deve essere che, nell'ambito del nostro sistema sanitario, il benessere psicologico abbia la stessa tutela dedicata a quello fisico. Ci impegneremo perché questo proposito si trasformi in realtà”.*