



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



**Università
di Brescia**

LINEA A

PROGETTO PRO-BEN

UNIVERSITÀ PER IL BENESSERE PSICOLOGICO:
STRATEGIE DI PREVENZIONE ED INTERVENTO SOSTENIBILI (UNIBEN-PI)

Responsabile Linea A - Prof.ssa Loredana Cena
Assegnista di ricerca Linea A – Dott.ssa Sofia Bonetti Zappa

LINEA A

Survey

“Indagine sul benessere e malessere
nella popolazione universitaria”



I bisogni della popolazione studentesca:
un'indagine cross-ateneo.
Report descrittivo: i corsi di laurea.

UNIVERSITÀ PER IL BENESSERE PSICOLOGICO:
dalla prevenzione all'intervento (UNIBEN-PI).
Il progetto PROBEN.



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI MILANO



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DELL'INSUBRIA



Università
Bocconi
MILANO



HU
HUMANITAS
UNIVERSITY



PAB
Pubblicistica
delle Arti
e del Design

Gruppo di Ricerca – LINEA A



Università
di Brescia

PAB



HU
HUMANITAS
UNIVERSITY



BRERA
ACCADEMIA DI BELLE ARTI

Ateneo	Referenti
Università degli studi Milano-Bicocca (capofila)	Veronica Velasco, Giuseppina Dell'Aversana, Jessica Guerini, Silvia Sanzò, Andrea Quarti
Humanitas University	Giampaolo Perna, Silvia Daccò
Politecnico delle Arti di Bergamo	Nadia Bassano
Università Bocconi	Paola Profeta, Stefania Testa
Università degli Studi di Bergamo	Agostino Brugnera
Università degli Studi di Brescia	Loredana Cena
Università degli Studi di Insubria	Eugenia Trotti, Marco L. Bellani, Camilla Callegari, Stefano Bonometti, Paola Biavaschi, Giampiero Merati, Andrea Uselli
Università degli Studi di Milano	Antonella Delle Fave, Nicola Cangialosi, Luca Negri

Perché indagare il benessere universitario?

- La letteratura sulla salute degli studenti universitari è ampia. Tuttavia spesso limitata a contesti internazionali o a specifici momenti storici (es. pandemia COVID-19)
- La ricerca si è concentrata prevalentemente su dimensioni di malessere e psicopatologia e meno sul benessere positivo (Hernández-Torrano et al., 2020)
- Manca un monitoraggio sistematico e multi-ateneo della salute della popolazione universitaria
- Il progetto UNIBEN-PI coinvolge 7 università lombarde + 1 istituzione AFAM: prima indagine su larga scala primo tentativo di definizione di strumenti condivisi di monitoraggio. Alla data attuale si è aggiunta anche l'Accademia di Belle Arti di Brera.

La maggioranza delle studentesse e degli studenti universitari si trova in una fase di sviluppo caratterizzata da elevata incertezza che Arnett (2000) ha definito emerging adulthood (“adulthood emergente”), indicativamente compresa tra i 18 e i 25 anni.

- ➔ Questo periodo di passaggio tra l'adolescenza e l'età adulta è dedicato all'esplorazione in tutti gli ambiti di vita (relazionale, lavorativo, delle visioni socio-politiche...). Pur essendo fonte di opportunità positive, questa moltitudine di possibilità può generare un senso di sopraffazione legato alla vastità di opzioni tra cui scegliere e a un'incapacità percepita di affrontare i cambiamenti.
- ➔ Questo stadio di vita è caratterizzato da una maggiore vulnerabilità all'esordio di diverse problematiche di salute mentale (Solmi et al., 2022).

Perché indagare il benessere degli studenti universitari?

- Negli ultimi anni si è osservato un aumento di malessere e insoddisfazione nella popolazione universitaria, sia in Italia sia a livello internazionale, con un drastico aumento della richiesta di supporto psicologico negli atenei.
- Durante la **pandemia da COVID-19**, gli studenti universitari hanno riportato livelli di stress, ansia e depressione più elevati rispetto ai lavoratori di età superiore:
 - La pandemia ha esposto la popolazione universitaria a *ulteriori fonti di stress*, come preoccupazioni accademiche e ridotte interazioni sociali a causa delle norme di distanziamento e della temporanea impossibilità di accesso ai campus;
 - La pandemia ha inoltre *accentuato le disuguaglianze*, evidenziando le disparità di accesso alla tecnologia e ad ambienti idonei all'apprendimento da remoto.
- **Altri problemi globali**, come l'incertezza economica e il cambiamento climatico, possono costituire ulteriori fonti di incertezza e preoccupazione per studenti e studentesse.

Crescente attenzione è stata anche rivolta alla salute mentale di specifiche sotto-popolazioni universitarie:

studenti “fuori sede” che provengono da altre regioni o paesi,

studenti con bisogni educativi speciali,

studenti appartenenti a gruppi svantaggiati o minoritari,

studenti con età superiore alla media “mature students”: maggiori difficoltà nella gestione del tempo (impegni accademici, lavoro e famiglia)

coloro che proseguono il percorso universitario iscrivendosi a corsi di dottorato o a scuole di specializzazione nei cui contesti sono stati rilevati diffusi stati di malessere psicologico

Il ruolo dell'Università

L'università occupa una posizione centrale nella vita degli studenti e delle studentesse, rappresentando un ambiente ricco di rischi e di opportunità

- Il **benessere di studenti e studentesse** è infatti legato in misura rilevante alle loro **esperienze** universitarie, che comprendono non solo gli impegni accademici, ma anche le emozioni sperimentate di fronte ai risultati dei propri sforzi e i dubbi relativi al percorso scelto, la vita sociale con i colleghi, il senso di solitudine o di appartenenza.
- Le università possono assumere **un ruolo attivo e consapevole nella promozione della salute** seguendo i principi dell'Università che promuove salute (**Health Promoting University, HPU**), modello già applicato nel contesto scolastico, lavorativo e di comunità:
 - Le politiche e le pratiche adottate dalle università, i valori che esprimono, il senso di appartenenza e le possibilità che offrono in termini di spazi ed eventi sono tutti elementi che incidono sul benessere di studenti e studentesse;
 - Oltre a incorporare l'attenzione a questo tema nella cultura organizzativa, nei processi e nelle policy, le università possono mettere in atto programmi che promuovano il benessere e l'adozione di stili di vita salutari e offrire servizi di supporto alla popolazione studentesca;
 - I benefici di un investimento su queste dimensioni non sono limitati all'importante sfera della salute psico-fisica e sociale, bensì riguardano anche le traiettorie formative degli studenti, in quanto il loro benessere si associa a migliori risultati accademici.

Il progetto UNIBEN-PI

“Università per il benessere psicologico: dalla prevenzione all’intervento”



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



La presente indagine si inquadra all'interno del progetto UNIBEN-PI **finanziato dal Ministero dell'Università e della Ricerca nell'ambito del bando Pro-Ben e che vede il coinvolgimento di 8 Università e AFAM lombarde**

Il progetto è volto a **promuovere il benessere delle studentesse e degli studenti universitari, prevenire e intercettare il disagio psicologico ed eventuali dipendenze** da sostanze stupefacenti, gioco d'azzardo e uso problematico dei social media, individuando e intervenendo precocemente su tali situazioni

OBIETTIVI

Monitorare il **benessere e il malessere** della popolazione universitaria lombarda

Individuare **profili di studenti** caratterizzati da diversi livelli di benessere e malessere

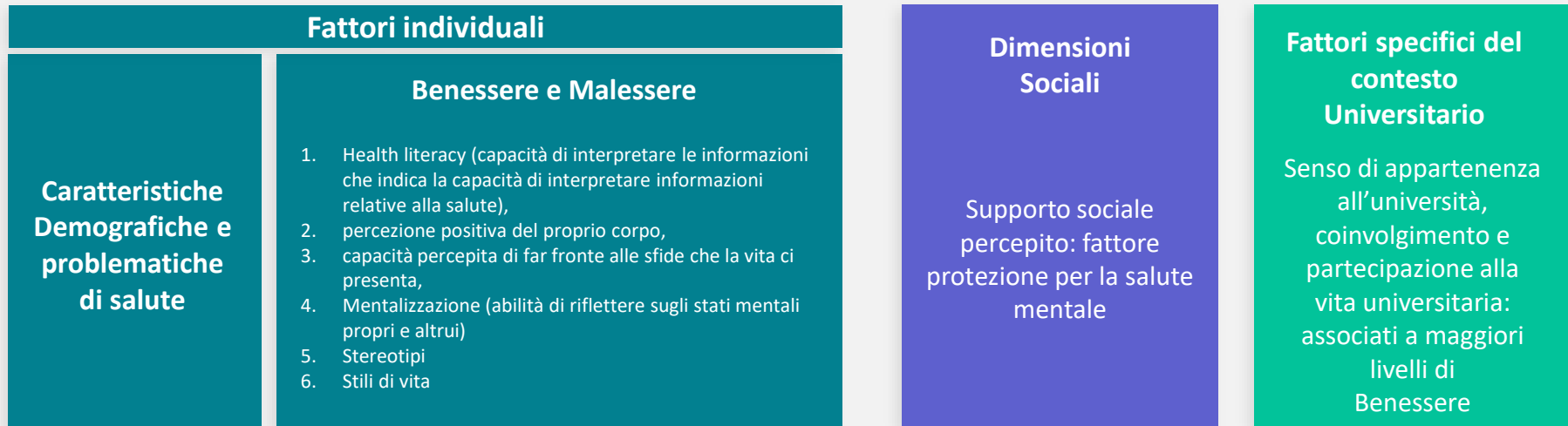
Identificare **fattori di rischio e protezione** a livello individuale, relazionale e contestuale

Monitorare le modalità di **accesso ai servizi psicologici** offerti dagli atenei

Costrutti indagati

Salute (OMS, 1948): 'uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, non semplice assenza di malattia' che si costruisce e si vive in diversi ambiti della vita quotidiana, inclusi i contesti di studio

- La presente indagine è volta a ottenere una **fotografia del benessere e del malessere** delle studentesse e degli studenti universitari, tramite la raccolta di informazioni relative alla salute mentale, agli stili di vita e alle dipendenze.
- L'indagine si propone di **rilevare i livelli di alcuni fattori di rischio e di protezione di tipo individuale, sociale e contestuale** che nella letteratura scientifica risultano associati a benessere e malessere delle studentesse e degli studenti universitari:



Metodologia

Campione, strumento e procedura

Partecipanti

Hanno partecipato all'indagine
13589 studenti e studentesse
frequentanti 8 università e istituzioni
di alta formazione lombarde.

UNIBS: accesso alla survey = N. 2.524

* È stata effettuata una pulizia dei dati, eliminando le risposte di coloro che avevano compilato meno del 90% delle prime nove domande del questionario. Questo criterio ha permesso di disporre di un'ampia panoramica generale sui livelli di benessere e distress studentesco, indagati nella prima parte del questionario.

**CAMPIONE: 8.639 studenti
da 8 atenei lombardi**

Ateneo	N	% pop.
Università degli Studi di Milano	2.111	3.5%
Università degli Studi di Milano-Bicocca	1.458	4.2%
Università degli Studi dell'Insubria	1.426	11.6%
Università degli Studi di Bergamo	1.411	9.4%
Università degli Studi di Brescia	1.388	11.3%
Università Bocconi	574	3.8%
Humanitas University	245	9.1%
Politecnico delle Arti di Bergamo	26	4.5%

Caratteristiche socio-demografico del campione totale

75%

< 25 anni di età

68.1%

Genere femminile

29.8%

Genere maschile

1.2%

Non binario; terzo
genere; altro

71.5%

Vive con famiglia
d'origine

51%

Single

62.8%

Supporto economico
familiare (>50%)

84%

Iscritti in corso

Variabili socio-demografiche del campione totale

Background migratorio:

- 92.1% nati e scolarizzati in Italia;
- 4.1% studenti internazionali;
- 3.4% nati all'estero con scuole superiori in Italia

Titolo di studio genitori:

- 37.6% almeno un laureato;
- 39.8% almeno un diplomato;
- 21.9% nessun genitore diplomato

Tempo spostamento casa-università:

- 28.8% <30 min;
- 57.3% tra 30 e 90 min;
- 14% oltre 90 min

Corso frequentato:

- 58.5% triennale
- 22.7% magistrale
- 18.8% ciclo unico

Media voti:

- 04.2% nella fascia 18-21
- 32.1% nella fascia 22-25
- 41.1% nella fascia 26-28;
- 14.9% nella fascia 29-30

Altro:

- Diagnosi DSA: 5.5% degli studenti;
- Malattie croniche: 7.6%

Strumento

L'indagine, approvata dal **Comitato Etico dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca** (protocollo 914/2025), è stata condotta mediante **questionario autosomministrato**, definito dal partenariato del progetto UNIBEN-PI.

Il questionario si compone di scale validate e domande ideate appositamente, suddivisibili nelle aree di indagine:

Benessere e
malessere

Caratteristiche
socio-demografiche

Informazioni
relative alla
carriera
universitaria

Diagnosi

Stili di vita

Fattori di rischio e
protezione
individuali

Fattori di rischio e
protezione sociali

Fattori di rischio e
protezione specifici
del contesto
universitario

Procedura

- L'indagine è stata condotta tra **marzo e maggio 2025**.
 - Il questionario è stato somministrato tramite la **piattaforma online Qualtrics**
 - Inviato agli studenti attraverso **l'e-mail universitaria**, oltre che diffuso sulle **pagine web e social degli atenei** e mediante l'affissione di **locandine** all'interno degli istituti.
 - Inoltre, la compilazione è stata promossa da **comunicazioni di docenti, rappresentanti degli studenti e tutor peer-to-peer** di orientamento.
- ➔ Gli studenti e le studentesse hanno potuto partecipare in forma libera e anonima all'indagine, fornendo il loro consenso e acconsentendo al trattamento dei dati in seguito alla lettura di un foglio informativo.

Procedura

L'indagine è stata condotta tra **marzo e maggio 2025**.

Il questionario è stato somministrato tramite la **piattaforma online Qualtrics**

Inviato agli studenti attraverso **l'e-mail universitaria**, oltre che diffuso sulle **pagine web e social degli atenei** e mediante l'affissione di **locandine** all'interno degli istituti.

Inoltre, la compilazione è stata promossa da **comunicazioni di docenti, rappresentanti degli studenti e tutor peer-to-peer** di orientamento.

Gli studenti e le studentesse hanno potuto partecipare in forma libera e anonima all'indagine, fornendo il loro consenso e acconsentendo al trattamento dei dati in seguito alla lettura di un foglio informativo.

Analisi statistiche

Sono stati effettuati confronti statistici volti a indagare l'impatto delle disuguaglianze su tutte le dimensioni indagate, considerando le seguenti variabili socio-demografiche:



GENERE:

Sono stati esclusi dai confronti i partecipanti che hanno preferito non indicare il proprio genere. A causa della ridotta numerosità delle persone non binarie rispetto al campione totale (1.2%), non è stato possibile effettuare confronti statistici affidabili per questo gruppo. Sono stati comunque riportati nel testo alcuni risultati di questo sottogruppo che apparivano discostarsi dai punteggi complessivi;



TITOLO DI STUDIO DEI GENITORI:

Sono stati esclusi dai confronti relativi a questa variabile i rispondenti che non conoscevano il titolo di studio dei propri genitori;



DOMICILIO PRESSO LA FAMIGLIA D'ORIGINE O AUTONOMO

categoria che include chi abita in residenza universitaria, da solo, con coinquilini o partner;



SOSTEGNO ECONOMICO AGLI STUDI FORNITO PREVALENTEMENTE DALLA FAMIGLIA O PREVALENTEMENTE AUTONOMO

(ovvero finanziato per un massimo del 50% dalla famiglia).

Le altre opzioni relative al sostegno economico agli studi includevano il lavoro e le borse di studio. Vi era anche la possibilità di aggiungere altre fonti mediante una risposta aperta: dall'analisi delle risposte testuali, sono emerse nuove categorie comprendenti i risparmi, i prestiti, le esenzioni e i sussidi.

Non sono stati condotti confronti statistici tra diversi atenei, a fronte delle discrepanze nella numerosità dei rispondenti;

inoltre, eventuali differenze tra atenei osservabili a livello descrittivo possono essere influenzate dalla concentrazione dell'offerta formativa su diverse aree disciplinari.

Infine, nel report vengono proposti confronti tra i risultati della presente indagine e quelli di studi scientifici e sorveglianze sanitarie. Tali confronti hanno natura puramente descrittiva e non statistica. Nella loro interpretazione, è importante considerare il possibile impatto delle differenze nelle metodologie adottate e nelle caratteristiche del campione analizzato rispetto alla presente indagine.

Risultati

Livelli di benessere e malessere

Benessere psicologico, emotivo e sociale

Benessere e malessere, infatti, si muovono lungo due continua distinti, ma correlati (Keyes, 2002).

Il benessere ha una componente emotiva e valutativa, che include:

1. la prevalenza di emozioni piacevoli nel quotidiano e la soddisfazione per la propria vita,
2. una seconda componente relativa alle modalità di interazione con l'ambiente e alla progettualità futura (Ryff, 1989)
3. Una terza componente legata alla percezione del funzionamento della società e alla propria integrazione sociale (Keyes, 1998).

FLOURISHING

- La condizione di completo benessere o salute mentale ottimale, in cui tutte queste dimensioni ottengono valori elevati chi la vive mostra buoni livelli di funzionamento ed è in grado di adattarsi con successo alle circostanze (Keyes, 2002).

LANGUISHING

- Stato di ridotto benessere; chi ne fa esperienza, pur in assenza di un disturbo psicopatologico, mostra un basso coinvolgimento nelle attività quotidiane e dispone di minori risorse per affrontare gli ostacoli della vita (Keyes, 2007).

Benessere psicologico, emotivo e sociale

Dimensione	Range	Media
Benessere emotivo prevalenza di emozioni piacevoli. soddisfazione di vita (Ryff, 1989)	0-5	2.8
Benessere psicologico modalità di interazione con l'ambiente e progettualità futura	0-5	2.8
Benessere sociale* percezione del funzionamento della società e propria integrazione (Keyes, 1998)	0-5	1.6

**questo dato suggerisce sfiducia nel funzionamento della società unita alla sensazione di non poter contribuire significativamente al suo miglioramento.*

20.1%

LANGUISHING
(scarso benessere)

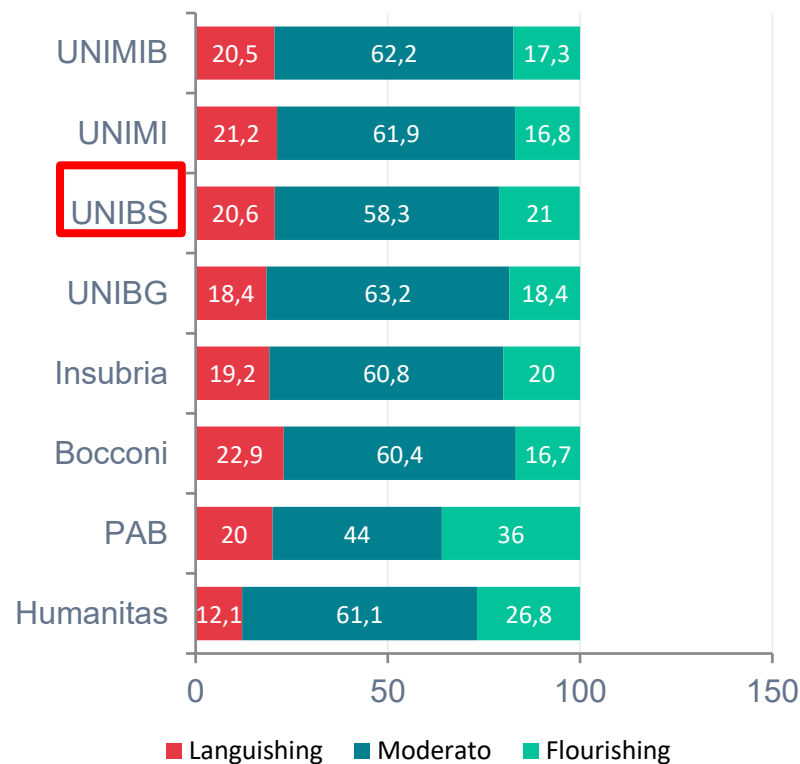
61.3%

BENESSERE
MODERATO

18.7%

FLOURISHING
(benessere ottimale)

Condizioni di benessere degli studenti per ateneo, in percentuale

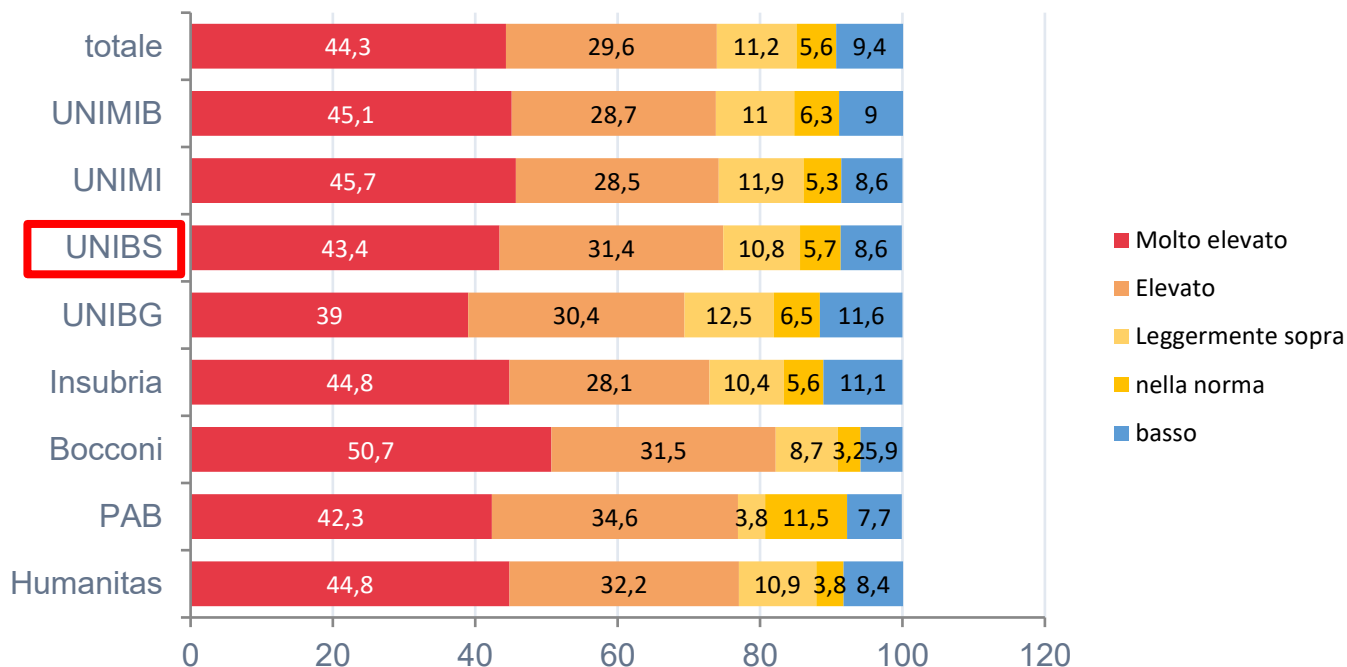


Non risultano differenze statisticamente rilevanti sulla base del genere, del titolo di studio dei genitori, del domicilio e della fonte di sostegno economico agli studi

Distress psicologico

Il distress psicologico si può manifestare in diverse forme: tra le più comuni vi sono ansia e depressione, compromissione sociale, perdita di fiducia in se stessi

Livelli di Distress psicologico per Ateneo:



M = 2.0

ANSIA E DEPRESSIONE
range 0-3

M = 1.4

COMPROMISSIONE
SOCIALE
range 0-3

M = 1.8

PERDITA DI FIDUCIA DI
SÉ
range 0-3

73.5%

Persone non binarie: 82.7%

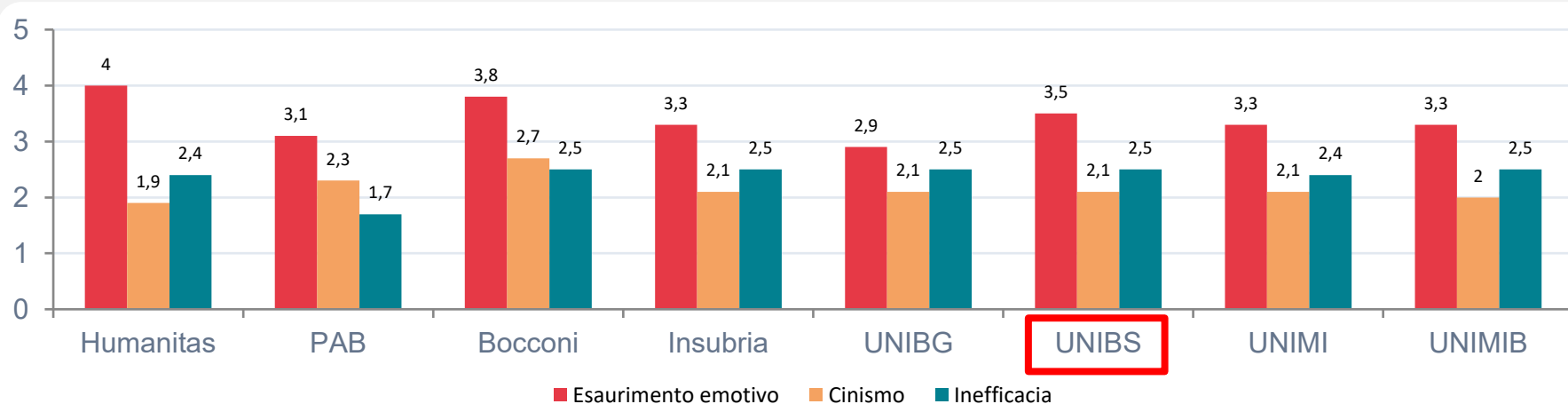
studenti che presentano livelli critici di distress psicologico
% elevata in linea con la letteratura italiana su questa popolazione

Burnout

La sindrome da burnout è moderatamente diffusa nella popolazione studentesca (Rosales-Ricardo et al., 2021).

Il burnout è caratterizzato da una sensazione di esaurimento, da cinismo e disinteresse e dalla percezione di studiare in modo poco efficace (Schaufeli et al., 2002).

Punteggi medi di Burnout per Ateneo:



3.3

ESAURIMENTO EMOTIVO
(Range 0-6)

percezione di essere sfiniti ed
emotivamente prosciugati dalle lezioni e dallo studio

2.1

CINISMO
(Range 0-6)

2.5

INEFFICACIA ACCADEMICA
(Range 0-6)

Non risultano differenze statisticamente rilevanti sulla base del genere, del titolo di studio dei genitori, del domicilio e della fonte di sostegno economico agli studi

Conclusioni: livelli di benessere e malessere del campione totale

- Il campione complessivo delle 8 Università e AFAM lombardi riporta **livelli moderati di benessere**, con qualche difficoltà in più nella dimensione sociale.
- I partecipanti si sentono in parte **emotivamente prosciugati dallo studio**, ma comunque **moderatamente in grado di affrontare efficacemente il proprio percorso accademico**, senza assumere atteggiamenti di eccessivo cinismo e disinteresse.
- Il ***distress* psicologico** sembra coinvolgere un numero rilevante di studenti e studentesse: questo risultato si pone in continuità con la letteratura scientifica italiana recente e la crescente attenzione per il malessere della popolazione studentesca.

In alternativa, potrebbe suggerire la necessità di approfondire l'adeguatezza degli strumenti di indagine abitualmente impiegati per la rilevazione del *distress* psicologico in questa popolazione.

La discrepanza tra i risultati relativi a benessere e *distress* risulta in ogni caso in linea con la concettualizzazione di queste dimensioni come due continua distinti (Keyes, 2002).

→ **Il quadro dei livelli di benessere e malessere emerso sembra essere trasversale, non variando in relazione alle variabili socio-demografiche**

Stili di vita

Gli stili di vita sono strettamente legati allo stato di benessere e alla qualità della vita.

- Specifiche abitudini, come un'alimentazione equilibrata e livelli raccomandati di attività fisica, possono costituire degli importanti fattori protettivi per la salute fisica e mentale
- Allo stesso tempo, condizioni di malessere psicologico possono favorire l'adozione di comportamenti a rischio, con conseguenti ricadute negative sullo stato di salute.

- **Confronto con:**

- **HBSC** (Health Behaviour in School-aged Children): livello nazionale, questa sorveglianza è attualmente coordinata dall'Istituto Superiore di Sanità. Studio multicentrico internazionale promosso dall'OMS; Indaga: comportamenti di salute; determinanti sociali del benessere
Campione rappresentativo di adolescenti italiani 11–17 anni; Nell'indagine considerati i dati lombardi
- **ESPAD** (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs): Progetto europeo sui comportamenti a rischio; Focus su: sostanze legali e illegali; Campione rappresentativo di studenti 15–19 anni
- **Interpretazione dei confronti:** HBSC ed ESPAD = campioni rappresentativi e bilanciati per genere.

Obiettivo: valutare differenze tra studenti universitari e popolazione adolescenziale

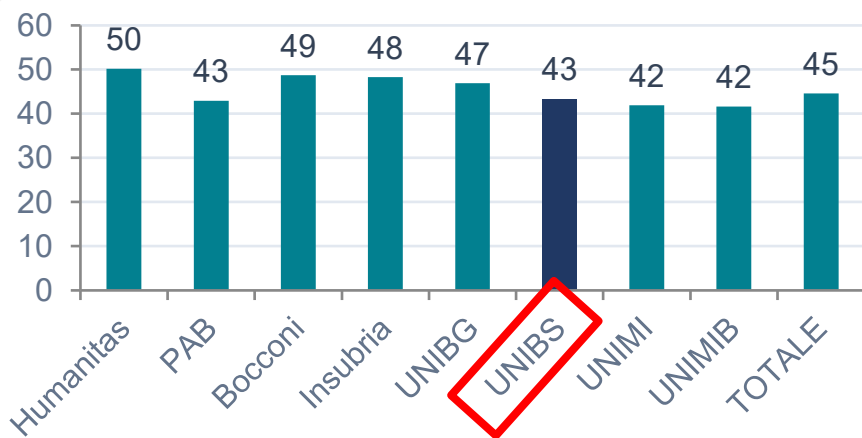
Attività fisica

- L'attività fisica regolare, associata ad una corretta alimentazione, contribuisce in modo significativo all'adozione e al mantenimento di uno stile di vita sano, in grado di contrastare i rischi connessi alla sedentarietà
- **L'OMS raccomanda lo svolgimento di almeno 150-300 minuti di attività fisica ad intensità moderata o almeno 75-150 minuti di attività ad alta intensità (vigorosa)**



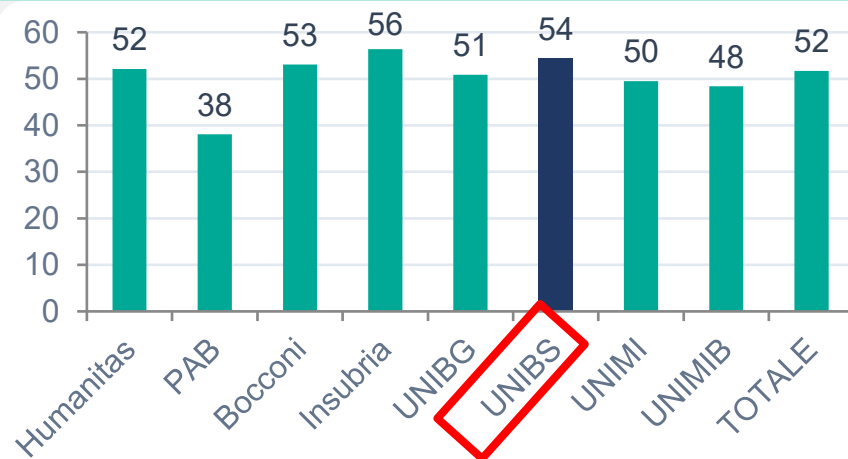
Attività fisica

Percentuali di raggiungimento dei livelli raccomandati di attività fisica MODERATA per ateneo



Questo dato appare in continuità con quanto rilevato dall'indagine HBSC Lombardia, nella quale si osserva una progressiva diminuzione dei livelli di attività fisica con l'aumentare dell'età, passando dal 66.3% tra gli studenti undicenni fino al 53.28% tra gli studenti diciassettenni (Gruppo di Ricerca Regionale HBSC, 2024).

Percentuali di raggiungimento dei livelli raccomandati di attività fisica VIGOROSA per ateneo

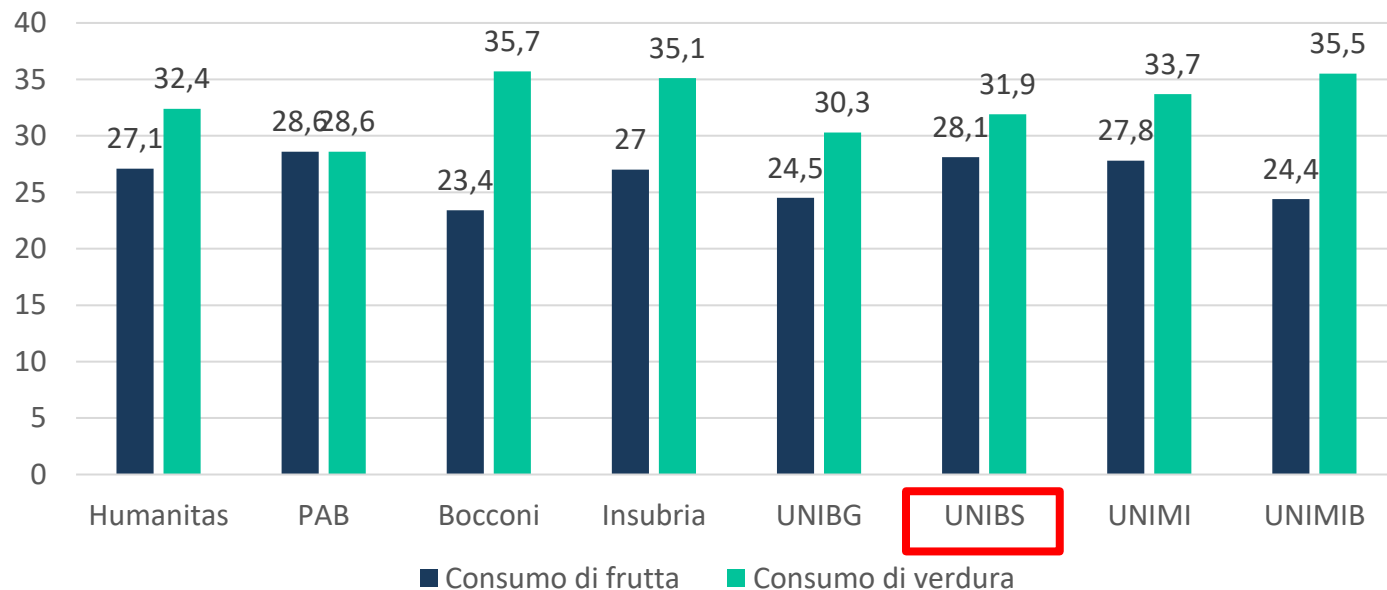


Si evidenzia una diminuzione della frequenza di attività fisica rispetto ai dati relativi agli studenti e alle studentesse di 17 anni delle scuole secondarie di II grado della Lombardia, tra i quali il 62.1% degli studenti pratica attività fisica intensa per almeno 2 giorni alla settimana (Gruppo di Ricerca Regionale HBSC, 2024).

Alimentazione

Le linee guida nazionali ed internazionali raccomandano 5 porzioni al giorno di frutta e/o verdura

Percentuali di raggiungimento dei livelli raccomandati di consumo di frutta e verdura per ateneo:



26.3%

consuma frutta >1
volta/giorno
(media campione)

33.5%

consuma verdura >1
volta/giorno
(media campione)

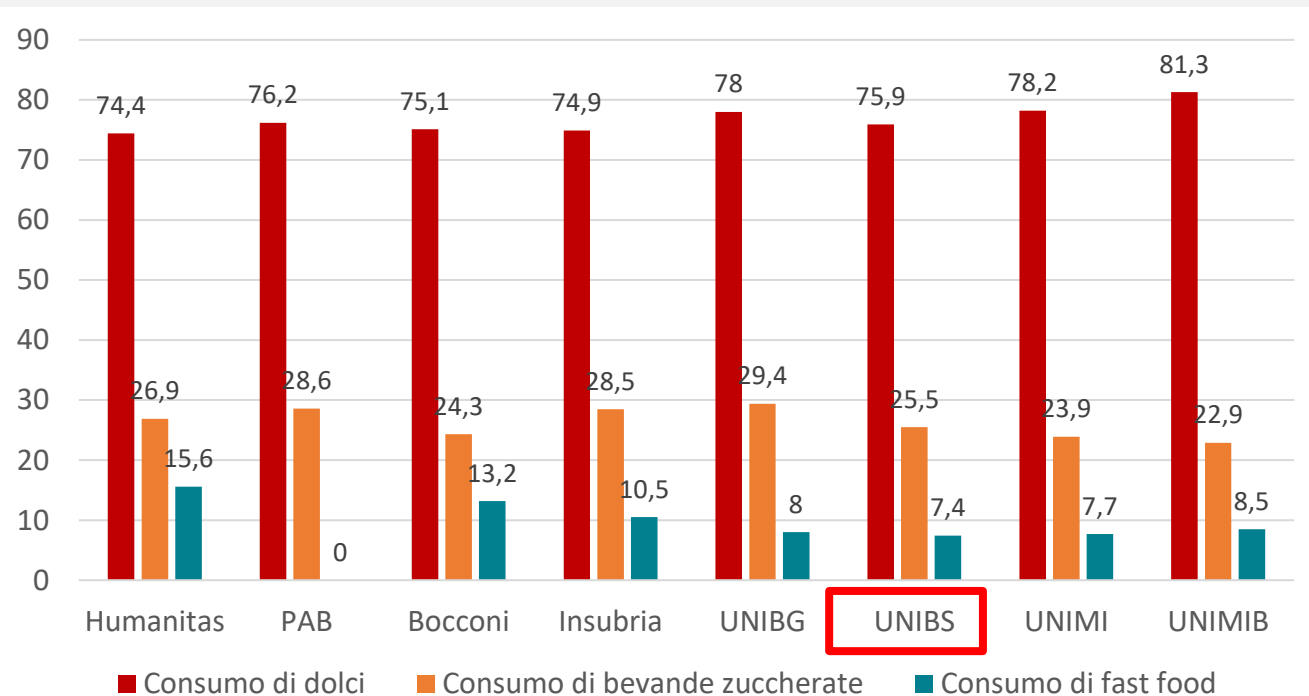
i dati del nostro campione totale risultano superiori rispetto a quelli rilevati nell'indagine HBSC per gli studenti di 17 anni delle scuole secondarie di secondo grado (Gruppo di Ricerca Regionale HBSC, 2024), in cui soltanto il 17.4% consuma frutta e il 20.0% verdura con tale frequenza.

Differenza di genere significativa per la verdura: femmine 37.7% vs maschi 23.7%

Alimentazione

Piramide alimentare mediterranea: dolci, bevande zuccherate e fast food dovrebbero essere consumati solo occasionalmente

Percentuali di raggiungimento dei livelli raccomandati di consumo di dolci, bevande zuccherate e fast food per ateneo:



77.5%

consuma dolci >2
volte/settimana
(di cui 48.6% quasi ogni giorno)

25.8%

consuma bevande zuccherate
>2 volte/settimana

8.8%

consuma fast food
>2 volte/settimana

Non risultano differenze statisticamente rilevanti sulla base del genere, del titolo di studio dei genitori, del domicilio e della fonte di sostegno economico agli studi

Consumo di sostanze e comportamenti additivi

Tra i comportamenti e le abitudini che incidono negativamente sullo stato di salute, particolare rilievo rivestono l'uso di sostanze e lo sviluppo di dipendenze comportamentali.

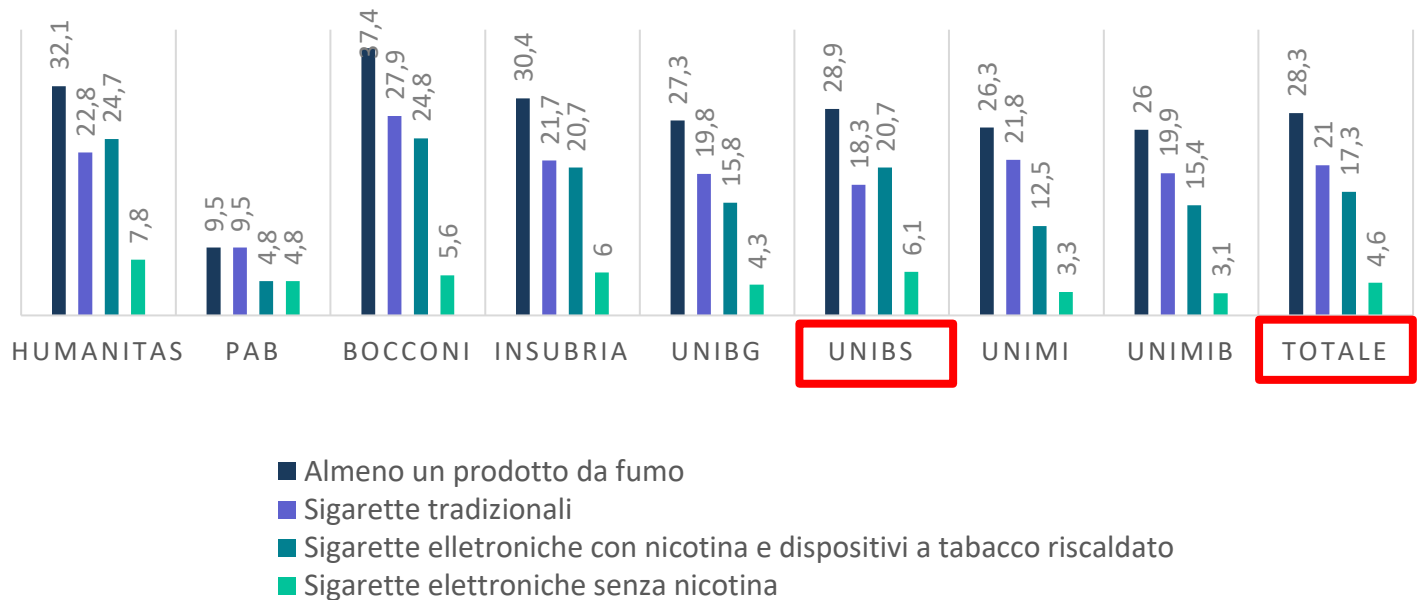
Sul piano della salute sia su quello del rendimento accademico, risulta fondamentale monitorarne la prevalenza e le tendenze nel tempo

Fumo

Percentuale di studenti che riferisce di aver fumato nell'ultimo mese per ateneo:

71.7%

del campione totale di
studenti non ha fumato
alcun tipo di prodotto

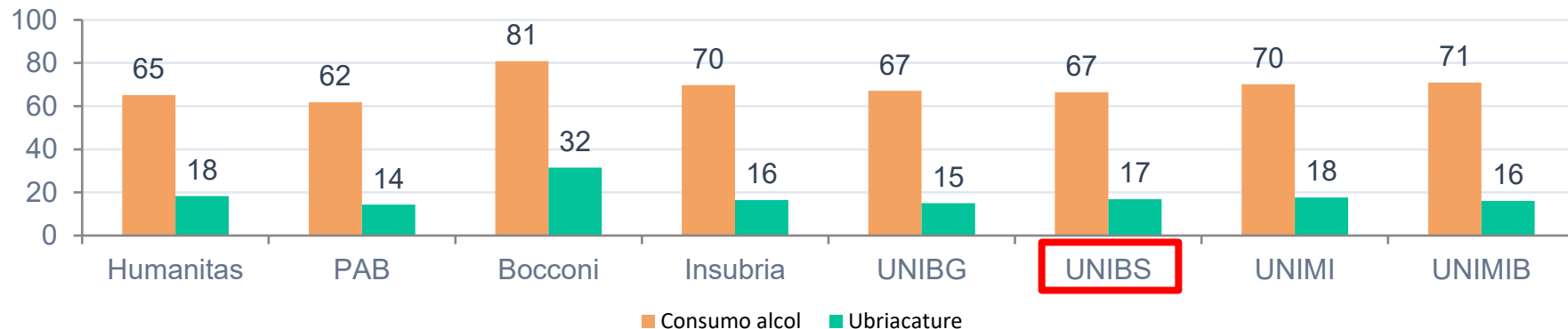


Confrontando i risultati ottenuti con quanto rilevato nell'indagine HBSC (Gruppo di Ricerca Regionale HBSC, 2024), emerge che nel nostro campione totale la prevalenza del consumo nell'ultimo mese di almeno un prodotto da fumo (28.3%) è inferiore rispetto a quanto rilevato negli studenti e nelle studentesse di 17 anni delle scuole secondarie di II grado della Lombardia (41.8%).

Non risultano differenze statisticamente rilevanti sulla base del genere, del titolo di studio dei genitori, del domicilio e della fonte di sostegno economico agli studi

Alcol

Percentuale di studenti che riferisce di aver bevuto nell'ultimo mese per ateneo e che riferisce di essersi ubriacato/a nell'ultimo mese per ateneo



69.6%

ha consumato alcol nell'ultimo mese

Differenza significativa: studenti con genitori più istruiti consumano più alcol (74% almeno un laureato vs 61.5% nessun diplomato)

Il confronto con i dati HBSC riferiti alla popolazione studentesca diciassettenne (Gruppo di Ricerca Regionale HBSC, 2024) evidenzia una minore diffusione sia del consumo negli ultimi 30 giorni (69.5% contro 76.3%) sia del consumo frequente (6.6% contro 10.1%).

17.6%

almeno un episodio di ubriachezza/mese

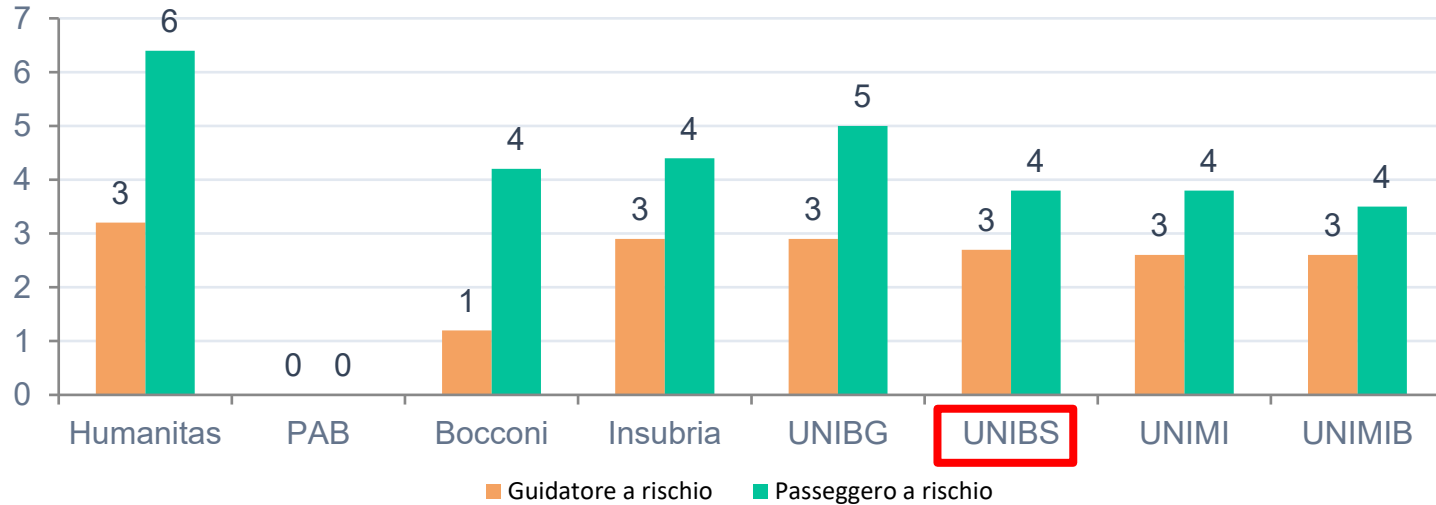
Differenza significativa di genere: gli studenti di genere maschile riportano ubriacature in misura maggiore rispetto alle studentesse (23% vs 15%)

Questo risultato si discosta da quanto osservato nell'indagine HBSC, in cui invece sono le studentesse diciassettenni a riportare una maggior frequenza di ubriacature rispetto agli studenti di sesso maschile (Gruppo di Ricerca Regionale HBSC, 2024).

Comportamenti a rischio alla guida

Considerata l'associazione tra consumo di alcol e altri comportamenti a rischio, la presente indagine ha rilevato la frequenza con cui gli studenti hanno guidato o viaggiato come passeggeri su un veicolo condotto da una persona in stato di alterazione

Percentuale di studenti che sono stati guidatori o passeggeri di un veicolo condotto in stato d'alterazione nell'ultimo mese per ateneo



2.7%

Guidatore a rischio

4.2%

Passeggero a rischio

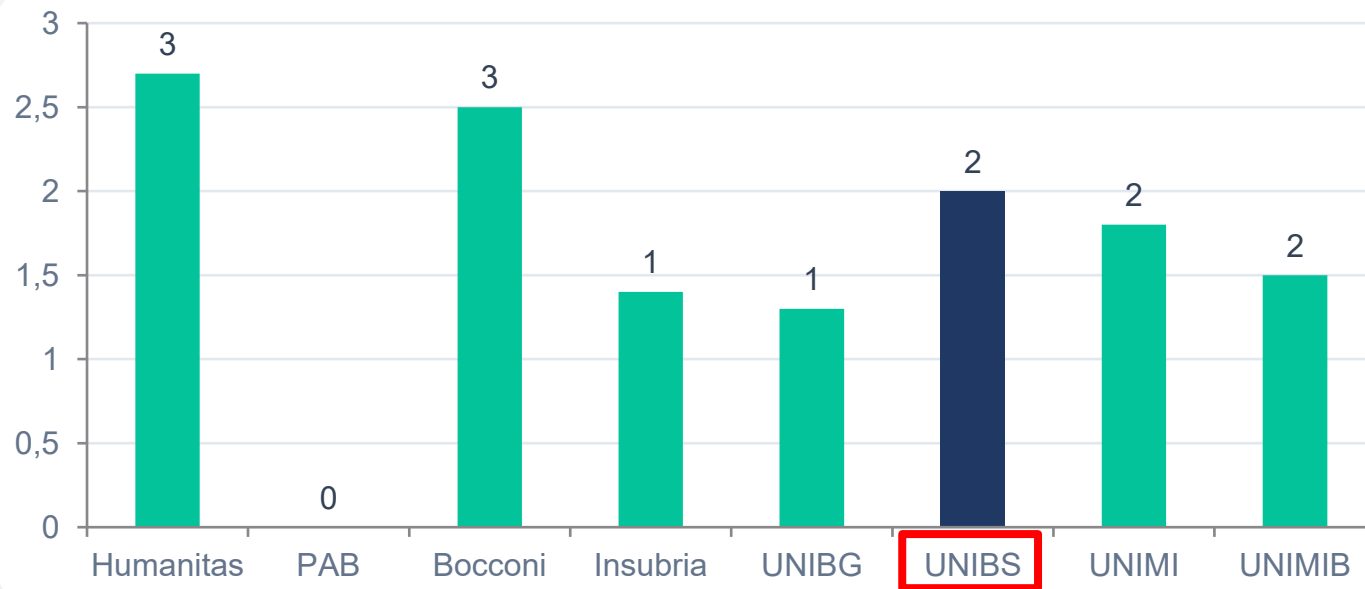
Il confronto con i dati dell'indagine ESPAD (Biagioni et al., 2024), relativa agli studenti e alle studentesse della Scuola Secondaria di II grado (15-19 anni), evidenzia come il nostro campione totale presenti livelli inferiori nell'adozione nell'ultimo mese di tali comportamenti a rischio: 2.7% contro 6.6% per la guida in stato di ebbrezza e 4.2% contro 18.1% per essere saliti su un veicolo guidato da un conducente in stato di alterazione.

Da considerare che lo stato di alterazione può però essere valutato diversamente a seconda della fascia di età.

Differenza statisticamente significativa di genere riguardo alla guida in stato di alterazione, con una maggiore prevalenza tra gli studenti di genere maschile (5% vs 1.6%).

Psicofarmaci senza prescrizione medica (SPM)

Percentuale di studenti che riferisce di aver utilizzato psicofarmaci senza prescrizione medica nell'ultimo mese per ateneo



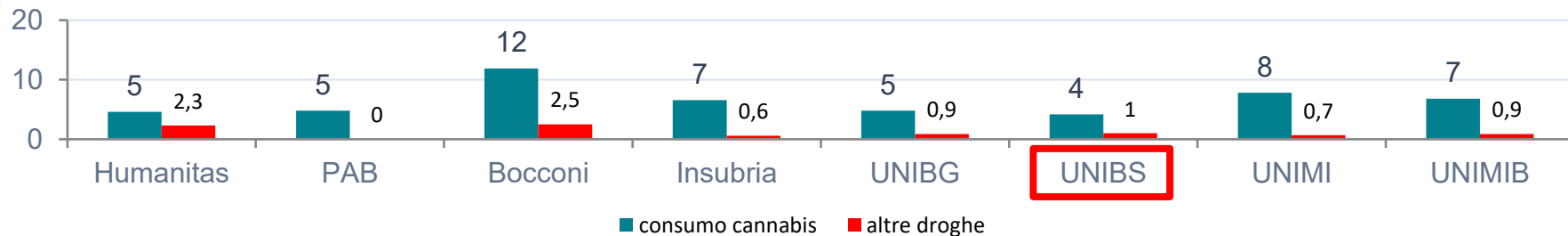
1.7%

studenti universitari
usa SPM
nell'ultimo mese

L'indagine ESPAD ha evidenziato nel corso degli ultimi anni un marcato incremento nella prevalenza dell'utilizzo di psicofarmaci senza prescrizione medica (SPM), registrando nel 2023 i valori più alti dal 2007 (Biagioni et al., 2024). Tuttavia, la prevalenza del consumo nell'ultimo mese nel nostro campione totale universitario risulta sensibilmente inferiore rispetto a quella rilevata tra gli studenti di età compresa tra i 15 e i 19 anni (1.7% contro 6.6%). Sebbene i dati ESPAD evidenzino un consumo più elevato di farmaci senza prescrizione tra le studentesse di età compresa tra i 15 e i 19 anni (Biagioni et al., 2024), **nella presente indagine non sono emerse differenze significative in relazione alle variabili socio-demografiche esaminate, incluso il genere.**

Cannabis ed altre droghe

Percentuale di studenti che riferisce di aver utilizzato cannabis od altre droghe nell'ultimo mese per ateneo



Consumo di cannabis

64.3%

non ha mai consumato
cannabis nella vita

5.5%

ha consumato cannabis
nell'ultimo mese

1.1%

ha consumato
frequentemente cannabis
nell'ultimo mese

Il confronto con i dati dell'indagine ESPAD (Biagioni et al., 2024) evidenzia, nel nostro campione totale, una maggiore prevalenza dell'uso di cannabis almeno una volta nella vita. Tuttavia, i livelli di consumo recente (nell'ultimo mese) e frequente risultano inferiori rispetto a quelli rilevati tra gli studenti d'età compresa tra i 15 e i 19 anni.

Differenza di genere significativa rispetto al consumo di cannabis: maschi 10.4% vs femmine 4.6% confermando la tendenza già osservata nell'ambito dell'indagine HBSC per la popolazione studentesca diciassettenne (Gruppo di Ricerca Regionale HBSC, 2024).

Altre droghe

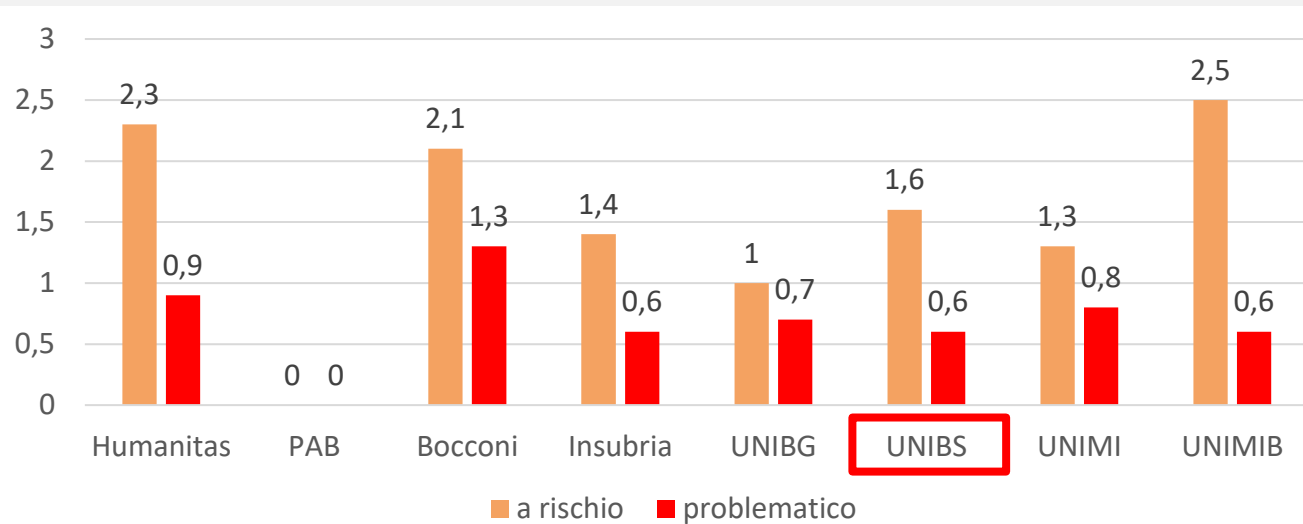
92.3%

non ha mai consumato
altre sostanze nel corso della propria vita

Non risultano differenze statisticamente rilevanti sul consumo di altre droghe sulla base del genere, del titolo di studio dei genitori, del domicilio e della fonte di sostegno economico agli studi

Gioco d'azzardo patologico

Percentuale di studenti a rischio e con gioco problematico per ateneo



79.5%

non ha MAI giocato
d'azzardo

1.6%

comportamento di gioco
A RISCHIO

0.7%

comportamento di gioco
PROBLEMatico

Il confronto con i dati dell'indagine HBSC riferiti alla popolazione studentesca di 17 anni (Gruppo di Ricerca Regionale HBSC, 2024), evidenzia nel nostro campione totale una prevalenza inferiore sia per il gioco a rischio (1.6% contro 3.6% in HBSC) sia per il gioco problematico (0.7% contro 1.9% in HBSC).

Dall'analisi dei risultati è emersa una differenza statisticamente significativa di genere nei livelli di problematicità del gioco: tra gli studenti di sesso maschile, il 3.4% risulta a rischio e il 2.0% presenta un comportamento problematico, mentre tra le studentesse tali percentuali si attestano rispettivamente allo 0.7% e allo 0.1%. Questa differenza di genere è stata rilevata anche nell'indagine HBSC riguardante gli studenti e le studentesse di 17 anni delle scuole secondarie di II grado della Lombardia (Gruppo di Ricerca Regionale HBSC, 2024).

Uso problematico dei social media

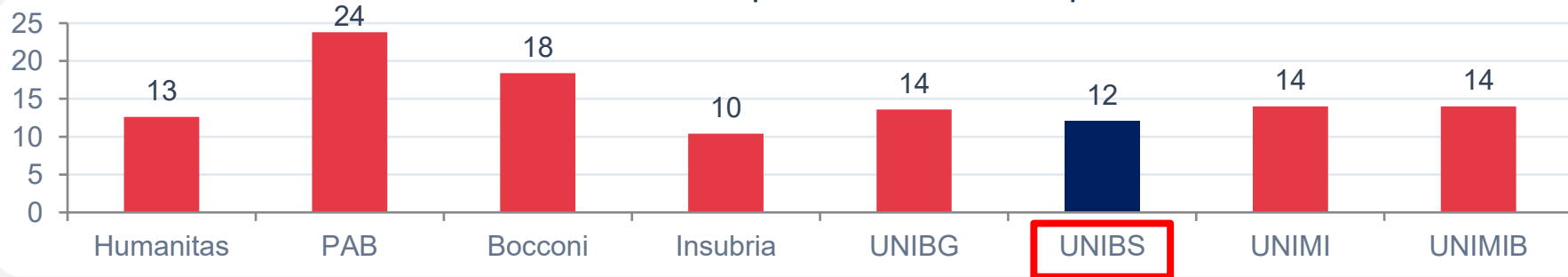
A RISCHIO CHI SODDISFA ≥ 5 DEI 9 CRITERI:

1. ansia e preoccupazioni legate all'accesso ai social;
2. desiderio crescente di trascorrere più tempo online;
3. sintomi di astinenza in assenza di connessione;
4. difficoltà e fallimento nel controllare il tempo trascorso sui social;
5. riduzione nell'impegno in attività quotidiane o abituali;
6. conflitti familiari;
7. problematiche nelle relazioni interpersonali;
8. tendenza a mentire sull'entità dell'utilizzo;
9. impiego dei social come strategia di fuga da emozioni o pensieri negativi.

13.3%

degli studenti universitari
presenta
USO PROBLEMATICO dei social
media

Percentuale di studenti con uso problematico di social media per ateneo



I livelli riscontrati nel nostro campione totale risultano analoghi a quanto emerso dall'indagine HBSC (Gruppo di Ricerca Regionale HBSC, 2024), nella quale, utilizzando gli stessi cut-off di riferimento (risposta affermativa ad almeno 5 domande della scala), il 13.8% del campione presenta un uso problematico dei social media. Questo risultato mostra un trend diverso rispetto agli altri comportamenti legati agli stili di vita. Tuttavia, a differenza di quanto rilevato da HBSC, nella presente indagine non sono state riscontrate differenze significative di genere.

Conclusioni: stili di vita e comportamenti a rischio del campione totale

- Circa **uno studente su due** raggiunge i **livelli raccomandati di attività fisica**.
I dati evidenziano una maggior frequenza di attività di intensità vigorosa, mentre risultano inferiori i livelli di attività fisica moderata. Risulta fondamentale promuovere il messaggio che qualsiasi forma di attività fisica, indipendentemente da intensità e durata (Jakicic et al., 2021), comporta significativi benefici per la salute e dovrebbe quindi essere integrata nella propria routine quotidiana.
- Il **consumo di frutta e verdura** risulta **inferiore** rispetto a quanto raccomandato: poco più di uno studente su 4 riferisce di consumare questi alimenti più di una volta al giorno.
D'altra parte, **non si registrano consumi eccessivi di bevande zuccherate e fast-food**, sebbene sia stato evidenziato un **consumo elevato di dolci**, con circa la metà del campione che riporta di consumarli almeno 5-6 volte a settimana.

Conclusioni: stili di vita e comportamenti a rischio del campione totale

- La maggioranza del campione complessivo degli 8 Atenei **non ha fumato alcun tipo di prodotto nell'ultimo mese (71.9%)**, anche se permane una quota non trascurabile di fumatori. Da notare che il consumo avviene tramite due modalità con diffusione paragonabile: sigarette elettroniche e dispositivi a tabacco riscaldato (fumati dal 17.3% dei rispondenti nell'ultimo mese) e sigarette tradizionali (21.0%).
- Sebbene il **consumo di alcol risulti diffuso**, con una quota non trascurabile di studenti, circa uno su cinque, che riferisce almeno un episodio di ubriachezza nell'ultimo mese, i dati riguardanti al consumo di altre sostanze, sia legali sia illegali, non evidenziano particolari criticità.
- Al contempo, **assumono una rilevanza crescente le problematiche legate alle dipendenze comportamentali come l'uso problematico dei social media**.

Conclusioni: stili di vita e comportamenti a rischio del campione totale

- Il confronto con le indagini **HBSC** (Gruppo di Ricerca Regionale HBSC, 2024) ed **ESPAD** (Biagioni et al., 2024) evidenzia, nel nostro campione totale, una **minore prevalenza del consumo di sostanze e di altri comportamenti a rischio**, come la guida in stato di ebbrezza e il gioco d'azzardo. Per contro, **l'uso problematico dei social media** presenta una prevalenza in linea con quanto osservato nel campione adolescenziale di HBSC.
- È importante considerare che la **composizione del campione totale**, formato al 68% da donne, potrebbe avere un impatto sui risultati ottenuti, in quanto nella letteratura scientifica si riscontra una maggior prevalenza dell'uso problematico dei social media tra le donne e del gioco d'azzardo tra gli uomini (Su et al., 2020; Tran et al., 2024). In ogni caso, le prevalenze dei comportamenti a rischio generalmente più diffusi nel genere maschile risultano comunque inferiori tra gli uomini del nostro campione totale rispetto a quanto riscontrato tra i diciassettenni.
- Questi risultati potrebbero quindi essere attribuibili **all'età più matura di studenti e studentesse**, ma anche alla presenza di specifici **fattori di protezione** che caratterizzano la popolazione studentesca universitaria, rendendola potenzialmente meno esposta al rischio associato a tali comportamenti.

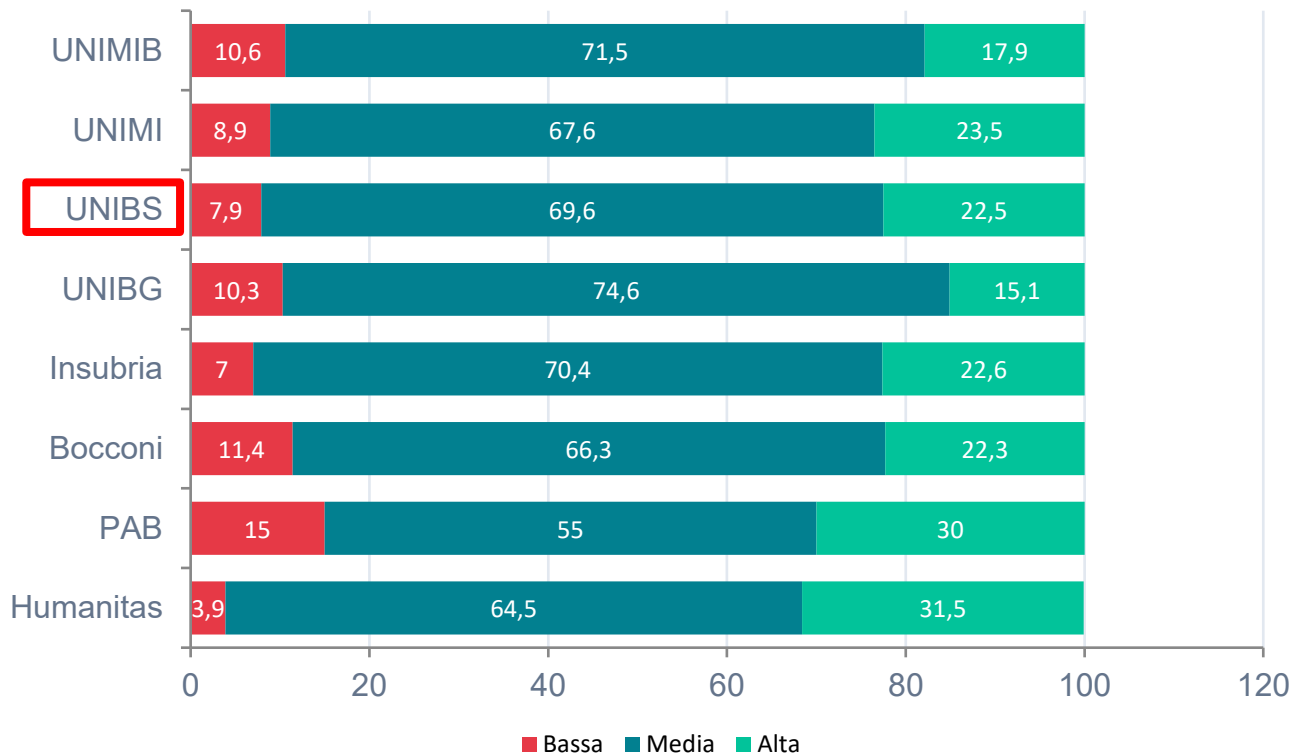
Fattori di rischio e protezione individuali

health literacy, strategie di coping e abilità socio-cognitive, mentalizzazione, condivisione degli stereotipi di genere e percezione corporea

Health Literacy

Health literacy = capacità di ottenere, gestire, comprendere e valutare informazioni di salute

Livelli di health literacy per ateneo, in percentuale



9.0%

BASSA health literacy
(vs 19.8% nei 17enni
lombardi – HBSC, 2024)

70.0%

MEDIA health literacy
(maggioranza del campione)

21.0%

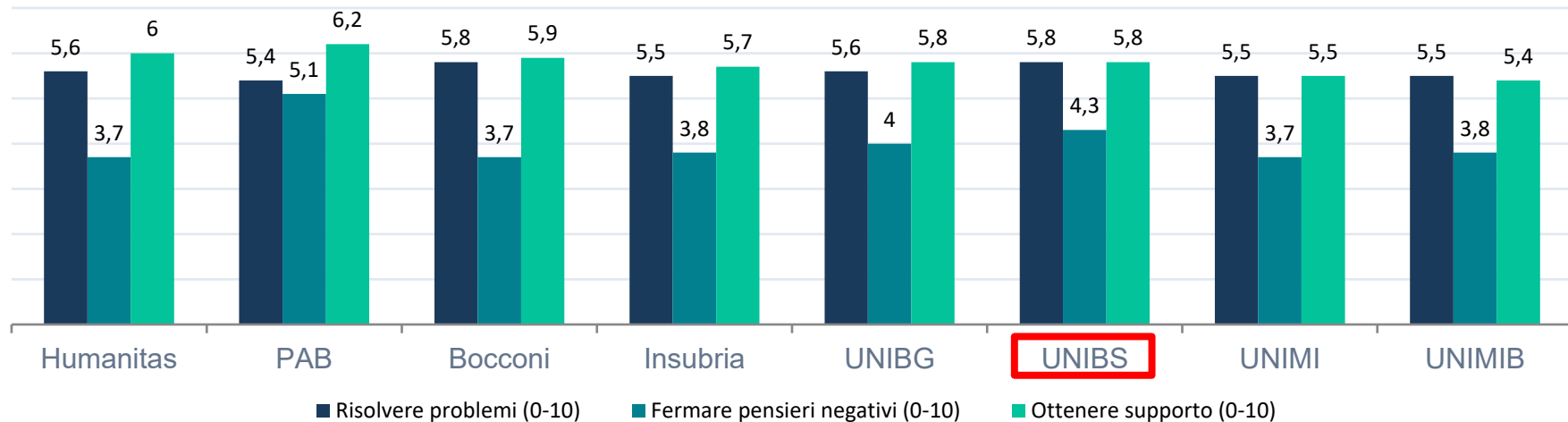
ALTA health literacy
(minoranza positiva)

Non risultano differenze statisticamente rilevanti sulla base del genere, del titolo di studio dei genitori, del domicilio e della fonte di sostegno economico agli studi

Strategie di coping e abilità socio-cognitive

Coping self-efficacy = capacità percepita di far fronte alle sfide della vita

Punteggi medi di efficacia percepita nelle diverse modalità di coping, per ateneo



Lievi differenze di genere: gli uomini percepiscono di avere capacità maggiori di risoluzione dei problemi (M maschi: 7.0 vs M femmine: 6.4) e fermare pensieri negativi ed emozioni spiacevoli (5.3 vs 4.7);

Non risultano differenze per quanto riguarda le altre variabili socio-demografiche indagate.

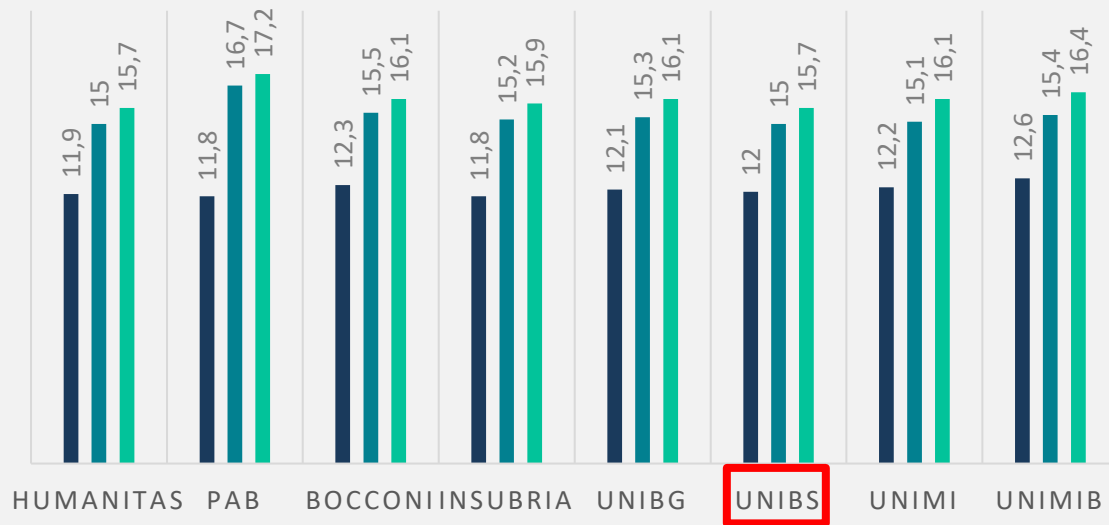
Mentalizzazione

Mentalizzazione: abilità di riflettere sugli stati mentali propri e altrui.

Tende a migliorare nel passaggio dall'adolescenza alla prima età adulta, pur restando mediamente più spiccata nel genere femminile.

Punteggi medi nelle dimensioni della mentalizzazione, per ateneo

■ Sè ■ Altri ■ Motivazione



I partecipanti alla presente indagine hanno mostrato particolare motivazione a migliorare le proprie capacità di mentalizzazione, che percepiscono come più sviluppate nella comprensione dell'altro piuttosto che di sé:

12.1

Comprensione di Sé
(range 4-20)

15.2

Comprensione degli Altri
(range 4-20)

16.0

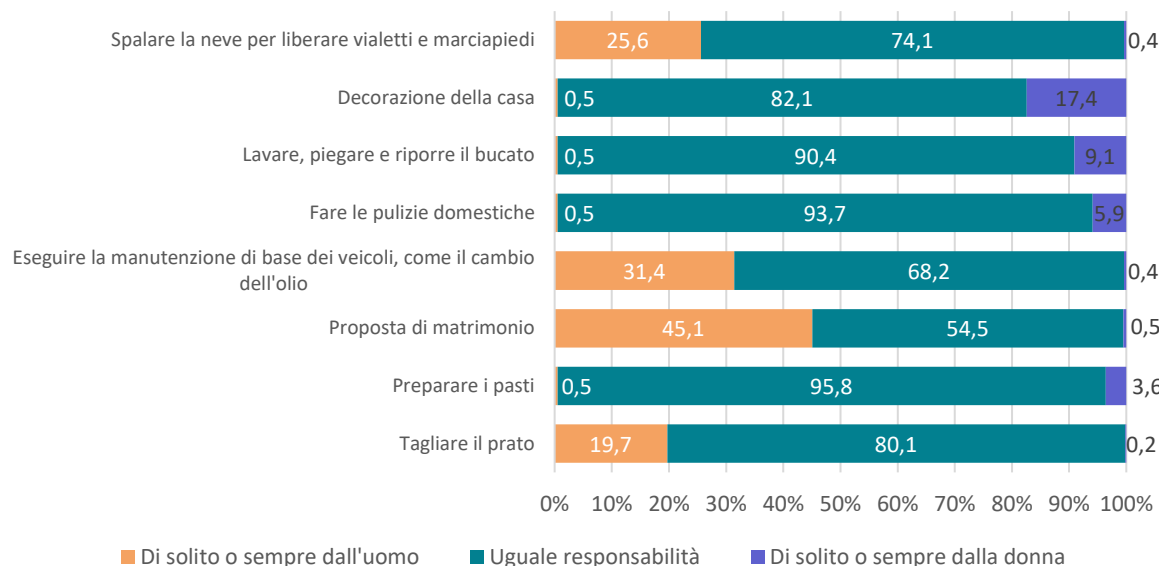
Motivazione a migliorare
(range 4-20)

- Lieve differenza di genere: le femmine ottengono punteggi più elevati in 'Altri' e 'Motivazione'
- Lieve differenza rispetto al domicilio: chi vive in autonomia ha uno stato mentale più sviluppato (questo potrebbe essere legato all'età mediamente superiore e/o alle esperienze più variegata vissute da questo Sottogruppo)

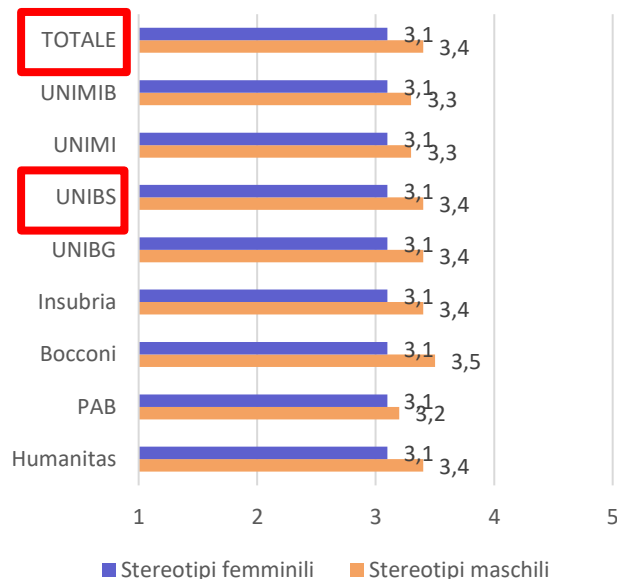
Stereotipi di genere

Punteggi medi prossimi a 3 (valore medio = uguale responsabilità tra generi) → visione prevalentemente egualitaria

Percentuali di rispondenti che attribuiscono la responsabilità di svolgere alcuni compiti a uomini, donne o a entrambi in egual misura



Punteggi medi di credenza negli stereotipi sugli uomini e sulle donne, per ateneo



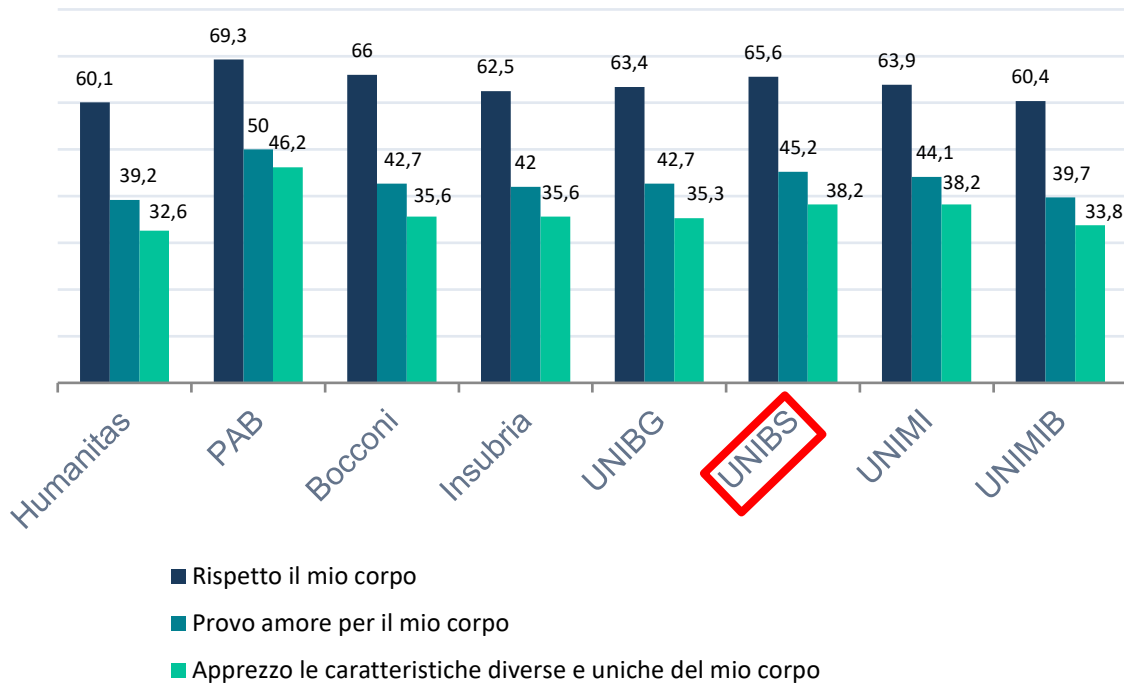
La distribuzione estremamente sbilanciata delle variabili, dovuta al posizionamento della stragrande maggioranza dei rispondenti sul valore intermedio (uguale responsabilità tra i generi), non consente di valutare adeguatamente eventuali differenze statistiche. Ulteriori approfondimenti sono richiesti per la valutazione dell'impatto delle variabili socio-demografiche sulle credenze stereotipiche relative al genere.

Percezione corporea

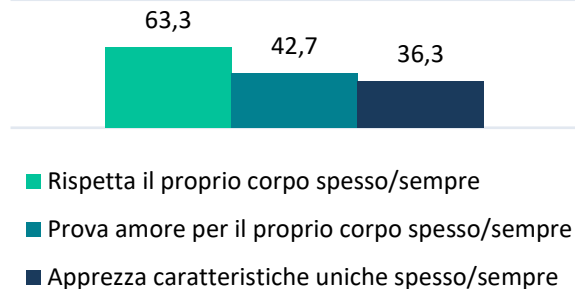
Una percezione positiva del corpo riduce ansia, depressione e problemi alimentari.

livello medio di apprezzamento corporeo = 3.3

Percentuali di accordo con affermazioni relative al proprio corpo per ateneo



Campione totale:



Un numero sostanziale di studenti/esse ha un rapporto con il proprio corpo non completamente positivo:

- 11.6% dei rispondenti ha dichiarato di rispettare il proprio corpo raramente o mai.
- 25.8% non prova mai amore per il proprio corpo.
- 31.1% non lo apprezza mai per le sue caratteristiche uniche

Conclusioni: fattori di rischio e protezione individuali

- Gli studenti e le studentesse sentono di possedere **discrete competenze individuali**, ad esempio per quanto riguarda la raccolta di informazioni sulla propria salute.
- Sentono di poter **affrontare le sfide** che il mondo presenta prevalentemente **risolvendo i problemi in prima persona e chiedendo supporto agli altri**, mentre si percepiscono **meno in grado di gestire i pensieri e le emozioni negative**.
- Si sentono **più competenti nella comprensione dell'altro piuttosto che di sé**, ma sono interessati a migliorare questa capacità.
- Inoltre, hanno per la **maggior parte una visione paritaria dei ruoli di genere**, anche se rimangono alcuni stereotipi.
- **Più complesso il rapporto con il corpo**, che sembra essere discretamente rispettato, ma non effettivamente apprezzato per quello che è.

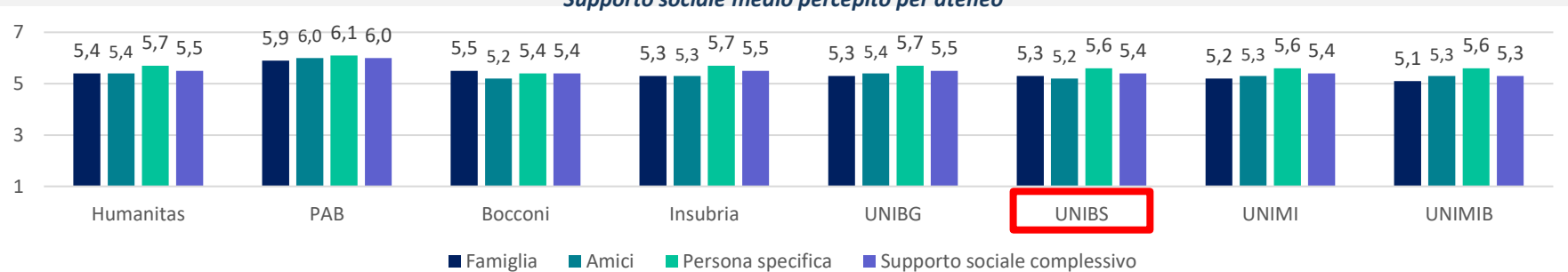
Fattori di rischio e protezione sociali

Supporto, associazionismo, quartiere e discriminazione

Supporto sociale percepito

Il supporto percepito da famiglia, amici e persone significative è un importante fattore di protezione per la salute mentale

Supporto sociale medio percepito per ateneo



5.3

Supporto della
famiglia (range 1-7)

5.3

Supporto degli
amici (range 1-7)

5.6

Persona di riferimento:
partner o migliore amico (1-7)

5.4

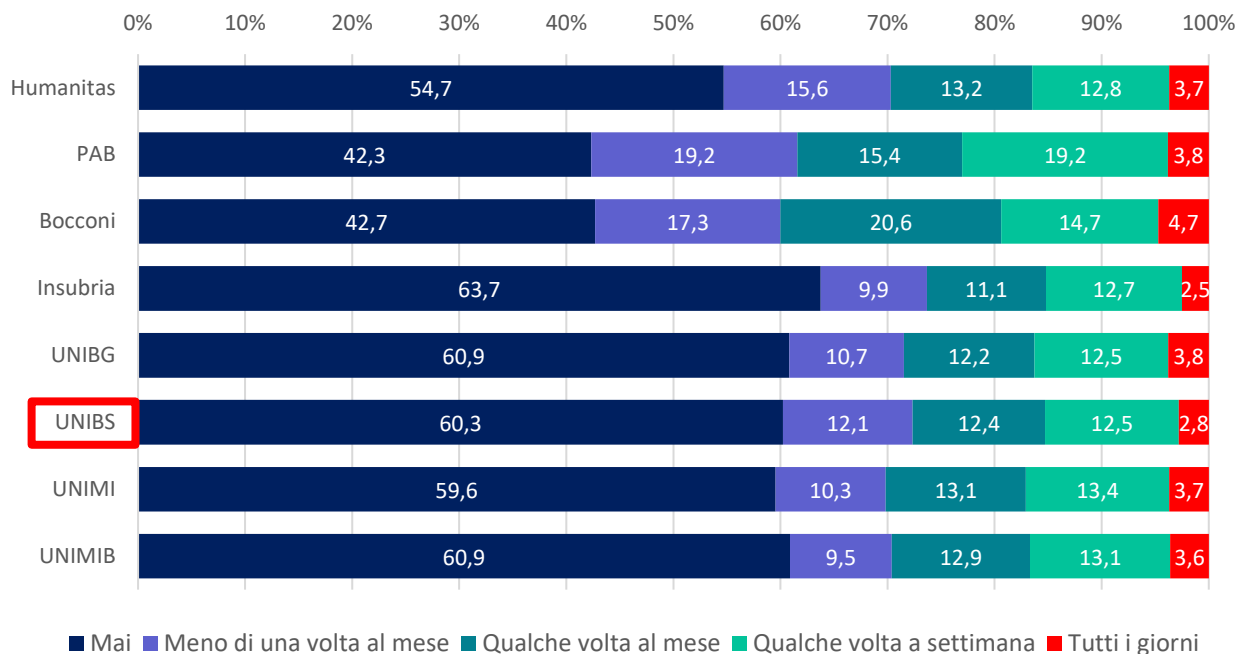
Supporto
complessivo (range 1-7)

- **Si riscontrano differenze di genere di modesta entità: studentesse percepiscono supporto sociale in misura significativamente superiore rispetto alla controparte maschile, specificamente per quanto riguarda il supporto di una persona in particolare.** Questo risultato potrebbe essere legato a differenze di genere nelle interazioni amicali, come emerso da studi su specifiche tematiche di salute: le donne si focalizzerebbero maggiormente su gruppi piccoli e intimi, mentre gli uomini su attività da svolgere in compagnia. Le studentesse potrebbero aver sviluppato relazioni con persone specifiche, come una migliore amica, caratterizzate da elevata vicinanza emotiva.
- **Il supporto percepito da parte della famiglia, invece, risulta leggermente più elevato tra coloro che finanziano i propri studi principalmente con il contributo economico dei familiari.** Per questi studenti, il sostegno economico potrebbe costituire una delle modalità con cui la famiglia trasmette il proprio supporto, in aggiunta ad altri aspetti di vicinanza relazionale.

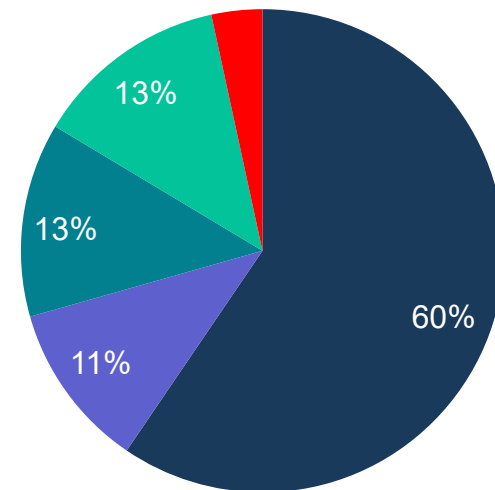
Associazionismo

Il coinvolgimento in contesti di socializzazione più strutturati, che possono avere un impatto rilevante sul loro benessere: ad esempio, il volontariato tra i giovani adulti è associato a stili di vita più salutari e minori sintomi depressivi

Frequenza di partecipazione ad attività associative per ateneo, in percentuale



Campione totale:

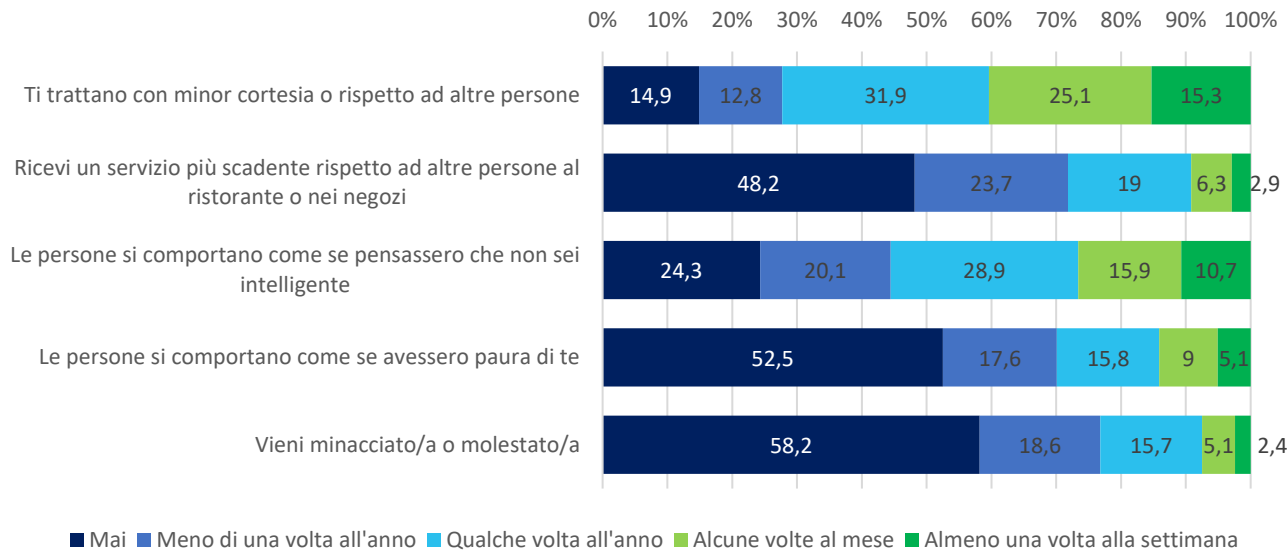


Non risultano differenze statisticamente rilevanti sulla base del genere, del titolo di studio dei genitori, del domicilio e della fonte di sostegno economico agli studi

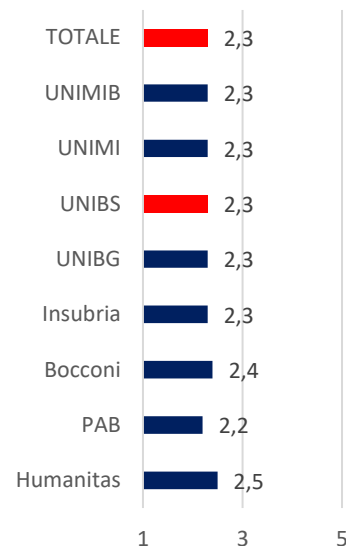
Discriminazione quotidiana

Le esperienze di discriminazione nelle interazioni quotidiane si associano negativamente alla salute fisica e mentale

Frequenza degli episodi di discriminazione, in percentuale



Punteggi medi di discriminazione percepita per ateneo



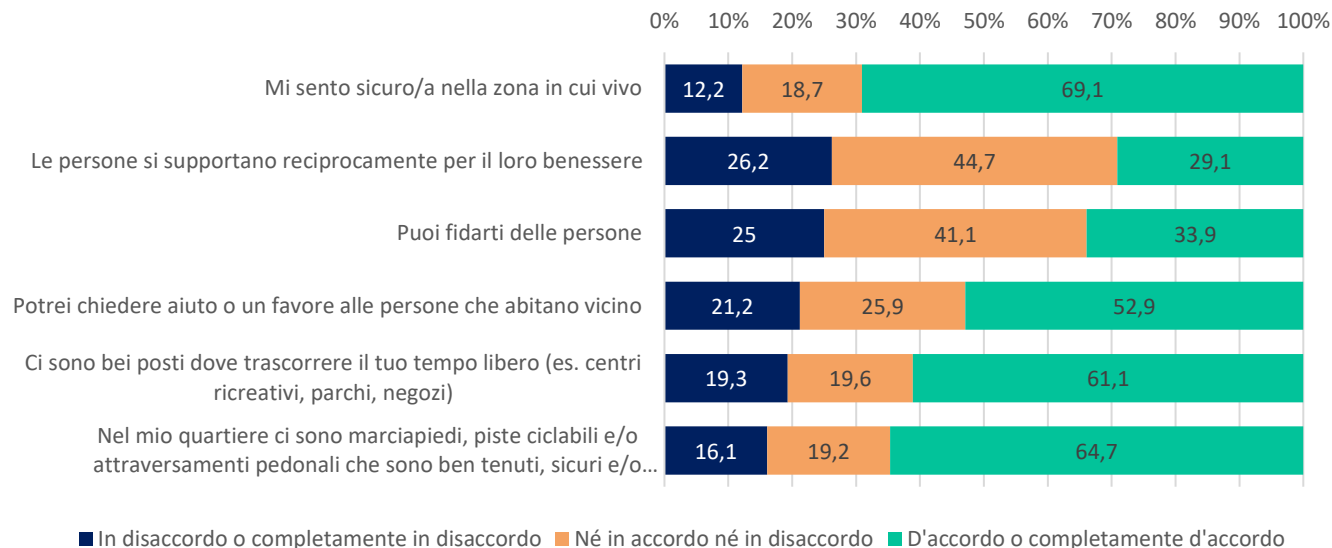
Motivazioni più frequenti di discriminazione percepita: genere (36.6%); età (31.9%); aspetto fisico (18.9%); reddito/istruzione (12.6%);

Le femmine percepiscono più discriminazione dei maschi; le persone non binarie hanno punteggi più elevati (M=2.6)

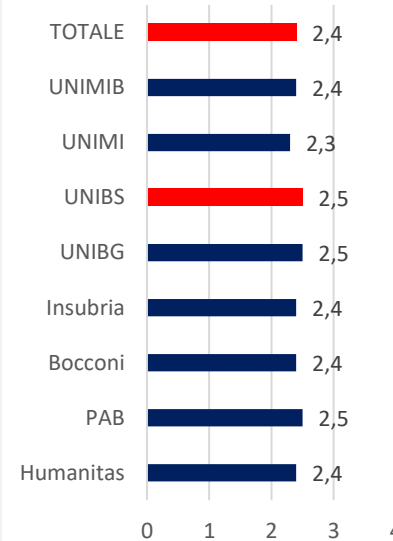
Capitale sociale

Abitare in un determinato quartiere, contraddistinto da un certo livello di coesione sociale e da una disponibilità più o meno ampia di infrastrutture, può avere un'influenza rilevante sugli stili di vita di studenti e studentesse

Percentuali di accordo con alcune affermazioni sulla propria zona abitativa



Punteggi medi relativi alla percezione della propria zona abitativa per ateneo



Non risultano differenze statisticamente rilevanti sulla base del genere, del titolo di studio dei genitori, del domicilio e della fonte di sostegno economico agli studi

Conclusioni: fattori di rischio e protezione sociali campione totale

- Gli studenti e le studentesse sembrano godere di **buoni livelli di supporto sociale** all'interno delle loro relazioni personali in maniera **trasversale**, con poche differenze legate alle appartenenze socio-demografiche.
- La **dimensione comunitaria appare più sacrificata**, con solo una parte del campione coinvolta in attività associative e fiduciosa verso gli abitanti della propria zona.
- **La maggioranza dei partecipanti sembra non subire episodi di discriminazione frequentemente, tuttavia la prevalenza nella vita di gravi forme di discriminazione come minacce e molestie desta preoccupazione.**
- In particolare, la ricerca sembra confermare come il **genere** costituisca ancora una fonte di discriminazione rilevante

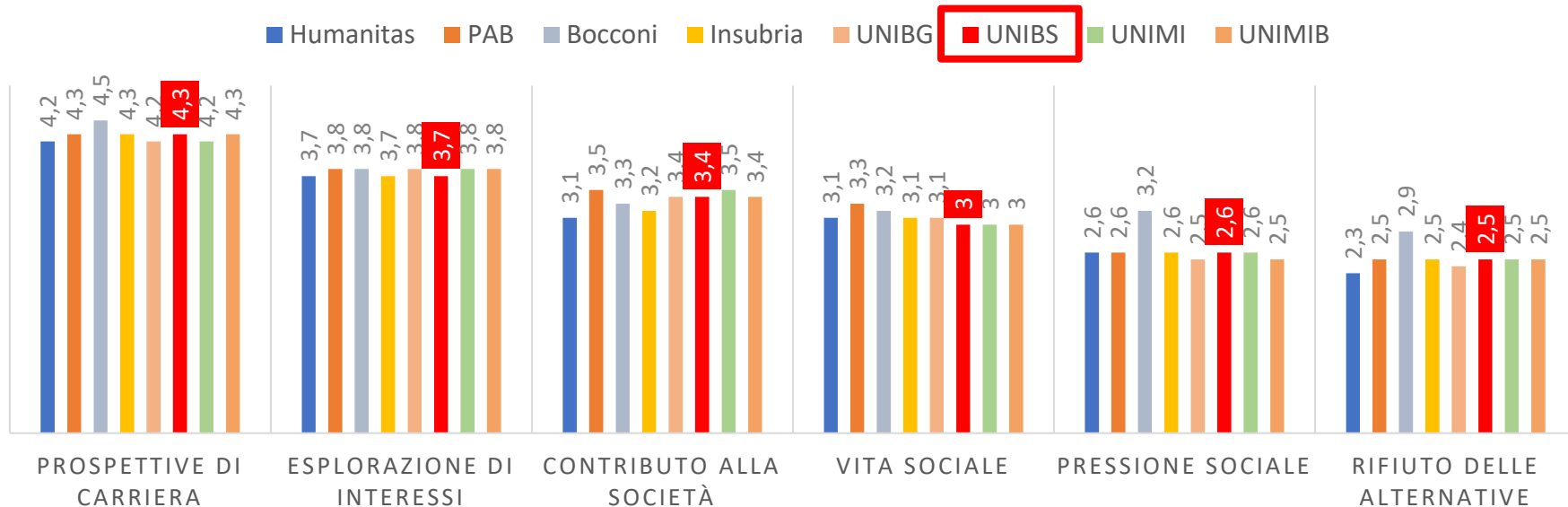
Il ruolo del contesto universitario

Motivazione, rapporti, spazi, servizi e carriera

Motivazione a frequentare l'università

Motivazioni alla frequenza universitaria per ateneo (range: 0-5)

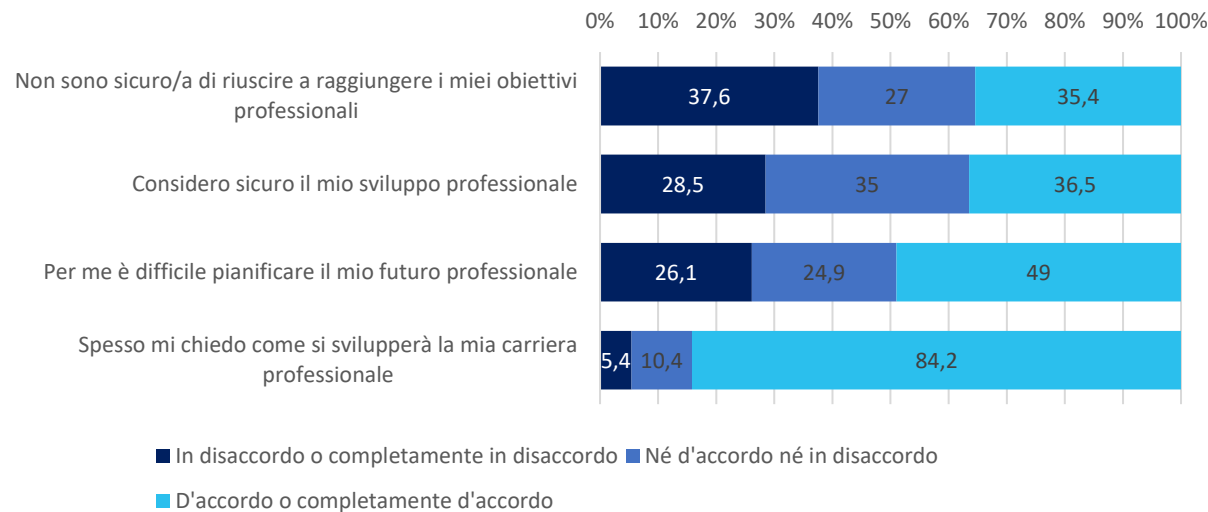
Dimensioni:



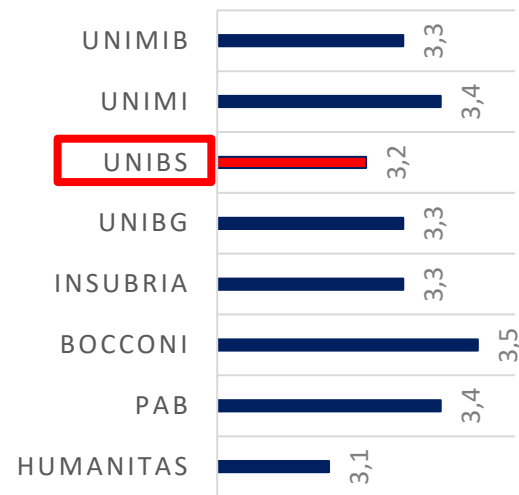
- I figli di genitori con titolo di studio più elevato e chi è economicamente supportato dalla famiglia subiscono maggiore pressione sociale a frequentare l'università e pensano in misura maggiore di non avere alternative valide.
- Chi vive con la famiglia d'origine è più propenso a frequentare l'università per 'mancanza di alternative'

Insicurezza di carriera

Percentuali di accordo con affermazioni relative all'insicurezza di carriera



Punteggi medi di insicurezza di carriera per ateneo



M = 3.3

insicurezza di carriera (range 1-5)

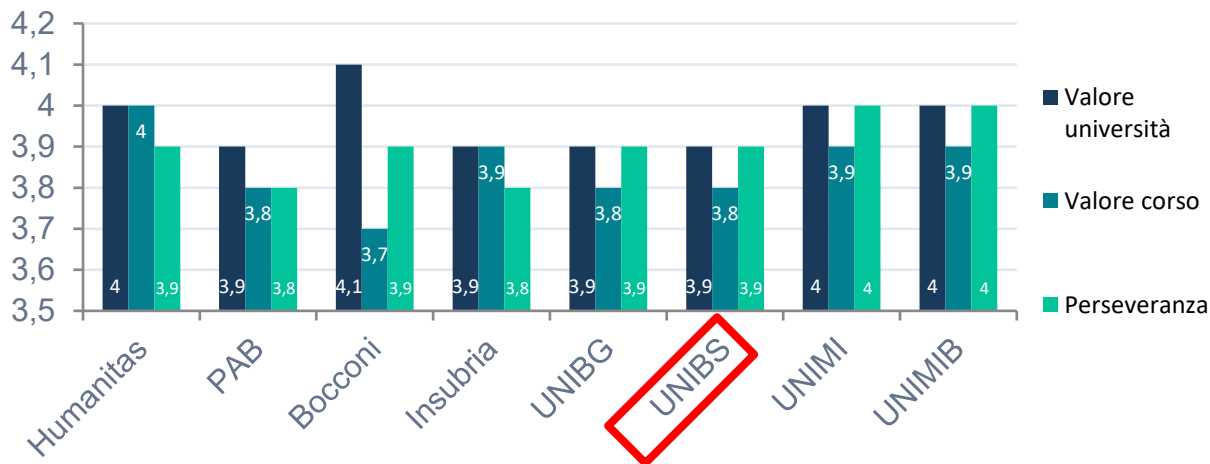
Non risultano differenze statisticamente rilevanti sulla base del genere, del titolo di studio dei genitori, del domicilio e della fonte di sostegno economico agli studi

Valore attribuito all'università, al proprio corso di studi e perseveranza nel percorso

alcune dimensioni relative al coinvolgimento nel percorso universitario:

1. La prima riguarda la sensazione che frequentare l'università sia un'opportunità importante a cui dedicarsi con impegno.
2. La seconda è relativa alla percezione di frequentare il corso di studi giusto per sé, in relazione ai propri interessi e progetti professionali.
3. La terza riguarda la perseveranza e il desiderio di non abbandonare il percorso universitario, nonostante i sacrifici che richiede.

Punteggi medi relativi al coinvolgimento nel percorso universitario, per ateneo



4.0 su 5

Valore attribuito
all'università

3.9 su 5

Valore attribuito
al corso di studi

3.9 su 5

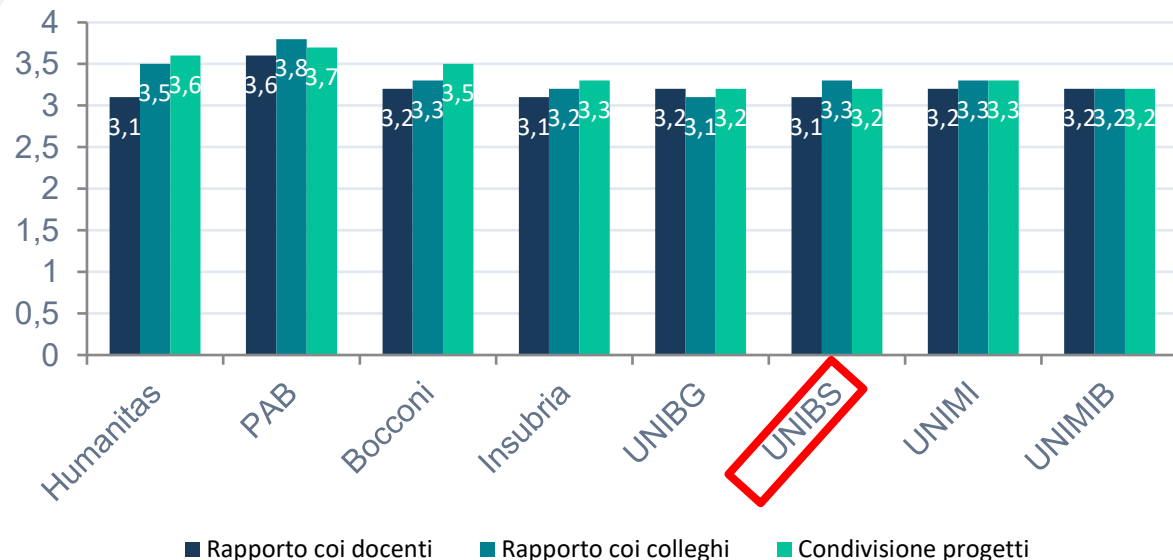
Perseveranza nel
percorso universitario

Gli studenti sono motivati e determinati a proseguire il percorso universitario nonostante le difficoltà.

Non risultano differenze statisticamente rilevanti sulla base del genere, del titolo di studio dei genitori, del domicilio e della fonte di sostegno economico agli studi

Rapporti con docenti, colleghi e rete sociale

Punteggi medi relativi ai rapporti sociali in università, per ateneo



3.2 su 5

Rapporto coi docenti
RISULTANO DISCRETI

3.2 su 5

Rapporto coi colleghi
RISULTANO DISCRETI

3.3 su 5

Condivisione progetti professionali
RISULTA MODERATA

Nella scuola dell'obbligo, queste dimensioni tendono a peggiorare con l'età e il passaggio alla scuola secondaria di secondo grado (Gruppo di Ricerca Regionale HBSC, 2024). Il contesto universitario, tuttavia, è generalmente molto diverso da quello scolastico, essendo strutturato per ospitare decine o centinaia di iscritti in ciascun corso. Un'elevata numerosità di studenti per lezione si associa a ridotte interazioni tra studenti e con i professori, con un impatto negativo più rilevante per studenti figli di genitori non laureati o appartenenti a minoranze etniche (Beattie & Thiele, 2016).

Differenze modeste:

Le studentesse sono risultate più propense a condividere i propri progetti professionali con amici e famiglia.

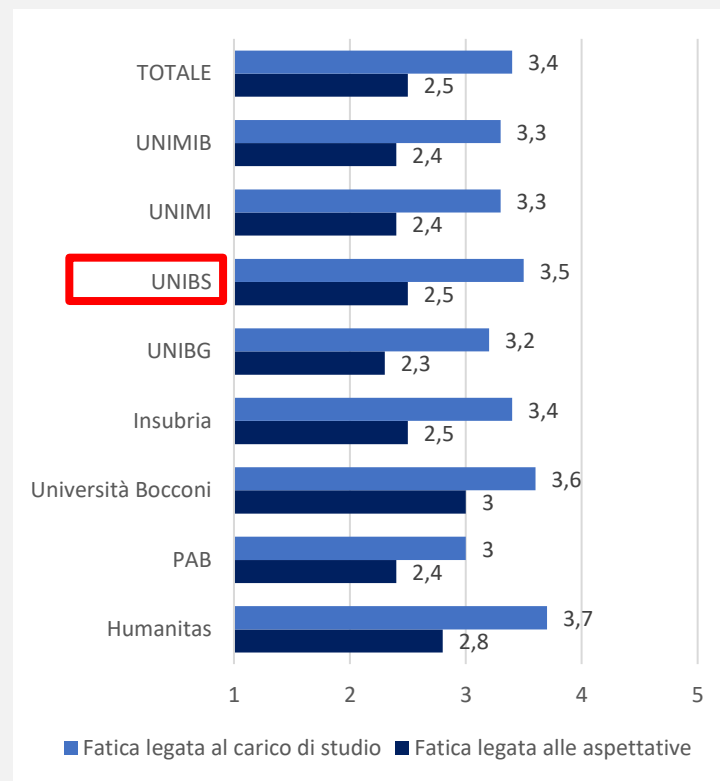
Lo stesso vale per i figli di genitori con un titolo di studio più elevato, che inoltre riportano migliori rapporti coi colleghi universitari.

Fatica legata alle aspettative e carico di studio

Percentuali di accordo con affermazioni relative alle aspettative accademiche e relative al carico di studio

	In disaccordo o completamente in disaccordo	Né d'accordo né disaccordo	D'accordo o completamente d'accordo
I miei professori sono critici riguardo le mie prestazioni accademiche	31,2%	44,3%	24,5%
I professori hanno aspettative irrealistiche nei miei confronti	49,2%	35,7%	15,1%
Le aspettative realistiche dei miei genitori mi stressano	64,1%	17,3%	18,6%
La competizione con i miei compagni di università è piuttosto intensa	58,6%	18,9%	22,5%
Il carico previsto nel piano di studi è eccessivo	25,7%	29,5%	44,8%
Credo che la quantità di studio di impegno universitari sia eccessiva	27,3%	27,8%	44,9%
Non sono in grado di recuperare se rimango indietro con lo studio e gli impegni universitari	40,7%	22,9%	36,4%
I periodi d'esame sono molto stressanti per me	8,7%	12,9%	78,4%

Punteggi medi di fatica accademica per ateneo



Non risultano differenze statisticamente rilevanti sulla base del genere, del titolo di studio dei genitori, del domicilio e della fonte di sostegno economico agli studi

Centralità degli studenti

Percentuali di accordo con affermazioni relative alla centralità degli studenti

L'università è una comunità dove posso svolgere attività utili per la società

45.1%

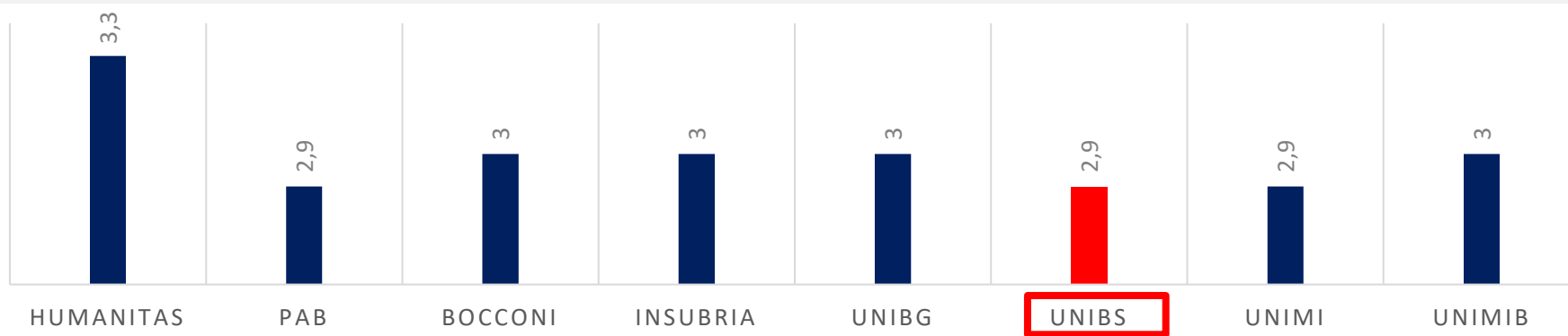
L'università forma studenti a 360 gradi

28.4%

L'università forma studenti con un'etica

35.6%

Punteggi medi di centralità degli studenti percepita per ateneo



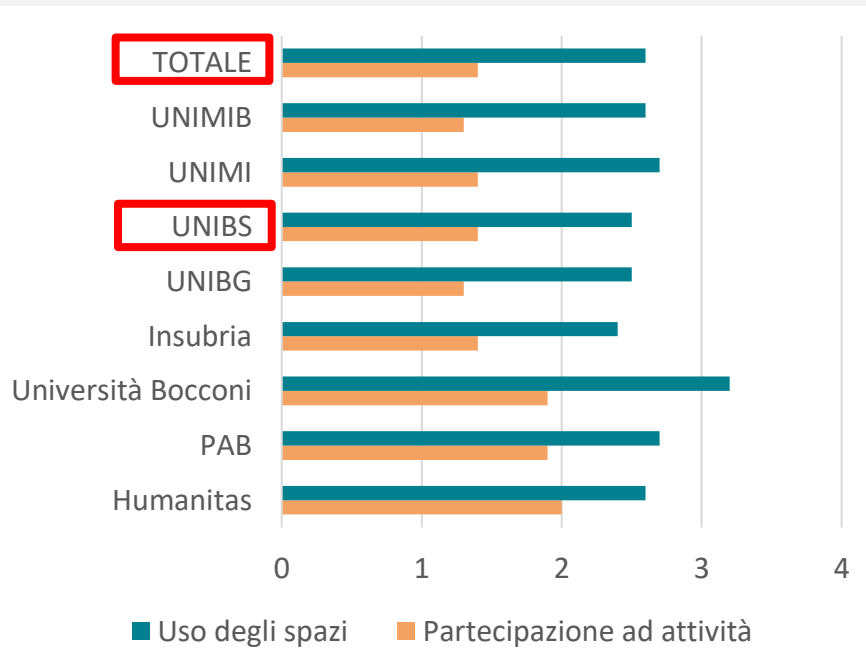
Non risultano differenze statisticamente rilevanti sulla base del genere, del titolo di studio dei genitori, del domicilio e della fonte di sostegno economico agli studi

Partecipazione ad attività extracurricolari e uso degli spazi

Frequenza della partecipazione ad attività e uso degli spazi universitari negli ultimi 6 mesi, in percentuale

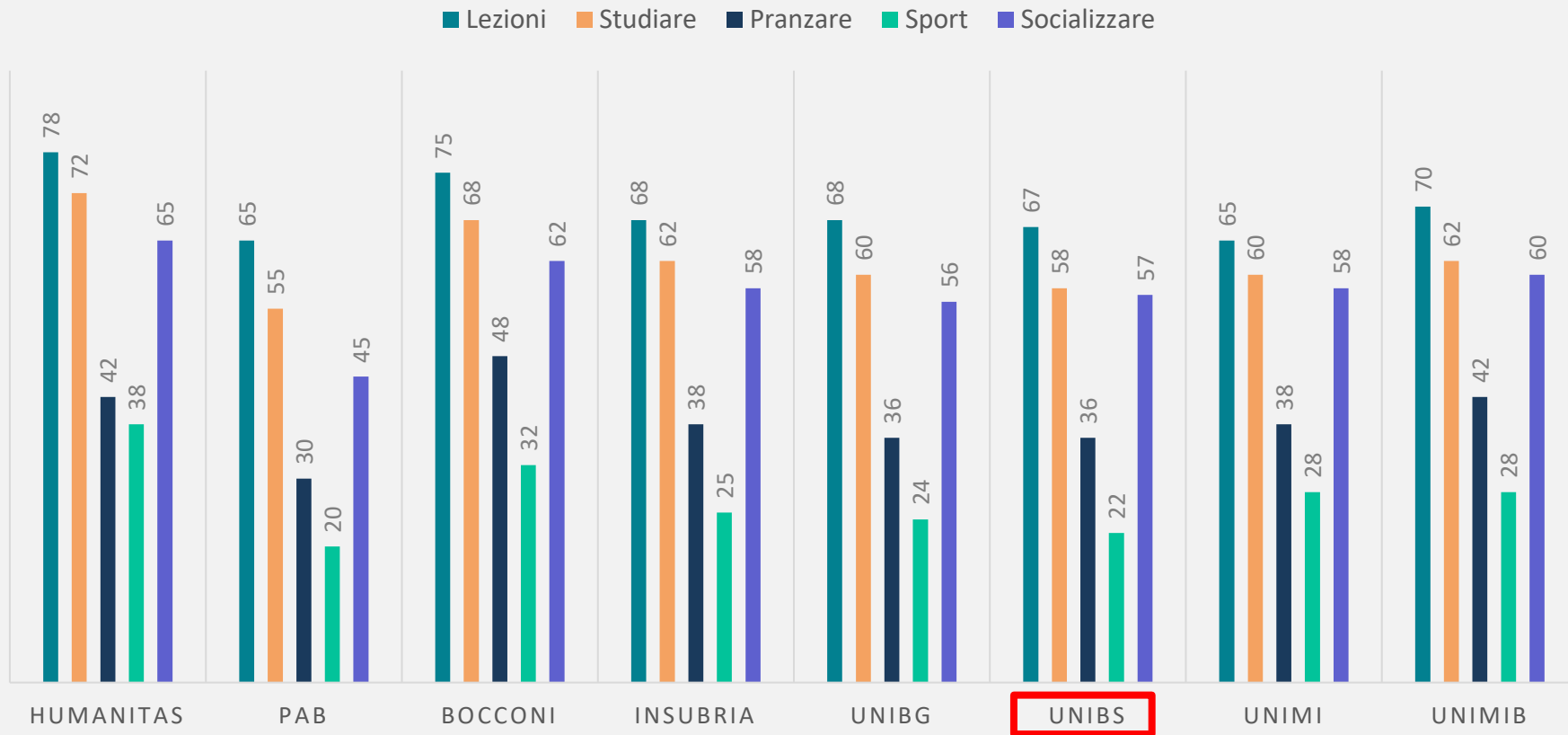
Attività negli ultimi 6 mesi	Raramente/mai	Qualche volta	Spesso/molto spesso
Attività extracurricolari, Ricreative, culturali	80%	13.2%	6.7%
Attività sportive promosse dall'ateneo	94.1%	3.8%	2.1%
Contribuisce all'organizzazione di attività	90.1%	45.8%	4.0%
Studia negli spazi dell'ateneo	40.7%	27%	32.3%
È in università per stare con i colleghi	55.8%	23.4%	20.8%

Punteggi medi relativi a partecipazione ad attività e uso degli spazi per ateneo



- I partecipanti con almeno un genitore laureato tendono in misura leggermente superiore a frequentare gli spazi universitari, così come chi sostiene i propri studi prevalentemente con il supporto della famiglia. Possiamo ipotizzare che gli studenti che auto-finanziano i propri studi almeno in parte abbiano maggiori difficoltà a vivere gli spazi universitari a causa di impegni lavorativi.*
- Chi abita in autonomia, invece, appare leggermente più propenso a partecipare ad attività extracurricolari, forse per una maggiore abitudine a mettersi in gioco o per il bisogno di stringere nuovi rapporti sociali*

Adeguatezza degli spazi universitari



Non risultano differenze statisticamente rilevanti sulla base del genere, del titolo di studio dei genitori, del domicilio e della fonte di sostegno economico agli studi

Uso dei servizi universitari: focus UNIBS

Dati UNIBS sui principali servizi universitari

Servizio	Usufruito	Conosce	Non conosce
<u>servizio di orientamento per i percorsi formativi e professionali</u>			
tutorato	22,4%	60,7%	16,8%
orientamento informativo	9,2%	46,4%	44,4%
orientamento professionale	3,6%	50,3%	46,1%
life design psy lab	0,4%	10,4%	88,9%
<u>sviluppo di competenze di studio e di benessere</u>			
consulenza sul metodo di studio	1,9%	36,9%	61,9%
sviluppo di competenze trasversali	10,2%	33,8%	56%
inclusione BES/DSA/disabilità	3,1%	56%	40,9%
counseling psicologico	2,9%	52,4%	44,7%

Il **servizio di orientamento per i percorsi formativi e professionali** più conosciuto e utilizzato da studenti e studentesse è il **tutorato**, che può comprendere attività individuali e/o di gruppo a supporto dell'ingresso e della prosecuzione del percorso universitario, generalmente condotte da pari (ad esempio, studenti e studentesse iscritti ad anni accademici successivi).

Tra i servizi per lo **sviluppo di competenze di studio e di benessere**, il più conosciuto è il **counseling**, che supporta la salute mentale di studenti e studentesse in momenti di disagio.

Tuttavia, i **laboratori o workshop per lo sviluppo di competenze trasversali** raccolgono un maggior numero di **partecipanti**, probabilmente perché si rivolgono a una platea più ampia di studenti e studentesse, che non necessariamente manifestano difficoltà specifiche.

Nell'interpretazione dei risultati è importante ricordare che **ogni ateneo offre servizi diversi**,

- alcuni servizi risultano diffusi in quasi tutte le università (come il counselling e l'orientamento informativo),
- altri costituiscono proposte specifiche di un ateneo (come il Life Design Psy-Lab).

Conclusioni: il contesto universitario campione totale

- Complessivamente, gli studenti e le studentesse appaiono **coinvolti nel proprio percorso di studi e determinati a proseguirlo**.
- **Le principali motivazioni a frequentare l'università** riguardano il miglioramento delle prospettive di carriera, il perseguimento dei propri interessi e il desiderio di fornire il proprio contributo alla società.
- **I figli di genitori con un elevato titolo di studio ed economicamente supportivi sembrano subire maggiormente la pressione a frequentare l'università e la sensazione di non avere alternative**.
- L'attenzione particolare che studenti e studentesse dimostrano per lo **sviluppo della propria carriera** potrebbe dipendere anche dall'**insicurezza sul proprio futuro professionale**, che sembra essere moderatamente diffusa. Questo risultato è comprensibile considerando gli alti livelli di incertezza che caratterizzano la società contemporanea e la fase di vita in cui la maggioranza degli studenti e delle studentesse si trova (Arnett, 2000; Nota & Rossier, 2015).

Conclusioni: il contesto universitario campione totale

- A livello relazionale, i partecipanti riportano **rapporti discreti con i propri colleghi e docenti**.
- Subiscono maggiormente il **peso di un carico di studio elevato**, piuttosto che delle aspettative di professori e familiari.
- In generale, sembra che studenti e studentesse **siano estremamente focalizzati sullo studio e sui propri obiettivi professionali**, a discapito di occasioni di partecipazione collettiva sia al di fuori sia all'interno dell'università:
 - Infatti, solo una parte di essi crede che l'università fornisca una formazione completa della persona, al di là degli aspetti prettamente accademici. Questo risultato è coerente con l'uso parziale degli spazi universitari e la ridotta partecipazione ad attività extracurricolari riportata.
 - La presenza di spazi per fare sport in università viene valutata come non del tutto adeguata da un buon numero di studenti e studentesse.
 - Gli spazi dedicati alle lezioni e allo studio sono percepiti invece decisamente idonei.
 - La scarsa partecipazione studentesca non sembra tuttavia riducibile puramente a una questione di spazi.
 - Un'ulteriore difficoltà potrebbe essere legata alla conoscenza delle attività disponibili. Per esempio, sebbene la maggioranza dichiari di conoscere i servizi offerti dalle università, un numero ancora rilevante di studenti e studentesse ignora le possibilità a sua disposizione.
 - In aggiunta, potrebbero essere presenti barriere di tipo motivazionale, per cui attività ulteriori rispetto allo studio potrebbero essere considerate poco rilevanti o prioritarie.

→ In generale nel campione complessivo delle 8 Università ed AFAM Lombardi, le **risorse del contesto universitario potrebbero essere sfruttate in misura ancora maggiore rispetto allo stato attuale per favorire il benessere di studenti e studentesse**

Conclusioni

Conclusioni - campione totale

Elementi positivi

- ✓ La maggioranza dei rispondenti si colloca in uno **stato di benessere moderato**;
 - ✓ Il consumo di **sostanze stupefacenti non risulta essere un comportamento diffuso**;
 - ✓ Percepiscono di avere **buone competenze di health literacy**;
 - ✓ Percepiscono di avere **buone capacità di coping**, in particolare si sentono in grado di risolvere problemi e di chiedere aiuto;
 - ✓ **Motivati a migliorare le proprie capacità di mentalizzazione** e si sentono in grado di comprendere gli stati mentali altrui;
 - ✓ È diffusa una **visione paritaria dei ruoli di genere**;
 - ✓ Sembrano godere di **buoni livelli di supporto sociale** nelle loro relazioni interpersonali;
- ✓ Le esperienze di **discriminazione nelle interazioni quotidiane non sembrano frequenti**;
 - ✓ Gli studenti e le studentesse hanno una **percezione tendenzialmente positiva della propria zona abitativa**;
 - ✓ Le **motivazioni positive alla frequenza universitaria** (sviluppo di carriera, perseguimento dei propri interessi, contributo alla società) risultano molto più diffuse rispetto all'idea di dover frequentare l'università per pressioni esterne o mancanza di alternative;
 - ✓ Gli studenti e le studentesse instaurano **rapporti discreti con colleghi e docenti universitari**;
 - ✓ **Gli spazi per studio, lezioni e socializzazione in università sono ritenuti adeguati**.

Conclusioni - campione totale

Elementi critici

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">× La maggioranza degli studenti e delle studentesse riporta elevati livelli di distress;× Il consumo di alcolici è piuttosto diffuso e oltre un quinto dei partecipanti risulta essersi ubriacato nell'ultimo mese;× Le abitudini alimentari studentesche si discostano parzialmente dalle linee guida: in particolare, il consumo di frutta e verdura potrebbe essere più elevato e quello di dolci ridotto;× Solo una parte di studenti e studentesse pratica attività fisica regolarmente;× Emerge un ridotto benessere sociale, che indica una certa sfiducia nel funzionamento della società, accompagnata dalla sensazione di non poter contribuire significativamente al suo miglioramento;× Gli studenti e le studentesse non si sentono del tutto in grado di far fronte a pensieri ed emozioni spiacevoli; | <ul style="list-style-type: none">× Una parte dei rispondenti riporta difficoltà nel rapporto col proprio corpo: circa un quarto dei rispondenti dichiara di provare amore per il proprio corpo raramente o mai e oltre il 30% dei partecipanti afferma di apprezzare raramente o mai le caratteristiche diverse e uniche del proprio corpo;× Oltre la metà del campione non partecipa mai ad attività associative promosse da organizzazioni culturali, giovanili, di volontariato, politiche e/o religiose;× Gravi esperienze di discriminazione come minacce o molestie nella vita sono state riportate da oltre il 40% dei rispondenti: queste esperienze potrebbero non essere specificamente legate al contesto universitario, tuttavia ci sembra importante segnalare la prevalenza elevata di questo fenomeno sociale nel campione d'indagine;× La partecipazione ad attività extracurricolari in università è estremamente ridotta. |
|---|---|

Conclusioni - campione totale

- I risultati appaiono **generalmente trasversali ai diversi atenei lombardi**.
- La maggior parte degli indicatori mostra **andamenti simili** tra università partener.
- Emergono alcune differenze negli **stili di vita**, soprattutto nel **consumo di sostanze**.
- Alcuni atenei si differenziano per livelli di **health literacy** e **insicurezza professionale percepita**.
- Differenze anche nell'**uso dei servizi universitari**, degli **spazi** e nella percezione della loro **adeguatezza**.
- Le differenze potrebbero dipendere da **caratteristiche del contesto universitario** e dall'**offerta formativa**.
- Necessari ulteriori approfondimenti per comprenderne meglio le cause.
- La **diversa numerosità dei campioni** tra atenei va considerata nell'interpretazione dei risultati.

Limiti dell'indagine e sviluppi futuri

L'indagine presentata rappresenta un primo tentativo di identificare i bisogni specifici della popolazione universitaria lombarda su larga scala e di definire strumenti condivisi di monitoraggio.

Nell'interpretazione dei risultati, tuttavia, è importante tenere in considerazione la presenza di alcuni limiti:

- In primo luogo, le analisi sono state condotte su **un campione di convenienza, non randomizzato e stratificato sulla base di specifiche caratteristiche**. Il campione non può essere dunque considerato rappresentativo della popolazione oggetto di studio e la distribuzione di alcune sue caratteristiche socio-demografiche, come il genere o l'istituzione formativa d'appartenenza, non risulta bilanciata. Ulteriori investimenti sarebbero necessari per garantire un'indagine campionaria della popolazione studentesca universitaria.
- La natura osservazionale e trasversale della ricerca **non consente di stabilire dei nessi di causa-effetto tra le variabili studiate**. Benché il presente report illustri i risultati dell'indagine a livello **puramente descrittivo**, i dati raccolti consentiranno di effettuare ulteriori analisi volte ad approfondire le associazioni tra le dimensioni indagate, a identificare profili di studenti caratterizzati da diversi livelli di benessere e malessere e a validare strumenti di misura adatti alla popolazione universitaria.

Vivere l'università

**Profili di benessere e stili di vita
della popolazione studentesca**

Metodo

CAMPIONE:

6.560 studenti che avevano completato tutte le variabili necessarie

RISULTATO:

identificazione di 6 profili distinti che coprono la varietà di esperienze della popolazione studentesca

ANALISI SUCCESSIVE:

ANOVA e Chi-quadrato per differenziare i profili su risorse personali, sociali E socio-demografiche

OBIETTIVI:

1. **Identificare sottogruppi** distinti di studenti universitari sulla base dei loro comportamenti legati allo stile di vita e del relativo stato di salute generale e benessere, delineando profili psicologici e comportamentali significativi all'interno della popolazione studentesca;
2. **Esaminare le variabili associate a ciascun sottogruppo**, al fine di comprendere meglio i meccanismi che sottendono tali differenze e individuare fattori di rischio e di protezione;
3. **Fornire una base per lo sviluppo di interventi preventivi e di promozione** del benessere mirati, calibrati sui bisogni e sulle caratteristiche specifiche di ciascun sottogruppo individuato, offrendo indicazioni operative in linea con i principi delle Università che Promuovono Salute.

PAROLE CHIAVE



- **Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF):**
 - **Languishing:** indica una condizione di benessere basso
 - **flourishing:** lo stato di benessere ottimale: emotivo, psicologico e sociale
- **General Health Questionnaire (GHQ)**
è uno strumento di screening psicologico che valuta il benessere psichico generale

Risultati: sei profili della popolazione studentesca

25%

Salutari a 360°



12%

Cercatori di benessere



7%

Dinamici in salute



20%

Fermi nella fatica



34%

Custodi della normalità



2%

Naviganti del rischio





Profilo 1: SALUTARI A 360° (25% — N=1.634)

- Il primo profilo, i “Salutari a 360°” (N=1.634, 25%), mostra livelli molto alti di benessere (53% flourishing) con bassa ansia e depressione e un altissimo grado di adattamento sociale.
- Seguono uno stile di vita equilibrato, praticano attività fisica intensa, fanno un uso molto limitato di sostanze, sebbene il 25% si dichiara fumatore, e frequentano regolarmente gli spazi universitari.
- Sono studenti prevalentemente di genere femminile, che ha frequentato il liceo (73%) e con una buona istruzione familiare (37% ha almeno un genitore laureato).
- Questo gruppo possiede altissime risorse individuali e sociali, un forte legame con l’università e percepisce meno stress accademico e minore insicurezza per il futuro.



Profilo 2: DINAMICI IN SALUTE (7% — N=428)

- I “Dinamici in salute” (N=428, 7%) presentano alti livelli di benessere, con bassa ansia e depressione e il 32% risulta in stato di flourishing. Gli stili di vita che adottano sono salutari, con alimentazione equilibrata e buon livello di attività fisica intensa e moderata, basso consumo di sostanze, anche se il 30% sono fumatori. Partecipano attivamente ad associazioni e attività universitarie e sociali, e utilizzano i servizi di Ateneo (il 64% ha utilizzato almeno un servizio).
- La maggioranza è di genere femminile (63%), ha frequentato un liceo (82%) e oltre la metà ha almeno un genitore laureato, inoltre il 45% vive in autonomia.
- Possiedono alte risorse individuali e sociali, buona capacità di comprendere gli stati emotivi altrui, un buon legame con l’università e con i pari, e utilizzano Mostrano attenzione alla socialità e al contributo alla comunità universitaria.



Profilo 3: CUSTODI DELLA NORMALITÀ (34% — N=2.215)

- Il profilo dei “Custodi della normalità” (N=2.215, 34%) mostra livelli medi di benessere (88% moderate).
- I loro stili di vita sono generalmente salutarì, con basso consumo di sostanze e attività fisica nella media.
- Vivono principalmente in famiglia (77%) e sono maggiormente di genere femminile (72%).
- Le risorse individuali sono medie, con minori capacità di comprendere gli stati mentali altrui e una motivazione sociale più limitata in ambito universitario.



Profilo 4: CERCATORI DI BENESSERE (12% — N=818)

- I “Cercatori di benessere” (N=818, 12%) si caratterizzano per livelli di malessere da medio ad alto (18% languishing, 4% flourishing). Sono studenti fumatori (81%), consumano in modo moderato anche altre sostanze e talvolta usano psicofarmaci senza prescrizione.
- Il 64% è di genere femminile, la maggior parte ha frequentato un liceo e il 44% ha almeno un genitore laureato.
- Le risorse personali e sociali sono limitate, con difficoltà nella gestione delle emozioni e nel problem solving, difficoltà nella percezione corporea e minor supporto familiare. Hanno difficoltà a perseverare nelle sfide universitarie e percepiscono maggiormente l'insicurezza lavorativa futura.



Profilo 5: FERMI NELLA FATICA (20% — N=1.329)

- I “Fermi nella fatica” (N=1.329, 20%) affrontano alto malessere psicologico (75% languishing e 0% flourishing), praticano limitata attività fisica, partecipano poco alla vita universitaria e il 23% fa un uso problematico dei social. Sono la classe che ha frequentato meno il liceo e con il più basso livello d’istruzione familiare, inoltre il 25% si dichiara fuori corso.
- Hanno risorse individuali e sociali molto basse e un limitato legame con l’università, percepiscono forte stress legato al carico di lavoro e all’insicurezza futura. La loro motivazione universitaria tende a essere influenzata dalla pressione sociale piuttosto che da interessi personali.



Profilo 6: NAVIGANTI DEL RISCHIO (2% — N=136)

- Infine, i “Naviganti del rischio” (N=136, 2%) mostrano basso benessere emotivo e difficoltà nella gestione della vita quotidiana. Adottano stili di vita poco salutari, con alto consumo di sostanze: l’87% fuma, il 46% consuma cannabis per 20 giorni o più al mese, il 12% consuma alcol per 20 giorni o più al mese e l’8% gioca d’azzardo a rischio. Il 55% è di genere maschile e il 5% si identifica in altre categorie di genere. Sono il profilo con il più elevato livello d’istruzione familiare, infatti il 55% ha almeno un genitore laureato. Il 45% vive in autonomia e il 25% si dichiara fuori corso.
- Le risorse individuali e sociali sono medie, ma con difficoltà nella percezione corporea e minor supporto familiare, faticano a perseverare nelle sfide universitarie e le loro motivazioni sono spesso legate alla mancanza di alternative o alla pressione sociale.

Distribuzione dei profili nei diversi atenei

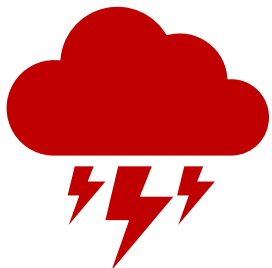
Ateneo	Numero studenti	Salutari a 360°	I dinamici in salute	I custodi della normalità	I cercatori di benessere	Fermi in fatica	I naviganti del rischio
Università degli Studi di Milano-Bicocca	1146	25%	4%	35%	13%	21%	2%
Università degli Studi di Brescia	1016	28%	5%	34%	12%	20%	1%
Università degli Studi di Bergamo	1062	28%	4%	36%	11%	19%	2%
Università degli Studi dell’Insubria	1071	25%	5%	35%	12%	21%	2%
Università degli Studi di Milano	1630	24%	5%	35%	13%	21%	2%
Humanitas University	199	22%	25%	30%	8%	14%	1%
Università Bocconi	416	14%	22%	21%	18%	20%	5%
Politecnico delle Arti di Bergamo	20	20%	25%	15%	10%	25%	5%
Totale	6560	25%	7%	34%	12%	20%	2%

Implicazioni per l'intervento



I primi tre profili individuati mostrano pattern prevalentemente di benessere

- I **salutari a 360°** mostrano alti livelli di benessere e molteplici risorse.
- I **dinamici in salute** mostrano anche loro buone condizioni di vita. Potrebbero inoltre essere valorizzati come risorse e promotori nella comunità studentesca in ottica di educazione tra pari. Da considerare tuttavia che questo profilo coinvolge solo il 7% del campione; sono quindi necessarie strategie per aumentare questa percentuale.
- I **custodi della normalità**, pur non presentando criticità attuali, beneficerebbero di interventi di rinforzo per consolidare competenze in vista delle sfide della vita adulta. Inoltre, potrebbero sfruttare maggiormente le risorse e l'opportunità che la vita universitaria offre.



Per i profili più in difficoltà, le strategie devono essere più mirate

- I **cercatori di benessere** faticano a gestire le sfide della vita quotidiana: hanno difficoltà nella gestione delle emozioni e nel problem solving, mostrano criticità nella percezione corporea e percepiscono maggiormente l'insicurezza lavorativa futura. Diviene quindi necessario rafforzare abilità individuali e sociali, promuovendo strategie alternative di gestione delle difficoltà.
- I **fermi in fatica** richiedono interventi che tengano conto delle disuguaglianze di partenza (ad es. minore istruzione familiare e minore preparazione scolastica) e che li aiutino a uscire da passività e isolamento, favorendo competenze sociali e senso di efficacia personale.
- Infine, i **naviganti del rischio**, sebbene non mostrino alti livelli di malessere, necessitano di interventi volti a correggere comportamenti a rischio legati ad un frequente uso di sostanze e a ridurre il rischio di futuro malessere o abbandono universitario.

n.b. Da considerare inoltre che gli ultimi due profili presentano una percentuale consistente di studenti fuori corso.

PROGETTO PRO-BEN

Università per il Benessere Psicologico:
dalla prevenzione all'intervento (UNIBEN-PI)

Università degli Studi di Brescia

Responsabile Linea A - Prof.ssa Loredana Cena
loredana.cena@unibs.it

Assegnista di ricerca Linea A – Dott.ssa Sofia Bonetti Zappa
s.bonettizappa@unibs.it

GRAZIE PER L'ATTENZIONE