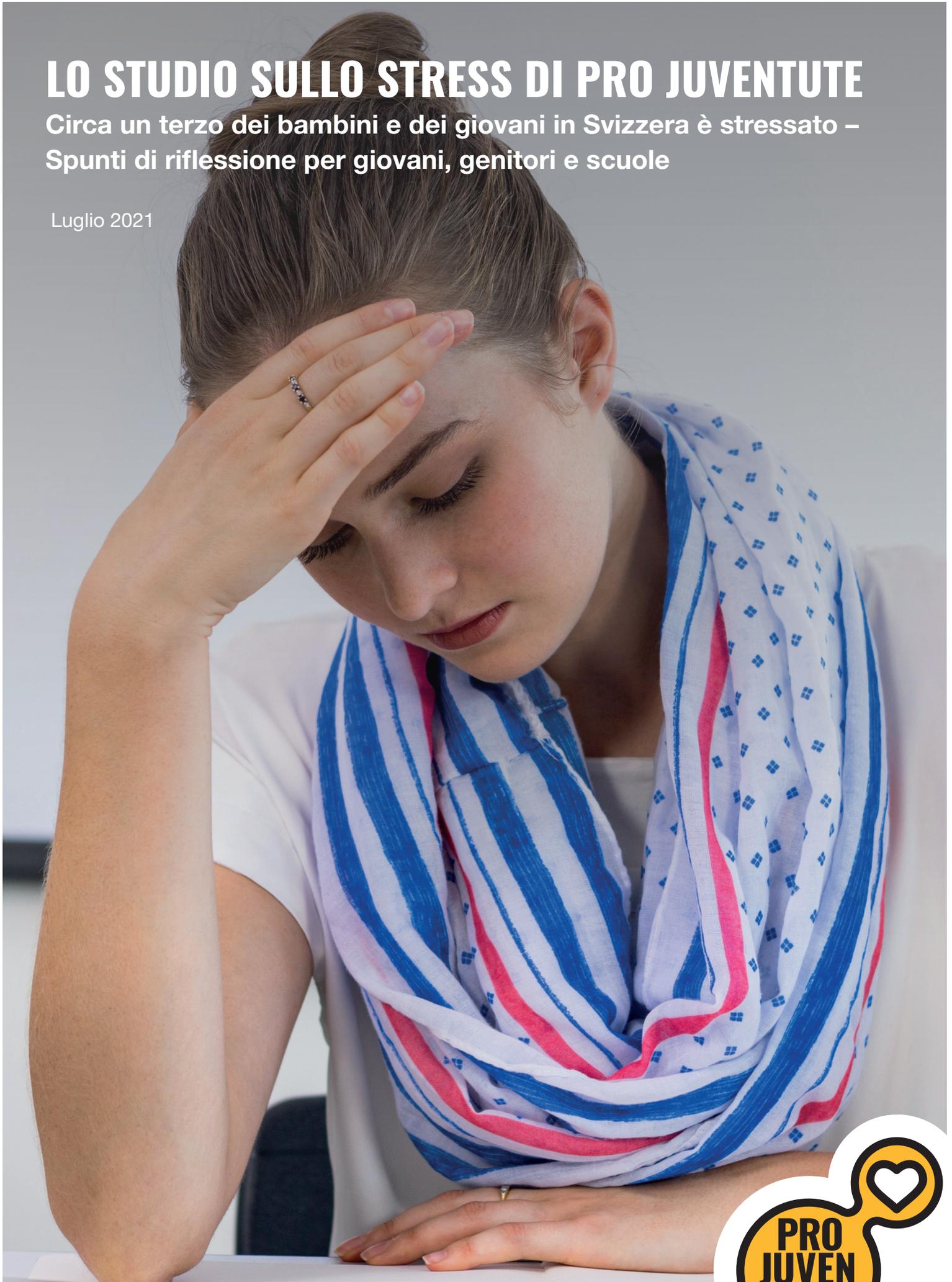


LO STUDIO SULLO STRESS DI PRO JUVENTUTE

Circa un terzo dei bambini e dei giovani in Svizzera è stressato –
Spunti di riflessione per giovani, genitori e scuole

Luglio 2021





Indice

1	Riassumendo	3
2	I risultati principali.....	4
2.1	Quanto sono diffusi lo stress e l'ansia da prestazione tra i bambini e i giovani in Svizzera, e quali bambini ne sono particolarmente colpiti?	4
2.2	Quali sono le cause e gli effetti dello stress nei bambini?	4
2.3	Che influenza hanno i genitori e i tutori sullo stress dei bambini?	5
2.4	Che influenza ha la scuola sullo stress dei bambini?	5
2.5	Che influenza ha la situazione Covid sullo stress dei bambini?	6
3	Metodi.....	7
3.1	Campione selezionato.....	7
3.2	Sondaggio tra gli alunni.....	8
3.2.1	Calcolo della sindrome generale da stress.....	8
3.3	Sondaggio tra gli insegnanti.....	9
3.3.1	Analisi delle componenti principali del questionario per gli insegnanti.....	9
3.3.2	Analisi dei cluster delle classi	10
3.4	Sondaggio tra i genitori	11
4	Risultati.....	12
4.1	Sindrome generale da stress	12
4.2	Mancanza di tempo.....	15
4.3	Genitori.....	16
4.4	Scuola	19
4.4.1	Fattori di stress legati alla scuola	19
4.4.2	Tipi di insegnanti, classi e livelli di stress degli alunni	20
5	Ringraziamenti	27
6	Bibliografia.....	28
7	Allegati.....	29
7.1	Elenco grafico	29
7.2	Elenco delle tabelle	30

Colophon

Publicato da Pro Juventute Svizzera, luglio 2021

Responsabile: Ingo Albrecht, ingo.albrecht@projuventute.ch

Autori: Ingo Albrecht¹, Mara Kottlow¹, Patric Stocker², Holger Ziegler³

¹: Pro Juventute / ²: Istituto AmPuls / ³: Università di Bielefeld

Citazione suggerita:

Albrecht I., Kottlow M., Stocker P., Ziegler H. (2021), *Circa un terzo dei bambini e dei giovani in Svizzera è stressato - Spunti di riflessione per giovani, genitori e scuole*, Pro Juventute Svizzera, Zurigo

Pro Juventute Svizzera, Thurgauerstrasse 39, 8050 Zurigo, www.projuventute.ch/it

1 Riassumendo

Lo stress è diffuso tra i bambini e i giovani e aumenta con l'età. Inoltre, le ragazze sono significativamente più stressate dei ragazzi, e gli alunni della Svizzera francese e soprattutto italiana sono più stressati degli alunni della Svizzera tedesca. I bambini con livelli di stress elevati mostrano un aumento dell'ansia, un minore benessere generale e un concetto di sé più basso rispetto ai bambini che presentano bassi livelli di stress. Inoltre valutano le loro relazioni sociali in modo significativamente peggiore su diversi livelli rispetto agli altri bambini.

Di seguito affrontiamo le questioni chiave legate alla presenza di alti livelli di stress, esaminati dal punto di vista dei bambini, dei genitori e delle scuole. Informazioni dettagliate sull'approccio scientifico e i risultati delle analisi statistiche si trovano nei capitoli «Metodi» e «Risultati».

2 I risultati principali

2.1 Quanto sono diffusi lo stress e l'ansia da prestazione tra i bambini e i giovani in Svizzera, e quali bambini ne sono particolarmente colpiti?

Secondo quanto emerso da questo studio, quasi un terzo (32,6%) dei bambini e dei giovani mostra alti livelli di stress. Lo stress percepito aumenta con l'età, ma anche tra i bambini sotto i 12 anni, il 26,1% mostra già valori di stress elevati. Molti bambini sperimentano quindi già in giovane età e in misura elevata di non sentirsi all'altezza delle richieste, delle aspettative e dei compiti che vengono loro imposti. Tra i giovani di età superiore ai 14 anni, più del 45% mostra già alti livelli di stress.

Con l'aumentare dell'età, anche la differenza tra lo stress percepito dai ragazzi e quello percepito dalle ragazze aumenta significativamente. I livelli di stress più elevati si registrano proprio tra le giovani donne. Ad esempio, tra i giovani di età superiore ai 14 anni, il 59% delle ragazze è molto stressato, rispetto al «solo» 34% dei ragazzi. Rispetto ai ragazzi, le ragazze quindi hanno maggiori probabilità di sentirsi esaurite e percepiscono di più lo stress come un peso. Anche per altre caratteristiche, che sono indicatori della salute psichica, le ragazze mostrano valori di stress significativamente più alti dei ragazzi. La differenza è più chiara per quanto riguarda l'autostima, che è significativamente più spesso compromessa nelle ragazze. Inoltre, le donne riportano livelli più bassi di benessere e di autoefficacia e hanno maggiori probabilità di sentirsi delle fallite. Queste differenze tra ragazzi e ragazze sono evidenti anche in altre indagini sulla salute psichica e stress di bambini e giovani, come, ad esempio, lo studio HBSC o il Juvenir Stress Study (Ambord et al., 2020; Gützler et al., 2015).

Chiare differenze emergono anche tra le diverse regioni linguistiche. Mentre il 31% degli allievi della Svizzera tedesca mostra un alto livello di stress, la percentuale è del 34% nella Svizzera francese e addirittura del 39% nella Svizzera italiana. Nella Svizzera francese e italiana, il 29% degli alunni si sente fallito, molto più che nella Svizzera tedesca (15%). Le differenze tra le regioni linguistiche sono evidenti anche in altre indagini sulla salute psichica in Svizzera. Ad esempio, il monitoraggio dell'Osservatorio svizzero della salute (Obsan) mostra sintomi di depressione nel 7,3% della popolazione nella Svizzera tedesca e retoromancia, e nel 12% nella Svizzera francese e italiana (Schuler et al., 2020).

Le differenze di genere menzionate nella sezione precedente differiscono anche tra le regioni linguistiche della Svizzera: nella Svizzera francese, le differenze di genere nei livelli generali di stress sono maggiori, mentre nella Svizzera italiana sono molto minori.

2.2 Quali sono le cause e gli effetti dello stress nei bambini?

Nel presente studio, i bambini con livelli di stress elevati mostrano un aumento dell'ansia, un minore benessere generale e un concetto di sé più basso rispetto ai bambini con bassi livelli di stress. Si nota che questi bambini valutano le loro relazioni sociali peggiori su diversi livelli rispetto ai bambini con punteggi di stress bassi o nella media. Questo vale sia per le relazioni con i genitori e con i coetanei, che per quelle con gli insegnanti. Di conseguenza, i fattori di stress sociale (come i litigi con i genitori, il bullismo e i litigi in classe) sono anche tra i fattori frequenti di stress in questi bambini.

I risultati di questo studio indicano grandi differenze nella quantità di tempo libero che i bambini hanno e come questo tempo viene utilizzato. Così, i bambini e i giovani con punteggi di stress più

bassi riferiscono di avere abbastanza tempo per riposare e riprendersi. Inoltre questi bambini e giovani investono spesso il loro tempo libero in attività come l'allenamento sportivo, l'esercitarsi nella musica o incontrare gli amici.

Al contrario, i bambini e i giovani con alti punteggi di stress si sentono più stressati dalle loro attività del tempo libero, anche se settimanalmente si impegnano con meno frequenza in tali attività. Più spesso degli altri bambini e giovani, invece, fanno i compiti o devono lavorare per guadagnare soldi. Trascorrono inoltre più tempo con i media elettronici e si annoiano più spesso degli altri bambini e giovani meno stressati. Più tempo i bambini e i giovani passano a consumare media elettronici, più spesso sono stressati.

2.3 Che influenza hanno i genitori e i tutori sullo stress dei bambini?

La sensazione dei genitori che i loro figli siano stressati è fortemente correlata ai livelli di stress dei bambini. Come anche le paure dei genitori di sovraccaricare i loro figli. Quindi nella maggior parte dei casi i genitori stimano correttamente il livello di stress dei loro figli. Tuttavia, in circa il 20% (18,8%) dei casi, i genitori sottovalutano l'elevato stress dei loro figli.

La valutazione che il proprio figlio o figlia sia stressato/a è anche associata a un maggiore stress dei genitori, a preoccupazioni finanziarie e a una diminuzione del loro benessere. I genitori che pensano che i loro figli siano stressati sono più propensi a incoraggiarli ad essere orientati al successo e all'avanzamento, e allo stesso tempo spesso sentono che li stanno sovraccaricando.

Da parte dei bambini e dei giovani, la sensazione soggettiva che i loro genitori abbiano aspettative troppo alte su di loro e che non possano soddisfare queste aspettative sembra essere una causa importante del loro stress.

La valutazione da parte dei bambini sul tipo di rapporto che hanno con i loro genitori e se possono rivolgersi a loro in caso di problemi, ma soprattutto quanto spesso litigano con i loro genitori, è anche strettamente legata al loro stress. Allo stesso tempo, lo stress dei bambini intervistati si riduce significativamente quanto più sentono di avere voce in capitolo in casa e nelle loro attività del tempo libero. Inoltre, più sentono che i loro genitori sono interessati a loro, meno stress provano rispetto agli altri bambini e giovani.

I risultati dello studio indicano che avere i genitori che aiutano con i compiti a casa difficilmente riduce lo stress dei bambini.

2.4 Che influenza ha la scuola sullo stress dei bambini?

Nel contesto scolastico i bambini e i giovani possono sentirsi stressati per via di fattori molto diversi. Tuttavia, sono più spesso i bambini e i giovani con prestazioni scolastiche più scarse, soprattutto in matematica, a mostrare livelli di stress più alti.

Inoltre, il carico di stress aumenta con l'aumentare dell'età degli alunni. Gli insegnanti di classi di livello superiore, d'altra parte, percepiscono lo stress nei loro alunni meno frequentemente rispetto agli insegnanti dei livelli inferiori (4^a e 5^a).

La stretta correlazione tra l'immagine che gli insegnanti hanno dei loro allievi e il livello di stress dei bambini è semplicemente sorprendente. Un'immagine negativa degli insegnanti riguardo ai loro allievi è altamente correlata con i loro livelli di stress, ancora di più se non sussiste un buon clima scolastico. L'immagine negativa degli allievi, indicata nel presente studio come «immagine negativa degli alunni», è influenzata dall'età degli stessi o dal livello scolastico e anche dalla percezione soggettiva degli alunni riguardo alla situazione finanziaria della famiglia. Non è stato

verificato in questo studio se gli allievi corrispondano effettivamente all'immagine dei loro insegnanti. Questo studio non è nemmeno in grado di rispondere in modo definitivo alla domanda di come nasca tale correlazione. Tuttavia, la correlazione è così chiara che vale la pena esaminarla più a fondo.

Un altro fattore che influenza lo stress degli alunni è la «cultura della scuola». Questo include, tra le altre cose, quanto le infrastrutture delle scuole siano a misura di allievo. Avere un'infrastruttura a misura di allievo significa avere opportunità di movimento durante le pause e le ore libere, un edificio scolastico accogliente, zone tranquille e aree di riposo per gli alunni. Nella dimensione «cultura della scuola» sono incluse anche gli aspetti della collegialità tra gli insegnanti e l'onere posto sugli insegnanti dalle richieste dei genitori, degli alunni e dei colleghi, così come il supporto orientato agli alunni nelle scuole (ad esempio, ore di apprendimento volontario supervisionato e luoghi dove gli alunni possono ottenere aiuto) e la solidarietà tra gli alunni in una classe. La cultura della scuola percepita dagli insegnanti ha soprattutto una grande influenza sul benessere soggettivo degli alunni, sul loro rapporto con gli insegnanti e sul piacere di andare a scuola.

2.5 Che influenza ha la situazione Covid sullo stress dei bambini?

Questo sondaggio si è svolto tra ottobre 2019 e febbraio 2020, prima della pandemia di coronavirus, e quindi non può di per sé rispondere alla domanda relativa ai livelli di stress dovuti alla pandemia e alle misure di protezione. Diverse indagini sono già state condotte negli ultimi mesi sullo stress e la salute psichica degli alunni durante la pandemia, e altre indagini e studi sono attesi nei prossimi mesi. Per il periodo fino a febbraio 2021 compreso, si prega di fare riferimento al «Rapporto-Coronavirus di Pro Juventute».

3 Metodi

3.1 Campione selezionato

1 056 bambini e giovani tra i 9 e i 15 anni hanno partecipato allo studio rispondendo ad un questionario. Il sondaggio è stato condotto in 51 scuole diverse in tutta la Svizzera e si è svolto all'interno delle scuole. 40 scuole sono state selezionate a caso sulla base di un piano di quote nazionali. La Gesundheitsförderung (Promozione della Salute) del Cantone di Zurigo ha commissionato e finanziato un ulteriore sondaggio su 10 scuole del Cantone con il fine di valutare la situazione specifica nel Cantone di Zurigo. Ha partecipato, inoltre, una scuola del cantone di Zurigo che all'inizio non poteva essere raggiunta entro il termine stabilito e per la quale era già stata reclutata un'altra scuola in sostituzione. Le risposte di queste scuole aggiuntive del Cantone di Zurigo sono incluse nel rapporto, e si è ottenuto così un campione più ampio, anche se il Cantone di Zurigo è stato rappresentato in modo sproporzionato nello studio. Anche la Svizzera italiana è rappresentata in modo sproporzionato perché si è cercato di distribuire l'indagine su più classi per livello scolastico.

In 3 scuole, 2 classi dello stesso livello hanno partecipato su richiesta della direzione della scuola e in una scuola hanno partecipato 3 classi dello stesso livello, per un totale di partecipazione di 56 classi su 51 scuole. Abbiamo ricevuto un totale di 56 questionari dagli insegnanti. 35 delle classi partecipanti erano della Svizzera tedesca, 13 della Svizzera francese e 8 del Ticino, ovvero 670 alunni dalla Svizzera tedesca, 234 dalla Svizzera francese e 152 dal Ticino. Questi e altri dettagli del campione selezionato possono essere osservati nel grafico 1.

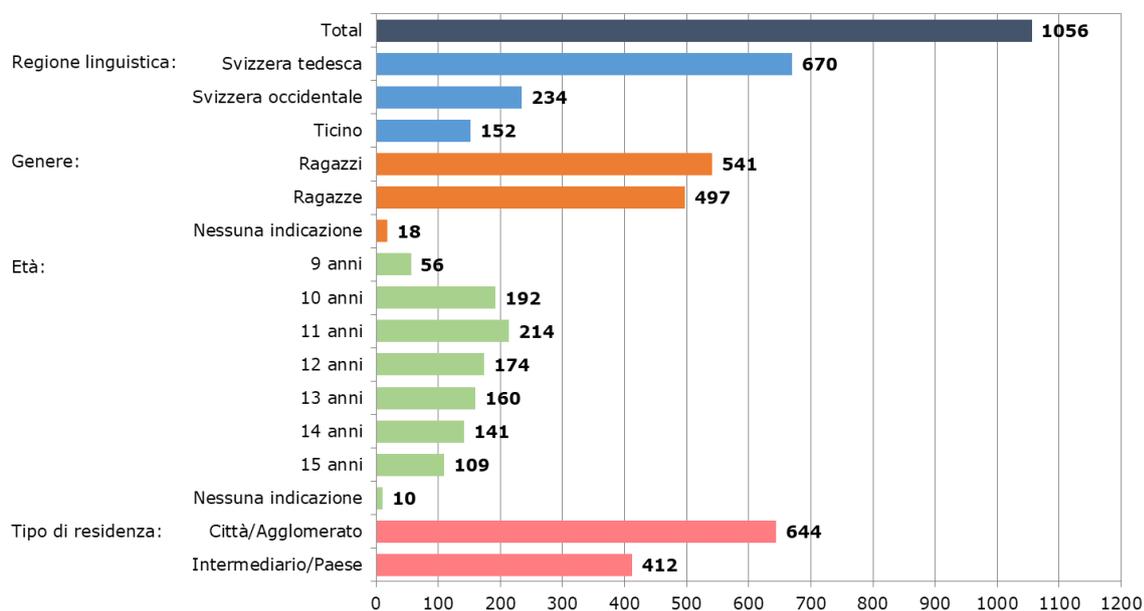


Grafico 1 Numero di allievi partecipanti per regione linguistica, sesso, età e tipo di residenza

Il sondaggio si è svolto tra ottobre 2019 e febbraio 2020. Le risposte sono state date in modo anonimo, i questionari degli alunni, degli insegnanti e dei genitori potevano essere messi in relazione tra loro tramite codici.

3.2 Sondaggio tra gli alunni

Il questionario per gli alunni consiste in un questionario completo con un totale di 110 domande. Lo stress è registrato multidimensionalmente per mezzo di questo questionario (vedi sottocapitolo *Sindrome generale da stress*). È stato quindi sviluppato un concetto di «stress» che va oltre l'affermazione soggettiva «mi sento stressato». Questo aspetto soggettivo è infatti solo *una* parte del concetto multidimensionale di stress.

Il concetto di stress multidimensionale si basa su una serie di considerazioni e risultati della ricerca. Da una prospettiva medica sullo stress, August Wilhelm von Eiff (1980) ha suggerito che lo stress dovrebbe essere inteso come una reazione corporea a «fattori di stress» accompagnati da reazioni emotive. Fattori di stress possono essere intesi come il grado di pressione nel far fronte a compiti e problemi. Questa pressione nasce quando il compito è percepito come difficile da realizzare o il tempo a disposizione per realizzarlo è percepito come troppo breve. È proprio l'aspetto della mancanza di tempo che gioca un ruolo importante sia nel discorso scientifico che in quello popolare sullo stress (z.B. Rusch, 2019). Questo vale anche nel caso di esperienze di richieste eccessive (Selye, 1953). Molti psicologici (z.B. Hillert & Marwitz, 2006) e opere di scienze sociali e culturali (z.B. Ehrenberg, 2013; Neckel & Wagner, 2013) sottolineano infine il significato del senso di esaurimento o burnout a causa dello stress (Hillert & Marwitz, 2006). Infine, il concetto multidimensionale di stress è destinato principalmente a registrare il «disstress», ovvero l'aspetto negativo dello stress, e meno «l'eustress», ovvero gli aspetti positivi dello stress, che generano motivazione, forza ed energia (Selye, 1953).

3.2.1 Calcolo della sindrome generale da stress

Usando l'analisi delle componenti principali, i singoli elementi del sondaggio degli alunni sono stati ridotti a 22 aspetti. Mediante un'analisi delle componenti principali del secondo ordine, sette di questi aspetti sono stati ulteriormente ridotti a solo uno che esprime la «Sindrome generale da stress». Questa sindrome generale da stress rappresenta essenzialmente il fenomeno da spiegare. Gli altri aspetti sono stati calcolati principalmente in termini di possibili variabili indipendenti che hanno fornito indizi sulle cause o sulle influenze che mitigano o aumentano lo stress.

La sindrome generale da stress include l'affermazione dei giovani di «sentirsi stressati». Inoltre, il concetto include anche le risposte alle domande che si riferiscono a «richieste eccessive da parte dei genitori» e «richieste eccessive da parte degli insegnanti». Altre domande si riferiscono allo stress fisico ed emotivo, altre alla mancanza di tempo e ai sentimenti di esaurimento e burnout. Infine, la sindrome generale da stress dà anche informazioni su quanto i giovani si sentano stressati.

Nella sindrome generale da stress sono inclusi i seguenti aspetti:

- Sovraccarico soggettivo di bambini e giovani da parte dei genitori
- Sovraccarico soggettivo di bambini e giovani da parte degli insegnanti
- Stress psicosomatico
- Sensazione di esaurimento / burnout
- Stress emotivo
- Mancanza di tempo
- Sovraccarico dovuto a stress

Gli aspetti rimanenti sono:

- Benessere soggettivo
- Autoefficacia
- Concetto di sé
- Ansia/Insicurezza
- Interesse dei genitori
- Partecipazione a casa
- Sovraccarico da parte dei genitori
- Relazioni parentali
- Sostegno scolastico da parte dei genitori
- Conflitti con i coetanei
- Rapporto con gli insegnanti
- Stress eufunzionale
- Stress sociale
- Stress legato al rendimento
- Stress politico
- Altri fattori di stress
- Tempo per attività piacevoli

3.3 Sondaggio tra gli insegnanti

Hanno partecipato allo studio gli insegnanti di un totale di 51 scuole e 56 classi. A loro è stato sottoposto un questionario specifico. Poiché hanno partecipato tutti gli insegnanti interpellati, abbiamo ricevuto un totale di 56 questionari.

Il questionario per gli insegnanti contiene un totale di 92 domande. Tra le altre cose, vengono chieste informazioni sull'ambiente scolastico (ad esempio le infrastrutture, le offerte, le strutture giornaliere, le norme sui compiti a casa o sugli esami), i fattori percepiti dagli insegnanti come stressanti, così come il rapporto degli insegnanti tra loro o con la direzione della scuola, ma anche con gli alunni e i loro genitori. Inoltre, gli insegnanti sono stati interrogati sulla classe - da un lato sulla struttura della classe, ma anche sulla valutazione degli allievi nel loro insieme (fattori di influenza scolastici ed extrascolastici). Infine hanno fornito una valutazione del cambiamento dello stress e della tensione degli allievi negli ultimi anni.

3.3.1 Analisi delle componenti principali del questionario per gli insegnanti

Anche i dati del questionario degli insegnanti sono stati ridotti e condensati utilizzando l'analisi delle componenti principali. Si sono così delineati i seguenti 13 aspetti:

- Pressione per avere successo e competere
- Impressione: Stress
- Lo stress come problema
- Misure contro lo stress
- Infrastruttura a misura di alunno
- Misure contro il bullismo
- Sostegno orientato agli alunni
- Onere del tempo e degli obblighi
- Stress comportamentale (allievi, genitori, colleghi)*
- Solidarietà in classe*
- Strutturazione
- Cooperazione collegiale*
- Immagine negativa degli alunni

I 5 aspetti segnati con * nella lista di cui sopra sono stati ulteriormente ridotti all'aspetto «cultura scolastica dalla prospettiva dell'insegnante» tramite un'analisi delle componenti principali del secondo ordine:

- Infrastruttura a misura di alunno.
- Sostegno orientato all'alunno
- Sovraccarico comportamentale
- Solidarietà in classe
- Cooperazione collegiale

3.3.2 Analisi dei cluster delle classi

Per mezzo di analisi cluster agglomerativo-gerarchiche, sono state fatte delle tipizzazioni sulla base degli aspetti «cultura scolastica» e «immagine degli alunni». L'aspetto «cultura scolastica dal punto di vista dell'insegnante» include, tra le altre cose, il grado di sostegno e di infrastruttura orientata all'alunno nelle scuole, la collegialità nella scuola e la solidarietà in classe, in ogni caso dal punto di vista degli insegnanti. L'aspetto «immagine degli alunni» include domande sull'immagine che gli insegnanti hanno degli allievi nella loro classe. Queste domande riguardano, per esempio, la misura in cui gli alunni sono descritti come pigri e piagnucolosi.

Così, si sono formati 4 tipi di valutazioni degli insegnanti, che esprimono le differenze nella cultura scolastica dal punto di vista degli insegnanti e anche per quanto riguarda l'immagine che gli insegnanti hanno dei loro allievi.

L'analisi dei cluster ha dato come risultato i seguenti quattro tipi, che sono mostrati graficamente nella figura 2:

1. Classi con una buona cultura scolastica dal punto di vista degli insegnanti e un'immagine positiva degli alunni da parte degli insegnanti (+/+)
2. Classi che sono nella media in entrambi gli aspetti
3. Classi con una cultura scolastica negativa dal punto di vista degli insegnanti e un'immagine negativa degli alunni da parte degli insegnanti (-/-)
4. Classi con una cultura scolastica negativa dal punto di vista degli insegnanti ma un'immagine positiva degli alunni da parte degli insegnanti (-/+)

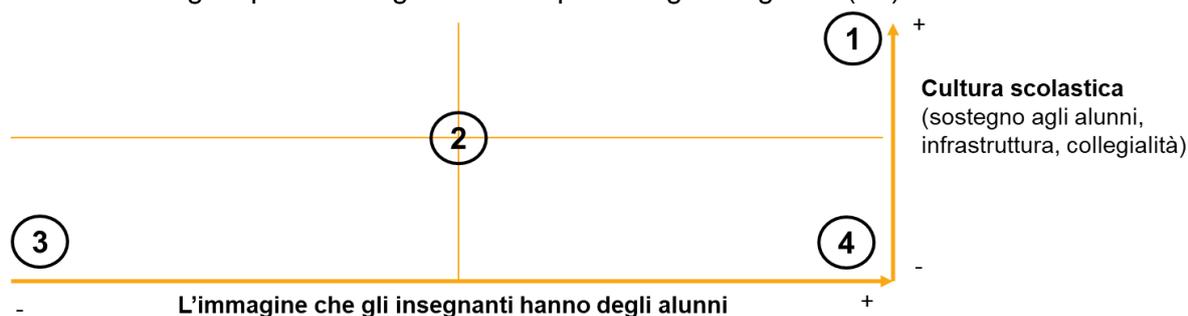


Grafico 2 Descrizione dei tipi risultanti dall'analisi dei cluster in relazione agli aspetti «Cultura scolastica dal punto di vista dell'insegnante» e «Immagine degli alunni da parte degli insegnanti».

3.4 Sondaggio tra i genitori

I genitori hanno partecipato online. Agli alunni è stato dato un link e un codice individuale, attraverso il quale i genitori potevano partecipare al sondaggio. Il questionario per i genitori consisteva in 104 domande. Le domande sono state poste in modo da rilevare la struttura e lo stato socio-economico della famiglia così come il piano settimanale degli impegni dei bambini. Inoltre, è stata registrata l'interazione all'interno della famiglia, ad esempio la cultura della conversazione, l'organizzazione familiare, le attività comuni, i valori, il diritto dei bambini ad avere voce in capitolo o il sostegno dei genitori. Inoltre, sono state chieste informazioni sull'ambiente scolastico dal punto di vista dei genitori, la valutazione dei genitori dello stress vissuto dai bambini così come i possibili fattori scatenanti ma anche le possibilità di supporto quando i bambini sono stressati.

Sono disponibili un totale di 343 interviste ai genitori o, per dirla in termini relativi, disponiamo delle interviste ai genitori di poco meno del 32% degli alunni. Dei genitori di ragazzi di più di 13 anni, ha risposto solo poco meno di un quarto. Tra gli allievi della regione francofona, ha risposto un buon quarto (26,3%) dei genitori.

Hanno partecipato al sondaggio di più i genitori di giovani che non si sentono affatto o che si sentono meno sopraffatti da loro e che descrivono la loro relazione con i loro genitori come (molto) positiva. Di conseguenza, sussiste una selettività dei genitori che hanno partecipato al sondaggio. Questa selettività non è alta, ma è statisticamente eccessiva. Per questo motivo, questo rapporto si basa principalmente sulle risposte dei bambini e dei giovani stessi e su quelle degli insegnanti.

4 Risultati

4.1 Sindrome generale da stress

Il 32,6% di tutti i bambini e giovani partecipanti, vale a dire quasi un terzo, mostra alti valori da sindrome generale da stress ed è quindi chiaramente affetto da stress.

Lo stress percepito aumenta con l'aumentare dell'età dei giovani e dei bambini. Le bambine e le ragazze sperimentano più stress dei bambini e dei ragazzi, una differenza di genere che diventa particolarmente evidente con l'aumentare della loro età (vedi grafico 3).

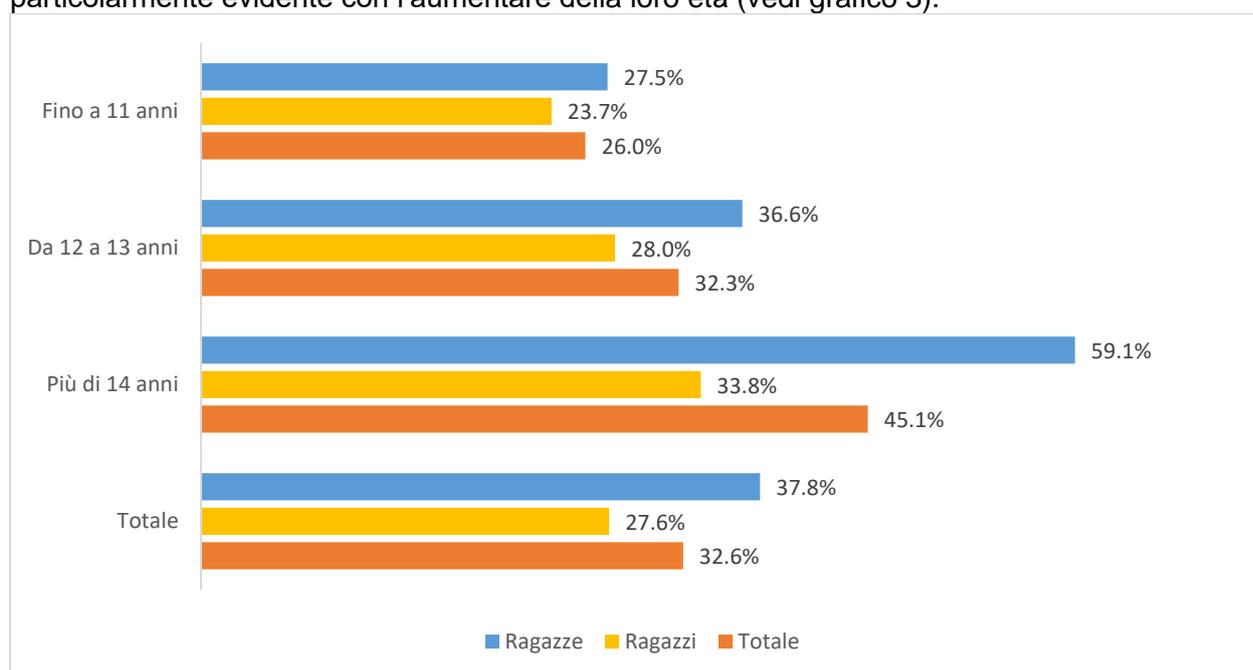


Grafico 3 Percentuale di bambini con livello di stress «alto» (il terzo superiore nella sindrome generale da stress) per età e sesso.

Come menzionato all'inizio, 7 aspetti insieme formano la sindrome generale da stress e sono quindi intrinsecamente correlati in modo significativo ad essa. I bambini e i giovani con alti livelli di sindrome generale da stress si sentono quindi in media sovraccaricati sia dai loro genitori che dai loro insegnanti, sono spesso esausti, si sentono spesso sovraccaricati o emotivamente stressati e soffrono di sintomi somatici come mal di testa o mal di stomaco. Dichiarano anche di soffrire spesso di mancanza di tempo. Il grafico 4 rappresenta la percentuale di bambini che ottengono un punteggio alto su questi aspetti e i cui livelli di stress risultano alti o non alti.

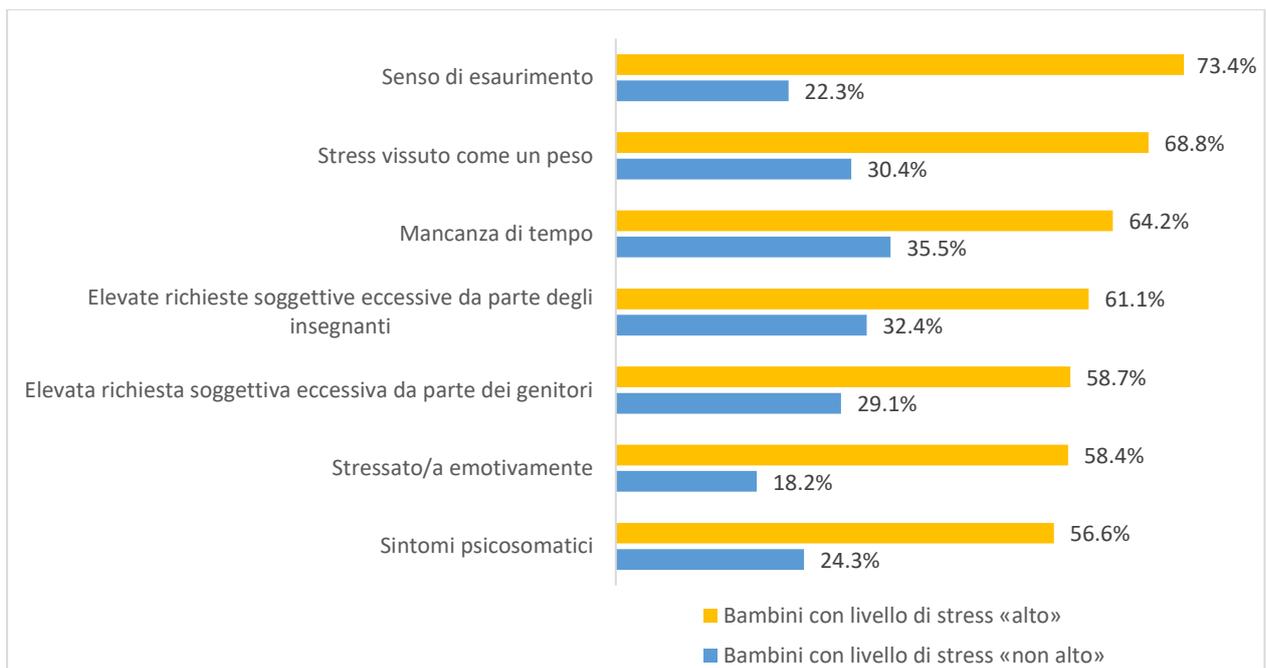


Grafico 4 Percentuale di bambini con livello di stress «alto» (terzo superiore nella sindrome generale da stress) rispetto ai restanti bambini in base agli aspetti della sindrome generale da stress.

I bambini con punteggi elevati di sindrome generale da stress hanno maggiori probabilità di mostrare un aumento dell'ansia, un benessere generale inferiore e un concetto di sé più basso rispetto ai bambini con stress non elevato.

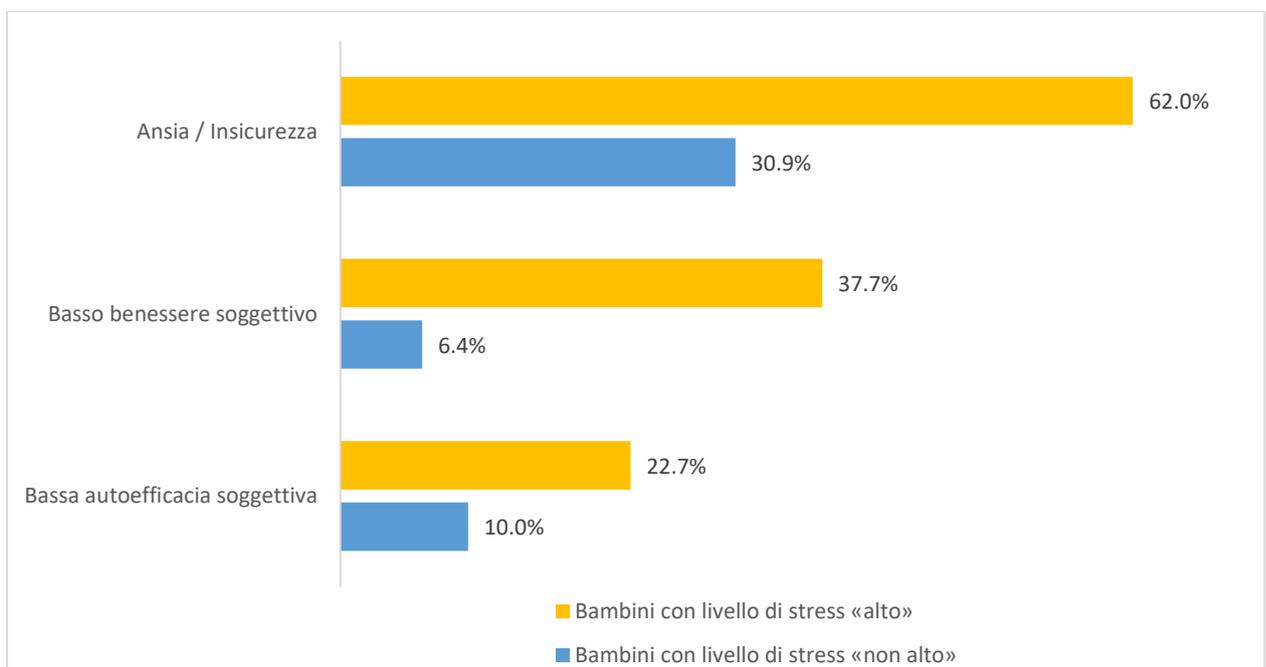


Grafico 5 Percentuale di bambini con livello di stress «alto» (terzo superiore nella sindrome generale da stress) rispetto ai restanti bambini in base agli indicatori della salute psichica.

Come mostrato nel grafico 3, le ragazze sono significativamente più colpite da stress elevato rispetto ai ragazzi. Le differenze di genere sono anche evidenti nella maggior parte degli altri indicatori della salute psichica, come i limiti nell'autostima, i sentimenti di autoefficacia e il benessere soggettivo. Inoltre, le ragazze sono significativamente più propense a sentirsi fallite rispetto ai ragazzi.

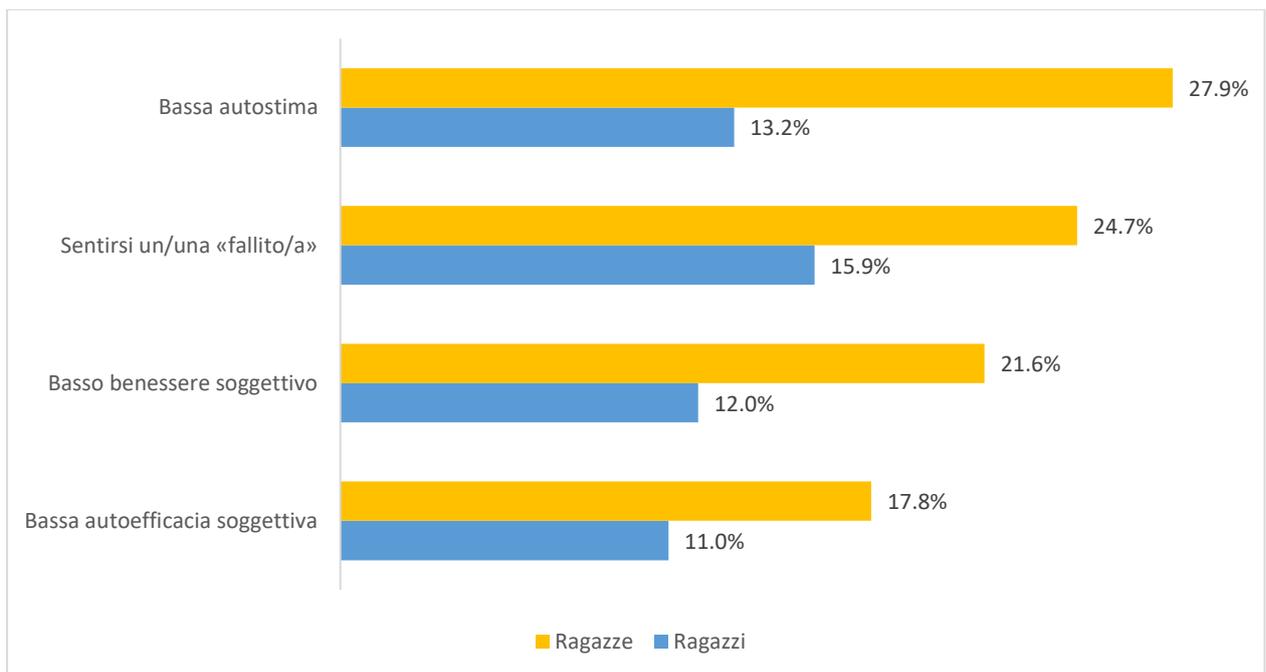


Grafico 6 Percentuale di bambini con livello di stress «alto» (il terzo superiore nella sindrome generale da stress) in base all'età.

Differenze nello stress percepito dagli alunni sono evidenti anche tra le diverse regioni linguistiche. Mentre nella Svizzera tedesca ne è colpito il 30,7%, nella Svizzera francese il 33,5% e nella Svizzera italiana, con il 39,2%, sono colpiti addirittura quasi quattro giovani su dieci. Mentre nella Svizzera italiana le differenze tra i sessi sono piuttosto basse, sono invece particolarmente accentuate nella Svizzera francese, dove il 26,4% dei ragazzi e il 41,3% delle ragazze mostrano punteggi elevati di sindrome generale da stress.

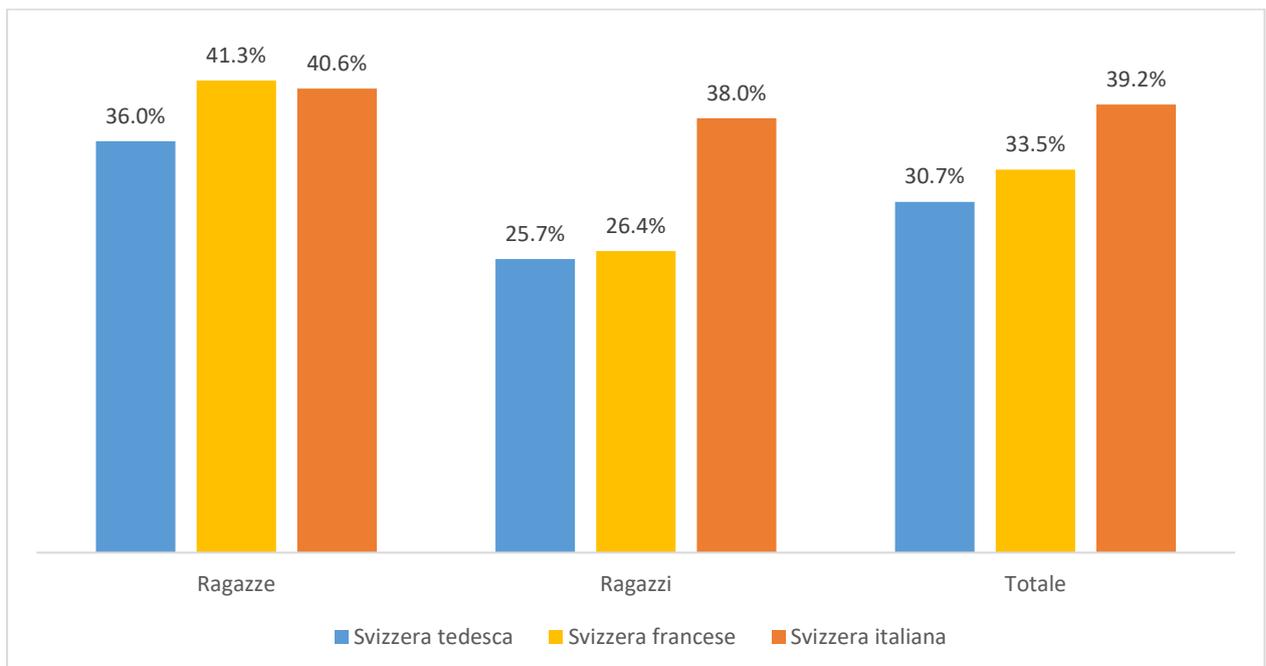


Grafico 7 Percentuale di bambini con livello di stress «alto» (terzo superiore nella sindrome generale da stress) rispetto ai restanti bambini in base alla regione linguistica e al sesso.

Nella maggior parte degli aspetti relativi alla salute psichica, queste differenze tra le regioni linguistiche sono chiaramente visibili, con i livelli di stress nella Svizzera francese e italiana che sono

quasi universalmente significativamente più alti che nella Svizzera tedesca. Ad esempio, nella Svizzera francese e italiana, più del 28% degli alunni si sente fallito, mentre nella Svizzera tedesca «solo» poco più del 15%.

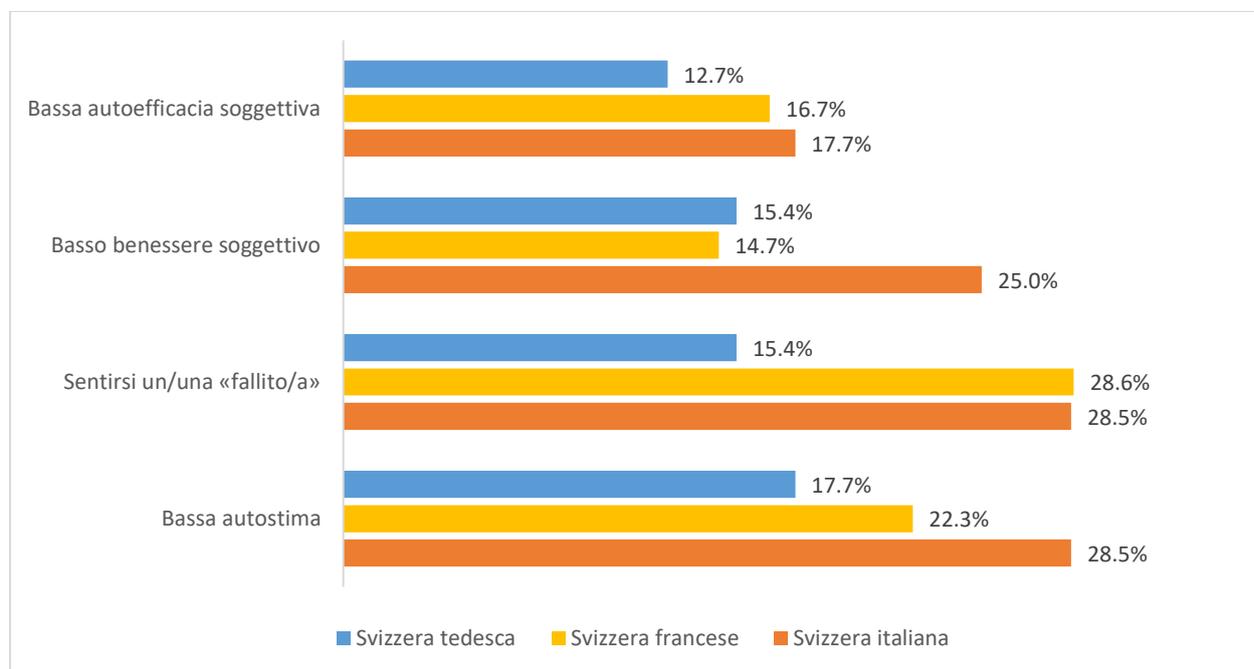


Grafico 8 Percentuale di bambini con punteggi elevati su diversi indicatori di salute psichica per regione linguistica.

4.2 Mancanza di tempo

Gli elementi inclusi nell'aspetto «mancanza di tempo» sono: «Dopo la scuola, ho abbastanza tempo per giocare o dedicarmi ai miei hobby», «Spesso non ho tempo» e «Dopo la scuola, ho abbastanza tempo per vedere i miei amici.» L'aspetto «mancanza di tempo» fa parte della sindrome generale da stress e quindi è anche correlata ad essa ($r=0,549^{**}$, $p<0,01$). Come si può vedere nel grafico 4, più bambini e giovani con punteggi di stress elevati riferiscono di soffrire di mancanza di tempo rispetto a quelli con punteggi di stress non elevati.

Al contrario, l'aspetto «Tempo per attività piacevoli» è composta dagli elementi «In quanti giorni alla settimana...sei attivamente coinvolto in un club o in una festa?», «...ti impegni in allenamenti sportivi, musica o altri hobby?» e «...passi del tempo con gli amici fuori dalla scuola?». La quantità totale di tempo che i bambini e i giovani dedicano a tali attività settimanalmente è correlata negativamente allo stress ($r = -0,214^*$) e anche negativamente all'esperienza della mancanza di tempo ($r = -0,216^*$). Inoltre, le espressioni nelle domande individuali sono negativamente correlate con quelle della sindrome generale da stress, così come la domanda «Hai tempo per recuperare le forze?» Tra questi, il tempo trascorso con gli amici mostra la più forte associazione negativa in relazione allo stress (Tabella 1).

Anche se impegnarsi in queste attività è negativamente correlato allo stress, i bambini e i giovani con alti punteggi di stress sono più propensi a rispondere affermativamente alla domanda «Sono stressato dalle attività del tempo libero (ad esempio, sport, musica, partecipazione in club)» e le loro risposte a questa domanda sono positivamente correlate allo stress ($r=0,275^{**}$, $p<0,01$).

La quantità di tempo dedicato ad altre attività, come i compiti, il lavoro per guadagnare denaro, ma anche il tempo trascorso con i media elettronici, è invece correlato positivamente allo stress. Questo vale anche per il grado di noia sperimentato su base settimanale (tabella 1). I bambini e i giovani dichiarano esplicitamente che li stressa anche il fatto di passare troppo tempo sui loro

smartphone. Anche questo si correla con le espressioni della sindrome generale da stress ($r=0,273^{**}$, $p<0,01$).

Nel questionario per alunni, un certo numero di altre domande affrontano le questioni di «avere tempo per attività diverse» e «trascorrere il tempo in attività diverse». La tabella 1 elenca alcune di queste domande e mostra la correlazione tra le espressioni in queste domande e le espressioni nella sindrome generale da stress. Si scopre che meno i giovani riferiscono di avere tempo per rilassarsi, più sono stressati.

Tabella 1 Domande che includono il tema «avere tempo per attività diverse» o «trascorrere il tempo facendo attività diverse». La correlazione positiva significa che maggiore è il numero di queste attività, maggiore è il livello di stress. La correlazione negativa significa che maggiore è il numero di queste attività, minore è il livello di stress. Correlazione di Pearson (r), * significativa al livello $p<0,05$ e ** $p<0,01$

Quanti giorni alla settimana...	Correlazione della quantità di tempo per attività con il livello di stress
Ti sei annoiato/a?	0,417**
Passi il tempo sullo smartphone, guardando la TV o giocando ai videogiochi?	0,143**
Vai a lavorare per guadagnare soldi?	0,121**
Passi il tempo a fare i compiti e a studiare?	0,117**
Aiuti in casa o ti prendi cura dei tuoi fratelli e sorelle?	0,100**
Vai a ripetizione?	0,090*
Sei attivo/a in un club o in un partito?	-0,136**
Ti dedichi ad allenamenti sportivi, alla pratica della musica o ad altri hobby?	-0,140**
Passi del tempo con gli amici al di fuori della scuola?	-0,184**
Hai tempo per riposare?	-0,283**

4.3 Genitori

L'influenza della famiglia, in particolare la relazione con i genitori, è stata registrata in diverse domande del questionario per alunni, che sono state riassunte in determinati aspetti attraverso un'analisi dei fattori. Sulla base di questi aspetti, i bambini con uno stress superiore alla media (il terzo superiore nell'espressione «sindrome generale da stress») vengono confrontati con gli altri bambini.

Un basso interesse dei genitori è dichiarato dal 34,3% dei bambini con alto stress, mentre «solo» dal 18,5% degli altri bambini. È stato chiesto: «Ai tuoi genitori interessa come stai?» e «Ai tuoi genitori interessa quello che dici?» Il 48,7% dei bambini con alti livelli di stress ha riportato bassi livelli di partecipazione a casa rispetto al 31,3% degli altri bambini. Questo include le domande «I tuoi genitori chiedono la tua opinione?» e «I tuoi genitori decidono cosa devi fare nel tuo tempo libero?» Il 36,7% dei bambini ad alto stress lamentano scarse relazioni con i genitori rispetto al 12,9% degli altri bambini. Le domande sull'aspetto «Rapporto con i genitori» erano: «I tuoi genitori ti aiutano quando esprimi loro delle preoccupazioni o racconti loro i tuoi problemi?», «Quanto spesso litighi con i tuoi genitori?» e «Vai d'accordo con i tuoi genitori?». Questi risultati sono mostrati nel grafico 9.

L'aspetto del sostegno dei genitori per i compiti e l'apprendimento, include le domande «I tuoi genitori ti aiutano con i compiti?» e «Chiedi ai tuoi genitori di aiutarti con i compiti o ad imparare?». Qui, i bambini e i giovani che non hanno punteggi di stress elevati sono solo leggermente più propensi a dire che i loro genitori li aiutano con i compiti.

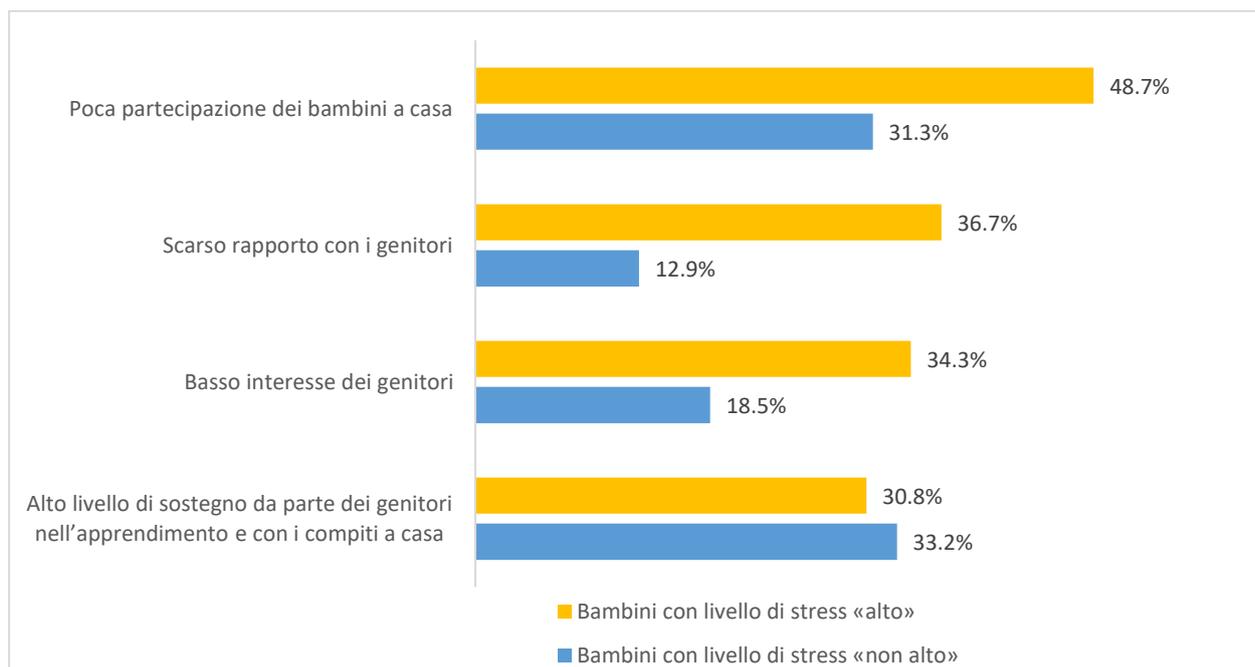


Grafico 9 Percentuale di bambini con livello di stress «alto» (terzo superiore nella sindrome generale da stress) in confronto ai restanti bambini in base agli aspetti degli elementi di domanda dell'area tematica famiglia.

I fattori di stress sociale che correlano complessivamente con le espressioni della sindrome generale da stress ($r = 0,464^{**}$, $p < 0,01$) includono i litigi con i genitori. Di conseguenza, i bambini con alti punteggi di stress sono statisticamente più propensi a citare i litigi con i genitori come causa di stress rispetto ai bambini con punteggi di stress non alti.

Tabella 2 Correlazione tra le valutazioni dei bambini e dei giovani sul fatto di essere stressati dai litigi con i loro genitori e la loro sindrome generale da stress. Correlazione di Pearson (r), * significativa al livello $p < 0,05$ e ** $p < 0,01$

	Correlazione con Sindrome da stress generale
Mi stressa discutere con i genitori.	0,402**

I genitori hanno anche dato una valutazione nel loro questionario di quanto fosse stressato il loro bambino. La sensazione dei genitori che i bambini siano stressati è fortemente correlata con la sindrome generale da stress o con lo stress effettivo dei bambini. Ciò significa che nella maggior parte dei casi, i genitori sono molto bravi a valutare il livello di stress dei propri figli.

Tabella 3 Correlazione tra la valutazione dei genitori sul fatto che i loro figli fossero stressati e la sindrome generale da stress dei loro figli. Correlazione di Pearson (r), * significativa ai livelli $p < 0,05$ e ** $p < 0,01$. Vengono presi in considerazione solo i bambini di cui sono disponibili anche le risposte dei genitori.

	Correlazione con Sindrome da stress generale
Valutazione da parte dei genitori del livello di stress del bambino.	0,362**

Soprattutto per i bambini con stress nella media o inferiore alla media, la valutazione dei genitori è ampiamente corretta. Nel caso dei bambini e dei giovani con uno stress superiore alla media, i genitori valutano lo stress complessivo un po' meno accentuato di quanto lo sperimentino i bambini e i giovani stessi (vedi grafico 10). Per un totale di 47 genitori su 250 coppie di risposte a nostra disposizione per questa domanda, i genitori hanno valutato lo stress dei loro bambini e giovani come inferiore alla media o nella media, benché siano in realtà più stressati della media. Il 18,8% di tutti i genitori non sono consapevoli dello stress superiore alla media dei loro figli.

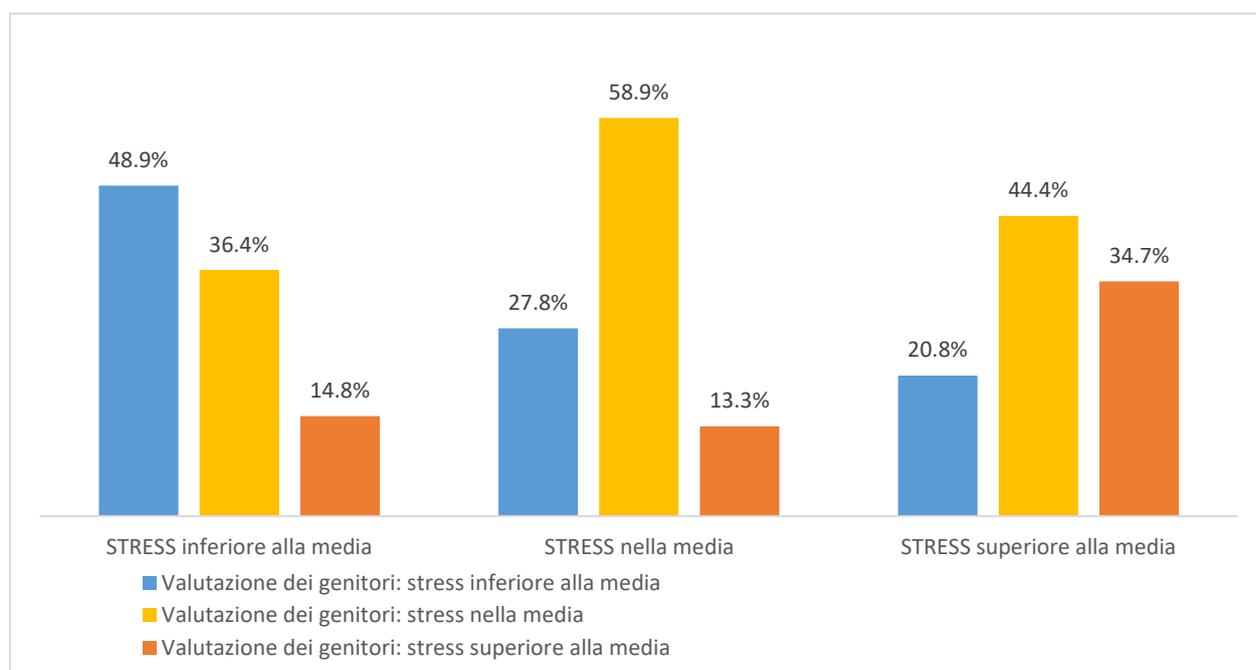


Grafico 10 Percentuale di bambini con livelli di stress rispettivamente «sotto la media», «nella media» e «sopra la media», rispetto alla valutazione dei genitori sui livelli di stress dei loro figli. Vengono presi in considerazione solo i bambini di cui sono disponibili anche le risposte dei genitori.

Più grandi sono le preoccupazioni finanziarie dei genitori, più basso è il loro benessere e più alta è la loro valutazione del livello di stress dei loro figli. I genitori che dichiarano che i loro figli sono molto stressati hanno allo stesso tempo paura di sovraccaricarli. Allo stesso tempo, sono soprattutto i genitori che promuovono i loro figli in modo orientato al successo e all'avanzamento a considerare i loro figli molto stressati.

Tabella 4 Correlazione tra la valutazione dei genitori sul fatto che i loro figli fossero stressati e le preoccupazioni finanziarie dei genitori, la paura di sovraccaricare il bambino, il tipo di supporto dei genitori e il benessere dei genitori stessi. La sindrome da stress generale dei loro figli... Correlazione di Pearson (r), * significativa al livello $p < 0,05$ e ** $p < 0,01$

	Correlazione con la valutazione dei genitori sul livello di stress dei bambini
Preoccupazioni finanziarie dei genitori	0,217**
Paura di sovraccaricare il bambino	0,183**
Promozione orientata al successo/avanzamento dei bambini da parte dei genitori	0,166**
Il benessere dei genitori	-0,218**

4.4 Scuola

4.4.1 Fattori di stress legati alla scuola

Ci sono vari fattori molto individuali che possono scatenare lo stress nei bambini e nei giovani. Questi includono una serie di fattori legati al rendimento, come gli esami e i compiti a casa, che hanno maggiori probabilità di essere stressanti per i bambini e i giovani che ottengono un punteggio elevato nella sindrome da stress generale rispetto agli altri. La pressione causata dal bullismo, che spesso ha luogo nel contesto scolastico, e dal confronto con i coetanei, è anch'essa correlata ad un alto livello di stress, così come le paure per il futuro, che in parte si manifestano anche nel contesto scolastico.

Tabella 5 Correlazione tra l'individuazione delle cause dello stress nell'ambiente scolastico e la sindrome generale da stress. * significativamente al livello $p < 0,05$ e ** $p < 0,01$.

Mi stressa...	Correlazione con Sindrome da stress generale
Raggruppamento «Stress da prestazione»	0,669**
Mi stressano gli esami.	0,548**
Mi stressano i compiti a casa.	0,490**
Mi stressa confrontarmi con i miei coetanei.	0,468**
Raggruppamento «Stress sociale»	0,464**
Mi stressa il bullismo (che gli altri mi insultino) o la paura del bullismo.	0,319**
Mi stressano i litigi in classe.	0,340**
Raggruppamento «Stress politico»	0,388**
Mi stressa il pensiero futuro	0,473**

Sono spesso gli alunni con basso rendimento che mostrano alti livelli di stress. Si evidenzia così una chiara correlazione tra i voti scolastici e lo stress: peggiore è il rendimento scolastico, più pronunciato è il carico di stress. Questa correlazione è ancora più forte per il rendimento in matematica ($r=0,252$, $p < 0,05$) piuttosto che per il rendimento in tedesco o francese o italiano ($r = 0,181$, $p < 0,05$).

Ci sono anche più bambini e giovani con alti punteggi di stress che valutano il rapporto con i loro insegnanti come teso e che dichiarano di avere conflitti con i loro coetanei (grafico 11).

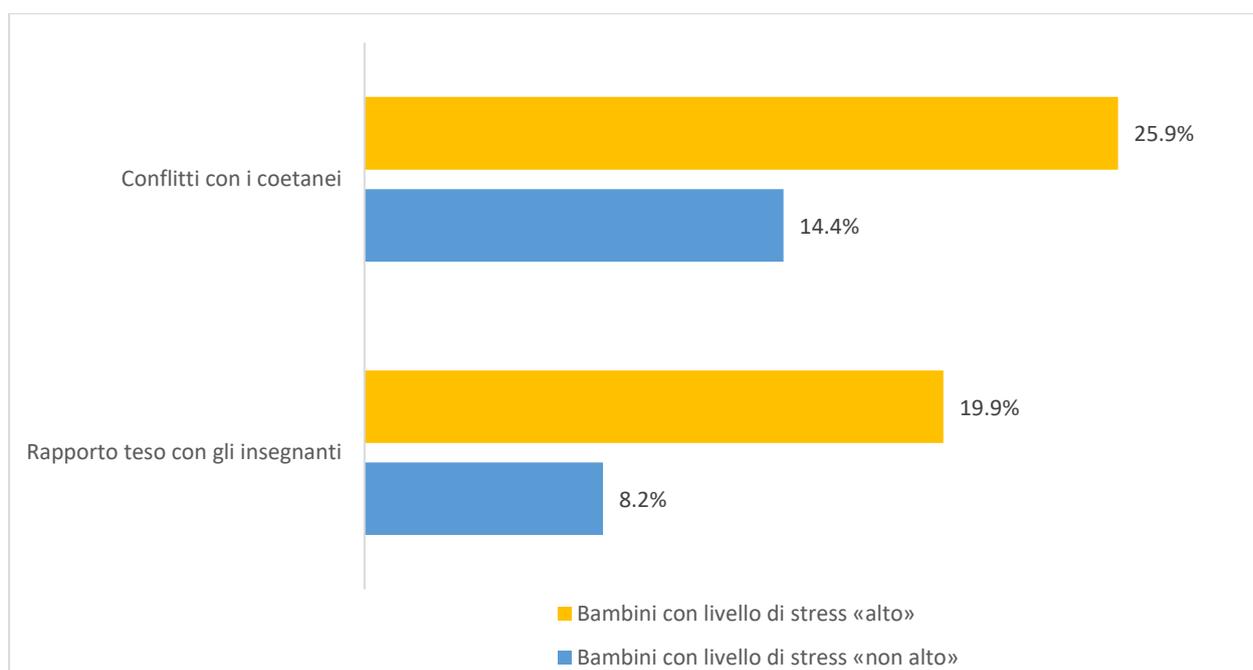


Grafico 11 Percentuale di bambini con un livello di stress «alto» (il terzo superiore nella sindrome generale da stress) rispetto al resto dei bambini in base all'aspetto delle domande sulle relazioni con gli insegnanti e gli amici.

4.4.2 Tipi di insegnanti, classi e livelli di stress degli alunni

Il 45,5% degli insegnanti intervistati ha dichiarato di avere spesso l'impressione che molti allievi della loro classe siano stressati. Il 58,2% riferisce che i loro alunni sono sotto forte pressione per il rendimento scolastico. Il 69,6% è dell'opinione che lo stress e la pressione per il rendimento siano aumentati significativamente negli ultimi anni. In molte scuole si dà importanza alla questione dello stress dei giovani. Quasi il 70% degli insegnanti (69,6%) riferisce che lo stress degli allievi è percepito come un problema nella loro scuola. Lo stress è chiaramente percepito come un problema più nelle classi con allievi più giovani che in quelle con alunni più grandi. La necessità di fare qualcosa contro lo stress è anche menzionata molto più frequentemente nelle classi 4a e 5a che nelle classi 8a e 9a (scuole medie). Le misure contro lo stress si trovano però nelle classi a questo livello molto meno frequentemente (vedi grafico 12).

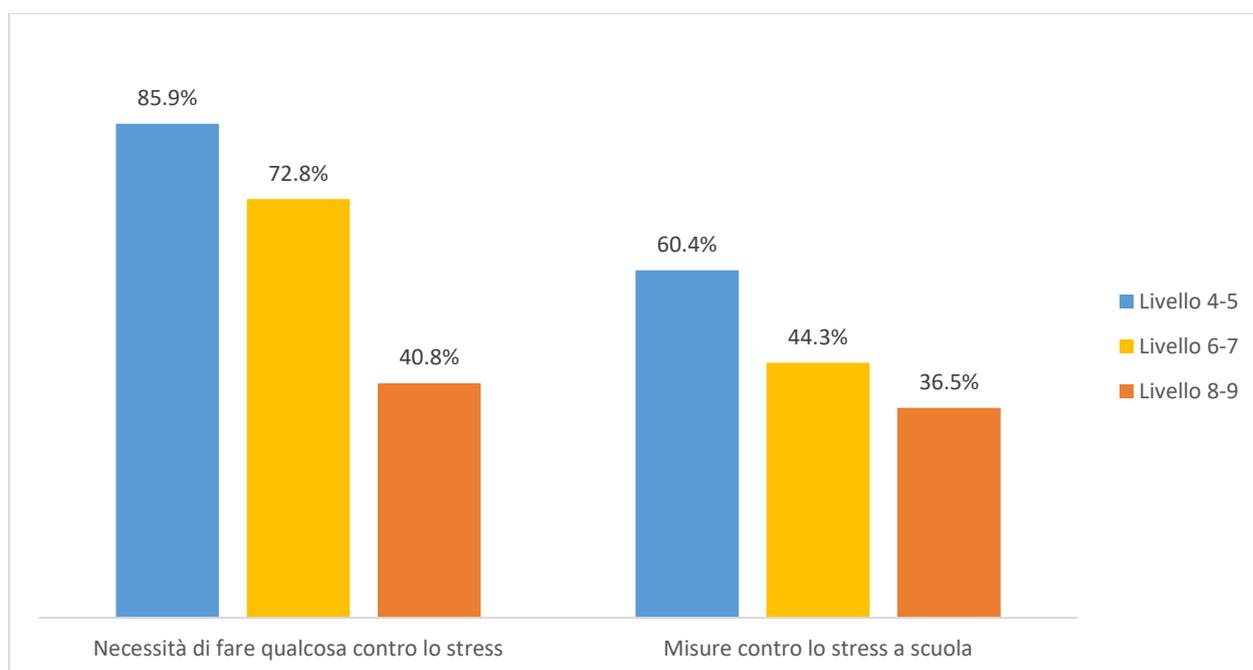


Grafico 12 Risposte degli insegnanti su come le scuole affrontano lo stress per livello scolastico, n=56

Per mezzo dell'analisi dei fattori, le affermazioni degli insegnanti sono state associate a diversi aspetti, legati in misura diversa al grado di stress degli allievi nelle classi interessate, al loro benessere così come alle loro relazioni con gli insegnanti e alla misura in cui si divertono a frequentare la rispettiva scuola.

L'aspetto «Immagine negativa dell'alunno» si è rivelata particolarmente significativa e altamente correlata allo stress. Questo si riferisce all'immagine che gli insegnanti hanno dei loro alunni. Sono significativi anche i 5 aspetti «cooperatività collegiale», «pressioni sugli insegnanti da parte di alunni, genitori o colleghi», «infrastruttura favorevole agli alunni», «sostegno orientato agli alunni» e «solidarietà di classe». Questi sono stati raggruppati entro l'aspetto «cultura scolastica» per mezzo di un'analisi dei fattori di 2° ordine. In questo contesto, «infrastruttura a misura di alunno» delle scuole significa opportunità di movimento durante le pause e le ore libere, un edificio scolastico accogliente e zone tranquille e aree di riposo per gli allievi. «Sostegno orientato agli alunni» significa ore di apprendimento volontario supervisionato e luoghi dove gli alunni possono andare a chiedere aiuto. Gli aspetti inclusi nell'aspetto «cultura scolastica» si influenzano anche a vicenda: più forte è sviluppata in una scuola un'infrastruttura favorevole agli alunni, più forte è la tendenza di questa scuola a prendere misure contro lo stress - e anche misure contro il bullismo - così come a fornire servizi di sostegno orientati agli alunni in generale. In queste scuole, gli insegnanti riferiscono una collegialità significativamente maggiore tra il personale docente e meno stress. Un maggior grado di solidarietà e socialità, cioè di sostegno reciproco, è anche riferito dagli allievi di queste scuole.

Di seguito, viene data una panoramica della misura in cui gli aspetti menzionati sono legati al livello di stress, al benessere e alle relazioni degli allievi con gli insegnanti e alla misura in cui gli allievi vanno a scuola con piacere.

Tabella 6 Correlazioni degli aspetti dell'ambiente scolastico valutati dagli insegnanti con la sindrome generale da stress degli alunni e con la loro valutazione del benessere soggettivo, la domanda se gli piace andare a scuola e quanto è buono il loro rapporto con gli insegnanti. I primi 5 aspetti «Cooperatività collegiale...», «pressioni sugli insegnanti...», «Infrastruttura favorevole agli alunni», «sostegno orientato agli alunni» e «solidarietà in classe» formano insieme l'aspetto «Cultura scolastica». * significativamente al livello $p < 0,05$ e ** $p < 0,01$.

Valutazione degli insegnanti	Sindrome da stress generale	Benessere soggettivo degli alunni	Agli alunni piace andare a scuola	Rapporto degli alunni con gli insegnanti
Collaborazione collegiale degli insegnanti	-0,317*	0,298*	0,365**	0,314*
Solidarietà in classe	-0,246*	0,296*	0,280*	0,238
Supporto orientato agli alunni	-0,080	0,173	0,190	0,385**
Infrastruttura a misura di alunno	-0,036	0,090	0,069	0,119
Oneri per gli insegnanti dovuti al comportamento (alunni, genitori, colleghi)	-0,018	-0,111	-0,187	-0,113
Cultura scolastica	-0,230	0,333*	0,366**	0,342*
Degradazione dell'immagine degli alunni	0,482**	-0,474**	-0,292*	-0,478**

Sulla base di un'analisi di regressione multipla, la relazione delle singole variabili con la sindrome generale da stress e tra loro, può essere modellata come segue (grafico 3).

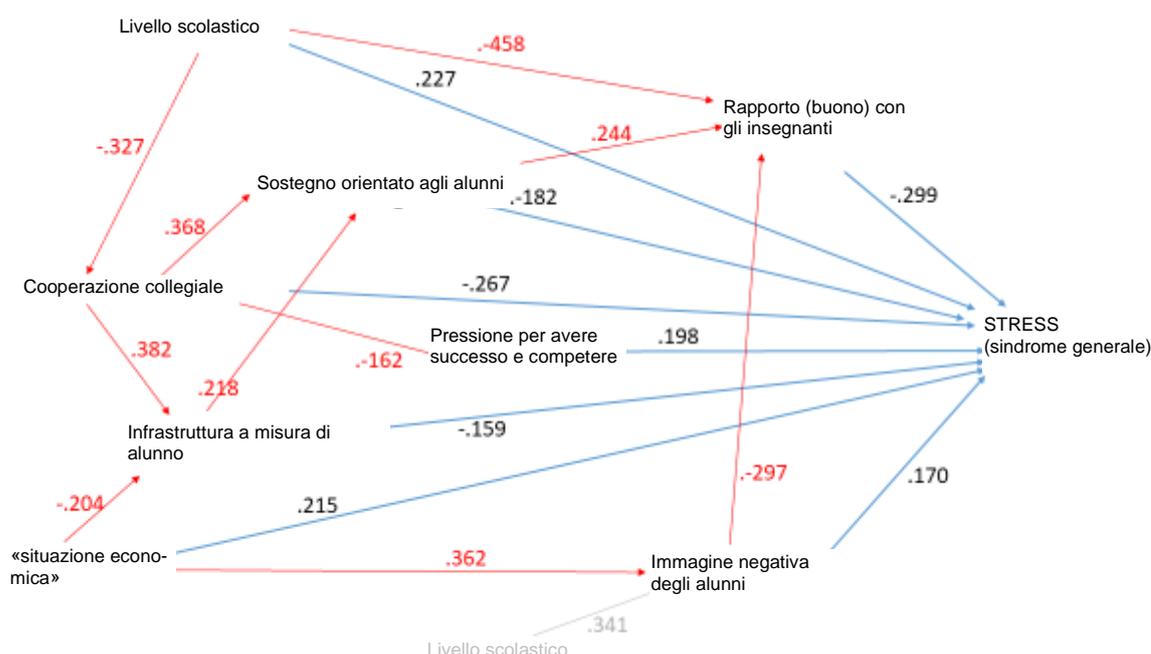


Grafico 13 La correlazione tra i singoli aspetti ottenuti dalle dichiarazioni degli insegnanti e la sindrome generale da stress è stata calcolata con un'analisi di regressione multipla. Tutte le relazioni mostrate sono significative ($p < 0,05$). Le **frecce blu** indicano correlazioni dirette di regressione allo stress, le **frecce rosse** indicano le correlazioni di regressione tra le influenze e quindi le correlazioni indirette di regressione allo stress.

La correlazione più forte tra gli aspetti basati sul questionario dell'insegnante e la sindrome da stress generale è stata trovata per quanto riguarda l'immagine negativa degli alunni da parte dell'insegnante ($r=0,482^{**}$). Questo è espresso, per esempio, in affermazioni sul fatto che gli allievi siano pigri e piagnucolosi o che non si impegnino abbastanza. La proporzione relativa di classi scolastiche in cui gli insegnanti hanno un'immagine dispregiativa degli allievi sembra essere molto più accentuata nella Svizzera francese e italiana che nelle regioni di lingua tedesca. Questo può essere visto alla presenza del cluster di tipo 3, di cui parleremo più avanti (vedi grafico 14). Le regioni di lingua tedesca hanno anche meno allievi con alti livelli di stress rispetto alle regioni di lingua italiana (grafico 7). Bisogna tenere presente che il numero di casi con 56 insegnanti (di cui 35 nella Svizzera tedesca, 13 nella Svizzera francese e 8 in Ticino) è troppo esiguo per esprimere un'affermazione rappresentativa.

Le affermazioni degli insegnanti per gli aspetti «Cultura scolastica dal punto di vista dell'insegnante» e «Immagine degli alunni da parte dell'insegnante» sono state raggruppate in 4 tipi.

Le scuole dove prevale un'immagine negativa degli alunni e una cultura scolastica al di sotto della media mostrano spesso alti livelli di stress tra i bambini e i giovani. Il grafico 14 mostra quanti insegnanti o classi potrebbero essere assegnati a quale tipo, in proporzione, per regione e in totale.

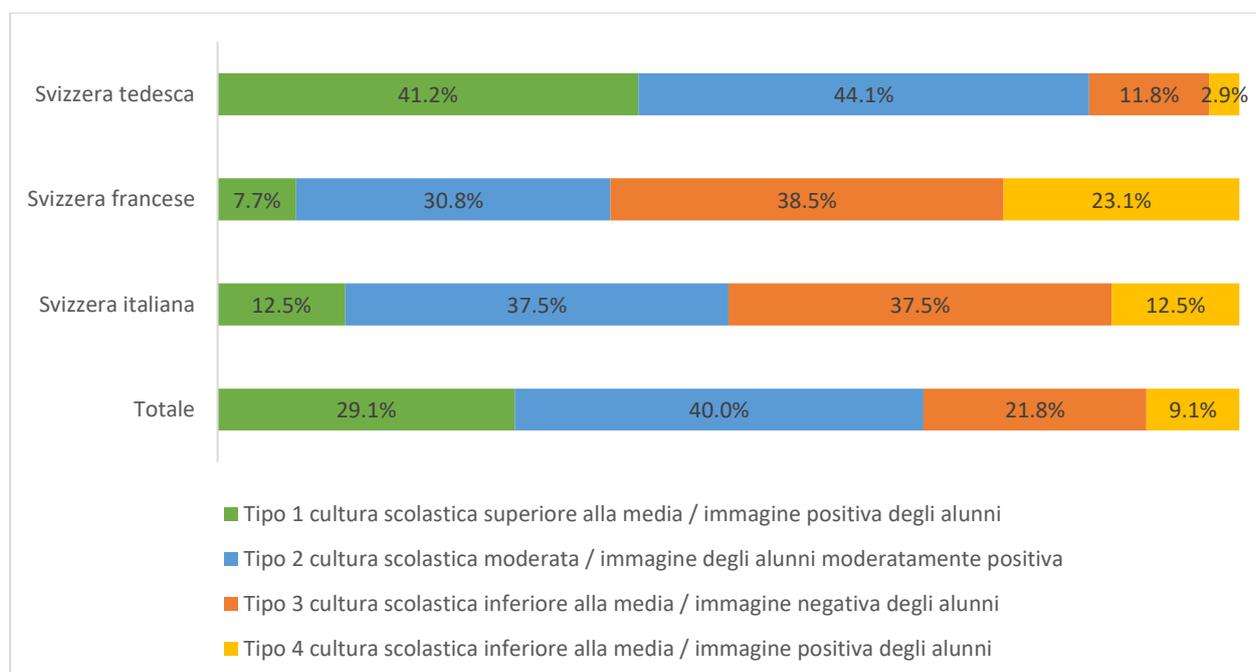


Grafico 14 Le risposte degli insegnanti sugli aspetti «Cultura scolastica dal punto di vista dell'insegnante» e «Immagine degli alunni da parte dell'insegnante» sono state raggruppate in 4 tipi, ai quali gli insegnanti o le classi potevano essere assegnati. Tuttavia, 56 scuole (13 delle quali nella Svizzera francese e 8 in Ticino) è un campione molto piccolo.

In base ai tipi, abbiamo esaminato la proporzione di bambini e giovani con stress non elevato o stress elevato nelle classi interessate (grafico 15). La proporzione di giovani con alti livelli di stress nelle classi del cluster di tipo 2 è simile alla media dei giovani intervistati in generale. Al contrario, le differenze tra le classi di tipo 1 e le classi di tipo 3 sono molto chiare. La percentuale di giovani molto stressati è quasi il doppio nelle classi di tipo 3 (41,6%) rispetto a quelle di tipo 1 (22,7%).

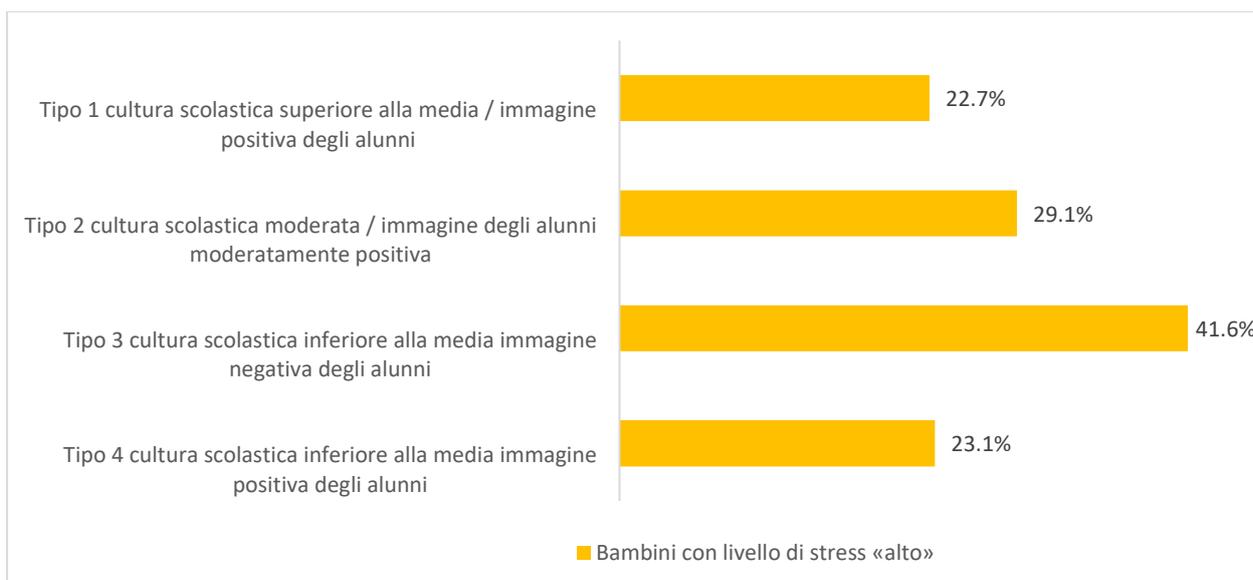


Grafico 15 Proporzione di alunni con stress «alto» (terzo di tutti i bambini e giovani con il livello più alto della sindrome generale da stress) per tipo di classe scolastica a cui appartengono.

Se guardiamo le differenze a livello di intere classi scolastiche piuttosto che di singoli allievi, come mostrato nel grafico 15, esse diventano ancora più chiare: nelle 16 classi scolastiche assegnate al tipo di scuola 1, non c'è una sola classe che spicchi con una percentuale di allievi stressati superiore alla media. Tuttavia, questo è vero per otto delle dodici classi che possono essere classificate come Tipo 3. Le classi con una proporzione di allievi stressati superiore alla media sono il 33% delle classi di cui gli allievi hanno i più alti punteggi medi di stress sulla scala dello stress complessivo, cioè il terzo superiore (vedi grafico 16).

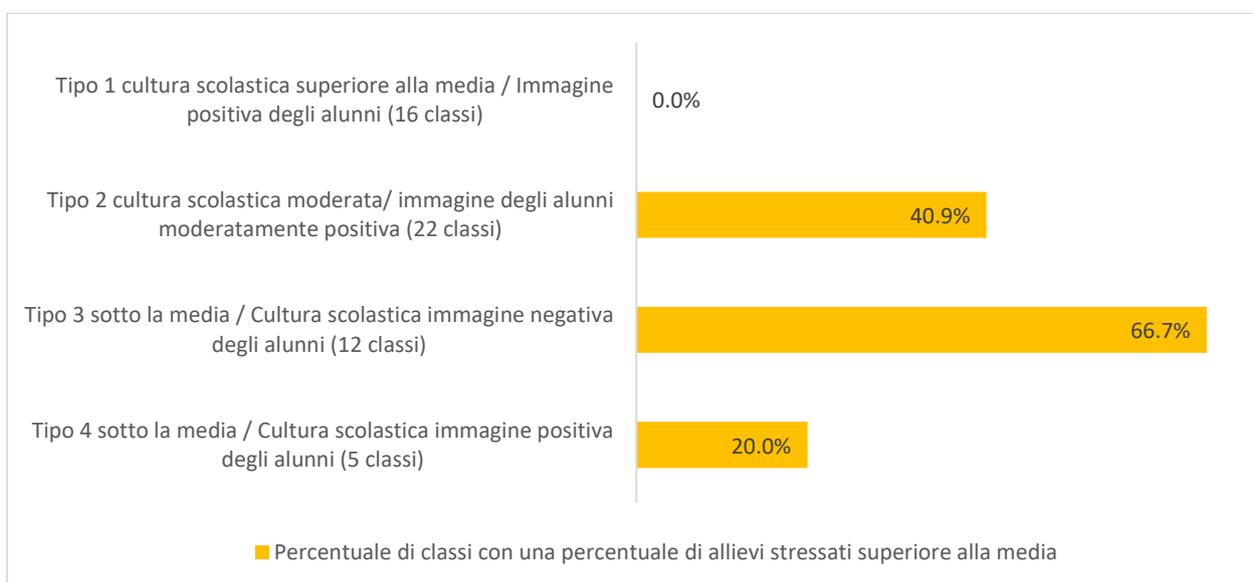


Grafico 16 Percentuale di classi scolastiche che hanno una percentuale superiore alla media di alunni con un alto livello di stress (terzo superiore), per tipo di classe scolastica a cui appartengono.

Il cluster di tipo 3, in cui gli allievi con alti valori di stress si trovano in gran numero, si trova principalmente nelle classi di livello superiore con allievi di 12-15 anni grafico 17. Inoltre, le risposte alla domanda «Vi capita mai di non potervi permettere qualcosa perché in famiglia non ci sono abbastanza soldi?» sono anche correlate sia con la presenza di un'immagine negativa degli alunni che con i loro livelli di stress (grafico 13). Questa domanda può essere interpretata come un'indicazione di un possibile gradiente sociale, o come la «situazione economica» della famiglia, ma

potrebbe anche semplicemente riflettere la percezione soggettiva degli alunni. Un numero particolarmente elevato di bambini e giovani con alti punteggi di stress si trova nelle classi del cluster di tipo 3. Questo tipo di cluster, a sua volta, si trova principalmente nelle classi di livello superiore con allievi di 12-15 anni (grafico 17). Questo significa che gli alti punteggi di stress raggruppati nelle classi di tipo 3 non sono solo influenzati dall'immagine negativa degli alunni, ma anche dall'età e forse dalla situazione finanziaria della famiglia o da altri possibili fattori che non abbiamo indagato. Inoltre, le risposte alla domanda «Vi capita mai di non potervi permettere qualcosa perché in famiglia non ci sono abbastanza soldi?» sono anche correlate sia con la presenza di un'immagine negativa degli alunni che con i loro livelli di stress (grafico 13).

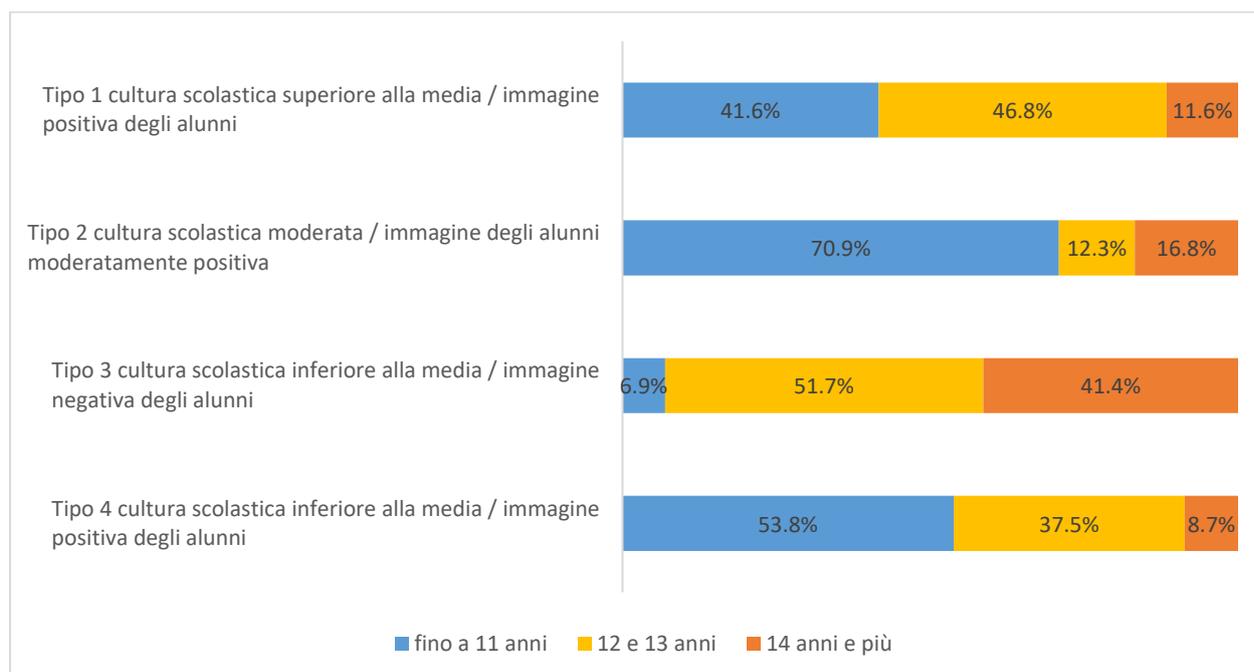


Grafico 17 Percentuale per fascia d'età degli allievi in base al tipo di classe scolastica a cui appartengono.

Per capire la connessione tra l'immagine che gli insegnanti hanno dei loro alunni e lo stress vissuto da questi ultimi in modo ancora più preciso, abbiamo formato gruppi di classi o alunni di cui insegnanti hanno un'immagine positiva o negativa degli allievi superiore alla media. 15 classi, rispettivamente 293 alunni, vanno a scuola con insegnanti che hanno un'immagine positiva di loro superiore alla media. 13 classi, rispettivamente 244 alunni hanno un insegnante che ha un'immagine negativa di loro superiore alla media. E 26 classi, rispettivamente 503 alunni, non possono essere assegnati a nessuno dei due gruppi, quindi l'immagine che gli insegnanti hanno di loro è stata classificata come «nella media».

Gli elementi di domanda assegnati a questa «immagine negativa degli alunni» sono: «Gli allievi della mia classe nel complesso non si impegnano abbastanza», «Gli allievi della mia classe non sono molto orientati ai risultati», «Gli allievi della mia classe sono spesso pigri e piagnucolosi», e infine la questione, senza risposta affermativa: «Gli allievi della mia classe sono pronti a soddisfare le aspettative che ho per loro».

Delle 15 classi con un insegnante che pensa positivamente di loro, solo una è più stressata della media. Allo stesso tempo, nove classi su 13 sono più stressate della media con un insegnante che pensa negativamente degli allievi della classe.

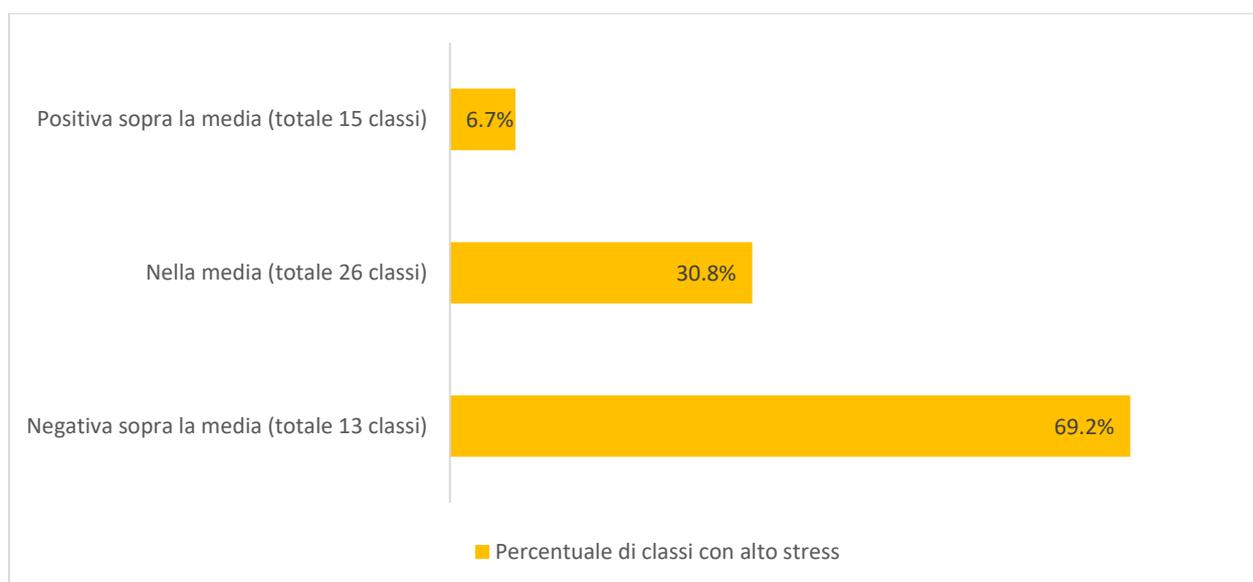


Grafico 18 Percentuale di classi con una percentuale superiore alla media di alunni stressati in tutte le classi i cui insegnanti hanno un'immagine degli alunni positiva, nella media o negativa superiore alla media.

Se andiamo oltre il gruppo classe e categorizziamo le risposte dei singoli allievi di conseguenza, vediamo che il doppio degli allievi con un insegnante che ha una visione negativa della classe superiore alla media sono stressati rispetto a quelli il cui insegnante ha una visione positiva della classe superiore alla media.

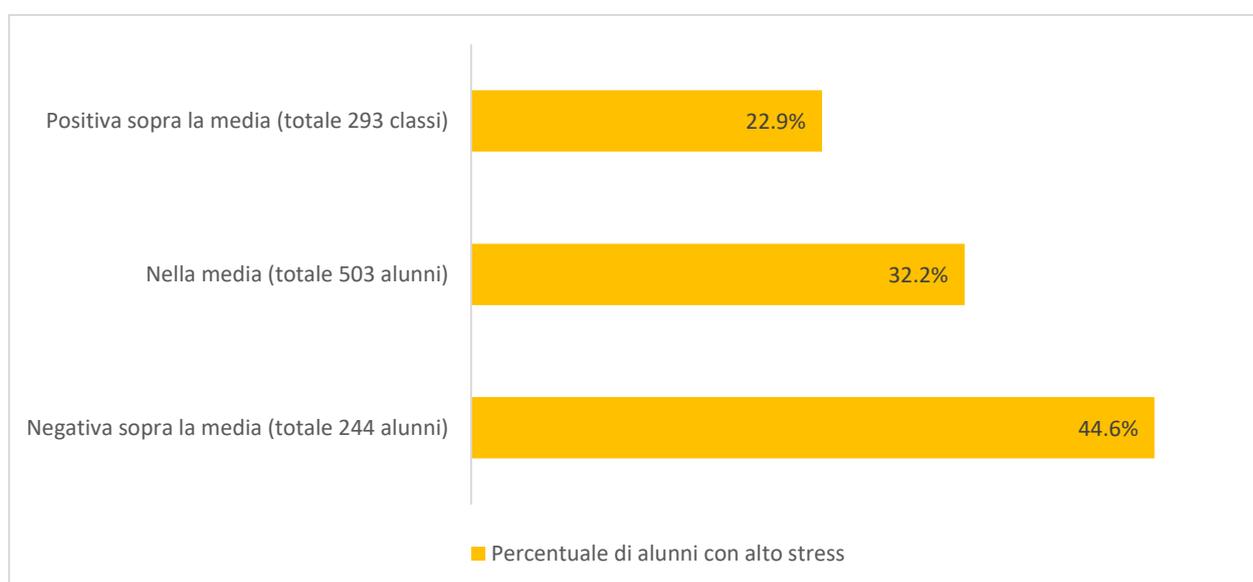


Grafico 19 Percentuale di alunni con stress elevato per gruppo di alunni i cui insegnanti hanno un'immagine degli alunni positiva, nella media o negativa superiore alla media.

Questo studio non è in grado di scoprire quali siano le cause di questa correlazione – né in che misura l'immagine dell'insegnante influenzi lo stress o lo stress influenzi l'immagine dell'insegnante. Tuttavia, la correlazione è così chiara che si raccomanda di esaminarla specificamente in studi separati.

5 Ringraziamenti

Ringraziamo sinceramente i nostri partner per aver reso possibile questo importante studio di riferimento:

- UFSP Ufficio federale della sanità pubblica
- Ufficio federale di statistica
- Fondazione Promozione Salute Svizzera
- Canton Argovia, Dipartimento della sanità e degli affari sociali
- Cantone di Basilea Città, Dipartimento della Salute
- Cantone di Basilea Campagna, Fondo Swisslos
- Canton Sciaffusa, Dipartimento dell'educazione
- Canton Soletta, Fondo della lotteria
- Canton Zugo, Dipartimento della salute
- Canton Zurigo, prevenzione e promozione della salute
- Max Zeller Söhne AG
- innova Versicherungen AG
- Avadis Vorsorge AG

Vorremmo anche ringraziare tutte le scuole partecipanti, gli insegnanti, gli alunni e i genitori.

Vorremmo ringraziare di cuore Karin Graf, il Prof. Dr. Martin Hafen, Urs Kiener, Dr. med. Dagmar Pauli e Nusa Sager-Sokolic per la loro revisione critica del progetto di studio e il loro prezioso feedback durante lo sviluppo dei questionari e del progetto di indagine.

6 Bibliografia

- Ambord, S., Eichenberger, Y., & Delgrande Jordan, M. (2020). *Gesundheit und Wohlbefinden der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen in der Schweiz im Jahr 2018 und zeitliche Entwicklung— Resultate der Studie “Health Behaviour in School-aged Children” (HBSC) (Forschungsbericht Nr. 113)*. Sucht Schweiz, Lausanne.
- Ehrenberg, A. (2013). *Das erschöpfte Selbst: Depression und Gesellschaft in der Gegenwart* (7. Aufl.). Suhrkamp.
- Eiff, A. W. von (Hrsg.). (1980). *Streß: Phänomenologie, Diagnose und Therapie in den verschiedenen Lebensabschnitten: 10 Tabellen*. Thieme.
- Güntzer, A., Kaspar, T., Knittel, T., Schneidenbach, T., & Mohr, S. (2015). *Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen. Juvenir Studie 4.0*. Jacobs Foundation, Zürich.
- Hillert, A., & Marwitz, M. (2006). *Die Burnout-Epidemie oder brennt die Leistungsgesellschaft aus?* Beck.
- Neckel, S., & Wagner, G. (Hrsg.). (2013). *Leistung und Erschöpfung: Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft* (Erste Auflage, Originalausgabe). Suhrkamp.
- Rusch, S. (2019). *Stressmanagement: Ein Arbeitsbuch für die Aus-, Fort- und Weiterbildung*. Springer.
- Schuler, D., Tuch, A., & Peter, C. (2020). *Psychische Gesundheit in der Schweiz: Monitoring 2020* (Obsan Bericht (15/2020)). Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan).
- Selye, H. (1953). *Einführung in die Lehre vom Adaptationssyndrom*. Thieme.

7 Allegati

7.1 Elenco grafico

Grafico 1 Numero di allievi partecipanti per regione linguistica, sesso, età e tipo di residenza	7
Grafico 2 Descrizione dei tipi risultanti dall'analisi dei cluster in relazione agli aspetti «Cultura scolastica dal punto di vista dell'insegnante» e «Immagine degli alunni da parte degli insegnanti»	10
Grafico 3 Percentuale di bambini con livello di stress «alto» (il terzo superiore nella sindrome generale da stress) per età e sesso.	12
Grafico 4 Percentuale di bambini con livello di stress «alto» (terzo superiore nella sindrome generale da stress) rispetto ai restanti bambini in base agli aspetti della sindrome generale da stress.	13
Grafico 5 Percentuale di bambini con livello di stress «alto» (terzo superiore nella sindrome generale da stress) rispetto ai restanti bambini in base agli indicatori della salute psichica.	13
Grafico 6 Percentuale di bambini con livello di stress «alto» (il terzo superiore nella sindrome generale da stress) in base all'età.	14
Grafico 7 Percentuale di bambini con livello di stress «alto» (terzo superiore nella sindrome generale da stress) rispetto ai restanti bambini in base alla regione linguistica e al sesso.	14
Grafico 8 Percentuale di bambini con punteggi elevati su diversi indicatori di salute psichica per regione linguistica.	15
Grafico 9 Percentuale di bambini con livello di stress «alto» (terzo superiore nella sindrome generale da stress) in confronto ai restanti bambini in base agli aspetti degli elementi di domanda dell'area tematica famiglia.	17
Grafico 10 Percentuale di bambini con livelli di stress rispettivamente «sotto la media», «nella media» e «sopra la media», rispetto alla valutazione dei genitori sui livelli di stress dei loro figli. Vengono presi in considerazione solo i bambini di cui sono disponibili anche le risposte dei genitori.	18
Grafico 11 Percentuale di bambini con un livello di stress «alto» (il terzo superiore nella sindrome generale da stress) rispetto al resto dei bambini in base all'aspetto delle domande sulle relazioni con gli insegnanti e gli amici.	20
Grafico 12 Risposte degli insegnanti su come le scuole affrontano lo stress per livello scolastico, n=56.	21
Grafico 13 La correlazione tra i singoli aspetti ottenuti dalle dichiarazioni degli insegnanti e la sindrome generale da stress è stata calcolata con un'analisi di regressione multipla. Tutte le relazioni mostrate sono significative ($p < 0,05$). Le frecce blu indicano correlazioni dirette di regressione allo stress, le frecce rosse indicano le correlazioni di regressione tra le influenze e quindi le correlazioni indirette di regressione allo stress.	22
Grafico 14 Le risposte degli insegnanti sugli aspetti «Cultura scolastica dal punto di vista dell'insegnante» e «Immagine degli alunni da parte dell'insegnante» sono state raggruppate in 4 tipi, ai quali gli insegnanti o le classi potevano essere assegnati. Tuttavia, 56 scuole (13 delle quali nella Svizzera francese e 8 in Ticino) è un campione molto piccolo.	23
Grafico 15 Proporzione di alunni con stress «alto» (terzo di tutti i bambini e giovani con il livello più alto della sindrome generale da stress) per tipo di classe scolastica a cui appartengono.	24
Grafico 16 Percentuale di classi scolastiche che hanno una percentuale superiore alla media di alunni con un alto livello di stress (terzo superiore), per tipo di classe scolastica a cui appartengono.	24
Grafico 17 Percentuale per fascia d'età degli allievi in base al tipo di classe scolastica a cui appartengono.	25
Grafico 18 Percentuale di classi con una percentuale superiore alla media di alunni stressati in tutte le classi i cui insegnanti hanno un'immagine degli alunni positiva, nella media o negativa superiore alla media.	26
Grafico 19 Percentuale di alunni con stress elevato per gruppo di alunni i cui insegnanti hanno un'immagine degli alunni positiva, nella media o negativa superiore alla media.	26

7.2 Elenco delle tabelle

Tabella 1 Domande che includono il tema «avere tempo per attività diverse» o «trascorrere il tempo facendo attività diverse». La correlazione positiva significa che maggiore è il numero di queste attività, maggiore è il livello di stress. La correlazione negativa significa che maggiore è il numero di queste attività, minore è il livello di stress. Correlazione di Pearson (r), * significativa al livello $p < 0,05$ e ** $p < 0,01$	16
Tabella 2 Correlazione tra le valutazioni dei bambini e dei giovani sul fatto di essere stressati dai litigi con i loro genitori e la loro sindrome generale da stress. Correlazione di Pearson (r), * significativa al livello $p < 0,05$ e ** $p < 0,01$	17
Tabella 3 Correlazione tra la valutazione dei genitori sul fatto che i loro figli fossero stressati e la sindrome generale da stress dei loro figli. Correlazione di Pearson (r), * significativa ai livelli $p < 0,05$ e ** $p < 0,01$. Vengono presi in considerazione solo i bambini di cui sono disponibili anche le risposte dei genitori.	17
Tabella 4 Correlazione tra la valutazione dei genitori sul fatto che i loro figli fossero stressati e le preoccupazioni finanziarie dei genitori, la paura di sovraccaricare il bambino, il tipo di supporto dei genitori e il benessere dei genitori stessi. La sindrome da stress generale dei loro figli... Correlazione di Pearson (r), * significativa al livello $p < 0,05$ e ** $p < 0,01$	18
Tabella 5 Correlazione tra l'individuazione delle cause dello stress nell'ambiente scolastico e la sindrome generale da stress. * significativamente al livello $p < 0,05$ e ** $p < 0,01$	19
Tabella 6 Correlazioni degli aspetti dell'ambiente scolastico valutati dagli insegnanti con la sindrome generale da stress degli alunni e con la loro valutazione del benessere soggettivo, la domanda se gli piace andare a scuola e quanto è buono il loro rapporto con gli insegnanti. I primi 5 aspetti «Cooperatività collegiale...», «pressioni sugli insegnanti...», «Infrastruttura favorevole agli alunni», «sostegno orientato agli alunni» e «solidarietà in classe» formano insieme l'aspetto «Cultura scolastica». * significativamente al livello $p < 0,05$ e ** $p < 0,01$	22

Pro Juventute
Thurgauerstrasse 39
8050 Zurigo
Tel. 044 256 77 77
projuventute.ch

