



O S S E R V A T O R I O W E L L - F A R E

Analisi dei dati raccolti
**SUL BENESSERE E
SULLA SALUTE
PSICOFISICA
DELLE GIOVANI
GENERAZIONI**

C O N S I G L I O N A Z I O N A L E G I O V A N I

Presidente del Consiglio Nazionale Giovani
Maria Cristina Pisani

Segretario Generale del Consiglio Nazionale Giovani
Sofia Fiorellini

Consigliere di Presidenza del Consiglio Nazionale Giovani con delega alla Salute, al Benessere e al Servizio Civile.
Francesco Marchionni

Comitato Tecnico Scientifico dell'Osservatorio Welfare

Aurora Caporossi, *founder Animenta APS*

Duilio Carusi, *Coordinatore Osservatorio Salute, Benessere e Resilienza della Fondazione Bruno Visentini, Adjunct Professor Luiss Business School*

Daniele Cassioli, *atleta paralimpico*

Annamaria Colao, *Professore ordinario di Endocrinologia, Università "Federico II" di Napoli*

Massimo Cozza, *Direttore del Dipartimento di Salute Mentale ASL Roma 2*

Sonia D'Agostino, *Giornalista medico scientifico*

Danila De Stefano, *Founder Unobravo srl*

Elena Dogliotti, *Biologa nutrizionista Fondazione Umberto Veronesi*

Nicola Ferrigni, *Sociologo e professore Università Link Campus*

Giulio Maira, *Neurochirurgo*

Giulio Sensi, *giornalista e comunicatore sociale*

Francesca Sica, *Laboratorio Di Analisi Dei Dati Per Le Scienze Politiche, Economiche E Sociali LUISS Guido Carli*

Antonino Tamburello, *Professore, Psichiatra e Psicoterapeuta, Fondatore e Direttore Istituto Skinner Fondatore*

Redazione a cura del Centro Studi del Consiglio Nazionale dei Giovani
Claudia Cioffi

INDICE

<u>INTRODUZIONE</u>	<u>4</u>
<u>I GIOVANI: ALCUNI INDICATORI CHIAVE</u>	<u>7</u>
<u>METODOLOGIA E CARATTERISTICHE SOCIODEMOGRAFICHE DEI GIOVANI</u>	<u>17</u>
<u>IL BENESSERE NELLA FORMAZIONE SCOLASTICA</u>	<u>21</u>
<u>IL BENESSERE NELLA FORMAZIONE ACCADEMICA</u>	<u>23</u>
<u>IL BENESSERE SUL LUOGO DI LAVORO</u>	<u>26</u>
<u>IL BENESSERE MENTALE E PSICOFISICO</u>	<u>31</u>
<u>IL BENESSERE SOCIALE E RELAZIONALE.....</u>	<u>38</u>
<u>IL BENESSERE FISICO E CREATIVO.....</u>	<u>42</u>
<u>IL BENESSERE SPIRITUALE.....</u>	<u>45</u>
<u>METODI E STRATEGIE PER IL BENESSERE</u>	<u>48</u>
<u>WORKSHOP WELLFARE DAYS</u>	<u>53</u>
<u>CONCLUSIONI</u>	<u>56</u>

Introduzione

Stiamo attraversando un momento storico in cui è cambiato radicalmente lo scenario di vita delle giovani generazioni, come esito di questo ormai lungo e tremendo periodo che, allo stato attuale, pare destinato a protrarsi con altre sfide globali. Con la pandemia è stato decisamente reciso il tabù del benessere psicologico nel dibattito istituzionale (e non solo), e di come questo determini una condizione da cui dipendono molteplici aspetti della vita.

Il Consiglio Nazionale dei Giovani ha spesso indagato e approfondito il tema del benessere legato alle giovani generazioni, sulle quali la pandemia ha avuto un effetto asimmetrico sia per l'impatto economico che per quello sociale, sprigionato in una fase della vita in cui i giovani si stanno orientando al futuro o sono alla ricerca di un proprio "posto nel mondo" tanto dal punto di vista personale quanto professionale. E come molti di voi sapranno, negli ultimi anni, la popolazione giovanile italiana ha presentato un aumento di disturbi psicologici, fenomeno ulteriormente accentuato proprio dalla pandemia.

Nel corso dell'ultimo anno il CNG ha ritenuto fondamentale coinvolgere i giovani e il mondo dell'associazionismo giovanile in attività e iniziative legate ai temi della salute e del benessere. Ed è proprio attraverso i confronti condotti direttamente con i giovani che è stato ritenuto centrale costruire un progetto di ricerca *ad hoc*, a cui abbiamo dato il nome di "Osservatorio Well fare". L'Osservatorio costituisce una piattaforma di ascolto diretto con le giovani generazioni, con l'obiettivo di guidarle in una riflessione profonda su alcune tappe del benessere, quali quella mentale, relazionale, sociale, fisica, creativa e spirituale.

Per l'annualità 2022 l'Osservatorio ha coinvolto 306 giovani dai 15 ai 35 anni, provenienti da tutta Italia, con diversi livelli di scolarizzazione e con diverse professioni. In particolare, sono stati coinvolti volontari delle associazioni giovanili della nostra piattaforma, organizzando eventi dedicati soprattutto all'interno di due Meeting Nazionali della Consulta Giovani di AVIS Nazionale e degli Stati Generali della Gioventù della Croce Rossa Italiana.

Di seguito si riassumono tre quadri di indagine, che rispecchiano i tre target di destinatari con cui il Consiglio Nazionale dei Giovani si interfaccia e per il quale possono essere individuate strategie di prevenzione specifiche:

1. Giovani a scuola. In merito alle condizioni di salute psicologica è emerso che in circa il 92% dei casi i ragazzi hanno uno sportello psicologico all'interno della propria scuola ma, allo stesso tempo, il 48% - ossia quasi uno su due - ritiene che la scuola non abbia informato adeguatamente gli studenti sulle opportunità di assistenza psicologica, interne o esterne alla scuola.

Inoltre, la quasi totalità della componente studentesca riporta di risentire fortemente dei livelli di pressione del proprio istituto per l'ottenimento di buoni voti, suscitando nella maggior parte degli intervistati difficoltà nella costruzione di un senso di appartenenza emotivo e di motivazione allo studio.

2. Giovani in università. Diversi poi i dati dell'Accademia, dove gli sportelli di supporto psicologico sono alquanto ridotti rispetto alle scuole, risultando assenti per tre rispondenti su dieci. Qui la pressione accademica è particolarmente sentita dagli studenti in relazione a un legame fortemente negativo con il proprio docente (una pressione sofferta dalla metà degli intervistati), a cui segue il peso di dover socializzare con i compagni di corso puramente al fine di mantenere delle buone relazioni professionali future (dato manifestato da più di tre universitari su dieci). In confronto a questi dati, l'ansia della competizione accademica e la paura di non realizzare le aspettative dei genitori sembrano dati minori. Tuttavia, sono stati d'animo presenti per più di due ragazzi su dieci.

3. Giovani a lavoro. Infine, per quel che riguarda la dimensione lavorativa apprendiamo un dato davvero critico. Circa sei giovani lavoratori su dieci ci informa di aver sofferto di disagi perlopiù emotivi, ma anche fisici (nel 13% dei casi) sul luogo di lavoro, dovuti principalmente a esaurimenti emotivi da *burnout* o all'estrema pressione associata al carico di richieste di lavoro sui dispositivi mobili personali, che possono giungere in qualsiasi momento.

Si tratta di un dato in linea con le motivazioni che spingono alle *Great Resignation* di questi anni, ovvero quel fenomeno per cui sempre più persone, tra cui molti in età giovanile, stanno abbandonando il proprio posto di lavoro a causa di una mancata sensazione di realizzazione personale, un ambiente di lavoro tossico, orari di lavoro troppo rigidi, scarsa flessibilità e mancanza di equilibrio tra lavoro e vita privata.

Molti giovani intervistati infatti ritengono che sia necessario avere una maggiore flessibilità sugli orari di lavoro, una maggiore responsabilizzazione del personale sui modi e gli spazi in cui si sceglie di lavorare, ma soprattutto tutto ciò non può che passare da una gestione del lavoro orientata per obiettivi specifici da raggiungere.

Nei tre quadri mostrati ci sono spesso delle parole chiave che ricorrono, degli stati d'animo – rilevati con una certa costanza per la metà degli intervistati - quali l'ansia, lo stress e il nervosismo.

È abbastanza elevata infatti la pressione sociale dovuta alle aspettative degli altri, e su questo i social media hanno avuto un impatto decisamente estremo. La società dei record straordinari, raccontati come ordinari, crea una pericolosa distopia tra il reale e il percepito, che può portare ad una serie di problemi di salute mentale come depressione, isolamento sociale o dipendenza comportamentale nel loro uso. Spesso, infatti, sentiamo parlare di solitudine condivisa, parafrasando una condizione in cui le generazioni di oggi si sentono sole insieme agli altri.

La paura del giudizio, le aspettative e il senso di inadeguatezza sono infatti tra i principali motivi riportati come cause legate al senso di ansia, così come le incertezze per il proprio futuro e le scadenze impellenti nello studio e nel lavoro.

Per contrastare lo stress e l'ansia i giovani adottano diversi e svariati comportamenti, ma per lo più accumulati dal conforto nel cibo, mangiato in quantità più che necessarie o procrastinando le scadenze, comportamento che rischia di avviare un circolo vizioso in cui la procrastinazione e l'ansia si rafforzano reciprocamente. In alternativa, molti giovani quando sono emotivamente instabili cercano un sostegno affettivo dagli amici o dai familiari, cercano semplicemente di rilassarsi o di fare attività stimolanti. Uno su dieci fa sport, mentre il 9,2% ha chiesto una consulenza professionale quando era in questo stato.

Tuttavia, negli ultimi anni ben quattro giovani su dieci indicano di essersi rivolti a uno psicologo e altri due giovani stanno pensando di contattarlo.

È un segno altamente positivo che spinge ancora di più a dover ripensare anche come comunicare la salute. Per questo, il CNG ha programmato i “Giorni del Benessere”, in collaborazione con il Dipartimento per le Politiche Giovanili e il Servizio Civile Universale della Presidenza del Consiglio dei Ministri, con l’obiettivo di coinvolgere gli studenti delle scuole superiori in un percorso di prevenzione orientato alla salute fisica e mentale e costruendo con loro delle strategie di “vicinanza della salute” i cui risultati verranno promossi nella prossima “Conferenza sul Futuro della Sanità e dello Sport in Italia”.

Maria Cristina Pisani

Presidente del Consiglio Nazionale Giovani

CONSIGLIO NAZIONALE GIOVANI

I GIOVANI

ALCUNI INDICATORI CHIAVE

A CURA DI
FRANCESCA SICA

OSSERVATORIO WELL-FARE

I giovani: alcuni indicatori chiave

a cura di Francesca Sica

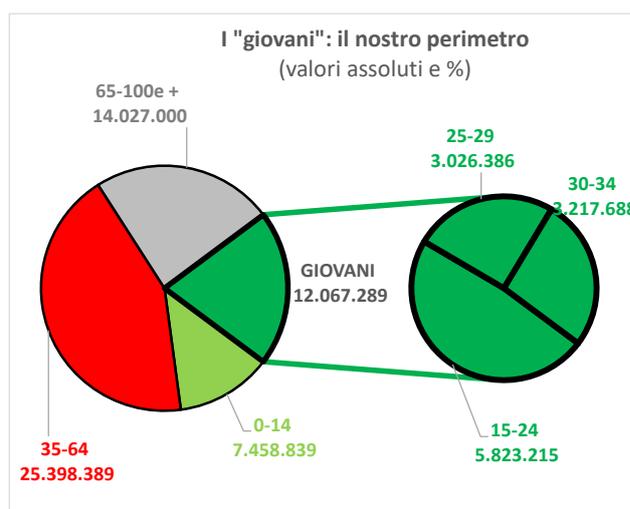
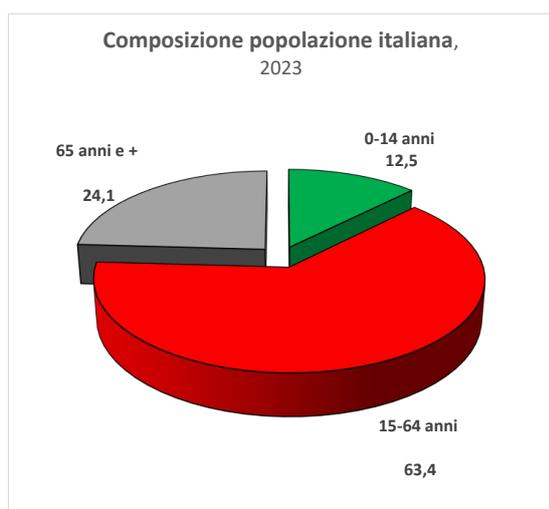
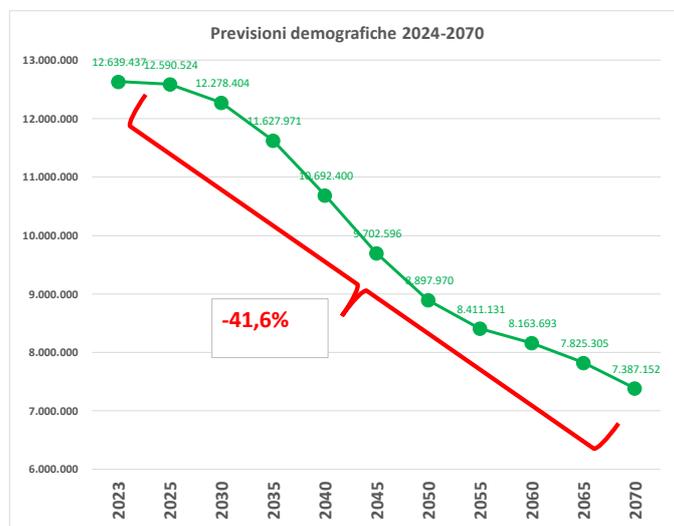


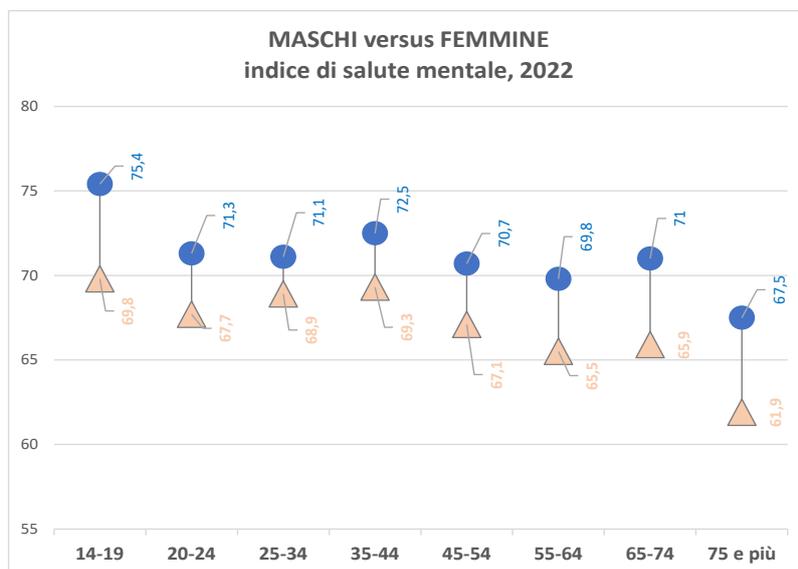
Figura 1 Fonte elaborazioni DATALAB su dati Istat

2023	
indice di dipendenza strutturale	57,6
indice di dipendenza degli anziani	38,0
indice di vecchiaia	193,3
età media della popolazione	46,4

Figura 2 Fonte: elaborazioni DATALAB su dati Istat.¹

¹ **Indice di dipendenza strutturale:** Misura il carico demografico che grava sulla popolazione in età attiva; si ottiene rapportando la popolazione residente al 1° gennaio in età non attiva (da 0 a 14 anni e da 65 anni e oltre) sulla popolazione in età lavorativa

Salute mentale



²Le condizioni di benessere mentale generalmente si deteriorano al crescere dell'età, ma nel 2021 le differenze tra i più giovani e i più anziani diminuiscono, passando a -6,8 punti tra gli over 75 rispetto ai 14-19 anni, tale gap era pari a -10,9 punti nel 2020. La riduzione del differenziale dipende da un deterioramento del benessere psicologico tra i ragazzi nel 2021. Infatti, dopo un miglioramento registrato nel 2020, nel secondo anno di pandemia

l'indice di salute mentale cala decisamente nella fascia di 14-19 anni di entrambi i sessi,

(da 15 a 64 anni). Questo rapporto, che viene generalmente moltiplicato per cento. Valori superiori al 50% indicano una situazione di squilibrio generazionale. **Indice di dipendenza anziani:** rapporto tra popolazione di 65 anni e più e popolazione in età attiva (15-64 anni), moltiplicato per 100. **Indice di vecchiaia:** rapporto tra popolazione di 65 anni e più e popolazione di età 0-14 anni, moltiplicato per 100.

² L'indice della Salute Mentale varia tra 0 e 100, con migliori condizioni di benessere psicologico al crescere del valore dell'indice. La salute mentale è uno stato di benessere emotivo e psicologico nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni.

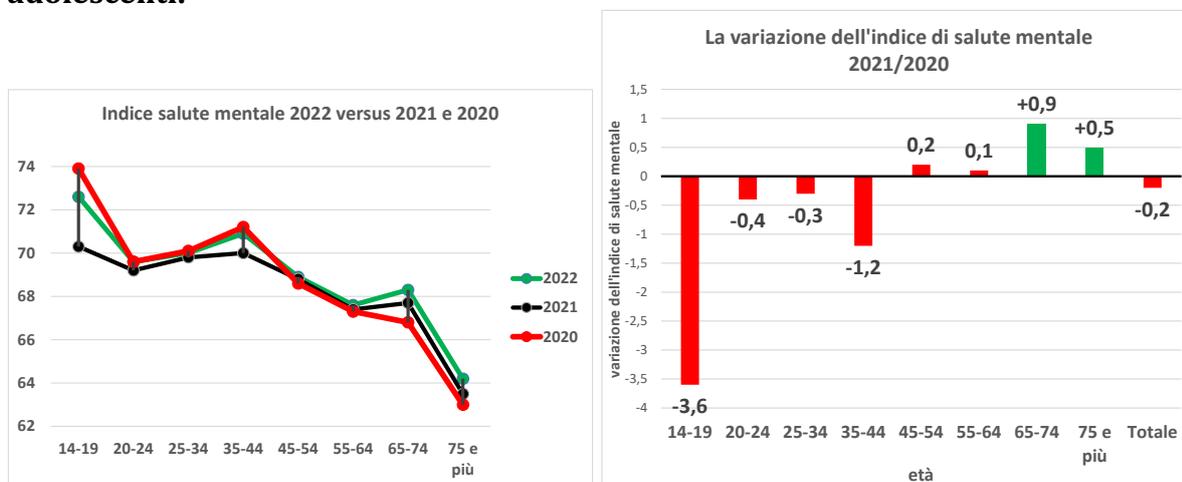
L'indice misura il disagio psicologico (psychological distress) ottenuto dalla sintesi dei punteggi totalizzati da ciascun individuo di 14 anni e più, su cinque quesiti estratti dal questionario SF36 (36-Item Short Form Survey). L'indice fornisce una misura del disagio psicologico degli individui e comprende stati correlati all'ansia e alla depressione (Keller, S.D., J.E. Ware, P.M. Bentler et al. 1998. Use of structural equation modelling to test the construct validity of the SF-36 Health Survey in ten countries: Results from the IQOLA Project. J Clin Epidemiol. 51: 1179-88).

I quesiti fanno riferimento alle quattro dimensioni principali della salute mentale:

1. ansia,
2. depressione,
3. perdita di controllo comportamentale emozionale,
4. benessere psicologico.

passando rispettivamente a un punteggio di 66,6 per le ragazze (-4,6 punti rispetto al 2020) e 74,1 per i ragazzi (-2,4 punti rispetto al 2020).

Il livello dell'indicatore tra il 2020 e il 2021 è diminuito sensibilmente per gli adolescenti.



I due anni di pandemia, con le restrizioni alla mobilità e, soprattutto, la persistenza nel tempo di limitazioni alla vita sociale e relazionale, hanno determinato un impatto sulla componente psicologica ed emotiva della salute, che è risultato evidente soprattutto tra i più giovani 14-19.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità descrive la salute mentale come una componente essenziale della salute, definendola come lo stato di benessere che consente a un individuo di realizzare le proprie abilità, di sostenere i livelli normali di stress della vita quotidiana e di lavorare in modo produttivo e fornire un contributo alla propria comunità.

Attività fisica

Sedentarietà³: divari di genere a sfavore delle donne di tutte le età.

L'aumento della sedentarietà osservato nel 2022 ha riguardato entrambi i sessi, ma in misura maggiore le donne (+4,2 punti percentuali contro +3,4 punti percentuali degli uomini) e si è concentrato prevalentemente tra gli adulti a partire dai 25 anni, con punte più elevate tra la popolazione di 45-64 anni dove gli aumenti sono stati di quasi il 20%. La sedentarietà aumenta al crescere dell'età: riguarda 2 persone su 10 tra gli adolescenti e i giovani fino a 24 anni fino ad interessare quasi 7 persone su 10 tra la popolazione di 75 anni e più.

³ **Sedentarietà:** Proporzione standardizzata* di persone di 14 anni e più che non praticano alcuna attività fisica sul totale delle persone di 14 anni e più. L'indicatore si riferisce alle persone che non praticano sport né continuamente né saltuariamente nel tempo libero e che non svolgono alcun tipo di attività fisica nel tempo libero (come passeggiate di almeno 2 km, nuotare, andare in bicicletta, ecc.). [Fonte: Istat, *Indagine Aspetti della vita quotidiana*]

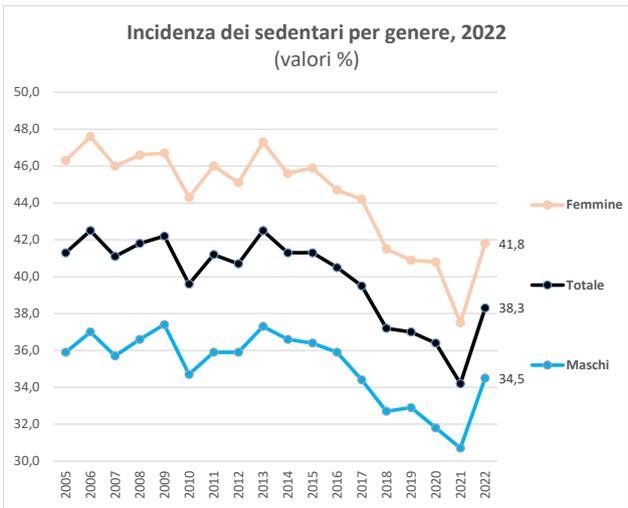


Figura 3 Fonte: elaborazioni DATALAB su dati Istat.

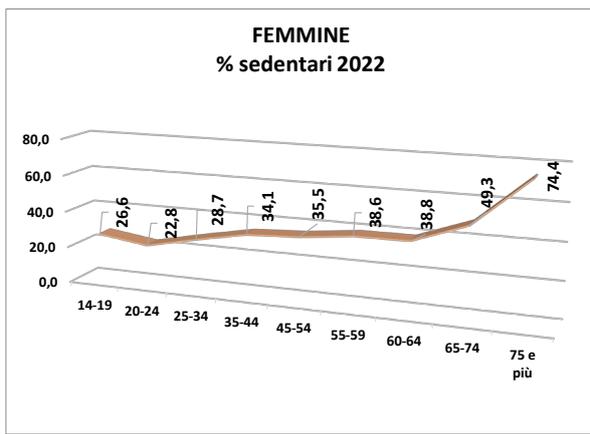
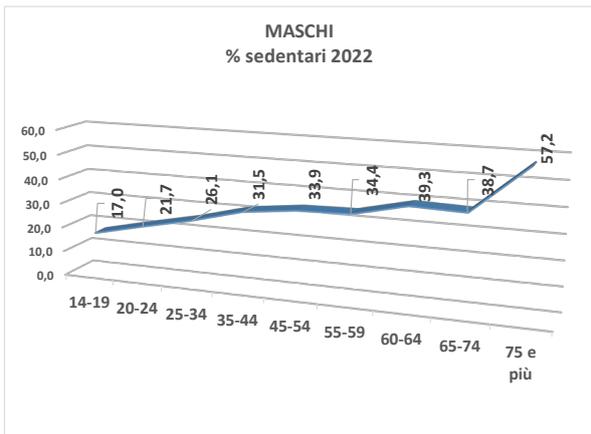


Figura 4 Fonte: elaborazioni DATALAB su dati Istat.

Stile di vita: consumo di alcol

Consumo di alcol⁴: tra i 14-17enni l'incidenza più alta tra i giovani 14-34 anni

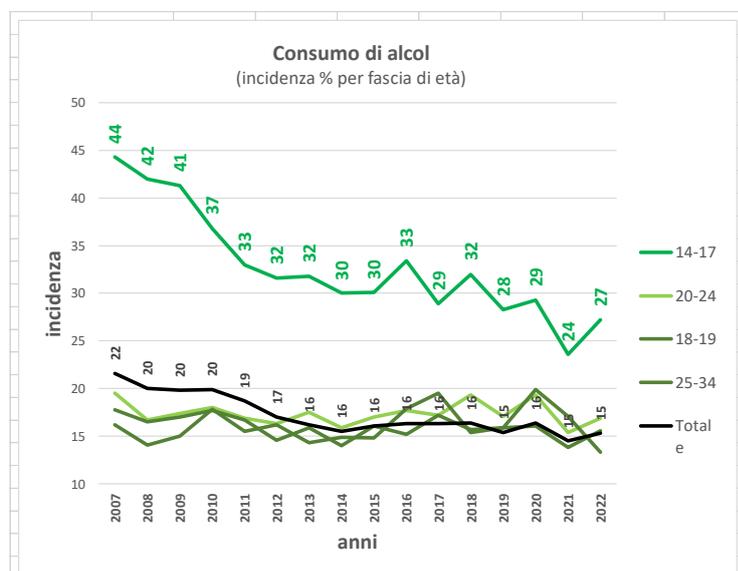


Figura 5 Fonte: elaborazioni DATALAB su dati Istat.

L'abitudine al consumo a rischio di bevande alcoliche ha riguardato nel 2022 il 15,5% della popolazione di 14 anni e più. Dopo aver registrato un trend oscillante tra il 2020 e il 2021, con un aumento tra il 2019 e il 2020 (di circa 1 punto percentuale) e poi una successiva diminuzione tra il 2020 e il 2021 (-2 punti percentuali), si osserva nel 2022 un nuovo incremento che riporta la quota dei consumatori a rischio al livello del 2019 (quando era pari al 15,8%).

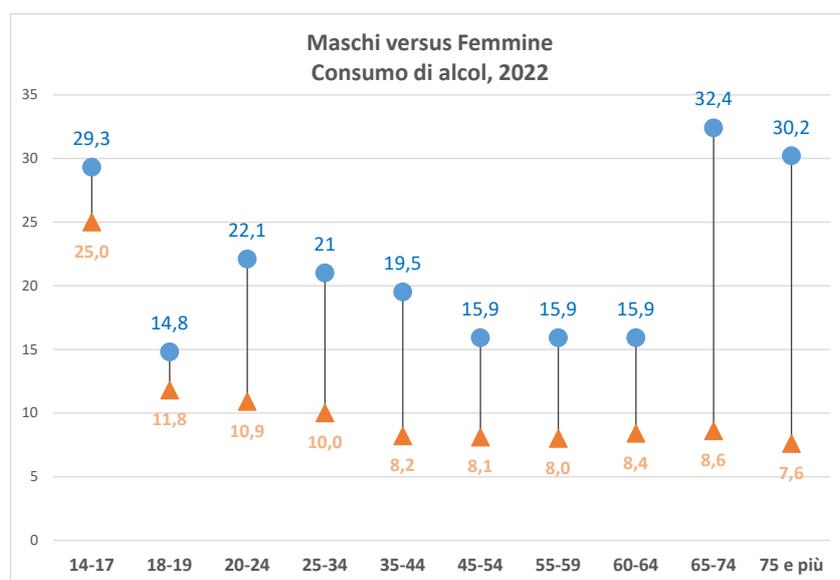


Figura 6 Fonte: elaborazioni DATALAB su dati Istat.

L'abitudine al consumo a rischio di bevande alcoliche ha riguardato nel 2022 il 15,5% della popolazione di 14 anni e più. Dopo aver registrato un trend oscillante tra il 2020 e il 2021, con un aumento tra il 2019 e il 2020 (di circa 1 punto percentuale) e poi una successiva diminuzione tra il 2020 e il 2021 (-2 punti percentuali), si osserva nel 2022 un nuovo incremento che

⁴ **Alcol:** Proporzione standardizzata* di persone di 14 anni e più che presentano almeno un comportamento a rischio nel consumo di alcol sul totale delle persone di 14 anni e più. Tenendo conto delle raccomandazioni pubblicate dal Ministero della Salute acquisite dai "Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti" (LARN 2014) e in accordo con l'Istituto Superiore di Sanità, si individuano come "consumatori a rischio" tutti quegli individui che praticano almeno uno dei comportamenti a rischio, eccedendo nel consumo quotidiano di alcol (secondo soglie specifiche per sesso e età) o concentrando in un'unica occasione di consumo l'assunzione di 6 o oltre unità alcoliche di una qualsiasi bevanda (binge drinking). [Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana]

riporta la quota dei consumatori a rischio al livello del 2019 (quando era pari al 15,8%).

Stile di vita: adeguata alimentazione⁵

Sul versante degli stili alimentari più sani, nel 2022 la quota di popolazione di 3 anni e più che ha consumato giornalmente almeno 4 porzioni di frutta e/o verdura è pari al 17,2%.

Tale quota risulta in diminuzione di circa 1 punto percentuale rispetto all'anno precedente (nel 2021 era pari al 18%), che si somma al punto percentuale di riduzione già registrato tra il 2020 e il 2021 e che porta il consumo di 4 o più porzioni frutta e/o verdura su livelli significativamente più bassi rispetto a quanto registrato nel periodo 2015-2018, quando tale indicatore raggiungeva quasi il 20%.

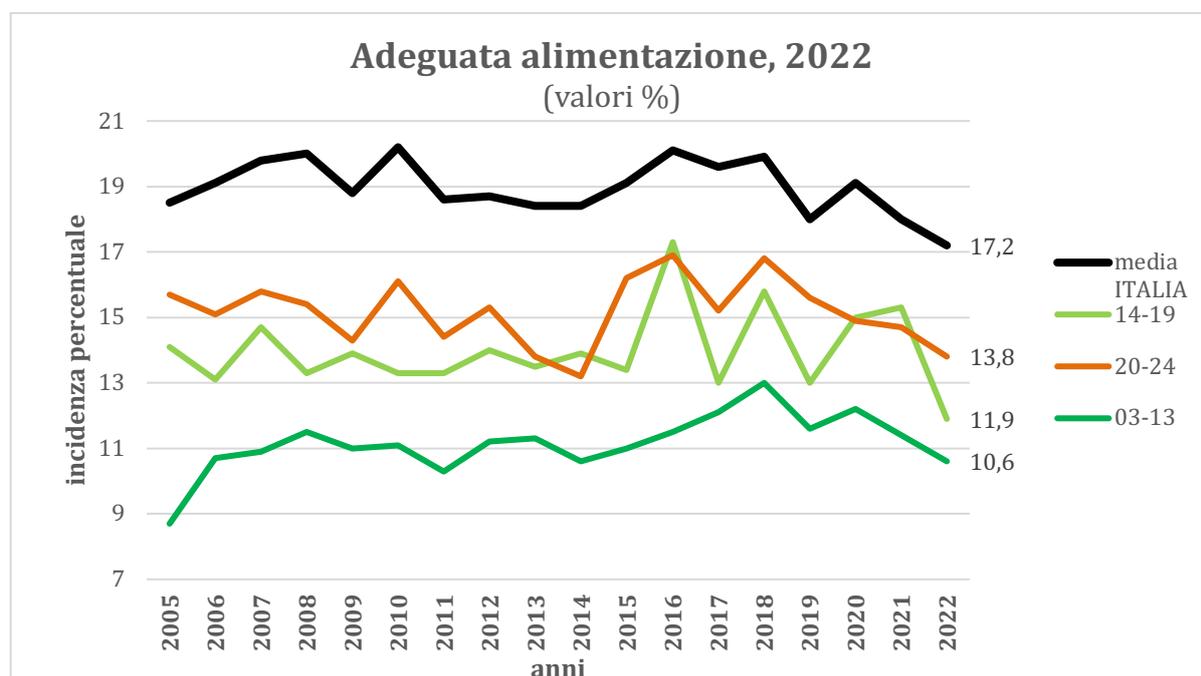


Figura 7 Fonte: elaborazioni DATALAB su dati Istat.

⁵**Adeguata alimentazione:** Proporzione standardizzata* di persone di 3 anni e più che consumano quotidianamente almeno 4 porzioni di frutta e/o verdura sul totale delle persone di 3 anni e più. [Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana.]

Eccesso di peso⁶: tra gli adolescenti la percentuale più bassa.

Gli uomini presentano livelli di eccesso di peso superiori alle donne (53,4% contro il 36%) in tutte le classi di età. Nel 2022 il valore è pari al 46,3% tra le persone di 18 anni e più. Il dato è sostanzialmente stabile rispetto a quanto registrato nel 2021 (46,2%).

Relazioni sociali: soddisfazione per i rapporti amicali⁷

Il grafico a barre indica le percentuali di soddisfatti rispetto alla rispettiva media di genere:

- in verde le percentuali di soddisfatti più elevate della media italiana
- In rosso le percentuali di soddisfatti più basse della media italiana

La soddisfazione per le relazioni familiari e amicali decresce al crescere dell'età.

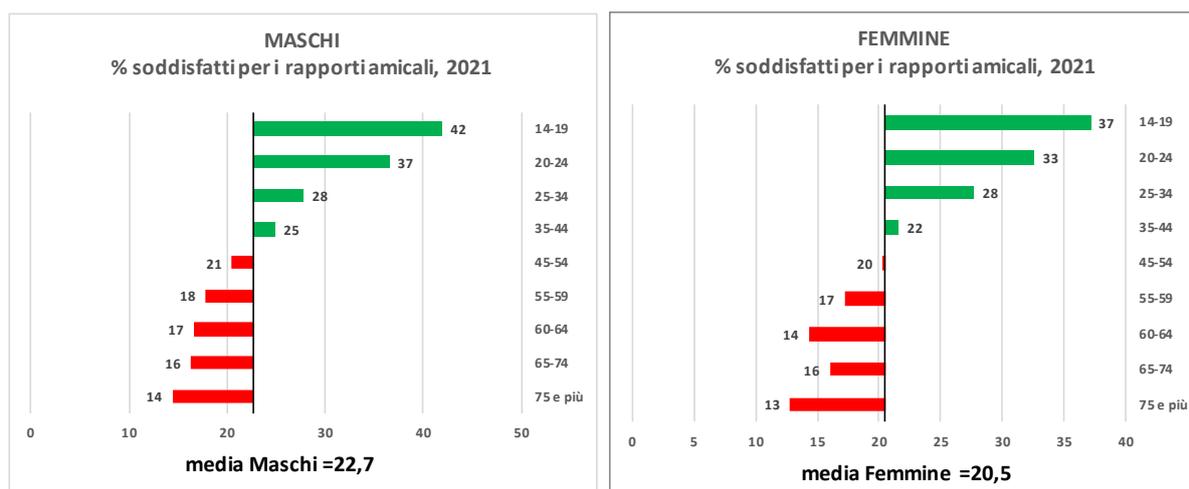


Figura 8 Fonte: elaborazioni DATALAB su dati Istat.

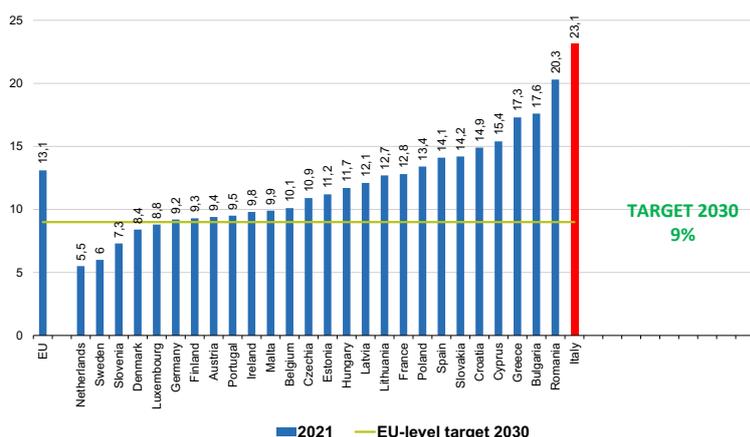
⁶ **Eccesso di peso:** Proporzione standardizzata* di persone di 18 anni e più in sovrappeso o obese sul totale delle persone di 18 anni e più. L'indicatore fa riferimento alla classificazione dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) dell'Indice di Massa corporea (Imc: rapporto tra il peso, in kg, e il quadrato dell'altezza in metri). Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana.

⁷ **Soddisfazione per le relazioni amicali:** Percentuale di persone di 14 anni e più che sono molto soddisfatte delle relazioni con amici sul totale delle persone di 14 anni e più. Le amicizie e più in generale le reti relazionali rappresentano un sostegno fondamentale per le persone, un punto di riferimento importante sia nello svolgimento delle normali attività quotidiane sia nei momenti critici e di difficoltà. Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana

La perdita di capitale umano, la «piaga» dei NEET⁸

In termini assoluti i NEET ammontano a 1.682.553.

Sul totale dei 15-29enni la quota di NEET è pari al 19,0%, in calo rispetto al dato del 2020, che a causa dell’impatto della pandemia sull’occupazione giovanile era molto alto (23,7%), e anche rispetto al 2021 (23,1%). Diminuisce la differenza di genere rimanendo comunque più alta la quota di NEET tra le donne (20,5%) rispetto agli uomini (17,7%).



La «piaga» dell’abbandono scolastico prematuro⁹

Nel 2022 il percorso formativo si è interrotto con la licenza della scuola secondaria di primo grado per l’11,5% dei giovani tra 18 e 24 anni, in

miglioramento rispetto all’anno precedente (12,7%). Permane un gap di genere a svantaggio dei ragazzi, che lasciano la scuola più spesso (13,6%, contro il 9,1% delle ragazze); rispetto al 2020 la diminuzione di early leavers è, tuttavia, leggermente più marcata tra i ragazzi per i quali la quota scende di oltre 3 punti percentuali.

⁸ **Giovani che non lavorano e non studiano** (NEET, Neither in Employment nor in Education and Training): Percentuale di persone di 15-29 anni né occupate né inserite in un percorso di istruzione o formazione sul totale delle persone di 15-29 anni. Fonte: Istat, Rilevazione sulle Forze di lavoro

⁹ **Uscita precoce dal sistema di istruzione e formazione**: Percentuale di persone di 18-24 anni con al più il diploma di scuola secondaria di primo grado (licenza media), che non sono in possesso di qualifiche professionali regionali ottenute in corsi con durata di al - meno 2 anni e non inserite in un percorso di istruzione o formazione sul totale delle persone di 18-24 anni. Fonte: Istat, Rilevazione sulle Forze di lavoro.

Il mismatch tra lavoro svolto e titolo di studio

Divari di genere a sfavore delle donne lavoratrici¹⁰

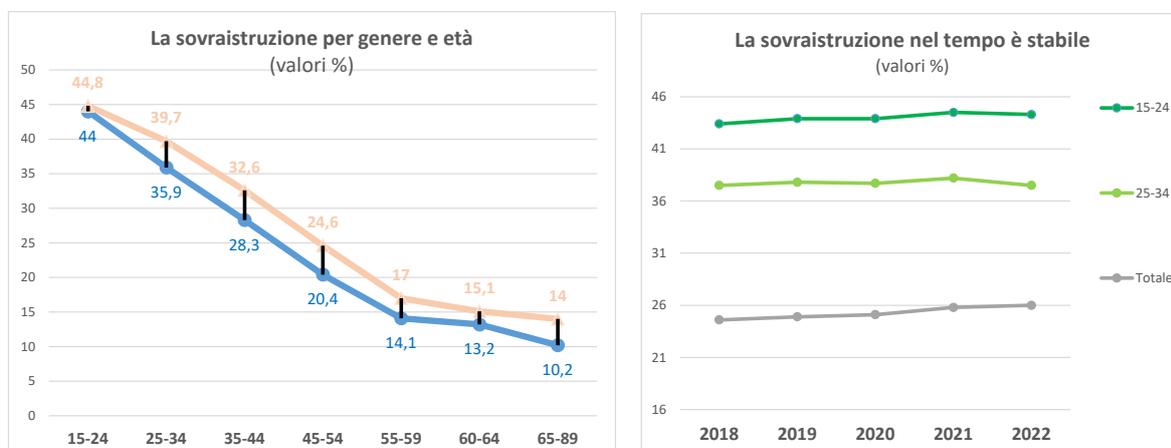


Figura 9 Fonte: elaborazioni DATALAB su dati Istat.

Incertezza¹¹

Sempre meno ottimismo tra i giovani: le prospettive nei prossimi 5 anni appaiono meno rosee soprattutto tra i giovani in età da lavoro (25-34).

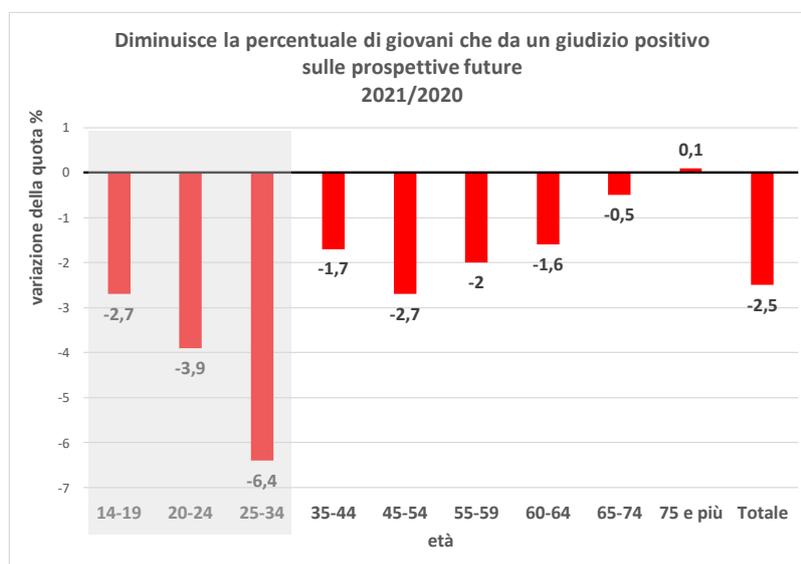


Figura 10 Fonte: elaborazioni DATALAB su dati Istat.

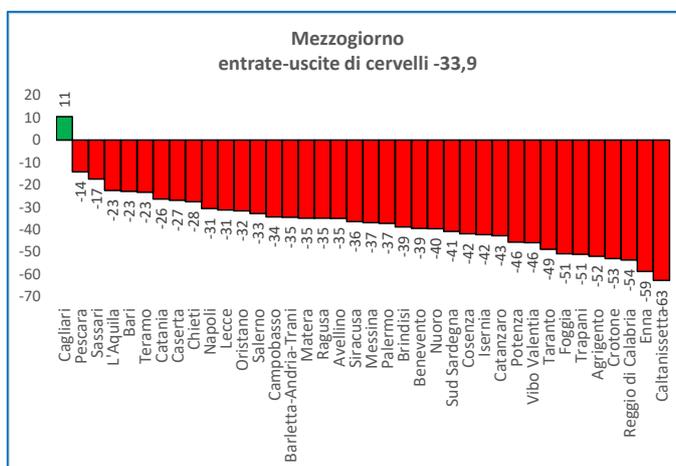
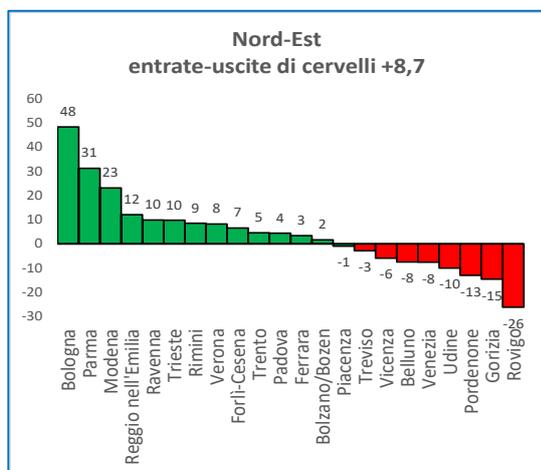
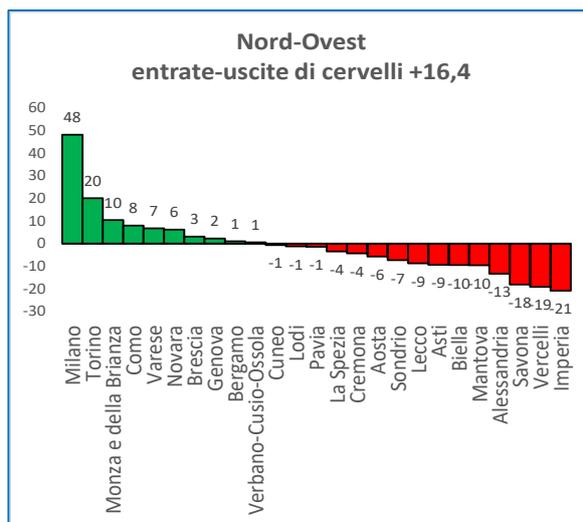
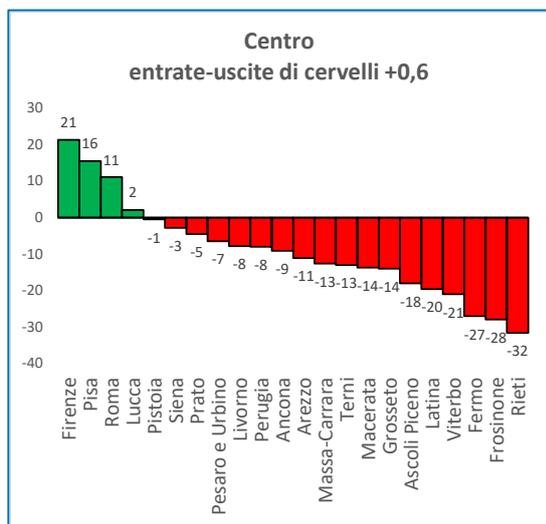
¹⁰ **Occupati sovraistruiti:** Percentuale di occupati che possiedono un titolo di studio superiore a quello maggiormente posseduto per svolgere quella professione sul totale degli occupati. Fonte: Istat, Rilevazione sulle Forze di lavoro

¹¹ **Giudizio positivo sulle prospettive future:** Percentuale di persone di 14 anni e più che ritengono che la loro situazione personale migliorerà nei prossimi 5 anni sul totale delle persone di 14 anni e più. Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana

I rischi: «Cervelli in fuga» dai territori meno attrattivi¹²

Lo *shortage* di manodopera qualificata è ancor più grave se si considera che i nostri cervelli, i laureati 25-39 anni, lasciano i territori di residenza per trasferirsi altrove o all'estero o in altri territori italiani (vedi barre rosse).

L'area con maggiore emorragia di cervelli è il Mezzogiorno dove in media «fuggono» circa 34 laureati ogni 1.000 laureati contro i 5 in media in Italia che lasciano il paese.



¹² Tasso di migratorietà degli italiani (25 - 39 anni) con titolo di studio terziario, calcolato come rapporto tra il saldo migratorio (differenza tra iscritti e cancellati per trasferimento di residenza) e i residenti con titolo di studio terziario (laurea, AFAM, dottorato) della stessa classe di età. I valori per l'Italia comprendono solo i movimenti da/per l'estero, per i valori ripartizionali si considerano anche i movimenti inter-ripartizionali, per i valori regionali si considerano anche i movimenti interregionali.

Metodologia e caratteristiche sociodemografiche dei giovani

L'indagine "Well-fare" è stata avviata a partire dalla fine del mese di luglio 2022 interessando, per l'annualità 2022, un numero di 306 giovani di età compresa tra i 15 e i 35 anni.

L'indagine consiste nella somministrazione di un questionario CAWI, compilato in forma anonima, composto da 55 domande distribuite in otto sezioni di approfondimento. Le prime tre sezioni sono state indirizzate alle tipicità formative e professionali del target specifico dei giovani partecipanti (quali, il benessere nella formazione scolastica, il benessere nella formazione accademica e il benessere sul luogo di lavoro); le ultime cinque sezioni sono state direzionate all'intero bacino dei rispondenti (quali, il benessere mentale e psicofisico, il benessere sociale e relazionale, il benessere fisico e creativo, il benessere spirituale, e infine, metodi e strategie per il benessere).

La sezione finale "metodi e strategie per il benessere" ha introdotto alcune domande a risposta aperta per consultare le giovani e i giovani rispondenti sui motivi legati al loro benessere o, al contrario, che influiscono negativamente sulla loro salute mentale. Infine, è stato domandato loro quali siano gli strumenti di policy necessari, atti a supportare la salute mentale.

Su dieci partecipanti all'indagine, sei su dieci sono stati principalmente giovani ragazze e giovani donne (60,1%). Al contrario, quattro su dieci sono stati giovani ragazzi e giovani uomini (39,9%).

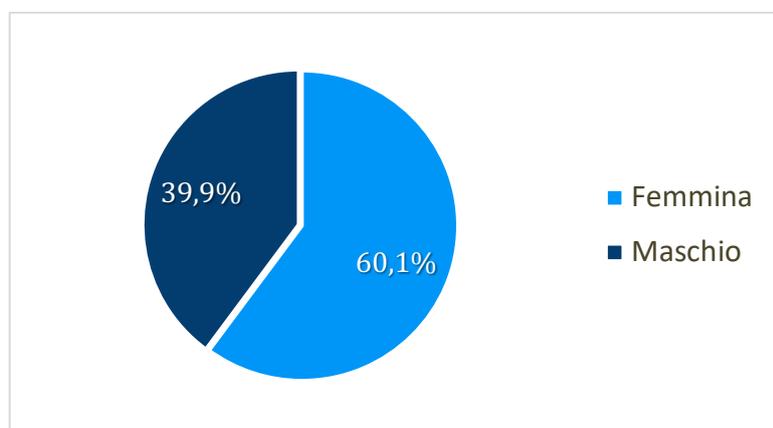


Figura 11 Sesso dei rispondenti

La macroarea di provenienza dei rispondenti è principalmente il Nord del Paese (pari al 43,8%), in linea con il dato nazionale (pari al 45%). Un sovra campionamento si rileva per i giovani provenienti dal Centro, pari al 26,5%, su dato nazionale del 18,92%, mentre al contrario la macroarea del Mezzogiorno risulta sotto campionata, pari al 29,7%, su dato nazionale del 36%.

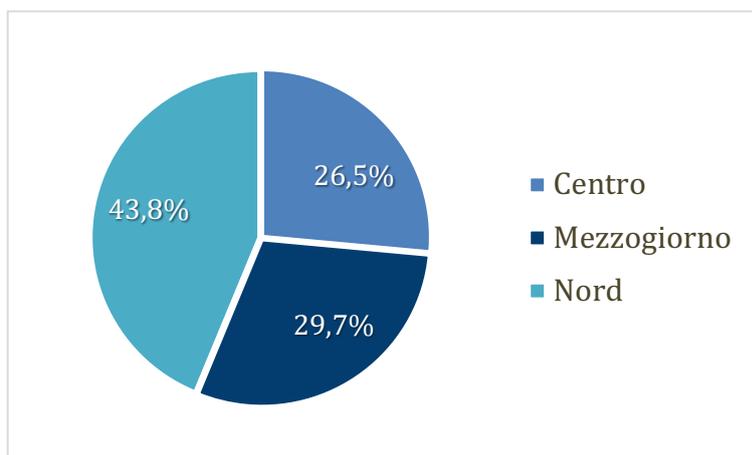


Figura 12 Macroarea di provenienza dei rispondenti

I rispondenti sono prevalentemente residenti in aree urbane (per il 42,2%) e, a seguire, in aree semi-rurali (pari al 37,3%). Un numero minore di rispondenti proviene invece da zone periferiche semi-urbane (pari al 17,3%) e semi-rurali di campagna o di montagna (per il 3,3%).

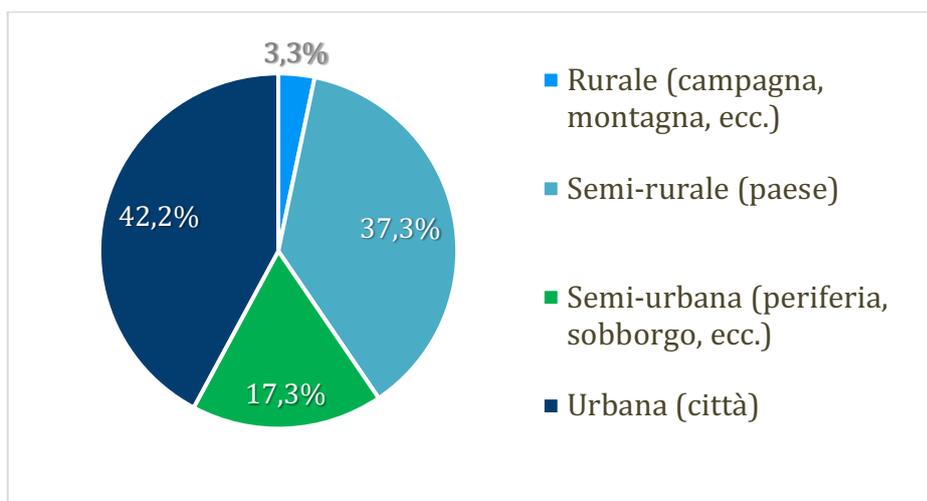


Figura 13 Area di residenza dei rispondenti

Poco più di un rispondente su tre ha tra i 26 e i 30 anni, un altro ha tra 20 e 25 anni. L'ultimo rispondente ha una probabilità su tre di essere un giovanissimo tra 15 e 19 anni e due su tre di avere tra i 31 e i 35 anni.

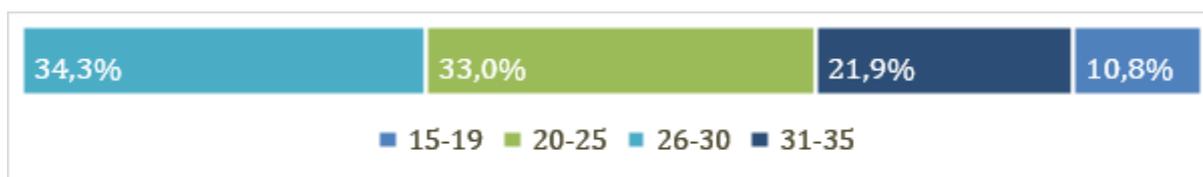


Figura 14 Età dei rispondenti

I rispondenti dispongono un capitale umano di formazione più alto rispetto alla media nazionale, in base al livello di istruzione riportato nella figura sottostante. In particolare,

se in Italia, nella fascia di età tra i 25 e i 35 anni, si attesta un tasso del 28% di giovani in possesso di almeno una laurea triennale (Istat, 2021), tra i rispondenti al questionario, nella fascia tra i 26 e i 35 anni, è il 71,5% a possedere almeno una laurea triennale.

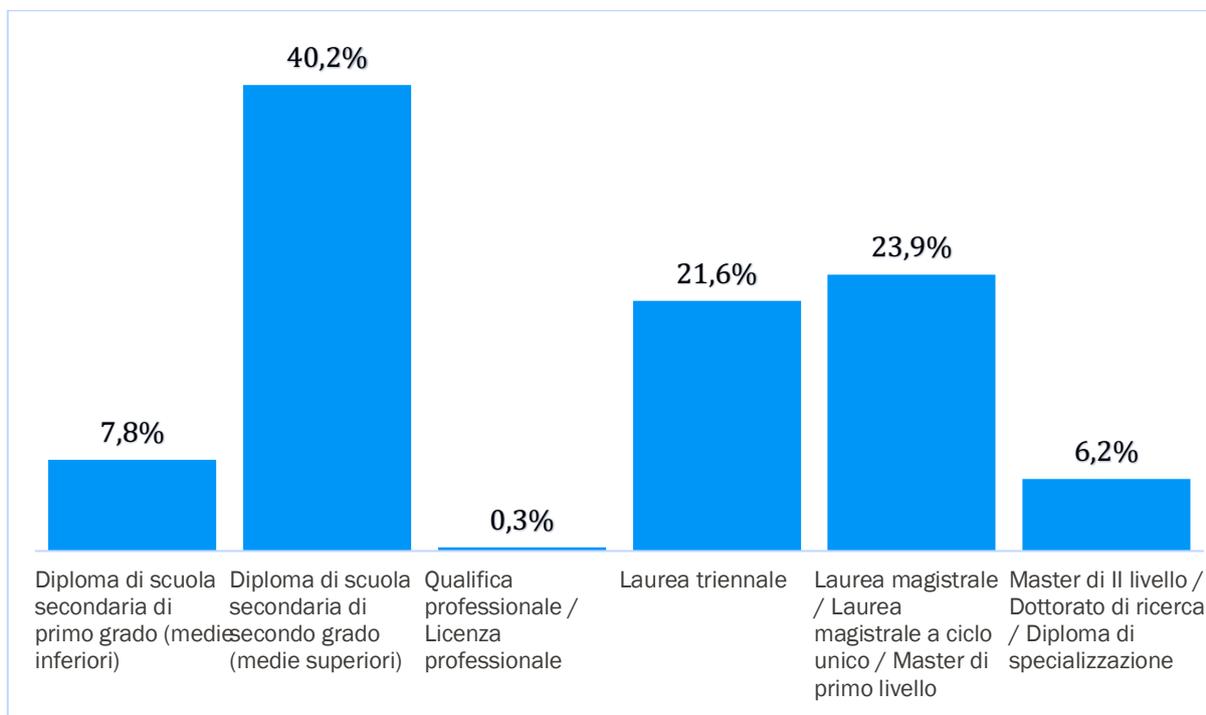


Figura 15 Titolo di studio più alto dei rispondenti

I giovani intervistati sono principalmente lavoratori oppure volontari provenienti principalmente da Associazioni che hanno come focus specifico il tema della prevenzione della salute e promozione dei sani stili di vita (pari al 46,7% dei rispondenti). Si individua anche un alto numero di studenti universitari (pari al 36,3%), alcuni dei quali svolgono anche un lavoro (20,6%). I rispondenti restanti sono, parimenti, giovani in cerca di lavoro (8,8%) o studenti delle scuole secondarie di secondo grado (8,2%).

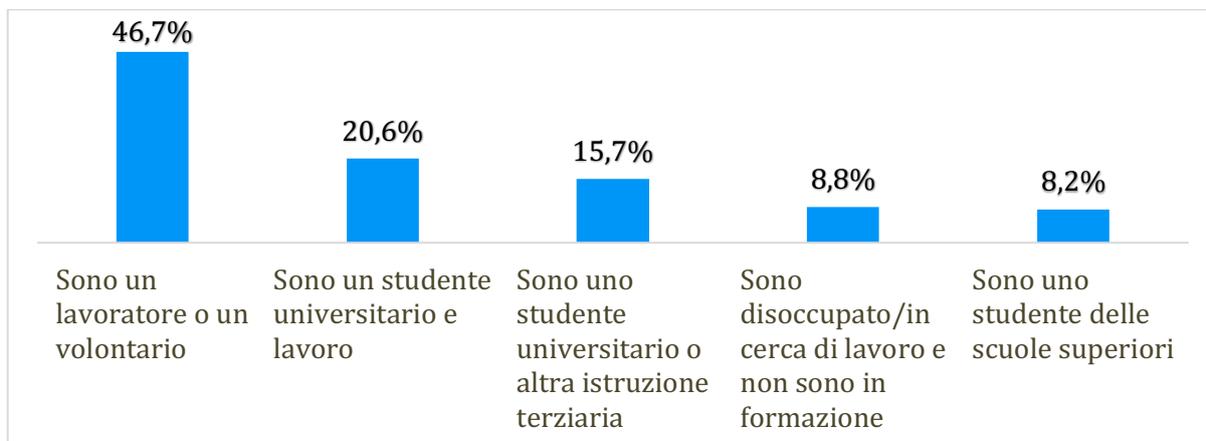


Figura 16 Attuale condizione formativa o professionale dei rispondenti

CONSIGLIO NAZIONALE GIOVANI

PRIMA SEZIONE
**IL BENESSERE
NELLO SPAZIO**

OSSERVATORIO WELL-FARE

Il Benessere nella formazione scolastica

L'importanza della salute mentale dei giovani è un tema sempre più rilevante nella società contemporanea. In particolare, il benessere durante il periodo formativo rappresenta un elemento cruciale per uno sviluppo sano ed equilibrato.

In questo, lo spazio scolastico può essere visto come uno degli ambienti principali in cui promuovere il benessere psicologico dei giovani, fornendo loro strumenti e competenze per la gestione delle proprie emozioni, dei propri pensieri e delle proprie relazioni sociali. Per questa sezione sono stati identificati i principali fattori di rischio attraverso un'analisi degli studi prodromici associati allo stress, all'ansia e alla depressione tra gli studenti¹³. Ci si focalizzerà, dunque, sul tema del benessere nella formazione scolastica, esaminando il rapporto tra studenti e istituzione scolastica nel favorire lo sviluppo di un ambiente sano ed equilibrato, così come le sfide e le criticità legate a questo tema.

Il 92% degli studenti delle scuole secondarie di secondo grado intervistati riscontra la presenza e l'attivazione di uno sportello psicologico all'interno della propria scuola. Al contrario, quasi due terzi dei rispondenti rileva una scarsa educazione alla salute mentale a scuola, con il 64% dei giovanissimi che testimonia di non essere stato informato dall'ente scolastico sulla presenza di altri luoghi, anche esterni alla scuola, per il supporto psicologico.

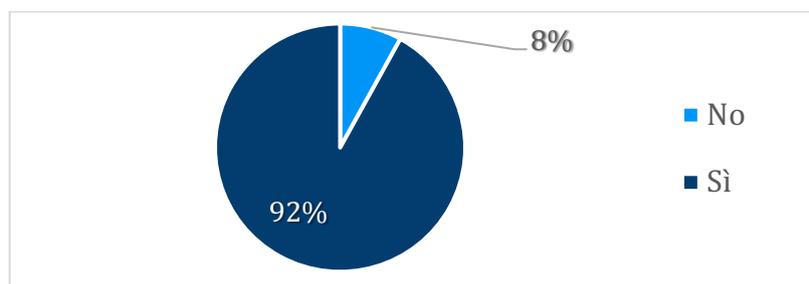


Figura 17 Domanda "Nella tua scuola è attivo uno sportello di ascolto psicologico?"

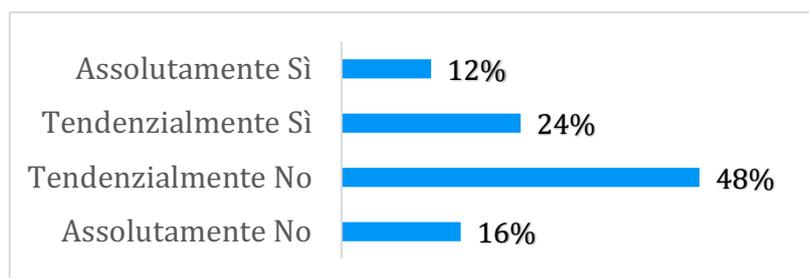


Figura 18 Domanda "La tua scuola ti ha informato sui luoghi, interni e fuori la scuola, in cui puoi trovare supporto psicologico?"

¹³ Mohammad Mofatteh. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students[J]. AIMS Public Health, 2021, 8(1): 36-65. doi: 10.3934/publichealth.2021004; Wanda MC, Carla S. Stress, Depression, and Anxiety among Undergraduate Nursing Students. Int J Nurs Educ Scholarship. 2013;10:255-266.

Nella scuola, quasi la totalità degli studenti intervistati (il 96%) testimonia un alto livello di pressione scolastica per l'ottenimento di buoni voti. Difatti, il motivo principale di ostacolo al benessere sul luogo scolastico è testimoniato proprio nella forte pressione dell'istituzione scolastica all'ottenimento di buoni voti (per il 25,4% dei giovani intervistati). Molti rispondenti indicano anche come la continua pressione scolastica renda difficile poter esprimere se stessi (20,6%) o influenzi negativamente la propria motivazione nello studio (14,3%).

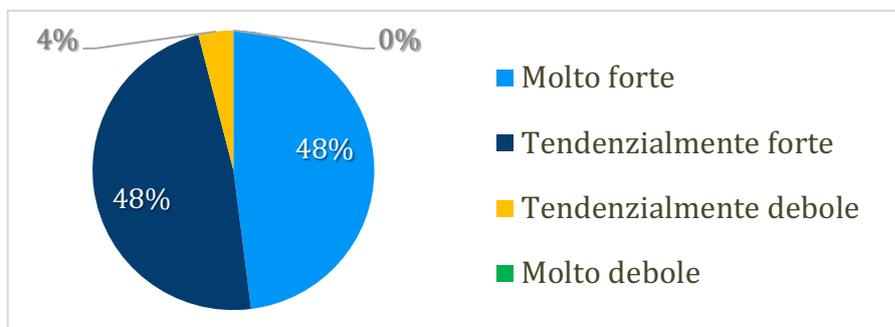


Figura 19 Domanda "Quanto ritieni intenso il livello di pressione scolastica per l'ottenimento di buoni voti?"

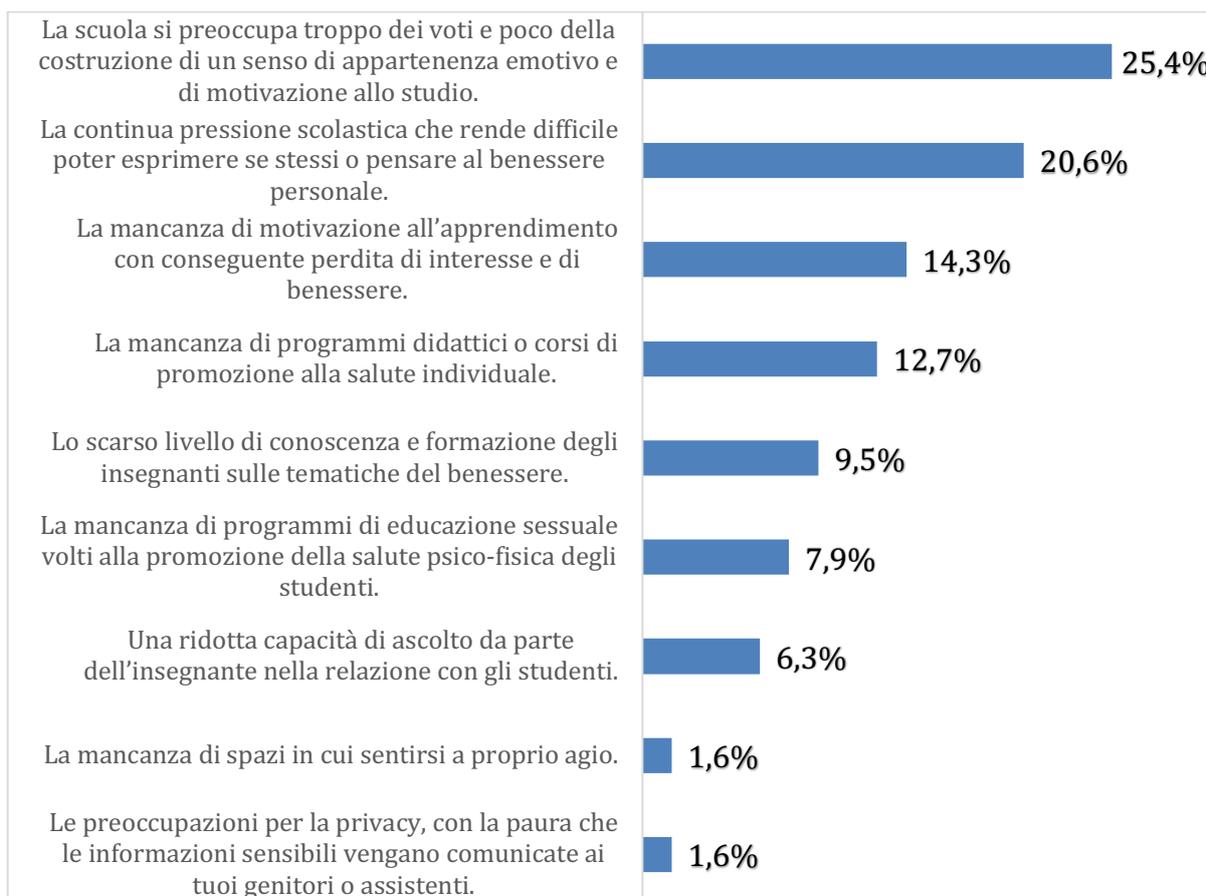


Figura 20 Domanda "Quali sono eventualmente secondo te le barriere al supporto al benessere all'interno della tua scuola?" (i rispondenti possono esprimere un massimo di tre opzioni)

Il Benessere nella formazione accademica

In questa sezione di indagine, ci si concentra sul tema del benessere nella formazione accademica, esaminando in che modo le università e le istituzioni accademiche possono promuovere o si relazionano col benessere degli studenti.

Il periodo accademico è spesso caratterizzato da una serie di sfide e pressioni che possono influenzare negativamente la salute mentale dei giovani.

In questo contesto, è sempre più rilevante l'attenzione posta dalle istituzioni universitarie alla promozione del benessere al fine di favorire un ambiente accademico sano ed equilibrato. Rispetto a quanto rilevato nelle scuole, gli sportelli di supporto psicologico interni all'università sono alquanto ridotti risultando assenti per quasi tre rispondenti su dieci (27,9%).

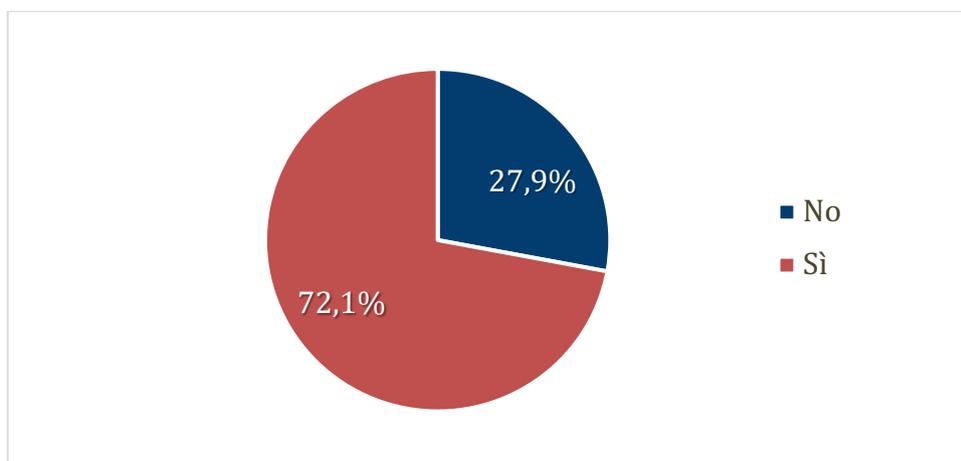


Figura 21 Domanda "Nella tua università è attivo uno sportello di ascolto psicologico?"

Nel contesto accademico, gli studenti interagiscono direttamente e indirettamente con docenti, assistenti, tutor e tutto il complesso del personale universitario. Pertanto, il rapporto tra studenti e personale accademico può influenzare la salute mentale degli studenti. Difatti, tra i fattori che alimentano la pressione accademica viene principalmente menzionata la relazione negativa con il docente, particolarmente sofferta dalla metà degli intervistati (complessivamente, il 50,4%). A questo dato, segue quello relativo alle amicizie per convenienza, vissute con intensa pressione da poco più di un terzo degli intervistati (complessivamente, il 34,2%).

In confronto a questi dati, l'ansia della competizione accademica e la paura di non realizzare le aspettative dei genitori sembrano dati minori, tuttavia sono stati d'animo presenti in maniera complessivamente "forte" per, rispettivamente, il 24,3% e il 18,9% dei rispondenti.

In ultimo, il 13,5% dei rispondenti rileva una certa ansia della performance accademica, di cui l'11% la rileva in maniera molto forte considerando che il rendimento accademico durante gli studi universitari può, successivamente, influenzare le opportunità lavorative, l'accesso ai concorsi o ai percorsi post-laurea.

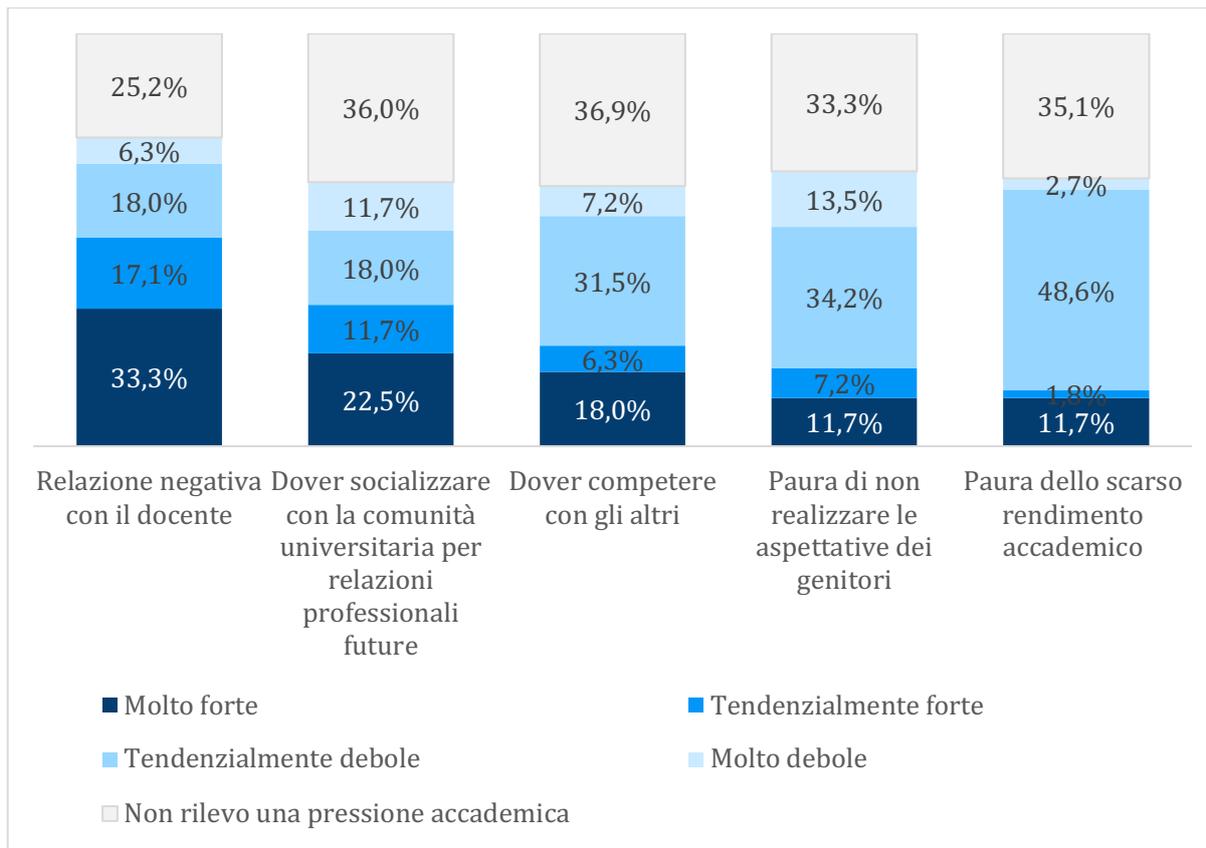


Figura 22 Domanda “Quanto ritieni intenso il livello di pressione accademica secondo i seguenti fattori?”

Quasi due studenti su dieci non si sentono soddisfatti del percorso di studi scelto (19,8%). Le motivazioni sono da rilevare principalmente nel calo della motivazione e dell’interesse dato dal tipo di percorso di studio scelto (54,5%) e nella mancata corrispondenza tra il percorso di studio e la rispettiva offerta di lavoro auspicata (36,4%).

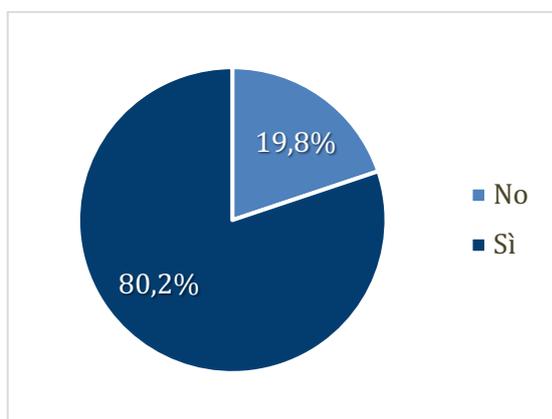


Figura 23 Domanda “Ti senti soddisfatto del percorso di studi scelto?”

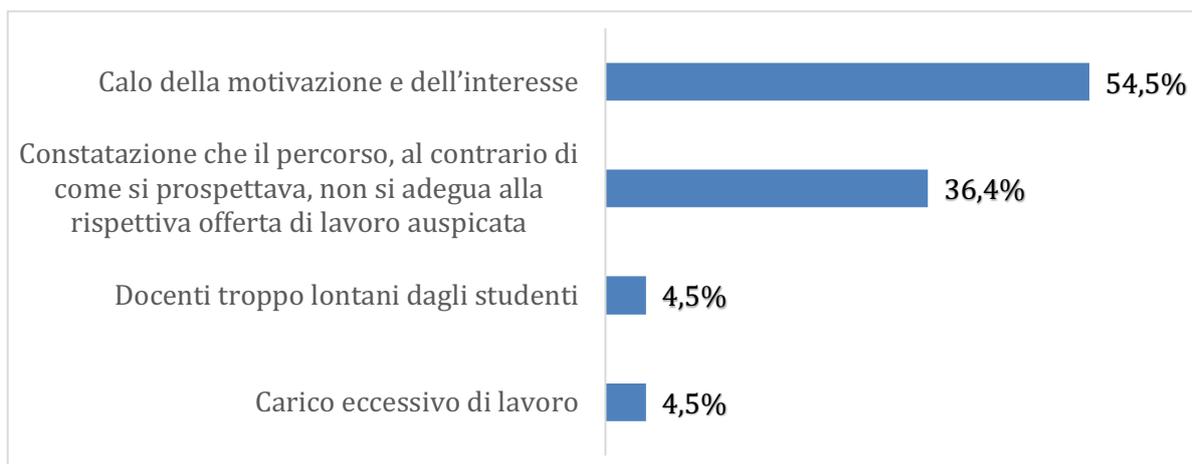


Figura 24 Domanda "Se hai risposto no, quale è il principale motivo?"

Il Benessere sul luogo di lavoro

La promozione del benessere sul luogo di lavoro è diventata una priorità per molte aziende, in quanto il benessere dei dipendenti rappresenta un fattore critico per la produttività, la soddisfazione e il successo dell'organizzazione.

In questa sezione ci si vuole concentrare sul benessere psicofisico nello spazio di vita professionale, prendendo in considerazione le sfide legate ad esempio alla gestione dello stress e del burnout nei luoghi di lavoro, così come i suggerimenti strategici dei giovani per supportare il benessere psicologico a lavoro.

Principalmente, i giovani lavoratori rispondenti hanno un contratto da dipendenti a tempo indeterminato (pari al 27%) e a tempo determinato (22,2%). Il 10,4% svolge un'attività di volontariato per un progetto di Servizio Civile Universale, mentre il 2,6% è un operatore volontario presso un altro ente. I lavoratori autonomi con partita iva sono pari all'8,7% dei rispondenti. Il 7,4% dei rispondenti svolge attività di tirocinio mentre il 5,2% ha un contratto di apprendistato. Il 4,8% svolge un lavoro a chiamata e il 3% un'attività senza contratto. Tra questi, più della metà svolge attività di baby-sitting o di servizio manuale (entrambi con un'incidenza pari al 28,6%).

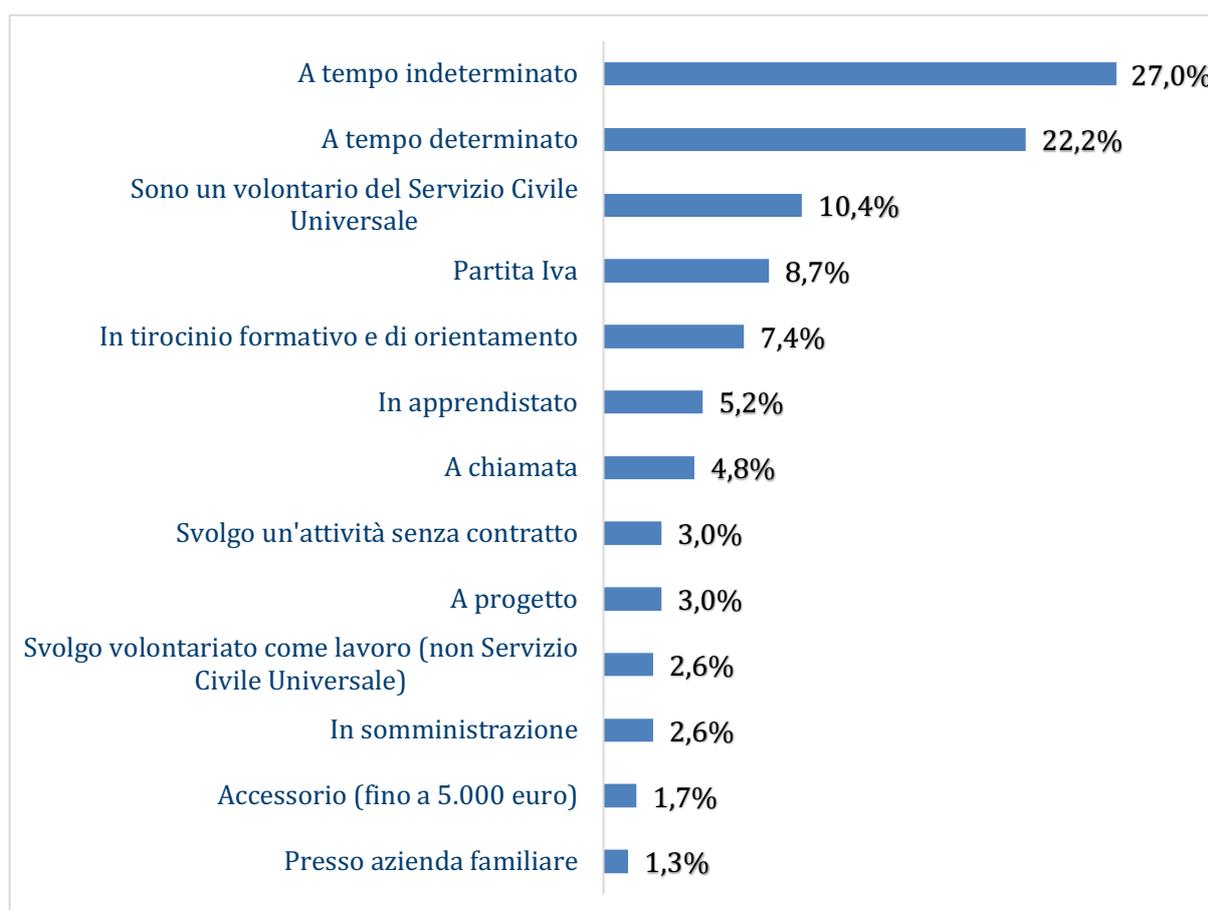


Figura 25 Domanda "Negli ultimi 12 mesi, con quale tipologia di contratto hai svolto il tuo lavoro?"

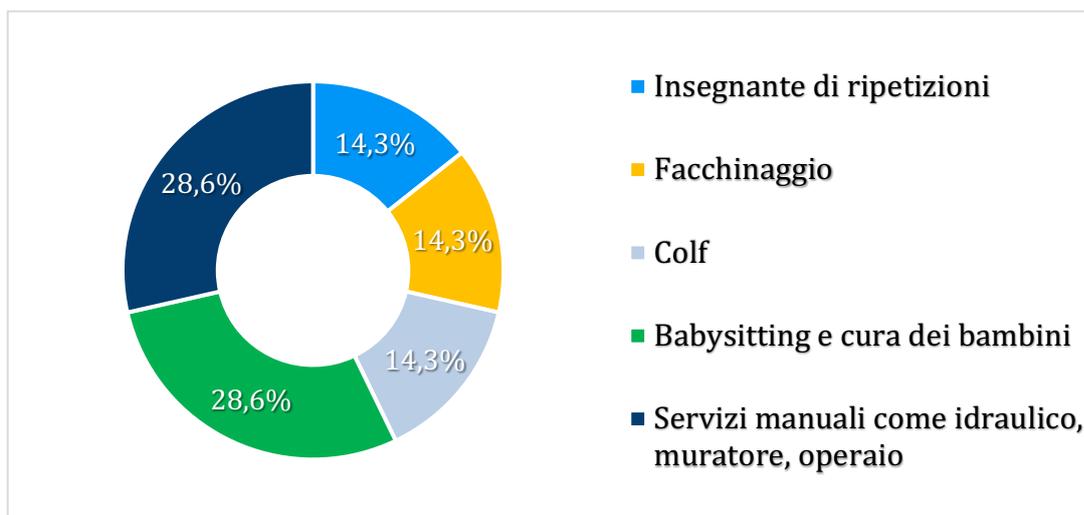


Figura 26 Domanda "Quale lavoro svolgi senza contratto?"

Il 55,2% dei rispondenti lavoratori testimonia di aver sofferto nell'ultimo anno di disagi emotivi e fisici (nel 13% dei casi). Questo dato è dovuto principalmente a esaurimenti emotivi da burnout (rilevati con un'alta frequenza dal 22,2% dei rispondenti) o all'estrema pressione associata al carico di richieste di lavoro sui dispositivi mobili personali, che possono giungere in qualsiasi momento (anche questi rilevati fortemente presenti dal 22,2% dei rispondenti).

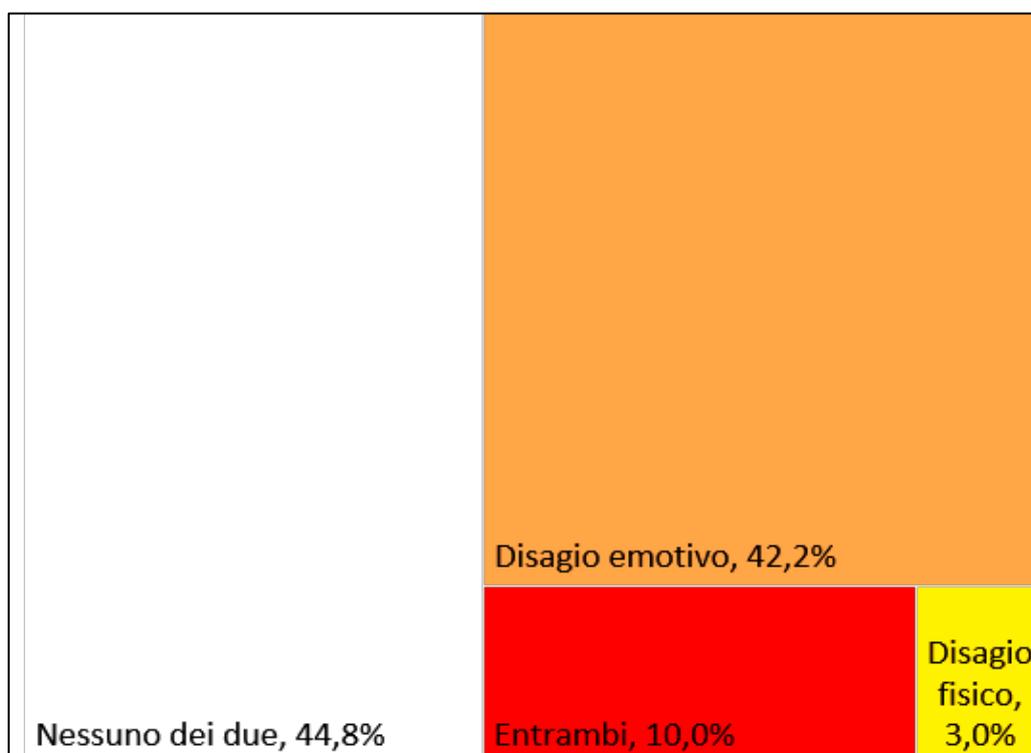


Figura 27 Domanda "Negli ultimi 12 mesi hai sofferto di disagi fisici o emotivi sul lavoro?"

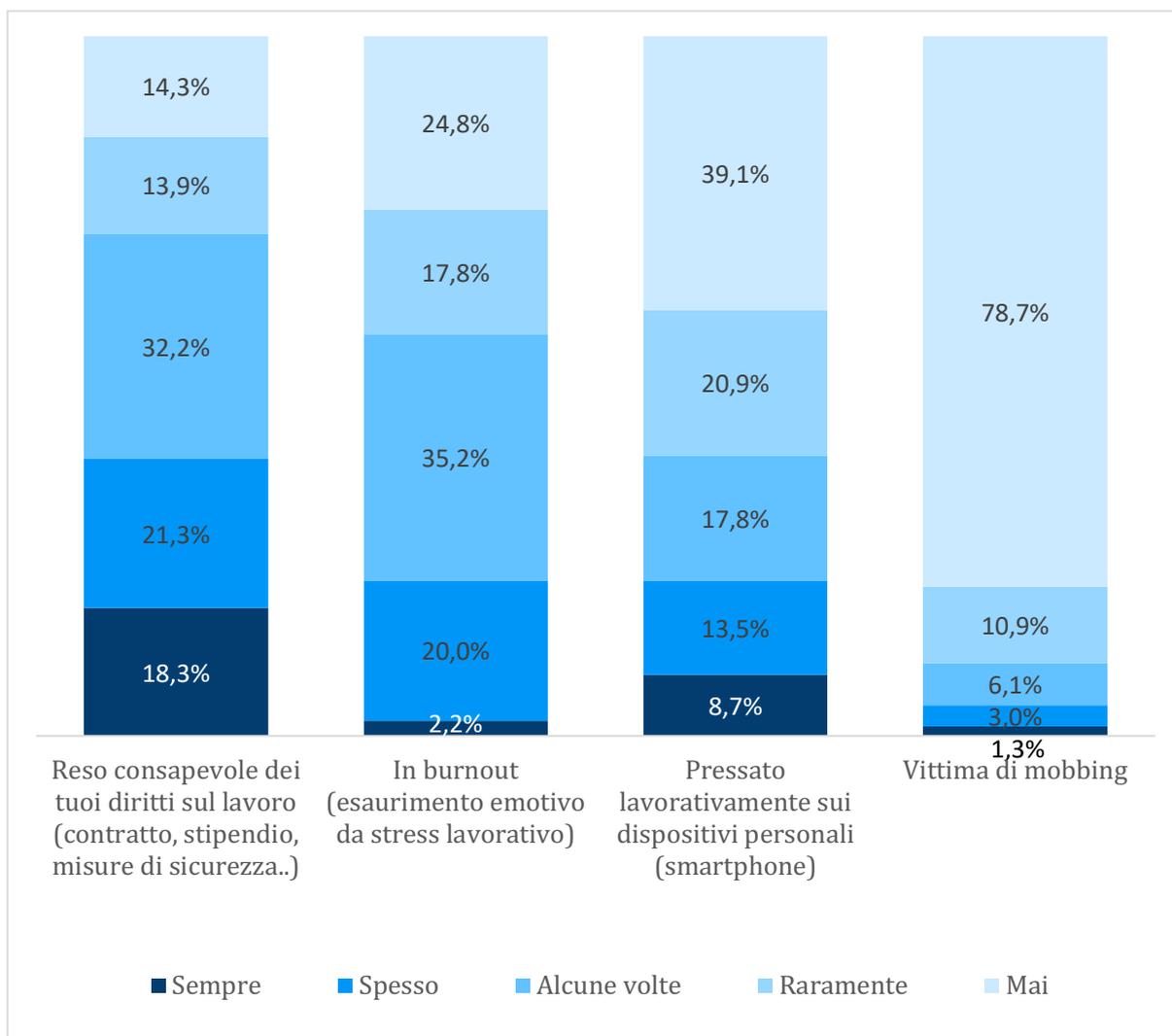


Figura 28 Domanda “Negli ultimi 12 mesi, sul luogo di lavoro con quale frequenza sei stato..?” (i rispondenti possono esprimere un massimo di tre opzioni)

Molti giovani intervistati ritengono dunque necessario far fronte ai disagi sul luogo di lavoro attraverso, in primo luogo, una maggiore flessibilità sugli orari di lavoro (20%), e quindi anche una maggiore responsabilizzazione del personale sui modi e gli spazi in cui si sceglie di lavorare che non può che passare da una gestione del lavoro orientata per obiettivi specifici da raggiungere. Il 19% dei rispondenti rileva che sia necessario svolgere attività di prevenzione strettamente connesse alla gestione delle pressioni quotidiane, mentre il 14,1% preferirebbe si promuovessero attività più generalmente connesse al benessere psicofisico. Il 13,9% ritiene fondamentale un maggior impegno sul supporto alla maternità e alla genitorialità, e infine, il restante 33,1% rivolge un’attenzione particolare alla promozione del clima lavorativo (10,2%), anche tramite attività di ascolto plenarie (5,3%), oppure corsi per comprendere come equilibrare la vita privata e il lavoro (9%) o di supporto psicologico interno o esterno al luogo di lavoro ma messo a disposizione dalla propria organizzazione (8,6%).



Figura 29 Domanda "Quale tra i seguenti elementi ritieni più importante promuovere all'interno del luogo di lavoro per aumentarne il benessere?" (i rispondenti possono esprimere un massimo di tre opzioni)

CONSIGLIO NAZIONALE GIOVANI

SECONDA SEZIONE
**LE DIMENSIONI
DEL BENESSERE**

OSSERVATORIO WELL-FARE

Il Benessere mentale e psicofisico

In questa sezione di indagine, si analizzeranno i comportamenti e gli stati d'animo che i giovani provano nella loro vita quotidiana, esaminando i fattori che influenzano il loro benessere mentale e psicofisico che si rapportano con la loro capacità di sviluppare relazioni positive con sé stessi e con gli altri e di godere appieno della propria vita.

Nell'ultimo anno, quasi un giovane su dieci non si è mai sentito a suo agio con il proprio corpo (9,2%). A questi si aggiungono altri due giovani che raramente si sono sentiti nella stessa situazione (17,6%). Gli ultimi dodici mesi non sono mai, o sono stati raramente, vissuti con serenità da quasi tre giovani su dieci (il 29,8%) e, con la stessa frequenza, due giovani su dieci sono stati fiduciosi nelle loro capacità (20,6%) o risultano personalmente soddisfatti (20,9%). Una soglia sfiorata anche da chi sostiene di non essersi mai o raramente sentito libero di esprimere se stesso (17%). Tra le opzioni di risposta fornite, è principalmente "l'accettazione di chi si è" ad aver avuto le risposte maggiormente positive. Ad essersi sentito "sempre" accettato nell'ultimo anno sono quasi tre giovani su dieci (27,8%), che diventano sette se si includono anche coloro che "spesso" si sono sentiti in questa condizione (42,2%).

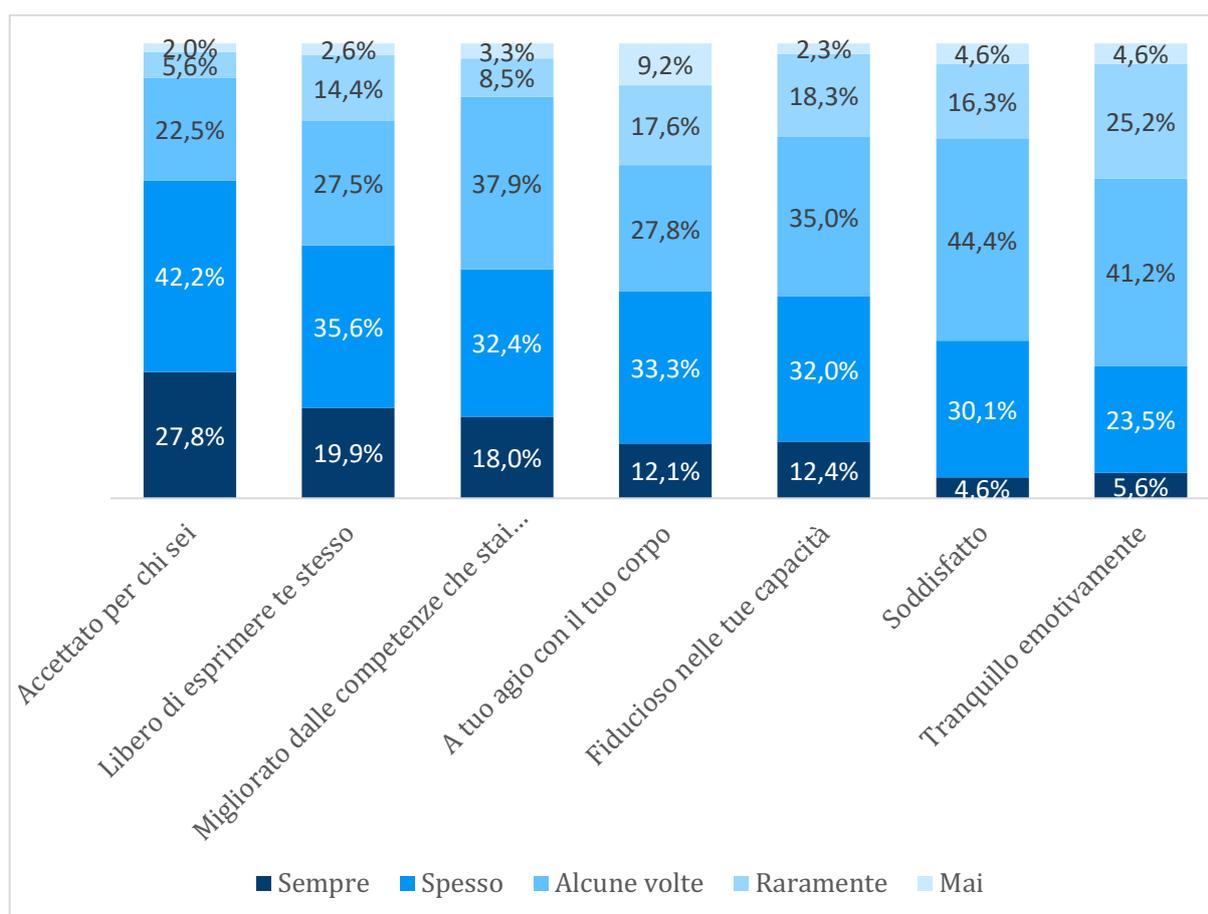


Figura 30 Domanda "Negli ultimi 12 mesi, nella tua quotidianità, con quale frequenza ti sei sentito?"

L'indagine ha voluto approfondire, con due domande, anche la salute mentale dei giovani nel corso della pandemia, poiché - come precedentemente menzionato nella metodologia - il questionario è stato costruito nel corso del primo semestre 2022 e lanciato nel mese di luglio.

L'impatto principale sulla salute mentale è stato connesso alla forte preoccupazione di vedere un proprio caro ammalarsi (pari al 15,9%), alle incertezze sul proprio luogo di formazione o lavoro (15,5%) o al senso di solitudine e isolamento dovuto specialmente al distanziamento sociale (15%).

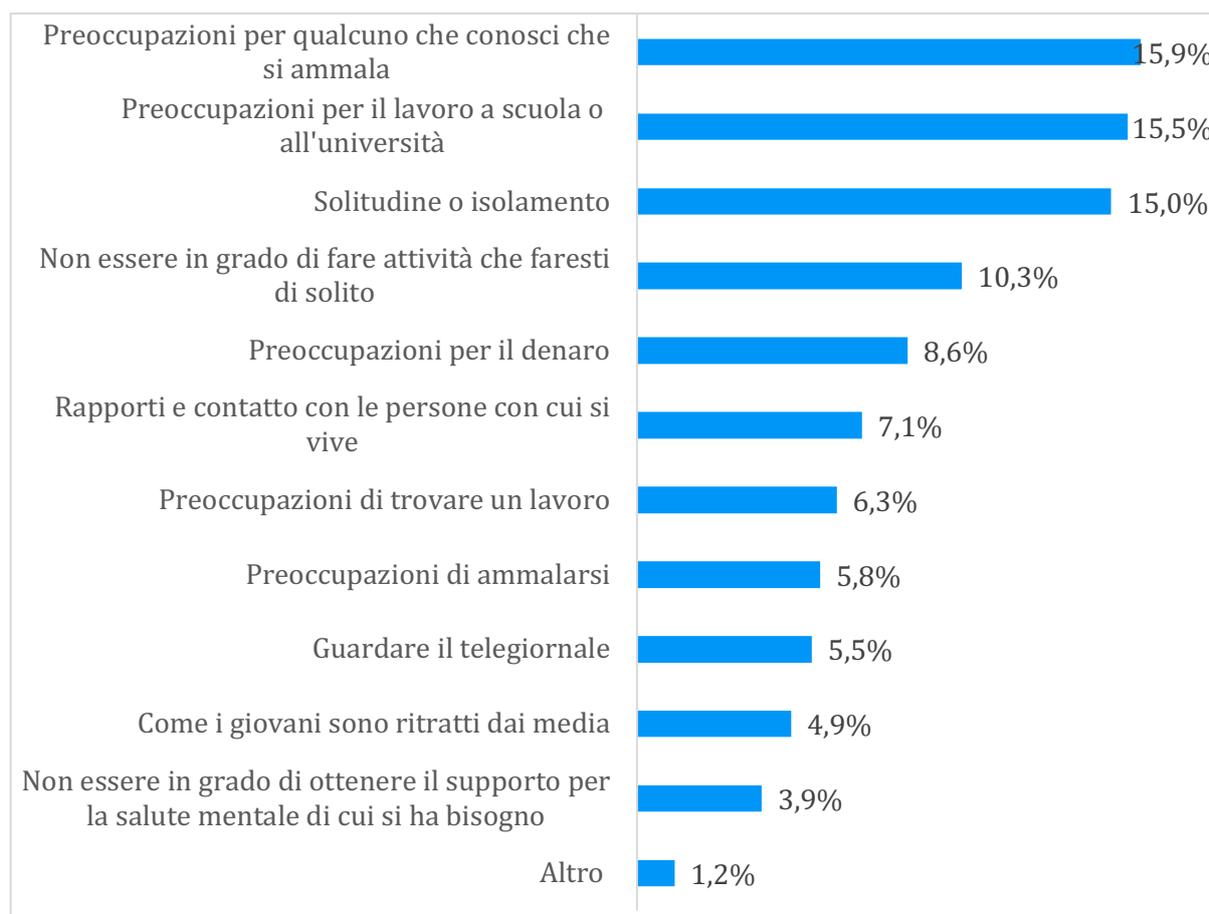


Figura 31 Domanda "Quali tra gli elementi elencati hanno avuto un maggiore impatto negativo sulla tua salute mentale durante la pandemia?" (i rispondenti possono esprimere un massimo di tre opzioni)

Per alleviare l'impatto sulla salute mentale dovuto all'emergenza pandemica, i giovani rispondenti testimoniano di aver trovato conforto nella socialità con gli amici (19,1%), oppure concentrandosi nel lavoro in smart working e sui propri studi (15%), avendo cura del proprio benessere psicofisico facendo sport in casa (13,2%) o, generalmente, tenendo fissa una routine giornaliera (10,2%).

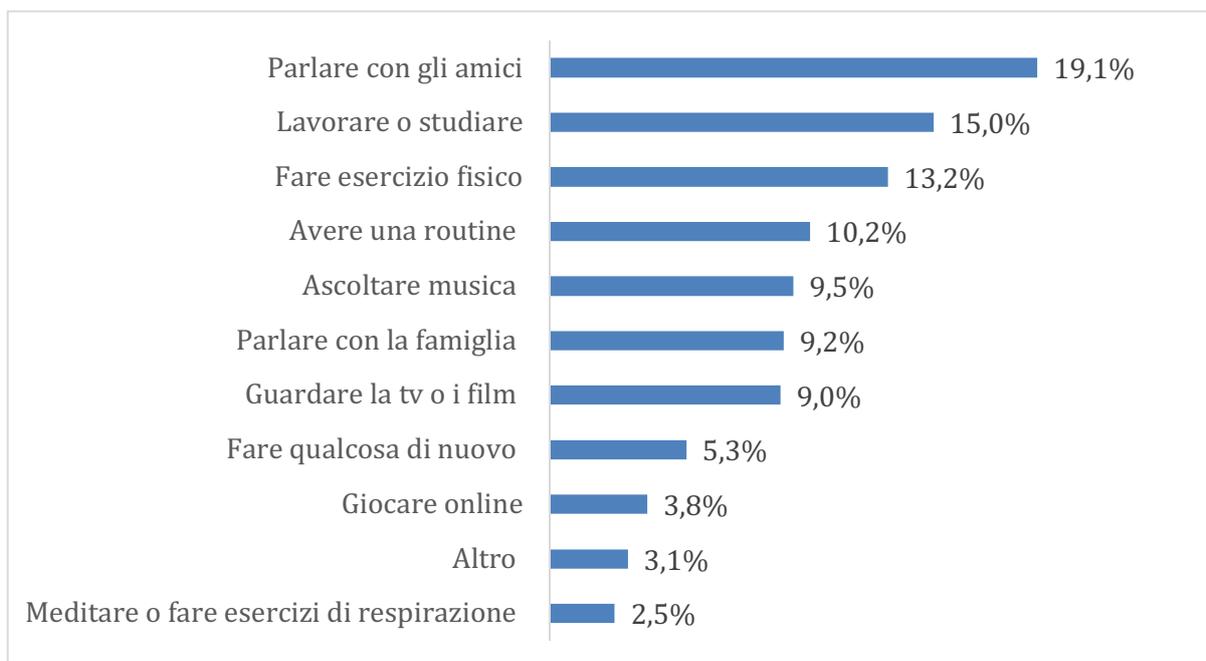


Figura 32 Domanda “Cosa è stato più utile per la tua salute mentale durante la pandemia?” (i rispondenti possono esprimere un massimo di tre opzioni)

La salute fisica e mentale sono interconnesse e possono influenzarsi a vicenda. Ad esempio, la salute mentale può migliorare attraverso una buona salute fisica e può peggiorare a causa di un malessere fisico. Allo stesso modo, una buona salute mentale può aiutare a migliorare la salute fisica, mentre la presenza di problemi di salute mentale può aumentare il rischio di malattie fisiche. Complessivamente, da una autovalutazione richiesta ai giovani rispondenti rispetto alla loro salute fisica e alla loro salute mentale, ne risulta un giudizio “medio” per entrambi. Ma, dal grafico sottostante, si può notare che la salute fisica ottiene punteggi leggermente più positivi rispetto a quella mentale. Difatti, mentre l’opzione “eccellente” si attesta al 15% per la salute fisica e all’11,1% per quella mentale, le opzioni “alquanto scarsa” e “scarsa” si attestano complessivamente al 17,6% per la salute fisica e al 30,7% per la salute mentale: sono dunque tre giovani su dieci a valutare scarsamente la propria salute mentale, valutazione testimoniata da due giovani su dieci rispetto alla loro salute fisica.

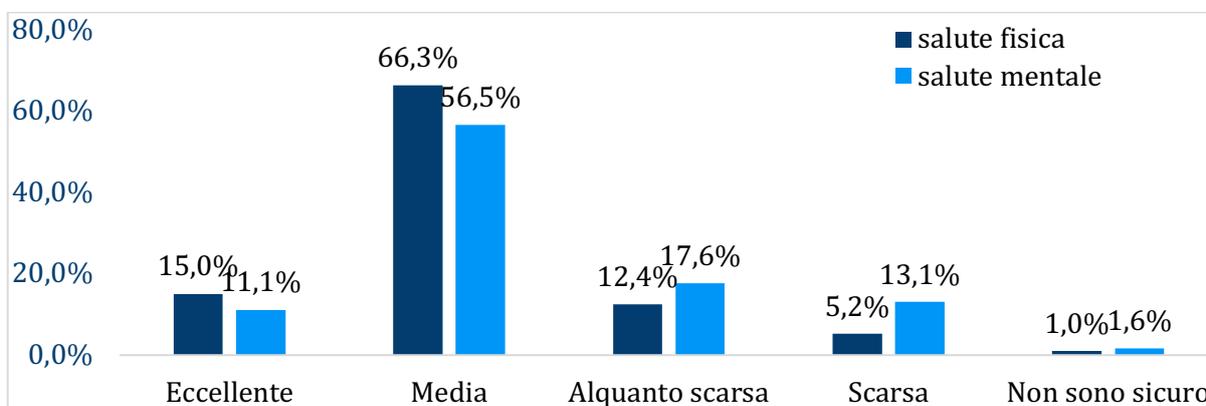


Figura 33 Domanda “Complessivamente come valuteresti la tua salute fisica e mentale?”

Per comprendere meglio gli effetti sulla salute mentale, sono stati posti agli intervistati alcuni stati d'animo e richiesto loro con quale frequenza provassero certe sensazioni. È stata dunque effettuata una ricerca per parole chiave legate ad alcune emozioni sia positive che negative.

Gli stati d'animo quali *Nervosismo, Ansia, Paura, Preoccupazione, Inutilità, Impotenza, Basso umore* sono domini provenienti dal DSM-5-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition, *Text Revision*), manuale diagnostico utilizzato dai professionisti della salute mentale per classificare e diagnosticare i disturbi mentali, pubblicato dall'American Psychiatric Association (APA) nel 2013, come revisione del precedente manuale DSM-IV-TR¹⁴.

Tra gli stati d'animo negativi percepiti più frequentemente si riscontra in primo luogo il senso di ansia. I giovani che hanno convissuto sempre nell'ultimo anno con questo stato emotivo sono il 18,6%, che unitamente al 34% di coloro che spesso l'hanno percepita, va complessivamente a inquadrare in questa condizione più della metà dei rispondenti (52,6%). Segue, con gli stessi risultati complessivi, il livello di preoccupazione percepita (pur diminuendo l'incidenza di coloro che convivono quotidianamente con questo stato d'animo, pari al 13,1%). Simili i risultati anche sul "nervosismo", percepito sempre e spesso dalla metà degli intervistati (attestandosi al 53,6%).

Un tono dell'umore basso, sensazioni di malinconia, dispiacere e rabbia sono sempre e spesso sperimentati da, rispettivamente, il 42,5%, il 39,9%, il 37,3% e il 33,7% dei giovani rispondenti. In particolare, le sensazioni di dispiacere sono state optate da quasi cinque giovani su dieci come presenti con una frequenza media ("Alcune volte" pari al 48%).

Tra i sentimenti spiacevoli meno sentiti c'è l'invidia, percepita in maniera frequente da un rispondente su dieci (pari complessivamente al 10,2%) e mai rilevata da poco più di tre giovani su dieci (dal 32,7%).

¹⁴ Per ulteriori informazioni: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm/educational-resources/assessment-measures>.

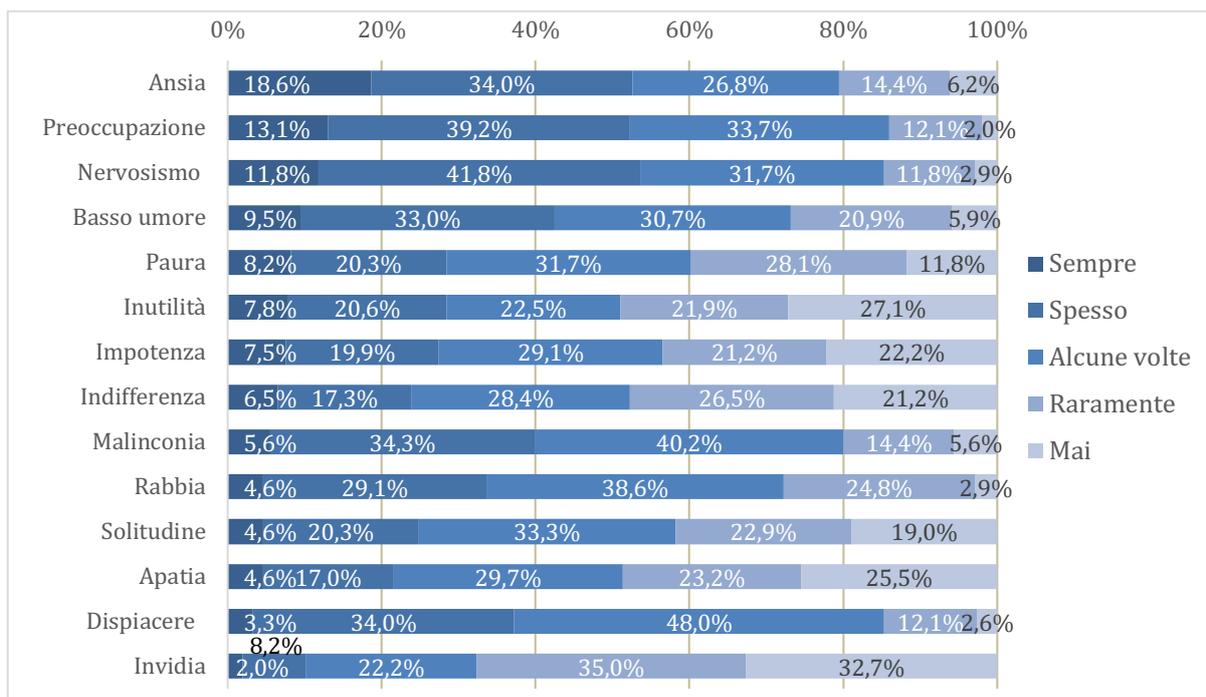


Figura 34 Domanda "Nell'ultimo anno, con quale frequenza hai sperimentato i seguenti stati d'animo?"

Tra gli stati d'animo positivi, la gratitudine è la sensazione più frequentemente sentita dalla metà dei rispondenti (51%), a cui segue l'energia (45,7%) e, infine, la calma (39,5%).

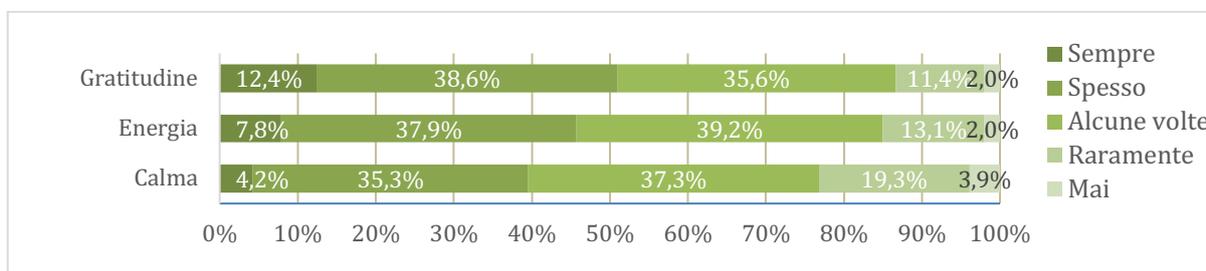


Figura 35 Domanda "Nell'ultimo anno, con quale frequenza hai sperimentato i seguenti stati d'animo?"

L'ansia e lo stress sono prevalentemente causa di disagi cognitivi, come la difficoltà di concentrarsi (18,11%) e di avere delle preoccupazioni costanti e generalizzate (17,7%). Seguono disagi emozionali come un tono di umore basso sentito in maniera prolungata (12,5%), nervosismo e rabbia (12,5%), e, infine, accumuli di tensione e stress che sfociano in crisi di pianto (11,4%).

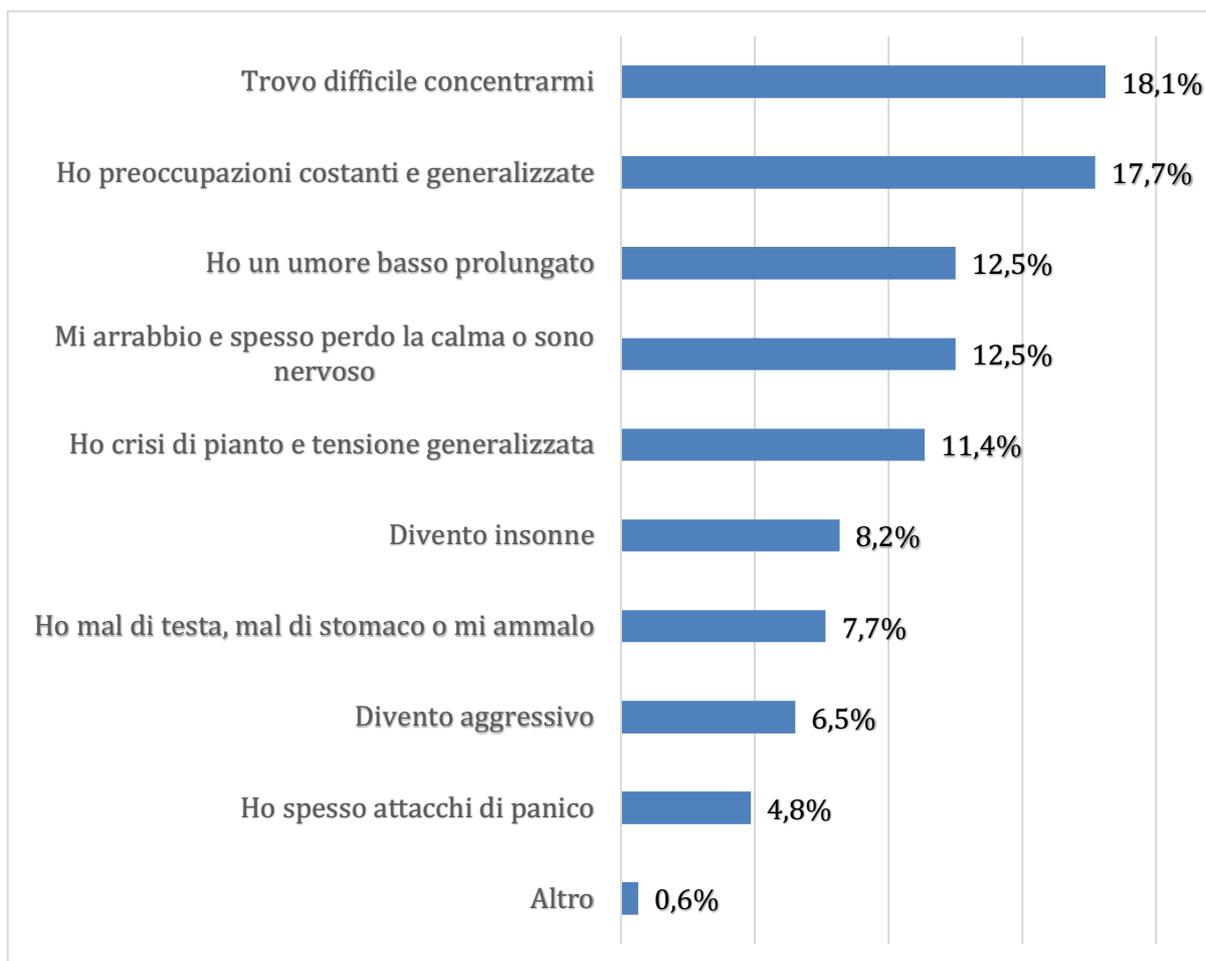


Figura 36 Domanda “Cosa ti succede quando ti senti stressato o ansioso?” (i rispondenti possono esprimere un massimo di tre opzioni)

Per contrastare lo stress e l’ansia i giovani adottano diversi e svariati comportamenti, ma per lo più accumulati dal conforto nel cibo, mangiato in quantità più che necessarie (per l’11,2% dei rispondenti) o procrastinando le scadenze (al 10,6%), comportamento che avvia un circolo vizioso in cui la procrastinazione e l’ansia si rafforzano reciprocamente, oppure lasciando sfogare la tensione con il pianto (9,7%). Unitamente, l’8,7% preferisce stare da solo, mentre al contrario il 7,2% cerca supporto nell’affettività della sfera sociale e familiare. Così come, l’8,1% soffre di insonnia, mentre al contrario il 5% dichiara di dormire molto. Infine, il 5% dichiara di passare più tempo sui social media mentre il 4,7% si sfoga svolgendo attività sportiva.

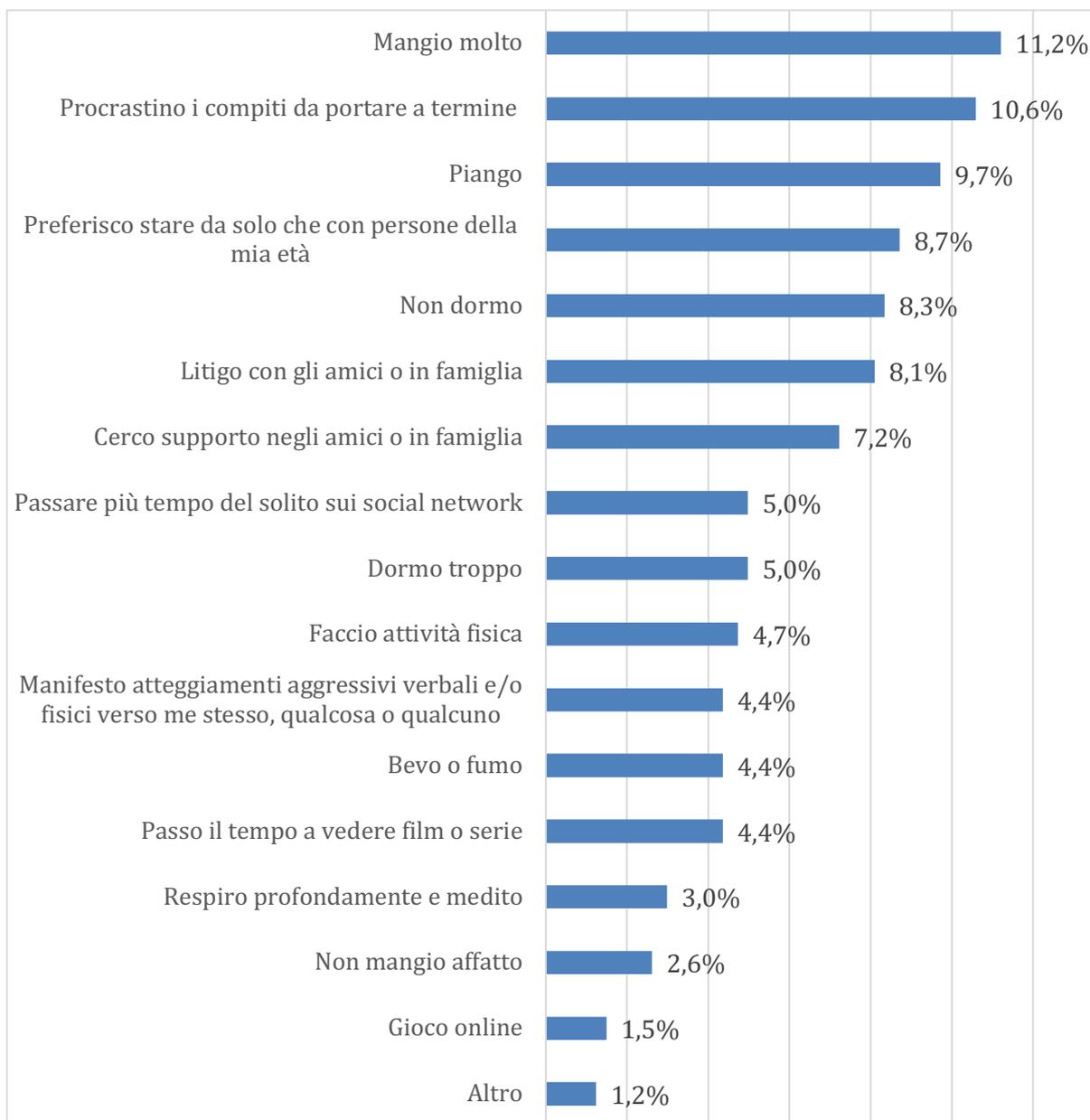


Figura 37 Domanda "Cosa fai quando ti senti stressato o ansioso?" (i rispondenti possono esprimere un massimo di tre opzioni)

Il Benessere sociale e relazionale

Sulla sezione di indagine del benessere sociale e relazionale sono state poste domande relative agli aspetti comportamentali legati alla vita nella società e all'interno di alcuni gruppi sociali non solo caratterizzati da reciprocità ma anche da affettività, come la casa, il gruppo di amicizie, ma anche nell'ambiente fisico e sociale dell'aula o del posto di lavoro.

Sono state dunque primariamente rivolte ai giovani due domande relative all'impatto del proprio stato d'animo sulla vita quotidiana e su quanto la mancanza di benessere mentale ha limitato o stia limitando lo svolgimento delle loro attività quotidiane. Le risposte al primo quesito sono state speculari: esattamente la metà dei giovani intervistati ha rilevato difficoltà nella sfera di vita quotidiana a causa del proprio stato d'animo. Per il secondo quesito, quattro giovani su dieci riscontrano invece che la loro salute mentale li limita nello svolgimento delle attività quotidiane.

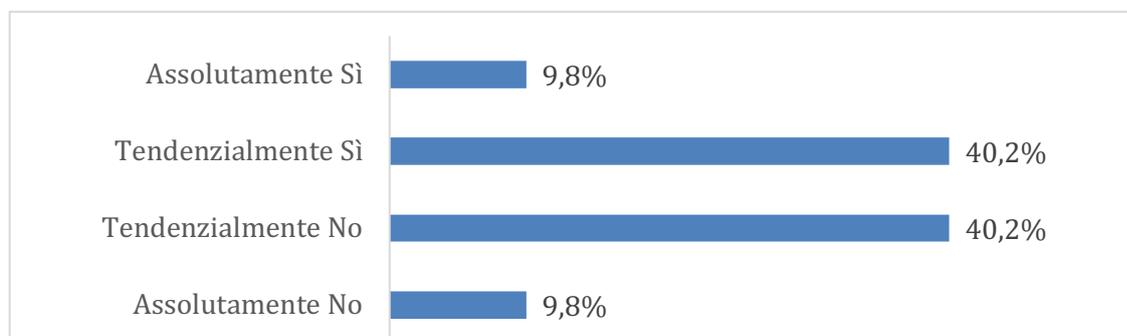


Figura 38 Domanda "Nell'ultimo anno hai riscontrato difficoltà nella sfera di vita quotidiana a causa del tuo stato d'animo?"

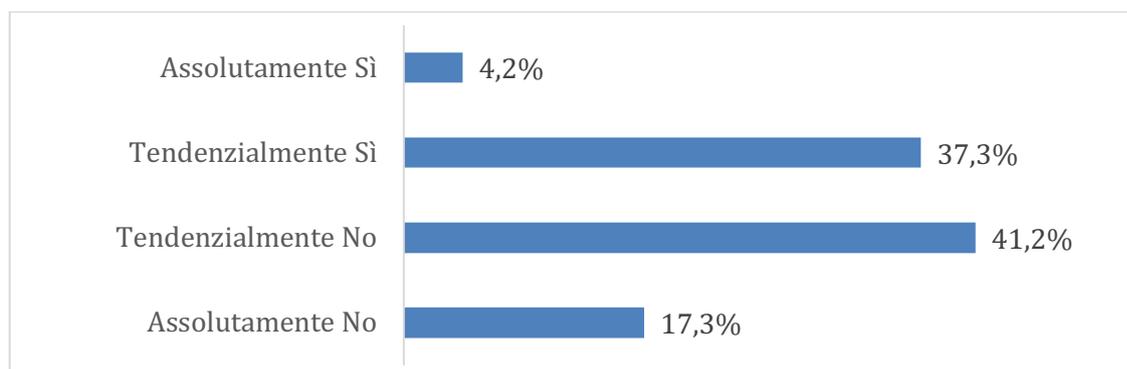


Figura 39 Domanda "La tua salute mentale ti limita nello svolgimento delle attività quotidiane?"

Il "luogo di vita" in cui le emozioni dei giovani interferiscono frequentemente è, in primo luogo, la casa. Qui più della metà degli intervistati vi riscontra una pesante interferenza (convogliando le risposte, "molto" e "una buona quantità", pari al 53,3%). Seguono, il luogo di formazione o di lavoro, le sfere di vita delle attività del tempo libero, e, infine, le amicizie.

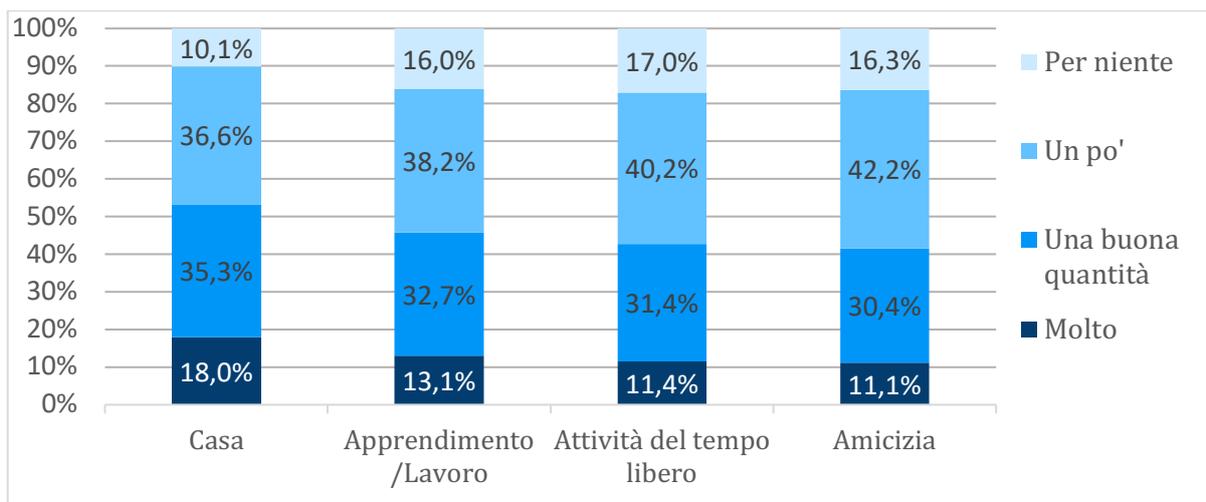


Figura 40 Domanda "Quanto hanno interferito le tue emozioni nelle seguenti sfere di vita?"

È il 43,1% dei giovani che nell'ultimo anno non si è mai o raramente si è sentito soddisfatto per la propria forma fisica. Segue, con la stessa frequenza, il 40,8% dei giovani che non si sentono o raramente si sono sentiti ottimisti verso il futuro e il 36,3% di coloro che non si sentono o raramente si sono sentiti fiduciosi verso gli altri.

Infine, poco più di sei giovani su dieci (il 63,4%) testimonia di essere sempre o spesso agitato per il proprio futuro.

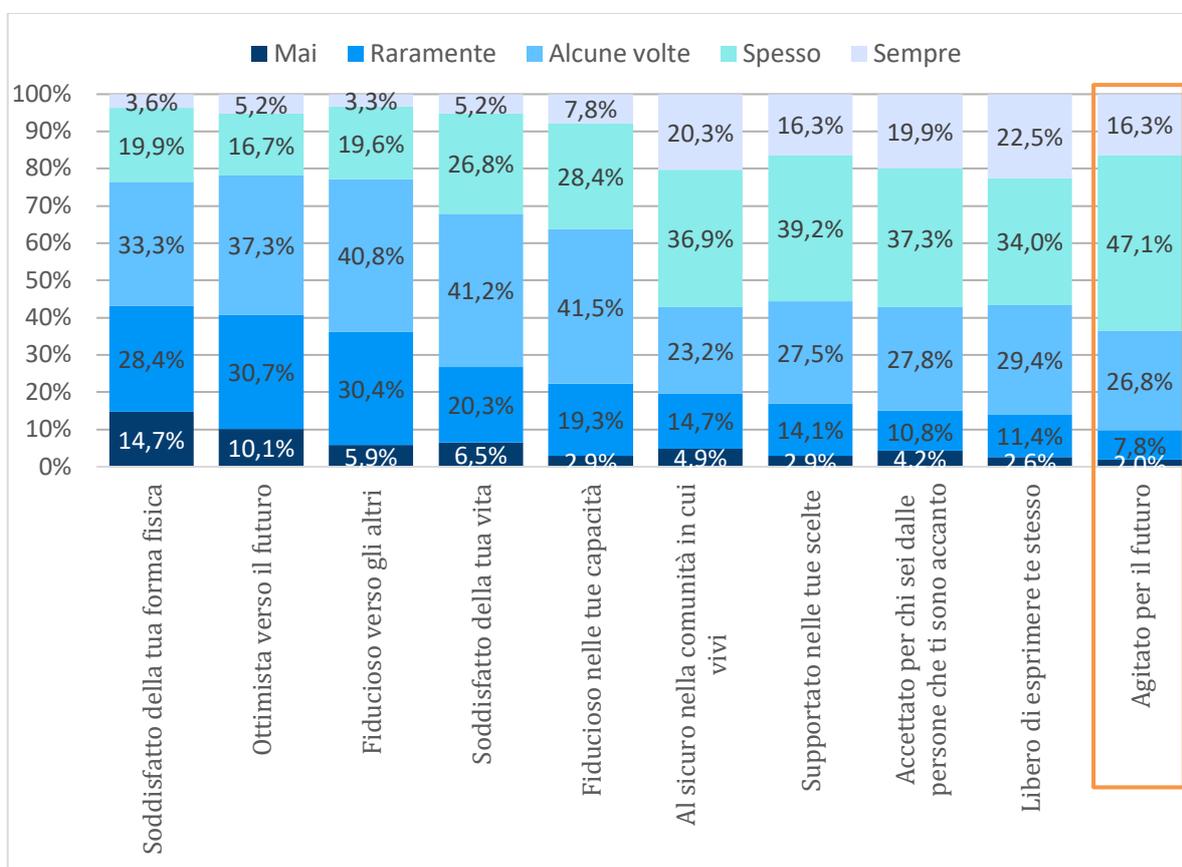


Figura 41 Domanda "Nell'ultimo anno, con quale frequenza ti sei sentito...?"

Le pressioni sociali dovute alle aspettative degli altri possono essere molto intense e influenzare profondamente la vita e le scelte dei giovani. In particolare, è il 74,5% dei giovani a risentirne particolarmente.

Ci sono aspettative rigide su ciò che i giovani dovrebbero fare, quali carriere dovrebbero intraprendere e quali successi dovrebbero raggiungere. Queste aspettative possono provenire dai genitori, dagli insegnanti, dai coetanei, dalla società in generale, veicolate anche attraverso i social media. Questi influiscono “molto” e “abbastanza” nella vita del 52,9% dei giovani rispondenti.

L’influenza, testimoniata dai dati, è però, al contrario, positiva per sette giovani su dieci (il 70,3%), riconoscendo il ruolo dei social media come strumento di informazione, di condivisione e connessione sociale, sia per la propria autoespressione che per la vicinanza con gli altri.

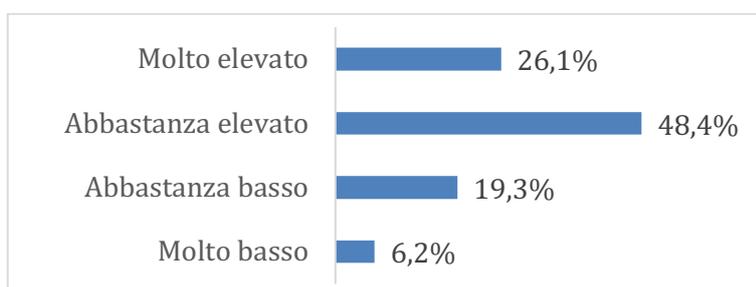


Figura 42 Domanda “Con quale grado di intensità risenti delle pressioni sociali dovute alle aspettative degli altri su di te?”

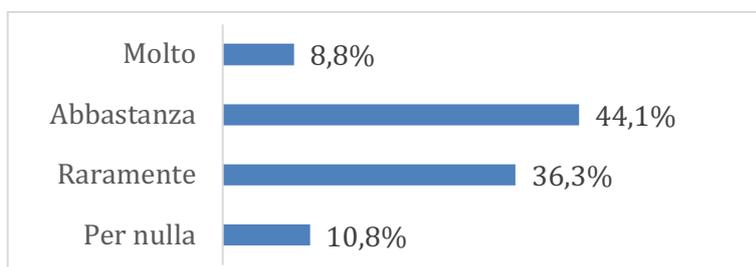


Figura 43 Domanda “Quanto ritieni che i social media influiscano sulla tua vita quotidiana?”

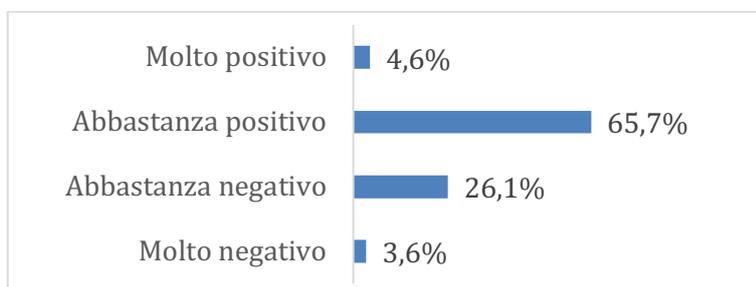


Figura 44 Domanda “Qual è il tuo personale impatto emotivo dato dall'uso dei social media?”

Il 34,7% dei giovani rispondenti testimonia di essere stato “sempre” o “spesso” vittima della diffusione di voci ingiuriose o maliziose nei propri confronti. Il dato rivela che sono i giovani maschi ad essere più colpiti dalla diffusione di voci maliziose e ingiuriose nei

loro confronti, rispetto alle giovani femmine, con una frequenza maggiore per le risposte "sempre" o "spesso" dell'8,7% per le giovani rispetto al 14% per i giovani maschi. Il dato potrebbe essere dovuto a vari fattori sociali e culturali dovuti alla pressione sociale e alle aspettative rigide sulla loro mascolinità, il che potrebbe renderli vulnerabili alle critiche o alle voci negative che mettono in discussione la loro immagine o il loro status sociale. D'altra parte, le giovani rispondono maggiormente "alcune volte" come frequenza con cui vengono colpite dalla diffusione di voci offensive (per il 27,7% delle giovani rispetto al 21,3% dei giovani maschi).

Al contrario, se si filtrano i dati sugli atti di bullismo di natura fisica e psicologica, i risultati sono pari al 7,6% per le giovani, quasi cinque volte in più rispetto all'1,6% per i giovani maschi.

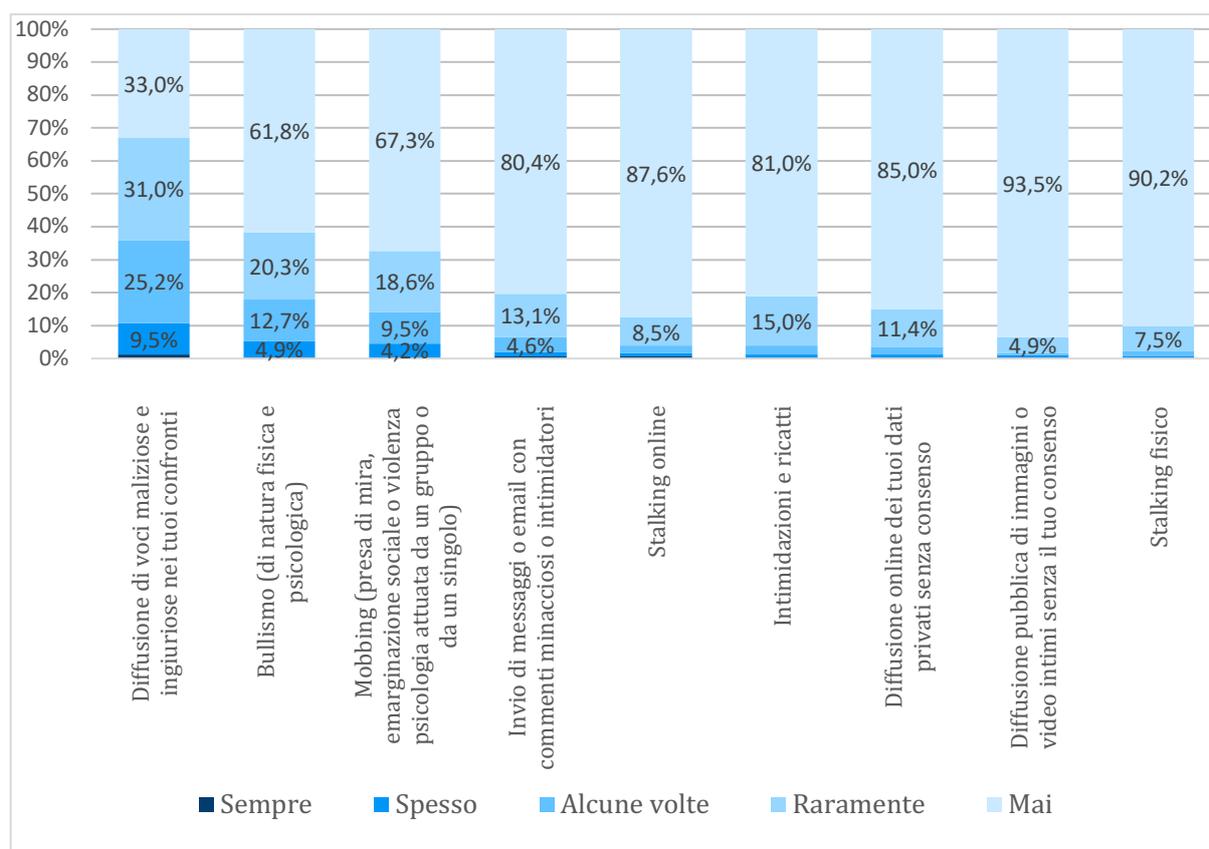


Figura 45 Domanda "Con quale frequenza sei stato o sei tuttora vittima dei seguenti atti di violenza?"

Il Benessere fisico e creativo

L'attività svolta nel tempo libero è un aspetto importante della propria vita in cui ci si può dedicare alle attività che ci appassionano e che ci permettono di rilassarci e di staccare dalla routine quotidiana. È dunque interessante capire come i giovani scelgono di trascorrerlo e quali benefici possono derivarne.

Principalmente, due rispondenti su dieci scelgono attività sociali, come uscire con gli amici o ritagliandosi un momento per fargli una chiamata (20%). Segue, al 19,2% il tasso di giovani che preferisce rilassarsi guardando un programma in televisione o un film oppure controllando i social media (per 15,4%), talvolta condividendo online dei contenuti (solo per l'1,7% dei rispondenti). A svolgere attività fisica è il 12,3% dei giovani sui livelli di coloro che preferiscono la lettura (al 12%). Le attività creative vengono svolte dal 7,1% dei rispondenti, mentre il 5% preferisce chattare on-line e il 3,1% giocare al computer o alla console.

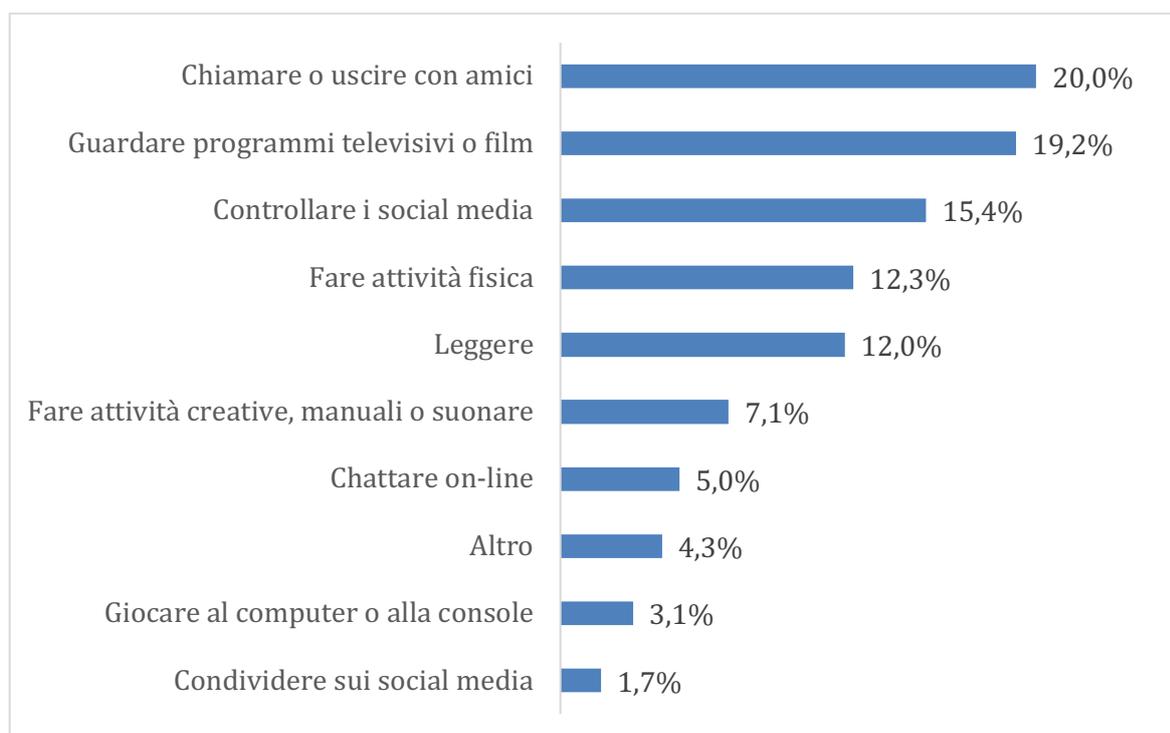


Figura 46 Domanda "Quale attività svolgi principalmente nel tuo tempo libero?"

Le ore spese per ciascuna delle attività sopra citate sono principalmente indirizzate al controllo dei social media (dove quasi il 4% dichiara di stare sulle piattaforme social più di 8 ore al giorno), a cui segue la chiamata o l'uscita con amici e il chatting online.

L'attività motoria è quella tra le meno svolte: tre giovani su dieci comunicano di non svolgere alcuna attività fisica durante il giorno. Ancora meno svolte risultano le azioni manuali e creative, con quasi cinque giovani su dieci che comunicano di non spendere alcuna ora al giorno in queste attività.

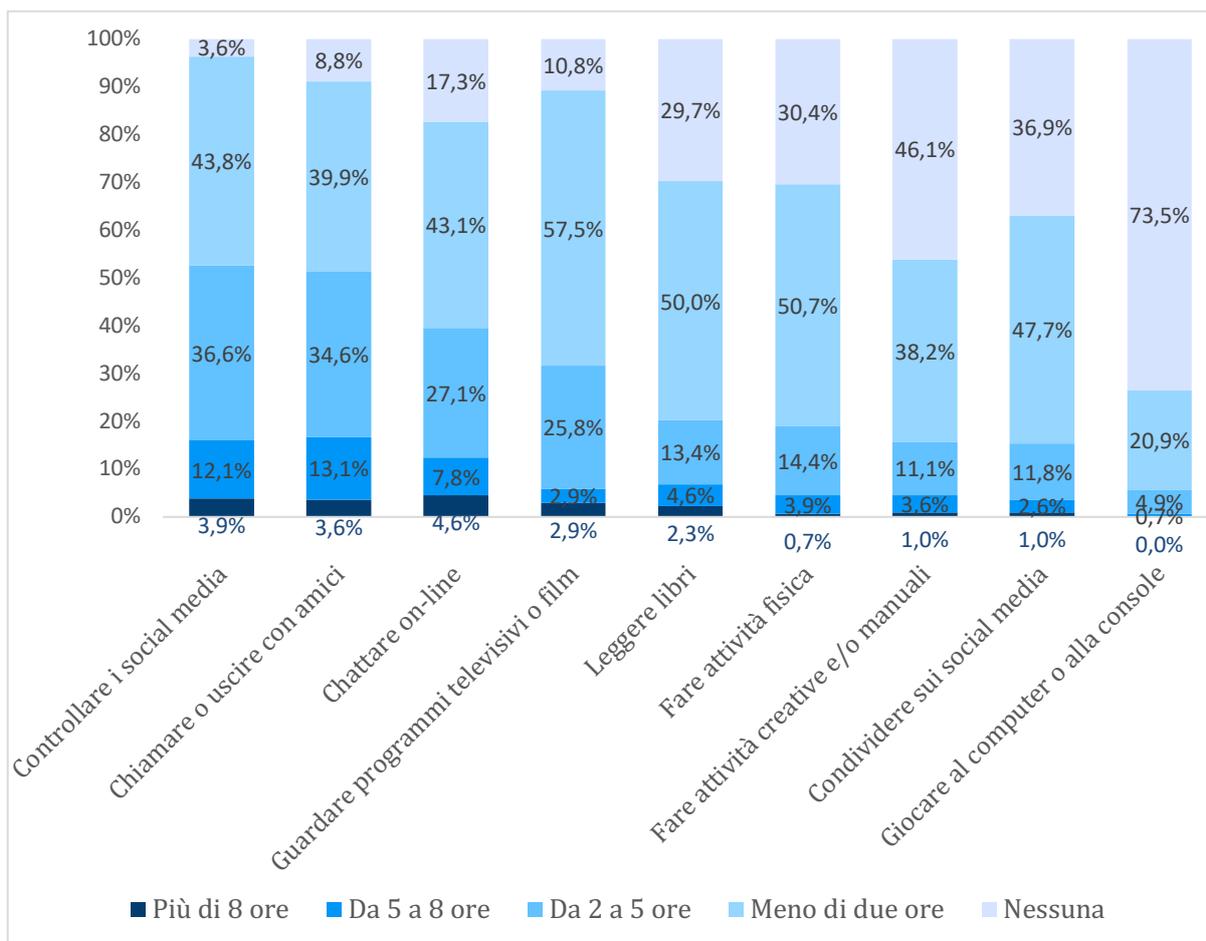


Figura 47 Domanda “Nel tempo libero, quante ore spendi al giorno per le seguenti azioni (anche non consecutivamente)?”

Lo stile di vita sedentario che molte persone conducono oggi è spesso associato a una serie di problemi di salute, che vanno dall’obesità all’ipertensione, dall’insorgenza di malattie cardiache al diabete. L’attività fisica è un rimedio efficace per prevenire questi problemi, nonché per migliorare il benessere generale del corpo e della mente. Stando alla definizione data dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), per “attività fisica” si intende “qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo”¹⁵.

In questa definizione rientrano non solo le attività sportive o l’esercizio fisico (pianificato, strutturato e ripetitivo) - ma anche semplici movimenti che comportino un dispendio energetico e che rientrano nella “attività motoria spontanea”, come la camminata o la bicicletta o attività ricreative come il gioco, il giardinaggio o attività motorie effettuate lavorando.

L’OMS consiglia di svolgere nel corso della settimana almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica d’intensità moderata oppure almeno 75-150 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana.

Il 26,5% dei rispondenti al questionario dichiara di svolgere attività fisica 1 o 2 volte alla settimana, il 20,6% più di 3-4 volte fino a un’attività agonistica di 5-7 volte alla settimana

¹⁵ Ministero della Salute, Informativa Oms: Attività Fisica, n. 384, febbraio 2014. Sito: https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2177_allegato.pdf

per il 2,6%. Al contrario, la metà dei giovani rispondenti (pari al 50,3%) dichiara di non svolgere mai o qualche volta al mese attività fisica.

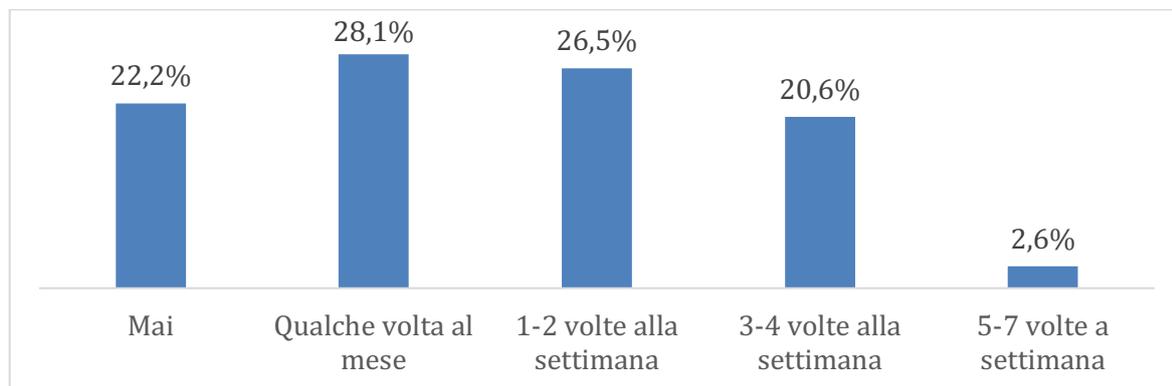


Figura 48 Domanda "Quante volte a settimana svolgi attività fisica?"

Il Benessere spirituale

La dimensione spirituale è un aspetto importante della vita umana, che si riferisce alla propria ricerca di significato e di senso nell'esistenza, alla nostra relazione con il divino o con l'universo, e alla nostra capacità di trovare armonia con gli altri. La religione e le filosofie spirituali sono spesso le forme più comuni di espressione di questa dimensione, fornendo un quadro di riferimento per comprendere il mondo e per connettersi con la vita. Con questa sezione, si chiede ai giovani di descrivere la propria religione o filosofia spirituale, ossia la visione del mondo e dell'esistenza che guida il proprio percorso di ricerca e di crescita. Si tratta di un aspetto importante, poiché aiuta a trovare il senso e la direzione nella vita, a superare le difficoltà e le sfide, e a connetterci con la dimensione più profonda dell'essere.

Per la costruzione di questa sezione sono stati indagati gli studi di:

- Hateley (1983), per il concetto di salute spirituale in termini di relazione con se stessi, empatia nella comunità e relazione con Dio;
- Young (1984), per il concetto di interrelazione tra corpo, mente e spirito nel contesto della pace interiore e delle relazioni con gli altri e con la natura;
- Goodloe e Arreola (1992), i quali hanno parlato di significato e scopo con l'autotrascendenza, le azioni sociali e spirituali con gli altri, l'unità con la natura e la relazione personale con Dio;
- Hood-Morris (1996), secondo cui la salute spirituale comprendeva caratteristiche trascendenti ed esistenziali relative alle relazioni di un individuo con il sé, con gli altri e con un essere superiore, insieme alle interazioni con il proprio ambiente;
- Fisher (1988), il quale propone un modello quadridimensionale del benessere spirituale secondo quattro domini, che determinano il benessere spirituale complessivo o globale di una persona: il rapporto con se stessi (approccio personale), con gli altri (comunitario), con la natura (ambiente) e con il trascendente.

Integrando insieme questi concetti, il benessere spirituale può essere definito come “uno stato d'essere che riflette sentimenti, comportamenti e cognizioni positive riguardo le relazioni con sé stessi, gli altri, il trascendente e la natura, che a loro volta forniscono all'individuo un senso di identità, completezza, soddisfazione, gioia, contentezza, bellezza, amore, rispetto, atteggiamenti positivi, pace interiore ed armonia, nonché uno scopo e una direzione nella vita”¹⁶.

Si va dunque oltre la definizione classica di spiritualità intesa come religione o come una questione riguardante esclusivamente l'anima, adottando invece una definizione molto più ampia che include fattori endogeni ed esogeni all'esperienza umana (Muldoon e King, 1995; Schneiders, 1986).

Per questo motivo, questa sezione è aperta a tutti gli intervistati, e non solo ai fedeli di una religione o filosofia spirituale, che rappresentano poco più della metà del campione.

¹⁶ Rapson Gomez, John W Fisher, Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire, *Personality and Individual Differences*, Volume 35, Issue 8, 2003, Pages 1975-1991, ISSN 0191-8869. Sito: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00045-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00045-X).

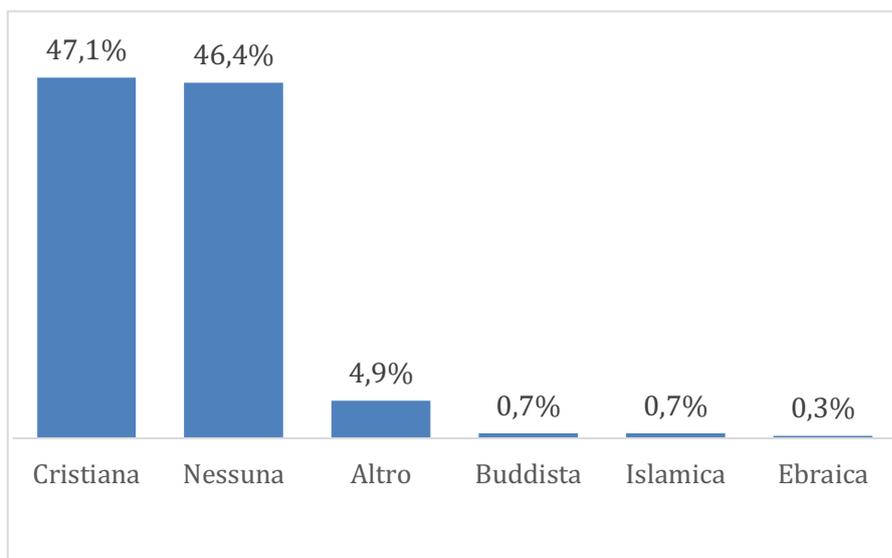


Figura 49 Domanda “Qual è la tua religione o filosofia spirituale?”

Il benessere spirituale è una componente importante nella vita di più di sei giovani su dieci (64,7%), mentre poco più di un ragazzo su dieci o non la ritiene affatto importante o interessante, oppure vorrebbe rifletterci meglio.

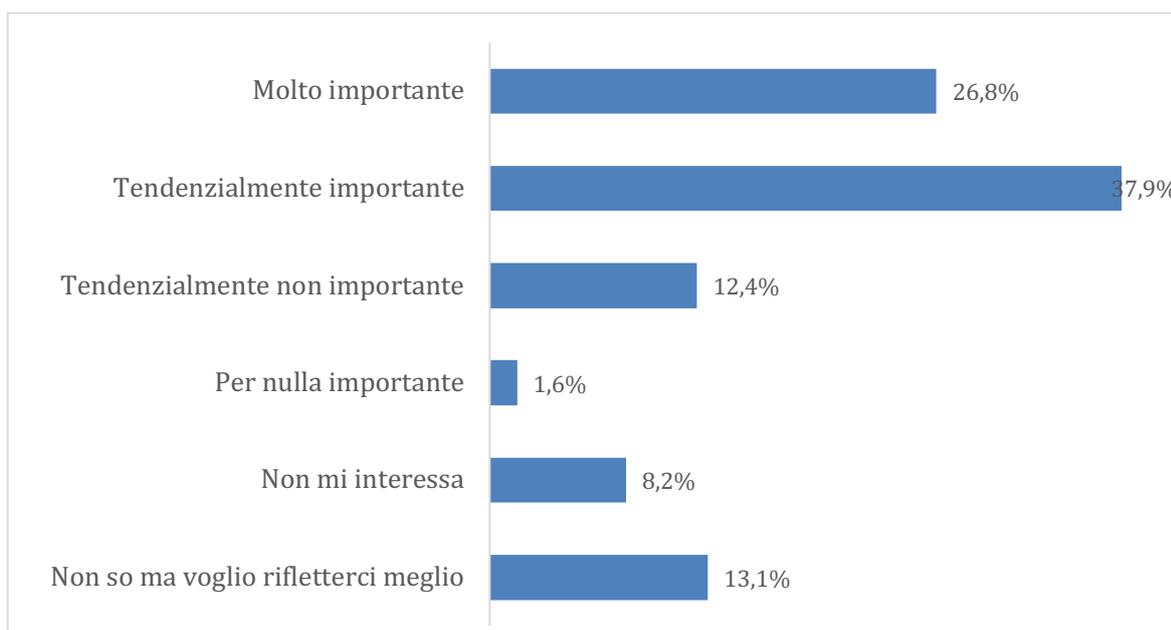


Figura 50 Domanda “Quanto è importante nella tua vita il benessere spirituale?” (i rispondenti possono esprimere un massimo di tre opzioni)

Secondo il 28,8% dei rispondenti, il benessere deriva da una maggiore e profonda conoscenza di sé stessi, mentre per il 25,5% dall'integrazione di tutte le dimensioni del proprio essere - corpo, mente e spirito - e, in ultimo, il 14,1% considera anche gli elementi relazionali della vita come la natura.



Figura 51 Domanda “Quali delle seguenti affermazioni si avvicina maggiormente a ciò che per te significa ‘benessere spirituale’?”

Il benessere spirituale viene percepito principalmente come “conoscenza di sé” dal 15,6% dei rispondenti, come “pace interiore” dall’11,8% e “armonia” e “autostima” dal 7,8% dei giovani.

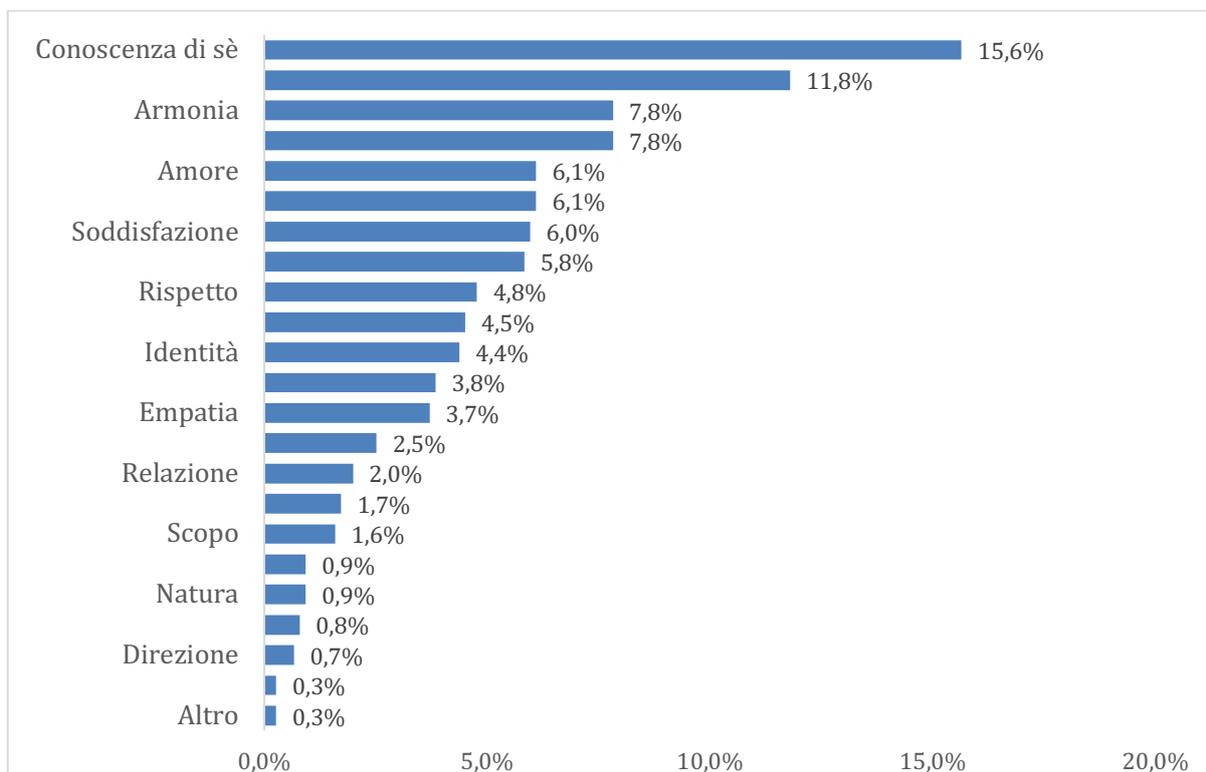


Figura 52 Domanda “Quale sostantivo meglio descrive per te il ‘benessere spirituale’?”

CONSIGLIO NAZIONALE GIOVANI

TERZA SEZIONE
**STRUMENTI PER
IL BENESSERE**

OSSERVATORIO WELL-FARE

Metodi e strategie per il benessere

In questa ultima sezione si esploreranno le abitudini e i suggerimenti che i giovani individuano per il miglioramento del benessere fisico, mentale ed emotivo.

Il raggiungimento del benessere richiede un approccio olistico che consideri diversi aspetti della vita, come l'alimentazione, l'attività fisica, la gestione dello stress e l'equilibrio tra lavoro e vita privata.

Le azioni che aiutano i giovani a sentirsi meglio quando sono emotivamente instabili è, in primo luogo, quello di cercare un sostegno affettivo dagli amici o dalla famiglia (per tre giovani su dieci, pari al 29,7% dei rispondenti). Due giovani su dieci cercano invece di rilassarsi (19,9%) e quasi due (il 17%) di fare più cose che gli piacciono. Solo uno sostiene di sentirsi meglio svolgendo attività di esercizio fisico (11,8%), mentre un altro chiede una consulenza professionale (9,2%).

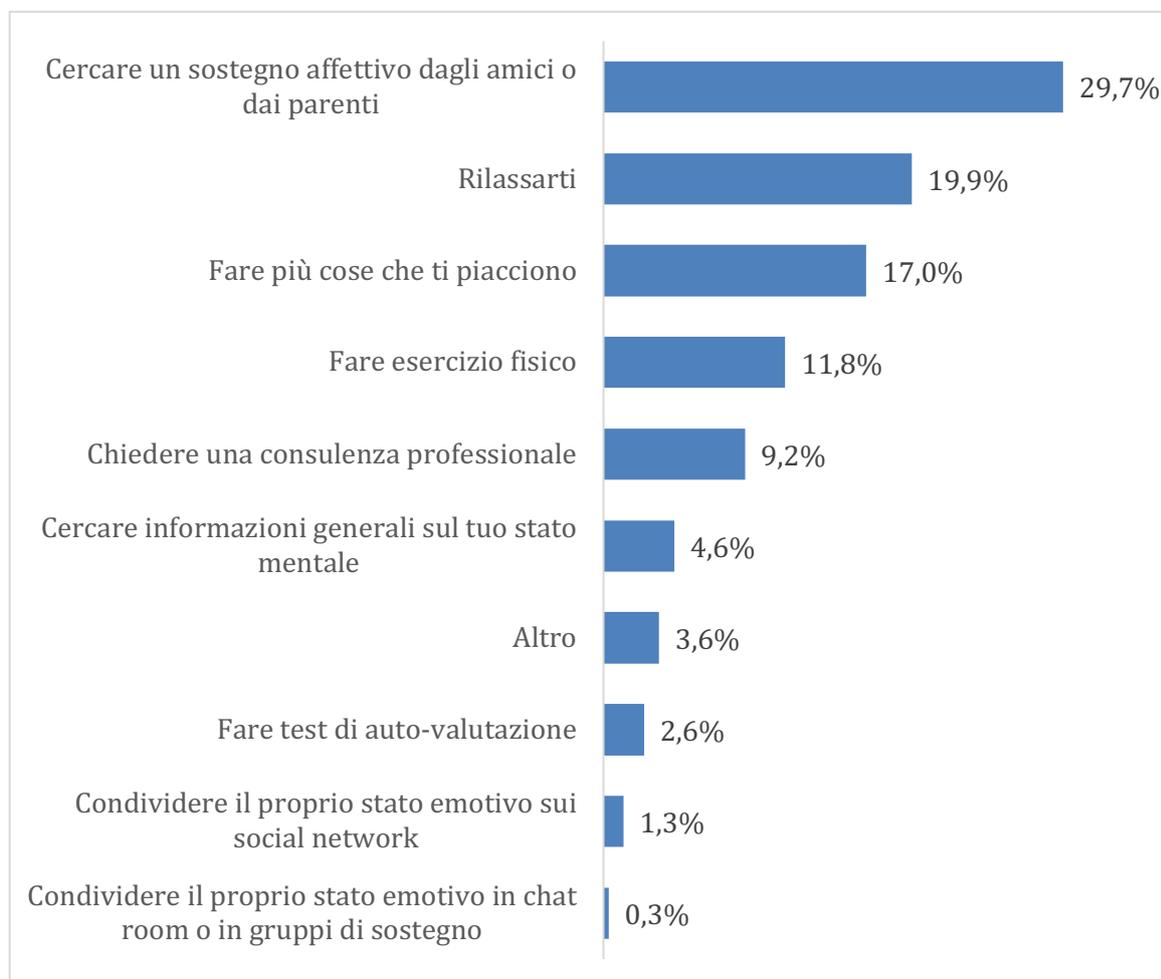


Figura 53 Domanda "Quali azioni ti fanno stare bene quando ti senti giù o emotivamente instabile?"

È stato poi richiesto quale fosse l'impatto dell'attività di volontariato sul benessere psicosociale. Innanzitutto, si rileva che l'85,6% dei giovani ha svolto (o sta svolgendo) almeno un'attività di volontariato nella sua vita. Inoltre, ben il 52,3% dei rispondenti sostiene che il rapporto tra il volontariato e il proprio benessere sia stato molto positivo (che si traduce nel 61% se restringiamo il bacino solo a coloro che hanno svolto volontariato, escludendo dunque il 14,4% che non ha mai svolto questo tipo di attività). Solo il 7,5% tra coloro che hanno svolto volontariato, sostiene di aver avuto uno scarso effetto benefico sulla propria salute mentale.

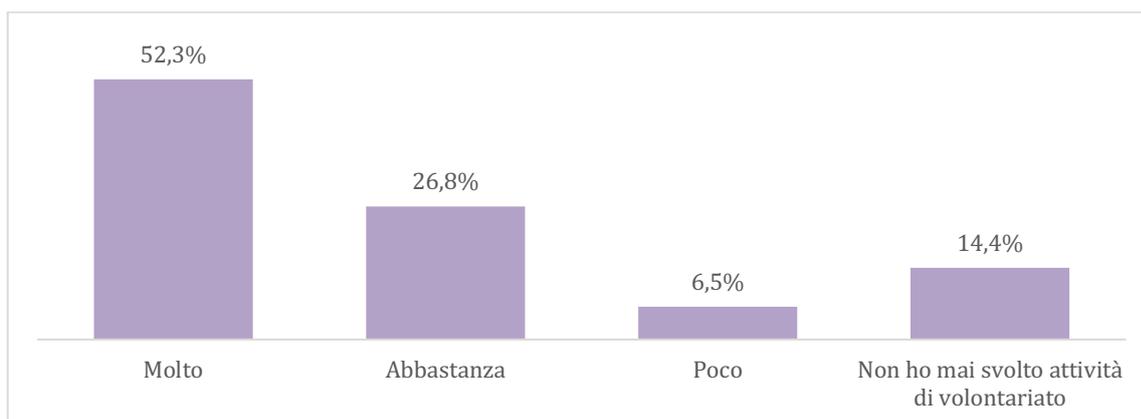


Figura 54 Domanda "Se hai mai svolto attività di volontariato, quanto ritieni che queste abbiano aiutato il tuo benessere psicosociale?"

Nell'ultimo anno, quasi quattro giovani su dieci hanno chiesto un colloquio psicologico o un supporto al proprio benessere.

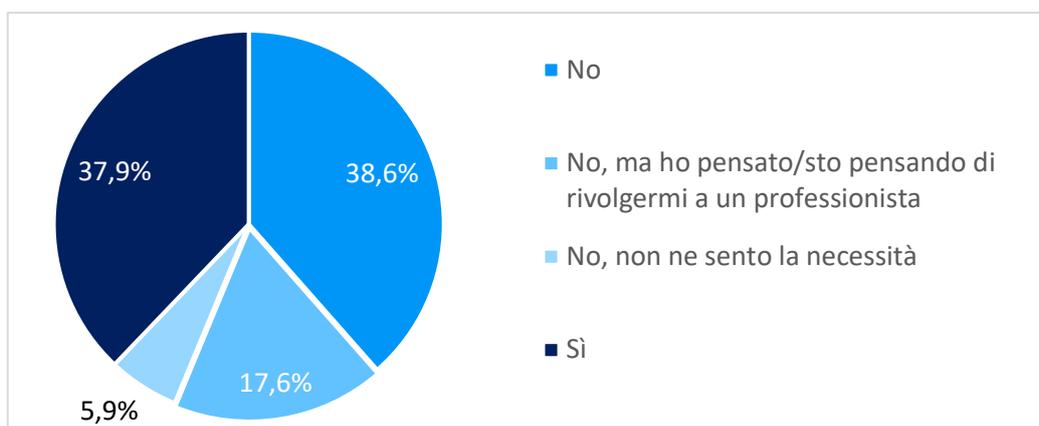


Figura 55 Domanda "Negli ultimi anni hai mai fatto accesso a cure o a colloqui psicologici?"

È stata poi valutata l'opinione dei giovani rispondenti riguardo all'utilità di due misure volte a migliorare la salute mentale: il supporto economico per l'accesso alle cure psicologiche e la figura dello psicologo di famiglia. I rispondenti esprimono un giudizio, in base alla propria esperienza, conoscenza e percezione, molto positiva per entrambe le misure, con una priorità in materia di incentivi al supporto psicologico.

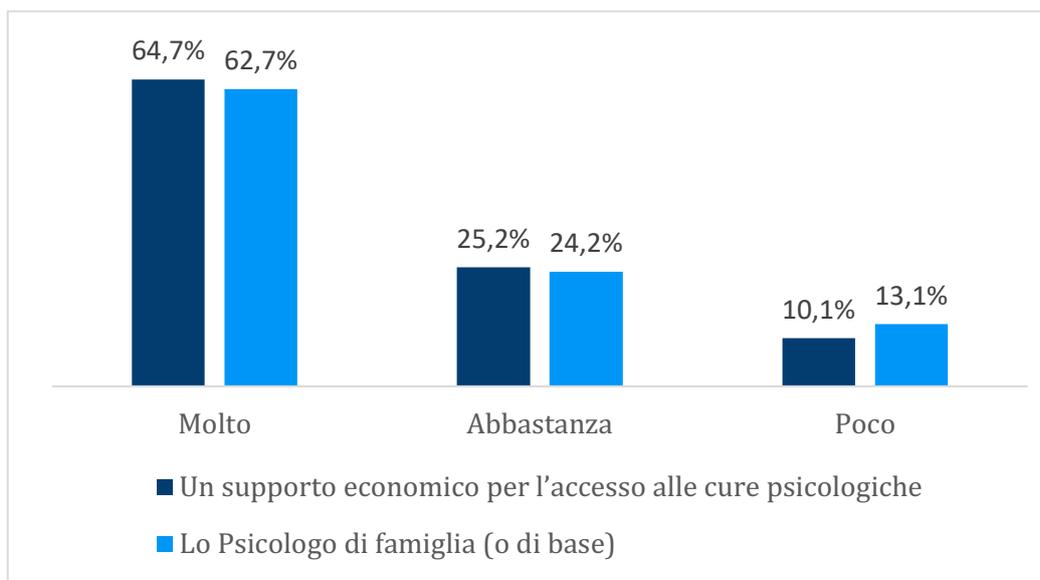


Figura 56 Domanda "Quanto ritieni efficienti i seguenti incentivi per la salute psicologica?"

È stato dunque richiesto come questi strumenti a favore della salute mentale potrebbero essere maggiormente efficienti ed efficaci. Le risposte - apertamente fornite dai rispondenti - sono state sistematizzate in alcune principali opzioni di risposta:

1. **Strutturalità degli incentivi:** il 27,4% dei rispondenti rileva che le misure a favore della salute mentale manchino di strutturalità e risulti dunque necessario rendere l'accompagnamento alla salute mentale un meccanismo stabile e duraturo, non un'agevolazione occasionale o temporanea. Il 2,9% dei giovani rileva che sia importante garantire una strutturalità dell'incentivo almeno a coloro che frequentano una scuola, così da contribuire a promuovere anche la consapevolezza sulla salute mentale nelle giovani generazioni e nelle loro famiglie e a ridurre lo stigma ancora presente attorno ai disturbi psicologici.
2. **Universalità degli incentivi:** il 16,9% dei giovani ritiene che sia opportuno estendere a tutti l'incentivo di accesso alle cure psicologiche poiché un'adeguata cura della salute mentale può contribuire a ridurre i costi sanitari a lungo termine e ad aumentare il benessere personale e collettivo.
3. **Aumento degli incentivi:** l'aumento degli incentivi, portato all'attenzione dal 14,9% dei rispondenti, è una misura di intervento che può essere attuata a partire dal breve periodo per garantire un accesso al supporto psicologico più equo e inclusivo, ma soprattutto un sostegno per una quantità maggiore di tempo che supporti concretamente le modalità e le tempistiche della terapia.
4. **Educazione alla salute mentale, Comunicazione efficace per la promozione degli incentivi e Coinvolgimento della comunità:** le opzioni di risposta possono essere lette insieme (e cubano un 32,6% dei rispondenti) nell'ottica di ridurre lo stigma ancora presente attorno ai disturbi psicologici e contribuire a promuovere la consapevolezza sulla salute mentale. Dall'educazione passa una buona comprensione dei benefici delle cure psicologiche e della loro importanza per la salute mentale. Inoltre, coinvolgere la comunità può contribuire a ridurre la discriminazione e la vergogna, favorendo un ambiente più inclusivo e accogliente per le persone che soffrono di problemi di salute mentale.

5. Misurazione e valutazione: come per ogni misura o politica pubblica, la misurazione e la valutazione sono strumenti che possono fornire informazioni utili per migliorare il bonus psicologo nel tempo, identificando le aree in cui è necessario migliorare la qualità dei servizi.

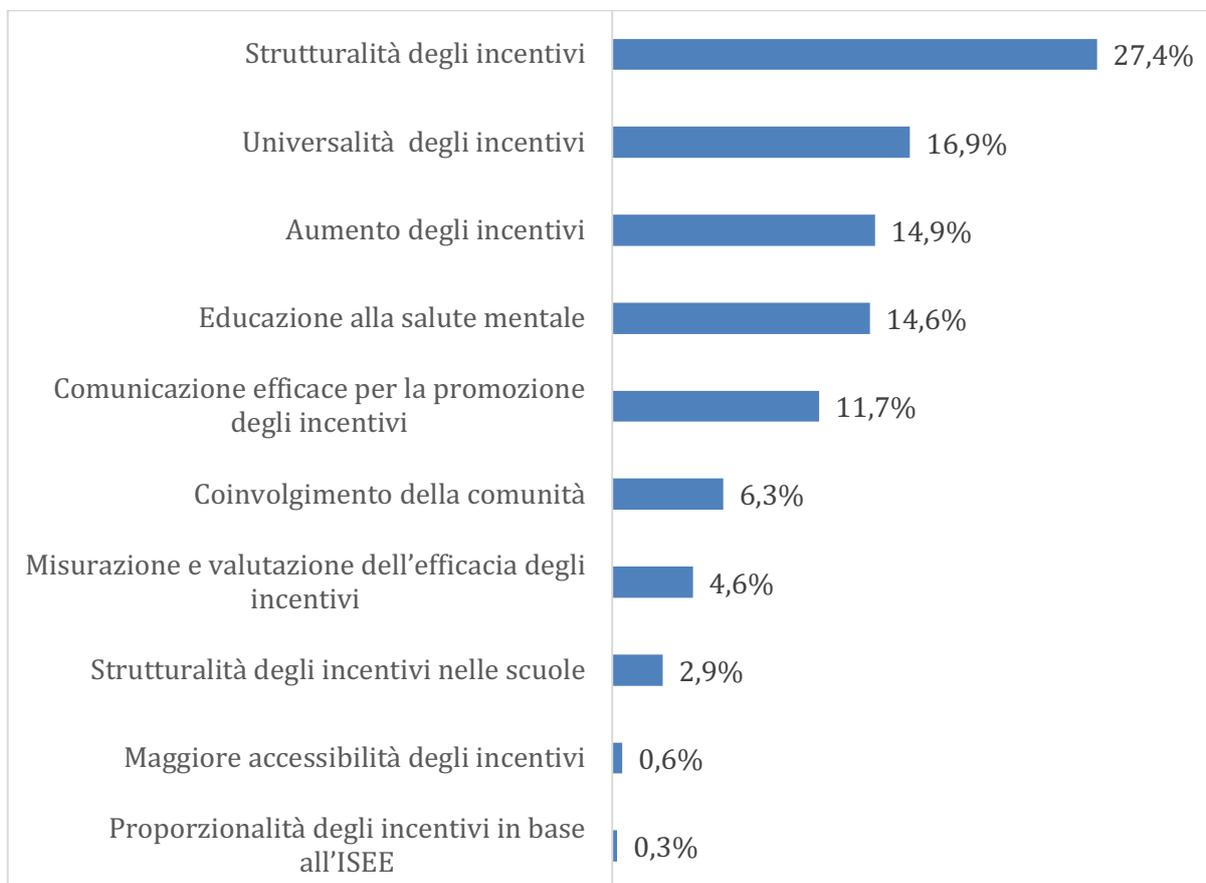


Figura 57 Domanda a risposta aperta "Come pensi che questi strumenti potrebbero essere maggiormente efficienti ed efficaci?"

Sono state, infine, raccolte alcune riflessioni da parte dei giovani sul proprio stato d'animo in due *word cloud*, o nuvola di parole. Si tratta di una rappresentazione visuale di un insieme di sostantivi in cui quelli indicati più frequentemente sono rappresentati con un carattere di dimensioni maggiori rispetto a quelli meno frequenti.

La risposta dei giovani alla domanda "Cosa ti fa sentire bene nella tua vita?" riflette le diverse dimensioni della loro vita che contribuiscono al loro benessere emotivo e psicologico. La famiglia e gli amici rappresentano una fonte importante di sostegno sociale e di senso di appartenenza, mentre la realizzazione personale, gli obiettivi e l'apprendimento offrono un senso di scopo e di soddisfazione. L'amore e l'equilibrio, la pace e il volontariato, rappresentano altre fonti di benessere e di appagamento. In generale, questi risultati suggeriscono che i giovani valorizzano le relazioni interpersonali, il senso di scopo e l'apprendimento come importanti fattori per il loro benessere.

CONSIGLIO NAZIONALE GIOVANI

RISULTATI WORKSHOP

OSSERVATORIO WELL-FARE

WORKSHOP WELLFARE DAYS

Documento di Riepilogo dei Risultati ottenuti

I workshop del progetto WELLFARE Days, seconda tappa delle attività previste secondo la roadmap di implementazione, sono stati organizzati mettendo a confronto i membri del Comitato Tecnico Scientifico del progetto con i giovani delegati delle Associazioni rappresentate nel CNG, insieme ai rappresentanti delle Consulte Studentesche della Regione Toscana. Il confronto è stato facilitato dal Pool of Trainers del Consiglio Nazionale Giovani ed è stato strutturato seguendo la matrice dei 4 drivers di progetto, tradotti in deliverable:

- Le Azioni, ossia l'insieme di buone pratiche che possono essere rappresentate per trasformarsi in azioni concrete da portare avanti nell'elaborazione di progettualità future.
- Le Linee Guida, ossia uno strumento metodologico volto a facilitare attraverso punti precisi i vari steps da facilitare per raggiungere un'adeguata comunicazione e conoscenza delle necessità legate al disagio psico-sociale.
- Le Proposte Legislative, ossia l'avvio di un percorso che consenta di supportare il processo normativo di definizione della materia, attraverso azioni concrete di supporto alla salute mentale ed al benessere dei giovani.
- La Comunicazione, ossia la definizione di strumenti volti al raggiungimento di una strategia comunicativa chiara, volta a comunicare bene e a coinvolgere.

+++

Le Azioni - Il riassunto degli output

All'interno del panel sono stati evidenziati, soprattutto dai rappresentanti delle Consulte Studentesche, contributi riportanti esperienze personali, idee di azione e considerazioni di natura generale.

Secondo la maggior parte dei partecipanti, la scuola e il sistema educativo sono alla base dei principali disagi, disturbi e patologie che affrontano la maggior parte dei giovani. Queste cause possono evidenziarsi in azioni positive concrete da migliorare e sviluppare, quali:

l'educazione degli educatori all'ascolto, sensibilizzando e formando gli insegnanti sui disturbi alimentari e i disagi psichici (come lo stress e il panico) considerati ancora da diversi insegnanti come semplici "capricci", derivanti dall'eccessiva sensibilizzazione dei giovani e dalla loro continua ricerca di attenzioni;

l'alleggerimento sulle numerose aspettative che il sistema scolastico imprime sui giovani, sviluppando maggiormente lo strumento dell'orientamento e accompagnamento verso lo sviluppo e la crescita dell'individuo;

il bisogno di aumentare le occasioni di socializzazione sia nelle scuole che al di fuori, incoraggiando la pratica sportiva e la partecipazione all'associazionismo attivo giovanile.

Box Key Words emerse durante il dibattito:

Mancanza di conoscenza, sensibilizzazione eccessiva dei ragazzi, sistema scolastico inadeguato e poco informato, dolore incompreso che porta all'isolamento, bisogno di reale socialità, senso di appartenenza e comunità, famiglia, aspettative, mancato indirizzamento, gli insegnanti.

+++

Le Linee Guida - Il riassunto degli output

All'interno di questo panel i partecipanti si sono immedesimati nelle tematiche trattate aprendosi alle proprie esperienze personali in tema di bullismo e sovrappeso legati al mondo dello sport, della scuola e in generale della comunità in cui vivono.

Queste informazioni, personali ed emozionali, hanno condotto il resto del gruppo a discutere e mettere in campo idee e considerazioni sulla necessità di definire linee guida comuni di azione. Anche in questo gruppo emerge come l'ambiente scolastico sia la principale fonte di disagio tra i più giovani, che anche a seguito della pandemia non hanno trovato appoggio nella comunità educante intesa come scuola, parrocchia, genitori. Si trova un pensiero comune nel ritenere che questa comunità abbia tentato di minimizzare le problematiche e il relativo approccio verso la figura dello psicologo.

Da questi pensieri sono scaturiti punti essenziali di una road map strategica da affiancare e avviare nel tempo.

Il senso di inadeguatezza ed il mancato supporto psicologico sono considerati frutto del retaggio culturale che alberga ancora in numerosi contesti sociali, soprattutto nelle regioni del sud Italia, dove il ricorso allo psicologo viene visto in modo negativo, non solo tra i coetanei, ma anche dall'intera comunità educante, che non collabora. Attivare strumenti che abilitino ed eliminino questo retaggio culturale è il primo step di una azione volta a favorire il ricorso alla figura dello psicologo.

Oltre al ricorso allo psicologo, sarebbe opportuno affiancare anche altre figure professionali, con esperienza e competenza adeguata, per supportare il ragazzo a 360 gradi. Da qui il tema della rete tra realtà sociali che nei contesti territoriali locali, soprattutto, va intensificata attraverso azioni olistiche nell'approccio al disagio psico-sociale.

Sensibilizzare, informare e formare.

Integrare una maggiore collaborazione tra le diverse associazioni, della società civile e del mondo dello sport, operanti in una comunità, al fine di creare un nuovo modello di comunità educante (nel mondo dello sport si evidenzia come anche qui, infatti, si riscontrano maggiori problematiche legate all'alimentazione).

Box Key Words emerse durante il dibattito:

Sistema scolastico impreparato e poco attento ai fenomeni alimentari, supporto psicologico spesso negato per vergogna, senso di inadeguatezza, mancanza di dialogo con le comunità educanti, insegnanti poco attenti alle problematiche, assenza delle istituzioni.

+++

Le proposte legislative – Il riassunto degli output

L'eterogeneità anagrafica dei partecipanti ha permesso un interessante dibattito alimentato da esperienze personali, conoscenze acquisite nel mondo del lavoro ed all'interno del mondo scolastico.

Secondo la quasi totalità dei partecipanti, i dati illustrati nel corso della ricerca ed esposti poi dal Prof. Ferrigni sono frutto di una errata impostazione alla base del sistema educativo, che risulta completamente scollato dalla realtà e dalle ambizioni dei giovani.

Per colmare questo gap, il gruppo ha elaborato le seguenti proposte come punti da trattare in un impianto normativo rivolto a superare il fenomeno del disagio giovanile.

Modifica normativa dei percorsi di orientamento scolastico e dei PCTO, con l'obiettivo di ridurre lo stress generato all'interno del mondo-scuola, oltre che contrastare il sentimento di sconfitta e disillusione dovuto ad un futuro lavorativo che non corrisponde alle proprie ambizioni.

Introduzione di percorsi di orientamento sulle tematiche affrontate già nel corso degli studi superiori, attraverso un sistema che sia maggiormente "duale" e che dia pertanto la possibilità al giovane di concretizzare gli studi teorici.

Modifica ed integrazione ai piani di formazione dei docenti preposti all'orientamento degli allievi delle scuole.

Introduzione e/o potenziamento di figure specializzate nel supporto psicologico, sia per ragazzi, ma anche per docenti e personale scolastico.

Dialogo con i datori di lavoro per garantire delle esperienze di formazione concreta per gli studenti coinvolti.

Supporto alla comunità educante, accesso agli strumenti di supporto psicologico e mondo del lavoro per l'autodeterminazione di sé sono i principali drivers di una proposta normativa volta al miglioramento del benessere delle giovani generazioni.

Box Key Words emerse durante il dibattito:

Mancanza di conoscenza, mancanza di orientamento, sistema scolastico inadeguato e poco rispondente alla realtà di tutti i giorni, insoddisfazione, paura e disillusione che portano all'insorgenza dei disagi oggetto di ricerca, eccessivo stress degli studenti e dei docenti, assenza di supporto reale e concreto per i soggetti in difficoltà.

+++

La Comunicazione - Il riassunto degli output

All'interno di questo panel si è potuta constatare l'attenzione particolare rivolta dai partecipanti al tema della comunicazione, sempre elemento di coinvolgimento e di dibattito relativamente ai "toni di voce" ed agli strumenti comunicativi che vengono usati per ragionare delle materie legate al benessere psico-sociale dei giovani.

Sono così emerse le seguenti proposte, volte a divenire punti cardine di una strategia comunicativa più complessa e con obiettivi chiari.

La comunicazione deve incuriosire ma anche riportare ad un contenuto più lento e approfondito. Su questo tema si è molto parlato della tendenza della generazione Z nel "fagocitare" i contenuti piuttosto che comprenderli a pieno. Serve dunque un approccio "educante" alla comunicazione.

L'utilizzo di forme diverse dai testi: uso di immagini e video per trasmettere messaggi.

Basare la comunicazione anche sui casi concreti, in modo tale che ci si possa rispecchiare nel contenuto. Lo storytelling come strumento di empatia e immedesimazione.

Usare in primis i social network, ma non abbandonare altri canali di comunicazione sulla base del pubblico a cui si vuole arrivare.

Box Key Words emerse durante il dibattito:

Inclusione, ingaggio, curiosità, multimedia e multicanali, esempi concreti.

CONSIGLIO NAZIONALE GIOVANI

CONCLUSIONI

OSSERVATORIO WELL-FARE

Conclusioni

a cura di Francesco Marchionni, Consigliere di Presidenza del Consiglio Nazionale Giovani con delega alla Salute, al Benessere e al Servizio Civile.

L'Osservatorio WELL-FARE costituisce una sfida ed allo stesso tempo una certezza. Lavorare sul benessere delle giovani generazioni chiaramente è necessario al fine di coltivare un futuro di sviluppo per il nostro Paese. Quando abbiamo intrapreso questo percorso come Consiglio Nazionale dei Giovani sapevamo che sarebbe stato un progetto plasmabile, costruibile nel tempo e con una strategia chiara ma allo stesso tempo fluida e dinamica, come il mondo che viviamo oggi. Percepriamo una spinta positiva nonostante molti dei dati raccolti potrebbero indurci a pensare. E questa positività è nella capacità che la generazione giovanile dimostra nel voler costruire nuovi asset valoriali intorno alla comunità che vive.

In questo percorso, intrapreso con illustri esperti delle diverse materie che abbiamo affrontato, e che ringraziamo per il totale supporto volontario e gratuito che hanno dedicato alla causa, abbiamo constatato come ci sia una forte richiesta dei giovani verso un mondo che sia più sostenibile socialmente, più inclusivo e più bello. L'importanza del benessere raggiunto attraverso i luoghi e gli spazi in cui il giovane vive, dimostrano come la questione del disagio giovanile proviene anche da quel senso di "abbandonato", di "non curanza" e a volte di "inadeguatezza" dei luoghi che alcuni contesti sociali lasciano intravedere.

Per questa ragione, queste conclusioni al primo Rapporto WELLFARE non sono "conclusive" di un percorso, bensì tracciano una linea, una visione strategica che nell'immediato ci vedrà protagonisti, insieme alle associazioni componenti il mondo del Consiglio Nazionale dei Giovani, con le istituzioni, nell'individuare riforme sociali e proposte legislative che consentano di migliorare nettamente il benessere delle giovani generazioni nei contesti che essi vivono.

Lasciamo, pertanto, spazio alla penna dei componenti il Comitato Tecnico Scientifico dell'Osservatorio WELL-FARE che hanno voluto contribuire a questo "slancio" verso il benessere.

+++

a cura di Massimo Cozza, Direttore del Dipartimento di Salute Mentale ASL Roma 2

Il disagio mentale dei giovani, con il periodo pandemico che ha rappresentato un detonatore, è aumentato ponendo alla società una serie di questioni delle quali si dovrebbe fare carico. Il punto di partenza è la solitudine, con il fattore di accelerazione dell'isolamento e dello stress sociale, con ripercussioni sul benessere psicologico che sono sfociate in una diversità di disturbi, spesso coesistenti. In particolare, oltre a stati ansiosi e/o depressivi, va evidenziata la problematica dei disturbi del comportamento alimentare e più in generale delle dipendenze (da abuso di sostanze, da internet, da social, da videogiochi, etc.). Certamente c'è da affrontare il tema della prevenzione con la ricostruzione delle relazioni, con una nuova socialità che consenta la realizzazione di reti territoriali di aggregazione e di incontro, ma più nello specifico c'è la criticità dell'intercettazione precoce del disagio, a partire dalle scuole e dalle università. Una problematica che vede l'ostacolo dello stigma verso chi soffre di disturbi mentali, che può costituire un muro insormontabile per la richiesta di aiuto, anche se finalmente associazioni giovanili e testimonial stanno affrontando la tematica.

C'è comunque bisogno di un intervento sistemico di risposta con il coinvolgimento del mondo dell'istruzione e a livello più strettamente sanitario dei medici di medicina generale, dei pediatri di libera scelta, dei servizi comunitari distrettuali delle ASL, dei Consulenti, con la necessità di maggiori investimenti, in particolare per il secondo livello più specialistico dei dipartimenti di salute mentale, al fine di poter garantire trattamenti psicofarmacologici, psicoterapici e di inclusione sociale, con personale qualificato pluriprofessionale.

+++

a cura di



Come evidenziato dalle risposte al questionario e dalle riflessioni emerse durante le attività svolte negli eventi precedenti, risulta evidente la forte dicotomia con cui i giovani si trovano a confrontarsi quotidianamente: una forte pressione data da aspettative e performance eccellenti e una carenza di risorse a cui attingere per poterle fronteggiare. Preme sottolineare, però, come la richiesta non vada in una direzione di calo di aspirazione, quanto piuttosto di un accrescimento delle possibilità e delle risorse su cui contare per raggiungere al meglio i propri obiettivi. Un efficace piano di sviluppo del benessere mentale dei giovani deve andare, quindi, in una direzione di accessibilità, concretezza e competenza. Troppo spesso vengono definiti come una generazione troppo sensibile, ma questa loro caratteristica è invero una *skill*, da supportare e sviluppare. Oggigiorno è ormai nota l'importanza che hanno le capacità quali l'ascolto empatico, l'intelligenza emotiva e l'autoefficacia: muoversi dunque in tale direzione non potrà che portare benefici evidenti ai giovani riguardo le necessità da loro stessi espresse.

+++

a cura di Nicola Ferrigni, Sociologo e professore Università Link Campus

Il rapporto di ricerca dell'Osservatorio Welfare rappresenta una importante conferma empirica di un tema ormai consolidato all'interno del dibattito pubblico, e al contempo apre a nuovi scenari di riflessione che coinvolgono tanto le Istituzioni quanto la società civile.

Non vi è dubbio, infatti, che i giovani vivano oggi la propria esperienza quotidiana all'interno di un contesto socioculturale caratterizzato da incertezza, ansia da prestazione ed elevata competitività, che si scontrano con le fragilità tipiche delle giovani generazioni, sovente generando stress e disagio psicologico che a loro volta producono un impatto significativo sulla loro salute mentale. Questo accade, in particolare, con riferimento alle molte sfide e pressioni che i giovani si trovano quotidianamente ad affrontare, e che i dati dell'Osservatorio ben riconducono ai contesti della scuola, dell'università e del lavoro: dallo stress scolastico e/o accademico per far fronte all'aspettativa elevata rispetto al buon risultato alle numerose pressioni sociali, come la necessità di adattarsi agli standard di bellezza o all'esclusione sociale, alle transizioni importanti nella vita dei giovani, all'incertezza riguardo al futuro, ecc.

Lo studio dell'Osservatorio Welfare va tuttavia oltre la mera analisi del disagio in termini di cause ed effetti individuali, sollecitando invece la riflessione sull'impatto socioculturale di tali fenomeni nonché delle forme di reazione condivisa di cui i giovani si candidano oggi a essere gli *shaper*, e che aprono a una vera e propria rivoluzione culturale. Per loro stessa natura, infatti, i giovani sono generatori di rivoluzioni culturali: basti pensare all'attivismo ambientale, ai movimenti impegnati per il riconoscimento dei diritti LGBTQ+, alle attività di sensibilizzazione contro le discriminazioni di genere e a favore di una società gender inclusive, ecc.

Quello che tuttavia ci consegna il Rapporto di ricerca dell'Osservatorio WELL FARE è l'immagine di una generazione protagonista di un cambiamento culturale che ha come presupposto la cura di sé stessi in modo intenzionale e amorevole nonché con un approccio olistico, che comprende quindi sia il benessere fisico che quello mentale, emotivo e sociale. Un benessere individuale che va al di là di sé stessi e che si "prende cura" dell'impatto che le loro azioni hanno sulla società.

Questo cambiamento culturale è un segno di progresso, in quanto mette l'accento sull'importanza dell'autocura e dell'autenticità. I giovani stanno dimostrando un impegno verso un modo di vivere più consapevole e bilanciato, che mira a promuovere il benessere individuale e collettivo, creando una società più sana e armoniosa.

+++

a cura di Antonino Tamburello, Professore, Psichiatra e Psicoterapeuta, Fondatore e Direttore Istituto Skinner Fondatore

Con entusiasmo esprimo la mia soddisfazione per lavoro svolto. Era un compito molto difficile e ritengo che sia stato portato avanti con energia e buona qualità. Una valutazione attenta delle risposte ci fornisce un quadro assolutamente realistico e già utile a orientare alcune scelte degli amministratori politici. Auspico che l'Osservatorio continui la sua fondamentale attività e la sviluppi con sostegni sia pubblici che privati.

+++

a cura di Annamaria Colao e Rossana Arianna,

Dai nostri dati emerge come la salute mentale è parte integrante della salute e del benessere generale. I primi anni di vita sono fondamentali per promuovere la salute mentale e prevenire i disturbi mentali, poiché fino al 50% dei disturbi mentali degli adulti inizia prima dei 14 anni. La salute mentale, come altri aspetti della salute generale, può essere influenzata da molti fattori:

- condizione economica e occupazionale
- livello scolastico
- Standard di vita
- Salute fisica
- coesione familiare

Nell'approccio di promozione e prevenzione della salute mentale, è essenziale fornire strategie multidisciplinari integrate che combinino interventi universali e interventi rivolti a popolazioni specifiche. Per le malattie mentali dello sviluppo, oltre agli interventi di salute mentale, è anche importante stabilire diagnosi precoci e misure di gestione. Questi interventi hanno valore preventivo per il disagio psicologico e la psicopatia in età adulta.

+++

a cura di Giulio Sensi, giornalista e comunicatore sociale

Comunicare fa bene, crea benessere per sé stessi e per gli altri. Oggi più che mai le nostre vite sono interconnesse con quelle di chi ci circonda. Viviamo la fragilità in molte dimensioni della nostra vita. La loro cura passa dalla capacità di essere inclusivi, di partecipare a progetti comuni, dove ognuno possa esprimere liberamente i loro desideri, sogni e anche le fragilità che fanno parte della vita. Comunicare significa mettere in comune, è l'atto costitutivo di ogni comunità accogliente.

