

Come sta veramente la popolazione svizzera?

Studio sulle emozioni di Helsana

Agosto 2022



SOTGMO

1	Studio sulle emozioni di Helsana	3
1.1	Vai allo studio	3
1.2	I risultati più importanti in sintesi	4

2	Le emozioni della popolazione svizzera	7
2.1	Emozioni positive e negative	7
2.2	Generazione esausta	11
2.3	Cosa significa veramente «così così»	15

3	Gestione delle emozioni	19
3.1	Cosa tormenta le persone tristi ed esauste	19
3.2	La forza dell'attività e della vicinanza fisica	24
3.3	Risorse e strategie	32

4	Rilevamento dei dati e metodo	38
4.1	Rilevamento dei dati e campione	38
4.2	Ponderazione rappresentativa	39

COLOPHON

Studio sulle emozioni di Helsana, 08/2022

Committente: Helsana

Società incaricata: Sotomo, Dolderstrasse 24, 8032 Zurigo.

Autori/autrici: Michael Hermann, Anna John, David Krähenbühl, Virginia Wenger

Studio sulle emozioni di Helsana

1.1. VAI ALLO STUDIO

«Va», «si tira avanti», «così così» oppure «ok»: quando le persone rispondono alla domanda sul loro benessere personale così o in un modo simile, significa che in realtà non stanno bene. Quando si parla di emozioni, in Svizzera le persone sono piuttosto riservate. Per questo motivo, l'assicurazione malattia Helsana, in qualità di partner per la salute, ha voluto capire come sta veramente la popolazione svizzera. A tal fine, Helsana ha commissionato all'istituto di ricerca Sotomo un'indagine sulle emozioni della popolazione svizzera in tre ondate. Nel sondaggio rappresentativo, tra aprile e luglio 2022 è stato intervistato un totale di 5554 persone di età compresa tra i 18 e gli 80 anni.

I risultati dello studio ora disponibili mostrano che la popolazione svizzera sta «così così». Sebbene molti svizzeri siano «soddisfatti», le emozioni legate a situazioni di sovraccarico sono altrettanto diffuse. Molti intervistati si sentono «esausti», «stressati» e «preoccupati». Questo vale soprattutto per i giovani adulti delle generazioni Y e Z. Questa generazione, esausta nel vero senso della parola, è segnata da emozioni dovute al sovraccarico ancor prima di aver raggiunto l'impegnativa fase centrale della vita. Attualmente, a preoccupare giovani e meno giovani è la situazione mondiale determinata caratterizzata dalla guerra in Ucraina. Ma

ci sono anche altri fattori determinanti per l'equilibrio emotivo. Dallo studio emerge che le persone che praticano attivamente esercizio fisico sono non solo meno stressate, ma soprattutto anche meno esauste. Coltivare relazioni sociali ha un effetto positivo sull'equilibrio emotivo sotto ogni punto di vista, anche se in Svizzera le persone sono piuttosto riservate quando si tratta di emozioni. E lo studio lo evidenzia chiaramente: la vicinanza fisica nelle relazioni interpersonali influenza il benessere. Anche se le svizzere e gli svizzeri sono a prima vista riservati, lo studio sulle emozioni 2022 di Helsana mostra un profilo emotivo variegato di questo Paese.

1.2. I RISULTATI PIÙ IMPORTANTI IN SINTESI

Le emozioni dovute a situazioni di sovraccarico: Nel primo semestre del 2022, il 41 per cento della popolazione svizzera si definisce «soddisfatto». Nella classifica delle emozioni più frequenti, «esausto/a» segue con il 39 per cento, «preoccupato/a» con il 38 per cento e «stressato/a» con il 29 per cento (→Fig. 1). Le emozioni dovute a situazioni di sovraccarico (spossatezza, stress, preoccupazione) sono molto diffuse nella vita emotiva delle persone in Svizzera, mentre gli stati d'animo chiaramente negativi (tristezza, rabbia, solitudine) sono un po' meno comuni. Tuttavia, è sorprendente che anche le emozioni fortemente positive non siano realmente vissute con maggiore frequenza. Il 20 per cento si descrive come triste e il 23 per cento come allegro.

Generazione esausta: Sia i giovani adulti che le persone in età di pensionamento provano emozioni positive particolarmente spesso. La frequenza delle emozioni negative, invece, diminuisce nel corso della vita. Oggi, circa il 60 per cento dei giovani adulti sotto i 35 anni si sente esausto e più della metà si sente stressato. Tra gli over 64, la percentuale è solo di circa il 10 o 15 per cento (→Fig. 4). L'attuale generazione di giovani adulti (generazione Y/Z) è esausta e stressata ancor prima di entrare nell'impegnativa fase centrale della vita. L'idea diffusa che soprattutto le persone nella fase centrale della vita siano stressate

ed esauste a causa di molteplici pressioni impegnative non è confermata.

Come sta veramente la popolazione svizzera: Lo studio dimostra che le svizzere e gli svizzeri amano nascondere i loro veri sentimenti. In effetti, coloro che alla domanda sul loro benessere si collocano a metà strada tra «molto male» e «molto bene», provano soprattutto emozioni negative in quel momento (→Fig. 8). Spesso queste persone dichiarano di essere esauste, preoccupate o stressate. Le emozioni positive, invece, sono quasi del tutto assenti tra loro. Ciò dimostra che molte svizzere e molti svizzeri rispondono solo velatamente alla domanda generale «Come va?». Se si chiede loro di parlare di emozioni specifiche, invece, si ottiene un quadro più chiaro del loro stato emotivo.

Cosa tormenta le persone tristi ed esauste: Nella prima metà del 2022, la situazione mondiale è stata di gran lunga il fattore più spesso citato come causa di sentimenti negativi (76 per cento) (→Fig. 9). Tuttavia, la situazione mondiale segnata dalla guerra in Ucraina non è il fattore scatenante di una crisi emotiva in Svizzera. Infatti, l'attuale situazione mondiale spesso rattrista soprattutto chi ha uno stato d'animo emotivo di base positivo. Per chi è esausto, a innescare emozioni negative è soprattutto il lavoro, che per coloro che sono carichi di energia rappresenta invece più spesso una fonte di emozioni positive. Chi è triste trae meno sensazioni positive dalla propria casa e dalle attività del tempo libero rispetto alle persone allegre. (→Fig. 11).

L'energia positiva della vita attiva: Le persone attive nel tempo libero si caratterizzano per un equilibrio emotivo più positivo. Chi si tiene impegnato in svariate attività, ha un'intensa vita sociale e fa esercizio fisico e/o si rilassa attivamente, prova in media più emozioni positive di chi invece trascura questi aspetti. A provare soprattutto emozioni positive sono le persone che svolgono molte attività nel loro tempo libero. Chi invece non ha una vita sociale attiva tende a vivere emozioni negative. In generale, l'intensità della vita sociale fa la differenza (→Fig. 13). Coltivare i rapporti sociali ha un effetto positivo sull'equilibrio emotivo sotto tutti i punti di vista.(→Fig. 14).

La fisicità nei rapporti interpersonali: Non solo l'intensità della vita sociale, ma anche la fisicità delle relazioni interpersonali influisce sull'equilibrio emotivo. Chi riceve più abbracci sta meglio (→Fig. 15). Circa un terzo degli intervistati ha abbracciato qualcuno in modo stretto il giorno del sondaggio. Un altro 44 per cento ha avuto il piacere di abbracciare qualcuno in modo stretto almeno nella settimana precedente. Soprattutto i più giovani vorrebbero più abbracci. In particolare nelle amicizie, ma anche nelle relazioni di coppia, alcuni desiderano una maggiore vicinanza fisica attraverso gli abbracci (→Fig. 19). Dietro la carenza di abbracci si nascondono per lo più inibizioni e prudenza (→Fig. 20). In effetti, alcune persone – soprattutto le donne – hanno già sperimentato abbracci sgradevoli. La fisicità sembra spiccare nella Svizzera italiana, dove si abbracciano intensamente familiari e cari amici, ma anche conoscenti, colleghi di lavoro e persino sconosciuti. Nella Svizzera francese, gli abbracci sono in genere meno stretti (→Fig. 17).

Le migliori strategie: La strategia più diffusa in tempi di stress è quella di affrontare attivamente il problema. È anche l'approccio che la maggior parte delle persone trova più utile. Anche la ricerca di sostegno emotivo e la distrazione attraverso lo sport e i viaggi rientrano tra i metodi ritenuti più utili da molti (→Fig. 25). Tuttavia, soprattutto gli uomini più giovani, almeno rispetto alla popolazione nel suo complesso, ricorrono sempre più spesso a strategie negative per gestire lo stress: accantonano i pensieri o le emozioni o si distraggono con l'alcol, le droghe, la TV e il gioco. Le giovani donne, invece, si chiudono in se stesse più spesso degli altri. Allo stesso tempo, cercano però con maggior frequenza un sostegno emotivo (→Fig. 23).

Le emozioni della popolazione svizzera

Com'è la vita interiore delle svizzere e degli svizzeri? «Così così» è la risposta che emerge dallo studio sulle emozioni condotto da Helsana. Le emozioni negative sono comuni tanto quanto quelle positive. La sensazione di spossatezza è particolarmente diffusa tra i giovani adulti. Siamo di fronte a una generazione esausta. Tuttavia, lo studio mostra anche che le svizzere e gli svizzeri amano nascondere i loro veri sentimenti. Chi risponde «così così» alla domanda sul proprio benessere, prova soprattutto emozioni negative in quel momento.

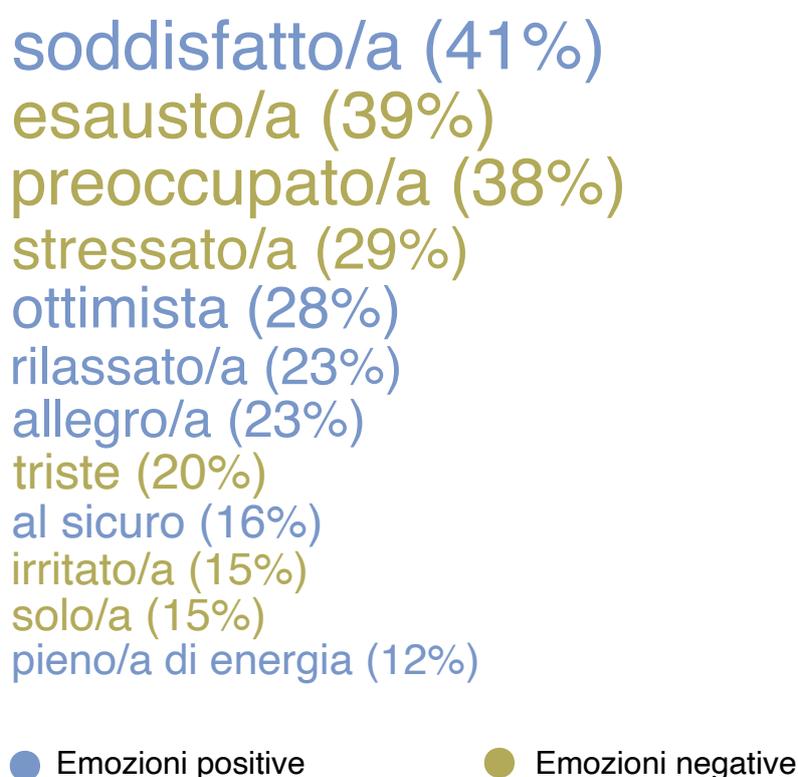
2.1. EMOZIONI POSITIVE E NEGATIVE

Quali emozioni hanno caratterizzato la vita quotidiana degli svizzeri nella prima metà del 2022? L'indagine, condotta in tre ondate da aprile a luglio, rivela un quadro della situazione segnato da alti e bassi. Di dodici emozioni chiave, tre sono particolarmente diffuse: le persone in Svizzera nel 2022 sono in prevalenza soddisfatte (41 per cento), esauste (39 per cento) e/o preoccupa-

te (38 per cento). Inoltre, il 29 per cento degli intervistati si è sentito stressato durante i sondaggi. L'emozione positiva della soddisfazione è sì al primo posto, ma è seguita da tre emozioni dalla connotazione negativa: spossatezza, preoccupazione e stress. In media, gli intervistati indicano tre emozioni che attualmente caratterizzano la loro vita. Nel complesso, la vita emotiva degli intervistati è stata segnata maggiormente, seppur di poco, da emozioni negative piuttosto che da quelle positive.

Le emozioni più frequenti in Svizzera (Fig. 1)

«In linea di massima, come si sente in questi giorni?»



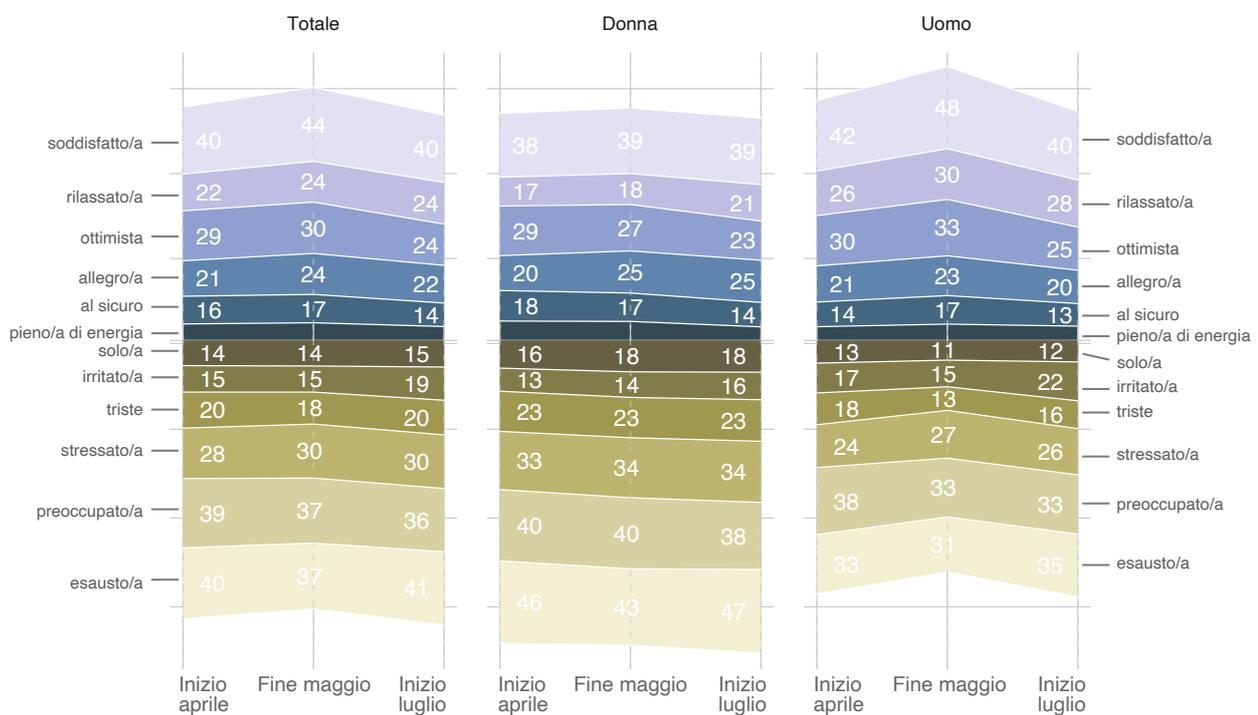
Uno sguardo alle singole emozioni mostra che le emozioni negative più diffuse sono sempre più spesso quelle legate a situazioni di sovraccarico (spossatezza, stress, preoccupazione).

Sono diffuse le emozioni legate a situazioni di sovraccarico.

Un po' meno comuni sono le emozioni che rappresentano stati d'animo fondamentalmente negativi (tristezza, irritazione, solitudine). Un quinto degli intervistati si sente triste, il 15 per cento irritato o solo. Tuttavia, è sorprendente che anche le emozioni fortemente positive non siano molto diffuse: meno di un quarto della popolazione svizzera si ritiene allegro e solo il 12 per cento pieno di energia.

Emozioni dall'inizio di aprile all'inizio di luglio a seconda del sesso (Fig. 2)

«In linea di massima, come si sente in questi giorni?»

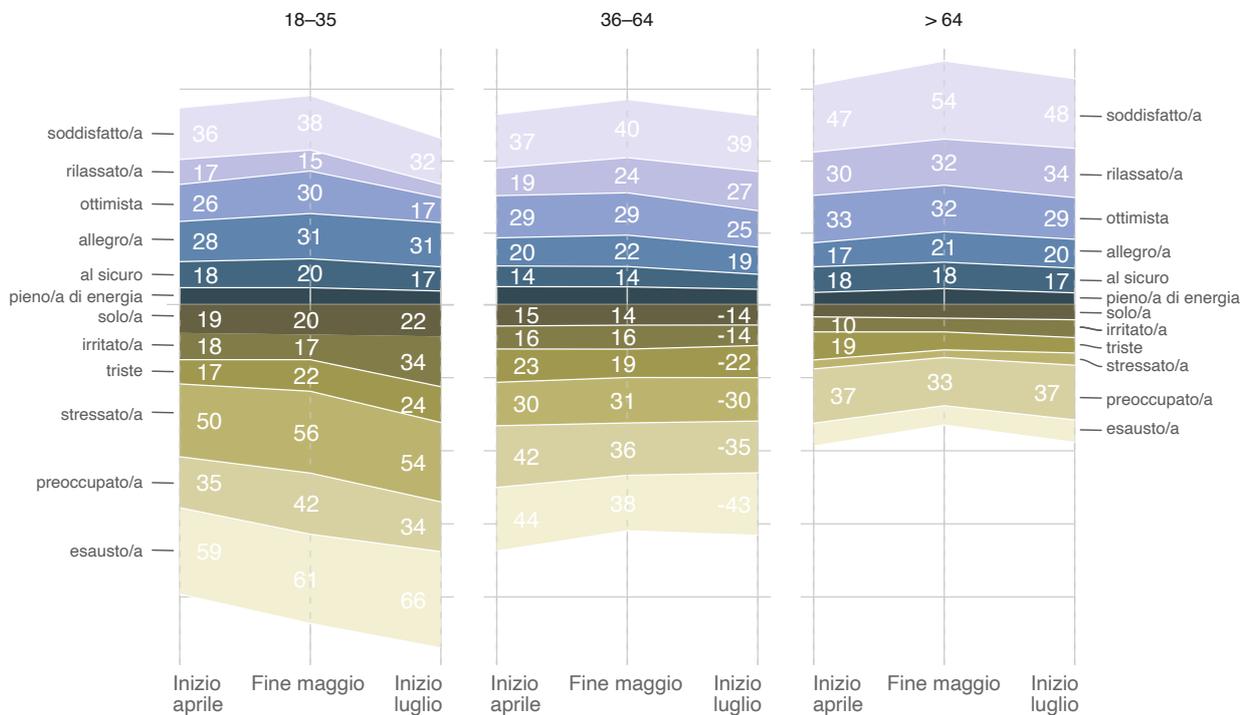


Un confronto fra le tre ondate di indagine tra aprile e luglio 2022 mostra il grado di stabilità della struttura emotiva in Svizzera. Il cambiamento più importante riguarda l'ottimismo. Mentre nelle prime due ondate rispettivamente il 29 e il 30 per cento si definiva ottimista, nell'ultima ondata a esserlo era solo il 24 per cento. Nonostante questo e altri piccoli cambiamenti, lo studio sulle emozioni di Helsana mostra che anche in tempi turbolenti, come la prima metà del 2022, l'equilibrio emotivo della popolazione continua a restituire le stesse classifiche delle emozioni anche nell'arco di diversi mesi. In tutte e tre le ondate del sondaggio, il numero di emozioni negative è stato maggiore tra le intervistate rispetto ai partecipanti di sesso maschile. Quanto alle emozioni positive, le differenze tra i sessi sono più contenute. Tuttavia, è sorprendente che gli uomini si siano sentiti rilassati molto più spesso delle donne in tutte e tre le ondate e che lo stato d'animo emotivo degli uomini sia cambiato maggiormente tra i diversi momenti dell'indagine.

**Le mutate condizioni quadro
influenzano a malapena le
emozioni degli anziani.**

Emozioni dall'inizio di aprile all'inizio di luglio a seconda dell'età (Fig. 3)

«In linea di massima, come si sente in questi giorni?»



Le differenze tra giovani e anziani sono ancora più spiccate di quelle tra i sessi. I giovani adulti provano molte più emozioni negative rispetto ai più anziani. Allo stesso tempo, lo stato emotivo dei giovani adulti si è sviluppato in modo più dinamico durante il periodo dello studio rispetto a quello dei più anziani, che apparentemente si lasciano influenzare di meno dal cambiamento delle condizioni esterne.

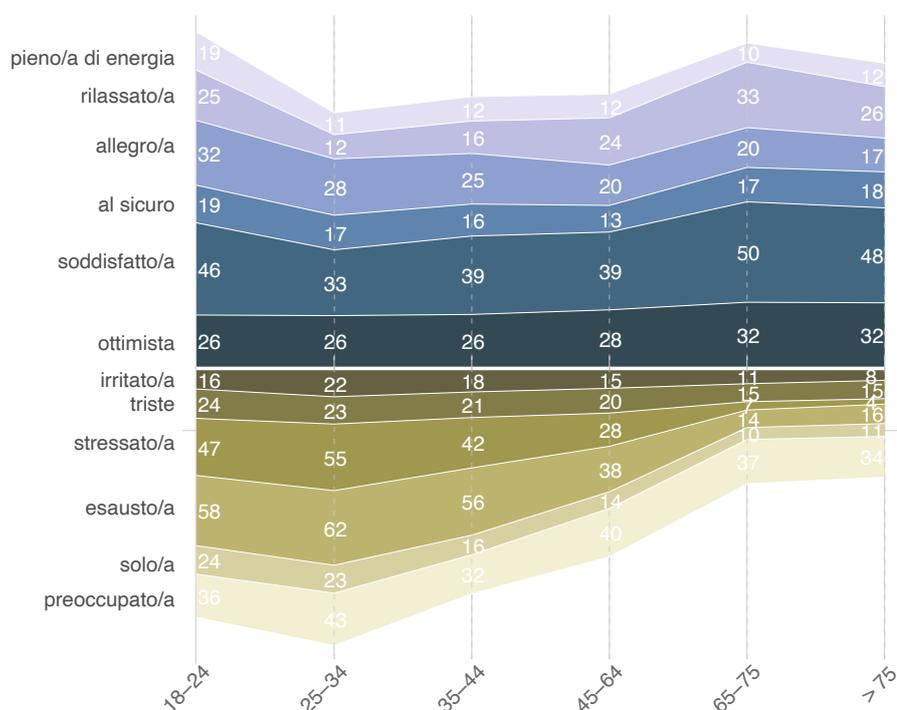
2.2. GENERAZIONE ESAUSTA

La frequenza e la diffusione delle emozioni studiate dipendono fortemente dall'età degli intervistati. Questo fattore influenza infatti l'andamento delle emozioni positive e negative. Nel caso delle emozioni positive, si osserva un andamento a U non molto pronunciato: sia i giovani adulti che le persone in età di pensio-

namento provano emozioni positive con particolare frequenza. Le emozioni positive hanno sfumature diverse nei giovani e negli anziani: i giovani tra i 18 e i 24 anni sono di frequente allegri e soddisfatti, mentre gli over 64 sono spesso rilassati e soddisfatti (cfr. fig. 4). Negli impegnativi anni compresi fra queste due fasce d'età, con le ben note molteplici pressioni date dal lavoro e dalla famiglia, si registra una leggera flessione soprattutto per quanto riguarda la soddisfazione e il rilassamento, che vengono percepiti con minor frequenza. Tuttavia, un andamento a U della curva dell'umore emotivo si osserva solo per le emozioni positive. La frequenza delle emozioni negative, invece, diminuisce nel corso della vita. Circa il 60 per cento dei giovani adulti sotto i 35 anni si sente esausto e più della metà si sente stressato, una percentuale che tra gli over 64 è solo di circa il 10 o 15 per cento. Con l'avanzare dell'età, le emozioni negative giocano un ruolo sempre più marginale per il proprio stato d'animo.

Emozioni positive e negative a seconda dell'età (Fig. 4)

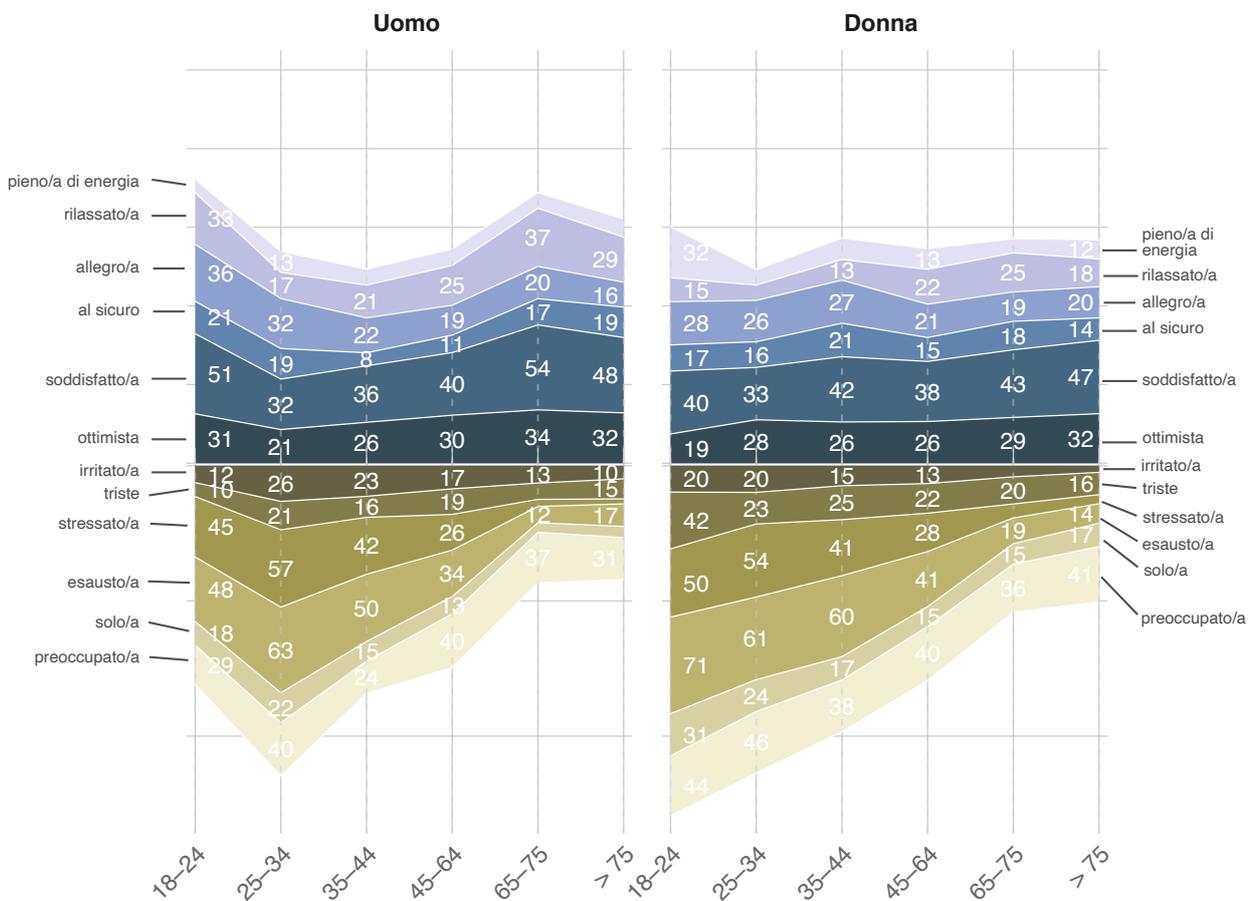
«In linea di massima, come si sente in questi giorni?»



I giovani adulti coprono complessivamente lo spettro delle emozioni più ampio, in termini sia positivi che negativi. Con l'avanzare dell'età, le emozioni negative diminuiscono. Con un'eccezione: gli intervistati più giovani e più anziani sono preoccupati con una frequenza simile. Dall'altra parte, c'è un'emozione positiva che diventa sempre più rara con l'avanzare dell'età: l'allegria.

Emozioni positive e negative a seconda dell'età e del sesso (Fig. 5)

«In linea di massima, come si sente in questi giorni?»



Il profilo emotivo a livello di età non è identico tra uomini e donne. L'andamento a U delle emozioni positive è presente soprattutto tra gli uomini. Allo stesso tempo, sono soprattutto le giovani donne tra i 18 e i 24 anni a essere fortemente caratterizzate da stati d'animo negativi. Il 71 per cento dichiara di essere esausto. La metà di loro si sente stressata e il 42 per cento è triste

(fig. 5). Le giovani donne in Svizzera non vivono più raramente emozioni positive rispetto alle colleghe più anziane, ma provano molto più spesso emozioni negative. La sensazione di spossatezza e stress è particolarmente pronunciata. Lo studio evidenzia uno stato di spossatezza collettiva dei giovani e soprattutto delle giovani donne in Svizzera. L'idea diffusa che soprattutto le persone nella fase centrale della vita siano stressate ed esauste a causa di molteplici pressioni impegnative non è confermata. L'attuale generazione di giovani adulti (generazione Y/Z) è esausta e stressata ancor prima di entrare nell'impegnativa fase centrale della vita. Non è ancora possibile stimare quali saranno le implicazioni per il prossimo futuro, quando i Millennials e i Post-Millennials inizieranno a formare le loro famiglie.

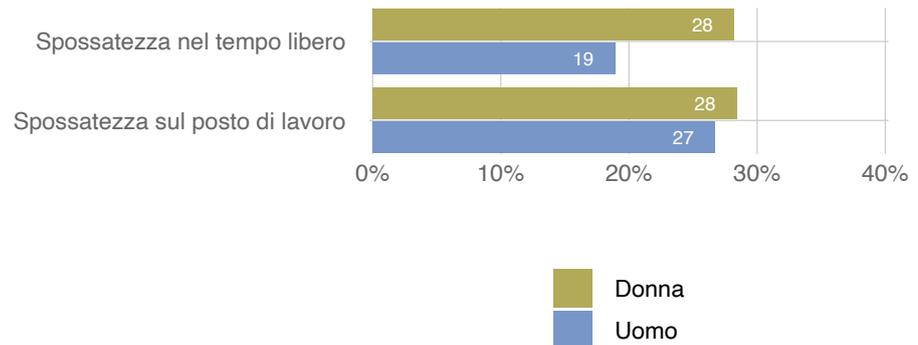
Le generazioni Y/Z sono esauste e stressate ancor prima di entrare nell'impegnativa fase centrale della vita.

La figura 6 mostra che le donne si sentono esauste con la stessa frequenza nel tempo libero e al lavoro. Per gli uomini, invece, il senso di spossatezza diminuisce durante il tempo libero. In questo caso, sembra essere rilevante il doppio carico rappresentato dal lavoro retribuito e dal lavoro domestico, che continua a riguardare maggiormente le donne. Un'altra possibile spiegazione è che le donne si sentono generalmente più responsabili e quindi portano con sé il senso di stanchezza nel tempo libero dopo il lavoro.

La sociologa svizzera Franziska Schutzbach sostiene inoltre che le donne si sentono generalmente esposte a maggiori aspettative sociali e che quindi soffrono di ansia da prestazione anche durante il tempo libero¹.

Spossatezza nel tempo libero e sul posto di lavoro a seconda del sesso (Fig. 6)

«Come si sente principalmente nel suo tempo libero?» «Come si sente principalmente quando è sul lavoro?»



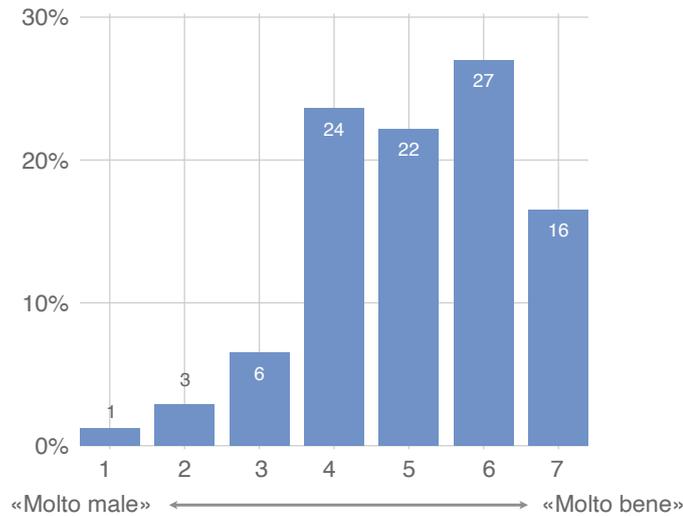
2.3. COSA SIGNIFICA VERAMENTE «COSÌ COSÌ»

La domanda diretta sul benessere soggettivo viene spesso utilizzata per valutare lo stato emotivo dei partecipanti al sondaggio. «Come sta in questo momento?»: questa domanda è stata posta nelle tre ondate del sondaggio con una scala da «Molto male» (1) a «Molto bene» (7). Il 65 per cento ha risposto a questa domanda con un valore compreso tra 5 e 7. La stragrande maggioranza descrive quindi il proprio stato d'animo come piuttosto buono/molto buono. Al contrario, solo il 10 per cento ha indicato un valore compreso tra 1 e 3. Ciò significa che solo pochissimi definiscono il proprio stato d'animo come tendenzialmente negativo/pessimo.

¹cfr. Franziska Schutzbach (2021): Die Erschöpfung der Frauen. Wider die weibliche Verfügbarkeit, Droemer Knaur Verlag

Umore della popolazione svizzera in base alla domanda «Come sta?» (Fig. 7)

«Come sta in questo momento?»

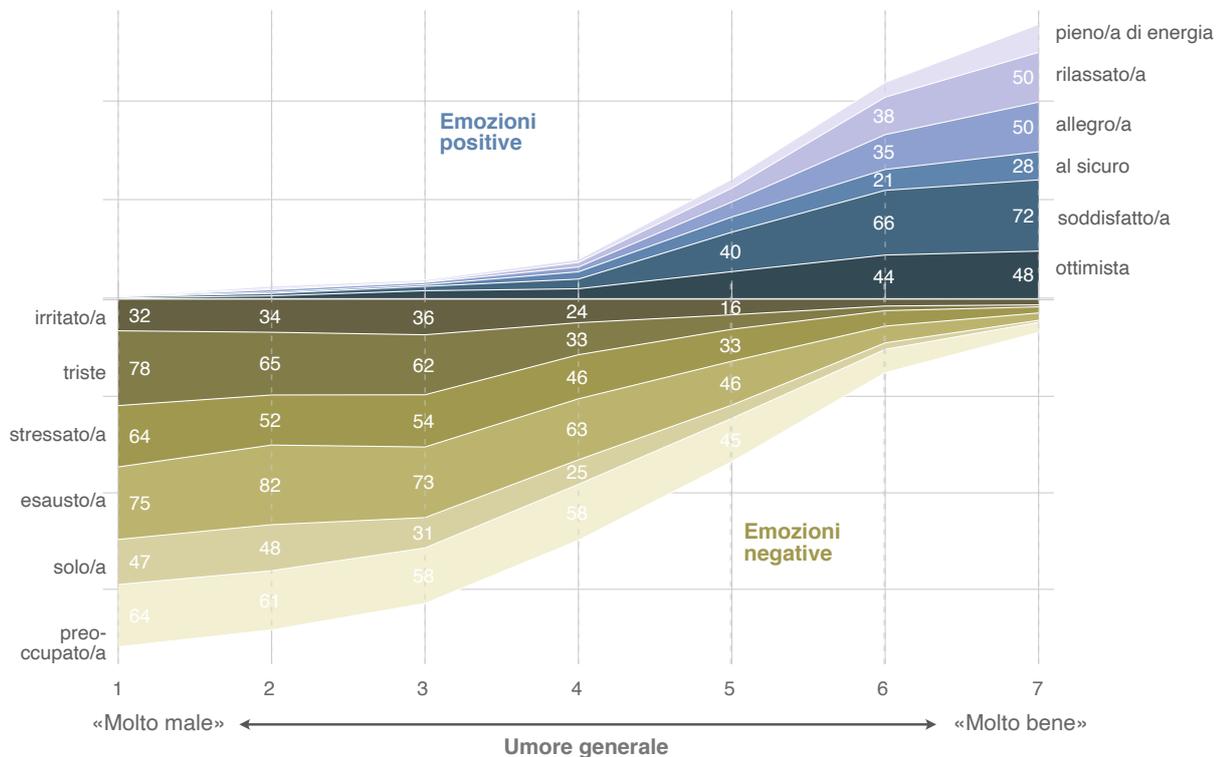


Un aspetto interessante emerge quando si confronta l'umore generale con le emozioni percepite. La figura 8 mostra che la frequenza delle emozioni percepite positivamente e negativamente è direttamente correlata all'umore generale. Le persone che dicono di stare molto bene sono molto spesso soddisfatte, ma anche nettamente più rilassate e ottimiste rispetto a tutti gli altri. Le persone che non stanno bene sono spesso tristi, esauste, stressate, sole e preoccupate.

Tuttavia, colpisce il fatto che le persone che si collocano a metà della scala tra molto bene e molto male non abbiano un rapporto equilibrato tra emozioni positive e negative, bensì siano principalmente influenzate da quelle negative. Spesso sono esauste, preoccupate e stressate e non provano quasi nessuna emozione positiva. Questo dimostra che «così così» significa invece «male» o almeno «non bene».

Emozioni percepite a seconda dell'umore (Fig. 8)

«In linea di massima, come si sente in questi giorni?» «Come sta in questo momento?»



Chi si colloca a metà strada tra molto bene e molto male, percepisce quasi solo emozioni negative.

Solo per le due categorie di risposta più alte nella scala da 1 a 7, gli intervistati percepiscono in prevalenza emozioni positive. Ciò dimostra chiaramente come spesso alla domanda diretta «Come va?» si risponda in codice. Risposte come «va», «tiriamo avanti», «così così» oppure «abbastanza bene» sono indice di situazioni emotive che, tradotte, significano piuttosto «non bene» o addi-

rittura «male». Senza un confronto tra Paesi non è possibile stabilire in che misura questo atteggiamento sia riconducibile a una cultura svizzera della riservatezza. L'aspetto cruciale, tuttavia, è che le risposte alla domanda generale «Come va?» devono essere tradotte. Rivolgendo una domanda sulle emozioni veramente provate, si ottiene un quadro più chiaro dello stato d'animo della persona che si ha di fronte.

Gestione delle emozioni

La situazione mondiale segnata dalla guerra in Ucraina rappresenta una preoccupazione per la maggior parte della popolazione svizzera. Ma ci sono anche altri fattori determinanti per l'equilibrio emotivo. In questo capitolo esamineremo i fattori importanti per le emozioni negative o positive. Illustreremo la straordinaria importanza di una vita sociale attiva così come l'energia positiva degli abbracci. Spiegheremo anche a quali risorse attingere per affrontare i momenti più stressanti.

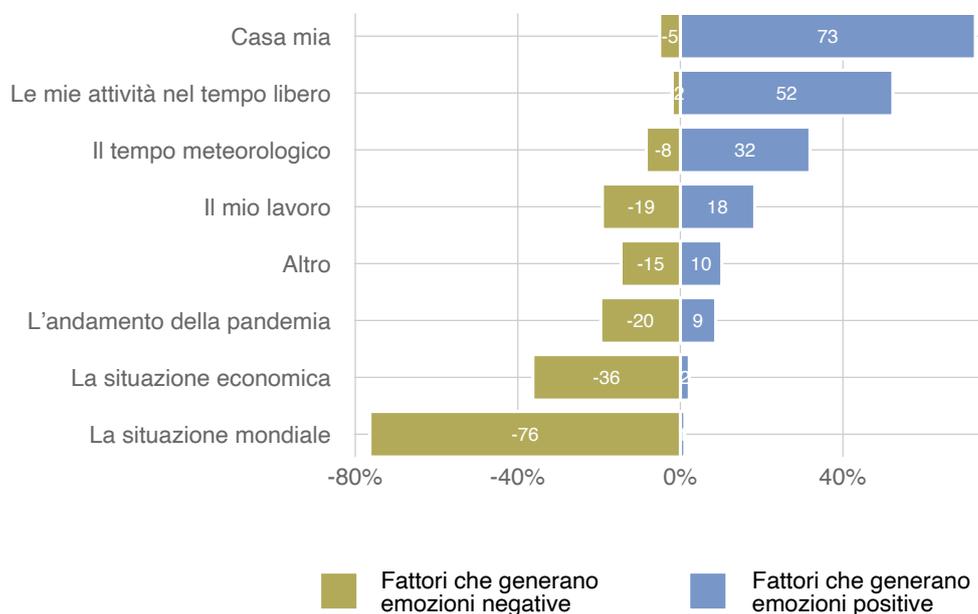
3.1. COSA TORMENTA LE PERSONE TRISTI ED ESAUSTE

Nel periodo compreso tra fine marzo e inizio luglio 2022, la popolazione svizzera ha provato un ampio spettro di emozioni positive e negative. Per gli intervistati, la sfera privata e il contesto sociale contribuiscono in egual misura a queste emozioni. È interessante notare come la sfera privata generi in prevalenza sensazioni positive mentre il contesto sociale sia responsabile soprattutto di sensazioni negative. Poco meno di tre quarti affermano di associare la propria casa a un fattore che genera sensazioni positive e poco più della metà al momento prova emozioni positive praticando attività nel tempo libero. Dall'altra parte, nelle tre ondate del sondaggio tra aprile e luglio 2022, la situazione mondiale

è stata indicata con ampio margine (76 per cento) come fattore scatenante di sensazioni negative. La situazione globale segnata dalla guerra in Ucraina sembra deprimere la popolazione. Il 36 per cento dichiara che la situazione economica al momento ha effetti negativi sull'umore. Emerge ancora una volta come la situazione globale sia sicuramente un motivo di preoccupazione, che tuttavia non sembra incidere in misura rilevante sull'equilibrio emotivo.

Fattori che generano emozioni positive e negative (Fig. 9)

«Al momento, cosa genera maggiormente in lei emozioni positive?»
 «Al momento, cosa genera maggiormente in lei emozioni negative?»



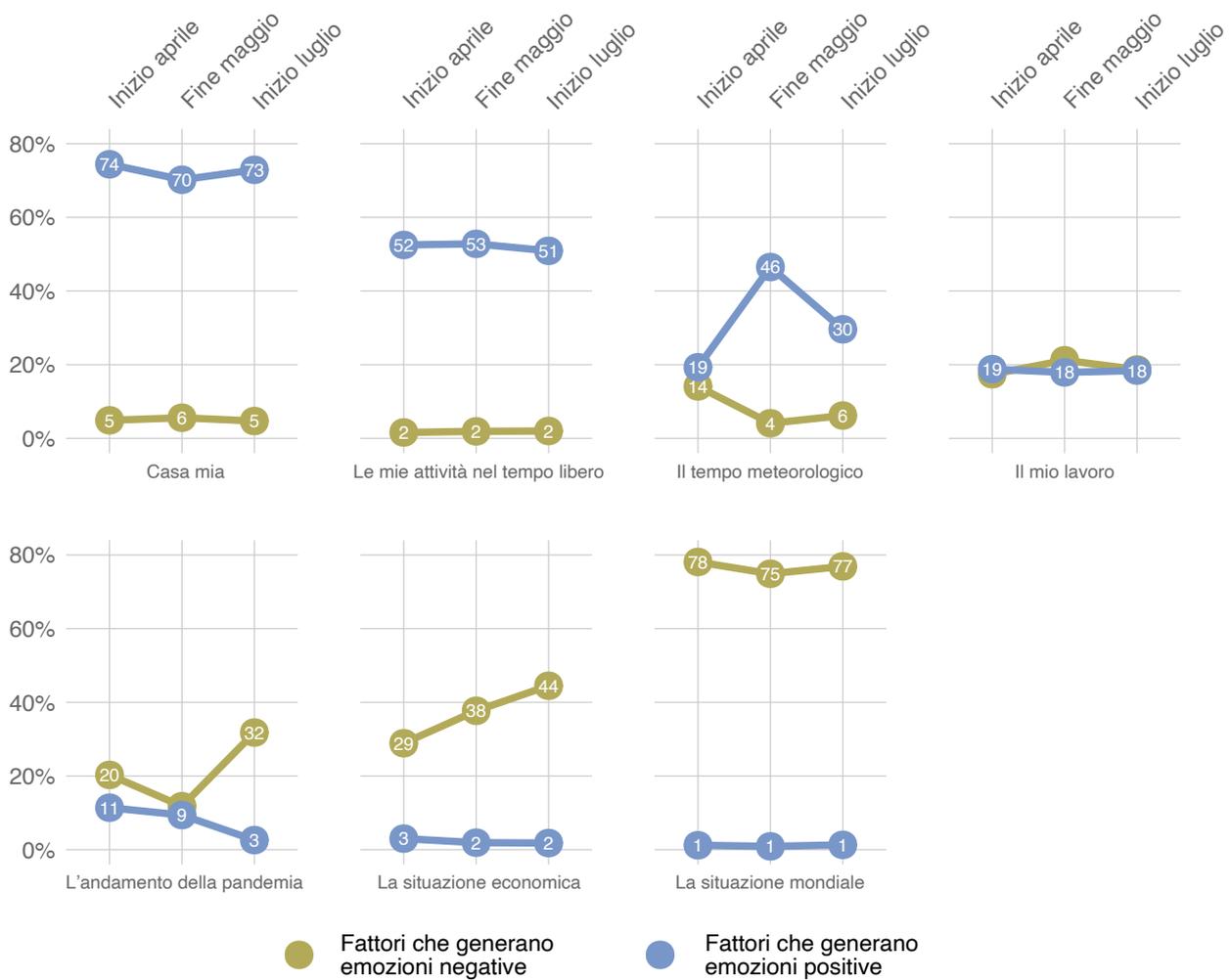
Nel periodo preso in esame, solo un quinto della popolazione ha menzionato l'andamento pandemico come un fattore di stress emotivo. Mentre la sfera privata e gli affetti sono considerati principalmente come una fonte di emozioni positive, molti intravedono in tutto ciò che è anonimo una fonte di emozioni negative. Il lavoro è l'unico ambito che viene menzionato in egual misura come fattore che genera emozioni negative e positive.

Durante le tre ondate del sondaggio, la casa e le attività svolte durante il tempo libero sono state giudicate allo stesso modo in maniera positiva, mentre la situazione mondiale è stata percepita in egual misura in maniera negativa. Non sorprende che le valuta-

zioni sul meteo siano molto meno costanti. Soprattutto a maggio il clima ha avuto un effetto positivo sull'umore. A quanto pare, il bel tempo all'inizio di luglio è stato percepito come meno stimolante rispetto al mese di maggio, quando annunciava il risveglio primaverile al termine della stagione più fredda. La percezione sempre più negativa della situazione economica e dell'andamento pandemico sull'attuale stato emotivo è una chiara espressione delle mutate condizioni generali esterne.

Fattori che generano emozioni positive e negative nel corso del tempo (Fig. 10)

«Al momento, cosa genera maggiormente in lei emozioni positive?» «Al momento, cosa genera maggiormente in lei emozioni negative?»

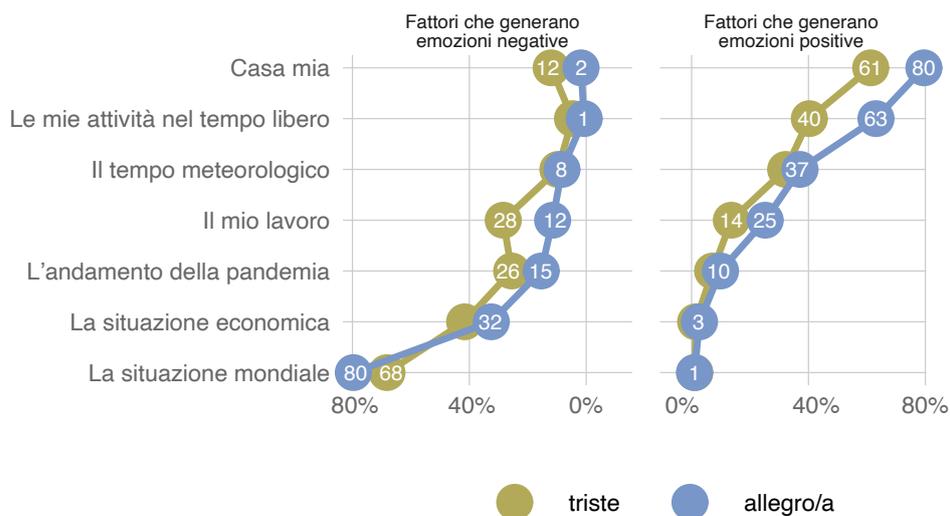


Nella prima metà del 2022, la situazione mondiale è stata di gran lunga il fattore più spesso menzionato come causa scatenante di sentimenti negativi. Tuttavia, la situazione mondiale segna-

ta dalla guerra in Ucraina non è alla base di una crisi emotiva generale in Svizzera. Come mostrato nell'immagine 11, l'80 per cento degli intervistati con uno stato d'animo allegro afferma di provare sensazioni negative come conseguenza della situazione mondiale. Al contrario, «solo» il 68 per cento degli intervistati con uno stato d'animo triste dichiara che la situazione mondiale influisce negativamente sulle proprie emozioni. L'attuale situazione globale affligge la maggior parte degli intervistati, anche quelli con uno stato d'animo emotivo di base positivo. A differenza delle persone con uno stato d'animo allegro, quelle che descrivono il proprio come triste dichiarano più spesso che a influire negativamente sul loro umore sono il lavoro e l'andamento pandemico. In particolare, le persone tristi traggono meno emozioni positive dalla loro casa e dalle attività praticate nel tempo libero.

Fattori che generano emozioni positive e negative in persone allegre e tristi (Fig. 11)

«Al momento, cosa genera maggiormente in lei emozioni positive?» «Al momento, cosa genera maggiormente in lei emozioni negative?» «In linea di massima, come si sente in questi giorni?»

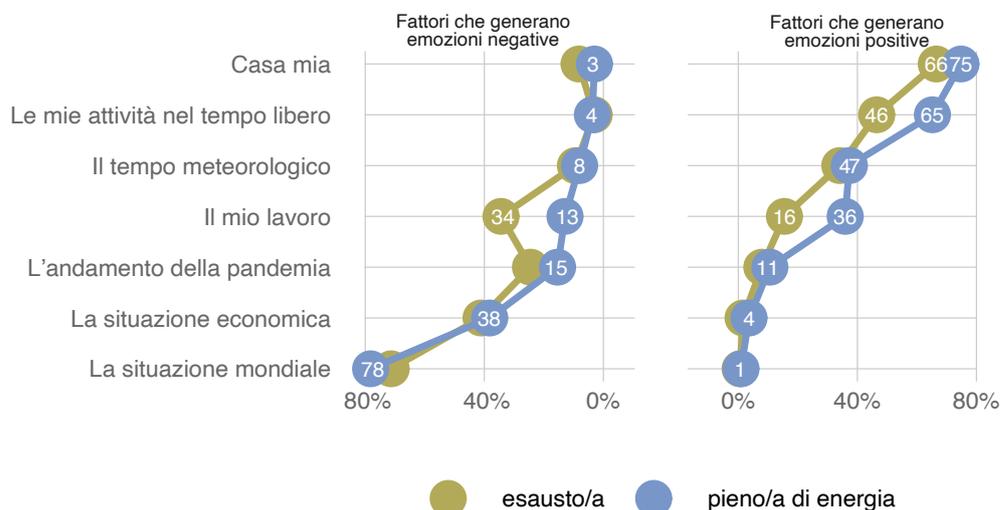


L'immagine 12 mostra i fattori scatenanti che le persone in forma e quelle spossate reputano importanti per loro. In questo caso, la differenza più evidente emerge nell'ambito del lavoro. Le persone in forma, infatti, traggono con maggiore frequenza emozioni positive dal loro lavoro, mentre quelle spossate associano più spesso il lavoro a emozioni negative. Una differenza emerge anche con riferimento alle attività svolte nel tempo libero, che a

quanto pare possono influire positivamente sull'equilibrio emotivo delle energie.

Fattori che generano emozioni positive e negative in persone in forma e spossate (Fig. 12)

«Al momento, cosa genera maggiormente in lei emozioni positive?» «Al momento, cosa genera maggiormente in lei emozioni negative?» «In linea di massima, come si sente in questi giorni?»



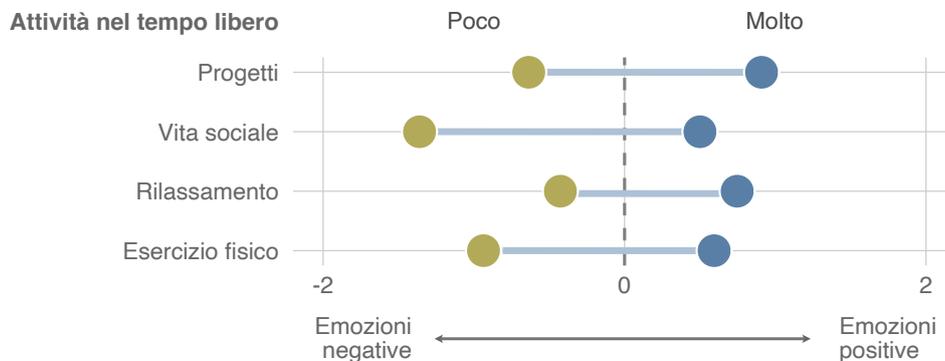
La situazione mondiale è sicuramente un motivo di preoccupazione, ma non è così determinante per l'equilibrio emotivo.

3.2. LA FORZA DELL'ATTIVITÀ E DELLA VICINANZA FISICA

Le persone che nel tempo libero si mantengono attive, consolidano le loro emozioni positive. Chi si tiene impegnato in svariate attività, ha un'intensa vita sociale e fa esercizio fisico e/o si rilassa attivamente, prova in media più emozioni positive di chi invece trascura questi aspetti. Come mostra l'immagine 13, il punteggio in termini di emozioni ² delle persone attive è positivo, mentre quello delle persone passive è negativo. In altre parole, i soggetti attivi percepiscono per lo più emozioni positive, mentre quelli passivi sperimentano per lo più emozioni negative. A provare soprattutto emozioni positive sono le persone che svolgono molte attività nel loro tempo libero. Chi invece non ha una vita sociale attiva tende a vivere emozioni negative. In generale, l'intensità della vita sociale fa la differenza.

Attività nel tempo libero e stato d'animo (punteggio in termini di emozioni) (Fig. 13)

«Nell'ultimo mese, quanto tempo ha dedicato ai seguenti ambiti?» «In linea di massima, come si sente in questi giorni?»



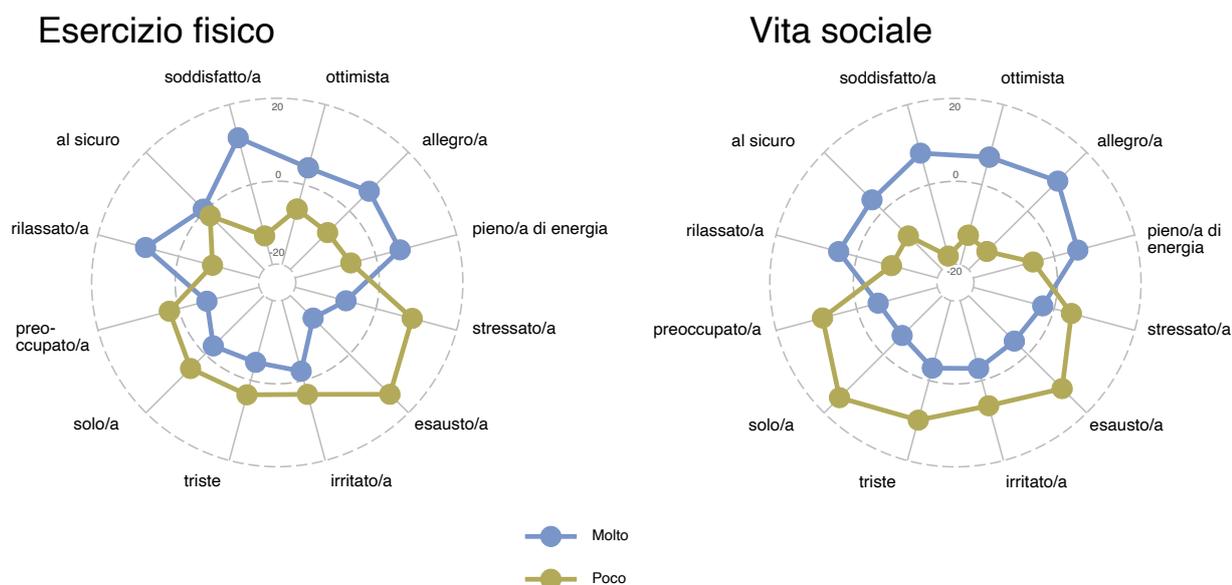
I due profili a ragnatela nell'immagine 14 mostrano quali emozioni provano più spesso e più raramente gruppi di persone selezionati. Appare evidente come gli intervistati che si mantengono attivi nel loro tempo libero avvertano molto meno stress e siano più di rado spossati rispetto alle persone che invece pra-

²Spiegazione del punteggio in termini di emozioni: ogni persona ottiene un punto per ogni emozione positiva menzionata e ne perde uno per ogni emozione negativa menzionata. Chi prova emozioni positive e negative in egual misura, ha un punteggio pari a zero. Chi menziona quattro emozioni positive e una negativa, ottiene un punteggio pari a tre.

ticano poco esercizio fisico. Coltivare attivamente le relazioni sociali influisce in maniera positiva sull'equilibrio emotivo sotto ogni punto di vista, come mostra il secondo profilo a ragnatela nell'immagine 14.

Equilibrio emotivo a seconda dell'esercizio fisico e della vita sociale (Fig. 14)

«Nell'ultimo mese, quanto tempo ha dedicato ai seguenti ambiti?» «In linea di massima, come si sente in questi giorni?»



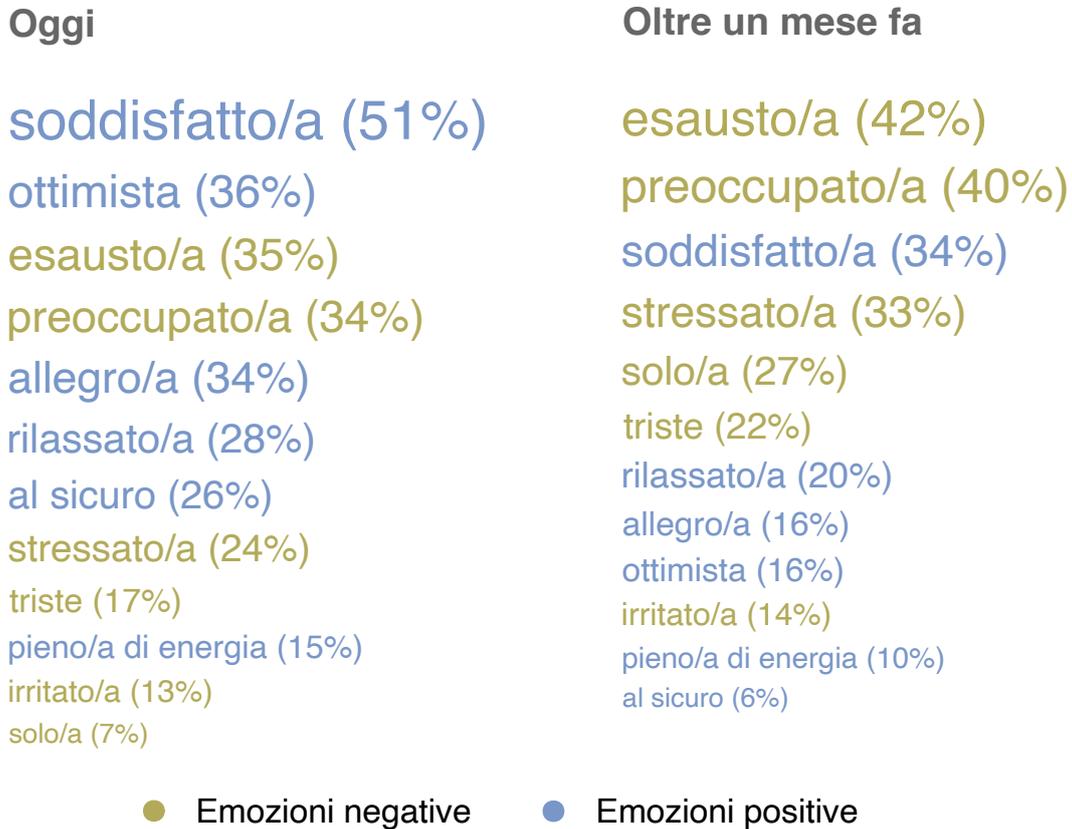
Curare le relazioni sociali ha effetti positivi sull'equilibrio emotivo sotto ogni punto di vista.

L'equilibrio emotivo dunque dipende dall'intensità con cui ci si prende cura, o ci si può prendere cura, della propria vita sociale. Ma esiste anche un nesso tra lo stare più o meno bene e la vicinanza fisica nelle relazioni interpersonali. Dall'immagine 15 emerge che le persone intervistate che nella stessa giornata avevano ricevuto un abbraccio stretto, hanno menzionato più spesso emozioni positive. Sono molto più soddisfatte e più ottimiste di

quelle per le quali dall'ultimo abbraccio ravvicinato è trascorso più di un mese.

Emozioni a seconda di quando è avvenuto l'ultimo abbraccio (Fig. 15)

«Quando è stata l'ultima volta che ha abbracciato qualcuno in modo ravvicinato e stretto?»



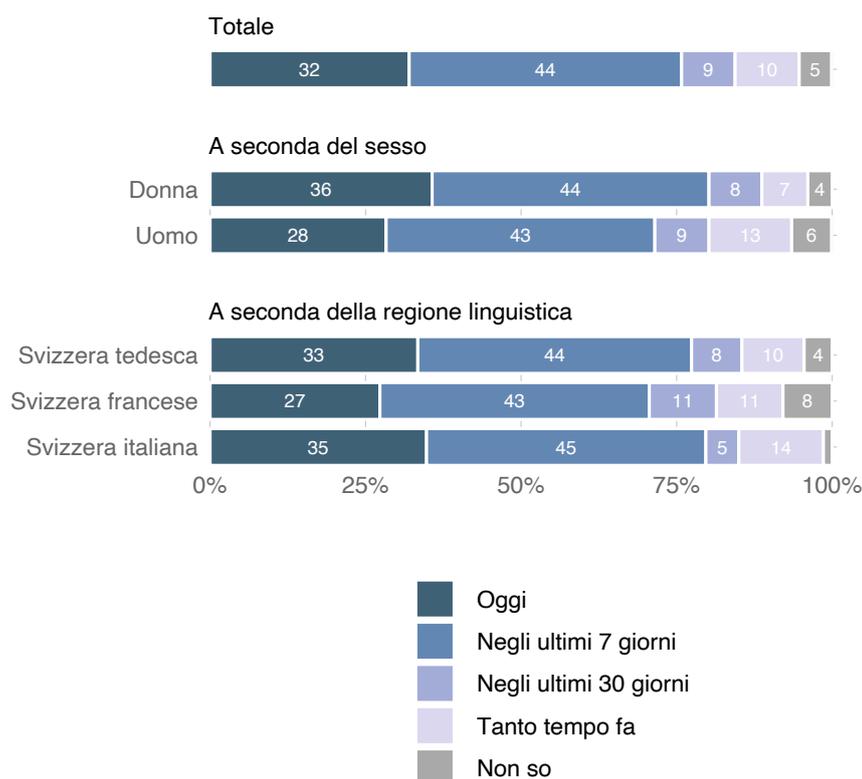
L'immagine 16 mostra che un terzo circa degli intervistati ha abbracciato³ qualcuno in modo ravvicinato e stretto nella stessa giornata e solo il 10 per cento riferisce che l'ultimo abbraccio risale a più di un mese fa. Il 44 per cento ha avuto il piacere di abbracciare qualcuno in modo stretto almeno una volta nella settimana precedente il sondaggio. Colpisce il fatto che nella Svizzera francese la percentuale di coloro che hanno abbracciato qualcuno in modo stretto nella stessa giornata sia leggermente inferiore rispetto a quella di chi afferma di non ricordarlo. A quanto pare, nella Svizzera romanda ci si abbraccia di meno.

³opzione di risposta «Oggi»

Chi riceve più abbracci è più soddisfatto e più ottimista.

L'ultima volta che si è abbracciato qualcuno in base alla sociodemografia (Fig. 16)

«Quando è stata l'ultima volta che ha abbracciato qualcuno in modo ravvicinato e stretto?»

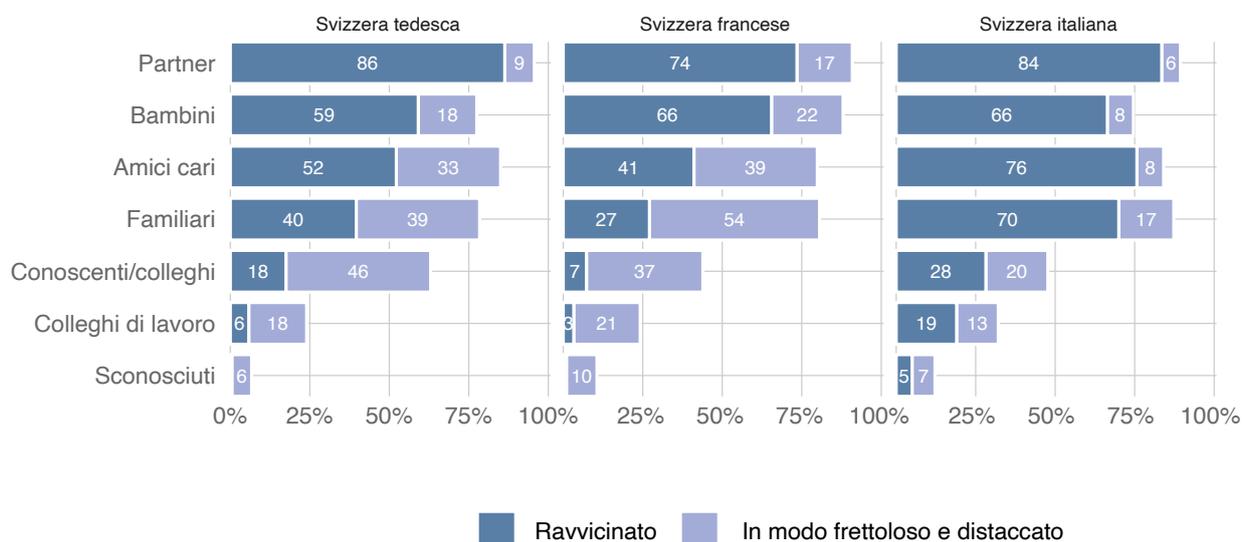


È interessante osservare anche l'intensità con cui si abbracciano le altre persone. Rispetto alle altre regioni linguistiche, nella Svizzera italiana si tende ad abbracciare più spesso in modo stretto e ravvicinato gli amici cari e i familiari ma anche conoscenti, colleghi di lavoro e persino gli sconosciuti (Fig. 17). Nella Svizzera romanda si tende ad abbracciare la maggior parte delle persone appartenenti alla propria cerchia di conoscenze più raramente in modo stretto, ad eccezione dei bambini che anche qui vengono abbracciati con la stessa intensità della Svizzera italiana. Per quanto riguarda l'intensità degli abbracci, la Svizzera tedesca si colloca a metà strada tra la Svizzera francese e quella ita-

liana. Qui, tuttavia, i bambini vengono abbracciati meno spesso in modo stretto, mentre si riservano più spesso abbracci intensi ai partner.

Come si abbraccia quale persona a seconda della regione linguistica (Fig. 17)

«Come abbraccia di solito le seguenti persone?»



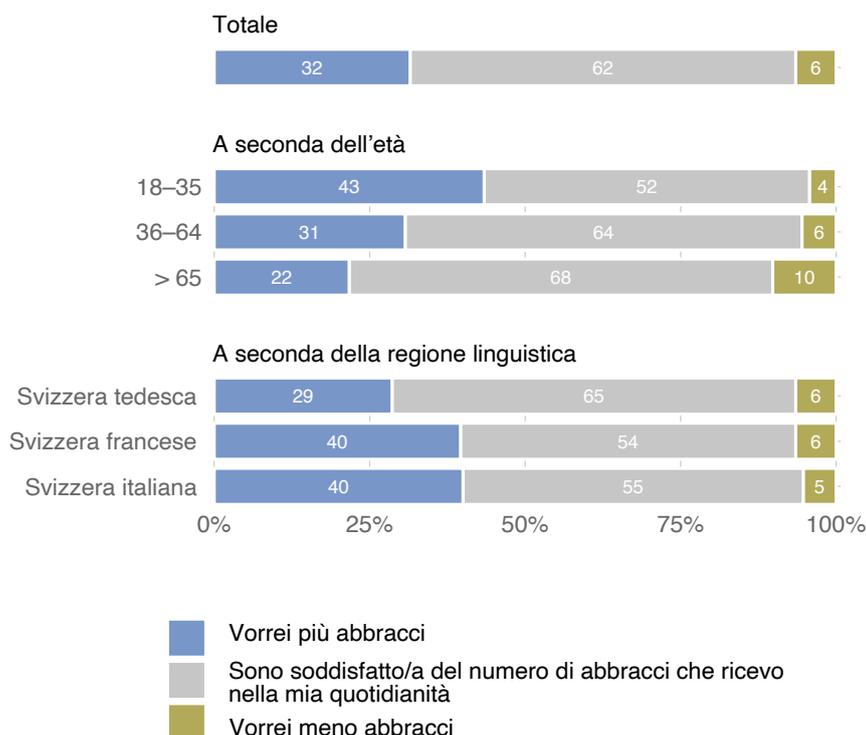
Nella Svizzera italiana gli abbracci stretti e ravvicinati sono quasi una consuetudine.

Il 76 per cento ha dunque abbracciato qualcuno in modo stretto almeno una volta nella settimana precedente (Fig. 16). Un terzo della popolazione (32 per cento), tuttavia, vorrebbe più abbracci nella vita di tutti i giorni, come mostra l'immagine 18. Un buon 60 per cento è soddisfatto e solo una piccolissima percentuale (6 per cento) parla di un numero eccessivo di abbracci. I più giovani in particolare vorrebbero più abbracci, un desiderio che diminuisce con l'avanzare dell'età. I partecipanti al sondaggio prove-

nienti dalla Svizzera tedesca avvertono meno il desiderio di più abbracci rispetto agli intervistati nella Svizzera francese e italiana. Nella Svizzera italiana ci si abbraccia pressoché tanto quanto nella Svizzera tedesca (Fig. 16), ma si desidera ancora più fisicità.

Desiderio di più abbracci a seconda dell'età e della regione linguistica (Fig. 18)

«In generale, desidera meno o più abbracci?»



I più giovani in particolare vorrebbero più abbracci.

Tra le persone che si vorrebbe abbracciare di più, amici e partner occupano il primo posto in classifica. Quasi due terzi degli intervistati (63 per cento) dichiarano che vorrebbero abbracciare più spesso gli amici cari. Agli svizzeri, dunque, piacerebbe provare più fisicità nelle loro amicizie. Ma sembra che vi sia una carenza di intimità fisica anche nei rapporti con i partner: il 58 per cento dichiara che vorrebbe abbracciare più spesso il proprio o

la propria partner. Un quinto degli intervistati vorrebbe abbracciare più spesso anche se stesso e non vi è nulla che impedisca di farlo.

Chi si vorrebbe abbracciare più spesso (Fig. 19)

«Quali persone vorrebbe abbracciare più spesso?»

Amici cari (63%)

Partner (58%)

Familiari (32%)

Bambini (32%)

Me stesso/a (22%)

Conoscenti/colleghi (20%)

Colleghi di lavoro (8%)

Sconosciuti (per strada, sui mezzi pubblici, quando esco) (3%)

Altro (2%)

La domanda ora è: perché non ci si abbraccia di più quando se ne avverte il desiderio? La metà di coloro che desidererebbero abbracciare più spesso non sa se questo gesto sia veramente desiderato. Il 30 per cento non ha il coraggio mentre il 21 per cento non vuole apparire troppo emotivo. Dunque, dietro la carenza di abbracci si nascondono per lo più inibizioni e prudenza. Il 18 per cento sa già che il proprio interlocutore non desidera un abbraccio. Solo un quinto dichiara semplicemente di dimenticarsene nella vita di tutti i giorni.

Cosa frena dall'abbracciare di più (Fig. 20)

«Cosa la trattiene dall'abbracciare più spesso le altre persone?»

Non so se il gesto sia gradito (51%)

Non oso farlo (30%)

Non voglio apparire troppo emotivo/a (21%)

Nella quotidianità mi dimentico di farlo (21%)

L'altra persona non lo gradisce (18%)

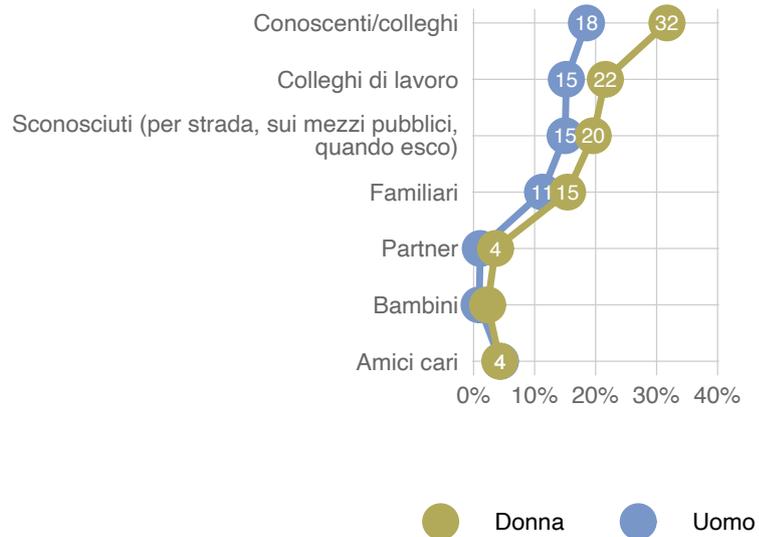
Non so (13%)

Altro (10%)

Probabilmente, la grande insicurezza nell'abbracciare dipende in parte dalla tradizionale riservatezza degli svizzeri. Ma non è del tutto ingiustificata: la metà di tutti gli intervistati dichiara di aver già provato disagio per un abbraccio (Fig. 21). Nella maggior parte dei casi è successo con conoscenti o colleghi, con colleghi di lavoro oppure estranei. Le donne riferiscono in generale più spesso degli uomini di aver vissuto queste esperienze spiacevoli. L'aspetto più evidente è la differenza a seconda del sesso nel caso di conoscenti e colleghi.

Da chi può essere spiacevole ricevere abbracci a seconda del sesso (Fig. 21)

«Le è capitato di provare disagio per un abbraccio? In caso affermativo, da parte di quale persona?»

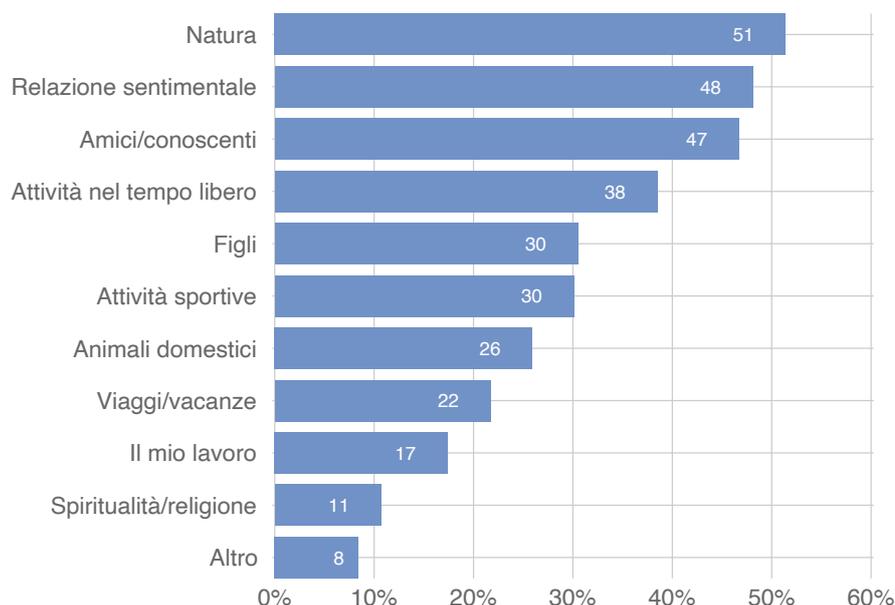


3.3. RISORSE E STRATEGIE

I fattori che generano emozioni positive sono spesso cose che, quando mancano, non possono essere rimpiazzate facilmente. Al tempo stesso, però, la maggior parte delle persone possiede risorse dalle quali poter trarre attivamente sensazioni positive. La natura e le relazioni umane sono al primo posto: le tre risorse più frequenti, infatti, sono proprio la natura, le relazioni sentimentali e le amicizie.

Risorse della popolazione svizzera (Fig. 22)

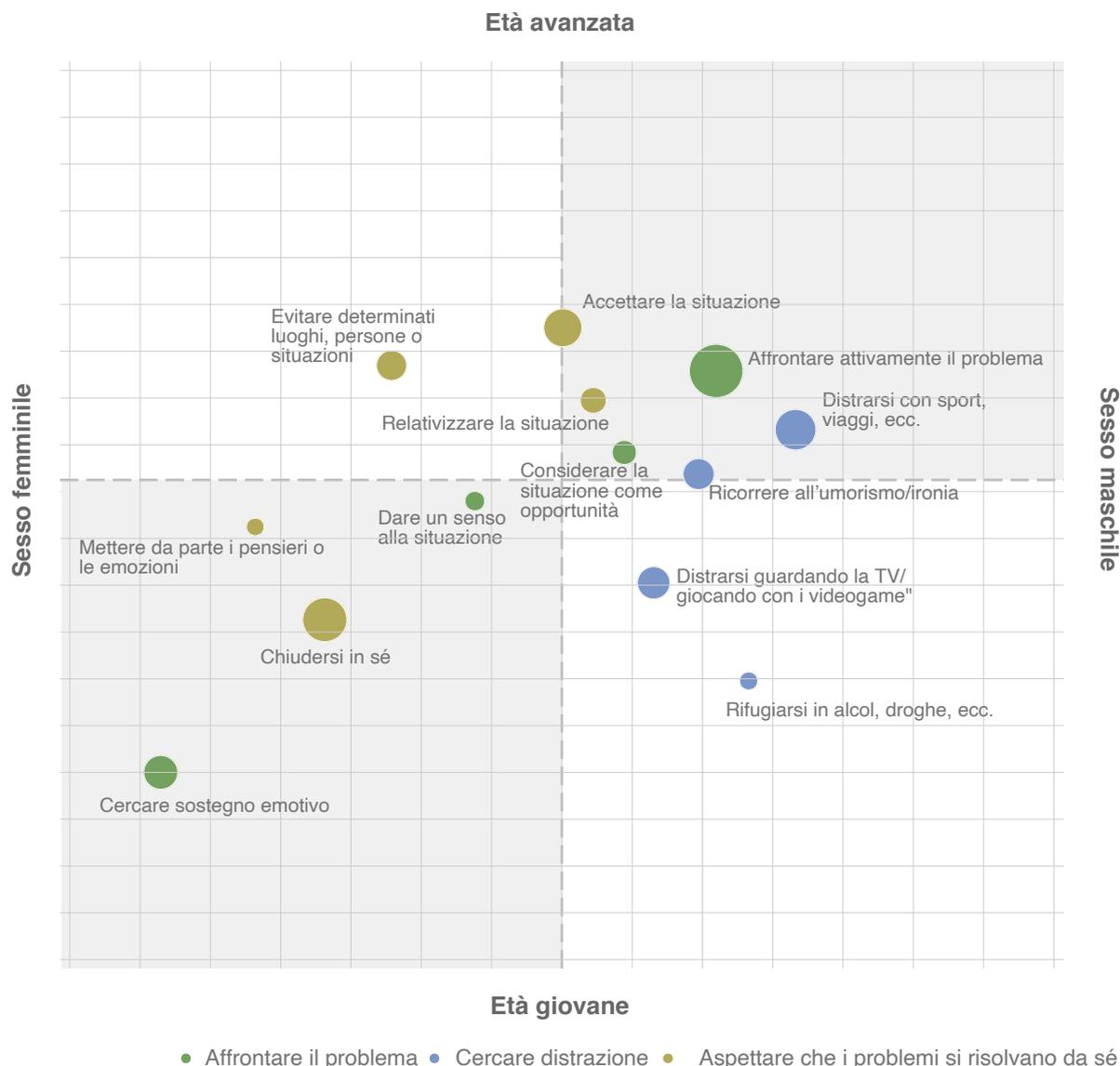
«Qual è, al momento, la sua principale fonte di sensazioni positive?»



Prima o poi, però, capita anche di imbattersi in fattori che generano sensazioni negative. Per questo motivo, nei momenti di difficoltà molti ricorrono a strategie adattive per porre rimedio alla situazione. L'immagine 23 mostra le strategie adottate più di frequente nei momenti difficili. La mappa demografica evidenzia come, in linea di massima, gli uomini cerchino più spesso delle donne una distrazione nei momenti di stress (cerchi blu). In genere, gli uomini più giovani adottano più spesso strategie di distrazione negative: si rifugiano nell'alcol, nelle droghe, nella TV o nel gioco. Nel complesso, tuttavia, si ricorre a queste strategie sconsigliabili piuttosto di rado (più piccolo è il cerchio, e più raramente la strategia è stata menzionata). Con il passare degli anni, gli intervistati tendono a optare per strategie di distrazione che in linea di massima sono meno problematiche. Cercano di guardare a un problema con senso dell'umorismo e ironia oppure puntano sullo sport o sui viaggi per distrarsi.

Strategie adattive più utilizzate in caso di stress a seconda dell'età e del sesso (Fig. 23)

«Quali delle seguenti strategie adattive predilige quando si sente particolarmente sotto stress?»



Le donne tendono ad aspettare che un problema si risolva da sé (cerchi color ocra). Le giovani donne si chiudono più spesso in se stesse oppure mettono da parte pensieri ed emozioni. Le donne più grandi evitano le persone, le situazioni o i luoghi associati allo stress. Rientrano in questa categoria anche il relativizzare o più semplicemente accettare una situazione, due strategie adottate con la stessa frequenza da donne e uomini (più un cerchio è vicino alla linea verticale, e più la strategia è utilizzata da entrambi i sessi). Oltre a cercare una distrazione e ad aspettare che

i problemi si risolvano da sé, c'è anche la possibilità di affrontare attivamente una situazione difficile (cerchi verdi). In questo caso, le opzioni preferite sono due a seconda del sesso e dell'età: le giovani donne cercano più spesso un sostegno emotivo nei momenti di stress, mentre gli uomini in età avanzata tentano più di frequente di affrontare attivamente il problema alla base. Questa è la strategia nel complesso più seguita tra gli intervistati.

Strategie adattive più utilizzate in caso di stress a seconda dello stato d'animo (Fig. 24)

«Quali delle seguenti strategie adattive predilige quando si sente particolarmente sotto stress?» «Come sta in questo preciso momento?»

Mi sento bene

Affrontare attivamente il problema (23%)

Distrarsi con sport, viaggi, ecc. (14%)

Accettare la situazione (11%)

Chiudersi in sé (10%)

Ricorrere all'umorismo/ironia (8%)

Non mi sento bene

Chiudersi in sé (35%)

Rifugiarsi in alcol, droghe, ecc. (11%)

Affrontare attivamente il problema (8%)

Cercare sostegno emotivo (8%)

Dare un senso alla situazione (destino, coincidenze, potere superiore, ecc.) (8%)

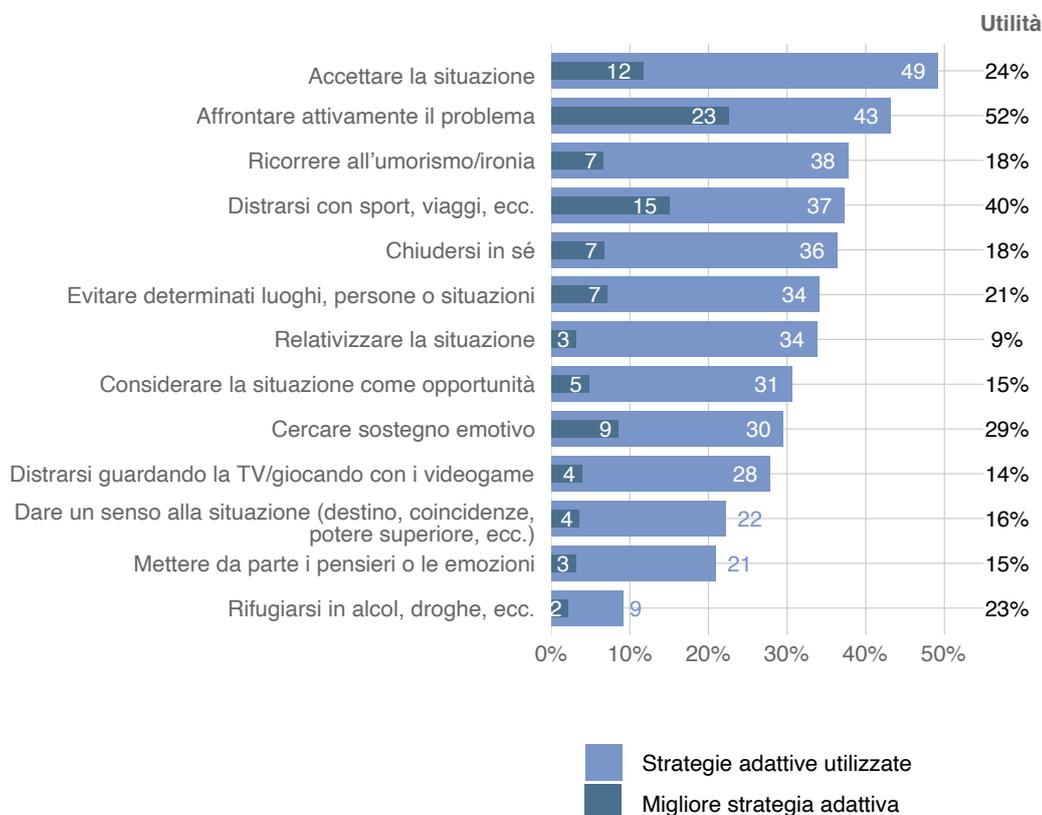
La decisione rispetto alle strategie da adottare dipende anche da quanto una persona non sta bene. L'immagine 24 mostra a quali strategie ricorrono gli intervistati che stanno bene e quali in-

vece scelgono gli intervistati che non si sentono bene.⁴ Se una persona in linea di massima sta bene, nei momenti più stressanti troverà anche le energie per affrontare attivamente il problema. Questa è anche la strategia più diffusa tra gli intervistati che dichiarano di sentirsi bene. Al secondo posto troviamo un'altra opzione tendenzialmente consigliabile, ovvero distrarsi con sport e viaggi. Tra gli intervistati che dichiarano di non sentirsi bene, la strategia più frequente è quella di chiudersi in se stessi, mentre al secondo posto troviamo la soluzione negativa di rifugiarsi nell'alcol e nelle droghe. Presumibilmente, strategie e benessere si influenzano reciprocamente: chi non si sente bene, ha anche meno energie da dedicare a strategie attive; viceversa, strategie adattive come chiudersi in se stessi potrebbero influire negativamente sullo stato d'animo.

⁴«Non mi sento bene»: categorie di risposta 1-3 alla domanda «Come sta in questo preciso momento?». «Mi sento bene»: categorie di risposta 6 e 7.

Strategie adattive più utili e più utilizzate in caso di preoccupazioni (Fig. 25)

«Provi a ripensare a un periodo in cui aveva molte preoccupazioni, ad esempio a causa di situazioni conflittuali o problemi irrisolti. Quali modi ha escogitato per affrontare le sue preoccupazioni?» «E quali delle seguenti strategie adattive ha finora valutato come la migliore quando ha molte preoccupazioni?»



Ma quale strategia è veramente efficace secondo gli intervistati? Nella maggior parte dei casi, per gli intervistati è di aiuto affrontare attivamente il problema alla base (Fig. 25). Questa strategia, infatti, è già stata utilizzata dal 43 per cento. Più della metà di loro (52 per cento) la considera come la più utile. Anche distrarsi con sport e viaggi e la ricerca di un sostegno emotivo sono tra le strategie più efficaci sebbene, con un punteggio di utilità pari rispettivamente al 40 e al 29 per cento, non siano tanto utili quanto la risoluzione attiva di un problema. Poco utili sono giudicate invece il relativizzare la situazione (9 per cento) oppure cercare di dare un senso a una determinata circostanza (16 per cento). L'esperienza personale dimostra che dedicarsi alle proprie emozioni aiuta.

Rilevamento dei dati e metodo

4.1. RILEVAMENTO DEI DATI E CAMPIONE

I dati sono stati rilevati in tre ondate del sondaggio: la prima ondata si è svolta dal 28 marzo al 2 aprile, la seconda dal 17 maggio al 26 maggio e la terza dal 27 giugno al 3 luglio. Nella seconda ondata del sondaggio sono stati rilevati anche i dati relativi agli abbracci e alle strategie adattive. La popolazione residente integrata linguisticamente nella Svizzera tedesca così come in quella francese e italiana a partire dai 18 anni di età costituisce la popolazione statistica del sondaggio. Il sondaggio si è svolto online. I partecipanti sono stati reclutati da un lato attraverso i portali web di Ringier e i social media di Helsana, e dall'altro tramite il panel online di Sotomo. Dopo aver rielaborato e controllato i dati, per la valutazione sono state utilizzate le informazioni fornite da 5554 persone. Per la valutazione relativa ai temi abbracci e strategie adattive sono state utilizzate le informazioni fornite da 2017 persone intervistate nella seconda ondata del sondaggio.

4.2. PONDERAZIONE RAPPRESENTATIVA

Siccome i partecipanti hanno accettato spontaneamente di prender parte al sondaggio (opt-in), la composizione del campione non è rappresentativa della popolazione statistica. Mediante il processo di ponderazione statistica si compensano le eventuali distorsioni presenti nel campione. Tra i criteri di ponderazione rientrano sesso, età e livello di istruzione, così come tipologia di economia domestica e situazione relazionale. Le distribuzioni marginali di queste caratteristiche sono state prese in considerazione separatamente per ciascuna regione linguistica della Svizzera. Questo procedimento garantisce un'elevata rappresentatività sociodemografica del campione. Per il campione totale disponibile, l'intervallo di confidenza al 95 per cento (per una percentuale del 50 per cento) ammonta a $\pm 1,3$ punti percentuali. Per i dati utilizzati relativi ai temi abbracci e strategie adattive, l'intervallo di confidenza al 95 per cento (per una percentuale del 50 per cento) ammonta a $\pm 2,2$ punti percentuali.

SOTGMO