

Lo stress nei ragazzi di 11-16 anni

Un'indagine condotta in 20 classi di scuola media in Ticino

Sempre più frequentemente, parlando dei ritmi accelerati delle nostre condizioni di vita, della ricerca di produttività e di efficienza, del rapido modificarsi del contesto socio-economico che esige dal singolo una continua capacità di adattamento, si rievoca la parola *stress*.

Lo stress non colpisce però soltanto gli adulti, ma anche gli adolescenti, sia a causa degli impegni e dei ritmi scolastici crescenti e più esigenti, sia a causa di altri possibili fattori potenzialmente stressanti provenienti dalle condizioni di vita, dalla famiglia, dal contesto sociale in cui si vive. Uno stress che nel caso dei ragazzi di scuola media va ad innestarsi su una fase di sviluppo già delicata e caratterizzata da rapide trasformazioni psicologiche e corporee che si intrecciano con gli interrogativi del futuro inserimento professionale e sociale.

Attorno a questa delicata tematica è stato effettuato uno studio, frutto della collaborazione di tre servizi: l'Ufficio studi e ricerche del Dipartimento della pubblica educazione, la Sezione sanitaria e il Centro documentazione e ricerca OSC del Dipartimento delle opere sociali.

Si tratta di un primo approccio a carattere esplorativo che non ha l'ambizione di circoscrivere in modo puntuale una tematica così complessa, ma vuole soprattutto proporre alcune riflessioni preliminari e indicare alcune piste di ricerca, che dovranno essere riprese e approfondite ulteriormente, con lo scopo di fornire delle infor-

mazioni di portata pratica per degli interventi di prevenzione.

Per la misura dello stress sono state utilizzate due scale complementari, espressamente concepite per gli adolescenti: la Life Events Checklist di Johnson e McCutcheon e la Survey of Middle School Stressors di Elias.

L'indagine, che ha coinvolto quasi 400 allievi di scuola media, ha cercato di individuare le principali cause di stress per gli adolescenti, di sondare il loro grado di benessere o di malessere, di rilevare i disturbi che lamentano e le preoccupazioni che esprimono in un'ottica di possibile vissuto di stress. Inoltre si è cercato di individuare la relazione che intercorre tra lo stress e i possibili comportamenti danneggianti la salute, quali il consumo di tabacco e di alcol.

Si è pure tenuto conto del modo in cui i ragazzi si situano in rapporto alla scuola, agli insegnanti, ai compagni e alla famiglia.

Quali sono gli eventi maggiormente stressanti?

I dati rilevati mettono in risalto soprattutto i fattori che minacciano l'unione familiare (divorzio o separazione dei genitori, aumento dei litigi, ecc.) e la perdita dei piccoli affetti quotidiani (impossibilità di vedere un amico, morte di un animale prediletto, ecc.). Sono invece ritenuti avvenimenti positivi la nascita di un fratello o di una sorella, i regali ricevuti e -

coerentemente con quanto detto sopra - la diminuzione dei litigi fra i genitori.

In merito ai disagi di ordine psicosomatico l'indagine evidenzia i seguenti disturbi: stanchezza (57% dei casi), nervosismo (43%), difficoltà di concentrazione (29%), irritabilità (27%). Questi disturbi colpiscono maggiormente le ragazze rispetto ai ragazzi e si manifestano più frequentemente nei giovani di 15 e 16 anni.

Sebbene sia estremamente difficile determinare in che misura questi disagi siano dovuti allo stress e non ad altri fattori legati al periodo dell'adolescenza, la presenza di questi sintomi è in relazione con il grado di stress a cui i ragazzi sono sottoposti: più lo stress è elevato, più la probabilità di accusare dei disturbi è forte.

Per quanto concerne l'uso di tabacco e di alcol, contrariamente a quanto si potrebbe credere, non risulta che il loro consumo negli adolescenti sia in relazione con lo stress: chi è stressato non necessariamente fuma o beve di più. Ciò è dovuto al fatto che, nel caso specifico degli adolescenti, il consumo di alcol e di tabacco non si collega allo stress, ma dipende piuttosto da altri fattori, quali il bisogno di rafforzare i legami d'appartenenza al gruppo dei coetanei o l'acquisizione di modelli parentali di comportamento. Per quanto attiene al consumo di medicinali, il 73,5% degli interpellati afferma di non farne uso. Anche in questo caso l'uso è maggiore nelle ragazze che nei ragazzi.

Lo stress sembra pure essere in rapporto con l'ambito scolastico e con quello familiare

Lo stress scolastico si manifesta soprattutto quando i ragazzi registrano degli insuccessi scolastici (il punteggio medio sulla scala di stress è quasi 5 volte più alto per coloro che hanno molte difficoltà a scuola rispetto a coloro che hanno un rendimento molto buono).

Le tensioni legate alla riuscita scolastica e le pressioni derivanti dalle aspettative della famiglia e degli educatori rappresentano dunque delle importanti fonti di stress per gli adolescenti.

Queste pressioni vanno inoltre ad innestarsi su di una fase dello sviluppo già in sé delicata (trasformazioni corporee rapide, risveglio della sessuali-

(continua a pagina 24)



a Chillon accompagnate dal loro insegnante.

Per ulteriori informazioni ci si può rivolgere a: Association du Château de Chillon, Rue de la Barre 8, 1014 Lausanne, tel. 021/443165/54.

«Bisogna fare il passo secondo la gamba»

Il Centro d'informazione AVS ha recentemente pubblicato, per la prima volta, un manuale destinato all'insegnamento. Si tratta di un volume di un centinaio di pagine che permette di farsi un'idea assai chiara delle preoccupazioni di una parte della nostra popolazione e cioè quella rappresentata dalle persone anziane, dagli invalidi, dagli handicappati e dai superstiti.

Gli insegnanti che, nell'ambito della loro funzione, sono interessati a trattare il tema «L'età del pensionamento», hanno la possibilità di ricevere gratuitamente un esemplare del manuale intitolato *Bisogna fare il passo secondo la gamba* chiedendolo alla Cassa cantonale di compensazione AVS/AI/IPG, V.le Officina 6, 6501 Bellinzona, e fornendo le seguenti indicazioni: nome e cognome del docente; ordine della scuola (elementare, media, media superiore, professionale); sede della scuola; indirizzo completo (via, numero, località).

Non possono essere accettate ordinazioni per telefono.

G.A.B. 6500 Bellinzona 1
Mutazioni:
Sezione Pedagogica - 6501 Bellinzona

Lo stress nei ragazzi di 11-16 anni

(Continuazione da pagina 2)

tà, bisogno di distacco dalla famiglia in vista di una futura vita indipendente, rapporti con i genitori vissuti in modo maggiormente conflittuale, ecc.).

Va rilevato che il successo e l'insuccesso scolastico hanno anche conseguenze su un'ampia gamma di fattori: l'insuccesso scolastico riduce sensibilmente il benessere scolastico, si correla con un aumento del disagio psicosomatico e condiziona anche la stima di sé e i rapporti con i genitori. La scuola assume quindi nella vita degli adolescenti un peso e un ruolo importante.

Per quanto concerne lo stress scolastico, bisogna infine evocare la dimensione fatalmente contraddittoria in cui si trova l'istituzione scolastica: da un lato si prefigge di educare, e spesso, nell'adempiere a questa mansione, cerca di proteggere, di aiutare le frange più vulnerabili; ma, d'altro lato, la scuola è tenuta a svolgere una funzione di orientamento degli allievi, indirizzandoli poi di conseguenza verso settori professionali o scolastici diversi.

Questo processo di selezione è necessariamente portatore di tensioni e di competizione e quindi anche di stress. È difficile dire se lo stress scolastico vissuto dai ragazzi ticinesi di scuola media sia maggiore o minore di quello vissuto dai ragazzi delle altre regioni della Confederazione, non essendo delle inchieste analoghe su scala nazionale. Tuttavia per cercare di collocare questa indagine nel contesto svizzero, si può almeno accennare a quanto risulta dallo studio ISPA sulla salute dei ragazzi di scuola media (Müller e Bérout, 1987).

Sulla base dei dati rilevati, gli autori dello studio concludono che la pressione dovuta al rendimento scolastico, e quindi anche lo stress scolastico, è probabilmente più forte nella Svizzera tedesca e italiana, anche se essi si astengono dal proporre delle ipotesi sulle possibili cause.

Sebbene i dati in questione diano una visione soltanto approssimativa del fenomeno, essi lasciano supporre che lo stress scolastico, pur essendoci, non sia maggiore in Ticino rispetto alle altre regioni della Svizzera.

L'altra importante fonte di stress si collega a tensioni dovute a momenti o situazioni familiari difficili, vissuti dall'adolescente come una minaccia della coesione affettiva della famiglia. Si tratta di forti litigi tra i genitori, di divorzi o di separazioni; eventi non molto frequenti a livello di popolazione globale, ma che, quando succedono, aumentano considerevolmente il livello di stress dell'adolescente.

Lo studio infine ha cercato di mettere in evidenza anche i fattori che possono proteggere dallo stress. In particolare l'intensità e la qualità dei rapporti sociali di cui il soggetto dispone sembrano poter contenere lo stress: una solida e positiva relazione con gli altri (famiglia, amici, compagni, partecipazione ad attività sportive, ecc.) neutralizza almeno in parte le conseguenze negative dello stress, che si rivelano invece essere maggiori per un soggetto socialmente isolato.

Concludendo, lo studio non sembra rilevare situazioni allarmanti per quanto concerne i ragazzi di scuola media in Ticino, anche se è necessario prestare attenzione al problema, soprattutto quando lo stress supera una certa soglia. Saranno utili ulteriori approfondimenti in vista di eventuali interventi di prevenzione, pur tenendo presente che lo stress scolastico è solo una parte di un fenomeno che trova le sue origini più ampie nella società.

REDAZIONE:

Diego Erba
direttore responsabile
Maria Luisa Delcò
Mario Delucchi
Vittorio Fè
Franco Lepori
Mauro Martinoni
Paolo Mondada

SEGRETERIA:

Wanda Murialdo, Dipartimento della pubblica educazione, Sezione pedagogica, 6501 Bellinzona, tel. 092 24 34 55

AMMINISTRAZIONE:

Silvano Pezzoli, 6648 Minusio
tel. 093 33 46 41 - c.c.p. 65-3074-9

GRAFICO: Emilio Rissone

STAMPA:

Arti Grafiche A. Salvioni & co. SA
6500 Bellinzona

TASSE:

abbonamento annuale fr. 15.-
fascicolo singolo fr. 2.-