

XVI Rapporto Civita

“Semi di futuro. Giovani, cultura e benessere”

Sintesi della ricerca del Centro Studi

Obiettivi e metodologia

Il benessere psicofisico dei giovani è al centro di una crescente attenzione, in un'epoca segnata da iperconnessione digitale, accelerazione sociale e crisi dei legami tradizionali.

Il XVI Rapporto Civita contiene un'indagine demoscopica realizzata dal Centro Studi di Associazione Civita con il supporto di SWG, mirata ad approfondire il legame tra benessere emotivo e diverse aree di impegno e partecipazione dei giovani italiani tra i 16 e i 24 anni: dalla fruizione e produzione culturale allo sport, dal lavoro alla formazione, fino all'impegno politico e alla cittadinanza attiva.

L'indagine si concentra su un campione di 1.500 ragazzi¹, a cui è stato sottoposto un questionario con metodologia CAWI², utilizzando l'*Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ)³ come principale indicatore di benessere, integrato da specifici indici tematici elaborati ad hoc per definire il grado di *engagement* dei giovani sulle diverse sfere della vita quotidiana.

Questo approccio metodologico ha consentito di inquadrare l'universo giovanile con ottica innovativa: più che misurare cosa fanno i ragazzi, si è indagato come vivono le esperienze, evidenziando che è la qualità del coinvolgimento – e non la mera frequenza – a incidere sulla felicità percepita.

Il modello interpretativo, puntando a ponderare ciascuna dimensione della vita rispetto al benessere emotivo percepito dagli intervistati, evidenzia come non sia possibile stabilire in modo univoco un rapporto di causa-effetto fra le variabili, poiché la relazione fra queste e il benessere psico-fisico è complessa, circolare e reciprocamente influenzata. Se, in sostanza, l'impegno in una serie di attività può alimentare (o meno) la sensazione di felicità, d'altra parte il senso di benessere può rappresentare uno stimolo a partecipare in modo pro-attivo a iniziative individuali e collettive.

Di seguito si presentano gli esiti dell'indagine per singolare area tematica.

La fruizione culturale

¹ Il campione è rappresentativo dell'universo di riferimento per età, genere, residenza e titolo di studio.

² CAWI sta per *Computer Assisted Web Interview*.

³ L'OHQ misura il benessere emotivo in una scala da 1 (min) a 40 (max) e costituisce uno strumento riconosciuto e validato a livello internazionale.

Tutti i giovani intervistati dichiarano di aver fruito nell'ultimo mese di una qualche offerta culturale, con i consumi individuali di prodotti audiovisivi (film, musica, serie TV, ecc.) nettamente superiori (per oltre 9 su 10) rispetto alla lettura (6 su 10) e alle offerte culturali collettive (cinema, musei, mostre, concerti, festival, teatro, ecc. fanno segnare quote di fruizione comprese fra il 37 e il 55%). Circa il 40% dei giovani, però, vive queste attività con passività e scarso interesse, sottolineando che la cultura genera benessere solo se emotivamente coinvolgente e vissuta con profondità, senso e partecipazione. Il rapporto diretto fra consumo e OHQ si rileva, di fatto, solo per i prodotti audiovisivi.

Da ciò scaturisce una considerazione strategica per gli operatori culturali: per stimolare l'effetto positivo della cultura sul piano emotivo, non è solo necessario proporre ai giovani un'offerta consistente e diversificata, ma occorre che siano predisposti percorsi di mediazione alla fruizione dotati di una componente efficace in termini di *empowerment*.

Le pratiche creative e artistiche

Anche nella produzione creativa il 60% dei giovani è attivo, ma con un paradosso: l'indice OHQ è più elevato tra chi non svolge questo genere di pratiche. Tale dato, apparentemente controintuitivo, potrebbe dipendere da un maggiore grado di consapevolezza emotiva tra i giovani più coinvolti nella produzione artistica, i quali risultano anche più esposti a fragilità e insicurezze. Non è quindi la creatività in sé a ridurre il benessere, ma la profondità e complessità dell'esperienza artistica che essa comporta. Ciò suggerisce che, senza riconoscimento o motivazione autentica, anche la creatività può diventare fonte di frustrazione.

La formazione e il lavoro

La condizione occupazionale è un altro fattore cruciale nella vita dei giovani: coloro che lavorano percepiscono il proprio impiego come molto rilevante, ma dichiarano spesso un basso livello di felicità, probabilmente a causa della precarietà, del senso di inadeguatezza o di mansioni talora poco gratificanti. In tal senso, è necessario un patto generazionale che attribuisca dignità e prospettiva all'occupazione giovanile. Anche lo studio, percepito come valore fondamentale, può rivelarsi causa di stress. L'Università, tuttavia, rappresenta un'area di benessere relativamente alta, confermando che avere un progetto formativo riconosciuto e coerente sostiene positivamente l'equilibrio personale.

La pratica sportiva

Il rapporto fra giovani e pratica sportiva è piuttosto controverso. Lo sport, considerato di scarsa rilevanza solo da 2 ragazzi su 10, genera un effetto positivo quando vissuto con coinvolgimento e regolarità. Se le pratiche sportive occasionali mostrano un impatto più modesto e quelle agonistiche possono generare ansia o

tensione da prestazione, al contrario, chi pratica sport in modo sistematico e con un *engagement* più elevato registra indici OHQ più alti.

L'attivismo politico e l'impegno sociale

La dimensione della partecipazione attiva alla vita civica, del coinvolgimento in politica, del volontariato o dell'associazionismo riguarda una minoranza di giovani. Come già rilevato per le pratiche artistiche, anche chi è più impegnato socialmente tende a manifestare livelli di benessere leggermente inferiori rispetto alla media. Un dato che apre a riflessioni sul senso di impotenza e frustrazione a cui sono esposti i giovani sensibili verso i problemi collettivi e impegnati nel cambiamento, che possono subire il peso di un carico emotivo intenso o di aspettative disattese rispetto all' impatto desiderato delle proprie azioni.

Una visione trasversale

Un elemento ricorrente in tutti gli ambiti analizzati è che il benessere non dipende solo dal "fare", ma dal modo in cui vengono vissute le esperienze. Una quota significativa di giovani vive in modo passivo ("una cosa che non interessa") o con disagio ("un dovere fatto contro voglia") le attività proposte e il sentirsi liberi, motivati e coinvolti nelle attività risulta determinante per il benessere individuale. I picchi massimi di soddisfazione e motivazione si riscontrano nei consumi culturali e nella pratica sportiva.

Nel contempo, il supporto relazionale rappresenta un fattore-chiave: la qualità delle relazioni familiari, la fiducia negli altri, la presenza di educatori, adulti significativi o mentori in grado di offrire orientamento e ascolto, fanno la differenza nel trasformare le esperienze dei giovani in occasioni di crescita autentica. All'interno di una fascia giovanile che si sente spesso disillusa, sola e frammentata, chi ha rapporti familiari di qualità e una buona rete sociale registra punteggi significativamente più alti nel OHQ.

Complessivamente, l'indagine restituisce l'immagine di una generazione che non chiede "più cose da fare", ma esperienze autentiche, relazioni vere e punti di riferimento affidabili fra gli adulti.

Per sostenere il benessere dei giovani, è quindi fondamentale non solo ampliare le opportunità di accesso alla cultura, allo sport e alla partecipazione, ma anche qualificarle, investendo in ecosistemi educativi e relazionali che seminino forme di co-progettazione e fiducia.

Le politiche giovanili, educative e culturali dovrebbero, pertanto, promuovere esperienze significative, inclusive e orientate alla consapevolezza di sé, con uno sguardo attento al benessere emotivo come condizione abilitante della cittadinanza attiva.

Proposte di policy

- Introdurre percorsi strutturati di educazione emotiva e benessere nelle scuole, con spazi di ascolto, esplorazione del sé, libera espressione e orientamento.
- Sostenere iniziative culturali co-create dai giovani, che pongano in connessione linguaggi artistici contemporanei, inclusività e partecipazione.
- Valorizzare il diritto al fallimento e i percorsi non lineari, contro la retorica dell'efficienza a tutti i costi.
- Promuovere il servizio civile, il volontariato e l'impegno civico come esperienze formative, evitando burocratizzazione e offrendo supporto psico-sociale.
- Creare ambienti sportivi inclusivi, che favoriscano la motivazione personale e non solo la performance.
- Favorire la transizione scuola-lavoro con tutoraggio, esperienze in impresa e promozione del lavoro dignitoso.
- Promuovere reti territoriali tra scuola, cultura, Terzo settore e servizi sociosanitari, per un'azione integrata, stabile e sistemica.
- Rafforzare il ruolo degli adulti educanti: docenti, operatori, allenatori e formatori devono essere formati come figure di riferimento emotivo, non solo tecnico.