



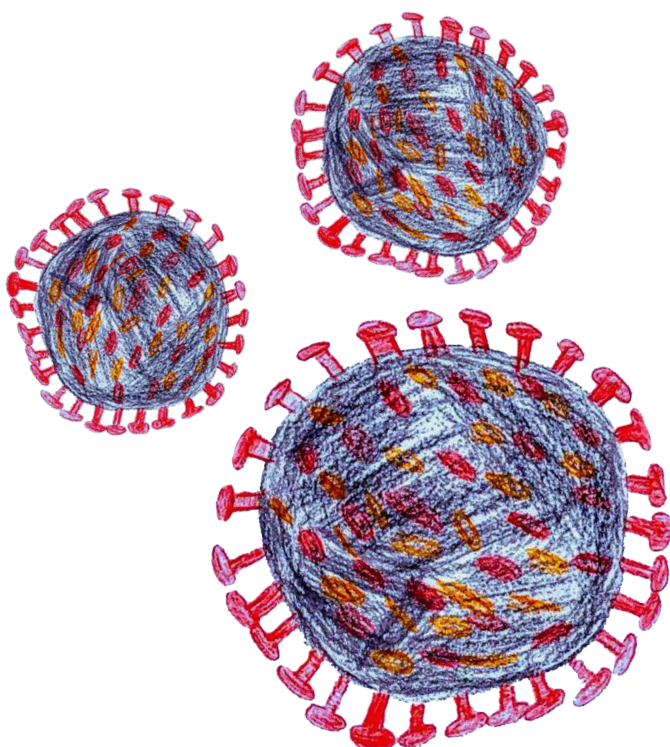
Universität
Zürich^{UZH}



JACOBS
CENTER

I giovani e la vita in quarantena

Risultati del primo sondaggio



Dr. Jeanine Grütter

Jeanine.gruetter@jacobscenter.ch

Prisca Cadamuro,
Paola Citterio,
Isabel Brünecke,
Lena Dändliker,
Leonie Graf,
Fabienne Lochmatter

Vi ringraziamo per l'interesse dimostrato
per il sondaggio online "i giovani e la vita in quarantena"!

Nelle pagine seguenti vi presentiamo
alcuni risultati del sondaggio.

Indice

Il progetto di ricerca.....	2
Terminologia.....	3
1. Informazioni generali sul coronavirus.....	5
1.1 Strategie: quali strategie sono utili per affrontare la situazione COVID-19?.....	5
1.2 Regole personali: cosa va e cosa non va bene in tempi di coronavirus?	6
1.3 Comportamento proprio e altrui: chi è a rischio di prendere il coronavirus?.....	7
1.4 Impegno: quanto si sono impegnati socialmente i/le giovani durante la crisi?.....	8
1.5 Fiducia nelle autorità: come sta affrontando il Consiglio federale la crisi del coronavirus?....	9
2. La vita sociale ai tempi del coronavirus	10
2.1 Amici: sono stati limitati gli incontri di persona?.....	10
2.2 Benessere: come si sono sentiti i/le giovani all'inizio della crisi?.....	11
Consigli contro la solitudine	12
- Cosa fare se mi sento solo/a? Qualche spunto da parte degli psicologi	
- Come posso mantenere la mia vita sociale e proteggere mestesso/a e gli altri allo stesso tempo?	
3. La scuola ai tempi del coronavirus	14
3.1 Capacità d'apprendimento: quanto si sentono competenti i/le giovani? (I).....	14
3.2 Capacità d'apprendimento: quanto si sentono competenti i/le giovani? (II).....	15
3.3 Sostegno da parte degli insegnanti: quanto si sono sentiti sostenuti i/le giovani all'inizio della crisi?.....	17
Consigli per un apprendimento autonomo/indipendente	18
- Come imparo meglio a casa?	
- Cosa fare se amici/che, insegnanti e/o genitori non sono disponibili?	
4. Bibliografia.....	22

Il progetto di ricerca

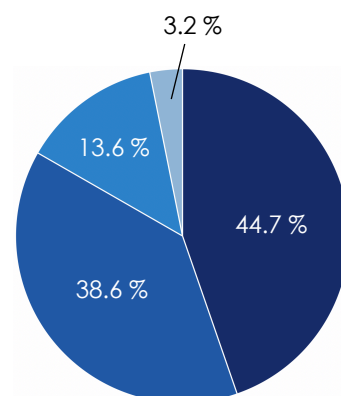
Durante il mese di aprile 2020 ben 1159 adolescenti e giovani adulti sono stati intervistati su come stavano affrontando le sfide poste dal nuovo coronavirus/COVID-19. La ricerca si interessa alla percezione e la conoscenza del virus, alle diverse competenze e risorse nell'affrontare l'inusuale situazione e alla vita scolastica mutata. In altre parole, i dati forniscono informazioni su come i/le giovani pensavano e si sentivano all'inizio dell'isolamento.

Un secondo sondaggio avrà luogo durante la stagione autunnale 2020 per misurare gli effetti e gli sviluppi a lungo termine. Saremmo felici di avere nuovamente un gran numero di partecipanti!

Chi è stato intervistato

1) Svizzera tedesca e Ticino: (risultati presenti in questo opuscolo)

Al sondaggio online hanno partecipato complessivamente 1327 studenti e studentesse svizzeri (Svizzera tedesca e Ticino). Inclusi in questo prospetto sono 1159 partecipanti di età compresa tra i 14 e i 18 anni. L'età media è di 16,44 anni. Degli/delle intervistati/e, circa due terzi si sono identificati di sesso femminile e un terzo di sesso maschile. Come rappresentato nel grafico sulla destra, la maggior parte degli/delle studenti/esse che hanno partecipato al sondaggio frequentano **un liceo (44,7%)** o una **scuola media (38,6%)**. Inoltre, hanno partecipato anche giovani che frequentano **scuole professionali o un tirocinio (13,6%)** e alunni/alunne delle **scuole secondarie tecniche (3,2%)**.



2) Paragone tra i diversi paesi: (risultati non presenti in questo opuscolo)

Siccome gli aspetti studiati dipendono dal contesto sociale (ad es. la strategia del governo nazionale), i dati della Svizzera vengono paragonati a quelli ottenuti da 316 studenti italiani.

3) Studio su giovani seguiti fin dall'infanzia: (risultati non presenti in questo opuscolo)

I/le giovani possono avere delle percezioni e delle strategie diverse per affrontare la particolare situazione rispetto a quelle utilizzate dagli adulti. Per questo motivo i dati degli/delle studenti/esse sono stati paragonati anche a quelli di 303 giovani adulti svizzeri. Questi ultimi sono partecipanti dello studio COCON e formano un campione rappresentativo per la Svizzera tedesca e francese. Gli adulti partecipanti di questo campione sono stati intervistati a intervalli di 3 anni a partire dall'età di 6 anni. Attualmente, hanno in media attorno ai 20 anni. Per ulteriori informazioni potete visitare il sito: <https://jacobscenter.uzh.ch/de/research/cocon/study.html>

Cosa è stato valutato/analizzato?

I/le partecipanti sono stati invitati a rispondere a delle domande riguardanti i seguenti aspetti:

- Stati d'animo, preoccupazioni e paure
- Conoscenze riguardo al coronavirus
- Valutazione del Consiglio federale
- Senso d'uguaglianza, solidarietà e volontariato
- Competenze sociali, autocontrollo e autoefficacia
- Formazione a distanza, supporto da parte dei compagni di classe e degli insegnanti
- Amici e famiglia: cambiamenti nell'interazione sociale, nella qualità delle relazioni e nel sostegno sociale
- Situazione scolastica/educativa e dati demografici

Il sondaggio è durato in media 20 minuti.



Terminologia

Un *item* è una singola domanda del questionario che gli studenti valutano su una scala, ad esempio „come ti sei sentito/a la settimana scorsa?”

Una *scala* è una sequenza di valori, che indica, ad esempio, quanto si è d'accordo con un elemento o con un'affermazione. Un esempio di scala è costituito da valori che vanno da 0 a 5 (cioè 0, 1, 2, 3, 4, 5). 0 potrebbe quindi significare "non sono assolutamente d'accordo" e 5 potrebbe significare "sono assolutamente d'accordo".

Il *valore medio* o la *media* è calcolato come segue: si sommano tutti i valori che gli studenti hanno scelto sulla scala per una singola domanda e si dividono per il numero totale (n) di studenti/esse.

Per esempio, 5 alunni scelgono i seguenti valori alla domanda "sono soddisfatto/a di come vanno le cose per me": 2, 4, 3, 1, 5. Il valore medio viene poi calcolato dividendo la somma di questi numeri ($2+4+3+1+5=15$) per il numero di alunni ($n=5$), che dà un valore medio di $15/5 = 3$. Questo valore è mostrato nei grafici che seguono (nelle pagine seguenti) con l'altezza delle colonne e il valore è arrotondato a due decimali.

Di cosa bisogna tener conto riguardo al valore medio?

Anche se il valore medio calcola la media data dagli alunni, non dice nulla sulla distribuzione di questi valori. Ad esempio, si potrebbe ottenere un valore medio di 3 se tutti e cinque gli alunni dell'esempio scegliessero 3: $3+3+3+3+3 = 15$, dove $15/5 = 3$. Quindi non è chiaro quanto siano simili le risposte degli/delle studenti/esse.

Dove posso trovare il punteggio medio nella brochure?

Il valore medio è indicato nei grafici 1, 2, 4, 5, 7, 8 e 10.

Una *frequenza* indica quanto spesso è stato scelto un determinato valore sulla scala. Per esempio: quanti studenti/esse hanno scelto il valore 5 "assolutamente sì" alla domanda "sono soddisfatto/a di come vanno le cose per me"? Il numero viene contato per tutti i valori (0, 1, 2, 3, 4, 5) e può essere visualizzato sotto forma di colonne in un grafico. L'altezza delle colonne mostra il numero di studenti/esse che hanno scelto il valore per una determinata domanda.

Cosa bisogna considerare nel calcolo della frequenza?

La frequenza, in contrasto al valore medio, dice qualcosa sulla distribuzione dei valori. Qui è possibile confrontare direttamente quali valori sono stati dati con quale frequenza e vedere se gli studenti hanno dato risposte simili o diverse.

Dove posso trovare le frequenze nell'opuscolo?

Le frequenze sono indicate nei grafici 3, 6 e 9

Un *intervallo di confidenza* può essere spiegato nel seguente modo:

per ogni domanda vorremmo sapere quanto sarebbe stata la media se avessimo intervistato molti più studenti/esse. Rispondendo al sondaggio gli alunni danno unicamente un'indicazione su come altri giovani potrebbero pensare. L'intervallo di confidenza ci aiuta quindi ad ottenere una stima e valori più precisi in cui potrebbe trovarsi la cosiddetta vera media, se avessimo intervistato tutti gli studenti e le studentesse della Svizzera tedesca e del Ticino. Questo intervallo è indicato nei grafici dalle linee nere ai limiti delle colonne. Queste linee rappresentano gli intervalli di confidenza e ci mostrano per ogni elemento l'intervallo in cui si trova la vera media con una probabilità del 95%.

Per gli interessati: se questi intervalli di confidenza si sovrappongono nelle diverse colonne, non vi è alcuna significativa differenza statistica tra i valori medi delle singole domande.

1. Informazioni generali sul coronavirus

1.1 Strategie: quali strategie sono utili per affrontare la situazione COVID-19?

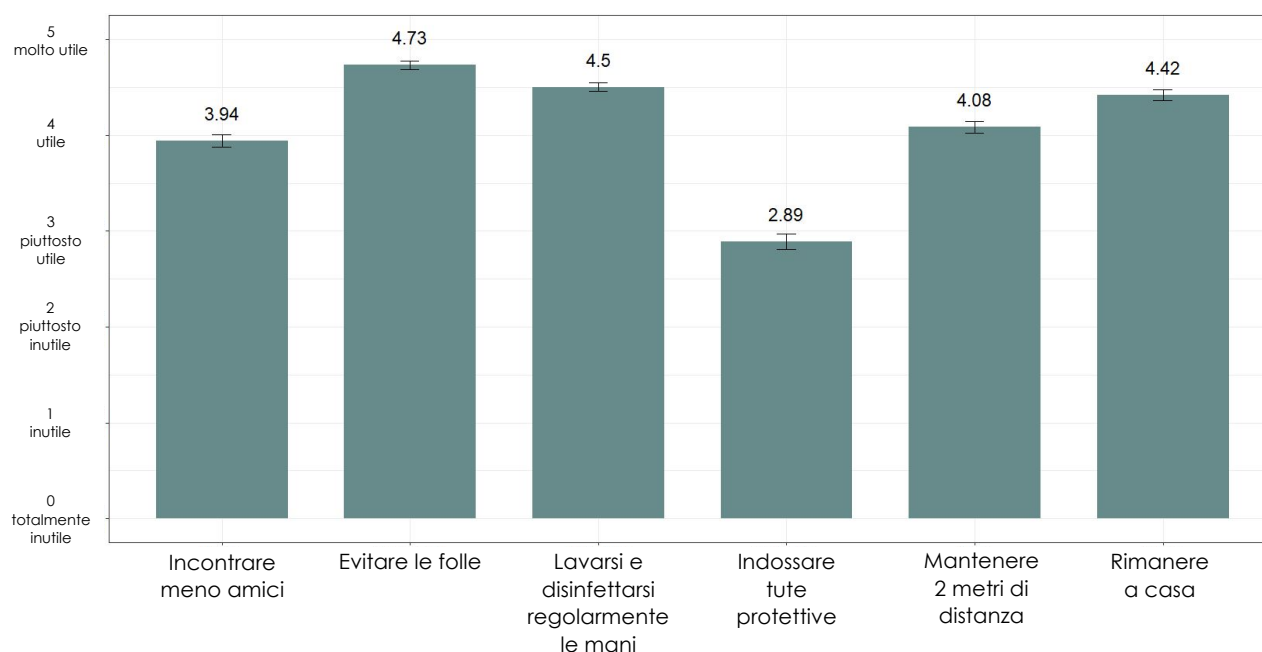
Gli studenti e le studentesse hanno valutato quanto siano utili le strategie elencate per proteggersi dal coronavirus. La valutazione è stata effettuata su una scala da 0 a 5.

Scala	0	1	2	3	4	5
	totalmente inutile	inutile	piuttosto inutile	piuttosto utile	utile	molto utile

Il grafico 1 mostra i risultati delle risposte a queste domande. La strategia "evitare le folle" ha ricevuto un punteggio veramente alto, con una media di **4,73** (tra "utile" e "molto utile") ed è stata quindi considerata come la strategia più utile tra le sei opzioni. "Indossare tute protettive" è stato considerato la meno utile, con una media di **2,89**. Le altre strategie sono state tutte valutate come "utili" o "molto utili". Molti studenti/esse hanno così dichiarato di aver trovato utili e sensate le strategie di igiene e di distanza raccomandate in questa situazione d'emergenza relativa al coronavirus.

Grafico 1: strategie

«Quanto possono aiutare a proteggersi dal coronavirus le seguenti precauzioni?»



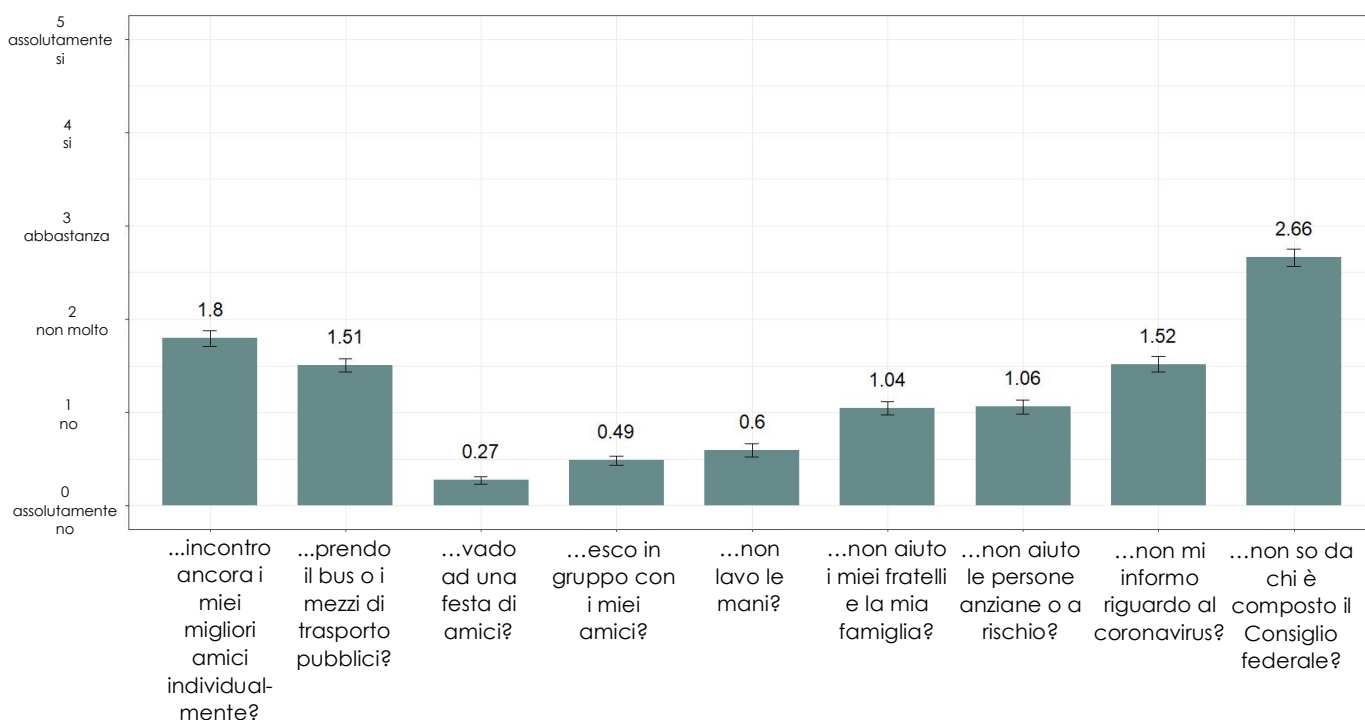
1.2 Regole personali: cosa va e cosa non va bene in tempi di coronavirus?

Quali azioni hanno tollerato i/le giovani durante la situazione COVID-19 e quali no? Queste domande sono state valutate su una scala da 0 a 5.

	0	1	2	3	4	5
Scala	assolutamente no	no	non molto	abbastanza	si	assolutamente si

Il grafico 2 mostra che alla domanda "va bene se durante la situazione coronavirus vado ad una festa di amici?" si è registrato il valore medio più basso, un punteggio pari a **0,27**. Secondo i/le giovani, tale comportamento è stato giudicato come non tollerabile. La domanda "va bene se incontro ancora i miei migliori amici?" ha avuto il valore più elevato, pari a **1,80** (superato unicamente dalla domanda relativa alla conoscenza della composizione del Consiglio federale). Tuttavia, questo è ancora un valore molto basso e si muove sulla scala da "no" a "non molto". In generale, tutte le domande mostrano numeri molto bassi. La maggior parte degli studenti/esse ha così dichiarato di aver seguito le regole in modo molto rigoroso e rispettoso durante la situazione d'emergenza legata al coronavirus.

Grafico 2: regole personali durante la situazione d'emergenza legata al coronavirus
«Va bene se, durante la situazione coronavirus,...»



1.3 Comportamento proprio e altrui: chi è a rischio di prendere il coronavirus?

Gli studenti e le studentesse hanno valutato come il loro comportamento e quello degli altri influenzano il propagarsi del coronavirus. La scala va da 0 a 5.

	0	1	2	3	4	5
Scala	assolutamente no	no	non molto	abbastanza	si	assolutamente si

I grafici 3a e 3b mostrano la frequenza con cui sono stati scelti i valori della scala (quante volte è stata scelta una risposta, per esempio "assolutamente si"). Le risposte più frequenti sono state "abbastanza" oppure "si". I/le giovani hanno così dichiarato di credere che sia il loro comportamento come anche quello degli altri possono influenzare una possibile malattia/un possibile contagio/ una possibile propagazione del virus. Si può notare che i/le giovani hanno dato più importanza al proprio comportamento e atteggiamento (risposta più frequente era "si", quindi più positiva) rispetto a quello delle altre persone (risposta più frequente era "abbastanza").

Grafico 3a: influenza del proprio comportamento

«Se prendo il coronavirus o no, dipende da come mi comporto io»

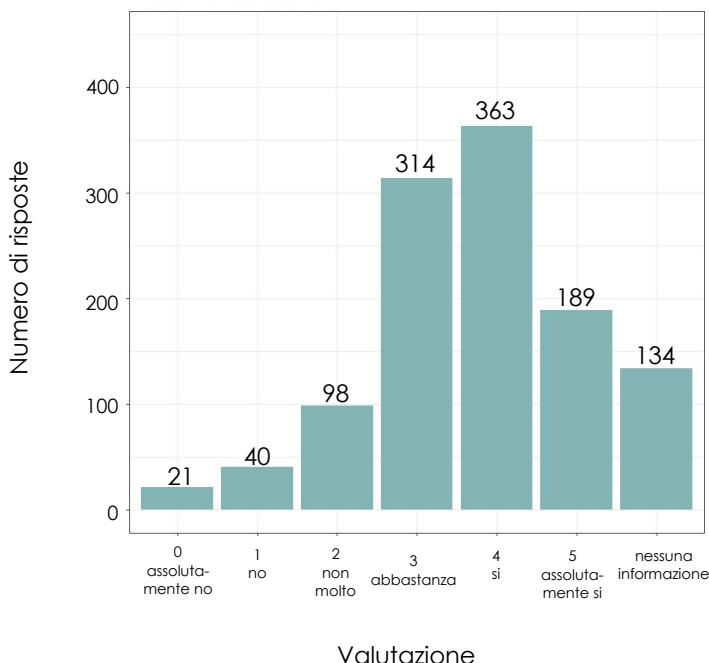
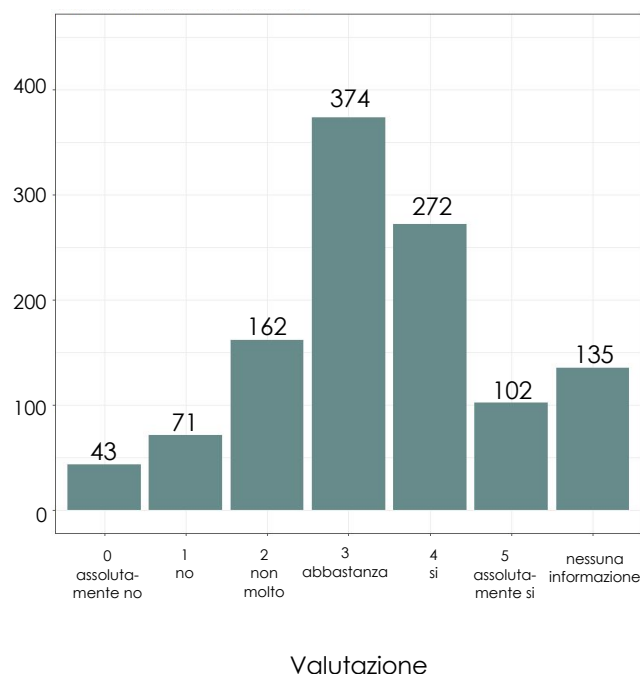


Grafico 3b: influenza del comportamento degli altri

«Se prendo il coronavirus o no, dipende da come si comportano le altre persone»



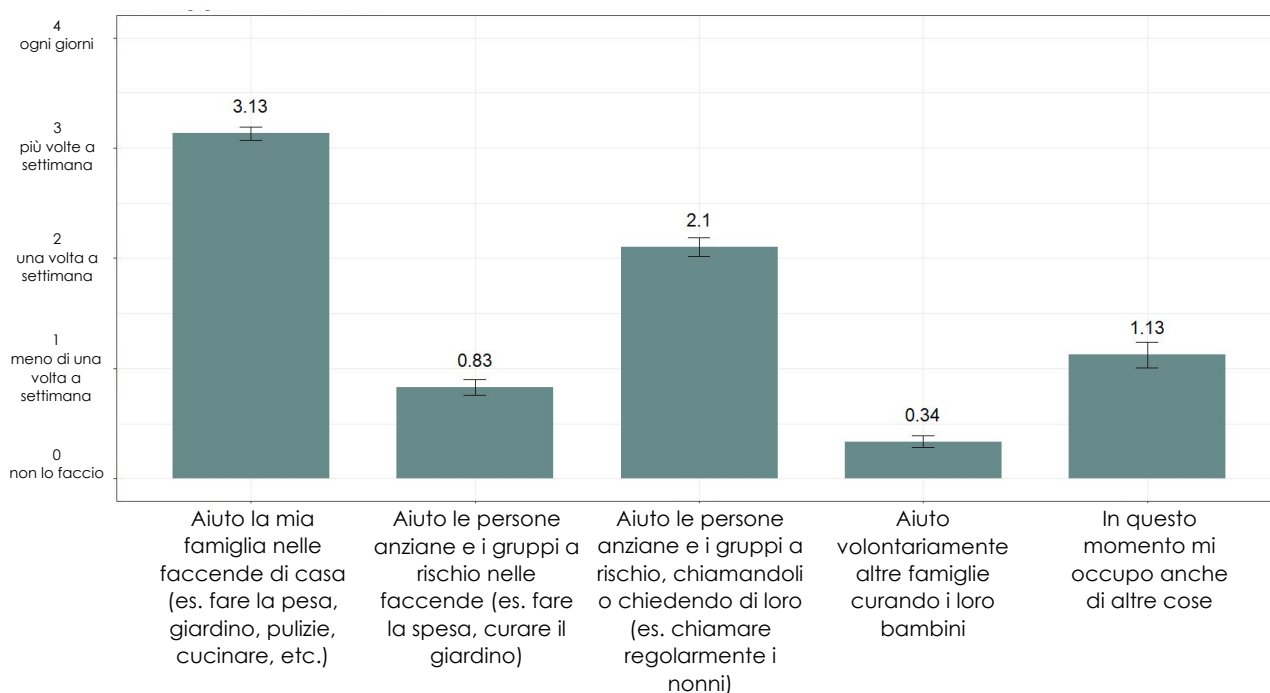
1.4 Impegno: quanto si sono impegnati socialmente i/le giovani durante la crisi?

I/le giovani sono stati interrogati sul loro impegno sociale durante la situazione coronavirus. Le possibili risposte erano su una scala da 0 a 4.

	0	1	2	3	4
Scala	non lo faccio	meno di una volta alla settimana	una volta alla settimana	più volte a settimana	ogni giorno

Il grafico 4 mostra che i/le giovani si sono impegnati a casa nelle faccende domestiche, con un punteggio medio pari a **3.13**, aiutando la propria famiglia "più volte a settimana". Gli/le studenti/esse hanno anche dichiarato di aver spesso aiutato persone anziane e altri gruppi a rischio, con un valore medio di **2.1** ("una volta a settimana").

Grafico 4: impegno durante la situazione di emergenza inerente il coronavirus
«Quanto spesso fai le seguenti attività al momento?»



I/le giovani hanno indicato di essere stati coinvolti anche in altre attività. Le seguenti sono state citate:

- Compere per i bisognosi
- Trascorrere del tempo con la famiglia o contattare gli/le amici/che
- Seguire le regole, restando a casa e lavandosi spesso le mani
- Fare i compiti
- Fare molto sport o attività creative
- Impegno nella formazione: lavorando nelle farmacie, nelle case di riposo, nei negozi di alimentari o nelle professioni mediche

1.5 Fiducia nelle autorità: come sta affrontando il Consiglio federale la crisi del coronavirus?

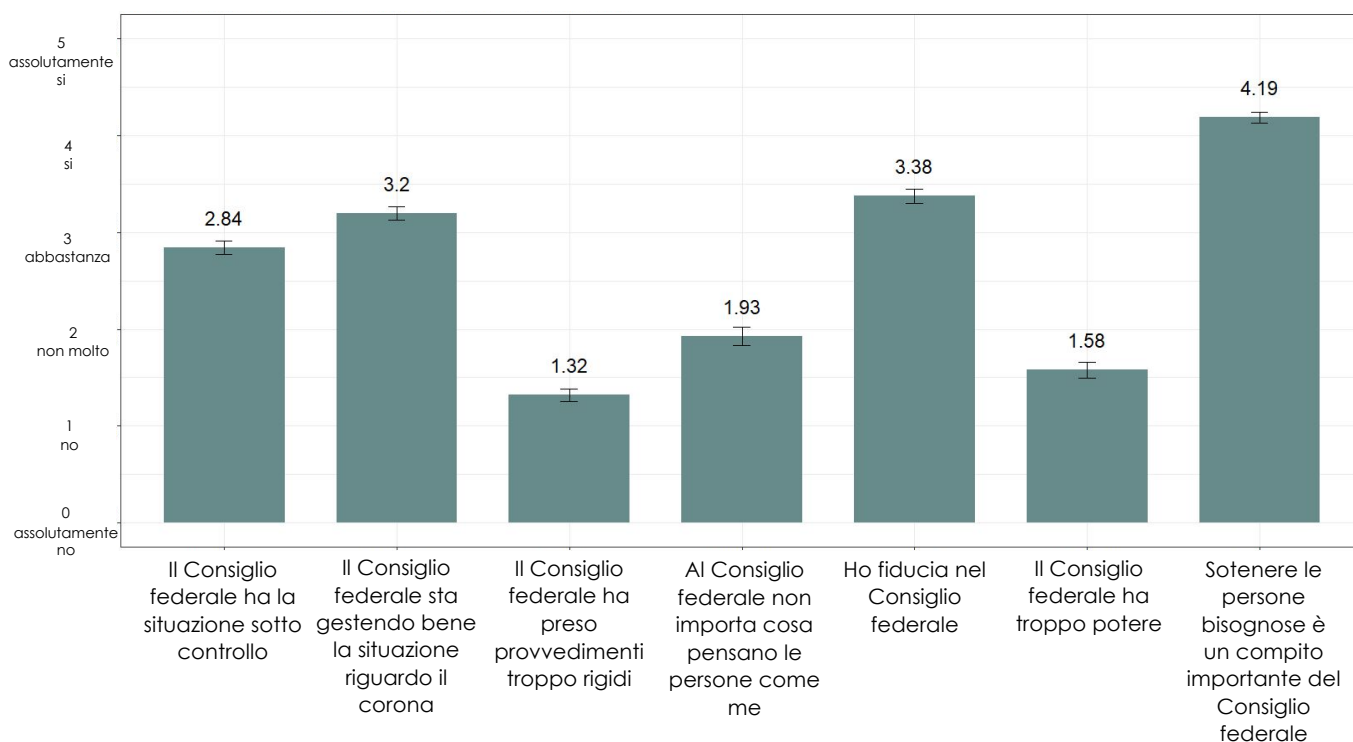
Gli studenti e le studentesse hanno valutato quanto sia grande la loro fiducia nelle autorità. La valutazione è stata effettuata su una scala da 0 a 5.

	0	1	2	3	4	5
Scala	assolutamente no	no	non molto	abbastanza	si	assolutamente si

Il grafico 5 illustra che la domanda "sostenere le persone bisognose è un compito importante del Consiglio federale" ha ricevuto la valutazione media più alta, con un punteggio pari a **4.19**. I/le giovani hanno così dichiarato di nutrire grandi aspettative nei confronti del Consiglio federale e nel loro impegno per aiutare le persone in difficoltà. Le norme emanate sono state generalmente considerate legittime (media pari a **1,32**). La fiducia e il lavoro della Confederazione sono stati giudicati sufficienti (le risposte variavano tra "abbastanza" e "si").

Grafico 5: fiducia nelle autorità

«Sei d'accordo con le seguenti affermazioni riguardo il Consiglio federale?»



2. La vita sociale ai tempi del coronavirus

2.1 Amici: sono stati limitati gli incontri di persona?

Incontrare gli amici e/o le amiche durante il periodo del coronavirus è una sfida per i/le giovani. Gli studenti e le studentesse hanno indicato il numero di amici o amiche che incontrano regolarmente durante una settimana tipo (prima del coronavirus). Questa cifra è stata paragonata al numero di amici e amiche che hanno incontrato durante la quarantena, in particolare la settimana prima della compilazione del questionario. Nel questionario poteva essere inserito un qualsiasi numero di persone.

I grafici 6a e 6b mostrano le differenze tra queste due cifre. Prima della quarantena, la maggior parte dei/delle giovani incontrava da uno a cinque amici/che a settimana. A confronto, la maggior parte degli adolescenti ha dichiarato di non aver incontrato nessun amico/a per una settimana durante la quarantena. Il confronto dei due grafici mostra che, secondo le loro affermazioni, la maggior parte dei/delle giovani ha rinunciato ad incontri di persona con gli/le amici/che. Siccome la maggior parte dei/delle giovani ha anche dichiarato che sentirsi online non può essere la stessa cosa che incontrarsi di persona, sono quindi stati fatti grandi sacrifici personali.

Grafico 6a: incontri settimanali prima del coronavirus

«Quanti amici incontri di persona solitamente in una settimana (prima della situazione del coronavirus)?»

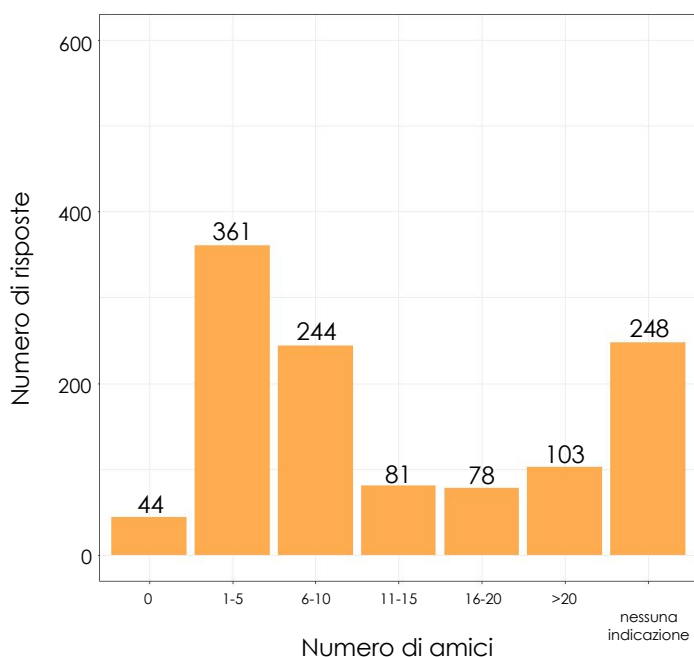
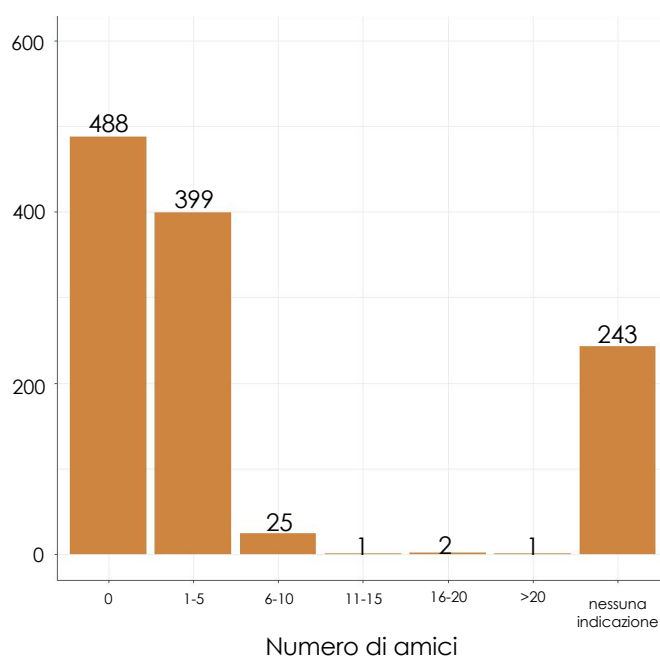


Grafico 6b: appuntamenti settimanali durante il corona

«Quanti amici hai incontrato settimana scorsa di persona (durante la quarantena dovuta al coronavirus)?»



Che influenza hanno gli/le amici/che sul proprio comportamento durante il coronavirus?

Le prime valutazioni (non riportate qui) hanno mostrato che i/le giovani che seguono le regole e sono molto preoccupati per il benessere degli altri hanno più probabilità di avere amici e/o amiche che seguono le regole del Consiglio federale e che esprimono molta solidarietà. Le persone che la pensano allo stesso modo sono simili anche in termini di solidarietà!

2.2 Benessere: come si sono sentiti i/le giovani all'inizio della crisi?

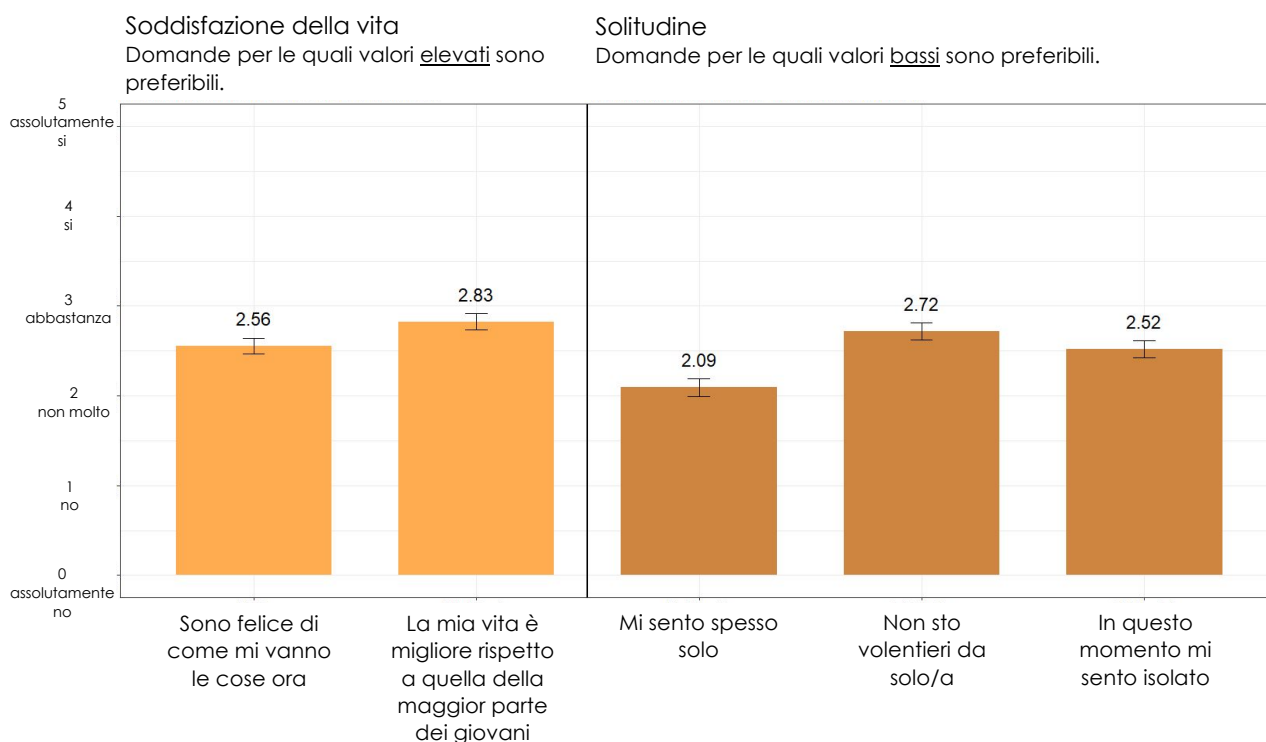
Agli studenti e alle studentesse è stato chiesto il grado di soddisfazione con la loro vita e il livello di solitudine percepito. Le domande sono state valutate su una scala da 0 a 5.

	0	1	2	3	4	5
Scala	assolutamente no	no	non molto	abbastanza	si	assolutamente si

Il grafico 7 mostra che la media delle risposte relative al livello di soddisfazione della propria vita durante il sondaggio variavano tra **2,56** e **2,83**. Ciò significa che, in media, i/le giovani hanno dichiarato essere "non molto" o "piuttosto" soddisfatti della loro vita. I valori per la solitudine sono stati analogamente valutati tra il **2,09** e il **2,72**. Gli/le studenti/esse si sono sentiti "piuttosto" soli e isolati. Bisogna notare, tuttavia, che sia i valori riguardanti la soddisfazione della vita, che quelli riguardanti la solitudine erano relativamente bassi.

Grafico 7: benessere

«Quanto sei d'accordo con le seguenti affermazioni?»



COSA FARE SE MI SENTO SOLO/A? - QUALCHE SPUNTO DALLA PARTE DEGLI PSICOLOGI

Approfondire le amicizie o ridurre le aspettative

Gli psicologi propongono due opzioni per ridurre il senso di solitudine (Schoenmakers e colleghi, 2012):

1. Le **amicizie** possono essere **rafforzate** - sia facendo nuove amicizie, che approfondendo quelle esistenti.
2. È anche utile **ridurre le aspettative** che si hanno sui contatti sociali e diventare meno dipendenti da persone esterne che dovrebbero "salvarci" dalla solitudine. Ognuno è responsabile di sé stesso e delle proprie emozioni.

Stare da soli, quindi, non significa necessariamente essere soli. Stare da soli non deve essere collegato a sentimenti negativi di non appartenenza o di mancanza di legami (Rokach, 2001). È importante avere la sensazione che altre persone siano lì per te (anche se non sono presenti).

Concentrarsi sui contatti esistenti

Anche in tempi difficili, i contatti possono essere mantenuti: la psicologa della personalità e ricercatrice della solitudine Susanne Bückner sottolinea che è più facile concentrarsi sui contatti esistenti e rianimarli o intensificarli, piuttosto che cercare di fare nuove amicizie. Questo può essere fatto anche virtualmente e per telefono (Matera, 2020). O che ne dite di un incontro in giardino? Molte attività sono possibili se la distanza viene mantenuta. Gli abbracci mancanti possono essere facilmente sostituiti da qualche bella parola.

Diventare attivi – anche da soli!

Spesso le attività aiutano a sfuggire al senso di tristezza e di solitudine. Gli hobby scatenano sentimenti positivi e possono risollevare il malumore. Qui di seguito alcune idee (Brakemeier, 2020):



Il **movimento** in particolare aiuta contro la tristezza. Anche durante il coronavirus non si deve fare a meno dello sport. Ci sono comunque molti modi per fare esercizio, sia all'esterno che all'interno.



La **lettura** può ridurre la sensazione di solitudine.



La **musica** può anche avere un effetto confortante: puoi dedicarti alla tua musica preferita o, naturalmente, fare musica.



Se tutta la famiglia è sempre più spesso a casa, sono disponibili anche **giochi di società**, che rafforzano il senso d'unità. Soprattutto in una situazione del genere, i fratelli e le sorelle possono diventare migliori amici/che.

Creare una struttura quotidiana

È importante mantenere una vita quotidiana strutturata anche in tempi così fuori dal comune. Questo significa: anche se si rimane a casa, è meglio non **alzarsi** troppo tardi la mattina, ma **vestirsi** e **affrontare la giornata** come se fosse una normale giornata di scuola. Questo porta la sensazione positiva di essere attivi e di ottenere qualcosa invece di sprofondare in uno stato d'animo depresso (Brakemeier, 2020).

Riflessione

Può essere una buona idea anche riflettere sul passato per essere preparati a situazioni che si possono presentare in futuro:



- Cosa mi ha aiutato in particolare?
- Dove e quando mi sono sentito/a a mio agio? Cosa ho fatto esattamente in quel momento?
- Quali pensieri erano difficili da sopportare? Cosa ho fatto per farli andare via?
- Quali consigli darei ai miei amici e/o alle mie amiche per aiutarli ad affrontare le situazioni difficili?

COME POSSO MANTENERE LA MIA VITA SOCIALE E PROTEGGERE ME STESSO/A E GLI ALTRI ALLO STESSO TEMPO?

Mantenere il contatto a distanza

Mantenere amicizie non significa necessariamente doversi incontrare regolarmente. Nei tempi del coronavirus è importante attenersi alle regole sulla distanza - ma i contatti possono comunque essere mantenuti: per **telefono**, **chat** o **Skype** è ancora possibile effettuare uno scambio e restare in contatto. Poiché questo non può sostituire completamente il contatto personale, fortunatamente c'è ancora la possibilità d'incontri personali - purché si tenga conto di alcune regole.

Mantenere le regole durante gli incontri di persona

1. **Incontrarsi all'aperto**: il rischio d'infezione è inferiore all'esterno; inoltre, ci sono molte attività che possono essere svolte all'aria fresca - che (il più delle volte) sono addirittura salutari!
2. **Limitare i contatti alle persone veramente importanti**: può essere utile scegliere alcuni/e amici/che molto vicini e incontrarli regolarmente.
3. **Mantenere le distanze**: evitare di stringere mani e abbracciare e passare al saluto con il gomito, per esempio - questo può essere difficile, ma riduce notevolmente il rischio d'infezione. Ma come già detto: siamo tutti felici di sentire belle parole da persone che sono importanti per noi.

3. La scuola ai tempi del coronavirus

3.1 Capacità d'apprendimento: quanto si sentono competenti i/le giovani? (I)

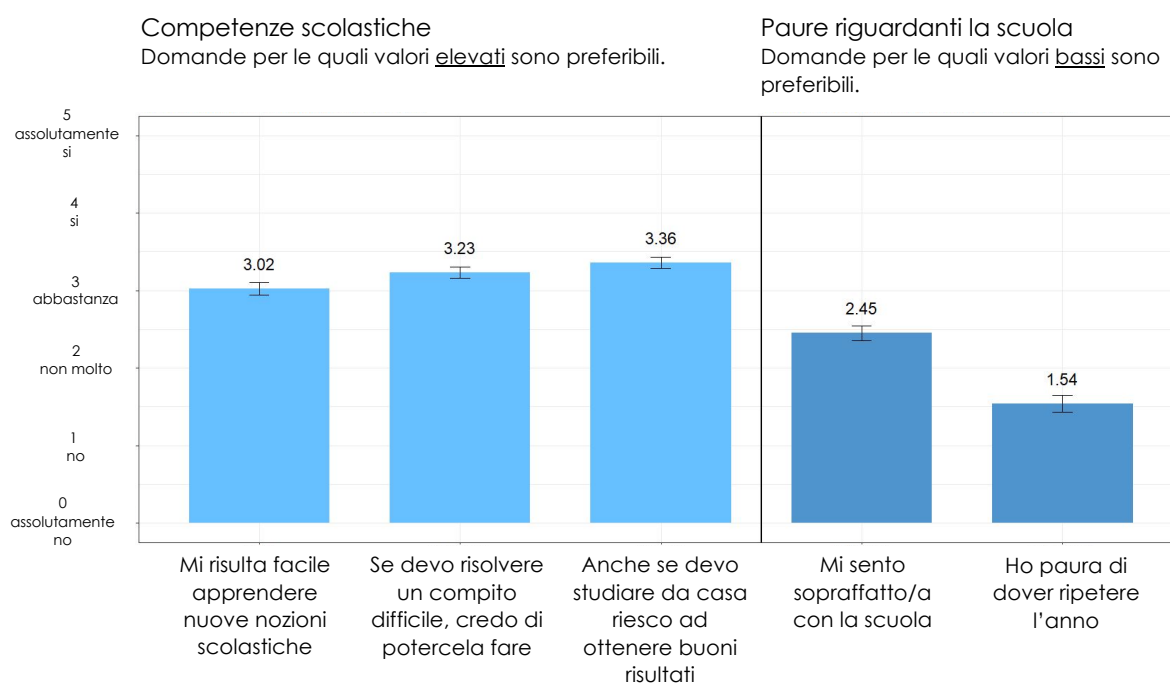
Gli studenti e le studentesse sono stati interrogati sul loro metodo d'apprendimento e sulle loro riflessioni riguardanti il cambiamento della situazione scolastica e di studio durante la quarantena. La scala conteneva i valori da 0 a 5.

Scala	0	1	2	3	4	5
	assolutamente no	no	non molto	abbastanza	si	assolutamente si

Il grafico 8 è suddiviso in competenze e paure riguardanti la scuola e mostra che i/le giovani erano fondamentalmente fiduciosi per quanto riguarda la loro comprensione delle materie scolastiche e che sarebbero stati in grado di affrontare la vita scolastica anche in condizioni fuori dal normale (i valori delle competenze scolastiche andavano da **3,02** a **3,36**). La domanda "anche se devo imparare da casa, posso comunque ottenere buoni risultati" ha avuto il valore più alto con una media di **3,36**. Nonostante questo sia il valore più alto, non raggiunge i valori più positivi (come "si" oppure "assolutamente si").

La paura di ripetere l'anno scolastico era piuttosto bassa, con una media pari a **1,54** (tra "assolutamente no" e "no") e anche la sensazione di essere sopraffatti dai compiti di scuola era ragionevole. Entrambi i valori erano comunque superiori alla possibile risposta "assolutamente no". Va inoltre tenuto conto del fatto che questi valori - come tutti i grafici - sono valori medi. Ciò significa che alcuni/e studenti/esse si sono dichiarati molto d'accordo, mentre altri hanno avuto grandi difficoltà.

Grafico 8: gestione della scuola e del materiale di studio
«Come stai affrontando la situazione scolastica durante la quarantena?»



3.2 Capacità d'apprendimento: quanto si sentono competenti i/le giovani? (II)

Agli/alle alunni/e è stato chiesto fino a che punto ritengono di poter raggiungere gli obiettivi d'apprendimento nelle materie *italiano* e *matematica*. La valutazione è stata effettuata su una scala da 0 a 5.

Scala	0	1	2	3	4	5
	assolutamente no	no	non molto	abbastanza	si	assolutamente si

I grafici 9a e 9b mostrano che la maggior parte dei/delle giovani ritiene di poter raggiungere facilmente gli obiettivi d'apprendimento (risposta "si"). La confidenza riguardo la *matematica* era leggermente inferiore, ma la risposta "si" è stata quella scelta più frequentemente, risultato positivo che suggerisce che in media gli/le studenti/esse erano ottimisti sul rendimento scolastico.

Una domanda interessante sarà se questi valori rimarranno stabili nel corso di questa situazione d'emergenza coronavirus. Ciò fornirebbe informazioni su quanto siano stabili o robuste le valutazioni degli studenti e delle studentesse sulle loro competenze, anche in condizioni fuori dal comune.

Grafico 9a: obiettivi scolastici (*italiano*)
«Riesco a raggiungere gli obbiettivi di italiano del mio anno scolastico.»

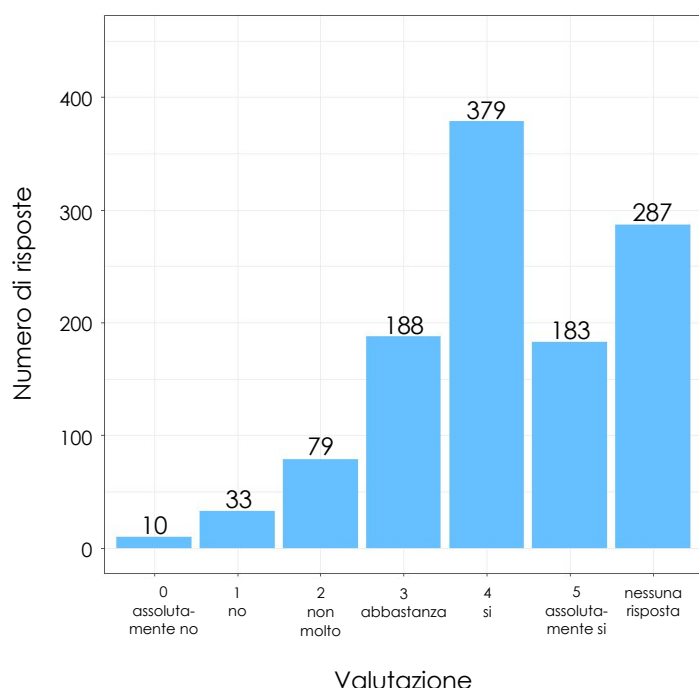
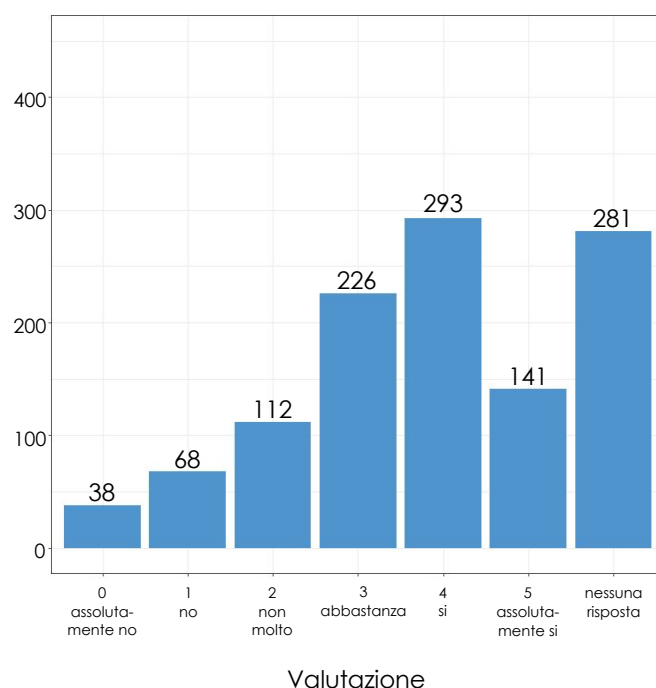


Grafico 9b: obiettivi scolastici (*matematica*)
«Riesco a raggiungere gli obbiettivi di matematica del mio anno scolastico.»



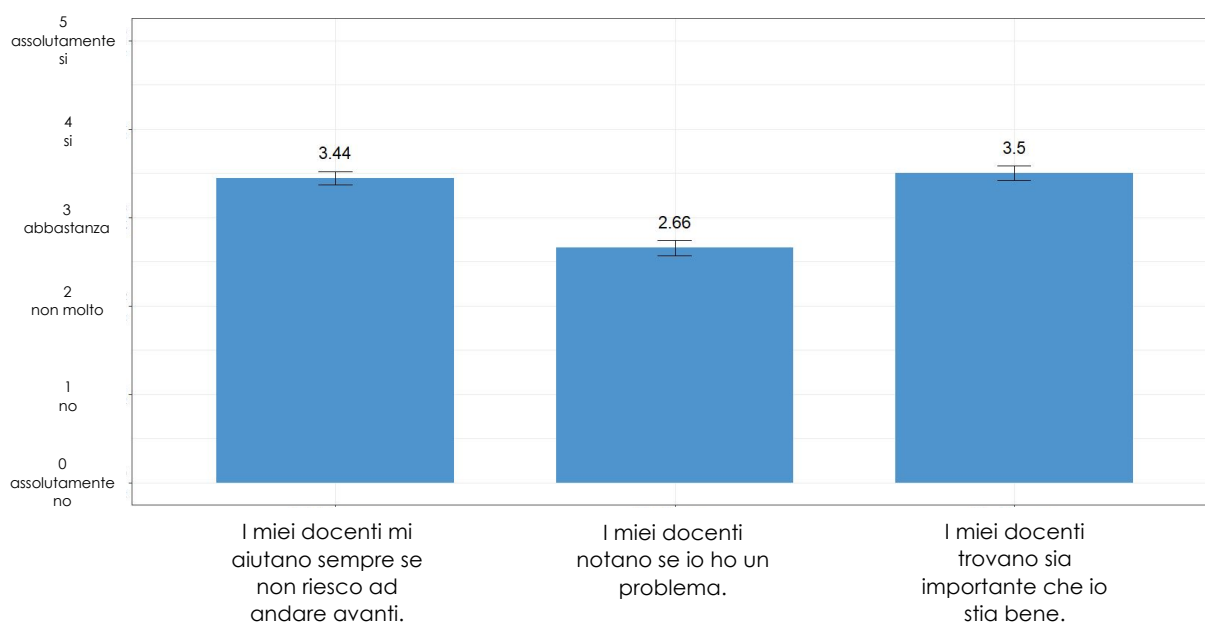
3.3 Sostegno da parte degli insegnanti: quanto si sono sentiti sostenuti i/le giovani all'inizio della crisi?

Agli studenti e alle studentesse è stato chiesto su una scala da 0 a 5 quanto hanno sentito il sostegno dei propri insegnanti.

	0	1	2	3	4	5
Scala	assolutamente no	no	non molto	abbastanza	si	assolutamente si

Il grafico 10 mostra che il sostegno percepito dagli/dalle studenti/esse all'inizio delle chiusure scolastiche era ad un livello piuttosto medio o basso (valori compresi tra **3,5** e **2,66**). Anche in questo caso siamo molto curiosi di conoscere l'ulteriore andamento di questi valori, che saranno raccolti nel secondo questionario di quest'autunno 2020.

Grafico 10: sostegno da parte degli insegnanti
«Riguardo la tua classe e i tuoi insegnanti»



CONSIGLI PER UN APPRENDIMENTO AUTONOMO/INDIPENDENTE

COME IMPARO MEGLIO A CASA?

Imparare in modo indipendente al di fuori della scuola significa che è necessaria molta motivazione. È tua responsabilità pianificare quando, dove e come imparare. Per facilitare la cosa, abbiamo elencato qui di seguito alcuni consigli proposti da dei ricercatori didattici.

Mettere in pratica i propri propositi - siamo maestri nel rimandare/procrastinare!

Per prima cosa è importante entrare nel cosiddetto "orientamento alle azioni". Questo significa diventare attivi invece di soffermarsi sui pensieri e di rimandare le attività.

Le seguenti strategie possono essere utili (Draksal, 2007):



Fissare orari precisi per lo studio: una routine aiuta a vedere lo studio come parte naturale della vita quotidiana. Il principio guida è "*prima il dovere e poi il piacere*" - è più facile mettersi al lavoro e farlo senza indugiare se poi resta più tempo per gli hobby.



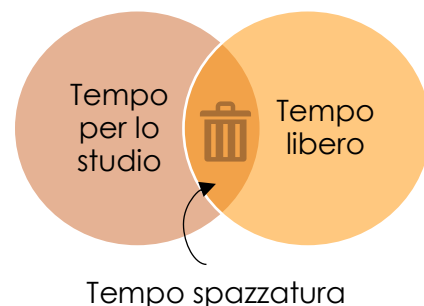
Fermare i pensieri: se ci si perde a riflettere e a rimandare il lavoro o lo studio, aiuta dirsi STOP e riportare consapevolmente l'attenzione sul compito da svolgere.



Farsi coinvolgere: insieme ad amici/che motivati è più facile attivarsi e iniziare con il prossimo compito.

Ridurre il «tempo spazzatura»

Il «tempo spazzatura» è descritto come il tempo durante il quale non c'è né uno studio concentrato né una vera e propria pausa - in altre parole, un misto d'apprendimento e tempo libero. Questo accade, ad esempio, quando si risponde brevemente a un messaggio durante lo studio o quando le persone stanno già pensando al loro tempo libero mentre fanno i compiti e quindi non si concentrano su quello che stanno facendo. Al contrario, è anche considerato tempo spazzatura quando si impara nel tempo libero (ad esempio imparando il vocabolario mentre si guarda la TV) o quando si ha la coscienza sporca perché non si sta studiando.



Di conseguenza, non si è concentrati durante il processo d'apprendimento e i progressi sono molto più lenti. Inoltre, anche il tempo libero non può essere davvero apprezzato, perché è difficile staccarsi dallo studio e si continua a pensare allo studio.

Può essere utile riflettere sulle seguenti domande:



- Quando c'è nella mia vita quotidiana del tempo spazzatura? Cosa devo fare in quei momenti? Come mi sento in quei momenti?
- Quando non so decidermi se voglio studiare o piuttosto godermi il mio tempo libero? (Gli adulti spesso hanno difficoltà a farlo, soprattutto quando hanno molto da fare)
- Anche i miei amici e/o le mie amiche hanno tempo spazzatura? Quali consigli potrei dargli?


Consiglio:

Quando imparo, imparo e non mi lascio distrarre – perché così imparare richiede meno tempo. E se ho tempo libero, posso godermelo senza sensi di colpa e fare quello che mi piace fare! In questo modo, sia lo studio diventa più produttivo che il tempo libero più rilassante (Rietzler & Grolimund, o.J.).

Evitare interruzioni

Anche brevi interruzioni possono disturbare il flusso di lavoro e rendere difficile concentrarsi di nuovo sullo studio in seguito (è proprio così che, come già detto, nasce il tempo spazzatura). Di conseguenza, è meglio prevenire possibili distrazioni: **andare in bagno** prima di studiare, mettere un **bicchiere d'acqua** sulla scrivania e **spegnere il cellulare** o lasciarlo in un'altra stanza. Questi trucchi aiutano a prevenire le distrazioni sin dal principio (Sparfeldt & Buch, 2020).


Domande di riflessione:

- Quali strategie applico io per non essere interrotto/a?
-  ▪ Quanto tempo ci vuole prima di potermi concentrare di nuovo se qualcuno mi interrompe?
- Cosa fanno i/le miei/mie amici/che per non essere disturbati? O viceversa: quali consigli potrei dare loro?

Alternare attività e contenuti

Una volta che si è in modalità di studio si tende spesso a ripetere i contenuti più e più volte per memorizzarli. Tuttavia, è meglio ripetere le cose con una pausa in mezzo. La ripetizione diretta e immediata di materiale è relativamente poco utile; è meglio concentrarsi su altri contenuti dopo una sessione di studio e tornare ad essa qualche ora o addirittura giorni dopo. Eventuali lacune possono poi essere individuate e colmate in modo più specifico (Dunlosky e colleghi, 2013). Per esempio: quando si impara l'inglese, si impara il vocabolo e ci si interroga di nuovo al più presto dopo un'ora - in questo modo è più facile capire quali parole si sono memorizzate e quali si sono dimenticate nel frattempo.

Domande di riflessione:


- Cosa faccio quando voglio imparare qualcosa a memoria?
-  ▪ Cosa potrei migliorare nel mio approccio o nella mia strategia di studio?
- Come fanno i miei amici e/o le mie amiche? Posso imparare da loro alcune strategie per evitare di ripetere contenuti subito dopo averli imparati?

Pianificare delle pause corte

Le pause sono importanti per ricaricare le batterie. Devono essere presi in considerazione sia i tempi che la durata delle pause: idealmente, una pausa dovrebbe esserci solo dopo **un'unità di studio**, cioè dopo aver finito una certa materia e prima di passare alla materia successiva. Una breve **pausa di cinque o dieci minuti** dovrebbe essere sufficiente, ad esempio per bere qualcosa o fare uno spuntino. Se la pausa è troppo lunga, c'è il rischio di perdersi in un'attività come guardare una serie emozionante, che sarà difficile fermare dopo 20 minuti (Sparfeldt & Buch, 2020).



Domande di riflessione:

- Quante volte mi prendo una pausa dallo studio? Quanto dura questa pausa?
-  ▪ Come trascorro le mie pause?
- Come faccio a mantenere la mia pausa breve e rimettermi riposato/a a studiare?
- Come fanno i/le miei/mie amici/che a risolvere questo problema?

Creare divertimento e alternare/variare

Alternare aiuta contro la noia, anche nell'apprendimento. Lo studio indipendente e autonomo porta con sé alcune libertà, che aumentano la motivazione. Ad esempio, i contenuti didattici possono essere elaborati in diversi modi. Molti approcci possono far sembrare più interessanti compiti noiosi (Wolters, 2003). Alcuni esempi d'apprendimento più variato sono i seguenti:



Guarda **video educativi**. Alcuni canali su YouTube, spiegano i diversi contenuti d'apprendimento in modo semplice e chiaro e forniscono anche consigli generali per l'apprendimento. Si può digitare direttamente una parola di ricerca su un determinato argomento. In questo modo, i video d'apprendimento possono essere trovati su internet. Ma attenzione! È importante restare sull'argomento e non perdersi in altre ricerche. È meglio guardare solo 1-2 video, scrivere i punti più importanti e poi continuare con lo studio.



Disegnare contenuti didattici - ad esempio che aspetto può avere una parola straniera quando viene disegnata?



Pensate ad un **sistema a punti** - ad esempio ogni risposta corretta in una domanda dà 1 punto, 10 punti sono ricompensati con un premio, ad esempio un'attività che ti piace.

Domande di riflessione:



- Quali trucchi uso per creare varietà nella mia routine di studio quotidiana?
- C'è qualcosa che mi piacerebbe provare?
- Come fanno i miei amici e/o le mie amiche a creare varietà?

Cercare motivazione e supporto dall'esterno

Creare dei **gruppi di studio** porta anche varietà nella vita di tutti i giorni. Potete supportarvi a vicenda (anche tramite video chat) nello studio, ad esempio ponendovi domande o spiegandovi i contenuti. In questo modo potete motivarvi reciprocamente. Si possono anche scambiare diversi metodi di studio: cosa faccio per rimanere motivato/a, cosa è un ostacolo quando studio a casa? (Loderer et al., 2020).



Domande di riflessione:



- Studio con altre persone? Cosa funziona bene?
- Con quali persone della mia cerchia di amici/che potrei immaginare d'imparare insieme?
- Come posso motivare i/le miei/mie amici/che quando loro stessi non hanno più voglia?

COSA FARE SE AMICI/CHE, INSEGNANTI E/O GENITORI NON SONO DISPONIBILI?

Anche coloro che sono in gran parte lasciati a sé stessi nello studio possono avere successo. È importante tenere alta la motivazione nella vita di tutti i giorni, e crearsi degli incentivi esterni che aiutino a motivarci a studiare.

Ecco alcuni strumenti utili (Draksal, 2007):

Lavorare con un piano di studio

Appendi un piano di studio con gli obiettivi chiaramente descritti in un luogo ben visibile e controlla regolarmente a che punto della lista di trovi. In questo modo puoi visualizzare i tuoi successi, ad esempio segnando con colori gli obiettivi raggiunti o cancellandoli - questo dimostra che hai già ottenuto molto e ti motiva a continuare!

Istruzioni: Il piano di studi può essere fatto nelle seguenti tre fasi (Rietzler, o.J.):

1 Preparazione: cosa c'è da fare?



Creare tre categorie:

1. Temi molto importanti (contenuti che vengono interrogati sicuramente)
2. Temi importanti (contenuti che probabilmente vengono interrogati)
3. Conoscenze aggiuntive/supplementari (dettagli che vengono chiesti raramente)

Si può lavorare con post-It o con pezzi di carta colorati: i fogli di carta rossi riguardano tutte le cose importanti che devono essere assolutamente imparate o fatte, i fogli di carta arancioni vengono utilizzati per tutte le cose importanti che devono essere imparate e i fogli di carta verdi contengono tutte le cose che possono ancora essere fatte alla fine, se c'è ancora abbastanza tempo.

2 Programmare: quando e quanto tempo ho per studiare?



Per prima cosa bisogna capire quanti giorni hai effettivamente a disposizione per lo studio.

1. Quando è il prossimo esame? Calcola il numero di giorni rimasti per studiare.
2. Sottrai i giorni o le mezze giornate in cui non studierai (ad esempio i fine settimana o i giorni in cui hai già programmi o appuntamenti).
3. Sottrai un "giorno di riserva": se tutto va secondo i piani, sarà lasciato per il tempo libero. Tuttavia, se succede qualcosa (visite inaspettate, giorni di malattia, ecc.) questo può essere utilizzato per studiare.

Ora è possibile calcolare quanti temi bisogna imparare al giorno per riuscire a studiare tutto in piena calma e con il tempo necessario.

Attenzione: anche la ripetizione del materiale dovrebbe essere pianificata e tenuta in considerazione - guardare tutto una volta sola di solito non è sufficiente!

È molto utile utilizzare un calendario settimanale, in cui, ad esempio, si utilizzano colori per i giorni o gli orari in cui si intende studiare e quelli in cui si ha tempo libero, il giorno di riposo o altri appuntamenti.



Consiglio:

Se preferite lavorare in digitale, potete utilizzare anche l'app gratuita "PocketSchool". Quest'applicazione permette di inserire in un calendario i compiti, le vacanze, gli appuntamenti e i prossimi esami.

3 Passare ai fatti: con che cosa inizio?

Si deve quindi decidere cosa verrà imparato per primo. Si inizia con i cartellini rossi "molto importanti" e si sceglie uno di essi - se non si riesce a decidere, è meglio scegliere l'argomento più interessante.

Una volta imparati gli argomenti scritti sui cartellini rossi, si passa a quelli arancioni e infine - se c'è ancora tempo - a quelli verdi. È utile contrassegnare ciò che è stato completato (ad es. con un segno di spunta), aiuta a tenere alta la motivazione e vedere i propri progressi.



Un piano di questo tipo aiuta a fissare obiettivi in modo realistico: gli obiettivi devono quindi essere chiari, specifici e fattibili. Gli obiettivi che sono fissati con aspettative troppo elevate di solito non vengono raggiunti. Questo provoca solo frustrazione e, a lungo termine, è più difficile portare avanti il piano. È meglio procedere ad un ritmo più lento, ma rimanere in pista!

Consiglio:

Quando parlate con gli/le amici/che, potete darvi reciprocamente un feedback per migliorare il vostro piano di studi.

Organizzare il luogo di studio

Il materiale scolastico dovrebbe essere chiaramente visibile e facilmente accessibile in modo che lo studio possa iniziare immediatamente. Dover riordinare e raccogliere materiale prima di cominciare è un inutile ostacolo che rende difficile lo studio. Se invece si prepara un ambiente di studio adeguato fin dall'inizio, è più facile iniziare.

Se possibile è molto utile creare una postazione di studio permanente che venga utilizzato esclusivamente per lo studio. È meglio non studiare sul divano o a letto, ma in un luogo dove è disponibile tutto il materiale didattico e che è anche mentalmente legato allo studio (Sparfeldt & Buch, 2020).

Domande di riflessione:

- Dove riesco a studiare meglio?
- Cosa potrei migliorare nella disposizione del mio luogo di studio?
- Come faccio a mantenere l'ordine nel mio ambiente di studio? Quali consigli darei ai miei amici e/o alle mie amiche se avessero problemi a mantenere l'ordine?

Premiare sé stessi

È anche importante premiarsi per il lavoro svolto e per il successo ottenuto (Wolters, 2003). Per quanto l'incoraggiamento non deve sempre venire da fuori! Può essere utile considerare in anticipo come si può essere felici e premiarci una volta terminato il lavoro. Per esempio, potete concedervi un gioco, chiamare gli/le amici/che, un buon libro, il vostro cibo preferito o una serata "cinema" a casa con i popcorn.

Domande di riflessione:

- Cosa faccio dopo aver terminato con lo studio? Quale sarebbe una buona ricompensa dopo una giornata di studio?
- Cosa consiglierei ai miei amici e/o alle mie amiche? Ci sono attività che loro usano e che funzionerebbe come ricompensa per me?

4. Bibliografia

- Brakemeier, E. (2020). *Hallo Oma, ich bin so traurig und allein*.
<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/hallo-oma-ich-bin-so-traurig-und-allein-tipps-fuer-kinder-6-12-jahre-gegen-traurigkeit/>
- Draksal, M. (2007). *Mehr Konzentration in der Schule* (3. Aufl.). Draksal Fachverlag.
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J. & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4-58. <https://doi.org/10.1177/1529100612453266>
- Loderer, K., Daumiller, M., & Dresel, M. (2020). *Wie motiviere ich mich beim Lernen zu Hause?*
<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/wie-motiviere-ich-mich-beim-lernen-zu-hause/>
- Matera, E. (2020). „Wir sitzen alle in einem Boot– vielleicht ist das auch eine Chance“.
<https://www.tagesspiegel.de/politik/einsamkeitsforscherin-zur-coronakrise-wir-sitzen-alle-in-einem-boot-vielleicht-ist-das-auch-eine-chance/25649148.html>
- Rietzler, S. (o.J.). *Lernplanung: Lernpläne richtig gestalten*.
<https://www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst/lernplanung/178-lernplaene-richtig-gestalten>
- Rietzler, S. & Grolimund, F. (o.J.). *Lernplanung: "Müllzeit" reduzieren*.
<https://www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst/lernplanung/179-muellzeit-reduzieren>
- Rokach, A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology*, 20(1), 3-18. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1000-9>
- Schoenmakers, C., van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2012). Coping with loneliness: What do older adults suggest? *Aging & Mental Health*, 16(3), 353-360. <https://doi.org/10.1080/13607863.2011.630373>
- Sparfeldt, J., & Buch, S. (2020). *Schulaufgaben erfolgreich erledigen. Tipps für Schülerinnen und Schüler ab der 7. Klassenstufe*.
<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/schulaufgaben-erfolgreich-erledigen/>
- Wolters, C. A. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 38, 189–205. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3804_1