

IL BENESSERE SOGGETTIVO IN SVIZZERA E IN TICINO UN NUOVO CONFRONTO, 5 ANNI DOPO

Mauro Stanga
Ufficio di statistica (Ustat)

*A domandarti come stai
Si corre sempre un certo rischio.
Il rischio che risponderai
E questo normalmente sai, non è previsto
(D. Silvestri – Sornione)*

L'Indagine sulla salute in Svizzera 2022 conferma che su temi quali la valutazione del proprio benessere psicofisico, relazionale e lavorativo i risultati emersi nel cantone Ticino tendono spesso a differire da quelli globali nazionali, presentando maggiori elementi di criticità.

Questo si nota in particolare su aspetti come l'autovalutazione del proprio stato di salute e della propria qualità di vita; sui sintomi di ansia, di depressione e sulle irregolarità nell'alimentazione.

Percezioni significativamente più critiche in Ticino si notano anche sul sentimento di padronanza sulla vita e sul grado di sostegno sociale che i rispondenti sentono attorno a sé. Tra gli interpellati nel cantone italofono vengono inoltre riferite più difficoltà nel conciliare impegni professionali e familiari e una maggiore diffusione del timore di perdere l'attuale posto di lavoro.

Il lavoro viene peraltro percepito, in Svizzera come in Ticino, come una fonte di soddisfazione, a cui vengono associati effetti positivi sulla salute più di quanto non ne vengano evocati di negativi.

Le sensazioni e gli stati d'animo contemplati in questa indagine sono frutto di valutazioni soggettive, emesse attraverso criteri che possono anche variare in funzione del contesto socio-economico e culturale in cui sono state formulate. Queste dimensioni sono tuttavia legate a condizioni effettive e possono avere ripercussioni dirette sul proprio benessere.

Risulta dunque importante monitorarle, unitamente ad altre informazioni provenienti da ulteriori fonti statistiche.

Introduzione

Nel 2019 avevamo pubblicato sulla rivista Ustat Dati un articolo sul benessere soggettivo in Svizzera e in Ticino, basato in massima parte sui risultati della rilevazione 2017 dell'Indagine sulla salute in Svizzera (Stanga 2019).

Con questo ulteriore articolo ci riproponiamo di seguire la strada già tracciata, aggiornando le informazioni emerse con i dati della rilevazione successiva (2022) della stessa indagine.

Non cambiando l'impostazione generale, basata sul confronto tra i risultati emersi in Svizzera e nel solo cantone Ticino, riproponiamo qui di seguito le note introduttive del precedente contributo.

“Benessere” è una parola composta, che attraverso l'unione dell'avverbio “bene” e del verbo “essere” rende in maniera molto diretta l'idea di una condizione in cui una persona o una collettività godono di una buona esistenza, di una qualità di vita che essi percepiscono come positiva, che in sostanza li fa “stare bene”. Il concetto di benessere è di fatto molto vasto e difficile da circoscrivere, in quanto tocca trasversalmente diversi ambiti della vita, che concorrono a far sì che questa sensazione positiva venga o meno raggiunta.

In questo contributo, il campo del nostro interesse sarà focalizzato sul benessere individuale soggettivo, quindi sulle (auto)valutazioni che



Le fotografie che illustrano questo articolo sono state scattate lungo i sentieri del Parco delle Gole della Breggia. Fare passeggiate nella natura, da soli o in compagnia, è una pratica che aiuta a migliorare il benessere psicofisico.

i rispondenti esprimono in risposta ad alcune domande sulla propria condizione. Il concetto di “benessere” qui analizzato non contempla dunque né lo stato di salute, né l’agiatezza economica, per lo meno non sulla base di criteri oggettivi (disturbi fisici e/o mentali diagnosticati; condotte a rischio per la salute; reddito; sostanza; ecc.). Ci baseremo bensì sulle componenti valutative, sul modo in cui i rispondenti percepiscono la propria condizione, sulla base di criteri di valutazione del tutto personali, che in quanto tali differiscono da persona a persona, ma che possono tuttavia dare conto dello stato d’animo e in definitiva del livello di “benessere” percepito da chi li utilizza¹.

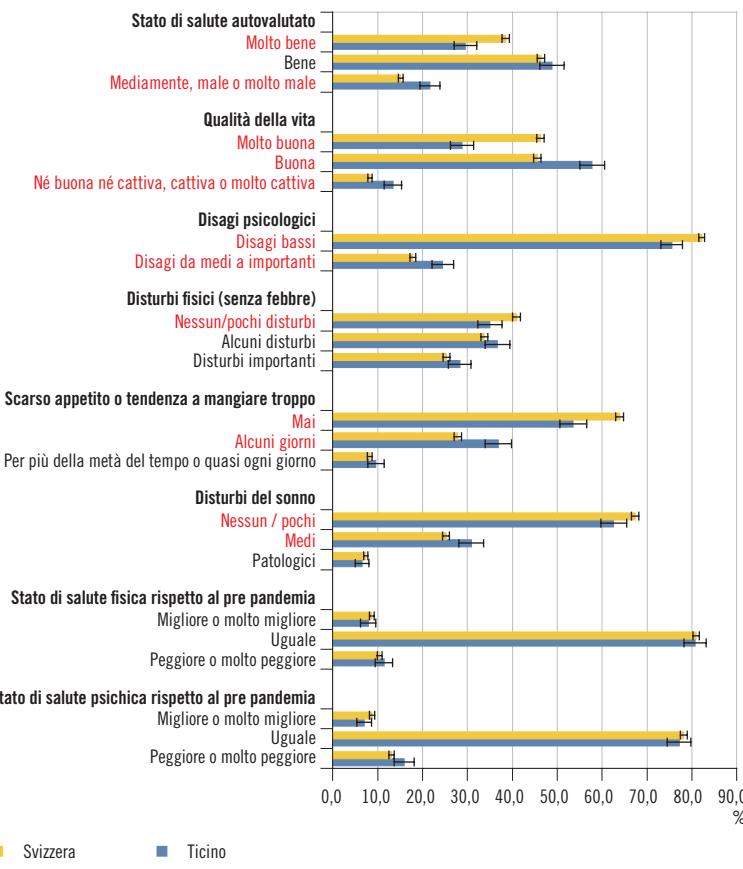
In quanto ufficio di statistica regionale, compiamo analisi descrittive come questa in virtù della sempre maggiore inclusione di variabili di valutazione soggettiva nell’offerta di statistica pubblica, in particolare nell’ambito delle indagini tematiche incluse nel censimento federale della popolazione. Per questo contributo ci baseremo sui risultati provenienti dall’Indagine sulla salute in Svizzera svolta dall’Ufficio federale di statistica nel corso del 2022 presso oltre 21.900 persone di 15 anni o più sul territorio nazionale, oltre 1.400 delle quali residenti in Ticino.

È importante qui segnalare che le competenze specifiche, in particolare nel campo medico e della prevenzione, sono assicurate da altri enti dell’amministrazione cantonale, in particolare dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, dell’Ufficio del medico cantonale (www.ti.ch/promozionesalute) e che i dati ticinesi dell’Indagine sulla salute in Svizzera 2022 sono presentati in un ampio rapporto pubblicato dall’Osservatorio svizzero della salute, che permette di situare il Ticino rispetto agli altri cantoni e a cui rimandiamo per qualsiasi approfondimento (Pahud, Gerber, Zufferey e Zumbrunnen 2024). È altresì possibile consultare i risultati in forma tabellare attraverso le tabelle standard fornite online dall’Ufficio federale di Statistica (UST 2024), che recano anche il dettaglio per il cantone Ticino.

Il tema che in questo contributo descrittivo intendiamo affrontare è, come già accennato, il benessere soggettivo riscontrabile concentrandosi sulle risposte fornite da tutti i rispondenti in Svizzera e da quelli del solo cantone Ticino. In particolare verranno trattate le autovalutazioni circa il benessere psicofisico; il benessere sociale e il binomio lavoro e benessere.

¹ Si noti inoltre che nel capitolo conclusivo del Rapporto sociale pubblicato dall’Ufficio federale di statistica (UST 2023: 62-63) si dimostra come problemi oggettivi e soggettivi tendano ad andare di pari passo (le persone che tendono ad accumulare delle situazioni negative sulla base di criteri oggettivi, tendono anche ad esprimere giudizi negativi sulla propria condizione).

F. 1
Indicatori di benessere psicofisico, risposte in %, in Svizzera e in Ticino, nel 2022*



* Le barre orizzontali rappresentano l'intervallo di confidenza al 95%. I valori segnalati in rosso presentano differenze tra Svizzera e Ticino statisticamente significative.

Fonte: ISS 2022, UST

“Come stai?” Il benessere psicofisico

Il grafico [F. 1] presenta le risposte emerse in Svizzera e in Ticino a 8 domande sullo stato di salute psicofisico, cominciando dalle più generiche per andare in seguito più nel dettaglio.

Il primo risultato presenta le risposte date in Svizzera e in Ticino alla domanda “Come va in generale la sua salute?”. Notiamo come la scelta “Molto bene” sia significativamente più diffusa a livello nazionale che nel solo contesto ticinese (38% e rispettivamente 30%) mentre il contrario si constata per le risposte “Mediamente, male o molto male” (15% in Svizzera e 22% in Ticino).

Allorché ai partecipanti² all’indagine è stato chiesto “Come trova, in generale, la sua qualità di vita?”, la risposta più scelta in Svizzera risulta essere “Molto buona” (46%), mentre in Ticino si è optato maggiormente per un più contenuto “Buona” (58%). Le risposte meno positive (“Né buona né cattiva”; “Cattiva” e “Molto cattiva”) risultano altresì più utilizzate nel solo cantone italofono (13%, rispetto a un dato nazionale dell’8%).

Andando più nello specifico, vengono presentati due indicatori calcolati a partire da diverse domande, uno sui disagi psicologici e l’altro sui disturbi fisici³. I primi risultano più menzionati in Ticino, dove circa un quarto degli interpellati rientra nella categoria “disagi da medi a importanti”, quota che si situa invece attorno al 18% per l’intera Svizzera. La diffusione dei disturbi fisici appare invece più uniforme, con solo una differenza leggermente significativa tra quanti ne hanno dichiarati pochi o nessuno, meno presenti in Ticino (35%, rispetto al 41% in Svizzera).

Ancora più nel dettaglio, troviamo una conferma di questa tendenza concentrandoci sui disturbi dell’appetito e del sonno⁴, per cui non emergono differenze significative per le forme più acute, mentre in Svizzera sono più presenti coloro che non ne soffrono e in Ticino coloro che indicano alcuni problemi.

Il grafico [F. 1] presenta infine le risposte a due domande in cui si chiede agli interpellati di fare un confronto (per quanto riguarda il loro stato di salute fisica e psichica) tra prima e dopo la pandemia di COVID-19. Possiamo da subito notare come non ri-

sultino differenze statisticamente significative tra il livello cantonale e quello federale a questo proposito. Dopodiché, constatiamo come circa l’80% degli interpellati non segnali dei cambiamenti tra prima e dopo, mentre una sensazione di peggioramento viene più spesso evocata per la salute psichica (rispetto a quella fisica), in Ticino come nell’intera Svizzera.

Riassumendo, le differenze tra il livello nazionale e quello cantonale, a discapito di quest’ultimo, sembrano emergere maggiormente nelle risposte alle domande che implicano una più importante componente di interpretazione soggettiva, come lo stato di salute autovalutato o l’opinione sulla qualità della propria vita. Quando i criteri appaiono più oggettivi e concreti (sebbene sempre basati su autodichiarazioni) le differenze permangono ma sono meno profonde.

In linea con questa considerazione, le differenze tra il livello cantonale e quello nazionale emergono piuttosto chiaramente a proposito dei disagi psicologici e molto meno riguardo ai disturbi fisici.

“Come ti senti?” Sensazioni e stati d’animo

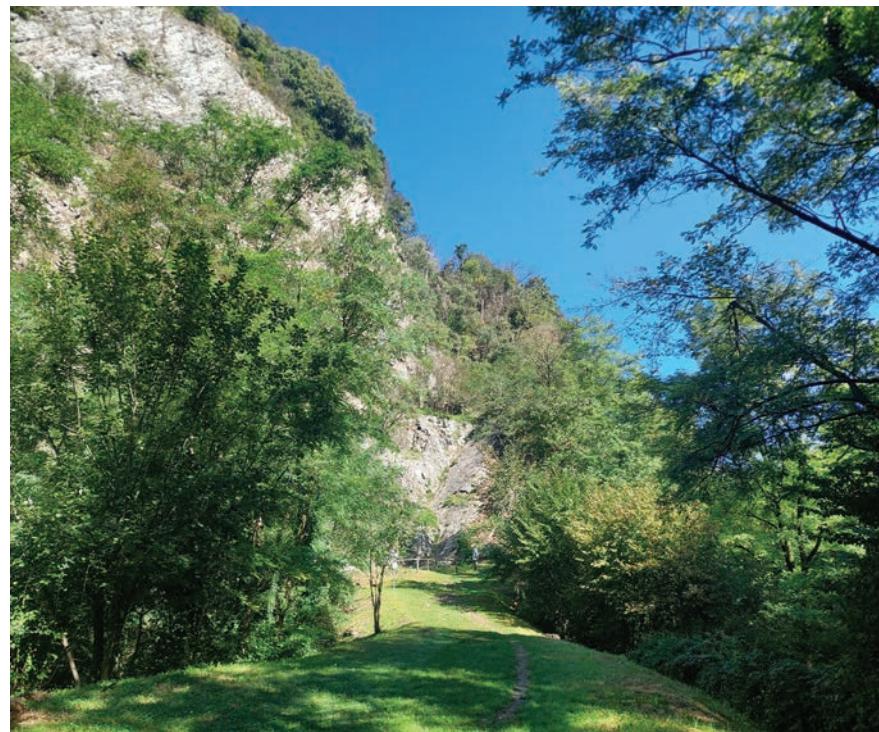
Il benessere è intimamente legato anche agli stati d’animo, a come una persona si sente. Il grafico [F. 2] è dedicato a questa importante dimensione, a cominciare dal grado di energia e vitalità che traspare dalle risposte degli interpellati⁵. Notiamo in

² Termini quali “partecipanti”, “rispondenti” e “interpellati” sono qui indicati solo al maschile per agevolare la lettura, ma la forma femminile è sempre da considerare implicitamente inclusa.

³ Il primo risulta dalla frequenza in cui i rispondenti dichiarano di aver provato nelle ultime 4 settimane 5 diversi “stati emozionali”, tra cui “Molto nervoso” e “Giù di morale”; il secondo dal riscontro, nello stesso lasso di tempo, di 8 problemi fisici, tra cui “Mal di testa, pressioni alla testa o dolori al viso” e “Irregolarità cardiache, palpitazione, tachicardia o aritmia” e esclusa la febbre.

⁴ I disturbi del sonno contemplati in questo indicatore sono i seguenti: “Difficoltà ad addormentarsi”; “Sogni agitato”; “Svegliarsi diverse volte durante la notte” e “Svegliarsi troppo presto la mattina”.

⁵ Questo indicatore è costruito a partire dalle risposte alle domande: “Come si è sentito nelle ultime 4 settimane? a) Pieno di vita; b) Pieno di energia; c) Esaurito; d) Stanco (risposte da “Mai” a “Sempre”).



questo caso come in Ticino più persone risultano avere uno scarso grado di energia e vitalità (condizione che tocca il 39% dei rispondenti, contro il 33% in Svizzera); mentre sono meno coloro che in base alle loro risposte possono essere associati alla categoria “forte” (40%, contro il 46% in Svizzera).

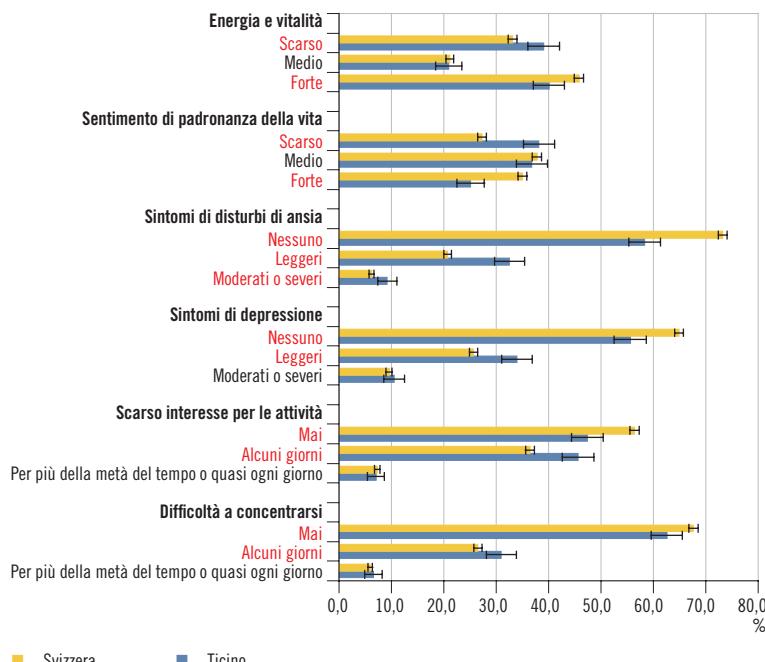
Le differenze sono più chiare allorché affrontiamo un concetto più soggettivo come il sentimento di padronanza sulla propria vita⁶. In questo caso un grado di padronanza scarso è diffuso in Ticino nella misura del 38% e in Svizzera del 27%, mentre coloro che denotano un forte controllo sono il 25% nel cantone italofono e il 35% a livello nazionale.

Il terzo indicatore presentato nel grafico [F. 2] è dedicato ai sintomi di disturbi di ansia ed è calcolato a partire da sette stati d'animo che i rispondenti possono avere o meno provato nelle ultime due settimane, da “Sentirsi nervoso, ansioso o teso”; a “Avere difficoltà a rilassarsi” fino a “Avere paura come se potesse succedere qualcosa di terribile”. Quasi 3/4 del campione totale rientra nella categoria associata alla definizione “Nessun sintomo”, che in Ticino riguarda invece solo il 58% degli interpellati. Nel cantone italofono sono al contrario più diffusi in particolare i casi con sintomi “Leggeri” (33%, contro il 21% in Svizzera).

Un discorso in buona parte simile può essere fatto per i sintomi di depressione, ottenuti attraverso le risposte sulla frequenza nelle ultime due settimane di nove sensazioni, da “Sentirsi giù, triste o disperato”; a “Avere una scarsa opinione di sé, o sentirsi un fallimento o aver deluso sé stesso o i propri familiari” fino a “Pensare che sarebbe meglio morire o farsi del male in un modo o nell'altro”. Detto che la categoria contrassegnata da “Sintomi moderati o severi” concerne circa il 10% degli interpellati in Svizzera come in Ticino, anche in questo caso coloro che nelle ultime due settimane non hanno avuto sintomi di depressione risultano più presenti in Svizzera (65%, rispetto al 56% in Ticino), mentre nel cantone italofono sono più diffusi i sintomi leggeri, manifestati dal 34% degli intervistati (rispetto al 26% in Svizzera).

F. 2

Sensazioni, sintomi e stati d'animo, risposte in %, in Svizzera e in Ticino, nel 2022*



* Le barre orizzontali rappresentano l'intervallo di confidenza al 95%. I valori segnalati in rosso presentano differenze tra Svizzera e Ticino statisticamente significative.

Fonte: ISS 2022, UST

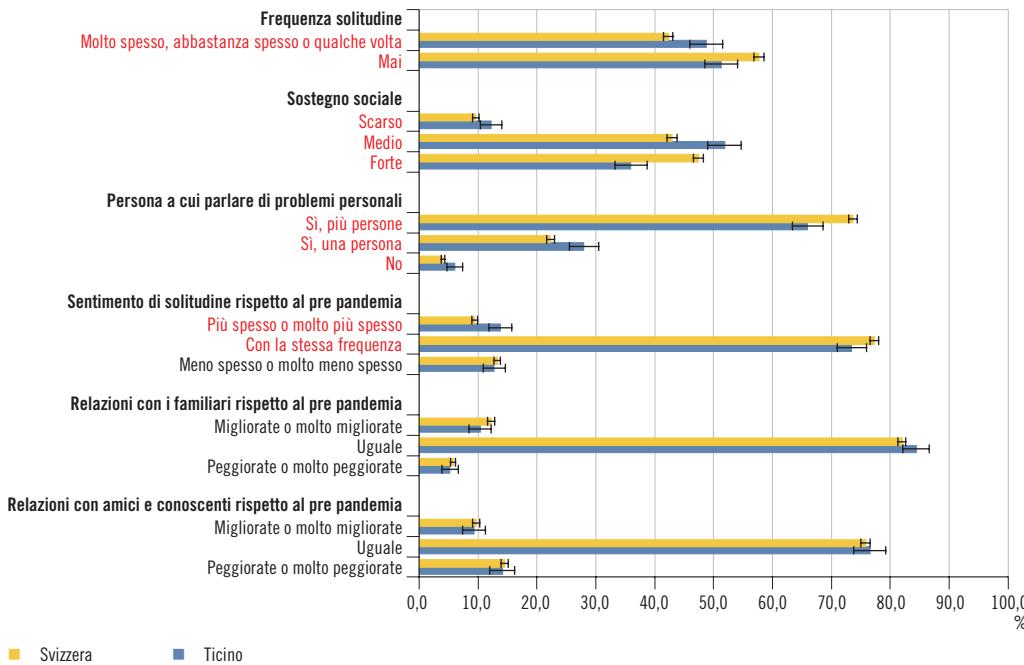
Tra le domande utilizzate per misurare i sintomi depressivi, ci sono anche le ultime due rappresentate nel grafico [F. 2], che vengono quindi presentate anche nel dettaglio.

Notiamo come il fatto di provare, nelle ultime due settimane, uno “Scarso interesse o piacere nel fare le cose” per alcuni giorni riguardi il 46% degli intervistati in Ticino, mentre è diffuso solo nella misura del 36% nel campione globale. La “Difficoltà a concentrarsi su qualcosa, per esempio leggere il giornale o guardare la

⁶ Indicatore costruito a partire dalle domande: “Pensando alla sua vita, quanto è d'accordo con le seguenti frasi? a) Ho alcuni problemi che non riesco a risolvere; b) Talvolta mi sento sbalzato di qua e di là; c) Ho l'impressione di avere poco controllo su ciò che mi capita; d) Mi sento spesso sommerso dai problemi.

F.3

Indicatori di benessere relazionale, risposte in %, in Svizzera e in Ticino, nel 2022*



* Le barre orizzontali rappresentano l'intervallo di confidenza al 95%. I valori segnalati in rosso presentano differenze tra Svizzera e Ticino statisticamente significative.

Fonte: ISS 2022, UST

televisione” è stata invece sperimentata, sempre per alcuni giorni nel corso delle ultime due settimane, dal 26% degli svizzeri e dal 31% degli intervistati in Ticino.

“E con gli altri, come va?” Il benessere relazionale

I rapporti e le reti sociali in cui si è (o meno) inseriti hanno a loro volta un influsso sul benessere percepito e vissuto dalle persone. Il grafico [F.3] è dedicato a questa dimensione e presenta anzitutto la frequenza con cui a chi è intervistato capita di “sentirsi solo”. Le risposte mostrano come questa condizione tocchi almeno “qualche volta” il 49% dei rispondenti in Ticino mentre risulta diffusa nella misura del 42% in Svizzera.

I dati sul sostegno sociale si riferiscono a un indicatore volto a valutare la presenza e l’ampiezza di una rete di sostegno sociale in caso di bisogno attorno agli intervistati ed è costruito partendo da queste tre domande: “Quante persone le stanno abbastanza vicine per poter contare su di loro in caso di problemi personali seri?”, “Quanto interesse dimostra la gente per quello che Lei fa?”, “Se le serve aiuto, con quanta facilità può ottenerlo dai vicini?”. Sulla base delle risposte, in Svizzera appare più diffuso un sostegno sociale valutabile come “Forte”, che caratterizza il 47% degli interpellati, contro solo il 36% in Ticino. Nel cantone italofono, oltre la metà dei rispondenti (il 52%) si ritrova invece nella categoria “Medio”. Un grado di sostegno sociale valutabile come “Scarso” caratterizza

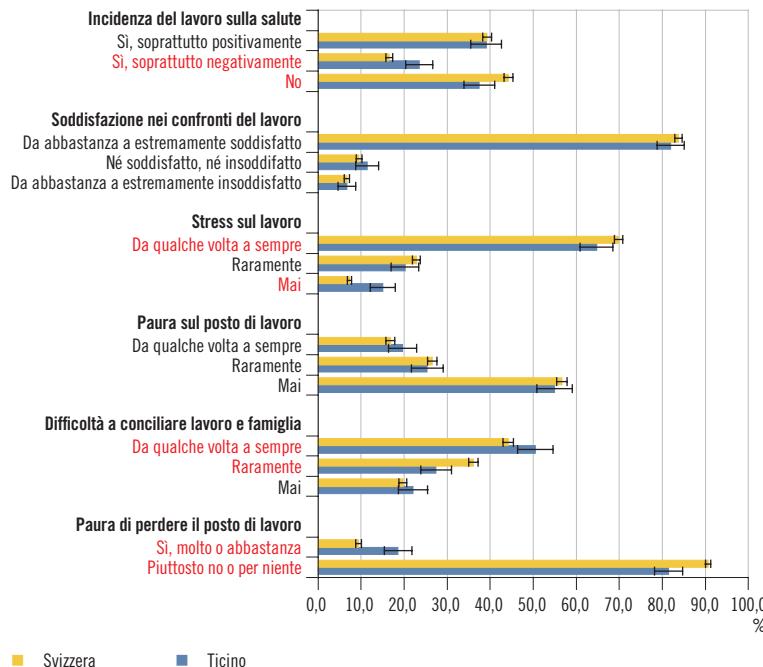
invece il 10% degli interpellati svizzeri e il 12% di quelli ticinesi.

Più nello specifico, nel grafico vengono poi presentate le risposte alla domanda “C’è qualcuno tra le persone che Le stanno vicine (partner; parenti; amici; vicini; ...), con cui può parlare veramente in qualsiasi momento di problemi molto personali?”. Possiamo in questo caso notare come la risposta “Sì, più persone” viene indicata da circa 3/4 dei rispondenti in Svizzera (74%) e da 2/3 di chi ha partecipato all’indagine dal Ticino (66%).

Questi ultimi due dati sembrano smentire alcuni stereotipi diffusi sui modelli di socializzazione che caratterizzerebbero (schematizzando) il nord e il sud e più nello specifico culture latine e culture germaniche. Le valutazioni formulate dai partecipanti all’indagine sembrerebbero infatti suggerire la presenza di una maggior coesione sociale e di più efficaci forme comunitarie di vicinanza nel resto della Svizzera, rispetto al cantone Ticino.

Infine, quella dei rapporti sociali è stata senza dubbio una dimensione profondamente toccata dalla pandemia di COVID-19 durante il suo svolgimento, con la promulgazione di misure specifiche atte a limitarli e regolamentarli. Per valutare se questo abbia avuto delle conseguenze tuttora riscontrabili, le risposte alle ultime tre domande presentate nel grafico [F.3] affrontano proprio, attraverso dei confronti tra “prima” e “dopo”, l’esperienza condivisa degli anni 2020-2021. Possiamo anzitutto notare come nei tre casi (senso di solitudine; relazioni con i familiari e con amici e conoscenti) circa 3/4 dei rispondenti

F. 4
Indicatori su benessere e lavoro, risposte in %, in Svizzera e in Ticino, nel 2022*



(oltre l’80% nel caso dei rapporti con i familiari) dichiara di non riscontrare cambiamenti intervenuti dopo la pandemia, in Svizzera come in Ticino. In entrambi i contesti si nota inoltre come, tra chi invece riscontra dei cambiamenti nelle relazioni dopo la pandemia, sono più frequenti i miglioramenti nelle relazioni familiari e i peggioramenti nei confronti di amici e conoscenti. Per quanto concerne la frequenza con la quale capita di “sentirsi soli”, a constatare un incremento dopo la pandemia sono il 14% degli intervistati in Ticino e solo il 9% in Svizzera.

“Come va il lavoro?” Il benessere professionale

Un binomio che viene affrontato nell’Indagine sulla salute in Svizzera mette in relazione il benessere con la sfera lavorativa, che può denotare un’interazione positiva (il lavoro concorre anche alla creazione di un’identità e alla collocazione di sé nella società) o negativa (condizioni di lavoro sfavorevoli possono avere effetti negativi sulla salute) (Obsan 2025, 290-336).

La prima domanda presentata nel grafico [F. 4] rispecchia proprio questa ambivalenza. La prima constatazione interessante (e per certi versi sorprendente) è che in Svizzera come in Ticino, con una percentuale analoga attorno al 40%, coloro che vedono un’influenza positiva del lavoro sulla loro salute sono più numerosi di quanti riferiscono invece degli effetti negativi. Questi ultimi sono tuttavia più presenti in Ticino (24%, rispetto al 17% in Svizzera).

Il dato sulla soddisfazione generale nei confronti del proprio lavoro non presenta differenze significative tra i livelli nazionale e cantonale e mostra in particolare come circa l’80% degli interpellati si dichiari da abbastanza a estremamente soddisfatto; un dato questo che rafforza quanto emerso sopra sull’influenza prevalentemente positiva del lavoro sulla salute.

I risultati seguenti, sempre nel grafico [F. 4], si riferiscono allo stress provato sul lavoro e mostrano anzitutto come si tratti di una condizione molto diffusa, testimoniata da circa 2/3

* Le barre orizzontali rappresentano l’intervallo di confidenza al 95%. I valori segnalati in rosso presentano differenze tra Svizzera e Ticino statisticamente significative.

Fonte: ISS 2022, UST

dei rispondenti (il 70% in Svizzera e il 65% in Ticino). In questo caso, i dati ticinesi appaiono più positivi rispetto a quelli emersi dal campione globale: a dichiarare di non provare “Mai” stress sul lavoro sono il 7% in Svizzera e un più conspicuo 15% nel solo cantone italofono. Troviamo qui una valutazione che sembra distaccarsi dallo “schema generale” in cui gli interpellati in Ticino tendono a riferire sensazioni più negative rispetto al contesto globale. Non è da escludere che nel resto della Svizzera sia più diffusa una concezione del lavoro maggiormente legata a un “senso del dovere”, in cui il fatto di provare stress professionale potrebbe essere per alcuni aspetti considerato come un elemento con dei risvolti positivi, associati all’idea generica di “lavorare tanto”.

Nell’indagine vengono affrontate anche le sensazioni di paura (per la propria sicurezza e per quella degli altri) provate “durante il lavoro”. Notiamo in questo caso come oltre la metà degli interpellati, in Svizzera come in Ticino, dichiari di non trovarsi “Mai” in questa condizione, che risulta invece emergere “Da qualche volta a sempre” in circa 1/5 dei casi (17% in Svizzera e 20% in Ticino).

Viene poi presentato il grado di accordo con l’affermazione “Faccio fatica a conciliare lavoro e impegni familiari”. A sostenere di provare “Da qualche volta a sempre” questo tipo di difficoltà sono la metà degli intervistati ticinesi e il 44% di coloro che hanno partecipato all’indagine nazionale. Significativamente, solo 1/5 degli interpellati, in Svizzera come in Ticino, sostiene di non aver mai incontrato questo tipo di situazione.

Un’ulteriore verifica sui dati permette di notare come non emergano differenze statisticamente significative tra donne e uomini, che si dichiarano in misura pressoché uguale confrontati, sia nel contesto cantonale che in quello nazionale, con difficoltà di conciliazione tra lavoro e famiglia.

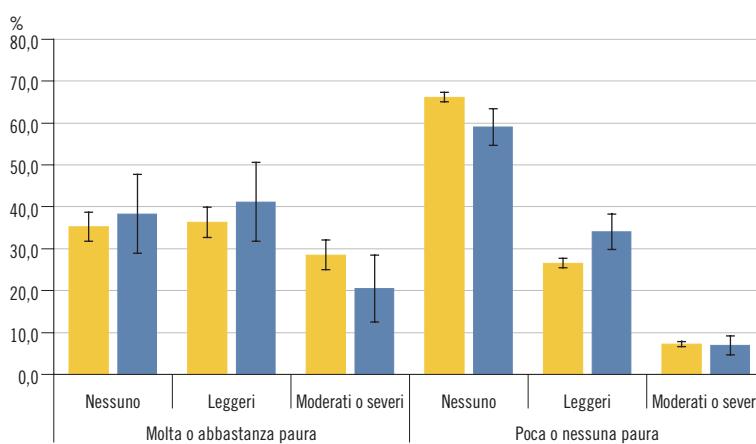
L’ultima variabile presentata nel grafico [F. 4] riguarda la “paura di perdere l’attuale posto di lavoro”, che nella rilevazione del 2019 era risultata un importante fattore di distinzione tra il contesto ticinese (in cui questa sensazione risultava maggiormente diffusa) e quello globale svizzero (Stanga 2018, 2019 e 2022). I nuovi dati confermano questa maggiore diffusione, anche se la presenza di questa sensazione risulta essere diminuita, in misura analoga, in entrambi i contesti. Se nel 2019 ad aver espresso questa preoccupazione erano stati il 24% degli intervistati ticinesi e il 15% di quelli svizzeri; nel 2022 la stessa viene manifestata dal 19% e rispettivamente dal 9%. Si constata dunque un miglioramento globale, che non incide però sulla differenza tra il livello nazionale e quello cantonale (che si conferma a discapito di quest’ultimo).

Ricapitolando, uno sguardo d’insieme al grafico [F. 4] mostra per il Ticino una maggior diffusione della sensazione che il proprio lavoro abbia un’incidenza negativa sulla salute, accompagnata tuttavia da minori testimonianze di stress professionale.

Differenze significative tra il contesto cantonale e quello nazionale sembrano d’altra parte toccare non tanto l’ambito lavorativo in sé, quanto due aspetti “collaterali”, quali la difficoltà a conciliare lavoro e famiglia e l’insicurezza dovuta alla possibilità di perdere l’attuale posto di lavoro.

In entrambi i casi, gli intervistati ticinesi si presentano su questi aspetti come più in difficoltà e insicuri rispetto al campione globale svizzero. Si tratta di sensazioni soggettive, emesse attraverso criteri di valutazione che possono anche variare in base al contesto culturale (Stanga 2022), ma che non vanno trascurate nell’ambito di un discorso ampio sul benessere della popolazione⁷.

F. 5
Sintomi di depressione (in %), secondo la paura di perdere il lavoro, in Svizzera e in Ticino, nel 2022*



* Le barre verticali rappresentano l’intervallo di confidenza al 95%.

Fonte: ISS 2022, UST

La paura di perdere il posto di lavoro acquista un peso e un significato ulteriori se consideriamo che, in Svizzera come in Ticino, oltre l’80% degli interpellati si dichiara soddisfatto del proprio lavoro e che circa il 40% degli stessi testimonia un’incidenza positiva della dimensione professionale sulla propria salute (più di quanti ne vedano una negativa).

Ulteriori approfondimenti statistici ci permettono inoltre di evidenziare delle correlazioni significative tra la paura di perdere il lavoro e molti degli indicatori sulla percezione della propria salute presentati finora. A titolo di esempio, nel grafico [F. 5] viene presentata la distribuzione dei rispondenti suddivisi in base alla paura di perdere il lavoro e la presenza di sintomi di depressione⁸. Notiamo subito come i sintomi definiti “da moderati a severi” siano più presenti tra quanti non si sentono sicuri di poter conservare il proprio impiego, mentre coloro che non presentano alcun sintomo di depressione sono attorno al 60% tra quanti non hanno paura di perdere il posto di lavoro e solo al 35% tra coloro che invece provano questa sensazione.

⁷ Ricordiamo qui che l’Ustat offre due strumenti di informazione statistica per monitorare proprio il mercato del lavoro e la situazione delle pari opportunità tra donne e uomini, periodicamente aggiornati e pensati espressamente per la consultazione online:

- Panorama statistico del mercato del lavoro ticinese: www.ti.ch/ustat-schede-lavoro;

- Le cifre della parità. Un quadro statistico delle pari opportunità tra donne e uomini in Ticino: www.ti.ch/ustat-schede-parita.

⁸ Ricordiamo che l’indicatore sui sintomi di depressione qui utilizzato non ha valenza diagnostica.

Eventuali rapporti di causalità tra la paura di perdere il lavoro e la percezione del proprio stato di salute potrebbero inoltre essere inversi (una cattiva opinione sul proprio stato potrebbe indurre la paura di perdere il lavoro).

T. 1

Indagine sulla salute in Svizzera 2022: alcune differenze significative tra i risultati emersi in Svizzera e in Ticino

	Svizzera in %	Ticino in %	Differenza in punti percentuali
“Come va in generale la sua salute?”			
Molto bene	38,5	29,5	8,9
“Come trova, in generale, la sua qualità di vita?”			
Molto buona	46,2	28,8	17,4
Indicatore “Sentimento di padronanza della vita”			
Forte	35,0	25,1	9,9
Scarsa	27,3	38,1	-10,9
Indicatore “Sintomi di disturbi di ansia”			
Nessuno	73,2	58,3	14,9
Leggeri	20,7	32,5	-11,9
Indicatore “Sintomi di depressione”			
Nessuno	64,9	55,6	9,3
Leggeri	25,6	33,9	-8,3
“Nelle ultime due settimane, con quale frequenza ha avuto scarso appetito o tendenza a mangiare troppo?”			
Mai	63,9	53,6	10,3
Alcuni giorni	27,8	36,9	-9,0
“Nelle ultime due settimane, con quale frequenza ha avuto scarso interesse o piacere nel fare le cose?”			
Mai	56,4	47,4	9,0
Alcuni giorni	36,4	45,6	-9,2
Indicatore “Sostegno sociale” (percepito intorno a sé)			
Medio	43,0	51,9	-8,9
Forte	47,4	36,0	11,5
“Il suo lavoro influisce sulla sua salute?”			
Sì, soprattutto negativamente	16,5	23,5	-7,0
“Prova stress sul lavoro?”			
Mai	7,3	15,1	-7,8
“Fa fatica a conciliare lavoro e impegni familiari?”			
Raramente	36,1	27,4	8,6
Da qualche volta a sempre	44,2	50,5	-6,3
“Ha paura di perdere l'attuale posto di lavoro?”			
Sì, molto o abbastanza	9,4	18,6	-9,2

Fonte: ISS 2022, UST

Conclusioni

Come già emerso dai dati della rilevazione precedente (Stanga 2019), le risposte date in Ticino su vari temi inerenti al benessere differiscono spesso e in maniera significativa da quelle raccolte a livello nazionale, mettendo in evidenza, in particolare, valutazioni e stati d'animo più negativi.

La tabella [T. 1] raccoglie i principali elementi di distinzione tra i due livelli territoriali, presentati nei grafici precedenti.

Le differenze più importanti si notano su variabili come l'autovalutazione del proprio stato di salute e della propria qualità di vita; sui sintomi di ansia, di depressione e sulle irregolarità nell'alimentazione. Percezioni significativamente più critiche nel cantone italofono si notano anche sul sentimento di padronanza sulla vita e sull'interesse e il piacere provati nel fare le cose. In Ticino viene inoltre percepito un livello più basso di sostegno sociale che si sente attorno a sé; si riferiscono più difficoltà nel conciliare impegni professionali e familiari e un maggiore timore di perdere il posto di lavoro.





Si tratta sempre di valutazioni soggettive, in cui possono avere un ruolo anche criteri e soglie che possono variare in base al contesto socioeconomico e culturale in cui si vive. Il cantone Ticino presenta tuttavia senz'altro delle peculiarità che lo pongono di fronte a situazioni specifiche che possono essere percepite come problematiche dai suoi abitanti (Stanga 2022).

D'altro canto uno studio dell'Ufficio federale di statistica basato anche su questa stessa fonte (UST 2023: 62-63) mostra come laddove le valutazioni soggettive tendono ad essere negative, sussistono generalmente delle situazioni negative anche in base a criteri oggettivi.

Nelle analisi che hanno portato a questo contributo sono peraltro emerse delle correlazioni significative tra la paura di perdere il lavoro e valutazioni e considerazioni negative sul proprio stato di salute e i propri stati d'animo.

Questa insicurezza specifica acquista inoltre significato e centralità se consideriamo le opinioni emerse in questa stessa indagine sul tema del lavoro, unanimemente (in Svizzera come in Ticino) associato a sensazioni di soddisfazione e a ripercussioni positive sulla salute, anziché negative.

Ricordiamo per concludere che questo importante ambito della vita sociale nel nostro cantone viene costantemente monitorato dall'Ustat attraverso le schede digitali del Panorama statistico del mercato del lavoro ticinese: www.ti.ch/ustat-schede-lavoro.

Riferimenti bibliografici

Obsan (2025). *Santé mentale en Suisse : évolution, promotion, prévention et prise en charge. Rapport national sur la santé 2025*. Neuchâtel: Observatoire suisse de la santé - Obsan. Disponibile online: <https://www.gesundheitsbericht2025.ch/it> (10.9.2025)

Pahud, O., Gerber, C., Zufferey, J. e Zumbrunnen, O. (2024). *Rapport de base sur la santé pour le canton du Tessin. Résultats de l'Enquête suisse sur la santé 2022*. (Obsan Rapport 11/2024). Neuchâtel: Observatoire suisse de la santé - Obsan. Disponibile online: <https://kgr.obsan.ch/fr/TI> (10.9.2025).

Stanga, M. (2018). “Noi e gli altri: convivenza civile tra diffidenza e bisogno di supporto, in Svizzera e nella Svizzera italiana”. In *Dati*, 1, XVIII. Giubiasco: Ustat. Disponibile online: https://www3.ti.ch/DFE/DR/USTAT/allegati/articolo/2521dss_2018-1_7.pdf (10.9.2025)

Stanga, M. (2019). “Benessere soggettivo in Svizzera e nel cantone Ticino. Una questione di qualità”. In *Dati*, 2, XIX. Giubiasco: Ustat. Disponibile online: https://www3.ti.ch/DFE/DR/USTAT/allegati/articolo/2626dss_2019-2_6.pdf (10.9.2025)

Stanga, M. (2022). “Il cantone Ticino nel contesto svizzero. Considerazioni sparse, basate su dati di statistica pubblica”. In *Dati*, 1, XXII. Giubiasco: Ustat. Disponibile online: https://www3.ti.ch/DFE/DR/USTAT/allegati/articolo/2886dss_2022-1_4.pdf (10.9.2025)

UST (2023). *Rapport social statistique suisse 2023*. Neuchâtel : UST. Disponibile online: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/securite-sociale/analyses-parcours-systeme/rapport-social-statistique-suisse.assetdetail.26965415.html> (10.9.2025)

UST (2024). Tabelle standard sull'Indagine svizzera sulla salute 2023: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiken/gesundheit/erhebungen/sgb/ergebnisse-publikationen.html> (10.09.2025).

Ustat (aggiornamento annuale). *Le cifre della parità. Un quadro statistico della pari opportunità tra donne e uomini in Ticino*. Giubiasco: Ustat. Disponibile online: www.ti.ch/ustat-schede-parita (10.9.2025)

Ustat (in costante aggiornamento). *Panorama statistico del mercato del lavoro ticinese*. Giubiasco: Ustat. Disponibile online: www.ti.ch/ustat-schede-lavoro (10.9.2025)