

Architettura del sorriso

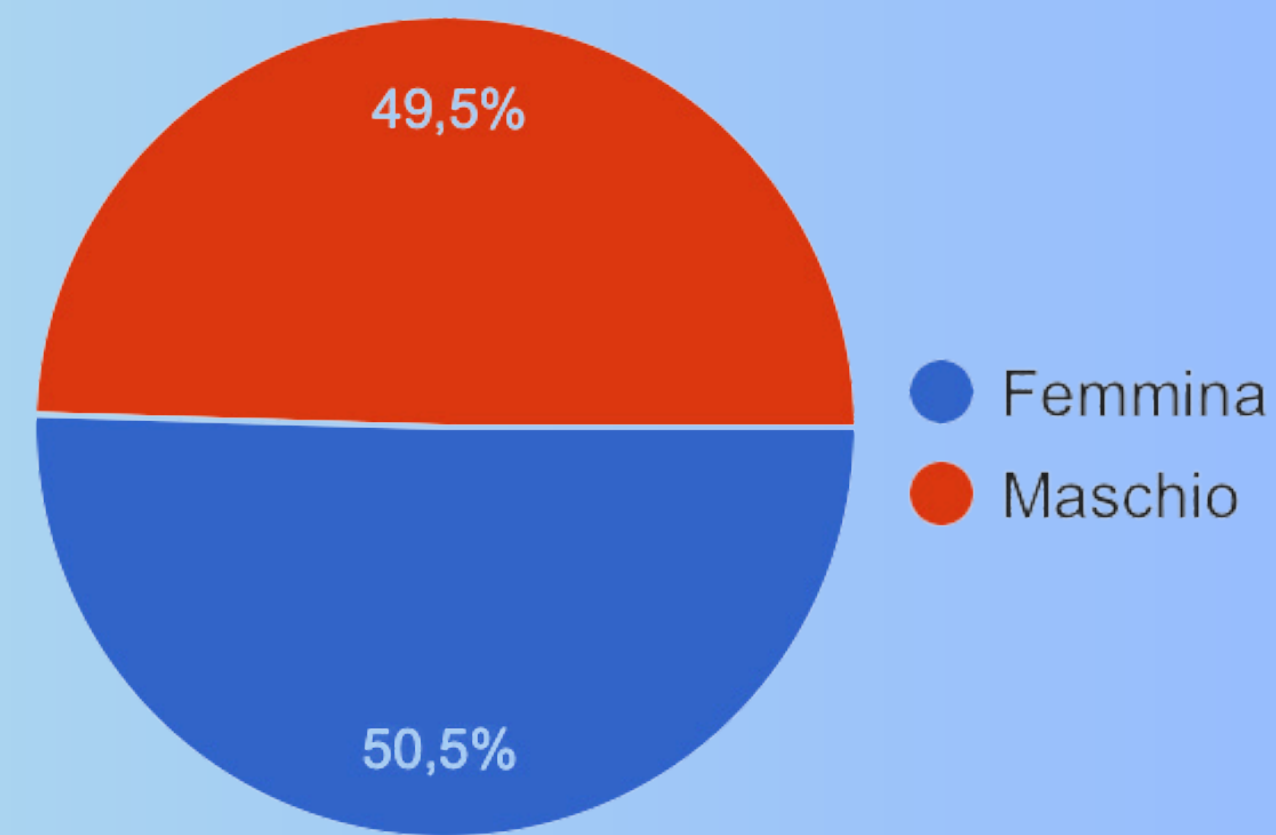
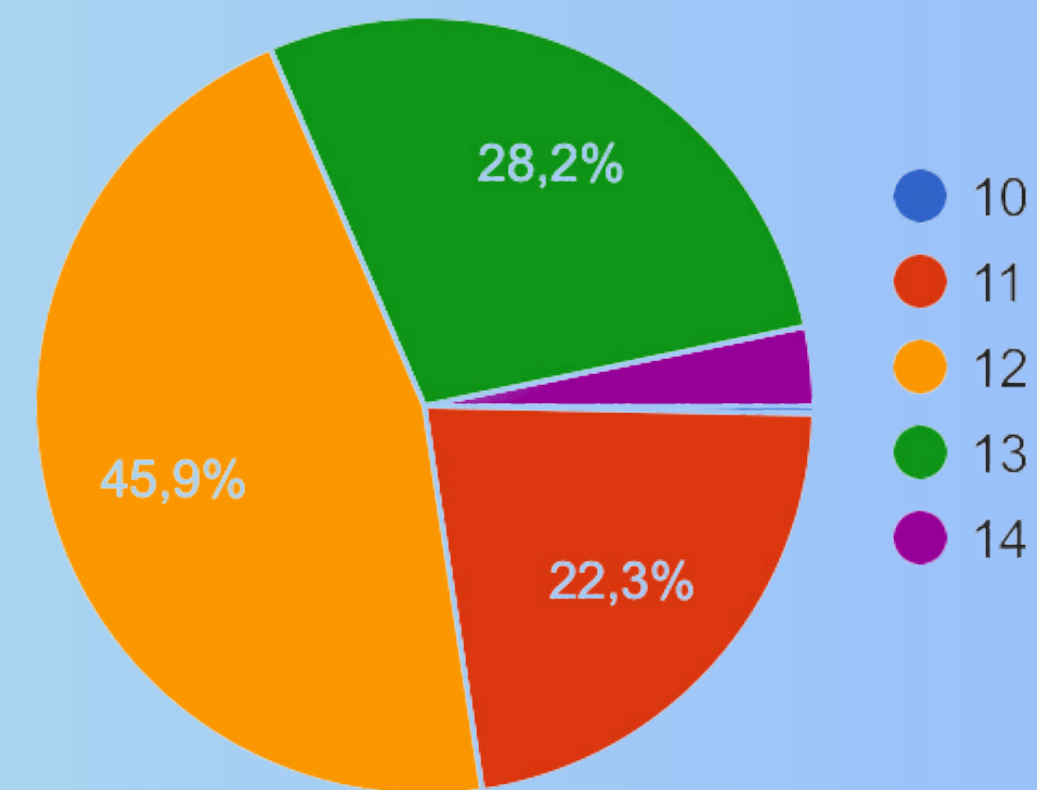


In occasione della Giornata Internazionale della Felicità, nella nostra classe abbiamo avviato una riflessione su ciò che contribuisce davvero al benessere personale e rende felici i ragazzi della nostra età. Per ampliare il punto di vista, abbiamo deciso di proporre un sondaggio su questo tema agli alunni della nostra Scuola.

CHI, COSA E COME?

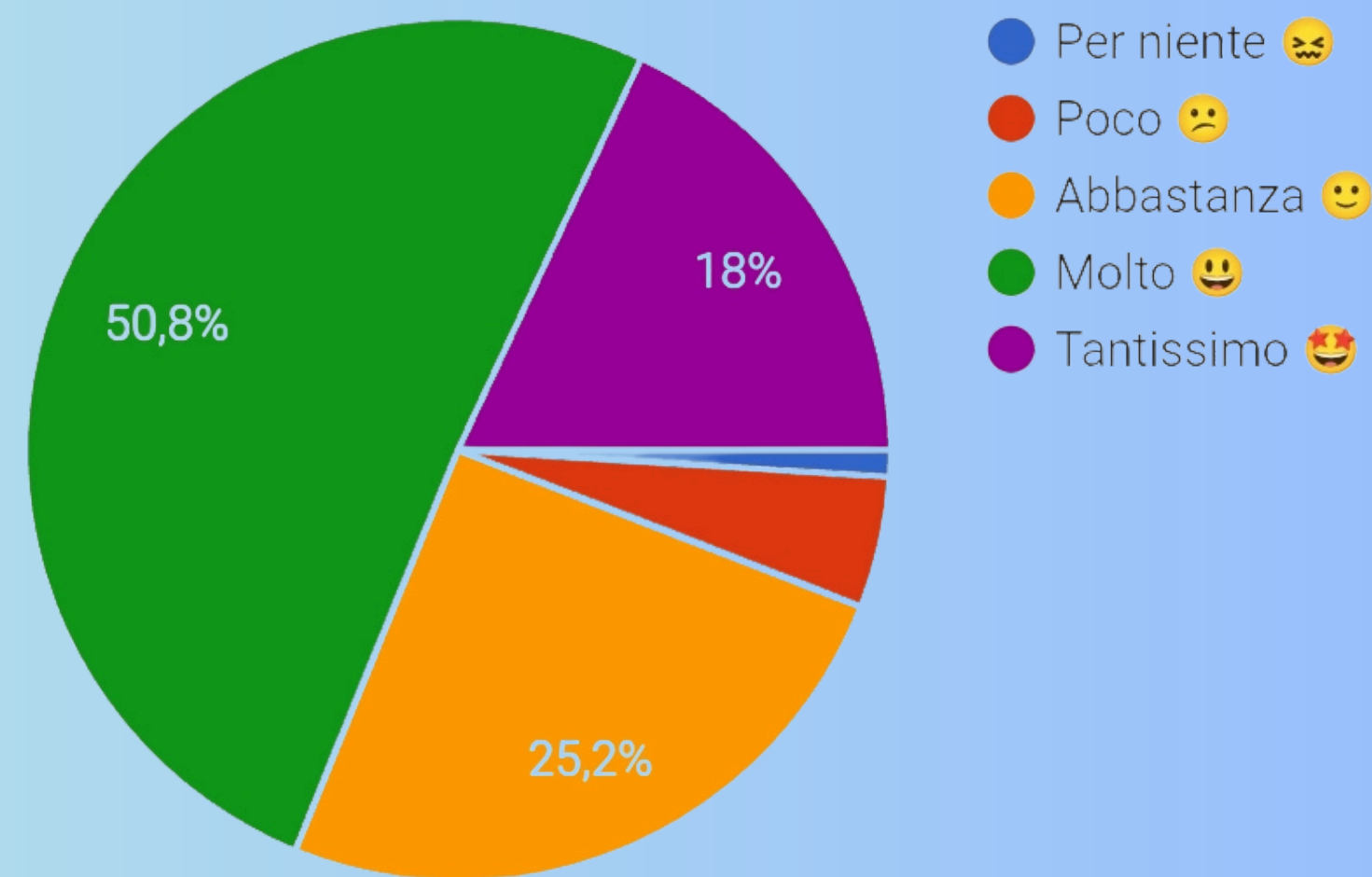
Al sondaggio hanno partecipato 305 studenti tra i 10 e i 14 anni. La maggior parte dei partecipanti aveva 12 anni (45,95%), seguiti dagli studenti di 13 anni (28,2%) e da quelli di 11 (22,3%). Per quanto riguarda la distribuzione di genere, il campione risulta sostanzialmente equilibrato, 49,5% maschi, 50,5% femmine.

Per raccogliere i dati utili alla nostra indagine abbiamo utilizzato un questionario anonimo, con domande a scelta multipla, che indagavano livello e motivi di felicità dei nostri compagni. Infine, abbiamo chiesto di dare una loro personale definizione di felicità. Desideriamo condividere con tutti voi gli esiti del nostro lavoro.



MI SENTO FELICE NELLA MIA VITA IN GENERALE

I risultati del sondaggio hanno evidenziato un quadro complessivamente positivo del benessere percepito: la maggioranza degli studenti si colloca infatti nei livelli più elevati, il 50,8% si dichiara “molto” felice e 18% “tantissimo”, indicando una diffusa percezione di soddisfazione personale. Le quote relative ai livelli più bassi risultano contenute, 25,2% risponde “abbastanza”, 4,9% “poco” e solo l’1% “per niente”.



Abbiamo scoperto che...

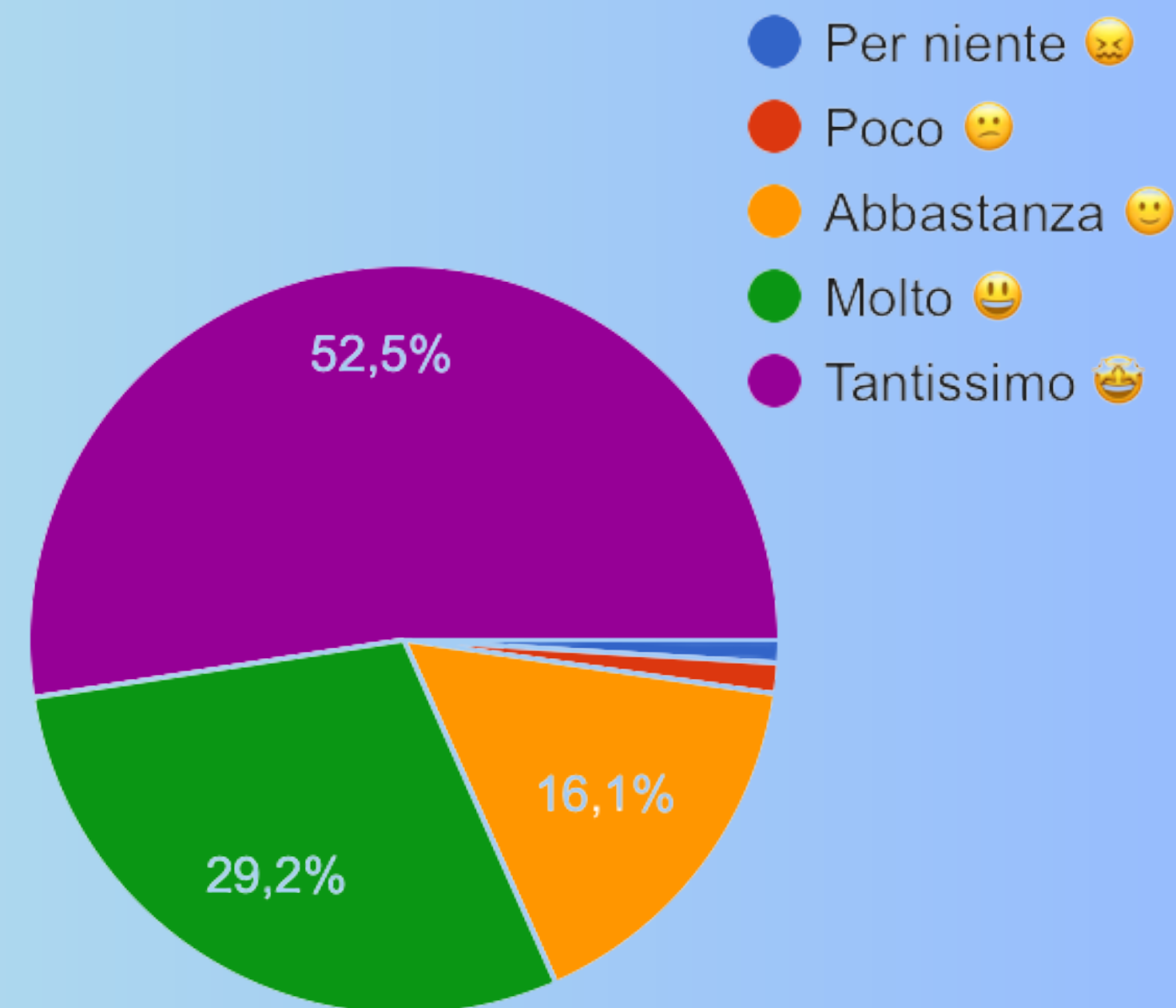
Tali dati ci confortano perché in controtendenza con quanto emerso dal rapporto annuale sulla felicità del Sustainable Development Solutions Network delle Nazioni Unite del 2025, che analizza il livello di felicità percepito in 147 Paesi, secondo cui i giovani, a partire dai 12 anni, oggi sono meno felici rispetto al passato .

Secondo Ipsos anche gli adolescenti italiani guardano al futuro con crescente incertezza, temono la guerra e mostrano un “mood” complessivo in peggioramento.



MI SENTO FELICE QUANDO STO CON LA MIA FAMIGLIA

Le percentuali mostrano un quadro molto positivo: la grande maggioranza degli intervistati associa la felicità alla famiglia in modo forte. Infatti, sommando le risposte "tantissimo" 52,5% e "molto" 29,2% si arriva ad oltre l'80%, segno che la famiglia è percepita come un elemento centrale per il benessere. Anche il 16,1%, che risponde "abbastanza", indica comunque una valutazione complessivamente positiva, portando il totale delle opinioni favorevoli a quasi la totalità del campione. Le risposte negative sono molto ridotte: solo l'1,3% dice "poco" e appena il 3% "per niente"



Abbiamo capito che...

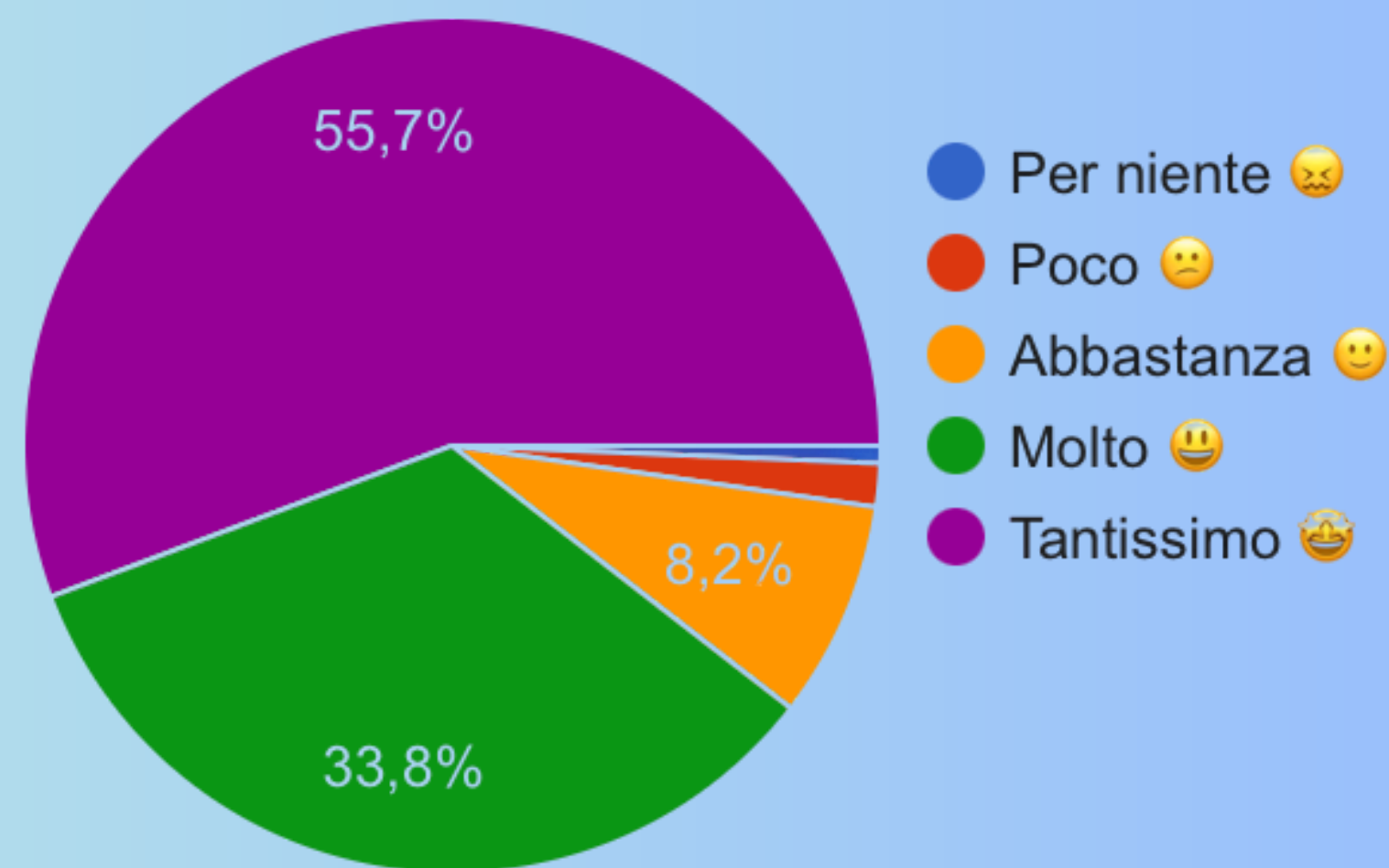
Nel complesso questi dati evidenziano quanto la famiglia continui ad essere un punto di riferimento importante per la felicità dei ragazzi, con pochissimi casi di percezione negativa.

Alcuni studi, condotti dall'Università della Sapienza di Roma, hanno analizzato il livello di felicità nei bambini e negli adolescenti ed hanno evidenziato come questo sia condizionato dal funzionamento familiare, piuttosto che dalla sua struttura, dalla sua coesione e dal supporto affettivo ricevuto al suo interno



MI SENTO FELICE QUANDO STO CON I MIEI AMICI

Le risposte degli intervistati mostrano chiaramente che gli amici sono considerati una fonte importante di felicità. Infatti, la maggior parte di essi risponde “tantissimo” 55,7% o “molto” 33,8%, superando insieme l’ 85%. Anche chi dice “abbastanza” 8,2% esprime comunque un’opinione positiva. Le risposte negative sono quasi assenti, solo l’1,6% dice “poco” e appena lo 0,7% “per niente”



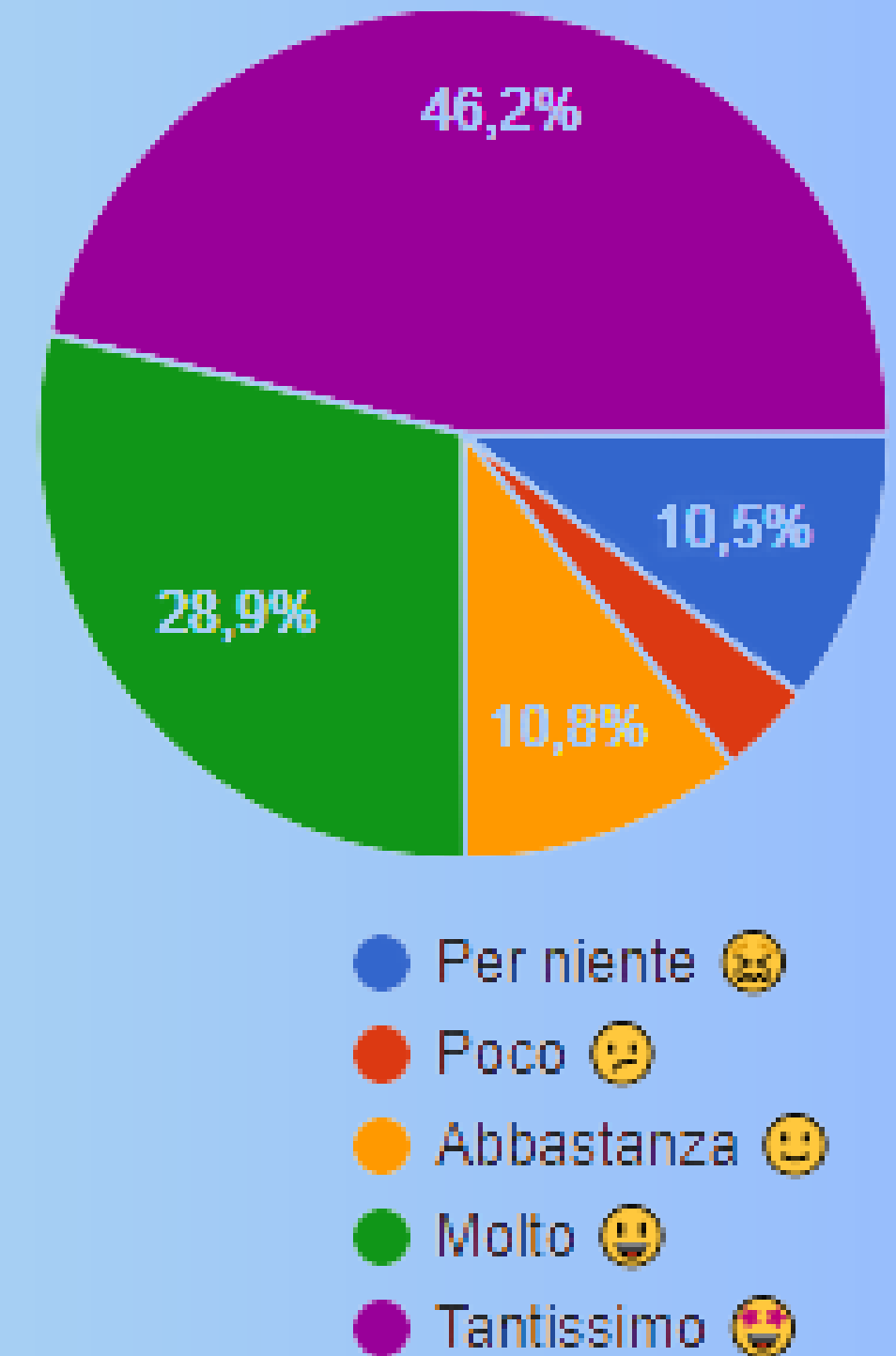
Abbiamo scoperto che...

Il report “Generazione noi”, realizzato su oltre 35.000 contenuti social, che fotografa le dinamiche relazionali degli adolescenti, fornisce risultati che contraddicono il mito della generazione solitaria, identificando l’amicizia come forma primaria dello stare insieme e indicano l’istituzione scolastica come importante spazio relazionale in cui l’amicizia alleggerisce ansia e pressione, offre supporto e favorisce la costruzione di ricordi comuni.



MI SENTO FELICE QUANDO STO CON I MIEI ANIMALI DOMESTICI

I risultati mostrano un quadro più vario rispetto ad altri quesiti. Una buona parte degli studenti attribuisce agli animali un ruolo molto importante per il proprio benessere, come indicano le percentuali di “tantissimo” 46,2%, e il 28,9% molto, tuttavia emerge anche una presenza più significativa di risposte meno positive: oltre al 10,8% che si ferma su “abbastanza”, un 10,5% che risponde “per niente” e un 3,6% “poco”. Questo suggerisce che non tutti hanno lo stesso rapporto con gli animali o li considerano ugualmente rilevanti nella propria vita. Nel complesso, la presenza di animali domestici rappresenta una componente importante, ma con differenze più marcate tra gli intervistati.



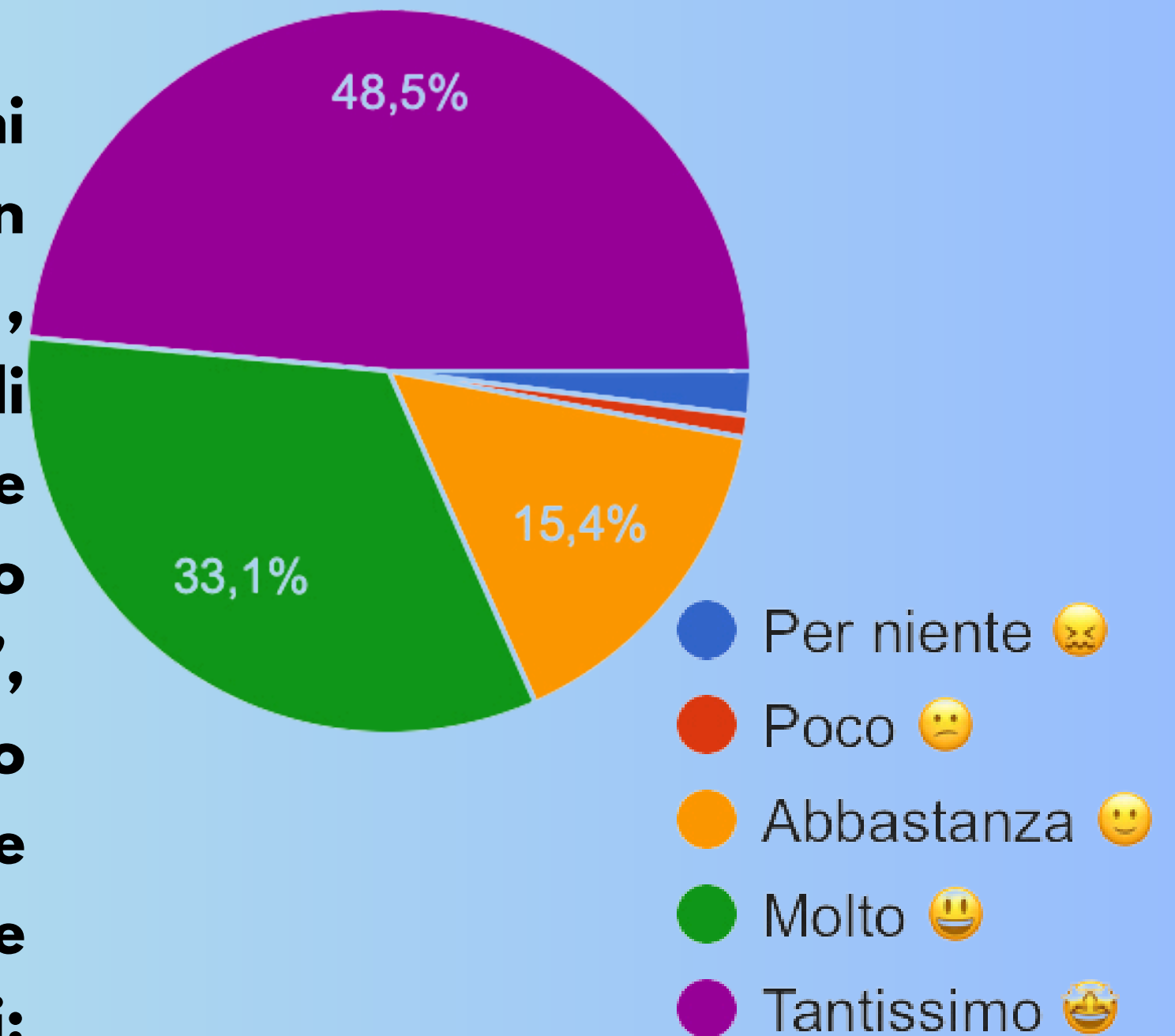
È emerso che..

Secondo gli studi condotti dall'Unità Operativa di Pediatria Generale dell'Ospedale Bambin Gesù di Roma, i benefici della convivenza tra bambini e animali , coinvolgono soprattutto la sfera affettiva; l'amico animale gioca infatti un ruolo essenziale nell'alleviare lo stress, fornisce un ponte affettivo che il bambino utilizza per evitare di chiudersi in se stesso ed esprimere l'immenso bisogno che ha di dare e ricevere amore.



FARE SPORT O AVERE UN HOBBY MI RENDE FELICE

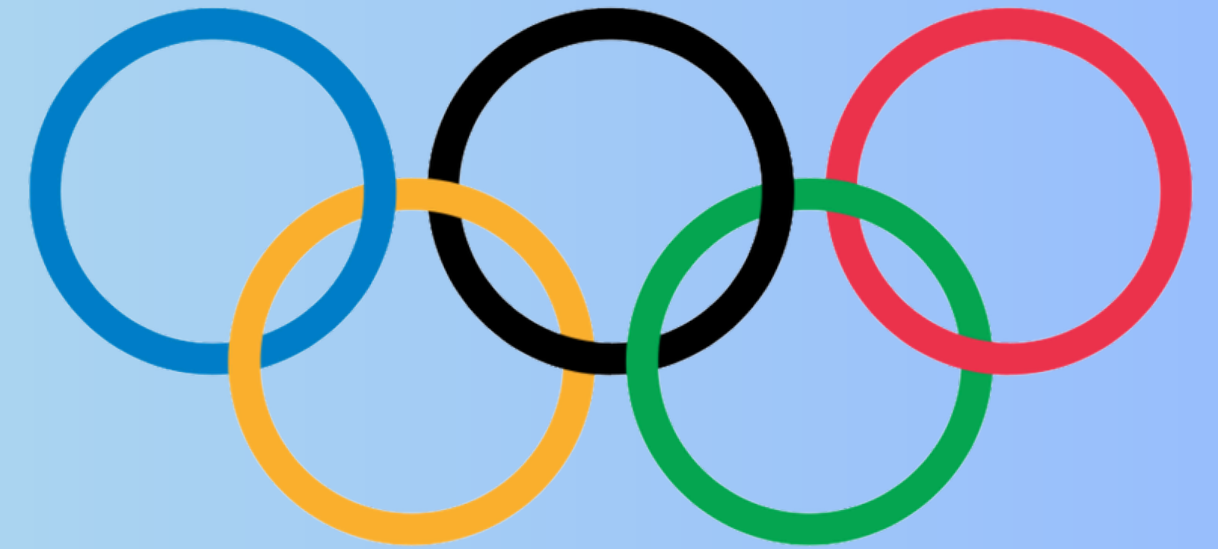
Analizzando le risposte date dai nostri compagni possiamo dedurre che praticare sport o avere un hobby è percepito come un fattore importante, capace di contribuire al benessere personale e di migliorare la qualità della vita da una larga parte degli alunni. Quasi la metà ha infatti risposto “tantissimo” (48,5%) e un altro 33,1% “molto”, quindi la maggioranza esprime un giudizio decisamente positivo. Anche il 15,4% che sceglie “abbastanza” conferma comunque un’opinione favorevole. Le risposte negative restano marginali: solo l’1% dice “poco” e il 2% “per niente”.



Secondo Save the Children, le attività fisiche e sportive, stimolando la produzione di endorfine, i cosiddetti "ormoni della felicità", hanno un effetto positivo sul benessere emotivo e mentale del bambino, aiutando a ridurre i sintomi di ansia e depressione, contribuendo alla costruzione di un'autostima solida, alla gestione dello stress e al miglioramento dell'umore. A tal fine il Ministero della Salute, in linea con l'OMS, raccomanda che i bambini e gli adolescenti di età compresa tra 5 e 17 anni svolgano almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana.



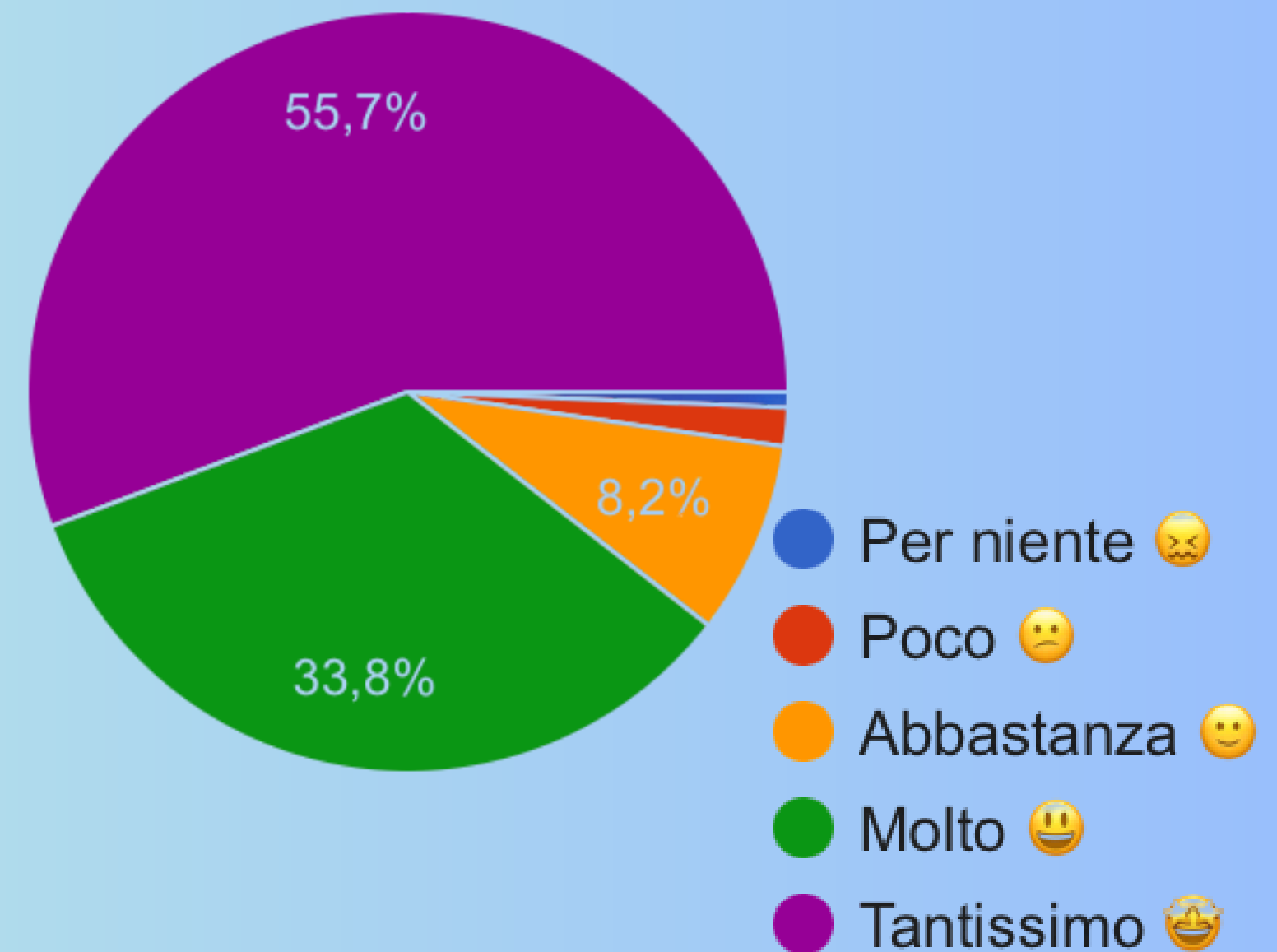
Abbiamo imparato che...



Secondo l'Ocse, attività come la musica, la pittura o il coding creativo aumentano l'autostima e la resilienza. Gli adolescenti che coltivano almeno un hobby strutturato riportano livelli di ansia inferiori del 15-20% rispetto ai coetanei che non hanno interessi extra-scolastici.

MI SENTO FELICE QUANDO OTTENGO RISULTATI POSITIVI A SCUOLA

I dati evidenziano come gli studenti attribuiscano grande importanza ai risultati scolastici, mostrando quanto essi siano percepiti come rilevanti nella vita quotidiana e nel loro percorso personale. Più della metà degli intervistati 55,7% ha infatti risposto "tantissimo" ed il 33,8% "molto". Solo il 8,2%, ha risposto "abbastanza", mentre lo 0,7% "poco" ed altrettanto "per niente".



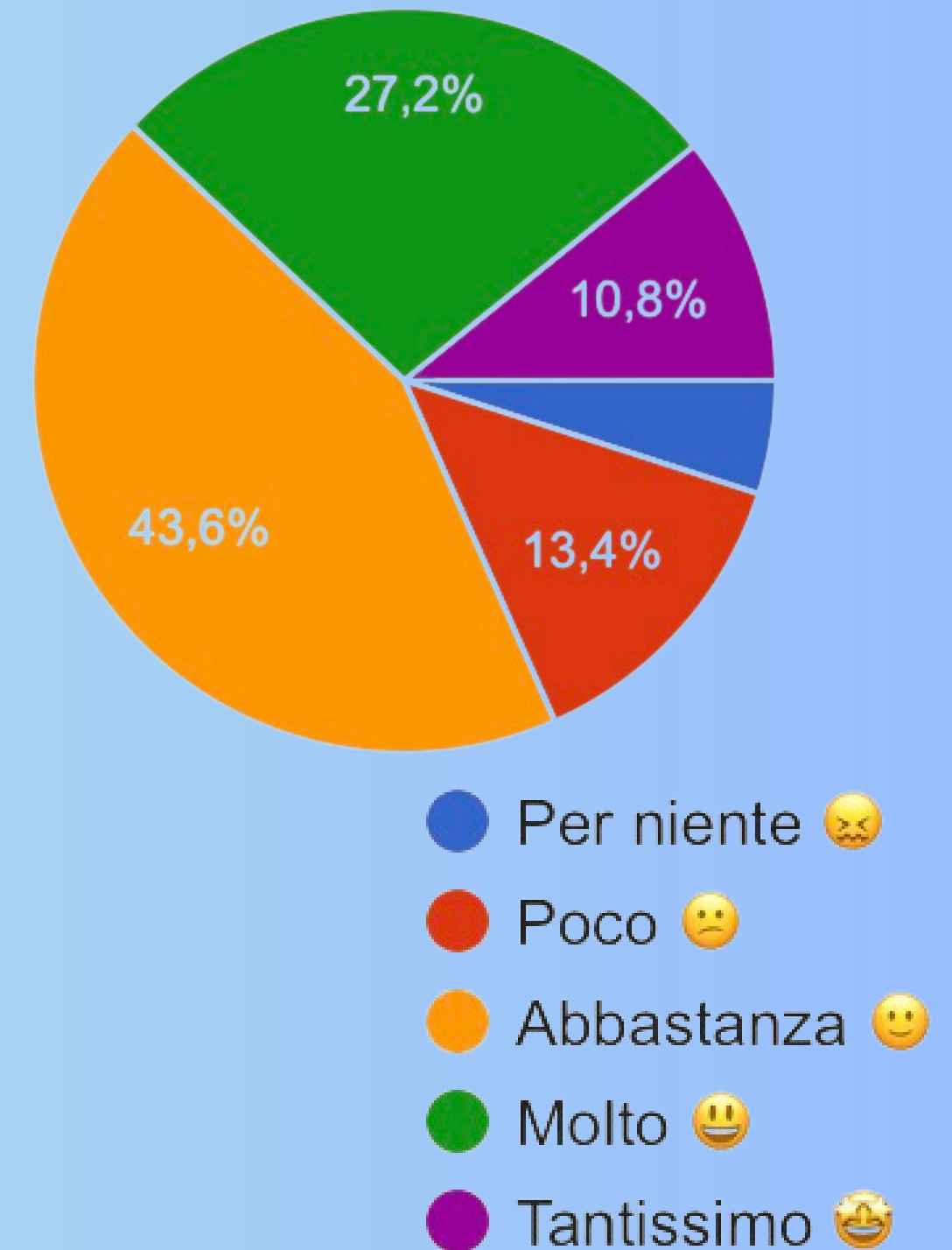
Abbiamo compreso che...

Sentirsi felici per i risultati scolastici è una reazione naturale legata a meccanismi psicologici profondi. Raggiungere un obiettivo scolastico conferma la competenza , facendoci sentire orgogliosi, capaci di affrontare le sfide della vita. Tuttavia, sebbene gratificante, l'autostima non può dipendere esclusivamente dai risultati scolastici, poiché questi rappresentano una valutazione temporanea delle prestazioni, non certamente il valore intrinseco della persona né possono descriverne l'insieme delle capacità .



I SOCIAL, I VIDEOGIOCHI O IL TELEFONO MI RENDONO FELICE

Le risposte a questo quesito appaiono più variegate e mostrano un quadro complessivamente più equilibrato. La maggior parte non indica un livello molto alto, ma si concentra su "abbastanza" 43,6% , segno che social, videogiochi e telefono hanno un effetto moderato .Un gruppo, comunque rilevante, risponde "molto" 27,2% e uno più piccolo "tantissimo" 10,8%, mentre il 13,4 % dice "poco" e il 4,9 % per niente . Nel complesso la tecnologia digitale sembra avere un'influenza significativa ma non centrale nel benessere personale, con opinioni più varie rispetto ad altri quesiti .



Abbiamo capito che...

L'impatto di social, videogiochi e smartphone sulla felicità è il tema più complesso che oscilla tra benessere immediato e rischi per la salute mentale a lungo termine. In generale la ricerca suggerisce che il segreto risieda nella moderazione e nello scopo dell'uso.



SOCIAL MEDIA

Secondo un'indagine condotta da Skuola.net il 49% dei giovani intervistati ammette di sentirsi influenzato da ciò che vede sui social media, mentre il 34,2% si sente spesso triste o insoddisfatto dopo un uso prolungato poiché il confronto costante con vite perfette genera sentimenti di inadeguatezza, invidia e bassa autostima

VIDEOGIOCHI

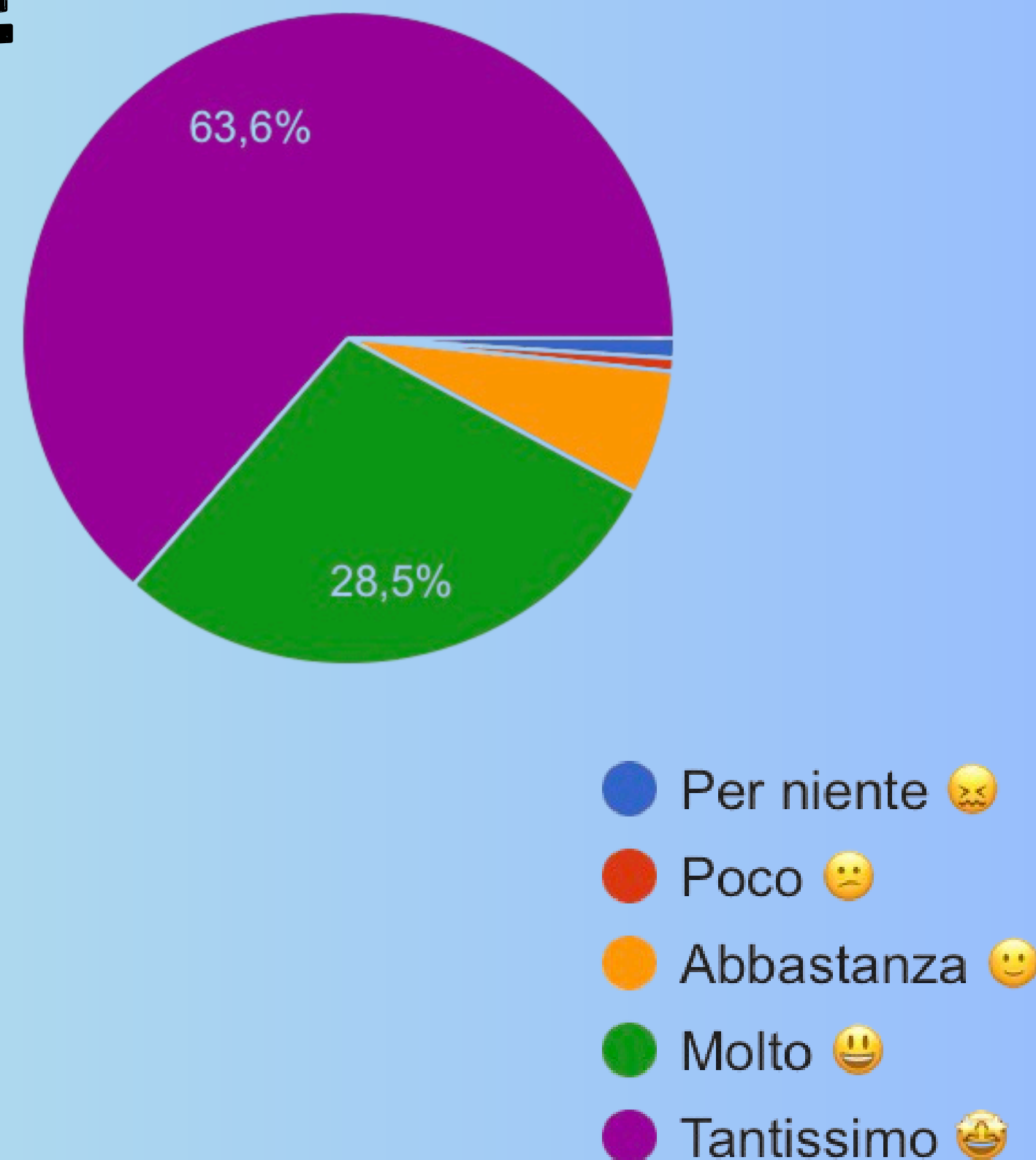
Contrariamente ad alcuni pregiudizi, un'analisi della Nihon University di Tokyo ha rivelato che i videogiochi possono avere un impatto positivo sulla felicità e la salute mentale, a patto che non si superino le tre ore di gioco al giorno

SMARTPHONE

I rischi di un utilizzo inappropriato ed eccessivo dello smartphone sono numerosi, tuttavia non mancano anche tanti effetti positivi. Secondo gli studi condotti dall'Ospedale Bambin Gesù di Roma, ciò che è importante e che fa la differenza è il tipo di utilizzo che i ragazzi ne fanno

I VIAGGI MI RENDONO FELICE

I dati evidenziano con forza quanto viaggiare sia percepito come un elemento di grande valore. Ben il 63,3% degli intervistati lo considera importantissimo, mentre un ulteriore 28,5% gli attribuisce comunque un ruolo molto rilevante. Questo significa che oltre il 90% degli studenti esprime un giudizio decisamente positivo, segno di un consenso molto ampio e condiviso sull'importanza di questa esperienza.



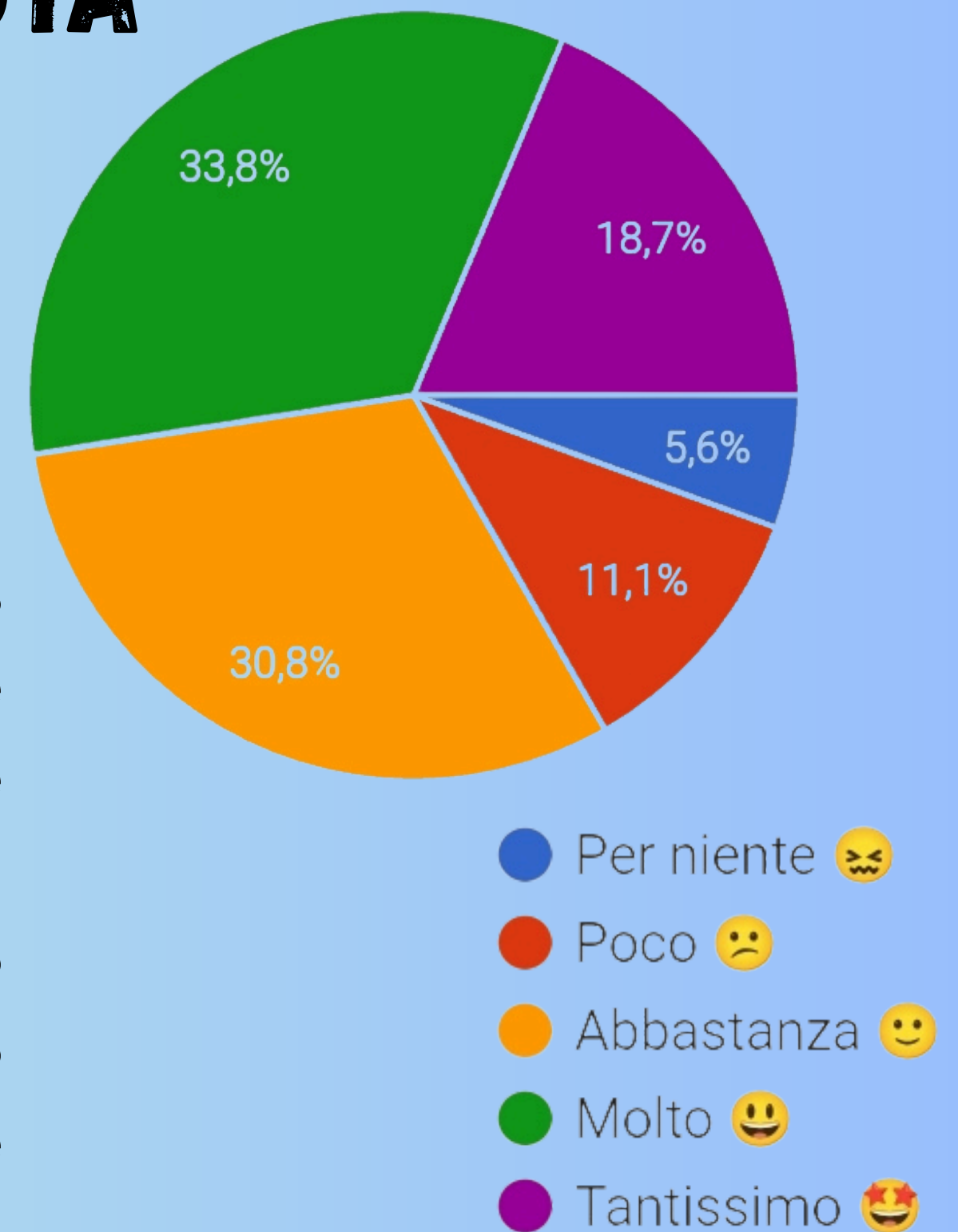
Abbiamo scoperto che..

Secondo un articolo pubblicato da Focus, viaggiare rende felici perché riduce lo stress, rompendo la routine, e migliora l'umore. Viaggiare aumenta la fiducia in sè stessi, apre la mente alla diversità, rende creativi perchè obbliga ad adattarsi a nuovi ambienti, abitudini, lingue e così facendo sviluppa il pensiero laterale, quello che aiuta a trovare soluzioni inedite



PARLARE CON QUALCUNO MI AIUTA

I dati mostrano che parlare con qualcuno nei momenti difficili è considerato utile da molti ragazzi, anche se con opinioni più sfumate. Una parte consistente indica “molto” 33,8% e “abbastanza” 30,8%, mentre il 18,7% arriva a “tantissimo”, segno che per alcuni questo aiuto è fondamentale. Allo stesso tempo, non mancano risposte meno positive: l’11,1% dice “poco” e il 5,6% “per niente”, indicando che non tutti trovano beneficio nel confronto con gli altri. Nel complesso emerge che il dialogo è visto come un supporto importante, ma con esperienze e percezioni diverse da persona a persona.



Abbiamo compreso che...

Non tutti gli adolescenti riescono a comunicare apertamente ciò che provano. Difficoltà emotive e barriere comunicative possono essere un forte ostacolo. Riconoscere le proprie emozioni aiuta a comprendere quelle degli altri.

Parlare apertamente riduce la solitudine, rafforza i legami relazionali e previene il disagio psicologico cronico, contribuendo significativamente alla salute mentale e fisica.



PER ME LA FELICITÀ È...

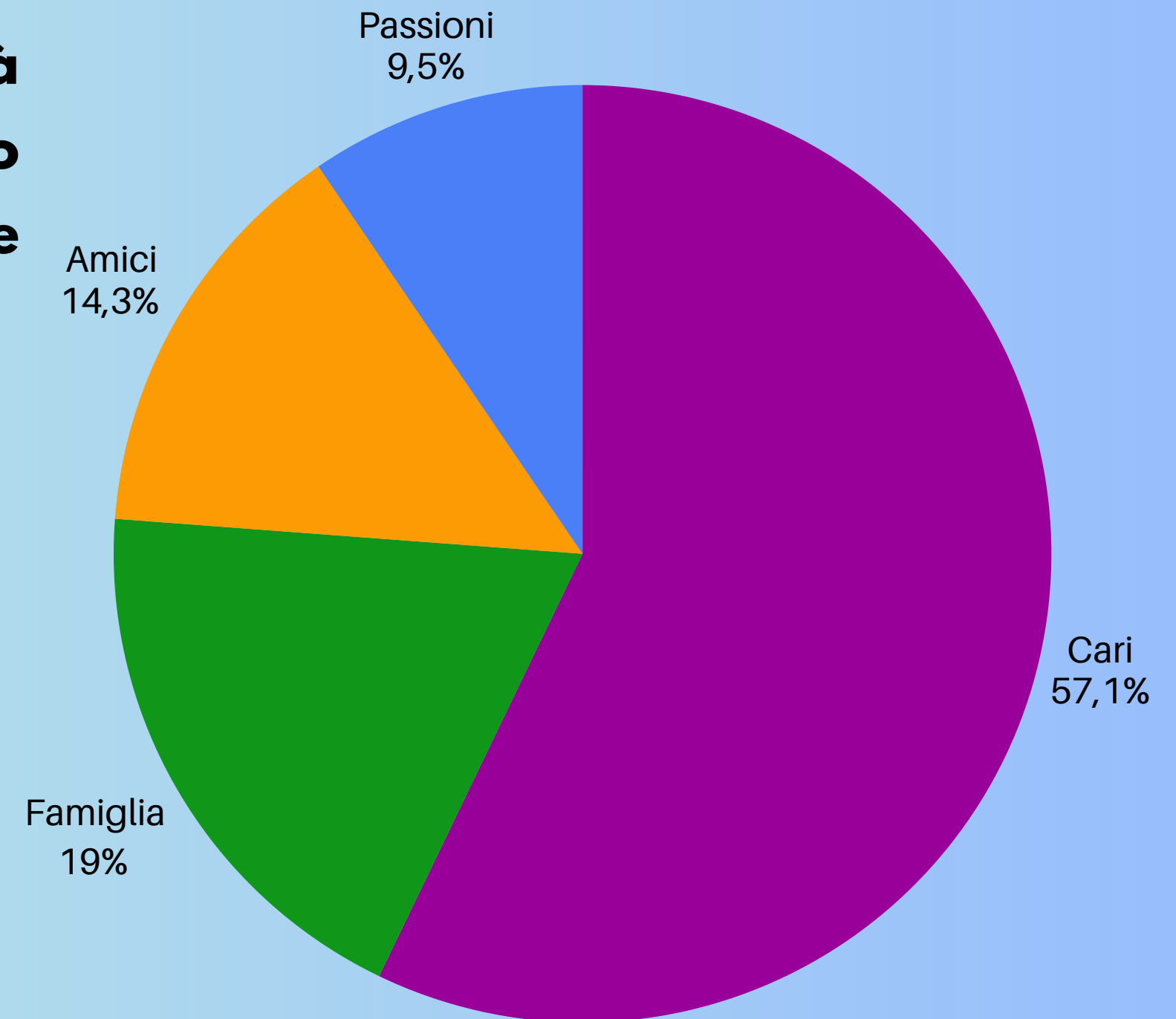


Abbiamo raccolto le diverse definizioni di felicità fornite dai nostri compagni e le abbiamo sintetizzate e rappresentate attraverso una nuvola di parole. Questo strumento ci ha permesso di mettere in evidenza termini, emozioni più frequentemente associati all'idea di felicità.

Quindi...

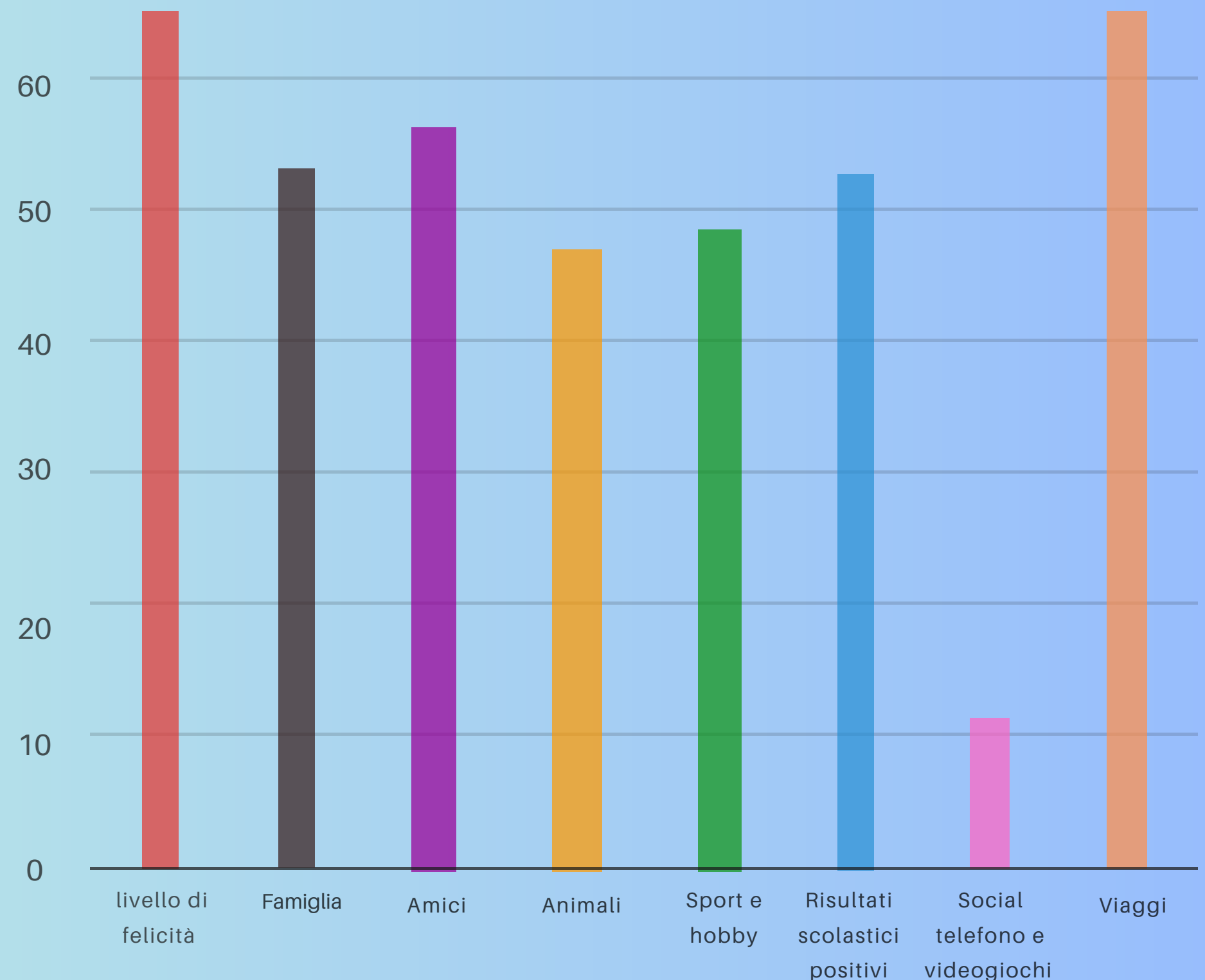
Per la maggior parte dei nostri compagni felicità significa famiglia, persone care, amici e il loro benessere interiore. Molti hanno citato anche passioni come la pallavolo oppure la scherma.

Questo grafico sintetizza i motivi di felicità più presenti nelle definizioni dei ragazzi intervistati



Peso e altezza della nostra felicità

In conclusione dai dati raccolti emerge un quadro chiaro : la maggior parte dei nostri coetanei associa la felicità a momenti semplici ma significativi, come il tempo trascorso con amici e famiglia, il raggiungimento di piccoli obiettivi personali e le attività che permettono di rilassarsi e sentirsi sè stessi. Il sondaggio ha quindi confermato quanto intuito inizialmente: la felicità non è legata soltanto a grandi eventi, ma si costruisce attraverso esperienze quotidiane e relazioni positive.



Noi , alunni della 2A dell'I. C. "Monterisi - Don Milani", vogliamo ringraziare di cuore tutti gli alunni dell'Istituto per aver partecipato con entusiasmo e disponibilità al sondaggio: il vostro contributo è stato davvero prezioso!

Un grazie speciale va anche alla Dirigente Scolastica che ci ha dato la possibilità di realizzare questo progetto e di vivere questa bellissima esperienza.

Per noi è stato un percorso ricco di impegno, ma anche di confronto, divertimento e risate che hanno reso tutto ancora più speciale. Abbiamo capito quanto sia importante lavorare insieme e fare squadra per raggiungere un obiettivo comune: dietro ogni piccolo risultato c'è sempre un grande lavoro condiviso! Auguriamo a tutti voi un'ottima conclusione dell'anno scolastico ed un'estate ricca di momenti felici.

