

Primo Piano - *Allarme di Skuola.net: oltre 7 ragazzi su 10 schiacciati da ansia e stanchezza mentale. Uno su 3 preferisce parlare con l'IA*

Roma - 17 nov 2026 (Prima Notizia 24) **La ricerca su 1.700 ragazzi tra gli 11 e i 19 anni fotografa il disagio tra i banchi: il 43% si sente mentalmente esausto e il 33% schiacciato dall'ansia. Uno su tre preferisce confidarsi con l'intelligenza artificiale piuttosto che con gli adulti, ma il 75% resta ottimista sul proprio futuro.**

Meno giudizi categorici e maggiore empatia, ma anche strumenti concreti per affrontare la vita reale a partire dall'educazione al benessere emotivo, fino alle competenze finanziarie e all'orientamento post-diploma. È questa la richiesta che gli studenti italiani rivolgono oggi al sistema scolastico, percepito sempre più spesso come una fonte di logoramento psicologico anziché come un luogo di crescita equilibrata. A scattare la fotografia dello stato d'animo che si respira tra i banchi — in occasione della Giornata Internazionale degli Studenti che si celebra oggi, 17 novembre — è un'indagine condotta da Skuola.net su un campione di 1.700 ragazze e ragazzi di età compresa tra gli 11 e i 19 anni. I numeri restituiscono un quadro segnato da un diffuso affaticamento mentale: il 43% degli intervistati dichiara di sentirsi costantemente "in buffering", cioè stanco e privo di energie, mentre un altro 33% si definisce "under pressure", schiacciato dal peso dell'ansia e delle aspettative. Appena il 16% riesce a vivere la quotidianità in modalità "chill", mantenendo un equilibrio sereno tra studio e vita privata. A pesare è anche la sensazione che la scuola trascuri l'insegnamento delle cosiddette soft skills, competenze trasversali indispensabili nella vita adulta accanto a materie come l'italiano e la matematica, alimentando così un senso di inadeguatezza generalizzato. Non a caso, tra i messaggi motivazionali che vorrebbero sentirsi rivolgere più spesso, soltanto il 16% sceglie il tradizionale "Impegnati e vedrai i risultati": il 38% chiede invece di sentirsi dire "sii te stesso, vai bene così come sei", il 25% chiede che gli venga detto "prenditi il tuo tempo, non è una gara" e il 21% vorrebbe che si ricordasse l'importanza dell'equilibrio tra mente e corpo, senza passare intere giornate sui libri rinunciando all'attività fisica. Questa pressione costante finisce per trasformarsi in stress cronico. Nei trenta giorni precedenti la rilevazione, sei studenti su dieci hanno avvertito spesso (41%) o addirittura sempre (20%) un senso di oppressione legato all'ansia, contro appena il 3% che non lo ha mai sperimentato, il 7% che lo prova raramente e il 29% a fasi alterne. Di fronte al sovraccarico emotivo, le strategie di difesa risultano spesso poco salutari: la prima valvola di sfogo, scelta da oltre uno studente su cinque (21%), è l'isolamento digitale tra social network, videogiochi, video o piattaforme di intelligenza artificiale usati come rifugio dalla realtà. Un altro 16% scarica la tensione nella frustrazione verso se stesso o i propri cari, il 13% cerca sollievo nel sonno prolungato e l'8% nel cibo consolatorio, mentre restano minoritarie le risposte positive come lo sport all'aperto (15%) o il confronto aperto

con amici e partner (15%). A incidere sul benessere dei ragazzi non sono tuttavia soltanto voti e verifiche, ma anche le dinamiche sociali interne ed esterne alla classe. Nei rapporti con i coetanei, il 59% indica nella paura costante del giudizio e nel timore di non essere all'altezza il fardello più gravoso, ben oltre la competizione o l'invidia per i risultati altrui (20%), mentre solo il 16% afferma di sentirsi davvero spontaneo in mezzo agli altri. Proprio per questo, quasi la metà del campione (47%) individua nell'autenticità — la possibilità di mostrarsi senza maschere né timore di essere derisi — il valore fondamentale di un'amicizia, seguita da lealtà (22%), supporto emotivo nei momenti difficili (15%) e condivisione del tempo libero (15%). Ancora più marcata appare la frattura comunicativa con il mondo adulto, tra genitori e insegnanti. Un quarto degli studenti (25%) lamenta una profonda mancanza di empatia da parte dei "grandi", incapaci di cogliere il peso delle pressioni attuali; un altro 25% soffre il giudizio continuo su voti, scelte, abbigliamento o valori, mentre il 19% punta il dito contro l'incoerenza degli adulti e il 17% contro un atteggiamento paternalistico che li priva di autonomia. Questo divario relazionale spiega un fenomeno sempre più diffuso: uno studente su tre ammette di preferire — talvolta (25%) o sempre più spesso (8%) — dialogare con un'intelligenza artificiale piuttosto che con una persona reale, trovando nell'assenza di giudizio dell'algoritmo una zona di comfort rassicurante. Da qui l'appello a ripensare i programmi scolastici affiancando alle discipline tradizionali una vera educazione alle emozioni e al benessere psicologico, indicata come priorità dalla maggioranza degli intervistati davanti a materie pratiche pure ritenute essenziali come l'educazione finanziaria (56%), l'orientamento al lavoro (52%), l'educazione affettivo-sessuale (48%), l'educazione alle relazioni (41%), quella alimentare (25%) e l'uso consapevole del digitale (25%). Nonostante le difficoltà del presente, però, i giovani italiani non rinunciano a guardare avanti con fiducia: interrogati sulle prospettive personali, il 75% si dichiara ottimista verso il proprio futuro — tra abbastanza ottimisti (37%), molto ottimisti (28%) e tendenzialmente fiduciosi (10%) — contro un 17% di poco fiduciosi e soltanto un 8% di completamente sfiduciati.

(Prima Notizia 24) Martedì 17 Novembre 2026

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
E-mail: redazione@primanotizia24.it