

Indagine «Vivere in Svizzera»



© Yarruta | dreamstime.com

Newsletter 2026

Care e cari partecipanti,

Desideriamo ringraziarvi di cuore per la vostra costante partecipazione allo studio «**Vivere in Svizzera**»! Il vostro impegno regolare è di valore inestimabile per la ricerca scientifica.

Dal 1999, la nostra indagine documenta diversi cambiamenti all'interno della nostra società. La prossima edizione si avvicina e speriamo di poter contare anche quest'anno sulla vostra partecipazione. Come ogni anno, collaboriamo con l'**istituto di sondaggi M.I.S. Trend**, incaricato della raccolta dei dati.

Vi ringraziamo sin d'ora per la vostra partecipazione!

Il team «**Vivere in Svizzera**»



numero gratuito
0800 800 246



swisspanel@fors.unil.ch



www.swisspanel.ch



www.mistrend.ch



Leben in der Schweiz
Vivre en Suisse
Vivere in Svizzera

FORS 
Data and services
for the social sciences

Tra lavoro e vita privata: trovare il proprio equilibrio

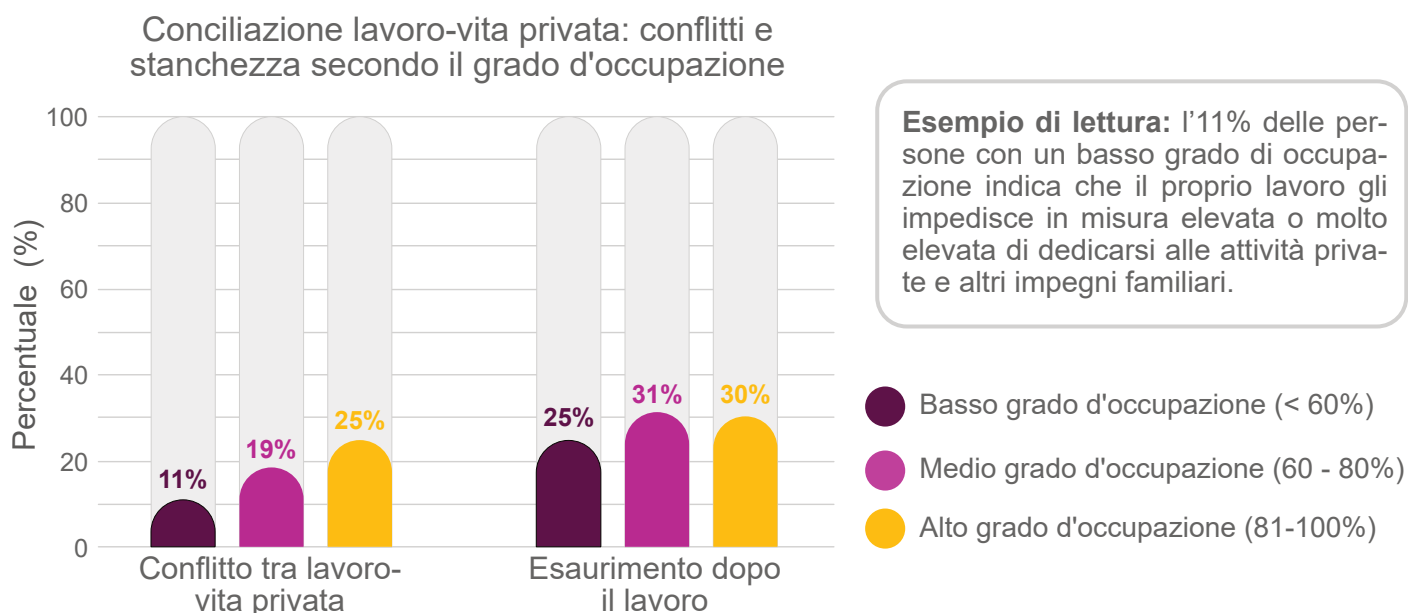
Molte persone attive professionalmente trascorrono gran parte del loro tempo al lavoro. Trovare un buon equilibrio tra lavoro e vita privata non è quindi sempre semplice. Una buona armonia, però, porta molti vantaggi: migliora la qualità della vita, ha effetti positivi sulla salute e influisce positivamente anche sul lavoro, poiché collaboratori felici e riposati sono più motivati ed efficienti rispetto a chi è esausto.

Sulla base dei dati di «Vivere in Svizzera» vi offriamo una piccola panoramica della situazione dell'equilibrio tra lavoro e attività personali in Svizzera.

Quando l'equilibrio è difficile

Più alto è il grado d'occupazione, più spesso il lavoro ostacola le attività private e gli impegni familiari (parte sinistra del grafico).

Tuttavia, il grado d'occupazione gioca un ruolo secondario quando si tratta del livello di stanchezza dopo il lavoro. Circa il 31% delle persone con una percentuale d'impiego medio o alta (60% o più), ma anche il 24% di chi lavora a tempo ridotto (meno di 60%), dichiara di essere molto o fortemente d'accordo con l'affermazione: « In quale misura Lei dopo il lavoro è troppo esausto per fare delle cose che Le piace fare » (parte destra del grafico).



Troppo esausti per il tempo libero – le donne sono particolarmente colpite

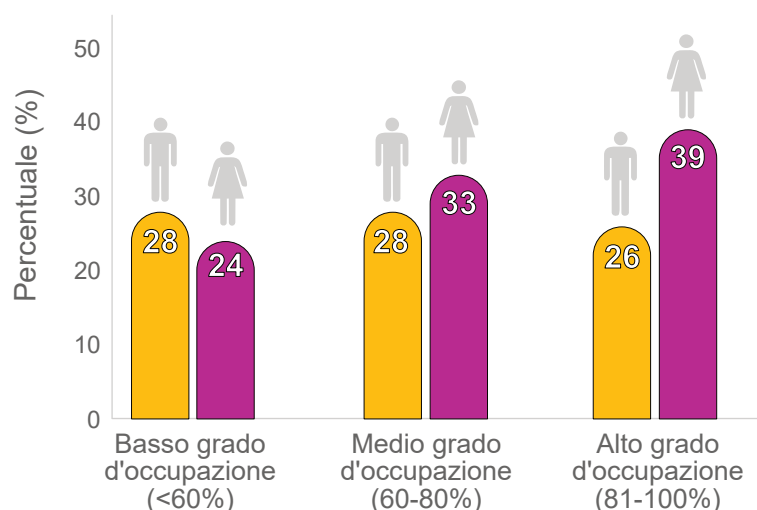
Circa il 30% delle persone attive professionalmente in Svizzera si sente troppo esausta dopo il lavoro per dedicarsi alle proprie attività personali. Le donne sono più colpite degli uomini (vedi grafico in alto nella pagina seguente). Per quest'ultima emerge una chiara relazione con il grado d'occupazione: mentre il 24% delle donne con un grado d'occupazione ridotto riferisce di essere esausta, la percentuale sale al 39% tra quelle che lavorano a tempo pieno, una differenza di 15 punti percentuali. Negli uomini, invece, la forte stanchezza rimane stabile tra il 26% e il 28%, indipendentemente dal grado d'occupazione.

Chi siamo: L'indagine «Vivere in Svizzera» è condotta da FORS, il Centro svizzero di competenza nelle scienze sociali con sede presso l'Università di Losanna. È finanziata dal Fondo nazionale svizzero (FNS) per la ricerca scientifica. Per la realizzazione delle interviste, il team di «Vivere in Svizzera» collabora con l'istituto di sondaggio M.I.S. Trend. In quanto studio panel, «Vivere in Svizzera» segue da molti anni le stesse persone, per comprendere meglio gli sviluppi della società.

Lo studio «Vivere in Svizzera» è noto ai media anche come Panel Suisse de ménages o Panel svizzero delle economie domestiche. Qui trova alcuni articoli che trattano alcuni risultati emersi dalla nostra indagine:



Persone con esaurimento elevato dopo il lavoro, secondo il sesso e il grado d'occupazione, 2024



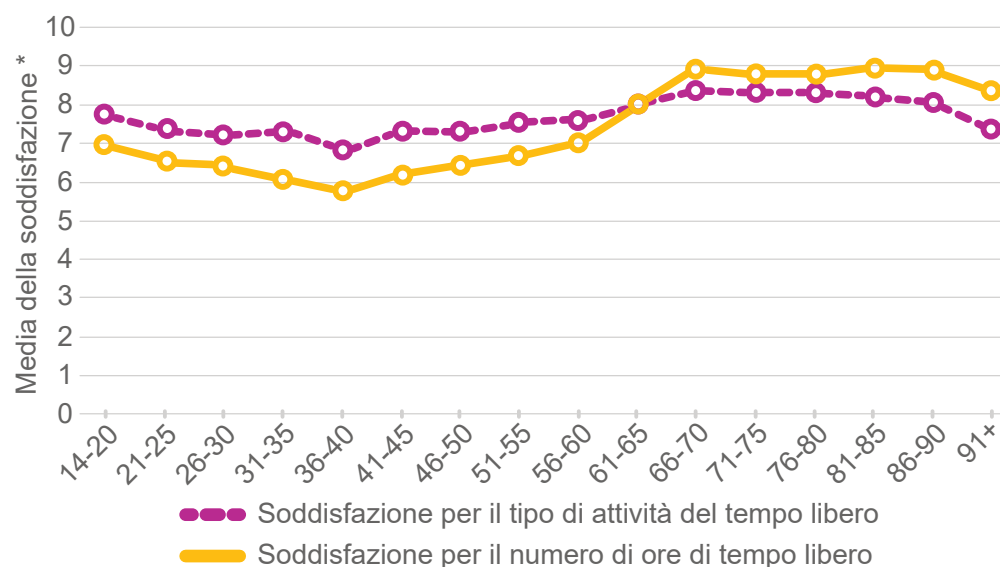
Esempio di lettura: il 39% delle donne con un alto grado d'occupazione lavorativa dichiara di essere d'accordo o molto d'accordo con l'affermazione secondo cui, dopo il lavoro, si sente troppo esausta per dedicarsi ad attività della vita privata.

Tempo libero: con il pensionamento arriva la grande soddisfazione

Sebbene molte persone attive professionalmente si sentano troppo stanche dopo il lavoro per dedicarsi ad attività private, i dati di «Vivere in Svizzera» mostrano che la soddisfazione per il numero di ore libere e le attività svolte in questo tempo è mediamente alta.

Le persone che si dichiarano meno soddisfatte della quantità di tempo libero a disposizione sono quelle comprese tra i 35 e i 45 anni. Questo dato è probabilmente riconducibile al fatto che tale fase della vita è spesso caratterizzata da un forte impegno sia sul piano professionale sia su quello familiare. Da un lato, infatti, si consolidano percorsi di carriera e si assumono maggiori responsabilità lavorative; dall'altro, è frequente che in questi anni si formi o si ampli il nucleo familiare. Successivamente, il livello di soddisfazione tende ad aumentare progressivamente fino all'età pensionabile, per poi mantenersi stabilmente elevato.

Soddisfazione per il tempo libero, per fascia d'età, 2024



* Scala da 0 (Per niente soddisfatto/a) a 10 (Pienamente soddisfatto/a)

La vostra partecipazione: La vostra partecipazione è di grande importanza. Ogni persona intervistata rappresenta molte altre persone che vivono in condizioni di vita simili in Svizzera. Grazie alla vostra partecipazione costante possiamo osservare i cambiamenti della vita quotidiana e delle condizioni di vita della popolazione nel corso del tempo.

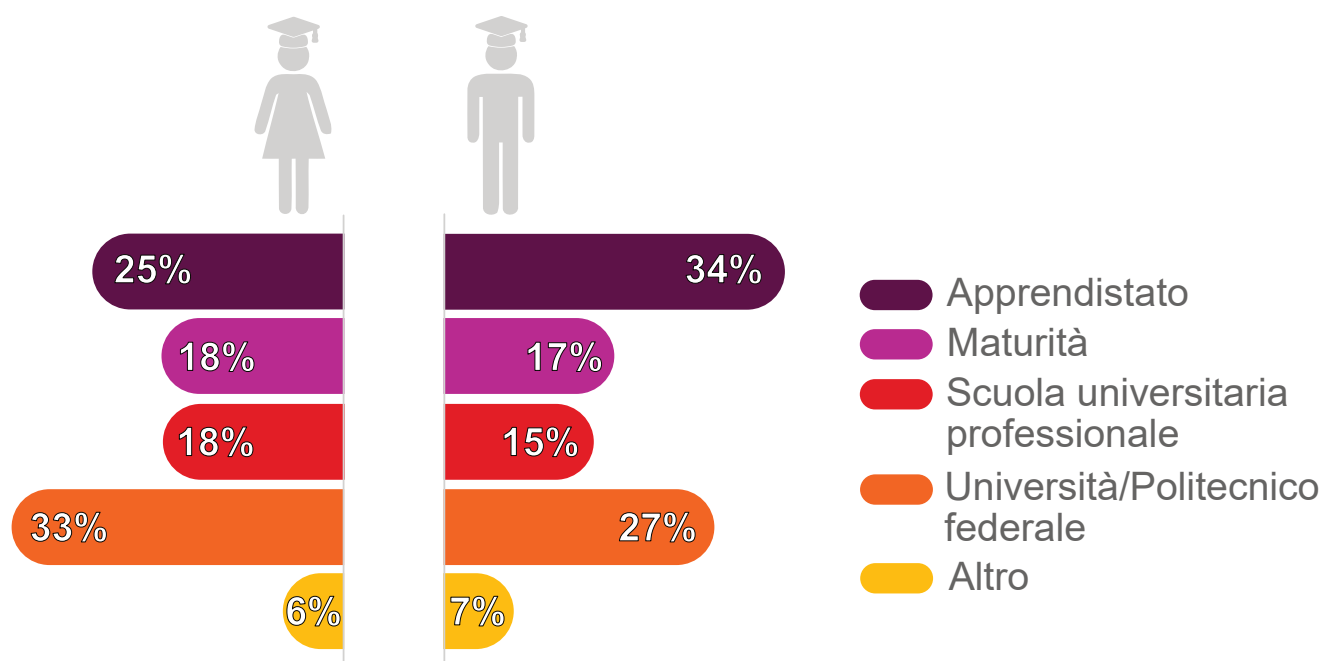
Protezione dei dati: Le vostre informazioni sono trattate in modo strettamente confidenziale. I dati personali e i dati dell'indagine sono conservati separatamente, così da escludere qualsiasi identificazione individuale. Inoltre, le collaboratrici e i collaboratori di M.I.S. Trend sono soggetti all'obbligo di riservatezza.

Le aspirazioni formative dei/delle giovani in Svizzera – le ragazze puntano all'università o al politecnico, i ragazzi all'apprendistato

Quale titolo di studio desiderano conseguire i/le giovani in Svizzera? I dati di «Vivere in Svizzera» mostrano che le ragazze sono particolarmente attratte dagli studi universitari: il 33% delle quindicenni desidera studiare in un'università o in un politecnico federale (ETH), e un ulteriore 18% vorrebbe frequentare una scuola universitaria professionale (SUP). Un quarto delle ragazze aspira invece a un apprendistato.

Tra i ragazzi, l'apprendistato è nettamente più popolare: il 34% desidera intraprenderne uno. Un altro 27% studiare in un'università o in un politecnico federale, e il 15% vorrebbe frequentare una SUP.

Titoli di studio desiderati dai/dalle quindicenni



E quanto sono fiduciosi/e i/le giovani di riuscire davvero a raggiungere il titolo di studio desiderato?

Tra i/le quindicenni intervistati/e, l'85% dichiara di esser fiducioso di riuscire a conseguire il titolo di studio a cui aspira. Nel complesso, i ragazzi sono un po' più sicuri di sé rispetto alle ragazze. Mentre il 14% degli/delle adolescenti intervistati/e ha sentimenti contrastanti. Fortunatamente, solo l'1% dei/delle giovani dichiara di avere poche speranze di raggiungere il titolo di studio desiderato.

Fiducia dei/delle quindicenni di riuscire a conseguire il titolo di studio desiderato

