

# EMOTIVITÀ E STILI DI VITA DURANTE LA PANDEMIA

Indagine presso le scuole secondarie di primo e  
secondo grado del territorio di Vercelli e provincia  
A.S. 2020/2021



**A.S.L. VC**

*Azienda Sanitaria Locale  
di Vercelli*

A cura di:

Dott.ssa Raffaella Scaccioni, Dott. Marco Martorana,  
Dott. Giancarlo Stefanino Dott. Alessandro Coppo  
SC Psicologia ASL VC  
Contatto: [alessandro.coppo@aslvc.piemonte.it](mailto:alessandro.coppo@aslvc.piemonte.it)

L'ASL di Vercelli è impegnata a promuovere la salute dei giovani attraverso l'offerta di interventi di prevenzione rivolti agli studenti delle scuole di ogni ordine e grado del territorio di competenza.

Gli interventi sono raccolti in un catalogo che viene presentato all'inizio di ogni anno scolastico.

L'indagine "EMOTIVITÀ E STILI DI VITA DURANTE LA PANDEMIA" è un'iniziativa ideata dal Servizio di Psicologia dell'ASL VC in collaborazione con l'Ufficio Scolastico Territoriale che nasce dall'esigenza di introdurre un approccio scientifico alla promozione della salute degli studenti delle scuole del territorio dell'ASL VC, attraverso la raccolta di informazioni utili a delineare i bisogni di salute della popolazione studentesca e programmare gli interventi da attuare.

## **PREMESSA**

Gli interventi di promozione della salute necessitano di un'attenta analisi dei bisogni di salute e della scelta di progetti dotati di efficacia dimostrata per influenzare positivamente i comportamenti salutari e il benessere individuale e relazionale. La scuola e il settore sanitario, soprattutto in questo periodo storico, sono interessati a comprendere come l'emergenza sanitaria in corso stia condizionando i comportamenti e i vissuti di adolescenti e preadolescenti. È però necessario conoscere i bisogni degli studenti per fornire risposte tempestive e organizzare interventi adeguati alle loro esigenze; inoltre l'osservazione periodica dei comportamenti della popolazione studentesca permette di valutare l'efficacia degli interventi adottati. Per questo motivo l'approccio da adottare per promuovere la salute dovrebbe seguire uno schema logico suddiviso nelle seguenti fasi: 1) valutare i bisogni e i problemi di salute degli studenti 2) valutare le risorse necessarie per offrire una risposta 3) scegliere il programma più adatto 4) monitorarne lo sviluppo 5) valutarne i risultati. Il percorso descritto è circolare, ovvero la valutazione dei risultati del progetto è seguita da una nuova valutazione dei bisogni e dei problemi in modo da agevolare la riprogrammazione delle azioni da adottare. Da quanto illustrato emerge che la valutazione dei bisogni e dei problemi sia da una parte l'elemento che permette di avviare un approccio scientifico per impostare un intervento di promozione della salute, e dall'altra, lo strumento per valutare l'impatto dei programmi.

## **MATERIALI E METODI DELLO STUDIO**

La popolazione della presente indagine è costituita da tutti gli studenti delle Scuole Secondarie di 1° e 2° grado che hanno aderito alla proposta; gli studenti sono stati intervistati attraverso un questionario on line (costruito tramite la piattaforma Google Moduli), somministrato tra il 15 marzo e il 16 aprile 2021. Ogni scuola aderente ha fornito ai propri studenti un link al quale collegarsi per compilare il questionario.

Il questionario era completamente anonimo e formulato in modo da non poter risalire né al soggetto compilante, né alla specifica classe frequentata.

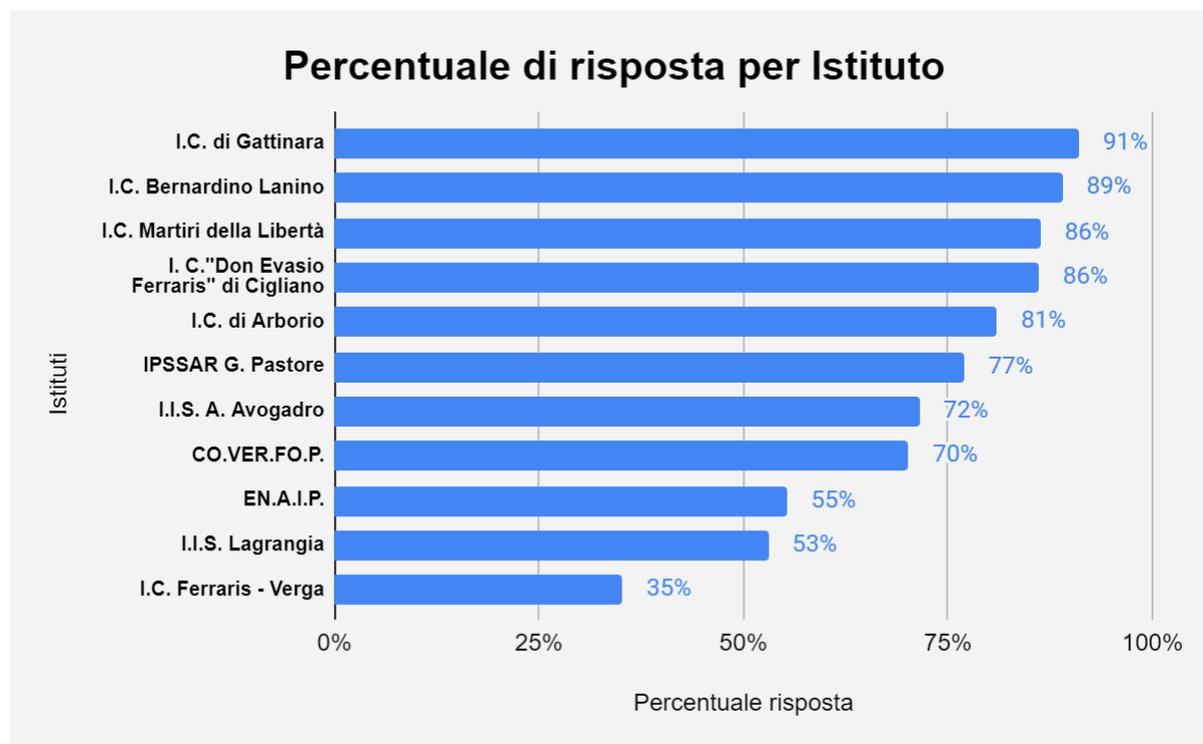
Gli item utilizzati sono stati tratti dall'indagine scolastica HBSC (Health Behaviour in School-aged children<sup>1</sup>) e da alcuni questionari volti a misurare il benessere dei ragazzi (PANAS C/P Short), la suscettibilità all'ansia (SCARED) e la regolazione emotiva (DERS). Le macroaree esplorate sono state: 1) Attività fisica e alimentazione, 2) Tempo libero e consumo di sostanze, 3) Esperienza scolastica durante la pandemia e relazioni sociali, 4) Benessere emotivo.

I dati sono stati elaborati attraverso il software di gestione statistica IBM SPSS 23.

## Adesione allo studio e tassi di risposta

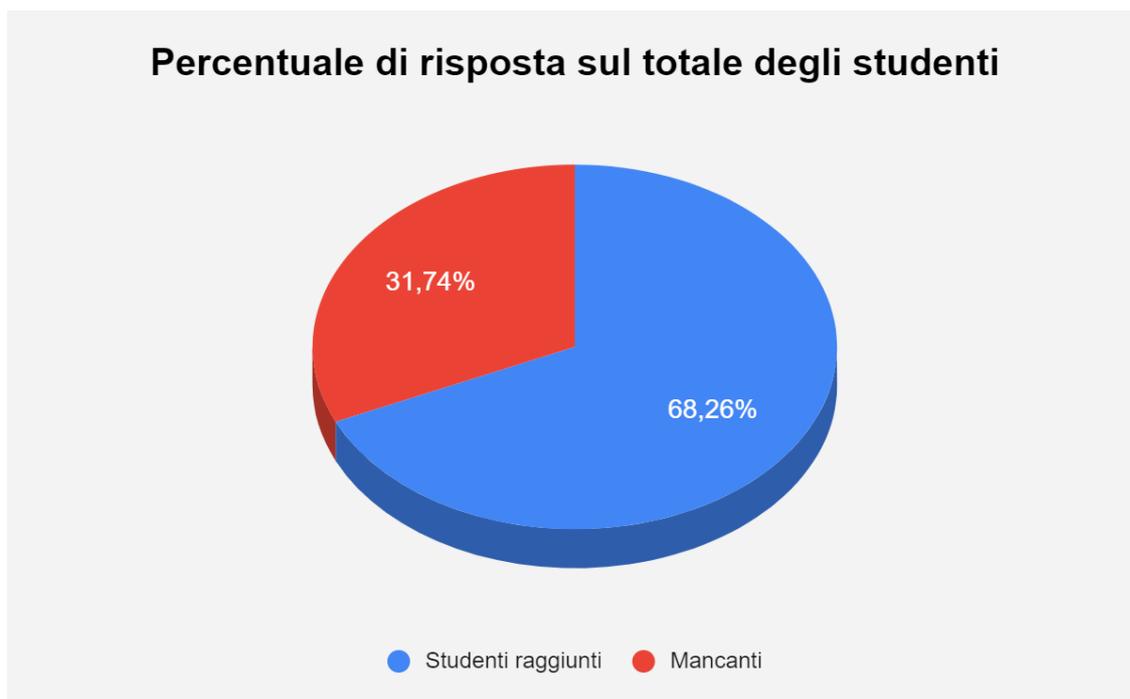
Gli istituti scolastici che hanno aderito all'indagine sono stati 11, di cui 6 sono scuole secondarie di primo grado. Rispetto al totale degli istituti del territorio l'indagine è stata in grado di raggiungere 1/3 degli istituti presenti. I tassi di risposta sono stati maggiori nelle scuole secondarie di primo grado (Figura 1). Hanno risposto al questionario 3003 studenti, il 68,2% del totale (Figura 2).

Figura 1



<sup>1</sup> <http://www.hbsc.org/>

Figura 2



## Attività fisica e alimentazione

In seguito alla pandemia è diminuita la prevalenza di studenti che svolgono frequentemente attività fisica (Figura 3) ed è aumentata la prevalenza di chi è diventato totalmente sedentario soprattutto tra gli undicenni e i tredicenni (Figura 4).

Figura 3

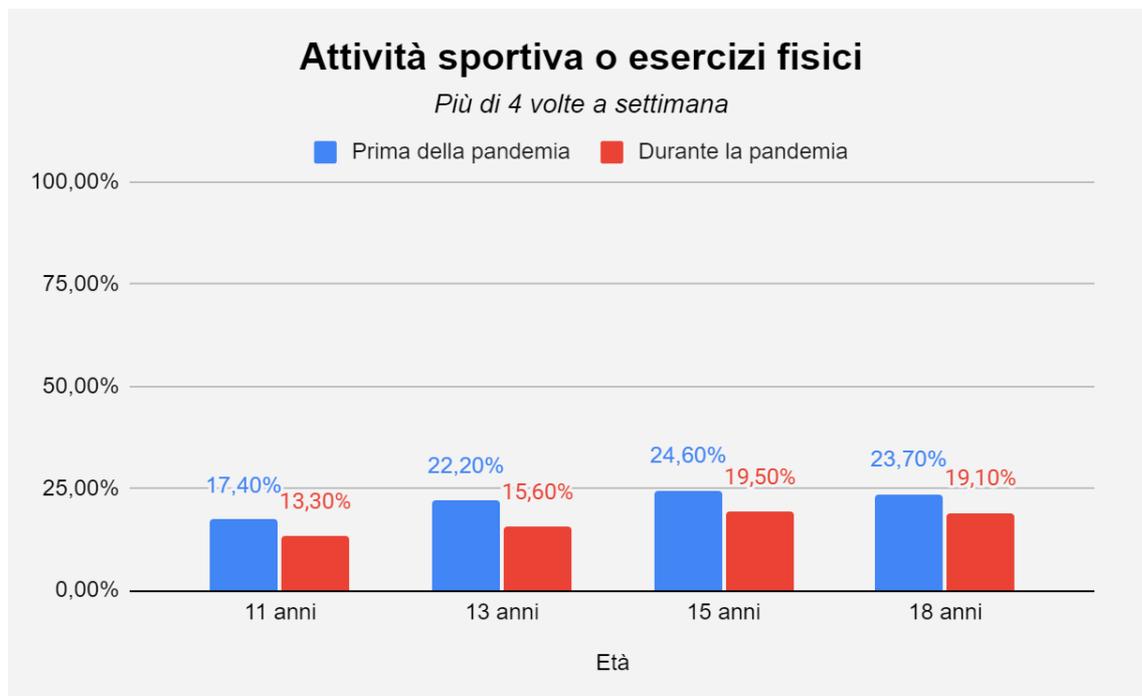
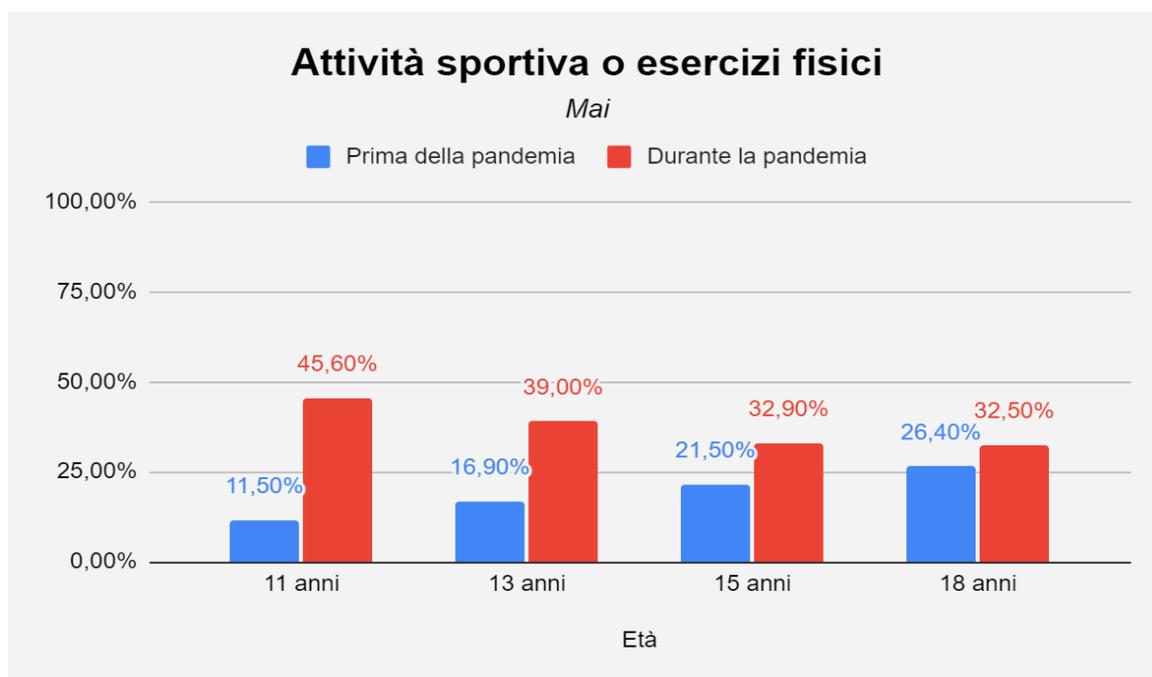
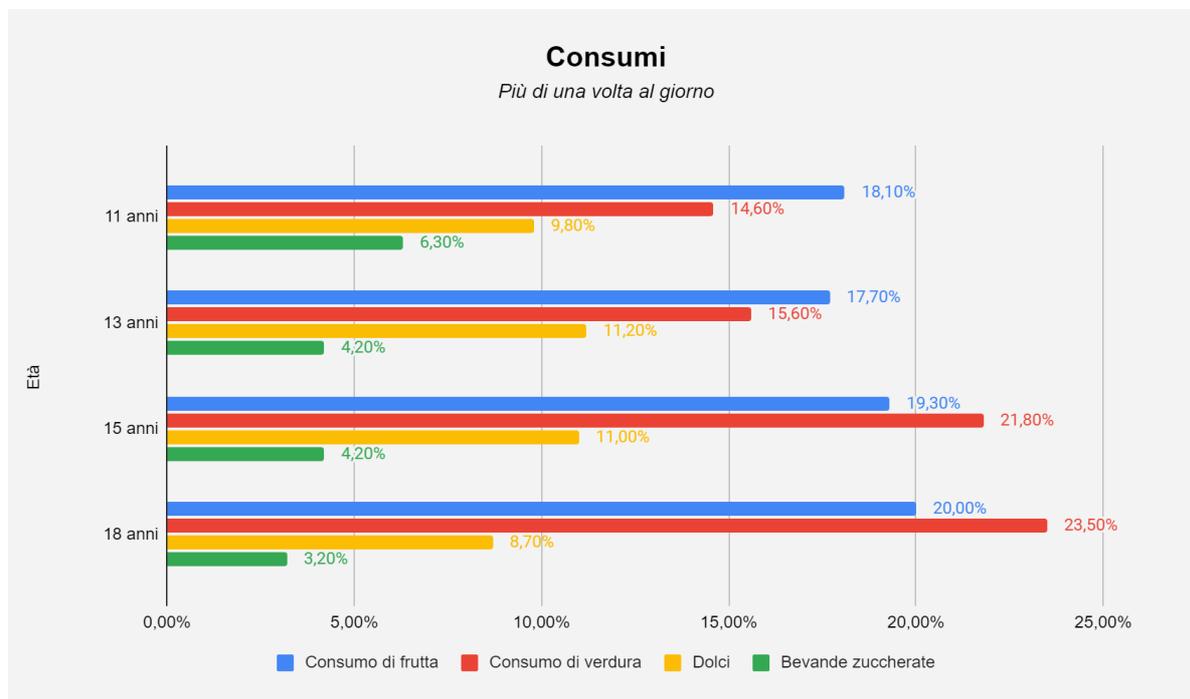


Figura 4



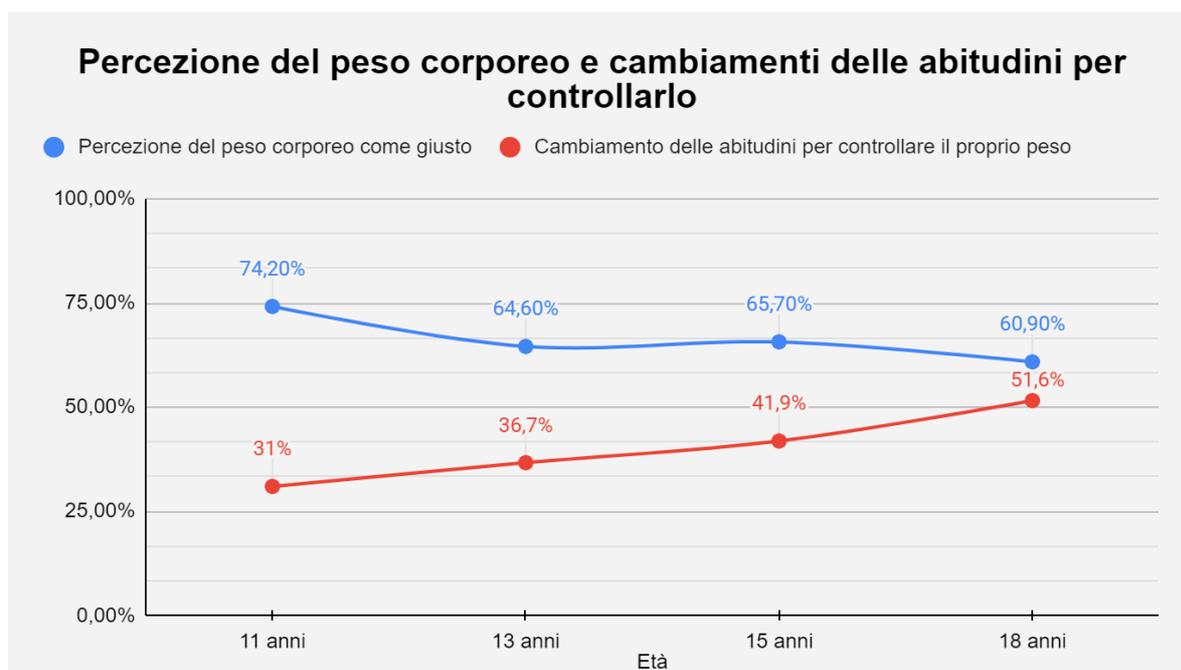
Solo il 14,5% degli undicenni e il 23,5% dei diciottenni consuma una porzione di verdura al giorno (Figura 5).

Figura 5



Con l'aumentare dell'età diminuisce la percezione che il proprio peso corporeo sia giusto e conseguentemente aumenta la proporzione di chi ha cambiato le proprie abitudini per tenere il proprio peso sotto controllo (Figura 6).

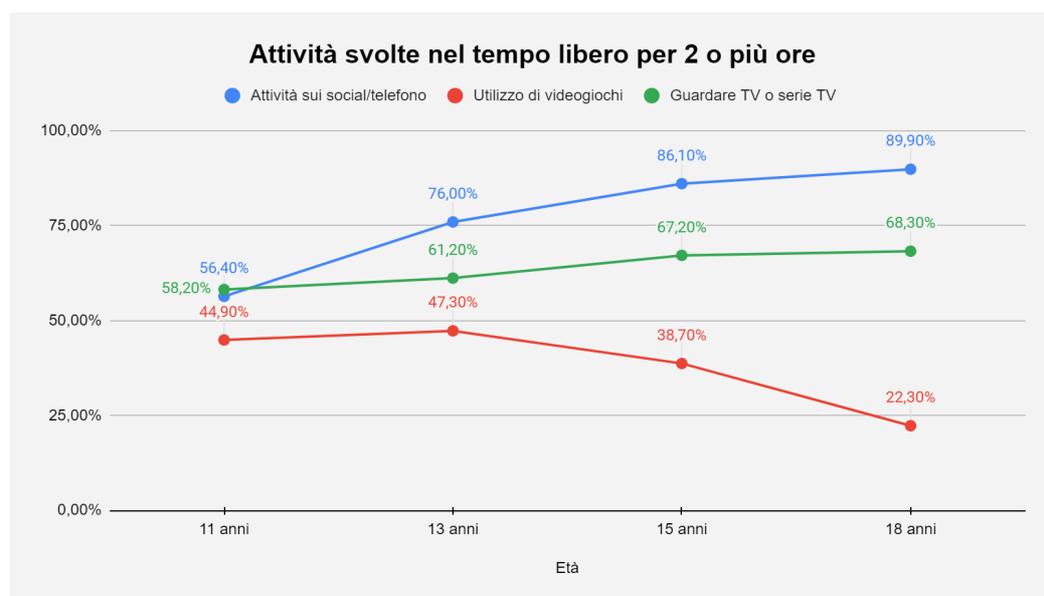
Figura 6



## Tempo libero e consumo di sostanze

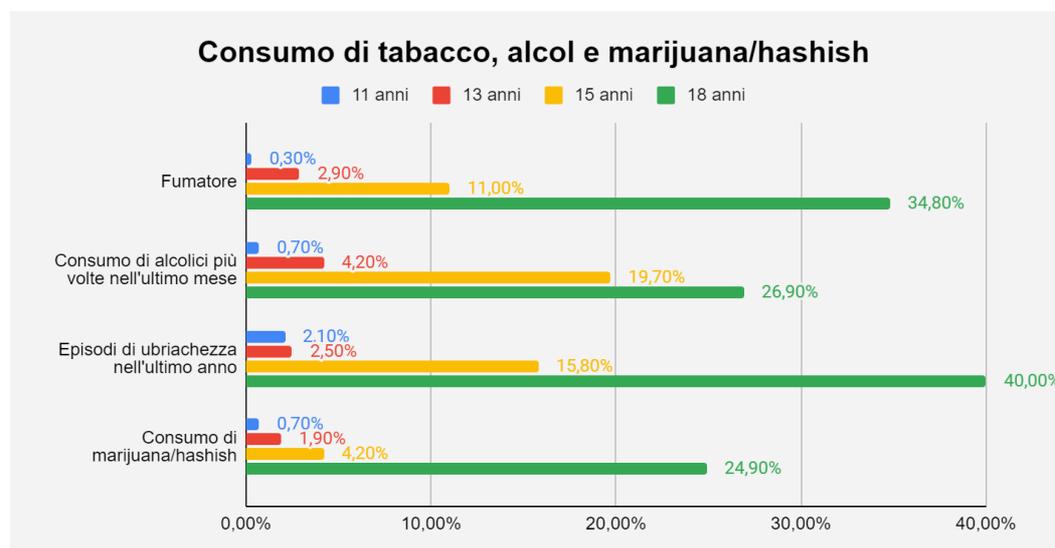
Circa il 50% degli undicenni impegna più di due ore al giorno in ciascuna delle seguenti attività sul web: utilizzo di social, utilizzo di videogiochi, guardare video. La prevalenza dell'utilizzo intensivo di questi mezzi aumenta con l'aumentare dell'età tranne che per l'utilizzo di videogiochi (Figura 7).

Figura 7



Il consumo di sostanze cresce con l'aumentare dell'età con un incremento netto tra i 13 e i 15 anni. A 15 anni l'11% fuma abitualmente sigarette, il 19,7% consuma abitualmente alcolici, il 15,8% ha avuto almeno un episodio di ubriachezza nell'ultimo anno, e il 4,2% ha provato almeno una volta nella vita hashish o marijuana (Figura 8).

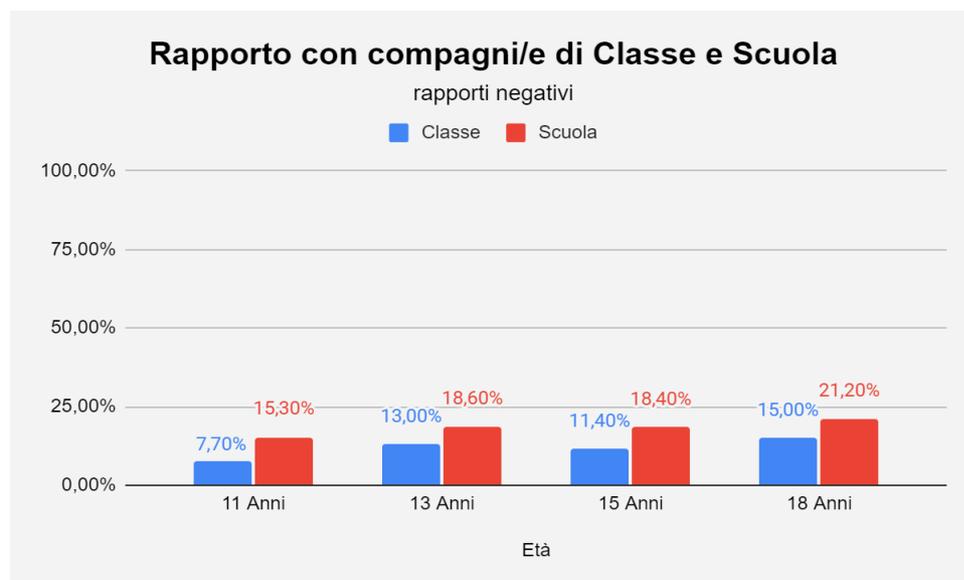
Figura 8



## Esperienza scolastica durante la pandemia e relazioni sociali

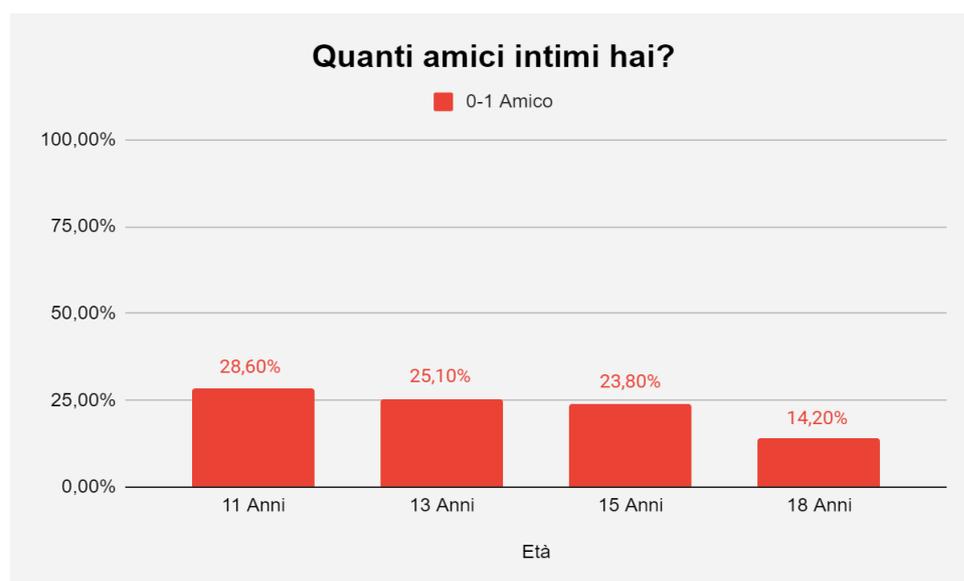
Il percepire di vivere rapporti negativi con i compagni di classe e in generale con i compagni di scuola aumenta con l'aumentare dell'età. A 13 anni il 13% degli studenti riferisce di avere rapporti negativi con i propri compagni di classe e il 18,6% con i compagni di scuola (Figura 9).

Figura 9



Il 28,6% degli undicenni afferma di non avere o di avere solo un amico intimo. Tale percentuale scende con l'aumentare dell'età, ma a 15 anni ancora il 23,8% dichiara di avere scarse relazioni sociali intime (Figura 10).

Figura 10



La maggior parte degli studenti preferisce la didattica in presenza, ma questa percentuale tende a scendere con l'aumentare dell'età (Figura 11). Eppure con l'aumentare dell'età aumenta la percentuale di chi avverte stanchezza, deconcentrazione e demotivazione durante la didattica a distanza (Figura 12).

Figura 11

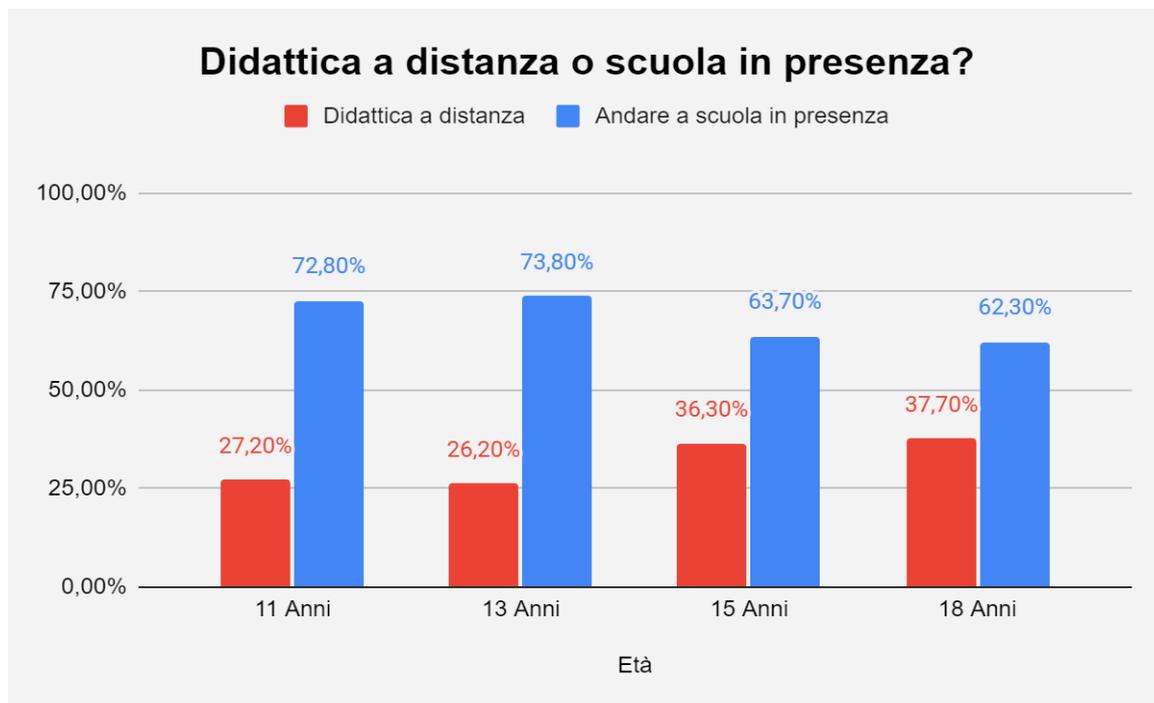
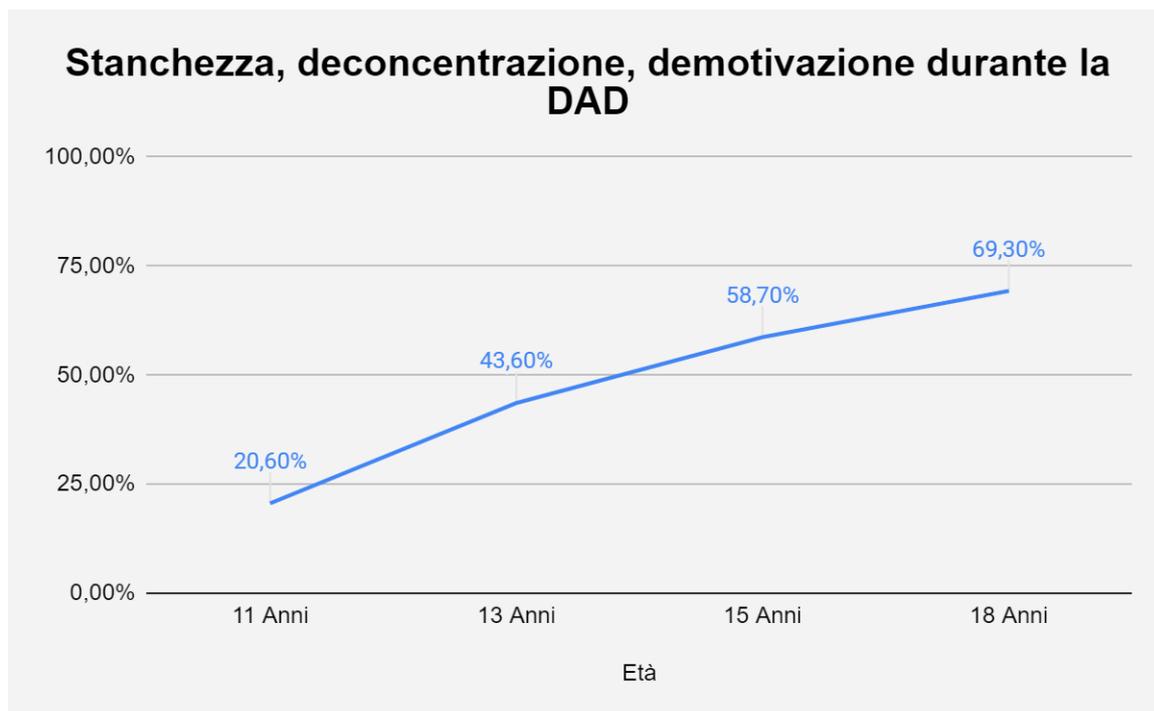
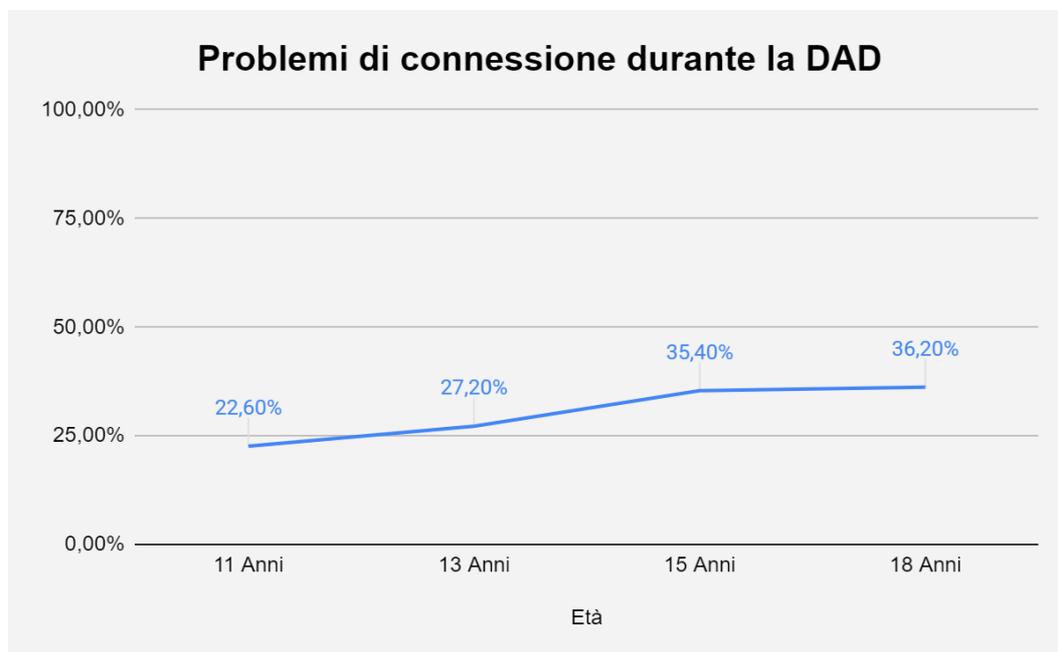


Figura 12



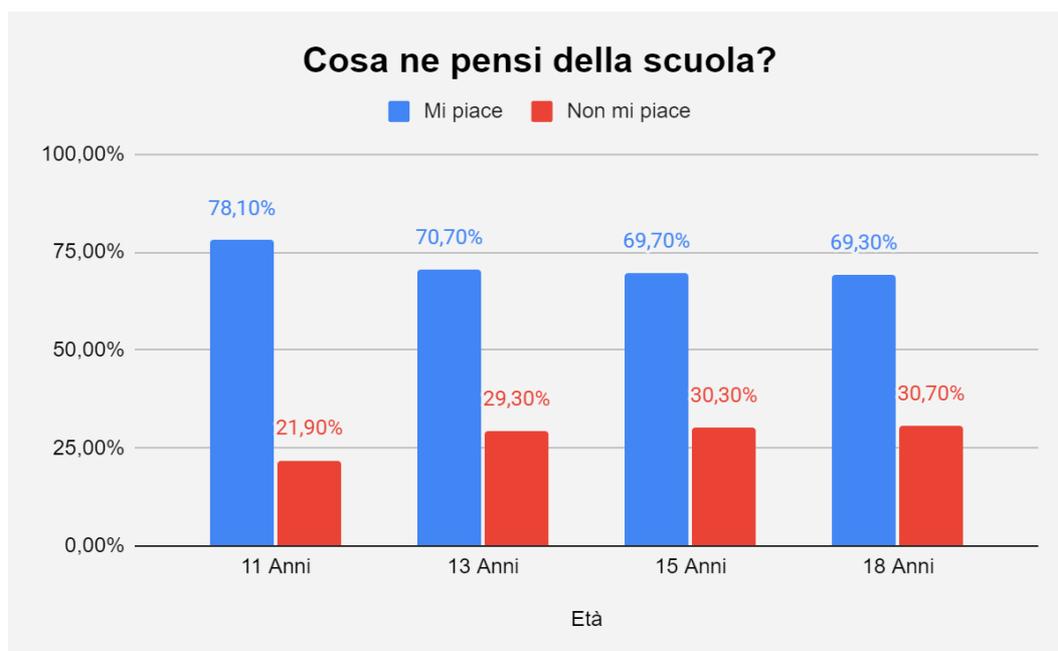
I problemi di connessione durante la DAD riguardano il 22,6% degli undicenni e il 36,2% dei diciottenni (Figura 13).

Figura 13



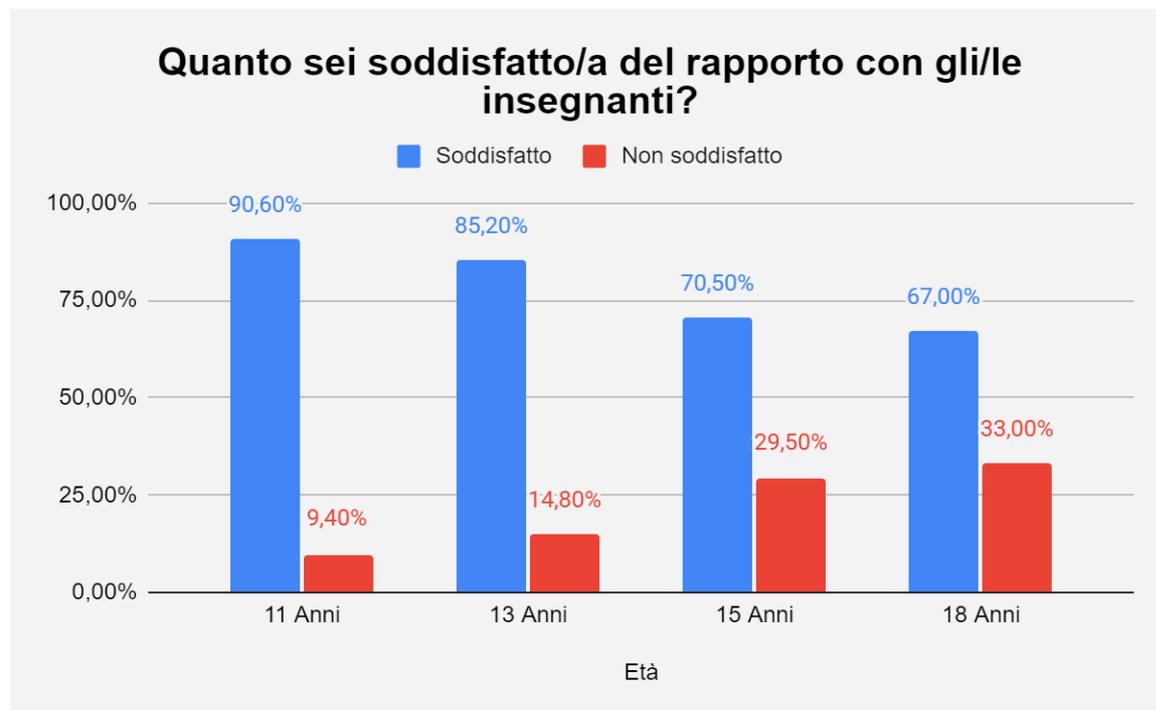
Il giudizio generale per la scuola è positivo per il 78,1% degli undicenni e subisce un leggero calo negli anni successivi (Figura 14).

Figura 14



La soddisfazione del rapporto con gli insegnanti è alta tra gli undicenni e in generale per gli alunni delle medie, mentre subisce un calo tra gli studenti delle superiori (Figura 15).

Figura 15



A 11 anni uno studente su cinque subisce atti di cyberbullismo (es. ricevere commenti o messaggi offensivi da parte di compagni di scuola, vedere divulgate le proprie foto/video senza consenso, essere esclusi da una chat di gruppo dei propri compagni/e di scuola etc.), mentre con l'aumentare dell'età diminuisce questo fenomeno (Figura 16). Tra gli studenti delle medie circa l'8% è stato attore di un'azione di cyberbullismo (Figura 17).

Figura 16

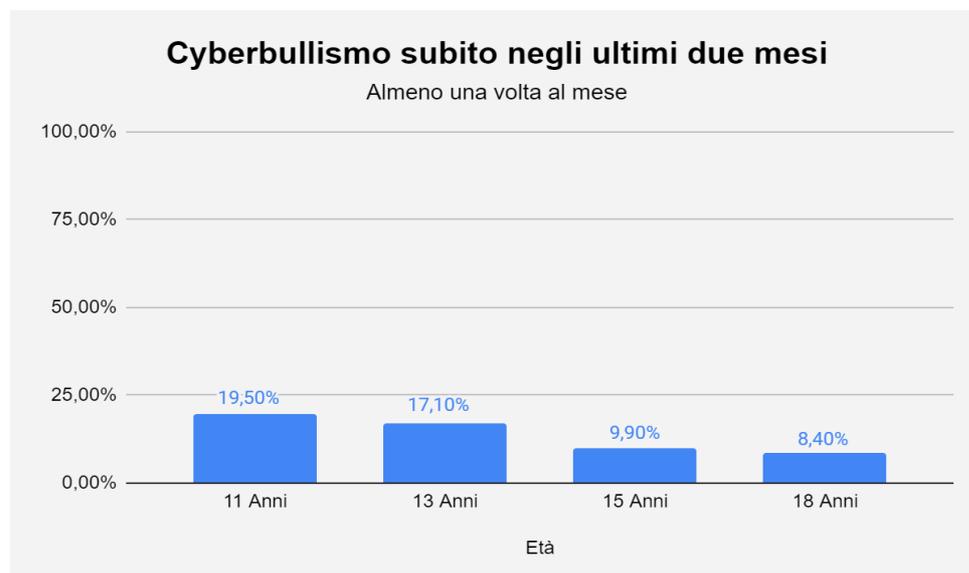
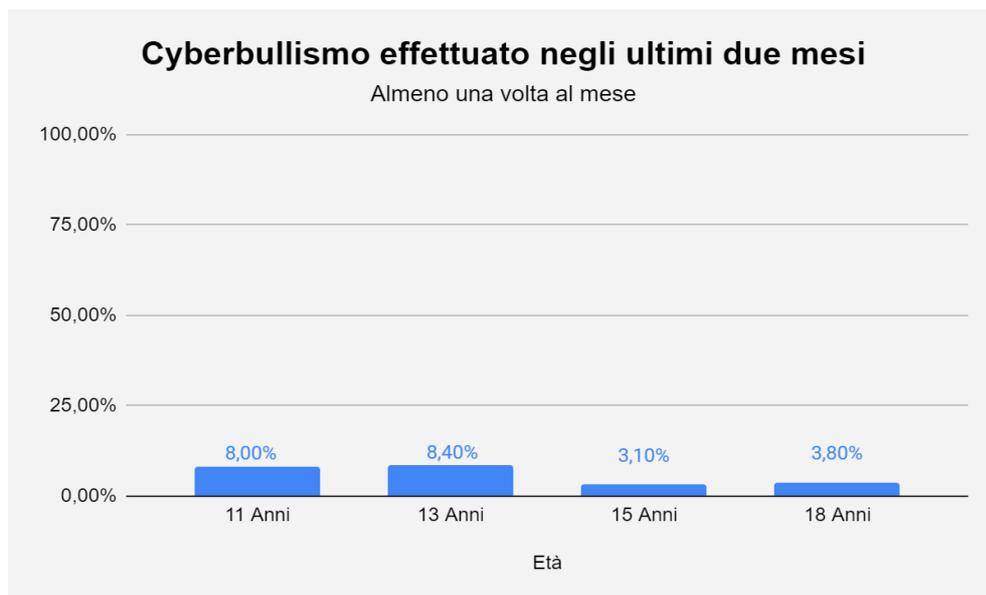


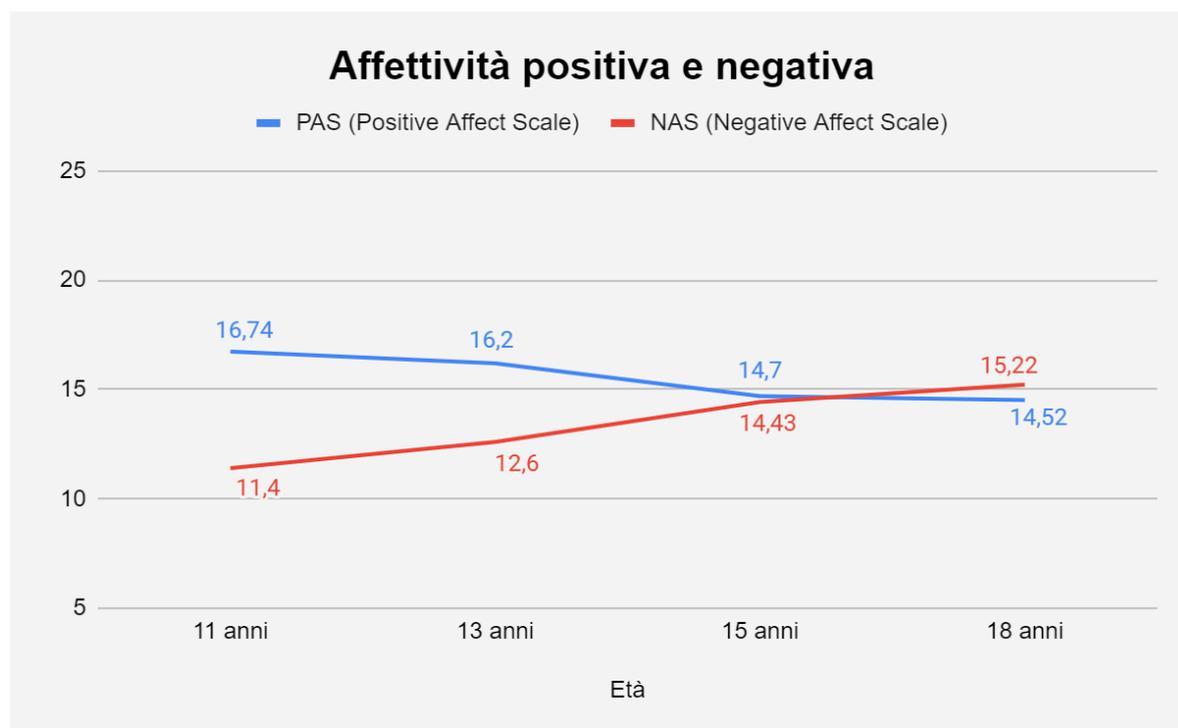
Figura 17



## Benessere emotivo

Su una scala di misurazione delle emozioni positive a fronte di quelle negative, emerge come tra gli undicenni prevalgano le emozioni positive su quelle negative, mentre a partire da 15 anni tale rapporto si equivale e si inverte a 18 anni (Figura 18).

Figura 18



Provare sintomi di ansia in adolescenza è un vissuto comune. Tra gli undicenni il 14,5% prova sintomi di ansia generalizzata in misura maggiore rispetto a un campione italiano di pari età intervistato prima della pandemia (Crocetti et al., 2009<sup>2</sup>). Tale relazione aumenta con l'età fino a raggiungere il 33% dei diciottenni (Figura 19). Eccessi di ansia rispetto al periodo prepandemia si riscontrano anche per l'ansia sociale e, in misura minore, per l'ansia scolastica, ma senza che si registri un aumento con l'aumentare dell'età (Figure 20 e 21).

2 Elisabetta Crocetti, William W. Hale III, Alessandra Fermani, Quinten Raaijmakers, Wim Meeus (2009). Psychometric properties of the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) in the general Italian adolescent population: A validation and a comparison between Italy and The Netherlands. *Journal of Anxiety Disorders* 23 824–829.

Figura 19

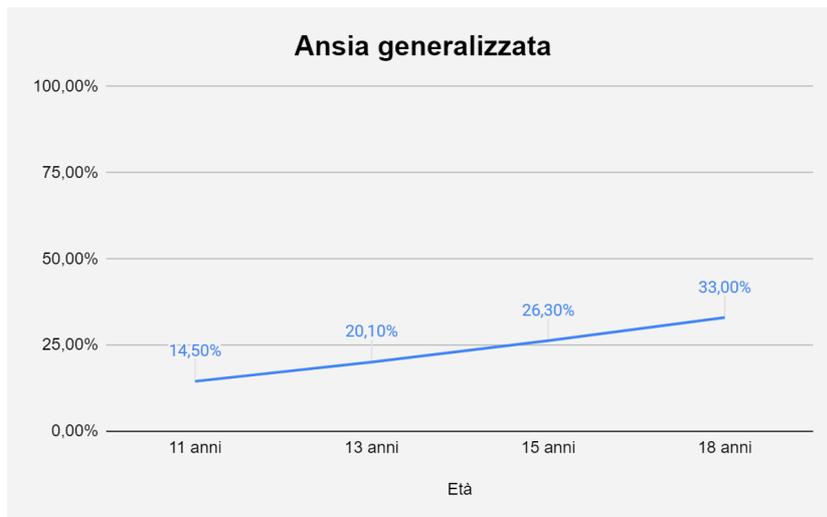


Figura 20

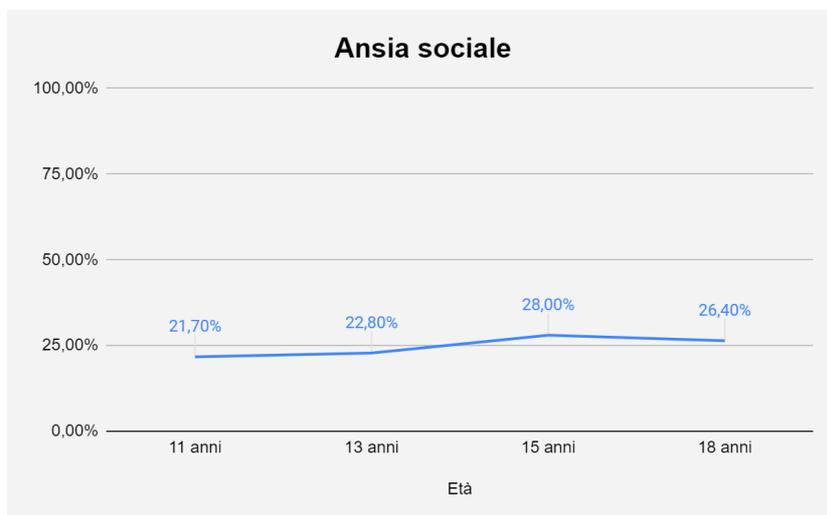
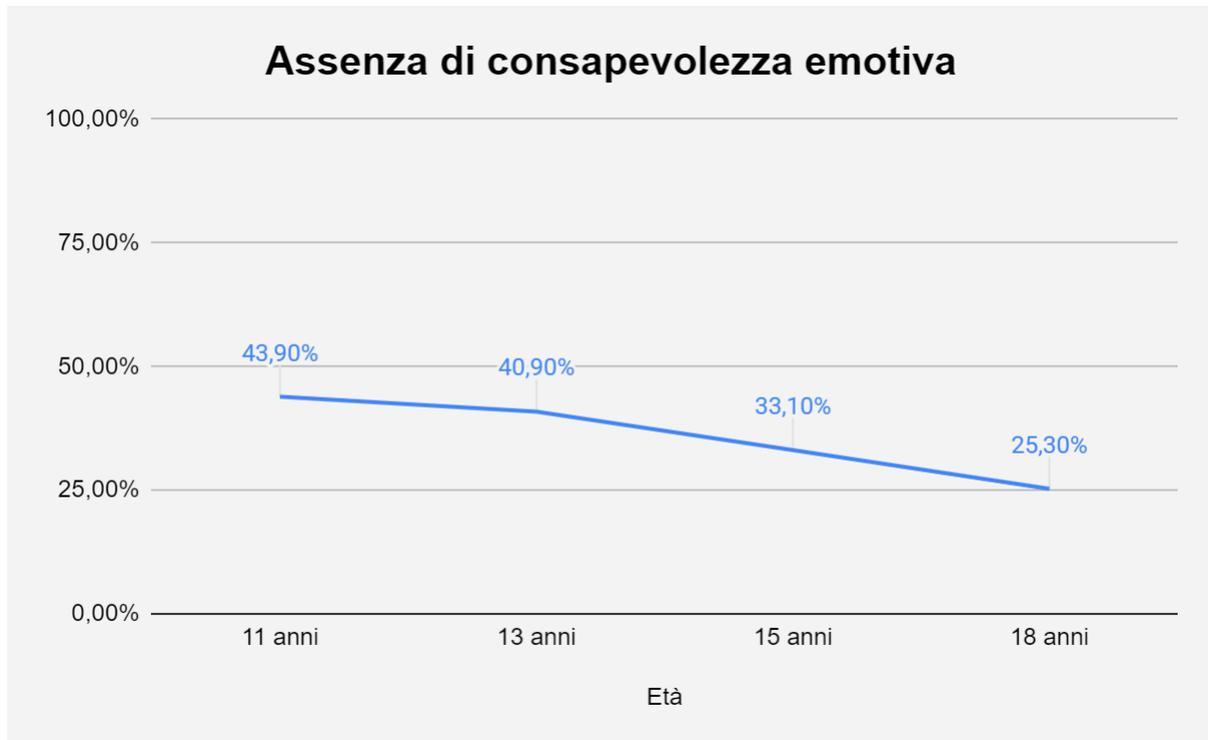


Figura 21



Nel campione vercellese intervistato durante la pandemia emerge come il 43,9% dei ragazzi presenti difficoltà a mostrare attenzione ai propri sentimenti in misura maggiore rispetto a un campione italiano di pari età intervistato prima della pandemia. Tale eccesso di assenza di consapevolezza emotiva tende a diminuire con l'età, ma rimane comunque più alto rispetto al campione di riferimento intervistato prima della pandemia (Figura 22).

Figura 22



Frequenza in percentuale degli studenti che hanno ottenuto un punteggio più alto nella scala che misura l'assenza di consapevolezza emotiva, rispetto a un campione di adolescenti della medesima età (Fossati et al. 2013<sup>3</sup>).

3 Andrea Fossati, Kim L. Gratz, Cesare Maffei and Serena Borrioni (2013). Emotion dysregulation and impulsivity additively predict borderline personality disorder features in Italian nonclinical adolescents. *Personality and Mental Health* 7: 320–333.

Con il crescere dell'età aumenta la difficoltà ad accedere a strategie per sentirsi meglio quando si è angosciati. Il dato è sistematicamente più alto rispetto a un campione italiano di pari età intervistato prima della pandemia (Figura 23).

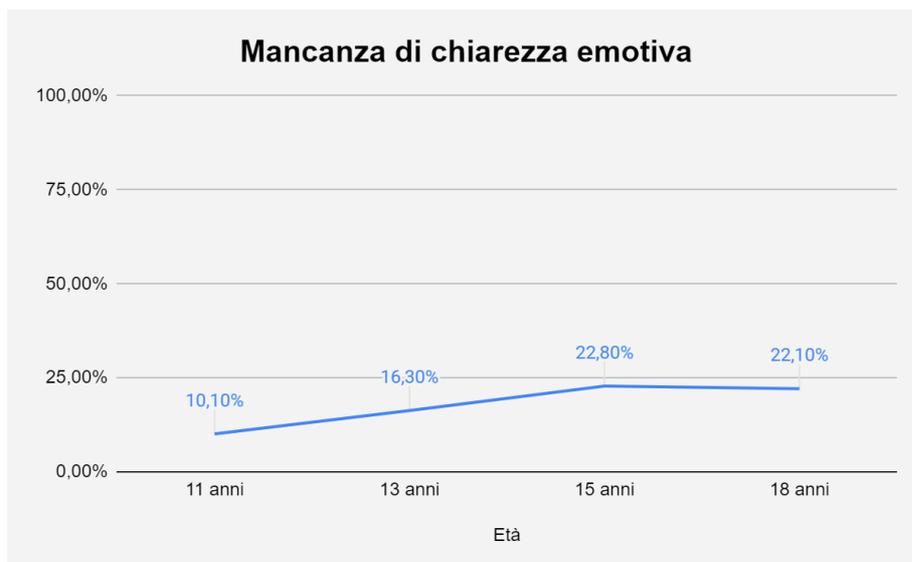
Figura 23



Frequenza in percentuale degli studenti che hanno ottenuto un punteggio più alto, nella scala che misura il limitato accesso alle strategie di regolazione emotiva, rispetto a un campione di adolescenti della medesima età (Fossati et al. 2013<sup>4</sup>).

Con il crescere dell'età aumenta la difficoltà a dare un senso ai propri sentimenti. Il dato è sistematicamente più alto rispetto a un campione italiano di pari età intervistato prima della pandemia (Figura 24).

Figura 24



Frequenza in percentuale degli studenti che hanno ottenuto un punteggio più alto, nella scala che la mancanza di chiarezza emotiva, rispetto a un campione di adolescenti della medesima età (Fossati et al. 2013<sup>5</sup>).

---

4 Ibidem

5 Ibidem

## I dati in sintesi

- La pandemia ha aumentato i livelli di sedentarietà peraltro già alti in periodo pre-pandemico soprattutto tra i ragazzi delle scuole medie.
- Lo stile alimentare si mantiene lontano rispetto all'indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità soprattutto tra i ragazzi delle scuole medie.
- Con l'aumentare dell'età aumenta la preoccupazione rispetto al proprio peso corporeo tanto da coinvolgere a 18 anni quasi un ragazzo su due.
- A partire dai 13 anni aumenta in modo esponenziale il coinvolgimento nel consumo di tabacco, alcol e droghe leggere.
- Il tempo speso sul web è alto già a partire dagli 11 anni. Con il tempo diminuisce il tempo dedicato ai videogiochi a fronte di un aumento del tempo dedicato ai social.
- Uno studente su 5 subisce fin dai primi anni delle medie episodi di cyberbullismo, mentre quasi 1 ragazzo su 10 alle scuole medie è responsabile di tali azioni.
- Gli studenti mantengono alti livelli di apprezzamento per la scuola e intrattengono rapporti positivi con i compagni e gli insegnanti soprattutto alle scuole medie.
- Fino a tredici anni prevale l'affettività positiva su quella negativa, dopodiché questi due aspetti si equivalgono.
- In periodo di pandemia sono aumentati i livelli di ansia tra gli studenti di tutte le età in particolare tra gli studenti delle scuole superiori.
- In periodo di pandemia è aumentata la difficoltà a mostrare attenzione ai propri sentimenti soprattutto tra gli studenti delle scuole medie.
- In periodo di pandemia sono aumentate le difficoltà ad accedere a strategie per sentirsi meglio quando si è angosciati e a dare un senso ai propri sentimenti soprattutto tra gli studenti delle scuole superiori.