

# **Parliamo di emozioni: report di valutazione**

A cura di

Dott. Alessandro Coppo

Dott. Marco Martorana

## **Introduzione**

Parliamo di emozioni è un progetto inserito nel catalogo di offerte di progetti di promozione della salute rivolti agli istituti scolastici della provincia di Vercelli. Il catalogo viene inviato a inizio anno dalla S.C. di Psicologia dell'ASL VC alle scuole del territorio vercellese e le insegnanti referenti alla salute selezionano il o i progetti a cui vogliono aderire.

Il progetto "Parliamo di Emozioni" si rivolge alle classi prime degli istituti secondari di secondo grado e prevede che gli studenti delle classi che hanno aderito al progetto debbano partecipare a un incontro della durata di 3 ore che si svolge all'interno delle classi, gestito da uno psicologo della S.C. di Psicologia dell'ASL di Vercelli il quale, attraverso lo svolgimento di attività laboratoriali, mira ad incrementare le capacità degli studenti di gestire stati d'ansia, depressione e stress.

## **Obiettivi**

Identificare gli studenti che mostrano più difficoltà nella gestione di stati emotivi negativi

Sviluppare delle migliori capacità di gestione di stati emotivi negativi

## **Metodo e strumenti**

Le classi aderiscono su base volontaria e vengono iscritte al progetto dal docente referente della salute, l'adesione viene fatta tra settembre e dicembre 2022 durante questo periodo è stato svolto un incontro online per presentare il progetto agli istituti ed è stata svolta una raccolta dati tramite questionario anonimo (a ciascun studente è stato attribuito un codice identificativo per poter effettuare il match tra pre e post intervento) finalizzata ad ottenere delle informazioni sociodemografiche degli studenti e i loro livelli di depressione, ansia e stress misurati con la DASS-21, la somministrazione del questionario è gestita dagli insegnanti i quali divulgano il link di Google Forms agli studenti che compilano il questionario. Questa prima fase serve a definire il gruppo di controllo e il gruppo di intervento, il gruppo di intervento sarà composto dalle classi degli istituti in cui si sono registrati i punteggi più alti in depressione, ansia e stress. Tra febbraio e aprile 2023 sono stati svolti gli interventi in classe, a maggio 2023 è stata effettuata la seconda rilevazione.

## Risultati

Sono stati raggiunti in totale 303 studenti, di cui 188 hanno partecipato al progetto come gruppo di controllo e 125 come gruppo intervento. L'età media è di 14 anni e il 66.5% (208) del campione è di sesso maschile. Gli istituti coinvolti sono 5 di cui 4 professionali e un liceo, le classi coinvolte sono 19 di cui 13 classi di controllo e 6 classi intervento.

Esaminando i punteggi ottenuti al basale dal totale del campione in tutte e tre le dimensioni (depressione, ansia e stress) si notano delle differenze statisticamente significative che vedono i punteggi del gruppo di intervento più alti rispetto al gruppo di controllo (tabella 1). Nel gruppo di controllo in base ai cutoff della DASS-21 i punteggi indicano dei sintomi di depressione, ansia e stress che rientrano nel range normale, mentre nel gruppo intervento il punteggio medio ottenuto nella depressione indica un'intensità di sintomi considerabile come leggera, quelli dell'ansia moderati, mentre i sintomi dello stress rientrano nel range normale.

Tabella 1

Gruppo	Depressione	Ansia	Stress
Controllo (n=173)	6,9***	6,7***	9,3***
Intervento (n=105)	10,5***	9,5***	13,5***

Note: Punteggi medi al basale, le differenze tra le medie sono state calcolate con t-test per campioni indipendenti \*\*\*= differenza statisticamente significativa ( $p \leq 0.0001$ ).

Al follow-up tra gruppo di controllo e gruppo di intervento non si osservano delle differenze statisticamente significative in nessuna dimensione, fatta eccezione dell'ansia che risulta essere più alta nel gruppo di controllo (tabella 2).

Tabella 2

Gruppo	Depressione	Ansia	Stress
Controllo (n=77)	7,9	6,7*	10,8
Intervento (n=82)	9,9	9,4*	12,7

Note: Punteggi medi al follow-up, le differenze tra le medie sono state calcolate con t-test per campioni indipendenti \*= differenza statisticamente significativa ( $p \leq 0.05$ ).

Per quanto riguarda i cambiamenti nei punteggi tra basale e follow-up nei due gruppi emerge che: nel gruppo di controllo tra pre e post intervento si registrano dei cambiamenti statisticamente significativi solo rispetto all'intensità dei sintomi di stress che mostrano un peggioramento, mentre nel gruppo intervento l'unica variabile in cui si registra una differenza statisticamente significativa è lo stress che mostra un miglioramento statisticamente significativo dei sintomi (tabella 3). Nel gruppo di controllo tra basale e follow-up i punteggi di tutte e tre le dimensioni rimangono nel range normale, mentre nel gruppo di intervento la depressione rimane nel range del leggero, i sintomi d'ansia passano da moderati a leggeri (anche se il cambiamento non è statisticamente significativo) e lo stress rimane nel range del normale.

Tabella 3

Gruppo	Depressione	Ansia	Stress
Controllo (n=62)			
Basale	6,9	6,5	9,6*
Follow-up	8,1	7,3	11,6*
Intervento (n=62)			
Basale	10,5	10,2	14*
Follow-up	10,5	9,3	12,3*

*Note: Punteggi medi al basale e al follow-up dei gruppi di controllo e intervento, i confronti tra medie sono stati fatti con il t-test per campioni appaiati ed è stato possibile eseguire questa analisi solo sugli studenti con cui si potuto fare il match tra basale e follow-up i numeri sono indicati in parentesi (\* =  $p \leq 0.05$ ).*

## Discussione, limiti e sviluppi futuri

L'intervento è riuscito a raggiungere un buon numero di studenti delle scuole secondarie di secondo grado di Vercelli. In particolare è riuscito a coinvolgere istituti professionali, alcuni dei quali situati nella zona nord dell'ASL di Vercelli, generalmente poco coinvolti nelle attività di promozione della salute. Nonostante siano emersi pochi risultati statisticamente significativi, si possono osservare delle tendenze incoraggianti, in particolare è emerso un peggioramento (significativo solo per i sintomi dello stress) negli studenti che hanno partecipato come gruppo di controllo, mentre si sono osservati dei miglioramenti, statisticamente significativi solo nello stress, nel gruppo di studenti coinvolto nell'intervento. In generale si osservano delle tendenze negative per il gruppo di controllo e delle tendenze positive per il gruppo di intervento, tranne per la depressione che sembra rimanere stabile. Questi risultati necessitano di essere verificati con ulteriori studi, però rappresentano un valido punto di partenza per l'implementazione di interventi analoghi. Da quanto è emerso sembra che questo intervento sia potenzialmente efficace nella riduzione dello stress. Tuttavia, sono emersi dei limiti che necessitano di essere discussi, in futuro sarà necessario sviluppare una modalità di raccolta dati più controllata, possibilmente svolta sotto la supervisione di un operatore dell'ASL VC, ciò potrebbe aumentare il numero di match tra pre e post intervento. Il numero di studenti che hanno compilato sia il questionario di baseline che di follow-up è basso, questo rende non praticabile lo svolgimento di analisi più dettagliate che consentano di osservare gli effetti dell'intervento a livello della singola classe e dell'istituto, l'integrazione di queste informazioni permetterebbe di avere una stima più precisa dell'impatto del progetto. Infine, nell'ottica di svolgere una sperimentazione atta a verificare l'efficacia di "Parliamo di Emozioni", potrebbe essere utile cercare di definire le classi di controllo e di intervento in modo randomizzato, lavorare con gruppi equivalenti rappresenta il modo di elezione per poter escludere degli effetti di confondimento legate alle caratteristiche del

campione, l'utilizzo di gruppi non equivalenti è problematico proprio perché le differenze che vengono osservate potrebbero essere spiegate dalle caratteristiche del campione.

## **Conclusione**

Il progetto "Parliamo di Emozione" presenta dei limiti che non consentono di poter valutare in modo esaustivo la sua efficacia all'interno del contesto scolastico. Ciononostante è emerso un trend che sembra andare nella direzione sperata: una riduzione del malessere psicologico negli studenti che hanno partecipato come gruppo di intervento. Il trend dev'essere verificato con studi futuri che potranno colmare i limiti che sono emersi in questo studio pilota di modo tale da poter avere una stima più robusta dell'impatto di questo progetto sulla salute degli studenti.

Vercelli, luglio 2023