



Stare bene a scuola: cosa dicono i dati?

Ottavio Beretta, Rubina Bianchetti, Manuela Perucchi, Martine Bouvier
Gallacchi, Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Ufficio del medico
cantonale

Introduzione

Obiettivo di questo articolo è descrivere il rapporto tra i giovani e la scuola sulla base dei dati raccolti attraverso lo studio HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*). Saranno discussi la percezione della propria salute e della propria vita, il gradimento nei confronti della scuola, il rapporto con i propri compagni e con i docenti, lo stress scolastico e la qualità del sonno. Questi sono solo alcuni dei numerosi temi trattati dallo studio e ulteriori approfondimenti si possono trovare sull'opuscolo *Stare bene fa bene* pubblicato recentemente dal Servizio di promozione e di valutazione (SPVS) e liberamente scaricabile dal sito web www.ti.ch/promozionedellasalute.

Lo studio HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*)

Lo studio HBSC è un'indagine internazionale condotta con cadenza quadriennale in 43 paesi, in gran parte europei, e svolta in collaborazione con l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS). Dal 1983, anno del suo inizio, lo studio si è posto l'obiettivo di approfondire la comprensione dei comportamenti legati alla salute, il benessere, gli stili di vita e i contesti sociali dei giovani di età compresa tra gli 11 e i 15 anni. Più precisamente, tra gli scopi dell'indagine ricordiamo:

- consentire il controllo e la comparazione di dati rilevanti nel corso del tempo;
- divulgare i risultati a tutti i portatori d'interesse (genitori, insegnanti, ricercatori, politici, ecc.);
- attivare collaborazioni per lo sviluppo della promozione della salute in età scolastica.

In Svizzera, l'indagine è realizzata e coordinata da Dipendenze Svizzera¹ in collaborazione con i cantoni (per il Ticino il Dipartimento della sanità e della socialità e il Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport) e rappresenta una fonte di dati importante per la Strategia nazionale di prevenzione delle malattie non trasmissibili e per la Strategia nazionale sulle dipendenze.

Materiali e metodi

La metodologia d'indagine prevede un campionamento a *cluster* così da facilitare l'organizzazione dello studio. In pratica, vengono selezionate casualmente singole classi – e non singoli allievi/e – a cui somministrare i questionari. La popolazione di riferimento è quella costituita da tutte le classi di scuole pubbliche,

escluse quelle speciali, dalla quinta elementare alla quarta media (dal 7° all'11° anno HarmoS). Nell'ultima edizione risalente al 2014, su 734 classi campionate a livello nazionale, la partecipazione è stata dell'85.8% pari a 10'000 allievi/e. Nel Canton Ticino, per poter disporre di una dimensione campionaria rappresentativa, si è scelto di sovracampionare la popolazione sondando 105 classi corrispondenti a circa 1'500 giovani, con un tasso di partecipazione pari all'88.6%. Ogni quattro anni, nel mese di gennaio, i questionari sono inviati per posta direttamente ai docenti delle classi selezionate che avranno a disposizione tre mesi per somministrarli. La partecipazione allo studio è volontaria e la compilazione del questionario avviene in aula, in modo anonimo e durante il consueto orario scolastico. Da rilevare che alcune domande su specifici argomenti quali la sessualità o l'uso di droghe illegali sono poste solo ai giovani di età compresa tra 14 e 15 anni.

Considerando che l'indagine è stata condotta su un campione e non sull'intera popolazione dei giovani ticinesi, le stime delle prevalenze – espresse in percentuale – sono corredate da un intervallo di confidenza al 95% (rappresentato come [xx-yy]). Questo significa che l'intervallo ha una probabilità del 95% di contenere la prevalenza reale della popolazione; maggiore sarà l'intervallo e minore sarà la precisione con cui la prevalenza campionaria stimerà la prevalenza reale della popolazione.

Le analisi di associazione tra stress e sintomi somatici sono calcolate mediante modelli di regressione logistica, una metodologia statistica che permette di determinare l'esistenza e la 'forza' dell'associazione tra variabili. È bene sottolineare che un'associazione tra variabili implica la presenza di una relazione ma non necessariamente di un rapporto causale.

Come si sentono i giovani ticinesi?

Dai dati HBSC del 2014, emerge che 9 ragazzi/e su 10 di età compresa tra gli 11 e i 15 anni (Figura 1a) dichiarano uno stato di salute da 'buono' a 'eccellente' (91.4% [89.8-92.8]). Per 8 giovani su 10, il grado di soddisfazione nei confronti della propria vita – in una scala che va da 0 a 10 – assume un valore maggiore o uguale a 7 (79.5% [77.3-81.5]) (Figura 1b). Per entrambe le domande, l'età non sembra modificare notevolmente le opinioni: lo stato di salute valutato da 'buono' a 'eccellente' va dal 94.7% [91.7-96.8] degli undicenni al 91.1% [84.2-95.6] dei quindicenni; un grado di soddisfazione

Note

¹ Dipendenze Svizzera è una fondazione di utilità pubblica indipendente, attiva nella prevenzione e nella riduzione di problemi legati all'alcol e ad altre sostanze psicoattive (www.dipendenzesvizzera.ch).

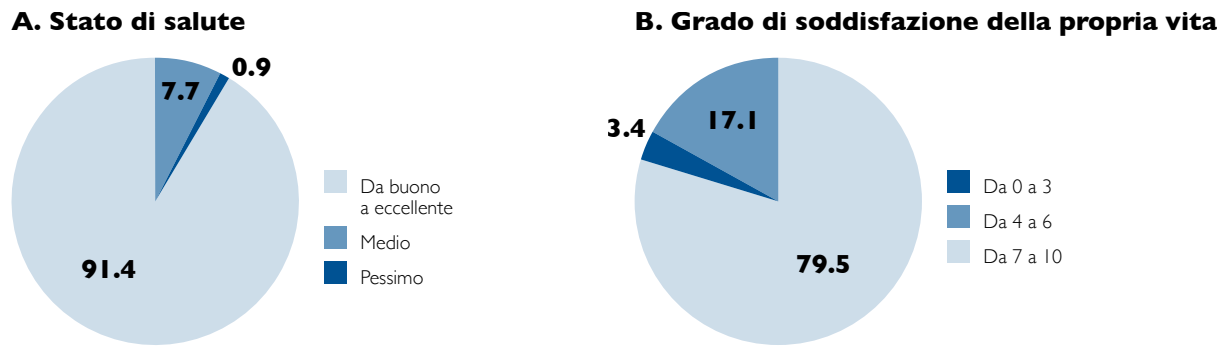


Figura 1: Prevalenze (%) dello stato di salute (a.) e del grado di soddisfazione nei confronti della propria vita (b.) dichiarati dai giovani di età compresa tra gli 11 e i 15 anni in Ticino nel 2014.

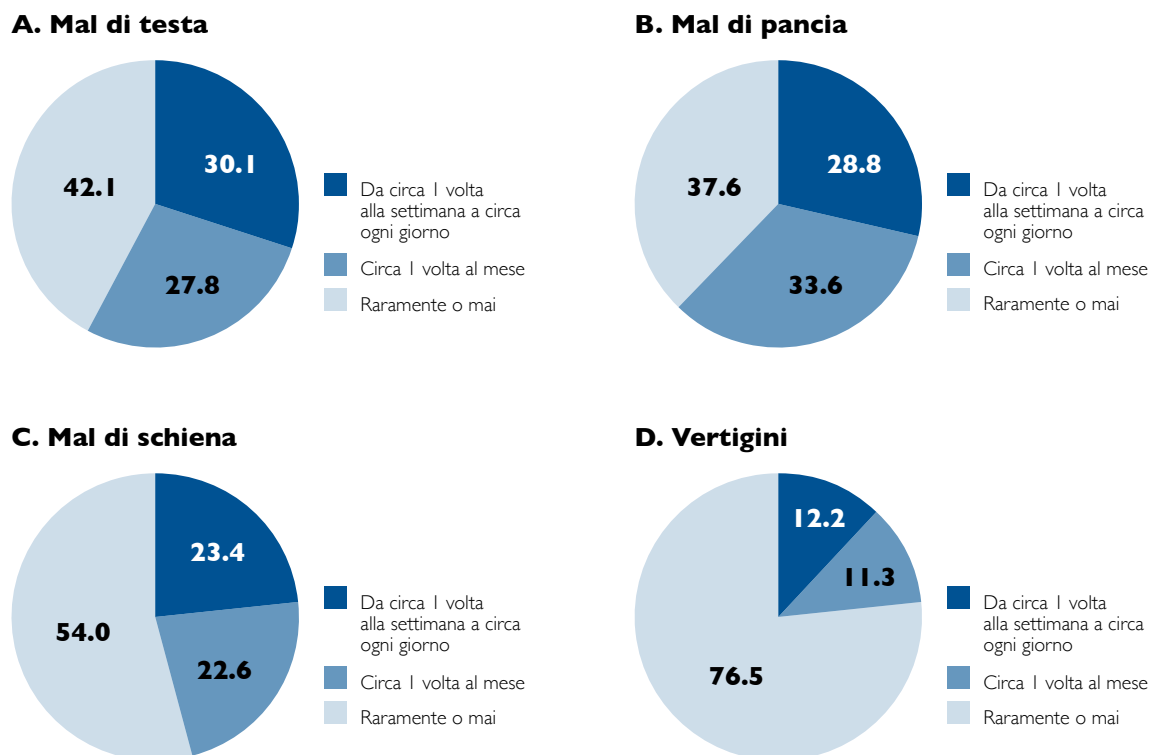


Figura 2: Prevalenze (%) negli ultimi 6 mesi di disturbi somatici quali mal di testa (a.), mal di pancia (b.), mal di schiena (c.) e vertigini (d.) dichiarati dai giovani di età compresa tra gli 11 e i 15 anni in Ticino nel 2014.

della propria vita maggiore o uguale a 7 è assegnato dall'83.4% [78.9-87.2] degli undicenni e dal 78.7% [69.8-86.0] dei quindicenni. Nel confronto tra i sessi non si riscontrano significative differenze: dichiarano, infatti, uno stato di salute da buono a eccellente l'89.4% [86.9-91.6] delle ragazze contro il 93.2% [91.2-94.9] dei ragazzi. Per quanto riguarda il voto assegnato alla propria vita, i ragazzi, in generale, sembrano più soddisfatti delle ragazze: un voto maggiore o uguale a 7 per l'83.0% [80.1-85.6] dei ragazzi rispetto al 75.7% [72.4-78.8] delle ragazze.

Tuttavia, in età adolescenziale, sono frequenti sintomi di tipo somatico quali mal di testa (Figura 2a), mal di pancia (Figura 2b), mal di schiena (Figura 2c) e vertigini (Figura 2d). Circa 1 giovane su 3 dichiara di aver sofferto negli ultimi 6 mesi di mal di testa (30.1% [27.3-33.0]) e di mal di pancia (28.8% [26.0-31.7]) da 'circa una volta alla settimana' a 'circa ogni giorno'. La prevalenza scende a circa 1 giovane su 4 per il mal di schiena (23.4% [20.8-26.2]) e circa 1 su 10 per le vertigini (12.2% [10.1-14.4]).

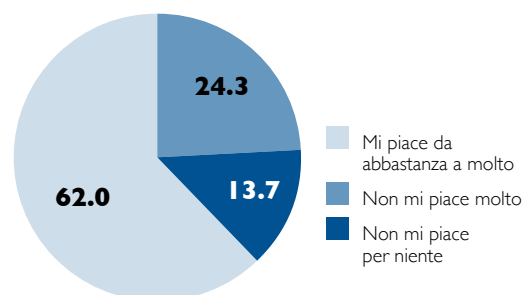
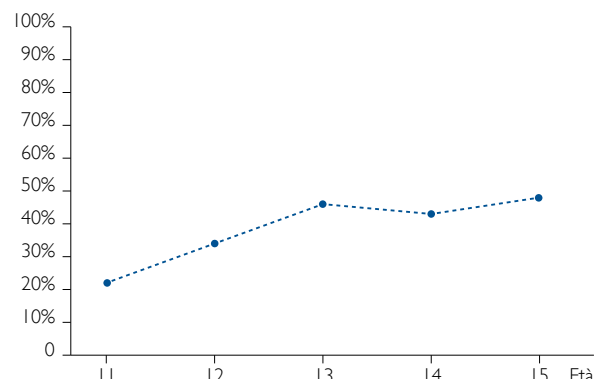
A. Livello di gradimento della scuola**B. Giudizio negativo per fascia d'età**

Figura 3: Prevalenze (%) totali relative al livello di gradimento della scuola (a.) e tendenza del solo giudizio negativo (da 'non mi piace molto' a 'non mi piace per niente') per fascia d'età (b.) dichiarato dai giovani di età compresa tra gli 11 e i 15 anni in Ticino nel 2014.

Rapporto tra compagni	11 anni	12 anni	13 anni	14 anni	15 anni	Totale	Δ11-15 anni
Ai miei compagni di classe piace stare insieme	78.8%	72.3%	72.1%	68.9%	70.4%	72.7%	-8.4
La maggior parte dei miei compagni di classe sono gentili e disposti ad aiutarmi	72.9%	68.6%	66.3%	59.1%	53.7%	65.4%	-19.2
I miei compagni di classe mi accettano così come sono	77.1%	70.6%	66.9%	65.1%	70.4%	69.8%	-6.7

Tabella 1: Confronto tra le prevalenze per fascia d'età nel rapporto tra pari.

Rapporto tra studenti e docenti	11 anni	12 anni	13 anni	14 anni	15 anni	Media	Δ11-15 anni
Penso che i miei/le mie docenti mi accettino così come sono	82.8%	80.0%	74.4%	69.3%	77.3%	76.3%	-5.5
Penso che i miei/le mie docenti si prendano cura di me come persona	74.0%	63.9%	61.0%	52.1%	59.3%	62.0%	-14.7
Posso fidarmi molto dei miei/delle mie docenti	74.4%	58.5%	52.4%	47.6%	54.2%	57.5%	-20.2

Tabella 2: Confronto tra le prevalenze per fascia d'età nel rapporto tra studenti e docenti.

Come vivono il rapporto con la scuola i giovani ticinesi?

Il giudizio dei giovani nei confronti della scuola (Figura 3a) è nella maggior parte dei casi positivo: circa 6 giovani su 10 (62.0% [59.5-64.5]) apprezzano la scuola in un intervallo che va da 'abbastanza' a 'molto' mentre circa 1 su 10 afferma di non apprezzarla del tutto (13.7% [12.0-15.6]). Il massimo gradimento si rileva a 11 anni con circa 8 giovani su 10 (78.1% [73.3-82.5]) e il minimo all'età di 15 anni con 1 giovane su 2 (50.0% [40.3-59.7]). Da notare però che la diminuzione del

gradimento nei confronti della scuola non è costante (Figura 3b): la percentuale di coloro che ha un giudizio negativo aumenta in maniera molto più marcata tra gli 11 e i 13 anni (+24.9 punti percentuali) che tra i 13 e i 15 anni (+3.2 punti percentuali).

Com'è percepito il rapporto con i compagni e con i docenti?

Un aspetto che influenza il vissuto scolastico e ne condiziona il livello di gradimento è sicuramente il fattore relazionale; la scuola è un formidabile luogo di incon-



Giorgia Della Santa
2° anno di grafica – CSIA

tro e scambio tra pari, ma anche di relazione tra studenti e docenti. Come si può vedere nella Tabella 1, circa 7 giovani su 10 ritengono che ai propri compagni di classe piaccia stare insieme (72.7% [70.3-74.9]), che i propri compagni di classe siano gentili e disposti ad aiutarli (65.4% [62.8-67.8]) e che i propri compagni di classe li accettino così come sono (69.8% [67.3-72.1]). Si osserva un andamento decrescente con l'avanzare dell'età, soprattutto per la seconda domanda (compagni gentili e disposti ad aiutare) che sembra suggerire una variazione più decisa tra gli 11 e i 15 anni (-19.2 punti percentuali).

Per quanto riguarda il rapporto con i docenti, quasi 8 giovani su 10 (76.3% [74.1-78.5]) ritengono di essere accettati per come sono dai loro docenti, circa 6 su 10 (62.0% [59.4-64.5]) dichiarano che i propri docenti si

prendono cura di loro come persone e sempre circa 6 su 10 (57.5% [54.9-60.1]) sentono di potersi fidare molto dei propri docenti. Anche in questo caso si può notare un andamento decrescente nelle prevalenze rispetto all'età: abbastanza regolare per le prime due domande, mentre peculiare per la terza (fidarsi molto dei propri docenti) che decade rapidamente tra gli 11 e i 12 anni (-15.9 punti percentuali), passando rispettivamente dal 74.4% [69.3-79.0] al 58.5% [52.9-64.0].

Com'è percepito lo stress scolastico?

Non è semplice studiare lo stress per varie ragioni: i fattori in grado di indurlo possono variare da persona a persona; le manifestazioni a livello fisiologico sono del tutto aspecifiche, quindi di difficile identificazione; uno stesso fattore può indurre livelli di stress d'intensi-

tà soggettiva. Questa complessità ha condotto a una descrizione dello stress in termini non solo fisiologici, considerandolo invece come uno stato caratterizzato da incertezza che porta con sé un senso di minaccia. Una situazione frequente nel contesto scolastico può essere quella di una verifica decisiva da svolgere in un tempo limitato e che richieda conoscenze specifiche. Per quantificare lo stress in ambito scolastico, l'indagine HBSC utilizza la seguente domanda: "Sei stressato/a dal lavoro scolastico?". Si può rilevare, a partire dal 2006, che il livello di stress dichiarato – da 'abbastanza' a 'molto stressato' – non sembra variare in modo significativo nel corso del tempo. Circa 3 giovani su 10 – in linea con il dato nazionale – dichiarano di essere stressati dal lavoro scolastico; più precisamente nel 2006 la prevalenza media era del 29.8% [27.2-32.6], nel 2010 del 28.5% [25.7-31.4] e nel 2014 del 33.5% [31.1-36.0]. In generale, lo stress percepito tra gli 11 e i 12 anni sembra inferiore rispetto a quello rilevato tra i 13 e i 15 anni.

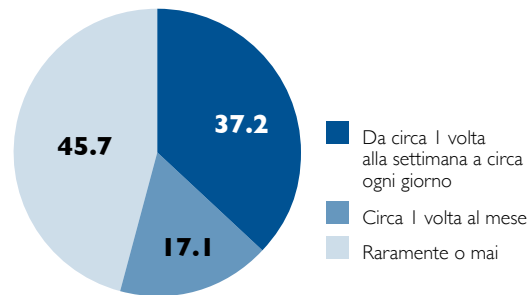
Per verificare una possibile associazione² tra lo stress e la frequenza dei già citati sintomi di natura somatica – mal di pancia, mal di testa, mal di schiena e vertigini – sono stati paragonati due gruppi: i giovani che si dichiarano stressati e quelli che si dichiarano non stressati³. Il risultato è che tra i giovani che dichiarano di essere stressati, il frequente mal di testa⁴ aumenta del 71%, il mal di pancia dell'85%, il mal di schiena del 111.7% e le vertigini del 98.2%.

Dato che rapporti difficili con compagni e docenti potrebbero aumentare la sensibilità allo stress influenzando così la relazione tra stress scolastico e sintomi somatici, l'analisi ha preso in considerazione anche i fattori relazionali. Come atteso, controllando in base a tali fattori, il grado di associazione tra stress scolastico e sintomi somatici varia moderatamente ma resta comunque significativo: nel gruppo che si dichiara stressato, il frequente mal di testa aumenta del 59%, il mal di pancia del 65%, il mal di schiena del 95% e le vertigini dell'86%.

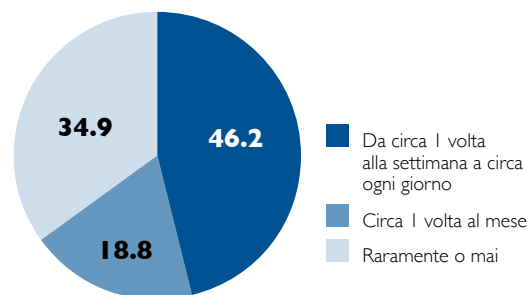
Come dormono i giovani?

Negli ultimi anni, la qualità del sonno tra i giovani ticinesi sembra peggiorare: tra il 2010 (Figura 4a) e il 2014 (Figura 4b), la prevalenza di giovani che dichiarano di aver avuto, negli ultimi sei mesi, difficoltà ad addormentarsi da circa 'una volta alla settimana' a 'circa ogni giorno' è aumentata in modo significativo, pas-

A. Difficoltà ad addormentarsi nel 2010



B. Difficoltà ad addormentarsi nel 2014



C. Stanchezza percepita

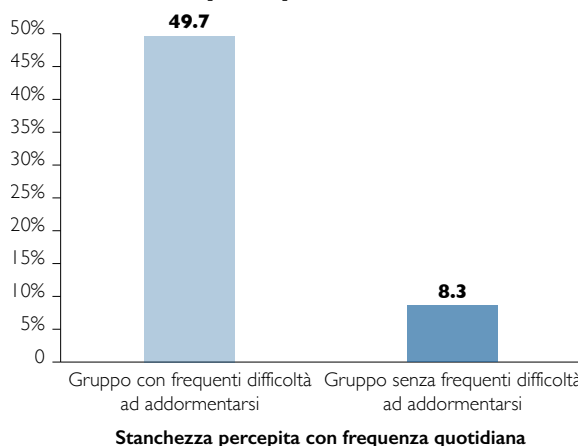


Figura 4: Confronto tra le prevalenze (%) relative alla difficoltà ad addormentarsi nel 2010 (a.) e nel 2014 (b). Confronto tra prevalenze per coloro che dichiarano di sentirsi stanchi 'circa ogni giorno' nel gruppo che ha difficoltà ad addormentarsi rispetto al gruppo che non ha difficoltà ad addormentarsi (c.) tra i giovani di età compresa tra gli 11 e i 15 anni in Ticino.

Note

² L'analisi è stata effettuata ponderando per età e sesso.

³ I gruppi 'stressato' e 'non stressato' sono stati definiti, rispettivamente, accorpando le risposte da 'abbastanza' a 'molto' e da 'poco' a 'per nulla'.

⁴ Con 'frequente' s'intende da 'circa una volta alla settimana' a 'circa ogni giorno'.

sando dal 37.2% [34.2-40.3] del 2010 al 46.2% [43.7-48.8] nel 2014. Il maggior contributo a tale prevalenza è fornito dalle ragazze che dichiarano difficoltà ad addormentarsi in 1 caso su 2 (51.9% [48.2-55.7]). È interessante notare che incrociando il dato sulla difficoltà ad addormentarsi con quello sulla stanchezza percepita (“Durante gli ultimi sei mesi, quante volte ti sei sentito/a stanco/a?”) risulta che il 49.7% [42.0-57.4] di coloro che dichiara frequenti difficoltà ad addormentarsi, dichiara anche di sentirsi ogni giorno stanco; lo stesso dato scende all’8.3% [6.1-11.1] tra coloro che solo raramente o mai hanno difficoltà ad addormentarsi (Figura 4c).

Conclusioni

I risultati ottenuti dall’analisi dei dati HBSC suggeriscono che la maggior parte dei giovani ticinesi si dichiara in buona salute e considera elevata la qualità della propria vita. Anche la scuola e l’ambiente scolastico sono vissuti positivamente dalla gran parte dei ragazzi e delle ragazze anche se, per fattori non necessariamente imputabili ad essa ma anche alla naturale evoluzione dello sviluppo durante il periodo dell’adolescenza, il giudizio sulla scuola peggiora sensibilmente con l’età, in particolare nel passaggio dagli 11-13 ai 13-15 anni.

Nonostante la difficoltà nel misurare in modo oggettivo il livello di stress, è interessante notare che il grado di associazione tra stress scolastico e sintomi somatici è elevato e resta tale anche quando si considerano altri fattori quali quelli di natura relazionale, come il supporto ricevuto dai propri compagni di classe e dai propri docenti. È importante sottolineare, però, che questo dato non dev’essere interpretato come un rapporto diretto di causa-effetto tra stress da lavoro scolastico e sintomi somatici, bensì come un possibile campanello d’allarme. Solo l’esperienza, la sensibilità e l’empatia del docente, infatti, possono aiutare a decifrare dei sintomi somatici ricorrenti e, eventualmente, metterli in relazione causale con una minore tolleranza e/o capacità di gestire lo stress o con l’espressione di un disagio da parte del giovane.

Infine, i dati suggeriscono un peggioramento progressivo della qualità del sonno tra i giovani ticinesi, tendenza riportata in altre regioni svizzere e osservata anche negli adulti. Visto l’impatto che il sonno riveste sullo sviluppo e sul benessere dei ragazzi e delle ragazze, è importante seguire con attenzione l’evoluzione di

questo indicatore, approfondendo al contempo la tematica, in modo da poter ipotizzare, progettare e implementare misure di promozione del benessere e della salute dentro e fuori dalla scuola.

Per saperne di più sulle pubblicazioni e i dati relativi all’inchiesta HBSC

www.hbsc.org/
www.hbsc.ch/it/home.html
www4.ti.ch/dss/dsp/upvs/dati-studi-e-pubblicazioni/studi-e-inchieste/salute-dei-giovani/hbsc-2014/

Per scaricare l’opuscolo *Stare bene fa bene*

www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/UPVS/PDF/Pubblicazioni/HBSC_opuscolo_2014.pdf

Per approfondire i temi della promozione della salute

www.facebook.com/promozionedellasalute
www.ti.ch/promozionedellasalute

Bibliografia

- Kretschmann, A., Archimi, A., Windlin, B., Ebnetter, F., Eichenberger, Y., Bacher, E., & Delgrande Jordan, M. (2015). *Inchiesta sui comportamenti relativi alla salute degli allievi e delle allieve dagli 11 ai 15 anni - Una statistica descrittiva dei dati del 2014 per il Canton Ticino*. Losanna: Dipendenze Svizzera.
- Szabo, S., Tache, Y., Somogyi, A. (2012). The legacy of Hans Selye and the origins of stress research: A retrospective 75 years after his landmark brief “Letter” to the Editor of Nature. *Stress*, 15(5), pp. 472-478.
- Peters, A., McEwen, B.S., Friston K. (2017). Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain. *Progress in Neurobiology*, 156, pp. 164-188.