

## **Interventi psicologici multicomponente svolti in ambiente scolastico al fine di favorire il benessere soggettivo, il benessere psicologico, e i sintomi della depressione.**

---

Data di inserimento	12/10/2021
Anno	2020
Domanda di ricerca	Gli interventi psicologici, multicomponente, svolti a scuola sono efficaci per favorire il benessere psicologico, soggettivo e per prevenire i sintomi di depressione a breve e a lungo termine?
Quello che conta	<p>9 studi controllati, randomizzati e non randomizzati hanno soddisfatto i criteri di inclusione della ricerca e sono stati utilizzati per la meta-analisi.</p> <p>I risultati hanno mostrato effetti moderati per il benessere soggettivo (<math>g = 0,24</math>), il benessere psicologico (<math>g = 0,25</math>) e i sintomi della depressione (<math>g = 0,28</math>).</p> <p>La rimozione degli studi di bassa qualità ha portato a una leggera diminuzione delle dimensioni dell'effetto per il benessere soggettivo e a un aumento considerevole per il benessere psicologico e i sintomi della depressione.</p> <p>Gli effetti sul benessere psicologico e sui sintomi della depressione sono rimasti significativi nel tempo.</p> <p>Si tratta di programmi educativi che si focalizzano sulle capacità di resistenza all'adozione di comportamenti a rischio all'interno di un modello più generale di incremento delle abilità personali e sociali.</p> <p>I programmi mirano ad aumentare nei soggetti le capacità di gestione delle sfide quotidiane e a favorire un maggior senso di controllo personale.</p> <p>A tal fine, ad esempio, cercano di intervenire sui diversi fattori implicati nell'uso e abuso di sostanze, siano essi relativi alle influenze esterne (l'ambiente, i media, i pari, ecc.), sia a fattori psicologici interni (ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricercare emozioni forti, ecc.).</p> <p>L'azione su tali fattori rende possibile contrastare la motivazione delle persone ad usare sostanze psicoattive, ridurre la vulnerabilità e la suscettibilità alla pressione esterna e diminuire così il ricorso a droghe e alcol.</p>
Caveat	<p>Gli studi inclusi per ogni gruppo e outcome sono pochi. Fra questi, solo due sono considerati a basso rischio di distorsioni.</p> <p>I vantaggi di questi interventi psicologici negli adolescenti sono evidenti, tuttavia si tratta di programmi scolastici non comunemente integrati nei curricula scolastici, spesso gestiti da professionisti esterni alla scuola.</p>
Contesto	<p>L'utilizzo di alcol e sostanze stupefacenti durante l'adolescenza e in giovane età può portare a dipendenza, rischi di danni alla salute a breve e lungo termine.</p> <p>Sono correlati all'utilizzo di sostanze il rischio di incidenti, l'abbandono scolastico, comportamenti antisociali e illegali.</p> <p>Secondo il Rapporto europeo ESPAD, quasi tutti gli studenti (87% o più) che hanno fatto uso di una sostanza lecita o illecita hanno anche riferito di aver fatto uso di alcol.</p>

Implicazioni per la pratica	I progetti scolastici che incorporano componenti focalizzati su pensiero critico, processo decisionale, risoluzione dei problemi, capacità di relazione interpersonale, autoconsapevolezza, gestione delle emozioni e dello stress sono efficaci per il benessere soggettivo, psicologico e per prevenire disturbi dello stress e depressione. La ricaduta di questi progetti, a breve e lungo termine, può essere molto positiva e costituire un importante strumento anche per la prevenzione di consumo e abuso di sostanze.
Giudizio di qualità revisione	Alta
Riferimento bibliografico revisione	Tejada-Gallardo C, Blasco-Belled A, Torrelles-Nadal C, Alsinet C. <a href="#">Effects of School-based Multicomponent Positive Psychology Interventions on Well-being and Distress in Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis</a> . J Youth Adolesc. 2020 Oct;49(10):1943-1960. doi: 10.1007/s10964-020-01289-9. Epub 2020 Jul 18. PMID: 32683592.
Parole chiave	- adolescenti - comportamenti a rischio - dipendenza - consumo di droghe - prevenzione primaria, interventi psicologici - consumo alcol - salute mentale - depressione -
Aree di intervento	- salute mentale - dipendenze -
Setting	- scolastico -
Outcome	Prevenzione comportamenti a rischio; Salute mentale;
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di UPO, Università del Piemonte Orientale, Piemonte, Italia