

Programmi universali di promozione della salute mentale con focus sull'aumento della resilienza, rivolti agli studenti delle scuole primarie

Data di inserimento 22/01/2021

Anno 2018

Domanda di ricerca I programmi universali di promozione della salute mentale che sviluppano la resilienza dei bambini e dei ragazzi di età 5 - 12 anni e che si svolgono nel setting scuola sono efficaci?

Quello che conta La review dimostra che **i programmi di promozione della salute mentale con focus specifico sullo sviluppo della resilienza e delle abilità ad essa connesse hanno un impatto positivo sugli studenti della scuola primaria (5 - 12 anni) rispetto alla capacità di gestire eventi stressanti e potenzialmente traumatici durante il ciclo di vita.**

I programmi di promozione della salute mentale con focus sulla resilienza riguardano lo sviluppo/aumento di abilità (o fattori protettivi) quali: coping, mindfulness, riconoscimento e gestione delle emozioni, empatia relazionale, autoefficacia e consapevolezza di sé, capacità di chiedere aiuto; gli outcomes secondari spesso includono la riduzione di sintomi ansiosi e depressivi e il miglioramento della performance scolastica.

Degli studi individuati, pubblicati tra il 2002 e il 2017, **sono stati inclusi nella review solo 11 studi che valutavano 7 programmi scolastici** di vari Paesi: Zippy's Friends; Mindfulness-Based Stress Reduction; the RALLY program; the Up program; The You Can Do It! (YCDI!) Education program; Learn Young, Learn Fair; the Strong Start curriculum. Gli 11 studi hanno ricevuto un **punteggio MMAT (Mixed methods appraisal tool)**, ecco quelli con uno **score 100%**:

- Yamamoto, 2017 (You can do it! Education)
- Clarke et al, 2015 (Zippy's Friends)
- Kraag, 2009 (Learn Young, Learn Fair)
- Malti, 2008 (Rally)

Gli autori partono da precedenti review dalle quali si evinceva già l'efficacia di programmi scolastici di promozione della salute mentale sia rispetto alla riduzione di sintomi ansiosi e depressivi (Dray et al, 2017), sia rispetto all'acquisizione/aumento di abilità sociali e competenze emotive (come obiettivo principale o secondario laddove gli obiettivi primari erano altri, ad esempio prevenzione suicidio, miglioramento stili alimentari e aumento attività fisica, prevenzione dipendenze, salute sessuale) (Murphy et al., 2017)

La finalità della presente review è individuare **gli specifici elementi-chiave (o fattori-chiave) di progettazione e realizzazione che garantiscono il "successo" del programma/progetto**, con un'attenzione alla qualità di criteri e strumenti utilizzati per la valutazione del singolo programma/progetto.

Caveat Degli 11 studi considerati, solo 7 avevano un disegno valutativo sperimentale con gruppo di controllo, e di questi la maggior parte non hanno una "randomizzazione completa", soprattutto per motivi etici (come decidere a chi "somministrare" l'intervento, se più gruppi possono beneficiarne?), ad esempio somministrazione di intervento generico nel gruppo di controllo e intervento specifico su resilienza nel gruppo sperimentale.

Per gli studi che non hanno previsto un gruppo di controllo, perciò, è meno forte il valore delle evidenze fornite.

Un altro limite degli studi considerati è il coinvolgimento del valutatore all'interno della realizzazione del programma/intervento (spesso si tratta dell'insegnante che svolge il programma)

Contesto	<p>La resilienza è essenziale per prevenire e ridurre la gravità di problemi mentali, soprattutto se sviluppata in età infantile attraverso programmi scolastici universali, mirati specificamente al rinforzo dei fattori protettivi che la consistente letteratura sul tema identifica come componenti della resilienza: abilità quali strategie di coping, comportamenti pro-sociali, regolazione emotiva, autoefficacia, ecc.</p> <p>Il numero di programmi e interventi finalizzati allo sviluppo della resilienza in età infantile e adolescenziale è consistente, ma a causa della difficoltà nel definire univocamente la resilienza e le sue componenti, le specifiche abilità trattate e i risultati perseguiti differiscono nei vari programmi. E' pertanto necessario analizzare e valutare i vari programmi/interventi e individuare cosa/come funziona (scopo della review).</p>
In evidenza	<p>"The Zippy's Friends Program" è stato valutato - con differenti metodi e in contesti differenti - da 5 studi (di cui uno con score MAAT 100%), dai quali è emersa la sua efficacia, in funzione anche della sua adattabilità/trasferibilità a contesti scolastici diversi e di differenti Paesi</p>
Implicazioni per la pratica	<p>Innanzitutto la review sottolinea l'importanza di stabilire criteri chiari in particolare per quel che riguarda la definizione della resilienza e degli indicatori associati alle abilità (componenti della resilienza) che in ultima analisi rappresentano il risultato da raggiungere col programma.</p> <p>Inoltre, la review conferma il valore rinforzante di elementi-chiave per il successo dei programmi/interventi di promozione della salute mentale incentrati sulla resilienza e rivolti agli studenti, quali: l'utilizzo di metodi plurimi per la valutazione del programma, il coinvolgimento attivo di bambini/ragazzi e insegnanti nella fase di realizzazione, la possibilità di "adattamento" del programma in base allo specifico contesto,</p> <p>Gli elementi-chiave individuati, trasversali a tutti gli studi considerati e ai programmi scolastici valutati, nel dettaglio:</p> <ul style="list-style-type: none">• la fedeltà del programma (criteri-guida che preservano certi standard progettuali nonostante le modifiche atte a consentire la trasferibilità e replicabilità in setting scolastici differenti)• l'adattabilità del programma (la possibilità di adattare/tarare il programma, ad es. aggiungere/eliminare alcuni moduli, in base alle specifiche caratteristiche degli studenti partecipanti, ad es. conoscenze, stati d'animo, tempi, ecc)• l'intensità/densità delle sessioni/moduli e i contenuti proposti (più importanti rispetto alla lunghezza e alla regolarità dell'intervento)• il coinvolgimento degli insegnanti (formati e supportati ad hoc) nella realizzazione degli interventi in classe• il coinvolgimento attivo degli studenti, soprattutto in fase di valutazione (particolarmente promettente la valutazione partecipata per una maggiore comprensione dell'esperienza di apprendimento delle abilità resilienti) <p>Infine, dall'analisi delle valutazioni effettuate su programmi di tipo universale e programmi mirati a gruppi/studenti "a rischio" (effettuati all'interno di scuole/classi situate in zone caratterizzate da un livello socio-economico basso), si evince che entrambi sono efficaci nello sviluppare/rinforzare la resilienza; ma la raccomandazione degli autori - sostenuta dalle ricerche - è di realizzare programmi di tipo universale, allo scopo di "equipaggiare" tutti i bambini e i ragazzi con "strumenti" che nel corso della vita li proteggeranno dal rischio di stress e di trauma potenzialmente derivanti dagli eventi negativi.</p>
Giudizio di qualità revisione	Moderata (valutata con check list AMSTAR)
Riferimento bibliografico revisione	Amanda Fenwick-Smith, Emma E. Dahlberg and Sandra C. Thompson. Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health programs . BMC Psychology (2018)

Altri riferimenti	<p>Studi con score MAAT 100% per i programmi:</p> <ul style="list-style-type: none">• The Zippy's Friends program Clarke AM, Sixsmith J, Barry MM. Evaluating the implementation of an emotional wellbeing programme for primary school children using participatory approaches. Health Educ J. 2015;74(5):578-93.• You can do it! Education Yamamoto T, Matsumoto Y, Bernard ME. Effects of the cognitive-behavioral you can do it! Education program on the resilience of Japanese elementary school students: a preliminary investigation. Int J Educ Res. 2017;86:50-8.• Learn Young, Learn Fair Kraag G, Van Breukelen GJP, Kok G, Hosman C. Learn young, learn fair', a stress management program for fifth and sixth graders: longitudinal results from an experimental study. J Child Psychol Psychiatry. 2009;50(9):1185-95. 40.Caldarella P, Christensen L, Kramer TJ, Kronmiller K. Promoting social and emotional learning in second grade students: a study of the strong start curriculum. Early Childhood Educ J. 2009;37(1):51-6.• Rally Malti T, Schwartz SE, Liu CH, Noam GG. Program evaluation: relationships as key to student development. New Dir Youth Dev. 2008;2008(120):151-77. <hr/>
Parole chiave	- scuola - salute mentale - life skills - interventi universali - scuola primaria - interventi psicosociali -
Aree di intervento	- salute mentale -
Setting	- scolastico -
Outcome	Prevenzione/riduzione di problemi di salute mentale nei bambini e negli adolescenti, attraverso programmi scolastici di sviluppo delle competenze di resilienza per la gestione dello stress
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Rita Longo, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.