

APPROFONDIMENTO

“EMOTIVITÀ E STILI DI VITA” BENESSERE PSICOLOGICO: FATTORI DI RISCHIO E FATTORI PROTETTIVI

A.S. 2021-2022



Azienda Sanitaria Locale
Vercelli

A cura di: Dott. Marco Martorana, Dott.ssa Raffaella Scaccioni,
Dott. Alessandro Coppo
Servizio di Psicologia, ASL VC

Con il contributo di



INTRODUZIONE

La preadolescenza e l'adolescenza sono dei periodi critici per lo sviluppo di comportamenti a rischio, tali condotte possono compromettere lo sviluppo psicosociale e il benessere fisico e mentale dei giovani. Per questo motivo il monitoraggio dei fattori di rischio e protettivi presenti in queste fasce d'età è importante per la costruzione d'interventi di promozione della salute.

Diversi studi italiani svolti su campioni di adolescenti e preadolescenti hanno trovato delle associazioni tra condotte a rischio, stili di vita poco salutari (per esempio la sedentarietà) e stati di malessere psicologico come la presenza di sintomi depressivi^{1 2 3}. Nello specifico è stata trovata una relazione positiva tra sintomi depressivi e screen time (tempo trascorso ad utilizzare social network, guardare la TV, utilizzare videogiochi), clima scolastico negativo (inteso come cattivi rapporti con gli insegnanti e/o con i compagni di classe e di scuola), esposizione ad atti di bullismo/cyberbullismo e consumo di sostanze sia lecite che illecite. Questi elementi, legati agli stili di vita degli studenti, possono predire stati depressivi o più in generale una riduzione dei livelli di benessere psicologico.

Partendo da questa consapevolezza, l'obiettivo di questo studio è quello di individuare i principali fattori di rischio e protettivi connessi agli stili di vita, alle relazioni sociali e alla sfera emotiva che maggiormente si associano all'aumento o alla riduzione del malessere psicologico.

¹ Donato, F., Triassi, M., Loperto, I., Maccaro, A., Mentasti, S., Crivillaro, F., & Raffetti, E. (2021). Symptoms of mental health problems among Italian adolescents in 2017–2018 school year: a multicenter cross-sectional study. *Environmental health and preventive medicine*, 26(1), 1-13.

² Oliva, S., Russo, G., Gili, R., Russo, L., Di Mauro, A., Spagnoli, A., & Manti, F. (2021). Risks and protective factors associated with mental health symptoms during COVID-19 home confinement in Italian children and adolescents: The# Understandingkids study. *Frontiers in pediatrics*, 537.

³ Pigaiani, Y., Zoccante, L., Zocca, A., Arzenton, A., Menegolli, M., Fadel, S., & Colizzi, M. (2020). Adolescent lifestyle behaviors, coping strategies and subjective wellbeing during the COVID-19 pandemic: an online student survey. *Healthcare* (Vol. 8, No. 4, p. 472)

ANALISI

Per verificare l'associazione tra depressione e fattori di rischio/protettivi è stata eseguita una regressione multipla⁴, utilizzando la depressione come variabile dipendente e genere, età, attività fisica, percezione corporea, screen time⁵, consumo di sostanze⁶, rapporto con gli insegnanti, bullismo subito negli ultimi due mesi e difficoltà nella regolazione delle emozioni come variabili indipendenti. Tutti i modelli sono stati costruiti tenendo sotto controllo l'effetto dell'istituto di provenienza al fine di valutare se questa variabile influisce sugli stati di malessere degli studenti. Il modello è stato testato sul campione totale e successivamente su campioni distinti per genere e fascia d'età (11-13 anni e 14-21 anni), per esplorare eventuali differenze nell'associazione tra fattori di rischio e protettivi nelle diverse fasce d'età e tra maschi e femmine. Il campione è composto da un totale di 2693 studenti, 1371 di età compresa tra gli 11 e i 13 anni e 1322 di età compresa tra i 14 e i 21 anni.

Le analisi sono state svolte utilizzando RStudio⁷. Le tabelle contenenti i risultati delle analisi sono riportate in appendice.

⁴ La regressione multipla è una particolare tecnica di analisi che viene utilizzata per verificare e quantificare l'associazione tra una variabile dipendente (Y) e due o più variabili indipendenti (X), consentendo di stimare quanto, in media, aumenterà o diminuirà il valore di Y all'aumentare del punteggio di una variabile X.

⁵Per avere un'indicazione rispetto alla tendenza ad utilizzare strumenti tecnologici durante il proprio tempo libero è stato creato un indice che integrasse le variabili relative all'utilizzo dei social/telefono, videogiochi e TV/serie TV in streaming, il nome della nuova variabile è "screen time". Per creare l'indice "screen time", le tre variabili sopra indicate sono state dicotomizzate separando i punteggi in chi svolge quelle attività per 0 o 2 ore e chi le svolge per 3 o più ore giornalmente. Ai soggetti che rientrano nella categoria 0-2 ore è stato attribuito il punteggio di 0, mentre a chi rientra nel gruppo 3 o più ore è stato attribuito il punteggio di 1, la nuova variabile screen time assume valori compresi tra 0 e 3, dove 0 indica un consumo basso e 3 indica un consumo intenso.

⁶ Per ottenere un'indicazione generale della tendenza ad utilizzare le sostanze, è stato creato un indice specifico denominato "consumo di sostanze", che integra il consumo di tabacco, di alcol e di hashish e marijuana negli ultimi 30 giorni. Le tre variabili sono state dicotomizzate in questo modo: per il consumo di tabacco è stato considerato come fumatore ogni studente che ha dichiarato di fumare almeno una sigaretta a settimana, la variabile consumo di alcolici è stata dicotomizzata in studenti che hanno bevuto una sola volta nell'ultimo mese o che non hanno bevuto e studenti che hanno bevuto alcolici due o più volte nell'ultimo mese. La variabile relativa al consumo di hashish e marijuana è stata dicotomizzata in studenti che non hanno mai consumato hashish/marijuana negli ultimi 30 giorni e studenti che hanno consumato questa sostanza almeno una volta. La variabile "consumo di sostanze" è stata creata attribuendo il punteggio di 1 a tutti gli studenti che rientravano nella categoria di fumatori, che avevano consumato due o più volte alcol negli ultimi 30 giorni e che hanno consumato almeno una volta hashish/marijuana, in tutti gli altri casi veniva dato il punteggio di 0. La variabile può assumere valori compresi tra 0 e 3, 0 indica assenza di consumo di sostanze e 3 indica consumo intenso.

⁷ Team, R. C. (2013). R: A language and environment for statistical computing.

RISULTATI

Modello totale

Testando gli effetti di genere, età, attività fisica, percezione corporea, screen time, consumo di sostanze, rapporto con gli insegnanti, bullismo subito negli ultimi due mesi e difficoltà nella regolazione delle emozioni sulla presenza di sintomi depressivi sull'intero campione, emerge che tutti i predittori sono associati significativamente ai sintomi depressivi. In particolare, avere difficoltà nella regolazione delle emozioni, percepire il proprio corpo come grasso, spendere tre o più ore al giorno sui social network, giocando ai videogiochi o guardando la TV/serie TV in streaming, consumare sostanze, aver subito bullismo sono dimensioni associate alla presenza di sintomi depressivi più intensi. Inoltre, in accordo con quanto emerso dalle statistiche descrittive, il genere maschile è associato alla presenza di sintomi depressivi più lievi, mentre l'aumentare dell'età è associato a sintomi depressivi più intensi.

Svolgere frequentemente attività fisica, avere un buon rapporto con i propri insegnanti e percepire il proprio corpo come giusto sono associati a sintomi depressivi più leggeri. (tabella 1)

Testando questo modello sul gruppo dei soli maschi e sul gruppo delle sole femmine si possono notare alcune differenze (tabella 2-3): nei maschi, analogamente al modello totale, tutte le variabili indipendenti sono significativamente associate a sintomi depressivi più intensi o più lievi, tuttavia, in questo gruppo la percezione del proprio corpo come grasso e il consumo di sostanze non mostrano un'associazione significativa con i sintomi depressivi. Mentre nel gruppo delle sole femmine è solo la percezione del proprio corpo come "giusto" a non essere associata significativamente alla depressione.

11-13 anni

Il modello testato sul totale degli studenti di 11-13 anni presenta le stesse caratteristiche del modello totale (tabella 4), anche il gruppo delle femmine di 11-13 anni presenta le stesse caratteristiche del totale delle femmine (tabella 6). Il gruppo dei maschi di 11-13 anni mostra dei risultati simili a quelli osservati dal totale dei maschi, tuttavia, si possono notare alcune differenze in quanto in questo gruppo il fare attività fisica non ha un'associazione significativa con i sintomi depressivi, invece, il consumo di sostanze risulta significativamente associato a sintomi depressivi più intensi (tabella 5).

14-21 anni

Il modello testato su tutti gli studenti e studentesse di 14-21 anni differisce dal modello testato sull'intero campione unicamente per l'assenza di significatività nella relazione tra percezione del proprio corpo come grasso e sintomi depressivi (tabella 7).

Per quanto riguarda i maschi di 14-21 anni i risultati ottenuti sono analoghi a quelli osservati nel gruppo del totale dei maschi (tabella 8). Il gruppo femmine di 14-21 anni differisce dagli altri modelli testati sulle sole femmine in quanto l'attività fisica non mostra un'associazione significativa con i sintomi depressivi, inoltre, la percezione del proprio corpo come grasso presenta dei valori ai limiti della significatività (tabella 9). Per avere una visione più precisa dell'effetto della percezione del corpo sulla presenza di stati depressivi nel gruppo femmine è stato eseguito un wald test⁸, il risultato di questa analisi indica che la percezione corporea è significativamente associata agli stati depressivi, quindi anche nel gruppo femminile di 14-21 anni la percezione corporea ha un effetto sull'intensità dei sintomi depressivi.

⁸ Il wald test o chi-quadro wald è un test statistico che viene utilizzato per testare la significatività delle variabili indipendenti all'interno di un modello, in particolare permette di stabilire se una variabile indipendente è associata significativamente con la variabile dipendente. Il risultato dell'analisi condotta sul gruppo femmine di 14-21 anni è: $W(1)=20.47$, $p<0.001$

DISCUSSIONE

Dai risultati ottenuti in questo studio si può notare che il limitato accesso alle strategie di regolazione delle emozioni è sempre associato positivamente e significativamente ai sintomi depressivi, sia nei maschi che nelle femmine di tutte le fasce d'età considerate. Anche il bullismo subito negli ultimi due mesi risulta in tutte le fasce d'età e sia nei maschi che nelle femmine, sempre associato positivamente a sintomi depressivi più intensi. Il rapporto con gli/le insegnanti, invece, risulta essere un fattore protettivo in quanto in tutte le fasce d'età considerate e sia nei maschi che nelle femmine, un miglior rapporto con i propri insegnanti è sempre significativamente associato a sintomi depressivi più lievi.

Il genere è stato inserito come variabile indipendente nel modello totale, nel modello relativo agli studenti di 11-13 anni e in quello relativo agli studenti di 14-21 anni. I risultati hanno mostrato che il genere maschile è sempre associato alla presenza di sintomi depressivi più lievi. Mentre per l'età, il cui effetto è stato esplorato nel modello totale e nei modelli relativi ai soli gruppi maschili e femminili, i risultati hanno mostrato che all'aumentare dell'età aumentano in modo significativo i sintomi depressivi.

La percezione corporea ha un impatto sul benessere psicologico degli studenti e sembra seguire traiettorie diverse nei maschi e nelle femmine. La percezione del corpo come giusto, solo per i maschi, risulta essere un fattore protettivo per i sintomi depressivi, quest'associazione non è presente nelle femmine, nelle quali emerge un'associazione significativa tra percepire il proprio corpo come grasso e intensi sintomi depressivi. La soddisfazione del corpo nei maschi e nelle femmine sembra essere legata a fattori differenti, per esempio, in letteratura emerge che per i maschi adolescenti la soddisfazione corporea è maggiormente associata all'avere un fisico tonico o in forma, mentre nelle femmine le pressioni socio-culturali legate alla percezione corporea riguardano la spinta ad essere magre, per cui la percezione del proprio corpo come grasso tende ad essere più associata a stati di malessere psicologico⁹. Dati i differenti effetti che questa variabile ha sugli stati di malessere

⁹ Hooley, J. M., & Buodo, G. (2017). *Psicopatologia e psicologia clinica*. Pearson (p.363).

psicologico, sarebbe necessario condurre ulteriori studi per approfondire questa dimensione e la sua associazione con l'aumento o la riduzione di sintomi depressivi nei maschi e nelle femmine, esaminando anche delle dimensioni più precise e maggiormente associate al benessere psicologico come l'immagine corporea¹⁰.

L'attività fisica è in generale un fattore protettivo in quanto tende ad essere associata negativamente con i sintomi depressivi, questo effetto risulta significativo nel modello totale, nel totale dei maschi e delle femmine e in particolare nelle femmine di 11-13 anni e nei maschi di 14-21 anni. Per quanto riguarda le attività sedentarie come lo screen time, questa variabile risulta essere un fattore di rischio in quanto è associata significativamente ad un aumento di sintomi depressivi, l'associazione è sempre significativa in tutte le fasce d'età e sia nei maschi che nelle femmine.

Il consumo di sostanze risulta sempre significativamente associato a un aumento dei sintomi depressivi, tranne nel campione di sesso maschile e nel gruppo dei maschi di 14-21 anni. L'assenza di significatività nel gruppo totale dei maschi e nei maschi di 14-21 anni può essere spiegata dal fatto che la modalità con cui è stato indagato il consumo di sostanze non ha tenuto conto dei fattori di cronicità i quali sono associati al disturbo da uso di sostanze che a sua volta è maggiormente associato a stati depressivi¹¹. L'aver indagato solo la frequenza di utilizzo di sostanze lecite e illecite, soprattutto per quanto riguarda la fascia d'età 14-21 anni, può essere associata ad un uso sociale o una sperimentazione, comportamenti che non sono necessariamente degli indicatori di stati depressivi. Infine, per quanto riguarda le differenze di genere, in letteratura è emerso che nelle femmine il consumo di sostanze risulta essere maggiormente associato alla presenza di sintomi depressivi e ansiosi rispetto ai maschi, mentre nei maschi il consumo di sostanze risulta maggiormente associato ad altri fattori di rischio esternalizzati come per esempio condotte antisociali e disturbi della condotta¹².

¹⁰ Chaiton, M., Sabiston, C., O'Loughlin, J., McGrath, J. J., Maximova, K., & Lambert, M. (2009). A structural equation model relating adiposity, psychosocial indicators of body image and depressive symptoms among adolescents. *International Journal of Obesity*, 33, 588C596

¹¹ Kaminer, Y., Connor, D. F., & Curry, J. F. (2007). Comorbid adolescent substance use and major depressive disorders: a review. *Psychiatry*.

¹² Kloos, A., Weller, R. A., Chan, R., & Weller, E. B. (2009). Gender differences in adolescent substance abuse. *Current psychiatry reports*, 11(2), 120-126

Il campione proviene da dodici istituti di scuole secondarie di primo e secondo grado della provincia di Vercelli, essendo gli istituti differenti tra loro e collocati in aree diverse della città e della provincia, l'utilizzo degli istituti come variabile di raggruppamento era funzionale a cogliere delle eventuali differenze legate al contesto di provenienza del campione. L'effetto dell'istituto è basso in tutte le fasce d'età e sia nei maschi nelle femmine, questo risultato indica che i punteggi della depressione tendono a non variare da istituto ad istituto, quindi, in questo studio, l'istituto di provenienza degli studenti non influisce sul loro stato di benessere psicologico.

CONCLUSIONI

Quanto è emerso mette in luce come le difficoltà nella regolazione delle emozioni, il subire bullismo e il rapporto con gli insegnanti abbiano in tutte le fasce d'età e per entrambi i generi un ruolo importante per il benessere psicologico degli studenti e delle studentesse. In particolare, studenti che presentano maggiori difficoltà nella regolazione delle emozioni mostrano sempre (indipendentemente dall'età e dal genere) un'associazione significativa con la presenza di intensi sintomi depressivi, la stessa situazione si verifica anche con gli studenti che hanno subito episodi di bullismo negli ultimi due mesi. Al contrario, l'aver un buon rapporto con gli insegnanti si associa sempre a dei sintomi depressivi lievi. La sfera emotiva e il clima scolastico rappresentano delle dimensioni particolarmente rilevanti per il benessere degli studenti, tuttavia, è necessario che gli interventi di prevenzione e promozione della salute tengano conto anche degli stili di vita degli studenti e delle studentesse, in quanto le dimensioni indagate anche se con delle differenze di genere o di età sono sempre risultate significativamente associate positivamente o negativamente alla presenza sintomi depressivi.

APPENDICE

Tabella 1 associazione tra fattori di rischio e protettivi e sintomi depressivi su tutto il campione

	<i>Estimate</i>	<i>I.C. 95%</i>	<i>p-value</i>
<i>Genere - maschio</i>	-3.28	-3.9, -2.7	<0.001
<i>Età</i>	0.35	0.18, 0.52	<0.001
<i>Limitato accesso alle strategie di regolazione emotiva</i>	1.11	1.0, 1.1	<0.001
<i>Screen time</i>	0.82	0.52, 1.1	<0.001
<i>Soddisfazione rapporto con gli insegnanti</i>	-1.83	-2.2, -1.4	<0.001
<i>Bullismo subito negli ultimi due mesi</i>	1.55	1.2, 1.9	<0.001
<i>Attività fisica</i>	-0.58	-0.89, -0.27	<0.001
<i>Percezione del proprio corpo come "giusto"</i>	-1.37	-2.1, -0.65	<0.001
<i>Percezione del proprio corpo come "grasso"</i>	1.80	0.84, 2.8	<0.001
<i>Consumo di sostanze</i>	0.64	0.24, 1.0	0.001

Nella colonna "Estimate" sono indicati i coefficienti di regressione i quali forniscono un'informazione rispetto la direzione della relazione tra le variabili. Coefficienti di regressione con segno negativo indicano una riduzione dei sintomi depressivi, coefficienti di regressione con segno positivo indicano un aumento dei sintomi depressivi. La relazione è significativa se il p-value è ≤ 0.05

Tabella 2 associazione tra fattori di rischio e protettivi e sintomi depressivi sul totale dei maschi

	<i>Estimate</i>	<i>I.C. 95%</i>	<i>p-value</i>
<i>Età</i>	0.37	0.19, 0.56	<0.001
<i>Limitato accesso alle strategie di regolazione emotiva</i>	1.00	1.0, 1.1	<0.001
<i>Screen time</i>	0.75	0.39, 1.1	<0.001
<i>Soddisfazione rapporto con gli insegnanti</i>	-1.60	-2.10, -1.2	<0.001
<i>Bullismo subito negli ultimi due mesi</i>	1.80	1.30, 2.2	<0.001
<i>Attività fisica</i>	-0.41	-0.80, -0.03	0.035
<i>Percezione del proprio corpo come "giusto"</i>	-1.80	-2.7, -0.89	<0.001
<i>Percezione del proprio corpo come "grasso"</i>	-0.19	-1.4, 1.0	0.812
<i>Consumo di sostanze</i>	0.25	-0.22, 0.72	0.312

Nella colonna "Estimate" sono indicati i coefficienti di regressione i quali forniscono un'informazione rispetto la direzione della relazione tra le variabili. Coefficienti di regressione con segno negativo indicano una riduzione dei sintomi depressivi, coefficienti di regressione con segno positivo indicano un aumento dei sintomi depressivi. La relazione è significativa se il p-value è ≤ 0.05

Tabella 3 associazione tra fattori di rischio e protettivi e sintomi depressivi sul totale delle femmine

	<i>Estimate</i>	<i>I.C. 95%</i>	<i>p-value</i>
<i>Età</i>	0.29	0.03, 0.55	0.031
<i>Limitato accesso alle strategie di regolazione emotiva</i>	1.12	1.1, 1.2	<0.001
<i>Screen time</i>	0.88	0.39, 1.4	<0.001
<i>Soddisfazione rapporto con gli insegnanti</i>	-1.91	-2.5, -1.3	<0.001
<i>Bullismo subito negli ultimi due mesi</i>	1.41	0.89, 1.9	<0.001
<i>Attività fisica</i>	-0.73	-1.2, -0.25	0.003
<i>Percezione del proprio corpo come "giusto"</i>	-0.80	-2.0, 0.45	0.210
<i>Percezione del proprio corpo come "grasso"</i>	3.51	1.9, 5.0	<0.001
<i>Consumo di sostanze</i>	1.14	0.49, 1.8	<0.001

Nella colonna "Estimate" sono indicati i coefficienti di regressione i quali forniscono un'informazione rispetto la direzione della relazione tra le variabili. Coefficienti di regressione con segno negativo indicano una riduzione dei sintomi depressivi, coefficienti di regressione con segno positivo indicano un aumento dei sintomi depressivi. La relazione è significativa se il p-value è ≤ 0.05

Tabella 4 associazione tra fattori di rischio e protettivi e sintomi depressivi sul totale degli studenti e studentesse di 11-13 anni

	<i>Estimate</i>	<i>I.C. 95%</i>	<i>p-value</i>
<i>Genere - Maschio</i>	-2.70	-3.4, -1.9	<0.001
<i>Limitato accesso alle strategie di regolazione emotiva</i>	1.10	1.0, 1.1	<0.001
<i>Screen time</i>	0.74	0.33, 1.1	<0.001
<i>Soddisfazione rapporto con gli insegnanti</i>	-2.22	-2.7, -1.7	<0.001
<i>Bullismo subito negli ultimi due mesi</i>	1.50	1.1, 1.9	<0.001
<i>Attività fisica</i>	-0.64	-1.1, -0.22	0.003
<i>Percezione del proprio corpo come "giusto"</i>	-1.11	-2.1, -0.11	0.030
<i>Percezione del proprio corpo come "grasso"</i>	2.40	1.0, 3.8	<0.001
<i>Consumo di sostanze</i>	1.60	0.81, 2.4	<0.001

Nella colonna "Estimate" sono indicati i coefficienti di regressione i quali forniscono un'informazione rispetto la direzione della relazione tra le variabili. Coefficienti di regressione con segno negativo indicano una riduzione dei sintomi depressivi, coefficienti di regressione con segno positivo indicano un aumento dei sintomi depressivi. La relazione è significativa se il p-value è ≤ 0.05

Tabella 5 associazione tra fattori di rischio e protettivi e sintomi depressivi sugli studenti di sesso maschile di 11-13 anni

	<i>Estimate</i>	<i>I.C. 95%</i>	<i>p-value</i>
<i>Limitato accesso alle strategie di regolazione emotiva</i>	1.00	0.87, 1.0	<0.001
<i>Screen time</i>	0.75	0.22, 1.3	0.005
<i>Soddisfazione rapporto con gli insegnanti</i>	-2.14	-2.8, -1.5	<0.001
<i>Bullismo subito negli ultimi due mesi</i>	1.50	0.86, 2.0	<0.001
<i>Attività fisica</i>	-0.16	-0.73, 0.41	0.586
<i>Percezione del proprio corpo come "giusto"</i>	-1.94	-3.2, -0.64	0.004
<i>Percezione del proprio corpo come "grasso"</i>	-0.14	-2.0, 1.7	0.881
<i>Consumo di sostanze</i>	1.40	0.27, 2.4	0.015

Nella colonna "Estimate" sono indicati i coefficienti di regressione i quali forniscono un'informazione rispetto la direzione della relazione tra le variabili. Coefficienti di regressione con segno negativo indicano una riduzione dei sintomi depressivi, coefficienti di regressione con segno positivo indicano un aumento dei sintomi depressivi. La relazione è significativa se il p-value è ≤ 0.05

Tabella 6 associazione tra fattori di rischio e protettivi e sintomi depressivi sugli studenti di sesso femminile di 11-13 anni

	<i>Estimate</i>	<i>I.C. 95%</i>	<i>p-value</i>
<i>Limitato accesso alle strategie di regolazione emotiva</i>	1.13	1.1, 1.2	<0.001
<i>Screen time</i>	0.86	0.23, 1.5	0.008
<i>Soddisfazione rapporto con gli insegnanti</i>	-2.01	-2.8, -1.2	<0.001
<i>Bullismo subito negli ultimi due mesi</i>	1.60	1.0, 2.1	<0.001
<i>Attività fisica</i>	-1.00	-1.6, -0.39	0.001
<i>Percezione del proprio corpo come "giusto"</i>	-0.20	-1.7, 1.3	0.796
<i>Percezione del proprio corpo come "grasso"</i>	4.60	2.6, 6.6	<0.001
<i>Consumo di sostanze</i>	1.74	0.64, 2.9	0.002

Nella colonna "Estimate" sono indicati i coefficienti di regressione i quali forniscono un'informazione rispetto la direzione della relazione tra le variabili. Coefficienti di regressione con segno negativo indicano una riduzione dei sintomi depressivi, coefficienti di regressione con segno positivo indicano un aumento dei sintomi depressivi. La relazione è significativa se il p-value è ≤ 0.05

Tabella 7 associazione tra fattori di rischio e protettivi e sintomi depressivi sul totale degli studenti e studentesse di 14-21 anni

	<i>Estimate</i>	<i>I.C. 95%</i>	<i>p-value</i>
<i>Genere - Maschio</i>	-4.0	-4.9, -3.1	<0.001
<i>Limitato accesso alle strategie di regolazione emotiva</i>	1.10	1.0, 1.2	<0.001
<i>Screen time</i>	0.81	0.38, 1.2	<0.001
<i>Soddisfazione rapporto con gli insegnanti</i>	-1.40	-1.9, -0.81	<0.001
<i>Bullismo subito negli ultimi due mesi</i>	1.50	1.1, 1.9	<0.001
<i>Attività fisica</i>	-0.55	-1.0, -0.10	0.016
<i>Percezione del proprio corpo come "giusto"</i>	-1.72	-2.8, -0.63	0.002
<i>Percezione del proprio corpo come "grasso"</i>	1.03	-0.33, 2.4	0.135
<i>Consumo di sostanze</i>	0.62	0.18, 1.1	0.006

Nella colonna "Estimate" sono indicati i coefficienti di regressione i quali forniscono un'informazione rispetto la direzione della relazione tra le variabili. Coefficienti di regressione con segno negativo indicano una riduzione dei sintomi depressivi, coefficienti di regressione con segno positivo indicano un aumento dei sintomi depressivi. La relazione è significativa se il p-value è ≤ 0.05

Tabella 8 associazione tra fattori di rischio e protettivi e sintomi depressivi sugli studenti di sesso maschile di 14-21 anni

	<i>Estimate</i>	<i>I.C. 95%</i>	<i>p-value</i>
<i>Limitato accesso alle strategie di regolazione emotiva</i>	1.10	1.0, 1.2	<0.001
<i>Screen time</i>	0.68	0.20, 1.2	0.006
<i>Soddisfazione rapporto con gli insegnanti</i>	-1.10	-1.7, -0.41	0.001
<i>Bullismo subito negli ultimi due mesi</i>	2.10	1.4, 2.7	<0.001
<i>Attività fisica</i>	-0.63	-1.2, -0.10	0.020
<i>Percezione del proprio corpo come "giusto"</i>	-1.80	-3.0, -0.58	0.004
<i>Percezione del proprio corpo come "grasso"</i>	-0.48	-2.2, 1.2	0.571
<i>Consumo di sostanze</i>	0.33	-0.17, 0.83	0.199

Nella colonna "Estimate" sono indicati i coefficienti di regressione i quali forniscono un'informazione rispetto la direzione della relazione tra le variabili. Coefficienti di regressione con segno negativo indicano una riduzione dei sintomi depressivi, coefficienti di regressione con segno positivo indicano un aumento dei sintomi depressivi. La relazione è significativa se il p-value è ≤ 0.05

Tabella 9 associazione tra fattori di rischio e protettivi e sintomi depressivi sugli studenti di sesso femminile di 14-21 anni

	<i>Estimate</i>	<i>I.C. 95%</i>	<i>p-value</i>
<i>Limitato accesso alle strategie di regolazione emotiva</i>	1.10	1.0, 1.2	<0.001
<i>Screen time</i>	0.90	0.09, 1.7	0.029
<i>Soddisfazione rapporto con gli insegnanti</i>	-1.81	-2.9, -0.76	<0.001
<i>Bullismo subito negli ultimi due mesi</i>	0.90	0.03, 1.8	0.044
<i>Attività fisica</i>	-0.36	-1.1, 0.42	0.369
<i>Percezione del proprio corpo come "giusto"</i>	-1.60	-3.7, 0.52	0.141
<i>Percezione del proprio corpo come "grasso"</i>	2.23	-0.11, 4.6	0.062
<i>Consumo di sostanze</i>	1.07	0.26, 1.9	0.010

Nella colonna "Estimate" sono indicati i coefficienti di regressione i quali forniscono un'informazione rispetto la direzione della relazione tra le variabili. Coefficienti di regressione con segno negativo indicano una riduzione dei sintomi depressivi, coefficienti di regressione con segno positivo indicano un aumento dei sintomi depressivi. La relazione è significativa se il p-value è ≤ 0.05