

5 Sintesi dei risultati in funzione degli interrogativi formulati in apertura

5.1 Prima dell'intervento, quanti allievi fumatori manifestano un interesse per le offerte di disassuefazione dal fumo nel contesto scolastico?

Manifesta un interesse circa un fumatore su sette (14%). Partendo da un tasso di fumatori nelle scuole svizzere del 25 per cento, la raggiungibilità primaria può essere stimata al 3-4 per cento degli allievi. A manifestare il maggior interesse sono i fumatori regolari con una forte motivazione a smettere: qui le misure di aiuto alla disassuefazione suscitano un'eco presso circa un terzo degli interpellati (37%).

5.2 Quanti allievi sono a conoscenza di misure di aiuto alla disassuefazione e come valutano la loro efficacia?

Si può partire dal presupposto che solo un quarto degli allievi fumatori (24%) sia conoscenza dell'esistenza di misure di aiuto alla disassuefazione (allievi non fumatori: 15%). I più noti sono i sostitutivi della nicotina, il cui uso tra gli adolescenti è tuttavia ancora poco studiato. Misure di aiuto alla disassuefazione come opuscoli di autoaiuto, programmi basati su Internet o corsi per smettere di fumare sono noti a meno dell'1 per cento degli allievi.

L'efficacia delle misure di aiuto alla disassuefazione è valutata favorevolmente, considerato lo scarso livello delle conoscenze. Più della metà degli allievi fumatori (57%) ritiene che le offerte professionali favoriscano la disassuefazione (allievi non fumatori: 82%). Tuttavia, l'utilità percepita è in parte relativizzata dal fatto che contemporaneamente è stimata molto elevata la percentuale di fumatori che riesce a smettere anche senza aiuto.

5.3 Vi sono offerte la cui probabilità di fruizione è più grande di altre?

Dai dati non emerge che vi sono delle offerte professionali per smettere di fumare scartate per principio. Tendenzialmente attirano meno aiuti come la consulenza individuale di persona o telefonica (disponibilità a partecipare solo del 5%). Anche i corsi per smettere di fumare suscitano scarsa adesione (disponibilità a partecipare 16%), mentre per le terapie sostitutive della nicotina e il materiale di autoaiuto il discorso cambia: vi farebbe ricorso circa un terzo dei giovani che vogliono smettere di fumare. Si tratta tra l'altro degli aiuti presumibilmente meno costosi.

5.4 Quali sono le caratteristiche degli allievi fumatori che manifestano un interesse rispetto a quelli che ne non mostrano alcuno?

L'interesse per le misure di aiuto alla disassuefazione è legato a poche caratteristiche degli allievi fumatori. Dipende chiaramente dal sesso (le ragazze sono più interessate dei ragazzi), dalle aspettative di autoefficacia (maggior interesse se vi è scarsa fiducia di riuscire a smettere) e dal rendimento scolastico (maggior interesse se le prestazioni sono scarse).

5.5 Dopo l'intervento, quanti allievi sono a conoscenza di misure di aiuto alla disassuefazione e come valutano la loro efficacia?

L'intervento ha aumentato la notorietà delle misure di aiuto alla disassuefazione dal 17 al 30 per cento in generale e al 41 per cento tra gli allievi fumatori. Sono menzionati più spesso in particolare le offerte di corsi e i portali Internet. Anche in occasione della seconda indagine, la maggior parte degli allievi ha tuttavia affermato di conoscere i sostitutivi della nicotina quale aiuto per smettere di fumare noto.

L'intervento non ha modificato in misura significativa la valutazione dell'efficacia: la quota di coloro che si aspettano un effetto favorevole è addirittura scesa dal 76 per cento al 72 per cento (allievi fumatori: dal 57% al 52%). Manifestamente non si è riusciti a migliorare il giudizio sull'utilità delle misure di aiuto alla disassuefazione. La sopravvalutazione dei successi senza aiuto è tuttavia stata leggermente corretta verso il basso: tra gli allievi fumatori tale quota è scesa dal 50 (prima dell'intervento) al 45 per cento (dopo l'intervento).

5.6 Quali fattori influenzano il grado di notorietà di una misura?

È stato possibile dimostrare che la diversità dei vettori promozionali aumenta la notorietà dell'offerta di disassuefazione. Ciò vale tuttavia solo se si considera la totalità degli allievi, mentre la notorietà presso il vero e proprio gruppo target (e cioè gli allievi fumatori) non è aumentata di molto in seguito all'adozione di più misure. Singole misure si distinguono nettamente quanto alla loro portata e il metodo rivelatosi più efficace è quello «tradizionale», che fa leva sugli insegnanti. Quanto ai tentativi promozionali più dispendiosi, come la misurazione del CO o «smokeeffects», sembrano avere maggior presa sugli allievi fumatori più giovani. Nel complesso, però, singole misure adottate nei cortili delle scuole non sono neanche state percepite da alcuni allievi.

5.7 Quanti allievi hanno fatto ricorso a un'offerta di disassuefazione?

Dei 248 allievi che hanno cercato di smettere di fumare durante la durata del progetto, complessivamente N=43 (17%) hanno indicato di aver fatto ricorso a una delle tre misure di aiuto alla disassuefazione. Questa cifra corrisponde approssimativamente alle intenzioni comportamentali degli allievi emerse dalla rilevazione iniziale.

5.8 La fruizione delle offerte può essere influenzata dall'esterno?

È emerso che la fruizione delle offerte può essere influenzata sia dalla varietà delle offerte che dalla quantità delle misure di invito all'adesione. Non si rilevano tuttavia effetti lineari («quanto più... tanto più»), bensì effetti d'interazione in funzione del genere di offerta: tendenzialmente, le misure a bassa soglia hanno suscitato più adesioni se non vi erano offerte parallele e se è stato investito molto nella promozione. La misura a più alta soglia (corso) ha invece registrato più adesioni quando il corso non era l'unica offerta. Qui, un elevato investimento nella promozione si è rivelato tendenzialmente controproducente.

Per quanto riguarda le misure promozionali, sembra svolgere un ruolo particolare la comunicazione diretta con i singoli allievi, l'unica misura di invito all'adesione che ha sortito un effetto differenziale sulla frequenza del ricorso, in particolare per le iscrizioni al corso.

5.9 Quali fattori a livello di scuola, classe e individuo influenzano la valutazione e il ricorso effettivo alle misure di aiuto alla disassuefazione?

Le analisi hanno evidenziato una serie di fattori condizionanti, in particolare in relazione alla valutazione delle misure di aiuto alla disassuefazione. Nel complesso, nelle scuole professionali le offerte sono state valutate in modo più favorevole che nelle scuole medie o nei licei, indipendentemente dalla grandezza della scuola. Sulla valutazione si è inoltre ripercossa favorevolmente l'adozione da parte della scuola di un sistema di sanzioni in caso di infrazioni alle regole scolastiche concernenti il fumo. Sono inoltre state più favorevoli le valutazioni degli allievi con un forte legame con la scuola, e cioè quelli a cui la scuola piace molto. Un buon ambiente in classe non ha invece nessun influsso diretto. Sono risultate più negative le valutazioni delle misure di aiuto alla disassuefazione degli allievi con una tendenza a comportamenti a rischio e degli allievi con molti amici fumatori. I giudizi degli allievi sono legati anche a caratteristiche dei genitori (fumatori/non fumatori, atteggiamento nei confronti del fumo), in particolare in relazione alla stima del bisogno di misure di aiuto alla disassuefazione.

Il ricorso effettivo dipende invece più dalle caratteristiche della scuola che non dalle caratteristiche degli allievi. Nelle scuole più piccole la frequenza di utilizzazione è stata superiore che nelle scuole più grandi, l'attuazione del programma su Internet ha funzionato soprattutto nelle scuole medie. Un divieto totale di fumare a scuola non ha avuto alcun effetto sistematico, il che può spiegarsi con il fatto che nelle scuole in cui è vietato fumare vi sono meno allievi fumatori. Il tasso di utilizzazione dell'opuscolo varia in funzione del sesso e del comportamento tabagico, nel complesso il ricorso alle misure di aiuto alla disassuefazione sembra però determinato sostanzialmente da fattori non sistematici o non rilevati.

5.10 Fattibilità: quali sono le possibilità e i bisogni delle scuole e degli insegnanti?

La maggior parte delle direzioni scolastiche ha ritenuto sostanzialmente possibile implementare misure di aiuto alla disassuefazione e in quasi tutte le scuole è stato investito un grande sforzo nel progetto. I tassi di partecipazione bassi rilevati non sono sicuramente da attribuire a una mancata disponibilità da parte delle scuole. Un sostegno alle scuole da parte di persone esterne sembra tuttavia opportuno da un lato per via della mancanza di tempo e di risorse da parte degli insegnanti e delle direzioni scolastiche e dall'altro per offrire agli allievi fumatori la possibilità di beneficiare di un sostegno indipendente (ciò sembra particolarmente importante per i corsi per smettere di fumare, che secondo gli allievi non devono in alcun modo essere tenuti dagli insegnanti).

Fatta eccezione per due scuole, il progetto di disassuefazione dal fumo ha riscosso consensi anche tra gli insegnanti. La maggior parte di loro si augura un aiuto concreto dall'esterno. Le misure di aiuto alla disassuefazione sono considerate necessarie dai più, benché solo circa un terzo degli insegnanti e delle direzioni scolastiche sia in grado di citare concretamente un aiuto professionale per smettere di fumare. Traspare quindi un bisogno di formazione continua.

6 Discussione dei risultati

Il progetto di ricerca realizzato mirava a ottenere indicazioni per migliorare la comunicazione e la motivazione degli allievi fumatori e identificare le condizioni che possono aumentare il tasso di raggiungimento.

A tal fine sono state monitorate durante un anno scolastico 13 scuole svizzere con circa 3000 allievi dall'ottavo al dodicesimo anno di scuola. Dopo un'indagine iniziale, nelle scuole partecipanti sono state pubblicizzate e offerte varie misure di aiuto alla disassuefazione, dopodiché alla fine dell'anno è stata realizzata un'indagine finale. Nell'ambito dell'attuazione delle misure di aiuto alla disassuefazione sono stati modificati due fattori, da un lato la varietà dell'offerta (attribuzione per randomizzazione) e dall'altro il numero di misure promozionali (attribuzione per autoselezione delle scuole).

Per prima cosa ha trovato conferma anche per l'area svizzera l'interesse moderato da parte dei giovani fumatori per le misure di aiuto alla disassuefazione già emerso in vari studi americani. La maggior parte degli adolescenti ha motivato il proprio atteggiamento negativo non dicendo che le misure di aiuto alla disassuefazione non li attiravano, bensì che potevano smettere anche senza aiuto e/o semplicemente rinunciavano a qualsiasi aiuto. Ciò esprime sicuramente un deficit d'informazione e l'incapacità di giudizio degli adolescenti, ma è anche un segno di un comportamento attraverso il quale il giovane tende a definire la sua personalità, non atipico in questa fascia di età e di una renitenza giovanile (due motivi che presumibilmente possono spiegare anche la prima sigaretta). Sembrano quindi esserci a priori dei limiti naturali alla variabilità dell'interesse giovanile per le misure di aiuto alla disassuefazione.

È tuttavia emerso che le valutazioni delle misure di aiuto alla disassuefazione e la loro utilità sono influenzabili e che determinati gruppi di allievi manifestano un maggior interesse di altri. Si può concludere che un elemento importante dell'implementazione di misure di aiuto alla disassuefazione in ambito scolastico sta nell'informare il maggior numero possibile di allievi sull'offerta e nel fornire loro informazioni obiettive, due condizioni che vanno di pari passo sia con una valutazione più favorevole che con una fruizione più elevata.

Manifestamente, la pubblicità per le misure di aiuto alla disassuefazione può avvalersi di modalità molto semplici (ad esempio gli insegnanti o dei manifesti); perlomeno in questo campione non è valsa la pena impiegare il maggior numero possibile di canali promozionali. La comunicazione diretta con gli allievi sembra un metodo d'invito all'adesione particolarmente promettente (benché in questo studio sia stata utilizzata solo raramente), un risultato di grande rilevanza pratica, trattandosi di un metodo applicabile praticamente in ogni scuola.

L'ipotesi che sia possibile aumentare le cifre relative alla fruizione delle offerte lasciando scegliere agli allievi tra più possibilità (e cioè di selezionare l'offerta più adatta a loro) non ha trovato conferma espressa in termini così semplici. Al contrario, il programma su Internet e l'opuscolo sono addirittura stati più utilizzati quando non vi era nessuna scelta tra le offerte. La possibilità di scelta si è tradotta eventualmente in una maggior confusione da parte degli allievi e in una procedura per sollecitare l'adesione meno mirata da parte degli insegnanti. Il corso ha invece beneficiato del fatto di non essere l'unica misura offerta. Anche gli effetti di «contrasto» o di «facilitazione» sono quindi spiegazioni plausibili: sullo sfondo delle altre of-

ferite, la partecipazione a un corso è forse sembrata agli allievi e agli insegnanti la «miglior» offerta. Anche il fatto che l'aiuto su Internet sia stato quello più influenzato dalla variazione degli interventi evidenzia il ruolo particolare che rivestono gli insegnanti nell'invito all'adesione: hanno optato maggiormente per un'attuazione all'interno della classe quando non dovevano occuparsi anche di altre misure.

Anche le analisi dei fattori di influenza da parte degli allievi e delle scuole forniscono risultati eloquenti. Sembra utile iniziare l'informazione sulle misure di aiuto alla disassuefazione già a uno stadio precoce, poiché i fumatori occasionali hanno (ancora) atteggiamenti più favorevoli nei confronti di tali offerte rispetto ai fumatori regolari e le informazioni trovano così terreno fertile. Un'offerta concreta dovrebbe invece essere indirizzata specialmente ai fumatori regolari che vogliono smettere, essendo il gruppo che presenta la maggior probabilità di adesione.

Purtroppo sono stati identificati solo pochi fattori – oltre a quelli già menzionati attribuibili al semplice aumento della notorietà – soggetti a una variabilità diretta. È interessante notare che le offerte sono state accolte meglio nelle scuole piccole o dalle ragazze, e sembrano funzionare meno nei licei, ma non è facile trarne delle conclusioni per la pratica. Sicuramente non si può concludere che per principio nei grandi licei non debbano essere offerti aiuti agli allievi fumatori. Piuttosto, per le varie forme di scuola e i vari livelli di apprendimento occorre esaminare ed elaborare forme di comunicazione differenti.

Il fatto che la sensazione soggettiva di dipendenza e le aspettative di autoefficacia siano legate alla valutazione e al ricorso indica che prima di offrire misure di aiuto alla disassuefazione è consigliabile modificare queste convinzioni soggettive. Una volta di più è emerso che un importante motivo di rifiuto dell'aiuto sta proprio nella sottovalutazione della propria dipendenza e nella sopravvalutazione della propria capacità di smettere di fumare.

Per la futura comunicazione con le scuole sono sicuramente interessanti anche le valutazioni della disponibilità ad avvalersi delle misure di aiuto alla disassuefazione. Per le direzioni scolastiche, ad esempio, il raggiungimento di un terzo degli allievi fumatori è segno di una scarsa motivazione da parte degli allievi. In base ai dati empirici disponibili sarebbe invece un grande successo raggiungere effettivamente un numero così elevato di allievi fumatori.

Sembra quindi opportuno definire sin dall'inizio con le scuole le possibilità e i limiti dell'attuazione delle misure di aiuto alla disassuefazione. Nel complesso, sia da parte degli allievi che da parte degli insegnanti e delle direzioni scolastiche è emersa una scarsa conoscenza delle misure di aiuto alla disassuefazione. Sembrano quindi promettenti già gli interventi che mirano semplicemente ad aumentare le conoscenze in seno ai gruppi interessati.

Come per ogni altro progetto di ricerca, in particolare in caso di studi sul campo, vi è una serie di deficit metodologici che riducono la rappresentatività dei risultati e vanno pertanto presi in considerazione nell'interpretazione. Il primo è il numero esiguo di unità di randomizzazione ($N=13$), insufficiente per parlare con certezza di differenze non sistematiche tra i gruppi d'intervento. Anche il fatto che il campione di scuole fosse molto eterogeneo (tre generi di scuola differenti con grandezze dei gruppi e strutture delle età molto variabili) attenua la validità interna dello studio. Per la validità esterna (e cioè per la generalizzazione dei risultati) è problematica l'autoselezione nell'ambito della partecipazione allo studio. Non è ancora chiaro come le misure di aiuto alla disassuefazione siano accolte e attuate in scuole non in-

teressate: lo studio non offre quindi una visione rappresentativa della situazione in tutte le scuole svizzere.

Bisogna tuttavia sottolineare in positivo l'elevato tasso di raggiungimento (98,9%), che equivale quasi a una rilevazione totale nelle scuole partecipanti. Lo studio aveva un carattere spiccatamente esplorativo, il che non è necessariamente il punto di forza di uno studio, ma in questo caso ha permesso uno sguardo senza preconcetti sulla realtà delle misure di aiuto alla disassuefazione per gli adolescenti, dal momento che di per sé nessun risultato è «più auspicabile» di un altro.

Dal punto di vista internazionale, lo studio si riallaccia ai lavori di un nuovo campo della ricerca, che non si occupa tanto dell'efficacia delle misure di aiuto alla disassuefazione (una condizione comunque importante per dare senso a tali misure) ma cerca piuttosto di stabilire come indurre i giovani ad accettare gli aiuti messi a loro disposizione. Finora le conoscenze sistematiche in proposito erano scarse, nell'area di lingua tedesca il presente lavoro rappresenta addirittura -- perlomeno attualmente -- l'unico nel suo genere. I risultati presentati non solo forniscono un contributo per stabilire lo status quo degli adolescenti, ma offrono anche tutta una serie di conclusioni per la pratica del sostegno per smettere di fumare in ambito scolastico, grazie alle variazioni sperimentali e quasi sperimentali. Probabilmente la ricerca empirica dovrà però occuparsi ancora per lungo tempo dell'obiettivo molto complesso di indurre i giovani fumatori a rinunciare al fumo prima che si producano danni irreversibili.

7 Conclusioni

- (1) L'adesione degli adolescenti alle misure di aiuto alla disassuefazione rappresenta un problema anche in Svizzera. Vi sono tuttavia indicazioni secondo cui è possibile aumentare l'interesse combinando la varietà e il genere dell'offerta e fornendo, oltre alla pubblicità, informazioni obiettive sulle misure di aiuto alla disassuefazione.
- (2) Più della metà dei fumatori adolescenti vorrebbe smettere: questa cifra menzionata spesso è presumibilmente sopravvalutata. Manifesta una disponibilità concreta a smettere circa un quarto dei fumatori. È questo l'ordine di grandezza da considerare per il gruppo target primario delle misure di aiuto alla disassuefazione.
- (3) In un certo senso, l'atteggiamento degli adolescenti è paradossale. Da un lato accolgono favorevolmente gli aiuti della scuola per smettere di fumare e li considerano necessari e utili e dall'altro sono convinti di riuscire benissimo a smettere anche da soli e/o non auspicano alcun aiuto.
- (4) Un aumento dello stato delle conoscenze degli allievi in merito alle misure di aiuto alla disassuefazione si traduce in valutazioni più favorevoli e aumenta la probabilità del ricorso.
- (5) La tesi secondo cui una pubblicità diversificata abbia un output maggiore non ha trovato conferma (si delinea addirittura il contrario: «il meno è più»). Il canale per raggiungere il maggior numero di allievi è una breve introduzione da parte dell'insegnante. Una comunicazione diretta con gli allievi fumatori aumenta la frequenza della fruizione delle offerte, in particolare per quanto riguarda il corso per smettere di fumare.
- (6) Quanto alle misure a bassa soglia (Internet, opuscolo), esse vanno presentate singolarmente, altrimenti rischiano di andare perse nel ventaglio delle offerte.
- (7) Per sollecitare i giovani ad aderire a un corso per smettere di fumare può essere utile distribuire anche materiale di autoaiuto.
- (8) Per i licei bisogna trovare una forma di comunicazione specifica: qui la disponibilità al ricorso è inferiore che negli altri tipi di scuola.