

# Avviso a tutti i genitori e personale dell'I.C. Perri - Pitagora

## **Sportello d'Ascolto I.C. Perri - Pitagora.**

### **QUESTIONARIO**

"Impatto della pandemia COVID-19 sulla salute e sul benessere nel personale docente e non docente dell'Istituto Comprensivo Perri- Pitagora.

Elaborato a cura del CLES.

Responsabile della ricerca: Dott.ssa Anna Fazzari

Gentile Signore/a,

La pandemia COVID-19 ha comportato conseguenze epocali sulla nostra società, sull'economia e naturalmente un grande impatto sul benessere fisico ed emotivo di tutta la popolazione mondiale.

Al fine di poter tutelare al meglio il benessere di tutto il personale scolastico, il CLES, sulla scia di numerosi altri studi in corso ha elaborato il seguente Questionario volto a conoscere il fenomeno e dare le indicazioni più adeguate per fronteggiare l'emergenza che stiamo tutti vivendo.

L'attuale difficile esperienza può favorire il manifestarsi di ansia, depressione e malessere emotivo, sia nella immediatezza dell'esperienza stressante, sia molti mesi dopo. E' quindi molto importante misurare lo stato di stress e malessere emotivo nelle persone coinvolte dalla pandemia COVID-19, per poter organizzare attività di prevenzione ed intervento utili a tutelare il benessere di tutto il personale della scuola, coinvolto in prima linea.

Questo questionario è il primo di una serie di valutazioni, distribuite lungo l'anno scolastico, per valutare l'andamento globale del benessere psicologico in relazione alla pandemia COVID-19.

Per svolgere questa indagine abbiamo bisogno della Sua preziosa collaborazione. La invitiamo quindi a compilare questo questionario in forma volontaria. La compilazione Le richiederà 30 minuti circa. Come dichiarato precedentemente, lo stesso questionario verrà riproposto nuovamente nei prossimi mesi, sempre attraverso la piattaforma dell'IC Perri-Pitagora, per monitorare nel tempo il benessere del personale scolastico.

Le informazioni raccolte nel questionario non comprendono dati personali che permettano in alcun modo di riconoscere la sua identità. Il totale anonimato è inoltre garantito dalle norme sulla privacy cui è tenuta la Responsabile della ricerca.

Prima della compilazione Le verrà chiesto di inserire delle lettere e numeri per creare un codice univoco anonimo: esso serve alla

Responsabile della ricerca ed all'eventuale soggetto che ha compilato il questionario se vuole richiedere un feed-back delle risposte fornite ed eventuali suggerimenti e consigli mirati, da richiedere sempre individualmente, tramite il form predisposto per le consulenze dello Sportello.

Per nessun partecipante potrà esserci una misurazione personale per il questionario compilato.

Il consenso informato che Lei fornirà sulla piattaforma, prima di iniziare a compilare il questionario, indicherà che Lei ha compreso chiaramente lo scopo e le caratteristiche dell'indagine e che pertanto la Sua partecipazione è del tutto volontaria.

Grazie per la Sua collaborazione e disponibilità.

## ACCETTO CONSENSO INFORMATO

Sì

No

1. Et 

2. Sesso

Femmina

Maschio

Preferisco non riportare questa informazione

3. Stato civile

Single

Coniugato/convivente

4. Indichi la tipologia della sua abitazione

Monocale

Bilocale

5. Oltre a lei quante persone attualmente convivono nella sua abitazione?

2

3

4

Pi  di 5

6. Posizione a Scuola

Docente

Personale tecnico-amministrativo

7. Titolo di studio

Licenza media o titolo equivalente

Diploma di scuola media superiore

Laurea

Diploma post-laurea

9. Durante il lockdown:

Ho continuato a studiare/lavorare da casa (home office o smart work)

Ho continuato a studiare/lavorare normalmente uscendo di casa

Ho smesso di lavorare

10. Quanto pesava (kg) prima dell'inizio del lockdown?

11. Qual è il suo peso attuale (kg)?

12. Fuma?

Sì       No

12a. Se sì, quanto?

Quotidianamente

3-4 volte a settimana

1-2 volte a settimana

Saltuariamente

13. Prima del lockdown praticava attività di meditazione, rilassamento, shiatsu?

Quotidianamente

3-4 volte a settimana

1-2 volte a settimana

Saltuariamente

Mai

14. Durante il lockdown pratica attività di meditazione, rilassamento, shiatsu?

Quotidianamente

3-4 volte a settimana

1-2 volte a settimana

15. Presenta una o più malattie croniche?

Se No, saltare alla domanda 22

Si       No

16. Se sì, quali?

Respiratorie

Cardiovascolari

Metaboliche (diabete/obesità)

Oncologiche

Disabilità motorie

Neurologiche

Psicologiche

Altro  (specificare la/le malattia/e)

17. La sua malattia respiratoria è peggiorata durante il lockdown?

Sì       No

18. La sua malattia oncologica è peggiorata durante il lockdown?

Sì       No

19. La sua disabilità motoria è peggiorata durante il lockdown?

Sì       No

20. La sua malattia psicologica è peggiorata durante il lockdown?

Sì       No

21. Se altra malattia, quest'ultima è peggiorata durante il lockdown?

Sì       No

22. È risultato positivo ad un test diagnostico per infezione da COVID-19

(tamponi/test sierologico)?

Sì       No       Non sono stato sottoposto al test

23. Ha avuto sintomi influenzali (raffreddore, febbre, tosse ecc...) nelle ultime quattro settimane?

- Sì       No

24. Se sì, per quanti giorni?

25. Durante la settimana, quanto tempo totale trascorre svolgendo attività moderate, nelle quali il battito cardiaco aumenta e il respiro si fa più veloce? (es. camminata su tapis roulant, esercizi fisici leggeri, giardinaggio, lavori domestici impegnativi).

Includa solo quelle attività che durano almeno 10 minuti a volta.

- < 30 minuti  
 Tra i 30 e i 90 minuti  
 Tra i 90 e i 150 minuti  
 Tra i 150 e i 300 minuti  
 > 300 minuti

26. Qual era il suo livello di attività fisica prima del lockdown?

- Nessun esercizio fisico  
 1 o 2 volte a settimana  
 3 volte a settimana  
 4 o 5 volte a settimana  
 6 o 7 volte a settimana

27. In relazione a questo periodo di lockdown la sua attività fisica:

- È aumentata       E' diminuita

28. Qual è il suo attuale livello di attività fisica?

- Nessun esercizio fisico

- 1 o 2 volte a settimana
- 3 volte a settimana
- 4 o 5 volte a settimana
- 6 o 7 volte a settimana

29. Quale obiettivo vuole raggiungere attraverso l'esercizio fisico?

- Aumentare le performance fisiche generali
- Dimagrire
- Aumentare le prestazioni sportive
- Migliorare lo stato di salute

30. Sta seguendo video di esercizi su internet?

- Sì (se sì, risponda alla domanda successiva indicando quale applicazione utilizza prevalentemente)
- No

31. Applicazioni dedicate di esercizio fisico

- Instagram
- Facebook
- YouTube
- Altro (specificare)

32. Prima del lockdown partecipava alle seguenti attività?

- Palestra
- Sport di squadra
- Gruppo di corsa/camminata
- Corsa/camminata individuale
- Nessuna
- Altro (specificare)

33. Trascorre il suo tempo libero seduto/a ?

- Sì, trascorro più tempo stando seduto/a sdraiato/a
- No, trascorro meno tempo stando seduto/a sdraiato/a

34. Mediamente quanti pasti al giorno consumava prima del lockdown?

- 1 o 2 pasti al giorno
- Da 3 a 4 pasti al giorno
- 5 o più pasti al giorno

35. Mediamente quanti pasti consuma in questo periodo?

- 1 o 2 pasti al giorno
- Da 3 a 4 pasti al giorno
- 5 o più pasti al giorno

36. Sta consumando più cibo rispetto a prima della pandemia?

- Sì
- No

37. Il suo consumo di frutta e verdura in questo periodo è:

- Aumentato
- Diminuito
- Mantenuto simile

38. Rispetto al periodo precedente alla pandemia, consuma più cibi pronti e fast food o cucina maggiormente?

- Più alimenti pronti e fast food
- Più alimenti preparati e cucinati in casa
- Ho mantenuto la normale routine

39. Rispetto al periodo prima della pandemia pensa di aver migliorato la sua dieta e la qualità del cibo che mangia?

- Sì, la mia alimentazione è migliorata
- No, ho mantenuto le stesse abitudini alimentari

No, le mie abitudini alimentari sono peggiorate

40. Le capita di spiluccare durante il giorno anche senza avere fame?

- Quotidianamente
- 3-4 volte/settimana
- 1-2 volte/settimana
- Saltuariamente
- Mai

41. Le capita di fare aperitivi (da solo o in compagnia in videochiamata)?

- Quotidianamente
- 3-4 volte/settimana
- 1-2 volte/settimana
- Saltuariamente
- Mai

42. Quanta acqua beve al giorno?

- <1,5 litri
- ≥1,5 litri

43. Ora vorremmo sapere come lei si è sentito/a nel corso degli ultimi 30 giorni. Per ogni domanda la preghiamo di indicare quanto spesso si è sentito/a in questo modo:

Indicando la frequenza

- |   |                                    |                                  |                                 |                                 |                              |
|---|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> nervoso/a                                  | <input type="checkbox"/> Raramente | <input type="checkbox"/> A volte | <input type="checkbox"/> Spesso | <input type="checkbox"/> Sempre | <input type="checkbox"/> Mai |
| <input type="checkbox"/> senza speranza?                            | <input type="checkbox"/> Raramente | <input type="checkbox"/> A volte | <input type="checkbox"/> Spesso | <input type="checkbox"/> Sempre | <input type="checkbox"/> Mai |
| <input type="checkbox"/> irrequieto/a                               | <input type="checkbox"/> Raramente | <input type="checkbox"/> A volte | <input type="checkbox"/> Spesso | <input type="checkbox"/> Sempre | <input type="checkbox"/> Mai |
| <input type="checkbox"/> difficoltà a tenere ferme braccia e gambe? | <input type="checkbox"/> Raramente | <input type="checkbox"/> A volte | <input type="checkbox"/> Spesso | <input type="checkbox"/> Sempre | <input type="checkbox"/> Mai |
| <input type="checkbox"/> depresso?                                  | <input type="checkbox"/> Raramente | <input type="checkbox"/> A volte | <input type="checkbox"/> Spesso | <input type="checkbox"/> Sempre | <input type="checkbox"/> Mai |



come se ogni cosa rappresentasse uno sforzo?

Raramente  A volte  Spesso  Sempre  Mai

inutile?

Raramente  A volte  Spesso  Sempre  Mai

annoiato/a

Raramente  A volte  Spesso  Sempre  Mai

44. Complessivamente si è sentito/a in questo modo meno spesso, come o più spesso del solito? (Se non si è mai sentito/a così, indichi la risposta: “Come al solito”).

Mai

Raramente

A volte

Spesso

Sempre

45. Quanti giorni, negli ultimi 30, è stato/a completamente incapace di lavorare o portare a termine le normali attività quotidiane per come si è sentito/a?

Mai

Raramente

A volte

Spesso

Sempre

46. Negli ultimi 30, è stato/a in grado di fare solo metà o meno del normale per come si è sentito/a?

Mai

Raramente

A volte

Spesso

Sempre

47. Negli ultimi 30 giorni quante volte si è rivolto/a ad un medico o un altro operatore

sanitario per come si è sentito/a?

- Mai     Raramente     A volte     Spesso     Sempre

48. Nelle ultime quattro settimane, in che misura si è sentito felice, soddisfatto o contento della Sua vita personale?

- Veramente molto felice, non mi sarei potuto sentire più soddisfatto o contento
- Quasi sempre molto felice
- In generale molto soddisfatto, contento
- A volte abbastanza felice, a volte piuttosto infelice
- In generale insoddisfatto o infelice
- Quasi sempre o sempre molto insoddisfatto o infelice

49. Nelle ultime quattro settimane, ha provato apprensione, preoccupazione o paura per la Sua salute?

- Per nulla     Poco     Abbastanza     Molto     Non ho un'opinione a riguardo

50. Nelle ultime quattro settimane, mi sono sentito stanco, esaurito, logorato o sfinito?

- Per nulla     Poco     Abbastanza     Molto     Non ho un'opinione a riguardo

51. Se ritenesse di averne bisogno si rivolgerebbe o si è mai rivolto ad uno psicologo?

- Sì     No

52. Rispetto a prima dell'emergenza, lei o qualcuno della sua famiglia ha avuto bisogno di uno psicologo?

- Sì     No

53. In questa fase quanto è importante, secondo lei, che l'assistenza psicologica venga

assicurata dal sistema pubblico?

Per nulla  Poco  Abbastanza  Molto  Non ho un'opinione a riguardo

54. Secondo lei, quanto il ricorso alla figura dello psicologo potrebbe aiutare gli individui a gestire questo periodo?

Per nulla  Poco  Abbastanza  Molto  Non ho un'opinione a riguardo

Grazie per la collaborazione.

I genitori interessati troveranno il link per effettuare il test nell'area riservata genitori. I docenti nell'area riservata docenti.