

ABBIAMO A CUORE IL BENESSERE PSICO FISICO DI TUTTI GLI STUDENTI DELL'I.I.S. NEWTON PERTINI

INTRODUZIONE

Il questionario è stato pensato dal dipartimento di Scienze Motorie visto il prolungarsi della lontananza forzata dalla scuola. Attraverso questo strumento abbiamo avuto la possibilità di contattare tutti gli studenti con un duplice scopo: dare qualche suggerimento su come evitare il rischio di una eccessiva sedentarietà, che la situazione potrebbe indurre, e di indagare con discrezione sul loro stato d'animo e fiducia nel futuro per eventualmente tentare di essere utili con qualche proposta.

Si è scelto di utilizzare il questionario, creato attraverso la piattaforma Google Moduli, come strumento di rilevazione perché permette di raccogliere molte informazioni in un tempo relativamente breve.

Il questionario è stato somministrato a partire dal 16/03/2020 e i dati sono stati raccolti fino al 28/03/2020. Il questionario non era obbligatorio ed è stato compilato da 883 alunni, quasi la metà degli iscritti al nostro Istituto.

QUESTIONARIO:

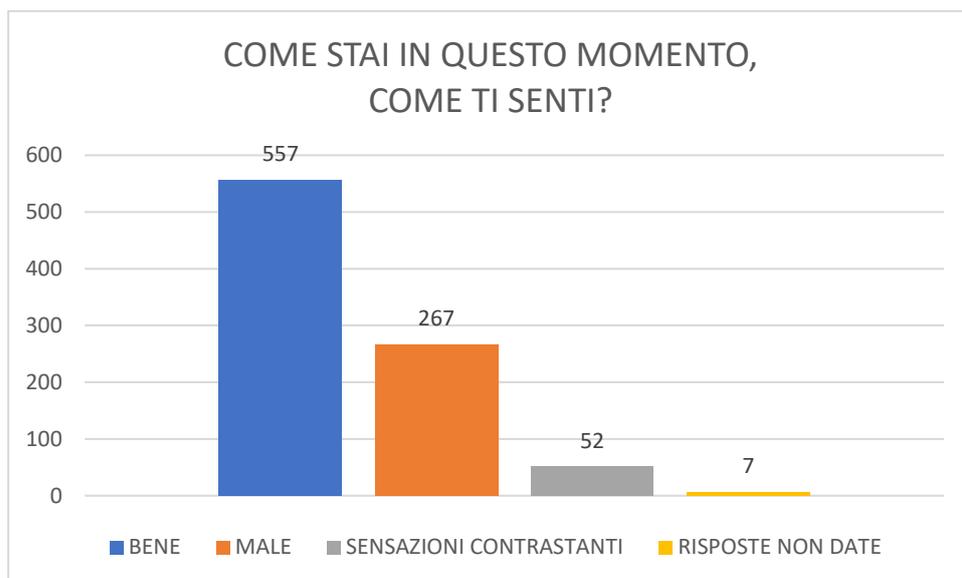
Cari studenti e studentesse, visto il prolungarsi della lontananza forzata dalla scuola, i docenti del dipartimento di Scienze Motorie hanno piacere di contattarvi tutti con questo messaggio che ha il duplice scopo di darvi qualche suggerimento su come evitare il rischio di una eccessiva sedentarietà, che la situazione potrebbe indurre, e di indagare in punta di piedi sul vostro stato d'animo e fiducia nel futuro per eventualmente tentare di essere utili con qualche proposta. È una situazione mai vissuta prima anche dalle persone meno giovani di voi, una modalità di vita che certamente induce a qualche riflessione soprattutto in ordine al senso di responsabilità che ciascuno è chiamato a concretizzare nei comportamenti verso gli altri come verso se stesso. Vi ricordiamo con affetto che, anche rimanendo a casa, si può fare molto per mantenere la propria efficienza fisica: tutti gli esercizi a corpo libero che normalmente vi proponiamo in palestra possono essere ripetuti a casa magari in allegra compagnia della

famiglia e, ove possibile, in giardino all'aria aperta. Anche la rete propone molti tutorial e spunti operativi attinenti a passioni e inclinazioni diverse. L'attività motoria aiuta il buon umore e il pensiero positivo e creativo. Un pensiero anche agli atleti che sicuramente staranno soffrendo l'astinenza dai loro allenamenti e obiettivi sportivi. Anche a loro consigliamo di ottimizzare la situazione curando ora aspetti della loro preparazione che a volte vanno in secondo piano come la mobilità articolare e l'elasticità muscolare o altri aspetti come la ginnastica compensativa e/o posturale che possono aiutare l'efficienza generale del corpo e la prevenzione degli infortuni. Qui di seguito troverete alcune domande: vi invitiamo a rispondere liberamente e, se possibile, con completezza e sincerità. Le vostre risposte ci aiuteranno a capire come organizzare al meglio il tempo che ci sarà dato tra il rientro a scuola e la fine dell'anno scolastico. Un caro saluto dai vostri proff. di Scienze Motorie.

1. COME STAI IN QUESTO MOMENTO? COME TI SENTI?
2. COSA TI MANCA DELLA SCUOLA?
3. CON QUALI SENSAZIONI TI RAPPORTI ALLE RESTRIZIONI RELATIVE ALLA POSSIBILITA' DI MOVIMENTO?
4. RIESCI A GESTIRE LA GRANDE AUTONOMIA CHE QUESTA SITUAZIONE RICHIEDE IN AMBITI DELLA TUA VITA, COME LO STUDIO O LO SPORT, CHE PRIMA ERANO PIU' GUIDATI E DETERMINATI DALLA PRESENZA DI INSEGNANTI, ALLENATORI, AMICI?
5. QUALI EMOZIONI STAI VIVENDO E TI SENTI DI PROPORRE IN CONDIVISIONE
6. C'E' QUALCOSA DI QUESTA SITUAZIONE CHE TI INDUCE A RIFLESSIONI PARTICOLARI?
7. PENSI CHE L'ATTIVITA' FISICA POSSA ESSERTI UTILE PER SCARICARE EVENTUALI TENSIONI? SE SI PERCHE'?

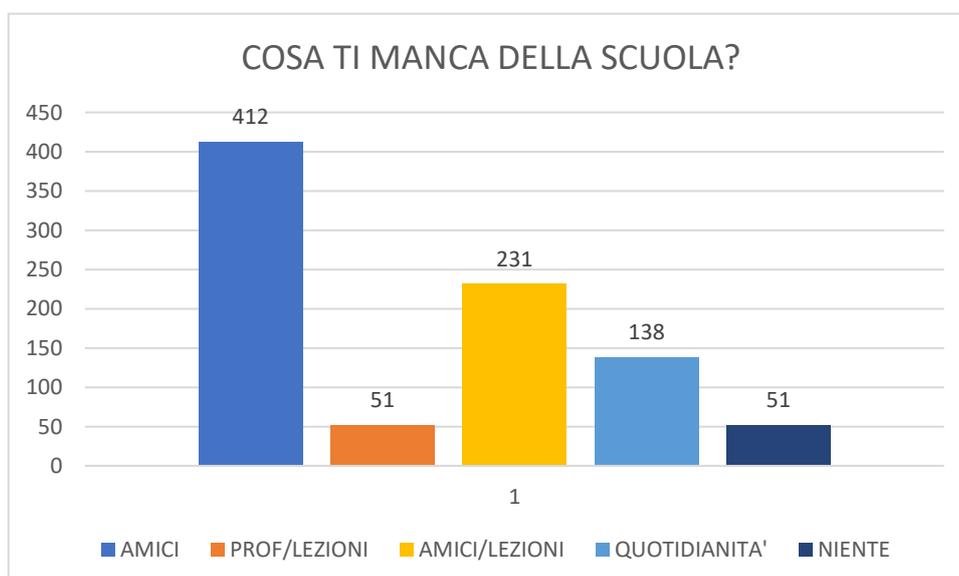
ANALISI DELLE RISPOSTE

DOMANDA 1



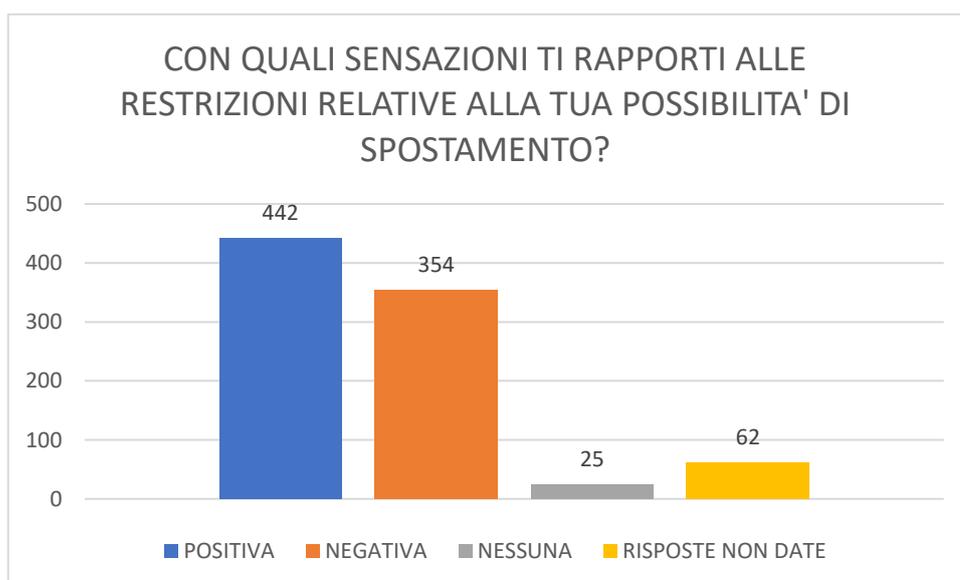
Dalle risposte emerge che la maggior parte degli studenti (557) sta bene e vive questo momento in maniera serena e tranquilla. Altri (267) affermano di essere annoiati, tristi e preoccupati per la situazione di emergenza che stiamo vivendo. Questi, infatti, soffrono lo "stare chiusi in casa" e soprattutto il non poter frequentare amici e parenti. Un ristretto numero di studenti (52) prova sensazioni contrastanti alternando stati di felicità a un malessere psicologico dovuto al prolungamento delle misure di contenimento del virus.

DOMANDA 2



Analizzando le risposte, è emersa la conferma che l'uomo è un "animale sociale": la maggioranza (412) dichiara che ciò che manca di più è il relazionarsi con i compagni, probabilmente visto il divieto assoluto di uscire. Una buona parte (231), riflette sulla mancanza degli amici ma allo stesso tempo della possibilità di partecipare attivamente alle lezioni e al confronto con i professori, un contesto di scuola a 360°, che prevede interazione sociale e studio. Anche la routine quotidiana, il fare cose che fino a ieri sembravano banali e scontate, potendo uscire di casa (138) si conferma un'altra esigenza sentita. Da prendere atto, infine, che al 6% mancano esclusivamente i professori e le lezioni, e ad altrettanti non manca nulla.

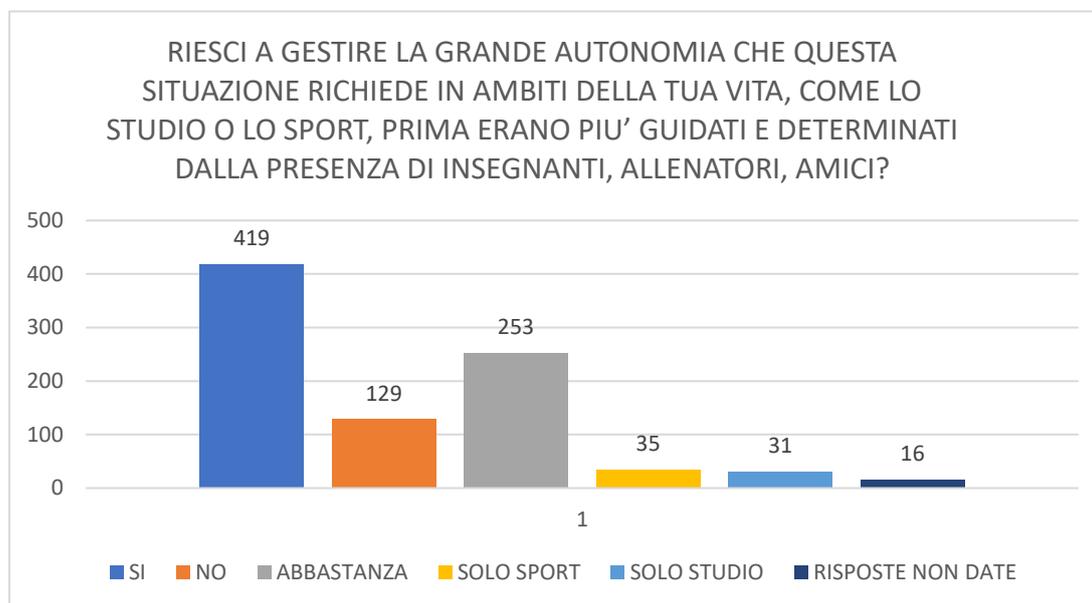
DOMANDA 3



Dall'elaborazione delle risposte emerge che la maggior parte degli studenti (442) condivide le misure adottate dal Governo per evitare il diffondersi del virus. Essi esprimono la necessità di seguire le regole imposte al fine di salvaguardare la salute di tutti i cittadini auspicando in questo modo un ritorno alla normalità in tempi brevi. Altri alunni (354), invece, valutano in maniera negativa le restrizioni provando sensazioni di rabbia, frustrazione e disagio. Alcuni, infatti, considerano la restrizione relativa agli spostamenti lesiva alla libertà di ciascuno. Un limitato

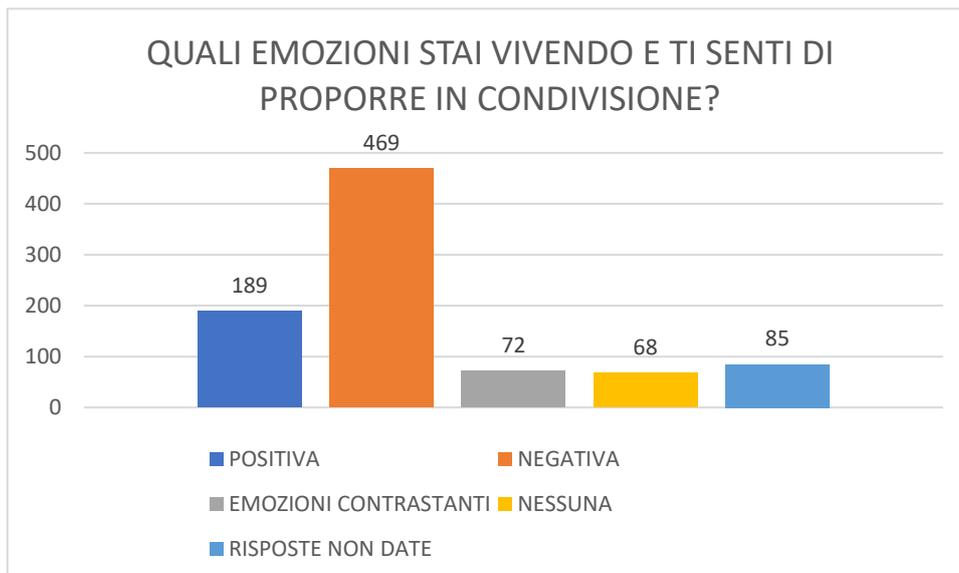
numero di studenti (25) non ha espresso nessuna sensazione o parere riguardo le restrizioni e i provvedimenti adottati.

DOMANDA 4



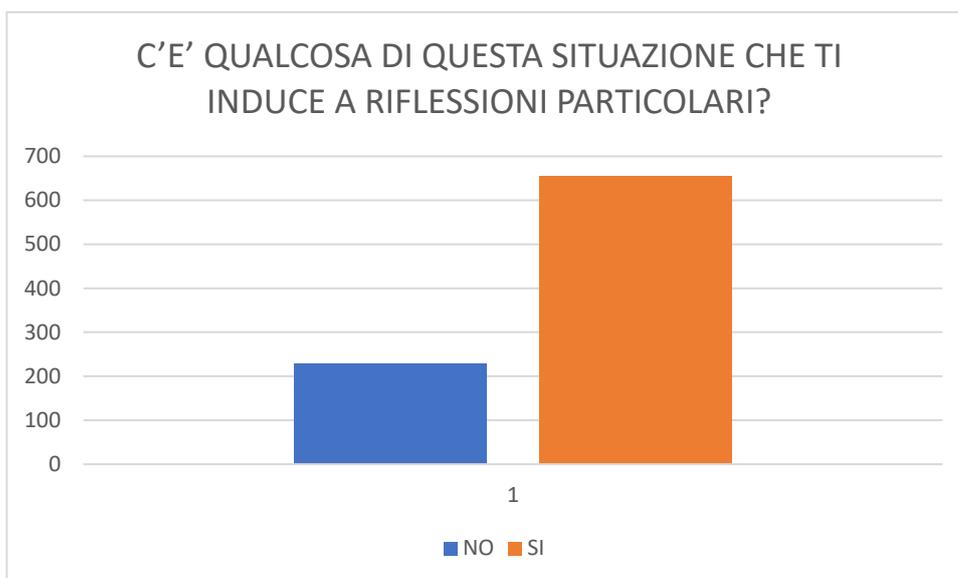
Dall'analisi delle risposte si evince che quasi la metà degli intervistati (419) ritiene di riuscire a gestirsi in autonomia i diversi impegni negli ambiti scolastici e sportivi: chi era già in grado, e a maggior ragione ora che ha più tempo per organizzarsi e chi, con un po' di più fatica rispetto a prima, riesce comunque a gestirsi in questa circostanza. Considerando che 253 riescono abbastanza a rispettare le consegne e scadenze, alcuni con qualche difficoltà iniziale, altri che hanno riscontrato la mancanza del supporto dell'insegnante o del confronto coi compagni, si può positivamente affermare che il 76% degli intervistati si dichiara in grado di adattarsi alla difficile situazione in cui versiamo. Un dato basso (129) e poco confortante, è il quasi 15%, sostiene di avere difficoltà nel riuscire ad organizzarsi in modo autonomo, soprattutto per un calo di interesse e motivazione. Infine c'è chi sostiene di riuscire ad arrangiarsi esclusivamente in ambito scolastico o sportivo, entrambi col 4%. Pur trattandosi di risposte su percezioni soggettive, ci si può sbilanciare sostenendo che la situazione di emergenza in cui siamo abbia accelerato il processo di autonomia dei ragazzi.

DOMANDA 5

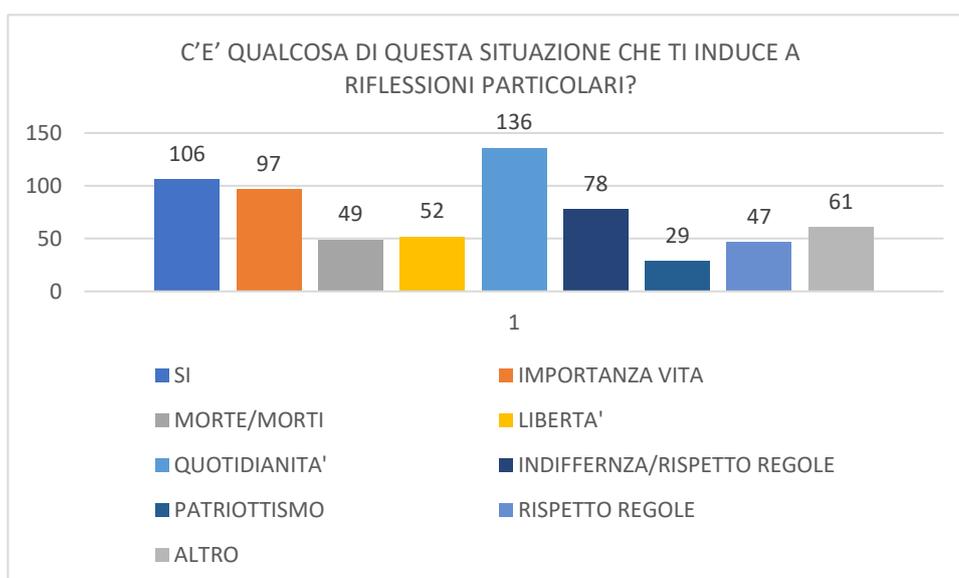


La maggior parte degli studenti (469) afferma di provare emozioni negative quali tristezza, malinconia, noia dovute allo stato di emergenza sanitario. Un altro numero, invece, affronta la situazione in maniera positiva e ottimista, approfittando del momento di pausa dalla quotidianità per trascorrere più tempo con i propri familiari. Alcune volte la speranza si alterna all'ansia per le notizie circa la diffusione del contagio e alla preoccupazione per lo stato di salute dei propri cari come testimoniano le risposte date dai settantadue studenti. E' indispensabile, dunque, l'azione dei diversi attori del processo educativo, in primis la scuola, per aiutare i ragazzi a superare le sensazioni di solitudine e noia provate e alimentare la speranza in coloro che affrontano con positività la situazione che stiamo vivendo.

DOMANDA 6



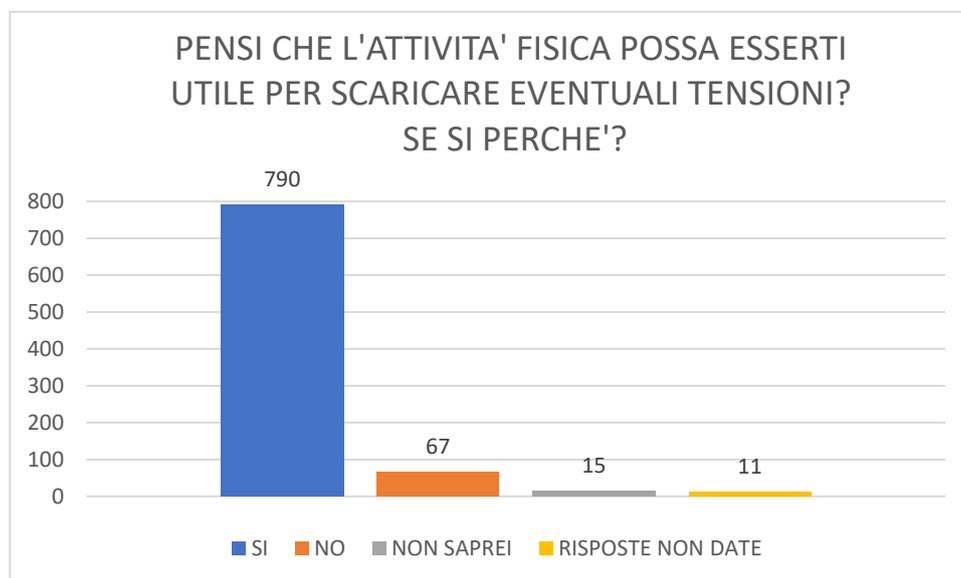
Non sta a noi giudicare la sensibilità degli studenti che ha portato a dare queste risposte: di sicuro ci si può sbilanciare sul fatto che più di 200 ragazzi abbiano risposto che questa situazione non abbia suscitato alcuna riflessione. Supporre che il "No" possa essere stata la risposta più sbrigativa è verosimile, ma sicuramente tra questi ci sarà anche chi sottovaluta la situazione o preferisce non condividere le proprie emozioni o è caratterizzato da un po' di apatia in contesto sociale sviluppato come il nostro.



Il quesito, aperto, non prevede confronti tra opzioni in cui una esclude l'altra, pertanto l'analisi dei dati ci ha portato ad individuare 9 macroaree dove far convogliare le risposte dei ragazzi.

Escludendo chi ha risposto con "Sì" senza argomentare (106), spiccano: il rendersi conto di quanto possano mancare le azioni quotidiane come andare a scuola, vedere gli amici, prendere l'autobus e apprezzano la libertà che avevano fino ad un mese fa (52); considerazioni sull'importanza della vita e la paura che possa succedere qualcosa ai propri cari, la morte e i morti che questo virus sta causando per alcuni è spunto di riflessione (49); emergono la rabbia sull'ignoranza delle persone che in questo momento non rispettano le norme restrittive in vigore (78) e allo stesso tempo l'importanza di rispettare le regole per il bene comune (47); alcuni riflettono sull'efficienza del sistema sanitario e delle nuove tecnologie in Italia (29). Con altro si fa riferimento a come si concluderà l'anno scolastico e sulla possibilità di avere più tempo libero anche per stare con la propria famiglia e sviluppare le proprie passioni.

DOMANDA 7



La quasi totalità (790) degli studenti è concorde nel sottolineare i benefici che si possono trarre dall'attività fisica in questa situazione. Essa, infatti, aiuta a scaricare le tensioni aiutando sia la mente che il fisico a reagire alla situazione di stress a cui sono sottoposti. Nonostante le restrizioni imposte dal Governo, gli

studenti non rinunciano all'attività fisica praticandola nel proprio giardino o all'interno delle mura domestiche.

PUNTI DI FORZA

- Possibilità di raggiungere tutti gli studenti;
- Strumento semplice da utilizzare;
- Poco tempo per la compilazione delle risposte;
- Buona partecipazione da parte degli studenti;
- Possibilità di somministrare un ulteriore questionario a distanza di tempo.

PUNTI DEBOLEZZA

- Non aver previsto una scadenza;
- Le domande aperte possono rilevare maggiori difficoltà nell'elaborazione dei dati;
- Presenza di domande simili;
- I dati sono stati elaborati da professori non esperti del settore psicologico/statistico;
- Non tutti gli studenti hanno risposto;
- Alcune risposte sono soggette ad interpretazione.

CONCLUSIONI

Alla luce delle risposte date dai ragazzi al questionario, emerge quanto la scuola abbia un ruolo fondamentale. La maggior parte degli studenti, pur stando bene fisicamente, manifesta un malessere psicologico a causa di emozioni quali ansia, tristezza e noia. La routine quotidiana, sia domestica che scolastica, uscire di casa per fare cose che fino a ieri sembravano banali, dallo svago alle attività sportive, si sono rivelate chiavi fondamentali per riflettere sull'importanza della socialità per i nostri studenti. Proprio per questo la scuola ha l'opportunità di supportare gli studenti aiutandoli ad affrontare la preoccupazione per la salute propria e dei familiari, l'ansia per l'organizzazione del rimanente anno scolastico, la malinconia per la lontananza dagli amici, compagni, professori, la nostalgia per quella quotidianità che, a causa dell'evolversi degli eventi, appare lontana. E' proprio l'incertezza sul futuro che divide in due gruppi gli intervistati: chi sostiene che le forme restrittive in vigore siano corrette per superare questo momento, cogliendo l'occasione per apprezzare la quotidianità domestica e condividere, nel bene o nel male, tutto il proprio tempo con i famigliari; chi, invece, ritiene esagerata questa segregazione che mina la loro libertà.

Questa situazione, però, si è rivelata importante per mettere alla prova la percezione di autonomia che hanno gli studenti: moltissimi dichiarano di essere in grado di adattarsi alla difficile situazione in cui versiamo; video lezioni, compiti e un po' di movimento scandiscono le loro giornate e vengono affrontate positivamente. Purtroppo, e qui si vede in maniera preponderante l'importanza delle istituzioni, il 15% sostiene di avere difficoltà nel riuscire ad organizzarsi in modo autonomo, soprattutto per un calo di interesse e motivazione. Pur trattandosi di risposte su percezioni soggettive, ci si può sbilanciare sostenendo che la situazione di emergenza in cui siamo abbia accelerato il processo di autonomia dei ragazzi.

L'emergenza Coronavirus ha portato i ragazzi a fare un piccolo viaggio introspettivo per cogliere pensieri molto significativi su temi come il senso della vita e le innumerevoli morti; il riuscire ad apprezzare l'importanza di essere liberi e i piccoli gesti quotidiani. L'attività fisica, infine, si può rilevare un utile strumento per scaricare la tensione e come emerge dalle risposte, nonostante le restrizioni gli studenti riescono a trovare il tempo e il modo di praticarla. La

scuola, grazie alla sua Dirigente e ai docenti, si è attivata per garantire forme di sostegno educativo e didattico a distanza al fine di fare in modo che ciascuno non si senta solo ma parte di una comunità.

Per il dipartimento di scienze motorie, quest'indagine ha una valenza conoscitiva sullo stato fisico e d'animo degli studenti, ma anche un'utilità concreta nella riprogrammazione del tempo residuo del corrente anno scolastico ed eventualmente per l'organizzazione delle attività del prossimo. Compreso il forte bisogno di socialità dei ragazzi, che hanno manifestato chiaramente il disagio causato dall'isolamento, alla ripresa della scuola in presenza sarà nostra cura privilegiare attività di coppia, di gruppo e di squadra: si cercherà di offrire agli studenti l'opportunità di recuperare un po' del tempo che le misure di prevenzione hanno sottratto al loro bisogno di relazione, comunicazione dal vivo, condivisione e scambio.