

RISULTATI QUESTIONARI DI GRADIMENTO PROGETTO “EDUCAZIONE AL BEN-ESSERE”

Il progetto nasce da una riflessione su quali possano essere gli ambiti e gli elementi che costituiscono la salute e in particolare la salute mentale, partendo dalla definizione di salute dell'OMS (“uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità” - OMS, 1948).

Il progetto è stato pensato in linea con i Piani Nazionali, Regionali e Locali di Prevenzione ed è stato sottoposto all'attenzione del Servizio Prevenzione dell'Asl CN1. Come affermato nel Piano di Prevenzione della Regione Piemonte “la salute mentale è una componente centrale del capitale umano, sociale ed economico delle nazioni e deve essere considerata quale parte essenziale delle politiche della salute. La promozione della salute mentale si riferisce all'aumento delle capacità degli individui, di famiglie e di gruppi di rinforzare la competenza emotiva, la capacità di coping e di raggiungere il benessere psichico”. Le componenti della salute mentale includono non solo i fattori correlati all'individuo (quali le competenze emotive, i comportamenti e gli stili di vita) ma anche fattori sociali e ambientali, come la scuola e la famiglia. L'azione combinata di programmi di prevenzione e promozione della salute mentale e la loro integrazione nelle strategie di salute pubblica producono effetti positivi sull'intera cittadinanza.

È stato perciò progettato un intervento mirato a una popolazione giovanile che deve essere sensibilizzata a stili di vita che favoriscano il mantenimento della salute mentale. Il progetto, che è stato presentato all'interno del Piano Collaborativo Asl-Scuola, ha avuto come elemento centrale una riflessione sui concetti di salute, salute mentale, fattori di rischio e protezione.

Essendo un progetto pilota, si è circoscritta l'area di intervento al territorio di Savigliano-Fossano nelle classi del triennio degli Istituti Superiori. La buona adesione da parte degli Istituti di Istruzione (4 scuole aderenti con 25 classi, per un totale di 579 studenti raggiunti) ci offre un primo riscontro sull'attenzione e sul bisogno dell'Istituzione scolastica di affrontare tematiche delicate e poco discusse.

Attraverso un incontro interattivo teorico-esperienziale, in cui è stato proposto un alto coinvolgimento degli studenti, si è offerta un'occasione di riflessione sugli stili di vita e si sono proposti strategie e suggerimenti per favorire e mantenere una buona salute mentale.

Tali attività si inseriscono nella cornice teorica delle “Life Skills” proposta dall’OMS, riferendosi alle linee guida che sottolineano l’importanza di offrire ai ragazzi abilità psico-sociali che permettano di affrontare le difficoltà della vita.

Le Life Skills sono, infatti, tutte quelle abilità, competenze (*skills*) che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana (*life*). L’acquisizione di tali competenze costituisce il presupposto indispensabile per promuovere il benessere personale e sociale, per stabilire relazioni efficaci e per prevenire comportamenti a rischio nel campo della salute.

Il nucleo fondamentale delle Life Skills identificato dall’OMS è costituito da 10 competenze:

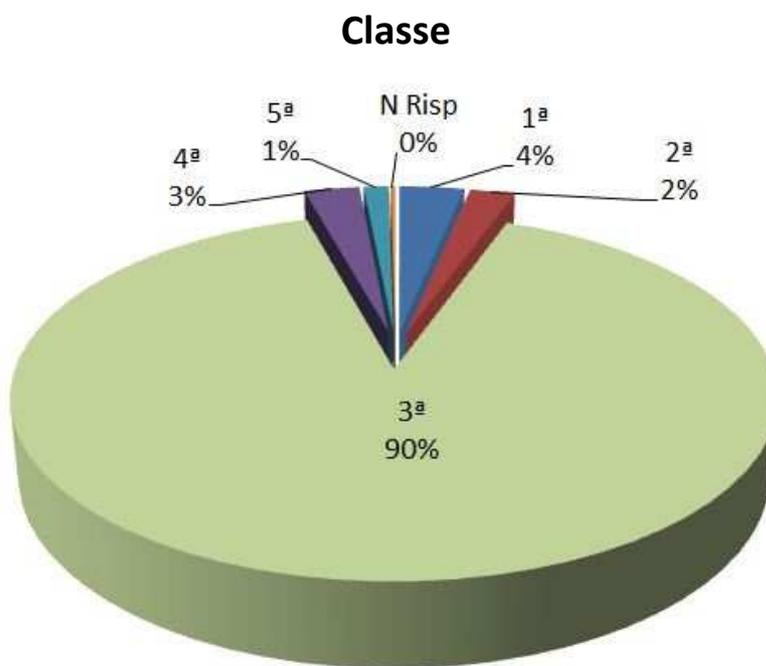
- Decision making
- Problem solving
- Creatività
- Senso critico
- Comunicazione efficace
- Skills per le relazioni interpersonali
- Autocoscienza
- Empatia
- Gestione delle emozioni
- Gestione dello stress

Il nostro progetto è partito dall’ipotesi che tali abilità si possano imparare attraverso la pratica (allenamento) e ha pertanto proposto ai ragazzi di sperimentarsi individualmente, in sottogruppo e nell’intero gruppo classe su alcune di queste life skills, scelte dagli studenti stessi.

Al termine di ogni incontro è stato somministrato ai partecipanti (studenti e docenti presenti) un questionario di gradimento anonimo per raccogliere le opinioni e le valutazioni sull’attività proposta.

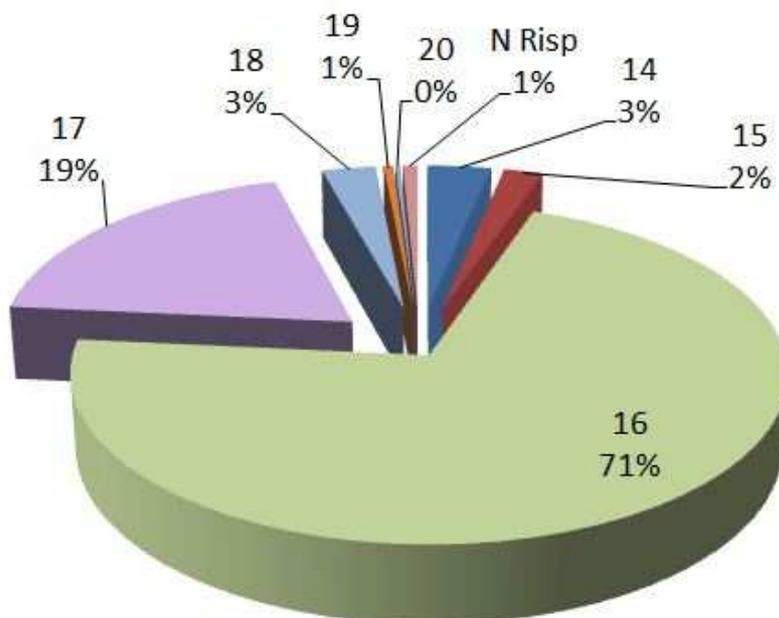
Sono stati raccolti n. 397 questionari degli studenti (non è stato possibile somministrare i questionari in alcuni gruppi durante le giornate seminariali per questioni organizzative) e n. 7 questionari dei docenti.

Di seguito riportiamo l'elaborazione dei dati, utili indicatori per cogliere le esigenze delle scuole e dei giovani incontrati e per riprogettare l'intervento per gli anni successivi, specificando che si tratta di un campione non statisticamente significativo.

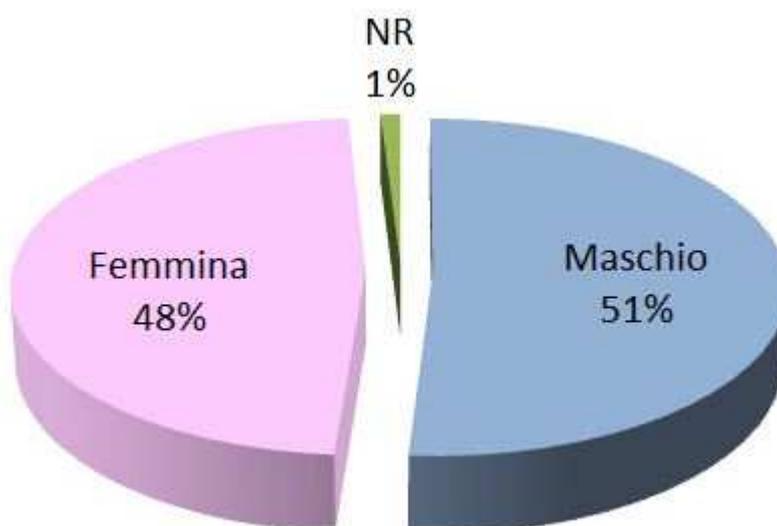


Sono stati raggiunti 18 classi terze superiori e 7 gruppi misti per età durante le Giornate Seminariali organizzate dall'Istituto di Istruzione Superiore Arimondi-Eula nelle due sedi (Savigliano-Racconigi). Di conseguenza, l'età prevalente dei partecipanti è stata 16-17 anni.

Età



Genere



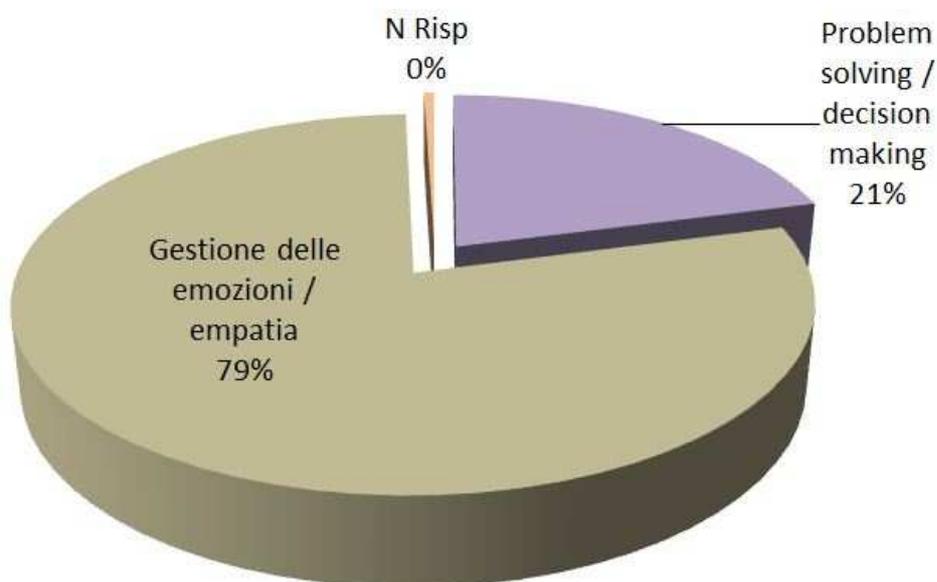
I partecipanti sono stati equamente ripartiti per genere.

Quanto ti è piaciuto l'incontro su una scala da 1 a 10?

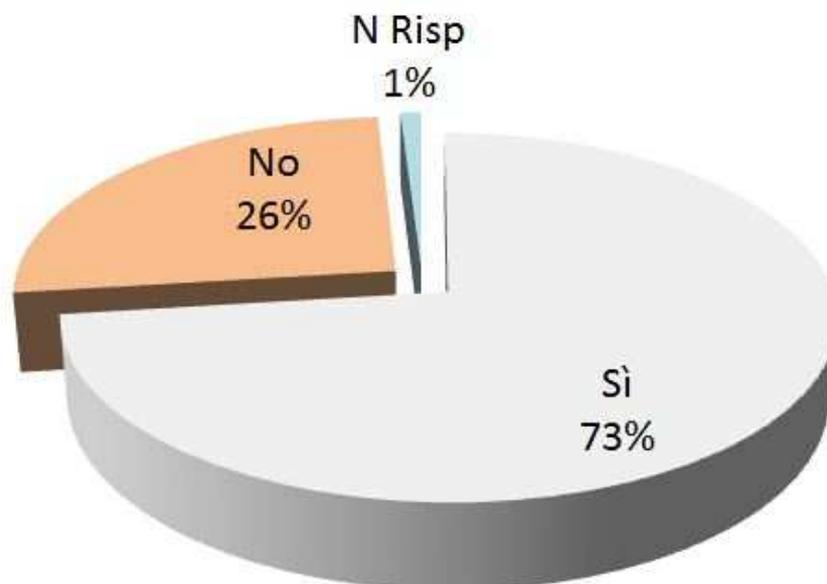
Media 7,1

Il gradimento degli incontri è variato in base alla modalità di adesione all'attività: nell'ambito delle Giornate Seminari gli studenti si sono iscritti autonomamente al progetto, scegliendolo tra numerose proposte, pertanto il grado di motivazione è stato elevato. Negli altri casi, invece, l'adesione da parte delle singole classi è stato deciso dall'Istituto, pertanto l'interesse è stato variabile da alunno ad alunno in base a predisposizioni e interessi personali.

Quale percorso ha scelto la tua classe?

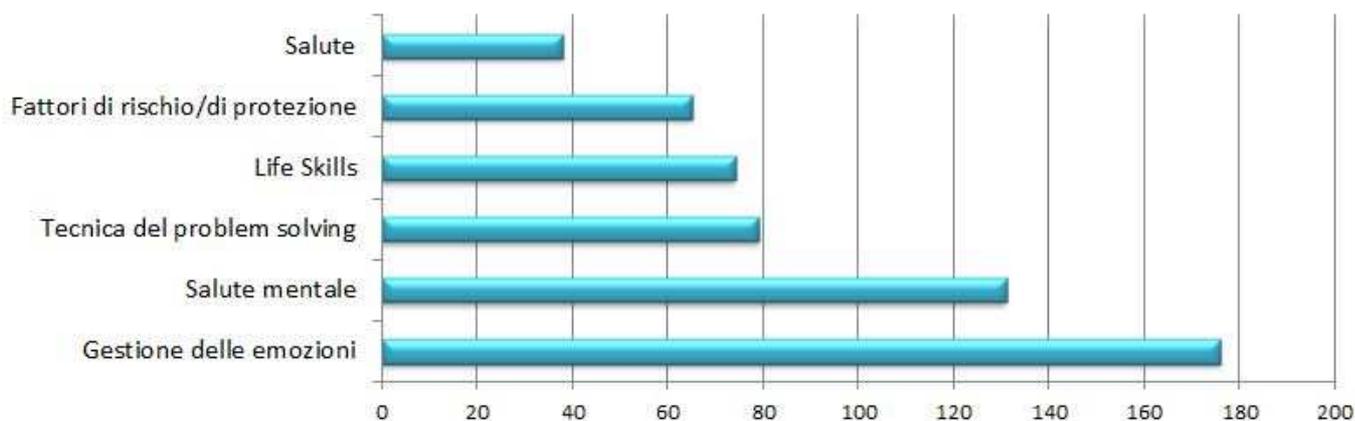


Individualmente, tu avevi scelto quel percorso?

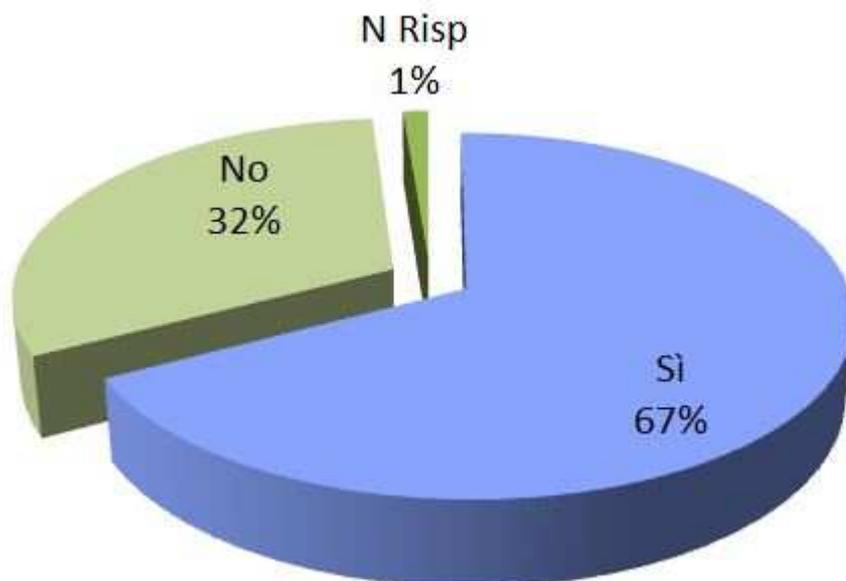


Si è evidenziato un interesse prevalente verso il percorso “Gestione delle emozioni”, a segnalare le difficoltà sperimentate dai ragazzi sull’aspetto emotivo, in particolare sulla gestione della rabbia, vergogna, imbarazzo. Tale aspetto è confermato anche dalle risposte alle domande aperte, dove la maggioranza ha scelto “la gestione delle emozioni e dello stress”, seguite da “salute mentale” e “problem solving”.

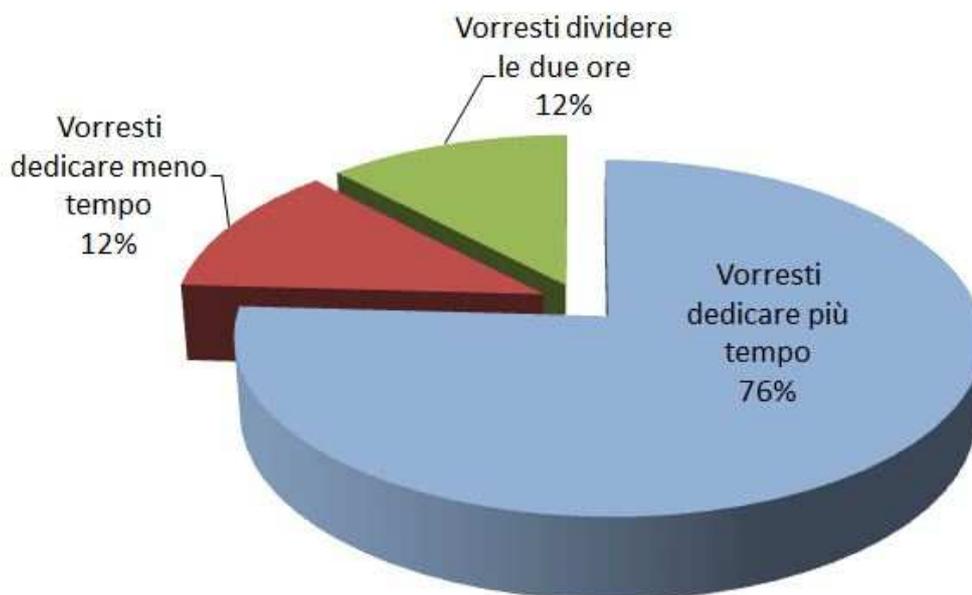
Tra quelli trattati, quali argomenti vorresti approfondire?



Il tempo dedicato all'incontro (2 ore) ti è sembrato adeguato?

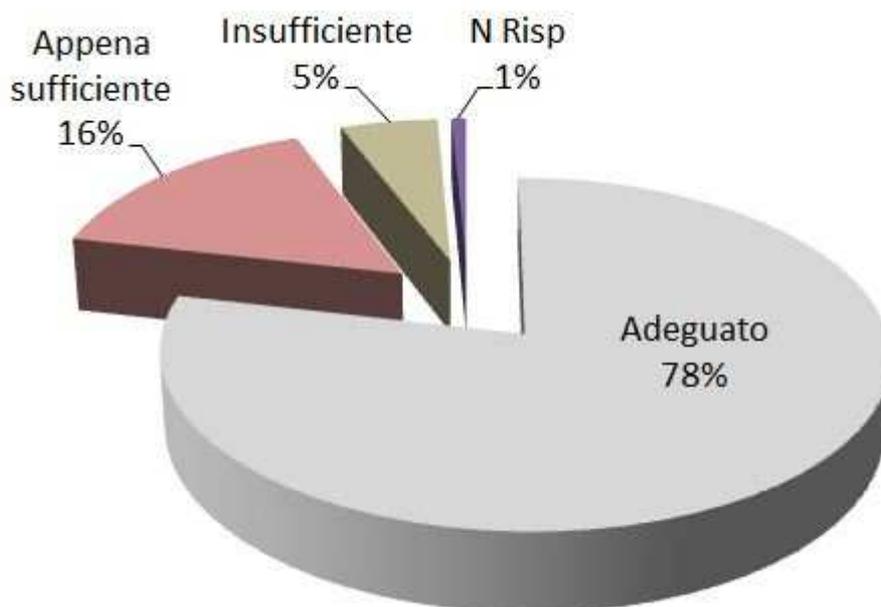


Se no, che tempi vorresti?

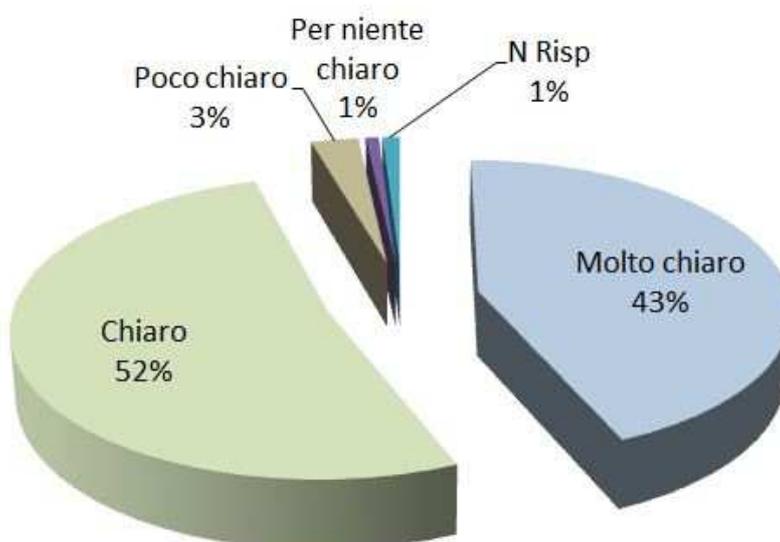


Si è verificata la richiesta di tempi maggiori per poter approfondire tali tematiche e avere degli spazi di ascolto e di riflessione. Il desiderio sembra essere quello di acquisire degli strumenti concreti applicabili alla vita quotidiana e alle esperienze di vita attuali.

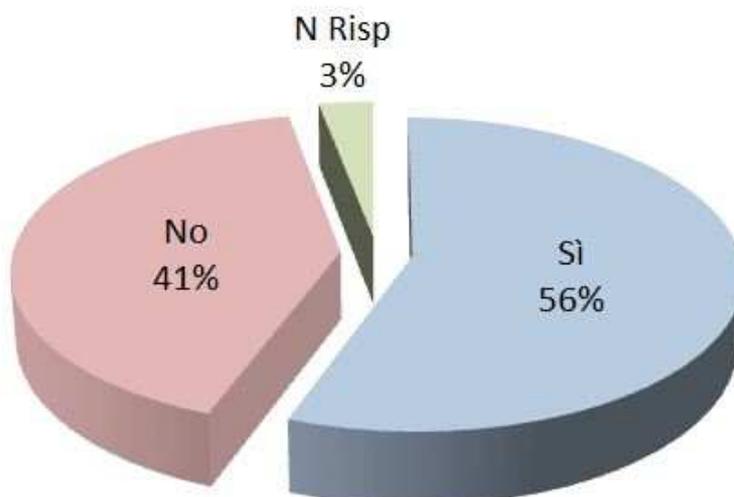
Il tempo dedicato all'espressione delle tue opinioni e interessi e per formulare domande è stato:



Il linguaggio utilizzato dagli operatori è stato:

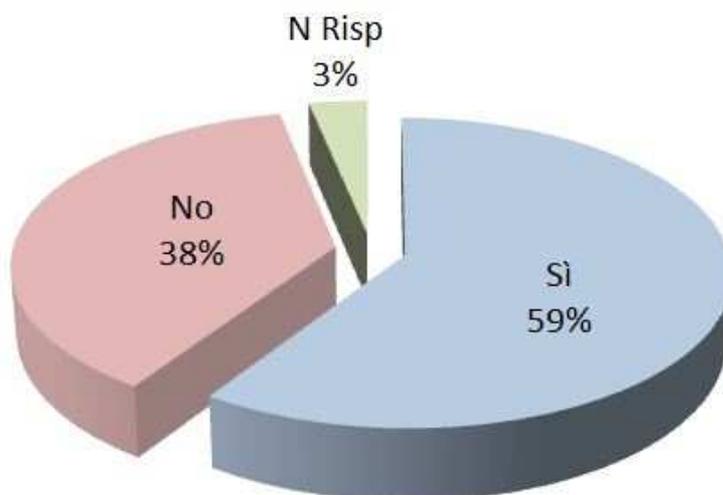


Avete ancora parlato in classe degli argomenti trattati?



Questo dato è confermato anche dai questionari dei docenti presenti in classe, che mettono in evidenza l'importanza di approfondire tali argomenti ritenuti rilevanti nel percorso formativo e di crescita dei ragazzi, ma che non trovano spazio nella normale programmazione didattica.

Hai parlato dell'incontro con qualcuno al di fuori della scuola (amici, famiglia, etc.)?



Il nostro progetto ha attivato una riflessione che è continuata anche al di fuori del contesto scolastico, confermando l'ipotesi che questi temi interessano i ragazzi.

Su una scala da 1 a 10, quanto pensi che attività simili a questa siano utili per la tua crescita e maturazione?

Media 7,2

Anche per questo dato bisogna considerare la motivazione degli studenti a partecipare e a discutere gli argomenti proposti. Non essendoci stata una selezione degli studenti in base all'interesse per l'attività (se non per alcune giornate seminariali), valutiamo positivamente questo risultato.

In conclusione, dopo il primo anno di attività, possiamo fare un bilancio positivo, basato sull'adesione degli Istituti e sul numero di ragazzi incontrati, ben al di sopra delle nostre aspettative, oltretutto sui rimandi da parte degli studenti e dei docenti, nel complesso anch'essi positivi. In tutte le classi abbiamo percepito un clima di accoglienza e apertura da parte degli studenti.

Ci pare di aver colto un bisogno implicito degli adolescenti e di aver provato a dare una risposta, seppure in misura minima dato il poco tempo a disposizione (2 ore per ogni classe).

Questo progetto ci ha dato la possibilità di attivare un primo contatto con l'Istituzione scolastica, che abbiamo rilevato collaborante e disponibile. Potrebbe essere un primo passo per l'avvio di un lavoro di rete con i docenti per fornire dei riferimenti in caso di necessità e perché possano proseguire l'attività in classe.

Abbiamo, infine, riflettuto su alcune modifiche da apportare al progetto per gli anni a venire (modalità di approccio, tematiche proposte, linguaggio), soprattutto attraverso i rimandi raccolti tramite i questionari e i colloqui di verifica con i docenti, per meglio calibrarlo sulle specifiche realtà.

In fede

La responsabile del progetto Dott.ssa Laila Melli

Le conduttrici del Progetto Dott.ssa Paola Isaia e E.P. Anna Rabbia