



Azienda Sanitaria Locale  
Vercelli

## **Emotività e stili di vita durante la pandemia**

### **Dati anagrafici**

**1. Sesso**

Maschio

Femmina

**2. Quanti anni hai?**

**3. Che istituto frequenti?**

**4. Che classe frequenti? (non specificare la sezione)**

**Attività fisica e alimentazione sono due elementi importanti per il tuo benessere fisico e potrebbero essere abitudini che hanno subito dei cambiamenti durante questo periodo di pandemia, leggi attentamente e rispondi alle seguenti domande:**

**5. Fai/Facevi attività sportiva o esercizi fisici?**

**5.1- Prima che iniziasse la pandemia di Covid-19?**

No

Sì, una volta a settimana

Sì, 2/3 volte a settimana

Sì, 4/5 volte a settimana

Tutti i giorni

**5.2- Da quando è iniziata la pandemia di Covid-19?**

No

Sì, una volta a settimana

Sì, 2/3 volte a settimana

Sì, 4/5 volte a settimana

Tutti i giorni

**6. Solitamente, durante la settimana, quante volte mangi o bevi i seguenti alimenti:**

	<b>Mai</b>	<b>Meno di una volta a settimana</b>	<b>Una volta a settimana</b>	<b>2-4 giorni a settimana</b>	<b>5-6 giorni a settimana</b>	<b>Tutti i giorni, una volta al giorno</b>	<b>Più di una volta al giorno</b>
<b>Frutta</b>							
<b>Verdura</b>							
<b>Dolci</b>							
<b>Bevande zuccherate</b>							

**7. Quanto spesso mangi o ordini dai fast food (es. McDonald's, Burger King, all you can eat, etc.)?**

Mai

Raramente (meno di una volta al mese)

Una volta al mese

2-3 volte al mese

Una volta a settimana

2-4 volte a settimana

5 o più volte a settimana

**8. Pensi che il tuo corpo sia...**

Magro

Giusto

Grasso

**9 Hai seguito una dieta, cambiato le tue abitudini o fatto qualcos'altro per controllare il tuo peso durante gli ultimi 12 mesi?**

Sì

No

**Ora ti verranno poste alcune domande sul consumo di alcol, tabacco, droga e sulle attività che svolgi durante il tuo tempo libero. Ti chiediamo di rispondere il più sinceramente possibile.**

**10. Hai mai fumato una sigaretta?**

Sì      No

**11. Quanto spesso fumi?**

Tutti i giorni

Almeno una volta a settimana, ma non tutti i giorni

Meno di una volta a settimana

Non fumo

**12. Bevi alcolici, tipo birra, vino, superalcolici?**

Sì      No

**13 Quante volte ti è capitato di bere alcolici negli ultimi 30 giorni?**

Nessuna

Una volta

Più volte

Bevo abitualmente, tutti i giorni

**14. Nell'ultimo anno, ti è mai capitato di assumere abbastanza alcol da essere completamente ubriaco/a?**

No, mai

Sì, una volta

Sì, 2 o 3 volte

Sì, 4 o 10 volte

Sì, più di 10 volte



**Nelle prossime domande ti verrà chiesto come stai vivendo l'esperienza scolastica e come stai vivendo le relazioni con gli altri in questo particolare periodo.**

**18. Come ti trovi con i tuoi/ le tue compagni/e di classe?**

- Per niente bene
- Poco bene
- Abbastanza bene
- Molto bene

**19. E con gli altri/le altre ragazzi/e della scuola?**

- Per niente bene
- Poco bene
- Abbastanza bene
- Molto bene

**20. Quanti amici/amiche intimi/e hai?**

- Nessuno
- Uno
- Due
- Tre o più

**21. Potendo scegliere, preferiresti:**

- Andare a scuola in presenza
- Fare didattica a distanza

**22. Durante le attività di didattica a distanza ti è mai capitato di sentirti particolarmente stanco/a, deconcentrato/a, distratto/a, demotivato/a nel seguire la lezione?**

- Mai/quasi mai
- Poche volte
- Qualche volta
- Tante volte
- Sempre/quasi sempre

**23. Hai mai avuto problemi o difficoltà nel partecipare alle attività di didattica a distanza? (es. problemi di connessione, mancanza di strumenti adeguati per partecipare alle lezioni, mancanza di spazi adeguati per poter seguire le lezioni etc.)**

Mai/quasi mai

Poche volte

Qualche volta

Tante volte

Sempre/quasi sempre

**24. Cosa ne pensi della scuola?**

Mi piace molto

Mi piace un po'

Non mi piace tanto

Non mi piace per nulla

**25. Negli ultimi due mesi quanto spesso ti è capitato di essere stato/a vittima di cyberbullismo? (es. ricevere commenti o messaggi offensivi da parte di un/a o più compagni/e di scuola, divulgazione di tue foto/video senza il tuo consenso, essere escluso/a da una chat di gruppo dei/delle tuoi/e compagni/e di scuola etc.)**

Non mi è mai capitato

Mi è capitato solo una o due volte

2 o 3 volte al mese

Una volta a settimana

Più giorni a settimana

**26. Negli ultimi due mesi quanto spesso ti è capitato di prendere parte ad azioni di cyberbullismo? (es. lasciare commenti o inviare messaggi offensivi a un/a o più compagni/e di scuola, divulgato foto/video senza il consenso del/della diretto/a interessato/a, escluso compagni/e di scuola da chat di gruppo etc.)**

Non mi è mai capitato

Mi è capitato solo una o due volte

2 o 3 volte al mese

Una volta a settimana

Più giorni a settimana

**27. Sei soddisfatto/a del tuo rapporto con gli/le insegnanti?**

Per niente

Poco

Abbastanza

Molto

Ti chiediamo di rispondere alle prossime domande pensando a come ti sei sentito/a in questo periodo in cui ti viene chiesto di stare a casa il più possibile.

28. Leggi le seguenti parole e indica quanto spesso, in quest'ultimo periodo, ti sei sentito/a in questo modo:

	1= mai/quasi mai	2= poche volte	3= qualche volta	4= tante volte	5= quasi sempre/sempre
Gioioso/a					
Arrabbiato/a					
Vivace					
Orgoglioso/a					
Infelice					
Spaventato/a					
Felice					
Allegro/a					
Timoroso/a					
Triste					

29. Qui troverai una lista di frasi che descrivono alcune sensazioni che provano le persone.

Per ciascuna frase, per favore, indica se ti capita di provarle spesso, se ti capita di provarle qualche volta, o se non ti succede quasi mai di provarle. Riferisciti all'ultimo periodo. Per favore, rispondi a tutte le frasi meglio che puoi, anche se ti sembra che alcune non ti riguardino. Rispondi pensando sempre a come ti senti o come ti comporti in situazioni che ti sono successe o che ti succedono veramente (non a situazioni immaginarie).

	Quasi mai	Qualche volta	Spesso
Quando sono a scuola mi viene mal di testa.			
Mi sento nervoso/a con le persone che non conosco bene.			
Mi preoccupa il pensiero di dover andare scuola.			
Quando sono a scuola mi viene mal di pancia.			
Non mi piace trovarmi con persone che non conosco bene.			
Sono timido con le persone che non conosco bene.			
Ho paura al pensiero di dover tornare a			

<b>scuola.</b>			
<b>Faccio fatica a parlare con le persone che non conosco bene.</b>			
<b>Mi sento nervoso/a quando sono con altri coetanei e adulti e devo fare qualcosa mentre loro mi guardano (es. leggere a voce alta, parlare etc.).</b>			
<b>Mi sento nervoso/a al pensiero di dover andare alle feste, a ballare o in qualsiasi posto dove ci sono persone che non conosco bene.</b>			
<b>Sono timido/a.</b>			

**30. Ti chiediamo di segnare quanto spesso le seguenti affermazioni possono essere applicate alla tua esperienza relativa all'ultimo periodo.**

	Quasi mai	A volte	Circa la metà delle volte	Molte volte	Quasi sempre
Presto attenzione a come mi sento.					
Quando sono turbato/a, riconosco le mie emozioni.					
Quando sono turbato/a, credo che finirò per sentirmi depresso/a.					
Quando sono					

turbato/a, so che alla fine posso trovare un modo per sentirmi meglio.					
Sono confuso/a riguardo a ciò che provo.					
Quando sono turbato/a, mi prendo del tempo per riflettere su quello che sto provando veramente.					
Presto attenzione alle mie emozioni.					
Quando sono turbato/a credo che rimarrò in questo stato per molto tempo.					
Ho delle difficoltà a dare un senso ai miei sentimenti.					
Quando sono turbato/a, le mie emozioni sono incontrollabili.					
Mi interessa come mi sento.					
Quando sono turbato/a, mi ci vuole molto tempo per sentirmi meglio.					
Sono sereno/a riguardo a ciò che provo					
Quando sono turbato/a, credo che crogiolarmi in questa emozione sia l'unica cosa che possa fare.					
So esattamente come mi sento.					
Quando sono turbato/a, credo che i miei sentimenti siano					

validi e importanti.					
Quando sono turbato/a, credo che non ci sia niente che possa fare per sentirmi meglio.					
Non ho idea di come mi sento.					
Quando sono turbato/a, inizio a sentirmi molto male con me stesso.					