



Azienda Sanitaria Locale  
Vercelli

## Emotività e stili di vita

### Dati anagrafici

**1. Sesso**

Femmina

Maschio

**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 psicologico e potrebbero essere abitudini che hanno subito dei cambiamenti durante la pandemia, leggi attentamente e rispondi alle seguenti domande:**

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

No

Sì, una volta a settimana

Sì, da 2 a 5 volte a settimana

Tutti i giorni

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

	<b>Mai</b>	<b>Una volta 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. Pensi che il tuo corpo sia...**

Magro

Giusto

Grasso

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

No

Sì

**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.**

**9. Hai mai fumato una sigaretta (sono comprese anche le sigarette elettroniche, per esempio: vaporizzatori, IQOS etc.)?**

No

Sì

**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



<b>videochiamata/ al telefono</b>								
<b>Utilizzare i videogiochi</b>								
<b>Guardare TV o programmi e serie TV in streaming</b>								

**14.1 Quanto tempo passi, più o meno, a svolgere queste attività in un giorno, durante i weekend:**

	<b>Mai</b>	<b>Un'ora</b>	<b>2 ore</b>	<b>3 ore</b>	<b>4 ore</b>	<b>5 ore</b>	<b>6 ore</b>	<b>Più di 7 ore</b>
<b>Attività sui social, con app per comunicare via chat o in videochiamata/ al telefono</b>								
<b>Utilizzare i videogiochi</b>								
<b>Guardare TV o programmi e serie TV in streaming</b>								

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

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

Per niente bene

Poco bene

Abbastanza bene

Molto bene

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

Per niente bene

Poco bene

Abbastanza bene

Molto bene

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

Nessuno  
Uno  
Due  
Tre o più

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

Mi piace molto  
Mi piace un po'  
Non mi piace tanto  
Non mi piace per nulla

**19. 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

**19.1. 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

**20. Quante volte hai subito atti di bullismo negli ultimi due mesi (per esempio: essere preso in giro, insultato, aggredito fisicamente, escluso da un gruppo)**

Mai

Una o due volte

Due o tre volte al mese

Circa una volta alla settimana

Più volte alla settimana

**20.1 Quante volte hai partecipato ad atti di bullismo contro un tuo pari negli ultimi due mesi (per esempio: prendere in giro, insultare, aggredire fisicamente, escludere qualcuno da un gruppo)**

Mai

Una o due volte

Due o tre volte al mese

Circa una volta alla settimana

Più volte alla settimana

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

Per niente

Poco

Abbastanza

Molto

**22. 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
<b>Gioioso/a</b>					
<b>Vivace</b>					
<b>Orgoglioso/a</b>					
<b>Felice</b>					
<b>Alleghro/a</b>					

**23. 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
<b>Quando sono a scuola mi viene mal di testa.</b>			
<b>Mi sento nervoso/a con le persone che non conosco bene.</b>			

<b>Mi preoccupa il pensiero di dover andare a scuola.</b>			
<b>Quando sono a scuola mi viene mal di pancia.</b>			
<b>Non mi piace trovarmi con persone che non conosco bene.</b>			
<b>Sono timido con le persone che non conosco bene.</b>			
<b>Ho paura al pensiero di dover tornare a 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>			

#### 24. Nel corso dell'ultima settimana

	Mai o raramente (meno di un giorno)	Solo per poco tempo (1-2 giorni)	Per una certa parte del tempo (3-4 giorni)	Continuamente o per la maggior parte del tempo (5-7 giorni)
Mi sono preoccupato per cose che normalmente non mi preoccupano				
Non avevo voglia				

di mangiare, il mio appetito era scarso				
Ho avuto la sensazione di non poter scacciare la tristezza nonostante l'aiuto dei miei familiari e dei miei amici				
Mi sono sentito bravo quanto gli altri ragazzi				
Ho avuto difficoltà a concentrarmi su ciò che stavo facendo				
Mi sono sentito depresso				
Mi sembrava che ogni cosa che facevo mi costasse uno sforzo				
Mi sentivo fiducioso per il futuro				
Ho pensato che la mia vita sia stata tutta un fallimento				
Mi sono sentito pieno di paura				
Il mio sonno non era riposante				
Ero felice				
Parlavo meno del solito				
Mi sentivo solo				
Gli altri mi erano ostili				
Ero soddisfatto della mia vita				
Avevo crisi di pianto				

Mi sentivo triste				
Avevo la sensazione che gli altri ce l'avessero con me				
Era difficile iniziare a fare le cose				

**25. 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.					