

ANSAS Sicilia
CONVEGNO CONCLUSIVO

I LINGUAGGI ESPRESSIVI

MUSICA ARTE E MOTORIA NELLA DIDATTICA INTERDISCIPLINARE E TRASVERSALE

Corporal...Mente
Esiti della ricerca sul
Benessere psicofisico dei docenti

Anna Terminello – Ricercatrice ANSAS Sicilia

15 - 16 GIUGNO 2010 - LICEO CLASSICO "G. MELI" - PALERMO

QUESTIONARIO PER IL BENESSERE DEL DOCENTE

*Tratto dai questionari di Autovalutazione **IPAT** di S.E. Krug, I. H. Scheier, R.B. Cattel
e dal Questionario **COPE** di Carter, Scheier, Weintraub e riadattato dai ricercatori
ANSAS Sicilia - A.Terminello, L. Minutoli, G. Tarantino*

IL QUESTIONARIO E' COMPOSTO DA N. 40
DOMANDE

LE DOMANDE SONO DIVISE IN 4 AMBITI:

SENSORIALE (S -10 ITEM)
EMOZIONALE (E - 8 ITEM)
RELAZIONALE (R - 9 ITEM)
PROFESSIONALE (P - 13 ITEM)

LE DOMANDE SONO DIVISE IN 4 AMBITI

I 4 AMBITI SONO RIFERIBILI ALLE COMPETENZE TRASVERSALI E ORIENTATIVE (C.M. n. 43/2009): EMOZIONALI, COMUNICATIVE, COGNITIVE E METACOGNITIVE.

IN PARTICOLARE LE DECLINAZIONI DEGLI AMBITI SONO:

SENSORIALE:

CAPACITA' DI DISTINGUERE GLI STATI FISICI CONNESSI ALLE PROPRIE EMOZIONI E COMPRENDERNE LE CAUSE

EMOZIONALE:

CONTROLLO DEGLI IMPLUSI E DELLE EMOZIONI

RELAZIONALE:

SENSIBILITA' ALLE EMOZIONI E ALLA PROSPETTIVA ALTRUI

PROFESSIONALE:

CAPACITA' DI INCANALARE E ARMONIZZARE LE EMOZIONI VERSO UN OBIETTIVO

ITEM DEL QUESTIONARIO

AMBITO SENSORIALE

(S) CAPACITA' DI
DISTINGUERE GLI STATI
FISICI CONNESSI ALLE
PROPRIE EMOZIONI E
COMPRENDERNE LE CAUSE

1. Soffro di disturbi come tensioni ai muscoli, vomito o dolori al torace
2. Mi sento teso e irrequieto
3. Mi sento inadeguato
4. Ho la tendenza a lasciarmi trasportare dalle emozioni
5. Cerco di prestare particolare cure e attenzione ai dettagli
6. Mi sveglio la notte e per le preoccupazioni faccio fatica a riprendere sonno
7. Mi sento fiducioso e rilassato quando interagisco con gli alunni
8. Provo sentimenti di colpa o mi rammarico per questioni di scarsa importanza
9. Mi sento sereno e appagato
10. Prima di entrare in una discussione desidero essere sicuro dell'esattezza di ciò che dico

ITEM DEL QUESTIONARIO

AMBITO EMOZIONALE

(E) CONTROLLO DEGLI IMPLUSI E DELLE EMOZIONI

1. Il mio morale è alto anche quando sembra che le cose mi vadano male
2. Anche se la gente ha poca stima di me io continuo ad essere fiducioso in me stesso
3. Mi disturba quando mi vengono mosse delle critiche anche se fatte per aiutarmi
4. Mi arrabbio troppo facilmente con gli altri
5. Nelle situazioni difficili mi irrito facilmente e perdo il controllo
6. Riesco a mantenere il distacco dalle situazioni di conflitto nell'ambiente di lavoro
7. Mi dicono che quando sono agitato lo dimostro troppo apertamente nel modo di parlare e di comportarmi
8. Mi viene da piangere quando le cose vanno male

ITEM DEL QUESTIONARIO

AMBITO RELAZIONALE

(R) SENSIBILITA' ALLE EMOZIONI E ALLA PROSPETTIVA ALTRUI

1. Cerco di farmi consigliare da qualcuno sul da farsi
2. Dubito della sincerità della gente che si dimostra più cordiale di quanto mi aspetti
3. Sento bisogno dei miei amici più di quanto essi sembrano aver bisogno di me
4. Dubito che le persone alle quali parlo siano veramente interessate a quello che dico
5. Penso che molte persone siano un po' strane ma non lo vogliono ammettere
6. Mi lascio coinvolgere emotivamente dalle problematiche personali degli alunni
7. Ritengo che i miei genitori abbiano influenzato il mio modo di essere docente
8. Ritengo che i miei genitori ed educatori, quando pretendevano ubbidienza, erano ragionevoli
9. Ripongo le mie speranze in Dio

ITEM DEL QUESTIONARIO

AMBITO PROFESSIONALE

(P) CAPACITA' DI INCANALARE E ARMONIZZARE LE EMOZIONI VERSO UN OBIETTIVO

1. Mi dedico al lavoro o altre attività per distrarmi
2. Accetto che ciò che accade non possa essere cambiato
3. Credo che le mie potenzialità siano inesprese
4. Per quanto difficili e spiacevoli siano gli imprevisti e gli ostacoli, mi attengo ai miei progetti e obiettivi iniziali
5. Ho energie sufficienti per affrontare i problemi nei quali mi imbatto
6. Se mi capita di fare brutta figura in pubblico, riesco a dimenticarla presto
7. Durante le lezioni mi ritrovo a pensare che vorrei essere altrove
8. Il pensiero di non ottenere risultati soddisfacenti ostacola la mia concentrazione in classe
9. Mi faccio coinvolgere totalmente dalle attività didattiche
10. Penso che se ricominciassi la mia carriera di docente, la organizzerei diversamente
11. Conto su me stesso quanto mi trovo a dovere affrontare situazioni di emergenza
12. Mi assumo le responsabilità delle conseguenze provocate dalle mie azioni
13. Cerco di utilizzare le esperienze negative per crescere come persona

ITEM DEL QUESTIONARIO

SENSORIALE

1. Ho la tendenza a lasciarmi trasportare dalle emozioni
2. Soffro di disturbi come tensioni ai muscoli, vomito o dolori al torace
3. Mi sento teso e irrequieto
4. Mi sento inadeguato
5. Cerco di prestare particolare cure e attenzione ai dettagli
6. Mi sveglio la notte e per le preoccupazioni faccio fatica a riprendere sonno
7. Mi sento fiducioso e rilassato quando interagisco con gli alunni
8. Provo sentimenti di colpa o mi rammarico per questioni di scarsa importanza
9. Mi sento sereno e appagato
10. Prima di entrare in una discussione desidero essere sicuro dell'esattezza di ciò che dico

EMOZIONALE

1. Il mio morale è alto anche quando sembra che le cose mi vadano male
2. Anche se la gente ha poca stima di me io continuo ad essere fiducioso in me stesso
3. Mi disturba quando mi vengono mosse delle critiche anche se fatte per aiutarmi
4. Mi arrabbio troppo facilmente con gli altri
5. Nelle situazioni difficili mi irrito facilmente e perdo il controllo
6. Riesco a mantenere il distacco dalle situazioni di conflitto nell'ambiente di lavoro
7. Mi dicono che quando sono agitato lo dimostro troppo apertamente nel modo di parlare e di comportarmi
8. Mi viene da piangere quando le cose vanno male

1. Cerco di farmi consigliare da qualcuno sul da farsi
2. Ripongo le mie speranze in Dio
3. Dubito della sincerità della gente che si dimostra più cordiale di quanto mi aspetti
4. Sento bisogno dei miei amici più di quanto essi sembrano aver bisogno di me
5. Dubito che le persone alle quali parlo siano veramente interessate a quello che dico
6. Penso che molte persone siano un po' strane ma non lo vogliono ammettere
7. Mi lascio coinvolgere emotivamente dalle problematiche personali degli alunni
8. Ritengo che i miei genitori abbiano influenzato il mio modo di essere docente
9. Ritengo che i miei genitori ed educatori, quando pretendevano ubbidienza, erano ragionevoli

1. Cerco di utilizzare le esperienze negative per crescere come persona
2. Mi dedico al lavoro o altre attività per distrarmi
3. Accetto che ciò che accade non possa essere cambiato
4. Credo che le mie potenzialità siano inesprese
5. Per quanto difficili e spiacevoli siano gli imprevisti e gli ostacoli, mi attengo ai miei progetti e obiettivi iniziali
6. Ho energie sufficienti per affrontare i problemi nei quali mi imbatto
7. Se mi capita di fare brutta figura in pubblico, riesco a dimenticarla presto
8. Durante le lezioni mi ritrovo a pensare che vorrei essere altrove
9. Il pensiero di non ottenere risultati soddisfacenti ostacola la mia concentrazione in classe
10. Mi faccio coinvolgere totalmente dalle attività didattiche
11. Penso che se ricominciassi la mia carriera di docente, la organizzerei diversamente
12. Conto su me stesso quanto mi trovo a dovere affrontare situazioni di emergenza
13. Mi assumo le responsabilità delle conseguenze provocate dalle mie azioni

MISURAZIONE DELLE RISPOSTE

LA MISURAZIONE AVVIENE SU SCALA LIKERT A 4 LIVELLI

1= QUASI MAI

2= QUALCHE VOLTA

3= SPESSO

4= QUASI SEMPRE

DEI 40 ITEM

N. 20 HANNO VALENZA POSITIVA (es. “HO ENERGIE SUFFICIENTI PER AFFRONTARE I PROBLEMI NEI QUALI MI IMBATTO”)

E N. 20 HANNO VALENZA NEGATIVA (es. “MI ARRABBIO TROPPO FACILMENTE CON GLI ALTRI”)

CAMPIONE

IL QUESTIONARIO E' STATO SOMMINISTRATO A TUTTI I DOCENTI CHE HANNO PARTECIPATO AL PROGETTO "LINGUAGGI ESPRESSIVI" (N. 343)

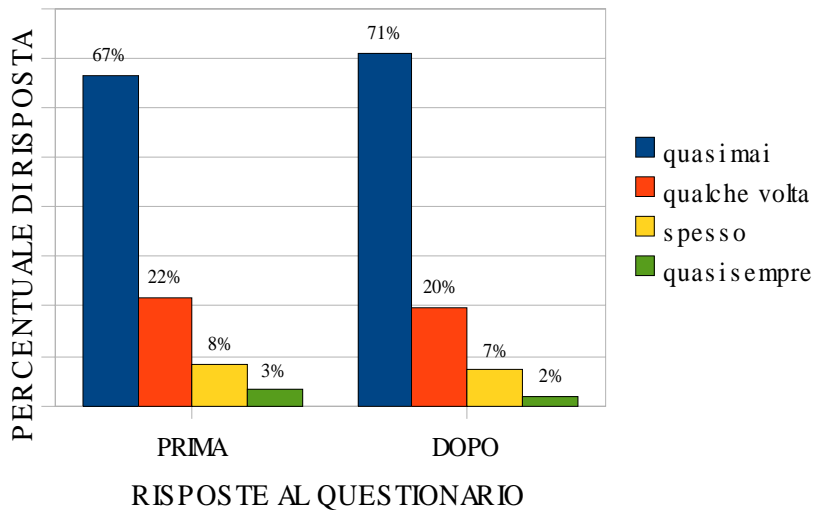
LA SOMMINISTRAZIONE E' AVVENUTA IN DUE FASI:

- PRIMA DEI 4 INCONTRI DI FORMAZIONE (MESE DI GENNAIO 2010) E
- DOPO I 4 INCONTRI DI FORMAZIONE (MESE DI MARZO 2010).

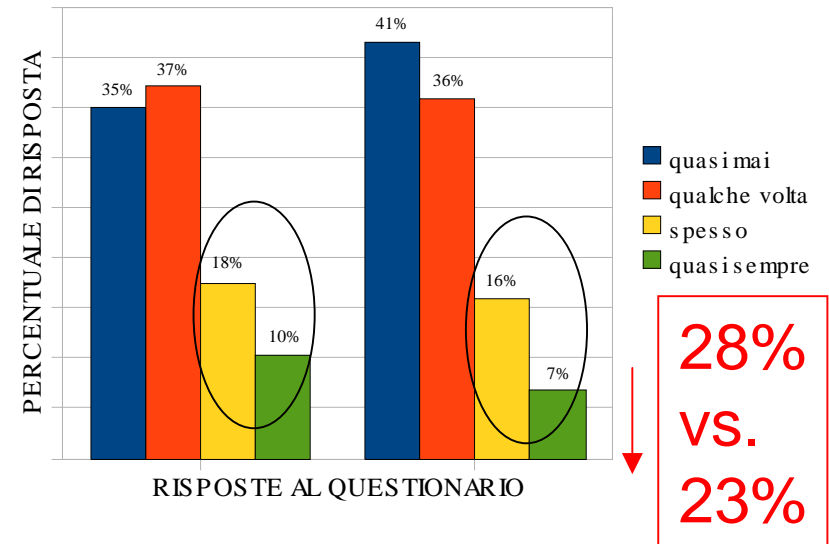
I DOCENTI CHE HANNO RISPOSTO SIA AL QUESTIONARIO IN ENTRATA SIA A QUELLO IN USCITA, PERMETTENDO DI CORRELARE I DATI, SONO N. 251 IN TOTALE.

(S) CAPACITA' DI DISTINGUERE GLI STATI FISICI CONNESSI ALLE PROPRIE EMOZIONI

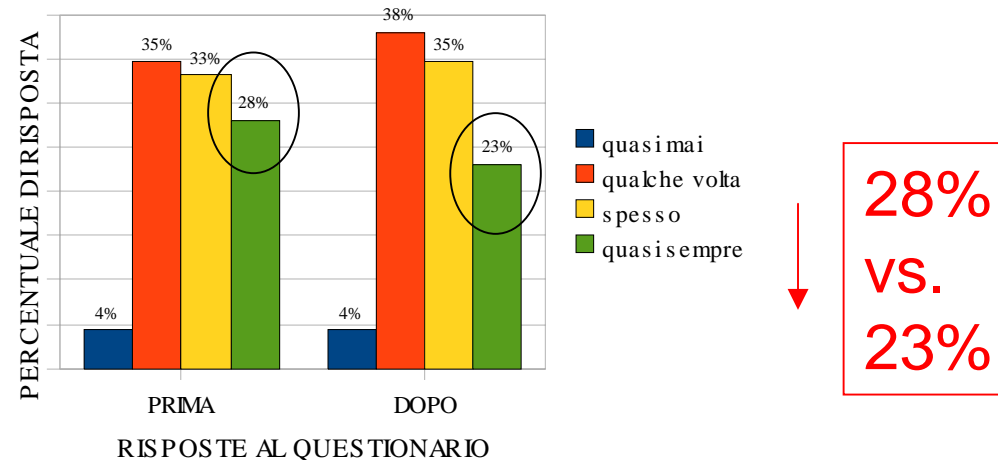
SOFFRO DI DISTURBI COME TENSIONE AI MUSCOLI, VOMITO O DOLORI AL TORACE



MI SVEGLIO DI NOTTE E FATICO A RIPRENDERE SONNO

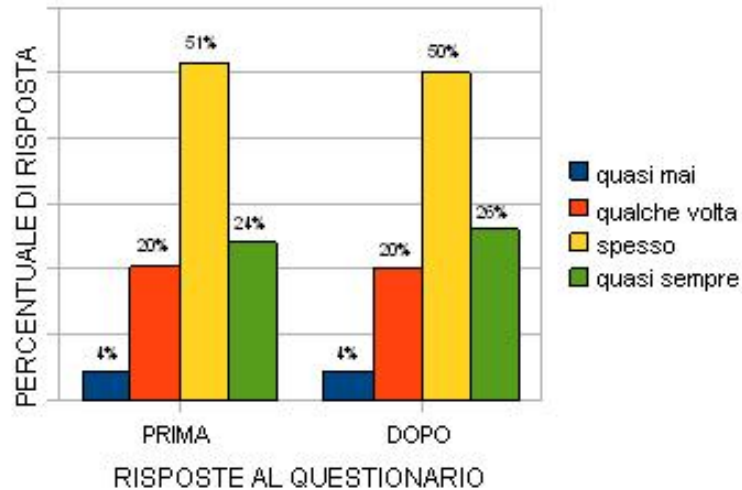


HO LA TENDENZA A LASCIARMI TRASPORTARE DALLE EMOZIONI

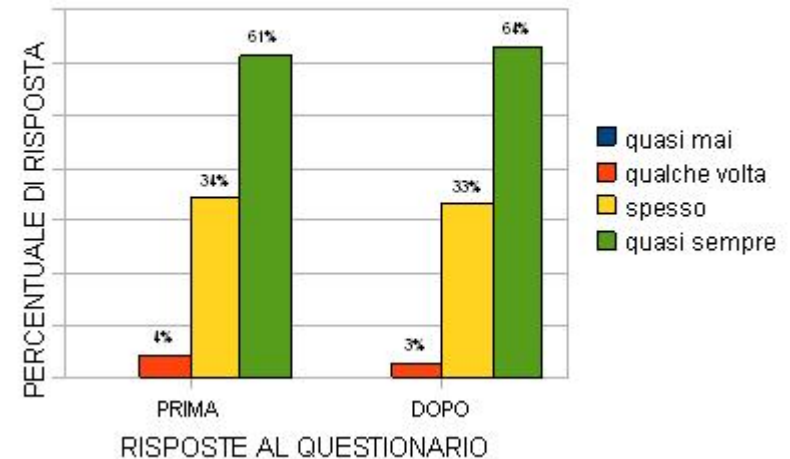


(S) CAPACITA' DI DISTINGUERE GLI STATI FISICI CONNESSI ALLE PROPRIE EMOZIONI

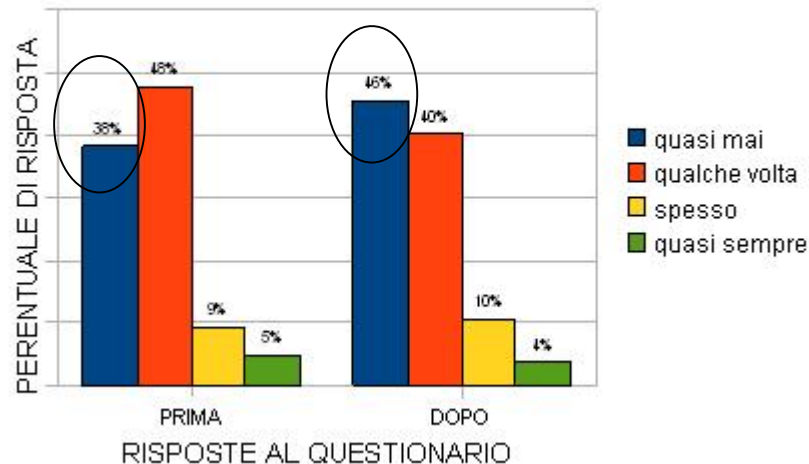
MI SENTO SERENO E APPAGATO



MI SENTO FIDUCIOSO E RILASATO QUANDO INTERAGISCO CON GLI ALUNNI



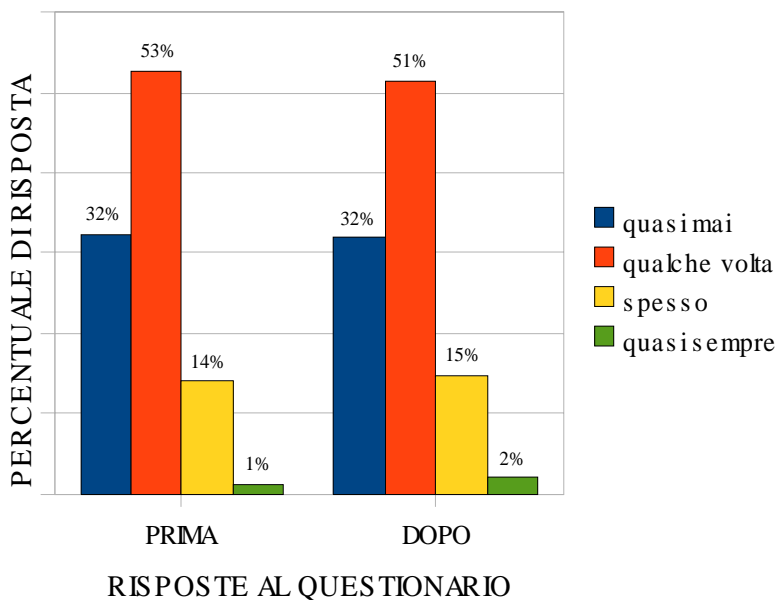
PROVO SENSI DI COLPA O MI RAMMARICO PER QUESTIONI DI SCARSA IMPORTANZA



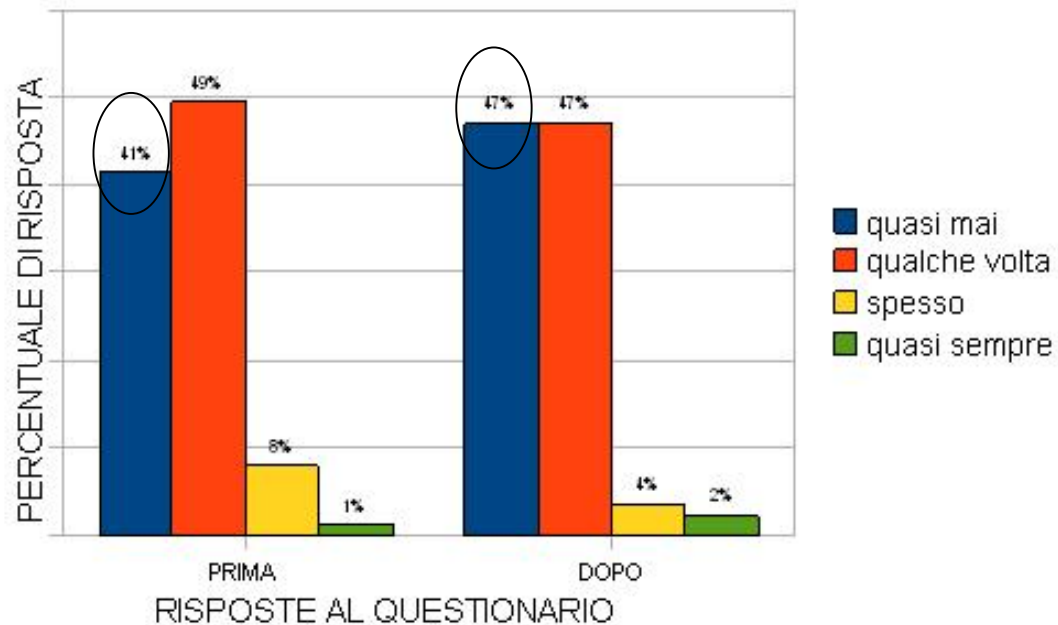
↑
38%
vs.
46%

(S) CAPACITA' DI DISTINGUERE GLI STATI FISICI CONNESSI ALLE PROPRIE EMOZIONI

MI SENTO TESO E IRREQUIETO



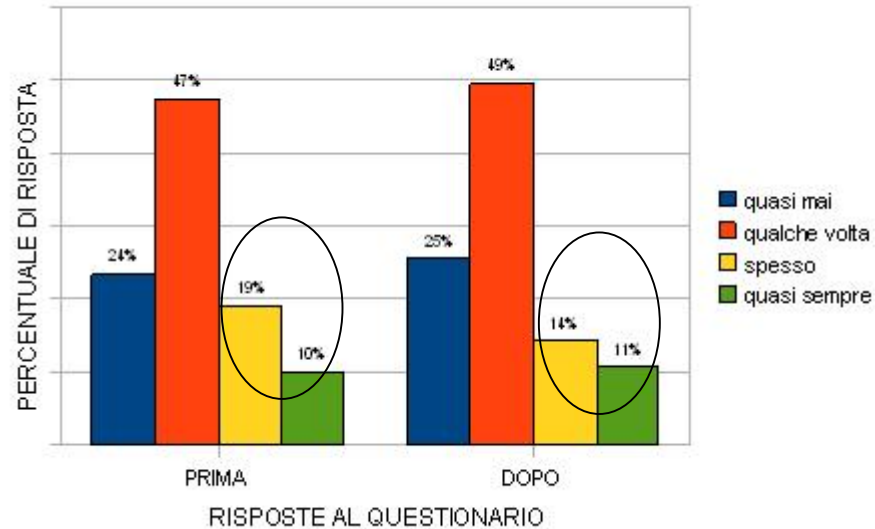
MI SENTO INADEGUATO



41%
vs.
47%

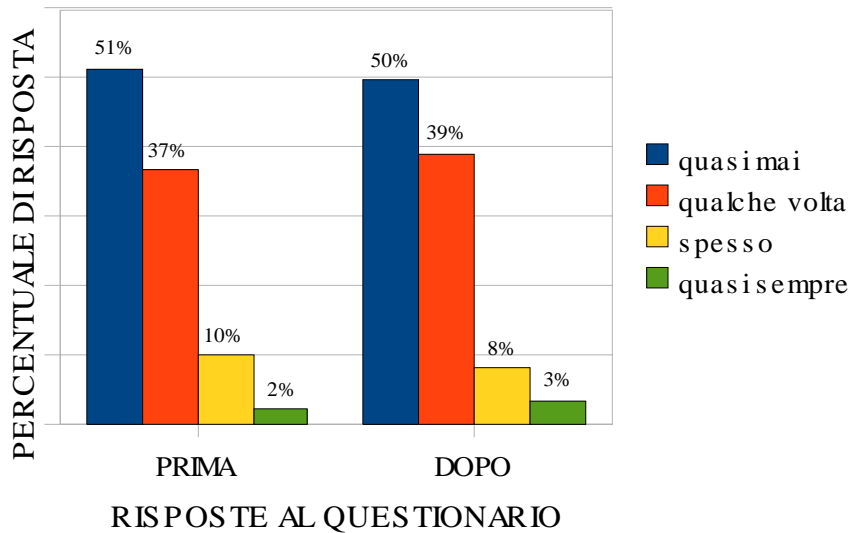
(E) CONTROLLO DEGLI IMPULSI E DELLE EMOZIONI

MI VIENE DA PIANGERE QUANDO LE COSE VANNO MALE

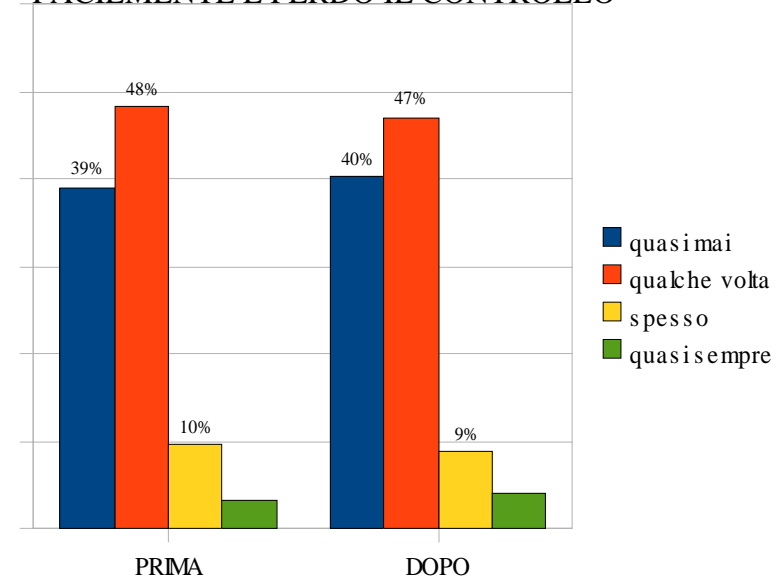


29%
vs.
25%

MI ARRABBO TROPPO FACILMENTE
CON GLI ALTRI

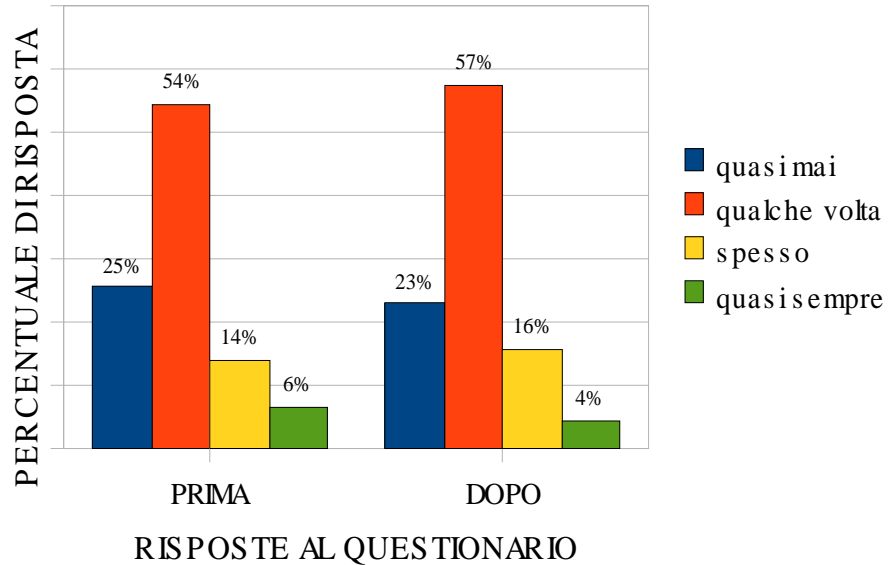


NELLE SITUAZIONI DIFFICILI MI IRRITO
FACILMENTE E PERDO IL CONTROLLO

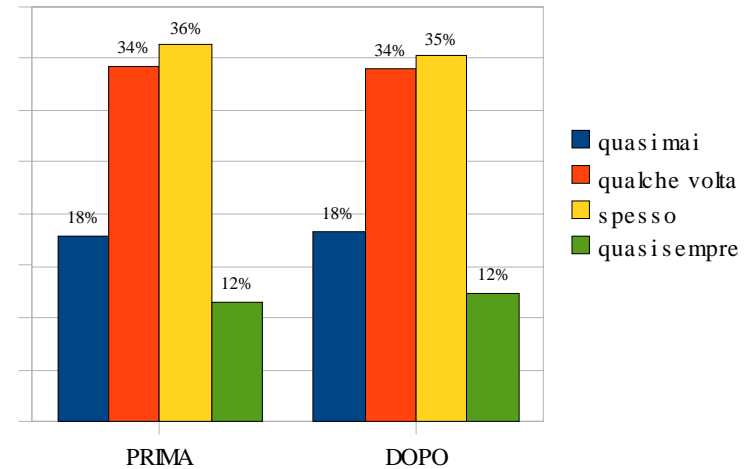


(E) CONTROLLO DEGLI IMPULSI E DELLE EMOZIONI

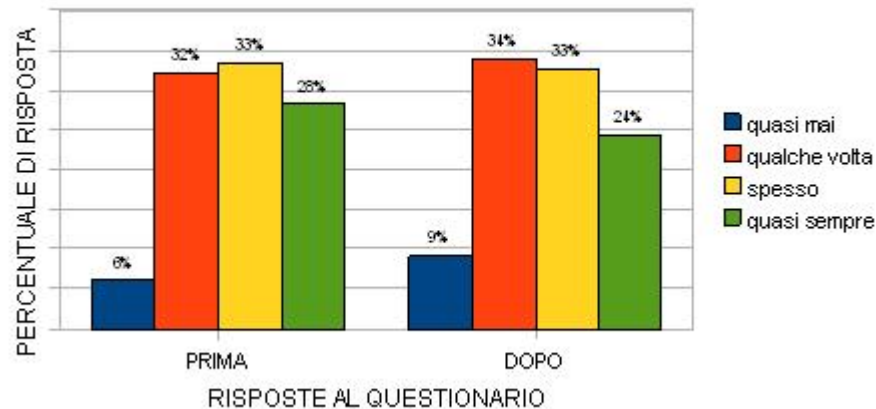
MI DISTURBA QUANDO MI VENGONO MOSSE DELLE CRITICHE ANCHE SE FATTE PER AIUTARMI



Il mio morale è alto anche quando sembra che le cose mi vadano male

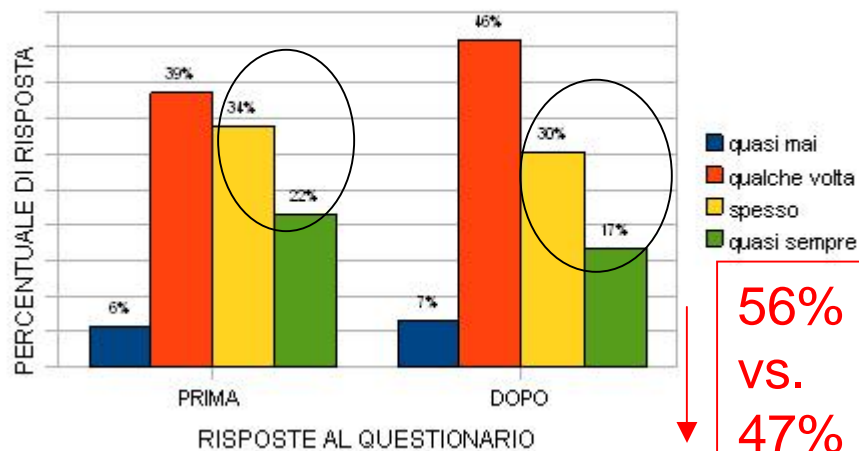


RIESCO A MANTENERE IL DISTACCO DALLE SITUAZIONI DI CONFLITTO NELL'AMBIENTE DI LAVORO

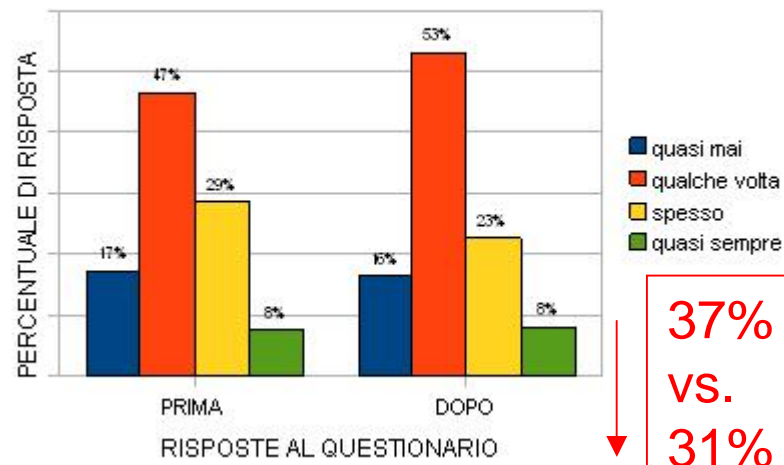


(R) SENSIBILITA' ALLE EMOZIONI E ALLA PROSPETTIVA ALTRUI

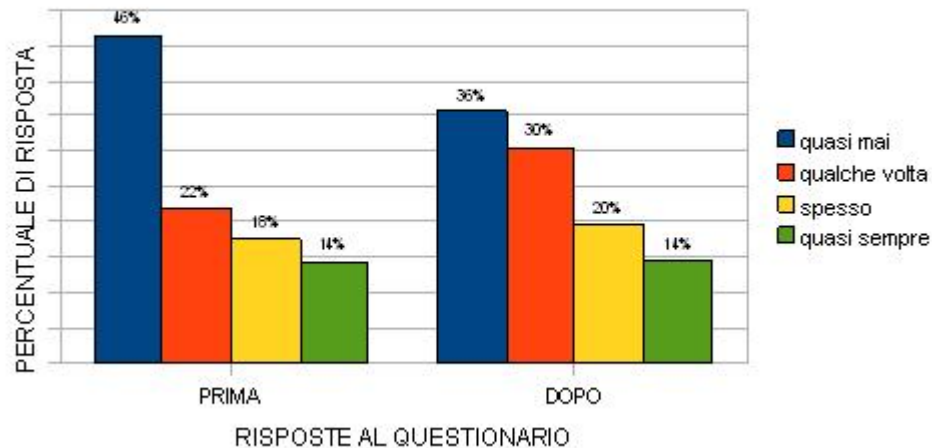
MI LASCIO COINVOLGERE EMOTIVAMENTE DALLE PROBLEMATICHE PERSONALI DEGLI ALUNNI



PENSO CHE MOLTE PERSONE SIANO UN PO' STRANE MA NON LO VOGLIONO AMMETTERE

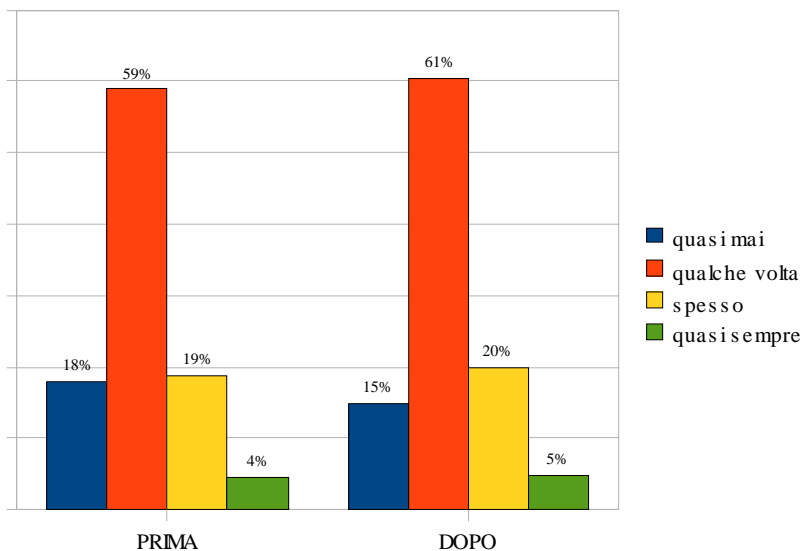


RITENGO CHE I MIEI GENITORI ABBIANO INFLUENZATO IL MIO MODO DI ESSERE DOCENTE

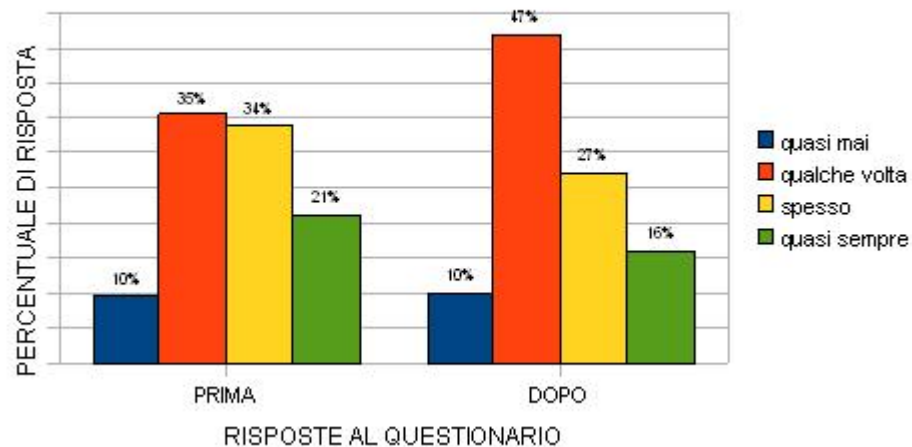


(R) SENSIBILITA' ALLE EMOZIONI E ALLA PROSPETTIVA ALTRUI

CERCO DI FARMI CONSIGLIARE DA QUALCUNO SUL DA FARSI

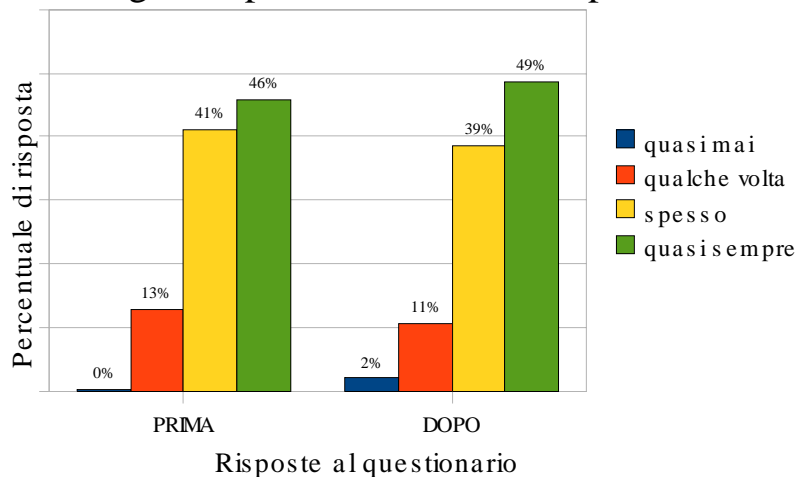


RITENGO CHE I MIEI GENITORI E I MIEI EDUCATORI ERANO RAGIONEVOLI QUANDO PRETENDEVANO UBBIDIENZA

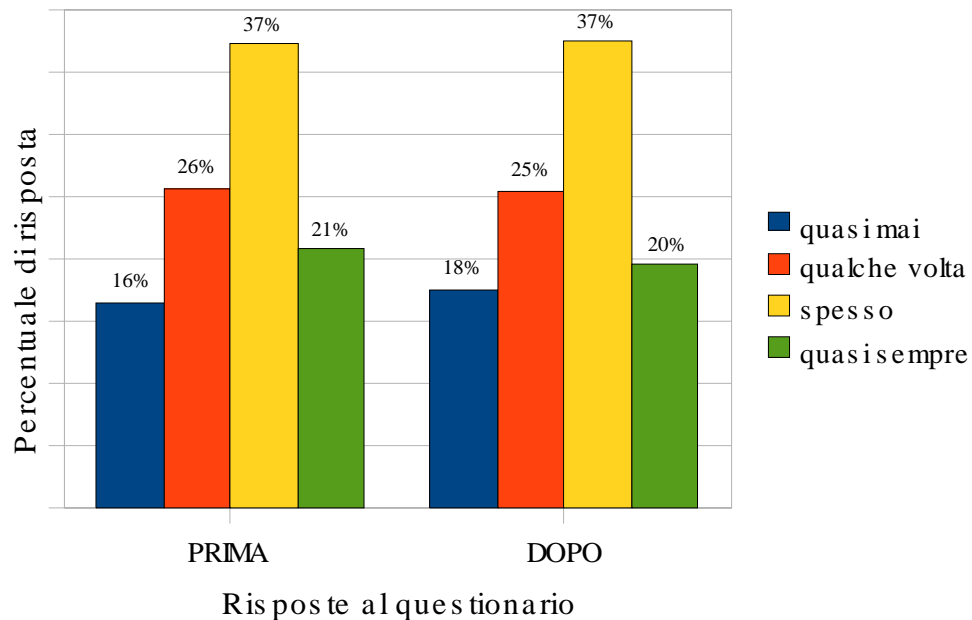


(P) CAPACITA' DI INCANALARE E ARMONIZZARE LE EMOZIONI VERSO UN OBIETTIVO

Cerco di utilizzare le esperienze negative per crescere come persona

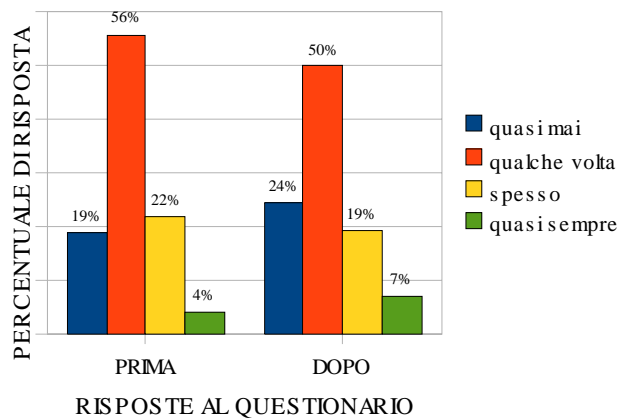


Mi dedico al lavoro per distrarmi

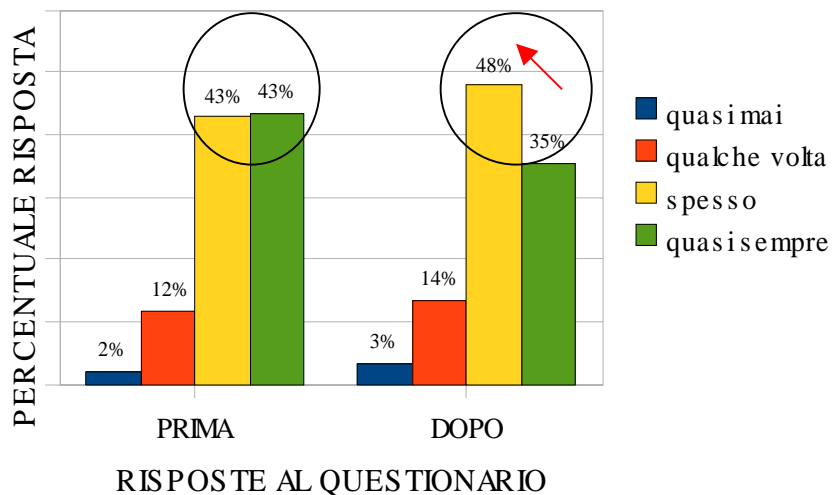


(P) CAPACITA' DI INCANALARE E ARMONIZZARE LE EMOZIONI VERSO UN OBIETTIVO

CREDO CHE LE MIE POTENZIALITA' SIANO INESPRESSE

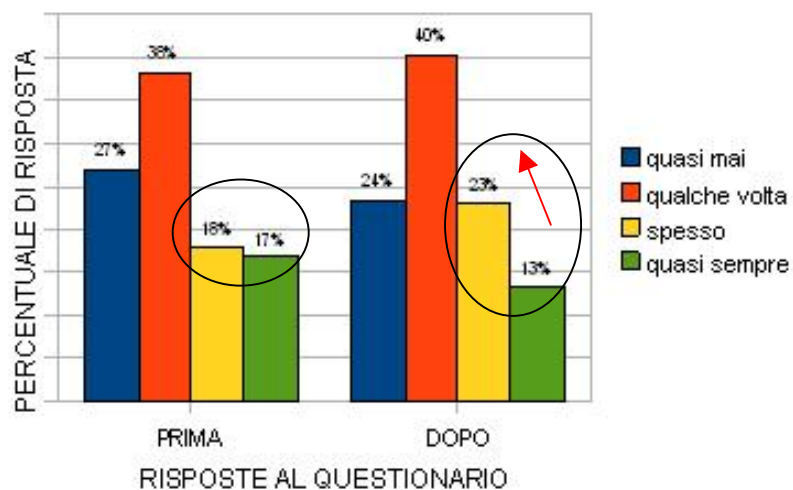


PER QUANTO DIFFICILI SIANO GLI IMPREVISTI E GLI OSTACOLI MI ATTENGO AI PROGETTI INIZIALI

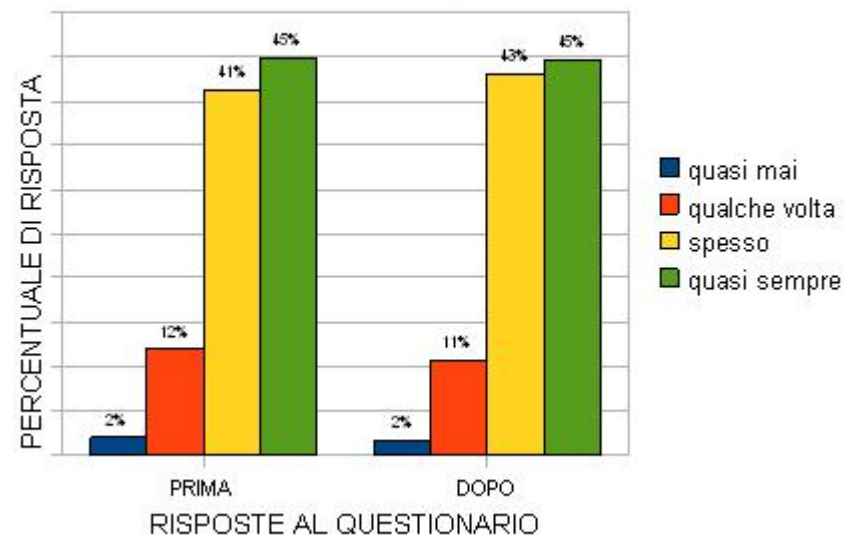


(P) CAPACITA' DI INCANALARE E ARMONIZZARE LE EMOZIONI VERSO UN OBIETTIVO

SE MI CAPITA DI FARE BRUTTA FIGURA IN PUBBLICO RIESCO A DIMENTICARLA PRESTO

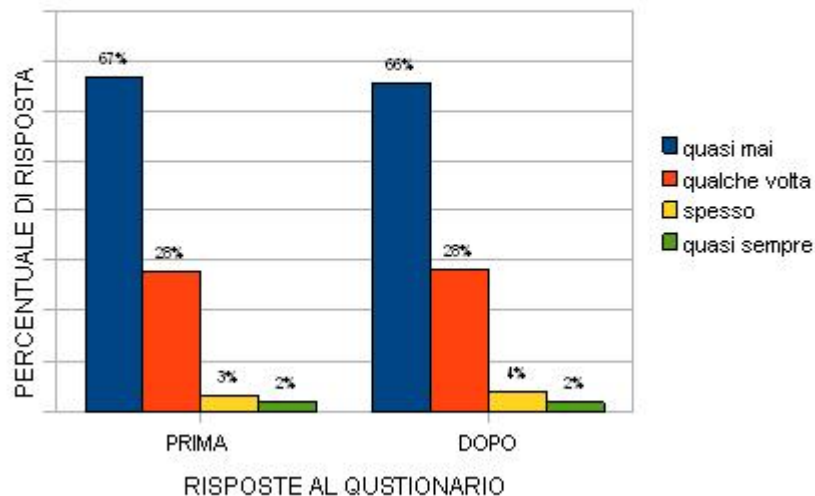


HO ENERGIE SUFFICIENTI PER AFFRONTARE I PROBLEMI NEI QUALI MI IMBATTO

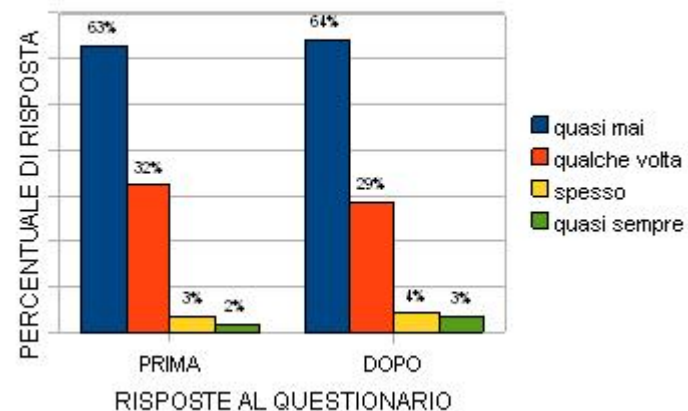


(P) CAPACITA' DI INCANALARE E ARMONIZZARE LE EMOZIONI VERSO UN OBIETTIVO

IL PENSIERO DI NON OTTENERE RISULTATI SODDISFACENTI OSTACOLA LA MIA CONCENTRAZIONE IN CLASSE

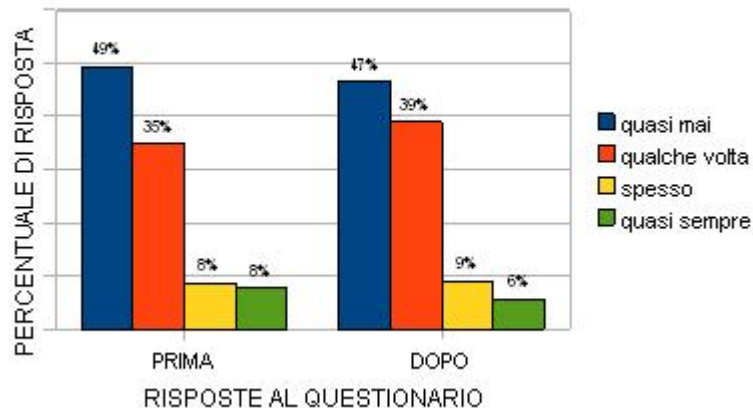


DURANTE LE LEZIONI MI RITROVO A PENSARE CHE VORREI ESSERE ALTROVE

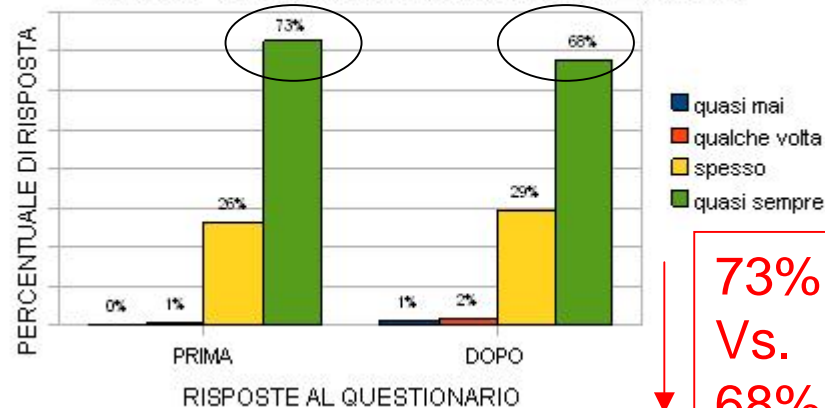


(P) CAPACITA' DI INCANALARE E ARMONIZZARE LE EMOZIONI VERSO UN OBIETTIVO

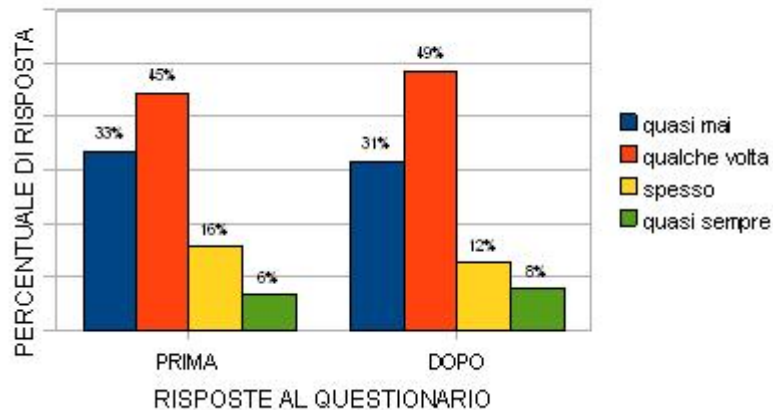
SE RICOMINCIASSI LA MIA CARRIERA DI DOCENTE LA ORGANIZZEREI diversamente



MI ASSUMO LE RESPONSABILITA' DELLE CONSEGUENZE DELLE MIE AZIONI

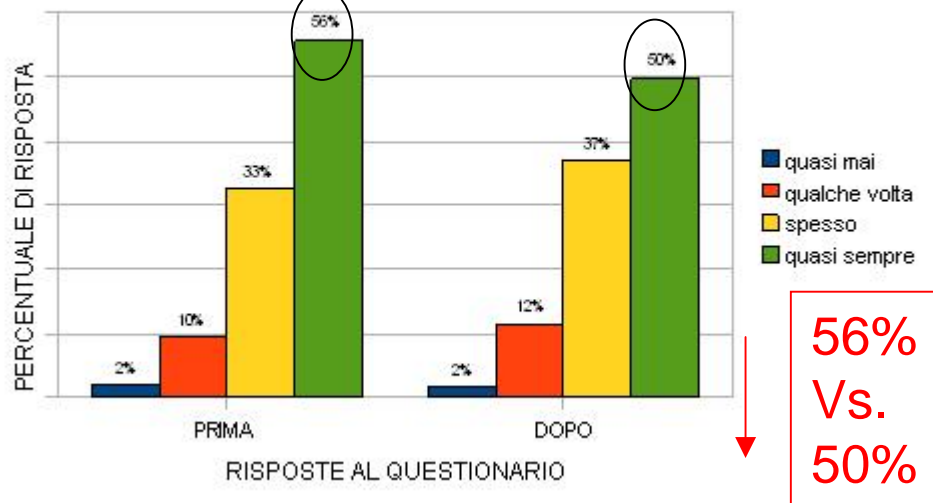


ACCETTO CHE CIO' CHE ACCADE NON POSSA ESSERE CAMBIATO

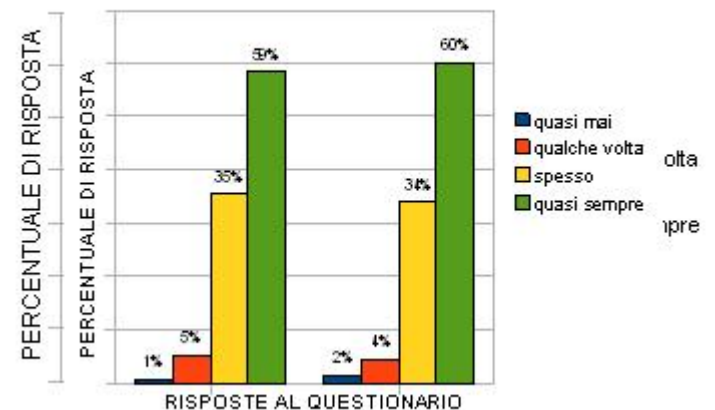


(P) CAPACITA' DI INCANALARE E ARMONIZZARE LE EMOZIONI VERSO UN OBIETTIVO

CONTO SU ME STESSO QUANDO DEVO AFFRONTARE SITUAZIONI DI EMERGENZA



MI FMI FACCI COINVOLGERE TOTALMENTE DALLE ATTIVITA' DIDATTICHE



IL PROFILO DEL DOCENTE PARTECIPANTE AL PROGETTO “I LINGUAGGI ESPRESSIVI”

***SI LASCIA TRASPORTARE DALLE EMOZIONI
E TALVOLTA SI LASCIA SOPRAFFARE DA ESSE
E' IN BUONA MISURA SERENO E APPAGATO
E RILASSATO CON GLI ALUNNI ANCHE SE SI LASCIA
TROPPO COINVOLGERE DALLE PROBLEMATICHE
PERSONALI DEGLI ALLIEVI
SPESSO NON ACCETTA LE CRITICHE E I CONSIGLI E
PREFERISCE FARE DA SE'
SI DEDICA PIENAMENTE AL PROPRIO LAVORO E
PERSEGUE GLI OBIETTIVI (IN SENSO GENERALE)
SUPERANDO GLI OSTACOLI CON TENACIA
E' CONCENTRATO, CENTRATO E MOTIVATO NEL SUO
LAVORO CHE SPESSO, PERO', ASSUME TONI
AUTOREFERENZIALI PERCHE' SFUGGE IL CONFRONTO***

ESITO DEI 4 INCONTRI DI FORMAZIONE

(SCATURITI DALLA LETTURA DEI DATI IN ENTRATA E IN USCITA)

- Più comprensione delle proprie emozioni e capacità di controllo degli impulsi
- Maggiore espressione delle proprie potenzialità
- Maggiore flessibilità di pensiero
- Maggiore accettazione del punto di vista dell'altro
- Maggiore tolleranza nei confronti di se' e dei propri sbagli
- Maggiore partecipazione nelle situazioni di conflitto in ambito lavorativo
- Maggiore senso critico nei confronti del proprio lavoro e stimolo al cambiamento
- Più consapevolezza che il nostro agire come docenti è in buona misura frutto dell'imprinting familiare
- Maggiore capacità di chiedere aiuto e più accoglienza/morbidezza nei confronti di sé
- Meno accettazione incondizionata degli eventi **quindi possibilità di cambiare lo stato dei fatti!**

***Chi ben comincia è alla metà
dell'opera...***

***Arrivederci al prossimo anno
scolastico....***

***e grazie della Vostra partecipazione,
accoglienza e voglia di mettervi in
gioco Corporal...Mente!***

