

Progetto

"Care for Caregivers"

INDAGINE SUL BENESSERE PERCEPITO 2020 / 2021

Carate Brianza, 30/05/2021

INTRODUZIONE

L'importanza del benessere è stata ampiamente riconosciuta negli ultimi 20 anni¹. L'aumento esponenziale delle pubblicazioni interdisciplinari sull'argomento, l'esplicito interesse di molti Governi per la misurazione del "benessere percepito"^{2,3} e l'interesse sempre più ampio della popolazione⁴ ne sono la prova più tangibile. Contestualmente, la misurazione del "benessere soggettivo" definito, in senso lato, come "la qualità percepita dello stato della vita di una persona"⁵, è diventata un'area di crescente interesse tanto per gli accademici, quanto per le professioni sanitarie e per le discipline Bio-Naturali del benessere e della vitalità (4/2013), tanto da meritare, giustamente, l'attenzione dei responsabili delle politiche economiche e sociali dei Paesi a maggior tasso di sviluppo, a livello globale^{6,7}. Tuttavia, nonostante studi approfonditi sull'argomento⁸, a tutt'oggi, in letteratura, vi è poco consenso in merito a quale sia il "gold standard" analitico, possibilmente standardizzato e validato, per la misurazione del benessere soggettivo e percepito.

OBIETTIVI

CNRS-DBN con questa ricerca intende fornire un ulteriore contributo alla valutazione del "benessere percepito" all'interno della popolazione del nostro territorio ad un anno dall'inizio della pandemia Covid-19. In particolare, si intende anche valutare l'utilizzo delle Discipline Bio Naturali nel sostegno al contenimento e nella prevenzione del "burnout" nei caregivers di ogni ordine e grado: caregivers familiari, sanitari, scolastici, ecclesiastici, militari, etc., presenti nel tessuto sociale e comunitario in genere

Per questa attività, CNRS-DBN:

- Fa propria, ed utilizza la definizione di salute dell'OMS e della Carta di Ottawa, assumendo il "benessere percepito" quale uno degli indicatori di salute e vitalità.
- Ha strutturato, con il suo gruppo di ricerca un questionario, calibrato sugli obiettivi dell'indagine ed estratto dalla letteratura scientifica corrente che prevede il monitoraggio di 99 items. Validato dal suo Comitato Tecnico Scientifico, il questionario potrà essere sottoposto alle opportune reviews in modo da accogliere eventuali suggerimenti.

I Responsabili del Progetto:

Simona Ardemagni Mc Ardle

Franco Sammaciccia

Jose Bellesini

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma, la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzate espressamente dal CNRS-DBN.

Eta': _____

Genere: M / F / ALTRO

Professione: _____

Citta' di residenza: _____

1. In generale, direbbe che la sua salute è:

(indichi una casella)

Eccellente Molto buona Buona Passabile Scadente

2. Rispetto ad un anno fa, come giudicherebbe, ora la sua salute in generale?

(indichi una casella)

- Decisamente migliore adesso rispetto ad un anno fa
- Un po' migliore adesso rispetto ad un anno fa
- Più o meno uguale rispetto ad un anno fa
- Un po' peggiore adesso rispetto ad un anno fa
- Decisamente peggiore adesso rispetto ad un anno fa

3. Qual'era la qualità delle seguenti attività 1 anno fa?

(indichi per ogni domanda il numero 1,2 o 3)

	Limitato	Parzialmente Limitato	Per nulla limitato
a) Attività fisicamente impegnative, come correre, sollevare oggetti pesanti, praticare sport faticosi	1	2	3
b) Attività di moderato impegno fisico, come spostare un tavolo, usare l'aspirapolvere, giocare a bocce o fare un giretto in bicicletta.	1	2	3
c) Sollevare o portare le borse della spesa.	1	2	3
d) Salire le scale.	1	2	3
e) Attività sessuale	1	2	3
f) Piegarsi, inginocchiarsi o chinarsi.	1	2	3
g) Camminare	1	2	3
h) Uscire di casa per necessità'	1	2	3
i) Prendersi cura dei familiari	1	2	3
j) Tempo dedicato alle attività ludiche	1	2	3

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma, la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzate espressamente dal CNRS-DBN.

4. Attualmente, come giudicherebbe le seguenti attività?

(indichi per ogni domanda il numero 1,2 o 3)

	Limitato	Parzialmente Limitato	Per nulla limitato
a) Attività' fisicamente impegnative, come correre, sollevare oggetti pesanti, praticare sport faticosi	1	2	3
b) Attività' di moderato impegno fisico, come spostare un tavolo, usare l'aspirapolvere, giocare a bocce o fare un giro in bicicletta.	1	2	3
c) Sollevare o portare le borse della spesa.	1	2	3
d) Salire le scale.	1	2	3
e) Attività' sessuale	1	2	3
f) Piegarsi, inginocchiarsi o chinarsi.	1	2	3
g) Camminare	1	2	3
h) Uscire di casa per necessità'	1	2	3
i) Prendersi cura dei familiari	1	2	3
j) Tempo dedicato alle attività' ludiche	1	2	3

6. In quest'ultimo anno, ha riscontrato i seguenti problemi sul lavoro o nelle altre attività quotidiane, a causa del Suo stato emotivo (quale sentirsi depresso o ansioso) ?

Risponda SI o NO a ciascuna domanda.

(indichi per ogni domanda il numero 1 o 2)

	Si	No
Ha ridotto il tempo dedicato al lavoro o ad altre attività'	1	2
Ha reso meno di quanto avrebbe voluto	1	2
Ha avuto un calo di concentrazione sul lavoro o in altre attività	1	2

6. In questo ultimo anno in che misura la Sua salute fisica o il Suo stato emotivo hanno interferito con le normali attività sociali con la famiglia, gli amici, i vicini di casa, i gruppi di cui fa parte ? (indichi una casella)

Per nulla Leggermente Un po' Molto Moltissimo

7. Quanto dolore fisico ha provato nell'arco dell'ultimo anno? (indichi una casella)

Per nulla Molto lieve Lieve Moderato Forte Molto forte

8. **Nell'ultimo anno questo dolore l'ha ostacolata nel lavoro che svolge abitualmente (sia in casa sia fuori casa)?** (indichi unacasella)

Per nulla Molto poco Un po' Molto Moltissimo

9. **Le seguenti domande si riferiscono a come si è sentito nell'ultimo anno. Risponda a ciascuna domanda scegliendo la risposta che più si avvicina al Suo caso.**

(indichi un numero per ogni domanda)

	Sempre	Quasi sempre	Molto tempo	Una parte del tempo	Quasi mai	Mai
a. Vivace brillante?	1	2	3	4	5	6
b. Molto agitato?	1	2	3	4	5	6
b. Così giù di morale che niente avrebbe potuto tirarla su?	1	2	3	4	5	6
c. Calmo e sereno?	1	2	3	4	5	6
d. Pieno di energie?	1	2	3	4	5	6
e. Scoraggiato e triste?	1	2	3	4	5	6
g. Sfinito?	1	2	3	4	5	6
e. Felice?	1	2	3	4	5	6
f. Stanco?	1	2	3	4	5	6

10. **Nell'ultimo anno, per quanto tempo la Sua salute fisica o il Suo stato emotivo hanno interferito nelle Sue attività sociali, in famiglia, con gli amici?** (indichi una casella)

Sempre Quasi sempre Una parte del tempo Quasi mai Mai

11. **Sceglia la risposta che meglio descrive quanto siano VERE o FALSE le seguenti affermazioni.**

(indichi un numero per ogni affermazione)

	Certamente Vero	In gran parte vero	Non so	In gran parte falso	Certamente Falso
a. Mi pare di ammalarmi un po' più facilmente degli altri	1	2	3	4	5
b. La mia salute è come quella degli altri	1	2	3	4	5
c. Mi aspetto che la mia salute andrà peggiorando	1	2	3	4	5
d. Godo di ottima salute	1	2	3	4	5

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma, la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzate espressamente dal CNRS-DBN.

12. Trova che nell'ultimo anno sia cresciuta la fiducia in te stesso e nelle sue capacità?
(indichi una casella)

Per nulla Leggermente Un po' Molto Moltissimo

13. Nell'ultimo anno, ritiene di aver ricevuto maggiori stimoli di crescita personale e/o professionale? (indichi una casella)

Per nulla Leggermente Un po' Molto Moltissimo

14. Nell'ultimo anno, ha sofferto di patologie legate al Covid?

(indichi una casella)

Si No

15. Nell'ultimo anno, ha assistito familiari, conviventi affetti da Covid?

(indichi una casella)

Si No

16. Nell'ultimo anno, ha assistito parenti o amici affetti da Covid?

(indichi una casella)

Si No

17. Nell'ultimo anno, ha sofferto la perdita di persone care?

(indichi una casella)

Si No

Elenco discipline	NO	1 VOLTA	PIU' VOLTE	PERIODICAMENTE
BIODANZA	1	2	3	4
BIODINAMICA C. R. S. (Craniosacrale)	1	2	3	4
BIOFERTILITA'	1	2	3	4
BODYWORK EMOTIVO STRUTTURALE	1	2	3	4
CINOFILIA ETICO BIONATURALE	1	2	3	4
DANZA CREATIVA	1	2	3	4
EDUCAZIONE POSTURALE AL LAVORO	1	2	3	4
EQUITAZIONE ETICO BIONATURALE	1	2	3	4
ESSENZE FLOREALI	1	2	3	4
GELOTOLOGIA	1	2	3	4
JIN SHIN DO	1	2	3	4
KARATE TRADIZIONALE BIODINAMICO	1	2	3	4
KINESIOLOGIA	1	2	3	4
NATUROPATIA	1	2	3	4
ORTHO_BIONOMY	1	2	3	4
PRANIC HEALING	1	2	3	4
PRANOPRATICA	1	2	3	4
PRATICA METAMORFICA	1	2	3	4
QI GONG	1	2	3	4
RADIESTESIA	1	2	3	4
REBIRTHING	1	2	3	4
REIKI	1	2	3	4
RIFLESSOLOGIA AURICOLARE FUNZIONALE	1	2	3	4
RIFLESSOLOGIA	1	2	3	4
SHIATSU	1	2	3	4
TAI CHI CHUAN	1	2	3	4
TECNICHE MANUALI AYURVEDICHE	1	2	3	4
TECNICHE MANUALI OLISTICHE	1	2	3	4
TECNICHE MUSICALI OLISTICHE	1	2	3	4
TECNICHE OSTEOPATICHE OLISTICHE	1	2	3	4
TECNICHE SUONO_VIBRAZIONALI OLISTICHE	1	2	3	4
TRAINING DEL BENESSERE / BIO_NATUROPATIA	1	2	3	4
TUINA	1	2	3	4
VITALITY MANAGEMENT	1	2	3	4
WATER SHIATSU	1	2	3	4
YIQUAN_DACHENGQUAN	1	2	3	4
YOGA	1	2	3	4
MASSAGGIO CLASSICO MEDICALE *	1	2	3	4
MASSAGGIO DELLE ZONE RIFLESSE DEL PIEDE *	1	2	3	4
MASSAGGIO DEL TESSUTO CONNETTIVALE *	1	2	3	4
ELETTROTHERAPIA*	1	2	3	4
IDROTHERAPIA *	1	2	3	4
DRENAGGIO LINFATICO E TERAPIA DI COMPRESSIONE *	1	2	3	4
EMS ELETTROTHERAPIA E MASSAGGIO SISTEMICO AURICOLARE *	1	2	3	4

* Queste discipline sono autorizzate e praticate in svizzera con la vigilanza dell' Associazione Svizzera dei Massaggiatori Medicali

VDMS-ASMM - [<https://www.vdms.ch/it/>]

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma, la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzate espressamente dal CNRS-DBN.

Abstract Bibliografia

1. Blanchflower DG, Oswald AJ. International happiness: a new view on the measure of performance. *Acad Manag Perspect* 2011;25:6–22.
2. Stiglitz JE, Sen A, Fitoussi J-P. Report by the commission on the measurement of economic performance and social progress. Paris: Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress, 2010.
3. Hicks S, Tinkler L, Allin P. Measuring subjective well-being and its potential role in policy: perspectives from the UK office for national statistics. *Soc Indicators Res* 2013;114:73–86.
4. Linton M-J, Dieppe P, Medina-Lara A. Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open* 2016;6:e010641. doi:10.1136/bmjopen-2015-010641
5. Naci H, Ioannidis JP. Evaluation of wellness determinants and interventions by citizen scientists. *JAMA* 2015;314:121–2.
6. Maggino F. Assessing the subjective wellbeing of nations. In: Glatzer W, Camfield L, Möller V, Rojas M, eds. *Global handbook of quality of life*. Springer, 2015:803–22.
7. Krueger AB, Stone AA. Progress in measuring subjective well-being. *Science* 2014;346:42–3.
8. Stranges S, Samaraweera PC, Taggart F, et al. Major health-related behaviours and mental well-being in the general population: the Health Survey for England. *BMJ Open* 2014;4: e005878.
9. Deci EL, Ryan RM. Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *J Happiness Stud* 2008;9:1–11.
10. Dodge R, Daly AP, Huyton J, et al. The challenge of defining well-being. *Int J Wellbeing* 2012;2:222–35.
11. Maslow AH. A theory of human motivation. *Psychol Rev* 1943;50:370–96. Top-down theories of subjective well-being: the case of health.
12. Sen A. Commodities and capabilities. Amsterdam: Elsevier, 1985.
13. Brief AP, Butcher AH, George JM, et al. Integrating bottom-up and J Pers Soc Psychol 1993;64:646. Layard R. Measuring subjective well-being. *Science* 2010;327:534–5.
14. Diener E, Wirtz D, Tov W, et al. New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Soc Indicators Res* 2010;97:143–56. Joseph S, Maltby J. Positive functioning inventory: initial validation of a 12-item self-report measure of well-being. *Psychol Wellbeing* 2014;4:15.
15. Bann CM, Kobau R, Lewis MA, et al. Development and psychometric evaluation of the public health surveillance well-being scale. *Qual Life Res* 2012;21:1031–43.
16. Gallagher MW, Lopez SJ, Preacher KJ. The hierarchical structure of well-being. *J Pers* 2009;77:1025–50.
17. Gasper D. Understanding the diversity of conceptions of well-being and quality of life. *J Socio Econ* 2010;39:351–60.
18. Keyes CL, Waterman MB. Dimensions of well-being and mental health in adulthood. In: Bornstein M, Davidson L, Keyes CLM, Moore K, Rogers M, eds. *Well-being: positive development throughout the life course*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2003:477–97.
19. Wish NB. Are we really measuring the quality of life? Well-being has subjective dimensions, as well as objective ones. *Am J Econ Sociol* 1986;45:93–9.
20. Şimşek ÖF. Happiness revisited: ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *J Happiness Stud* 2009;10:505–22.
21. Bensley RJ. Defining spiritual health: a review of the literature. *J Health Educ* 1991;22:287–90.
22. Engel GL. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science* 1977;196:129–36.
23. Larson JS. The conceptualization of health. *Med Care Res Rev* 1999;56:123–36.
24. OECD. *How's life? 2013*. Paris: OECD Publishing, 2013.
25. Prilleltensky I, Dietz S, Prilleltensky O, et al. Assessing multidimensional well-being: development and validation of the I copee scale. *J Community Psychol* 2015;43:199–226.
26. Steptoe A, Deaton A, Stone AA. Subjective wellbeing, health, and ageing. *Lancet* 2015;385:640–8.
27. Stewart L, Skinner L, Weiss M, et al. Start well, live better—a manifesto for the public's health. *J Public Health (Oxf)* 2015;37:3–5.
28. Schiaffino KM. Other measures of psychological well-being: the Affect Balance Scale (ABS), General Health Questionnaire (GHQ-12), Life Satisfaction Index-A (LSI-A), Rosenberg Self-Esteem Scale, Satisfaction with Life Scale (SWLS), and State-Trait Anxiety Index (STAI). *Arthritis Care Res* 2003;49: S165–S74.
29. McDowell I. Measures of self-perceived well-being. *J Psychosom Res* 2010;69:69–79.
30. Lindert J, Bain PA, Kubzansky LD, et al. Well-being measurement and the WHO health policy Health 2010: systematic review of measurement scales. *Eur J Public Health* 2015;25:731–40.
31. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol* 2006;3:77–101.
32. Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, et al. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Ann Intern Med* 2009;151:264–9.
33. Sintonen H, Pekurinen M. A generic 15 dimensional measure of health-related quality of life (15D). *J Soc Med* 1989;26:85–96.
34. Bradburn NM. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Publishing Company, 1969.
35. Kammann R, Flett R. Affectometer 2: a scale to measure current level of general happiness. *Aust J Psychol* 1983;35:259–65.
36. Bernheim JL, Theuns P, Mazaheri M, et al. The potential of anamnestic comparative self-assessment (ACSA) to reduce bias in the measurement of subjective well-being. *J Happiness Stud* 2006;7:227–50.
37. Bell IR, Cunningham V, Caspi O, et al. Development and validation of a new global well-being outcomes rating scale for integrative medicine research. *BMC Complement Altern Med* 2004;4:1–10.
38. Hawthorne G, Richardson J, Osborne R. The Assessment of Quality of Life (AQoL) instrument: a psychometric measure of health-related quality of life. *Qual Life Res* 1999;8:209–24.
39. Seligman ME, Steen TA, Park N, et al. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol* 2005;60:410–21.
40. Gagné M. The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motiv Emotion* 2003;27:199–223.
41. Pontin E, Schwannauer M, Tai S, et al. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health Qual Life Outcomes* 2013;11:150.
42. Beck AT, Steer RA, Brown GK. Beck Depression Inventory. 2nd edn. San Antonio, TX: Psychological Corp, 1996.
43. Katemadahl D, Oyiriari D. Assessing the biopsychosociospiritual model in primary care: development of the biopsychosociospiritual inventory (BioPSSI). *Int J Psychiatry Med* 2007;37:393–414.
44. Cantril H. Pattern of human concern. New Brunswick: Rutgers University, 1965.
45. Hyde M, Wiggins RD, Higgs P, et al. A measure of quality of life in early old age: the theory, development and properties of a needs satisfaction model (CASP-19). *Aging Ment Health* 2003;7:186–94.
46. Van Dam NT, Earleywine M. Validation of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale—Revised (CESD-R): pragmatic depression assessment in the general population. *Psychiatry Res* 2011;186:128–32.
47. Lu L, Shih J. Personality and happiness: is mental health a mediator? *Pers Individual Differ* 1997;22:249–56.
48. Joseph S, Linley PA, Harwood J, et al. Rapid assessment of well-being: the Short Depression-Happiness Scale (SDHS). *Psychol Psychother* 2004;77:463–78.
49. Şimşek ÖF. An intentional model of emotional well-being: the development and initial validation of a measure of subjective well-being. *J Happiness Stud* 2011;12:421–42. https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_publicazioni_1819_allegato.pdf

PARTNERS DI PROGETTO:



RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA
Scuola di Naturopatia



OLISTICmap



A.K.S.I.

