



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Strumento di valutazione per la pianificazione della vita successiva - quadro di riferimento

active elders
well being



Sviluppato da Alma Mater Europaea - ECM

Novembre 2021

"Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette solo le opinioni dell'autore, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute".



Indice

1. Introduzione	2
2. Quadro teorico	4
2.1. Auto-riflessione	4
2.2. Definizione degli obiettivi e ricerca di soluzioni	6
2.3. Preparazione e pianificazione per la vita successiva	7
3. Quadro metodologico - auto-riflessione e valutazione della vita successiva	8
3.1. Concetto	8
3.2. Modello concettuale	18
4. Sintesi	19
Impronta	20



1. Introduzione

La preparazione all'età avanzata dipende dalla situazione di vita specifica dell'individuo ed è guidata da concezioni personali, speranze e paure su come ci si vuole preparare e vivere nella vecchiaia. Solo un pensiero e una riflessione completi sulla vita futura consentono di svolgere attività appropriate che aiutano a raggiungere gli obiettivi individuali per un invecchiamento di successo. Nel progetto SenQuality, quindi, prevediamo lo sviluppo di uno strumento di valutazione basato su un'auto-riflessione nei nove diversi domini di vita:



Finanze



Emergenze e circostanze eccezionali



Forma fisica e mentale



Alloggiamento



Aspetto e aspetto



Relazioni sociali



Salute



Attività e stile di vita nel tempo libero



Lavoro e occupazione.

In una prima fase, l'AMEU ha esaminato gli strumenti di valutazione e riflessione già esistenti e ha analizzato la metodologia corrispondente.

La seconda attività è stata lo sviluppo di uno strumento di valutazione - quadro. In questa fase, l'AMEU forma il proprio concetto che è stato progettato per un'auto-riflessione basata su domande e auto-valutazione. L'autoriflessione è un metodo di dialogo interiore, un pensiero guidato da domande su se stessi, sulle proprie caratteristiche, sul proprio stato, sui propri obiettivi e porta all'autovalutazione. L'autoriflessione consente di analizzare lo status-quo, il passato e di riflettere sul futuro e sulle possibili conclusioni per i piani d'azione individuali.

Le persone devono essere motivate in base allo stato attuale, alle azioni passate e al pensiero del futuro. Questo è importante perché solo una visione chiara delle aspettative, delle opzioni, delle opportunità e anche dei rischi permette di pianificare. L'età avanzata e le aspettative su come si vuole vivere quando si invecchia sono incluse nelle particolari circostanze concrete della vita in diversi ambiti di vita.

Il documento contiene uno strumento di valutazione che fornisce il quadro di riferimento per l'auto-riflessione e l'auto-valutazione sulla piattaforma online www.senquality.eu, ma la metodologia può essere utilizzata anche dagli esperti quando offrono supporto alle persone in situazioni di cambiamento.

Sulla base del quadro descritto in questo documento, ci saranno approcci e contenuti specifici per ogni settore. L'auto-riflessione sarà stimolata con domande e scenari specifici che porteranno a una maggiore consapevolezza, ma anche a un piano d'azione concreto per la vita successiva.

2. Quadro teorico

Questo capitolo ha lo scopo di presentare il background teorico, che costituisce la base per la creazione di un quadro metodologico. Il capitolo include il background teorico sull'auto-riflessione, l'autovalutazione, la definizione degli obiettivi, la ricerca di soluzioni per raggiungere gli obiettivi e la preparazione per la vita successiva.

2.1. Auto-riflessione

L'auto-riflessione è un processo deliberato e sistematico di riflessione su se stessi, sulle proprie caratteristiche, sul proprio stato e sui propri obiettivi, che avviene a diversi livelli (Brock, 2015). L'auto-riflessione superficiale comprende la riflessione sulle proprie azioni, mentre l'auto-riflessione profonda si riferisce alla riflessione sulle leve delle azioni e si concentra principalmente su motivazioni, emozioni, valori e convinzioni. È un dialogo interno, uno sguardo su se stessi, una ricerca di risposte alle domande che ci si pone: Cosa stava succedendo? Come capisco i fatti raccolti? Posso capire i fatti in modo diverso? Come userò la conoscenza in me stesso? (Rupnik, et al, 2018).

L'auto-riflessione è la capacità di analizzare la propria esperienza concreta, il proprio comportamento e il proprio processo e di trarre conclusioni per le proprie azioni future.

L'auto-riflessione è un processo sistematico e approfondito di auto-interrogazione e auto-scoperta dell'individuo. Nel farlo, l'individuo si pone domande quali: Cosa è importante per me? In cosa credo? Cosa guida le mie azioni? Quanto sono abile in questo? In che modo i comportamenti influenzano l'ambiente?

Quando l'auto-riflessione si concentra sull'autovalutazione, si trasforma in autovalutazione, ad esempio: Quanto sono abile? Dove sono i miei punti di forza e dove le mie debolezze? (Rolfe et al., 2001).

Ora abbiamo un'auto-riflessione aperta, semi-strutturata e strutturata. L'auto-riflessione strutturata si svolge lungo una serie di domande e affermazioni aperte. Se le risposte a queste domande e affermazioni vengono valutate su una scala, l'auto-riflessione passa all'autovalutazione (Rupnik et al, 2018).

La spirale di riflessione nell'auto-riflessione comprende le seguenti fasi (Admiraal & Wubbels, 2005):

1. **Esperienza concreta.** L'individuo forma nella sua mente un'esperienza/comportamento passato concreto.
2. **Guardare indietro.** L'individuo analizza le proprie esperienze/comportamenti passati. L'individuo guarda al passato e si pone domande quali:
 - Cosa volevo io? Cosa volevano gli altri?
 - Cosa ho fatto io? Cosa hanno fatto gli altri?
 - Come stavo pensando? Come pensavano gli altri?
 - Cosa stavo vivendo? Cosa hanno sperimentato gli altri?
3. **Sviluppare le intuizioni di base e la comprensione della situazione attuale** nel campo dell'identificazione dell'esperienza/comportamento. Un individuo si pone domande come:
 - Qual è la mia condizione attuale?
 - Che cosa è importante per me?
4. **Ricerca di nuove soluzioni nel campo individuato.** La base per trovare nuove soluzioni è l'analisi del passato e della situazione attuale. L'individuo si pone domande come:
 - In quale altro modo potrei lavorare in un'esperienza concreta?
 - Quali sono le possibili soluzioni?
 - Come utilizzereste le intuizioni in futuro?
 - Quali sono i punti deboli e i punti di forza di ciascuna soluzione?

- Come mi comporterò in futuro?

5. Testare la soluzione scelta in una nuova situazione.

Riferimenti e ulteriori letture

Admiraal, W. & Wubbels, T. (2005). Più voci, più realtà, quale verità? L'apprendimento degli studenti insegnanti a riflettere in diversi paradigmi. *Insegnanti e insegnamento: teoria e pratica*, 11(3), 315-329.

Brock, A. (2015). *Che cos'è la riflessione e la pratica riflessiva?* V: Brock, A. (ur). The Early Years Reflective Practice Handbook. Londra e New York: Routledge.

Rolfe, G., Freshwater, D. e Jasper, M. (2001). *La riflessione critica nell'assistenza infermieristica e nelle professioni di aiuto: una guida per l'utente*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Rupnik Vec, T., Gros, V., Mikeln, V. & Drnovšek, M. (2018). *Spodbujanje razvoja veščin kritičnega mišljenja s formativnim spremljanjem*. Lubiana: Zavod Republike Slovenije za Šolstvo.

Autovalutazione

L'autovalutazione è un processo complesso che si basa su diversi passaggi e fasi. Yan e Brown (2017) hanno definito l'autovalutazione come un processo in cui gli individui raccolgono informazioni sulle proprie prestazioni, valutano e riflettono sulla qualità di tale processo e sui risultati ottenuti in base a determinati criteri. Eva e Regehr (2008) definiscono l'autovalutazione come l'abilità o la capacità di un individuo di valutare i propri risultati e di fare una valutazione delle proprie conoscenze, abilità e comprensione di un campo specifico.

Le ultime scoperte si basano sul fatto che l'autostima è un'importante abilità di un individuo con cui dirige il proprio comportamento. Questo comportamento viene poi regolato nelle diverse fasi del processo di apprendimento e di autoriflessione. Prima di condurre un'autovalutazione, è importante che l'individuo comprenda quali criteri utilizzare per l'autovalutazione.

L'autovalutazione può essere suddivisa in 3 fasi:

1. **Fase di preparazione:** in questa fase, cerchiamo di trovare e identificare le nostre risorse personali, interne e ambientali, esterne per raggiungere l'obiettivo desiderato.
2. **Fase di implementazione:** in questa fase, monitoriamo la nostra condotta per assicurarci che le nostre strategie siano corrette per raggiungere l'obiettivo.
3. **Fase di valutazione:** in questa fase possiamo identificare i nostri valori, punti di forza e carenze. Inoltre, possiamo anche valutare la correttezza della scelta degli obiettivi e della strategia per raggiungerli.

Riferimenti e ulteriori letture

Yan, Z., & Brown, G. T. (2017). Un processo ciclico di autovalutazione: Verso un modello di come gli studenti si impegnano nell'autovalutazione. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 42(8), 1247-1262.

Eva, K. W. e Regehr, G. (2008). "Non giocherò mai a calcio da professionista" e altre falsità dell'autovalutazione. *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 28(1), 14-19.

2.2. Definizione degli obiettivi e ricerca di soluzioni

Gli obiettivi fanno parte di ogni aspetto della vita e forniscono un senso di direzione, motivazione, un focus chiaro e chiariscono l'importanza (Meyer, 2003). La teoria degli obiettivi di Locke e Latham ha dimostrato che obiettivi chiari e feedback appropriati motivano le persone. Essi sostengono che lavorare per raggiungere gli obiettivi è anche una fonte importante di motivazione, che a sua volta migliora le prestazioni (Locke & Latham, 2002).

Secondo Locke e Latham, cinque obiettivi e principi possono migliorare le possibilità di successo (Locke & Latham, 2002):

- Chiarezza
- Sfida
- Impegno
- Feedback
- Complessità del compito.

Un obiettivo SMART viene utilizzato per guidare la definizione degli obiettivi. SMART è un acronimo che sta per Specifico, Misurabile, **Raggiungibile**, Realistico e Tempestivo. Pertanto, un obiettivo SMART incorpora tutti questi criteri per aiutare a concentrare gli sforzi e aumentare le possibilità di raggiungere l'obiettivo.

Gli obiettivi SMART sono dichiarazioni dei risultati importanti che si sta lavorando per raggiungere e sono concepiti in modo da favorire una comprensione chiara e reciproca di ciò che costituisce i livelli di prestazione attesi e lo sviluppo professionale di successo.

I criteri SMART sono (MindTools, 2021):

- S - Specifico: Cosa verrà realizzato? Quali azioni intraprenderete?
- M - Misurabile: Quali dati misureranno l'obiettivo? (Quanto? Quanto bene?)
- A - Raggiungibile: L'obiettivo è realizzabile? Avete le competenze e le risorse necessarie?
- R - Rilevante: In che modo l'obiettivo si allinea con obiettivi più ampi? Perché il risultato è importante?
- T - Limitato nel tempo: Quali sono i tempi di realizzazione dell'obiettivo?

Per raggiungere gli obiettivi prefissati, è necessario trovare soluzioni adeguate che ne garantiscano il raggiungimento. La strategia per la risoluzione dei problemi e la definizione degli obiettivi comprende le seguenti fasi:

- Definizione precisa dell'obiettivo
- Creare un elenco di tutte le possibili soluzioni per raggiungere l'obiettivo.
- Valutazione dei vantaggi e degli svantaggi di ciascuna soluzione
- Selezione delle migliori soluzioni
- Progettazione di piani d'azione e implementazione di soluzioni
- Verifica del raggiungimento dell'obiettivo.

Un piano d'azione è un documento che illustra i compiti da svolgere per raggiungere un obiettivo prefissato. Una volta fissati gli obiettivi, è necessario:

- Creare un elenco di azioni
- Stabilire una tempistica
- Risorse progettate
- Monitorare i progressi.

Con un piano d'azione è necessario definire: Cosa (passi d'azione), Chi (persona responsabile), Risorse (cosa serve), Quando (tempistica). (Cosa serve), Quando (Tempistica).

Questi contenuti sono presentati in modo più dettagliato nel Capitolo 3. Suggestioni per il processo di pianificazione in Una guida pratica per la preparazione alla vita successiva in diversi ambiti.

Riferimenti e ulteriori letture

Locke, E. A. e Latham, G. P. (2002). Costruire una teoria di utilità pratica della definizione degli obiettivi e della motivazione al compito: Un'odissea durata 35 anni. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.

Meyer, P.J. (2003). *L'atteggiamento è tutto: se volete avere successo al di sopra delle aspettative*. Texas: Meyer resource Group.

MindTools (2021). Obiettivi SMART: Come rendere i vostri obiettivi raggiungibili. Disponibile su: <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm>

2.3. Preparazione e pianificazione per la terza età

La preparazione alla terza età dipende dalla situazione di vita specifica dell'individuo ed è influenzata dalle percezioni personali, dai desideri, dai valori, dalle aspettative e dalle paure su come si vuole trascorrere la vecchiaia. Solo un pensiero e una riflessione completi sul futuro assicurano attività appropriate che garantiscono il raggiungimento degli obiettivi.

Nel prepararsi alla vita successiva, l'individuo deve essere motivato sulla base della situazione attuale, delle esperienze passate e del pensiero sul futuro. Questo è importante perché solo una visione chiara delle aspettative, delle opportunità, delle possibilità e anche dei pericoli consente una pianificazione adeguata. L'età e le aspettative su come un individuo vuole vivere in questo periodo sono incluse nella sua situazione all'interno di ogni dominio.

Prima che un individuo determini la pianificazione della sua vita successiva, deve essere consapevole del motivo per cui sta pensando di prepararsi per la vita successiva e quali sono i suoi sogni e la sua visione dell'età. Gli interessi, i sogni e la visione lo motivano a realizzare la sua pianificazione per la terza età.

Riferimenti e ulteriori letture

Kornadt, A. & Rothermund, K. (2014). Preparazione alla vecchiaia in diversi ambiti di vita: Dimensioni e differenze di età. *International Journal of Behavioral Development*, 38(3), 228-38, doi:10.1177/0165025413512065.

Preston, C., Drydakis, N. Forwood, S., Ellen-Hughes, S. & Burch, S. (2018). *Pianificazione e preparazione per la vita avanzata*. Londra: Center fo Ageing Better. Disponibile all'indirizzo: <https://ageing-better.org.uk/sites/default/files/2018-09/Planning-and-preparing-for-later-life-research-report.pdf>

Rowe, J. W. e Kahn, R. (1998). *Invecchiamento di successo*. New York: Random House.

3. Quadro metodologico - auto-riflessione e valutazione della vita avanzata

Questo capitolo include il concetto di valutazione della preparazione e della pianificazione della vita successiva, che è stato formato sulla base di un quadro teorico.

Il concetto si basa sull'auto-riflessione, in cui l'individuo utilizza domande per analizzare e autovalutare la sua situazione attuale, le esperienze e le azioni passate, e questo lo porta a pensare al futuro.

Sulla base dell'auto-riflessione e dell'autovalutazione, la persona esegue una valutazione in base ai livelli stabiliti. Segue l'auto-riflessione sul futuro, la definizione degli obiettivi, la definizione e la scelta delle soluzioni. Infine, viene elaborato un piano d'azione per il futuro.

Ogni fase comprende istruzioni più dettagliate che ogni partner deve seguire nel proprio ambito (o nei propri ambiti) quando formula il concetto (punti di partenza, domande, esempi, soluzioni, raccomandazioni, ...). Nella formulazione delle domande per l'auto-riflessione e l'auto-valutazione, ogni partner deve tenere conto del proprio background teorico. Ogni ambito deve essere concepito nel modo più ampio possibile per essere trasferibile e utilizzabile in tutti gli ambienti nazionali europei.

Tutte le scale di misurazione quantitativa devono essere a 5 punti.

3.1. Concetto

Il concetto di valutazione della preparazione e della pianificazione della vita avanzata comprende le seguenti 5 fasi:

1. Presentare

In questa prima fase¹, l'individuo apprende l'importanza generale della preparazione e della pianificazione per la vita successiva. Vengono presentati i punti di partenza preparati nella Guida. L'individuo impara a conoscere i diversi ambiti di preparazione alla vita successiva su cui può pianificare la propria vecchiaia. A tal fine, l'individuo risponde a varie domande generali:

- **Perché è importante la preparazione alla vita successiva?**

Un individuo ha autovalutato l'importanza della preparazione per la vita successiva sulla base di una domanda auto-riflessiva. Viene utilizzato il metodo quantitativo.

Esempio:

Quanto è importante per me la preparazione alla vita successiva?				
1	2	3	4	5

¹La prima fase si applica a tutti i domini. Pertanto, si formerà alla fine quando tutti i partner avranno preparato un concetto per il loro dominio.

**Legenda:*

- *Importanza: 1- completamente irrilevante, 5- completamente importante*

Esempio:

Perché è importante per me la preparazione alla vita futura?

<i>Motivo</i>	<i>Selezione*</i>
<i>Motivo 1</i>	
<i>Motivo 2</i>	X
<i>Motivo 3</i>	
...	

*Legenda: *sono possibili più risposte*

- Perché è importante pianificare la vita futura?

Un individuo autovaluta l'importanza della pianificazione per la vita successiva sulla base di una domanda auto-riflessiva. Si utilizza il metodo quantitativo.

Esempio:

<i>Quanto è importante per me la pianificazione della vita futura?</i>				
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>

**Legenda:*

- *importanza: 1- completamente irrilevante, 5- completamente importante*

Esempio:

Perché è importante per me la preparazione alla vita futura?

<i>Motivo</i>	<i>Selezione*</i>
<i>Motivo 1</i>	
<i>Motivo 2</i>	X
<i>Motivo 3</i>	
...	

*Legenda: *sono possibili più risposte*

- Quali sono i miei interessi?

L'individuo riflette sui propri **interessi**, ponendosi domande quali: Cosa mi interessa? Cosa mi ispira? In che modo i miei interessi sono legati alla pianificazione della vita futura?

L'individuo scrive le proprie risposte alle domande poste. Sulla piattaforma web sono state create delle finestre per la creazione delle risposte. Si tratta di un approccio metodico

qualitativo, quindi è necessario che il funzionamento della piattaforma crei e determini la possibilità di analizzare i risultati attraverso la codifica.

Esempio:

<i>Domande</i>	<i>Testo</i>
<i>Cosa mi interessa?</i>	
<i>Cosa mi ispira?</i>	
<i>In che modo i miei interessi sono legati alla pianificazione della vita futura?</i>	

- La mia visione del futuro

L'individuo continua ad auto-riflettere sulla propria **visione**². La visione è importante per definire correttamente gli obiettivi, in quanto fornisce un quadro più ampio per il futuro. Quando si crea una visione, l'individuo si pone domande quali: Qual è la mia visione della vecchiaia? Di cosa ho bisogno per realizzare la mia visione?

L'individuo scrive le proprie risposte alle domande poste. Sulla piattaforma web sono state create delle finestre per la creazione delle risposte. Si tratta di un approccio metodico qualitativo, quindi è necessario che il funzionamento della piattaforma crei e determini la possibilità di analizzare i risultati attraverso la codifica.

Esempio:

<i>Domande</i>	<i>Testo</i>
<i>Qual è la mia visione della vecchiaia?</i>	
<i>Di cosa ho bisogno per realizzare la mia visione?</i>	

² Una visione è una rappresentazione potente e dinamica di ciò che un individuo desidera nel futuro. È un'immagine del futuro con radici nel presente. La visione è guardare avanti, a un futuro positivo fattibile, credibile, desiderato, a uno stato migliore di quello attuale.

La visione è un atto o un potere di anticipare ciò che sarà o potrà essere. La visione dà una direzione e uno sguardo alla nostra vita per far sì che i nostri obiettivi e scopi diventino realtà.

- **Quali sono i miei obiettivi?**

L'individuo stabilisce alcuni **obiettivi generali** per la vecchiaia. Nel farlo, gli viene posta la domanda: "Quali sono i miei obiettivi generali per la vecchiaia?"

L'individuo scrive le proprie risposte alle domande poste. Sulla piattaforma web sono state create delle finestre per la creazione delle risposte. Si tratta di un approccio metodico qualitativo, quindi è necessario che il funzionamento della piattaforma crei e determini la possibilità di analizzare i risultati attraverso la codifica.

<i>Esempio:</i>	
<i>Domande</i>	
<i>Quali sono i miei obiettivi generali per la vita futura?</i>	

Dopo aver risposto alle domande generali sopra elencate, segue la presentazione dei domini. L'individuo seleziona il dominio su cui vuole lavorare. Il contenuto di ciascun dominio viene presentato con testo, immagini, grafica, video, ecc.

2. Identificare

In questa fase, l'individuo impara a conoscere il dominio selezionato e valuta la propria condizione attuale. Il dominio viene presentato all'individuo, partendo dal punto di partenza della Guida.

Un individuo conosce bene alcuni ambiti, altri meno. Ha già esperienza in alcuni ambiti e ha svolto determinate attività e pratiche. Ha già svolto attività in alcuni ambiti, ma non ne era consapevole. Questa fase aiuterà l'individuo a capire su quali domini deve ancora lavorare in futuro.

Un individuo scopre quali sono le caratteristiche di un dominio, quali sono le aree chiave, quanto lo conosce e lo capisce, qual è la sua situazione attuale. Risponde a domande specifiche in base alle diverse caratteristiche, utilizzando il metodo quantitativo di valutazione delle risposte.

Le domande per l'auto-riflessione sullo stato attuale del dominio selezionato dovrebbero essere incentrate principalmente sull'identificazione delle caratteristiche individuali in relazione al dominio e all'individuo in termini di preparazione per la vita successiva.

Istruzioni aggiuntive:

Di seguito sono riportate le istruzioni per la formulazione delle domande e un esempio di domande con una scala di valutazione. Il numero di domande dovrebbe essere limitato a 15 domande a causa della portata, della tracciabilità dei risultati e della successiva analisi dei risultati. Il numero di domande deve essere regolato in base all'ambito e alle esigenze dell'analisi di ciascun dominio. Se il dominio ha diversi sottodomini o aree, si formano circa 5 domande per ogni singolo sottodominio (esempio: DOMINIO selezionato → 3 SOTTODOMINI → 5 domande per sottodominio → (15 domande finali all'interno del dominio)).

Nell'esempio che segue, vengono presentate solo alcune caratteristiche possibili. Se il partner include altre caratteristiche o domande, sceglie la scala di valutazione più appropriata.

Esempio:

Caratteristica	Domanda (Esempio di domande possibili)	Scala di misurazione*				
		1	2	3	4	5
Importanza	Quanto è importante un dominio?					
Conoscenza/ Comprensione	Quanto conoscete il dominio?					
Sviluppo	Come si sviluppa il dominio nel vostro caso?					
Soddisfazione	Qual è la sua soddisfazione per il dominio?					
Attività	Quanto siete attivi sul dominio?					
Adeguatezza delle risorse	Quali sono le vostre attuali risorse nel settore?					
...	...					
...	...					
...	...					

**Legenda:*

- *Importanza: 1-completamente irrilevante, 5-completamente importante*
- *Conoscenza/comprensione: 1- completamente inappropriato, 5-completamente appropriato*
- *Soddisfazione: 1-Completamente insoddisfatto, 5-Completamente soddisfatto*
- *Sviluppo: 1 completamente non sviluppato, 5 completamente sviluppato*
- *Attività: 1 completamente inattivo, 5 completamente attivo*
- *Disponibilità di risorse: 1-non del tutto adeguata, 5-completamente adeguata*
- *... (altre opzioni di risposta per la nuova caratteristica aggiunta)*

3. Descrivere

In questa fase, l'individuo riflette e autovaluta il suo passato, le sue esperienze passate e le sue azioni nel dominio scelto. Nel farlo, descrive in dettaglio ciò che ha già fatto in un particolare ambito, in che modo e quali sono stati i risultati.

Risponde a domande specifiche in base a diverse caratteristiche, dove viene utilizzato il metodo quantitativo di valutazione delle risposte.

Le domande di auto-riflessione sul passato dell'ambito selezionato devono essere incentrate principalmente sull'identificazione delle caratteristiche individuali in relazione all'ambito e all'individuo in termini di preparazione alla vita successiva.

Istruzioni aggiuntive:

Di seguito sono riportate le istruzioni per la formulazione delle domande e un esempio di domande con scala di valutazione. Il numero di domande dovrebbe essere limitato a 10 domande a causa della portata, della tracciabilità dei risultati e della successiva analisi dei risultati. Il numero di domande dovrebbe essere regolato in base all'ambito e alle esigenze dell'analisi di ciascun dominio. In questo caso, vengono presentate solo alcune

caratteristiche possibili. Se il partner include altre caratteristiche o domande, sceglie la scala di valutazione più appropriata.

Quando si progettano le caratteristiche, ci si deve concentrare sull'esperienza passata dell'individuo nel dominio.

Esempio:

Caratteristica	Domanda (Esempio di domande possibili)	Scala di misurazione*				
		1	2	3	4	5
Importanza	Quanto sono importanti le vostre attività passate per lo stato attuale del dominio?					
Importanza	Quanto sono importanti le vostre attività passate per il futuro del dominio?					
Soddisfazione	Quanto è soddisfatto della sua attività passata nel settore?					
Soddisfazione	...					
Attività	Quanto siete stati attivi sul dominio in passato?					
Attività	...					
Risorse	Qual è stata la disponibilità delle vostre risorse sul dominio in passato?					
Risorse	...					
...	...					
...	...					
...	...					

**Legenda:*

- *Importanza: 1-completamente irrilevante, 5-completamente rilevante*
- *Soddisfazione: 1-completamente insoddisfatto, 5-completamente soddisfatto*
- *Attività: 1 completamente inattivo, 5 completamente attivo*
- *Disponibilità di risorse: 1-completamente inadeguato, 5-completamente adeguato*
- *... (altre opzioni di risposta per la nuova caratteristica aggiunta)*

4. Valutare

In questa fase, l'individuo viene valutato sulla base dei risultati delle **fasi 2 e 3**. La valutazione del dominio è influenzata e determinata sia dalla situazione attuale che dall'esperienza passata. La valutazione fornisce una risposta al grado di sviluppo del dominio nell'individuo. Vengono utilizzati 5 livelli. Il risultato di ogni livello dipende dalla media dei voti dei livelli 2 e 3. Il processo concreto di calcolo del risultato sarà finalizzato con i partner dopo la creazione dei domini.

Di seguito viene presentata la valutazione a cinque livelli.

Istruzioni aggiuntive:

Di seguito sono riportate le istruzioni per la creazione dei livelli. Ogni partner descrive i livelli da 1 a 5 per il proprio dominio. Il livello 1 indica la peggiore e il livello 5 la migliore valutazione dello stato di sviluppo del dominio. La descrizione di ciascun livello deve essere compresa tra 500 e 700 caratteri.

Esempio:

Livello	Risultato	Descrizione del livello
Livello 1		<i>Descrizione dettagliata del livello (importanza, sviluppo, soddisfazione, attività, disponibilità di risorse e/o altre caratteristiche) del dominio.</i>
Livello 2		<i>Descrizione dettagliata del livello (importanza, sviluppo, soddisfazione, attività, disponibilità di risorse e/o altre caratteristiche) del dominio.</i>
Livello 3	X	<i>Descrizione dettagliata del livello (importanza, sviluppo, soddisfazione, attività, disponibilità di risorse e/o altre caratteristiche) del dominio.</i>
Livello 4		<i>Descrizione dettagliata del livello (importanza, sviluppo, soddisfazione, attività, disponibilità di risorse e/o altre caratteristiche) del dominio.</i>
Livello 5		<i>Descrizione dettagliata del livello (importanza, sviluppo, soddisfazione, attività, disponibilità di risorse e/o altre caratteristiche) del dominio.</i>

5. Attivare

In questa fase, la base è il livello di valutazione della **fase 4**, che è stato formato sulla base dell'autoriflessione della situazione attuale e dell'esperienza passata.

L'individuo riflette sulla propria conoscenza e valutazione del dominio basata sul futuro. In questo modo, è importante scoprire cosa sa e cosa può fare in futuro all'interno del dominio. Segue la progettazione e una serie di obiettivi, che sono la base per definire e selezionare le soluzioni. Infine, elabora un piano d'azione per il futuro.

Per l'auto-riflessione sul futuro, vengono poste domande specifiche, come ad esempio:

- Quanto è importante lo sviluppo del dominio in futuro?

Per ottenere i dati viene utilizzato un metodo quantitativo.

Istruzioni aggiuntive:

Di seguito è riportato un esempio di domanda per la valutazione del dominio in futuro. La domanda è la stessa per tutti i domini.

Esempio:

<i>Quanto penso che il dominio sarà importante in futuro?</i>				
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>

**Legenda:*

- Importanza: 1- completamente irrilevante, 5- completamente rilevante

- Quali saranno i miei ruoli, le attività e le risorse?

Per sviluppare un dominio nel futuro, un individuo dovrà svolgere determinate attività e dotarsi delle risorse necessarie. A tal fine, l'individuo deve valutare il proprio **ruolo**, **l'implementazione delle attività e le risorse che avrà** in futuro. Per ottenere i dati si utilizza un metodo quantitativo.

Istruzioni aggiuntive:

*La tabella seguente mostra un esempio di progettazione di **ruoli, attività e risorse** nel futuro. Le prime tre domande sono uguali per tutti i domini. Un partner può aggiungere altre domande quando progetta il proprio dominio, ma non più di tre.*

Esempio:

<i>Dichiarazione</i>	<i>Scala di misurazione*</i>				
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>In futuro, dovrò assumere un ruolo attivo nello sviluppo del dominio.</i>					
<i>In futuro, dovrò svolgere attività e compiti per lo sviluppo del dominio.</i>					
<i>In futuro, il dominio avrà bisogno di risorse adeguate.</i>					
<i>...</i>					

**Legenda:*

- 1 totalmente in disaccordo, 5 totalmente d'accordo

Seguono la definizione degli obiettivi, il piano d'azione e la motivazione:

- Definizione degli obiettivi e piano d'azione

Viene seguita la definizione degli obiettivi e la generazione di un piano d'azione. Un individuo stabilisce più obiettivi per un dominio. La progettazione e la definizione degli obiettivi devono basarsi sul metodo SMART. Una volta fissati gli obiettivi, viene sviluppato un piano d'azione che comprende:

- Selezione di attività e compiti (Cosa?)
- Esecutori di attività e compiti (Chi?)

- Tempistica del compito (quando?)
- Risorse necessarie per raggiungere l'obiettivo (cosa serve?)

Un individuo può scegliere diverse attività/compiti, diversi esecutori (il più delle volte sarà lui stesso) e diverse risorse. Ogni attività deve essere limitata nel tempo. Per stabilire gli obiettivi e creare un piano d'azione si utilizza un metodo quantitativo.

Istruzioni aggiuntive:

Ogni partner prevede un numero adeguato di obiettivi e anticipa le possibili attività/compiti, gli esecutori, il tempo e le risorse per ogni obiettivo creato. La tabella seguente mostra un esempio di progettazione di obiettivi, attività, esecutori, tempo e risorse.

Esempio:

Definizione degli obiettivi e piano d'azione

<i>Obiettivo</i>	<i>Attività</i>	<i>Interprete</i>	<i>Tempo</i>	<i>Risorse</i>
<i>Obiettivo 1</i>	<i>Attività 1</i> <i>Attività 2</i> <i>Attività 3</i> ...	<i>Interprete 1</i> <i>Interprete 2</i> <i>Interprete 3</i> ...	<i>Definizione temporale 1</i> <i>Definizione del tempo 2</i> <i>Definizione del tempo 3</i> ...	<i>Risorsa 1</i> <i>Risorsa 2</i> <i>Risorsa 3</i> ...
<i>Obiettivo 2</i>	<i>Attività 1</i> <i>Attività 2</i> <i>Attività 3</i> ...	<i>Interprete 1</i> <i>Interprete 2</i> <i>Interprete 3</i> ...	<i>Definizione temporale 1</i> <i>Definizione del tempo 2</i> <i>Definizione del tempo 3</i> ...	<i>Risorsa 1</i> <i>Risorsa 2</i> <i>Risorsa 3</i> ...
<i>Obiettivo 3</i>	<i>Attività 1</i> <i>Attività 2</i> <i>Attività 3</i> ...	<i>Interprete 1</i> <i>Interprete 2</i> <i>Interprete 3</i> ...	<i>Definizione temporale 1</i> <i>Definizione del tempo 2</i> <i>Definizione del tempo 3</i> ...	<i>Risorsa 1</i> <i>Risorsa 2</i> <i>Risorsa 3</i> ...
...

- Motivazione

Per raggiungere con successo l'obiettivo e realizzare il piano d'azione, è importante anche la motivazione che incoraggia e responsabilizza l'individuo all'auto-riflessione e all'auto-valutazione per tutta la vita. La motivazione dovrebbe passare gradualmente da una motivazione esterna a una interna. *Per progettare i fattori motivazionali si utilizza un metodo quantitativo.*

Istruzioni aggiuntive:

Per ogni obiettivo stabilito, devono essere forniti uno o più incentivi motivazionali sotto forma di dichiarazioni motivazionali. Ogni partner stabilisce uno o più incentivi per l'obiettivo stabilito.

Esempio:

Incoraggiare la motivazione alla preparazione e alla pianificazione per la vita successiva

<i>Obiettivo</i>	<i>Motivazione</i>
<i>Obiettivo 1</i>	<i>Incentivo 1</i> <i>Incentivo 2</i> ...
<i>Obiettivo 2</i>	<i>Incentivo 1</i> <i>Incentivo 2</i> ...
<i>Obiettivo 3</i>	<i>Incentivo 1</i> <i>Incentivo 2</i> ...
...	...

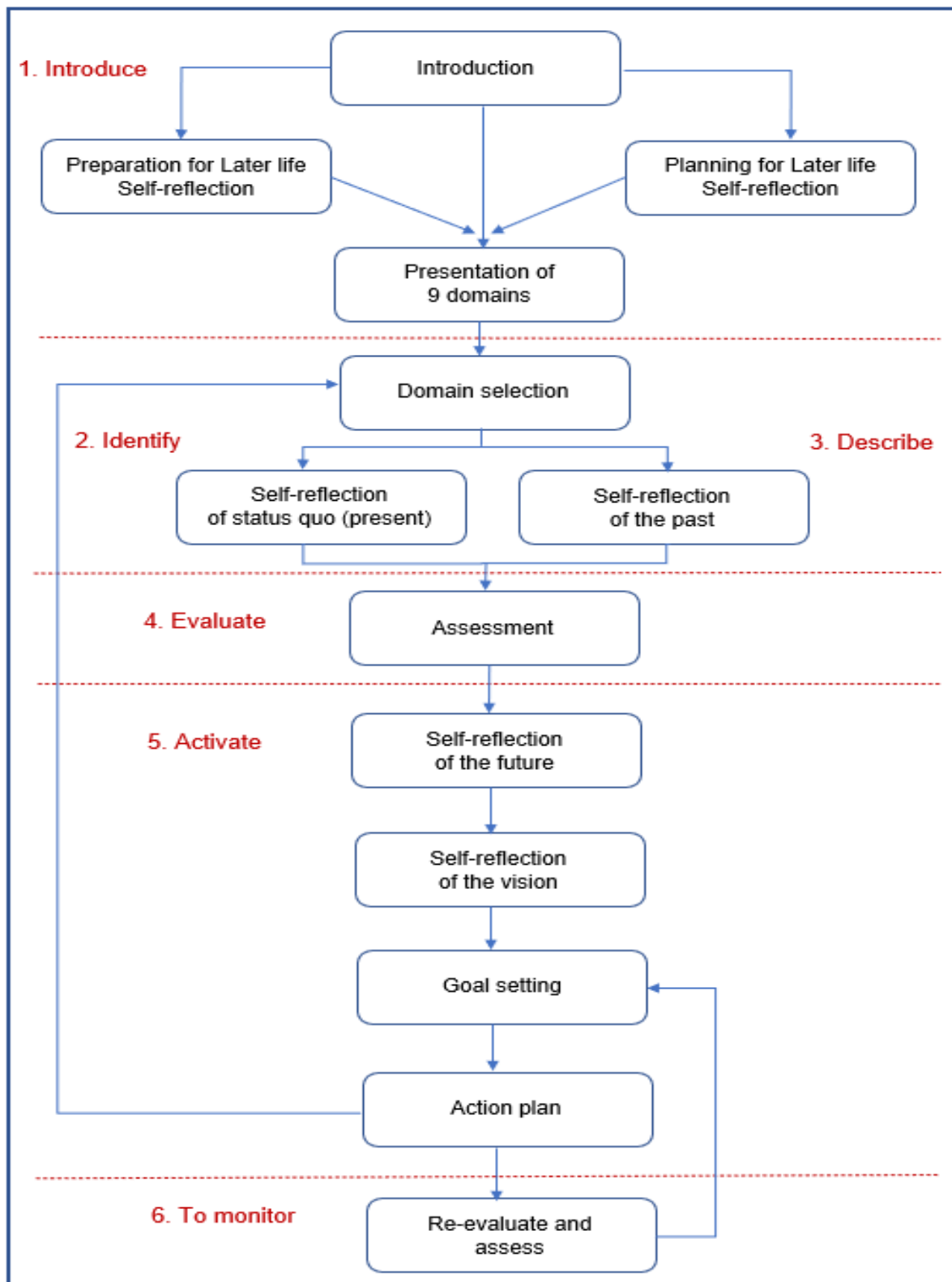
6. Per monitorare

Per raggiungere gli obiettivi prefissati, è importante verificarne la realizzazione, quando è necessario rivalutare e valutare costantemente i progressi. È necessario mantenere costantemente una forte motivazione. Più l'obiettivo è vicino, più forte sarà la motivazione a raggiungerlo.

In questa fase si apportano modifiche agli obiettivi e al piano d'azione se non sono stati raggiunti completamente. In alcuni casi, le persone dovranno tornare alla fase 2 e ricominciare da capo.

3.2. Modello concettuale

Sulla base del concetto descritto, abbiamo progettato un modello concettuale, presentato nella figura seguente.



4. Sintesi

In sintesi, il documento descrive lo sviluppo di uno strumento di valutazione - quadro. Il concetto è concepito per un'autoriflessione basata su domande e autovalutazione. L'autoriflessione è un metodo di dialogo interiore, un pensiero guidato da domande su se stessi, sulle proprie caratteristiche, sullo stato, sugli obiettivi e porta all'autovalutazione. L'autoriflessione consente di analizzare lo status-quo, il passato e di riflettere sul futuro e sulle possibili conclusioni per i piani d'azione individuali.

Il documento contiene uno strumento di valutazione che fornisce il quadro di riferimento per l'auto-riflessione e l'auto-valutazione sulla piattaforma online (www.senquality.eu), ma la metodologia può essere utilizzata anche dagli esperti quando offrono supporto alle persone in situazioni di cambiamento.

Il concetto si basa sull'autoriflessione, in cui l'individuo utilizza domande per analizzare e autovalutare la sua situazione attuale, le esperienze e le azioni passate, e questo lo porta a pensare al futuro.

Sulla base dell'autoriflessione e dell'autovalutazione, la persona esegue una valutazione in base ai livelli stabiliti. Segue l'autoriflessione sul futuro, la definizione degli obiettivi, la definizione e la scelta delle soluzioni. Infine, viene elaborato un piano d'azione per il futuro.

Il concetto di valutazione della preparazione e della pianificazione della vita avanzata comprende 5 fasi:

1. **L'introduzione** è una fase in cui l'individuo apprende l'importanza generale della preparazione per la vita successiva, della pianificazione per la vita successiva e della conoscenza dei domini.
2. **L'identificazione** è la fase in cui l'individuo impara a conoscere il dominio selezionato e valuta la propria condizione attuale. L'individuo scopre quali sono le caratteristiche di un dominio, quali sono le aree chiave, quanto lo conosce e lo capisce, qual è la sua situazione attuale. Risponde a domande specifiche in base alle diverse caratteristiche.
3. **Descrivere** è una fase in cui l'individuo riflette e autovaluta il suo passato, le sue esperienze passate e le sue azioni nel dominio scelto. L'individuo descrive in dettaglio ciò che è già stato fatto in un particolare ambito, in che modo, e quali sono stati i risultati.
4. **Valutare** è la fase in cui si valuta un individuo in base ai risultati delle fasi 2 e 3. La valutazione del dominio è influenzata e determinata sia dalla situazione attuale sia dall'esperienza passata. La valutazione fornisce una risposta al grado di sviluppo del dominio nell'individuo. Vengono utilizzati 5 livelli.
5. **L'attivazione** è la fase in cui l'individuo riflette sulla propria conoscenza e valutazione futura del dominio. In questo modo, è importante scoprire cosa sa e cosa può fare in futuro all'interno del dominio. Segue la progettazione e una serie di obiettivi, che sono la base per definire e selezionare le soluzioni. Infine, elabora un piano d'azione per il futuro.
6. **Il monitoraggio** è l'ultima fase in cui si apportano modifiche agli obiettivi e al piano d'azione se questi non sono stati pienamente raggiunti. In alcuni casi, gli individui dovranno tornare alla fase 2 e ricominciare da capo.

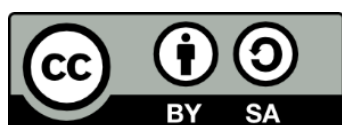
Sulla base del quadro di riferimento, tutti i partner presenteranno proposte e contenuti per i loro settori. L'auto-riflessione sarà stimolata con domande e scenari specifici per il settore, che porteranno a una maggiore consapevolezza, ma anche a un piano d'azione concreto per la terza età.

Impronta

Questo documento è stato preparato dall'Alma Mater Europaea - ECM nell'ambito del progetto Erasmus+ SenQuality, n. progetto 2020-1-DE02-KA204-007435.



"Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute".



Quest'opera è rilasciata con licenza Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Si prega di citare come segue: "Strumento di valutazione per la pianificazione della vita successiva - quadro di riferimento" del progetto SenQuality.

Per visualizzare una copia di questa licenza, visitare <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> o inviare una lettera a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Pensiero ecologico!



Pensate prima di stampare qualsiasi materiale divulgativo, se è davvero necessario. Nel caso in cui sia necessario stampare qualcosa, vale la pena di pensare a dove stamparlo (ad esempio, tipografia locale, tipografia online ecologica, ecc.), su quale tipo di carta (ad esempio, carta riciclata, carta erbacea, altre alternative alla solita carta bianca) e con quali colori.

Proteggiamo il nostro ambiente!