



UNIVERSITA DEGLI STUDI DI TORINO

DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA SANITA' PUBBLICA E PEDIATRICHE

Corso di Laurea in Educazione Professionale

METODOLOGIA DELLA RICERCA EDUCATIVA

*Relazione tra la pratica delle arti marziali e l'autoefficacia nei giovani tra i 18 e i 35 anni.
Rapporto di ricerca empirica*

Docente del corso: prof. Roberto Trincherò

A cura di:

Cecilia Colombo: 286695

Anno Accademico 2025/2026

INDICE

1. Problema di ricerca, tema e obiettivo di ricerca	pag. 3
2. Quadro teorico	pag. 4
3. Ipotesi di ricerca	pag. 6
4. Fattore indipendente e fattore dipendente	pag. 6
5. Definizione operativa dei fattori	pag. 7
6. Popolazione di riferimento, numerosità del campione e tipologia di campionamento	pag. 12
7. Tecniche e strumenti di rilevazione dati	pag. 12
8. Piano di raccolta dei dati	pag. 13
9. Analisi dei dati e interpretazione dei risultati	pag. 14
9.1 Analisi monovariata	pag. 15
9.2 Analisi bivariata	pag. 27
9.3 Interpretazione dei risultati	pag. 42
10. Riflessioni personali sulla ricerca svolta	pag. 44
11. Bibliografia	pag. 46

1. PROBLEMA DI RICERCA, TEMA DI RICERCA E OBIETTIVO DI RICERCA

Problema di ricerca:

Nell'ambito del corso di Metodologia della Ricerca Educativa ho individuato un problema di ricerca di mio particolare interesse sulla realtà che mi circonda e sul quale ho deciso di condurre una ricerca standard empirica:

“Vi è relazione tra la pratica delle arti marziali e l'autoefficacia nei giovani tra i 18 e i 35 anni?”

Tema di ricerca:

Il tema della ricerca che si è deciso di condurre è il seguente: “La pratica delle arti marziali e l'autoefficacia nei giovani tra i 18 e i 35 anni”

Obiettivo di ricerca:

L'obiettivo di ricerca è verificare se esista una relazione tra il praticare le arti marziali e l'autoefficacia nei giovani tra i 18 e i 35 anni.

2. QUADRO TEORICO

Di seguito si riporta la mappa concettuale costruita a partire dal quadro teorico:



Secondo Carol Fuller (2020) la pratica delle arti marziali è una disciplina in cui pratica, mente e corpo sono interconnessi e che richiede una pratica costante. Essa è in grado di allenare nei praticanti concentrazione, autodisciplina e un maggiore controllo del proprio corpo, tutte competenze e abilità (cognitive, fisiche ed emotive) che possono potenziare in modo significativo i soggetti più insicuri, più deboli o timidi. La pratica, inoltre, promuove nei soggetti un senso di autoefficacia, qui intesa come la convinzione di possedere le capacità di eseguire le azioni necessarie per poter affrontare con successo situazioni nuove, stressanti o faticose.

Secondo la teoria di Bandura a cui si rifà l'autrice, essa può essere sviluppata attraverso 4 pilastri: a) esperienze di padronanza (Mastery), b) esperienza vicaria (modelli sociali), c) persuasione sociale, d) modo in cui si interpretano i propri stati fisiologici ed emotivi.

Per quanto riguarda le esperienze di padronanza (a), dette anche "Mastery experience", esse sono rappresentate nella pratica delle arti marziali da esperienze di successo come il superamento di ostacoli o prove difficili; questo viene favorito dalla ripetizione continua di tecniche ed esercizi magari inizialmente complessi o che non riescono ad essere eseguiti, così come dall'impegno costante nella pratica, che contribuisce a creare un senso di realizzazione nel soggetto, aumentando in lui la fiducia nelle proprie capacità. Il superamento di ostacoli e sfide è anche favorito dalla perseveranza che, nel tempo, è in grado di promuovere una maggiore consapevolezza di sé anche al di fuori del dojo/palestra; consapevolezza anche del modo di "stare" al mondo con il proprio corpo, visibile ad esempio nella postura (più "dritta" e sicura), nell'equilibrio e nella flessibilità. Come detto, l'autoefficacia può essere sviluppata anche attraverso modelli sociali, la cosiddetta esperienza vicaria (b), che consistono nell'influenza positiva del successo dei propri "pari": il praticante, nell'osservare i compagni di pari grado raggiungere obiettivi grazie all'impegno, rafforza la propria convinzione di poter ottenere risultati simili. L'autoefficacia è sviluppata anche attraverso la persuasione sociale (c), che nel dojo è esercitata dal Maestro considerato autorevole, il quale utilizza incoraggiamenti verbali e feedback verso il praticante, aiutandolo a superare dubbi sulle proprie capacità e aumentandone motivazione e fiducia. Inoltre, l'autoefficacia è influenzata dall'interpretazione delle proprie reazioni fisiche ed emotive (d) stimulate da situazioni nuove, stressanti o faticose: ad esempio nel dojo, il modo in cui il soggetto interpreta e gestisce determinate reazioni fisiche durante un combattimento (es. ansia, battito accelerato, sudorazione..) influisce positivamente o meno sull'autoefficacia e sulla percezione delle proprie capacità di affrontare determinate situazioni. L'autoefficacia non è soltanto influenzata e sviluppata da questi elementi, ma è in grado a sua volta di determinarne altri: 1) il livello di resilienza del soggetto, 2) scelte più o meno consapevoli, 3) l'impegno. Il livello di resilienza (1) è qui inteso come la capacità di recupero dopo un fallimento, ad esempio sapersi rialzare dopo una brutta caduta e proseguire senza scoraggiarsi, attribuendo il fallimento a un bisogno di maggior preparazione (migliorabile con la pratica) e non a un giudizio negativo sul proprio valore come persona. Le scelte (2) e decisioni prese da un soggetto con alta autoefficacia saranno prese con maggior consapevolezza delle proprie capacità e limiti. Così come l'impegno (3) determinato dall'autoefficacia è qui inteso come la disponibilità del soggetto a fare fatica per raggiungere obiettivi, consapevole che i risultati arriveranno col tempo se frutto di impegno e costanza.

Riassumendo, per tutti questi motivi, secondo Carol Fuller vi è ragione di pensare che la pratica delle arti marziali non solo alleni concentrazione, autodisciplina e controllo del proprio

corpo, essendo pratica, mente e corpo interconnesse, ma che attraverso la pratica costante promuova l'autoefficacia, ossia la convinzione di possedere le capacità di eseguire le azioni necessarie ad affrontare determinate situazioni. Autoefficacia che si sviluppa nel tempo attraverso esperienze di padronanza diretta, osservazione di esperienze di successo dei pari, incoraggiamenti del Maestro e influenzata dall'interpretazione dei propri stati fisiologici ed emotivi di fronte a situazioni di stress/fatica/novità. Il tutto crea senso di realizzazione, consapevolezza di sé al di fuori del dojo visibile nel corpo (postura, equilibrio e flessibilità), determinando resilienza (saper recuperare dopo un fallimento), scelte consapevoli e impegno (disponibilità a faticare per raggiungere obiettivi).

3. IPOTESI DI RICERCA

La mia ipotesi di ricerca è che esista una relazione tra il praticare arti marziali e l'autoefficacia nei giovani tra i 18 e i 35 anni

4. FATTORE INDIPENDENTE E DIPENDENTE

Fattore indipendente:

La pratica delle arti marziali

Fattore dipendente:

L'autoefficacia nei giovani tra i 18 e i 35 anni

5. DEFINIZIONE OPERATIVA DEI FATTORI

FATTORE	INDICATORE	ITEMS DI RILEVAZIONE	VARIABILI
La pratica delle arti marziali <i>(fattore indipendente)</i>	1. Anzianità di pratica: numero di anni/mesi di allenamento continuativo	Da quanti anni pratico arti marziali in modo continuativo?	Meno di 1 anno 1-3 anni 4-6 anni 7-10 anni Oltre 10 anni
		Quanti mesi sono passati dal mio ultimo lungo periodo di stop?	Sto praticando senza sosta Meno di 6 mesi 6-12 mesi Più di un anno
	2. Frequenza settimanale: numero di ore trascorse in palestra a settimana	Quante ore effettive dedico alla pratica in una settimana tipo?	1-2 ore 3-4 ore 5-6 ore Più di 6 ore
		Quante sessioni di allenamento svolgo mediamente ogni sette giorni?	1 2 3 4 o più
	3. Grado tecnico (Cintura): livello raggiunto nel sistema gerarchico della disciplina	Qual è il colore della mia Cintura o il mio grado attuale?	Bianca/Gialla Arancione/Rossa Verde/Viola Blu/Marrone Nera/Grado superiore

	4. Praticare con costanza e regolarità	Negli ultimi tre mesi, quante volte ho saltato l'allenamento per stanchezza o per altri motivi?	Mai Poche volte Metà delle volte Molte volte Sempre
	5. Senso di appartenenza: quanto il soggetto si identifica con i valori del Dojo	Mi sento rappresentat* dai valori e dai rituali che si vivono all'interno del mio Dojo	1= Assolutamente in disaccordo 2= In disaccordo 3= Né in accordo né in disaccordo 4= D'accordo 5= Assolutamente d'accordo
L'autoefficacia nei giovani tra i 18 e i 35 anni <i>(fattore dipendente)</i>	1. Riuscire a superare degli ostacoli nella propria vita quotidiana	Nella mia vita quotidiana, quando mi trovo di fronte a un compito/sfida che sembra troppo difficile, cerco nuovi modi per affrontarlo/a invece di abbandonarlo/a	1= Assolutamente in disaccordo 2= In disaccordo 3= Né in accordo né in disaccordo 4= D'accordo 5= Assolutamente d'accordo
		Di fronte ad un imprevisto che rovina i miei piani giornalieri, riesco a riorganizzarmi senza andare in crisi	1= Assolutamente in disaccordo 2= In disaccordo 3= Né in accordo né in disaccordo 4= D'accordo 5= Assolutamente d'accordo

	2. Avere consapevolezza delle proprie capacità	Conosco i miei punti di forza su cui contare nei momenti difficili	1= Assolutamente in disaccordo 2= In disaccordo 3= Né in accordo né in disaccordo 4= D'accordo 5= Assolutamente d'accordo
		Sento di avere le risorse mentali necessarie per ottenere ciò che mi prefiggo nella vita	1= Assolutamente in disaccordo 2= In disaccordo 3= Né in accordo né in disaccordo 4= D'accordo 5= Assolutamente d'accordo
	3. Essere capaci di recuperare dopo un fallimento senza scoraggiarsi	Se non supero un esame o ricevo una critica sul lavoro, cerco subito di capire come migliorare senza scoraggiarmi	1= Assolutamente in disaccordo 2= In disaccordo 3= Né in accordo né in disaccordo 4= D'accordo 5= Assolutamente d'accordo
		Dopo una delusione personale, riesco a ritrovare la motivazione per ripartire in tempi brevi	1= Assolutamente in disaccordo 2= In disaccordo 3= Né in accordo né in disaccordo 4= D'accordo 5= Assolutamente d'accordo

	4. Essere disponibili a fare fatica per raggiungere un obiettivo	La sensazione di stanchezza fisica e mentale mi impedisce di dare il massimo in ciò che faccio per raggiungere i miei obiettivi	1= Assolutamente in disaccordo 2= In disaccordo 3= Né in accordo né in disaccordo 4= D'accordo 5= Assolutamente d'accordo
		Sono dispost* a rinunciare a svaghi immediati pur di raggiungere un obiettivo a lungo termine	1= Assolutamente in disaccordo 2= In disaccordo 3= Né in accordo né in disaccordo 4= D'accordo 5= Assolutamente d'accordo
	5. Sentirsi in grado di affrontare situazioni nuove, stressanti o faticose	Mi sento capace di affrontare situazioni nuove, stressanti o faticose di cui non conosco ancora tutte le regole	1= Assolutamente in disaccordo 2= In disaccordo 3= Né in accordo né in disaccordo 4= D'accordo 5= Assolutamente d'accordo
		Mantengo la calma e la lucidità anche quando le scadenze (di studio o di lavoro) si fanno pressanti	1= Assolutamente in disaccordo 2= In disaccordo 3= Né in accordo né in disaccordo 4= D'accordo 5= Assolutamente d'accordo

Variabili di sfondo e domande filtro

INDICATORE	ITEMS DI RILEVAZIONE	VARIABILI
Genere	In quale genere mi identifico?	Femminile Maschile Non binario
Età	La mia fascia di età è:	18-19 20-25 26-30 31-35
Occupazione prevalente	Qual è la mia occupazione prevalente?	Student* Lavorator* Inoccupat*
Praticare/aver praticato arti marziali in passato	Pratico/ho praticato arti marziali in maniera continuativa in passato? (domanda filtro)	SI NO
Tipo di arti marziali praticato	Quale arte marziale pratico/ho praticato?	Jutaijutsu Altro (specificare):

Domande di triangolazione dei dati

FATTORE	ITEMS DI RILEVAZIONE	VARIABILI
La pratica delle arti marziali (fattore indipendente)	Quanto pensi che il Dojo influenzi/abbia influenzato il tuo modo di essere, di pensare e di affrontare le sfide quotidiane?	RISPOSTA APERTA
L'autoefficacia nei giovani tra i 18 e i 35 anni (fattore dipendente)	Pensa a una situazione recente e impegnativa della tua vita quotidiana (nello studio, nel lavoro o nelle relazioni) che inizialmente ti spaventava o ti faceva sentire inadeguato*. Come l'hai affrontata e quali risorse personali hai messo in campo per superarla?	RISPOSTA APERTA

6. POPOLAZIONE DI RIFERIMENTO, NUMEROSITA' E TIPOLOGIA DI CAMPIONAMENTO

Popolazione di riferimento:

La popolazione di riferimento è composta da giovani di età compresa tra i 18 e i 35 anni che praticano/hanno praticato arti marziali e giovani tra i 18 e i 35 anni che non hanno mai praticato arti marziali, frequentanti quindi l'ultimo anno di scuole superiori, l'Università, o lavoratori della città di Torino.

Numerosità del campionamento:

Nella ricerca sono stati coinvolti due gruppi differenti di giovani, ottenendo un campione totale di 44 riscontri (casualmente ottenute 22 compilazioni dal primo gruppo e 22 dal secondo).

Tipologia del campionamento:

Avendo scelto di coinvolgere un gruppo di giovani iscritti ad un corso di arti marziali (Jutaijutsu) presso la Scuola Yoshin Ryu di arti marziali di Torino, e un gruppo di giovani frequentanti il corso di Laurea in Educazione Professionale dell'Università di Torino, il tipo di campionamento è risultato essere non probabilistico accidentale, in quanto ho somministrato il questionario ai soggetti più semplici da reperire.

Ho rivolto il questionario solo a coloro che sono nel range di età 18-35, lasciando libertà di partecipazione alla compilazione del questionario a coloro che hanno voluto partecipare. Qualcuno ha inoltrato il questionario a conoscenti, quindi il mio campione è stato accidentale ma anche a valanga.

7. TECNICHE E STRUMENTI DI RILEVAZIONE DEI DATI

Tecniche:

Per rilevare i dati è stata utilizzata una tecnica ad alta strutturazione, ovvero un questionario a risposte chiuse (con due domande aperte per la triangolazione dei dati), attraverso gli item precedentemente esposti nella definizione operativa.

Strumenti:

Per la raccolta dei dati, è stato utilizzato il software Google Moduli, in modo da facilitare la diffusione del questionario e la raccolta delle risposte tramite il link dello stesso.

8. PIANO DI RACCOLTA DATI

Per una buona riuscita del piano di raccolta dei dati, ho innanzitutto contattato la Maestra della Scuola di arti marziali Yoshin Ryu di Torino, dove pratico io stessa il Jutaijutsu, per presentarle gli obiettivi della ricerca e chiedere la disponibilità della Scuola a somministrare il questionario a un gruppo di giovani praticanti che rientrassero nella fascia di età 18-35 anni. Ottenuta l'autorizzazione, ho chiesto di poter diffondere personalmente il questionario online nella chat dei praticanti del corso che frequento e chiesto a lei di trasmettere direttamente il questionario nella chat di un altro corso tenuto da un altro istruttore della scuola, dove sono presenti più giovani appartenenti a questa fascia di età. Per quanto riguarda i soggetti giovani che non praticano arti marziali (il mio "gruppo di controllo"), ho diffuso lo stesso questionario online nella chat del corso di laurea per Educatori professionali a cui sono iscritta, dato che è frequentato dalla fascia di età da me selezionata, ipotizzando che la maggior parte non praticasse le arti marziali, ma tenendo in conto che qualcuno che praticasse o avesse praticato altre arti marziali in passato potesse esserci (cosa effettivamente poi avvenuta). In un primo momento è stato testato il questionario con 3 persone per provarne il corretto funzionamento, dopodiché è stato inizialmente trasmesso al gruppo di giovani praticanti arti marziali nella Scuola di Jutaijutsu; in un secondo momento è stato trasmesso al gruppo di "controllo" degli universitari.

9. ANALISI DEI DATI E INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI

Al termine della somministrazione del questionario, i dati sono stati raccolti in un foglio Excel che è stato elaborato in una matrice dei dati.

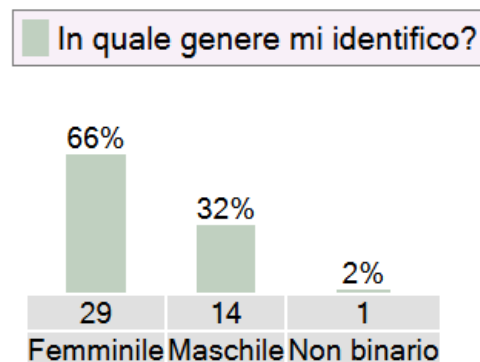
Successivamente, tramite il software statistico JsStat, è stata svolta l'analisi monovariata e bivariata dei dati raccolti, oltre all'analisi dei dati testuali raccolti tramite le domande di triangolazione, per verificare se questi confermassero o confutassero l'ipotesi di ricerca.

9.1 ANALISI MONOVARIATA

Variabili di sfondo

Distribuzione di frequenza: In quale genere mi identifico?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
Femminile	29	66%	29	66%	52%:80%
Maschile	14	32%	43	98%	18%:46%
Non binario	1	2%	44	100%	0%:9%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = Femminile

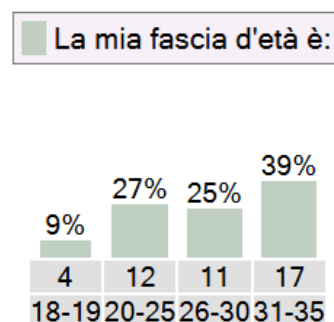
Mediana = Femminile

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.54

Distribuzione di frequenza: La mia fascia d'età è:

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
18-19	4	9%	4	9%	1%:18%
20-25	12	27%	16	36%	14%:40%
26-30	11	25%	27	61%	12%:38%
31-35	17	39%	44	100%	24%:53%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = 31-35

Mediana = 26-30

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.29

Distribuzione di frequenza:**Qual è la mia occupazione prevalente?**

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
Lavorator*	20	45%	20	45%	31%:60%
Student*	24	55%	44	100%	40%:69%

Campione:

Numero di casi= 44

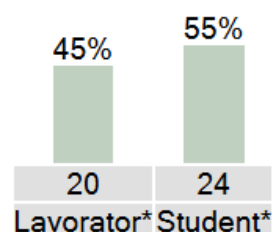
Indici di tendenza centrale:

Moda = Student*

Mediana = Student*

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.5

Qual è la mia occupazione prevalente?
**Distribuzione di frequenza:****Pratico/ho praticato arti marziali in maniera continuativa in passato?**

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
NO	22	50%	22	50%	35%:65%
SI	22	50%	44	100%	35%:65%

Campione:

Numero di casi= 44

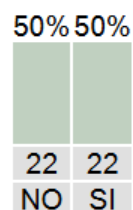
Indici di tendenza centrale:

Moda = NO; SI

Mediana = tra NO e SI

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.5

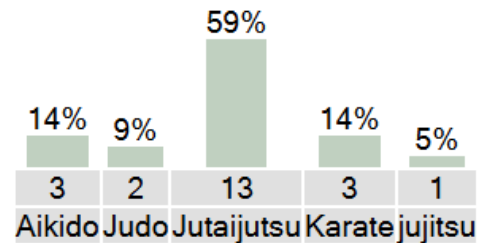
Pratico/ho praticato arti marziali in maniera continuativa in passato?


Distribuzione di frequenza:

Quale arte marziale pratico/ho praticato?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
Aikido	3	14%	3	14%	0%:32%
Judo	2	9%	5	23%	0%:27%
Jutaijutsu	13	59%	18	82%	36%:82%
Karate	3	14%	21	95%	0%:32%
jujitsu	1	5%	22	100%	0%:18%

Quale arte marziale pratico/ho praticato?



Campione:

Numero di casi= 22

Indici di tendenza centrale:

Moda = Jutaijutsu

Mediana = Jutaijutsu

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.4

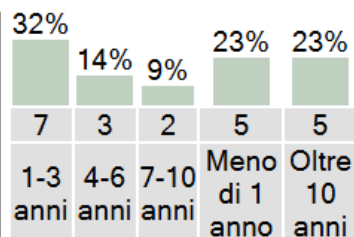
Analisi della variabile indipendente

Distribuzione di frequenza:

Da quanti anni pratico arti marziali in modo continuativo?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1-3 anni	7	32%	7	32%	9%:55%
4-6 anni	3	14%	10	45%	0%:32%
7-10 anni	2	9%	12	55%	0%:27%
Meno di 1 anno	5	23%	17	77%	5%:45%
Oltre 10 anni	5	23%	22	100%	5%:45%

Da quanti anni pratico arti marziali in modo continuativo?



Campione:

Numero di casi= 22

Indici di tendenza centrale:

Moda = 1-3 anni

Mediana = 7-10 anni

Indici di dispersione:

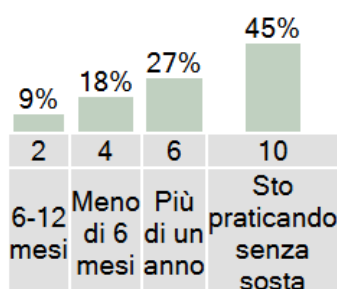
Squilibrio = 0.23

■ Quanti mesi sono passati dal mio ultimo lungo periodo di stop?

Distribuzione di frequenza:

Quanti mesi sono passati dal mio ultimo lungo periodo di stop?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
6-12 mesi	2	9%	2	9%	0%:27%
Meno di 6 mesi	4	18%	6	27%	0%:36%
Più di un anno	6	27%	12	55%	5%:50%
Sto praticando senza sosta	10	45%	22	100%	23%:68%



Campione:

Numero di casi= 22

Indici di tendenza centrale:

Moda = Sto praticando senza sosta

Mediana = Più di un anno

Indici di dispersione:

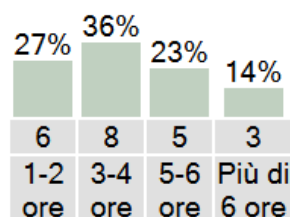
Squilibrio = 0.32

■ Quante ore effettive dedico alla pratica in una settimana tipo?

Distribuzione di frequenza:

Quante ore effettive dedico alla pratica in una settimana tipo?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1-2 ore	6	27%	6	27%	5%:50%
3-4 ore	8	36%	14	64%	14%:59%
5-6 ore	5	23%	19	86%	5%:45%
Più di 6 ore	3	14%	22	100%	0%:32%



Campione:

Numero di casi= 22

Indici di tendenza centrale:

Moda = 3-4 ore

Mediana = 3-4 ore

Indici di dispersione:

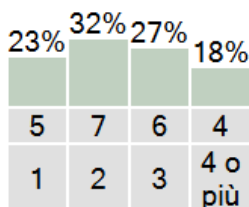
Squilibrio = 0.28

Distribuzione di frequenza:

Quante sessioni di allenamento svolgo mediamente ogni sette giorni?

■ Quante sessioni di allenamento svolgo mediamente ogni sette giorni?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	5	23%	5	23%	5%:45%
2	7	32%	12	55%	9%:55%
3	6	27%	18	82%	5%:50%
4 o più	4	18%	22	100%	0%:36%

**Campione:**

Numero di casi= 22

Indici di tendenza centrale:

Moda = 2

Mediana = 2

Indici di dispersione:

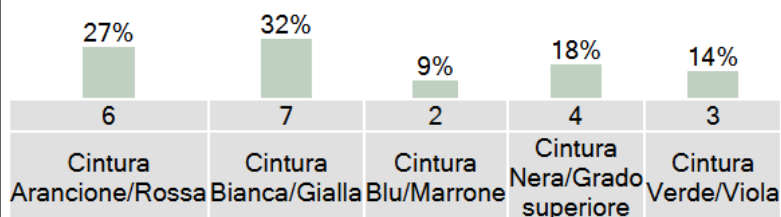
Squilibrio = 0.26

Distribuzione di frequenza:

Qual è il colore della mia Cintura o il mio grado attuale?

■ Qual è il colore della mia Cintura o il mio grado attuale?

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
Cintura Arancione/Rossa	6	27%	6	27%	5%:50%
Cintura Bianca/Gialla	7	32%	13	59%	9%:55%
Cintura Blu/Marrone	2	9%	15	68%	0%:27%
Cintura Nera/Grado superiore	4	18%	19	86%	0%:36%
Cintura Verde/Viola	3	14%	22	100%	0%:32%

**Campione:**

Numero di casi= 22

Indici di tendenza centrale:

Moda = Cintura Bianca/Gialla

Mediana = Cintura Bianca/Gialla

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.24

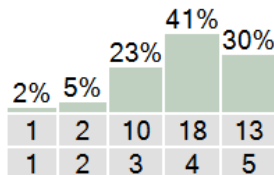
Analisi della variabile dipendente

Distribuzione di frequenza:

Nella mia vita quotidiana, quando mi trovo di fronte a un compito/sfida che sembra troppo difficile, cerco nuovi modi per affrontarlo/a invece di abbandonarlo/a

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	1	2%	1	2%	0%:9%
2	2	5%	3	7%	0%:14%
3	10	23%	13	30%	10%:35%
4	18	41%	31	70%	26%:55%
5	13	30%	44	100%	16%:43%

Nella mia vita quotidiana, quando mi trovo di fronte a un compito/sfida che sembra troppo difficile, cerco nuovi modi per affrontarlo/a invece di abbandonarlo/a



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = 4

Mediana = 4

Media = 3.91

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.31

Campo di variazione = 4

Differenza interquartilica = 2

Scarto tipo = 0.95

Indici di forma:

Asimmetria = -0.78

Curtosi = 0.46

Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 3.63 a 4.19
Scarto tipo	da 0.8 a 1.25

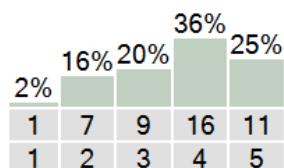
Probabilità di normalità della distribuzione
(test di Jarque-Bera): 0.091

Distribuzione di frequenza:

Conosco i miei punti di forza su cui contare nei momenti difficili

Conosco i miei punti di forza su cui contare nei momenti difficili

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	1	2%	1	2%	0%:9%
2	7	16%	8	18%	5%:27%
3	9	20%	17	39%	9%:32%
4	16	36%	33	75%	22%:51%
5	11	25%	44	100%	12%:38%

**Campione:**

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = 4

Mediana = 4

Media = 3.66

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.26

Campo di variazione = 4

Differenza interquartilica = 2

Scarto tipo = 1.09

Indici di forma:

Asimmetria = -0.46

Curtosi = -0.7

Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 3.34 a 3.98
Scarto tipo	da 0.91 a 1.43

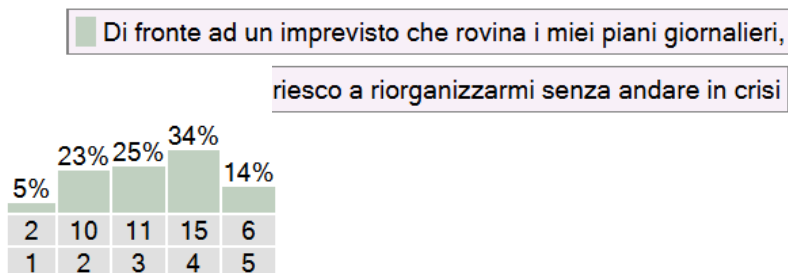
Probabilità di normalità della distribuzione

(test di Jarque-Bera): 0.288

Distribuzione di frequenza:

Di fronte ad un imprevisto che rovina i miei piani giornalieri, riesco a riorganizzarmi senza andare in crisi

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	2	5%	2	5%	0%:14%
2	10	23%	12	27%	10%:35%
3	11	25%	23	52%	12%:38%
4	15	34%	38	86%	20%:48%
5	6	14%	44	100%	3%:24%

**Campione:**

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = 4

Mediana = 3

Media = 3.3

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.25

Campo di variazione = 4

Differenza interquartilica = 2

Scarto tipo = 1.1

Indici di forma:

Asimmetria = -0.19

Curtosi = -0.85

Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 2.97 a 3.62
Scarto tipo	da 0.92 a 1.45

Probabilità di normalità della distribuzione

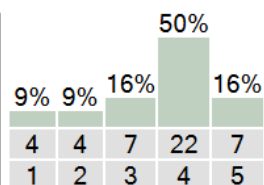
(test di Jarque-Bera): 0.451

■ Sento di avere le risorse mentali necessarie per ottenere ciò che mi prefiggo nella vita

Distribuzione di frequenza:

**Sento di avere le risorse mentali necessarie
per ottenere ciò che mi prefiggo nella vita**

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	4	9%	4	9%	1%-18%
2	4	9%	8	18%	1%-18%
3	7	16%	15	34%	5%-27%
4	22	50%	37	84%	35%-65%
5	7	16%	44	100%	5%-27%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = 4

Mediana = 4

Media = 3.55

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.32

Campo di variazione = 4

Differenza interquartilica = 1

Scarto tipo = 1.14

Indici di forma:

Asimmetria = -0.9

Curtosi = 0.04

Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 3.21 a 3.88
Scarto tipo	da 0.95 a 1.5

Probabilità di normalità della distribuzione

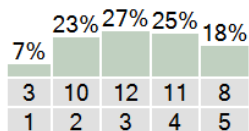
(test di Jarque-Bera): 0.051

Dopo una delusione personale, riesco a ritrovare la motivazione per ripartire in tempi brevi

Distribuzione di frequenza:

Dopo una delusione personale, riesco a ritrovare la motivazione per ripartire in tempi brevi

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	3	7%	3	7%	0%:14%
2	10	23%	13	30%	10%:35%
3	12	27%	25	57%	14%:40%
4	11	25%	36	82%	12%:38%
5	8	18%	44	100%	7%:30%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = 3

Mediana = 3

Media = 3.25

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.23

Campo di variazione = 4

Differenza interquartilica = 2

Scarto tipo = 1.19

Indici di forma:

Asimmetria = -0.09

Curtosi = -0.96

Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 2.9 a 3.6
Scarto tipo	da 1 a 1.57

Probabilità di normalità della distribuzione

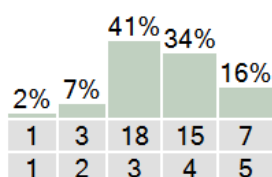
(test di Jarque-Bera): 0.42

■ Mi sento capace di affrontare situazioni nuove, stressanti o faticose di cui non conosco ancora tutte le regole

Distribuzione di frequenza:

Mi sento capace di affrontare situazioni nuove, stressanti o faticose di cui non conosco ancora tutte le regole

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	1	2%	1	2%	0%:9%
2	3	7%	4	9%	0%:14%
3	18	41%	22	50%	26%:55%
4	15	34%	37	84%	20%:48%
5	7	16%	44	100%	5%:27%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = 3

Mediana = tra 3 e 4

Media = 3.55

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.31

Campo di variazione = 4

Differenza interquartilica = 1

Scarto tipo = 0.92

Indici di forma:

Asimmetria = -0.22

Curtosi = -0.01

Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 3.27 a 3.82
Scarto tipo	da 0.77 a 1.21

Probabilità di normalità della distribuzione

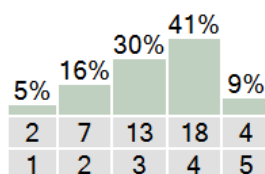
(test di Jarque-Bera): 0.833

Mantengo la calma e la lucidità anche quando le scadenze (di studio o di lavoro) si fanno pressanti

Distribuzione di frequenza:

Mantengo la calma e la lucidità anche quando le scadenze (di studio o di lavoro) si fanno pressanti

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	2	5%	2	5%	0%:14%
2	7	16%	9	20%	5%:27%
3	13	30%	22	50%	16%:43%
4	18	41%	40	91%	26%:55%
5	4	9%	44	100%	1%:18%



Campione:

Numero di casi= 44

Indici di tendenza centrale:

Moda = 4

Mediana = tra 3 e 4

Media = 3.34

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.29

Campo di variazione = 4

Differenza interquartilica = 1

Scarto tipo = 1

Indici di forma:

Asimmetria = -0.45

Curtosi = -0.34

Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 3.05 a 3.64
Scarto tipo	da 0.84 a 1.31

Probabilità di normalità della distribuzione
(test di Jarque-Bera): 0.432

9.2 ANALISI BIVARIATA

Analisi della varianza:

Pratico/ho praticato arti marziali in maniera continuativa in passato? x Nella mia vita quotidiana, quando mi trovo di fronte a un compito/sfida che sembra troppo difficile, cerco nuovi modi per affrontarlo/a invece di abbandonarlo/a

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
NO	22	3.55	21.45	0.99
SI	22	4.27	12.36	0.75
Intero campione	44	3.91	39.64	0.95

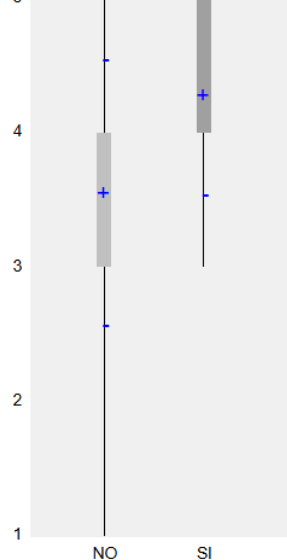
Eta quadro = 0.15. Significatività = 0.01.

Effect size (popolazione):

d di Cohen = -0.81.

Correlazione punto-biserial (r_{YI}) = -0.38.

Nella mia vita quotidiana, quando mi trovo di fronte a un compito/sfida che sembra troppo difficile, cerco nuovi modi per affrontarlo/a invece di abbandonarlo/a



Pratico/ho praticato arti marziali in maniera continuativa in passato?

Come si può osservare, la tabella soprastante mostra una relazione significativa (**Significatività 0,01**) tra il praticare/aver praticato arti marziali in maniera continuativa e il trovare nuovi modi per affrontare sfide difficili nella vita quotidiana al posto di abbandonarle. Dunque i giovani che praticano o hanno praticato arti marziali in modo continuativo sembrerebbero avere nella vita quotidiana una maggiore capacità di trovare nuovi modi per affrontare compiti/sfide difficili invece di abbandonarli/e. L'indice eta quadro di 0,15 ci suggerisce che la relazione non è forte.

Analisi della varianza:

Pratico/ho praticato arti marziali in maniera continuativa in passato? x Conosco i miei punti di forza su cui contare nei momenti difficili

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
NO	22	3.23	25.86	1.08
SI	22	4.09	17.82	0.9
Intero campione	44	3.66	51.89	1.09

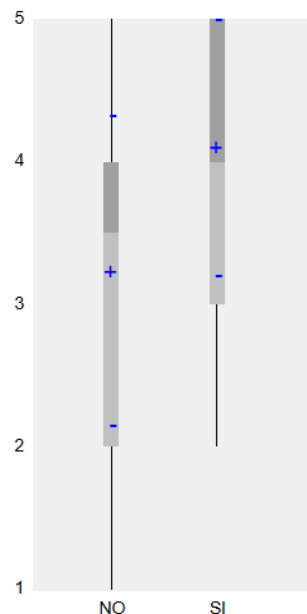
Eta quadro = 0.16. Significatività = **0.008**.

Effect size (popolazione):

d di Cohen = -0.85.

Correlazione punto-biserial (r_{YI}) = -0.39.

Conosco i miei punti di forza su cui contare nei momenti difficili



Pratico/ho praticato arti marziali in maniera continuativa in passato?

Anche in questa tabella si nota una relazione significativa (**Significatività 0,008**) tra il praticare/aver praticato arti marziali in maniera continuativa e il conoscere i propri punti di forza su cui contare nei momenti difficili: la percezione di conoscere i propri punti di forza è più alta nei giovani che praticano rispetto a coloro che non hanno mai praticato. L'indice eta quadro di 0,16 indica che la relazione non è intensa.

Analisi della varianza:

Pratico/ho praticato arti marziali in maniera continuativa in passato? x Di fronte ad un imprevisto che rovina i miei piani giornalieri, riesco a riorganizzarmi senza andare in crisi

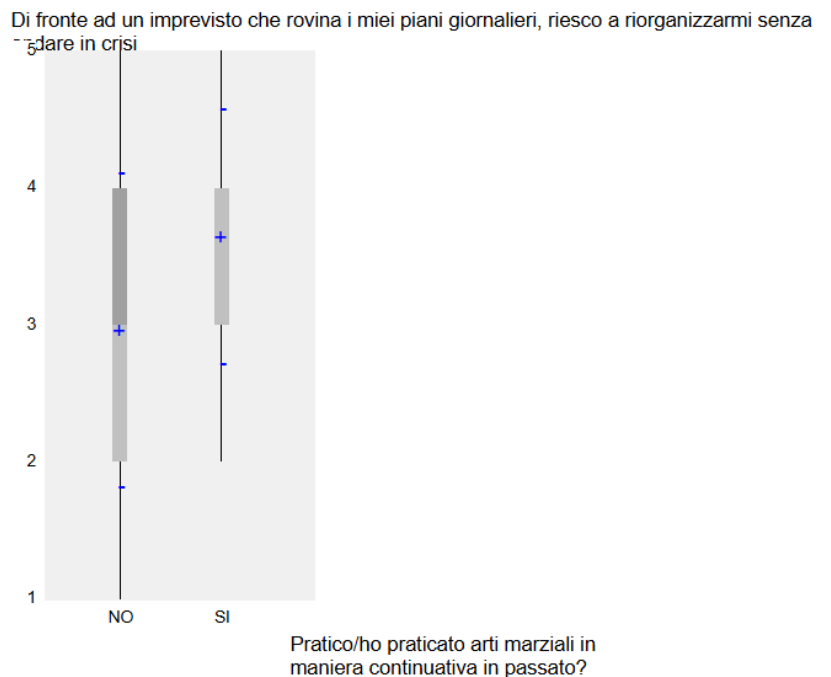
Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
NO	22	2.95	28.95	1.15
SI	22	3.64	19.09	0.93
Intero campione	44	3.3	53.16	1.1

Eta quadro = 0.1. Significatività = **0.04**.

Effect size (popolazione):

d di Cohen = -0.64.

Correlazione punto-biseriale (r_{YI}) = -0.3.



Osservando i dati, sembrerebbe esistere una relazione significativa (**Significatività 0,04**) tra il praticare/aver praticato corsi di arti marziali in maniera continuativa e il saper riorganizzare i propri piani giornalieri senza andare in crisi di fronte ad un imprevisto nella vita quotidiana. I giovani praticanti sembrano avere una maggiore capacità di affrontare gli imprevisti senza andare in crisi rispetto ai giovani che non hanno mai praticato arti marziali. L'indice eta quadro di 0,1 indica una relazione non intensa.

Analisi della varianza:

Pratico/ho praticato arti marziali in maniera continuativa in passato? x Sento di avere le risorse mentali necessarie per ottenere ciò che mi prefiggo nella vita

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
NO	22	3.09	35.82	1.28
SI	22	4	12	0.74
Intero campione	44	3.55	56.91	1.14

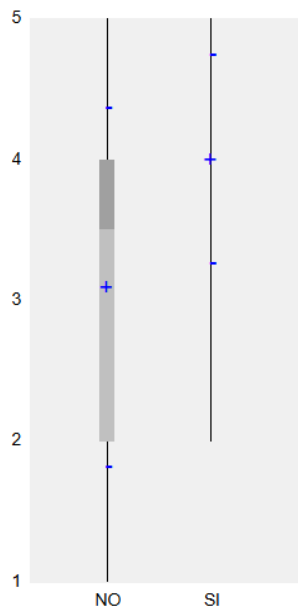
Eta quadro = 0.16. Significatività = **0.007**.

Effect size (popolazione):

d di Cohen = -0.85.

Correlazione punto-biserial (r_{YI}) = -0.39.

Sento di avere le risorse mentali necessarie per ottenere ciò che mi prefiggo nella vita



Pratico/ho praticato arti marziali in maniera continuativa in passato?

I dati in tabella indicano una relazione significativa (**Significatività 0,007**) seppur debole (eta quadro 0,16) tra l'essere/essere stato un praticante di arti marziali e la convinzione di avere le risorse mentali necessarie per ottenere ciò che ci si prefigge nella vita. Nei giovani che praticano risulta esserci una maggiore convinzione nel possedere tali risorse rispetto a coloro che non hanno mai praticato.

Analisi della varianza:

Pratico/ho praticato arti marziali in maniera continuativa in passato? x Dopo una delusione personale, riesco a ritrovare la motivazione per ripartire in tempi brevi

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
NO	22	2.77	27.86	1.13
SI	22	3.73	24.36	1.05
Intero campione	44	3.25	62.25	1.19

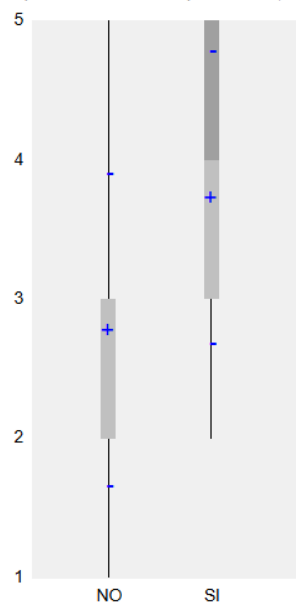
Eta quadro = 0.16. Significatività = **0.007**.

Effect size (popolazione):

d di Cohen = -0.86.

Correlazione punto-biseriale (r_{YI}) = -0.39.

Dopo una delusione personale, riesco a ritrovare la motivazione per ripartire in tempi brevi



Pratico/ho praticato arti marziali in maniera continuativa in passato?

Anche in questa tabella si riporta una relazione significativa (**Significatività 0,007**), seppur debole (eta quadro 0,16), tra il praticare arti marziali e la capacità di ritrovare la motivazione per ripartire in tempi brevi dopo aver vissuto una delusione personale. Nei giovani praticanti, la percezione di riuscire a ritrovare la motivazione per ripartire dopo una delusione personale risulta essere maggiore rispetto ai giovani che non hanno mai praticato arti marziali.

Analisi della varianza:

Quale arte marziale praticato/ho praticato? x
Conosco i miei punti di forza su cui contare nei
momenti difficili

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
Aikido	3	3.67	0.67	0.47
Judo	2	4	2	1
Jutaijutsu	13	4.46	7.23	0.75
Karate	3	3.67	0.67	0.47
jujitsu	1	2	0	0
Intero campione	22	4.09	17.82	0.9

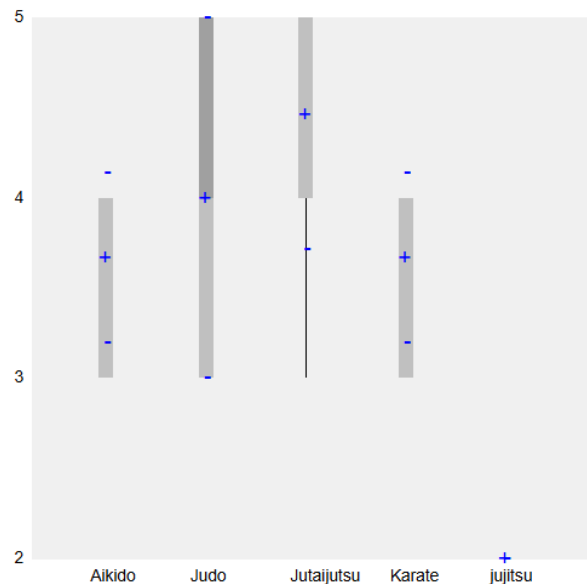
Eta quadro = 0.41. Significatività = 0.052.

Effect size (popolazione):

d di Cohen = NaN.

Correlazione punto-biserial (r_{YI}) = NaN.

Conosco i miei punti di forza su cui contare nei momenti difficili



Quale arte marziale praticato/ho praticato?

Pur non essendo stato oggetto della mia ricerca verificare se vi fosse una relazione tra il tipo di arti marziali praticato dai giovani e la loro autoefficacia, ritengo comunque di interesse riportare la tabella soprastante, la quale mostra come ci si avvicini ad una relazione significativa (**Significatività 0,052**) di media intensità tra il tipo di arte marziale praticata e il ritenere di conoscere i propri punti di forza su cui contare nei momenti difficili. I giovani che praticano il Jutaijutsu (Arte della flessibilità del corpo) e il Judo, mostrano una più alta percezione di conoscere i propri punti di forza nelle difficoltà rispetto ai giovani che praticano l'Aikido, il Karate e il Jujitsu.

Analisi della varianza:

Quale arte marziale praticato/ho praticato? x

Sento di avere le risorse mentali necessarie per ottenere ciò che mi prefiggo nella vita

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
Aikido	3	3.33	0.67	0.47
Judo	2	4	0	0
Jutaijutsu	13	4.31	4.77	0.61
Karate	3	4	0	0
jujitsu	1	2	0	0
Intero campione	22	4	12	0.74

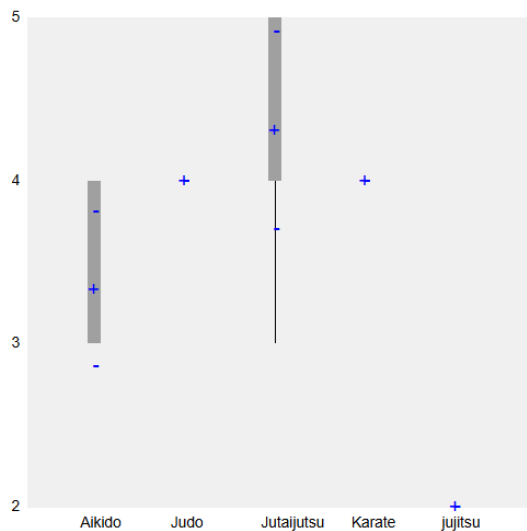
Eta quadro = 0.55. Significatività = **0.007**.

Effect size (popolazione):

d di Cohen = NaN.

Correlazione punto-biserial (rYI) = NaN.

Sento di avere le risorse mentali necessarie per ottenere ciò che mi prefiggo nella vita



Quale arte marziale praticato/ho praticato?

Anche questa tabella mostra una relazione significativa (**Significatività 0,007**) di media intensità tra il tipo di arti marziali praticato dai giovani e la percezione di possedere le risorse mentali necessarie per ottenere ciò che ci si prefigge nella vita. Coloro che praticano il Jutaijutsu (Arte della flessibilità del corpo) sembrano avere una più alta percezione di possedere risorse mentali utili a raggiungere i propri obiettivi rispetto a coloro che praticano altri tipi di arti marziali.

Analisi della varianza:

Quale arte marziale praticato/ho praticato? x
Dopo una delusione personale, riesco a ritrovare la motivazione per ripartire in tempi brevi

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
Aikido	3	2	0	0
Judo	2	4	2	1
Jutaijutsu	13	4.23	6.31	0.7
Karate	3	3.67	0.67	0.47
jujitsu	1	2	0	0
Intero campione	22	3.73	24.36	1.05

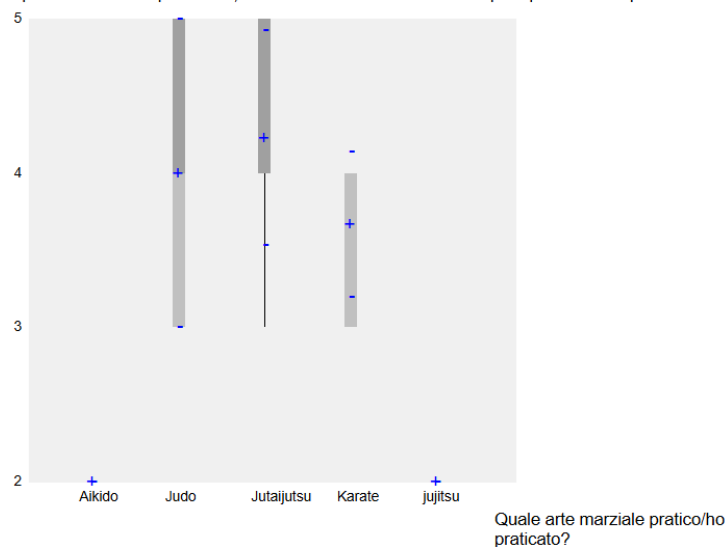
Eta quadro = 0.63. Significatività = **0.001**.

Effect size (popolazione):

d di Cohen = NaN.

Correlazione punto-biserial (r_{YI}) = NaN.

Dopo una delusione personale, riesco a ritrovare la motivazione per ripartire in tempi brevi



Analogamente, in questa tabella si evidenzia una relazione ancor più significativa (**Significatività 0,001**) e abbastanza intensa (eta quadro 0,63) tra il tipo di arti marziali praticato dai giovani e la percezione di riuscire a ritrovare la motivazione per ripartire in tempi brevi dopo una delusione personale. Anche qui, coloro che praticano il Jutaijutsu (Arte della flessibilità del corpo) e il Judo mostrano una maggiore percezione di riuscire a risollevarsi dopo una delusione personale rispetto a coloro che praticano altri tipi di arti marziali.

Analisi della varianza:

Quale arte marziale praticato/ho praticato? x
Mantengo la calma e la lucidità anche quando
le scadenze (di studio o di lavoro) si fanno
pressanti

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
Aikido	3	2.67	2.67	0.94
Judo	2	2.5	0.5	0.5
Jutaijutsu	13	4.08	4.92	0.62
Karate	3	3	0	0
Jujitsu	1	3	0	0
Intero campione	22	3.55	17.45	0.89

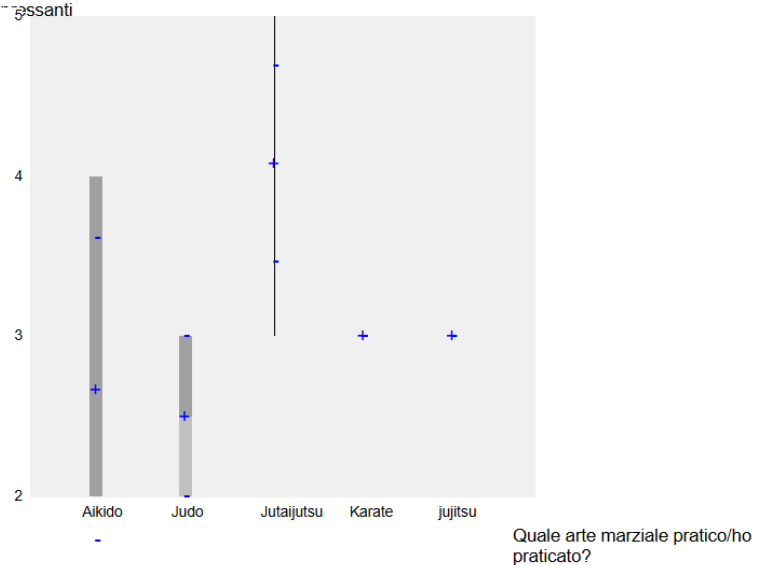
Eta quadro = 0.54. Significatività = **0.008**.

Effect size (popolazione):

d di Cohen = NaN.

Correlazione punto-biserial (r_{YI}) = NaN.

Mantengo la calma e la lucidità anche quando le scadenze (di studio o di lavoro) si fanno pressanti



Anche questi dati mostrano una relazione significativa (**Significatività 0,008**) mediamente intensa tra il tipo di arti marziali praticato dai giovani e il saper mantenere calma e lucidità anche quando scadenze di studio o di lavoro si fanno pressanti. Anche qui, chi pratica il Jutaijutsu (Arte della flessibilità del corpo) ha una maggiore percezione di saper mantenere la calma e la lucidità di fronte a scadenze pressanti rispetto a chi pratica altri arti marziali.

Analisi della varianza:

Quanti mesi sono passati dal mio ultimo lungo periodo di stop? x Conosco i miei punti di forza su cui contare nei momenti difficili

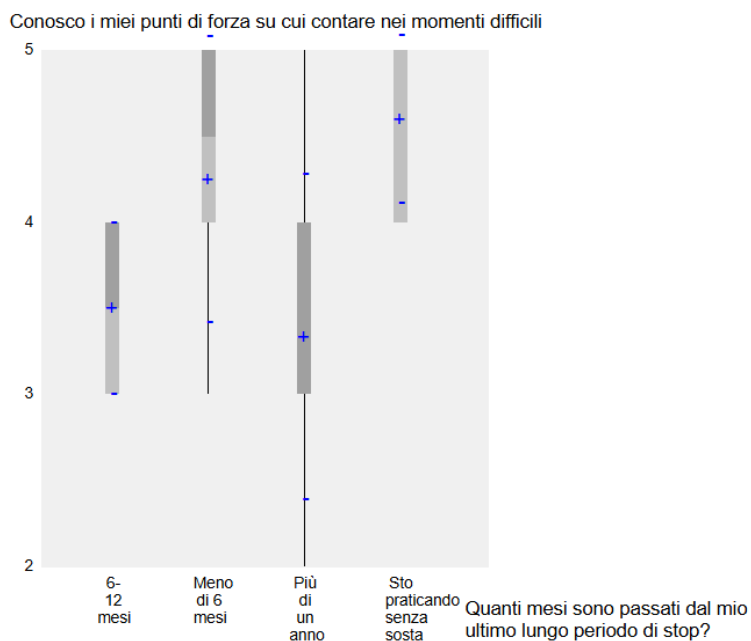
Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
6-12 mesi	2	3.5	0.5	0.5
Meno di 6 mesi	4	4.25	2.75	0.83
Più di un anno	6	3.33	5.33	0.94
Sto praticando senza sosta	10	4.6	2.4	0.49
Intero campione	22	4.09	17.82	0.9

Eta quadro = 0.38. Significatività = **0.03**.

Effect size (popolazione):

d di Cohen = NaN.

Correlazione punto-biserial (r_{YI}) = NaN.



Per quanto riguarda l'esistenza di relazioni tra le variabili del fattore indipendente che rilevano l'anzianità di pratica e le variabili del fattore dipendente (autoefficacia), è emersa una sola relazione significativa (**Significatività 0,03**) seppure non intensa (eta quadro 0,38): i giovani che praticano arti marziali senza sosta (ovvero non hanno avuto periodi lunghi di stop) ritengono con maggior sicurezza di conoscere i propri punti di forza su cui contare nei momenti difficili. L'indice eta quadro di 0,38 mostra una relazione abbastanza forte.

Analisi della varianza:

Quante ore effettive dedico alla pratica in una settimana tipo? x Mantengo la calma e la lucidità anche quando le scadenze (di studio o di lavoro) si fanno pressanti

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
1-2 ore	6	2.83	2.83	0.69
3-4 ore	8	3.63	5.88	0.86
5-6 ore	5	3.8	2.8	0.75
Più di 6 ore	3	4.33	0.67	0.47
Intero campione	22	3.55	17.45	0.89

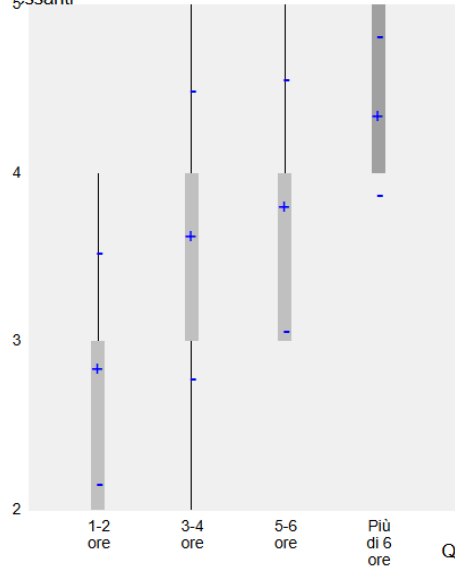
Eta quadro = 0.3. Significatività = 0.084.

Effect size (popolazione):

d di Cohen = NaN.

Correlazione punto-biserial (r_{YI}) = NaN.

Mantengo la calma e la lucidità anche quando le scadenze (di studio o di lavoro) si fanno pressanti



Quante ore effettive dedico alla pratica in una settimana tipo?

Nonostante non sia emersa una relazione significativa tra il numero di ore dedicate alla pratica delle arti marziali in una settimana e il saper mantenere calma e lucidità anche quando le scadenze di studio o lavoro si fanno pressanti, si riporta comunque la tabella soprastante in quanto i dati si avvicinano ad una relazione significativa (**Significatività 0,084**) anche se non forte. Il dato interessante, osservabile in tabella, è che all'aumentare delle ore settimanali dedicate alla pratica sembrerebbe aumentare anche la convinzione dei soggetti di riuscire a mantenere calma e lucidità in situazioni pressanti nel lavoro e nello studio.

Analisi della varianza:

Quante sessioni di allenamento svolgo mediamente ogni sette giorni? x Mantengo la calma e la lucidità anche quando le scadenze (di studio o di lavoro) si fanno pressanti

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
1	5	2.8	2.8	0.75
2	7	3.43	3.71	0.73
3	6	3.83	2.83	0.69
4 o più	4	4.25	2.75	0.83
Intero campione	22	3.55	17.45	0.89

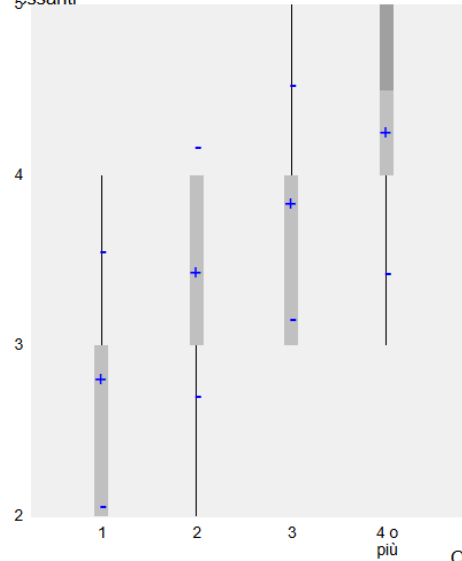
Eta quadro = 0.31. Significatività = 0.08.

Effect size (popolazione):

d di Cohen = NaN.

Correlazione punto-biserial (r_{YI}) = NaN.

Mantengo la calma e la lucidità anche quando le scadenze (di studio o di lavoro) si fanno pressanti



Quante sessioni di allenamento svolgo mediamente ogni sette giorni?

Analogamente alla tabella precedente, non è emersa una relazione significativa tra il numero di sessioni di allenamento settimanali e il saper mantenere calma e lucidità anche quando le scadenze di studio o lavoro si fanno pressanti; tuttavia anche qui si riporta comunque la tabella soprastante in quanto i dati si avvicinano ad una relazione significativa (**Significatività 0,08**), seppur non forte. Si osserva che all'aumentare delle sessioni di pratica settimanali aumenta progressivamente anche la convinzione dei soggetti di riuscire a mantenere calma e lucidità in situazioni pressanti nel lavoro e nello studio. (Dato che sembrerebbe in linea con il dato precedente riferito al numero di ore di pratica settimanali).

Infine, dall'analisi dei dati non risulterebbero esserci relazioni significativamente rilevanti tra il livello tecnico (colore di cintura/grado) dei giovani praticanti arti marziali e le variabili che rilevano l'autoefficacia. Motivo per cui si è deciso di non riportare qui le tabelle.

Analisi dati a bassa strutturazione (triangolazione dei dati)

Per quanto riguarda l'analisi dei dati a bassa strutturazione raccolti tramite la domanda di triangolazione 1, relativa al fattore indipendente (*“Quanto pensi che il Dojo influenzi/abbia influenzato il tuo modo di essere, di pensare e di affrontare le sfide quotidiane?”*), non è stato possibile costruire categorie a posteriori in quanto dalle risposte dei soggetti non sono risultati estraibili asserti o concetti rilevanti utili ad un'analisi bivariata. Essendo state numerose risposte sintetizzate dai soggetti in una sola parola che ha espresso una “quantificazione” soggettiva dell'impatto della pratica/del Dojo sul proprio modo di affrontare le sfide quotidiane e sul proprio modo di essere (*Leggermente=1, Abbastanza=2, Molto=3, Totalmente=4*), i dati non sono stati analizzati tramite concetti sintetizzabili in una mappa concettuale, ma è stata svolta un'analisi della varianza. Si riporta di seguito una tabella in cui si osserva che i dati raccolti confermano lo stesso trend visibile nell'analisi della varianza effettuata sui dati ad alta strutturazione del questionario (es: analisi alle pag. 32-35):

Analisi della varianza:

Quale arte marziale pratico/ho praticato? x

Quanto pensi che il Dojo influenzi/abbia influenzato il tuo modo di essere, di pensare e di affrontare le sfide quotidiane?

Categoria	Numero di casi	Media	Devianza	Scarto tipo
Aikido	3	2	2	0.82
Judo	1	3	0	0
Jutaijutsu	10	3	4	0.63
Karate	2	1.5	0.5	0.5
jujitsu	1	2	0	0
Intero campione	17	2.59	12.12	0.84

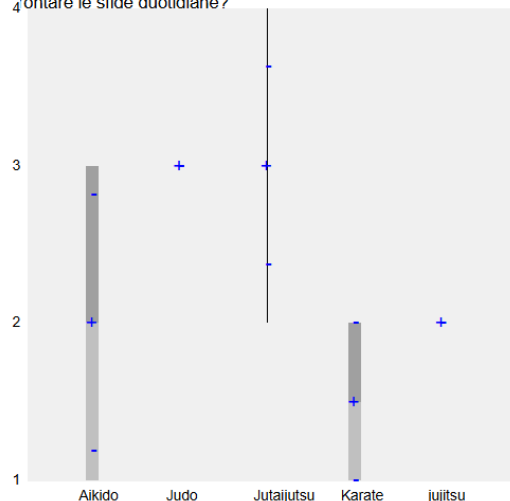
Eta quadro = 0.46. Significatività = 0.09.

Effect size (popolazione):

d di Cohen = NaN.

Correlazione punto-biseriale (r_{YI}) = NaN.

Quanto pensi che il Dojo influenzi/abbia influenzato il tuo modo di essere, di pensare e di affrontare le sfide quotidiane?



Quale arte marziale pratico/ho praticato?

Per quanto riguarda invece l'analisi dei dati a bassa strutturazione non pre-interpretati, raccolti tramite la domanda di triangolazione 2, relativa al fattore dipendente (l'autoefficacia), si riporta la mappa concettuale costruita partendo dai concetti/asserti ricavati dalle variabili testuali utili alla ricerca, e riassunti in categorie a posteriori:

Descrizione qualitativa

Quali risorse personali hanno messo in campo i giovani per superare una recente situazione impegnativa della loro vita quotidiana, che inizialmente spaventava o faceva sentire inadeguati? Come l'hanno affrontata?



Nonostante le categorie emerse dai dati raccolti sembrano confermare in molti casi il quadro teorico iniziale e, quindi, l'ipotesi di ricerca, è tuttavia necessaria qui una premessa: la domanda *“Quali risorse personali hanno messo in campo i giovani per superare una recente situazione impegnativa della loro vita quotidiana, che inizialmente spaventava o faceva sentire inadeguati? Come l’hanno affrontata?”* aveva l'obiettivo di triangolare i dati ricavati in relazione al fattore “autoefficacia”, per capire se effettivamente fosse confermata l'ipotesi iniziale. Come si evince dalla mappa concettuale precedentemente riportata, essendo emerse una ventina di categorie, si è deciso di procedere all'analisi bivariata prendendo in considerazione soltanto le 4 categorie emerse il maggior numero di volte (e citate ciascuna da un minimo di 5 soggetti), per evitare troppa dispersione. Le categorie prese in considerazione sono le seguenti:

- Mantenimento della calma e autocontrollo emotivo
- Consapevolezza e fiducia nelle proprie risorse ed esperienze passate
- Aiuto di altre persone di fiducia
- Pazienza

Dall'analisi della varianza non sono tuttavia emerse relazioni significative tra il praticare/aver praticato arti marziali in passato e le categorie sopracitate (riferite all'autoefficacia). Motivo per cui non si ritiene utile riportare le tabelle dei dati.

9.3 INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI

A fronte dei risultati ottenuti attraverso l'analisi monovariata e bivariata, e attraverso l'analisi dei dati a bassa strutturazione ottenuti dalle domande di triangolazione dei dati (attraverso la costruzione di categorie a posteriori per variabili testuali non pre-interpretate), si può affermare che l'ipotesi di ricerca sembra essere confermata, in quanto sono emerse alcune relazioni significative che vanno a confermare l'esistenza di una relazione tra la pratica delle arti marziali e l'autoefficacia nei giovani tra i 18 e i 35 anni.

A conferma dell'ipotesi si riportano di seguito alcuni dei dati più rilevanti.

Per quanto riguarda l'analisi monovariata:

- Le risposte ricevute sono equamente distribuite tra chi pratica/ha praticato arti marziali in passato (22 risposte su 44) e chi non ha mai praticato
- A livello di genere (Maschile/Femminile), occupazione (Student*/Lavorator*) e fascia d'età, le distribuzioni non presentano valori non omogenei
- Per quanto riguarda la fascia d'età invece, il campione è leggermente più spostato verso i 31-35enni (39%)
- La maggioranza dei soggetti ritiene di avere le risorse mentali per ottenere ciò che si prefigge nella vita (50% in accordo, 16% totalmente d'accordo), ma allo stesso tempo sono maggiormente neutrali sul ritenere di essere capaci di affrontare una situazione nuova, stressante o faticosa senza conoscere ancora tutte le regole (41%); oppure sono neutrali nel ritenere di riuscire a ritrovare la motivazione per ripartire in tempi brevi, dopo aver affrontato una delusione personale (27%)

Per quanto riguarda invece l'analisi bivariata:

- Si nota come ci sia una maggiore percezione di autoefficacia tra chi pratica/ha praticato arti marziali rispetto a chi non ha mai praticato
- Tra i vari tipi di arti marziali, sembrerebbe che il Jutaijutsu e il judo siano quelle che favoriscono una maggiore percezione dell'autoefficacia
- È interessante notare come al sospendere la pratica (periodi di sosta), si assiste a una progressiva diminuzione della percezione dell'autoefficacia (pag. 36)
- Al contrario, la frequenza di pratica (numero delle ore e delle sessioni settimanali) e il livello tecnico (grado/cintura) non sono risultati come significativi

Per quanto riguarda l'analisi dei dati testuali (domande di triangolazione dei dati):

- Non sono emerse relazioni significative tra il praticare/aver praticato arti marziali in passato e l'autoefficacia, nonostante i dati testuali raccolti siano in

linea con quanto espresso nel quadro teorico di partenza riguardo all'autoefficacia e ai suoi indicatori; i dati, tuttavia, non confermano né confutano l'ipotesi

10. RIFLESSIONI PERSONALI SULLA RICERCA EFFETTUATA

Nel condurre questa ricerca ritengo di aver appreso le basi e la metodologia per progettare e svolgere una ricerca standard in ambito educativo, ponendo attenzione a tutte le fasi, in particolare alla ricerca di fonti attendibili, alla creazione della definizione operativa, fino alla somministrazione di un questionario e all'analisi dei dati raccolti ad alta e bassa strutturazione.

In particolare, questa ricerca è stata abbastanza impegnativa per me, in quanto ho scelto di svolgerla singolarmente e non in gruppo, ma mi reputo soddisfatta dell'esperienza e di quanto svolto, in quanto ho potuto occuparmi personalmente di ciascuna fase, motivata da una forte passione e curiosità per il tema di ricerca, che è stato da me selezionato e per il quale ho un forte interesse.

Se dovessi ripetere la ricerca, sicuramente ci sarebbero alcuni punti a cui farei maggiore attenzione per migliorare poi la raccolta e l'analisi dei dati. Ad esempio avrei potuto strutturare il questionario con altri item che avrebbero dato luogo a differenti tipologie di variabili. Inoltre, per quanto riguarda il campionamento, sarebbe stato interessante selezionare un campione più ampio, magari non restringendolo solo ai giovani ma allargandolo agli adulti.

Sono soddisfatta comunque degli altri punti della ricerca: il problema educativo è sempre stato di mio interesse, in quanto da quando ho iniziato a praticare il Jutaijutsu e da quando ho iscritto mio figlio nella Scuola di arti marziali in cui lo si pratica, mi sono sempre interrogata su quale possa essere l'influenza di questa pratica, e di quella delle arti marziali in generale, sull'aumento dell'autoefficacia di chi pratica con costanza; il quadro teorico mi sembra abbastanza completo e ritengo di averlo riassunto nella mappa concettuale in modo abbastanza chiaro (forse in un'altra occasione selezionerei un articolo e non un libro, viste le tempistiche strette, in quanto la lettura dell'intera fonte di un centinaio di pagine in lingua inglese ha richiesto non poco tempo, ma è stata comunque interessante); le tecniche, gli strumenti e il piano di raccolta dati mi sembrano adeguati al lavoro svolto. Sono soddisfatta delle relazioni significative trovate con l'analisi bivariata dei dati ad alta strutturazione, così come penso di aver previsto adeguatamente determinate situazioni che sarebbero potute presentarsi durante la raccolta dei dati (ad esempio ho inserito nel questionario una domanda sul tipo di arti marziali praticato, nonostante non fosse oggetto di indagine della mia ricerca, al fine di distinguere eventuali arti marziali che non avessero alla base una determinata "filosofia" educativa ma fossero soltanto "tecniche di combattimento"; oltre a voler monitorare il numero di compilazioni ricevute dal gruppo di praticanti della Scuola di Jutaijutsu e le compilazioni di eventuali praticanti di altre arti marziali presenti nel mio gruppo di "controllo" (quello dei non praticanti), che non erano previste ma non erano da escludere. Se potessi ripetere la ricerca, modificherei invece la domanda di triangolazione dei dati, cercando di renderla più specifica, in quanto è stata complessa l'analisi dei dati testuali a bassa strutturazione: in un caso, probabilmente sarebbe stato opportuno costruire un numero più contenuto di categorie a posteriori,

in modo da non creare troppa dispersione dei dati e renderli più analizzabili; nel secondo caso, la domanda relativa al fattore indipendente (sull'influenza del Dojo sul proprio modo di essere nella vita quotidiana) è risultata essere troppo generica e non ha stimolato risposte aperte più "ricche" o legate a situazioni concrete, generando spesso risposte sintetiche ridotte a una parola, che esprimeva il più delle volte una quantificazione soggettiva dell'impatto della pratica sul proprio modo di affrontare le sfide quotidiane. Alla luce di quanto espresso, in generale mi ritengo soddisfatta del lavoro svolto e di quanto appreso, e ritengo che ci sarebbe molto da approfondire sul tema di ricerca in oggetto.

11. BIBLIOGRAFIA

Roberto Trinchero, *I metodi della ricerca educativa*, 2004, Editori Laterza.

Carol Fuller, Viki Lloyd, *Martial Arts and Well-being: Connecting Communities and Promoting Health*", 2020, Routledge / Taylor & Francis Group