



Fascicolo sullo stress da lavoro-correlato

a.s. 2024/25

Introduzione allo stress lavoro-correlato

Lo stress lavoro-correlato (SLC) è una questione di crescente preoccupazione negli ambienti lavorativi contemporanei. Si manifesta quando le richieste del lavoro eccedono le capacità di gestione dei lavoratori, generando una serie di conseguenze fisiche, emotive e psicologiche che possono compromettere sia la salute individuale che la produttività complessiva. Questo documento intende fornire una guida dettagliata per riconoscere, gestire e prevenire lo stress lavoro-correlato, con particolare attenzione al contesto scolastico.

Definizione di stress lavoro-correlato

Secondo l'Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro, lo stress lavoro-correlato è la percezione di uno squilibrio tra le richieste professionali e le capacità personali di affrontarle. Questo squilibrio può portare a una serie di problemi di salute che vanno dalla semplice fatica mentale a gravi condizioni fisiche come malattie cardiovascolari. In ambiente scolastico, lo stress può derivare da molteplici fonti, tra cui il carico di lavoro, le aspettative accademiche, e le dinamiche interpersonali con colleghi, studenti e genitori.

Implicazioni dello stress lavoro-correlato

Le implicazioni dello stress lavoro-correlato possono essere vaste e profonde, interessando vari aspetti della vita professionale e personale. Queste includono:

- **Salute fisica:** Disturbi del sonno, mal di testa, problemi gastrointestinali e aumento del rischio di malattie croniche.
- **Salute mentale:** Ansia, depressione, burnout, irritabilità e perdita di motivazione.
- **Prestazioni lavorative:** Riduzione della produttività, aumento dell'assenteismo e diminuzione della qualità dell'insegnamento.
- **Relazioni interpersonali:** Conflitti con colleghi, studenti e genitori, isolamento sociale e diminuzione del supporto reciproco.

Fattori di rischio



Identificare i fattori di rischio è il primo passo per gestire lo stress lavoro-correlato. In un contesto scolastico, questi possono essere suddivisi in varie categorie:

Carico di lavoro

Il carico di lavoro eccessivo è uno dei principali fattori di stress per il personale scolastico. Questo può derivare da:

- **Numero di ore lavorative:** Lavorare molte ore oltre il normale orario scolastico.
- **Quantità di compiti amministrativi:** Compilazione di report, piani di lezione dettagliati e valutazioni continue.
- **Responsabilità aggiuntive:** Partecipazione a riunioni, organizzazione di eventi scolastici e attività extracurricolari.

Ruolo e ambiguità

La chiarezza del ruolo e delle responsabilità è cruciale per evitare lo stress. L'ambiguità di ruolo si verifica quando:

- **Mancanza di chiarezza:** Indefinitezza sui compiti e sulle aspettative del ruolo.
- **Confusione dei ruoli:** Sovrapposizione di responsabilità tra vari membri del personale.
- **Mutamento frequente dei ruoli:** Cambiamenti continui nelle mansioni e nelle aspettative.

Ambiente di lavoro

Un ambiente di lavoro inadeguato può contribuire significativamente allo stress. Tra i fattori ambientali si trovano:

- **Condizioni fisiche:** Aule sovraffollate, rumorose e mal ventilate.
- **Risorse insufficienti:** Mancanza di materiali didattici, tecnologie e supporto.
- **Sicurezza:** Preoccupazioni riguardo la sicurezza fisica all'interno della scuola.

Relazioni interpersonali

Le dinamiche interpersonali giocano un ruolo fondamentale nel benessere del personale scolastico. Fattori di stress includono:

- **Conflitti con colleghi:** Differenze di opinioni, mancanza di collaborazione e competizione eccessiva.



LICEO STATALE "GIORGIO DE CHIRICO"
Liceo Artistico – Liceo delle Scienze Umane
Ambito Territoriale n.21 – C. F. 82008380634 – Cod.Un.Uff. UF7UYA
Codici Meccanografici: NASD04000B
Sede: TORRE ANNUNZIATA (NA) – Via Vittorio Veneto, 514
tel. 0815362838 - web <https://www.liceodechirico.edu.it>
e- mail nasd04000b@istruzione.it; pec nasd04000b@pec.istruzione.it



- **Rapporti con studenti:** Gestione di studenti difficili, mancanza di rispetto e problemi disciplinari.
- **Interazioni con genitori:** Pressioni eccessive da parte dei genitori, mancanza di supporto e comunicazione inefficace.

Mancanza di supporto

Il supporto, sia da parte della dirigenza che dei colleghi, è essenziale per la gestione dello stress.

La mancanza di supporto può manifestarsi attraverso:

- **Assenza di riconoscimento:** Mancanza di apprezzamento per il lavoro svolto.
- **Scarso supporto emotivo:** Insufficienza di reti di supporto per discutere le preoccupazioni e le sfide.
- **Formazione inadeguata:** Opportunità limitate di sviluppo professionale e formazione continua.

Sintomi dello stress lavoro-correlato

I sintomi dello stress possono variare notevolmente da individuo a individuo. È importante che il personale scolastico sia in grado di riconoscere i segni dello stress, che possono essere classificati in sintomi fisici, psicologici e comportamentali.

Sintomi fisici

Lo stress lavoro-correlato può manifestarsi con una varietà di sintomi fisici, tra cui:

- **Mal di testa:** Frequenti cefalee e emicranie.
- **Disturbi del sonno:** Insonnia, risvegli notturni e difficoltà ad addormentarsi.
- **Problemi gastrointestinali:** Dolori addominali, diarrea e costipazione.
- **Tensione muscolare:** Dolori e rigidità muscolari, specialmente nel collo e nelle spalle.
- **Affaticamento:** Sensazione di stanchezza costante e mancanza di energia.

Sintomi psicologici

Gli effetti psicologici dello stress possono essere altrettanto debilitanti, tra cui:

- **Ansia:** Sensazione di preoccupazione costante, nervosismo e tensione.
- **Depressione:** Sentimenti di tristezza, perdita di interesse nelle attività e bassa autostima.



LICEO STATALE "GIORGIO de CHIRICO"
Liceo Artistico – Liceo delle Scienze Umane
Ambito Territoriale n.21 – C. F. 82008380634 – Cod.Un.Uff. UF7UYA
Codici Meccanografici: NASD04000B
Sede: TORRE ANNUNZIATA (NA) – Via Vittorio Veneto, 514
tel. 0815362838 - web <https://www.liceodechirico.edu.it>
e- mail nasd04000b@istruzione.it; pec_nasd04000b@pec.istruzione.it



- **Irritabilità:** Reazioni emotive esagerate, impazienza e frustrazione.
- **Difficoltà di concentrazione:** Problemi di memoria, difficoltà a prendere decisioni e mancanza di attenzione.
- **Burnout:** Sensazione di esaurimento emotivo e cinismo verso il lavoro.

Sintomi comportamentali

I cambiamenti nel comportamento possono essere indicativi di stress lavoro-correlato, come:

- **Assenteismo:** Aumento delle assenze ingiustificate e malattie.
- **Riduzione della produttività:** Diminuzione della qualità del lavoro e delle prestazioni.
- **Isolamento:** Tendenza a evitare colleghi e attività sociali.
- **Abitudini alimentari malsane:** Cambiamenti nell'appetito, consumo eccessivo di cibo spazzatura o alcool.
- **Conflitti interpersonali:** Aumento dei litigi e dei malintesi con colleghi, studenti e genitori.

Strategie di gestione e prevenzione dello stress lavoro-correlato

La gestione e la prevenzione dello stress lavoro-correlato richiedono un approccio integrato che coinvolga sia l'organizzazione che l'individuo. Di seguito sono presentate le strategie che possono essere adottate a diversi livelli.

Interventi organizzativi

Le istituzioni scolastiche possono implementare una serie di misure per ridurre lo stress tra il personale.

Valutazione del rischio

Effettuare una valutazione regolare del rischio di stress è essenziale per identificare le aree critiche. Questo può includere:

- **Sondaggi tra il personale:** Raccolta di feedback anonimi riguardo le condizioni di lavoro e le fonti di stress.
- **Analisi delle assenze:** Monitoraggio delle assenze per malattia e dei tassi di turnover.
- **Interviste e gruppi di discussione:** Coinvolgimento del personale in conversazioni aperte sui problemi e le preoccupazioni.



Formazione e supporto

La formazione continua e il supporto sono fondamentali per equipaggiare il personale con le competenze necessarie per gestire lo stress.

- **Programmi di formazione:** Corsi su gestione del tempo, tecniche di rilassamento e resilienza.
- **Consulenza psicologica:** Accesso a servizi di consulenza per supporto emotivo e psicologico.
- **Mentorship:** Programmi di mentorship per fornire supporto e guida ai nuovi insegnanti.

Miglioramento delle condizioni di lavoro

Assicurare un ambiente di lavoro sicuro e confortevole può ridurre significativamente lo stress.

- **Condizioni fisiche:** Migliorare la ventilazione, l'illuminazione e ridurre il rumore nelle aule.
- **Risorse adeguate:** Fornire i materiali didattici e le tecnologie necessarie.
- **Politiche di sicurezza:** Implementare e rafforzare le politiche di sicurezza per proteggere il personale e gli studenti.

Interventi individuali

Gli individui possono adottare diverse strategie per gestire lo stress in modo più efficace.

Gestione del tempo

Una buona gestione del tempo può aiutare a ridurre il carico di lavoro e le pressioni.

- **Pianificazione:** Creare piani di lezione realistici e dettagliati.
- **Prioritizzazione:** Stabilire priorità tra le attività e i compiti.
- **Delegazione:** Delegare compiti quando possibile per ridurre il carico di lavoro.

Sviluppo delle competenze personali

Sviluppare competenze personali può migliorare la capacità di gestire lo stress.

- **Tecniche di rilassamento:** Praticare tecniche come la meditazione, la respirazione profonda e lo yoga.



LICEO STATALE "GIORGIO DE CHIRICO"
Liceo Artistico – Liceo delle Scienze Umane
Ambito Territoriale n.21 – C. F. 82008380634 – Cod.Un.Uff. UF7UYA
Codici Meccanografici: NASD04000B
Sede: TORRE ANNUNZIATA (NA) – Via Vittorio Veneto, 514
tel. 0815362838 - web <https://www.liceodechirico.edu.it>
e- mail nasd04000b@istruzione.it; pec nasd04000b@pec.istruzione.it



- **Attività fisica:** Mantenere uno stile di vita attivo con esercizi regolari.
- **Mindfulness:** Imparare e praticare la consapevolezza per ridurre l'ansia e migliorare la concentrazione.

Ricerca di supporto

Il supporto sociale è cruciale per la gestione dello stress.

- **Reti di supporto:** Creare e mantenere relazioni positive con colleghi e amici.
- **Consulenza professionale:** Rivolgersi a consulenti o psicologi per supporto professionale.
- **Gruppi di auto-aiuto:** Partecipare a gruppi di discussione per condividere esperienze e strategie.

Lo stress da lavoro correlato è un problema complesso che richiede un approccio olistico per essere gestito e prevenuto efficacemente. Le istituzioni scolastiche devono assumersi la responsabilità di creare un ambiente di lavoro sano e supportivo, mentre i singoli lavoratori devono essere proattivi nello sviluppare competenze personali e cercare il supporto necessario. Attraverso la cooperazione e l'impegno congiunto, è possibile mitigare gli effetti dello stress lavoro-correlato e promuovere il benessere generale del personale scolastico e degli studenti. I risultati delle indagini e l'elaborazione finale saranno pubblicati in un fascicolo a parte, allegato al DVR a.s. 24/25 consultabile presso la presidenza con la presenza del RLS.