MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
Istituto Scolastico Comprensivo
"Giovanni XXIII"
Scuola dell'Infanzia e del 1° ciclo di istruzione
71037 – Monte Sant'Angelo (FG) – Via Sant'Antonio Abate, 92
Cofisco: 83003020712 – **Cod. Meccanografico**: FGIC83100Q – **Cod. Univoco**: UFJLON
Tel.: 0884561316 **– Fax**: 0884568344 – **Sito web**: www.istitutogiovanni23.edu.it – **E-mail**: fgic83100q@istruzione.it-fgic83100q@pec.istruzione.it

Circ. n. 136

Monte Sant'Angelo, data del protocollo

Al Personale Docente e ATA
Sede

Nel Sito web dell'Istituto:
- *Albo Online*
- *Amministrazione trasparente*
- *Circolari*

Oggetto: **Rischio da "Stress Lavoro Correlato" (SLC) nelle scuole secondarie di I grado. Questionario ASL FG sulla percezione da parte dei lavoratori**

I servizi SPeSAL (Servizio prevenzione e Sicurezza degli Ambienti di Lavoro) della ASL FG, in coerenza con gli obiettivi del Pian Regionale di Prevenzione 2021-2025, hanno avviato per l'anno 2025 un Piano Mirato di Prevenzione (PMP), rivolto alle scuole secondarie di primo grado della provincia di Foggia.

Nell'ambito del Piano, che mira a rinnovare l'attenzione di tutte le figure che contribuiscono alla sicurezza (Dirigente scolastico, RSPP, RLS, Medico competente) sui fattori di rischio da "Stress Lavoro Correlato", conoscere la percezione del rischio da parte dei lavoratori rappresenta una fase molto importante al fine di adottare atteggiamenti e comportamenti sicuri nella gestione della sicurezza e prevenzione.

La percezione del rischio e della sicurezza sul lavoro è l'esito di una comprensione personale e soggettiva dei rischi reali, condotta non sulla base di dati certi ma di conoscenze e nozioni individuali. L'aspetto più importante della percezione del rischio, che la differenzia da una valutazione dei rischi vera e propria, è la sua soggettività: in base al proprio pensiero personale e alle proprie abitudini, si potrebbe essere portati a considerare come più o meno grave e impellente un certo rischio rispetto a com'è nella realtà. Per lo stesso motivo, il processo percettivo del rischio risente anche della sfera delle emozioni e delle conoscenze.

La rilevazione della percezione del rischio è un'operazione che può apportare benefici notevoli all'organizzazione aziendale, permettendo di facilitare molti processi e di implementare soluzioni e interventi nuovi tesi a migliorare la salute e la sicurezza dei lavoratori

Le SS.LL. sono invitate a compilare in maniera anonima, **entro il 15/04/2025**, il questionario di percezione del rischio di cui al link *https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc1xAzia05Z9bsgBrweotZeUNqn9fb_axug8iD8LJRv1N54vA/viewform*

Si allega: Informativa ASL FG sulle buone pratiche per la prevenzione dello stress da lavoro correlato

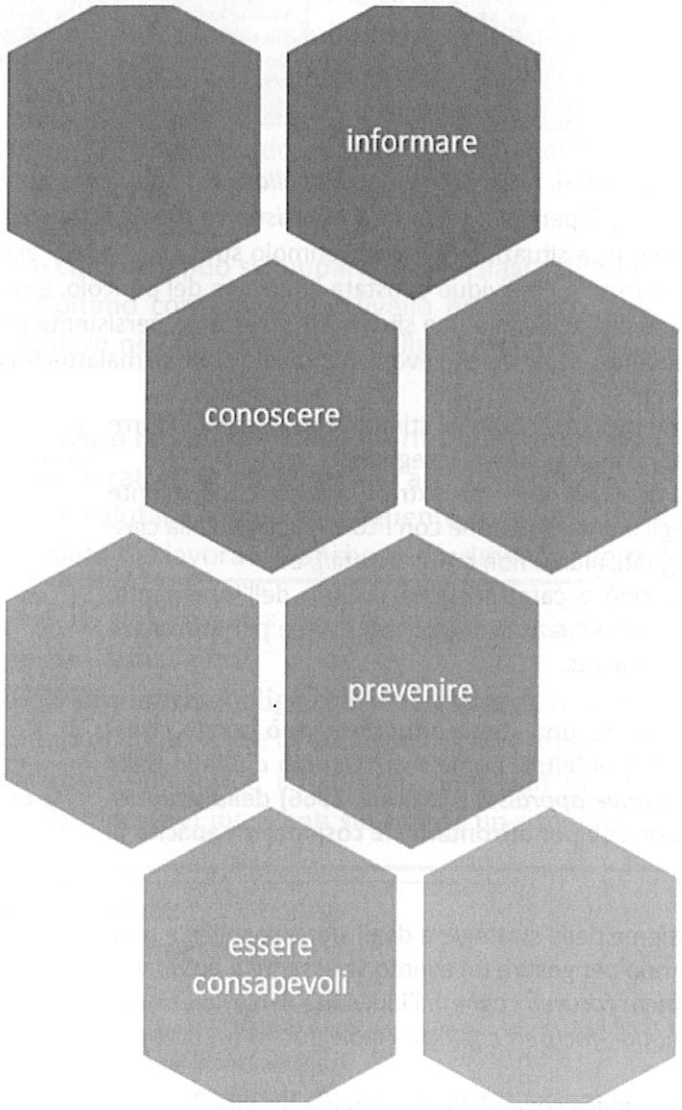
La Dirigente Scolastica
Prof.ssa Enza M. A. Santodirocco
Documento firmato digitalmente
(D.lgs. 82/2005 e norme correlate)

ASL Foggia
PugliaSalute

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SPESAL Area Sud – Area Nord

Lo stress e il lavoro

Informazioni e buone pratiche per la prevenzione dello stress lavoro correlato

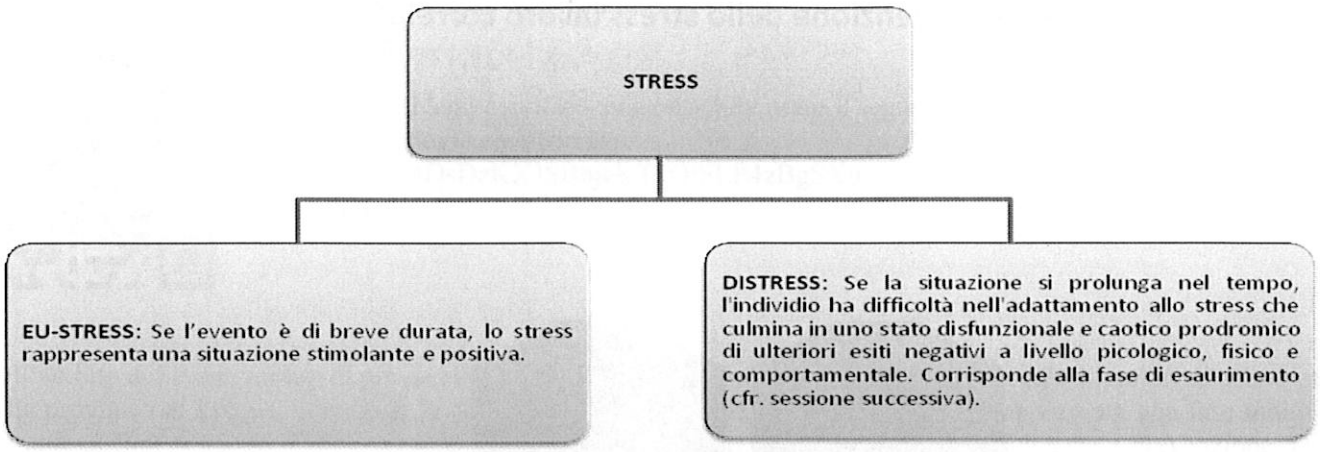


Azienda Sanitaria Locale della provincia di Foggia
Via Michele Protano, 13 - 71121 Foggia -
Centralino 0881 884111

REGIONE PUGLIA

Un po' di storia....

Originariamente il termine *stress*, mutuato dall'ingegneria, stava ad indicare la tensione e lo sforzo subito da un materiale rigido in seguito ad una sollecitazione. Solo successivamente, grazie a Selye, in riferimento alla "*Sindrome generale di adattamento*" (SGA), ne parla come di una risposta aspecifica dell'organismo ad uno stimolo di qualsiasi natura che ne minaccia la sopravvivenza e l'integrità fisica, percepito come intenso, che si accompagna a modificazioni fisiologiche, biochimiche, cognitive e comportamentali finalizzate a ripristinare l'omeostasi con l'ambiente (Selye, 1976). Una risposta, quindi, che di per sé, non è né positiva né negativa. In effetti, Selye distingue due categorie di stress: *eustress* e *distress* (vedi grafico seguente).



La risposta segue un andamento a 3 fasi. Nella prima, detta ***di allarme***, l'organismo attiva processi fisiologici, fisici e mentali utili ad riconoscere e affrontare il pericolo. Nella fase di ***resistenza o adattamento***, l'organismo cerca di resistere, adattandosi e difendendosi dalla nuova situazione finché lo stimolo stressante non si estingue. Infine, nella fase di ***esaurimento,*** possono svilupparsi due esiti: o l'individuo constata il termine del pericolo, e quindi si riposa e recupera le forze, oppure le sue energie collassano e si arrende a una situazione stressante persistente per lunghi periodi e con particolare intensità determinando conseguenze negative che evolvono da uno stato di malattia finanche alla morte.

Gli ***stressors*** (o agenti stressanti) rappresentano gli stimoli che possono indurre una condizione di stress e possono essere, per gli insegnanti:

- di natura ambientale: stress esperito nella vita extralavorativa, conseguente ai rapporti con le famiglie degli alunni, relazione con i colleghi, legati alla classe (es. comportamenti inadeguati, alunni non motivati, etc.), etc.
- di natura psicologica, legate cioè a caratteristiche proprie dell'insegnante: atteggiamenti insegnante verso le situazioni, capacità o risorse per affrontare le situazioni stressanti, stile di vita, etc.

La ricerca ha inoltre dimostrato come **una stessa situazione può essere stressante per una persona e non per un'altra.** Come mai? **Questo dipende dalla valutazione dell'individuo (*cognitive appraisal* - Lazarus, 1966) della situazione stessa e sulle risorse che possiede per affrontarla: le cosiddette capacità di coping).**

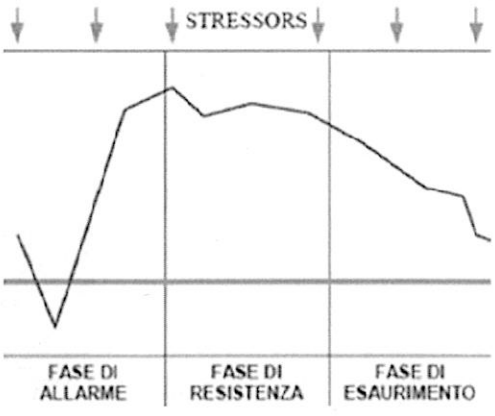


Figura 1.
Sindrome generale di adattamento (fonte Selye, 1936)

Le capacità di *coping* sono l'insieme delle strategie e degli sforzi cognitivi e mentali che la persona mette in campo per gestire un evento stressante e possono essere:

- centrate sul problema (*Problem-focused coping*): l'individuo cerca soluzioni o informazioni utili a risolvere il problema;
- centrate sull'emozione (*Emotion-focused coping*): l'individuo si preoccupa di gestire le intense emozioni che l'evento stressante attiva;
- centrate sull'evitamento (*Avoidance coping*): l'individuo usa attività distraenti o la ricerca di supporto sociale.

Lo stress quindi non è altro che la risposta che mette in atto l'individuo per cercare di affrontare una situazione stressante e sente di non avere le risorse necessarie per farvi fronte.
Tra le categorie professionali più a rischio stress ci sono le helping professions, nelle quali rientrano gli insegnanti.

Le manifestazioni dello stress

Nella maggior parte dei casi, la persona si rende conto degli effetti dello stress solo quando questi iniziano ad avere un peso maggiore e si configurano come veri e propri sintomi di disagio con esiti palesemente debilitanti. I sintomi possono coinvolgere la sfera psicologica, organica e comportamentale dell'individuo e la tabella seguente ne evidenzia alcuni esempi.

Livello psicologico	Ansia, panico, rabbia, demotivazione, eccessi di sensi di colpa, mancanza di fiducia in se stessi, etc.
Livello fisiologico	Pressione sanguigna elevata, accelerazione respirazione, aumento desiderio alcool/ tabacco, nausea, diarrea, dolori addominali, etc.
Livello comportamentale	Calo nel rendimento professionale, minor coinvolgimento con alunni, etc.

Lo stress lavoro correlato



Lo sapevi che...

lo stress lavoro correlato rappresenta **il secondo problema di salute** connesso al lavoro dopo i disturbi muscolo-scheletrici e che circa 1 lavoratore su 4 ne soffre?

Lo stress lavoro correlato però **non è una malattia** ma «una condizione, accompagnata da sofferenze fisiche, psichiche, psicologiche o sociali, che scaturisce dalla sensazione individuale di non essere in grado di rispondere alle richieste o di non essere all'altezza delle aspettative» (art. 3 dell'Accordo interconfederale del 9 giugno 2008).



È importante ricordare che...

Lo stress lavoro correlato può svilupparsi **in qualsiasi azienda e in ogni lavoratore**, provocando in quest'ultimo conseguenze a livello psicologico, fisico e comportamentale che potrebbero incidere negativamente sia nella vita privata e sociale che in quella lavorativa.

In Italia, quando si parla di Stress lavoro correlato si deve far riferimento principalmente al D.Lgs. 81/08 che tutela la salute e la sicurezza dei lavoratori. In particolare, l'art. 28 del D.lgs. 81/08 prevede l'**obbligo** per tutti i datori di lavoro di garantire e valutare (con la conseguente redazione del DVR-Documento di Valutazione dei Rischi) la sicurezza e la salute dei lavoratori anche in riferimento allo stress lavoro correlato?



La valutazione del rischio stress lavoro correlato NON è INDIVIDUALE, ma si effettua per gruppi e si articola in:

Valutazione preliminare: obbligatoria e permette di valutare diversi indicatori (eventi sentinella, fattori di contenuto e di contesto del lavoro) di tipo oggettivo e verificabile.

Valutazione approfondita: da attuare nel momento in cui l'esito della valutazione preliminare e dei rispettivi interventi sia ancora un rischio medio o alto.

Alcune Buone Prassi da adottare in Azienda:

- Promuovere relazioni positive e il confronto con colleghi e superiori
- Dare indicazioni chiare su ruoli e/o obiettivi
- Creare un buon ambiente di lavoro
- Informare e formare lavoratori sullo SLC e sue conseguenze e sulle misure per gestirlo
- Favorire la partecipazione dei lavoratori nei processi decisionali aziendali

Alcune Buone Prassi per il lavoratore:

- Non lasciarsi scoraggiare da difficoltà e insuccessi
- Cercare di valutare la situazione da più angolature alla ricerca di più soluzioni alternative
- Pensare ai nuovi impegni lavorativi come opportunità e nuove sfide
- Segnalare eventuale presenza di molestie eviolenze, ecc.
- Chiedere un sostegno psicologico qualora se ne senta il bisogno

Azienda Sanitaria Locale della provincia di Foggia
Via Michele Protano, 13 - 71121 Foggia -
Centralino 0881 884111