

Foglio d'informazione 28

La scuola si attiva – prevenzione dello stress sul posto di lavoro

Un'offerta volta a rafforzare la salute psichica

Abstract

Studi dimostrano che i docenti soffrono più spesso di malattie psichiche e sintomi di esaurimento rispetto ad altre categorie professionali. Perciò Promozione Salute Svizzera, in collaborazione con alcuni partner, ha sviluppato la proposta «La scuola si attiva – prevenzione dello stress sul posto di lavoro». Questo programma offre alle scuole la possibilità di rilevare e analizzare i fattori di carico e le risorse dei docenti e, successivamente, sviluppare misure appropriate. La proposta è stata promossa in forma sperimentale nella Svizzera tedesca, dove è stata valutata positivamente. La valutazione ha dimostrato che le scuole coinvolte ne traggono beneficio: l'offerta permette di elaborare un quadro completo dei fattori di carico e delle risorse nei singoli istituti scolastici a livello di persone, team, direzioni e amministrazione e pone il tema della salute.

1 Elevata necessità di intervento sul fronte della prevenzione dello stress per il personale insegnante

Gli insegnanti sono sottoposti a diverse fonti di sollecitazioni, ad esempio da parte di alunni e genitori, ma anche a causa della crescente mole di compiti amministrativi. Non di rado, questi fattori di carico comportano stress, spossatezza, disturbi psichici e depressivi. Il 44% degli insegnanti in Svizzera riferisce di avere affrontato situazioni con sollecitazioni a livelli insopportabili [1]. Si stima che le assenze per malattia degli insegnanti causano costi per complessivamente 33 milioni di franchi all'anno [2]. Promozione Salute Svizzera ha pertanto sviluppato un programma volto a rafforzare la salute degli insegnanti.

Indice

1 Elevata necessità di intervento sul fronte della prevenzione dello stress per il personale insegnante	1
2 Rafforzare la salute psichica	2
3 Un concetto che poggia su tre pilastri	2
4 Svolgimento in tre fasi	3
5 Valutazione del progetto pilota in otto scuole pilota	4
6 Risultati: impatto positivo sulla salute e sulla motivazione sul lavoro	4
7 L'impegno dei direttori scolastici è decisivo	4
8 Diffusione nella Svizzera tedesca, introduzione nella Svizzera francese e in Ticino	4

[1] Kunz Heim, D., Sandmeier, A., & Krause, A. (2014). Negative Beanspruchungsfolgen bei Schweizer Lehrpersonen. *Beiträge zur Lehrerbildung*, 32(2), 280–295.

[2] Künzi, K., & Oesch, T. (2016). *Berufsbedingte Krankheitskosten der Lehrpersonen – Teilprojekt des LCH im Rahmen des Projekts Gesundheit der Lehrpersonen*. Berna: Associazione mantello dei docenti svizzeri, LCH.

2 Rafforzare la salute psichica

L'intervento si basa sullo strumento d'indagine convalidato Friendly Work Space (FWS) Job-Stress-Analysis¹ di Promozione Salute Svizzera, sviluppato in collaborazione con l'Associazione Svizzera delle Assicurazioni e l'Università di Berna. Lo strumento permette alle aziende di ottenere un quadro d'insieme dettagliato sui fattori di carico e sulle risorse presenti nella propria impresa, di ridurre in modo mirato i fattori di stress e di rafforzare le risorse dei collaboratori. Finora FWS Job-Stress-Analysis è stato impiegato presso oltre 250 aziende e organizzazioni e con più di 40 000 persone.

Nel 2014, Promozione Salute Svizzera ha deciso di perfezionare lo strumento FWS Job-Stress-Analysis in collaborazione con la Fondazione svizzera per la salute RADIX, adattandolo alle esigenze particolari del contesto scolastico. Insieme a diversi esperti (ad es. esperti dell'Associazione mantello dei docenti svizzeri LCH e della Scuola universitaria professionale della Svizzera Nordoccidentale FHNW), è dunque stato messo a punto un modulo supplementare per i gruppi target ovvero docenti, direttori scolastici e altre persone appartenenti al contesto scolastico. Il progetto è stato testato in otto scuole di due cantoni nell'ambito del progetto «S-Tool nelle scuole» ed è ora disponibile sotto la denominazione «La scuola si attiva». L'offerta persegue principalmente i seguenti obiettivi:

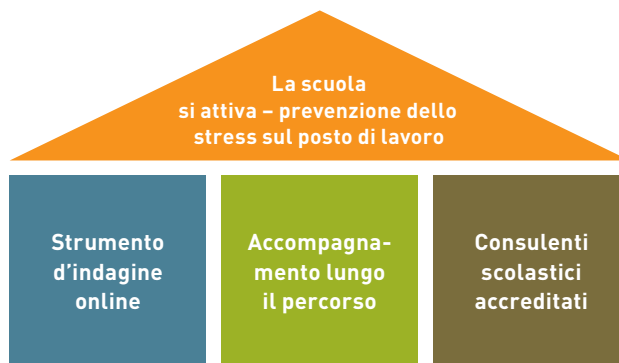
- rafforzare la salute psichica dei direttori scolastici, degli insegnanti e delle altre persone coinvolte nelle attività didattiche;
- rafforzare le risorse di queste persone e ridurre i fattori di carico.

3 Tre pilastri: indagine, accompagnamento lungo il percorso, consulenti scolastici

Il progetto «La scuola si attiva» poggia su tre pilastri (v. figura 1). La valutazione ha mostrato che per ottenere un cambiamento è indispensabile l'interazione di questi tre pilastri.

FIGURA 1

Indagine, accompagnamento lungo il percorso, consulenti scolastici



Strumento d'indagine online

Lo strumento d'indagine online si compone di domande relative a 42 aree tematiche, quali per esempio, la pressione temporale, l'autonomia, l'organizzazione del lavoro, la collaborazione dei genitori. La compilazione del questionario dura circa 20–30 minuti.

Lo strumento fornisce un quadro completo su fattori di carico, risorse e benessere nelle scuole a livello di persone², team, direzioni e amministrazione.

Le persone che partecipano all'indagine ricevono un feedback sulle aree problematiche e sulle possibili misure immediatamente dopo la conclusione.

Accompagnamento lungo il percorso

L'accompagnamento lungo il percorso comprende tutte le fasi dell'offerta:

- primo colloquio;
- preparazione e svolgimento dell'indagine;
- presentazione dei risultati;
- definizione di misure;
- attuazione di misure.

L'accompagnamento lungo il percorso è determinante per il successo dell'offerta e garantisce uno svolgimento standardizzato del percorso. L'obiettivo è di riconoscere le aree problematiche e adottare misure appropriate.

¹ Nel 2017 Promozione Salute Svizzera ha ridenominato il suo intero portafoglio di strumenti. FWS Job-Stress-Analysis è il nuovo nome dello strumento, precedentemente chiamato S-Tool.

² A livello di persone è garantito il pieno anonimato dei dati, vale a dire né i direttori né i consulenti scolastici possono accedere ai risultati individuali. Le valutazioni sono possibili solo su tutti i livelli di organizzazione fino a quello di team (almeno dieci persone).

Consulenti scolastici accreditati

L'accompagnamento lungo il percorso deve essere affidato a specialisti con un'adeguata formazione che forniscono consulenza ai direttori scolastici per la pianificazione e l'interpretazione dei risultati, nonché per la pianificazione e attuazione delle relative misure. Questo compito può essere svolto da consulenti scolastici cantonali o consulenti privati. Ciò che conta sono le competenze e la formazione adatte.

4 Svolgimento in tre fasi

La realizzazione del progetto «La scuola si attiva» comporta il coinvolgimento di insegnanti, direttori scolastici e consulenti scolastici accreditati. Essa si articola in tre fasi (v. figura 2).

Fase 1: pianificazione e analisi

I consulenti scolastici discutono lo svolgimento e pianificano le singole fasi con il direttore scolastico. Un numero possibilmente elevato di insegnanti compila il questionario online. Ogni persona che partecipa all'indagine riceve i risultati individuali e consigli pratici immediatamente dopo aver compilato il questionario. La valutazione dei risultati a livello di amministrazione viene effettuata in collaborazione con i consulenti scolastici. I risultati vengono analizzati sotto il profilo delle risorse e dei fattori di carico e mostrano ai direttori scolastici dove si inserisce il proprio istituto rispetto ad altre scuole (semplice panoramica con sistema a semaforo nel gruppo di riferimento), qual è la situazione delle risorse, dei fattori di stress e del benessere degli insegnanti o come le misure dei valori cambiano nel tempo. I risultati vengono presentati agli insegnanti e discussi insieme. Le domande centrali al riguardo sono:

- Dove sono presenti risorse in grado di rappresentare sgravi in situazioni di stress?
- Dove sono presenti fattori di carico e cosa si potrebbe fare per affrontarli?
- Da dove derivano le differenze rispetto al gruppo di riferimento e cosa si potrebbe fare per cambiare la situazione?
- In quali ambiti le cose funzionano già bene?
- A che livello si potrebbe intervenire? Di persone, team, direzioni, amministrazione?

Fase 2: definizione di misure

Gli insegnanti e i direttori scolastici sviluppano insieme misure per affrontare le aree problematiche. Queste misure perseguono ad esempio i seguenti obiettivi:

- ridurre i fattori di carico (ad es. semplificare le procedure amministrative, adeguare la pianificazione annuale, sgravare singoli insegnanti, ridurre il numero delle riunioni);
- rafforzare il team (ad es. comunicazione all'interno del team, allestire insieme l'aula docenti);
- rafforzare le risorse individuali (ad es. ampliare le competenze).

Fase 3: attuazione di misure

Le misure vengono disposte per ordine di priorità e attuate con l'ausilio dei consulenti scolastici. Ai fini della definizione delle misure occorre tenere conto dei riscontri dell'analisi. Per un'attuazione di successo occorre tenere presente in particolare i seguenti aspetti:

- pianificazione e definizione degli obiettivi a breve, medio e lungo termine;
- collegamento con processi esistenti;
- determinazione delle adesioni e delle responsabilità.

Le misure devono rivolgersi a tutte le persone coinvolte della scuola. Tuttavia non è sempre possibile trovare la soluzione perfetta per tutti.

FIGURA 2

Svolgimento in tre fasi



5 Valutazione del progetto pilota in otto scuole pilota

Per verificare se l'intervento è valido nella pratica sono state contattate otto scuole nei cantoni di Berna e Svitto a scopo di valutazione. La valutazione dello strumento di indagine comprendeva tre obiettivi:

- 1) verificare la validità nella pratica dello strumento di indagine per le scuole;
- 2) documentare i cambiamenti percepiti per la promozione della salute nelle scuole;
- 3) trarre conclusioni per l'eventuale generalizzazione del programma.

Alla prima fase di inchieste direttamente dopo la diffusione del questionario online hanno partecipato 117 persone, mentre alla seconda un anno dopo hanno partecipato 94 persone. Questa indagine ha avuto luogo dopo la promozione delle misure. La valutazione nella Svizzera tedesca è stata effettuata da esperti dell'Alta scuola pedagogica di Zurigo (da maggio 2015 ad aprile 2017).

6 Risultati: impatto positivo sulla salute e sulla motivazione sul lavoro

In linea di massima la valutazione ha mostrato che lo strumento è comprensibile, valido nella pratica e facile da usare. Le persone coinvolte hanno affermato di aver beneficiato dei consigli individuali forniti loro al termine dell'indagine. Il rapporto di valutazione riferisce: «Il programma «La scuola si attiva» fornisce un quadro completo dei fattori di carico e delle risorse nelle scuole e delle condizioni di salute a livello di team, direzioni e amministrazione» [3]. E ancora: «I partecipanti al progetto hanno riferito di diversi cambiamenti positivi in termini di salute, motivazione e soddisfazione sul lavoro». Di conseguenza il programma è adatto per individuare le aree problematiche e i punti di forza nelle scuole e per ipotizzare misure appropriate.

7 L'impegno dei direttori scolastici è decisivo

Per garantire il successo del programma sono decisivi la partecipazione del team scolastico, l'impegno della Direzione e l'accompagnamento dei consulenti scolastici accreditati. Solo grazie al dialogo tra tutti questi attori è possibile definire misure appropriate. Con la loro adesione, i direttori scolastici mostrano nei confronti degli insegnanti di essere disponibili ad adottare misure appropriate.

La valutazione ha anche evidenziato in quali situazioni lo strumento d'indagine online non è in grado di generare un effetto ottimale: ad esempio nelle scuole in cui la comunicazione tra direzione scolastica e insegnanti si presenta già difficoltosa. È importante che il contatto tra direttori scolastici e consulenti scolastici venga stabilito tempestivamente in modo da pianificare lo svolgimento in maniera ottimale. Nel caso di scuole con fattori di carico importanti occorre decidere insieme ai consulenti scolastici se svolgere o meno il programma. Il progetto «La scuola si attiva» è un programma di prevenzione e non un programma di intervento in caso di crisi. È adatto a tutte le scuole a partire da un numero di circa 20 insegnanti. Il progetto consente di effettuare un'analisi sistematica della situazione effettiva e permette ai responsabili, insieme ai docenti, di sviluppare misure mirate volte a rafforzare la salute psichica del personale insegnante, dei direttori scolastici e di altre persone che lavorano nell'ambito scolastico.

8 Diffusione nella Svizzera tedesca, introduzione nella Svizzera francese e in Ticino

In una prossima fase, il programma «La scuola si attiva» verrà introdotto e diffuso più ampiamente in altre scuole della Svizzera tedesca. Dal 2018 seguirà l'introduzione nella Svizzera francese e successivamente in Ticino. Per agevolare un'introduzione di successo dell'offerta è importante il sostegno dei cantoni.

[3] Schoch, S. & Keller, R. (2017). *Valutazione di S-Tool nelle scuole. Un progetto pilota nella Svizzera tedesca, rapporto finale all'attenzione di Promozione Salute Svizzera* (p. 49). Zurigo: Alta scuola pedagogica di Zurigo.

Ulteriori informazioni

Promozione Salute Svizzera (2016). *Job Stress Index 2016: Indicatori dello stress tra la popolazione attiva in Svizzera*. Foglio d'informazione 17. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.

Promozione Salute Svizzera (2016). *L'impegno di Promozione Salute Svizzera per la diffusione della gestione della salute in azienda in Svizzera*. Foglio d'informazione 14. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.

Schoch, S. & Keller, R. (2017). *Valutazione di S-Tool nelle scuole. Un progetto pilota nella Svizzera tedesca, rapporto finale all'attenzione di Promozione Salute Svizzera*. Zurigo: Alta scuola pedagogica di Zurigo.

Impressum

Editrice

Promozione Salute Svizzera

Serie e numero

Promozione Salute Svizzera,
Foglio d'informazione 28

© Promozione Salute Svizzera, marzo 2018

Informazioni

Promozione Salute Svizzera
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berna
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promozionesalute.ch

www.scuola-si-attiva.ch
www.promozionesalute.ch/scuola-si-attiva