

STRESS A SCUOLA

**IL BENESSERE DEL
DIRIGENTE SCOLASTICO**

Cause di stress per il dirigente scolastico

- Ambiguità della legislazione (normativa tassativa senza reale flessibilità, non esiste una reale autonomia);
- Gestione dei conflitti (burnout e insoddisfazione tra i docenti);
- Frustrazione continua (troppi compiti di diversa natura e non supporto da parte dell'amministrazione centrale);
- Comunicazione interrotta (con gli insegnanti, di fatto si ritrova solo);
- Difficoltà di separazione (tra lavoro e vita privata).

Rischio dipendenza dal lavoro

Nel *ruolo* di dirigente scolastico sono indispensabili alti livelli di **motivazione**. Il confine tra essere motivato e *essere dipendente* dal lavoro risulta sottile.

Engagement: stato motivazionale positivo

Workaholism: stato psicologico caratterizzato dal fatto di lavorare eccessivamente e in maniera compulsiva.

Risorse personali

Le risorse personali di **resilienza, autoefficacia e ottimismo** sono in grado di promuovere l'**engagement**.

Associazione negativa tra **self-efficacy** e burnout

Potenziare il **Capitale Psicologico** promuove il benessere. PsyCap: stato psicologico positivo caratterizzato da:

Avere fiducia di mettere lo sforzo necessario

Avere un atteggiamento positivo

Perseverare verso obiettivi e riorientare i percorsi

Sostenersi contro le avversità

Strategie per combattere lo stress

Adozione di abitudini di vita precedenti gli eventi stressanti (alimentazione sana, esercizio fisico regolare, sonno)

Utilizzo di tecniche di rilassamento di dimostrata efficacia da utilizzare dopo lo stress

Applicazione di strategie di fronteggiamento focalizzate sul problema o sulle emozioni utilizzate nella gestione degli eventi stressanti.

Formazione

La formazione alla leadership migliora la salute dei dirigenti.

I leader risultano avere un maggiore senso di autoefficacia

Acquisizione di capacità di programmazione del lavoro, di delega e di gestione del tempo

Migliore gestione delle fonti di stress, con conseguente riduzione di rischio di burnout.

Come aiutare i dirigenti ad affrontare lo stress?

Realizzare seminari/workshop per i dirigenti scolastici sulle cause, sulle conseguenze e sulle strategie di gestione dello stress nell'ambiente di lavoro;

Rendere disponibili strumenti di supporto;

Assegnare un carico di lavoro gestibile;

Organizzare programmi di *stress management* con esperti;

Attivare formazione o altre forme di supporto per la programmazione del lavoro.