

## Benessere Mentale E Micro-stress:

### Insegnanti Durante Il COVID-19

Lorenzo Lionello

L'emergenza sanitaria causata dal COVID-19 ha portato i governi di tutto il mondo a dover prendere misure drastiche per tentare di rallentare la diffusione del virus. L'Italia è stata il primo paese Europeo a prendere provvedimenti per bloccare i contagi, congelando quasi completamente ogni attività economica e sociale. Alcune professioni fondamentali per il funzionamento della società hanno dovuto continuare a lavorare nonostante le calamità, spesso dovendo reinventare il loro ruolo per adattarsi alla situazione di emergenza. Per cercare di capire come queste misure abbiano influito sul benessere della popolazione, abbiamo condotto un sondaggio disaggregato per occupazione, di cui presentiamo i risultati preliminari.

L'indagine è basata su una popolazione di **499 insegnanti** che hanno risposto a 32 domande sui disagi percepiti tra settembre ed ottobre 2020.

- Abbiamo registrato una maggiore partecipazione di lavoratrici donne, 406/499, con il **60% della popolazione tra i 50 e i 65 anni**. Il 65% dei partecipanti insegna al liceo, il 18% alla scuola primaria, ed il 16% alla scuola primaria di secondo grado.

I risultati preliminari mostrano un grande aumento dello stress percepito e problemi a mantenere un buon equilibrio tra vita privata e lavoro. Abbiamo notato anche una certa resilienza in parte della popolazione, la cui esperienza si potrebbe prendere in considerazione nel trovare una soluzione per migliorare il benessere di questa comunità.

L'indagine evidenzia, in parte, come **il lavoro da casa cambi radicalmente la qualità della vita a seconda della professione** e come questa pandemia ci espone a diversi rischi oltre a quello del contagio.

In questa scheda mostriamo due aspetti centrali dell'indagine: **l'aumento e la gestione dello stress**.

**l'82% delle persone che hanno risposto ha notato un aumento nel proprio livello di stress**

DALL'INIZIO DELLA PANDEMIA (FEBBRAIO 2020) IL MIO LIVELLO DI STRESS È:



Questo è un dato che è importante da quantificare, che ci permette di avere un quadro generale dell'impatto che la trasformazione tempestiva del metodo di insegnamento ha avuto sugli insegnanti.

L'indagine ha anche cercato di capire, a livello più granulare, i fattori principali che potrebbero aver contribuito a questa crescita di stress:

- Il **58%** ha percepito **un aumento nella costante preoccupazione** dovuto a questo periodo d'emergenza.
- Il **53%** ha notato un **aumento nel sentirsi sopraffatti**.
- Il **40%** si sente **sotto costante osservazione dei genitori o responsabili degli alunni presenti durante le lezioni**.

La relazione con genitori ed alunni è drasticamente cambiata ed è risultata in un nuovo approccio al lavoro da parte del docente.

## Il 76% degli insegnanti che hanno partecipato fa fatica a separare la vita privata da quella lavorativa

“DA QUANDO SI È ATTIVATA LA DIDATTICA A DISTANZA FACCIAMO FATICA A SEPARARE LA VITA PRIVATA DA QUELLA LAVORATIVA”



Questi risultati evidenziano un aspetto importante del lavoro da casa per questa popolazione. **L'81% nota anche di investire più tempo nel proprio lavoro per ottenere gli stessi risultati**— con il prolungarsi dell'emergenza sanitaria e la possibilità dell'attivazione della didattica a distanza sempre presente, **è fondamentale rendere questa modalità di lavoro più agevole, ma soprattutto salvaguardare gli insegnanti sia per il loro bene che per il bene degli alunni.**

### Trovare soluzioni concrete attraverso questi dati

L'indagine proposta è solo il primo passo verso una soluzione, ed è importante trasformare questi dati in azioni mirate e concrete.

#### 1. I servizi a disposizione per il benessere e la sanità mentale sono una risorsa che va valorizzata

Ed è importante che le professioni particolarmente esposte allo stress abbiano canali facili per accedere a questi servizi. Il sondaggio ha rilevato che **il 42% degli insegnanti non sapeva come usufruirne. Migliorare la comunicazione con i dipendenti su come accedere ai servizi per il benessere mentale e promuoverne l'uso è fondamentale.**

#### 2. Trovare soluzioni attraverso la resilienza della comunità

All'interno di un gruppo che percepisce gli stessi problemi e affronta le stesse avversità, **il 67% dei partecipanti ha reputato il proprio livello di stress gestibile**: come possiamo usare le loro esperienze per aiutare chi si è sentito sopraffatto in questo periodo di emergenza?

#### 3. Proporre soluzioni poco invasive

Abbiamo cercato di capire come alcuni di questi lavoratori hanno trovato soluzioni personali al problema dello stress, interessandoci a comportamenti individuali come l'uso di risorse per il proprio benessere mentale e pratiche per la serenità interiore.

Un dato interessante, specialmente per la struttura della popolazione che ha risposto, è che **il 34% dice di aver utilizzato risorse come libri e applicazioni per migliorare il proprio benessere mentale**, ed **il 32% di aver investito più tempo in pratiche di benessere e serenità interiore. La sensibilizzazione a questi metodi più intimi e meno intrusivi può rappresentare una soluzione facile ed efficace.**

Questo progetto spera non solo di riuscire a portare alla luce i problemi percepiti direttamente dalla popolazione, ma anche di lavorare assieme ai gruppi più vicini ed interessati al benessere di questi lavoratori per trovare soluzioni locali ed efficaci.

Per maggiori informazioni sulla ricerca, sui risultati, o per collaborare a soluzioni, contattaci all'e-mail:

[indaginebenesserelavoratori@gmail.com](mailto:indaginebenesserelavoratori@gmail.com)