

## Efficacia degli interventi per la gestione dello stress negli insegnanti

Data di inserimento	04/08/2022
Anno	2022
Domanda di ricerca	Quali sono gli interventi più efficaci per ridurre lo stress negli insegnanti?
Quello che conta	<p>Inclusi 26 studi, di questi 24 erano trial randomizzati e controllati e 2 pre -post per un totale di 2657 soggetti.</p> <p>Per sintetizzare le evidenze è stato usato il metodo GRADE.</p> <p>Nel complesso, gli interventi <b>più efficaci</b> nel ridurre il livello di stress degli insegnanti sono <b>la meditazione</b> e <b>la terapia cognitivo comportamentale</b> rispetto ad altri tipi di interventi.</p> <p>Nel dettaglio la metanalisi realizzata sui 9 studi in cui è stata usata la tecnica della meditazione ha mostrato un effetto positivo sulla riduzione dello stress (differenza media standardizzata -1,09, 95% CI da -1,60 a -0,59) con un'elevata eterogeneità tra gli studi (<math>\chi^2=70,05</math>, <math>p&lt;0,001</math>; prove di qualità moderata). Anche la metanalisi che ha incluso i 9 studi in cui è stata usata la terapia cognitivo comportamentale ha riscontrato un forte effetto positivo sull'outcome considerato (differenza media standard -2,34, 95% CI da -3,32 a -1,35) con un'elevata eterogeneità tra gli studi (<math>\chi^2=294,74</math>, <math>p&lt;0,001</math>, <math>I^2=97\%</math>; prove di qualità moderata).</p>
Caveat	Gli studi esaminati descrivono interventi diversi tra loro e usano scale differenti per valutare il livello di stress, inoltre il periodo di follow- up, nella maggior parte degli studi, è stato breve. Infine la ricerca bibliografica ha incluso solo studi pubblicati in lingua inglese.
Contesto	La professione di insegnante è una delle occupazioni a maggior rischio di stress con conseguenze rilevanti sulla salute mentale. Gli insegnanti sperimentano un livello elevato di richieste dovendo assolvere compiti complessi e nel contempo interagire con studenti, autorità scolastiche, colleghi e genitori. Studi precedenti hanno raccomandato interventi di gestione dello stress e di coping per ridurre e prevenire lo stress tra gli insegnanti che includono una varietà di approcci come la mindfulness che coltiva la consapevolezza e la resilienza, la meditazione secondo protocolli standard e gli interventi sulla gratitudine.
Implicazioni per la pratica	L'uso di tecniche di meditazione applicate con protocolli standardizzati come per esempio la mindfulness e la terapia cognitivo-comportamentale possono ridurre il livello di lo stress degli insegnanti.
Giudizio di qualità revisione	Alto (AMSTAR)
Riferimento bibliografico revisione	Paudel NR, Adhikari BA, Prakash KC, Kyrönlähti S, Nygård CH, Neupane S. <a href="#">Effectiveness of interventions on the stress management of schoolteachers: a systematic review and meta-analysis</a> . Occup Environ Med. 2022 Jul;79(7):477-485.
Parole chiave	- terapie psicologiche - stress - interventi psicosociali - insegnanti - salute mentale -
Aree di intervento	- salute e sicurezza lavoro -
Setting	- ambiente di lavoro -

Outcome

Gestione e riduzione dello stress

---

Sintesi e traduzione

Sintesi e traduzione a cura di Luisella Gilardi, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.

---