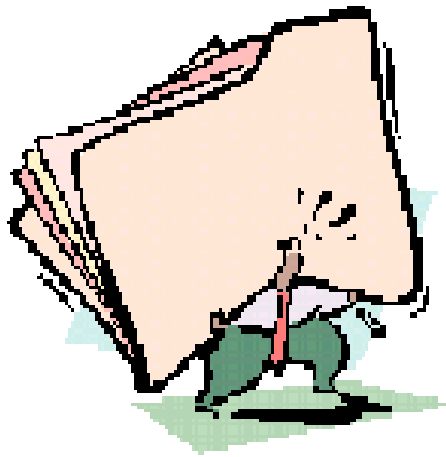


“La sindrome del burnout nel mondo degli insegnanti”



Canavero Micaela

Corso di laurea in Psicologia del lavoro e delle organizzazioni

Numero matricola: 182470

“Pochi settori di quella che una volta era definita forza lavoro ad alto livello di qualificazione hanno visto le loro fortune crescere, librarsi e crollare come quello degli insegnanti.”

(Neave, Cerych, 1986)

Quest'affermazione del 1986, edita dal prestigioso “European Journal of Education” sembra aver anticipato un atteggiamento che in seguito sarebbe diventato ampiamente diffuso dapprima tra gli studiosi, e poi anche nell'opinione pubblica, e che si esprime nella convinzione secondo cui quella dell'insegnante è una “professione in crisi”.

1. COS'È IL BURNOUT

Il termine burnout (letteralmente, “scoppiato”, “bruciato”, “esaurito”) compare per la prima volta negli anni Trenta nel gergo dell'atletica professionale e indica il fenomeno per il quale un atleta, dopo alcuni anni di successi, si esaurisce e non è più capace di dare nulla dal punto di vista agonistico.

A partire dagli anni Settanta, grazie a Freudenberg, venne introdotto negli Stati Uniti in riferimento all'ambito lavorativo, in relazione agli operatori dei servizi sociali, alle cosiddette “professioni di aiuto”, le *helping profession*. Queste categorie di lavoratori, infatti, dopo mesi di impegno e dedizione per gli altri si sentono bruciati, hanno un crollo morale dovuto proprio ad un sovraccarico di stress cronico che deriva dall'interazione con le persone che dovrebbero aiutare (stress occupazionale).

E' la sindrome tipica di chi si esaurisce senza darlo a vedere, con comportamenti che si trasformano facilmente nel senso di insoddisfazione, nella facile e continua irritabilità, nella tensione verso i destinatari del proprio aiuto, i quali, il più delle volte, vengono definiti (o anche solo pensati) come incapaci, scansafatiche, rompiscatole. Oppure si manifesta con comportamenti alternativi di fuga quali il ricorso all'alcool, le amicizie ambigue ecc. E', in soldoni, la sindrome di chi si esaurisce a tutto campo, senza una precisa sintomatologia psicosomatica ma in maniera più sottile, quasi impercettibile, e soprattutto con tempi molto lunghi.

(Ronco, Fizzotti, Crea, 1993)

Nel 1982 Cristina Maslach (autrice del Maslach Burnout Inventory) ha definito la sindrome del burnout caratterizzata da tre aspetti peculiari che ne rappresentano il cuore della sindrome.

1. **ESAURIMENTO**: l'individuo si sente completamente sfinito dal punto di vista emozionale, senza più le forze per ricominciare, si percepisce come inutile e cercherà il minimo contatto con la gente.
2. **SPERSONALIZZAZIONE**: lo sviluppo dei sentimenti negativi verso gli altri avanza a tal punto da considerare negativamente anche se stesso, iniziando a diventare freddi e indifferenti e provando sensi di colpa per come stanno trattando gli altri.
3. **RIDOTTA REALIZZAZIONE PERSONALE SUL LAVORO**: si sentono falliti e cercano di rimediare rivolgendosi a psicoterapeuti o cambiano lavoro.

2. CHI COLPISCE

Come ho precedentemente affermato, questa sindrome colpisce principalmente le “helping profession”, cioè quelle professioni dedite all'aiuto degli altri, quindi, insegnanti, assistenti sociali, medici, terapeuti, psicologi, poliziotti, infermieri ... Sono tutte professioni che portano dentro di sé un forte desiderio di affermazione personale sia in campo professionale che relazionale, e una delle loro principali mete è quella di poter essere utili e d'aiuto agli altri.

Di tutte queste professioni, quella che dai diversi studi svolti appare più coinvolta e burnoutizzata è quella degli insegnanti.

Il ruolo dell'insegnante di oggi, infatti, appare profondamente lacerato da un conflitto: da un lato molte delle aspettative che si rivolgono a questa figura sono quelle tipiche di un professionista (a cui si richiede un'approfondita competenza nel proprio campo, versatilità, apertura all'innovazione ecc.); dall'altro l'insegnante appartiene al pubblico impiego (e allora i suoi comportamenti dovrebbero essere ispirati da un modello di tipo amministrativo-burocratico).

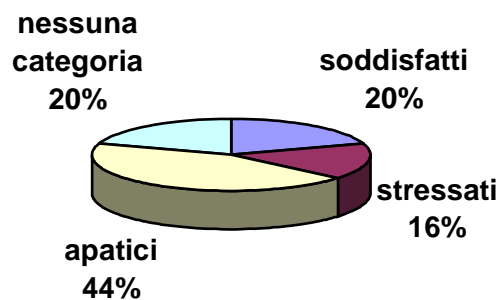
Inoltre, le problematiche inerenti lo stress ed il burnout della classe docente solo raramente vengono prese sul serio dall'opinione pubblica. Anche nel nostro Paese, è credenza diffusa che gli insegnanti abbiano una vita più comoda, godano di orari di lavoro più brevi e di ferie più lunghe del resto dei lavoratori e, se soffrono di disturbi legati allo stress, sovente si pensa che ciò sia dovuto unicamente alla loro inadeguatezza personale e professionale. Per converso sono presenti numerosi studi che sottolineano come l'immagine sociale di questa professione sia oggi decaduta rispetto al passato.

Ad esempio Favretto e Rappagliosi sottolineano che:

Da un passato in cui la scuola veniva tenuta in grande considerazione e, di conseguenza, i docenti godevano di notevole prestigio, ora sembra prevalere un atteggiamento meno idealistico e più pragmatico e l'istruzione scolastica tende ad assumere una funzione quasi esclusivamente di custodia, di addestramento e di istruzione con una conseguente svalutazione del ruolo e della figura dell'insegnante stesso.

Si è assistito, quindi, ad un deterioramento della loro immagine professionale, ad una erosione del loro prestigio, dovuto anche ad un'eccedenza di insegnanti sul mercato del lavoro, un incremento del numero di laureati proprio nella fase di calo della natalità.

Da una ricerca condotta dal sociologo Alessandro Cavalli è emerso che gli insegnanti realmente soddisfatti del loro lavoro siano solo il 20%. A questo si contrappone un 16% di insegnanti stressati, e un 44% di apatici, cioè coloro che continuano ad insegnare reagendo in coerenza con l'atteggiamento di *sine cura* e di *sine ira et studio*. Il rimanente 20% non rientra in nessuna categoria.



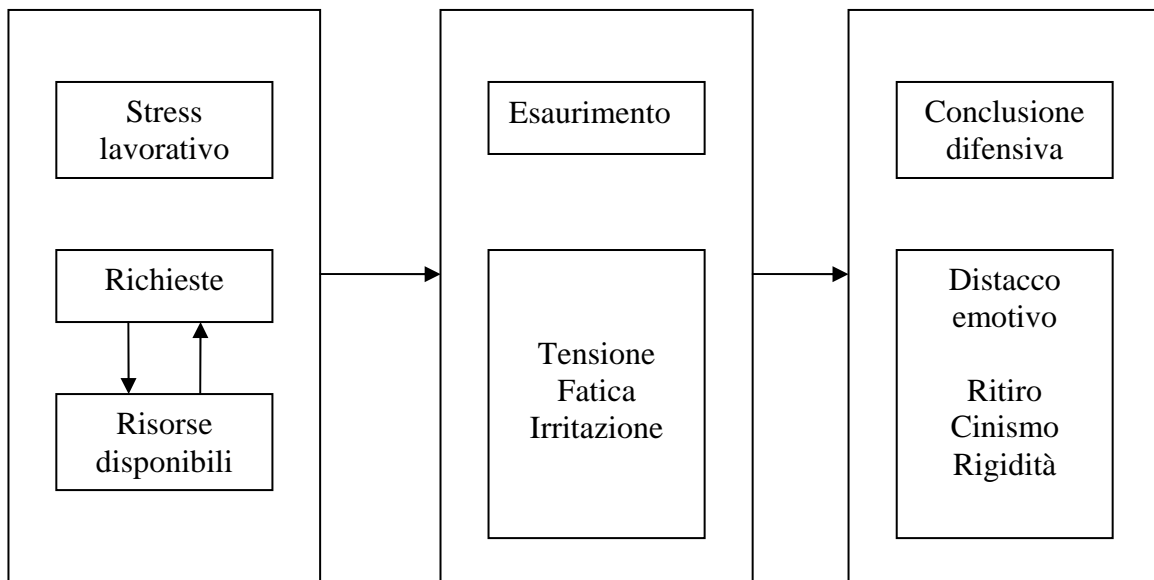
L'insegnante, il cui ruolo principale è quello di istruire, cioè di trasmettere informazioni, si ritrova a dover svolgere diversi altri segmenti di ruolo che gli possono procurare stress:

1. **MEDIATORE DI CULTURA**: deve trasmettere una cultura che si ispira a valori e modelli ideali che facilmente entrano in conflitto con quelli della "cultura di massa", di una società industriale avanzata dominata dal consumismo e dall'edonismo.
2. **VALUTATORE**: deve saper valutare i suoi alunni nel modo più impersonale possibile e dato che spesso il docente non ha ricevuto un addestramento specifico per tale funzione, la svolge per lo più ispirandosi all'esperienza o al buon senso.

3. **ESPERTO DI PROGRAMMAZIONE DIDATTICA E MEMBRO D'EQUIPÉ:** deve saper armonizzare il proprio lavoro con quello dei colleghi, confrontarsi e migliorarsi attraverso un buon rapporto.
4. **GENITORE ALTERNATIVO O PSICOLOGO SUO MALGRADO:** deve indagare i problemi di natura psicologica, relazionale o familiare per scoprire le cause di alcune inspiegabili lacune scolastiche degli allievi.

Questi ruoli generano stress soprattutto nel momento in cui non si verifica più quella coincidenza tra le proprie risorse e vocazioni e le richieste del mondo esterno.

In queste condizioni, il burnout rappresenta la risposta che essi danno a questi particolari tipi di stress negativi che incontrano; e senza neanche accorgersene poco per volta scivolano in una forma di adattamento patologico di “tipo difensivo”, caratterizzato da esaurimento, rigidità. In sostanza, si verifica un *ritiro psicologico* nei confronti del proprio lavoro, unica via per preservare le energie psicologiche. A seguito di ciò si potrebbe instaurare un considerevole senso di colpa che se non viene esternalizzato non farà altro che rinforzare ed aumentare la sindrome.



Questo schema semplifica quanto detto finora, considerando il burnout come un processo transazionale.

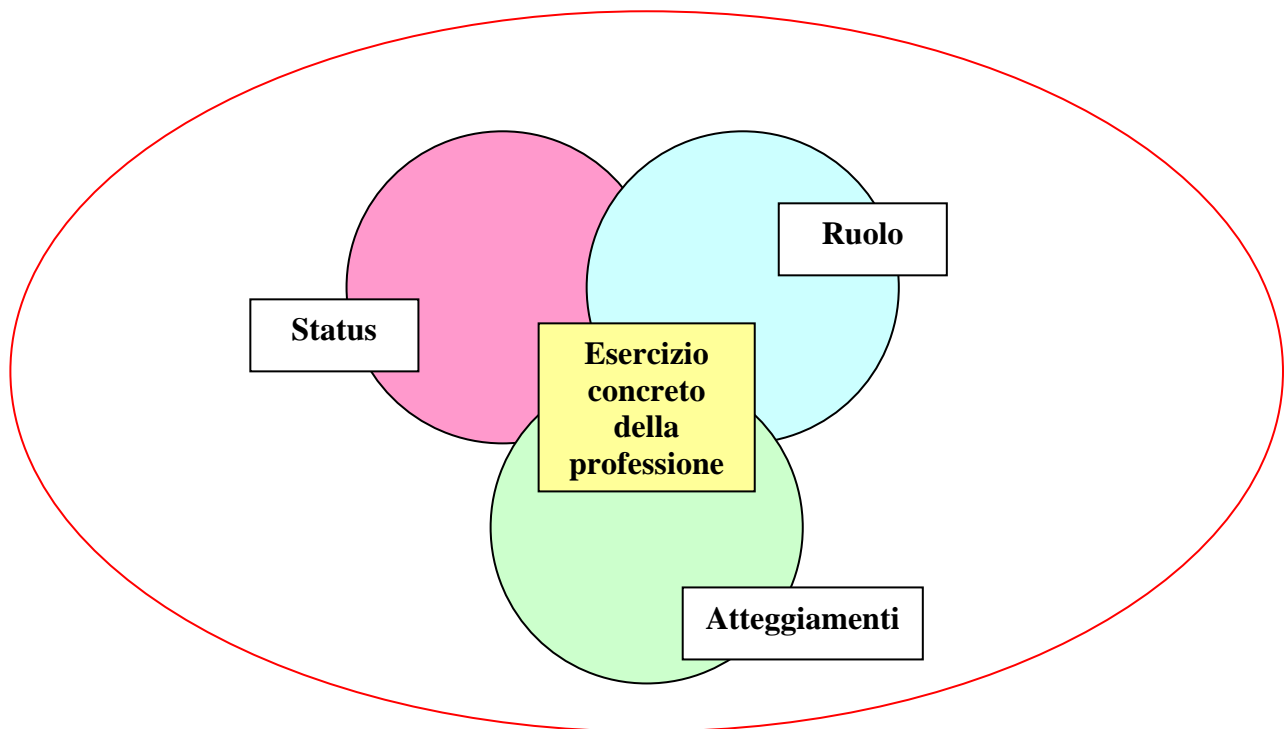
3. FATTORI E CAUSE

Esistono diverse prospettive teoriche che hanno cercato di spiegare l'insorgenza, la genesi e la manifestazione del burnout, ma sicuramente quella più feconda dal punto di vista teorico e pragmatico è quella psicosociale.

Questa prospettiva considera i rapporti del lavoratore con l'equipè in cui è inserito, con i colleghi e i superiori, con la struttura organizzativa o ente di cui fa parte; e condivide il pensiero di Cherniss secondo cui "è più facile ristrutturare un ruolo professionale che non il carattere dell'individuo o della società".

I principali fattori di stress lavorativo derivano quindi dall'interazione tra l'ambiente e l'individuo nello svolgimento concreto della sua professione, in cui vi influisce la posizione che occupa nella struttura organizzativa, lo *status*, le mansioni che deve svolgere, il *ruolo*, e la sua storia personale, i suoi *atteggiamenti*.

Ambiente esterno



Possiamo suddividere i fattori dello stress e del burnout in 3 grandi raggruppamenti inerenti la società e la cultura, la personalità individuale e l'organizzazione cui fa riferimento:

1.FATTORI STORICO-SOCIALI:

- I cambiamenti nel ruolo del docente a seguito delle accresciute responsabilità della scuola, la quale vede dilatarsi la sua funzione che diventa anche assistenziale e di custodia oltre che educativa.
- Il mutato atteggiamento della società nei loro confronti, in quanto dopo anni di abbandono politico da Luigi Berlinguer la scuola è stata travolta da una raffica di progetti e proposte di riforme.
- Le carenze nella formazione, in quanto solo recentemente è stato messo il biennio post-laurea di specializzazione e l'istituzione della formazione universitaria per l'insegnamento nella scuola primaria.
- I problemi nella verifica della produttività del lavoro dell'insegnante.
- La trasformazione della società verso uno stile di vita più multietnico e multiculturale, data la crescita del numero di studenti extracomunitari e degli scambi culturali.

2.FATTORI INDIVIDUALI

- Anche se non risulta possibile delineare una configurazione precisa e unica più a rischio delle altre, vi sono alcuni fattori che concorrono al manifestarsi di tale fenomeno. Essi sono: il sesso, l'età, la religione, le aspettative professionali, la razza, la suscettibilità, lo stile di vita, la situazione familiare. E' comunque emerso che i docenti che hanno fatto una scelta vocazionale nei confronti della propria professione hanno una motivazione al successo ed una resistenza allo stress più alta di chi ha scelto l'insegnamento per ragioni strumentali.

3.FATTORI PSICOSOCIALI

- La dimensione fisica e psicologica dell'ambiente di lavoro, in quanto disfunzioni architettoniche, affollamento e rumore possono essere considerate fonte di stress
- Il rapporto con gli allievi sempre più caratterizzato da indisciplina, comportamento aggressivo e ostile, demotivazione verso lo studio e scarsa cooperazione.
- Il rapporto con i colleghi e il direttore competitivi e conflittuali.
- Il rapporto con i genitori, divenuto importantissimo dal 1974 anno in cui si è attribuita loro una funzione di partecipazione e gestione.

4. SEGNI E SINTOMI

Gli effetti del burnout sono in larga misura simili in tutte le categorie lavorative in cui esso si manifesta e quindi, una delle conseguenze più vistose, è sicuramente l'insorgenza di patologie psicosomatiche.

Come per le cause, anche i sintomi possono essere raggruppati in 3 principali famiglie, a seconda che loro ripercussioni siano sulla vita dell'individuo, sulla sua famiglia o sull'ambiente lavorativo.

SINTOMI PERSONALI:

- Sensazione di fallimento
- Senso di stanchezza ed esaurimento tutto il giorno, notevole affaticamento dopo il lavoro
- Preoccupazione per sé
- Insonnia, irritabilità, oppure frequenti raffreddori e influenze
- Frequenti mal di testa e disturbi gastrointestinali
- Eccessivo uso di farmaci
- Rigidità di pensiero e resistenza al cambiamento

SINTOMI RELAZIONALI, AFFETTIVI:

- Conflitti coniugali e familiari. Gli effetti e le conseguenze delle situazioni di stress si ripercuotono sulla famiglia e la vita extra lavorativa. Molti insegnanti, infatti, dopo una giornata particolarmente intensa, nel momento in cui tornano in famiglia preferiscono rimanere soli e in silenzio, così come altri proiettano la tensione sui familiari più vicini. Questo desiderio di silenzio assoluto rappresenta il distacco dall'ambiente lavorativo caratterizzato da chiasso e rumore.

SINTOMI PSICOSOCIALI:

- Perdita di disponibilità e di sentimenti positivi verso gli utenti
- Cinismo e disprezzo verso gli utenti, atteggiamento colpevolizzante verso di loro
- Esitamento di discussioni sul lavoro con i colleghi
- Alta resistenza ad andare al lavoro ogni giorno, alto assenteismo
- Rabbia e risentimento verso i colleghi ed i destinatari del loro aiuto

In specifico riferimento agli insegnanti burnoutizzati, essi iniziano a adottare comportamenti di distacco fisico e affettivo, applicando le procedure in modo molto rigido e servendosi delle tradizionali lezioni frontali ex cathedra. Cercheranno di rispettare scrupolosamente i tempi previsti dal programma senza considerare i diversi tempi di apprendimento degli allievi, e si sforzeranno di mantenere la debita distanza tra sé e gli allievi.

Ridurranno al minimo indispensabile l'investimento delle proprie risorse personali, e tenderanno ad attribuire il fallimento scolastico dell'allievo al suo scarso impegno o alla famiglia o al ceto sociale cui appartiene.

Spesso il frequente assenteismo può sfociare nell'abbandono del posto di lavoro, con il pre-pensionamento, oppure nel cambiamento del lavoro, soprattutto tra i giovani.

5. COME SI PUÒ PREVENIRE?

*“Un grammo di prevenzione vale quanto
mezzo chilo di cura.”*

(Maslach)

E' possibile sconfiggere il burnout e bloccarlo prima del suo manifestarsi utilizzando alcuni semplici accorgimenti o strategie operative, e prestando attenzione ai primi sintomi dello stress.

Sicuramente gli interventi “migliori” sono quelli che agiscono sull'ambiente esterno, in quanto intervenire su stressor quali rumori, disordini alimentari, eccessi è più semplice che intervenire sul rapporto tra individuo e l'ambiente o l'individuo stesso.

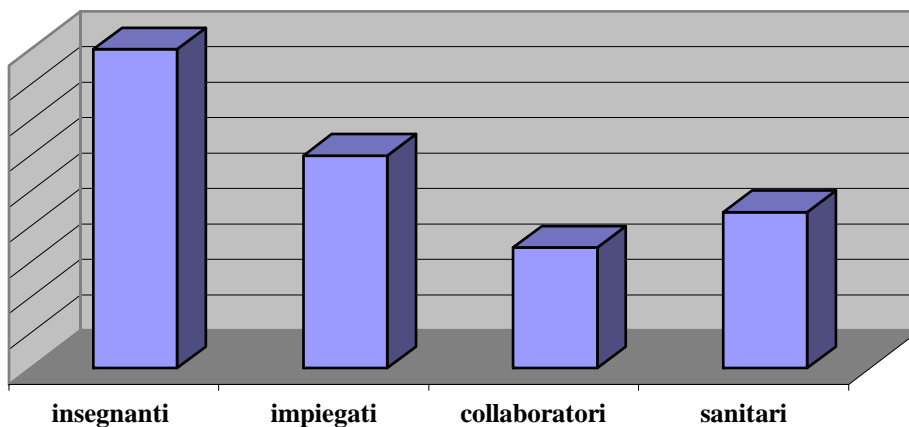
Occupandoci in maniera più specifica del burnout degli insegnanti possiamo suddividere le molteplici strategie di cura e prevenzione in:

1. **INDIVIDUALI**, le quali propongono cambiamenti messi in atto dal soggetto singolo in relazione a se stesso e all'ambito lavorativo. Queste tecniche possono essere “dirette” e quindi eliminano la fonte di stress, o “indirette” (tecniche palliative) che cercano solamente di mitigarne gli effetti. Possono essere molto utili tecniche mentali come il guardare le cose da diverse prospettive, il cercare il lato umoristico delle cose o il praticare tecniche fisiche di rilassamento o sport, fare viaggi, avere hobby.
2. **ORGANIZZATIVE**, tese ad evidenziare gli interventi sull'organizzazione scolastica o anche sull'organizzazione del lavoro. Può essere utile diminuire il numero di allievi per classe, e soprattutto introdurre la figura di uno psicologo che abbia un ruolo di coordinatore tra gli alunni, i docenti e i genitori, e che si occupi della preparazione delle attività formative e offra un concreto sostegno a tutti gli insegnanti.
3. **ISTITUZIONALE**, analizzano le responsabilità, il peso e il supporto provenienti dall'istituzione o in certi casi dalla società.

5. LO “STUDIO GETSEMANI”

Lo studio Getsemani è un'importante ricerca svolta dall'Associazione Docenti Italiana che si è occupata di trovare la correlazione esistente tra la patologia psichiatrica e il fenomeno del burnout negli insegnanti.

Partendo dall'analisi degli accertamenti sanitari per l'inabilità al lavoro, svolta dai Collegi Medici dell' ASL di Milano nel periodo 1/92 – 12/01 per un totale di 3049 casi clinici, la ricerca ha operato un confronto tra quattro macrocategorie professionali di dipendenti dell'Amministrazione Pubblica (insegnanti, impiegati, personale sanitario, operatori). In controtendenza con gli stereotipi diffusi nell'opinione pubblica, i risultati dimostrano che la categoria degli insegnanti è soggetta a una frequenza di patologie psichiatriche pari a due volte quella della categoria degli impiegati, due volte e mezzo quella del personale sanitario e tre volte quella degli operatori.

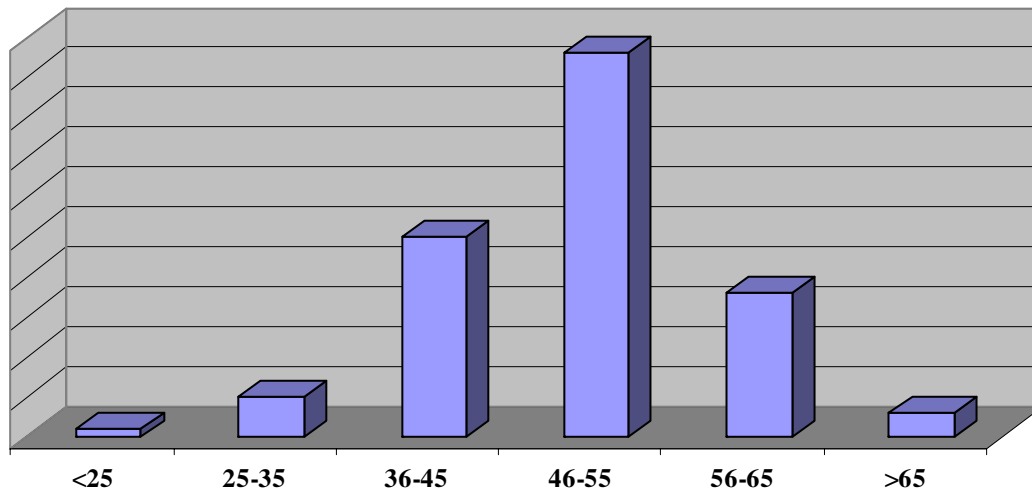


Pur non essendo tuttora contemplata nel DSM-IV è verosimile ritenere che la sindrome del burnout, quando trascurata, possa costruire la fase prodromica della patologia psichiatrica .

Le principali patologie psichiatriche a cui gli insegnanti sono più soggetti sono:

- Disturbi dell'umore
- Disturbi dell'adattamento
- Disturbi dell'ansia
- Disturbi della personalità
- Schizofrenia e altri disturbi psicotici
- Demenze e altri disturbi cognitivi
- Disturbi dissociativi

Lo studio ha inoltre messo in luce che non vi sono differenze tra i due sessi, e l'età media del corpo docente, 47,13 anni, è quella più a rischio di patologie psichiatriche, rispetto alle altre fasce di età (come si può vedere dal grafico qui sotto).



Ha evidenziato le differenze nell'incorrere patologie tra i vari livelli di insegnamento, individuando le scuole elementari-medie e materne-superiori più inclini allo sviluppo di patologie psichiatriche le prime, ed altre patologie le seconde.

Dai risultati emersi, il burnout rappresenta un problema di rilievo sociale, soprattutto se si pensa che quasi un milione d'insegnanti (833.049), per la sola scuola pubblica, rischia di sviluppare patologie; e più di otto milioni di studenti con le loro famiglie sono a rischio di fruire un servizio inefficiente per assenze e demotivazione sul piano del personale docente.

(Questo studio è stato eseguito da Lodolo D'Oria Vittorio, Pecori Girardi Francesca, Vitello Antonio, Cantoni Susanna, Cattaneo Giancarlo, Vanoli Carola, Zeppego Patrizia, Frigoli Paolo.)

BIBLIOGRAFIA:

Testo che integra il programma d'esame:

1. A. Rossatti, G. Magro (1999). Stress e burnout.

Testo d'esame:

2. G. Faretto (1994). Lo stress nelle organizzazioni

Materiale trovato su internet:

3. "Lo studio Getsemani" Quale correlazione tra patologia psichiatrica e fenomeno del burnout negli insegnanti?
4. <http://www.ansia.info/burnout.htm>
5. <http://gildans.it/burnout/bartolazzi.htm>
6. <http://rassegna.it/2002/articoli/burnout-scuola/prima.htm>
7. <http://terapiacognitiva.org/articoli/burnout.htm>
8. <http://www.edscuola.it>