

**PREMESSA**

Il termine *burnout* (letteralmente bruciato, fuso) definisce la sindrome da stress lavorativo cronico di colui che vive una condizione di esaurimento fisico ed emozionale, mostra un atteggiamento distaccato e apatico verso il lavoro e nei rapporti interpersonali e sperimenta una sensazione d'inefficacia professionale con conseguente riduzione della produttività.

Esaminata inizialmente come malattia professionale specifica delle attività socio-sanitarie, si riscontra in realtà in tutte le professioni basate sui rapporti interpersonali che comportano un elevato investimento emotivo, colpendo soprattutto i soggetti più motivati e con elevate aspettative nei confronti del lavoro.

Le conseguenze del *burnout* variano da forme più lievi (assenteismo, lieve somatizzazione, deterioramento della prestazione lavorativa) a manifestazioni gravi (sintomi psico-fisici importanti, richiesta di trasferimento, abbandono volontario del posto di lavoro).

Tra le categorie a rischio c'è quella degli insegnanti a causa della natura intrinseca della professione, che comporta una relazione prolungata e intensiva con gli alunni in primis, ma anche con le famiglie, i colleghi, il personale ATA ed il dirigente. Inoltre la scuola è anche una struttura organizzativa la cui complessità può ricadere sui docenti in termini di stress.

**FATTORI DI RISCHIO**

Tra i fattori che possono accrescere lo stress vi sono le condizioni di lavoro (classi numerose, aule ristrette, carenza di attrezzature didattiche e logistiche), l'organizzazione scolastica (orari di lavoro e riunioni, eccessive pratiche burocratiche, comunicazione interna poco chiara, carenza di percorsi di aggiornamento significativi) e le "politiche" scolastiche (quadro normativo culturale e pedagogico in continua evoluzione, limitata possibilità di carriera, retribuzione insoddisfacente, precarietà e mobilità). Inoltre a livello individuale, possono contribuire all'insorgenza del *burnout* la contestuale presenza di problematiche familiari o relazionali e la scarsa tolleranza dello stress.

**FATTORI PROTETTIVI**

Tra i fattori protettivi contro il *burnout* si segnalano:

- > **la famiglia:** le relazioni familiari offrono maggiore esperienza su problemi emozionali e relazioni interpersonali;
- > **il genere:** le donne possiedono maggiori risorse emozionali e affettive;
- > **l'età in termini di expertise:** gli anziani hanno più esperienza lavorativa e strumenti per affrontare situazioni stressogene.

Inoltre, un ambiente sociale accogliente, il supporto di colleghi ed il livello di autoefficacia percepita prevengono lo stress e la sua manifestazione psicosomatica.

**LE REAZIONI DI ADATTAMENTO**

Le strategie di fronteggiamento (*coping strategies*) adottate dai singoli insegnanti per rispondere agli *stressors* sono state classificate da Cooper in:

- > **dirette:** la situazione viene affrontata positivamente;
- > **diversive:** evitamento della situazione con atteggiamento distaccato e apatico;
- > **di fuga:** abbandono dell'attività;
- > **palliative:** assunzione di caffè, alcool, fumo o farmaci per fronteggiare situazioni stressanti.

Gli atteggiamenti di distacco psicoemotivo possono manifestarsi attraverso l'adozione di forme d'insegnamento esclusivamente tradizionali, l'applicazione standardizzata e non flessibile della programmazione, l'attribuzione del fallimento scolastico dell'alunno al suo scarso impegno, a modeste capacità intellettive oppure alla famiglia ed al ceto sociale a cui appartiene, l'abbandono di strategie didattiche che tengano conto della reale situazione della classe o del recupero individualizzato.

**STRATEGIE PERSONALI E PROFESSIONALI**

L'insegnante può adottare una serie di iniziative volte al miglioramento del proprio stato, quali:

- > Acquisire consapevolezza di sé e delle proprie esigenze, prestando attenzione ai primi sintomi psicosomatici e attivandosi ad interpellare esperti.
- > Affrontare gli insuccessi lavorativi come momento transitorio e costruttivo, imparando a gestirli diversamente (es. corsi di formazione, letture specializzate, ecc).
- > Porsi obiettivi realistici, tenendo presente i limiti propri e dell'organizzazione, ed impegnarsi per raggiungerli (es. strutturare il tempo lavorativo in modo efficace e flessibile).
- > Creare una rete sociale e/o organizzare delle occasioni conviviali all'interno della scuola migliorando la comunicazione e le relazioni all'interno del contesto lavorativo.
- > Imparare strategie per gestire il carico emotivo (es. breve *counselling*) e individuare fonti di soddisfazioni e gratificazioni anche esterne al contesto lavorativo.
- > Formulare al dirigente proposte per ottimizzare alcuni aspetti critici a livello organizzativo, preferibilmente insieme ad altri colleghi che sperimentano le stesse difficoltà.
- > Valorizzare se stessi e le proprie potenzialità proponendosi per gestire particolari ambiti dell'organizzazione scolastica (formazione, rapporti con il territorio, progettualità specifiche).

**COMPITI DELL'ORGANIZZAZIONE SCOLASTICA**

Quando lo stress lavoro-correlato è legato a cause organizzative una sua adeguata valutazione, prevenzione e riduzione, porta ad incrementare il benessere organizzativo ottimizzando il clima scolastico e riducendo conseguentemente il rischio *burnout*.

Secondo l'art. 6 dell'Accordo Europeo sullo stress lavoro-correlato, spetta al datore di lavoro stabilire misure adeguate per la prevenzione e la riduzione dello stress, e attuarle con la partecipazione e la collaborazione dei lavoratori e/o dei loro rappresentanti, lungo tre direttrici:

**1. Area gestione e comunicazione:** esplicitare obiettivi (es. rendere effettivo il POF), assicurare ascolto (valorizzare proposte, risorse umane e professionali) e sostegno (es. alla didattica o per l'integrazione, incoraggiamento a manifestare disagio legato a fattori organizzativi senza giudizio sulla persona e le sue capacità), migliorare l'or-

ganizzazione (es. flessibilità nell'applicazione di norme).

**2. Area formazione:** stimolare la consapevolezza degli insegnanti (se e come mai sono appesantiti), aiutarli a comprendere le cause dello stress (*screening* dei vari fattori probabili) e il modo in cui affrontarlo (tecniche di gestione dello stress, *focus group*).

**3. Informazione e consultazione dei lavoratori:** fornire conoscenze aggiornate rispetto all'organizzazione scolastica (effettive risorse e potenzialità), coinvolgere i docenti nelle decisioni e nella gestione (es. attuare la delega, gestire le criticità in *team*).

## RIFERIMENTI NORMATIVI

- Con il D.Lgs. 81/2008 "Attuazione dell'art. 1 della Legge 3 agosto 2007 n. 123 in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro", il datore di lavoro ha l'obbligo esplicito di valutare tutti i rischi per la salute e la sicurezza dei lavoratori, compresi rischi "particolari" quali quelli inerenti allo stress lavoro-correlato (art. 28). Ciò è in linea con l'Accordo quadro europeo sullo stress lavoro-correlato dell'8 ottobre 2004, recepito come Accordo interconfederale nel giugno 2008 e inserito nel suddetto decreto.

Uno strumento in grado di supportare il datore di lavoro nella valutazione del rischio da stress è il percorso metodologico integrato **"Valutazione e gestione del rischio da stress lavoro-correlato"** strutturato dal Dipartimento di Medicina del Lavoro dell'INAIL, reperibile gratuitamente sul sito [www.inail.it](http://www.inail.it) sezione ricerca - Focus stress lavoro-correlato.



(INAIL, Dipartimento di Medicina del Lavoro)

## PER ULTERIORI INFORMAZIONI

Link utili: [www.inail.it](http://www.inail.it); <http://prevenzionescuola.ispesl.it> (I contenuti saranno a breve trasferiti nel portale [www.inail.it](http://www.inail.it))  
Contatti: [m.petyx@inail.it](mailto:m.petyx@inail.it)

## BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

CESANA, G. (COORD), ALBINI, E., BAGNARA, S., et al. *Valutazione, prevenzione e correzione degli effetti nocivi dello stress da lavoro. Documento per un consenso*. Pavia: Tipografia Pime Editrice, 2006. ISBN 978-88-7963-217-1.

PETYX, M., DEITINGER, P., PERSECHINO, B., et al. *Stress & Burnout. Come riconoscere i sintomi e prevenire il rischio. Guida per gli Operatori Sanitari*. Roma: ISPESL - Dipartimento di Medicina del Lavoro, 2008. ISBN 88-978-88-6230-043-8.

## PAROLE CHIAVE

*Burnout; Insegnanti; Scuola; Stress.*