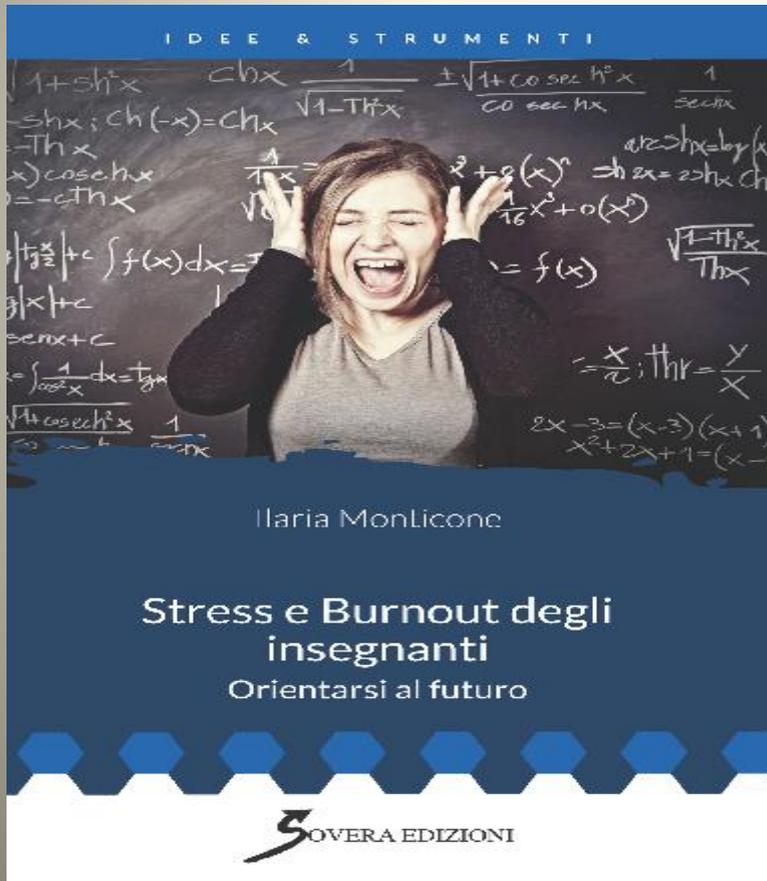


CONVEGNO RESAS
FIRENZE - 27/02/2018

STRESS E DISAGIO NELLA SCUOLA: ANALISI-
RIFLESSIONI- E POSSIBILI SOLUZIONI



***STRESS E BURNOUT DEGLI
INSEGNANTI
ORIENTARSI AL FUTURO***

A cura di
Dott.ssa Ilaria Monticone
docente ASPIC
psicologa e psicoterapeuta
ilaria_monticone@hotmail.com
349/5311411

PREVENZIONE DELLO STRESS E DEL BURNOUT DELL'INSEGNANTE

La professione dell'insegnante viene riconosciuta come categoria ad alto rischio di stress e di burnout.

L'APPROCCIO INTEGRATO PROPONE

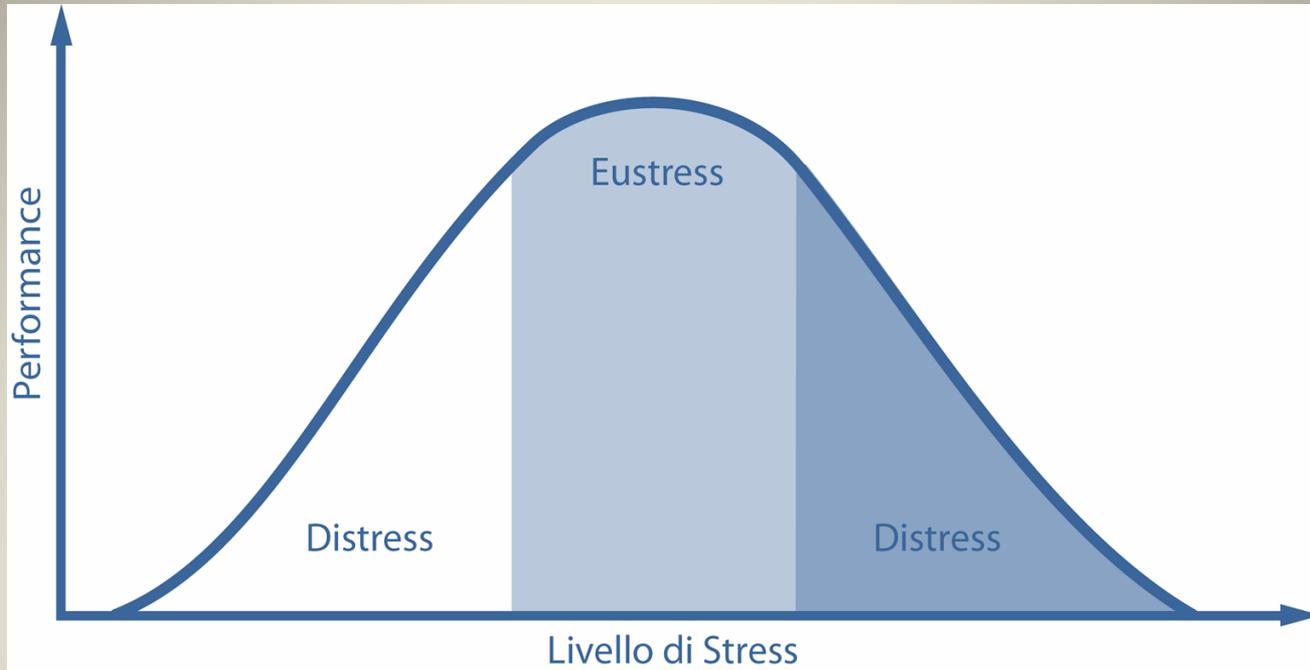
interventi che mirano al benessere dell'insegnante e del sistema scolastico in cui lavora con l'obiettivo di prevenire e gestire i livelli di tensione causati dallo stress. Le strategie usate provengono da diverse modalità teoriche poiché non esiste un approccio elettivo in termini di efficacia (Giusti, Di Fazio, 2008; Pedditzi, 2005).



CONSIGLI UTILI PER LA PREVENZIONE DELLO STRESS DELL'INSEGNANTE

1. CONOSCERE A LIVELLO INFORMATIVO LE CARATTERISTICHE ED EFFETTI DELLO STRESS E DEL BURNOUT.

EUSTRESS - DISTRESS



Le ricerche hanno dimostrato che un certo livello di stress, definito *eustress*, migliora lo stato di salute e le capacità cognitive, mentre bassi o alti livelli di stress definiti *distress* conducono a effetti negativi, provocando problemi comportamentali, fisici, emotivi e cognitivi.

BURNOUT



- Quando il distress è associato a una professione d'aiuto che prevede un coinvolgimento relazionale come quella dell'insegnante, allora possiamo parlare di **burnout (Maslach, 1981)**.

E'una sindrome che presenta un insieme di sintomi nocivi in cui s'identificano tre componenti:

- 1) **ESAURIMENTO FISICO ED EMOTIVO**,
- 2) **DEPERSONALIZZAZIONE**, (si traduce in cinismo, freddezza ed ostilità),
- 3) **RIDOTTA REALIZZAZIONE PERSONALE**, a causa di un senso di inadeguatezza ed incompetenza nel lavoro (Maslach, Jackson 1981).

Ciò si manifesta nella “fatica di insegnare” con conseguente atteggiamento d'indifferenza e di distacco emotivo verso gli alunni.

2. CONOSCERE LE FONTI CHE DETERMINANO NELL'INSEGNANTE UNO STRESS ECCESSIVO

FATTORI LEGATI ALL'AMBIENTE

- Fattori legati alla vita quotidiana
- Fattori istituzionali
- Fattori organizzativi
- Fattori legati alla classe
- Fattori legati alla comunità

FATTORI LEGATI ALLE CARATTERISTICHE DELL'INSEGNANTE

- Fattori legati alle caratteristiche di personalità
- Abilità di fronteggiamento, locus of control interno o esterno
- Aspetto motivazionale
- Stile di vita

**3. VALUTARE IL PROPRIO LIVELLO DI
STRESS E DI BURNOUT ATTRAVERSO
L'USO DI TEST E QUESTIONARI**

4. RICONOSCERE LE PROPRIE QUALITÀ ATTRAVERSO LA CONOSCENZA DEI PROPRI PUNTI DI FORZA E DI DEBOLEZZA

Accrescere la propria autostima, autoefficacia e assertività per riconoscere e potenziare le proprie risorse e riconoscere i propri per considerare cosa può essere cambiato e migliorato.

5. MIGLIORARE LO STILE DI VITA

Scegliere di modificare certi comportamenti quotidiani ed alcune caratteristiche di sé permettono una gestione efficace dello stress:

- alimentazione sana,
- attività fisica,
- dedicarsi ad attività piacevoli,
- imparare a rilassarsi,
- mindfulness,
- trovare il giusto equilibrio tra tempo dedicato al lavoro e quello dedicato alla vita privata

6 .GESTIRE IN MODO EFFICACE IL PROPRIO TEMPO

L'insegnante ha sicuramente un tempo più scadenzato e organizzato rispetto ad altre professioni in quanto legato all'organizzazione scolastica. Tuttavia esiste un tempo da gestire per migliorare il controllo della propria vita e usufruire di un tempo maggiore sia a livello professionale che personale attraverso la programmazione di obiettivi realistici prefissati e la pianificazione di azioni congrue all'obiettivo.

7. APPRENDERE E SVILUPPARE STRATEGIE PER LA GESTIONE DEL SISTEMA SCOLASTICO

- Una ricerca italiana ha esplorato la relazione che intercorre fra la percezione dell'insegnante delle fonti di stress lavorativo e l'emergere del burnout nella relazione con lo studente (Pedditzi, 2005).

CARICO DI LAVORO

INSODDISFAZIONE LAVORATIVA



ESAURIMENTO EMOTIVO

INSODDISFAZIONE LAVORATIVA

CONFLITTO RELAZIONALE CON I COLLEGHI



DEPERSONALIZZAZIONE

E' possibile spiegare questi risultati prendendo in esame il modello "richieste - risorse lavorative" in cui i fattori psicosociali nell'ambiente lavorativo possono stimolare due tipi di processi:

uno **positivo**, ovvero la *realizzazione professionale* preceduta da fattori protettivi come il supporto tra colleghi

e uno **negativo**, ovvero la *depersonalizzazione*, fenomeno originato da fattori nocivi come il conflitto (Demerouti, Bakekr, Nachreiner, Schaufeli, 2001).

IL SOSTEGNO SOCIALE DIVENTA UNA RISORSA INESTIMABILE

- La prima fonte di nutrimento può derivare, in particolare dal **dirigente scolastico** che come leader dovrebbe motivare, incentivare ed apprezzare il lavoro svolto dal personale docente.
- La seconda fonte sono i **colleghi**, se i gruppi di lavoro vengono attivati anche in forma di gruppi di auto aiuto, la collaborazione e la cooperazione sono un valido aiuto per l'insegnante.
- Il *social support system* è uno strumento in grado di alleviare il burnout che nella scuola potrebbe attuarsi attraverso le riunioni per docenti (Francescato et al. 1994).

- Il vero **burnout** non è causato tanto dalla quantità e dalla problematicità delle cose da fare quanto dalla **mancaanza di uno spazio di discussione e di confronto adeguato che dia senso e significato ad esperienze problematiche; un'adeguata valvola di sfogo in assenza della quale si può generare un disagio emotivo.**

- 8. Qualora le difficoltà fossero al di sopra delle proprie capacità di autogestione, il passo successivo consisterebbe nella doverosa richiesta di aiuto e di sostegno verso professionisti esperti in tale ambito, pena il rischio di incorrere in costi personali e professionali troppo elevati.

Bibliografia:

- Monticone I. (2015), *Stress e burnout degli insegnanti. Orientarsi al futuro*, Sovera edizioni, Roma
- Monticone I. (2014), *Stress da lavoro*, Sovera edizioni, Roma
- Monticone I. (2015) *Non ce la faccio più! Prevenire lo stress ed il burn-out degli insegnanti* Integrazione nelle Psicoterapie, n°5-2015, Edizioni Scientifiche A.S.P.I.C.