

Quanto è stressante il lavoro dell'insegnante?



Insegnanti e presidi sono sottoposti **quotidianamente** a un forte carico di **stress**, che ha conseguenze negative sulla didattica.

La professione dell'**insegnante** e del **dirigente scolastico** rientra a pieno titolo tra quelle considerate **logoranti** e a rischio di sfociare nella *sindrome da burnout*, quello stato di demotivazione e apatia che deriva dal sentirsi esauriti, svuotati da un'attività psicologicamente gravosa.

Rischio collegato a tutti i lavori che rientrano nelle cosiddette **professioni d'aiuto** (*helping professions*, in inglese), nelle quali si presta assistenza a qualcuno o si mettono le proprie competenze al servizio di altre persone.



Proprio con lo scopo di monitorare lo stato di benessere degli insegnanti italiani, è nato nel 2012 l'**Osservatorio nazionale salute e benessere degli insegnanti** (Onsbi), che riunisce docenti universitari, studiosi ed esperti ed è diretto da **Caterina Fiorilli**, che insegna Psicologia dello sviluppo e dell'educazione presso l'Università Lumsa di Roma.

Abbiamo incontrato la professoressa Fiorilli per fare il punto della situazione.

Lavorare nelle scuole è sempre più gravoso. Come si manifesta e quali sono le ragioni dello stress che colpisce insegnanti e dirigenti scolastici?

“Gli operatori della scuola manifestano spesso **sintomi psicosomatici** ma anche un senso di **frustrazione**, di **fatica** e di **distacco** che minacciano la qualità del loro lavoro quotidiano e le relazioni sociali. La causa generale che produce **stress** è lo sbilanciamento tra le **risorse** che si ritiene di avere, personali o strumentali (per esempio quelle che mette a disposizione la scuola e l'amministrazione per gestire il lavoro), e le numerose **richieste** che provengono dal lavoro in sé, come le **incombenze burocratiche**, i **ritmi elevati**, **problemi** e **complessità** che provengono dal contatto con l'utenza.

Dirigenti e docenti lavorano con l'umano, si occupano, direttamente o indirettamente, di favorire lo sviluppo degli individui e svolgono, allo stesso tempo, un lavoro che li obbliga al confronto e alla negoziazione con altre persone. Questo li espone ad alte richieste cognitive ma anche emotive, perché **devono gestire le proprie emozioni, soprattutto quelle negative.** Questo richiede quotidianamente grandi sforzi, spesso logoranti”.

Quale impatto emotivo ha il rapporto con gli alunni sugli insegnanti?

“Le ricerche condotte dall’Onsbi rivolte ai docenti hanno mostrato come il rapporto che si intrattiene con i propri **alunni** è proprio una delle principali cause di stress. Questa pressione è conseguenza della diversità e complessità delle richieste che provengono dagli studenti.

Lo stress è maggiore per gli insegnanti delle scuole secondarie, così come per i dirigenti, rispetto agli altri gradi scolastici.

Dopo la scuola c’è la **società**, non sempre ben disposta ad accogliere i giovani, e non sempre un docente avverte di licenziare i propri studenti con buone capacità di gestire la propria vita fuori dalla scuola. Questo aumenta il senso di **inefficacia** degli insegnanti.

Inoltre, lavorare con adolescenti è ormai molto spesso associato a maggiori rischi di **violenza** e aggressione nelle scuole”.

Gli effetti di questo stress possono influenzare l'efficacia della didattica?

“Un insegnante sottoposto a uno **stress eccessivo**, che non riesce a rigenerarsi e a utilizzare le risorse che la scuola può fornirgli o che, più spesso, non gli fornisce (nelle scuole non è prevista la figura dello psicologo scolastico se non per gli studenti e per effettuare diagnosi funzionali agli alunni) assume un atteggiamento di autodifesa da ciò che avverte come minaccioso.

Un insegnante logorato professionalmente e privo di supporto può ritenere minacciosa per la propria salute ed equilibrio qualunque novità e richiesta proveniente da alunni, genitori e dirigente.

Può tendere ad assumere un ruolo più marginale nella vita scolastica, limitandosi a svolgere il proprio lavoro in modo meccanico e routinario, quando non addirittura rabbioso e aggressivo verso chiunque gli proponga uno sforzo in più. Niente di più deleterio per la **motivazione** degli studenti e per **il clima della classe**, che sono strettamente dipendenti dall'**atteggiamento** del docente”.

Quali sono le ragioni principali dello stress dei dirigenti scolastici?

“Nell’indagine condotta dall’Onsbi per conto dell’Associazione nazionale dirigenti pubblici e alte professionalità della Scuola è emerso che i dirigenti, **nel 90% dei casi**, avvertono le richieste provenienti dall’amministrazione come eccessive e portatrici di un grande senso di fatica a fine giornata.

Quello del dirigente scolastico si sta trasformando in un lavoro **burocratico**, di gestione di emergenze, che lascia poco spazio alla **progettazione educativa** e alla **riflessione** su temi importanti legati alla crescita ma anche all’acquisizione di **competenze** da parte degli alunni.”

Qual è il ruolo svolto dal trattamento economico degli operatori scolastici in questo quadro?

“Si tratta senz’altro di un fattore importante. Il **trattamento economico** ha un’influenza sul benessere generale del lavoratore e sulla percezione del suo ruolo da parte della società.

Possiamo notare la recente importante conquista, da parte dei dirigenti scolastici, di un sostanzioso aumento di stipendio, più che giusto e motivato visto il ruolo svolto. Al contrario, il riconoscimento sociale degli insegnanti, che passa anche attraverso la retribuzione, tarda ancora ad arrivare”.

Abbiamo dati che ci consentano di dire se lo stress di insegnanti e dirigenti sia aumentato o diminuito nel tempo?

“Purtroppo no.

Per essere in grado di dare una risposta, occorrerebbe un **monitoraggio** periodico dello **stress lavoro-correlato** di dirigenti e docenti. Peraltro la normativa – la **legge 81 del 2008**, la cui applicazione è divenuta obbligatoria nel 2011 per tutte le aziende e amministrazioni – prevede che i datori di lavoro valutino periodicamente il rischio psicosociale per la salute di lavoratori e dipendenti. Si tratta di una legge che vede lo stato stesso come inadempiente. **Ad oggi poche scuole, e solo per sensibilità del singolo dirigente scolastico, hanno assolto tale obbligo”**.

Da quali aspetti si potrebbe partire per fare qualcosa di concreto per chi lavora a scuola?

“Per tracciare rapidamente un vademecum per migliorare il benessere di questi lavoratori, si dovrebbe innanzitutto prevedere una **valutazione periodica** dei fattori di rischio psicosociale per la salute di dirigenti e docenti e poi stabilire **interventi mirati** per analizzare eventuali cause e progettare strategie di soluzione.

I dirigenti scolastici dovrebbero, inoltre, ricevere una **formazione specifica** riguardo alla **gestione delle risorse umane: comunicazione, leadership, team building**, sono solo alcune delle competenze che un buon dirigente dovrebbe avere per condurre **efficacemente** il suo lavoro.

“È, inoltre, importante dare **maggiore ascolto** ai docenti sulle necessità personali e professionali e mettersi dalla parte dei docenti nel rivolgere queste richieste all'amministrazione.

Il buon dirigente contribuisce, inoltre, a costruire un **senso di comunità e di appartenenza** affinché alunni e famiglie avvertano la scuola come un luogo unitario che persegue **obiettivi condivisi**.

È infine, fondamentale, avere delle figure di riferimento: è importante creare **gruppi di confronto e supporto** con la presenza di esperti e consulenti interamente rivolti ai docenti”.