27 SEGNI E SINTOMI DEL BURN-OUT DEGLI INSEGNANTI.

WWW.DIDATTICAPERSUASIVA.COM

Come già sicuramente saprai alcune categorie di lavoratori, a causa di particolari fattori stressogeni legati all'attività professionale, sono soggetti a rischio per la sindrome del burnout. Tale condizione è caratterizzata da affaticamento fisico ed emotivo, atteggiamento distaccato e apatico nei rapporti interpersonali, e sentimento di frustrazione. Autorevoli studi hanno accertato che tale affezione rappresenta un fenomeno di portata internazionale, che ricorre frequentemente nella categoria di noi insegnanti.

Sin dalla prima metà degli anni 80 la sindrome del burnout negli insegnanti è stata oggetto di particolare attenzione da parte di molti autori internazionali (Anderson e Iwanicki, 1984; Beck & Gargiulo, 1983; Belcastro, Gold & Hays, 1983; Gold, 1984, 1985; Iwanicki & Schwab, 1981; Schwab & Iwanicki, 1982; Kyriacou, 1987) ed è poi in seguito riconosciuta come risultante di tre elementi principali (Maslach, 1986):

© Copyright. All rights reserved.

• affaticamento fisico ed emotivo (emotional exhaustion and fatigue)

• atteggiamento distaccato e apatico nei confronti degli studenti, colleghi e nei rapporti interpersonali (depersonalisation and cynical attitude)

• sentimento di frustrazione dovuto alla mancata realizzazione delle proprie aspettative (lack of personal accomplishment).

Tali ricerche hanno confermato in controtendenza con gli stereotipi diffusi nell'opinione pubblica, 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 impiegati nel settore industriale.

Andiamo a vedere dunque quali possono essere i 27 segni e sintomi che possono farci pensare che siamo sotto stress.

1. Alta resistenza ad andare al lavoro ogni giorno;

2. Sensazione di fallimento;

© Copyright. All rights reserved.

3. Rabbia e risentimento;

4. Senso di colpa e disistima;

5. Negativismo;

6. Isolamento e ritiro;

7. Senso di stanchezza ed esaurimento tutto il giorno;

8. Notevole affaticamento dopo il lavoro;

9. Guardare frequentemente l'orologio durante le ore lavorative;

10. Perdita di sentimenti positivi verso gli studente;

11. Rimandare i contatti con gli studenti e colleghi;

12. Avere un modello stereotipato degli studenti;

© Copyright. All rights reserved.

13. Incapacità di concentrarsi e di ascoltare ciò che gli studenti e colleghi stanno dicendo;

14. Sensazione di immobilismo;

15. Cinismo verso gli studenti e atteggiamento colpevolizzante nei loro confronti;

16. Seguire in modo crescente procedure rigidamente standardizzate;

17. Problemi di insonnia;

18. Evitare discussioni sul lavoro con i colleghi;

19. Preoccupazione immotivate per sé;

20. Maggiore approvazione di misure di controllo del comportamento come i tranquillanti;

21. Frequenti raffreddori e influenze;

22. Frequenti mal di testa e disturbi gastrointestinali;

© Copyright. All rights reserved.

23. Rigidità di pensiero e resistenza al cambiamento;

24. Sospetto e paranoia;

25. Eccessivo uso di farmaci;

26. Conflitti coniugali e familiari;

27. Elevato assenteismo;

Lo stress è in agguato, spesso è dentro di noi, è nella realtà che ci circonda, è legato allo stile di vita che si conduce, al tipo di problema che bisogna affrontare, alla sua gravità, alla concomitanza di altri problemi, alla percezione che si ha rispetto alla propria capacità di poter avere un controllo sulla realtà.

Gli stimoli possono essere molteplici, indefiniti e imprevedibili, ma la sensazione di non poterli controllare e gestire, la sensazione che la realtà possa sfuggirci di mano mina la nostra stabilità e ci pone alle volte in una situazione di attesa, di allarme, di ansia che non cii consente di rispondere in modo adattivo e positivo ai problemi.

© Copyright. All rights reserved.

Sarebbe necessario, quindi, che l’istituzione si facesse carico in maniera più responsabile di questi interventi preventivi fornendo a noi docenti un’adeguata preparazione, oltre che intellettuale, culturale e pedagogico-didattica, anche psicologica, utile per affrontare situazioni problematiche che si presentano nell'ambito della situazione di insegnamento/apprendimento.

© Copyright. All rights reserved.