

# Lo stress degli insegnanti

**Sostenere il benessere personale e professionale degli insegnanti previene il rischio di esaurimento psico-fisico-sociale e di burnout**



di **Cesare Cornoldi, Renzo Vianello**,  
Università degli Studi di Padova

In questi ultimi anni c'è capitato di riflettere a lungo sullo stress sperimentato dai molti insegnanti che hanno a che fare con bambini con BES, e in primo luogo su quello provato dagli insegnanti di sostegno. Un'attività didattica, potenzialmente appassionante e ricca di *know how* specialistico, si trasforma in molti casi in una fonte di disagio e frustrazione. Nei casi più eclatanti il disagio può diventare così intenso da produrre una vera e propria sensazione di non farcela più ad andare avanti con l'insegnamento. A livello cognitivo ed emotivo l'insegnante sperimenta affaticamento e ridotto interesse per il proprio lavoro e per gli altri, a livello comportamentale manifesta irrequietezza e reazioni esagerate, a livello fisico prova mal di testa e perdita di energie. L'insegnante si sente come "scoppiato", esaurito, come se fosse "bruciato": è il *burnout*.

## LE RAGIONI DEL DISAGIO

Le ricerche nazionali e internazionali effettuate dagli psicologi del lavoro si sono occupate di rilevare la presenza di stress correlato al lavoro nelle varie categorie di lavoratori. Una categoria molto interessata dal pericolo di stress è quella degli insegnanti. Se chi ci legge è insegnante, provi a compilare il questionario di **Scheda 1**, che valuta su una scala a 6 punti alcuni tratti, da noi adattati a partire dal celebre questionario sviluppato nel 1981 da Christina Maslach e Susan Jackson e da altri elaborati in seguito e mirati specificamente al caso dell'insegnante. Il questionario offre l'occasione di rendersi conto di alcuni aspetti fondamentali che caratterizzano il *burnout* e, se compaiono più volte valutazioni dal 3 in su, c'è da chiedersi se non sono presenti i prodromi di un *burnout*.

Vittorio Lodolo D'Oria e colleghi (2009), con un'ampia indagine, hanno potuto rilevare che la categoria degli insegnanti italiani è scarsamente informata sui rischi di salute nel proprio lavoro, sui diritti e doveri circa il ricorso del dirigente scolastico alla visita medica collegiale ed è anche sfiduciata nei confronti di istituzioni, sindacati e mass media, che spesso si limitano a denigrare la professione.

Queste sono alcune delle principali ragioni di disagio riportate dagli insegnanti:

- Scarso riconoscimento sociale della professione (menzionate dal 55% dei docenti);
- Classi numerose (50%);
- Retribuzione insoddisfacente (42%);
- Conflittualità tra colleghi (32%);
- Rapporto con i genitori (30%);
- Rapporto con gli studenti (26%).

## IL CASO DEGLI INSEGNANTI DI SOSTEGNO

Questo disagio sembra accentuarsi nel caso degli insegnanti di sostegno. Provate a rispondere alle domande che trovate nella **Scheda 2**: il questionario è volto a valutare se l'insegnante di sostegno ha una sua identità professionale e considera in maniera positiva il suo ruolo specifico. Per semplicità abbiamo mantenuto l'espressione "insegnante di sostegno", anche se sappiamo che molti preferiscono usare altri termini o parlare

in modo più generale del ruolo a favore dell'inclusione esercitato dall'insegnante.

Nel *Vademecum psicologico per l'insegnante di sostegno* (Cornoldi, Vianello, in stampa) abbiamo riportato le voci di alcune insegnanti, brave e convinte dell'importanza del loro lavoro, ma non del tutto sicure si tratti di un sentimento comune.

## LE INDAGINI INTERNAZIONALI

Possiamo quindi riconoscere un gruppo di insegnanti di sostegno che ci credono, hanno un'identità personale e professionale associata a questo ruolo, coltivano interessi in merito. E gli altri? Non ci sono molti dati a disposizione e quelli raccolti in Italia risentono di numerosi limiti, primo fra tutti quello del campionamento. Le rilevazioni, infatti, sono generalmente fatte con campioni non rappresentativi di insegnanti di sostegno: di solito partecipano a queste ricerche i giovani ancora in formazione o insegnanti molto motivati e disponibili a collaborare.

Anche le indagini internazionali su quelli che, in molti Paesi del mondo, sono chiamati "insegnanti speciali", perché si occupano di bambini con severi Bisogni Educativi Speciali (BES), offrono un quadro parziale sui sentimenti e sugli eventuali disagi degli insegnanti. Negli Stati Uniti una équipe coordinata da Edward Cancio (2018)

ha evidenziato una serie di fonti di stress, dovute al carico di casi, alla richiesta di funzioni numerose e diversificate, alla pressione per ottenere i migliori risultati, al comportamento degli studenti, alle preoccupazioni per il loro ruolo lavorativo.

Dai questionari dell'indagine di Kokkinos e Davazoglou (2009), a cui hanno risposto 373 insegnanti speciali greci, sono emerse una serie di preoccupazioni, fra cui quella generale connessa al timore di non riuscire a garantire una crescita soddisfacente al bambino con BES. Per questi insegnanti la fonte di stress maggiore è risultata legata alle difficoltà incontrate nel gestire alcune categorie di bambini e cioè quelli con autismo e quelli con problemi emotivi e comportamentali.

Indubbiamente le caratteristiche degli alunni "più difficili" e la necessità di agire individualmente, con la sensazione di non farcela, costituiscono problemi seri per gli insegnanti di sostegno.

## IL CONTESTO E ALCUNE MOTIVAZIONI

Il movimento italiano a favore dell'inclusione di tutti i bambini con BES ha indubbiamente costituito un traino per una risposta positiva al ruolo di insegnante di sostegno (Cornoldi *et al.*, 1998; Vianello, 2018; Vianello, Lanfranchi, 2015). Tuttavia si può ritrovare una discrepanza fra dichiarato e rappresentato, che differenzia gli insegnanti di sostegno da quelli di classe (De Caroli *et al.*, 2007). Confrontando 38 insegnanti di sostegno con un numero simile di insegnanti di classe, Murdaca e colleghi (2014) hanno trovato che gli insegnanti di sostegno, più esposti degli altri a pratiche educative impegnative e a un maggior numero di emergenze educative, sono predisposti a situazioni di maggiore rischio di esaurimento psico-fisico-sociale.



Lo psicologo scolastico può essere una risorsa nel facilitare relazioni positive tra l'insegnante di sostegno e le altre persone coinvolte

Alcuni insegnanti di sostegno si sentono soli nel loro lavoro e fanno fatica a sfruttare le risorse contestuali, anche perché talvolta manca una figura che faccia da coordinatore fra le persone che sono interessate al benessere del bambino.

Altre insegnanti di sostegno raccontano invece di normali incomprensioni che però favoriscono stress e senso di solitudine.

"Qualche volta mi sento ignorata o disprezzata, come un insegnante di serie B. Mi verrebbe da piangere."

"Avrei voluto chiedere supporto al dirigente, ma so che è preso da mille incombenze per trovare il tempo di aiutarmi."

"Continuo a cercare di parlare con il Servizio che ha fatto la diagnosi, ma sono oberati di lavoro e non riusciamo a metterci in contatto."

"Il papà e la mamma del bambino che seguo si sono avvicinati a me con fare minaccioso e mi hanno detto che sono incompetente e che i guai del loro figlio sono dovuti alla mia incapacità."

È importante prendere atto delle difficoltà che gli insegnanti di sostegno talvolta esperiscono nel rapporto con altri adulti, in questo caso sarebbe utile ci fosse un facilitatore all'interno della scuola che instauri relazioni positive fra insegnante di sostegno e altre persone coinvolte. Noi pensiamo che la figura dello psicologo scolastico, negli ultimi anni rafforzata all'interno della scuola, possa essere una risorsa notevole in tal senso.

COME PREVENIRE O RIDURRE LO STRESS?

Nel *Vademecum psicologico per gli insegnanti di sostegno* abbiamo messo in evidenza tutti gli aspetti in cui si può rilevare questa virtuosa collaborazione; qui vogliamo soffermarci sull'aspetto rap-

presentato dallo stress dell'insegnante, ricordando che la psicologia del lavoro ha elaborato molti progetti e tecniche che possono essere d'aiuto. Per esempio, Guglielmi (2019) parla di prevenzione primaria, secondaria e terziaria dello stress dell'insegnante e cita la legislazione sul lavoro (d.lgs. 81/08, art. 28), che precisa che «La valutazione [...] [dei rischi] deve riguardare tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori, ivi compresi quelli riguardanti gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari, tra cui anche quelli collegati allo stress lavoro-correlato».

- La *prevenzione primaria* modifica l'ambiente organizzativo e psicosociale di lavoro, promuove iniziative di rilevazione della presenza di stress e interventi che riducono il ruolo dei fattori di rischio (per esempio i conflitti) e che valorizzano i fattori protettivi ovvero risorse lavorative come un clima positivo con i colleghi, una dirigenza supportiva o l'opportunità di apprendimento e formazione, la promozione del senso civico nelle relazioni di lavoro, la costruzione di comunità professionali cooperative o di laboratori di condivisione di esperienze problematiche di insegnamento, interventi di carattere partecipativo.

- Gli *interventi di prevenzione secondaria*, invece, non riguardano l'intera istituzione, ma singoli o gruppi di insegnanti. Anche in questo caso lo psicologo cerca soprattutto di operare "in positivo", creando condizioni che evitano lo stress all'insegnante. In **Tabella 1** riportiamo gli interventi che ricerca ed esperienza hanno dimostrato essere più importanti; tra questi segnaliamo quelli che riguardano il potenziamento delle risorse personali, relativi al potenziamento del capitale psicologico (PsyCap) e di atteggiamenti e tratti motivazionali che si

sono mostrati capaci di sostenere l'insegnante. L'uso di tecniche di *mindfulness*, in cui gruppi di insegnanti sono invitati a prendere consapevolezza di sé e del proprio corpo, si è rivelato particolarmente utile.

- Se in quella secondaria si interviene prima che l'insegnante sperimenti disagio, nella *prevenzione terziaria* si opera invece quando la situazione si è deteriorata (e quindi potrebbero essere necessari un intervento più personalizzato o un vero e proprio percorso di sostegno psicologico o psicoterapeutico).

TABELLA 1

Alcuni fattori che contribuiscono allo stato di benessere dell'insegnante e in particolare dell'insegnante di sostegno (Cornoldi, Vianello, in stampa).

Autoefficacia percepita	Possibilità di innovazione
Resilienza	Adeguatezza risorse
Capitale psicologico	Assenza di pressione lavorativa
Capacità di gestione delle emozioni	Clima di classe
Senso di affiliazione	Competenza percepita
Sentirsi appoggiati	Possesso di strumenti conoscitivi e applicativi
Interesse professionale	Capacità di aggiornamento
Condivisione della missione	Empatia

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Cancio, E.J., Larsen, R., Mathur, S.R., Estes, M.B., Johns, B., & Chang, M. (2018). Special education teacher stress: Coping strategies. *Education and Treatment of Children*, 41(4), 457-481.

Cornoldi, C., Terreni, A., Scruggs, T.E., & Mastropieri, M.A. (1998). Teacher attitudes in Italy after twenty years of inclusion. *Remedial and Special Education*, 19(6), 350-356.

Cornoldi, C., & Vianello, R. (in stampa). *Vademecum psicologico per l'insegnante di sostegno*. Firenze: Giunti EDU.

De Caroli, M.E., Sagone, E., & Falanga, R. (2007). Sé professionale e atteggiamenti sociali verso la disabilità negli insegnanti di sostegno della scuola dell'infanzia, primaria e media inferiore. *Giornale Italiano delle Disabilità*, 3, 15-26.

Guglielmi, D. (2019). Gestire le problematiche professionali e organizzative. In C. Cornoldi, L. Molinari (a cura di), *Lo psicologo scolastico*. Bologna: Il Mulino.

Kokkinos, C.M., & Davazoglou, A.M. (2009). Special education teachers under stress: evidence from a Greek national study. *Educational Psychology*, 29(4), 407-424.

Lodolo D'Oria, V., Bulgarini D'Elci, G., Bonomi, P., Di Valsassina, M.D.T., Fasano, A.I., Giannella, V., Ferrari, M., Waldis, F., & Pecori Giralardi, F. (2009). Professione docente: un mestiere a rischio di disagio psichico? Indagine su stereotipi, vissuti, biologia e prospettive di un lavoro al femminile. *La medicina del Lavoro*, 100(3), 211-227.

Murdaca, A.M., Oliva, P., & Nuzzaci, A. (2014). Fattori individuali e contestuali del burnout: una ricerca descrittiva sugli insegnanti curricolari e di sostegno. *Italian Journal of Educational Research*, 12, 99-120.

Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.

Vianello, R. (2018). *Disabilità intellettive. Come e cosa fare*. Firenze: Giunti EDU.

Vianello, R., & Lanfranchi, S. (2015). Allievi con disabilità intellettive: meglio in classe con tutti o nelle scuole speciali? In R. R. Vianello, S. Di Nuovo, *Quale scuola inclusiva in Italia? Oltre le posizioni ideologiche: risultati della ricerca* (pp. 35-56). Trento: Erickson.

PER APPROFONDIRE

- Cornoldi, C., & Vianello, R. (in stampa). *Vademecum psicologico per l'insegnante di sostegno*. Firenze: Giunti EDU.

MANCA

Unjecbv bvbvfbjvb fv fvf vfvjfv vnv  
 Unjecbv bvbvfbjvb fv fvf vfvjfv vnv  
 Unjecbv bvbvfbjvb fv fvf vfvjfv vnv  
 Unjecbv bvbvfbjvb fv fvf vfvjfv vnv

Unjecbv bvbvfbjvb fv fvf vfvjfv vnv  
 Unjecbv bvbvfbjvb fv fvf vfvjfv vnv  
 Unjecbv bvbvfbjvb fv fvf vfvjfv vnv  
 Unjecbv bvbvfbjvb fv fvf vfvjfv vnv

SCHEDA 1

## La valutazione dello stress dell'insegnante

Proponiamo qui di seguito alcuni esempi di item elaborati per la valutazione dello stress dell'insegnante.

Indicare per ogni domanda con QUALE FREQUENZA (o intensità) compare la situazione indicata.

0 = MAI (Per niente)

1 = QUALCHE VOLTA ALL'ANNO (Molto poco)

2 = UNA VOLTA AL MESE O MENO (Poco)

3 = QUALCHE VOLTA AL MESE (Abbastanza)

4 = QUALCHE VOLTA ALLA SETTIMANA (Molto)

5 = OGNI GIORNO (Moltissimo)

	0	1	2	3	4	5
1. Mi sento emotivamente sfinito dal mio lavoro.						
2. Il mio lavoro mi frustra.						
3. Mi sento stanco quando mi alzo alla mattina e devo affrontare un'altra giornata di lavoro.						
4. Mi capita di sentirmi spesso esaurito/a alla fine della giornata scolastica.						
5. Mi pare di trattare i miei allievi come se fossero degli oggetti.						
6. Mi manca l'energia nel tempo libero per la famiglia e gli amici.						
7. Mi succede di sentirmi debole e di pensare che sto rischiando di ammalarmi.						
8. Mi sento esaurito dal mio lavoro.						
9. Credo di influenzare positivamente la vita di altre persone attraverso il mio lavoro.						
10. Mi domando se il mio lavoro sia utile.						
11. Ho paura che questo lavoro mi possa indurire emotivamente.						
12. Penso col mio lavoro di dare molto più di quello che ricevo.						
13. Penso di non avere realizzato cose importanti nel mio lavoro						
14. Sento di non farcela più con il lavoro.						
15. Penso sia faticoso lavorare con gli studenti.						
16. Ho l'impressione che i genitori diano la colpa a me per i problemi dei loro figli.						

adattamento da: Maslach, Jackson, *The measurement of experienced burnout.*

Con più voci con punteggi sopra il 3, la situazione potrebbe indicare i prodomi di un *burnout*.

Scheda da fotocopiare (o scaricare online su [www.giuntiscuola.it](http://www.giuntiscuola.it)) e raccogliere - © Giunti Scuola 2022

SCHEDA 2

## Questionario motivazionale per gli insegnanti di sostegno

Provate a rispondere alle domande seguenti: il questionario è volto a valutare come viene percepita la vostra identità professionale e se considerate in maniera positiva il vostro ruolo specifico.

1. Vi sentite insegnante di sostegno (o più semplicemente insegnante)?
2. Se qualcuno vi chiede che attività lavorativa svolgete, siete fieri di dire che siete insegnante di sostegno?
3. Trovate che sia interessante lavorare specificamente nel sostegno (piuttosto che come insegnante di classe)?
4. Trovate che sia di maggiore soddisfazione lavorare specificamente nel sostegno (piuttosto che come insegnante di classe)?
5. Lavorare con bambini con disabilità vi suscita il senso di svolgere una mansione socialmente ed eticamente importante?
6. Vi sentite ben formati alla mansione dell'insegnante di sostegno?
7. Cercate, per vostra scelta e iniziativa, di aggiornarvi nel vostro lavoro?
8. Quando vi trovate a seguire un nuovo alunno, cercate di raccogliere più informazioni possibili su di lui e sul suo profilo?
9. Vi sentite carichi di energia quando andate al lavoro?
10. Pensate con amicizia e gioia al/ai bambino/i con BES che vi sono affidati?
11. Ritenete che Società e Scuola riconoscano a sufficienza l'importanza del vostro impegno e del vostro lavoro?
12. Siete convinti che in linea di massima troverete sempre il modo giusto per relazionarvi con i bambini con BES che vi sono affidati?
13. Generalmente pensate che siete stati fortunati e che vi sono stati affidati bambini che in ultima sostanza sono bravi e simpatici?
14. Appena potete cercate di aggiornarvi?
15. Non scambiereste volentieri il vostro lavoro con quello dell'insegnante di classe?
16. Avete l'impressione di avere attorno a voi una rete di persone potenzialmente pronte a aiutarvi nella gestione dei bambini che seguite?

adattamento da: Cornoldi, Vianello, *Vademecum per l'insegnante di sostegno*

Scheda da fotocopiare (o scaricare online su [www.giuntiscuola.it](http://www.giuntiscuola.it)) e raccogliere - © Giunti Scuola 2022