RILEVAZIONE DEL BURNOUT
UNO STUDIO CON GLI INSEGNANTI DELL'ISTITUTO COMPRENSIVO "ROCCO MONTANO" DI STIGLIANO

DEFINIZIONE

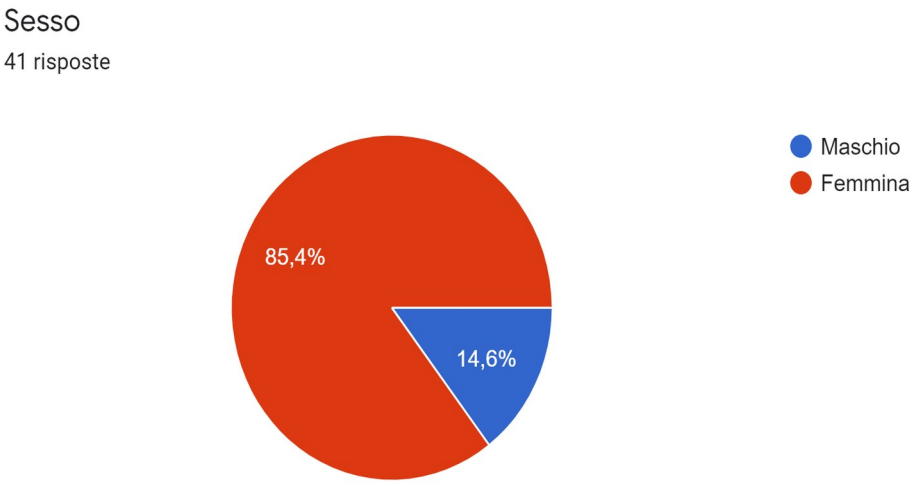
Nel 1974 Freudenberger si riferiva al burnout come ad un tipo di stress lavorativo.
In particolare, in una prospettiva prevalentemente clinica, egli rivolgeva l'attenzione alle professioni che implicavano l'aiuto verso qualcuno e che causavano sintomi quali affaticamento e logoramento, psichico e fisico.
Letteralmente il termine burnout significa bruciato, logorato.
Si deve alla studiosa Christina Maslach et al. (1981b) l'operazionalizzazione del costrutto di burnout grazie alla elaborazione di un questionario ad hoc: il Maslach Burnout Inventory. Secondo la studiosa la sindrome del burnout è una condizione di insofferenza dovuta allo stress emotivo continuo derivato dall'ambiente di lavoro (Maslach e Jackson, 1981b).
Il coinvolgimento emotivo può essere particolarmente intenso nei mestieri che prevedono un confronto costante con le esigenze di altre persone. A "bruciare" facilmente le proprie energie per le molte richieste a loro rivolte sono in primis le professioni socio assistenziali ma il fenomeno si osserva anche nel lavoro dell'insegnante, poiché possiede una forte componente relazionale.

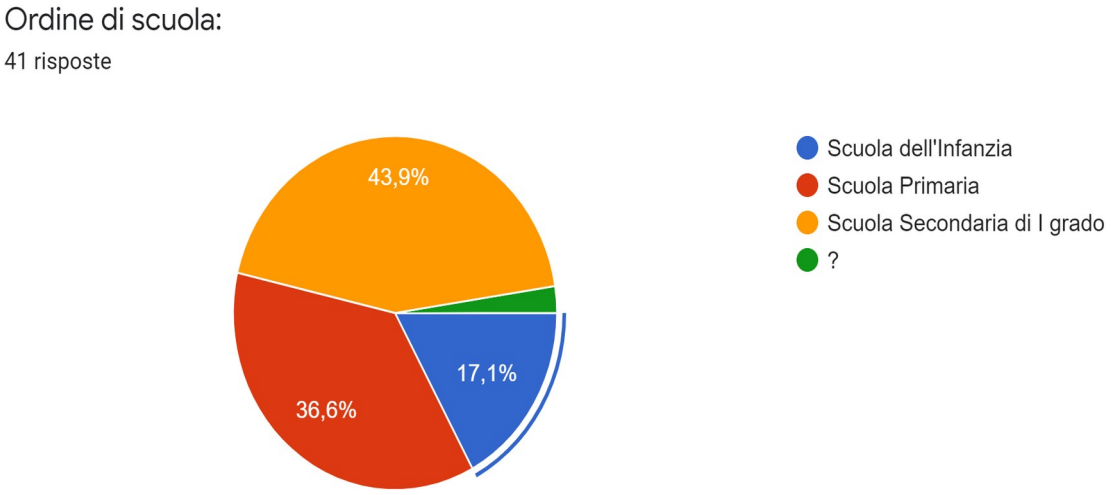
OBIETTIVO GENERALE

La finalità di tale questionario è quella di rilevare eventuali situazioni di sofferenza emotiva e fisica che denotano una situazione di stress. Se individuiamo lo stress fin dal suo primo insorgere, è più facile mettere in atto azioni per contrastarlo.
Il presente lavoro ha come obiettivo indagare l'incidenza del burnout nella professione di insegnante presso il suddetto Istituto.
Attualmente agli insegnanti sono richieste molte competenze che non si limitano alle sole conoscenze didattiche, ma chiamano in causa anche altre abilità quali ad esempio: costruire relazioni educative significative con gli alunni, con i colleghi, con i genitori degli allievi ecc. Da esse dipende oltre che la riuscita positiva del processo educativo, anche il benessere personale e professionale di chi insegna. Queste abilità mettono in luce la dimensione relazionale del ruolo di insegnante. Il processo di insegnamento è, infatti, continuamente condizionato da eventi stressanti che possono deteriorare la salute dei docenti causando l'esaurimento delle risorse emotive, l'affaticamento fisico e il distacco dalle relazioni interpersonali, tutti fattori che favoriscono l'incremento del burnout, tipica sindrome di esaurimento emotivo che coinvolge, infatti, la sfera non solo emotiva ma anche relazionale e personale.

PARTECIPANTI

I questionari sono stati compilati da 41 insegnanti di scuola dell'infanzia (17,1%), di scuola primaria (36,6%) e secondaria di primo grado (43,9%) facenti parte dell'Istituto comprensivo "Rocco Montano" di Stigliano. Dei rispondenti l'85,4% donne e il 14,6% uomini, di età compresa tra i 32 ed i 65 anni, con un'esperienza professionale tra gli 1 e i 37 anni.
Nel dettaglio le caratteristiche anagrafiche e socioculturali dei partecipanti sono descritte nei grafici a seguire.





PROCEDURA DI RACCOLTA DATI

Le somministrazioni dei questionari sono state effettuate attraverso una modalità di raccolta dati tramite un apposito modulo google predisposto e accessibile per gli insegnanti di ogni ordine e grado. I partecipanti hanno compilato il questionario individualmente. Le istruzioni per la compilazione del questionario e le informazioni generali sono state riportate sullo stesso modulo. Le risposte fornite durante la compilazione del questionario, sono anonime e sono state visionate esclusivamente dalla Psicologa responsabile.

STRUMENTI

Per l'analisi del burnout è stato impiegato il Maslach Burnout Inventory –MBI (Maslach e Jackson, 1981a; Sirigatti e Stefanile, 1993).

Il MBI è un questionario costituito, nella sua versione definita, da 22 item ai quali si dovrà rispondere facendo riferimento alla scala di frequenza che va da 0 a 6 e gli insegnanti devono indicare la frequenza dell'evento nella quale si riconoscono (0 mai, 1 almeno qualche volta all'anno, 2 almeno una volta al mese, 3 più volte al mese, 4 una volta alla settimana, 5 più volte alla settimana, 6 tutti i giorni). Per lo scoring dei dati è stata utilizzata la versione italiana standardizzata di Sirigatti e Stefanile (1993) con riferimento al personale insegnante. Le domande afferiscono relativamente a tre sottoscale: l'esaurimento emotivo che esamina la sensazione di essere emotivamente esauriti dal proprio lavoro; la depersonalizzazione/disaffezione al lavoro che misura una risposta impersonale nei confronti dei propri alunni; infine, la dimensione della "realizzazione professionale".

RISULTATI - ANALISI DESCRITTIVE

Verranno riportati i risultati di prime analisi descrittive relative ai livelli di burnout. Inizialmente sono state calcolate le medie per ciascuna sottoscala del burnout. Le medie relative all'esaurimento emotivo, alla depersonalizzazione e alla realizzazione professionale sono rispettivamente M=8, M=1,5 e M=39,19.
I risultati sono riportati nella tabella riportata di seguito.

VARIABILI	MEDIA CAMPIONE	MEDIA VALORI NORMATIVI
ESAURIMENTO EMOTIVO	8	19,84
DEPERSONALIZZAZIONE	1,5	3,80
REALIZZAZIONE PROFESSIONALE	39,19	35,71

Confrontando con i valori normativi calcolati da Sirigatti S. e Stefanile C. (1993), l'esaurimento emotivo dei 41 insegnanti di questo studio è più basso rispetto alla media della popolazione di riferimento; la depersonalizzazione si colloca a cavallo tra il livello basso e quello medio e la realizzazione professionale si colloca ad un livello medio.
Sulla base dei dati ottenuti non emergono livelli di burnout significativamente rilevanti. Degne di nota sono le proposte organizzative al fine di migliorare il clima lavorativo, la maggior parte delle quali pongono l'accento sull'incremento di scambi e su come potenziare la comunicazione tra il personale docente.

CONCLUSIONI

Quando capiamo che le dinamiche del lavoro invadono la nostra vita privata è bene agire tempestivamente e chiedere un aiuto esterno. Cambiare il sistema del lavoro e le sue dinamiche è un'impresa ardua, possiamo, tuttavia, lavorare e agire su noi stessi, imparando a conoscerci e a ridimensionare le aspettative. Questo non implica accontentarsi, ma al contrario, non caricare eccessivamente l'investimento affettivo che facciamo sul lavoro.
Riconoscere i propri limiti, saper mettere in pratica strategie relazionali per migliorare la comunicazione, adeguare le proprie aspettative alla realtà, e gestire lo stress, sono tutte abilità che aiutano l'individuo a fronteggiare le situazioni di disagio, prevenendo, in tal modo, situazioni di stress ed il burnout.

Dr. Rosaria Timpone
Psicologa dell'area neuropsicologica