

Quali sono i sintomi del burnout?

Precisiamo che per **burnout** si intende **un insieme di sintomi** che deriva da una condizione di stress cronico e persistente, associato al contesto lavorativo, e che dipende dalla risposta individuale ad una situazione professionale percepita come logorante dal punto di vista psicofisico.

Prima di provare ad analizzare i diversi sintomi, ci preme sottolineare che il burnout che può colpire gli insegnanti, oltre a essere un problema che influisce negativamente sulla loro salute mentale e fisica, incide negativamente anche sulla qualità dell'insegnamento ... e quindi sugli alunni.

Alcuni fattori che potrebbero essere causa di burnout riguardano le caratteristiche individuali e personali dei docenti e possono essere: **un'eccessiva dedizione al lavoro, il trascurare la vita privata a favore del lavoro, problemi di equilibrio vita-lavoro, difficoltà a conciliare le esigenze lavorative e quelle personali e una scarsa tolleranza allo stress e l'incapacità di essere resiliente.**

Influenzano l'insorgere del burnout anche **difficoltà legate all'organizzazione scolastica** (come le classi pollaio), alle **attrezzature obsolete** e carenti, alle **troppe incombenze burocratiche**, alle difficoltà ad aggiornarsi e a conoscere nuove metodologie, alla **scarsa possibilità di carriera, a stipendi bassi...** e il **preariato**. Sono invece fattori protettivi l'appartenenza al genere femminile, l'anzianità, l'aiuto e il sostegno colleghi e il riconoscimento del proprio lavoro sia a livello scolastico che a livello sociale.

Come abbiamo già detto, un'altra causa di stress che i docenti denunciano spesso sono le **eccessive richieste** a cui fanno fatica a far fronte.

Alcuni individui sono in grado di reggere **lavori molto impegnativi** e di affrontare molte sfide e pressioni, ma, se una persona teme di non riuscire a gestirle o di non essere capace di controllarle (anche se il lavoro in cui si è impegnati viene affrontato con serietà e passione) può essere **causa di affaticamento mentale e fisico**. Anche il **timore di non avere capacità e abilità sufficienti** per svolgere il lavoro richiesto incide, così come il ricevere troppe richieste o il riceverne troppo poche (sentendosi poco considerati e riconosciuti). **In entrambi i casi il lavoratore vive un'alta pressione emotiva che può farlo sentire inadeguato.**

Anche la dimensione temporale provoca stress e tensioni emotive. Infatti l'attività del docente è caratterizzata da un carico di lavoro, a volte eccessivo, e anche il rapporto con gli alunni comporta un investimento sul piano psicologico ed emotivo che non rimane limitato alle ore di lezione: del resto **a scuola spesso si deve fare troppo, in poco tempo e con risorse scarse.**

Spesso i docenti devono gestire un numero elevato di compiti, tra cui la **pianificazione delle lezioni**, la **correzione dei compiti**, la **gestione della classe** e la **partecipazione a riunioni e attività** e va considerato che **il sovraccarico di lavoro è il segnale più evidente di una discordanza tra la persona ed il lavoro.**

Infatti, le aspettative elevate da parte delle istituzioni scolastiche, dei genitori e della società, possono mettere sotto pressione gli insegnanti che si impegnano per garantire che tutti gli studenti raggiungano risultati accademici elevati, ma si trovano a dover affrontare comportamenti difficili e problemi disciplinari che determinano situazioni demoralizzanti, soprattutto quando mancano supporti adeguati.

Infatti, nel tentativo di gestire il rapporto con gli studenti, **gli insegnanti possono sentirsi isolati nelle loro classi, senza un adeguato supporto o collaborazione con i colleghi**, il che può aggravare il senso di stress e burnout.

“Affrontare il problema del burnout è essenziale per garantire che gli insegnanti possano continuare a svolgere il loro ruolo fondamentale nell'educazione e nello sviluppo degli studenti. L'incapacità di smaltire celermente un eccessivo aggravio di lavoro, l'incertezza sulle capacità di svolgere fino in fondo le richieste connesse al rinnovamento del proprio ruolo, momenti di forte insicurezza, in cui appare impossibile dominare i problemi quotidiani, risultano barriere contro le quali lo svolgimento sereno della propria azione sembra inevitabilmente «cozzare». **È a questo livello che gli elementi stressanti diventano insidiosi:** quando vanno a strutturare un meccanismo apparentemente senza uscita, per cui la difficoltà nel portare a compimento il proprio compito lavorativo costringe l'individuo a confrontarsi con i propri limiti.

(Alessandri e De Gregorio, 2005, pp. 334-335)”.
(Z. Formella, D. Picano, 2019)