

# Il docente funambolo

## Qualità di vita e benessere lavorativi nell'ambito dell'insegnamento

di Nicola Grignoli\*

### Introduzione

Se pensiamo alla figura del docente tendiamo ad immaginare un ruolo difficile da esercitare e un equilibrio precario, degno di un funambolo<sup>1</sup> che procede su di un filo a sbalzo con il proprio bilanciato carico di peso.

Questa rappresentazione è forse eccessivamente negativa ma illustra le difficoltà affrontate dagli insegnanti e la necessità di porre attenzione alla salute mentale, alla qualità di vita e alla gestione dello stress professionale cui essi sono sottoposti. Questi ultimi due concetti sono certo densi di significato, ma piuttosto inflazionati: meriterebbero dunque un'introduzione riguardo alla loro pertinenza, utilità e al preciso significato nell'ambito della salute. Senza però entrare in merito alla complessa evoluzione di queste definizioni<sup>2</sup>, esporremo qui di seguito i lavori direttamente centrati sullo stress e la qualità di vita del docente. Scopriremo così come il benessere e la soddisfazione professionali dipendano, in quest'ambito, dal grado di adesione a un nuovo ruolo dettato dalla società, che insiste sull'attività educativa più che su quella dell'insegnante di materia.

### Il nuovo ruolo del docente

Che l'insegnamento possa essere stressante oggi forse più di ieri non ci sorprende. L'interesse suscitato dal Convegno *La promozione della salute nella scuola* 2011 ci suggerisce però un vivo interesse da parte dei docenti nel mantenere un equilibrio e trovare una soddisfazione lavorativa anche di fronte alle difficoltà del proprio mestiere.

Per approfondire questo primo bilancio, frutto di un'impressione generale, possiamo ricorrere alle numerose pubblicazioni, elaborate nel campo della ricerca educativa, relative allo stress vissuto dai docenti nelle loro classi e all'interno della scuola. Un lavoro fondamentale è quello di Kyriacou e Sutcliffe, nel quale viene definito lo stress del docente: «Una reazione soggettiva negativa al lavoro, che minaccia l'autostima dell'insegnante e il suo benessere. Lo stress percepito dagli insegnanti è solo in parte associato negativamente alla soddisfazione lavorativa, [...] alcuni insegnanti dichiarano infatti di risentire un forte stress

ma un'alta soddisfazione lavorativa» (Kyriacou e Sutcliffe 1978).

Come interpretare questo risultato? Le ricerche in psicologia della salute (Lazarus e Folkman 1984) ci insegnano come non sia la natura oggettiva dell'agente aggressore a determinare lo stress percepito, bensì la maniera in cui ogni individuo riesce ad adattarsi. Inoltre dobbiamo riconoscere l'importanza della realizzazione delle proprie ambizioni per la qualità di vita (WHO 1994). Di conseguenza possiamo supporre che il dato messo in rilievo da Kyriacou e Sutcliffe significa che per alcuni docenti, nonostante un'oggettiva situazione professionale stressante, l'esperienza professionale e il piacere di insegnare permettono loro di considerarsi soddisfatti del proprio lavoro e dichiarare una buona qualità di vita lavorativa. L'articolo, più recente, di Hart riprende esattamente la stessa teoria e introduce il termine di *distress* (disagio) e di *morale* (in inglese inteso come lo stato d'animo di un gruppo, senza rapporto con l'etica), per differenziare l'impatto dell'attività professionale sulla qualità di vita del docente (Hart 1994). Tale lavoro conferma che il disagio del docente sembra essere parzialmente indipendente dalla soddisfazione e dal benessere. Questi ultimi indici della qualità di vita al lavoro appaiono maggiormente influenzati dalla percezione di riuscire, con il proprio lavoro, a realizzare l'entusiasmo, lo spirito di gruppo collegiale e la fierezza di essere docente (vedi *morale*).

In sintesi, ciò che lo stress non riesce a compromettere è la soddisfazione derivante dall'esercitare una professione in cui si riesce a credere e a riconoscersi. Il ruolo del docente richiede dunque di essere sostenuto e valorizzato; Louis (1998) declina per esempio sette principali fattori, o parole chiave, che determinano la qualità di vita al lavoro nel campo dell'insegnamento:

- *Rispetto*, dalle figure di rilievo;
- *Partecipazione*, nei processi decisionali che aumentano l'autonomia e il controllo del docente;
- *Interazioni*, frequenti e stimolanti con i colleghi;
- *Efficacia*, dimostrata con procedure adeguate;
- *Autoformazione*, aggiornamento professionale e sviluppo di interessi e capacità;

- *Risorse*, adeguate per il lavoro;
- *Individuale*, congruenza fra gli obiettivi personali e dell'istituzione.

In questa lista di fattori importanti per la qualità di vita lavorativa, ritroviamo la gestione degli obiettivi personali rispetto a quelli proposti dalla scuola. Qual è, per l'appunto, il ruolo assegnato dalla scuola contemporanea al docente? Corrisponde a ciò che gli insegnanti si sentono di saper fare, di voler essere? Senza addentrarci oltre nella definizione degli scopi educativi e del ruolo sociale che compete al docente di oggi, limitiamoci a rilevare che stiamo assistendo a una rapida evoluzione della professione.

Avviciniamoci dunque alla nostra realtà e prendiamo spunto dal rapporto del DECS, coordinato da Baranzini nel 2007: «Si avverte oggi – non a caso in sintonia con un passaggio delicato della storia della scuola e della professione docente – l'esigenza di un piano di sviluppo professionale solidamente costruito attorno alla figura dell'insegnante come mediatore intellettuale e culturale» (Baranzini 2007).

Si chiede molto al docente di oggi, è innegabile. Aggiungere alle competenze didattiche un ruolo più marcatamente educativo, vuol dire ampliare il mansionario, estendendo la portata del ruolo professionale nella società. Rispetto all'insegnante di materia, si delinea un nuovo ruolo del docente, più vasto, capace di essere una figura di riferimento per i giovani, un "mediatore intellettuale e culturale". Si tratta probabilmente di una risposta adeguata ai bisogni sociali, in un momento in cui vi è necessità di affiancare le famiglie nei ruoli educativi. Bisogna però chiedersi come ogni singolo docente possa riuscire a riconoscersi in questa missione estesa. Corrisponde con l'ideale che ognuno si fa della propria professione? Ogni docente troverà evidentemente in se stesso una risposta personale, ma è possibile ipotizzare che, in questa recente evoluzione, sia il corpo docenti sia l'istituzione che li forma e che li inquadra, abbiano del terreno da recuperare. Il rapporto di Baranzini specifica, infatti, che è necessario un piano di sviluppo professionale.

Appare, a nostro parere, innanzitutto urgente cercare di combattere quella che potrebbe diventare una tendenza

all'autosvalutazione e all'autocommiserazione, e reinventare positivamente il ruolo del docente. Secondo l'inchiesta *La scuola si ascolta* (Crespi Branca et al. 2008), l'insegnante gode di un'immagine, presso gli allievi e i familiari, migliore di quella che si attribuisce egli stesso. In questa inchiesta è stata posta agli allievi la domanda: vi piacerebbe diventare insegnante? Pochi allievi rispondono di sì, ma questo non può che essere rassicurante tenendo conto dell'effettiva differenza di ruoli e di età che caratterizza la relazione allievo-docente. Interessante è però il fatto che fra chi ha risposto in maniera negativa, la scelta non è stata operata su di un'immagine negativa del docente (e quindi su di una svalutazione della sua figura), bensì su di un ruolo che appare al di sopra delle loro competenze. Ritroviamo dunque, e con una certa umiltà da parte degli allievi, la discrepanza fra ruoli complementari, ma anche la constatazione di un ruolo che richiede alte competenze e capacità personali, che possono essere percepite come irraggiungibili. L'immagine, evocata in introduzione a quest'articolo, del docente funambolo non invoglia di certo a identificarsi in un ruolo così difficile da esercitare. Per questa ragione vi è urgenza nel modificare la rappresentazione sociale del docente, partendo proprio da quella che egli ha di se stesso.

Integrando questi spunti teorici, restano dunque, per concludere, da chiarire le piste che è possibile percorrere concretamente per prevenire il disagio del docente e per eventualmente prendersene cura.

Innanzitutto, la priorità è sicuramente da dare alla prevenzione: l'istituzione scolastica e la formazione di base e poi continua devono poter tenere conto del nuovo ruolo del docente e dell'incidenza negativa dello stress sulla sua qualità lavorativa oggi. Delle commissioni *ad hoc* del DECS sono già al lavoro per riflettere sulle strategie più interessanti da sviluppare per migliorare e mantenere la salute dei docenti sul posto di lavoro. Le riflessioni sopraccitate sull'evoluzione del ruolo del docente dimostrano inoltre come le istituzioni cantonali siano particolarmente sensibili a questa problematica. In seguito, è possibile immaginare, per i casi più problematici, una col-

laborazione degli istituti scolastici con i servizi cantonali specializzati nella presa a carico dei problemi di salute legati al lavoro, in particolare il Laboratorio di psicopatologia del lavoro, servizio OSC. Infine il recente rapporto per il DECS di Ostinelli (Ostinelli 2010) propone, con l'intento sia di prevenire sia di prendere a carico più tempestivamente le situazioni di disagio vissute dai docenti, l'introduzione di una figura mediatrice all'interno degli istituti scolastici, lo *School Improvement Advisor/researcher* (SIA).

### Conclusioni

Una semplice domanda permette di compiere una prima valutazione dell'impatto dello stress sulla qualità di vita lavorativa e del rischio di burn-out professionale: "come mi vedo in questo lavoro fra 10 anni?". Rispondere in maniera sincera a questa domanda permette di chiarire con quanta autenticità si esercita una professione, ovvero, quanto in essa si realizzano bisogni, affetti e ideali, e fare così il bilancio fra le ambizioni personali e quelle dettate dal ruolo sociale che si sceglie di interpretare. Di conseguenza è possibile capire meglio quale soddisfazione si trae dall'attività lavorativa, che occupa gran parte della quotidianità ma che offre anche uno straordinario luogo di realizzazione individuale e di sviluppo delle relazioni interpersonali. Davvero ogni giorno si procede incerti e a piccoli passi, con l'unico obiettivo di arrivare all'altro capo di un filo a sbalzo? Riuscire ad alzare lo sguardo, sognare di realizzare progetti e così proiettarsi positiva-

mente e con fiducia nel futuro sembra essere una delle chiavi della salute mentale in ambito professionale.

\* Psicologo presso il Servizio di psichiatria e psicologia medica OSC e il Laboratorio di psicopatologia del lavoro OSC

### Note

1 Si veda a proposito la vignetta disegnata da G. Zgraggen per il Convegno *La promozione della salute nella scuola 2011*, promosso da Radix e dal Forum per la promozione della salute, che ha ispirato queste riflessioni.

2 Rinviamo il lettore che desidera approfondire questi argomenti agli Atti del sopraccitato Convegno.

### Bibliografia

- Baranzini M. (2007), *Gruppo di lavoro Identità professionale del docente*, Rapporto DECS.
- Crespi Branca M., Galeandro C., Berger E. (2008), *La scuola che si ascolta. I bisogni della scuola ticinese secondo gli attori coinvolti*, Ufficio studi e ricerche DECS: Bellinzona.
- Hart P.M. (1994), *Teacher quality of life: Integrating work experiences, psychological distress and morale*. In *Journal of occupational and organizational psychology*, 1994:67.109-132.
- Kyriacou C., Sutcliffe J. (1978), *A model of teacher stress*. In *Educational studies*, 1978:4.1-6.
- Lazarus R.S., Folkman S. (1984), *Stress, appraisal, and coping*. New York:Springer.
- Louis K.S. (1998), *Effects of teacher quality of work life in secondary schools on commitment and sense of efficacy*. In *School effectiveness and school improvement* 9:4.1-27.
- Ostinelli G. (2010), *Progetto di sostegno ai docenti in difficoltà*. Rapporto DECS.
- WHO. (1994), *Quality of Life*. Working Group WHO QoL. Geneva:WHO.

