

# *Le forme del disagio espresso dalle e dagli insegnanti e le modalità di supporto possibile*

Paola Mauesli-Pellegatta,  
esperta di ingegneria della formazione, Responsabile progetto Linea  
Carlotta Vieceli,  
psicologa, Servizio di sostegno psicologico per docenti

# Parole, parole...

**benessere**

**stress lavorativo**

**burnout**

**resilienza**

**percezione e realtà**

**cura della relazione**

**comunicazione costruttiva**

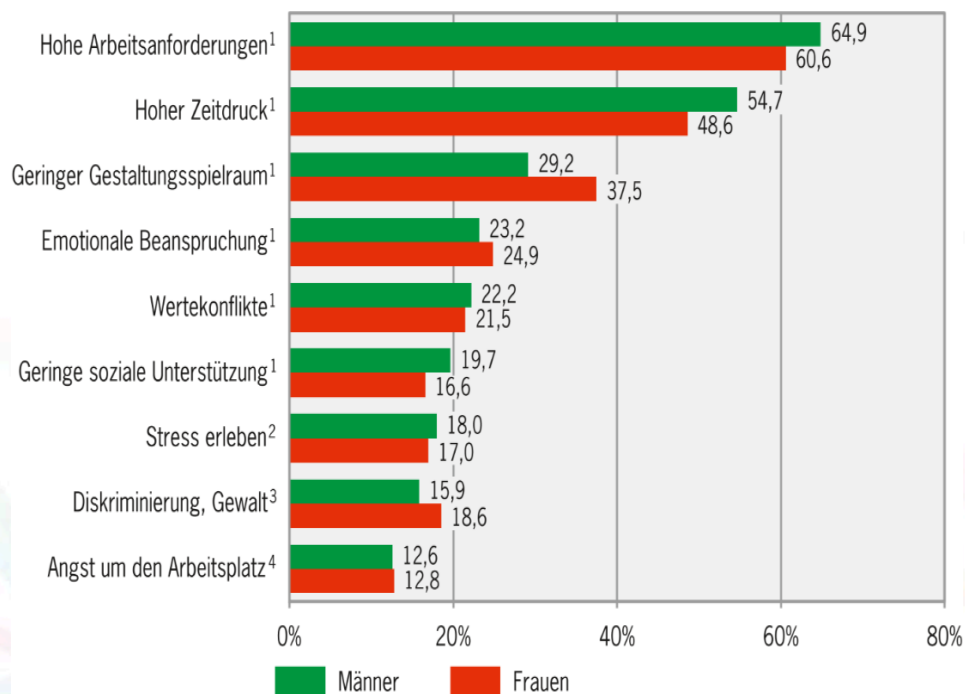
**ascolto**

**assertività**

# La salute al lavoro: qualche dato

## Psychosoziale Risiken bei der Arbeit, 2012

Erwerbstätige von 15 bis 64 Jahren



Quelli maggiormente citati sono:

- «ritmi elevati» (64,9%)
- «pressione temporale» (54,7%)
- scarsa autonomia (29,2%)
- Esigenze emozionali (24%)

<sup>1</sup> Meistens oder immer, mindestens ein Risiko

<sup>2</sup> Meistens oder immer

<sup>3</sup> Mindestens ein Risiko in den letzten zwölf Monaten

<sup>4</sup> Ziemlich oder sehr stark

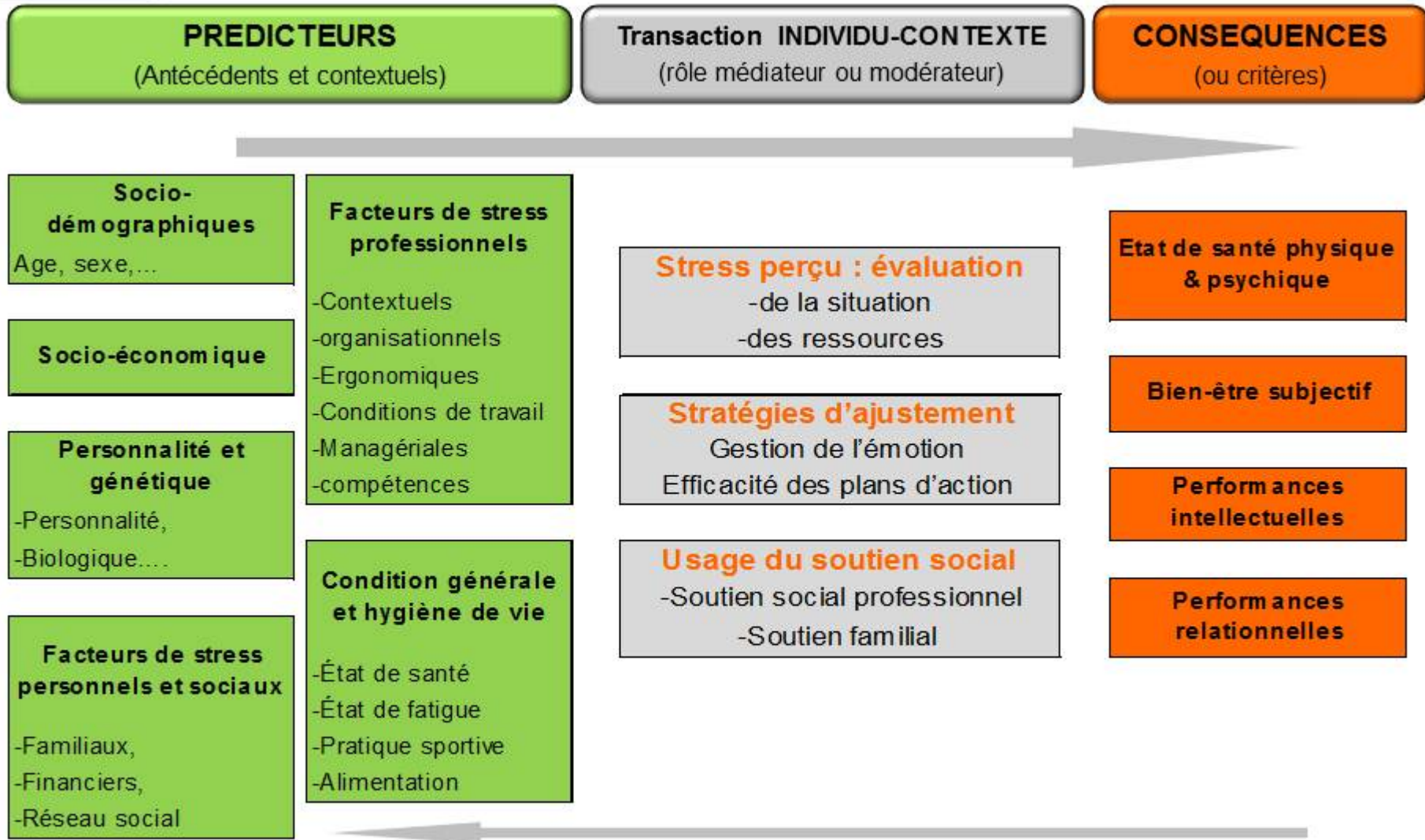
# Quali le cifre del disagio degli insegnanti in Svizzera?

- Le statistiche sul fenomeno sono scarse e parziali.
- Studio (2014) dell'alta scuola Pedagogica del nord ovest della Svizzera con docenti (600) di scuola secondaria di tre regioni linguistiche evidenzia che il 20% dei docenti di scuola secondaria si sente costantemente sopraffatto e un terzo prossimo al burnout.
- Studio (2001) della società pedagogica friborghese su 800 insegnanti riferisce che l'88% di loro mostra un grado di burnout medio al MBI.
- Studio (2001) effettuato su 4000 insegnanti vodesi sulla salute fisica e psichica evidenzia che il 43% di loro è in buona salute, il 34% mostra dei segnali di allarme e il 22% è in cattiva salute (nella popolazione attiva 47%, 29%, 14%).
- Ricerca sulla resilienza effettuata dallo IUFFP

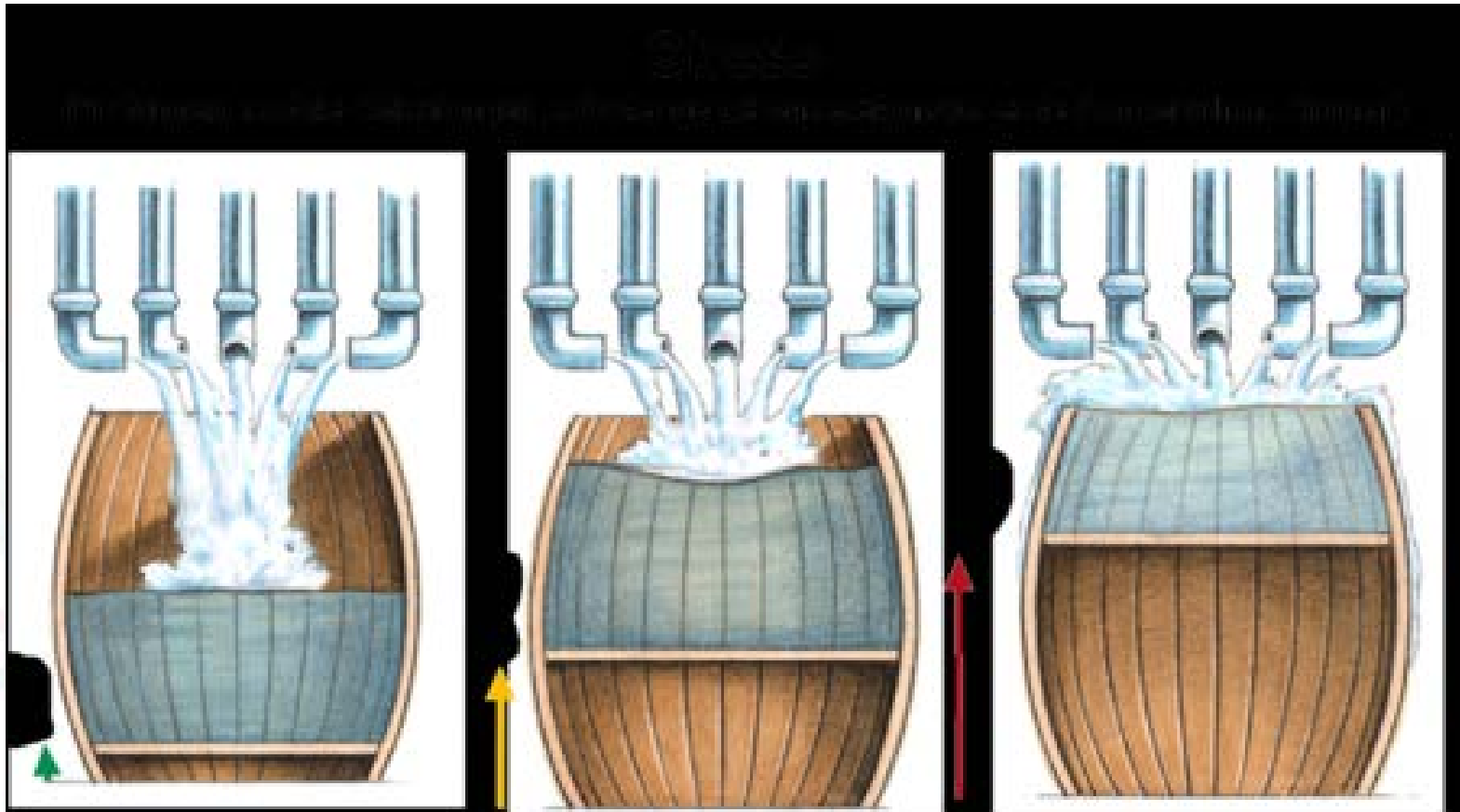
# I fattori di rischio del disagio

- 1. fattori sociali e personali del soggetto:** caratteristiche individuali (personalità, sesso, età, aspettative professionali, stile cognitivo, background culturale, resistenza, livello socio-economico, stile di vita, situazione familiare).
- 2. fattori relazionali:** rapporti interpersonali con studenti e loro familiari, direzione scolastica, competitività con i colleghi, affollamento delle classi; (conflittualità), pettegolezzi.
- 3. fattori oggettivi organizzativi (o professionali):** organizzazione scolastica, condizioni di lavoro (riforme scolastiche, precariato, ubicazione della scuola, carico di lavoro, risorse didattiche, attrezzature, programma da svolgere, flussi di comunicazione, percorso di carriera, feedback inefficace, mancanza di supporto, scarso riconoscimento, regolamenti rigidi...).
- 4. fattori socio-culturali:** società multiculturale, la delega dei genitori all'educazione dei figli, maggior intransigenza dell'utenza, l'introduzione della valutazione da parte dei genitori e degli studenti, la svalutazione del lavoro in se stesso a favore del successo e del guadagno economico.

# Approccio integrativo dello stress



# Vulnerabilità allo stress



## Le forme del disagio: lo stress occupazionale, quando il benessere si incrina

Esperienza emozionale negativa (accompagnata da modificazioni biochimiche, comportamentali e cognitive) percepita dalla persona sul luogo di lavoro come conseguenza della **difficoltà a far fronte a richieste interne o esterne valutate come gravose.**

Baum A., 1990



# Le forme del disagio

Le parole  
del disagio

“Perché non mi rispettano? Se solo stessero tranquilli, sarebbe tutto più facile”

“Speriamo non mi chiedano di andare in passeggiata”

“Pensavo di riuscire a recuperare durante l'estate, invece mi sento stanchissimo. Non so come arriverò a giugno.”

“Non vedo l'ora di arrivare a casa per buttarmi sul divano”

“Ieri ho litigato con un genitore”

“E' solo lunedì e mi sento già senza energie”

“Forse avrei dovuto fare un altro lavoro”

“Quel brusio di fondo mi fa impazzire”

“Non ho tempo”

## Le forme del disagio

Le parole  
del disagio

“Sono stufo di dover capire i loro problemi. D'ora in avanti faccio la mia lezione punto e basta”

“Per finire ho perso la pazienza...”

“Nessuno ti dice grazie”

“La scuola è cambiata, non mi ci ritrovo più”

“Chi non vuole imparare si assuma le proprie responsabilità”

“Non possiamo farci carico dei problemi emotivi dei ragazzi”

“Ci credevo davvero che in ciò che insegnavo”

“Io che dovrei essere di esempio per i ragazzi,...”

“Ci sono ragazzi che non ce la faranno mai. E' inutile investire”

# A chi rivolgersi in caso di disagio?



## Elementi di approfondimento

- Quali possono essere le difficoltà che ostacolano la comunicazione del malessere ?
- Come superare questi ostacoli?
- Quali pratiche o strategie possono costituire una risorsa di supporto ad una situazione di disagio?