

## ■ INTRODUZIONE

Lo stress è un fenomeno naturale nella vita delle persone e consente l'attivazione fisiologica necessaria per affrontare gli eventi. Hans Selye, uno dei primi studiosi dello stress, distingue uno stress positivo, *eustress*, ossia la risposta naturale e appropriata dell'organismo agli stimoli, da uno stress negativo, *distress*, che si manifesta quando la persona non riesce a sostenere le difficoltà. Quando le risorse dell'organismo non sono sufficienti per far fronte alle tensioni, si crea un disequilibrio dell'omeostasi personale che, se protratto nel tempo, conduce ad una condizione di *distress* cronico che impatta negativamente sulla salute dell'individuo. Nel caso in cui il *distress* sia presente e associato ad una professione d'aiuto, che prevede quindi un coinvolgimento relazionale, possiamo parlare di *burnout*. Il *burnout* è una sindrome che presenta un insieme di sintomi nocivi in cui s'identificano tre componenti: esaurimento fisico ed emotivo con conseguente mancanza di risorse da offrire al prossimo; depersonalizzazione, che si traduce in cinismo, freddezza ed ostilità verso gli utenti; e ridotta realizzazione personale a causa di un senso d'inadeguatezza e incompetenza nel lavoro.

La letteratura scientifica ha ormai ampiamente dimostrato che l'attività professionale dell'insegnante, a cui viene richiesto di fronteggiare situazioni complesse e continue trasformazioni del sistema scolastico italiano, sia ad alto rischio di stress e *burnout*. Il sovraccarico lavorativo ed emotivo, l'aumento della numerosità delle classi, i comportamenti inaccettabili degli studenti, la mancanza di sostegno da parte della dirigenza sono solo alcune delle difficoltà che gli insegnanti fronteggiano quotidianamente e

che possono influenzare il loro benessere psicologico e di conseguenza avere ricadute significative sull'organizzazione scolastica e sulla salute degli studenti. Nello specifico, i fattori che possono incidere sullo stress degli insegnanti e sul loro benessere possono essere distinti in due categorie: fattori esogeni, riferibili quindi all'ambiente esterno, come ad esempio eventi critici della vita, le riforme ministeriali, la qualità delle relazioni fra colleghi e con la dirigenza, le caratteristiche della classe, ecc; e fattori endogeni, che riguardano invece le specifiche caratteristiche personali dell'insegnante, come ad esempio i tratti di personalità, il modo di gestire le difficoltà, il *locus of control*, ecc.

L'insegnante di Religione, per la peculiarità che riveste all'interno dell'organizzazione scolastica, rischia di essere maggiormente vulnerabile a sperimentare stress e difficoltà emotive. Infatti, il doversi confrontare sia con l'autorità statale che con quella ecclesiastica, l'alto numero di classi e di alunni con cui relazionarsi, la libertà di scelta di partecipare alle lezioni da parte degli allievi, lo specifico rapporto d'aiuto che si instaura con i ragazzi e talvolta con le loro famiglie e la mancanza di riconoscimento di ruolo da parte dei colleghi possono ledere la motivazione e il benessere psicologico dell'insegnante, portandolo ad esaurimento emotivo e depersonalizzazione.

Nel testo viene discusso dettagliatamente il rischio per l'insegnante di Religione di vivere situazioni di stress pervasive e invalidanti. Nello specifico, nella prima parte, dopo un'ampia trattazione del costrutto dello stress, vengono delineati i fattori che influenzano il benessere lavorativo dei docenti, con particolare attenzione alla peculiare situazione dell'insegnante di Religione. Nella seconda, vengono invece forniti strumenti, indicazioni ed interventi per sostenere la salute psicologica dell'insegnante e quindi prevenirne lo stress e il *burnout*.

**Ernesto Gianoli**