

## ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 27 - numero 5949 di Venerdì 24 ottobre 2025

# Il burnout nel mondo del lavoro: fattori di rischio e impatto sulla salute

*Una scheda informativa dell'Inail si sofferma sul burnout come fenomeno occupazionale. Le definizioni, l'inquadramento teorico, le dimensioni principali, i fattori di rischio, la prospettiva organizzativa e l'impatto sulla salute.*

Roma, 24 Ott ? Nel 2019 l'WHO/OMS (Organizzazione mondiale della sanità) ha definito il burnout, all'interno della *International Classification of Diseases 11th Revision* (Classificazione internazionale delle malattie ICD-11) come 'una sindrome concettualizzata come il risultato di stress cronico sul posto di lavoro che non è stato gestito con successo. È caratterizzato da tre dimensioni: sensazione di esaurimento o spossatezza energetica; aumento della distanza mentale dal proprio lavoro, o sentimenti di negativismo o cinismo legati al proprio impiego; senso di inefficacia e mancanza di realizzazione. Il burnout si riferisce specificamente a fenomeni che si verificano nel contesto occupazionale e non dovrebbe essere applicato per descrivere esperienze in altre aree della vita'.

Oggi, con "**sindrome di burnout**" si fa riferimento ad un fenomeno diffuso e in preoccupante crescita "che può interessare i lavoratori di ogni settore anche in considerazione delle nuove modalità di lavoro e all'utilizzo delle nuove tecnologie". Un fenomeno che si manifesta con un'ampia gamma di sintomi e "si ripercuote negativamente sulle organizzazioni in termini di produttività e assenteismo, implicando costi sanitari anche rilevanti". E per una efficace gestione preventiva di questo fenomeno, è determinante una adeguata **valutazione dei rischi psicosociali** presenti nell'ambiente di lavoro: solo attraverso un'analisi approfondita dei fattori di rischio è, infatti, "possibile identificare le criticità e sviluppare interventi mirati".

A ricordarlo e a tornare a parlare del fenomeno del burnout è una nuova scheda informativa Inail dal titolo "**Il burnout: un fenomeno occupazionale**".

La scheda/factsheet ? prodotta dal Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale (DIMEILA) dell'Inail e a cura di M. Ghelli, C. Nardella, B. Persechino e M. Ronchetti - intende offrire "una panoramica del fenomeno, esplorandone le cause scatenanti, gli impatti sull'individuo e sull'organizzazione e contribuire all'individuazione di strategie utili per la prevenzione e la gestione del burnout, al fine di promuovere ambienti di lavoro più sani e sostenibili".

L'articolo, soffermandosi oggi sul fenomeno burnout e sui fattori di rischio, affronta i seguenti argomenti:

- Il burnout nel mondo del lavoro: definizioni e dimensioni
- Il burnout nel mondo del lavoro: fattori di rischio
- Il burnout nel mondo del lavoro: impatti sulla salute

# Il burnout nel mondo del lavoro: definizioni e dimensioni

La scheda ricorda che il **burnout**, inizialmente, era "considerato strettamente legato alle **professioni d'aiuto**", caratterizzate da un "intenso contatto umano e da un forte impegno emotivo", ma ha assunto nel tempo "una visione più ampia che ne riconosce la natura complessa, influenzata sia da fattori individuali che da condizioni organizzative".

Infatti il burnout viene oggi "**esteso a tutti i contesti lavorativi** ed è inteso come un costrutto che descrive la **relazione tra l'individuo e l'organizzazione** (Maslach et al., 2001)". E per questo motivo, "è stato introdotto il termine *job burnout*, una sindrome che deriva da stressor cronici sul luogo di lavoro che il lavoratore non è riuscito ad affrontare efficacemente".

La sua natura complessa può essere sistematizzata, seguendo anche quanto indicato in premessa, in **tre diverse dimensioni principali** che interagiscono tra loro:

- **Esaurimento:** "è la prima reazione allo stress prodotto dalle richieste del lavoro o da cambiamenti significativi; si manifesta come una profonda sensazione di svuotamento e logoramento delle proprie risorse emotive e fisiche. L'individuo si sente prosciugato, privo di energie e costantemente affaticato; tale sensazione prolungata nel tempo non si risolve con il riposo.
- **Disaffezione lavorativa:** riguarda lo sviluppo di atteggiamenti negativi, distaccati e cinici nei confronti del lavoro e delle persone con le quali si interagisce, viene ridotto al minimo il proprio coinvolgimento nel lavoro, cercando di proteggersi dall'esaurimento e dalla delusione. Questo atteggiamento è spesso interpretato come una risposta difensiva nei confronti di vari aspetti della vita lavorativa.
- **Inefficacia personale:** si riferisce alla tendenza della persona a valutarsi negativamente, sviluppando un senso profondo di inefficacia sul lavoro, che accresce il senso di inadeguatezza e insoddisfazione per i risultati ottenuti. Questa perdita di fiducia nelle proprie capacità può portare a una riduzione dell'impegno e, di conseguenza, a un peggioramento delle prestazioni lavorative, creando così un circolo vizioso.

Si indica poi che recentemente, "al fine di una miglior comprensione del fenomeno, le dimensioni dell'esaurimento e della disaffezione lavorativa sono state integrate con il concetto di **interpersonal strain**, termine con cui si indica un marcato disinvestimento nelle relazioni professionali; si manifesta come una sensazione di disagio e distacco che l'individuo prova nel gestire le diverse richieste relazionali da parte di colleghi, supervisor e utenti, generando, con finalità difensiva, un atteggiamento di allontanamento dagli altri".

# Il burnout nel mondo del lavoro: fattori di rischio

Riguardo ai **fattori di rischio** la scheda evidenzia che nel corso degli anni sono stati sviluppati diversi modelli interpretativi per spiegare l'insorgenza e lo sviluppo del burnout.

Inizialmente il **fenomeno del burnout** è stato ritenuto come "il risultato di un **sovraccarico emozionale**, dovuto allo squilibrio tra richieste emotive e risorse disponibili; in seguito, l'attenzione si è spostata su una **prospettiva organizzativa**, evidenziando l'interazione tra fattori di **stress lavorativi** e strategie di coping individuali".

Il documento riporta, in una tabella, una elaborazione del Dipartimento Dimeila di alcuni possibili **fattori di rischio psicosociale connessi al burnout** e relativi alle evidenze della letteratura scientifica (Edú-Valsania, 2022):

- **Sovraccarico di lavoro:** "eccessive richieste che espongono il lavoratore a un impegno fisico e psicologico rilevante.
- **Lavoro emotivo:** processo che consiste nell'indurre o reprimere un'emozione al fine di ottenere l'espressione emotiva che viene richiesta dall'organizzazione.
- **Mancanza di autonomia e influenza sul lavoro:** impossibilità di influenzare decisioni e modalità di svolgimento del proprio lavoro.
- **Ambiguità e conflitto di ruolo:** assegnazione di compiti poco chiari o incoerenti rispetto al ruolo organizzativo ricoperto.
- **Leadership inadeguata:** gestione inefficace, dannosa o iniqua che non fornisce un supporto adatto ai lavoratori.
- **Mancanza di supporto sociale:** carenza di sostegno sociale sul lavoro, sia da parte dei colleghi che dei supervisori, che si manifesta anche con la presenza di conflitti interpersonali oltre che con la carenza nel diffondere adeguatamente le informazioni.
- **Orario di lavoro:** orari di lavoro molto lunghi, rigidi, caratterizzati da turni e reperibilità notturne interferiscono con il bilanciamento tra vita privata e vita lavorativa.

## Il burnout nel mondo del lavoro: impatti sulla salute

In merito, infine, all'**impatto sulla salute**, la scheda indica che "trattandosi sostanzialmente di un disturbo da stress cronico, il burnout impatta negativamente sulla salute e sul benessere dei lavoratori, con ricadute inevitabili sull'organizzazione".

I sintomi, che inizialmente sono spesso aspecifici, con il tempo diventano "sempre più manifesti e riconoscibili".

Gli autori indicano alcuni tra i più frequenti **sintomi correlati**:

- **disturbi fisici o psicosomatici**, ad esempio, quelli gastrointestinali, muscoloscheletrici e cardiovascolari, nonché l'abbassamento delle difese immunitarie;
- **disturbi psichici/comportamentali**, ad esempio quelli ansioso-depressivi, dell'umore, del sonno, dell'alimentazione, bassa capacità di concentrazione e memoria, difficoltà nel prendere decisioni, un aumento del rischio di abuso di sostanze.

Tuttavia ? continua la scheda ? il burnout non ha solo ripercussioni individuali ma "incide profondamente anche sulle **organizzazioni**. I lavoratori colpiti da questa sindrome manifestano maggiore insoddisfazione, minor impegno e prestazioni ridotte e conseguente deterioramento delle performance lavorative e della produttività generale".

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale della scheda Inail che, oltre a presentare altri dettagli, si sofferma anche sugli strumenti per la valutazione del burnout e sulle strategie di prevenzione.

RTM

**Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:**

Inail, Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale, " [Il burnout: un fenomeno occupazionale](#)", a cura M. Ghelli, C. Nardella, B. Persechino e M. Ronchetti, Factsheet edizione 2025 (formato PDF, 247 kB).

Vai all'area riservata agli abbonati dedicata a " [Il fenomeno occupazionale del burnout](#)".



Licenza [Creative Commons](#)

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)