

## ОЦЕНКА НА ИНСТРУМЕНТАРИУМ ЗА ДИАГНОСТИКА И РАЗВИТИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЯ РЕЗИЛИЪНС ЗА УЧИТЕЛИ: РЕЗУЛТАТИ ОТ МЕЖДУНАРОДНО ПРОУЧВАНЕ

Юлиян Петров, Катедра „Педагогика и психология“, Пловдивски университет  
„Паисий Хилендарски“

Лъчезар Африканов, Нов български университет, София

Юрий Янакиев, Катедра „Психология“, Пловдивски университет „Паисий  
Хилендарски“

*Резюме:* Подпомагането на педагогическите специалисти за преодоляване на травмиращите ефекти на стреса на работното място е от решаващо значение за тяхната професионална мотивация и кариерно развитие. Превъзможването на деструктивното влияние на дистреса позволява повишаването на работоспособността и укрепването на психичното здраве. Основната цел на изследването е насочена към оценяване ефикасността на създадено през 2022 година помагало Резилиънс за учители, което съдържа инструментариум за диагностика на стрес и бърнаут синдром и предлага алгоритъм за повишаване на психологическия резилиънс. Помагалото бе предоставено за ползване на 160 учители (n=160) от Австрия, България, Гърция и Италия. Потребителите, които бяха разпределени на четири групи от по 40 участника от всяка държава, предоставиха обективна обратна връзка от използването на помагалото под формата на анкета и Swat анализ. Резултатите от изследването, проведено според критериите за адекватност, приложимост, практичност и ефективност на инструментариума, разкриха изключително позитивни нагласи по отношение на неговите функционалности и качества.

*Ключови думи:* стрес; бърнаут синдром; психологически резилиънс; учители

**Julian Petrov, Department of Education and Psychology, University of Plovdiv ‘Paisii Hilendarski’**

**Lachezar Afrikanov, New Bulgarian University**

**Youri Ianakiev, Department of Psychology, University of Plovdiv ‘Paisii Hilendarski’**

*Abstract:* Helping teachers to overcome the traumatic effects of workplace stress is crucial for their professional motivation and career development. Overcoming the destructive influence of distress allows increasing work capacity and strengthening mental health. The main goal of the study is aimed at evaluating the efficacy of the Resilience tool for teachers created in 2022, which contains a toolkit for diagnosing stress and burnout syndrome and offers an algorithm for increasing psychological resilience. The tool was made available for use by 160 teachers

(n-160) from Austria, Bulgaria, Greece and Italy. The users, who were divided into four groups of 40 participants from each country, provided objective feedback on the use of the aid in the form of a survey and a Swat analysis. The results of the research, conducted according to the criteria for adequacy, applicability, practicality and effectiveness of the toolkit, revealed extremely positive attitudes regarding its functionalities and qualities.

**Keywords:** stress; burnout syndrome; psychological resilience; teachers

## Увод

COVID-19 кризата създаде спешна необходимост от модернизация на образованието в цяла Европа. По време на пандемичната ситуация системите за обучение преминаха през глобална цифрова трансформация, което принуди голяма част от учителите и учениците да придобият нови умения за работа в онлайн среда. Това предпостави рязкото повишаване на нивата на дистрес при адаптацията към новите условия на преподаване, което повиши риска от бърнаут синдром в образователната система (Klapproth, et al. 2020).

Подпомагането на педагогическите специалисти за преодоляване на стреса на работното място е от решаващо значение за тяхната професионална мотивация и реализация. Превъзможването на ефекта на стресорите е решаващо за поддържане на работоспособността и психичното здраве (Edelwich & Brodsky, 1980; Education support, 2021). От уменията за изграждане на психологически резилиънс при учителите зависи тяхното задържане в системата на образованието, последващо кариерно развитие и лично и семейно благоденствие (MacIntyre et al, 2019). Усещането за щастие в личния и професионалния живот на преподавателя неминуемо рефлектира върху качеството на учебния процес и оттам – върху благосъстоянието на неговите ученици.

Създаването на инструментариум за диагностика и развитие на психологическия резилиънс при учителите бе една от основните цели на проекта *Teacher Resilience*<sup>1</sup> (*Резилиънс за учители*). Основен негов фокус бе изграждането на компетентности за управление на стреса от страна на педагогическите специалисти. Очакваните ползи са насочени както към предоставяне на ефективни стратегии за справяне със стресорите на работното място и превенция на бърнаут синдром, така и към укрепване на психичното здраве и благополучие.

Помагалото е налично на свободен достъп на сайта на проекта <https://bg.teacherresilience.eu/> под формата на електронен носител със заглавие: *Резилиънс за учители: повишаване на устойчивостта на стрес и бърнаут синдром*. То е преведено на английски, български, немски, италиански и гръцки езици<sup>2</sup> и е достъпно на този линк: <https://drive.google.com/file/d/1FbErMgP1IQfEPetEz3goDE01lhIZM-hk/view>. Текстът бе публикуван и на хартиен носител на български език от Пловдивско университетско издателство. Книгите бяха раздавани безвъзмездно от СИНДИКАТ „ОБРАЗОВАНИЕ“ към Конфедерацията на труда „Подкрепа“ на представители на

---

<sup>1</sup> Teacher Resilience (2021-2022) – №2020-1-BG-KA226-SCH-094958, 'Erasmus+'. Подробна информация за проекта е налична на неговия сайт: <https://www.teacherresilience.eu/> Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

<sup>2</sup> Ianakiev, Y.; Nikolov, N. et al. (2022) *Teacher Resilience Toolkit enhancing teacher resilience to work-related stress and burnout*. Plovdiv: Plovdiv University Publishing House (translated in English, Bulgarian, German, Italian, Greek languages) Chapters 1, 2, 3: Youri Ianakiev & Nikolay Nikolov. ISBN 978-619-202-746-9

Министерството на образованието и науката, учители, преподаватели от висши училища, служители на държавни и частни организации. Данните от проведените изследвания бяха представени на специално предвидени за целта събития в присъствието на Министъра на образованието и науката, академик Николай Денков, заместник-министъра на образованието Мария Гайдарова, представители на правителството, правителствени и неправителствени организации, синдикати, висши училища и други заинтересовани лица.

Работата върху създаването на помагалото стартира с машабно проучване, чиято основна цел бе насочена към събиране на емпирични данни относно влиянието на факторите за поява на професионален стрес в работната среда на учителите, бърнаут синдром и резилиънс. За целта бяха разработени два авторски теста: първият е за изследване на нивата на бърнаут при учителите и вторият - за самооценка на резилиънса при педагогическите специалисти. Двата теста бяха прилагани заедно с авторска анкета за изследване на стресорите в работна среда. Обработката на събраната информация допринесе за създаване на наръчника и предлагане на 27 техники, упражнения, тренинги и стратегии за повишаване на психологическия резилиънс при учителите. Психологическите техники за справяне с бърнаут синдром и повишаване на резилиентността са допълнени с десет практически препоръки от страна педагогически експерти, чиято основна цел е подобряването на преподавателската практика в електронна среда.

Инструментариумът може да се ползва като самостоятелно ръководство за професионално развитие. То може да бъде част от програма за първоначално или непрекъснато обучение за бъдещи/настоящи учители, работещи в областта на училищното образование.

## **Материали и методи**

### **Цел**

Изследването имаше за цел да оцени ефикасността на новосъздаден инструментариум за измерване на нивата на стреса и бърнаут синдрома и изготвяне на цялостен алгоритъм за повишаване на психологическата устойчивост при учителите.

### **Изследвани лица**

Ефективността на наръчника бе проверена на практика с участието на неговите потребители. Изследването се проведе сред четири групи от по 40 учители от четирите държави участнички (Австрия, България, Гърция, Италия), които получиха задача да се запознаят с помагалото на специално организирани и проведени информационни срещи. Инструментариумът бе предоставен за ползване от всеки един от 160-те участници за срок от две до четири седмици. Същите групи потребители се събраха отново заедно на среща и предоставиха обективна обратна връзка от използването на помагалото под формата на анкета, Swat анализ, рефлексия, преживяване.

Изследваните лица, които бяха поканени за участие в проучването, са учители от среден етап на обучение. Аргумент в полза на това решение е констатацията, че за тези учители съществува по-висок риск от прегаряне както поради прехода към по-амбициозни цели в учебната програма през този етап, така и поради възрастовата спецификата на децата, с които те работят.

### **Процедура**

Изследването бе осъществено в три фази.

**Фаза 1:** Среща с продължителност от около 3-4 часа, по време на която се проведеха следните дейности:

- представяне на проекта *Резилиънс за учители*
- запознаване със съдържанието на различните глави от помагалото
- попълване на двата теста и анкетата от помагалото
- обсъждане на резултатите от тестовете и демонстрация на препоръките за справяне със стреса и бърнаут синдром и повишаване на психологическия резилиънс

**Фаза 2:** Участниците се запознават с помагалото и тестват инструментариума самостоятелно за период от две до четири седмици

**Фаза 3:** Провеждане на втора среща на участниците, по време на която:

- повторно се попълват двата теста и анкетата от помагалото
- подробно се подлагат на обсъждане силните и слабите страни на инструментариума и неговия потенциал за развитие

### **Инструмент**

За целите на изследването бяха използвани методите анкета и SWOT анализ.

1. Анкетата съдържа 6 айтема, насочени към оценка на ефикасността на помагалото и инструментариума в практиката на учителите. Основните акценти са постигането на степен на информираност по отношение на същността на стреса, бърнаут синдрома и психологическия резилиънс. Поинтересувахме се също дали учителите проявяват интерес към проблематиката и дали считат, че очакванията им са оправдани. Същевременно попитахме дали са успели да развият нови полезни умения и дали възнамеряват да ги приложат на практика.
2. SWOT анализът бе проведен с помощта на отворени въпроси, свързани със силните и слабите страни на помагалото и потенциалните възможности и идеи за подобрения в контекста на спецификата на работното място на учителя.

### **Етични норми и изисквания**

Изследванията бяха проведени в пълно съответствие с изискванията на Закона за защита на личните данни. Спазихме критериите за научност и етичност, утвърдени от Комисията по научна етика към Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“ (РД-38-131/08.06.2022 г.). Изследването е съобразено с изискванията на Декларацията от Хелзинки за етичност в науката; принципите на добрата клинична практика; българските закони и наредби за извършване на клинични и научни изследвания с участието на хора. Всички данни са анонимизирани. Подробната информация, която би позволила да се идентифицират участниците, е внимателно разгледана и отстранена или променена. Поверителността на електронните данни се осигурява чрез защитата им с парола. Получените резултати се използват единствено с научна цел, като всеки един от участниците получава обратна връзка.

### **Резултати и дискусия**

Оценяването на помагалото *Резилиънс за учители* бе проведено по отношение на критериите за адекватност, приложимост, практичност и ефективност на инструментариума. Предлагаме анализ на получените от анкетата данни.

**Фиг. 1:** Придобихте ли нови знания след прочитане на помагалото?



От анализа на резултатите става видно (фиг. 1) че 92,7% от учителите намират прочита на помагалото за обогатяващ от гледна точка на новите знания, който той предлага.

**Фиг. 2:** Мислите ли, че препоръките в помагалото биха могли да бъдат полезни за вас?



Сборът на отговорите „Напълно достатъчно“ (58.5%) и „Много“ (34.1%) красноречиво демонстрира, че 92,6% от учителите заявяват, че инструментариумът отговаря на техните очаквания и те вярват, че могат да го прилагат в професионалната си дейност (фиг. 2).

**Фиг. 3:** Помагалото оправда ли вашите предварителни очаквания и интереси?



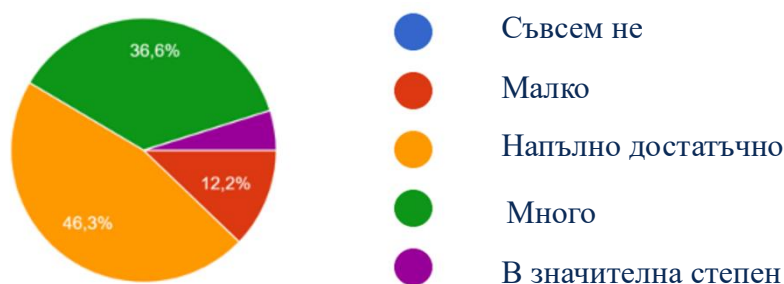
Друг положителен отговор наблюдаваме (фиг. 3) по отношение на предварителните очаквания и интереси на учителите от работата им с помагалото. 92,6% споделят удовлетворение по отношение на техните очаквания към предложения инструментариум.

**Фиг. 4:** Мислите ли, че ще приложите една или повече от насоките, предложени в помагалото, в зависимост от вашия опит в училищна среда?



Изключително висок процент от учителите (90,3%) категорично са на мнение, че ще се възползват от насоките, предложени в помагалото за обогатяване на опита им в работна среда.

**Фиг. 5:** Мислите ли, че помагалото може да помогне на учителите при справяне със стресовите ситуации, с които се сблъскват в училищна среда?



От друга страна съществена част от учителите преценяват (82,9%), че помагалото е в състояние да им помогне при преодоляването на стресовите ситуации в работна среда.

**Фиг. 6:** Придобихте ли нови работни умения след прочита на помагалото?



Последният отговор от анкетата с учителите посочва, че 68.3% от тях са придобили „много“ или „напълно достатъчно“ нови работни умения след използването на помагалото. Със сигурност очакваната промяна в изградени навици в работна среда, които генерират стрес, не е единствено и само свързана с усилията на учителите, но преди всичко на училищните лидери, които трябва да съдействат в тази посока.

SWOT анализът бе проведен с помощта на отворени въпроси, свързани със силните и слабите страни на помагалото и потенциалните възможности и идеи за подобрения в контекста на спецификата на работното място на учителя. Един от отговорите, който се обобщаваше до голяма степен изказванията на участниците, би могъл да се резюмира по следния начин: „Често се оказвам неспособен да намеря решения на ситуации, пред които трябва да се изправя, и мисля че ръководството ще ми бъде от полза“. Според седем от десет учители най-съществената от силните страни на помагалото е, че то е пълно и изчерпателно. Незначителна част от анкетираните посочват като слабост уводната, теоретична част, която им се струва и прекалено многословна. Препоръките за подобрене на помагалото включваха още изискването за повече и по-конкретни примери, свързани с училищния живот.

### **Заклучение**

Изследването бе насочено към оценка на ефикасността на помагало за измерване на нивата на стреса и бърнаут синдрома и изготвяне на алгоритъм за повишаване на психологическия резилиънс при учителите. Оценяването бе проведено по отношение на критериите за адекватност, приложимост, практичност и ефективност на инструментариума.

- Адекватност: значителна част от участниците са съгласни (92,6%), че помагалото отговаря на специфичните нужди и предизвикателства пред учителите. Те са категорични, че то е създадено според целите на проекта за подкрепа в ежедневието им работа.
- Приложимост: значителна част от учителите (90,3%) са на мнение, че помагалото може да ги подкрепи в професионална практика. Те намират, че то е изградено въз основа на съвременни теории и практики.
- Практичност: резултатите от изследването показват, че повечето от участниците (82,9%) определят помагалото като инструмент с практическа насоченост към важни аспекти от тяхната дейност
- Ефективност: оценката на значителна част от учителите показва (68.3%), че помагалото допринася за тяхното бъдещо професионално развитие

Резултатите от проверката на ефективността на наръчника след неговото прилагане предоставиха безценна възможност за изграждане на необходимата обратна връзка от страна на крайните потребители: учители от четири европейски държави. Положителните реакции от изследването на функционалностите на инструментариума са свидетелство и гаранция за качествата му. Те представляват сигурна препоръка за използването му от неговите бъдещи потребители.

### **Използвана литература**

Edelwich, J. & Brodsky, A. (1980) Burn-out: Stages of Disillusionment in the Helping Professions. New York: Human Services Press.

Education support (august, 2021). Teacher Wellbeing Index 2020

Klapproth, Florian & Federkeil, Lisa & Heinschke, Franziska & Jungmann, Tanja. (2020). Teachers'experiences of stress and their coping strategies during COVID-19 induced distance teaching. Journal of Pedagogical Research.

MacIntyre, P., Ross, J., Talbot, K., Mercer, S., Gregersen, T., & Banga, C.A. (2019). Stressors, personality and wellbeing among language teachers. System, 82, 26-38.