



## ПРИЧИНИ ЗА ПРОФЕСИОНАЛНОТО ПРЕГАРЯНЕ НА УЧИТЕЛЯ И МОДЕЛИ ЗА НЕГОВАТА ПРЕВЕНЦИЯ И МИНИМИЗИРАНЕ

Даниела Ангелова Кемчева

ОУ „Проф. Ив Батаклиев“, гр. Пазарджик

## REASONS FOR PROFESSIONAL BURNING OF THE TEACHER AND MODELS FOR HIS PREVENTION AND MINIMIZATION

Daniela Angelova Kemcheva

Secondary school „Prof. Ivan Batakliiev“, Pazardzhik

**Abstract:** At the Secondary school „Prof. Ivan Batakliiev“, Pazardzhik, a project was implemented to assess the level of occupational stress of teachers in the work environment. The main objective of the study was to develop recommendations and strategies for dealing with stress in the teaching profession. To this end, appropriate diagnostic tests, tools and methods for establishing teacher stress were selected. An analysis of the results was also carried out. The subject was surveyed by 31 teachers out of 46 in the school, with each respondent completing three standardized test questionnaires. The answers received are compared with the existing norms for the test and determine the place of the person in the ranking system of a given indicator or his overall intellectual and mental state.

**Keywords:** the professional stress of teachers, management strategies

Училището като социална институция е подложено на натиск за промяна, за да отговори на съвременните изисквания. Работата на учителя е изключително отговорна. Тя е свързана с комуникация от типа човек-човек, транслиране на знания и опит и с формиране на личности. Работното време на учителя е неопределено, той обикновено влага много повече време за подготовка на учебния процес. Това скрито работно време често става повод за негативни коментари по адрес на учителите и адекватността на тяхното заплащане. Повишаването на натоварването в работата, продължителността на работния ден, допълнителните задължения, спецификата на обучителния процес довеждат до емоционално прегаряне. Българските учители търпят и насилия: по данни на синдиката на българските учители – 12% от страна на прекия си работодател и 54% от ученици и родители. Феминизацията на учителската професия е допълнителен рисков фактор за професионалния стрес сред учителите. Измерването на стреса при тях става актуален проблем за всяко училище като база за създаване на програми и мерки за неговото минимизиране.



В ОУ „Проф. Ив. Батаклиев”, гр. Пазарджик бе осъществен проект за оценка равнището на професионалния стрес на учителите в работна среда. Основната задача на изследването беше: Изготвяне на препоръки и стратегии за справяне със стреса в учителската професия. За целта бяха подбрани подходящи диагностични тестове, инструментариум и методи за установяване стреса при учителите. Беше извършен и анализ на резултатите.

Предмет на изследването бяха 31 броя учители от общо 46 в училището, като всеки респондент е попълнил три стандартизирани тестови въпросника. Получените отговори се съпоставят със съществуващите за теста норми и се определя мястото на лицето в ранговата система на даден показател или за цялостното му интелектуално и психично състояние.

Първи въпросник: „Изложен ли сте на продължителен стрес в работата си и извън нея?” (Стрес тест) (Наръчник за лидерска подготовка. ГЦБА, 2002, стр. 89-90).

Въпросникът дава възможност за оценка на нивата на професионален стрес у служителите. Съдържа 25 въпроса и скала за отговори от 1 до 5, които определят степента на изразеност на съответната категория за изследваното лице. Точките от всички отговори се сумират и полученият сбор се интерпретира, както следва:

- До 50 точки - липсва стрес - „Чувствам се добре” - НОРМА;
- 51 - 75 точки - първо ниво на стрес - „Необходимо е предприемане на превантивни мерки” - УМЕРЕН стрес;
- 75 - 100 точки - второ ниво на стрес - „Кандидат за професионално прегаряне”- ВИСОК стрес;
- Над 100 точки - трето ниво на стрес - Професионално прегаряне- БОЛЕСТ.

Втори въпросник: Тип „А”/Тип „В” (Наръчник за лидерска подготовка /ПЛП/ на кадровите военнослужещи от СВ”- Модул 2 - Управление на стреса, П. Рандев, 2007, стр. 32).

Конструктът „тип А и тип В” е въведен от кардиолозите Майер Фридман и Рей Розенман през 50-те години на ХХ век и е адаптиран за български условия от П. Рандев и Д. Щетински. Въпросникът съдържа 7 полярни двойки личностни и поведенчески характеристики. Изследваното лице трябва да отбележи една от цифрите от 1 до 8, която най-точно го описва за всяка от полярните двойки. При обработване на резултатите, посочените цифри за всяка от характеристиките се събират и получената сума се умножава по 3. По получения сбор резултатът се интерпретира така:

- 120 и повече точки - тип А;
- под 90 точки - тип В.



Трети тест: За локализация на контрола (Трудова мотивация. Марин Паунов, 2009).

Концепцията за локализация на контрола се свързва с имената на Джулиън Ротър и Джери Феърс. Американският психолог бихевиорист Ротър диференцира хората в зависимост от това, къде са насочили своя контрол - навън или навътре към себе си. Локус контролът се свързва с поведението на личността в ситуация на стрес, проверка и постигнат неуспех. Използваната методика дава отговор на въпроса от какво се определя животът на човека: от другите или от самата личност. Тестът съдържа 40 въпроса и скала за отговори. Изследваното лице отбелязва с „Д” утвърдителния и с „Н” отрицателния си отговор на всеки въпрос. За всяко съвпадение от скалата с отговорите той получава по една точка и по получения сбор се интерпретира резултатът:

- до 8 точки - Вътрешна локализация;
- от 9 до 16 точки - Междинно положение;
- от 17 до 40 точки - Външна локализация.

Изследваната извадка се състои от 5 мъже и 26 жени. Всички те имат висше образование и работят като учители с ученици от I до VII клас включително, като 10 от тях имат повече от една специалност. Трудовият им стаж варира от 7 до 34 години в професионална среда.

Таблица 1. Количествени стойности на резултатите от трите теста

№ на изследвано лице	Стрес- тест	Тип А/В	Локус на контрола
1 мъж	36	В	ВнЛ
2	60	А	ВтЛ
3	47	А	ВнЛ
4	50	А	ВнЛ
5	42	В	ВнЛ
6	45	В	ВнЛ
7	42	Смесен А/В	ВнЛ
8 мъж	35	В	ВнЛ
9	76	А	ВтЛ
10	70	А	ВтЛ



11	54	A	ВтЛ
12 мъж	41	Смесен А/В	ВтЛ
13	52	Смесен А/В	ВнЛ
14	40	B	ВнЛ
15	51	B	ВнЛ
16	41	B	ВтЛ
17	66	A	ВтЛ
18	70	A	ВнЛ
19	30	Смесен А/В	ВтЛ
20	62	A	ВнЛ
21	54	Смесен А/В	ВнЛ
22	41	Смесен А/В	ВнЛ
23	28	B	ВнЛ
24	47	B	ВнЛ
25	76	A	ВтЛ
26	40	A	ВнЛ
27	48	A	ВтЛ
28 мъж	27	B	ВнЛ
29	53	B	ВнЛ
30	50	A	ВнЛ
31 мъж	51	B	ВтЛ

При 31 изследвани лица, от 20 до 30 точки са получили 3-ма или 9,7 %. От 31 до 40 точки - 7 /22,6 %/. Най-голяма е групата, която попада в границите между 41 и 50 точки - 14 изследвани лица /45,2 %/. От 51 до 60 точки имат 3-ма участници /9,7 %/, а от от 61 до 70 точки и от 71 до 80 точки - по двама /6,4 %/. Получените резултати от Въпросника за изследване на стреса показват още, че при 31 участници – 17, или 54,8% не показват индикации за стрес. При 12 от изследваните, или 38,7%, резултатите показват умерени нива на стрес. При тях е „необходимо предприемане на превантивни мерки”, а 2-ма /6,5 %/ са с над 75 точки, което ги определя като „кандидати за професионално прегаряне”. Не са регистрирани резултати от 3-то ниво на стрес.



При втория тест – Въпросник тип „А”/тип „В”, от 31 участници, 13 са тип А /41,9%/, 12 са тип В /38,7%/, и 6 са смесен тип А-В /19,4%/. Личностите от тип А се определят като експресивни и експанзивни. Често тези хора са агресивни и нападателни; говорят бързо и припряно. Обикновено те са амбициозни и гонят постижения; имат състезателно, силово поведение. Стремят се да направят колкото се може повече неща за минимално време, неспокойни са и мразят да чакат. Смята се, че те са по-податливи на стрес. Личностите от тип „В” имат поведение, което е противоположно на тип А. Те рядко изпитват чувство за спешност и напрежение, не се стремят да участват в много събития. При тях няма изявен стремеж за постижения. Вижда се, че процентите на изследваните от двете групи е съпоставим. Смесеният тип личности се отличават с балансираност на характеристиките от двете групи. Техният процент спрямо общия брой също е немалък. Резултатите насочват към наличие на значителен процент изследвани лица, склонни към стрес и дистрес.

При третия тест – Локализация на контрола, се вижда се, че около една трета от респондентите оценяват живота си като сбор от умения, способности и воля, а не толкова на случайност, провидение, късмет или шанс. Опасността от стрес при този тип хора се крие в обстоятелството, че постигнатият неуспех приписват на собствените си възможности или допуснати грешки и недостатъци. Другите две трети от анкетираните са с външен локус на контрол. За тях животът е като резултат от влиянието на външни фактори (независещи от тях) - на божията промисъл, късмет или дело на случайността.

### **Изводи и обобщения**

- Учителите преживяват интензивно стресорите, влияещи на психичното и соматичното им здраве. Това довежда до безпокойство и тревожност. То е свързано с неудовлетвореност от работата или със ситуации, свързани със спецификата на дейността, която е умствено и емоционално натоварена. За състоянието на относително доброто физическо здраве на изследваните вероятно допринася фактът, че по-голямата част от тях са с изразен външен локус на контрола (64,5%) и сравнително голям процент с поведение тип В (38,7%), което балансира негативното въздействие на източниците на напрежение.
- Във възрастов план най-уязвими на стресови фактори са учителите с по-голям стаж и на възраст 45 – 60 години, както и по-младите, а в тази категория попадат повече от 2/3 от изследваните.
- Жените са по-податливи на стрес от мъжете. Докато при последните само един (20%) е подложен на умерен стрес, при жените повече от половината (53,8%) попадат в зоната на умерен и по-висок стрес. Резултатът не е изненадващ. Работещата жена е поставена в ситуации на непрекъснато променящи се социални роли (учител-майка-съпруга-домакиня) и в комбинация с присъщата ѝ емоционалност, е подложена на напрежение и тревожност в ежедневието ѝ.
- Високата предприемчивост и амбициозност, очертана от преобладаващото поведение тип „А” /41,9 %/, което заедно с установения вътрешен локус на контрола при 35,5 % от изследваните е показател, че при голям процент от



членовете на педагогическия колектив съществува потенциален риск за възникване и развитие на синдрома на професионалното изчерпване (Бърнаут), като последица от продължителен и силен стрес.

Налага се изводът за необходимост от ежегодно изследване за наличие на стрес факторите, с цел подобряване на работния климат, както и провеждане на тренинги, семинари, обучения и консултации върху подходяща и актуална проблематика, което би подобрило работоспособността и ефективността от трудовата дейност на учителите.

#### Модели и стратегии за превенция и справяне с изследваната проблематика

Класическият подход според Лазарус разграничава две основни групи: проблемно-фокусирано справяне или често определяно като активно справяне и емоционално-фокусирано справяне или пасивно справяне. Проблемно-фокусираният копинг е насочен към проблема. Той предполага действия по решаването му или промяна на източника на стрес. Изисква се активен подход, промяна на източника, или търсене на инструментално справяне с подкрепа от другите, а емоционално-фокусираните стратегии включват избягване на опити за директно справяне с проблема и опити за контрол; снижаване на отрицателните емоции; регулиране на емоционалния дистрес, психическа дезангажираност и понякога обръщане към религията, което е част от характеристиките, присъщи за хората с външен локус на контрола.

Съществува изключително разнообразие на техники за справяне със стреса, съобразени с личностните ресурси на учителя. И все пак като безспорно най-отчетливи фактори за намаляване на стреса като че ли се очертават социалната подкрепа на равните по статус - брачният партньор, колегите; ръководителят и физическите упражнения. Хората, притежаващи изразен социален интерес, са по-ефективни в социалната адаптация поради склонността им към сътрудничество и емпатия; реализъм в оценката на средата. Социалната подкрепа е копинг стратегия, която може да редуцира стреса чрез някого, който да осигури на стресирания човек внимание, да го изслуша. Този помощник може да даде възможност на стресирания човек да използва умения за решаване на проблеми, или да преструктурира важността на специфичните събития.

В контекста на казаното, подходящи са индивидуални антистреспрограми, които са базирани върху примера от квалификационни програми, проведени с учители от различни степени на образователната парадигма. Те са разработени съвместно с учители и са съобразени с индивидуалните му когнитивни, емоционални и личностни ресурси:

- Освобождаване от негативизъм и ниска самопредстава, които оказват влияние върху положителната самооценка.
- Ефективно организиране на деня - работа, почивка, сън. Рационално отношение към времето и неговото разпределяне: за работа, за възстановяване, за общуване в семейството и т.н.



- Грижа за тялото чрез използване на физически упражнения, които спомагат, образно казано, за „изпускане на парата” и физиологическото укрепване на организма.
- Грижа за тялото чрез рационален начин на хранене, доставящ необходимата енергия на организма и подпомагащ го да се справи със стреса.
- Разширяване на мрежата на социалната подкрепа, включваща поддръжката от страна на приятели, роднини, колеги и др.
- Институционална подкрепа – на мястото, където учителят работи, за утвърждаването на позитивен дух в междуличностните отношения - между колегите, между ръководители и подчинени.

За намаляване на стреса важна роля може да изиграе и „хармонизирането на училищната среда” според доц. д-р Станка Михалкова. Стресът на учителя не може да се разглежда изолирано като психофизиологична реакция на организма, без да се отчитат условията на специфичната училищна среда, в която се извършва дейността му. Степента на социално приспособяване към едни и същи условия е индивидуална и зависи от нивото на претенции и оценката на тези условия. Поради тази причина в едно и също училище могат да работят учители с различно отношение и различна степен на удовлетвореност към условията на труд.

Източници на стрес за учителя в училищната среда могат да бъдат пряката преподавателска работа, взаимоотношенията с учениците, взаимоотношенията с родителите, класното ръководство, взаимоотношенията с другите учители, взаимоотношенията с ръководството на училището, контактите с институции, взаимоотношенията с педагогическия съветник, училищния психолог и др.

Насоките за хармонизиране на училищната среда са в четири основни пункта:

- Продължаващо образование на учителите относно професионални знания, методика на преподаването, педагогическа психология.
- Подготовка на учителя за класен ръководител - запознаване с методиката за провеждане на социометрично проучване, обучение за работа с класа в зависимост от различието на учениците.
- Повишаване уменията на ръководния персонал за психология на управлението при изграждане на необходимите ръководни качества, оценка на собствения ръководен стил; психологическа подготовка за работа с персонала, умения за разрешаване на конфликти и др.
- Продължаващо обучение на педагогическите съветници за организация на консултантската дейност в училището, овладяване на подходи и техники за психологическо консултиране, умения за индивидуална и групова работа с ученици, учители, родители.

Професионалният стрес в училищната среда е доказан феномен и фактор, който не може да бъде отстранен с едностранчиви мерки. Минимизирането му зависи от



комплексен подход, готовност от страна на ръководството да приеме съществуването на специфичните фактори и предложи мерки за тяхното отстраняване, нагласа и разбиране от страна на учителите, както и разпознаване и осъзнаване на промените, настъпващи при стрес.

#### Литература

- [1] Наръчник за лидерска подготовка. ГЩБА, стр. 89-90, 2002
- [2] П. Рандев Наръчник за лидерска подготовка. ПЛП на кадровите военносслужещи от СВ, Модул 2 Управление на стреса, стр. 32, 2007
- [3] Паунов, М. Трудова мотивация. Сиела, 2009
- [4] Лазарус, Р. Психологическият стрес и процесът на справяне, 1966
- [5] Трета пролетна национална конференция СТРЕСЪТ В ПРОФЕСИЯТА НА УЧИТЕЛЯ, Варна, /24-25.03.2012 г./, Намаляване на стреса на учителя чрез хармонизиране на училищната среда, /стр. 77- 86/, Доц. д-р Станка Михалкова, Сдружение „Училищно и семейно консултиране”.

За контакт с автора:

Даниела Ангелова Кемчева

e-mail: [dkemcheva@gmail.com](mailto:dkemcheva@gmail.com)