

INFOСВЯТ

УЧИЛИЩНО ОБРАЗОВАНИЕ
И МЛАДЕЖ



2017 **2**

ТЕМА НА БРОЯ
ПРОФЕСИОНАЛНАТА
УДОВЛЕТВОРЕНОСТ НА
УЧИТЕЛИТЕ –
ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА
НА СЪВРЕМИЕТО



НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ЗА
ИНФОРМАЦИЯ И ДОКУМЕНТАЦИЯ

СЪДЪРЖАНИЕ

ПОВИШАВАНЕ НА УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА НА УЧИТЕЛИТЕ ОТ ПРОФЕСИЯТА В УЧИЛИЩНА СРЕДА	3
ФАКТОРИ, ВЛИЯЕЩИ ВЪРХУ ДУХА, ЕФЕКТИВНОСТТА И СТАТУТА НА УЧИТЕЛЯ	9
СИНДРОМЪТ БЪРНАУТ В УЧИТЕЛСКАТА ПРОФЕСИЯ	11
ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА СИНДРОМА БЪРНАУТ ПРИ УЧИТЕЛИТЕ ПО АНГЛИЙСКИ ЕЗИК	20
ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ НА УЧИТЕЛИТЕ И НЕЙНОТО ОТРАЖЕНИЕ ВЪРХУ КАРИЕРНОТО ИМ РАЗВИТИЕ И РЕЗУЛТАТИТЕ НА УЧЕНИЦИТЕ	23
ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ И ЕФИКАСНОСТ НА УЧИТЕЛИТЕ	26
ПОДКРЕПА ЗА РАЗВИТИЕ НА КОМПЕТЕНТНОСТИТЕ НА УЧИТЕЛИТЕ ЗА ПОСТИГАНЕ НА ПО-ДОБРИ РЕЗУЛТАТИ	30
УЧИЛИЩНО РЪКОВОДСТВО И УДОВЛЕТВОРЕНОСТ НА УЧИТЕЛИТЕ	34
ПРЕДСТАВЯМЕ ВИ	39
ТЕСТ НА МАСЛАХ ЗА НИВОТО НА ПРОФЕСИОНАЛНО ПРЕГАРЯНЕ	39
ПРОФЕСИОНАЛНОТО УЧИЛИЩЕ ВЪВ ВЕРДЕН, ГЕРМАНИЯ, ПО ПЪТЯ КЪМ ЗДРАВΟΣЛОВНОТО УЧИЛИЩЕ	42
СИНДРОМЪТ БЪРНАУТ И ВЛИЯНИЕТО МУ ВЪРХУ УЧИТЕЛСКОТО ЗДРАВЕ В ПРОВИНЦИЯ ТЮРИНГИЯ, ГЕРМАНИЯ	46


Бюлетинът **INFC**^{СВЯТ}
се изготвя по материали от реномирани
чуждестранни източници

Редакционен съвет:


Ваня Грашкина
Величка Лозанова

Отговорен редактор:
Величка Лозанова

Редактор:
Лозмари Дърмонова

адрес  Национален център за
информация и документация
бул. „Д-р Г. М. Димитров“ № 52А
1125 София

Дизайн и оформление
на корицата:
Диана Тодорова

телефони  02 / 817 38 55; 817 38 38

Предпечатна подготовка:
д-р Йордан Илиев

ел. поща  requests@nacid.bg

уеб сайт  www.nacid.bg

ISSN 1314-8966 (Print)
ISSN 2367-9425 (Online)

ПРОФЕСИОНАЛНАТА УДОВЛЕТВОРЕНОСТ НА УЧИТЕЛИТЕ – ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА НА СЪВРЕМИЕТО

ПОВИШАВАНЕ НА УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА НА УЧИТЕЛИТЕ ОТ ПРОФЕСИЯТА В УЧИЛИЩНА СРЕДА

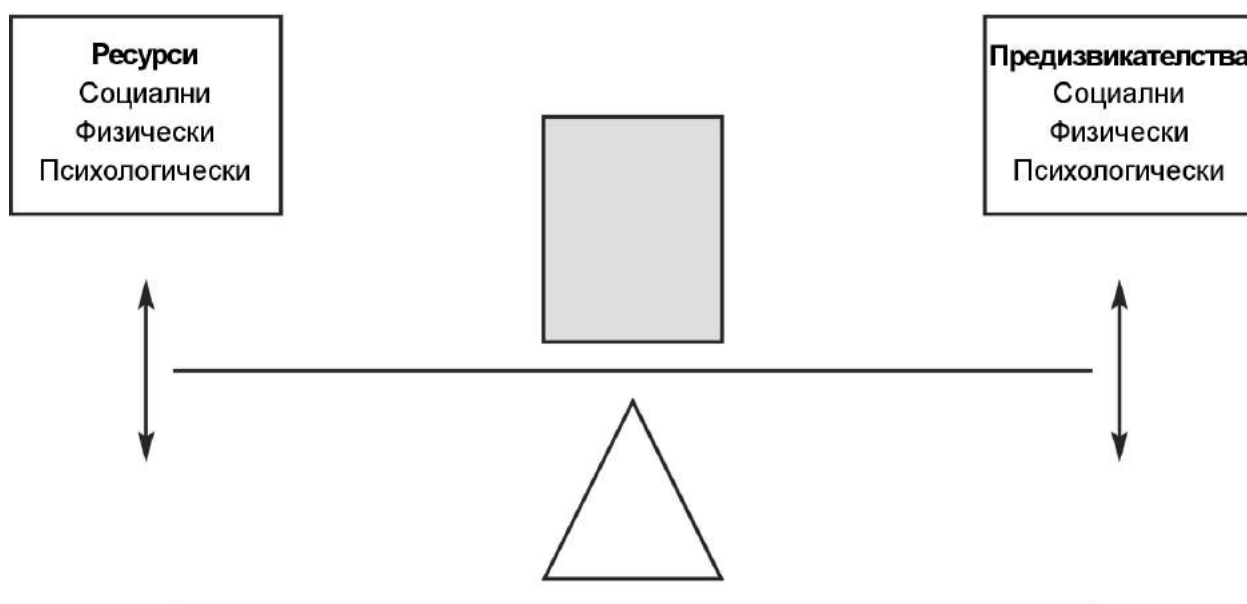
През 2016 г. шотландски учени публикуват кратко проучване върху удовлетвореността на учителите от тяхната професия, в което обръщат внимание на същността на това понятие и се опитват да идентифицират факторите, които оказват влияние върху него.

Авторите посочват, че преподаването се счита за стресираща професия, водеща до прегаряне, а то се отразява както върху удовлетвореността на учителите от собствената им дейност, така и върху постиженията и развитието на техните ученици. Тази закономерност подчертава значението на положителното взаимодействие между учители и ученици за високи постижения в обуче-

нието. Постигането на взаимна удовлетвореност се счита за важен фактор в насърчаването на менталното здраве и просоциалното поведение на учениците.

Констатирано е, че **няма общоприето теоретично определение на понятието удовлетвореност в контекста на образованието**. Това води до невъзможност за измерване и затрудняване в интерпретирането на данните, свързани с тази проблематика. В реферирания материал е възприето разглеждането на удовлетвореността като точката, при която се постига баланс между наличния набор от ресурси и предизвикателствата, на които следва да се откликне чрез тях.

Фигура 1. Схематично представяне на дефиницията на понятието удовлетвореност като баланс между наличните ресурси и предизвикателствата



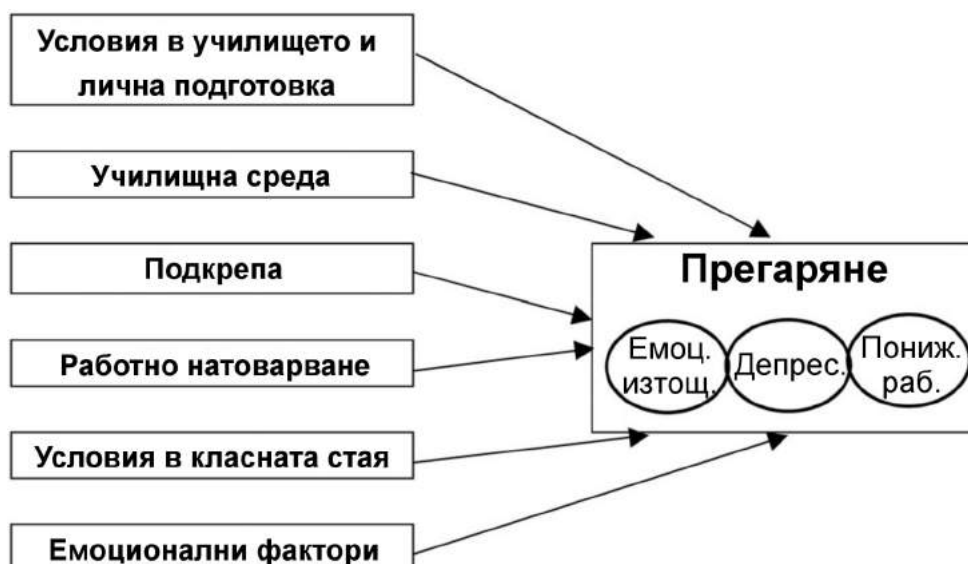
Съгласно схемата наборът от ресурси се състои от следните индивидуални характеристики: социални (социално-икономическо положение), психологически (самостоятелност, съпричастност, чувство на приобщеност, инициативност, представи за собствената компетентност) и физически. В ситуация на налично предизвикателство личността се стреми да адаптира своите индивидуални ресурси към зададеното предизвикателство, за да се възстанови балансът. Така, ако някой не разполага с достатъчно ресурси или не може да посрещне твърде много предизвикателства, балансът се нарушава и спада степента на удовлетвореност.

Формулираната концепция се характеризира с определеност и оперативност, но не отчита други фактори, които също оказват влияние върху

удовлетвореността – значението на средата и икономическата конюнктура, включително семейството, общността и обществото като цяло. Формулираното заключение е, че **концепцията за измерване на удовлетвореността на учителите от тяхната професия не трябва да се ограничава единствено до индивидуалната субективност.**

В наличните проучвания по темата удовлетвореността на учителите се счита за комбинация между техните емоции, чувства и самовъзприемане по отношение на професионалния им живот. Тази представа се свързва с фактори като стрес или удоволствие от работата. Обикновено се акцентира върху проблемите с негативен характер, преди всичко прегарянето и тежестта в професията, с оглед формулирането на мерки за тяхната превенция.

Фигура 2. Схематично представяне на причините за прегаряне при учителите



Предложена е систематична теория за удовлетвореността на учителите от тяхната професия. Нейната цел е да постави индивидуалното развитие на учителите

както в контекста на работната им среда, така и в по-широк социален и културен контекст. В рамката на тази теория е заложено разбирането на факторите

на околната среда, взаимоотношенията между тях и влиянието им върху поведение, вярвания и ценности.

Преподаването се счита за напрегната работа, причиняваща огромен емоционален и психологически стрес, което може да доведе до прегаряне и преждевременно напускане на професията. За източник на подобен стрес се посочва въздействието на насилието в училището – не толкова физическата агресия срещу учителите, колкото прогресивно нарастващите вербална виктимизация и смущаващо поведение, водещи до повишена тревожност и депресивни симптоми. Констатирано е, че учителите, изложени на прекомерен стрес, не използват пълноценно своите знания и поради това в по-малка степен адаптират и модифицират своята дейност съобразно различните потребности на децата. Същевременно удовлетворените от своята дейност учители са по-гъвкави в изпълняването на задълженията си в класната стая.

За основни аспекти, свързани с удовлетвореността на учителите, се посочват:

- изграждането на училищни общности, основани на взаимно уважение и подкрепа;
- развиването на просоциални ценности;
- осигуряването на безопасна околна среда.

Идентифицирано е също влиянието на удовлетвореността на учителите на екзосистемно и/или макросистемно ниво. Например наличието на разлика между очаквания и реалност по отношение на

работно натоварване и заплащане от страна на работодателя почти винаги води до намаляване на работоспособността и емоционално изтощение.

Изтъква се също, че факторите не са статични, а подлежат на промяна с течение на времето, което се обяснява с динамичния характер на човешките взаимоотношения.

В някои страни се работи върху политики и стратегии за преодоляване на неравноправни отношения, но те се свързват преди всичко с нарасналите очаквания към учителите за формиране на отговорни граждани и уверени личности с ефективен принос в обществото.

Удовлетвореността на учителите от професията се възприема като **ментално конструирана концепция, която е нематериална и неопределима, не представлява наблюдавано поведение или физиология, но е динамична и подлежаща на изменение с течение на времето.** Предполага се, че съдържанието на удовлетвореността на учителите се различава в отделните култури и дори между отделните образователни институции. Възприема се преди всичко за културна идея и се изразява в променлив набор от значения. Направено е сравнение с лицата в състояние на депресия – в някои общества те се считат за душевно болни и не получават достатъчно подкрепа, докато в други общества не се отхвърлят, а се подпомагат. Поради това се търси споделено разбиране за удовлетвореността на учителите и факторите за нейната подкрепа и насърчаване.

* * *

Въз основа на анкетно проучване сред учители във Великобритания (Шотландия) са установени следните основни аспекти, свързани с дефинирането на удовлетвореността от тяхната професия:

- **формулиране на споделено разбиране за удовлетвореността на учителите** – ключовите теми са свързани с институционална принадлежност, представителство и автономност, здраве и безопасност;

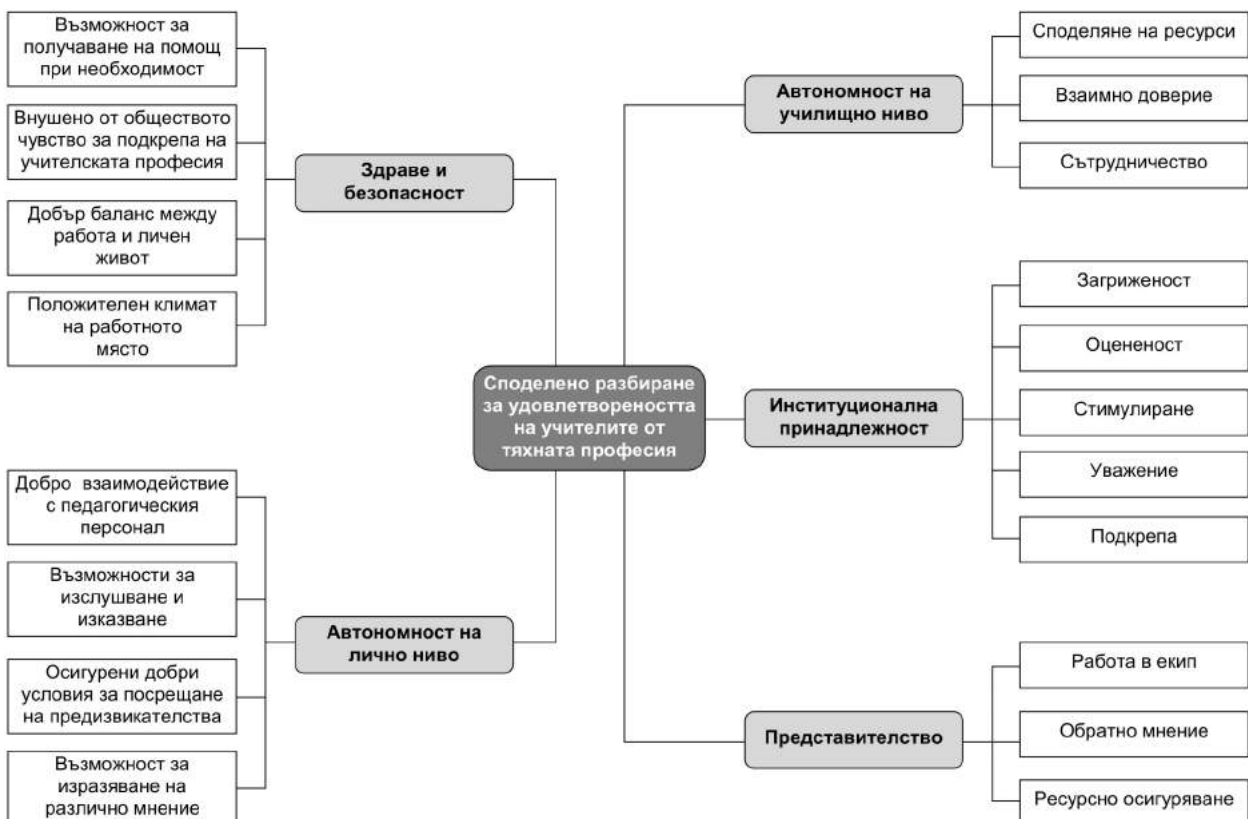
- **идентифициране на факторите за повишаване и подпомагане на удовлетвореността на учителите в училищен контекст** – позитивни взаимоотношения и комуникации, култура на колективизъм с насърчаване на положителен климат в училището, колегиални отношения, сътрудничество, подкрепа от

обществото, включително внушаване от негова страна на чувство за ценност и уважение;

- **идентифициране на факторите за повишаване и подпомагане на удовлетвореността на учителите в извънучилищен контекст** – позитивни взаимоотношения и комуникации, включително с родителите, баланс между работа и личен живот, положителен и реалистичен образ на учителската професия в медиите (телевизионни и печатни);

- **обществени нагласи и вярвания за повишаване и подпомагане на удовлетвореността на учителите** – доверие и уважение от страна на обществото, положителни нагласи за учителската професия, признаване на важната роля на учителите.

Фигура 3. Обобщени във вид на графика ключови думи от анкетното проучване



След дефинирането на основните аспекти са идентифицирани и главните фактори, които оказват влияние върху повишаването на удовлетвореността на учителите от тяхната професия.

Обществена подкрепа в училищната среда

Учителите считат, че високото ниво на доверие и откритост на колегиалните взаимоотношения способства за преодоляване на негативни емоционални състояния, като фрустрация, тревога и безпокойство. Акцентира се върху правилото *споделяният проблем е наполовина решен*. Последното се аргументира и от гледна точка на невробиологията – споделянето допринася за редуцирането на нивата на кортизол, което предпазва мозъка от негативните ефекти в резултат на силен стрес. Твърди се, че запазеното по този начин когнитивно функциониране позволява на учителите да са по-възприемчиви и адаптивни към изискванията на класната стая.

Позитивните взаимоотношения с колегите позволяват на учителите да провеждат конструктивни дискусии относно работата, например работно натоварване и разпределение на задачите. Постигането на оптимален баланс между работа и личен живот се счита за особено важно за поддържането на удовлетвореност от професията.

Отбелязано е и значението на позитивните взаимоотношения с училищното ръководство. Важно значение имат инструментите за осигуряване на конструктивна обратна връзка, тъй като те не само развиват умения, но увеличават самочувствие-

то и увереността. Прилагането на подобен подход в училищна среда намира изражение в засилване на колективистичната култура на педагогическия персонал, което на свой ред формира по-подкрепяща и стимулираща среда както за персонала, така и за учениците.

Качеството на взаимоотношенията и свързаният с тях социален капитал се считат за основен фактор за удовлетвореността на учителите и задържането им в учителската професия. Някои учени посочват за предимство репродуцирането на този подход с формулировката, че щастливи учители формират щастливи ученици, като е валидно и обратното.

По-цялостно разбиране за учителската професия в обществото

Самите учители посочват необходимостта от формиране на представа в обществото за значението на тяхната професия и получаването на съответното признание и уважение към тяхното дело. Наличието на базово ниво на удовлетвореност от собствената дейност се счита за необходимо условие, за да е възможно определена личност да подпомага ефективно останалите. Съществува консенсус между анкетирани учители относно необходимостта от действия в тази насока. Конкретните препоръки са за изслушване и ценене на мнението на учителите на правителствено равнище, което да гарантира по-реалистичен отклик на потребностите на учителите в класната стая.

Твърди се, че наличието на чувство за оцененост на собствения труд у учителите води до позитивни орга-

низационни взаимоотношения. Те намират изражение например в намаляване на емоционалното изтощение. Повишената ангажираност на местните власти към училищното образование пък се отразява върху удовлетвореността на учителите от тяхната професия, тъй като оказва влияние върху чувството им за принадлежност към стимулираща среда и оценяване на тяхната дейност.

Съвременното общество налага по-големи от традиционните очаквания към учителите. Отговорността на последните не се ограничава само до преподаване. За да са в състояние да откликнат на потребностите на учениците, от учителите често се очаква да изпълняват функциите на социални работници, психолози, възпитатели и дори на полицаи. Поемането на подобна отговорност с комплексен характер в определени ситуации води до обществени заблуди относно значението на учителския труд.

Нарасналият обществен натиск поражда прекомерни очаквания и изопачени представи за условията, в които учителите работят. За характерен пример се посочват тревогите на учителите относно неспазването на дисциплината по време на час. Това често се счита за незначително от широката общественост. Проучвания обаче са установили силното негативно влияние на недисциплинираното поведение на учениците върху удовлетвореността на учителите от тяхната професия. Самите учители изтъкват потенциалната роля на медиите в тази връзка, например чрез подготвянето на филми, представящи коректно значението на учителската професия.

* * *

Представеният текст акцентира върху факторите за насърчаване на удовлетвореността на учителите от тяхната професия, като авторите не пропускат да посочат и някои ограничения при проучването на проблематиката. Преди всичко е посочен проблемът с измерването на абстрактна величина като удовлетвореността на учителите от тяхната професия, за която дори липсва общоприето определение. Дефинирането на такова е определено за предизвикателство. Следователно това е необходимото предварително условие, а едва след това е възможно създаването на общовалиден и надежден инструментариум за неговото измерване. Поради това формулираните наблюдения следва да се интерпретират внимателно.

В заключение е изтъкнато значението на образователната психология в контекста на удовлетвореността на учителите от тяхната професия.

Идентифициран е риск от превръщането на психологическите усилия по-скоро в реактивни, отколкото проактивни, каквито се препоръчва да бъдат. Тенденцията се обяснява с фокусирането на усилията към отделните индивиди, вместо върху цели колективи. *Действия се предприемат едва когато се констатират проблеми. Не се работи превантивно, а това се счита за перспективно направление в образователната психология. Подчертано е да се избягва въвеждането на фрагментарни и кампанийни инициативи по отношение на политиката в това направление.*

Образователната психология има важно значение за насърчаването на удовлетвореността на учителите от тяхната професия, но това оказва влияние и върху учениците – както върху образователните им постижения, така и върху поведението. Спо-

собността да се разпознае значението на удовлетвореността на учителите от тяхната професия подпомага училищното ръководство в определянето на концепция за развитието на училището и на пътеките за нейното реализиране.

Източник:

Annie Paterson & Robyn Grantham. How to make teachers happy: An exploration of teacher wellbeing in the primary school context (2016)

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=4&sid=be0ca458-aa70-4a35-b8cd->

[fe0ecef120f%40sessionmgr4007&hid=4201&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=115983545&db=a9h](http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=4&sid=be0ca458-aa70-4a35-b8cd-fe0ecef120f%40sessionmgr4007&hid=4201&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=115983545&db=a9h)

Й. Илиев

ФАКТОРИ, ВЛИЯЕЩИ ВЪРХУ ДУХА, ЕФЕКТИВНОСТТА И СТАТУТА НА УЧИТЕЛЯ

В изследване, проведено от Постоянната комисия по образованието и заетостта на Сената на Австралия, са представени основните фактори, водещи до стрес и обезсърчаване сред учителите в училищното образование. В основата на проблема стои пренатоварването. То се дължи на редица причини, по-съществените от които са: свръхнатоварената учебна програма; липсата на възможност за намеса в учебната програма от страна на учителите; темпото и обхватът на промените, които настъпват в училищата; времето, посветено на странични дейности; изискването да се преподава непознатата материя.

Свръхнатоварена учебна програма

Вследствие обществените, образователните, политическите промени и динамиката, която се отчита на па-

зара на труда, изискванията към учебните програми непрекъснато нарастват. В програмата навлизат нови предмети, но това не води до отпадане на някои от старите. При установяване на социален недостиг на знания в дадена сфера най-лесното решение е да се въведе нов учебен предмет, независимо дали става дума за шофьорски курс или такъв, посветен на грижата за домашните любимци. Тези социални приоритети обаче се вмъкват в учебната програма, без да бъде освободено място за тях. Това възпрепятства учебния процес, а натоварването на учителите нараства значително. От тях се изисква да бъдат компетентни в области, за които нямат нужното образование, ресурси и опит. В същото време липсва достатъчно време за подготовка и представяне на материала по основния им предмет, което води до прояви на небрежност и повишаване на тревожността.

Липсата на възможност за намеса в учебната програма

Липсата на какъвто и да е контрол от страна на учителите върху избора на учебна програма, нейното развитие и прилагане е основен проблем. Отнемането на възможността за принос в тази област подкопава професионалната им позиция. От друга страна, много учители считат, че промените в програмата са по-скоро политически обосновани и не толкова продиктувани от действителни образователни потребности.

Едно от главните притеснения на учителите е свързано и с наложената национална програма за тестово оценяване. Много преподаватели я считат за ненадеждна поради възможността за манипулиране на резултатите. Въпреки това тестването може да допринесе за диагностициране на потребностите и подобряване качеството на преподаване. Процесът обаче изисква цялостна оценка на работата и ролята на учителя, каквато в повечето случаи отсъства. В резултат на това използването на тестове само компрометира професионализма на учителя. Създава се впечатлението, че учителите са неспособни да измерят работата си, а процесът на оценяване измества по значимост процеса на преподаване.

Темпо и обхват на промените в училище

Промяната е житейски факт. В този смисъл няма противопоставяне от страна на учителите на промените като цяло. Проблемът по-скоро се крие в техния обем и липсата на време за адаптиране и преценка на нововъведенията.

Друг отрицателен аспект е, че в много случаи решението за промяна се взема от образователни органи, които не са запознати с потребностите на учители и ученици и щетите, които наложените от тях промени могат да нанесат. Разминаванията между администрация и преподавателски състав се виждат и по отношение на периода, за който новите дейности трябва да навлязат. Различията водят до засилване на контрола, което от своя страна предизвиква по-голяма съпротива към очакваните промени.

Странични дейности

Претоварването на учителите не се дължи единствено на все по-натоварената учебна програма. От тях се очаква да изпълняват множество странични дейности и да поемат отговорности, за които не са подготвени. Отчасти това се дължи на променящата се роля на училището като институция и поеманите от него задължения, доскоро изпълнявани от семейството, обществото, църквата. Училищата се приемат като „спасителна лодка“, от която семействата търсят помощ за проблемите си. В много случаи ролята на учителя като посредник в конфликтите му пречи да изпълнява основната си функция, а именно – да преподава. Освен преподаватели учителите трябва да бъдат и социални работници, съветници, заместник-родители, психолози, правоприлагащ орган и дори агенти по заетостта. Всички тези социални роли са непознати за тях и съвсем естествено – нежелани. Когато обаче имат пред себе си стресирани или дори травмирани ученици, те нямат друг избор освен да откликнат. Много учители се оплакват, че не са

подготвени и обучени за подобни ситуации и не получават достатъчно подкрепа и разбиране.

Друг проблем е, че новата училищна организация, и по-специално децентрализацията и преминаването към модел на самоуправление, води до допълнителни административни отговорности за учителите. Те посещават повече срещи и участват в изработването на повече документи, което води до преумора и стрес.

Преподаване на непозната материя

Преподаването на материя, простираща се извън личната област на компетентност води до стрес и незадоволителни резултати от обучението. Тази тенденция е особено силна в по-отдалечени селски райони, в които целогодишно има не-

достиг на специалисти (най-вече в области като математика и точни науки). Някои училища се опитват да преодолеят този проблем, като възлагат например на членове на преподавателския екип управлението на училищната библиотека с цел спестяване на средства за наемане на повече квалифициран в конкретна област персонал. В резултат на това информацията в библиотеката не е достатъчно ефективно организирана.

В заключение следва да се отбележи, че претоварването на учителите се счита за един от основните проблеми, свързани с образованието в Австралия. Въпреки че училищата правят всичко възможно не само да извършват основните си функции, но и да бъдат опора за деца и родители, това не може да се осъществи без необходимата правителствена подкрепа.

Източник:

The School Environment – Factors Affecting Teachers' Morale, Performance and Status

http://www.aph.gov.au/Parliamentary_Business/Committees/Senate/Education_Employment_and_Workplace_Relations/Completed_inquiries/1996-99/teachers/report/c06

Р. Стойкова

СИНДРОМЪТ БЪРНАУТ¹ В УЧИТЕЛСКАТА ПРОФЕСИЯ

В тригодишния проект на тема „Качество на живот и качество на училището” по Програма „Еразъм” участват университети от Полша (Uniwersytet Zielonogórski), Чехия (Univerzita Hradec Králové) и Германия (Universität Leipzig). Сборникът

на немски език „Качество на живот и качество на училището – чувството на удовлетвореност в училище от гледна точка на ученици, учители и родители” е третото поред издание на проекта. Той разширява тематичния спектър на първите две

¹ В Международната класификация на болестите (МКБ 10) синдромът на професионалното изчерпване (бърнаут) се причислява към синдрома на преумората, който представлява състояние на изчерпване на жизнените сили. В броя се използват като синоними бърнаут, прегаряне и изчерпване.

публикации (на полски и на чешки език) с въпроси от областта на училищната педагогика. Целта е да се допринесе за по-доброто разбиране на училището и учебните процеси с оглед на удовлетвореността и благосъстоянието на ученици, учители и родители в училищния контекст. Един от засегнатите проблеми е този за прегарянето в учителската професия.

Концепцията, че щастието и благополучието са основни цели на педагогическото възпитание, играе важна роля в педагогиката и нейното изследване като наука. Темата за качеството на живота и качеството на училището се разглежда в пряка връзка с проучване благосъстоянието и удовлетвореността на всички участници в социалния космос „училище“. Професионалната група на учителите заема централна позиция в училищната система, което им отрежда важно място в процеса на възпитание и трансфер на знания. Поради това те са от съществено значение за така желаното от много педагози „насърчаване на щастието“.

Въпросът е дали самите учители са в състояние да съпровождат учениците по пътя им към тяхното „насърчаване на щастие“. Неведнъж заклемявани от обществото като „добре платени работници на непълно работно време“, много учители са в търсене на собственото си благополучие и щастие. Те все по-често чувстват неудовлетвореност по отношение на справянето с ежедневните си задачи и са на предела на своите физически сили в работата си като преподаватели. Много от тях не могат да издържат на силния стрес, който съпътства професията. Постоянна преумора, изтощение и примирение са характеристиките,

които описват състоянието на повечето учители в днешно време. Именно чрез тази често дълготрайна фаза на изтощение те са на ръба на психическия срив или страдат от синдрома на професионалното изчерпване (бърнаут). Затова е важно да се знае как може да се противодейства превантивно на това развитие и как бъдещите учители да са по-добре подготвени за страничните ефекти на професията още по време на обучението си. От съществено значение е и какви мерки и възможности има за вече засегнатите учители, за да не скъсат в резултат на ежедневните изисквания със своята, някога „мечтана“, професия.

Заболявания, свързани с нарушения във взаимоотношенията (лични и социални) и начина на комуникация

Факт е, че когато училищната система в Германия изисква реформи, в центъра на усилията винаги са аргументи, които могат да подобрят и насърчат учебния процес на учениците. Предложения за целодневни занимания, помощ и подкрепа за надарените деца са например една малка част от заложените мерки. Но все по-често се пренебрегват хората, отговорни за прякото изпълнение на тези мерки. Големи класове, натоварени учебни програми, безразлични и/или враждебно настроени ученици и негативен публичен образ съпътстват учителското ежедневие. При това високите и разнообразни очаквания на обществото към учителите са придружени от все по-голям натиск за ефективност. Този натиск, в съчетание с характерната работа за изграждане на взаимоотношения, с

която учителите трябва да се справят всеки ден, може да доведе до значителен стресов фактор за много от тях. Формата на специфичен професионален стрес е симптоматична за възникването на заболявания, свързани с взаимоотношенията и комуникацията. Това са заболявания, които се развиват поради нерешени емоционални конфликти в миналото или настоящето. При това тези проблеми могат да бъдат усетени като физически дискомфорт.

Следователно, ако хората, ангажирани в социални и подпомагащи дейности, не могат да реагират на конфликтите във взаимоотношенията и комуникацията по задоволителен начин, това ги поставя под напрежение. Как отделният човек откликва на този вътрешен стрес, зависи от момента, интензивността на проблема и обстоятелствата, които придружават конфликта. При положение че в обозримо бъдеще няма задоволително решение на проблема, това води до заболяване. Според специалистите най-често срещаните заболявания в учителската професия и причини за заболявания, свързани с взаимоотношенията, са шум в ушите и увреждане на слуха, посттравматично стресово разстройство, автоагресия, хронични заболявания, тревожност, депресия и бърнаут.

Синдромът бърнаут

По същество синдромът описва психическо, физическо и емоционално изтощение. Той се характеризира със сложно и повлияно от много фактори развитие. За да се реагира превантивно или достатъчно бързо на синдрома, от съществено значение е да се очертае по-точно кли-

ничната картина. Затова трябва да бъде обърнато специално внимание на симптомите и на неговия комплексен произход.

Симптоми

Принципно е невъзможно показателите на синдрома да се ограничат до определена област. По-скоро може да са налице многобройни различни симптоми в трите области – ум/дух, тяло и душа.

Най-честите признаци в духовната сфера са: нарушена концентрация, трудности с паметта, блуждаещи мисли, инертност на мисленето и умствени блокади, загуба на интерес, нерешителност и като цяло – загуба на работоспособност.

Физическите признаци на предстоящо прегаряне могат да се появят в различни форми. Най-често срещани са: увеличение на тривиални инфекции, често сърцебиене, високо кръвно налягане, постоянно главоболие, умора, безсъние, замаяност и нарушено храносмилане. Поесериозни са: шум в ушите, внезапна загуба на слуха, болки в гърба и мускулни болки, дискова херния и сърдечна аритмия.

Най-ясно различими симптоми се наблюдават в полето на душевността. Съществени отличителни характеристики са загубата на жизненост, спонтанност и креативност, потиснато настроение, раздразнителност, изгубено самочувствие и самоуважение. При тежки обстоятелства може да се развият чувство за безнадеждност и липса на перспектива, от които в най-лошия случай е възможно да последва самоубийство.

Развитие

Статистическите данни през последните години доказват, че въпросът за психичните заболявания в учителската професия не трябва да се пренебрегва. Средно за Германия например немалък процент от всички учители се пенсионираат преждевременно, а половината са обременени със сериозни здравословни проблеми. И в двата случая като причини преобладават психическите и психосоциалните фактори, към които се числи прегарянето.

Появата на синдрома в учителската професия в повечето случаи е вследствие на постепенното му развитие в продължение на няколко години. Този период се характеризира с все по-голяма и най-вече постоянна преумора от пренатоварване. Причините за това не винаги, но обикновено, могат да бъдат открити в професионалния живот.

Проблеми в училище

Най-честите проблеми се появяват в контактите с учениците. Учителите се оплакват от „разочаровани“, „фрустрирани“ и „скучаещи“ ученици, а те от своя страна – от „липса на разбиране“ от страна на учителя, и реагират на това с противопоставяне. Повод за проблема често е разбирането за социализация на много от учителите, както и за това какво наистина вълнува учениците в днешно време. Изобилието от проблеми, които съпътстват учениците и които изискват необходимост от действия, все повече пренатоварват

много учители. Причината е, че нерядко решаването на тези проблеми надвишава възможностите за действие на училището. Други основни проблеми произтичат от ежедневната подготовка за урока. Поради често недостатъчните пространствени условия учителите са призовавани да извършват подготовката си у дома. По този начин вече не е налице достатъчно разделение на професионалния и личния живот. В съчетание с нарастващите бюрократични задачи², които отнемат много време и енергия, подготовката и желаното качествено осъществяване на занятието се оказват незадоволителни.

Трудните условия за работа, съчетани с допълнителни натоварвания, са причина учителите да не могат да отделят достатъчно внимание на социалните си контакти, като например на тези с колегите си. По този начин може да бъде загубено така важното чувство за свързаност и удовлетвореност сред преподавателския състав. На негово място е възможно да се настани опасно нарастваща неудовлетвореност или демотивация при изпълнението на ежедневните задачи.

Проблеми в личния живот

Хората с интензивни професионални отношения често си поставят прекалено високи изисквания и в рамките на семейството. В повечето случаи за тях не е възможно да се справят с проблемите по здравословен начин и те често преразпределят силите си в полза на семейството. В

² Имат се предвид например конференциите на класа, общите конференции, конференциите за свидетелства, обсъждания и срещи, често планирани в кратки срокове, както и въведеното в много провинции оценяване на компетентностите.

по-дълъг период това неизбежно води до конфликти на работното място. Сблъсъкът между собствените изисквания и тези, които са определени от обществото и професионалната среда, е неизбежен. Напрегнатата ситуация се игнорира, като за сметка на свободното време се изпълняват иначе обичайните задачи. Знаците на тялото, предупреждаващи за пренатоварването, се пренебрегват. Вече не се обръща внимание на собствената жизнена енергия и така се губят всички психически и емоционални ресурси. Нездравословният начин на живот и увеличаването на консумацията на кофеин, никотин или дори на алкохол пък допринасят за загубата на физически сили. Състоянието на психическо и физическо изтощение, което описва генезиса на бърнаута, е постигнато. За съжаление, много от засегнатите осъзнават едва в този момент, че имат проблем и нужда от професионална помощ.

Въздействие върху качеството на живот и качеството на училището

Удовлетворението от работата наистина е фокусирано главно върху краткосрочен или средносрочен период, но интензивността му е от решаващо значение за удовлетвореността от живота и за личното благополучие. У много от учителите, засегнати от синдрома на прегарянето, удовлетворението от работата и любовта към професията са на много ниско ниво, а често дори съвсем липсват.

Оценката на качеството на живота зависи винаги от индивидуалното възприятие на всеки отделен човек. От описанието на симптомите на пре-

гарянето става ясно обаче, че обективните условия на живот и субективната удовлетвореност на засегнатите учители са подложени на значителни ограничения. Тъй като става въпрос за дългогодишно заболяване, често дори за цял живот, не е достатъчно да се взема предвид само качеството на живот на засегнатите учители. Много по-съществено е да стане ясно какви проблеми се наблюдават в техните училища, които от своя страна имат значително въздействие и върху качеството на образование в съответното училище.

Учителите трябва да се съобразяват с различен контекст и с различни ролеви модели. Освен учители те са също и ментори, възпитатели, социални работници и пример за подражание, както и колеги, родители и приятели. Да отговорят напълно на всички изисквания, е почти невъзможна задача. За справянето с тези предизвикателства се изисква голямо количество професионални, социални и интерактивни умения. Синдромът на прегарянето и свързаните с него разстройства в духовната, психическата и физическата сфера водят до загуба на значителна част от тези умения, вследствие на което работата на засегнатия учител неизбежно страда от загуба на качество. Засилващото се лично неудовлетворение често води до пренебрегване на така важните социални взаимоотношения с колеги и ученици. Качества като емпатия, разбиране и доверие, които все повече са в центъра на учебния процес, както и на училищното ежедневие, изчезват. Засегнатите вече не могат да са адекватни на социалните задължения, неизбежно свързани с тази професия. Непре-

къснатото физическо напрежение с постоянно главоболие, умора и други здравословни проблеми се отразяват пагубно на чувствителността и усета за междуличностно общуване. Овладеяването и регулирането на интерактивните конфликти в ежедневието училищен живот се превръщат в непреодолими препятствия.

Поради всичко това автономията върху собствените действия и мисли постепенно се губи. Конструктивното отражение на училищната среда и на собственото преподаване, което трябва да бъде едно от ключовите умения на учителя, вече не е възможно. На този етап вече не би било от полза и едно продължаващо образование и обучение на необходимите умения с цел поддържане на качеството в училище.

Задачите, които се изискват от учителите в ежедневието училищен живот, са:

- да насърчават индивидуално, но и да вземат социално обусловени решения за подбор;
- да проявяват разбиране към учениците, като същевременно се гарантира дисциплината;
- да предизвикват интерес към уроците си, които преди това обаче трябва да бъдат планирани и одобрени;
- да поставят граници и едновременно с това да преместват някои граници;
- да се отнасят справедливо с всички ученици, без да могат обаче да работят с всички еднакво добре.

Като се вземе предвид всичко това и същевременно се разбере по-добре въздействието на синдрома бърнаут върху учителите,

трябва да стане ясно, че качеството, необходимо за едно добро училище, вече трудно може да се гарантира.

Овладеяване и предотвратяване на прегарянето в учителската професия

Медицински и терапевтични грижи

По принцип има голям брой възможности за превенция на прегарянето. Ако се открие в ранен етап, че справянето с ежедневните задачи все по-често води до проблеми, посещение на група за подкрепа може да доведе до значително подобрене. Когато обаче признаването на проблема е прекалено късно, посещението на такава група в повечето случаи не е достатъчно. Необходима е професионална помощ. Първата и обикновено най-трудната част от справянето с прегарянето е посещението при психиатър, респ. психотерапевт. Най-честата форма на квалифицирана грижа е извънболнична психотерапия, която се опитва да премахне вътрешните блокади, за да може в бъдеще да се преценяват по-добре собствените нужди и физическите ограничения. Този тип лечение винаги се прилага за период от няколко години.

По-кратката и интензивна терапия изисква престой в клиника за психосоматична рехабилитация или болнична психотерапия. Повечето методи на лечение се прилагат за период до шест седмици. Проблематично при този вид лечение се явява кратката продължителност. Често само известно време престой в познатата среда и професионалната

практика е достатъчен, за да доведе отново до възобновяване на стреса. Затова следва да се отбележи, че амбулаторното лечение е от основно значение за дългосрочния успех на превенцията на прегарянето. Близостта до работата и всекидневният живот дават възможност за контрол върху овладените стратегии за справяне. Поради това комбинацията от първоначална стационарна грижа и амбулаторно лечение може да бъде златната среда.

Аспекти на превенцията в професионалния живот

Поради сложността и индивидуалността на причините за появата на заболяването превенцията трябва да е по отношение на различни аспекти. Възможните превантивни стъпки са следните:

Суверенитет по отношение на времето

Много хора работят в условията на времева компресия, което е известно – в смисъл на душевното състояние на тези хора – като цайтнот (липса на време). Опасността да заболяят е значително повлияна от ограниченото време. Ето защо трябва да има определяне на приоритети относно задачите за изпълнение. На междучасията и паузите в следобедните часове трябва да се гледа наистина като на почивка. Те не трябва да се използват като възможност да се направи нещо отложено или да се подготвят нови задачи. Само в условия на суверенитет по отношение на времето е възможно ефективно предотвратяване на изчерпването.

Самопознание

Като цяло, не е възможно всичко да бъде под контрол. Но все пак стремежът към самоконтрол може да бъде полезен за същинското самопознание, което се характеризира с реалистични цели, необходима честност към себе си и воля за промяна. Чувството за по-ефективен контрол върху професионалното ежедневие в училище се отразява позитивно не само на личния живот, но действа активно и срещу евентуално прегаряне.

Удовлетворението като константа

Сам по себе си стресът не предизвиква синдрома на изчерпването. Следователно само превантивното намаляване на стреса по време на работа няма да помогне. Неудовлетворението е това, което проправя пътя към прегарянето. Затова удовлетворението трябва да е постоянна величина, което означава да не пада под определена степен или поне не за дълъг период. Това е възможно само когато с помощта на вътрешно самопознание човек е наясно кой е и какъв е и се научи да бъде доволен с това. Така и учителите, които признават за проблеми в тази област от живота си, имат допълнително предимство, защото могат да разграничат собствените си цели, свързани с работата им като учители, от поставените им отвън социални изисквания, и така да защитят своя вътрешен мир.

Устойчивост на стрес

Под стрес често се имат предвид работа в кратки срокове, забързано ежедневие, липса на време и

различни фактори от околната среда, като например шум и ограничено пространство, т.е. причината за стреса е във външната среда. Стресът обаче има много повече общо с индивидуалните оценки на отделните ситуации. От решаващо значение е как се реагира на външни обстоятелства и изисквания, както и какво значение им се придава. Ето защо в ефективната превенция на прегарянето не трябва да се пренебрегват техниките за релаксация, които водят до вътрешно равновесие. Защото само вътрешният баланс дава възможност да се води един до голяма степен свободен от (чувството за) стрес живот.

Компетентност за комуникация в диада³

От всичко казано дотук става ясно, че изчерпването е едно от най-често срещаните заболявания в междуличностните отношения на съвремието. То възниква винаги, когато интензивните контакти с хора са в центъра на професионалната дейност. В учителската професия за кратко време се натрупват множество различни по интензивност и дълбочина контакти между двама души. Следователно за тази професия се изисква висока степен на емоционална компетентност.

В случая понятието емоционална компетентност се отнася за съзнателно и ефективно боравене не само със своите собствени чувства, но и с тези на други хора. Този подход не е вроден, но може и трябва да се научи. Най-общо той се проявява, когато чувството за собствената уязвимост

и способността да се съпреживяват болката и страданието дават сила на човек да помага на другите хора. Тази форма на емоционална интелигентност може да бъде бариера пред евентуално прегаряне.

Търпимост към ситуацията

За много хора прегарянето е ситуация, в която се чувстват непоносимо, но едновременно с това считат, че не са в състояние да я променят или да си тръгнат от нея. Но ако алтернативните начини за действие не може да се видят, то това не означава, че те не съществуват. Подобни ситуации се възприемат като даденост само защото е забравено умението да се търсят самостоятелно възможните решения.

За да се предизвика промяна, са нужни кураж и вътрешен тласък. Започва се с прилагането на първите стъпки – по-бързо приключване с досадни задължения, делегиране на задачи на колеги и приятели, намаляване на седмичните работни часове. За ефективната превенция на прегарянето е необходимо разумно чувство за реалност и разпознаване на възможността, че от всяка ситуация може да се излезе или тя да се промени.

Устойчивост на ролевите модели

Както се посочи, в учителската професия съществува голямо разнообразие от ролеви модели. Проблеми възникват, когато личните очаквания надхвърлят личните възможности. Следователно, за да се

³ Това е способността за емоционална компетентност в междуличностните контакти между двама души.

обезпечи сигурността на даден ролеви модел, съответните цели и претенции трябва да се контролират и при необходимост да се коригират. Защото нищо не струва повече усилия от това да се живее в нежелани, а често също и необичани роли.

Разпознаване на целта

Удовлетвореност и изпълнение са пряко свързани и се реализират чрез постигане на целите. Те дават посока на стремежите и допринасят за отразяване на резултатите, постигнати по време на учебния ден. Планирането на собствената работа носи яснота, структура и сигурност при действието, то осигурява тласък и вътрешна мотивация.

Ето защо е важно учебните резултати от часа или седмицата, които учителят иска да постигне, да се формулират и подредят така, че да се осъществят с най-малка степен на външна мотивация. Целите на учителя трябва също така да са в съответствие с чувствата и усещанията му, а не само да отговарят на очакванията и изискванията на другите. Само тогава може да успее да ги постигне – без вътрешна принуда, напрежение или дори страх.

Чувство за смисъл

За много хора настъпва моментът, в който те се посвещават на въпроса за „смисъла на живота“. Много от страдащите от прегаряне често се оплакват от абсурдността на днешния свят и чувстват вътрешна празнота. Те вече не могат да живеят пълноценно и разнообразно. Често човек признава живота си за смислен само когато може да даде свой принос към общото, когато заема място

в обществото и изпитва чувството, че е необходим. Учителите трябва да гледат със здравословна дистанция на общественото порицание, на което често са подложени от медии, общественост и управници. Това ще им даде необходимата сила да си възвърнат разрушеното от това отношение доверие и загубената вяра в себе си, да посрещнат изискванията на професията и ежедневието си и да не се поддават на прегарянето.

Заклучение

Проблемът с психичните заболявания в учителската професия е все по-често проявяващ се феномен на съвременето. Към него трябва да се подходи с повече внимание, за да се разбере какви предварителни мерки трябва да се вземат, за да се помогне на учителите в ежедневието им работа. Защото дори и малки промени в ежедневието им може да предотвратят сериозни последици.

Учителите са инструмент за формирането и развитието на децата и полагат основите за тяхното бъдеще. Тези задачи трябва да се следват с вътрешно убеждение, всеотдайност и пълна удовлетвореност, защото целта на образованието е не само да се предават знания, крайната му цел е младите хора да бъдат в състояние самостоятелно да постигнат благополучието си. В този контекст училищата, които искат да постигнат високо равнище на качество, трябва винаги да се грижат за това да премахнат или поне да намалят до минимум стресовите фактори за учители и ученици. Освен това на учителите и учениците следва да им бъде предложена

компетентна социална и психологическа подкрепа в проблемни ситуации. Само при наличието на тези условия във всекидневния училищен

живот е налице стабилна професионална мотивация за учителите, което е едно от основните изисквания за осигуряване на качеството в училище.

Източник:

Qualität des Lebens und Qualität der Schule – Wohlfühlen in der Schule aus der Sicht der Beteiligten
http://www.wpsnz.uz.zgora.pl/erasmus/files/ksiazka_de.pdf

Л. Дърмонова

ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА СИНДРОМА БЪРНАУТ ПРИ УЧИТЕЛИТЕ ПО АНГЛИЙСКИ ЕЗИК

Проучванията показват, че професията „учител“ е една от петте професии, свързани с най-много напрежение и стрес. По тази причина прегарянето сред учителите е често срещано явление. Изследването, проведено от Университета Хаджеттепе (Hacettepe University), Анкара, е фокусирано върху факторите, водещи до прегаряне, последствията от него за преподавателите по английски език и начините за превенция.

Причините за бърнаут могат да са както фактори, свързани със заобикалящата среда (организационни или обществени), така и такива, свързани с личността.

Организационни фактори

Тук могат да се посочат: ролеви конфликти (role conflicts)⁴, недостатъчна яснота по отношение на очакванията и задълженията, свърза-

ни със заеманата позиция (role ambiguity), претоварване, ниско възнаграждение, неблагоприятна атмосфера в класната стая, невъзможност за взимане на решения, недостатъчна подкрепа от страна на колегите и ръководството. Причините за претоварването могат да се търсят в „бумашината“, с която се сблъскват учителите, липсата на време, прекалено големите класове, състоящи се от ученици с различно ниво на знания и езикова компетентност, и необходимостта да се преподава непозната за конкретния учител материя.

Социални фактори

Експертите посочват понижаването на общественото уважение към учителите в комбинация с все по-големите изисквания за продуктивност и намаляваща финансова подкрепа като едни от причините за появата на бърнаут.

⁴ Емоционален вътрешноличностен конфликт, възникнал вследствие на разнородните изисквания, касаещи изпълнението на различни социални роли, или породен от несъвместимите изисквания, отправени към човек от хора, пряко свързани с изпълняваната от него социална роля.

Личностни фактори

Демографски характеристики (възраст, пол и др.), степен на изградено себеуважение и самоувереност, самоефикасност, добра преценка на собствените силни и слаби страни, локус на контрола⁵, конкурентоспособност и чувство за хумор са качествата, които отличават един учител от друг. Проучванията показват, че бърнаут се наблюдава рядко при учители, които са ориентирани към постиженията, избягват прекалената конкуренция, имат вътрешен локус на контрола, ясно поставени цели в личен и професионален план, чувство за хумор, устойчивост, високо себеуважение и самоувереност, професионална самоефикасност и положителна преценка за себе си.

Негативни аспекти на синдрома бърнаут в обучението по английски език

В класната стая отговорност за правилното протичане на образователния процес носи учителят. За обезпечаването му е необходимо да се вземат предвид потребностите на децата – от хигиенните до психологическите, да се наблюдава напредъкът им и да се преодоляват различни проблеми от личен характер. Именно поради основното място на учителите в обучението от съществено значение е да не се подценява състоянието на бърнаут, което е често срещано в тази професия. В преподаването на английски език прегарянето на учителя може да доведе до редица негативни последици:

❖ Емоционалното изхабяване води до намаляване на продуктивността. Наблюдава се липса на ентузиазъм в подготовката на уроците и липса на мотивация за работа. Тъй като учителят е този, който трябва да създаде връзка с учениците, ефективността на езиковото обучение намалява право пропорционално на нивото на бърнаут.

❖ В резултат на намаляването на силите и отслабването на паметта се стига до намаляване и на мотивацията за работа на учителя, а оттам и до демотивираност на учениците и съответно понижаване на успеха им.

❖ Деперсонализацията е друг негативен аспект на прегарянето, който пряко касае успеха на обучението по английски език. В състояние на бърнаут учителите развиват отрицателно отношение към учениците. Това рефлектира в понижаване на доверието и зараждане на отрицателни чувства не само към самия учител, но и към преподавания от него език като цяло.

❖ Учителите, страдащи от бърнаут, са по-малко склонни да изпитват съчувствие, имат по-ниско ниво на толерантност към нарушаването на реда в класната стая и са в по-малка степен отдадени на работата си. Това води до демотивация и от двете страни, както и до отрицателно отношение към самия процес на езиково обучение.

❖ Възможна е появата на гняв и дори насилие в класната стая, което

⁵ Термин в психологията, който се свързва с убежденията на личността относно причините за добрите или лошите резултати в нейния живот изобщо или в конкретна сфера.

от своя страна спомага за разпространението на агресия и съответно е предпоставка за още по-голям стрес и прегаряне.

❖ Езиковото обучение е успешно в среда, която позволява на учениците да споделят идеите си и да изразяват емоциите си, използвайки езика като инструмент на комуникация. В състояние на бърнаут учителите проявяват безразличие към тези потребности на учениците си.

❖ Експертите посочват, че ентузиазмът на учителя допринася значително за ефективното езиково обучение. Прегарянето води до намаляване на креативността и заинтересоваността на учителя. В това състояние той не е способен да помогне на учениците си да намерят своя път към усвояването на езика и да повишат нивото си на компетентност.

❖ Друг ефект на прегарянето е намаляване на продуктивността и понижаване на ефективността. Естествените механизми за справяне с умората отказват и организъмът става неспособен да се справи с нарастващия стрес, който сериозно застрашава физическото и психическото здраве на учителя и често е причина за напускане на професията.

❖ Неспособността на учителите в състояние на прегаряне да изпитват себеуважение и да поддържат добро физическо здраве може да доведе до безразличие към поведението на учениците и към учебния процес. Такива учители смятат, че каквото и да направят, то няма да допринесе за съществена промяна в живота на учениците им и считат всякакви усилия в тази посока за безсмислени.

Стратегии за справяне с прегарянето

Няма достатъчно изследвания, насочени към преодоляване състоянието на бърнаут при учителите по английски език. Някои от стратегиите, посочени от експертите, включват:

- откриване на възможности за прекарване на време в друга държава (с образователна или социална цел);
- идентифициране на проблемите (лични и служебни);
- отделяне на поне един час седмично за задоволяване на лични потребности;
- търсене на начини за разрешаване на идентифицираните проблеми;
- обсъждане на проблемите и изразяване на емоциите;
- изясняване на служебните задължения;
- получаване на подкрепа от страна на администрацията;
- разрешаване на финансовите проблеми;
- отделяне на повече време за справяне с конкретни задачи;
- получаване на необходимото поддържащо обучение;
- предприемане на действия за справяне с наличните проблеми;
- осъзнаване на поставените ограничения;
- създаване на здравословна семейна атмосфера;
- планиране и приоритизиране на отговорностите;
- осигуряване на добра почивка след работния ден;
- избягване на конфронтации.

Удачно е училищните институции да допринесат за справянето с проблема чрез: осъществяване на

по-добър контакт с учителите по въпроси, свързани с учебната програма, и други, пряко свързани с работата им; осигуряване на необходимите ресурси и оборудване; изясняване на служебните задължения и очакванията към конкретните преподавателски позиции с цел избягване на ролеви и други конфликти; установяване на работещи ко-

муникационни канали между учителите и административния персонал, чрез които да се получава подкрепа и обратна връзка; насърчаване на професионалното развитие посредством различни дейности (менторство, създаване на мрежи и др.), които да развият чувство на удовлетвореност и професионална идентичност.

Източник:

Ways to Cope with Teacher Burnout Factors in ELT Classrooms

http://ac.els-cdn.com/S1877042814006648/1-s2.0-S1877042814006648-main.pdf?_tid=dee42b7c-24f5-11e7-a3fd-00000aacb360&acdnat=1492602588_0123a55758b78bd9a70cecd770aad6f6

Р. Стойкова

ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ НА УЧИТЕЛИТЕ И НЕЙНОТО ОТРАЖЕНИЕ ВЪРХУ КАРИЕРНОТО ИМ РАЗВИТИЕ И РЕЗУЛТАТИТЕ НА УЧЕНИЦИТЕ

В педагогическата практика е възприета представата, че добрият учител не е единствено изключителен специалист по преподавания от него учебен предмет, но също така се предполага да разбира достатъчно добре своите ученици и да следва учебната програма в съответствие с техните потребности и интереси.

Емоционалната интелигентност – изразявана в категориите самопознание, самоконтрол, мотивация, емпатия и социални умения – се счита за основно качество на успешния преподавател. Понятието е популярно напоследък заради неговото значение за гарантирането и управлението на качеството изобщо в организациите. Емоционалната интелигентност се счита за важна и в учителската професия поради значението ѝ за за-

пазването на позитивно състояние на духа при неблагоприятни явления, като например прекомерна натовареност или контролиране на недисциплинирани ученици. Свързва се със способност за вземане на решения, лидерство, стратегическо и техническо планиране, открита и внимателна комуникация, работа в екип, изобретателност, лоялност, креативност и стремеж към иновации. Тези качества са полезни на учителите, доколкото те имат задължението да насърчават изграждането на подкрепяща и творческа учебна среда.

Посочва се, че в учебна среда емоционалната интелигентност спомага за подобряване на:

- управлението на стреса: придобиване на знания и техники за

преодоляване на емоционалната реактивност;

- самоувереността и самочувствието: повишаване на производителността и личното удовлетворение чрез хармонизиране на мисли и чувства;

- личността: изучаване на специфични умения;

- поддържането: комуникиране в лична и работна среда;

- сдържаността: способност за владеене и повишаване на постиженията в среда на външен натиск;

- спокойствието: способност за бързо установяване и поддържане на ефективни междуличностни взаимоотношения;

- емпатията: разбиране и приемане на различията у другите чрез поставяне на тяхното място и познаване на въпросите на многообразието;

- способността за вземане на решения: планиране, формулиране, следване на ефективни процедури за разрешаване на проблеми в ситуации на стрес;

- лидерските качества: въздействие, убеждаване и влияние над другите;

- енергичността: управление на енергията и мотивацията за постигане на значими цели;

- управлението на времето: разпределение и изпълнение на целите и задачите;

- етичното поведение: завършване на поставените задачи качествено и в срок;

- самоконтролът: способност за контролиране и управление на емоциите и повишаване на постиженията в ситуации на стрес.

Очертава се изводът, че учителите, които всекидневно с умисъл развиват емоционалните си умения и

следват емоционално интелигентно поведение, постигат по-голям успех и удовлетворение в професионалната си кариера и личния си живот. Емоционално интелигентните учители са по-устойчиви и проактивни в ситуации на стрес и е по-малко вероятно да реагират на стреса. Техни основни характеристики са:

- умишлено отразяващо (не реактивно) поведение;

- по-голяма адаптивност (не резистентност към промяна);

- уверена комуникация (не агресивна или пасивна);

- оптимизъм и вяра в бъдещето (не песимизъм и негативизъм);

- упование на уменията и позитивните навици (не реактивните навици).

На базата на изброените преимущества, в научните изследвания се счита за важно програмите за обучение на учителите да включват и емоционални компетентности. С оглед на тяхното усвояване се препоръчва изучаването на:

- вдъхновяващи предмети, като изкуства, литература, поезия и музика, за които се приема, че помагат в развиването на оценка за красивите и възвишени емоции в живота;

- знания за религиите, които спомагат за формиране на толерантност и стабилност на емоциите;

- спорт, игри, драматични постановки и други конструктивни дейности, изключващи потискането на емоциите;

- основни елементи на емоционалната интелигентност, като професионална етика, баланс между работата и здравословния начин на живот;

- опреснителни курсове, посещаване на семинари и практически дейности, уъркшопи от действащи

учители без откъсването им от работата;

- курсове в областта на самоувереността и самоутвърждаването, дори йога;

- концепцията за емоционалната интелигентност да се интегрира в учебните програми за обучение на учители и да прибави жизненост към тях;

- повече аспекти от сферата на образованието, за да се предложи модулен подход за развитие на емоционална интелигентност сред преподавателите в педагогическите специалности и сред техните студенти.

Посочва се, че емоционалната интелигентност играе важна роля във всеки аспект от живота на хората. Високият емоционален коефициент подпомага развиването на стабилни взаимоотношения, основани на взаимно доверие, по-добро разбиране на другите и по-ясно интерпретиране на техните действия. Подчертава се необходимостта от формиране на емоционално интелигентни учители още в университета, като успешното развитие на емоцио-

нални умения изисква мотивация, усилия, време, подкрепа и продължителна практика.

Емоционалната стабилност се счита за един от факторите, оказващи влияние върху постиженията на учителите. Тези от тях с висока емоционална интелигентност се считат за оптимистични, приспособими, склонни към сътрудничество, самоуверени, с авторитет, открити, отзивчиви и ентузиазирани. Те разполагат с по-добри комуникативни умения, способности за разрешаване на конфликти и проблеми, енергичност, самоконтрол и по-високо самочувствие. По-мотивирани са, по-уверени, по-отговорни и се справят по-добре със стреса.

През последните години се идентифицират нови категории, свързани с емоционалната интелигентност, като емоционалното разбиране и емоционалното развитие. Първото се счита за важен фактор в емоционалното опознаване и развитие на децата, докато второто се обосновава като интегрална част от всеки аспект на живота както в детството, така и в зряла възраст.

Източници:

1. Hold or Fold? Has the Time Come for Teachers to be Emotionally Intelligent (2013)

https://www.moodle.ro/preparandia/images/docs/in_teachers.pdf

2. Emotional Intelligence – a Predictor of Teachers's Success (2012)

<http://www.indianresearchjournals.com/pdf/IJSSIR/2012/December/13.pdf>

Й. Илиев

ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ И ЕФИКАСНОСТ НА УЧИТЕЛИТЕ

Проучването „Teachers – The Vital Resource: The Contribution of Emotional Intelligence to Teacher Efficacy and Well-Being” на Западния университет в Лондон, щата Онтарио, Канада, изследва значението на емоционалната интелигентност (ЕИ) при професии, свързани с интензивна работа с хора, и по-специално по какъв начин ЕИ спомага за подобряване психическото здраве на учителите, повлиява положително тяхното поведение и като краен резултат води до по-високи резултати от обучението. Разглежда се също и връзката между ефикасността на преподавателите и развиването на емоционална интелигентност като начин за справяне със стреса.

Учителската професия е една от най-важните, но и най-изискващите професии в съвременното общество. Работата на учителите е свързана с голяма емоционална ангажираност и съответно високо ниво на стрес, който може да доведе както до чувство на неудовлетвореност по отношение на работата, така и до нестабилно психично здраве.

Ефикасността е свързана с професионалните умения, от една страна, и с личностните умения за баланс в напрегнати ситуации и едновременно с това създаване на устойчива и здравословна работна среда, от друга.

Изследванията върху емоциите и стреса показват, че високата емоционална интелигентност може да улесни идентифицирането и регулирането на емоциите, което от своя

страна влияе положително върху ефикасността на индивида.

Повишаване ефикасността на учителите: същност и подкрепа

Справяне със стрес, професионална неудовлетвореност и бърнаут

Идентифицирането на факторите, които са в основата на ефикасността, е от основно значение за утвърждаването на физическото здраве и емоционалната стабилност при учителите. Те са изложени на постоянен стрес на работното място, който е предпоставка за изхабяване, намаляване удовлетвореността от работата, психични проблеми и в крайна сметка, напускане на професията. От друга страна, по-трудно приспособимите учители могат да окажат отрицателно влияние върху учебния процес, здравето на отделните ученици и образователната система като цяло. Поради естеството на учителската професия, изискващо наличие и използване на широка гама интелектуални и емоционални ресурси, необходими за управление на учебния процес, учителите често преживяват разочарование и професионално прегаряне.

В много случаи изтощението и синдромът бърнаут са резултат не само от служебните отговорности, но и от напразни очаквания и желание за съпричастност с трудностите на учениците. Както ефикасността е резултат на вътрешни и външни фактори, така и прегарянето е следствие едновременно от индивидуални (се-

беусещане, устойчивост и др.) и организационни (брой ученици в клас, подпомагане от страна на администрацията и др.) фактори.

Същност на ефикасността в учителската професия

Първоначално ефикасността на преподавателите е разглеждана като обща черта на характера, а по-късно – като способност за осъществяване на учебния процес при различни условия. Съвременните изследвания акцентират върху необходимостта да се вземат предвид множество аспекти на преподавателската дейност (самоефикасност, изисквания към позицията и начини за покриването им и др.), за да се оцени доколко ефикасен е един учител.

Подпомагащи и възпрепятстващи учителската ефикасност фактори

В опитите си да определят същността на ефикасността, експертите разглеждат факторите, влияещи върху постигането ѝ. Разглеждат се две основни групи фактори – вътрешни (такива, които могат да бъдат контролирани от индивида) и външни (извън неговия непосредствен контрол).

Към вътрешните фактори спадат чувства, знания, професионална етика и др., а към външните – семейна среда на ученика, особености на квартала, в който е разположено училището, вътрешни политики и др. Основен вътрешен фактор е самоефикасността. Тя се базира на личната мотивация и се изразява в уменията на преподавателя да насърчи учениците в усилията им за постигане на специфични цели, а съ-

що така е основа за професионално усъвършенстване и постигане на добри резултати. Други умения, влияещи директно или индиректно върху ефикасността, са уменията за управление на класната стая и справяне с трудни ситуации и стрес. Всички тези фактори въздействат върху стила на преподаване на всеки учител, отношенията му с учениците, когнитивната, поведенческата и емоционалната способност за саморегулация.

Сред външните фактори трябва да се споменат: подкрепа от страна на училищната администрация; наличност на достатъчно ресурси; възможности за сътрудничество с други преподаватели; работна среда (състояние и естетически вид на класната стая, динамика на процесите в класа, етническо многообразие, емоционални и финансови затруднения на учениците, културни различия).

Необходимо е да се обърне внимание на взаимодействието между вътрешните и външните фактори, тъй като обикновено ефикасността е мярка за способността на учителя да използва вътрешни умения, за да се справи с външни обстоятелства. Тази свързаност на факторите показва, че ефикасността може да бъде ограничена от социалния контекст, а също и нейната зависимост от психическото и физическото здраве на отделните индивиди.

Връзка между емоционалната интелигентност и ефикасността

Намаляване на стреса

Високите изисквания към учителите са предпоставка за увеличаване

на стреса на работното място и за професионално прегаряне. Според експертите по-високите нива на ЕИ водят до намаляване на стреса и подобряване на психическото и физическото здраве. Проучванията сочат, че учители с добра самоефикасност и висока ЕИ са склонни да приемат служебните изисквания по-скоро като предизвикателства, отколкото като заплаха, което от своя страна намалява отрицателните преживявания (отрицателните емоции в работата водят до чувство на неудовлетвореност и често – до напускане на професията).

Увеличаване на ефикасността чрез повишаване на ЕИ

Връзката между ЕИ и ефикасността е многопланова. Хората с висока ЕИ, заемащи управленски позиции, са по-склонни да работят усърдно, да ръководят ефективен екип, да се стремят към постигане на успех в работата си и да изпитват удовлетвореност от сътрудничеството си с колеги. По отношение на преподаването високата ЕИ допринася за по-лесното приспособяване към емоционалните потребности на другите и по-ефикасно управление на собствените емоции и способства за разширяване на образователните възможности за всеки ученик (чрез използване на разнообразни стратегии и др.).

Характеристики на ЕИ, допринасящи за ефикасността

Според проучване мнението на учители и ученици ефикасният учи-

тел е: грижовен, разбиращ, сърдечен, приятелски настроен, търпелив, насърчаващ, отзивчив, справедлив и достатъчно авторитетен, за да създаде необходимия ред в класната стая. Счита се, че емоционално интелигентните учители са по-мотивирани и успяват по-лесно да привлекат вниманието на учениците.

Едни от основните характеристики на ЕИ, свързани с ефикасността, са: способност за регулиране на емоциите (СРЕ); емоционален труд; социално-емоционална компетентност (СЕК) и компоненти на рационално-емотивната поведенческа терапия⁶ (РЕПТ).

Способност за регулиране на емоциите

Специалистите посочват, че СРЕ спомага за намаляване на емоционалното изтощаване, създаване на връзка с учениците, повишаване на положителните емоции, включително удовлетвореност от работата и усещане за успешна себerealизация. Учителите, притежаващи СРЕ, успяват да стимулират положителните си емоции и да намалят отрицателните, което ги прави по-продуктивни и ефикасни.

Емоционален труд

Подобно на СРЕ, емоционалният труд е описан като целенасочено потискане или изразяване на дадена емоция с цел постигане на конкретен резултат в работата (например поддържане на здравословна

⁶ Когнитивна терапия, според която интерпретацията на събитията е това, което предизвиква негативните емоции и дисфункционалното поведение. Неин създател е американският психолог Албърт Елис.

атмосфера в клас).

Социално-емоционална компетентност

СЕК се характеризира с развито самосъзнание, социална осъзнатост, отговорност при взимане на решения, способност за самоуправление и управление на взаимоотношенията и благоприятства развиването и поддържането на просоциална класна стая, което от своя страна подпомага образователния процес и намалява вероятността за бърнаут.

Компоненти на рационално-емотивната поведенческа терапия

В обучението на учители се използват различни компоненти от РЕПТ. Счита се, че чрез промяна на мислите, убежденията и усещанията и овладяване на стресиндуциращото поведение може да се намали тревожността сред учителите и отрицателните прояви сред учениците.

Повишаване на ефикасността чрез ЕИ

Програми, насочени към подобряване ефикасността на учителите

Предлагат се различни програми и работилници, целящи повишаване на педагогическите умения и управление на класната стая, както и разширяване на знанията в професионалната област на учителя. В повечето програми са включени и компоненти на ЕИ, насочени към подобряване здравето на учителите, които са с фокус върху уменията за саморегулация. Един от тези компоненти например е рационално-емотивното образование (съответстващо на РЕПТ), което често се използва в образователните институции като инструмент за намаляване на стреса при учителите, самоуправление на чувствата и поведението им при работа с ученици с разрушително поведение, както и за цялостно повишаване на ефикасността.

Източник:

Teachers — The Vital Resource: The Contribution of Emotional Intelligence to Teacher Efficacy and Well-Being

<https://www.edu.uwo.ca/csmh/docs/publications/Vesely,%20Saklofske,%20and%20Leschied%202013.pdf>

Р. Стойкова

ПОДКРЕПА ЗА РАЗВИТИЕ НА КОМПЕТЕНТНОСТИТЕ НА УЧИТЕЛИТЕ ЗА ПОСТИГАНЕ НА ПО-ДОБРИ РЕЗУЛТАТИ

В доклада на тематичната работна група „Професионално развитие на учителите“ на ЕК се подчертава, че **липсата на яснота относно обществените очаквания от педагогическия състав на училищата** може да затрудни държавите членки да гарантират, че във всички училища се прилагат едни и същи високи стандарти на преподаване. Тя може да възпрепятства правилните решения относно разходите за персонал, включително набирането, подбора и развитието на учителите. Възможно е това да има и отрицателно въздействие върху състоянието и развитието на професията. Докато много професии се развиват около консенсус относно общи стандарти, както и специфични практики, за педагогическите специалисти много често липсва подобна базисна рамка. При повечето професии новостите се включват чрез **периодично преразглеждане на практическите насоки**, което принципно не се наблюдава при преподаването.

Посочва се, че държавите членки трябва да осъзнаят необходимостта от ясно определение на онова, което се очаква да знаят и могат учителите. Такива рамки на компетентностите на учителите след това могат да бъдат основа за:

- ✓ определяне на резултатите от началните програми за обучение на учители;

- ✓ определяне на критерии за подбор и назначаване на специалисти на педагогически длъжности;

- ✓ оценяване на потребностите на учителите от продължаващо обу-

чение и организиране предоставяне то на възможности за професионално обучение, така че учителите непрекъснато да развиват своите компетентности.

От какво се определя значимостта на компетентностите на учителите

В публикацията се набляга на факта, че ролите на учителите и училищата се променят, както и очакванията към тях: от учителите се изисква да преподават в мултикултурни класове, да интегрират ученици със специални потребности, да използват ИКТ за ефективно преподаване, да участват в процесите на оценяване и отчетност и да включват родители в училищния живот. Нараства значимостта на учителите не толкова за придобиване на знания от учениците, които са най-лесни за преподаване и най-лесни за тестване, а по-важното, за *изграждане и развитие на начините на мислене (творчество, критично мислене, решаване на проблеми и самостоятелно учене); на методите на работа (взаимодействие и сътрудничество); на инструментите за работа (включително ИКТ); и на уменията, касаещи активното гражданство, живота и кариерата, както и личната и социалната отговорност за успех в съвременните демократични общества.*

Учителите се нуждаят от компетентности за въвеждане на новостите и бърза адаптация към съвременните изисквания. Това включва критични, основани на доказателства нагласи,

които им позволяват да се фокусират върху резултатите на учениците, нови доказателства от и извън класната стая и професионален диалог, за да успяват да адаптират собствените си практики. Компетентностите са сложни комбинации от знания, умения, разбиране, ценности и нагласи, които водят до ефективни действия в различни ситуации.

Авторите посочват, че знанията, уменията и ангажираността на учителите, както и качеството на училищното ръководство са най-важните фактори за постигане на висококачествени резултати в образованието. Тази причина обуславя същественото значение на осигуряването на гаранции, че лицата, назначени на учителски и училищни ръководни постове, са с най-висок потенциал и са подходящи за задачите, които трябва да изпълнят.

В доклада се подчертава, че нито един курс на първоначално обучение, колкото и да е добър, не може да даде на учителите всички умения, които ще им бъдат необходими по време на кариерата им. Изискванията към учителската професия се развиват бързо, налагайки необходимостта от нови подходи. За да бъдат напълно ефективни в преподаването и способни да се адаптират към променящите се потребности на учащите се в свят на бързи социални, културни, икономически и технологични промени, самите учители трябва критично да обмислят собствените си изисквания за квалификация в контекста на своята специфична училищна среда и да поемат по-голяма отговорност за учене през целия живот като средство за актуализиране и развитие на знанията и уменията си.

Какво е компетентност

Концепциите за компетентностите на учителите са свързани с представата за професионализъм, теориите за преподаване и учене, висока култура и социални перспективи.

Разбирането на компетентностите като динамични комбинации от познавателни и метакогнитивни умения предполага обособяването на четири основни аспекта: **да се учат да мислят, да знаят, да усещат и да действат като учители. Това се изразява** в шест широки, взаимосвързани области на експертиза на учителите, които изискват както непрекъснато самоусъвършенстване и самообучение от тяхна страна, така и високо ниво на подготовка в рамките на формалната система за обучение и квалификация:

- **рефлексивност** – професионално мислене и способност за разбиране, базирани на установени педагогически практики и опит;

- **професионална осведоменост** – знанията, уменията и опитът на учителя по предмета и междупредметните връзки, както и личният опит в рамките на по-широки организационни структури;

- **индивидуализация** – знания, умения и нагласи за справяне с многообразието и приобщаването – мултикултурализъм, въпроси, свързани с пола и специалните потребности – с многоспектърна педагогика, основана на преценка на различията и уважението им;

- **сътрудничество** – действия и нагласи, ориентирани към диалог и взаимодействие в социален контекст и с професионалните общности – разглеждани като едни от аспектите, които най-често се нуждаят от разви-

тие в училищните институции;

• **личен талант и майсторство** – включва творчество и визия, информирано и ефективно професионално мислене, знание и действие, предпоставка за развитието на предходните области;

• **шестата интегрираща област, която обединява всички в едно цяло, са специфичните действия на учителя, съобразени с контекста** – т.е. отговорността на учителя за активно формиране и развитие на знанието.

Таблица 1. Компетентностите на учителите като динамична система

Знания и разбиране	Познаване на учебния предмет
	Знания за педагогическото съдържание, включващи задълбочени познания за съдържанието и структурата на предмета: <ul style="list-style-type: none"> • познаване на задачите, контекста и целите на обучението; • познаване на предварителните знания на учениците и повтарящите се, специфични за обучаемите, затруднения; • знания за методите на обучение и за учебните материали.
	Педагогически знания (процесите на преподаване и учене)
	Знания за учебната програма (познаване на учебната програма – планирано и управлявано изучаване на съдържанието, специфично за предмета)
	Познаване на основите на образователните науки (межкултурни, исторически, философски, психологически, социологически знания)
	Контекстуални, институционални, организационни аспекти на образователните политики
	Познаване на темите за приобщаването и многообразието
	Ефективно използване на технологиите в обучението
	Психология на развитието
	Групови процеси и динамика, теории за учене, мотивационни техники
Умения	Процеси и методи за оценяване
	Планиране, управление и координиране на преподаването
	Практическо приложение на учебни материали и технологии
	Управление на ученици и групи
	Мониторинг, адаптиране и оценка на целите и процесите на преподаване/учене
	Събиране, анализиране, тълкуване на доказателства и данни (резултати от учебния процес, резултати от външно оценяване) за професионални решения и подобряване на преподаването/ученето
	Използване, разработване и създаване на научни знания за практиката
Сътрудничество с колеги, родители и социални служби	

	<p>Умения за водене на преговори – социални и политически взаимодействия с множество заинтересовани страни и участници в образователния процес и контекст</p> <p>Рефлексивни, метакогнитивни и междуличностни умения за самостоятелно учене и учене в професионалната общност</p> <p>Адаптиране към различни видове образователен контекст, характеризиращи се с многостепенна динамика с кръстосани влияния (макрониво – национална политика; мезониво – училищен контекст; микрониво – класна стая и динамика на учениците)</p>
<p>Качества, присъщи на ума и характера: вярвания, нагласи, ценности, ангажираност</p>	<p>Епистемологично⁷ познание (въпроси, свързани с особеностите и историческото развитие на тематичната област и нейния статут, както и във връзка с други тематични области)</p>
	<p>Задоволство и удовлетворение от преподаването</p>
	<p>Преносими умения</p>
	<p>Посветеност на каузата „учене за всички ученици“</p>
	<p>Нагласа и ангажираност за промяна, гъвкавост, продължаващо обучение и професионално усъвършенстване, включително участие в проучвания и научни изследвания</p>
	<p>Критично отношението към собствените практики на преподаване (проучване, обсъждане, изпитване, оценяване)</p>
	<p>Нагласи, разбиране и осъзнаване на работа в екип и в мрежа, на сътрудничеството и съвместните усилия и начинания</p>
	<p>Усет и разбиране за собствената си ефективност</p>

Източник:

European Commission, Thematic Working Group 'Teacher Professional Development', "Supporting teacher competence development for better learning outcomes" (2013)

http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/repository/education/policy/school/doc/teachercomp_en.pdf

В. Лозанова

⁷ Епистемологията е раздел на философията, който изследва характера и възможностите на познанието, неговото развитие като социо-културен процес, ръста, границите и условията за достоверност, истинност на знанието.

УЧИЛИЩНО РЪКОВОДСТВО И УДОВЛЕТВОРЕНОСТ НА УЧИТЕЛИТЕ

„Директорите играят ключова роля в създаването на култура, която е професионално стимулираща за учителите и увеличава усещането им за ефикасност – вярата, че имат способността да променят обучението на учениците. По този начин те повишават очакванията и ангажираността на учителите, което от своя страна води до по-голяма мотивация и на учениците. Наблюдава се възходяща спирала на ангажираност както за учителите, така и за учениците.“

(Айнли, Фрайънбърг и Ръсел, 2005)

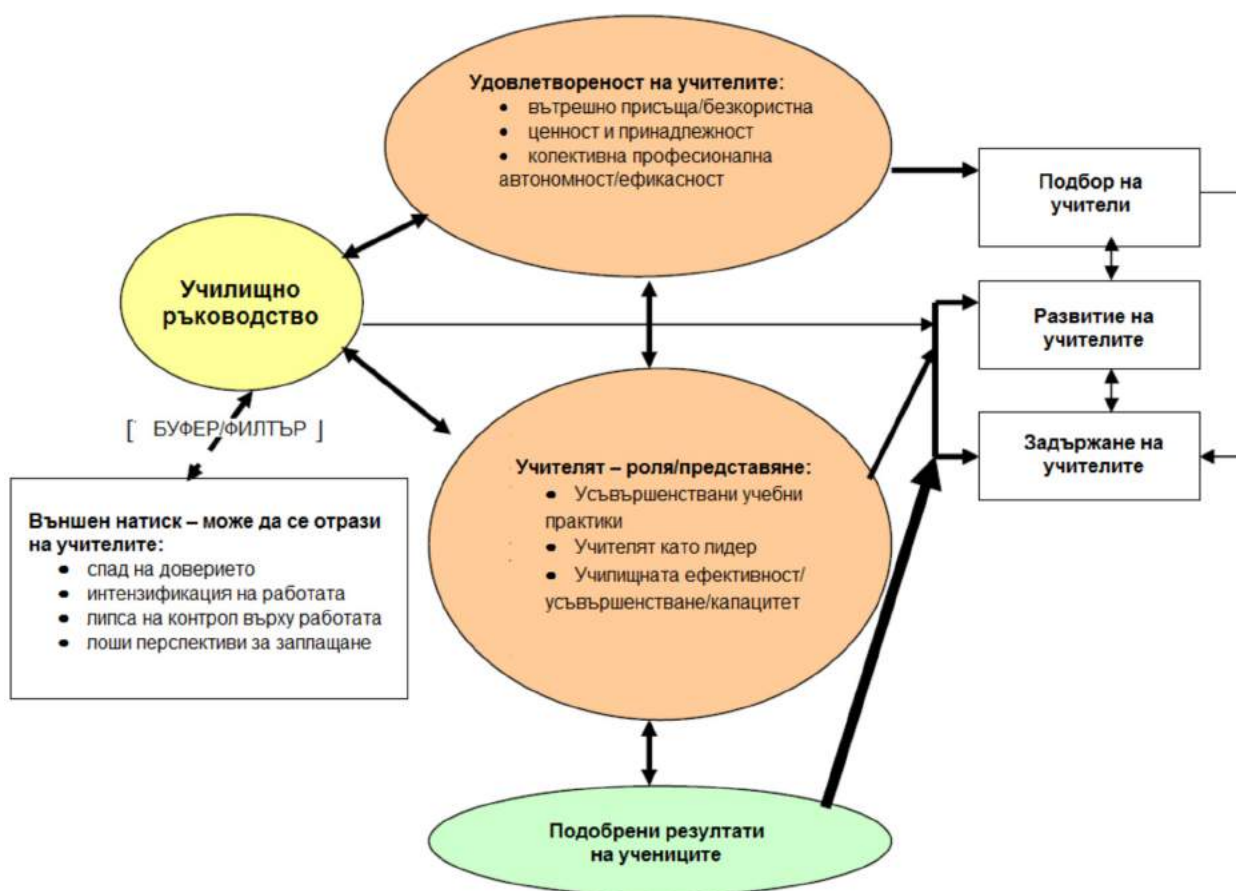
В изданието *Училищните лидери: предизвикателство и въздействие върху ефикасността на учителя и на училището* на Организацията за икономическо сътрудничество и развитие (ОИСР) се разглеждат конкретни лидерски практики и тяхното въздействие върху набирането, развитието и задържането на учителите, както и върху резултатите на учениците. Посочените доказателства недвусмислено показват, че училищните лидери са от решаващо значение за непрекъснатото усъвършенстване на образованието.

Публикацията очертава връзката между лидерския стил и ефикасността на учителите и училището, удовлетвореността на учителите, ефективността на училището, подобряването на резултатите на учениците, укрепването на капацитета, формирането на учителите като лидери, разпределеното лидерство, създаването, запазването и трансфера на знания в образователната институция и нейното развитие. Училищните ръководители могат да окажат голямо влияние върху тези фактори на ниво училище, както и да помогнат за избягване на прекомерното изчерпване и на нарастващия, понякога противоречив, външен натиск. Един квалифициран и подкрепен лидерски

екип може да помогне за формирането на чувство за принадлежност и цел на учителите в тяхната работа. Осигуряването на професионална автономия на учителите ще повиши привлекателността на професията и ще подобри качеството на преподавателската практика. Учителите, които работят заедно по смислен и целенасочен начин, са по-склонни да останат в професията, защото се чувстват ценени и подкрепяни.

Последните данни от научните изследвания за ефикасно училищно ръководство сочат, че авторитетът *не трябва да се концентрира в личността на лидера*, а да се раздели между членовете на училищния екип. Наблюдава се нарастващо разбиране, че ръководството/ръководенето е вградено в различен организационен контекст в рамките на училищните общности. То не е поверено само на един човек или офис. Истинският проблем пред повечето училища вече не е как да се постига напредък, а по-важното – как да се поддържа устойчивост в резултатите. Устойчивостта зависи от вътрешния капацитет на училището да поддържа и подпомага развитието, а това изисква лидерски способности на много хора.

Фиг. 1. Взаимовръзка между управлението на училището и набирането, развитието и задържането на учителите



В проучването *Предизвикателството лидерство: подобряване на обучението в училищата* на Австралийския съвет за изследвания в образованието се посочва, че през последните десетилетия дебатът за най-подходящата лидерска роля за училищата е доминиран от три концептуални модела – *указателно, трансформационно и разпределено лидерство*, към които наскоро е добавен и моделът на „устойчиво“ лидерство. Всеки от моделите има предимства и недостатъци. Комбинацията от елементи от всичките четири, както и гъвкавостта в приложението им, е достатъчно условие за постигане на ефикасно управление както на училищния персонал, така и на училището като цяло.

Основни характеристики на указателното лидерство:

- *Определяне мисията на училището:*
 - формулиране на целите на училището и
 - оповестяване на целите.
- *Управление на учебната програма:*
 - наблюдение и оценка на обучението;
 - координиране на учебната програма и
 - наблюдение на напредъка на учениците.
- *Насърчаване на положителен климат за учене в училище:*
 - защита на времето за обуче-

ние и учене;

- насърчаване на професионалното развитие на учителите;
- осигуряване и поддържане на видимост на резултатите;
- предоставяне на стимули за учителите и
- разработване на високи стандарти и осигуряване на стимули за учене.

Основни характеристики на трансформационното лидерство

Същността на трансформационното лидерство е израстването на училищния екип и засилване на ангажираността чрез поставяне на по-високи цели. Четирите му основни измерения са *харизма, вдъхновяваща мотивация, индивидуализирано внимание и интелектуална стимулация*. Основните му измерения са обособени в четири групи:

- *Задаване на посоки*
 - изграждане на споделена визия;
 - насърчаване установяването на групови цели;
 - залагане на високи постижения.
- *Развиване на хората*
 - осигуряване на индивидуална подкрепа и внимание;
 - интелектуална стимулация;
 - осигуряване на подходящ модел;
 - преустройство на организацията.
- *Изграждане на култура на сътрудничество и взаимопомощ*
 - преструктуриране;
 - изграждане на ползотворни взаимоотношения със семействата и общностите;

- свързване на училището с по-широка външна среда;
- управление на учебната програма.

- *Осигуряване на квалифициран педагогически персонал за изпълнение на учебната програма*
 - осигуряване на подкрепа за осъществяване на образователните цели;
 - наблюдение и подкрепа на всички училищни дейности;
 - изработване на политика за намаляване и отстраняване на различни фактори, които разсейват персонала от същинските дейности – осигуряване достатъчно време на учителите за планиране на учебния процес; създаване на правила за ангажиране с извънкласните дейности; създаване на възможности за учене извън училището и търсене на обратна връзка за тяхната ефективност.

Основни характеристики на разпределеното лидерство

Въпреки многото доказателства за обратното, все още има тенденция да се приравнява ръководството на училището с действията на директора. Практиката доказва, че задачата за управление на едно училище е твърде сложна и изисква съвместна работа на повече хора. Разпределеното лидерство включва:

- възприемане на лидерството като резултат от динамиката на междуличностните взаимоотношения, а не от индивидуалното действие на един човек;
- доверие и откритост като основа за междуличностните отношения;

- „освобождаване“ потенциала на екипа, а не делегиране на задачи;

- разширяване на границите на лидерството в рамките на цялата училищна общност – създаване на екипна култура;

- непрекъснато развиване и разпространение на екипната култура;

- признаване на опита/експертната, а не официалната позиция като основа на ръководните роли;

- възприемане на лидерството като „подвижна“ среда, в която изчезва разликата между „лидери“ и „последователи“.

Разпределеното лидерство означава много повече, отколкото да се признае, че много хора поемат отговорността за ръководната работа. То включва разбиране за това, как лидерската практика се разгръща в колективните взаимодействия между лидерите, между последователите и техния контекст.

Някои проучвания сочат, че развитието, подкрепата и грижата за учителите, които формално или неформално заемат лидерски позиции, могат да направят възможна положителната промяна.

Основни характеристики на устойчивото лидерство

Устойчивостта е капацитетът на една образователна система да се ангажира с непрекъснато подобрене по начини, които са съобразени с ценностите и целите на обществото. Идентифицирани са осем елемента на устойчивото ръководство:

- предоставяне на обществена услуга с морална цел – ангажимент за повишаване на изискванията и намаляване на разликата в постиженията на учениците, зачитане достойнството на всички страни в образователния процес, подобряване условията на средата и съвместни действия, включително с други училища;

- ангажимент за промяна на контекста на всички нива;

- изграждане на капацитет чрез участие и свързаност в мрежи;

- утвърждаване на нови вертикални взаимоотношения, които са взаимозависими и обхващат както изграждането на капацитет, така и отчетността, включително чрез самооценка;

- задълбочено учене чрез обмен на добри идеи и съвместни проучвания;

- ангажимент за постигане на краткосрочни и дългосрочни резултати;

- периодично преразглеждане и осъвременяване на набора от стратегии, които носят първоначален успех, но може да не са подходящи за по-високи нива на развитие;

- способност да се приложат седемте предишни елемента едновременно, така че взаимно да се подхранват и въздействат един на друг.

Успешните лидери адаптират и възприемат своята лидерска практика, за да отговорят на променящите се нужди на обстоятелствата, в които

се намират. Тъй като училищата се развиват и се променят, неизбежно са необходими различни подходи и източници на лидерство, за да се поддържа устойчивост в развитието. Всяко едно решение от типа „универсален размер, подходящ за всичко“ или списъци с лидерски ка-

чества е на пръв поглед привлекателно, но ограничава и нарушава лидерското поведение по начини, които не водят до развитие и повишаване на стандарта на училището, както и на представянето на педагогическия персонал и на резултатите на учениците.

Източници:

1. OECD, „School Leaders: Challenging Roles and Impact on Teacher and School Effectiveness“
<http://www.oecd.org/edu/school/37133393.pdf>
2. Australian Council for Educational Research, „The Leadership Challenge: Improving learning in schools“
<http://research.acer.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=aer>

В. Лозанова

ПРЕДСТАВЯМЕ ВИ

ТЕСТ НА МАСЛАХ ЗА НИВОТО НА ПРОФЕСИОНАЛНО ПРЕГАРЯНЕ

Прегарянето е психологически синдром на емоционално изчерпване, обезличаване и слаба личностна реализация, който е особено характерен за професии, пряко свързани с интензивна комуникация с хора. Основен аспект на прегарянето е чувството на емоционално изчерпване. Намалването на емоционалния ресурс води до потрудно психологическо себеотдаване. Друг елемент на бърнаут синдрома е деперсонализацията, изразяваща се в отрицателно и дори цинично отношение към клиентите/учениците. Тази безчувственост по отношение на другите понякога кара служителите/учителите да считат, че хората заслужават неприятностите, които им се случват. Третият аспект е свързан с намаляване-

то на личната удовлетвореност и се изразява в занижена самооценка, особено по отношение на професионалните постижения.

Тестът на Маслах⁸ (Maslach Burnout Inventory – MBI) е до този момент един от най-използваните, валидни и сигурни инструменти за измерване нивото на бърнаут. Той съдържа двадесет и две твърдения (табл. 1), свързани с емоциите и поведението, които са разделени в три групи, с цел оценка на трите компонента на симптома на прегаряне. Терминът „реципиент” се отнася до конкретната група хора, за които респондентът осигурява съответната услуга или грижа. Всяко твърдение се оценява според честотата на валидност в следния формат:

0	1	2	3	4	5	6
Никога	Няколко пъти годишно	Веднъж месечно	Няколко пъти месечно	Веднъж седмично	Няколко пъти седмично	Всеки ден

Първата група съдържа девет твърдения и се отнася до емоционалното изтощение. Втората група е от пет твърдения, свързани с деперсонализацията. При тези две групи по-високият брой точки говори за по-висока степен на прегаряне. Осемте твърдения в третата група са насочени към оценка на това доколко респондентът се чувства компетентен и успешен в

работата си. За разлика от другите две групи тук по-малкият брой точки означава по-висока степен на бърнаут.

Попълването на теста отнема между десет и петнадесет минути. Поради деликатната природа на някои твърдения е добре да се осигури анонимност, за да могат респондентите да се чувстват достатъчно комфортно да изразят истинските си емоции.

⁸ Кристина Маслах е психолог и професор по психология в Калифорнийския университет. Тя се счита за един от пионерите в областта на изследванията върху професионалното прегаряне и автор на MBI теста за професионално прегаряне.

Таблица 1. MBI тест за професионално прегаряне

№	Честота 0 – 6	Твърдения
1.		Чувствам се емоционално изцеден/а от работата си
2.		Изчерпан/а съм в края на работния ден
3.		Чувствам се изтощен/а, когато стана сутрин и знаей, че ми предстои поредният работен ден
4.		Лесно мога да разбера как се чувстват моите реципиенти
5.		Имам усещането, че се отнасям към някои реципиенти така, сякаш са предмети
6.		Целодневната работа с хора ми коства усилия
7.		Ефективно разрешавам проблемите на моите реципиенти
8.		Чувствам се изчерпан/а от работата си
9.		Смятам, че чрез работата си оказвам положително влияние в живота на другите хора
10.		Мисля, че съм станал/а по-коравосърдечен/а към хората, откакто започнах тази работа
11.		Притеснявам се, че тази работа ме втвърдява емоционално
12.		Чувствам се изпълнен/а с енергия
13.		Неудовлетворен/а съм от работата си
14.		Смятам, че работя прекалено много
15.		Не ме интересува какво се случва с някои реципиенти
16.		Директната работа с хора ме подлага на твърде много стрес
17.		Лесно мога да създам спокойна атмосфера заедно с моите реципиенти
18.		Чувствам се ободрен/а след тесен контакт с моите реципиенти
19.		Постигнал/а съм много неща в работата си, които си заслужават труда
20.		Чувствам, че съм достигнал/а своя предел
21.		Справям се с емоционални проблеми в работата си много спокойно
22.		Имам чувството, че реципиентите обвиняват мен за някои от проблемите си

Изчисляване на резултатите

За изчисляване на емоционалното изтощаване трябва да се вземат резултатите от въпроси: 01; 02; 03; 06; 08; 13; 14; 16; 20.

Нивото на деперсонализация се вижда от въпроси: 05; 10; 11; 15; 22.

Степента на лична удовлетвореност от постигнатите резултати се изчислява на база отговорите на въпроси: 04; 07; 09; 12; 17; 18; 19; 21.

Емоционално изтощаване (ЕИ):

- $ЕИ \leq 17$ – ниска степен на изтощаване;
- $ЕИ 18 \div 29$ – средна степен на изтощаване;
- $ЕИ \geq 30$ – висока степен на изтощаване.

Деперсонализация (Д):

- $Д \leq 5$ – ниска степен на деперсонализация;
- $Д 6 \div 11$ – средна степен на деперсонализация;

- $Д \geq 12$ – висока степен на деперсонализация.

Удовлетвореност от постигнатите резултати (УПР):

- $УПР \leq 33$ – висока степен на неудовлетвореност;
- $УПР 34 \div 39$ – средна степен на неудовлетвореност;
- $УПР \geq 40$ – удовлетвореност от резултатите в работата.

Големият брой точки в първите две групи е сигнал за по-висока степен на прегаряне. Това може да доведе както до хронична умора, безсъние и други физически симптоми, така и до проява на негативно отношение към колеги и реципиенти, чувство за вина, отбягване на социалните контакти и затваряне на личността. УПР е следствие от другите два аспекта. При по-висока неудовлетвореност налице е занижена самооценка и недоверие в личните способности за справяне, често резултат от повтарящи се, трудни за разрешаване ситуации.

Източници:

1. Maslach Burnout Inventory
https://www.researchgate.net/profile/Christina_Maslach/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual/links/5574dbd708aeb6d8c01946d7.pdf
2. MBI – Human Service Survey
<http://education.med.ufl.edu/files/2010/10/3463-mbi-human-serv-survey-1.pdf>
3. Burnout Self-test – Maslach Burnout Inventory
<http://www.coachingforphysicians.com/forms-and-other-documents/20151023-burnout-self-testm.pdf>
4. Test d'Inventaire de Burnout de Maslach - MBI
<http://www.urps-ml-paca.org/wp-content/uploads/2016/09/Test-dInventaire-de-Burnout-de-Maslach-MBI-1.pdf>

Р. Стойкова

ПРОФЕСИОНАЛНОТО УЧИЛИЩЕ ВЪВ ВЕРДЕН, ГЕРМАНИЯ, ПО ПЪТЯ КЪМ ЗДРАВΟΣЛОВНОТО УЧИЛИЩЕ

Резултатите от различни изследвания на работната среда, възрастовата структура и ранното пенсиониране на учителите, както и данните на Федералната статистическа служба в Германия очертават облика на учителската професия – една свръхнатоварена професия, чиито представители много често завършват активния си трудов живот със синдрома бърнаут. Същевременно делът на пенсиониранията поради неработоспособност надвишава доста този на други сравними професионални групи.

Лошото здравословно състояние на учителите не е само личен проблем на засегнатите преподаватели, а преди всичко – проблем на икономическата и образователната политика. То обременява социалното осигуряване и публичните средства и оказва пряко въздействие върху качеството на училището. С изтощени и изхабени учители качеството на преподаване и на училището не може да се подобри. ***Изискването за подобро качество на училището означава, че трябва да се насърчава здравето на учителя.***

На този фон Здравноосигурителната каса на служителите в Германия, Общинската асоциация на застрахователите против злополука във Вестфален-Липе и Федералната асоциация на застрахователите против злополука, с подкрепата на Университета в Люнебург, осъществяват пилотния проект „Насърчаване на здравеопазването в професионалните училища – разработване на мерки и стратегии“. Професионалното обра-

зование и обучение е избрано, защото там, наред с другото, нивото на отсъствията по болест е най-високо.

Целта на пилотния проект е разработване и оценка на ефективни и устойчиви мерки за насърчаване на здравеопазването за учителите. Съзнателно не е избран подходът от горе надолу, няма предписания на мерки и задачи. Вместо това учителите от участващите училища разработват и изпълняват необходимите дейности за подкрепа на здравето въз основа на специфичните за всяко училище натоварвания и ресурси. Ръководството на проекта е поверено на Университета в Люнебург. Институтът по психология на университета е отговорен за изпълнението и научната консултация, а Институтът по здравеопазване и социални изследвания – за оценяването. Резултатите от проекта и изводите от този подход на съвместно участие са документирани в наръчника „Здравето на учителите – градивен елемент на доброто здравословно училище. Импулси за организационно развитие, утвърждаващо здравето.“ С него организаторите и ръководството на проекта искат да предложат на заинтересуваните училища цялостна подкрепа – как да се инициират и оформят насърчаващи здравеопазването процеси така, че да са успешни и устойчиви. Тези всеобхватни процеси може и трябва да включват и по-конкретни мерки за намаляване на специфични натоварвания (например шум или проблеми с дисциплината) и за насърчаване на индивидуалните ресурси (например управление на времето или

отдиха). Необходимо е да се търси и подобряване на работните условия и организацията. Представена е концепция за организационното развитие на училището, която може да покаже пътя към идеалната цел – добро здравословно училище, където учителите работят заедно за постигането на целите и взаимно се подпомагат и вдъхновяват.

В наръчника са включени и становищата на училища, участвали в пилотния проект. Те са написани от учителите в съответните училища и са съгласувани с училищното ръководство. Едно от тези училища е професионалното училище⁹ във Верден, провинция Долна Саксония.

Разболява ли училището? Професионалното училище във Верден по пътя към доброто здравословно училище

Според широко разпространеното мнение темата за здравословно работно място не засяга учителите. Тяхната работа е работа мечта – добре платена, на непълно работно време, с три месеца почивка, трудна за съкращаване позиция.

Реалността обаче е по-различна. Учителите в професионалните училища застаряват. Повече от половината са на възраст над 50 години. Последните проучвания сочат, че в сравнение с останалата част от населението те са подложени много повече на умствено напрежение и показват висока степен на физически дискомфорт и емоционално изтоще-

ние. Голям процент от тях не достигат възрастта за пенсиониране поради заболяване.

Засегнатите учители вече не са в състояние да изпълняват в пълна степен професионалните си задължения, губят качеството на живот, а често и вече не са в състояние да допринесат за успеха на училището. Само здрави, ангажирани учители могат да преподават добре. Затова опазването на здравето трябва да е основен ангажимент, пряко свързан с качествено образование.

Описано е участието на учителите в проекта за здравословно училище. Като начало двама от тях преминават двегодишно обучение за здравни консултанти в професионалните училища. За да се промени нещо в дългосрочен план, те решават, че училището трябва да вземе участие в проекта за устойчиво подпомагане на здравето на учителите в професионалните училища, ръководен от Университета в Люнебург. Този проект подхожда добре на дългогодишната работа, извършвана в областта на здравеопазването. Така например всяка година, с външна подкрепа, се провеждат семинари срещу пристрастяването и насилието. В тази връзка се предлагат и различни техники за релаксация, спортни занимания и танци. Някои от учителите преминават обучение за медиатори, консултанти, специалисти за здравословни и безопасни условия на труд.

⁹ По отношение на държавните училища професионалното училище най-често е организационна единица, където заедно, на едно място, са групирани няколко различни училища за професионално образование и обучение. Такъв тип е и професионалното училище във Верден.

Проектът

Финансирането е осигурено от организаторите на проекта.

Най-напред се провежда мащабно анкетно проучване, от което се определят укрепващите и натоварващите фактори. Според резултатите приблизително 25% от около 180 преподаватели в училището са застрашени от психическо натоварване и от прегаряне.

Причините за това са почти идентични с тези, посочвани най-често в различните изследвания и проучвания по темата: все по-големи класове с повишено ниво на стрес, все повече ученици със социално обусловени поведенчески проблеми, липса на признание за работата в училище, тормоз, тенденции за изолация в ежедневно работата.

Проектът протича в продължение на две години. През това време учителите се опитват да подобрят защитните фактори, като образуват работни групи и всеки избира в коя от тях да участва. За да се справят по-добре с училищния стрес и тенденциите за изолация се организират и обучителни курсове – за управление на стреса и на времето, за трениране/подготовка на гласа и за ефективна работа в екип. Създадена е работна група за подобряване условията на труд по отношение на подготвителната година¹⁰. Според учители, участващи в проекта, нама-

ляването на натоварващите фактори е имало само краткосрочен успех, но може да се разглежда като постоянна задача за опазването на здравето в училище.

Работните групи

✓ Работната група за „собствено професионално пространство” спира да работи, след като не получава подкрепа от училищната администрация. Съображенията са, че няма достатъчно свободни помещения.

✓ Групата за „спортни занимания” е силно мотивирана в началото на проекта и планира много интересни предложения. След няколко седмици обаче се установява, че учебните графици и наличното пространство са трудно съвместими и не позволяват провеждането на редовни спортни занимания. Поради това групата преустановява работата си. Отбелязва се, че учителският отбор по футбол е много активен от дълго време и че ежегодно се организира турнир по волейбол и бадминтон.

✓ Видим успех на проекта е новосъздаденият ергономичен и визуално изключително приятен дизайн на учителската стая. Благодарение на ангажирани учители с различни подходящи експертни знания желаната от много години трансформация е осъществена.

¹⁰ Подготвителна година (за професия) – официалната образователна пътека във всички федерални провинции на Германия (с изключение на Бранденбург), която служи за професионална подготовка. Насочена е към ученици, които след завършване или прекъсване на даден вид училище не са продължили и не са завършили задължителното си образование. Провежда се в професионално училище (като това във Верден). Учащите се разширяват общото си образование, придобиват основни умения, получават базисни познания в няколко професионални области и са подпомагани в професионалната си ориентация и избора на професия. След тази година задължителното образование се счита за завършено.



Учителската стая преди преустройството

Недостатъци: стара подова настилка, небоядисани стени, липса на мебели, ъгловатост.



Учителската стая след реконструкцията

Пробив (в дъното вляво) дава възможност за поставянето на мебели, а вратата води към вътрешния двор. Свежият цвят, ергономичната мека мебел и функционалното устройство осигуряват благоприятно за здравето място – както за работа, така и за почивка в междучасията. Реконструкцията е осъществена със средствата по проекта, личен принос и допълнително финансиране.

Създаването на зона за почивка се оказва изключително трудно поради острия недостиг на пространство в училището. На редица срещи се обсъждат предимствата и недостатъците на подходящите помещения. Въпреки силното желание и направените вече стъпки реализацията не се осъществява. Възможно е да се намери временно решение с преустройството на бившите стаи за пушачи.

Допълва се още, че с цел опазване здравето на учениците се про-

веждат дни на здравето по случай Световния ден без тютюнопушене. Организацията се осъществява с подкрепата на здравноосигурителни дружества, фитнес клубове, консултанти по отношение на пристрастяването и Здравната служба. Освен това обучените за здравни консултанти учители планират мерки срещу вредното за здравето продължително седене в класната стая. За едно ефективно обучение е необходимо (активно) движение както вътре, така и навън.

Работата по проекта води до следния извод: за да не останат само добрите намерения след всички обучения и опити за преобразования (които обикновено не са особено устойчиви), *опазването на здравето трябва да бъде част от развитието на училището и да стане основен компонент на една подходящо ориентирана училищна култура.*

Източник:

Lehrergesundheit – Baustein einer guten gesunden Schule

Impulse für eine gesundheitsfördernde Organisationsentwicklung

http://www.bug-nrw.de/cms/upload/pdf/lehrergesundheit/Handbuch_06.pdf

Л. Дърмонова

СИНДРОМЪТ БЪРНАУТ И ВЛИЯНИЕТО МУ ВЪРХУ УЧИТЕЛСКОТО ЗДРАВЕ В ПРОВИНЦИЯ ТЮРИНГИЯ, ГЕРМАНИЯ

В доклада *Натоварването на учителите и учителското здраве* на двама германски изследователи в областта на педагогиката се представят резултати от различни изследвания върху причините за бърнаута и стреса сред учителите в германската провинция Тюрингия и се дават препоръки за прилагането на възможни

мерки по отношение на опазването на психическото здраве на преподавателите. Посочват се негативните последствия от прекаленото професионално натоварване на преподавателите и се прави опит да се дадат ориентири за излизането от тази ситуация. Според някои ширещи се разбирания учителската професия е

лесна за практикуване, но изследванията в германската провинция Тюрингия доказват друго: тази професия е една от най-напрегнатите и влошаването на здравето вследствие на практикуването ѝ расте. Резултатите представят крайно проблематична здравна картина сред учителите: психическа нестабилност, проявяваща се чрез стрес, бърнаут и депресия – това са възможните последици в резултат от възлагането на прекалено много задачи.

Специфични натоварвания в учителската професия

Дейностите, които извършват учителите, са многобройни. За да се изпълняват изискванията за тези дейности, учителите трябва да притежават специфични качества, способности и умения, които да развиват и укрепват във всички фази на своето обучение. Те са описани от Конференцията на министрите на културата на провинциите и във връзка с тях са определени стандарти за теоретично и практическо обучение.

Моделът на компетентностите показва, че успехът на един учител зависи не само от неговите професионални знания, но също така от неговата мотивация, личност и нагласа.

Учителската професия принадлежи към т. нар. спомагателни професии, при които професионалистите изграждат взаимоотношения с други хора и формирането на тези връзки също играят важна роля. Отношенията в тези връзки могат да бъдат един възможен фактор на стрес или съответно на

облекчаване на работата. Модерната невробиология доказва, че човешките отношения могат да влияят на физиологичните процеси. Човешкият мозък оценява тяхното качество и активира стрес или създава мотивация за действие.

При учителите по време на работа възникват специфични обременяващи фактори. Големите очаквания на обществото и по-специално тези на родителите и на учениците оказват непосредствено влияние върху психиката на преподавателите. Според някои източници учителската професия е лидерът сред професиите с психически и психосоматични заболявания.

При педагогическия персонал има различни фактори за прегарянето. На първо място, това са големите изисквания към тях. В днешно време семейните връзки се променят, процентът на разводите се увеличава и това също влияе върху поведението на учениците. Расте броят на децата, които са възпитавани само от един родител. Майките се утвърждават все повече в професионалния свят и това оказва все по-голямо влияние върху възпитанието на децата в семейството. А семейното възпитание съответно влияе и върху типа атмосфера, която се създава в училище.

Друг фактор, който оказва отрицателно влияние, е бързо достъпната информация чрез интернет, която възпрепятства създаването на активни усилия у учениците. Училището също не е имунизирано срещу процесите на промяна, свързани с нарастващото влияние на интернет технологиите върху човешкия живот.

Взаимоотношенията с родителите също създават напрежение у учителите, защото преподавателите вече не винаги се възприемат като съюзници и като авторитети, а към тях има критично отношение. Често грешките не се търсят при детето, а при учителя.

Положителната оценка за учителската професия като цяло липсва от страна на обществеността. Много често родителите и учениците се отнасят с недостатъчен респект към авторитета на учителя. Учителите все повече и повече имат усещането, че учениците имат ниска мотивация за изпълнение на учебните задължения. Готовността на учениците да откликнат на изискванията намалява прогресивно.

Деструктивното поведение на учениците се възприема от учителите като основен фактор за прегарянето. В големите класове общуването с проблемните ученици е още по-трудно.

Добрият работен климат има съществено значение за мотивацията и удовлетворението от работата. Лошият работен климат действа демотивиращо върху колектива и по този начин допринася за загубата на радостта от извършената работа. Важно за добрата работна среда е сътрудничеството, взаимният обмен, съвместното решение на проблемите и взаимната подкрепа. Изграждането на отношения не трябва да се разглежда едностранчиво. Всеки учител трябва да насърчава добрата работна среда и да участва в нея. По този начин тя може да бъде ресурс за справяне с негативните фактори.

Учителите често получават недостатъчно признание, благодарност или възнаграждение за своята работа. Позитивната обратна връзка или малките успехи на учениците влияят много мотивиращо върху личността на преподавателя.

Типът работа на учителя играе важна роля за неговото психическо здраве. Много често задълженията му са толкова много, че той трябва да работи допълнително, за да се справи с всички задачи. Работата през нощта и работата през почивните дни също не е изключение. Освен това не може да се определи кога са изпълнени всички задължения на учителя. В тази професия винаги има нещо, което да се подобри и насърчи. Ето защо много учители са притеснени от чувството, че никога не са напълно готови с работата си и това от своя страна допринася за факта, че те никога не съумяват да изключат съзнанието си от ежедневната професионална работа. Тук се включва още един потенциален негативен фактор: смесването на професионалния и личния живот.

Твърде голямото натоварване в различните области може да доведе до недоволство от професията, от себе си и от собствената личност. Усещането на учителя, че е безсилен да промени нещо по отношение на обстоятелствата въпреки всички положени усилия, може да доведе до обезсърчаване и психическо изчерпване. Една трета от учителите се оттеглят от професията си преждевременно предимно поради психични и психосоматични смущения или заболявания. Пенсионирането поради неработоспособност също е често срещано явление.

Един по-точен поглед по отношение на възрастта показва, че ситуацията на стрес се влошава все повече с напредването на годините. Съпоставянето на половете посочва, че при жените делът на застрашените от психическо претоварване е по-голям от този на мъжете.

Възможни мерки за опазване на здравето и намаляване на стреса при учителите – превенция и интервенция

Причина за интервенция е наличие, когато личността е изцяло изчерпана и изпитва силен стрес. Мерките, които могат да бъдат прилагани в този случай, са интервенция или частична превенция. Чрез тях се цели ограничаване на влошаването на здравето и подготовка за профилактика на рецидива. Учителите имат възможността да получат медицинска и психологическа помощ с медицински специалисти или терапевти и да търсят специални клиники, които извършват процедури за рехабилитация. Установено е, че рехабилитациите понижават риска от заболявания вследствие на прегаряне и нервно напрежение и че в края на болничната рехабилитация броят на учителите, застрашени от стрес и бърнаут, е по-нисък, но все пак за голяма част от рехабилитираните учители все още има риск. При някои от тях производителността на труда отново започва да намалява и незадоволителното изпълнение на професионалните задачи не може да бъде подобро. Затова е необходимо да се вземат по-сериозни мерки за увеличаване на професионалната мотивация на преподавателите и за намаляване на риска от нови заболявания.

Необходимо е учителите по-рано да вземат мерки в областта на първичната превенция по отношение на собственото си здраве и по този начин да се намали рискът от ново заболяване.

Съществуват множество предложения за учители, които искат да изградят, подобряват или разширяват своите компетентности и методи за действие, предотвратяващи причините за психически смущения или заболявания. В основата на тези програми са изследванията на натоварванията и стреса. Разчита се на минимизиране на рисковите фактори за здравето и усиляване на защитните фактори. Предлагат се различни видове тренинги, които целят да подобрят обучението и поведението в класната стая, да усъвършенстват социалните умения за комуникация, да се справят със стресовите ситуации и с управлението на времето. Те често включват методи за релаксация и дихателни техники и показват допълнителни възможности за справяне със стреса и натоварванията. Чрез тренингите се полагат усилия да се укрепят възможностите за справянето със стреса в работните и житейските ситуации и да се мотивират учителите.

Интересен пример е тренингът по ресурсния модел на Цюрих, който обучава учителите на ориентирано към ресурсите самостоятелно управление. В него се показват техники за емоционална саморегулация и се правят опити да се активират ресурсите на отделната личност. Тренингът е особено подходящ за предотвратяване на бърнаута. Предлага се програмата „Работа и здраве в учителската професия“, която цели управление на стреса и

подобряване на здравето, както и активиране на наличните ресурси и други възможности за справяне със стреса и насърчаване на тяхното изпълнение. Тя е насочена и към това да се идентифицират други начини за справяне с проблемите и да се мотивира тяхното прилагане.

За ефективността на тренингите за преодоляване на стреса съществуват многобройни обзорни статии и метаанализи. Те доказват, че тренингите дават добър ефект много бързо – обикновено в рамките на 12 занятия.

Благоприятно въздействие оказва и коучингът. В групова работа под професионално ръководство на специален треньор учителите обясняват своите преживявания и проблеми и идентифицират нови възможности за действие. Чрез коучингите учителите могат да се отворят към света и да осъзнаят, че не са сами с проблемите си, както и да обменят идеи за сътрудничество с други учители.

От основно значение за здравето на учителите е компетентността в областта на професионалните отношения, професионалната идентичност, социалната и най-вече колегиалната подкрепа. Тези три насърчаващи здравето компонента представят върховете на „магическия триъгълник“ на учителското здраве:

1. Идентичност:

- професионална компетентност;
- личен стил;
- роля и емоционална искреност.

2. Изграждане на отношения:

- отделяне на специално внимание на събитията, свързани с взаимоотношенията;

- изискване на родителска отговорност;
- откриване на психични разстройства.

3. Колегиална подкрепа:

- откриване и осуетяване на опитите за разцепление и разединение;
- сътрудничество вместо конкуренция;
- искане за помощ.

Най-важните предпазващи фактори за здравето на учителите са колегиалното единство и подкрепата. Конкурентното мислене в тази професия е напълно ненужно, тъй като се преследват общи цели, по които всички работят. Това, което разболява учителите, е фактът, че се борят сами. Много учители се страхуват да си оказват взаимна подкрепа. Тъй като климатът в общността е от голямо значение за удовлетворението в професионалния живот, а сътрудничеството е важен ресурс за подкрепата, то тенденциите и опитите за разделение и разцепление трябва да бъдат парирани от самото начало.

Различни изследвания доказват какви личностни черти и какво поведение са препоръчителни за здравето на учителя. Един душевно здрав педагог се характеризира чрез това, че:

- е мотивиран и устремен да постига своите професионални цели;
- гледа на себе си като на ефективен човек, който разчита и се доверява на своите умения;
- изпитва удовлетворение от работата с учениците и показва симпатия към тях;
- е жизнерадостен и притежава чувство за хумор;
- внася социално-комуникативни компетентности в работата, обича да

общува и притежава усет при общуването с другите хора, а също така е в състояние да изгражда взаимоотношения;

- редовно развива и разширява своите компетентности, участва в курсове за обучение;
- показва професионална ангажираност и амбиции, но не до пълно изчерпване;
- притежава способност да се дистанцира от работата;
- устойчив е на натоварвания, не се оттегля, когато възникват проблеми, но и решително преодолява проблемите.

За да преодолее натоварванията, е желателно учителят да разширява и развива своите ресурси за съпротивление и преодоляване на проблемите. Така че той следва:

- да преследва реалистични цели, без да надценява своите възможности;
- да отделя време за здравословна диета и спорт;
- да отделя личното от професионалното и да намира време за почивка и релаксация, както и да създава възможности за изключване от ритъма на работния ден;
- да разпределя разумно времето си (да умее да управлява времето);
- да поддържа социалните си контакти;
- да допринася за по-добра работна атмосфера в колектива, да оказва подкрепа, да развива сътрудничество, да показва разбиране, да възприема други педагогически стилове, да преодолява ситуациите на разцепление и да умее да говори за проблемите си;
- да е готов да надгражда своите компетентности;
- да участва в продължаващи

курсове за обучение, тренинги и коучинги.

За изпълнението на тези принципи учителят може да се погрижи сам. По този начин той дава своя положителен принос не само за собственото си здраве, но също така подобрява работните условия с колегите си. Само един здрав учител е в състояние да се справи с високите изисквания, които се очакват от него.

Оформянето на работната среда не е възможно без училищното ръководство и без намесата на училищната администрация. С един покровителствен управленски стил може да се допринесе за добър климат в колектива. Подкрепата на колектива улеснява работата на учителя. Ръководството на училището трябва също така да даде автономия и определена сигурност, както и да не товари безсмислено учителите с допълнителни административни задачи. В същото време е важно и колективът да стои зад училищното ръководство.

Ръководството и колективът трябва да работят съвместно за пълноценното развитие на училището, за усъвършенстване качеството на преподаване, за добрия социален климат и за подобряване на взаимоотношенията в класа.

През 2008 г. в Института за продължаващо обучение на учители, развитие на учебните планове и медии в Тюрингия е създадена работна група, отговаряща за учителското здраве, която се стреми да предлага продължаващо обучение за превенция на здравето и интервенция за учители. Освен това има предложение за релаксация, медитация, прео-

доляване на стреса и конфликтите, управление на времето и развиване на ораторски умения, както и за консултации за училищните администратори.

Здравето зависи от много външни и вътрешни фактори, които могат да повлияят в различна степен на физическото, психическото и социалното благосъстояние. За ефективно справяне с прегарянето трябва да се укрепят всички физически, психически, социални, културни и материални ресурси на човека. При липсата на адекватни ресурси възниква стрес, който е възможно да повлияе негативно върху физическото, а съответно и върху социалното здраве. Дори изучаващите педагогика по време на следването си се чувстват силно натоварени.

Доказано е, че учителската професия е свързана със стрес и с тежки натоварвания, които действат все по-зле върху благосъстоянието на учителите. За успешното преподаване и учене от основно значение е учителите да се отнасят добре с учениците, да работят заедно с родителите и да допринасят за доброто колегиално отношение в работната среда. Цел на всички мерки е хуманизирането на работната дейност и укрепването на личността на преподавателя. За да се гарантира това, трябва всички участници в образованието и възпитанието да допринесат за нужните промени.

Необходимо е да се продължат изследванията върху натоварването и прегарянето на учителите и да се разширят целите по отношение на опазването на тяхното здраве.

Източник:

Lehrerbelastung und Lehrergesundheit

<https://www.zlb.uni-freiburg.de/derlehrerberuf/dateien/30-jantowski-hartleib.pdf>

П. Главеев



НАЦИД

ISSN 1314-8966 (Print)
ISSN 2367-9425 (Online)