

## СЪЗДАВАНЕ НА ИНСТРУМЕНТАРИУМ ЗА ОЦЕНКА НА ПСИХОСОЦИАЛНИТЕ РИСКОВЕ ПРИ УЧИТЕЛИ ОТ ДЕТСКИТЕ ГРАДИНИ И РЪКОВОДИТЕЛИ НА ОБРАЗОВАТЕЛНИ ИНСТИТУЦИИ (ДЕТСКИ ГРАДИНИ И УЧИЛИЩА)

Юрий Янакиев, Николай Николов

Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

**Резюме:** Изследването е посветено на изграждане на инструментариум за самооценка на психосоциалните рискове (ПСР) при учители от детските градини и ръководители на образователни институции в България. Анкетите бяха създадени с помощта на качествени методи за анализ, които се проведоха в два етапа: първият включва литературен преглед на актуалните научни източници по темата за по-прецизното дефиниране на силата и тежестта на стресорите в зависимост от спецификата на работата при двете групи лица. Вторият етап бе проведен чрез участието на доказани експерти в сферата на образованието, които работиха във фокус групи за рецензиране на анкетите с цел тяхната оптимизация и надграждане. Създаденият инструментариум за оценка на ПСР при учители от детските градини и ръководители на образователни институции ще допринесе за по-прецизна диагностика и превенция на бърнаут синдром, изграждане на резилиънс и повишаване на благоденствието в системата учител-родител-дете.

**Ключови думи:** дистрес; педагогически специалисти, резилиънс, благоденствие

## CREATION OF A PSYCHOSOCIAL RISKS ASSESSMENT TOOLKIT FOR KINDERGARTEN TEACHERS AND HEADS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS (KINDERGARTEN AND SCHOOLS)

Youri Ianakiev, Nikolay Nikolov

Plovdiv University "Paisii Hilendarski"

**Abstract:** The study is dedicated to building a toolkit for self-assessment of psychosocial risks (PSR) among kindergarten teachers and heads of educational institutions in Bulgaria. The surveys were created using qualitative analysis methods, which were conducted in two stages: the first includes a literature review of current scientific sources on the topic of more precise definition of the strength and severity of stressors depending on the specifics of the work of the two groups of individuals. The second stage was conducted through the participation of proven experts in the field of education, who worked in focus groups to review the surveys with the aim of their optimization and upgrading. The created toolkit for assessing PSR among kindergarten teachers and heads of educational institutions will contribute to more precise diagnosis and prevention of burnout syndrome, building resilience and increasing well-being in the teacher-parent-child system.

**Keywords:** distress; pedagogical specialists, resilience, well-being

### Увод

Психосоциалните рискове (ПСР) на работното място са свързани със стресови ситуации, които хората преживяват до степен, застрашаваща тяхното благоденствие. Анализът на стресогенните влияния в контекста на работна среда, които се наблюдават по време на служебните взаимоотношения между клиенти (потребители, пациенти, ученици...),

колеги и ръководство, може да спомогне за управлението на хроничния стрес на работното място. Постоянните структурни и технологични промени, ориентирани към осигуряване на предимства за служителите и по-висока продуктивност, същевременно засилиха усещането на дискомфорт на работното място, тъй като потребността от постоянна адаптация и кариерна дислокация се превърнаха в тенденция. Съвременните служители все по-често споделят за усещане на тревожност и несигурност, провокирани от условията на работната среда (Guan, et al., 2019).

Дефинирането на факторите на професионалната среда, които повишават нивата на преживян стрес при педагогическите специалисти, е актуална тема, която се обсъжда в редица научни публикации (Chaudhuri et al., 2021; Zakaria et al., 2022; Chen et al., 2022; Nwoko, et al., 2012). Съществен принос в областта представляват публикации, посветени на систематичните прегледи на актуалната научна литература, посветена на управление на ПСР в учителската професия (Wischlitzki et al., 2020; Madigan et al., 2023). В специализираната литература у нас към момента, доколкото ни е известно, се прилага холистичен модел за скрининг и превенция на ПСР в работата при педагогическите специалисти (Ianakiev, 2023). Литературното проучване показва, че традиционно ПСР в образователна среда се разпознават в организационен план (лошо управление, претоварване и липса на взаимопомощ), междуличностен план (агресивно поведение и липса на мотивация при учениците; незаинтересованост от страна на родителите; конфликти с колеги и ръководство) и личен план (липса на баланс между работа и личен живот; дефицити в уменията за справяне). Тази глоболизираща визия за рисковете от ПСР обаче не отчита спецификите в работата на педагогическите специалисти както по отношение на образователните институции (детска градина/училище) така и по отношение на длъжностните им характеристики (учител/директор). В действителност характерът на натоварването при директорите е свързан по-скоро с многото и разнородни отговорности от изпълнението на държавните образователни изисквания за предучилищното възпитание и подготовката до децата, учителите, родителите, средата, храната, сградата и пр. отколкото с педагогически дейности, както е в случая при учителите. Същото важи за педагогическите специалисти в детските градини и училищата, които от една страна споделят общи стресори като големия брой деца в групата/класа, недостатъчна подкрепа при работа с деца със специални образователни потребности или с различен майчин език, но от друга страна са изправени пред различни предизвикателства в работата като липсата на изградени навици за някои от по- малките деца в детската градина, което не важи за училищата. В тази връзка е важно инструментариумът, който служи за оценка и самооценка на ПСР при педагогическите специалисти от детските градини и ръководителите на образователните институции, да бъде съобразен с тези различия.

### ***Основно изложение***

През 2024 година научен екип от Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“ разработи Електронен портал, който бе предоставен за ползване от педагогическите специалисти от цялата страна. Електронният портал е създаден в съответствие с Национална програма „Профилактика и рехабилитация на педагогическите специалисти“, Модул 3 – „Диагностика и превенция на риска от бърнаут синдром и развитие на устойчивост при педагогическите специалисти“ (<https://stressportal.fmi-plovdiv.org>). Порталът предлага първия по рода си интегрален и систематичен подход за диагностика, превенция и управление ПСР и развитие на резилиънс при педагогическите специалисти. Към момента в Електронния портал са регистрирали участие 4558 посетители, които са измерили своите нива на стрес и устойчивост и са получили индивидуални препоръки за справяне. В продължение на една година потребителите

предоставяха обратна връзка на редица национални и регионални форуми, обучения и срещи. Данните и анализите от проучванията бяха представени на вниманието на Министерството на образованието и на науката на Република България. Отчетът на дейностите по националната програма бе придружен от предложения на нови политики за намаляване на риска от ПСР в системата учител-родител дете. Новото предложение за продължаване на работа по националната програма, отправено от Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“, бе прието от Министерството на образованието и науката през юли, 2025г. В заложените за изпълнение дейности по модул 3 на Националната програма за втора година бяха привлечени доказани изследователи в областта на диагностиката и превенцията на бърнаут синдром и развитието на психическа устойчивост при педагогическите специалисти. Цялостната концепция и дизайн за индивидуализиран достъп до функционалностите за диагностика и предлагане на насоки за справяне със симптомите на професионалния стрес изначално бе изградена като трикомпонентна структура със следното съдържание:

- Инструмент за проучване и оценка на влиянието на ПСР на професионалната и социалната среда върху появата на бърнаут синдром при педагогическите специалисти. Инструментът бе предложен за ползване от страна на всички педагогически специалисти.
- Тест за самооценка на нивата на бърнаут синдром и навременна обратна връзка с резултати и препоръки за превенция и профилактика.
- Тест за самооценка на резилийнса и насочване към индивидуални и групови техники, упражнения, тренинги и стратегии за справяне със стреса и повишаване на резилийнса.

Реализацията на програмата предвижда измерване на влиянието на стресорите, специфични за дейността на учителите от детските градини и ръководителите на образователните институции. Към трите компонента на инструментариума в Електронния портал бе добавен инструмент за диагностика на уменията за справяне със стреса, предложен на вниманието на всички педагогически специалисти. Тук ще разгледаме подробно ръководните принципи, които следвахме при работата върху инструментите за измерване на ПСР при педагогическите специалисти от детските градини и при ръководителите на образователните институции.

### **Метод**

**Обект** на изследването е диагностика и превенция на ПСР при педагогически специалисти от детските градини и ръководители на образователни институции. **Предметът** на изследването е свързан с оптимизация на функционирането на Електронния портал за диагностика и превенция на ПСР от бърнаут и развитие на резилийнс при педагогическите специалисти. Надграждането на Електронния портал, което се осъществява през периода август-декември, 2025г., обхваща както инструментариума за превенция и справяне с хроничния стрес на работното място, така и електронното обслужване на потребителите. **Задачите** са ориентирани към провеждане на качествено изследване, което се проведе в два етапа: първият включва литературен преглед на актуалните научни източници по темата за по-прецизното дефиниране на силата и тежестта на стресорите в зависимост от спецификата на работата при двете групи лица. Вторият етап бе проведен чрез участието на доказани експерти в сферата на образованието, които работиха във фокус групи за рецензиране на анкетите с цел тяхната оптимизация и надграждане. Крайна **цел** е оптимизация на инструментариума за ограничаване на рисковете от негативното влияние на стреса и изграждане на резилийнс при педагогическите специалисти в нашата страна.

## 1. Създаване на инструмент за измерване на ПСР при педагогическите специалисти от детските градини

Създаването на инструмент за измерване на ПСР, свързани със спецификата на работата при учителите в детските градини, възникна в следствие на констатацията, че съществуващите въпросници, създадени за педагогически специалисти, не са изцяло съобразени с особеностите на взаимодействието с деца в предучилищна възраст и техните родители. Авторският въпросник за учителите в детските градини съдържа 23 айтема, с които се оценява състоянието на дистрес у потребителите през последните 6 месеца. Рискът от дистрес се измерва с помощта на четири степенна ликертова скала (постоянно или много често; често; понякога; рядко или никога). Структурата на елементите във въпросника е организирана около следните домейни:

1. *стресори в организационен план:* многобройни административни задължения и изисквана документация; липса на достатъчно време за планиране и предварителна подготовка на педагогическите ситуации или на допълнителните форми на педагогическо взаимодействие; прекомерна интензивност на работата, водеща до постоянно бързване и прескачане от една задача към друга; чести или въвеждани в последния момент промени в изискванията към работа
2. *стресори при взаимодействие с децата:* твърде многото деца в групата или деца на различни възрасти в групата; агресивното или неконтролируемо поведение на някои деца; необходимост да се съобразяват дейностите с различните индивидуални особености и потребности на всяко дете; липсата на изградени навици за самообслужване у някои деца; липсата желание или възможност на някои деца за участие в групови занимания или за самостоятелна работа; недостатъчна подкрепа при работа с деца със специални образователни потребности в групата; недостатъчна подкрепа при работа с деца с различен майчин език в групата
3. *стресори при взаимоотношения с родители и колеги:* конфликти с колеги или ръководството на детската градина; липса на разбиране и подкрепа от страна на колегите/ръководството на детската градина; липсата на разбиране, заинтересованост или уважение от страна на родителите; недостатъчна подкрепа или липса на такава при извършване на непедагогически дейности, свързани с грижите за децата; липса на време и условия за професионално споделяне в колектива и професионална подкрепа
4. *стресори в работната среда и в личния живот:* недостатъчни ресурси за нормалното провеждане на различните дейности и учебния процес; липса на място и време за почивка, кафе или обяд; ниско трудово възнаграждение; несигурност на работното място

Изготвеният авторският въпросник за учителите в детските градини бе предложен за рецензиране от страна на утвърдени специалисти, които работят в детски градини, училища, Института по образованието към МОН, експерти от Регионални управления на образованието и Министерството на образованието и науката и академични преподаватели. Експертните мнения изразиха своята положителна оценка по отношение на качествата на инструмента като предложиха заместване на някои лексикални форми и/или преформулиране на твърдения, които са по-фамилярни за учителите. Примери за подобни варианти са предложени в таблица 1.

**Таблица 1.** Примери за промяна на твърденията след експертната ревизия на инструмента за измерване ПСР при педагогическите специалисти от детските градини.

Предложени айтеми от анкетата	Ревизирани айтеми от анкетата
-------------------------------	-------------------------------

Липса на достатъчно време за планиране и предварителна подготовка на дейностите и заниманията	Липса на достатъчно време за планиране и предварителна подготовка на педагогическите ситуации или на допълнителните форми на педагогическо взаимодействие
Многобройни административни задължения и тежка бюрокрация	Многобройни административни задължения и изисквана документация
Изпълнението на множество допълнителни дейности и грижи за децата, извън педагогическите Ви задължения	Недостатъчна подкрепа или липса на такава при извършване на непедагогически дейности, свързани с грижите за децата
Твърде много деца в групата или в детската градина	Твърде много деца в групата/разновъзрастова група
Недобра организация или неравномерното разпределение на работата	Недобра организация или неравномерно разпределение на работата в рамките на екипа на детската градина

От предложеното в таблицата сравнение става ясно, че зарядът на семантичното съдържание в предложените и ревизирани айтеми е с висока степен на сходство, като разликите в значенията се афишират под формата на синонимни редове и/или уточняващи допълнения към предложените твърдения, които привнасят повече яснота. Съществен принос за надграждането на инструмента в следствие на отправените експертни мнения бе добавянето на три допълнителни твърдения, които често фокусират вниманието върху проблемни области в работата на педагогическите специалисти в различните образователни институции. Добавените твърдения са следните:

- Липса на време и условия за професионално споделяне в колектива и професионална подкрепа
- Недостатъчна подкрепа при работа с деца със специални образователни потребности в групата
- Недостатъчна подкрепа при работа с деца с различен майчин език в групата

Предложенията за надграждане на анкетата с трите допълнителни твърдения бяха приети въпреки аргумента, че на територията на страната съществуват образователни институции, в които няма деца с различен майчин език или деца със СОП, или тези деца са малко на брой и не натоварват допълнително работата на педагогическите специалисти. Тези три твърдения бяха добавени към батерията с въпросници за всички педагогически специалисти на сайта на Електронния портал.

## 2. Създаване на инструмент за измерване на ПСР при директори на училища и детски градини

Авторската анкета за директори и заместник директори на детски градини и училища е съобразена със спецификата на тяхната дейност. В действителност, в повечето от случаите, работата на училищните лидери е приоритетно свързана с административни дейности, а не с преподаване. Ето защо смисловите оси на инструмента за оценка на ПСР в работна среда бяха съобразени с техните длъжностни характеристики. Новата версия на анкетата съдържа 23 твърдения, които оценяват преживян стрес от страна на потребителите през последните 6 месеца. Скалирането се осъществява с помощта на четири степенна ликертова скала (постоянно или много често; често; понякога; рядко или никога). Структурата на инструмента се организира около няколко смислови гнезда:

- *стресори в организационен план:* твърде многото и разнородни отговорности от учебния процес и резултатите, до учителите, учениците, родителите, сградата и пр.; прекомерната интензивност на работата и мултитаскинг; изпълнение на твърде много административни отговорности в допълнение към основните задължения; липсата на подкрепа или разбиране от страна на общината, РУО/МОН; недостатъчна подкрепа при работа с деца със специални образователни потребности в образователната институция;

недостатъчна подкрепа при работа с деца с различен майчин език в образователната институция

- *взаимодействия на работното място*: липсата на разбиране от страна на учителите, педагогическите специалисти или административния персонал; прехвърляне на отговорността за всички решения към директора/зам.-директора; текучество или недостиг на компетентни и мотивирани педагогически специалисти; поведението на някои колеги в училището; липсата на заинтересованост от някои колеги за постигането на поставените цели или за стратегическото развитие на образователната институция; конфликти и интриги между колегите в образователната институция; липса на време и условия за професионално споделяне в колектива и професионална подкрепа

- *стресори в работната среда и личния живот*: несигурността на работното място; ниско трудово възнаграждение; натрупване на нерешени с години проблеми, свързани с образователната институция; липса на баланс между работа и личен живот

- *стресори при работа с родителите*: липсата на разбиране и подкрепа от страна на родителите; незаинтересоваността на някои родители към ученето или поведението на техните деца; агресивно или провокатив поведение на някои родители

Авторският въпросник за директори и зам.-директори също бе консултиран и ревизиран от страна на утвърдени специалисти, които работят на ръководни длъжности в детски градини, училища, експерти от РУО, МОН, Института по образованието и академични преподаватели. Качествата на инструмента бяха оценени като надеждни за целите на изследванията.

### **Дискусия**

Управлението на ПСР при педагогическите специалисти е от съществено значение. Ето защо са необходими съвременни подходи, основани на доказателства, за практическо и целенасочено управление на риска (EU-OSHA, 2012; 2018). Тъй като учителите детската градина и ръководителите на детски градини и училища се сблъскват със специфични трудности, характерни за техните условия на труд, е необходимо инструментариума за изследване на стресовите им състояния да отчита тези обстоятелства (Wischlitzki et al., 2020). Работата при изготвяне на анкетите, които ние изработихме, се осъществи с активното участие на доказани експерти в областта на образованието, чиято обратна връзка бе от решаващо значение за постигането на тази цел (British Standards Institution, 2011). Важно е да се подчертае, че първичната подготовка на въпросниците започна с индивидуално проучване на идеите, предложени от страна на специалистите в практиката, за да може да не се допусне изкривяване на мненията в следствие на ефектите на груповата динамика и груповото мислене. В същото време справките с експерти и администратори в областта на образованието (МОН, РУО, Институт по образованието) и научните публикации по изследваната тема спомогнаха за изготвянето на по-солидна психосемантична структура на въпросниците. Опитът показва, че понякога самите учители може да не възприемат определен аспект от тяхната работа като потенциално застрашаващо здравето им, докато един експерт би могъл да определи ПСР с помощта на прецизен и изчерпателен въпросник.

### **Ограничения на изследването**

Изготвените анкети за самооценка на ПСР при учители от детските градини и ръководители на образователни институции ще бъдат предложени за ползване на потребителите в началото на учебната 2025 година. Анализът на получените данни ще предостави адекватен отговор относно силата на влиянието на отделните фактори, които повишават ПСР в изследваните групи.

### **Приложения на резултатите**

Влиянията на ПСР в работната среда са трудни за управление. Въпреки това ние вярваме, че те могат да бъдат контролирани с помощта на превантивни интервенции. Както на индивидуално, така и на групово ниво, провеждането на квалификационни курсове и обучения, ориентирани към подобряване на социалната компетентност и прилагане на стратегии за мениджмънт на дистреса, наред с развитието на умения за самопознание и самоконтрол, асертивност и водене на преговори, би било особено полезно за повишаване на благоденствието.

### **Препоръки за бъдещи изследвания**

Работата върху инструментите за самооценка на ПСР при учители от детските градини и ръководители на образователни институции ще послужи като солидна основа за бъдещи изследвания, ориентирани към профилактиката и превенцията на стреса в образователните институции.

### **Заклучение**

Статията хвърля светлина върху един проблем, който към момента е много слабо проучен у нас – ПСР сред педагогическите специалисти. Въз основа на качествен метод на проучване бяха разработени въпросници за разпознаване на стресорите в работната среда при учители от детските градини и ръководители на образователни институции. Проявата на ефектите на хроничния стрес е следствие от разминаването между изискванията за извършване на дейността и наличните ресурси на служителите. Доказано е, че работна среда, която провокира повишаване на ПСР създава предпоставки за намаляване на мотивацията и работоспособността. Създаденият инструментариум за оценка на ПСР при учители от детските градини и ръководители на образователни институции ще допринесе за по-прецизна диагностика и превенция на бърнаут синдром, изграждане на резилиънс и повишаване на благоденствието в системата учител-родител-дете.

### **Литература**

- British Standards Institution. (2011). PAS 1010: 2011 Guidance on the Management of Psychosocial Risks in the Workplace. British Standards Institution.
- Chaudhuri S., Muhonen H., Pakarinen E., Lerkkanen M.-K. (2021) Teachers' Focus of Attention in First-grade Classrooms: Exploring Teachers Experiencing Less and More Stress Using Mobile Eye-tracking. Scand. J. Educ. Res. 2021;66:1076–1092. doi: 10.1080/00313831.2021.1958374
- Chen, B.; Wang, L.; Li, B.; Liu, W. (2022) Work stress, mental health, and employee performance. Front. Psychol. 2022, 13, 1006580.
- EU-OSHA. Drivers and barriers for psychosocial risk management: an analysis of the findings of the European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER) ; report. Luxembourg: Publ. Office of the Europ. Union; 2012.
- EU-OSHA. Management of psychosocial risks in European workplaces - evidence from the second European survey of enterprises on new and emerging risks (ESENER-2); 2018.
- Guan, Y.; Arthur, M.B.; Khapova, S.N.; Hall, R.J.; Lord, R.G. (2019) Career boundarylessness and career success: A review, integration and guide to future research. J. Vocat. Behav. 2019, 110, 390–402.
- Ianakiev, Y. (2023) Diagnosis of burnout syndrome in educational specialists. Paisii Hilendarski University Publishing House, Plovdiv. ISBN 978-619-202-836-7
- Madigan, D. J., Kim, L. E., Glandorf, H. L., & Kavanagh, O. (2023). Teacher burnout and physical health: A systematic review. International Journal of Educational Research, 119, 102173.

Nwoko, J. C., Emeto, T. I., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S. (2023). A Systematic Review of the Factors That Influence Teachers' Occupational Wellbeing. *International journal of environmental research and public health*, 20(12), 6070. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>

Wischlitzki, E., Amler, N., Hiller J., Drexler, H., (2020) Psychosocial Risk Management in the Teaching Profession: A Systematic Review, *Safety and Health at Work*, Volume 11, Issue 4, Pages 385-396, ISSN 2093-7911. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.09.007>

Zakaria Z., Don Y., Yaakob M.F.M. (2022) Teachers' well-being from the social psychological perspective. [(accessed on 12 May 2022)]; *Int. J. Eval. Res. Educ.* 2021 10:641–647. doi: 10.11591/ijere.v10i2.21115