

Национална Спортна Академия „Васил Левски“

Катедра „Психология, педагогика и социология“

Надежда Борисова Костова

СТРЕСЪТ ПРИ УЧИТЕЛИТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И
СПОРТ И ВЛИЯНИЕТО МУ ВЪРХУ ПЕДАГОГИЧЕСКАТА ДЕЙНОСТ

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен

„ДОКТОР“

по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание
и спортната тренировка (вкл. Методика на лечебната физкултура)“

професионално направление

1.3. Педагогика на обучението по физическо възпитание

Научен ръководител: доц. Иванка Тошева, доктор

Рецензенти:

доц. Галина Димитрова Домусчиева-Роглева, доктор

проф. Давид Велчев Давидов, ДН

София, 2016

Дисертационният труд е обсъден, апробиран и насочен за защита от разширен научен колегиум на катедра „Психология, педагогика и социология“ към НСА „Васил Левски“, гр. София, на 27. 04. 2016 г.

Трудът е в обем от 157 страници, 24 фигури и 11 таблици. Библиографията включва 202 източника (от които 46 на кирилица, 141 на латиница и 15 нормативни документи и електронни издания).

Номерациите на фигури и таблици в автореферата съвпадат с тези от дисертационния труд.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 28. 06. 2016 г. от 14:00 часа в зала А3 на НСА „Васил Левски“, Студентски град, гр. София.

Материалите по защитата се намират в библиотеката на НСА.

Увод

Динамиката на промените в съвременното общество се характеризира с непозната досега интензивност. Всяка промяна е предизвикателство за отделните хора и потенциален източник на *стрес*. Стресът става неизменна част от съвременния живот и едновременно с това един от централните проблеми за научни изследвания. По данни на различни Европейски организации, стресът на работното място е сред често разпространените здравни и професионални проблеми в редица развити страни в света. При около 1/3 от работещите са установени високи нива, които са свързани с неблагоприятни последици.

Тези особености на социалната среда ни изправят пред необходимостта да осъзнаем, че грижите за здравето и насърчаването към активна физическа дейност и спорт се превръщат в приоритетни цели на *съвременното възпитание*. Централната фигура, която е свързана с реализацията на тези жизненоважни социални задачи е *учителят по физическо възпитание и спорт*. Той е професионалистът, който трябва да формира двигателната култура при учениците още от момента на тяхното прекрачване на училищния праг за първи път. Оценката за възможностите на учителите да се справят със своята социална и професионална мисия е пряко свързана с отговори на въпросите – „доколко самите учители са повлияни от стреса?“ и „какво предизвиква у тях напрежение и стрес, и как се отразява върху качеството на педагогическата им дейност?“

Независимо от наличието на изключително голям брой научни изследвания на професионалния стрес и на стреса при учителите, все още съществува дефицит от такива, които са насочени към учителите по физическо възпитание и спорт. Настоящото изследване е насочено към установяване особеностите на професионалния стрес при българските спортни педагози. Специално внимание е отделено на идентифициране на източниците на стрес в трудовата среда и на оценката за тяхната интензивност - проблем, по който трудно може да се открият данни от национални проучвания. Друг важен аспект в дисертацията е разкриване на влиянието на стреса върху различни измерения на педагогическата дейност. Резултатите от изследването могат да допринесат за по-доброто опознаване на феноменалната същност на стреса и да спомогнат за намиране на решения, свързани с подобряване на професионалното благополучие и здраве на българските учители по физическо възпитание и спорт.

Дисертационният труд е структуриран в три глави, изводи и препоръки с практическа насоченост.

Глава Първа

Теоретични основи на изследването

I. Стрес и професионална дейност

I.1. Същност на стреса – теоретични параметри

В раздела е направена кратка ретроспекция на научните изследвания за същността на стреса, като се анализират едни от най-значимите постижения в тази област, а именно:

- Теорията за хомеостазата (поддържане постоянството на вътрешната среда) създадена в резултат на изследователската дейност К. Бернар и У. Кенън;

Сложните организми са разгледани като системи, които се стремят да запазят постоянството на вътрешната си среда и респективно, да реагират на промените в заобикалящата ги действителност. Когато равновесно им състояние бъде нарушено, организмите развиват, т.нар. „хомеостатична тенденция“, чиято основна цел е възстановяване на изходното положение. Теорията за хомеостазата задава параметри за по-нататъшни изследвания за взаимодействия между индивид и среда, които се отнасят до човека.

- Теорията на Х. Селие (Selye, H., 1946; 1956);

Селие определя стреса преди всичко от гледна точка на физиологията като: „неспецифичен отговор на организма на всяко поставено пред него изискване“. Стресът е биологичен процес, чрез който организъмът се опитва да се адаптира към дадено предизвикателство, като мобилизира енергията си и възпроизвежда реакции за „борба и оцеляване“ (Селие, 1982). Стимулите, под чието въздействие се оказва организма, Селие определя като „стресори“ (Selye, 1946). Със своето влияние те предизвикват два типа промени – специфични и неспецифични. Неспецифичните промени, изразяващи се в усилието на организма да се приспособи към изменящите се условия, са този аспект от неговите изводи, който фактически се превръща в основа за всички по-късни теоретични концепции за стреса. Двадесет години по-късно, през 1956 г., Селие разработва теорията за *General Adaptation Syndrome* или синдром на физиологичен стрес (Selye, H., 1956; Селие, 1982), който се разгръща в три стадия: реакция на тревога - фаза на съпротивление - фаза на изтощение.

Теорията на Х. Селие е създадена върху анализи, свързани с физиологични промени, които настъпват в организма при негативни странични влияния, но не засяга ролята на психиката. Тя обаче става надеждна предпоставка за по-нататъшни изследвания, в резултат на които се оформя едно от най-значимите направления в съвременната психологическа наука. Както

отбелязва Lazarus (1993), Общият Адаптационен Синдром е физиологичен аналог на психологическата концепция за справяне.

- Теорията за стреса, на Р. Лазарус (Lazarus, 1966);

Теорията на Лазарус има фундаментално значение в изследователската област. Тя е известна и като транзакционен модел на стреса поради това, че той го определя като „взаимоотношение между личността и средата, където средата е оценена от личността като поставяща я на изпитание или застрашаваща психичното ѝ благополучие” (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984,b). Лазарус стига до извода, че ако искаме да разберем какво се случва между стресора и реакцията, трябва да се отчетат индивидуалните различия в мотивационните и когнитивни променливи, които се вменстват между тях (Lazarus, 1993). Обяснението на стрес-процеса е базирано върху три групи променливи: 1/. Антсидентни (предшествващи), към които се отнасят условията на средата и личностните характеристики; 2/. Медиаторни – оценка и процес на справяне; 3/. Изходни – ефекти на стреса.

Общотеоретичните модели за стреса задават рамките за разработване на модели на стрес в трудовата среда – предпоставка за прилагане на систематичен подход при експериментално проучване на стреса в процеса на труда.

I.2. Стрес в трудовата среда

Изискванията към представителите на различни професии, свързани с трудовата им дейност и реализация, се повишават непрекъснато - особено в развитите страни. Такава среда е благоприятна за развитие на професионалния стрес. В сравнение с предишни периоди, стресът на работното място се е увеличил с 10% след 2001 година (Cryer et al., 2003). Паралелно с нарастването на стресогеността в трудовата среда нарастват и научните изследвания в тази насока – както теоретични, така и експериментални. Създават се множество обяснителни модели за стреса в трудовата среда.

- „Фасетен модел“ на Т. Beehr & J. Newman, (1978);

Авторите утвърждават тезата, че създаването на **концептуални модели** осигурява надеждна основа за изследване на професионалния стрес. В техния модел първоначално са предвидени 6 аспекта (“facet”) при изследване на стреса – време, личност, среда, процес, индивидуални и организационни последствия, към които по-късно прибавят и седми – адаптационен отговор. Стрес-процесът е резултат от взаимодействието на личността със средата и неговите последствия могат да се отчетат както на индивидуално, така и на организационно ниво.

- Модел на D. Parker & T. DeKotiiis (1983);

Според авторите точността на дефинициите са в основата на всяка концептуализация и създаване на работещи модели. Като анализират различни модели и концепции за професионалния стрес, те достигат до убеждението, че

съществува общ елемент между тях - стресът довежда до **психологични и/или функционални отклонения от нормалното функциониране** на професионалистите, свързани с очаквани или пропуснати възможности, с ограничения по пътя към постигане на цели, с несигурност за реализацията на субективно важни резултати. Включването на личностни характеристики като фактор, който влияе върху индивидуалните различия в стрес-процеса, не е най-правилният подход, защото хората се насочват към определени професии и дейности, в съответствие със своите личностни особености. Поради това, биха могли да се разкрият твърде малко вариации, особено при изследвания в рамките на един вид професионалисти. Стресорите са обособени в няколко групи – извършваната работа, характеристики на организацията, ролята в организацията, взаимоотношенията, възможностите за кариерно развитие. Към тях има и група, която отразява релацията индивид – трудова среда. Това са външните ангажименти и отговорности, които зависят както от пола, възрастта, образователното ниво, така и от обхвата на обвързаностите и отговорностите към различни елементи на социалната среда. Тяхното комплексно въздействие предизвиква стрес, който е резултат на първо ниво, а стресът от своя страна предизвиква резултат на второ ниво - влияе върху ангажираността, удовлетвореността, справянето с работата и е основата на избягващото поведение.

- Модел на S. Williams & C. Cooper (1998);

В този модел е поставен акцент върху на **индивидуалните различия, които са модератор на стресовото въздействие** от професионалната среда и определят особеностите на неговите ефекти. Като основополагащи личностни характеристики за изследване на стреса авторите определят Тип А-поведение и локализацията на контрола. Те обръщат сериозно внимание на необходимостта от създаване на надеждни инструменти за измерване на професионалния стрес. За оценка на стресогенността на средата трябва да се отчита и комплексното влияние от всички източници, както и нивото на балансираност между професионалните и лични ангажименти. Във връзка със създаването на Occupational Stress Indicator (OSI) (Williams & Cooper, 1998) представят подробен модел на стреса с три основни компонента – източници, индивидуални характеристики и ефект.

- Job demand-control model (JDC) на R. A. Karasek & T. Theorell (1990);

Разглежда стреса като **резултат от динамичното взаимодействие между изискванията на трудовата среда и контрола върху тях**. Изискванията се описват чрез обема на задачите, натискът на времето и двусмисленост на ролите. Контролът от своя страна включва две дименсии – включеност (отдаденост) на работата и власт (пълномощия). Като трето

измерение, по-късно е включена и социалната подкрепа. Особеност на модела е, че при него се анализира не само негативен изход от взаимодействието, но и положителен – свързан с мотивацията и овладяване на нови поведенчески модели.

Всяка дефиниция ни дава „чувство за време и място“ (Dewe et al., 2012; р.24). и предоставя поглед към „спорното понятие стрес“, макар и от различна гледна точка. Сега е настъпило може би времето за изследване на дискретните емоции по време на работа, които са в сърцевината на проблема (Dewe et al., 2012).

В резултат на извършения преглед на основни концепции за стреса в трудовата среда могат да се формулират няколко обобщения: 1/. Това е специфична проява на стрес - продукт на взаимоотношението между *индивид и среда, в която той реализира определена трудова дейност*; 2/. Професионалният стрес е продукт на *нарушено равновесие* между изискванията на средата и индивидуалните възможности за справяне или „липсата на възможности“ (Schaufeli & Bakker, 2004); 3/. *Нивото на дисбаланс* се определя от индивидуалната оценка за значимостта на отделните източници на стрес и от опита за справяне със стреса, чрез прилагане на различни стратегии; 4/. Върху формирането на оценката оказват влияние личностните особености, професионалните характеристики като заеманата позиция в професионалната среда, (която е свързана с обем на натоварване, възможности за контрол и др.) и съчетаване на личните и професионални ангажименти; 5/. Професионалният стрес има негативни последствия, както по отношение на функционирането на организациите, така и в индивидуален план.

I.3. Справяне със стреса

Справянето е неотменна част от теориите за стреса, където то се дефинира чрез понятието копинг (coping). Копингът отразява прилагането на различни стратегии от индивида попаднал в стресова ситуация, чрез които той се стреми да достигне до нейното овладяване, преодоляване или намаляване на отрицателните ѝ последици.

Проблемът за справянето в транзакционния модел на Р. Лазарус е разгледан в редица негови и на колегите му публикации.. Двата процеса, на когнитивната оценка и на справянето са идентифицирани като критични медиатори в отношението между човека и средата при стрес, както и на резултатите от това взаимодействие – непосредствени и в далечен обсег (Folkman et al.,1986). Справянето се определя като постоянно променящи се когнитивни и поведенчески усилия на индивида за управление на специфичните външни и/или вътрешни изисквания, които са оценени като затрудняващи или превишаващи личните ресурси (Lazarus & Folkman, 1984,b). Определението

съдържа три ключови характеристики: първо, копингът е ориентиран процес, което означава, че той се отнася до това което човек всъщност мисли и прави в определена стресираща ситуация и как това променя начина по който тя се разгръща; второ, копингът е контекстуален, в смисъл, че се влияе от индивидуалната оценка на действителни потребности и ресурси, и възможностите за тяхното управление. Усилията за контрол се формират от лицето, с оглед на ситуационните променливи или индивид и ситуация като заедно оформят усилията за справяне. Трето, не се правят априорни предположения за добро и лошо справяне, защото копингът включва усилия за управление независимо от техния успех (Folkman et al., 1986).

Алтернативен подход към разбирането на копинга представя J. Edwards (1988). В основата на неговото разбиране са дефинициите на стрес и копинг, към които авторът се придържа. Стресът е негативно несъответствие между индивидуалното възприятие и желаното състояние, при условие, че това несъответствие се счита за важно от лицето. С други думи една ситуация, в която изискванията надхвърлят способностите за справяне се определя като стресираща само когато изискванията отразяват желание, което индивидът не е в състояние да изпълни или когато изискванията, свързани с преодоляване на несъответствието, надхвърлят възможностите му. Усилията за намаляване на негативното влияние на стреса по отношение на индивидуалното благосъстояние, фактически определят същността на копинга.

Търсенето на типология за класифициране начините за справяне, е от фундаментално значение за теоретичните и експериментални научните изследвания в областта на стреса и неговото въздействие (Skinner et al., 2003). Folkman и колеги посочват, че справянето се свързва с две широко признати функции: регулиране на стресовите емоции (емоционално-фокусирано справяне) и промяна на отношението човек – среда, което е в основата на стресовото събитие (проблемно-фокусирано справяне) (Folkman et al., 1986). Справянето обикновено включва и двете функции (Folkman & Lazarus, 1980; 1985). Carver, Scheier & Weintraub (1989) създават методика за изследване на предпочитаните стратегии за справяне (COPE-1), която намира широко приложение в редица съвременни експериментални изследвания. Тя обхваща 14 субскали, определящи различни стратегии за справяне.

Разгледани са класификациите на стратегиите направени от Pearlin & Schooler(1978), Latack,(1986), Billings & Moos,(1981), Leiter (1991), *Домусчиева-Роглева (2009)*, и Kyriacou (1980), като последният разработва въпросник за честотата на използване от учителите на 33 различни начини за справяне със стреса. Най-често те прибягват до оценка на случващото се в перспектива, избягване на конфронтацията и релаксация след приключването на работния ден. Той извежда три групиращи фактора: изразяване на чувствата и търсене на

подкрепя; предприемане на обмислени действия; насочване на мислите към други неща.

Справянето със стреса се разглежда не само в контекста на прилаганите стратегии, но също така и на поведенчески модели, които оказват ефект върху здравето и благополучието. Два от най-популярните подходи са заниманията със спорт и физическа активност и заниманията с някакво хоби - източник на положителни емоции.

II. Стрес при учителите по физическо възпитание и спорт

II.1. Професионален стрес при учителите

Като прави преглед на постиженията в изследванията на стреса при учителите, Kyriacou (2011) обобщава, че са се оформили три типа концепции за неговата природа: стресът се дефинира чрез нивото на натиск породен от изискванията върху учителите; чрез емоционалните и поведенчески реакции, предизвикани от изискванията; чрез несъответствието между изискванията и ресурсите от една страна и възможностите за отговор - от друга. Според автора, дефинирането чрез емоционалните реакции е най-точно: „Стресът при учителите е отрицателен емоционален опит, предизвикан от възприятията им за работните ситуации, като заплахата за собственото им достойнство и благополучие“ (Kyriacou, 2001, р. 28). За да бъде една ситуация стресогенна, тя трябва да отговаря на три условия едновременно – да съдържа изисквания, насочени към учителя; той да изпитва страх от възможността да не се справи по задоволителен начин с тях; да има опасения, че това ще има неблагоприятни последствия за него (Kyriacou, 2011). Авторът обособява източниците на стрес в трудовата среда на учителя в девет основни категории: 1. натоварване в работата; 2. взаимоотношения с учениците; 3. взаимоотношения с колегите; 4. кариерна идентичност и развитие; 5. цели и изпълнение; 6. научаване на учениците за самоподготовка в клас; 7. административни задачи; 8. условия на труд; 9. справяне с промените (Kyriacou, 2011).

Анализът на Kyriacou (2011), извежда **натискът** (в резултат на професионалните изисквания към учителите), на ключова позиция в различните типове концепции, независимо от интерпретацията на неговото значение. Върху основата на същата идея е създаден моделът *Job Demand - Control model (JDC)* на R. A. Karasek & T. Theorell (1990), T. Theorell & R.A.Karasek (1996), който намира широко приложение при изследвания сред учителите.

Няколко модела за стреса при учителите добиват популярност при съвременните изследвания:

- Модел на Kyriacou & Sutcliffe (1978, a);

Създаването му е повлияно от теорията на Лазарус. Източниците на стрес са дефинирани като предшестващи променливи. Тези източници са обособени в

две групи – физически и психологически стресори. Стресът се появява тогава, когато прилаганите от учителите механизми за справяне са неефективни. Последствията на стреса са негативни и обхващат няколко насоки – физиологични промени, които са свързани с влошаване на здравето, психологични и поведенчески ефекти – отсъствия и желание за оттегляне от професионалната дейност. Най-честите симптоми на стреса са изтощението и разочарованието. Анализът на симптомите се очертава като определящ един фактор. Това е честотата, с която учителите са обхванати от чувството за силно напрежение (Kyriacou & Sutcliffe, 1978, b).

- Модел на Boyle и колеги (1995);

Това е структурен модел, който обхваща само източниците на стрес. Разработен е върху основата на двуетапно мащабно изследване, по отношение на 20 отделни източници на стрес. Изведени са пет основни стрес-фактора при учителите – натовареност, лошо поведение на учениците, нужда от професионално признание, времеви и ресурсни трудности, бедни колегиални взаимоотношения. Ценност на модела е определянето на латентното влияние на някои от факторите. В обобщение авторите посочват, че факторите, които се изявяват като най-значими предиктори на учителския стрес са обемът на натоварването и лошото поведение на учениците (Boyle et al. 1995).

- J. Blasé (1982) анализира природата на учителския стрес в социално-психологически аспект и създава концепция *Teacher Performance - Motivation Theory (TP-M theory)*;

В нея намират отражение две съществени особености в дейността на учителите: цикличност на взаимодействията между учителите и учениците и начинът на изпълнение на педагогическата дейност. Учителите влагат усилия и ресурси, за да постигнат такива резултати в работата им с учениците, които са в съответствие с техните убеждения за нуждите на учениците. Провалът на усилията и постигането на незадоволителни резултати е причината за появата на стрес. Този негативен опит е в основата на съхраняването на остатъчен стрес, който се отразява върху качеството на представянето на учителите при следващото им взаимодействие с учениците. Стресът е причина за спад в мотивацията, в удовлетвореността от извършваната дейност, включеността и отдадеността на работата. Blasé (1982) разделя стресорите в две групи – от първи порядък и от втори порядък. Към първата група включва тези, които са пряко свързани с ежедневните усилия, ресурси и време. Към втората група се отнасят такива, които са свързани с педагогическата професия, като цяло.

- Интегриран модел на F. Betoret (2006);

Като анализира идеите на Kyriacou & Sutcliffe (1978, a) и на Blasé (1982), F. Betoret (2006) създава модел на базата на тяхната интеграция. Източниците на стрес са обособени в две групи, в зависимост от начина им на въздействие –

непосредствено или опосредствено. Обхванати са също така механизмите за справяне и множество аспекти, които отразяват влиянието на стреса върху педагогическата дейност и трудовото благополучие на учителите – удовлетвореност от труда, включеност в работата, мотивация и отдаденост на професионалната дейност. Цикличният характер в развитието на стреса допринася за кумулативен ефект на негативните последици в течение на времето. Авторът открива доказателства от различни емпирични изследвания, в подкрепа на очертаните връзки между компонентите на неговия модел, като същевременно предприема и собствена експериментална проверка. Според него последиците на стреса при учителите могат да се установят по отношение на здравето и някои поведенческите реакции.

Моделите за стреса при учителите от една страна отразяват общите закономерности на стреса в трудовата среда, но от друга, насочват към търсене и обосноваване на спецификата на педагогическия труд, на условията при които той се провежда, на функционалните и съдържателни особености на фактори, които стоят в основата на неговото развитие.

В преобладаващата част от моделите, последиците от стреса се анализират в негативен аспект. Очертан е периметърът, в който те трябва да се отчитат – начинът на изпълнение на педагогическата дейност, удовлетвореността от нея, включеността и ангажираността, желанието за дистанциране и отдръпване от нея и преждевременното напускане на професията.

Изследванията на стреса при учителите традиционно са насочени към цялата професионална общност. Все още е много малък броят на тези, при които е извършен диференциран анализ на особеностите на стреса при учителите преподаващи определен учебен предмет. Учебният предмет определя спецификата на извършваната педагогическа дейност, условията при които тя протича, необходимостта от прилагане на определена организация в учебните занимания, значимостта на достъпни учебно-технически средства и пособия и др. Освен това, тясната специалност се отразява и върху шансовете за намиране на нова работа, които имат пряко отношение върху преживяването на стреса. В това отношение специално внимание заслужават особеностите на стреса при учителите по физическо възпитание, които са „уникален субект на педагогическа дейност“ (Тошева, 2012).

II.2. Педагогическата дейност при учителите по физическо възпитание и спорт

II.2.1. Учебният предмет физическо възпитание и спорт в българското училище

Физическо възпитание и спорт е един от учебните предмети, който се изучава от българските ученици, от тяхното постъпване в първи клас, до

завършване на средното им образование. В основната образователна степен физическото възпитание е неотменна част от тези предмети, чрез които се осъществява *общообразователната подготовка* на учениците. Тя е еднаква за всички училища и се определя по редица параметри в Държавните образователни стандарти. Общообразователната подготовка има за цел овладяване от учениците на девет групи ключови компетентности: компетентности в областта на българския език; умения за общуване на чужди езици; математическа компетентност и основни компетентности в областта на природните науки и на технологиите; дигитална компетентност; умения за учене; социални и граждански компетентности; инициативност и предприемчивост; културна компетентност и умения за изразяване чрез творчество; умения за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт (Закон за предучилищното и училищното образование, ДВ; Бр. 79/13.10.2015). Чрез учебния предмет физическо възпитание и спорт се цели практическата реализация преди всичко на последната от изброените компетентности, но и съществен принос по отношение и на други от тях. В основната образователна степен е предвидена и *разширена подготовка*, която има за цел развитие и усъвършенстване на отделни компетентности от общообразователната подготовка.

В средната образователна степен предметът физическо възпитание и спорт може да се изучава както за целите на общообразователната подготовка, което се регулира чрез рамкови учебни планове, така и за целите на *профилираната подготовка*.

Във всички етапи на обучение, учебното съдържание е насочено към овладяване на знания и умения по отношение на три основни спортни дисциплини – лека атлетика, гимнастика и спортни игри. С всеки следващ етап постепенно се увеличават областите на компетентност с други дисциплини като плуване, водни спортове, туризъм, ориентиране и зимни спортове, ракетни спортове, фитнес, бойни спортове и шахмат.

В областта на *знанията*, които трябва да овладеят учениците също се наблюдава както разширяване на техния обхват, така и промяна по отношение на тяхната сложност и комплексност. Заложена е постепенна градация в компетентността, която започва с овладяване на основни термини, свързани с изпълнение на физическите упражнения и връзката между тях, преминава през овладяване на основни понятия и правила за изпълнение на двигателни задачи и достига до опознаване на ролята, значението на дейностите и нормите във физическото възпитание и спорта, и притежаване на „спортна образованост“.

Осъзнатата социална необходимост от създаване на *трайна положителна нагласа* на учениците към физическа активност и спорт, още от най-ранна възраст е намерила отражение в Държавния образователен стандарт, чрез

определяне на конкретни цели в това отношение. Възпитателна цел в началния етап на основната образователна степен е създаване на положително отношение към спортните дейности, което да бъде по-нататък основата за формиране на траен интерес към заниманията с физически упражнения и спорт. В прогимназиалния етап, целта е обогатена с включване в нея на изискването учениците да осъзнаят значението на физическите упражнения, като важен фактор за здравословен начин на живот. В гимназиалния етап е необходимо да се премине към „Формиране на спортен стил на живот и избор на подходящ вид двигателна дейност за самоусъвършенстване“ (Приложение №20; Наредба №5/30.11.2015 на Министъра на образованието и науката; ДВ; Бр. 95/8.12.2015).

Една от най-съществените насоки, към която е ориентирана педагогическата дейност в урочните и извънурочни занимания по физическо възпитание и спорт, е *развитие на двигателните качества, умения и способности и формиране на навици*, в съответствие с особеностите във възрастовото развитие на учениците.

В стандартите са залегнали изисквания за развитие и повишаване на адаптивността при различни физически условия, които биха могли да се постигнат чрез закалителни процедури и в резултат на определен тренировъчен ефект.

II.2.2. Особенности в педагогическата дейност на учителя по физическо възпитание и спорт

Социалната практика и научните изследвания традиционно обвързват същността на педагогическата дейност с осъществяване на възпитателни и обучаващи въздействия по отношение на определени лица. Професионалната педагогическа дейност се извършва от учители, преподаващи различни учебни предмети и от възпитатели. Със своите въздействия педагозите осигуряват овладяването както на знания от учениците, така и формиране на определени качества, което допринася за тяхното изграждане като личности.

Една от особеностите на дейността на учителите по физическо възпитание и спорт се отнася до *структурата на педагогическата функция*. Ако включените в нея обучителна и възпитателна функции са характерни за всички учители, то при учителите по физическо възпитание и спорт има и трети компонент – оздравителната функция. Това е единствения педагог, който има отговорност, както по отношение овладяването на знания, така и по отношение създаването на положителна нагласа и готовност за системни занимания със спорт и двигателна активност при учениците, с цел укрепване на здравето и утвърждаване на навици, свързани със здравословен начин на живот. Поради тази причина, педагогическата функция при учителите по физическо възпитание и спорт, има *три-компонентна структура – дидактическа, възпитателна и оздравителна*.

Основните средства, чрез които се реализират задачите са физическите упражнения и различни видове спортни дисциплини. Спортните педагози осъществяват учебен процес, при който учениците са включени в *активна двигателна дейност*. Учителите по физическо възпитание са изправени пред необходимостта от извършване на непрекъсната точна и оптимална регулация на физическите натоварвания на учениците, да съблюдават правилното овладяване на техниката за изпълнение и спазване на правилата за безопасност (Тошева, 2012). Страхът от евентуални травми на учениците, при изпълнение на по-сложни упражнения се извява като най-силен стрес-фактор при тях (Дашева, Колева, 2003).

Съществува специфика и по отношение на прилаганите *методи* от учителите по физическо възпитание, както за *организация на дейността* на учениците по време на учебните занятия, така и за *методите на обучение*. Учебните задачи във всеки от уроците налагат поне няколко пъти да бъде осъществен преход между отделните организационни методи.

Възпитателната функция при учителите по физическо възпитание и спорт е свързана преди всичко със стремежа за поддържане на висок здравен статус на подрастващите, за подобряване на физическата им дееспособност и за изграждане у тях на привързаност към спорта и спортната дейност, и на потребност от системни физически натоварвания. Начинът, по който те сами се грижат за собственото си здраве и дееспособност оказва силно въздействие върху техните ученици.

Учебната дейност по физическо възпитание и спорт предоставя благоприятни възможности пред спортните педагози за формиране на редица ценни *социални умения* при учениците като умение за сътрудничество, умение за работа в екип, асертивност и др. Тяхното формиране не е естествен резултат от включването на учениците в различни спортни игри, а се постигат чрез прилагане на целенасочени и методически издържани въздействия от страна на педагозите (Wallhead & O`Sullivan, 2005).

Учителите по физическо възпитание провеждат урочните, извънурочните и извънкласните занимания в *специфична среда* - физкултурните салони и спортните площадки. Успешното протичане на педагогическата им дейност в значителна степен зависи от *материалната база и наличието на подходящи уреди* и съоръжения. Физкултурните зали и салони, и наличните в тях спортно-технически уреди, трябва да отговарят на конкретните нужди, свързани със съдържанието на обучението, но и също така с безопасността на учениците. Много често учителите сами предприемат мерки за подобряване на условията за провеждане на учебна дейност. Спецификата на учебната среда поставя учителите по физическо възпитание и спорт, много често и под непосредствено въздействие на различни климатични особености по време на тяхната дейност,

което е съществено различие, в сравнение с учителите по други учебни предмети. Когато климатичните условия са неблагоприятни за провеждане на урока на открито, а същевременно не съществува добра алтернатива за ползване на физкултурните салони, те са изправени пред невъзможен избор.

Друга съществена особеност на дейността на учителите по физическо възпитание е липсата на концептуална яснота за параметри, върху основата на които могат да *оценяват постиженията* на учениците. Възпитателните и оздравителните е трудно да бъдат оценени еднозначно само от учителите по физическо възпитание и спорт. Нивото на развитие на двигателните качества на учениците също така зависи не само от приложените педагогически въздействия, а и от наследствена предразположеност.

II.3. Източници на стрес при учителите и въздействието им върху учителите по физическо възпитание и спорт

Анализът на проучванията по проблема насочват към определяне на няколко критериални области за дефиниране на източниците на стрес при учителите - проблемите с учениците; обем на натоварването; условията на труд и учебна дейност; организацията на работата в училище и взаимоотношенията в педагогическия колектив; проблемите, произтичащи от особеностите на педагогическата професия; съчетаването на професионални и лични ангажменти.

Проблемите с учениците са пряко повлияни от съдържанието и характеристиката на педагогическата дейност. Към този стрес-фактор се отнасят източници като незадоволителна дисциплина на учениците, липсата на интерес към преподавания предмет, ниската мотивация за учене и към постигнатите резултати, големият размер на класовете и др.

Разновидността на преподаваните предмети е предпоставка за търсене на различия в силата на въздействието на отделни източниците на стрес в трудовата среда. При *учителите по физическо възпитание* и спорт е от особена важност осигуряването на *безопасността* на учениците по време на активна двигателна дейност. Освен наличието на технически изправна материална база, при провеждане на заниманията по физическо възпитание и спорт, учителят трябва да следи за физическото и психическото състояние на учениците по време на активната двигателна дейност, да не изисква изпълнение на трудни двигателни елементи и да не допуска учениците да осъществяват подобен вид дейност без прякото наблюдение на учител (ДВ бр.98/14.12.2010). Грижите за безопасността нарастват пропорционално на броя на учениците. Поради това големият размер на класовете е източник на стрес с по-високо ниво на значимост при учителите по физическо възпитание и спорт, в сравнение с нивото му при учителите, преподаващи други предмети.

Състезателността и повишената емоционалност по време на спортните игри са основна предпоставка за шумните и невъздържани реакции на учениците. *Шумът* е значим източник на стрес при учителите по физическо възпитание и спорт, поради факта, че той непрекъснато изпълва тяхното трудово ежедневие, както по време на уроците, така и по време на междучасията.

Съществен фактор на професионалния стрес е **обемът на натоварването**, който се определя като съвкупността от всички трудови задачи и професионални ангажименти предвидени за изпълнение. Изпълнението им е обвързано с изискването за спазване на строго фиксирани времеви рамки, определени от учебните срокове, седмици и дни. Това обстоятелство предизвиква усещане за непрекъснат „натиск на времето“. Основната част от обема на натоварването в учителската професия са учебните часове, предвидени за урочна дейност. В *Наредба №3* на МОН е определена задължителната годишна норма на преподавателска работа за различните групи учебни дисциплини, а именно: първа група (български език и литература, чужд език, математика, информатика) – 648 часа годишно; втора група (физика и астрономия, химия и опазване на околната среда, биология) - 684 часа годишно; и трета група (история, география, **физическо възпитание и спорт**, изобразително изкуство, музика) – 720 часа годишно (Наредба, №3, ДВ – бр.63/01.08.2014). По-големият брой часове е обвързан по необходимост и с повече време за подготовка на уроците. Подготовката по правило, не се отчита като допълнително извършена дейност и за нея няма специално предвидено време.

Задачите, свързани с учебния процес далеч не описват съдържанието на целия обем. Той включва многобройни и разнообразни изисквания, които често надвишават възможностите на учителите за справяне (Kyriakou, 2001).

Условията на труд и за учебна дейност са от съществено значение както за реализиране целите на образователната система, така и за благополучието на учителите. Тези условия могат да се оценяват по отношение на две основни измерения – комфорт на работната среда и обезпеченост с помещения и учебно-технически средства, необходими за провеждането на педагогическата дейност. Нивото на комфорт се определя по показатели като осветеност на работните помещения, температура на въздуха, пространствена обезпеченост, чистота (респективно запрашеност) на въздуха в помещенията, ергономичност на мебели и оборудване. За отделните типове помещения (класни стаи, кабинети, физкултурни салони) са изведени хигиенни норми по всеки показател. Чрез отчитане нивото на съответствие условията на труд се оценяват като благоприятни или неблагоприятни. Неблагоприятните условия въздействат върху учителите като постоянен източник на стрес в трудовата им среда.

Стандартните класни стаи са помещенията във всяко училище, където обикновено е осигурено приемливо ниво на комфорт. Същата констатация не

може да се направи по отношение на физкултурните салони и по отношение на състоянието на спортните площадки в училищата.

За ефективното протичане на учебната дейност в уроците по физическо възпитание и спорт е необходимо наличие на съвременни и безопасни спортни уреди и съоръжения. Дефицит в това отношение има в повечето български училища. Фактът, че подобен проблем съществува и в други европейски страни, не трябва да въздейства успокоително. Специално внимание заслужава и въпросът за поддържане на уредите и съоръженията в добро и безопасно състояние. Мониторингът върху тяхното състояние е допълнителен и изключително отговорен ангажимент на самите учители. Не се дискутира възможността, тази дейност да се извършва регулярно от специализираните органи с необходимото ниво на компетентност.

За разлика от учителите по други предмети, условията на труд могат да бъдат неблагоприятни при учителите по физическо възпитание и спорт и поради климатичните особености, при провеждане на уроците на открито (Дашева и Колева, 2003; Цонкова, 2006; Tsigilis et al., 2011).

Взаимоотношенията, установявани в процеса на трудовата дейност са един от основните стрес-фактори, посочван от изследователите. Незадоволителните взаимоотношения между членовете на педагогическия колектив, между учителите и ръководството, лидерският стил на училищното ръководство и неговите умения (Allison, 1997; Lutton, 1988) са предиктори на стрес в професионалната среда. Поради структурната специфика на училищната среда, организацията на работата оказва съществено влияние върху взаимоотношенията. Оценката на ръководството за работата на учителите, значително въздейства върху чувството им за сигурност. Често труда на учителя по физическо възпитание и спорт се възприема от колеги и ръководство като не толкова натоварващ. Подценява се и важността на предмета, в сравнение с общообразователните.

Взаимоотношенията с родителите, често се характеризират с засилена изискателност към учителите и липса на сътрудничество от страна на родителите. Това може сериозно да навреди върху емоционалните и физически ресурси на учителите, което от своя страна води до загуба на вяра в собствените им възможности, чувство на вина, неудовлетвореност от труда, гняв и импулсивност (Prakke et al., 2007).

Редица **особености на педагогическата професия** могат също да се изявят като своеобразни източници на стрес - възможностите за професионално усъвършенстване и за кариерно развитие, с престижа на професията, сигурността за запазване на работното място, изискване за непрекъснато повишаване на квалификацията и др. Страхът от загуба на работното място съдържа в себе си значителен стресогенен потенциал. Поради настъпилите икономически и

демографски промени в България, заплахата за загубата на работното място има съвсем осезаеми очертания за много учители, особено по определени предмети.

Нарушеният баланс при съчетаване **професионалните и лични ангажменти**, е типична причина за появата на стрес при представителите на всяка една професия, включително и при учителската. Съществува ризличие между представителите на двата пола по отношение на предизвикателствата, с които трябва да се справят в търсенето на оптимално съчетание между професионални и лични ангажменти.

Източниците на стрес са област, на която изследователите и в бъдеще трябва да посвещават своите усилия (Kyriakou, 2001). При промяна на социалната ситуация определени фактори на трудовата среда могат също да променят силата си на въздействие, като източници на стрес. Съществува възможност и от появата на нови стресори.

III. Влияние на стреса върху педагогическата дейност

III. 1. Стрес и изпълнение на педагогическата дейност

Стресът в работата може да доведе до отчуждение и апатия, до отсъствия от работа, което в крайна сметка се отразява на трудовите постижения (Gugliemi & Tatrow, 1998).

Изпълнението на професионалната дейност е мултидименсионален концепт, който включва изпълнение на задачите и контекстуално изпълнение, което се отнася до подпомагане на колеги, предложения за подобряване на работните процеси и др. (Boreman & Montowidlo, 1993; Hanif, 2010). Факторите, които допринасят за доброто представяне на учителите в професионалната дейност са многобройни и разнообразни. Добрият учител трябва да преподава ефективно, да има стил, който гарантира високо качество на обучението, да управлява оптимално разпределението на времето за преподаване и за изпълнение на другите задължения. Справянето включва и умение за контрол върху дисциплината на учениците както и поддържане на тяхната мотивация за високи постижения в обучението (Hanif, 2010).

Един от често прилаганите подходи за изследване влиянието на стреса върху справянето с дейността при учителите е оценка в промяната нивото на **личните постижения**. Лични постижения са конструкт, който отразява индивидуалната самооценка на работещите, за това дали са се справили с изискванията и проблемите в трудово-професионалната им среда (Тошева, 2012). Личните постижения са компонент на бърнаута, което се установява в резултат на емпиричната му свързаност с емоционалното изтощение и деперсонализацията, но в съдържателно отношение всеки от тях се отличава със специфика. Този компонент е най-пряко свързан с поведенческите прояви. Поради това е основателно, всеки от компонентите да бъде изследван поотделно, като независима променлива. Спадът в нивото на личните постижения е

показател за хронично въздействие на стресори от трудовата среда, пряко се отразява върху учениците и засяга възможността на учителите да реализират социалните цели на образователната система. Като конструкт личните постижения отразяват самооценката на учителите за начина, по който разбират чувствата на учениците и степента на емпатия към тях; да разрешават проблемите на учениците си, да ги подпомагат и насочват с помощта на съвети за вземане на правилните решения; да усещат, че оказват позитивно въздействие върху живота на учениците; да създават спокойна и творческа атмосфера.

Необходимостта от непрекъснато обновяване на методите на преподаване и включването на **иновативни подходи** в цялостната педагогическа дейност е присъща за учителската професия. Стандартите за педагогическа дейност все по-еднозначно се свързват с иновации като разнообразие в прилаганите подходи, преобладаващо присъствие на интерактивните методи за обучение, използване на компютърните симулации, визуално представяне на информацията, ползване на информация от глобалната мрежа, включване на игрови елементи в обучението, прилагане на разнообразни стратегии при решаване на учебните задачи и т.н. Все още стоят открити редица въпроси по отношение на това, какво влияние оказва стресът върху стремежа на учителите към професионалното усъвършенстване и към овладяване на иновативни подходи. Оскъдният брой научни публикации, които частично засягат този проблем показват, че това е слабо проучена страна на трудово-професионалната дейност на учителите.

Едно от въздействията на професионалния стрес при учителите е свързано с намаляване на тяхната **ангажираност** с педагогическата дейност и със засилващ се стремеж към отдръпване от нея и желание за напускане на професията. Стресът оказва негативно въздействие върху цялостното представяне на учителите в професионалната среда и това е основна причина за оттегляне и прекъсване на кариерата (Bakker et al., 2004; Tahir, 2011).

III.2. Влияние на стреса върху удовлетвореността от труда при учители

Един от ефектите на професионалния стрес е влиянието, което той оказва върху удовлетвореността от труда. Този ефект може да се определи като закономерност, доколкото представлява задължителен компонент в утвърдените теоретични модели за професионален стрес (Parker & De Cotis, 1983; Williams & Cooper, 1998) и за стреса при учителите (Kyriacou & Sutcliffe, 1978, a; F. Betoret, 2006), като специфична проява в определена професионална среда. Множество са експерименталните изследвания, които потвърждават наличие на негативно влияние от страна на стреса върху удовлетвореността от труда.

Удовлетвореността от труда отразява чувството, което работещият изпитва към своята работа, породено както от цялостното ѝ въздействие, така и от

отделни нейни аспекти. Тя е една от основните нагласи, наред с привързаността към организацията и включеността в работата. Те имат когнитивен, афективен и поведенчески компонент, като при удовлетвореността най-силно е изразен афективният. Той се определя от положителни и отрицателни емоции и относително устойчиви чувства, свързани с трайни жизнени планове, професионална стабилност и линия на поведение (Илиева, 1998). Тя е „обобщено афективно отношение на работещия (атитюд) към свойствата на конкретната дейност и елементите на организационния контекст“ (Радославова 2001; с.12). и е пряко свързана с личните потребности, ценности и идеали за труда, които оказват влияние върху нейната интензивност.

Основните фактори, по отношение на които може да се оценява нивото на удовлетвореност са съдържанието на извършваната трудова дейност и организацията на труда; условията на средата, взаимоотношенията в трудовата среда, възможностите за кариерно развитие и за професионално усъвършенстване, заплащането и удовлетвореност от работата като цяло (Илиева, 2006). Всяка трудова дейност може да бъде източник на удовлетвореност и неудовлетвореност, но в различните професионални групи и организации има основание да се търси специфика, поради особеностите в съдържателната и функционална структура на извършваната дейност, условията на труд и неговата организация, утвърдените ценности и норми за успех в професионалната общност (Тошева, 2012).

Връзката между стрес и удовлетвореност може да се определи като двупосочна. Ниската удовлетвореност, от своя страна, се превръща в допълнителен фактор на стреса (Русинова и Василева, 1995; Тошева, 2012). Същевременно високата удовлетвореност е предпоставка за намаляване на негативните последици на стреса (Payne & Fletcher, 1983). Така на практика, се осъществява протективна функция от страна на удовлетвореността, като противодействие срещу негативните психически състояния (Радославова, 2001). В този смисъл по-точно е взаимодействието между стрес и трудова удовлетвореност да се определя като кръгова зависимост.

Глава Втора

Дизайн на емпиричното изследване

I. Модел и хипотези на емпиричното изследване

Върху основата на теоретичния анализ е разработен модел на емпиричното изследване. Неговите компоненти са променливи величини, включени в предмета на изследването и връзките между тях (фиг. 6).

Стресът при учителите представлява взаимодействие между индивида и средата, което се характеризира с нарушен баланс между изискванията на

средата, в която се осъществява професионалната дейност и възможностите на учителите за справяне с тях или за поставянето им под ефективен контрол.



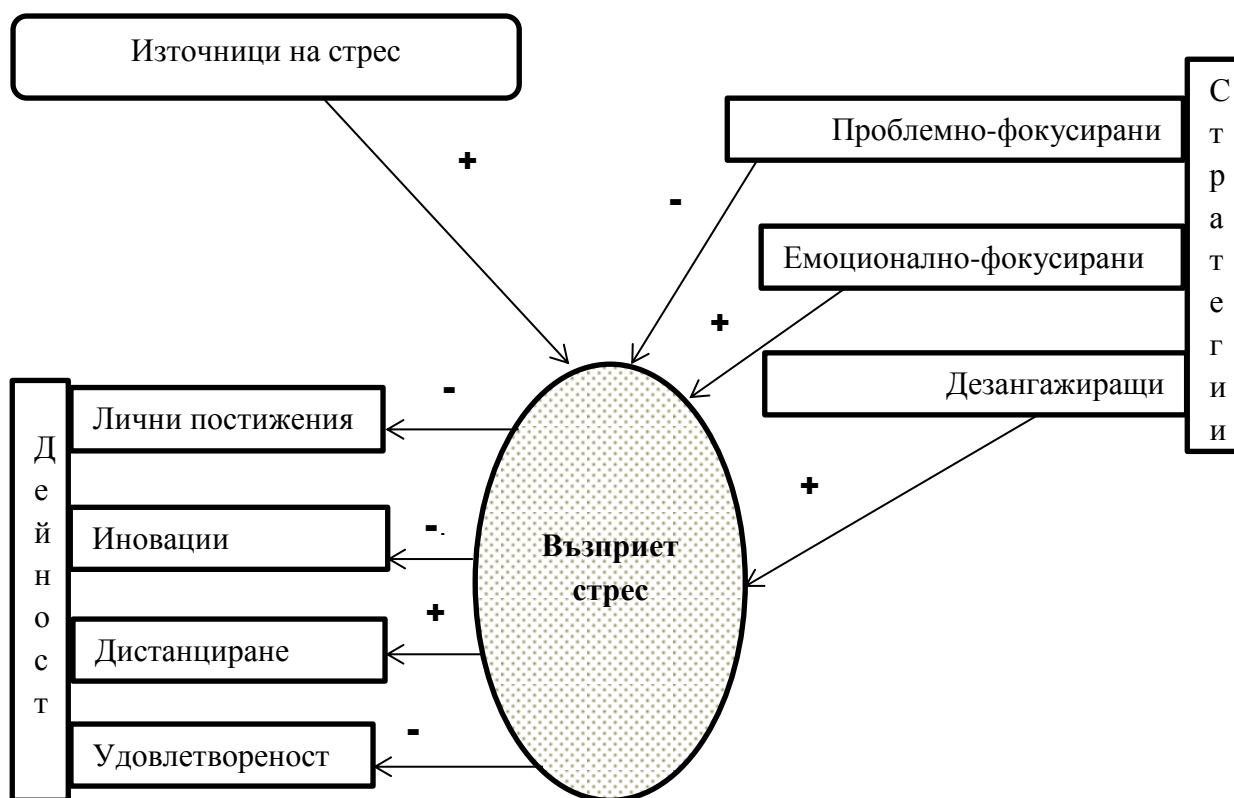
Фиг. 6. Теоретичен модел на изследването

Във всяка професионална среда има типични източници на стрес които са причини за нарушаване на баланса. При учителите тези източници обхващат няколко типични области – проблеми с учениците, обем на задачите и натиск на времето за тяхното изпълнение, взаимоотношенията в професионалната среда, условията за труд и за провеждане на учебна дейност, някои типични особености на педагогическата професия, като необходимост от непрекъснато повишаване на квалификацията, риска за загуба на работното място, престижа на професията и др.

Стресогенността на средата при учителите обхваща влияния, както от професионалната среда, така и от съчетаването на професионалните и лични ангажменти и някои проблеми в личния живот.

В модела са включени две групи медиаторни променливи – професионално-демографски характеристики и стратегии за справяне със стреса. Влиянието на стреса върху педагогическата дейност е насочено към промените, които предизвиква по отношение на начинът на изпълнение на дейността (лични

постижения), стремежът към прилагане на иновативни подходи при осъществяването ѝ и желанието за оттегляне и дистанциране от нея. Включването на променливата удовлетвореност от труда е с цел установяване на цялостното емоционално-оценъчно отношение на учителите към тяхната професионална дейност. Върху основата на теоретичния модел е разработен хипотетичен модел, който отразява очакванията ни за насоките на взаимодействие между изследваните променливи (фиг. 7).



Фиг.7. Модел за насоките на взаимодействия между изследваните променливи

Теоретичните основи на изследването и експерименталните модели са основа за формулиране на следните хипотези:

Хипотеза 1:

Допускаме, че съществуват значими различия между оценките на учителите по физическо възпитание и спорт, и учителите преподаващи други учебни дисциплини, по отношение силата на въздействието на определени източници на стрес като поведението на учениците, условията на труд и учебна дейност;

Хипотеза 2:

Допускаме, че има различия в нивото на възприет стрес при учителите по физическо възпитание и спорт, по показателите пол и педагогически стаж;

Хипотеза 3:

Допускаме, че има различие в медиаторната функция на отделните типове стратегии – стратегиите от типа когнитивно и поведенческо ангажиране, оказват задържащо въздействие по отношение нарастване нивото на възприет стрес, а емоционално-фокусираните и дезангажиращи стратегии имат противоположно по насоченост въздействие;

Хипотеза 4:

Допускаме, че стресът влияе негативно върху изпълнението на педагогическата дейност, стремежът към иновации и усъвършенстване и върху удовлетвореността от труда, и въздейства положително върху желанието за отдръпване от педагогическата дейност.

II. Цел и задачи на изследването

Целта на изследването е по експериментален път да се разкрие спецификата на професионалния стрес при учителите по физическо възпитание и спорт, чрез неговите количествени и качествени характеристики и влиянието му върху тяхната педагогическа дейност.

Задачи на изследването:

1. Да се установи значимостта на отделните източници на стрес при учителите по физическо възпитание и спорт и различията в техните оценки в зависимост от професионално-демографските им характеристики;
2. Да се установи нивото на възприет стрес при учителите, в зависимост от преподавания предмет, пол и продължителност на педагогическия им стаж, както и неговото взаимодействие със стресогенните фактори от средата;
3. Да се разкрие предпочитанието на учителите към различните стратегии за справяне със стреса и тяхното влияние върху нивото на възприет стрес;
4. Да се проучи влиянието, което оказва стресът при учителите върху начина на изпълнение на педагогическата им дейност;
5. Да се изследва влиянието на стреса върху удовлетвореността от труда на учителите.

III. Предмет, обект и организация на изследването

Предметът на изследването обхваща източници на стрес при учителите по физическо възпитание и спорт, ниво на възприет (акумулиран) стрес, стратегии за справяне със стреса, особености на педагогическата им дейност и удовлетвореност от нея, както и взаимодействията между тези променливи.

Обект на изследване: Учителите по физическо възпитание и спорт, учители, които преподават по други предмети в общообразователните училища и учители по спорт от спортните училища. **Общият брой на изследваните лица е 278** като 33 от тях са включени в предварителния етап, а 245 – в основния етап на изследването (таблица 1).

Таблица 1

Разпределение на изследваните лица по професионално-демографски характеристики

Показател	Професионално-демографски характеристики	Брой	Общо
Пол	Жени	162	245
	Мъже	83	
Възраст	25 – 40 год.	72	245
	41 – 60 год.	161	
	Над 60 год.	12	
Образователна степен	Бакалавър	62	245
	Магистър	179	
	Доктор	4	
Преподаван предмет	Физическо възпитание и спорт	184	245
	Общообразователни предмети	53	
	Учител по вид спорт	8	
Педагогически стаж Min=1 Max=42 M=20,1; SD=10,9	1 – 5 год.	33	245
	6 – 10 год.	32	
	11 – 20 год.	63	
	Над 20 год.	117	
Педагогическа длъжност	Младши учител	18	245
	Учител	60	
	Старши учител	163	
	Учител-методик	4	
Училищна степен	Начална	55	245
	Средна	52	
	Горна	79	
	Повече от една	59	
Местоположение на училището	Столица	162	245
	Голям град	50	
	Малък град	27	
	Село	6	

Организация на изследването

Научно-изследователската дейност по темата на дисертационния труд протече в **три основни етапа**. През първия етап (май 2013 – април 2014 г) са извършени следните дейности: проучена е значителна част от основните литературни източници по проблема; разработен е моделът за експериментално изследване; направен е подбор на методите за експериментално изследване; разработена е методиката за източниците на стрес; проведено е пилотно изследване с цел

установяване пригодността на методиката. Вторият етап обхваща времето от м. март, 2014 до м. април 2015. Основата задача в него е провеждане на емпиричното изследване. Бяха раздадени 260 екземпляри от комплексната методика, като върнатите валидни екземпляри са 245. В третият етап (септември 2015 - февруари 2016) са извършени следните дейности: статистическа обработка на експерименталните данни; анализ на данните; цялостно оформяне на дисертационния труд.

IV. Методи на изследването

За реализиране на целта и задачите на изследването в настоящата разработка са използвани следните изследователски методи:

- **Анализ на литературни източници и нормативни документи.**
- **Методи за емпирично изследване:** Приложена е комплексна методика, която включва:

1. Въпросник за източници на стрес в трудовата среда на учителите (Тошева и Костова, 2015)

Въпросникът е разработен за конкретното изследване. Процедурата по разработване включва проучване на подобни изследователски методики в чуждестранни изследвания. Поради големия брой айтеми в някои от тях и включване на твърдения, които не отразяват по най-добрия начин контекстуалните фактори при българските учители, предприехме подход, при който определихме няколко типични критериални области и формулирахме съответните айтеми в тях. След апробирането на въпросника в предварителния етап на изследването и нанасянето на корекции, бе уточнен окончателният вариант (Тошева и Костова, 2015). В него са обхванати 27 отделни източници на стрес, които са групирани в 6 дименсии на базата на факторен и съдържателен анализ, а именно:

- Проблеми с учениците (източници свързани с извършваната педагогическа дейност). Броят на айтемите в тази субскала е 8, а показателят за вътрешната им съгласуваност - α на Кронбах е със стойност 0,78;
 - Обем на задачите – 4 айтеми ($\alpha = 0,68$);
 - Условия на труд и за провеждане на учебна дейност – 3 айтеми ($\alpha = 0,68$);
 - Организация на работата в училище и взаимоотношения в колектива – 6 айтеми ($\alpha = 0,81$);
 - Проблеми, произтичащи от особеностите на професията - 3 айтеми ($\alpha = 0,65$);
 - Съчетаване на професионални и лични ангажименти – 3 айтеми ($\alpha = 0,76$).
- Предвиден е и един айтем, за оценка на стреса от *работата им като цяло*.

2. Въпросник за оценка на възприет стрес - PS – 1 (Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983)

Чрез въпросникът се измерва степента, в която изследваните лица определят събитията през последния месец като стресогенни. Въпросникът се състои от 14 айтеми – 7 позитивно и 7 негативно формулирани твърдения и 5-степенна скала тип Ликерт. Въпросникът изследва глобалната оценка за възприет стрес, като по този начин преодолява ограниченията на други подобни инструменти. Адаптиран е за български условия от Г. Карастоянов и А. Русинова – Христова (2000).

3. Въпросник за предпочитаните стратегии за справяне със стрес, COPE – 1, (Carver, Weintraub & Sheier, 1989)

Въпросникът се състои от 53 айтеми, които са особени в 14 субскали, определящи съответно всяка една от следните стратегии: Активно справяне; Планиране; Потискане на конкуриращи се активности; Въздържане; Търсене на инструментална подкрепа; Търсене на емоционална подкрепа; Позитивно преосмисляне и развитие; Отричане или неприемане; Примиряване или приемане на станалото; Обръщане към религията; Фокусиране върху емоциите и изразяването им; Поведенческа дезангажираност; Психическа дезангажираност; Употреба на алкохол и наркотици.

В настоящото изследване е използвана адаптацията на въпросника за български условия на А. Русинова-Христова и Г. Карастоянов (2000). Тестът е оптимизиран допълнително, чрез обединяване на стратегиите в три вторични фактори: „Когнитивно и поведенческо ангажиране”, „Емоционално ангажиране” и „Когнитивно и емоционално дезангажиране” (Георгиев, Домусчиева-Роглева и Тошева, 2003; 2009).

4. Скала „Лични постижения“ в педагогическата дейност от Въпросник за изследване на бърнаут при учители – MBI-ES (Maslach, Jackson & Leiter, 1996)

Скалата „Лични постижения“ съдържа 8 айтеми. Отговорите на изследваните лица се отразяват върху 7 – степенна скала (тип Ликерт), като всяка степен описва честотата на съответните преживявания на учителите в трудовата среда. Въпросникът е прилаган многократно при национални изследвания (Ценова 1996; 1998, Тошева, 2012; Недева, 2012 и др.) и притежава добри диагностични характеристики (α на Кронбах 0,80).

Към скалата „Лични постижения“ са включени още четири твърдения, свързани с педагогическата дейност. Две от тях образуват субскалата „Стремеж към усъвършенстване на педагогическата дейност“ ($\alpha=0,73$). Другите две твърдения са свързани с емоционална реакция на отдръпване от педагогическата

дейност, чрез оценка на импулсивното желание да се напусне урокът по средата на учебния час или като по-обобщено чувство на съжаление за направения професионален избор („Желание за оттегляне от педагогическата дейност – $\alpha=0,83$).

5. Въпросник за удовлетвореността от педагогическата дейност (Тошева, 2012)

Въпросникът се състои от 15 айтеми, отразяващи отделни фактори на удовлетвореността от труда при учители, които са обособени в 4 субскали или направления, както и един айтем за удовлетвореността от работата като цяло. Изследваните лица използват при отговорите си скала от 1 до 5 с алтернативи от „никак не съм удовлетворен” до „напълно съм удовлетворен”. Разпределението на айтемите е в следните субскали: „Реализация и развитие”; „Взаимоотношения”; „Времева ангажираност”; „Награди” .

Методическият инструментариум включва и блок от въпроси за професионално-демографските характеристики на изследваните лица - пол, възраст, педагогически стаж, длъжност, образователна степен, училищна степен, в която преподават, местоположение и вид на училището, занимания със спорт и хоби.

Математико-статистически методи за количествена обработка и анализ на експерименталните резултати, а именно:

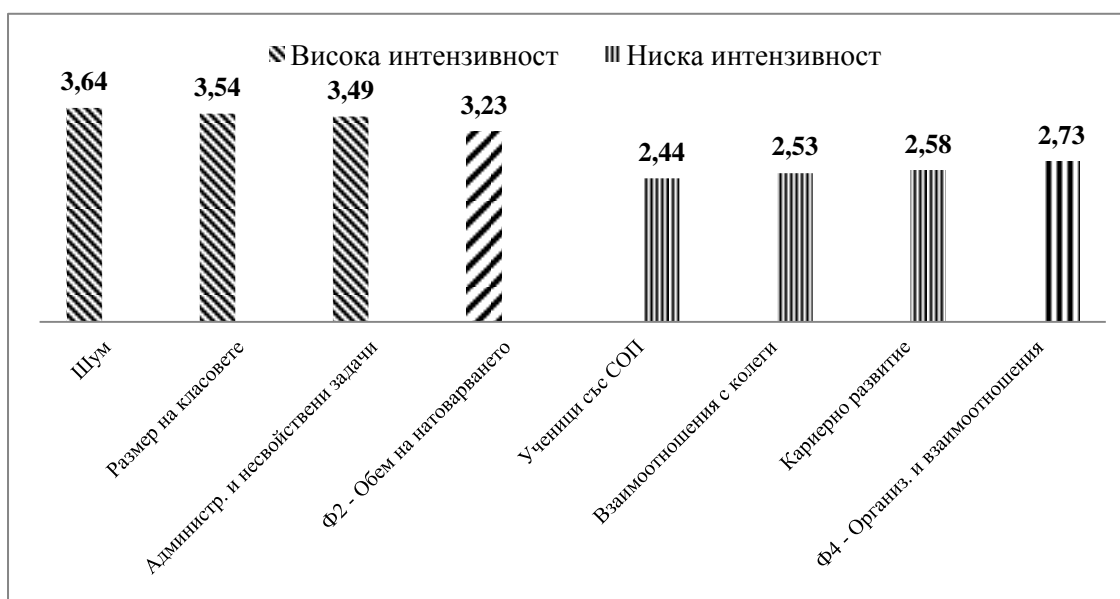
- Вариационен анализ;
- Сравнителен анализ (Mann – Whitney; Kruskal – Wallis);
- Корелационен анализ;
- Регресионен стъпков анализ;
- Факторен анализ;
- Анализ за вътрешна съгласуваност на скалите (α на Кронбах).

Глава Трета

Анализ и интерпретация на резултатите от изследването

I. Източници на стрес при учителите по физическо възпитание и спорт

Резултатите от вариационния анализ показват, че източниците с най-голяма интензивност, според всички изследвани учители (N=245) са шумът в училище поради емоционалната невъздържаност на учениците, размерът на класовете, натовареността на учителите с административни и/или несвойствени задачи. Сред факторите на стрес, които са обособени на базата на обединението на отделните източници, водещо място заема обемът на натоварване. В противоположния край на ранговата редица са източниците: наличие в класовете на ученици със специални образователни потребности; възможностите за кариерно развитие в професията; взаимоотношенията с колегите и факторът организация на работата в училище и взаимоотношения в педагогическия колектив. (фиг.8).



Фиг. 8. Ранжиране на източниците на стрес при учителите

Получените резултати очертават общите параметри на условията, при които реализират към настоящия момент своята дейност българските учители. Съсредоточаването на населението в по-големите градове, закриване на основни училища и на училища в малки населени места е предпоставка за увеличаване на размера на класовете, което по естествен начин е свързано и с повишаване нивото на шум и на невъздържани емоционални реакции от страна на учениците. В настоящия етап на социално функциониране, тези обстоятелства са предпоставка за повишаване на тяхната интензивност, като специфични източници на стрес при

учителите. Обемът на натоварване на учителите е идентифициран като значим фактор на стрес и в редица други изследвания (Kyriacou & Sutcliffe, 1978,a,b; Kyriacou, 2001; Antoniou, et al.,2006; Kantas, 2001; Pithers, 1995), което показва, че е значим проблем, за учителите в много страни.

По-нататъшният анализ е насочен към разкриване на **специфичните особености** в оценките на **учителите по физическо възпитание и спорт за значимостта на източниците на стрес**. За учителите по физическо възпитание и спорт най-значимите източници са *шумът*, *безпокойството*, *свързано с осигуряване на безопасността на учениците по време на учебните занятия и броят на учениците* в отделните класове (таблица 3).

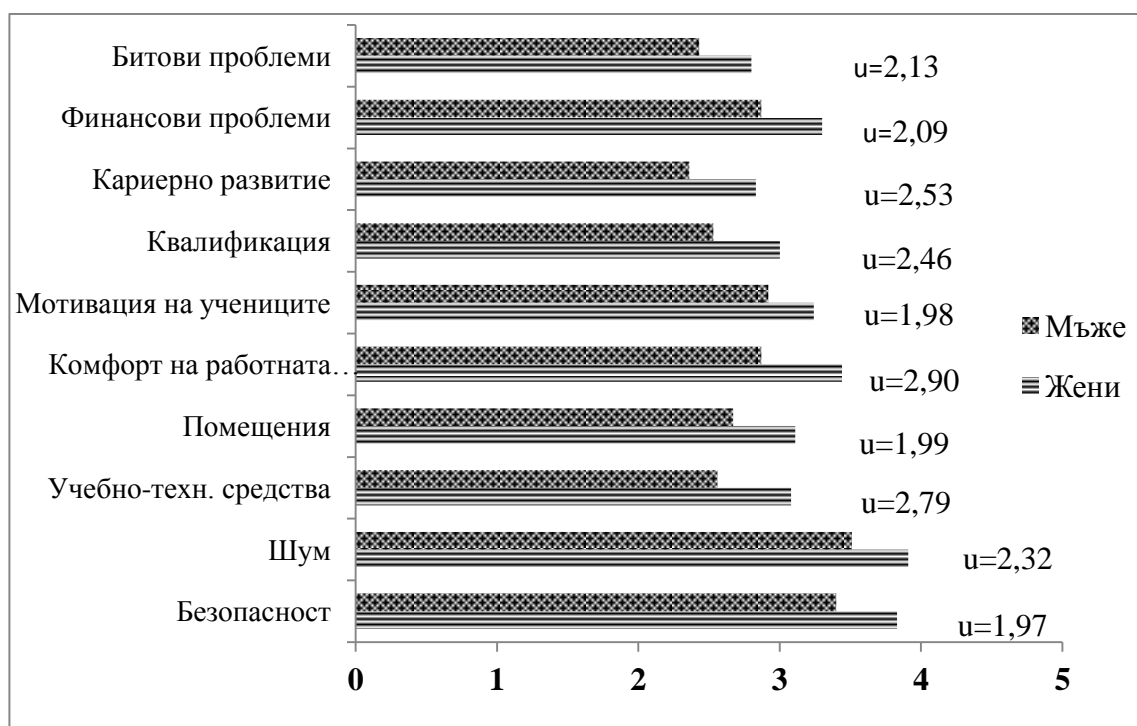
Таблица 3

Средни стойности и значими различия в източниците на стрес между учителите по физическо възпитание и учителите по други общообразователни предмети

Източници на стрес (по айтеми и фактори)	N1	M	N2	M	u	α
Осигуряване безопасност на учениците по време на урок	184	3,66	53	2,74	4,36	0,001
Прояви на агресия и насилие от учениците	184	3,31	53	2,87	2,12	0,05
Проблеми с дисциплината по време на урок	184	2,91	53	2,51	2,01	0,05
Наличните учебно-технически средства, уреди и съоръжения, за провеждане на учебна дейност	184	2,87	53	2,26	2,99	0,01
Липса на подходящи помещения за провеждане на учебен процес (физкултурни салони, лаборатории, компютърни зали и др.)	184	2,93	53	2,36	2,49	0,01
Комфорт на работната среда – осветеност, температура, пространствена обезпеченост, запрашеност, ергономичност	184	3,21	53	2,38	3,80	0,001
Стилът на ръководство и организация на работата в училище	184	2,99	53	2,55	2,06	0,05
Участието Ви във вземане на решения относно работата в училище	184	2,71	53	2,30	2,06	0,05
Психологически климат в колегиалната среда	184	2,83	53	2,26	2,86	0,01
Сумарна величина от всички източници	184	3,02	53	2,75	2,82	0,01
Фактор 1: Проблеми с учениците	184	3,20	53	2,93	2,20	0,05
Фактор 3: Условия на труд и за учебна дейност	184	3,00	53	2,33	3,97	0,001
Фактор 4: Организация на работата и взаимоотношения в педаг. колектив	184	2,81	53	2,46	2,26	0,05

За разлика от техните колеги, преподаващи други учебни дисциплини, едно от най-сериозните опасения при спортните педагози е вероятността от наранявания и травми при учениците, които могат да настъпят в условията на осъществяването на интензивна двигателна дейност. Поради тази причина, те са по-чувствителни от своите колеги и по отношение размера на класовете. Грижата за сигурността на учениците нараства пропорционално на техния брой. Състезателността и противопоставянето между отборите в спортните игри е предпоставка за пораждање на широка палитра от емоции, които учениците изразяват по невъздържан начин. Поради това шумът съпровожда през целия ден учителите по физическо възпитание и спорт - както по време на учебните занятия, така и по време на междучасията. Извършеният сравнителен анализ на данните, между учителите по физическо възпитание и спорт от една страна (N1) и между учителите по другите предмети (N2), разкри статистически значими различия при 1/3 от изследваните източници и при половината от факторите на стрес (таблица 3). При всички установени статистически значими разлики, средните стойности са по-високи при учителите по физическо възпитание. Резултатите недвусмислено показват, че спецификата в дейността на спортните педагози се изявява и като специфика в начина, по който те оценяват стесогенния характер на различни аспекти на работната средата.

Разкриха се определени различия в оценките на учителите по физическо възпитание, в зависимост от техните професионално-демографски характеристики. Установихме статистически значими разлики по **пол** по отношение на 10 от източниците на стрес (фиг.9) и тяхната сумарна величина. При всички тях, стойностите на жените са по-високи.

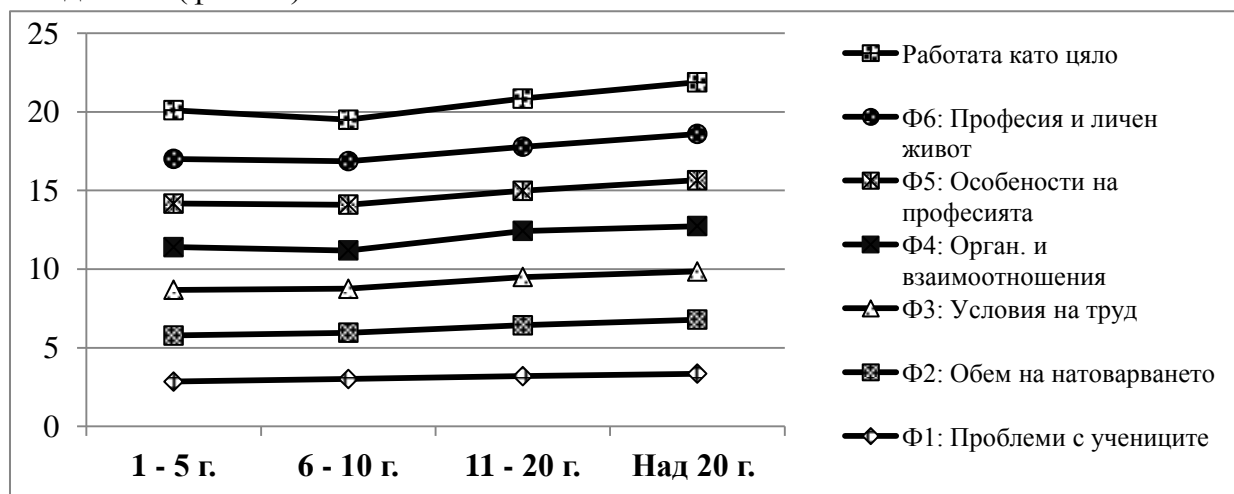


Фиг. 9. Значими различия в източниците на стрес при учителите по физическо възпитание по пол

Разликите, установени по отношение на отделните стрес-фактори показват, че жените оценяват като по-силно въздействието на незадоволителните условия за труд и за провеждане на учебна дейност ($u=3,27$; $\alpha=0,001$); проблемите, произтичащи от особеностите на педагогическата професия ($u=2,13$; $\alpha=0,05$) и проблемите свързани със съчетаването на личните и професионални ангажменти ($u=2,34$; $\alpha=0,01$).

Малко са разликите в зависимост от **степеня на образование**, само различия по отношение на фактора обем на натоварването ($\chi^2 = 12,80$; $\alpha = 0,01$; Kruskal Wallis Test). При сравнението по двойки между магистри и бакалаври установихме разлики само при източниците време за изпълнение на професионалните ангажменти ($u=2,02$; $\alpha=0,05$) и административната натовареност и изпълнението на несвойствени задачи ($u=3,69$; $\alpha=0,001$), а при стрес-факторите – обем на натоварването ($u=3,27$; $\alpha=0,01$). Във всички разлики получените средни стойности, са по-високи при учителите с магистърска степен. Учителите с по-високо образование имат по-ясно изградена визия за кръга на професионалните им ангажменти и затова, при тях по-голямо напрежение предизвикват ситуациите, при които те трябва да се занимават с несвойствени задачи.

Хроничното въздействие на източниците на стрес върху учителите предизвиква както непосредствен, така и кумулативен ефекти. Затова първата насока на анализа по отношение на променливата **педагогически стаж** е свързана с проследяване на динамиката на стрес-факторите в процеса на трудовата кариера. Резултатите показват наличие на лек спад при всички стрес-фактори след периода на адаптация, след което постепенно тяхното ниво се увеличава. Най-голямо нарастване, се наблюдава по отношение на възприятията на учителите за стресогенното въздействие на работата като цяло и за напрежението, което изпитват поради обема на натоварването и задачите, с които трябва да се справят ежедневно (фиг. 10).



Фиг. 10. Средни стойности на стрес-факторите при учителите по ФВС в отделните периоди на педагогически стаж

Извършеният сравнителен анализ между учителите със стаж от 6 до 10 години и тези със стаж над 20 години разкри наличие на значими разлики по отношение на 5 източници на стрес, и 3 от стрес-факторите. Средните стойности са по-високи при учителите със стаж над 20 години, при всички тези случаи. Най-съществена разлика в оценката на двете групи учители се установи по отношение на напрежението и тревогите, свързани с осигуряване на безопасността на учениците по време на уроците по физическо възпитание и спорт (таблица 5). Установените различия показват, че с увеличаване на стажа и респективно с напредване на възрастта, професионалното благополучие на учителите е изложено на негативни промени, предизвикани от по-осезаемия за тях натиск, свързан с обема на натоварването, проблемите при взаимодействията с учениците и проблеми, свързани с особеностите на професията като цяло. Проведеното изследване няма лонгитудинален характер, а срезов. Това е обяснението за наличие на разлики именно между посочените групи, защото между тях има най-голяма възрастова разлика. Средната възраст на учителите със стаж между 6 и 10 години е 38,5 години, а при тези със стаж над 20 години е 55,1 години. Фактически това са представители на две поколения, които по различен начин възприемат изискванията на професията и кръга на ангажиментите, с които ежедневно трябва да се справят в процеса на професионалната им дейност.

Таблица 5

Средни стойности на източниците на стрес при учителите по ФВС в зависимост от педагогическия стаж и значими разлики

Източници/фактори на стрес	М Педагог. стаж от 6 до 10 г.	М Педагог. стаж над 20 г.	U	α
Обем на задачите	2,81	3,44	2,57	0,01
Админист. натовареност и несвойствени задачи	2,89	3,62	2,67	0,01
Осигуряване безопасността на учениците по време на урок	3,30	3,89	2,20	0,05
Взаимоотношения с колегите	2,00	2,73	2,56	0,01
Стил на ръководство и организация на работата	2,30	3,07	2,57	0,01
Сумарна стойност от всички източници	2,84	3,13	2,50	0,01
Работата като цяло	3,06	3,33	2,14	0,05
Фактор 1: Проблеми с учениците	2,80	3,06	2,59	0,01
Фактор 2: Обем на натоварването	2,88	3,44	2,38	0,01
Фактор 4: Особенности на професията	2,81	3,44	2,57	0,01

Преобладаващата част от обхванатите в изследването учители по физическо възпитание и спорт, заемат длъжността старши учител. Съвсем изненадващо по този показател се установиха изключително голям брой значими разлики между заемащите длъжността учител и старши учител, както по отношение на отделните източници на стрес, така и по отношение на стрес-факторите. Допълнителния анализ показва, че те се дължат на влиянието на латентни фактори – пол и педагогически стаж.

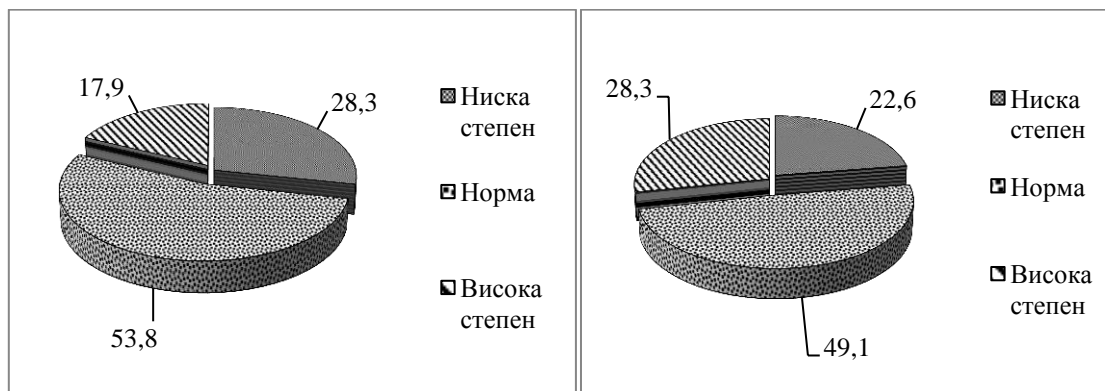
II. Ниво на възприет стрес при учителите по физическо възпитание и спорт

Нивото на възприеман стрес е показател за начинът по който личността оценява предизвикателствата от реалността и степента, в която те превишават способността за справяне и адаптация, и по този начин нарушават нейното благополучие. Това са преди всичко ситуации по отношение на които възможностите за контрол са ограничени, които са свързани с неприятни преживявания, с неочаквани събития с повишено ниво на изисквания.

В настоящото изследване установихме средна стойност за нивото на възприет стрес $M=36,98$ ($Min=16$; $Max=59$; $SD=10,39$) по отношение на всички изследвани учители. Стресът при жените и в двете групи учители е по-висок, в сравнение с този при мъжете. Независимо от това, не се установиха статистически значими разлики по отношение на показателите - пол и преподаван предмет.

Въз основа на данните от настоящото изследване са изведени следните норми за оценка нивото на възприет стрес (чрез прилагане на кватрилен метод): Ниска степен - от 16 до 31; Норма - от 32 – 43; Висока степен – от 44 до 59.

Относителният дял на учителите по физическо възпитание и спорт, които имат висока степен на възприет стрес е около 1,5 пъти по-малък в сравнение с учителите по други предмети, които са разпределени в същата степен (фиг. 12-А и фиг. 12-Б).

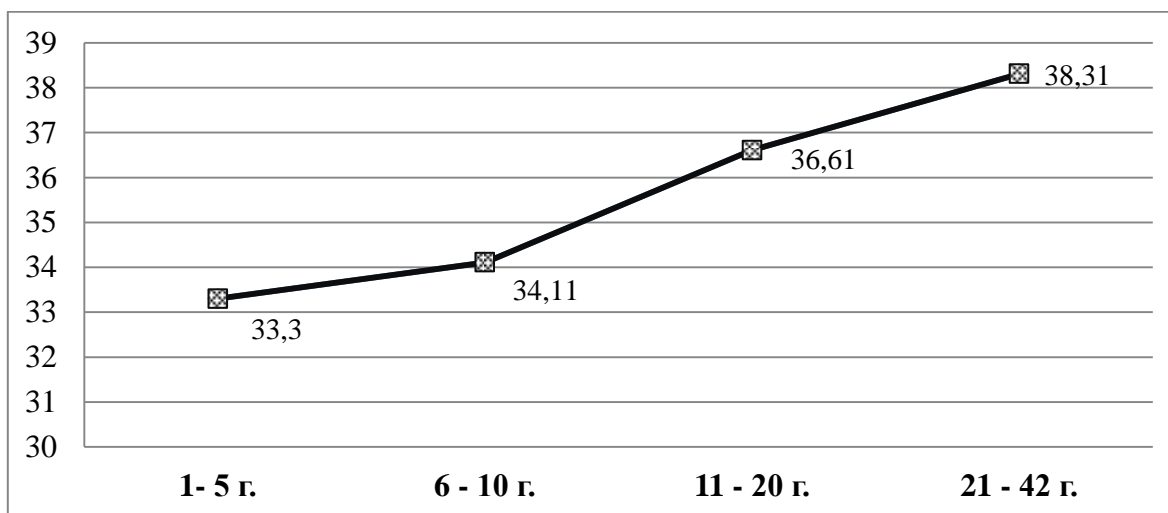


Фиг. 12-А – Учители по ФВС

Фиг.12-Б – Учители по други предмети

За да се разкрие проявлението на стреса при учителите по физическо възпитание и спорт, в зависимост от продължителността на техния педагогически стаж, проследихме неговите средни стойности във всяка една от групите, обособени в това отношение. Резултатите показват ясно изразена тенденция за нарастване нивото на стрес, пропорционално с нарастването на стажа (фиг.13).

Нарастването е постепенно между отделните групи, но различието, което се получава между началото и края на педагогическия стаж, е силно изразено. Това се потвърждава и от установените статистически значими разлики между учителите със стаж от 1 до 5 години и тези със стаж над 20 години ($u=2,36$; $\alpha=0,01$) и между учителите със стаж от 6 до 10 години и със стаж над 20 години ($u=2,26$; $\alpha=0,05$).



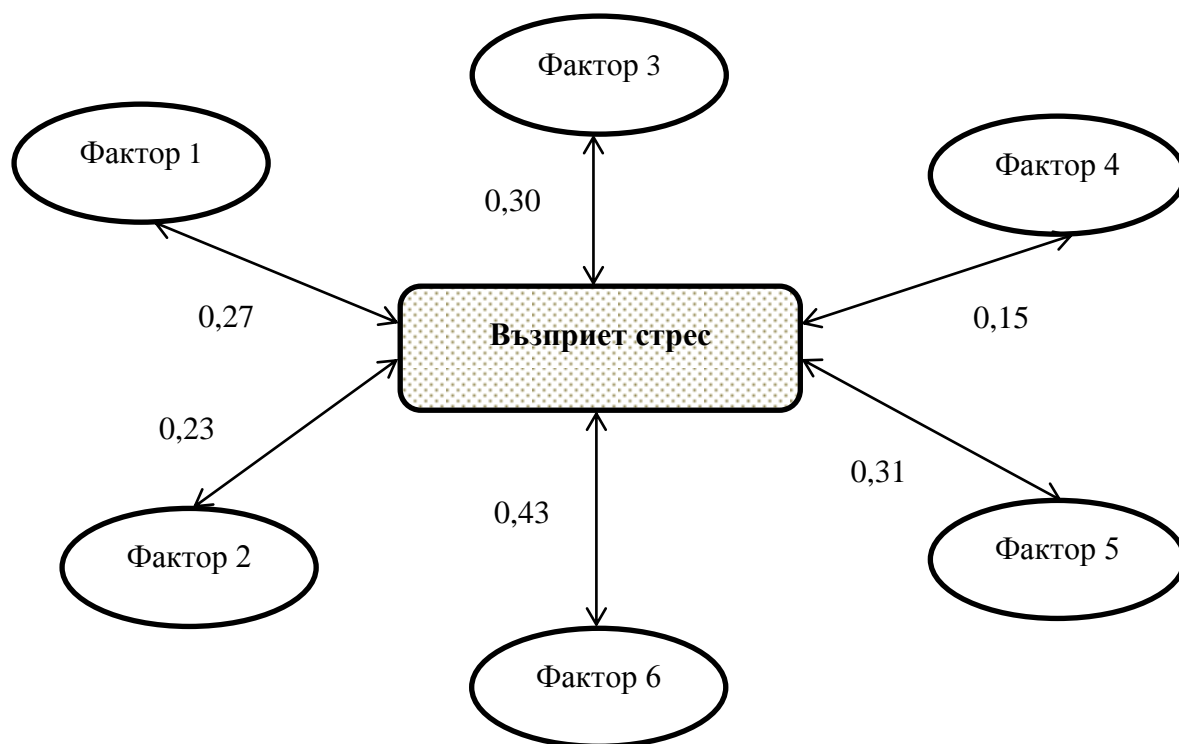
Фиг. 13. Средни стойности на възприет стрес при учителите по физическо възпитание по показателя педагогически стаж

Тези резултати могат да се обяснят с кумулативния ефект на стреса и с по-ниското ниво на толеранс към трудностите и предизвикателствата в професионалната сфера с напредване на стажа, а и на възрастта.

Не установихме различия в нивото на стрес, в зависимост от заниманията със спорт в миналото, или в зависимост от продължителността на спортния стаж, но такова различие се разкри между учителите, които в момента спортуват и тези, които не спортуват ($u=2,44$; $\alpha=0,01$), като нивото на стрес при спортуващите е по-ниско. Тези резултати потвърждават многократно доказван факт в изследванията, за позитвното влияние на спорта и двигателната активност по отношение устойчивостта на стрес.

Чрез извършения корелационен анализ между стрес-факторите и възприетия стрес, се разкри зависимост със стойност $r=0,38$; $p=0,01$. Най-силна е

зависимостта между фактора съчетаване на професионални и лични ангажименти и възприетия стрес (фиг. 14)



Фактор 1: Проблеми с
учениците
Фактор 2: Обем на
натоварването

Фактор 3: Условия на труд
и учебна дейност
Фактор 4: Организация и
взаимоотношения

Фактор 5: Проблеми на
професията
Фактор 6: Съчетаване на
професионални и лични
ангажименти

Фиг. 14. Корелационни зависимости между факторите на стрес в трудовата среда и нивото на възприет стрес

III. Предпочитани стратегии за справяне със стрес и влиянието им върху нивото на възприет стрес

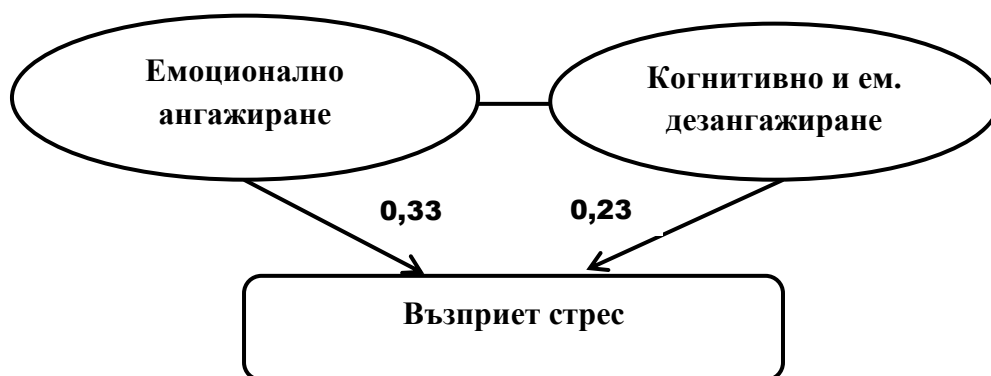
Анализът на данните относно прилаганите от учителите начини за справяне със стреса е извършен на две нива – отделни стратегии и вторични фактори – когнитивно ангажиране (Копинг-фактор 1), емоционално ангажиране (Копинг-фактор 2), и когнитивно и емоционално дезангажиране (Копинг-фактор 3).

При всички групи учители се установява предпочитание към стратегиите, насочени към полагане на активни когнитивни и поведенчески усилия за преодоляване на проблемите, които поражда стрес. Не се разкриха значими различия между групите учители по тези фактори, в зависимост от преподавания предмет. Анализират се резултатите само при учителите по физическо

възпитание и спорт отново потвърди наличие на по-високи стойности при жените по отношение на следните стратегии: въздържане ($u=2,43$; $\alpha=0,01$), търсене на емоционална подкрепа ($u=2,35$; $\alpha=0,01$) и фокусиране върху емоциите и изразяването им ($u=3,23$; $\alpha=0,01$).

Поради факта, че прилагането на тези стратегии е характерно за широк кръг от ситуации, които надхвърлят трудовото ежедневие на учителите, в случая не е разумно да се търсят различия, в зависимост от професионалните характеристики на учителите. Предпочитанията към типовете стратегии във възрастов аспект, не показва наличие на съществена промяна. Статистически достоверни разлики се разкриха само по отношение на фактора „Когнитивно и емоционално дезангажиране“, който е с по-висока стойност при учителите във възрастовата група между 20 и 30 години, в сравнение с тези на възраст между 31 и 40 години ($u=2,09$; $\alpha = 0,05$) и също така с по-висока стойност при учителите на възраст между 51 и 60 години, в сравнение с тези на възраст между 31 и 40 години ($u=2,74$; $\alpha = 0,01$).

Извършен е и регресионен анализ, при който възприетият стрес е зависима променлива, а типовете стратегии – независима. Установи се, че стратегиите от типа емоционално ангажиране и когнитивно и емоционално дезангажиране допринасят за нарастване нивото на възприет стрес (фиг. 17).



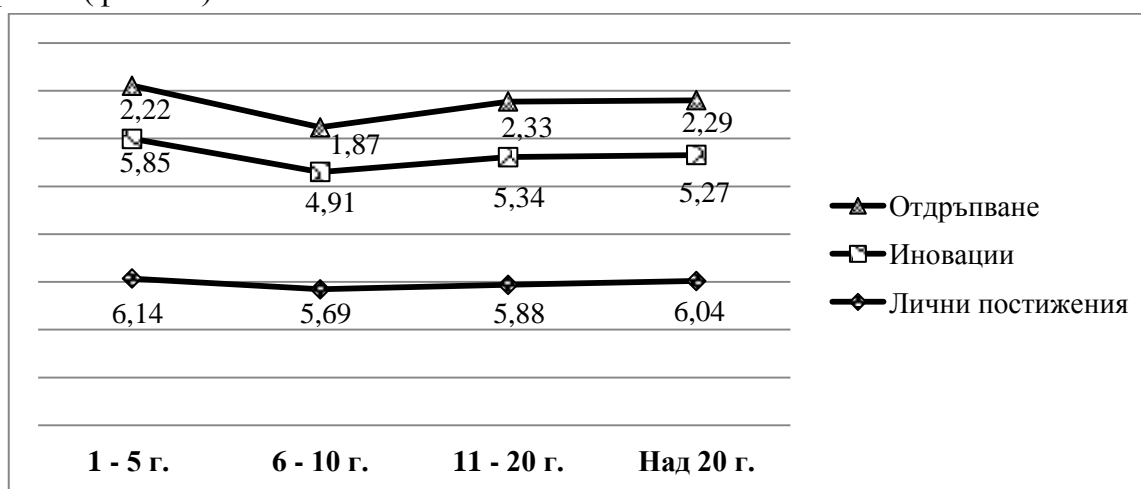
Фиг. 17. Регресионни зависимости между копинг-факторите и възприет стрес

IV. Влияние на стреса върху изпълнението на педагогическата дейност

Резултатите относно изпълнението на педагогическата дейност са представени в три основни аспекта – ниво на лични постижения, стремеж към иновации и усъвършенстване на дейността, и желание за отдръпване от нея.

Сравнителният анализ показва наличие само на една значима разлика – между учителите по физическо възпитание и спорт и по другите общообразователни предмети - по скалата лични постижения ($u=1,97$; $\alpha=0,05$), като стойността е по-висока при спортните педагози.

В по-нататъшния анализ се насочихме към проследяване особеностите на педагогическата дейност *при учителите по физическо възпитание и спорт*. По показателите *пол* и *възраст*, не се разкриха значими различия при нито едно от изследваните направления на педагогическата дейност. Проследяването на средните стойности в зависимост от *педагогическия стаж* показва, че след първоначалния период на адаптация към професията се наблюдава слаб спад по отношение на стремежа към прилагане на иновативни подходи, но също така и спад в интензивността на желанието за отдръпване от професията. Тези резултати могат да се обяснят като ефекти на адаптацията към педагогическата професия (фиг. 19).



Фиг. 19. Средни стойности на показателите за педагогическа дейност при учителите с различен педагогически стаж

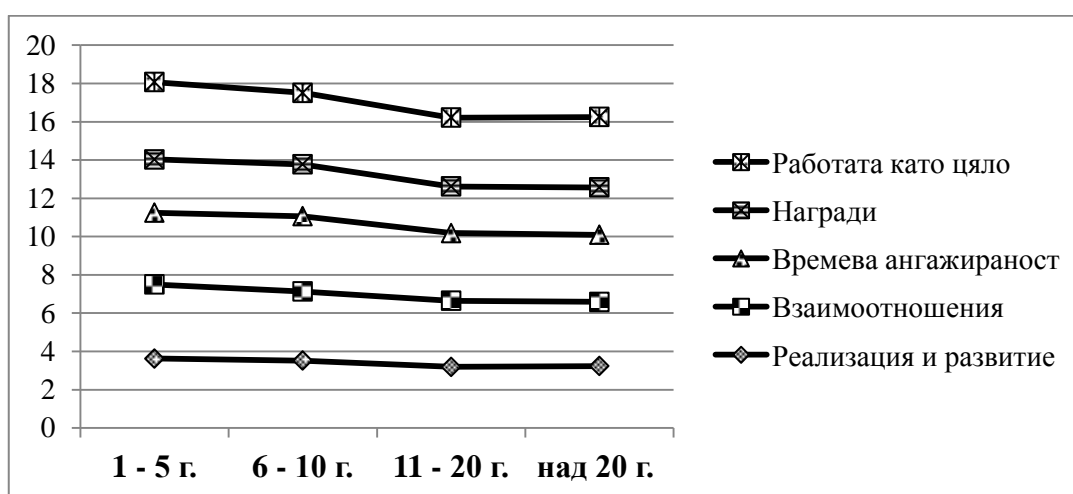
Извършеният корелационен анализ между променливите възприет стрес, лични постижения, иновации и отдръпване показва наличие на отрицателна зависимост между стрес и личните постижения ($r = -0,23$; $p = 0,05$) и положителна, между стреса и отдръпването от дейността ($r = 0,30$; $p = 0,01$). Не се установи наличие на корелационна връзка между стремежа към иновации и стреса. Стресът влияе по-силно върху дистанцирането от педагогическата дейност, отколкото върху начинът, по който тя се извършва. Като компонент на бърнаут, нивото на лични постижения не се влияе само от стреса, върху него се проектират и мотивационните характеристики на личността.

V. Влияние на стреса върху удовлетвореността от педагогическата дейност

Сравнението на показателите за удовлетвореност между учителите по физическо възпитание и спорт, и тези, преподаващи общообразователни предмети, показва наличие на значима разлика само по отношение на удовлетвореността от работата като цяло ($u=2,15$; $\alpha=0,05$), която е по-висока при учителите по физическо възпитание. Най-високо ниво на удовлетвореност при

учителите по физическо възпитание, установихме от размера на отпуските ($M=3,90$; $SD=1,22$) и от взаимоотношенията с колегите ($M=3,80$; $SD=1,10$), а най-ниска – от заплащането ($M=2,00$; $SD=1,26$) и от престижа на тяхната професия ($M=2,48$; $SD=1,31$). Сравнението по *пол* показва наличие само на една разлика – по отношение на заплащането, при което удовлетвореността на мъжете е с по-висока средна стойност ($u=2,00$; $\alpha=0,05$).

При проследяване динамиката на удовлетвореността по признака *педагогически стаж*, ясно се забелязва тенденция на спад именно след десетата година на трудова дейност (фиг. 22).



Фиг. 22. Средни стойности на удовлетвореност при учители по ФВС в зависимост от педагогическия стаж

Установихме наличие на отрицателна корелационна зависимост между възприет стрес и отделните показатели на удовлетвореността (таблица 11).

Таблица 11

Корелационни зависимости между възприет стрес и удовлетвореността от труда

Показатели за удовлетвореността	r	P
Реализация и развитие	-0,24	0.01
Взаимоотношения	-0,31	0.01
Времева ангажираност	-0,21	0.01
Сумарна удовлетвореност	-0,26	0.01
Удовлетвореност от работата като цяло	-0,22	0.01

Чрез извършения регресионен анализ, при който стресът е изследван като независима променлива, а компонентите на удовлетвореността като зависими се установи, че стресът оказва влияние, насочено към снижаване на удовлетвореността от: възможностите за реализация и развитие ($\beta = -0,28$;

$p=0,01$); взаимоотношенията ($\beta = - 0,34$; $p= 0,01$; времева ангажираност ($\beta = - 0,24$; $p= 0,01$); награди ($\beta = - 0,16$; $p= 0,05$); (удовлетвореност от работата като цяло ($\beta = - 0,25$; $p= 0,01$)).

VI. Обобщени резултати от изследването

Резултатите от проведеното изследване показват, че стресът при учителите по физическо възпитание и спорт притежава характеристики, които са типични за професионалния стрес, но същевременно и такива, които го отличават както от стреса при представителите на други професии, така и от този при учителите, които преподават други предмети.

Една от най-съществените особености на стреса при учителите по физическо възпитание и спорт е тяхната оценка за силата на въздействие на отделните *източници на стрес*, с което напълно се потвърждава първата хипотеза на изследването. Най-силен стрес-фактор за тях са проблемите с учениците, докато за другите учители това е обемът на задачите и професионалните ангажименти, с които трябва да се справят в процеса на своята дейност.

Допускането за съществуване на значими различия в нивото на *възприет стрес*, в зависимост от променливите величини пол и педагогически стаж, се потвърди частично по отношение на учителите по физическо възпитание и спорт. Независимо, че средната стойност при жените е по-висока, не се установи статистически значима разлика по пол. По отношение на педагогическия стаж се разкри разлика в нивото на стрес между учителите, които са в началото на своята кариера и тези, които са със стаж над 20 години като нивото е по-ниско при по-младите учители. Тъй като проведеното изследване не е лонгитудинално не може да се твърди с категоричност, че по-високото ниво при учителите с продължителен стаж е в резултат на кумулативен ефект.

Най-предпочитаните *стратегии за справяне със стрес* от учителите по физическо възпитание са от типа проблемно-фокусирани, които отразяват когнитивни и поведенчески усилия за преодоляване или за намаляване въздействието на стресора. В това отношение те не се различават от другите учители. Специфична особеност при спортните педагози е по-голямата честота, с която жените прилагат стратегиите въздържане, търсене на емоционална подкрепа и фокусиране върху емоциите и изразяването им.

Формулираната хипотеза за въздействие на проблемно-фокусираните стратегии, насочени към намаляване на стреса, а на емоционално-фокусираните и дезангажиращи към увеличаване, не се потвърди напълно. Резултатите не разкриват наличие на зависимост между възприет стрес и проблемно-фокусираните стратегии, а само между него и другите два типа стратегии. Интересен резултат се установи по отношение на учителите по физическо

възпитание, които редовно спортуват. Те проявяват по-силно предпочитание към прилагане на активната стратегия търсене на инструментална подкрепа и по-рядко прибягват до емоционално-фокусираните стратегии. Влиянието на заниманията със спорт се отразява върху овладяването на ефективни подходи за справяне със стреса.

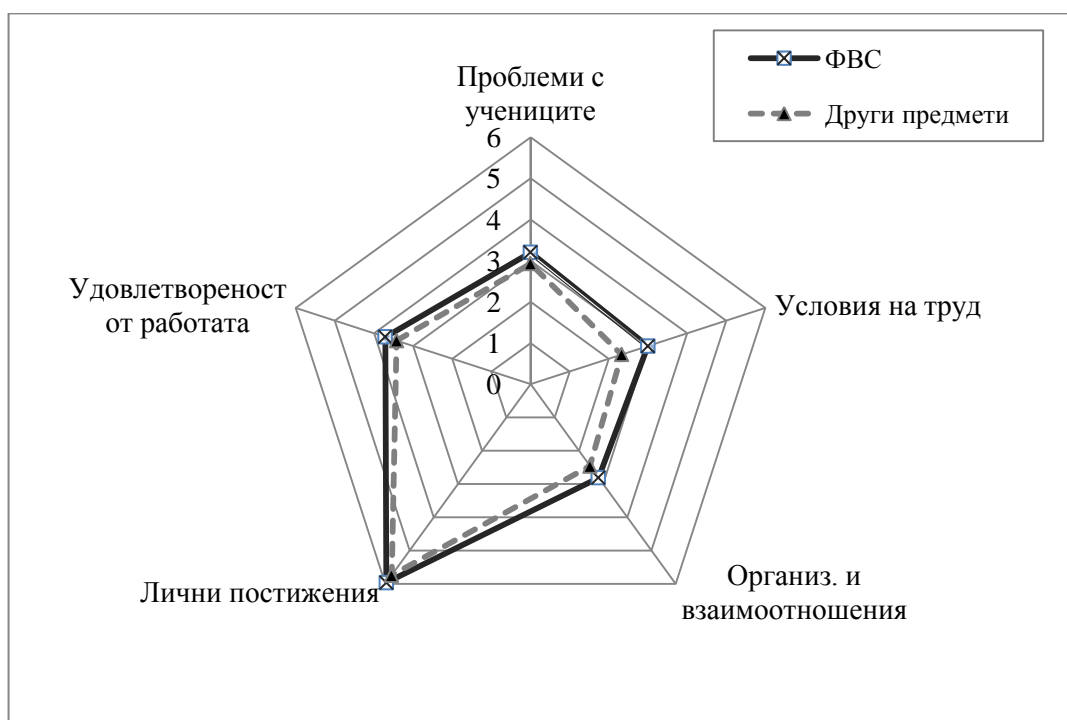
Резултатите, които се получиха по отношение на влиянието на стреса върху *педагогическата дейност* са в съответствие с концепциите за професионален стрес. Потвърди се хипотезата за негативно влияние на стреса върху изпълнението на педагогическата дейност, като той е причина за спад в нивото на лични постижения. Установихме също така, че с нарастване на стреса се засилва желанието за отдръпване от дейността или за намаляване на ангажираността към нея, но той не оказва съществено влияние върху стремежа към професионално усъвършенстване и иновации. Напълно закономерен е резултатът за негативно влияние на стреса върху удовлетвореността от труда, като то обхваща всички нейни аспекти. Най-силно то се проявява по отношение на удовлетвореността от взаимоотношенията в трудовата среда.

Едно от ограниченията на изследването е, че в неговия предмет не е включена динамиката на стреса в продължение на учебната година или на учебните срокове. Педагогическата дейност има цикличен характер и чрез проучване на този проблем може да се опишат особеностите на кумулативния ефект на стреса при учителите.

Резултатите от проведеното емпирично изследване дават възможност да се опишат основните параметри на стрес-профила на учителите по физическо възпитание и спорт. Неговите „външни“ очертания, проличават най-добре, чрез сравнение с учителите преподаващи други предмети, извършено по определени показатели, по които са установени статистически значими различия. Тези показатели са стрес-факторите: проблеми с учениците, условия за труд и учебна дейност, организация на работата в училище и взаимоотношения в колектива. Въздействието им е по-силно при учителите по физическо възпитание, в сравнение с това, което оказва върху учителите по други предмети. Същевременно при учителите по физическо възпитание стресът оказва по-слабо негативно влияние върху дейността на учителите по физическо възпитание – по отношение на личните постижения при изпълнение на педагогическата дейност и удовлетвореността от работата (фиг. 23).

Резултатите от изследването са основание и за очертаване на профила на учителите по физическо възпитание, при които е установено най-високо ниво на възприет стрес, и които са в повишен риск от неблагоприятните му последствия. Те се различават по професионално-демографските характеристики пол, възраст, педагогически стаж и заемана длъжност. Това са учителите от женски пол, в

средна възраст, продължителен педагогически стаж и заемащи длъжността старши учител (фиг. 24)



Фиг. 23. Стрес-профил на учителите по физическо възпитание и спорт



Фиг. 24. Професионално-демографски параметри на стрес-профила при учителите по физическо възпитание и спорт

Изводи и препоръки

Резултатите от проведеното емпирично изследване са основание за формулиране на следните изводи:

1. Стресът при учителите по физическо възпитание и спорт притежава специфични характеристики, които го отличават като феномен от проявлението му при учителите, преподаващи други учебни предмети. Той се появява в резултат от въздействието на множество фактори, пряко свързани с училищната среда и педагогическата дейност. Най-значими сред тях са проблемите при взаимодействието им с учениците като: грижи и безпокойство за осигуряване на тяхната безопасност по време на уроците; нивото на шум, поради емоционалната невъздържаност на учениците; големият брой на ученици в класовете.

2. Оценките на учителите за силата на въздействие на източниците и факторите на стрес се различават, в зависимост от показателите пол, педагогически стаж, образователна степен и заемана длъжност. Те са с по-високи стойности при жените, при учителите със стаж над 20 години, при учителите с магистърска степен и с длъжност старши учител. За жените имат по-изразено стересогенно въздействие шумът, незадоволителното състояние на учебно-технически средства и на помещенията за провеждане на педагогическа дейност, слабата учебна мотивация на учениците и необходимост от непрекъснато повишаване на квалификацията. Те изпитват повече притеснения поради финансови и битови проблеми.

3. Почти 1/5 от учителите по физическо възпитание са с висока степен на възприет стрес, като относителният дял на жените и мъжете е равен. В преобладаващата си част това са учители с продължителен стаж – около 20 и над 20 години. Установена е тенденция за увеличаване нивото на стрес с нарастване на стажа.

4. Учителите, които се занимават активно със спорт имат значимо по-ниско ниво на стрес, в сравнение с неспортуващите.

5. Установена е положителна корелационна зависимост между всички стрес-фактори и възприет стрес, като най-силно изразена е при факторите съчетаване на професионалните и лични ангажменти и проблеми, свързани с особеностите на педагогическата професия.

6. Всички учители по физическо възпитание и спорт изявяват предпочитание към прилагане на проблемно-фокусирани стратегии за справяне със стреса, но жените по-често се насочват към стратегиите въздържане, търсене на емоционална подкрепа и фокусиране върху емоциите и изразяването им. С нарастване честотата на емоционално-фокусираните и дезангажиращите стратегии се увеличава нивото на възприет стрес.

7. Стресът оказва негативно влияние върху изпълнението на педагогическата дейност, като води до снижаване нивото на лични постижения и ангажираността. Нарастването му стимулира развитие на желанието за отдръпване от дейността.

8. С увеличаване нивото на стрес намалява удовлетвореността от труда при учителите по физическо възпитание и спорт, във всички нейни аспекти, като този спад е най-силно изразен при учителите с продължителен стаж.

Върху основата на експерименталните резултати и анализа на литературните източници могат да се формулират следните по-важни **препоръки за предприемане на практически мерки** с цел намаляване влиянието на стреса при учителите по физическо възпитание и спорт.

1. Съществено условие за намаляване на стреса при съвременните български учители по физическо възпитание и спорт, и за увеличаване на професионалното им благополучие и ефективност от тяхната дейност, е предприемане на неотложни мерки с цел подобряване условията за провеждане на педагогическа дейност. Те включват наличие на физкултурни салони, в които имат добри пространствени параметри, шумоизолация, вентилация, за поддържане на подходяща температура, които са оборудвани със съвременни и безопасни спортни уреди и съоръжения.

2. Необходимо е създаване на специализиран орган към Министерството на образованието и науката, чиято функция е осигуряване на постоянен мониторинг върху състоянието на училищната спортна инфраструктура, който да дава задължителни и своевременни предписания за подобряване на нейната функционалност и безопасност.

3. Значително трябва да се подобри компетентността на учителите по физическо възпитание и спорт относно начините за осигуряване безопасността на учениците както в още в процеса на подготовката им за професионална дейност, така и в допълнителни квалификационни курсове. За постигане на тази цел трябва да се подготвят разнообразни методически материали и наръчници.

4. Да се предприемат мерки с цел промяна на нормативната уредба по посока на намаляване максималния брой на учениците, които са включени в уроците по физическо възпитание и спорт. По този начин ще се гарантира създаването на по-добри условия както за самите ученици, така и за намаляване на напрежението, с което работят техните учители.

5. Да се създадат условия за повишаване на компетентността на учителите по физическо възпитание и спорт относно спецификата на професионалния стрес при тях и на възможностите за неговата редукция и превенция.

6. Да се предприемат действия към ясно очертаване границите на правата, задълженията и отговорностите на учителите - като се ограничи натоварването им с административни и несвойствени задачи, и по този начин да се постигне намаляване на негативното въздействие на едни от основните стрес-фактори. Практиката за отделяне на съществена част от свободното време за изпълнение на допълнителни задачи има твърде висока цена – намаляване на отдадеността и желанието за работа на учителите, намаляване на удовлетвореността им и влошаване на психическото и физическото им благополучие.

Списък на публикациите по темата на дисертационния труд:

1. **Костова, Н.**, Теоретични предпоставки за изследване на стреса при учителите по физическо възпитание и спорт. „Спорт и наука“, бр. 6/2013;
2. **Костова, Н.**, Източници на стрес и влиянието им върху удовлетвореността от труда при учители по физическо възпитание и спорт. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, VI международна научна конференция, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, С., 2014;
3. **Kostova, N., Tosheva, I.** Stress sources and level of perceived stress with physical education and sport teacher. 9th FIEP European Congress, 7th International Scientific Congress “Sport, Stress, Adaptation”, 2014.