

# ТРЕВОЖНОСТТА ПРИ НАЧАЛНИТЕ УЧИТЕЛИ

Тодор Тодоров\*

## ANXIETY IN PRIMARY (ELEMENTARY) SCHOOL TEACHERS

DOI:

Todor Todorov

**Abstract:** The topic of anxiety is relevant in today's society, where the teaching profession faces a number of challenges. The diverse responsibilities of primary school teachers are further complicated by the emotional intensity of working with young students, the pressure to achieve academic success during the NFE, and in some cases, limited access to resources and support. Over time, these factors can lead to chronic stress and anxiety, which not only affects teachers' mental health but also their effectiveness in the classroom and student achievement. This article examines the nature of anxiety and the various causes of anxiety, its effects on primary school teachers, as well as strategies that can be used for prevention.

**Keywords:** anxiety, stress, primary (elementary) school teachers, emotional resilience, prevention.

„Тревожността и изучаването на нейните специфични проявления е един от най-често дебатираните проблеми в психологията. Разглеждането на проблематиката, свързана с тревожността в клиничната и медицинска психология, най-общо се свързва с тревогата и страха като състояния или предразположености, пречателни нормалната адаптация и съпътстващи преживяванията включително и на ПТСР“ (Александров, 2018).

---

\* **Тодор Тодоров** – докторант в Медицински университет „Д-р Параскев Стоянов“ – Варна.

„Тревожността, за разлика от състоянията на страх, няма обектна обвързаност, т.е. не е породена от конкретен обект. Тя се появява и интензифицира независимо от промените, настъпващи в околната среда. Тя е една очаквана възможност. Колкото по-реална и вероятна е очакваната загуба, толкова повече нараства тревожността. Тревожността е един от механизмите, сигнализиращи за необходимостта за подготовка на организма да реагира при променящи се ситуации, изискващи екстремно напрежение, както физическо, така и психическо. Наличието на тревожност не означава винаги и непременно наличие на тревожно разстройство. Съществува т.нар. нормална тревожност. Това е адаптивната тревожност, която има мобилизиращо действие“ (Кошухаров, Александров, Милчева, 2019).

„При патологичната тревожност се наблюдават някои характеристики, отличаващи я от нормалното състояние на тревожност, а най-основната е, че при нея се нарушава личностното и социално функциониране на човек“ (Кошухаров, 2019).

„Етимологията на термина „тревожност“ идва от латинското апдог, което означава всичко онова, което органически ме притиска за гърлото“ (Димов, 2022).

„Тревожността е психическо състояние, характеризиращо се с чувство на емоционално напрежение, несигурност, общо безпокойство и неопределен страх от нещо, което може да се случи, но може и да не се случи“ (Десев, 2021).

Петя Трифонова-Димитрова разделя симптомите по следния начин: (Трифонова-Димитрова, 2021):

- ✓ симптоми на възбуда – включват треперене, изпотяване, сърцебиене, ускорен пулс, сухота в устата, и др.;
- ✓ симптоми, свързани с гръдния кош и корема – болки в гърдите, корема; затруднено дишане, задушаване; гадене, повръщане;
- ✓ изтръпване на части от тялото;
- ✓ замайване, световъртеж, главоболие, страх от загуба на контрол, страх от смъртта, страх от полудяване;
- ✓ напрежение в мускулите, безпокойство;

✓ силна чувствителност към шумове и лесно стряскане, раздразнителност, проблеми с концентрирането, притеснение, безсъние и др.

ДСН-5 класифицира следните тревожни разстройства (Придмор, 2016; Асенова, 2018):

- ✓ Сепарационна тревожност;
- ✓ Избирателен мутизъм;
- ✓ Специфична фобия;
- ✓ Социално тревожно разстройство;
- ✓ Паническо разстройство;
- ✓ Агорафобия;
- ✓ Генерализирано тревожно разстройство.

Учителската професия е изпълнена с множество с много трудности предизвикателства. Такива са нормативната база, учителската квалификация, работата с ученици със СОП, подготовката за НВО, работата с агресивни ученици, множеството изисквания от обществото и родителите, които стават все по-изискващи и претенциозни, непрекъснатите реформи в образованието, които са неефективни и др.

Дейността на началния учител е още по-отговорна. Освен гореизброените трудности и предизвикателства той се сблъсква и с преподава по всички учебни предмети, началното ограмотяване, установяването и контрола на дисциплината в часовете и междучасията. Интересно е да се отбележи, че за разлика от учителите в по-горна степен през междучасията началният учител не посещава учителската стая – той е плътно до децата. В някои училища началният учител не може да ползва тоалетна през междучасията, ако не се обади на някой учител, който да бъде с учениците. Някои начални учители закупуват със собствени средства различни материали за учениците, които не могат да си ги позволят. Със собствени средства някои начални учители

Всичко това може доведе до появата на стрес, бърнаут, тревожност и депресия на началния учител, което ще се отрази

на неговото психично здраве и ефективния учебно-възпитателен процес.

През 2020 г. светът се сблъска с пандемията от Ковид-19. Това се отрази на учителите по целия свят, а българските учители реагираха бързо и бяха от първите, които се включиха в онлайн обученията. Симона Никова пише, че „В новосъздалата се педагогическа ситуация на дистанционно образование учителят е отговорен за реализацията на обучението, активността на участниците и поставените образователни цели. Той се намира в позиция на иноватор и експериментатор, което го сенситивизира при изпълнение на професионалните му задължения. Неочакваните промени в съдържателното естество на неговата работа стават причина за неувереност, страх от неуспех и тревога за бъдещето. Необходимостта от бърза когнитивна и поведенческа адаптация и интензивността на преживяванията води до чувство за интелектуално, емоционално и физическо напрежение. Професионалният стрес също захранва това напрежение чрез изискването за реструктуриране на личностните и професионални нагласи и мотивацията за успешно обучение. Страхът от провал, от организационните промени и динамики са източници на емоционален и физически натиск, който е рисков фактор за развитие на синдрома на професионалното изгаряне, или бърнаут“ (Николова, 2021).

Николова представя различни проучвания, свързани с влиянието на пандемията върху учителската професия.

„Има доказателства за нарушения в психичното здраве като последици на бърнаут, водещи до промяна в качеството на живота (Mancheva, Nikolova & Nerantzi, 2021). В проучване на испански учители (Баска автономна общност), проведено след възстановяване на присъственото обучение са докладвани високи нива на тревожност, значими по-високи при жените и при по-възрастните участници в изследването (над 47 г.). В същата извадка са измерени високи нива на стрес при по-младите учители (25 – 35 г.) и най-високи резултати за депресия при учителите с трудов договор по-кратък от 3 месеца. В този случай

процентът на страдащите от симптоми на стрес, тревожност и депресия е висок в ситуацията на реално обучение, предхождано от дистанционната форма (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021). Идентифицирани като стресори за учителите в ситуацията на дистанционно обучение са неговата интензивност, претоварването (множество и едновременно запитвания от ученици и родители), липсата на технологично оборудване и интернет връзка, демотивацията на учениците, грижата за здравето на семейството, загубата на контрол и преплитането на професионални и домакински задачи, нередовни графици, финансови тревоги, противоречиви изисквания на образователния мениджмънт. Това е свързано с когнитивни дефицити, нервност и физически симптоми на стрес, които корелират с високи нива на емоционално изтощение и деперсонализация в аспекта на бърнаут (Vargas Rubilar & Oros, 2021). Уязвимостта към бърнаут на учителите се предиктира и от прилагането и развитието на умения в нови информационни и комуникационни технологии, служебни и семейни конфликти, социална подкрепа и натоварване, породено от дистанционното обучение (Amri et al., 2020). Бърнаут синдромът е свързан с проблеми на психичното здраве като депресия, тревожност и стрес. Профилите на изгаряне при образователните специалисти, свързани с различни типове копинг стратегии и депресивна симптоматика информират превантивни програми и интервенции за подобряване на емоционалните им умения за справяне със стреса, индуциран от пандемията“ (Николова, 2021).

„Мета-анализ, който включва проучвания на учители от Йордания, Китай, Азия, Испания, Бразилия, САЩ, Индия, публикувани в периода от 01.12.2019 г. до 15.05.2021 г. докладва високи нива на тревожност, стрес и депресия при значима част от педагогическия персонал. Безпрецедентното въздействие на пандемията върху учителите доминантно се изразява в симптомите на именно тези психологически разстройства. Някои от изследванията, попадащи в мета-аналитичното проучване работят в хипотезата, че резултатите са свързани с извънредното онлайн обучение, претоварването на учителите и несигурността по от-

ношение на повторно отваряне на училищата в условия на пандемия. Авторите изразяват критичната потребност от превенция и лечение на общи проблеми с психичното здраве сред тази група от населението (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021a). Негативните данни за психичното здраве на учителите превалят в сравнение с други професионални общности“ (Николова, 2021).

На този етап, не се откриват теоретични разработки и емпирични изследвания, свързани с тревожността на педагогическите специалисти и по конкретно на началните учители в България, което заслужава усилия в тази посока.

Можем да приемем, че психодиагностиката със специализирани методики би първата стъпка, касаеща тревожността сред началните учители. Подходяща методи за тази цел е Въпросника за оценка на тревожността като състояние или черта на Ч. Спилбъргър. Чрез него можем да установим дали тревожността се дължи на някаква временна ситуация, или е черта на личността.

„Концепцията за тревожността като състояние и като черта бе въведено за първи път от Кетъл (1966; Cattell & Scheier, 1961, 1963) и доразвито от Спилбъргър (Spielberger, 1966, 1972, 1976, 1979). Най-общо погледнато състоянията на личността, могат да бъдат разглеждани като временни и преходни в жизненият път на човек (Thorne, 1966), а емоционалните реакции – като израз на състоянията на личността (Spielberger, 1972). Емоционалното състояние съществува в определен момент във времето и е с определено ниво на интензивност. Състоянията на тревожност се характеризират със субективните чувства на напрегнатост, опасение, нервност и безпокойство, както и с активация или възбуждане на автономната нервна система“ (Спилбъргър, 2008).

За справянето с тревожността началните учители могат да се включат в различни социално-психологични тренинзи, чрез които да развият различни умения – комуникативност, работа в екип, преодоляване на конфликти и др.

През последните години, много учители се включват в интервизионни групи, в които споделят трудностите и предизвикателствата в своята работа, което е ефективен начин за себerefле-

ксия и групова подкрепа. В същото време се наблюдава и включване в супервизии от опитни психолози и педагози, чре които учителите намират конкретни решения в своята професионална дейност.

За справянето с тревожността е необходима целенасочена държавна политика, която да се справи с трудностите и предизвикателствата в учителската професия. Тя може да се насочена към намаляване на административната тежест и включването в разнообразни обучения. Това би допринесло за психичното здраве на началните учители, както и за повишаване на ефективността на учебно-възпитателния процес.

## БИБЛИОГРАФИЯ / BIBLIOGRAPHY

**Александров, И.** (2018) Посттравматично стресово разстройство. Клинико-психологични аспекти. Варна: Стено// **Aleksandrov, I.** (2018) Posttravmatichno stresovo razstroystvo. Kliniko-psihologichni aspekti. Varna: Steno

**Асенова, И.** (2018) Психопатология. Благоевград: Смилков// **Asenova, I.** (2018) Psihopatologiya. Blagoevgrad: Smilkov

**Десев, Л.** (2021) Речник по психология. София: УИ „Св. Климент Охридски“// **Desev, L.** (2021) Rechnik po psihologiya. Sofiya: UI „Sv. Kliment Ohridski“

**Димов, О.** (2022) Тревожността - причини, смисъл, разрешаване. София: Сиела// **Dimov, O.** (2022) Trevozhnostta - prichini, smisal, razreshavane. Sofiya: Siela

**Кожухаров, Х. Александров, И. & Милчева, С.** (2018) Тревожни и невротични разстройства. Сестрински оценки и поведение. В: Психиатрия. Шишков, Р. & Кожухаров, Х. Варна: Медицински университет – Варна// **Kozhuharov, H. Aleksandrov, I. & Milcheva, S.** (2018) Trevozhni i nevrotichni razstroystva. Sestrinski otsenki i povedenie. V: Psihiatriya. Shishkov, R. & Kozhuharov, H. Varna: Meditsinski universitet - Varna

**Николова, С.** (2021) Психологически ефекти на пандемията на COVID-19 при учители. Knowledge International Journal 49(6):1253-

1257// **Nikolova, S.** (2021) Psihologicheski efekti na pandemiyata na COVID-19 pri uchiteli. Knowledge International Journal 49(6):1253-1257

**Придмор, С.** (2016) Психиатрия. Варна: Медицински университет – Варна// **Pridmor, S.** (2016) Psihiatriya. Varna: Meditsinski universitet - Varna

**Спилбъргър, Ч.** (2008) Въпросник за оценка на тревожността като състояние или черта. София: ОС България ООД// **Spilbargar, Ch.** (2008) Vaprosnik za otsenka na trevozhnostta kato sastoyanie ili cherta. Sofiya: OS Balgariya OOD

**Трифенова-Димитрова, П.** (2021) Тревожност и мотивация в учебния процес или Какво ме намери, какво загубих и какво искам и ще съм. Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“// **Trifonova-Dimitrova, P.** (2021) Trevozhnost i motivatsiya v учебniya protses ili Kakvo me nameri, kakvo zagubih i kakvo iskam i shte sam. Veliko Tarnovo: UI „Sv. sv. Kiril i Metodiy“.