



## Research Article

# Равнища на бърнаут, бораут и мобинг сред учители след премахване на ограниченията, свързани с пандемията

## Burnout, Borout and Mobbing among Teachers Post Covid-19 Restrictions

Yanka Totseva<sup>\*a</sup>, Margarita Bakracheva<sup>b</sup>

[a] Department of Pedagogy, University of National and World Economy, Sofia, Bulgaria.

[b] Faculty of Educational Studies and the Arts, SU St. Kliment Ohridski, Sofia, Bulgaria.

## Резюме

В статията е описана адаптацията на въпросник за измерване на негативните характеристики, свързани с професионалната удовлетвореност и ефективност в работата на учителите след отмяната на ограниченията, налагащи работа в електронна среда. За целта са комбинирани прегарянето с факторни теглаите възприеман стрес, административна подкрепа и отношение към учениците и професионална удовлетвореност, преживяваният демотивиращ фактор рутинност и липса на стимули в професионалното ежедневие, представено в концепцията за бораут и възприеманото насилие на работното място от страна на ръководство, колеги, ученици и родители. Изследването обхваща 800 учители, 339 детски учители и 461 учители от системата на средното образование. Резултатите показват добри психометрични качества и дискриминативност на използваните скали. Това дава основание за приемане на въпросника и използването му за анализи, които описват различни сравнения в процеса на ефективна себерегулация и превенция на възприемания стрес, разпознаването на рутината и негативното възприемано отношение от страна на участниците в образователния процес. Като цяло резултатите показват добра себерегулация на респондентите и потвърждават очакваните връзки между възприемания професионален стрес, професионалната удовлетвореност и комуникацията на работното място.



*Ключови думи:* учители; бърнаут; бораут; мобинг връщане към нормалната работа след пандемията.

## Abstract

A questionnaire was adapted to measure the negative predictors of teachers' job satisfaction and performance after the pandemic restriction, imposing learning in e-environment,. For this purpose, burnout scale with components of perceived stress, administrative support and attitude towards students and professional satisfaction was combined with the experienced demotivation and lack of incentives in the professional routine presented in the concept of boreout and perceived mobbing by management, colleagues, students and parents. The study involved 800 teachers, 460 teachers in kidergartens and 339 in the secondary education system. The results demonstrate good psychometric properties and discriminability of the administered scales. This justifies the implementation of the questionnaire and its use for analyses and comparisons in the process of effective self-regulation and prevention of perceived stress, the recognition of routine and negative perceived attitudes by participants in the educational process. Overall, the results demonstrate optimal self-regulation of respondents and confirm the expected relationships between perceived occupational stress, job satisfaction and communication in the workplace.

*Keywords:* teachers; burnout; boreout; mobbing; work; COVID-19; restrictions.

## Table of Contents

Метод

Ограничения на предлаганото изследване и бъдещи изследвания. Ползи за практиката

Заклучение

References

Psychological Thought, 2023, Vol. 16(2), 330-348. <https://doi.org/10.37708/psyct.v16i2.789>

Received: 2022-10-31. Accepted: 2023-01-17. Published (VoR): 2023-10-31.

Handling Editor: Natasha Angelova, Department of Psychology, South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria. \*Corresponding author at: Department of Pedagogy, University of National and World Economy, Sofia, Bulgaria. E-mail: [yanka.totseva@unwe.bg](mailto:yanka.totseva@unwe.bg)



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Common Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Прегарянето или професионалният стрес – бурнаут – е актуална тема от десетилетия, като в тази перспектива са изведени и бързо прегарящи професии, една от които е учителската. В повечето въпросници се включват скали, които да проследят когнитивно и

емоционално влошаване и вторичните физиологични и психосоматични симптоми (Malach-Pines, 2005; Malach-Pines & Keinan, 2006). Учителите, които са изложени на хроничен стрес, проявяват симптоми на прегаряне, които включват физически, психологически и поведенчески изражения. Някои от физическите симптоми, които се проявяват, са настинки, главоболие, проблеми със съня, язви, високо кръвно налягане, мускулни болки, прекомерна консумация на цигари и алкохол. Психологическите реакции са депресия, безнадеждност, разочарование, нещастие и абсурд. Поведенческите реакции са отсъствие от работа, увеличаване на проблеми с колегите и липса на ефективно взаимодействие с учениците (Celep & Eminoglu, 2012). Прегарянето за разлика от аспекта бураут и мобинга сред учителите конкретно е фокус на засилен интерес и в България (Kaloyanova, 2010; Vitanova et al., 2014; Tzenova et al., 2015; Yanakiev, 2019; Stoyanov, 2020; Stoyanova, 2020; Iliev, 2022; Mancheva et al., 2022).

Мобингът или възприеманото директно и косвено насилие на работното място – се изучава като важен фактор на организационния климат. Служителят изпитва тормоз на работното място, когато е подложен на последователни негативни и/или враждебни действия или други форми на поведение, които се възприемат като притеснителни и/или потискащи на работното място (Agervold & Mikkelsen, 2004). Това определение включва отношение от страна на отделни колеги / ръководител, както и от страна на група. Въпросът е по-слабо свързан с учителската професия (Celep & Eminoglu, 2012; Tan et al., 2017).

Бораут е идентичен като изражения на бърнаута, загуба на мотивация и удовлетвореност от работата, но фокусът е върху измерението за стесненото поле възприемана възможност за развитие. Въпросът е по-слабо изследван самостоятелно поради факта, че представлява аспект на бърнаута. Преживяваното задължение и еднообразие, които характеризират бораута, рядко се отнасят до изследванията в образователната сфера. Като цяло бораутът като стеснено поле на изследователски фокус представлява възприеманото субективно задължението на индивида да изпълнява работата си по финансови причини въпреки, че я намира за безсмислена, скучна и еднообразна, без постигане на желания резултат, което води до преживяван вътрешен конфликт (Santiago et al., 2020). Трите основни измерения на бораута са криза на израстването, криза на смисъла на работата и отегчение от работата (Stock, 2015; Bailey & Madden, 2016), което

от своя страна също води до по-високи равнища на възприемани тревожност и стрес (Jones et al., 2018). Считаме този въпрос за интересен и по отношение на учителите предвид обуславящите фактори – ръководителите пренебрегват служителите, липсва възприемана подкрепа за кариерното развитие, недооценяване на заслугите и постиженията. Така може да се обобщи, че скуката на работното място е различна от професионалното прегаряне, дължи се на липса на предизвикателства и "пасивна" работа, което води до неудовлетвореност от работата (Reijseger et al., 2013).

Включили сме този аспект в частност поради две причини. Едната е, че не е достатъчно проучен сред учителите, а от друга страна по презумпция самата специфика на професията предполага изразеност на други предиктори на прегарянето.

## Метод

Общата цел проучването на равнището на възприемания професионален стрес и тормоз, както и на професионалната удовлетвореност на учителите в условията на криза след продължителния период на работа от разстояние и в хибридна форма, включва адаптирането на подходящ инструмент. Тук е описана адаптацията на въпросник, който да бъде прилаган за измерване възприеманите като негативни фактори на професионалната среда. За целта сме избрали скала за измерване на бърнаута, бораута и мобинга. По този начин могат да бъдат обхванати аспектите, свързани с възприемания стрес и подкрепа от страна на ръководство и колеги, удовлетвореността от професията, начина на възприемане на децата / учениците във връзка с това, както и разпознаваният и възприеман стрес на работното място.

### Изследвани лица

Изследването е проведено онлайн с платформата surveys.com в периода април - юни 2022 г. Изследваните лица са общо 800 педагогически специалисти – детски учители и учители в средни училища – относително равномерно разпределени като демографски профил.

Респондентите учители в училище са общо 461, 8% (38) мъже и 92% (423) жени. На възраст: под 30 г. са 7% (31), на 30-40 г. възраст 15% (71), на 40-50 г. 27% (125), на 50-60 г. 43% (198) и над 60 г. 7% (34). Под 5 г. стаж имат 16% (73), 5-10 годишен стаж имат 15%

(667), 10-20 г. 17% (78), 20-30 г. 30% (136) и с над 30 г. стаж са 23% (105). Заети в начален образователен етап са 44% (201), в прогимназиален 29% (134) и в гимназиален 27% (126). В начални училища работят 8% (40), в основно 34% (159), в средно училище 41% (187), в гимназия 3% (13) и в професионална гимназия 13% (62). В София работят 4% (16), в голям град 37% (145), в малък град 40% (158) и в село 19% (76) от посочилите. 64 учители не са дали информация за населеното място, в което работят. Разпределението по предмети е: начален учител 39% (183); БЕЛ 11% (48), чужд език 12% (55), математика 11% (48), история 5% (23); физика 3% (15), химия 3% (14), география 4% (20), музика 4% (17), изобразително изкуство 3% (15), ФВС 5% (23), биология 5% (21), информатика 6% (29), философия 2% (10), гражданско образование 2% (10), специални предмети 6% (28) и 11% (52) са ресурсни учители, учители в ЦОУД, преподават „Технология и предприемачество“, „Информационни технологии“ и др. Някои от учителите са посочили повече от един учебен предмет и процентите са повече от 100.

Детските учители са 339 със следния профил: под 30 г. 6% (20), на 30-40 г. 32% (107), на възраст 40-50 г. 32% (107), на 50-60 г. 28% (84) и над 60 г. 3% (11). Стажът им е: под 5 г. 26% (89), 5-10 г. 22% (76), 10-20 г. 17% (57), 20-30 г. 17% (59) и над 30 г. 17% (58). 10% (34) работят в столицата, 42% (142) в голям град, 36% (122) в малък град и 11% (38) на село.

### Инструмент

За целите на изследването са избрани и адаптирани три скали, респективно за измерване на бърнаут, бораут и мобинг. Всички скали са 5-степенната ликертова скала за отговор, от 1 – напълно несъгласен до 5 напълно съгласен. В избора на скали е включена класическата скала за измерване на професионалния стрес при учители поради доказаната ѝ надеждност и съответствието на факторни теглаите ѝ със скалите за бораут и мобинг. Преди пилотното изследване скалите са консултирани експертно и с целевата група, към която са насочени. Направен е превод от трима независими експерти, а айтемите са предварително разпространени сред 11 учители за получаване на обратна връзка. Това доведе до отпадане на някои айтеми: 2 от скалата за бърнаут, редуциране на въпроса за бърнаут сред детските учители, което за съжаление не дава възможност за съпоставка с данните за учители.

За **бърнаут**, т.е. за прегарянето, е използвана класическата скала за прегаряне с доказана дискриминативна сила, надеждност и валидност - *The teacher burnout scale*

(Seidman & Zager, 1970). Оригиналната скала се състои от 21 айтема, като в пилотното изследване и след получаването на обратната връзка са отстранени 2 айтема. Първият е поради включването на кратка бораут скала (Работният ден сякаш няма край), а вторият тъй като е реверсиран с айтем 7 и не носи повече информация (Смятам, че ръководството няма да ме подкрепи когато имам трудности в класната стая). Така скалата в нашето изследване включва 21 айтема, като към оригиналната сме добавили 2 айтема: „Мислено наричам учениците с обидни думи“ и „Избягвам да гледам учениците си в очите“. Всички айтеми са представени в табл. 1.

За **бораут** са включени 6 айтема след допитване сред учители от скалата за възприемана монотонност в работата *Dutch Boredom Scale* (DUBS) (Reijseger et al., 2013), която е 8 айтемна, за да ги адаптираме към учителите (вж. табл. 2).

За мобинга е използван разширен модел на оригиналната скала за мобинг от страна на колеги, *The Luxembourg Workplace Mobbing Scale* (Steffgen et al., 2019), като са добавени идентично формулирани айтеми за родители и ученици (вж. табл. 3).

Данните от изследването са обработени със статистическия софтуер IBM SPSS Statistics 25, като са приложени методи за проверка на надеждност чрез алфа на Кронбах и айтем анализ, факторен анализ по метода на главните факторни тегла и дескриптивен анализ.

## Резултати и обсъждане

Коефициентите на асиметрия и ексцес на всички айтеми от въпросника са в диапазона от -2 до +2. В следващите таблици са представени резултатите за трите измервани променливи.

### Скала за бърнаут

Получената стойност на теста за обща извадкова адекватност на Кайзер-Майер-Олкин е 0,907 (което е над общоприетата гранична стойност от 0,6), а на теста на Бартлет за сферичност е 3979,739 ( $p < 0,001$ ). За определяне на съдържанието на факторите са взети само айтеми с факторни тегла над 0,40 в патерн-матрицата. Разкрита е добра дискриминативна сила на скалите, няма айтеми, които се отнасят към повече от един фактор с тегло над 0,40. Експлораторният факторен анализ по метода Варимакс разкри 5

фактора, които обясняват 63% от вариацията със собствена стойност  $> 1$ , с тегло на айтемите, които ги образуват над 4 или 5 (табл. 1). Отнасянето на айтемите е съгласно оригиналната скала в 4 фактора, като двата добавени айтема образуват пети фактор.

Таблица 1.  
Резултати от факторния анализ.

	Факторни тегла				Негативно възприемане на децата / учениците
	Възприемана административна подкрепа	Неефективно справяне с професионалния стрес	Удовлетвореност от кариерата	Негативно отношение към учениците	
Ръководството повече ме критикува, отколкото хвали	0,814				
Смятам, че ръководството не оценява достатъчно усилията, които полагам	0,742				
Ръководството ми помага когато има проблеми в класната стая	0,740				
Получавам адекватни похвали от ръководството за добре свършена работа	0,726				
Ръководството ме обвинява за проблемите в класната стая	0,661				
Физическите ми заболявания вероятно се дължат на професионалния стрес		0,765			
Напрежението в тази професия е повече, отколкото мога да понеса		0,714			
Трудно се успокоявам след цял ден в училище		0,710			
Смятам, че бих могъл/ла да преподавам много по-добре, ако проблемите, с които се сблъсквам, не бяха толкова големи		0,651			
Радвам се, че избрах учителската професия			0,810		
Смятам да продължа да преподавам в бъдеще			0,791		
Преподаването е по-удовлетворяващо, отколкото съм очаквал/а			0,636		
Очаквам с радост всеки учебен ден			0,547		
<i>Преподаването ме депресира</i>			0,499		
Ако сега трябва да избирам отново, не бих станал/а учител			0,460		
Повечето ученици идват на училище с желание да учат				0,813	
Повечето от моите ученици са добри				0,743	
Учениците идват в училище с негативна нагласа				0,649	
Учениците се държат като глутница животни				0,520	
Често избягвам да гледам учениците си в очите					0,845
Често мислено наричам учениците с обидни думи					0,671
самостоятелен ефект и	3,062	2,987	2,896	2,792	1,469
обяснена вариация	14,583	14,226	13,791	13,296	6,997
коефициент на надеждност Алфа на Кронбах	0,826	0,806	0,826	0,773	

Единственият айтем, който не се отнася както е в оригиналния въпросник, е *Преподаването ме депресира*. В оригиналния въпросник айтемът е част от скалата за управление на стреса, докато тук теглото го отнася към скалата за удовлетвореност от кариерата. Вероятно това се дължи на избраната формулировка на български - в оригинала е *Опитът ми от работата като учител ме депресира* (I feel depressed because of my teaching experience) и/или друга причина, тук депресивността да бъде възприета като натрупване и следователно, част от оценката за степента на удовлетвореност. Айтемът е оставен към скалата, към която се отнася поради добрата му корелация с нея.

За подскалата административна подкрепа (5 айтема) коефициентът алфа на Кронбах е 0,826, като няма айтем, чието отстраняване да повиши надеждността на скалата или със стойност на корелация по-ниска от 0,400. За подскалата неефективно управление на стреса (4 айтема) коефициентът алфа на Кронбах е 0,806, като няма айтем, чието отстраняване да повиши надеждността на скалата. Няма айтем с корелация по-ниска от 0,400. За подскалата удовлетвореност от кариерата (6 айтема) коефициентът алфа на Кронбах е 0,826, като няма айтем, чието отстраняване да повиши надеждността на скалата или с по-ниска от 0,40 корелация. За подскалата негативно възприемане на децата (4 айтема) коефициентът алфа на Кронбах е 0,773, като няма айтем, чието отстраняване да повиши надеждността на скалата и няма айтем с корелация по-ниска от 0,400 (табл. 2).



Таблица 2.  
*Резултати от айтемния анализ.*

	Средна стойност при премахванен а айтема	Вариация при премахване на айтема	Корелация с общия бал	Алфа при премахване на айтема
Получавам адекватни похвали от ръководството за добре свършена работа	14,72	12,512	0,603	0,796
Ръководството ми помага когато има проблеми в класната стая	14,58	12,729	0,596	0,798
Смятам, че ръководството не оценява достатъчно усилията, които полагам	14,93	11,726	0,615	0,795
Ръководството повече ме критикува, отколкото хваля	14,50	11,639	0,742	0,755
Ръководството ме обвинява за проблемите в класната стая	14,37	13,283	0,559	0,808
Физическите ми заболявания вероятно се дължат на професионалния стрес	9,29	8,901	0,625	0,755
Трудно се успокоявам след цял ден в училище	9,38	8,432	0,636	0,750
Смятам, че бих могъл/ла да преподавам много по-добре, ако проблемите, с които се сблъсквам, не бяха толкова големи	8,62	9,713	0,527	0,799
Напрежението в тази професия е повече, отколкото мога да понеса	9,15	8,370	0,702	0,717
Смятам да продължа да преподавам в бъдеще	18,49	17,482	0,613	0,799
Преподаването ме депресираща	18,73	17,235	0,567	0,805
Радвам се, че избрах учителската професия	18,67	16,183	0,726	0,775
Преподаването е по-удовлетворяващо, отколкото съм очаквал/а	19,44	15,347	0,661	0,784
Ако сега трябва да избирам отново, не бих станал/а учител	19,41	15,278	0,483	0,838
Очаквам с радост всеки учебен ден	19,53	16,123	0,628	0,792
Учениците се държат като глутница животни	7,75	7,687	0,517	0,751
Повечето от моите ученици са добри	8,06	7,872	0,601	0,708
Повечето ученици идват на училище с желание да учат	7,41	6,963	0,653	0,675
Учениците идват в училище с негативна нагласа	7,60	7,813	0,539	0,738

### Скала за бораут

По отношение на скалата за бораут са използвани 6 айтема. Получената стойност на теста за обща извадкова адекватност на Кайзер-Майер-Олкин е 0,789 (което е над общоприетата гранична стойност от 0,60), а на теста на Бартлет за сферичност е 661,950 ( $p < 0,001$ ). За определяне на съдържанието на факторите са взети само айтеми с факторни тегла над 0,400 в патерн-матрицата. Няма айтеми, които се отнасят към повече от един фактор с високо тегло. Експлораторният факторен анализ по метода Варимакс разкри еднофакторно решение със собствена стойност  $> 1$ , обясняващ 46% от вариацията.

Таблица 3.  
*Резултати от факторния анализ.*

	Факторни тегла
Работата ми се ограничава само до стандарти и правила	0,792
Нямам възможност за нищо креативно в работата си	0,786
Работата ми е рутинна	0,776
На работа времето тече много бавно	0,681
Случва ми се да изключа и да потъна в мислите си на работното място	0,503
Работата ми не се радва на достатъчно престиж и признание	0,441
самостоятелен ефект	2,759
обяснена вариация	45,981

Два от айтемите са отстранени поради ниската им корелация с общия бал. Отстранените айтеми са „Случва ми се да изключа и да потъна в мислите си на работното място“ и „Работата ми не се радва на достатъчно престиж и признание“. Това надеждността на скалата за бораут от 0,748 до 0,783 и я редуцира до 4 айтема (табл. 4).

Таблица 4.  
*Резултати от айтемния анализ.*

	Средна стойност при премахванена айтема	Вариация при премахване на айтема	Корелация с общия бал	Алфа при премахване на айтема
На работа времето тече много бавно	11,66	13,628	0,511	0,705
Нямам възможност за нищо креативно в работата си	11,61	13,008	0,606	0,680
Работата ми е рутинна	11,46	12,808	0,588	0,683
Работата ми се ограничава само до стандарти и правила	11,38	12,117	0,626	0,669



### Скала мобинг

По отношение на скалата за мобинг са използвани 12 айтема – по 4 за колеги / ръководство, ученици и родители. Получената стойност на теста за обща извадкова адекватност на Кайзер-Майер-Олкин е 0,854 (което е над общоприетата гранична стойност от 0,60), а на теста на Бартлет за сферичност е 2390,601 ( $p < 0,001$ ). За определяне на съдържанието на факторите са взети само айтеми с факторни тегла над 0,40. Няма айтеми, които се отнасят към повече от един фактор с високо тегло. Експлораторният факторен анализ по метода Варимакс разкри три фактора със собствена стойност  $> 1$ , обясняващ 67% от вариацията (табл. 5).

Таблица 5.  
Резултати от факторния анализ.

	факторни тегла		
	1	2	3
Ръководството или колегите Ви игнорират	0,840		
Ръководството или колегите Ви иронизират	0,805		
Ръководството или колегите Ви критикуват	0,801		
Имате конфликти с колеги или ръководството	0,768		
Имате конфликти с родители		0,797	
Родители Ви критикуват		0,782	
Родители Ви иронизират		0,752	
Родители Ви игнорират		0,702	
Учениците Ви иронизират			0,854
Учениците Ви игнорират			0,837
Учениците Ви критикуват			0,757
Имате конфликти с учениците			0,579
Самостоятелен ефект	2,726	2,645	2,615
Обяснена вариация	22,718	22,042	21,793
Коефициент на надеждност Алфа на Кронбах	0,883	0,819	0,817

По скалата колеги/ръководство (4 айтема) коефициентът алфа на Кронбах е 0,883, по скалата ученици коефициентът (4 айтема) алфа на Кронбах е 0,819, по скалата родители (4 айтема) коефициентът алфа на Кронбах е 0,817 (табл. 5), като няма айтем, чието отстраняване да повиши надеждността на скалата и да е със стойност на корелация по-ниска от 0,400 (табл. 6).

Таблица 6.  
*Резултати от айтемния анализ.*

	Средна стойност при премахванена айтема	Вариация при премахване на айтема	Корелация с общия бал	Алфа при премахване на айтема
Ръководството или колегите Ви критикуват	5,08	4,600	0,687	0,788
Ръководството или колегите Ви игнорират	5,47	4,258	0,708	0,780
Ръководството или колегите Ви иронизират	5,81	4,943	0,662	0,800
Имате конфликти с колеги или ръководството	5,59	4,928	0,633	0,812
Учениците Ви критикуват	4,59	3,304	0,672	0,758
Учениците Ви игнорират	4,70	3,206	0,681	0,754
Учениците Ви иронизират	4,76	3,478	0,701	0,748
Имате конфликти с учениците	4,44	3,693	0,523	0,826
Родители Ви критикуват	4,60	3,533	0,684	0,748
Родители Ви игнорират	4,73	3,413	0,628	0,783
Родители Ви иронизират	5,03	4,147	0,672	0,765
Имате конфликти с родители	4,74	4,005	0,605	0,785

В табл. 7 са представените резултатите по скалите за бърнаут, бораут и мобинг. По всички променливи – неефективно управление на стреса, негативно възприемане на учениците, отегченост и мобинг – средните стойности са под средната за скалата, докато за професионалната удовлетвореност и възприемана административна подкрепа стойностите са над средната.

Таблица 7.  
*Описателна статистика.*

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Административна подкрепа	800	1,00	5,00	3,30	0,82
Неефективно управление на стреса	800	1,00	5,00	2,91	0,98
Професионална удовлетвореност	800	1,00	5,00	3,79	0,70
Негативно възприемане на учениците	800	1,00	5,00	2,79	0,76
Мобинг колеги	800	1,00	5,00	1,82	0,68
Мобинг ученици	800	1,00	5,00	1,57	0,58
Мобинг родители	800	1,00	5,00	1,61	0,65
Работата ми се ограничава само до дисциплиниране	339	1,00	5,00	1,69	0,91
Бораут	461	1,00	5,00	2,13	0,84

Общите резултати показват, че учителите по-скоро възприемат средата, в която работят с висока административна подкрепа и професионална удовлетвореност, имат по-скоро ефективно управление на стреса и възприемат децата и учениците, с които работят, положително. По отношение на мобинга както по отношение на ръководство и колеги, така и родители и деца, нямат високи стойности.

Използваните подскали показват очаквани слаби до умерени положителни и отрицателни корелации между променливите Чифтовото сравнение показва очаквани корелации между подskalите и разлика в изразеността им (табл. 8 и 9).

Таблица 8.

*Корелации между бърнаута, бораута и мобинга с контрол на индивидуалните променливи ( $p < 0,01$ ).*

	Неефект. управл. на стреса	Профес. удовлетвор.	Негатив. възприем.на учениците	Бораут	Мобинг- колеги	Мобинг- ученици	Мобинг- родители
Административна подкрепа	-0,420	0,431	-0,305	-0,438	-0,614	-0,165	-0,168
Неефективно управление на стреса		-0,587	0,574	0,561	0,413	0,339	0,310
Професионална удовлетвореност			-0,598	-0,572	-0,332	-0,376	-,0308
Негативно възприемане на учениците				0,514	0,273	0,408	0,344
Бораут					0,383	0,292	0,293
Мобинг-колеги						0,306	0,363
Мобинг-ученици							0,586

Възприеманата административна подкрепа е свързана с ефективно управление на стреса, професионална удовлетвореност, позитивно възприемане на учениците, липса на отегчаване и демотивация от професионалните задължения и възприемано насилие, свързано с работата.

Неефективното управление на стреса намалява професионалната удовлетвореност, води до изграждане на негативни представи и възприемане на учениците и по-високо възприемане на насилие от страна на колеги и ръководство, ученици и родители. За поддържане на по-висока професионална удовлетвореност е важна липсата на прегаряне и еднообразие, както и позитивната среда, без възприемано насилие на работното място.

Интересен резултат е положителната корелация между бораута и мобинга, която показва, че възприеманите измерения – на критики, negliжиране, които са основните в учителската професия, водят до възприемане на работата като отегчаваща, рутинна и безперспективна.

Таблица 9.  
Резултати от чифтовото сравнение.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	95% CI		<i>t</i>	<i>p</i>
				Lower boundary	Upper boundary		
<b>Административна подкрепа</b> – Неефективно управление на стреса	,387	1,347	0,048	0,293	0,481	8,121	0,000
Административна подкрепа - <b>Професионална удовлетв.</b>	-,496	,905	0,032	-0,559	-0,433	-15,482	0,000
<b>Административна подкрепа</b> - Негативно възприемане на учениците	,507	1,314	0,047	0,415	0,598	10,887	0,000
Неефективно управление на стреса - <b>Професионална удовлетвореност</b>	-,883	1,486	0,053	-0,986	-0,780	-16,783	0,000
<b>Неефективно управление на стреса</b> - Негативно възприемане на учениците	,119	1,031	0,036	0,048	0,191	3,271	0,001
<b>Професионална удовлетв.</b> - Негативно възприемане на учениците	1,002	1,249	0,044	0,916	1,089	22,677	0,000

Най-висока изразеност има професионалната удовлетвореност, която е по-висока от възприеманата административна подкрепа. По отношение на мобинга той е възприеман по-силно от страна на колеги и ръководство, следвани от родители и на последно място от страна на учениците. Чифтовото сравнение показва слаби положителни корелации и значими разлики в изразеността на променливите (табл. 10)

Таблица 10.  
Резултати от чифтовото сравнение на подskalите мобинг.

	<i>M</i>	<i>r</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Мобинг- колеги	<b>1,8202</b>	0,278	9,393	0,000
Мобинг- ученици	1,5664	0,000		
Мобинг- колеги	<b>1,8202</b>	0,389	7,904	0,000
Мобинг- родители	1,6137	0,000		
Мобинг- ученици	1,5664	0,554	-2,285	0,023
мобинг родители	<b>1,6137</b>	0,000		

По отношение на бораута – той е значимо по-слабо изразен в сравнение с измеренията на бърнаута (табл. 11)

Таблица 11.  
Резултати от чифтовото сравнение.

	<i>M</i>	<i>r</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Административна подкрепа	3,6553	-0,449	22,565	0,000
Бораут	2,1318			
Неефективно управление на стреса	3,0365	0,570	23,035	0,000
Бораут	2,1318			
Професионална удовлетвореност	3,8090	-0,592	24,677	0,000
Бораут	2,1318			
Негативно възприемане на учениците	2,5681	0,516	11,008	0,000

### Ограничения на предлаганото изследване и бъдещи изследвания. Ползи за практиката

Ограничение на настоящето изследване при проверката на психометричните характеристики на въпросника е, че не е проверена надеждността по метода тест-ретест в различни времеви интервали, както и спецификата на извадката. Въпреки това има основания да се приеме, че адаптираният метод за измерване на бърнаут, бораут и мобинг може да бъде успешно прилаган при учители от всички образователни степени и да бъде от полза за практиката.

### Заклучение

Резултатите от пилотното използване на скалите за измерване на бърнаут, бораут и мобинг показват добри параметрични характеристики, което дава основания за използването им в изследвания, насочени към изучаване на удовлетвореността на учителите и свързаните с нея фактори и анализ на получените резултати за преживяваните бърнаут, бораут и мобинг в периода след отпадане на пандемичните мерки. Общият получен резултат очертава по-скоро добро равнище на себерегулация на респондентите, както и потвърждава очакваните връзки между променливите – възприеман професионален стрес, професионална удовлетвореност, възприемане на децата / учениците и административна подкрепа, оценка на тормоза от страна на колеги/ръководство, ученици и родители. Изучаването на тези аспекти в съвкупност има приложна значимост за описване на общата възприемана среда и в коя посока са

основните аспекти за подобряване на средата по начин да доведе до по-стабилна удовлетвореност, мотивация и ефективност в работата.

### **Funding/Financial Support**

The authors have no funding to report

### **Other Support/Acknowledgement**

The authors have no support to report.

### **Competing Interests**

The authors have declared that no competing interests exist.



## References

- Agervold, M., & Mikkelsen, E. G. (2004). Relationships between bullying, psychosocial work environment and individual stress reactions. *Work & Stress, 18*, 336-351.  
<https://doi.org/10.1080/02678370412331319794>
- Bailey, C., & Madden, A. (2016). What makes work meaningful-or meaningless? *MIT Sloan management review, 57(4)*, 1-17.
- Celep, C. & Eminoglu, E. (2012) Primary school teacher's experience with mobbing and teacher's self-efficacy perceptions, *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 46*, 4761 – 4774.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.332>
- Iliev, Y. (2022). Profesionalno pregaryane I efekta mu varhu rabotata na uchitelite, [Professional burnout and its effect on the work of teachers, STEMEDU-2022 Scientific conference with international participation Veliko Tarnovo, pp. 178-183.
- Jones, G., Moore, K. A., Porter, J., & Morgan, D. (2018). Why does the psychological contract matter? Implications for leadership practice, workplace stress and anxiety. In *Stress and anxiety: Theories and realities* (pp. 33-44). Logos Verlag.
- Kaloyanova, N. (2010). Stresori v uchitelskata profesia – pilotno izsledvane, [Stressors in the teaching profession - a pilot study]. *Academic Journal Management and Education*, Vol. 6(3), 96-102.
- Malach-Pines, A. (2005). The Burnout Measure, Short version. *International Journal of Stress Management, 12(1)*, 78-88. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.1.78>
- Malach-Pines, A., Keinan, G., (2006). Stress and burnout: the significant difference. *Personality and Individual Differences 39* (3), 625–635. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.4.519>
- Mancheva, R., Nikolova, S. & Nerantzi, E. (2022). Burnout syndrome in teachers from special schools in the Hellenic Republic in a situation of social isolation. *KNOWLEDGE-International Journal, 46(2)*, 241-247.
- Reijseger, G., Schaufeli, W. B. Peeters, M. C. W., Taris, T. W., van Beek, I. & Ouweneel, E. (2013) Watching the paint dry at work: psychometric examination of the Dutch Boredom Scale, *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal, 26(5)*, 508-525.  
<https://doi.org/10.1080/10615806201220676>

- Santiago, J. M. C., Vega, A. V., & Alvarado, R. A. V. (2020). The Predictors of Job Burnout on Job Boredom in a sample of workers in the banking industry of Puerto Rico. *Informes Psicologicos*, 20(1), 167-182.
- Seidman, S. & Zager, J. (1970). The Teacher Burnout Scale. *Educational Research Quarterly*, 11, 26-33.
- Steffgen, G., Sischka, P., Schmidt, A., Kohl, D. & Happ, C. (2019). The Luxembourg Workplace Mobbing Scale: Psychometric Properties of a Short Instrument in Three Different Languages. *European Journal of Psychological Assessment*, 35, 164-171. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000381>
- Stock, R. M. (2015). Is boreout a threat to frontline employees' innovative work behavior? *Journal of Product Innovation Management*, 32(4), 574–592. <https://doi.org/10.1111/jpim.12239>
- Stoyanov, V. (2020). *Upravljenje na stresa v organizaciata. Psihologicheski I upravljenbski resursi, [Managing stress in the organization. Psychological and managerial perspectives.]*, Varna: Steno
- Stoyanova, K. (2020). *Burnout, emocionalna inteligentnost I koping strategii pri uchiteli, [Burnout, emotional intelligence and coping strategies in teachers]*. Blagoevgrad: Dissertation abstract
- Tan, Ç., & Yasin, A. & Esra, A. (2017). Teachers' Mobbing Perception: A Qualitative Analysis. International. *Journal of Information and Education Technology*, 7, 768-771. <https://doi.org/10.18178/ijiet2017710970>
- Tzenova, B., Dimitrova, I. & Vangelova, K. (2015). Psihosocialni determinant na stresa v učitelskata profesia I vazmojnosti za prevencia, [Psychosocial determinants of stress in the teaching profession and opportunities for prevention]. *Bulgarian Journal of Public Health*, 7(2), 34-47.
- Yanakiev, Yu. (2019) *Diagnostika na barnaut sindrom pri pedagogicheskite spetsialisti. Strategii za spravyane s hronichniya stres na rabotnoto myasto, [Diagnosis of burnout syndrome in educational professionals. Strategies for coping with chronic work stress]*. Plovdiv: Paisiy Hilendarski University Press.
- Vitanova, N., Miteva, N. & Nikolov, N. (2014). Razgranichavane na burnout-sindroma ot blizki do nego konstrukti, [Distinguishing Burnout syndrome from related constructs]. Proceedings - University of Rouss.

## About the Authors

**Prof. Yanka Totseva, PhD** is Head of the Department of Pedagogy at the University of National and World Economy. Her research interests are in the fields of educational technology, educational management, persuasive and intercultural communication, intercultural education and andragogy. She has over 30 years of experience in teacher training and qualification. She is the author and co-author of over 150 publications at home and abroad.

**Prof. Margarita Bakracheva, PhD** is Vice Dean for Research, International and Public Relations of the Faculty of Educational Studies and the Arts, Sofia University St. Kliment Ohridski. She is author and co-author of 14 books and more than 100 scientific publications. Her research interest is focused mainly on topics related to psychosocial identity, well-being and flourishing, mindfulness, and coping strategies.

## Corresponding Author`s Address [\[TOP\]](#)

1700 Sofia, Student District,  
No 19 December 8<sup>th</sup> Str., UNWE  
Email: [yanka.totseva@unwe.bg](mailto:yanka.totseva@unwe.bg)