# ПСИХОЛОГИЧЕСКА УСТОЙЧИВОСТ И ПРОФЕСИОНАЛНА АДАПТАЦИЯ НА УЧИТЕЛИТЕ В СЪВРЕМЕННАТА ОБРАЗОВАТЕЛНА СРЕДА

**ас. д-р Галина Кръстева Георгиева**

Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“

***Резюме:*** *В статията се разглежда връзката между психологическата устойчивост и професионалната адаптация на учителите в съвременната образователна среда. В количествената част на изследването са включени 48 учители от област Търговище, като петнайсет от тях допълнително участват и в качественото изследване чрез интервюта. Използвани са Кратката скала за устойчивост (BRS) и авторска скала за професионална адаптация. Установена е силна положителна и статистически значима връзка между двата показателя ($r = 0,727$; $p < 0,001$), както и различия според пола, възрастта и педагогическия стаж. Интервютата допълват количествените резултати с информация за професионалните предизвикателства, източниците на стрес и начините за справяне в училищната среда. Резултатите подчертават значението на психологическата устойчивост за професионалната адаптация на учителите.*

***Ключови думи:*** *учители, психологическа устойчивост, професионална адаптация, благополучие на учителите*

# PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND ADAPTATION OF TEACHERS IN THE MODERN EDUCATIONAL ENVIRONMENT

**Asst. Prof. Galina Krasteva Georgieva, PhD**

Konstantin Preslavsky University of Shumen

***Abstract:*** *The article examines the relationship between psychological resilience and the professional adaptation of teachers in the contemporary educational environment. The quantitative component of the study involves 48 teachers from the Targovishte region, fifteen of whom also participated in the qualitative phase through interviews. Instruments used include the Brief Resilience Scale (BRS) and a custom-developed scale for professional adaptation. A strong, positive, and statistically significant correlation was found between the two variables ($r = 0.727$; $p < 0.001$); differences were also observed based on gender, age, and length of*

*teaching experience. The interviews supplement the quantitative findings by providing insights into professional challenges, sources of stress, and coping strategies within the school environment. The results underscore the importance of psychological resilience for the professional adaptation of teachers.*

***Keywords:*** *teachers, psychological resilience, professional adaptation, teacher well-being*

**Въведение**

Съвременната образователна система се характеризира с динамични промени, нарастващи изисквания към учителите и наличие на различни стресови детерминанти. Работещите в сферата на образованието са изправени пред редица изпитания, свързани с техните компетенции, с необходимостта от прилагане на иновативни методи и инструменти на преподаване, развитие на дигитална култура, както и адаптация към постоянно променящата се среда. Учителите следва да притежават умения за функциониране в различни професионални роли – на възпитатели, обучители, медиатори, фасилитатори на емоционална подкрепа за учениците, което поставя въпроса доколко притежават ресурса да поддържат психически баланс и да се справят с ежедневните предизвикателства?

Професионалните и личностните качества на съвременния учител се извеждат като базов предиктор за успешното осъществяване на педагогическата дейност. В тази връзка, емоционалната и социалната интелигентност са от изключителна важност за реализирането на педагогическия потенциал на работещите в образованието. Значими фактори, подпомагащи ефективното справяне със стреса, успешната професионална реализация и поддържането на психично благополучие представляват психологическата устойчивост и професионалната адаптация на учителите. Това налага необходимостта от тяхното задълбочено изследване, което е и цел на настоящото изследване.

**Психологическата устойчивост – същност и значение за педагогическата професия**

В публикациите на Американската психологическа асоциация (APA) психологическата устойчивост се определя като процес и резултат от успешното приспособяване към трудни или предизвикателни житейски преживявания, чрез умствена, емоционална и поведенческа гъвкавост (APA Dictionary of Psychology). Сред факторите, които имат значение за справянето с трудностите, се открояват индивидуалните особености, социалната подкрепа и използваните стратегии за справяне.

Научният интерес към психологическата устойчивост се засилва през 70-те години на XX век. Сред пионерите в тази област е Норман Гармези, който изследва деца, израстващи в условия на неблагоприятна семейна и социална среда. Неговите наблюдения насочват вниманието към ролята на психологическите и социалните фактори, саморегулацията и подкрепящите взаимоотношения за преодоляване на неблагоприятните обстоятелства (Garmezy, 1991).

В научната литература се открояват три основни подхода към разбирането на психологическата устойчивост – като личностна характеристика, като динамичен процес и като позитивен резултат от справянето с трудности. В съвременните теоретични модели устойчивостта все по-често се разглежда като процес, при който личностните и социалните ресурси имат значение за приспособяването към неблагоприятни условия. Майкъл Рътър (Rutter, 2012) акцентира върху способността на индивида да запазва психологическата си устойчивост въпреки преживени травматични събития. Ан Мастен (Masten, 2014) определя този процес като „обикновена магия“, подчертавайки ролята на базовите адаптивни системи, които позволяват на личността да функционира успешно дори при наличие на сериозни рискови фактори. Друг подход разглежда устойчивостта като позитивен резултат, изразяващ се в съхраняване на психологическото равновесие и здраве след преживени неблагоприятни обстоятелства (Bonanno, 2004; Luthar et al., 2000; Southwick et al., 2014).

Съществена характеристика на психологическата устойчивост е не само способността за справяне с трудностите, но и възможността за възстановяване след преживян стрес или неблагоприятно събитие. Този аспект е водещ и в концепцията на Reivich и Shatte, според която устойчивостта не е фиксирана личностна характеристика, а съвкупност от когнитивни и поведенчески умения, които могат да бъдат развивани чрез обучение и практика (Reivich et al., 2002).

В педагогическата професия психологическата устойчивост придобива особено значение поради многообразието от професионални отговорности, емоционалното натоварване и динамиката на образователната среда. Изследванията върху устойчивостта на учителите открояват няколко важни нейни проявления: запазване на професионалната ангажираност и мотивация през различните етапи на кариерата (Gu et al., 2007; Bobek, 2002), поддържане на психоемоционално благополучие в условия на повишен стрес (Howard et al., 2004) и съхраняване на професионалната, емоционалната, социалната и мотивационната ефективност (Mansfield et al., 2012). Тези измерения

очертават значението на устойчивостта за цялостното професионално функциониране на педагогическия специалист.

В съвременната образователна среда учителите са изправени пред разнообразни предизвикателства, сред които повишени административни изисквания, дигитализация на учебния процес, затруднения във взаимодействието с ученици и родители, поведенчески проблеми и необходимост от непрекъснато професионално развитие. Натрупването на подобни изисквания може да създава условия за продължителен стрес и емоционално изтощение. В този контекст психологическата устойчивост е значим ресурс за справяне с професионалните трудности, запазване на психоемоционалното равновесие и поддържане на професионалната ангажираност.

В рамките на настоящото изследване психологическата устойчивост на учителя се разглежда като динамична способност за справяне с неблагоприятни обстоятелства и възстановяване след преживян стрес, съхраняване на психоемоционалното равновесие и поддържане на професионалното функциониране в условията на повишено емоционално натоварване.

**Адаптацията в образователната среда**

Професионалната адаптация на учителя представлява процес на приспособяване към изискванията, условията и динамиката на образователната среда. Тя включва както усвояването на професионалните роли и отговорности, така и способността на педагога да прилага знанията и уменията си в различни ситуации, да взаимодейства ефективно с участниците в образователния процес и да реагира на настъпващите промени. В този смисъл адаптацията не се изчерпва с формалното изпълнение на служебните задължения, а обхваща различни аспекти на професионалното функциониране.

В практиката професионалната адаптация се проявява чрез няколко основни умения:

▪ методическа гъвкавост при избора и прилагането на подходи за преподаване;

▪ емоционална интелигентност, изразяваща се в разпознаване и регулиране на собствените емоции и разбиране на емоционалните състояния на другите;

▪ проактивност, свързана с готовността за приемане на нови изисквания и активно участие в професионалните промени.

Тези умения намират израз в различни равнища на професионалната дейност – административно, професионално-педагогическо, социално-емоционално и комуникативно.

В условията на непрекъснати промени в образователната система адаптивността и професионалната гъвкавост придобиват особено значение. Според Майкъл Фулън (Fullan, 1993) успешното функциониране на учителите в процесите на образователна промяна предполага активно участие в обновяването на образователната среда и готовност за преосмисляне на установени професионални практики. От своя страна, теоретичният модел на Лазарус и Фолкман (Lazarus et al., 1984) поставя акцент върху когнитивната оценка на стресовите ситуации и избора на стратегии за справяне. Тези предпоставки насочват вниманието към индивидуалните особености и условията на професионалната среда, които имат значение за начина, по който учителите посрещат професионалните предизвикателства.

Процесите на адаптация могат да бъдат разгледани и през модела на Общия адаптационен синдром (General Adaptation Syndrome – GAS), предложен от Ханс Селие (Selye, 1976). Моделът описва реакцията на организма към стрес чрез три етапа – реакция на тревога, съпротива и изтощение, което има значение за разбирането на физиологичните реакции при продължително стресово въздействие и очертава необходимостта да се отчитат последиците от натрупването на професионално напрежение.

В рамките на настоящото изследване професионалната адаптация се разглежда като способност на учителя да се приспособява към професионалните, емоционалните, социалните и организационните изисквания на училищната среда, като поддържа ефективно изпълнение на професионалните си задължения и конструктивно взаимодействие с ученици, родители и колеги.

Изясняването на същността на психологическата устойчивост и професионалната адаптация очертава тяхното значение за функционирането на учителя в образователната среда. Въз основа на това се поставя въпросът дали между двата показателя съществува статистически значима връзка и дали се наблюдават различия в проявлението им, според определени личностни и професионални характеристики.

**Целта на настоящото емпирично изследване** е да се проучи връзката между психологическата устойчивост и професионалната адаптация на учителите в съвременната образователна среда, както и да се установят различията в изследваните показатели в зависимост от основни демографски и професионални характеристики – пол, възраст и педагогически стаж.

За реализирането на поставената цел са формулирани следните **задачи**:

1. Да се изследват равнищата на психологическата устойчивост и професионалната адаптация сред изследваните педагози, чрез описателна статистика.
2. Да се провери вътрешната консистентност на използваните изследователски инструменти чрез коефициента α на Cronbach.
3. Да се установи наличието, посоката и силата на линейната връзка между психологическата устойчивост и професионалната адаптация чрез коефициента на Pearson.
4. Да се изследват различията в психологическата устойчивост и професионалната адаптация, в зависимост от пола, чрез t-тест за независими извадки.
5. Да се изследват различията в психологическата устойчивост и професионалната адаптация между възрастовите групи чрез еднофакторен дисперсионен анализ (One-Way ANOVA).
6. Да се изследват различията в психологическата устойчивост и професионалната адаптация, в зависимост от продължителността на педагогическия стаж чрез еднофакторен дисперсионен анализ (One-Way ANOVA).

В съответствие с целта и задачите на изследването е формулирана следната хипотеза: *предполага се, че съществува статистически значима положителна връзка между психологическата устойчивост и професионалната адаптация на педагогическите специалисти.*

Допълнително се проверяват различията в изследваните показатели, в зависимост от пола, възрастта и педагогическия стаж.

В изследването участват **48 учители**, работещи в различни образователни институции на територията на област Търговище. Респондентите са наети на основен трудов договор.

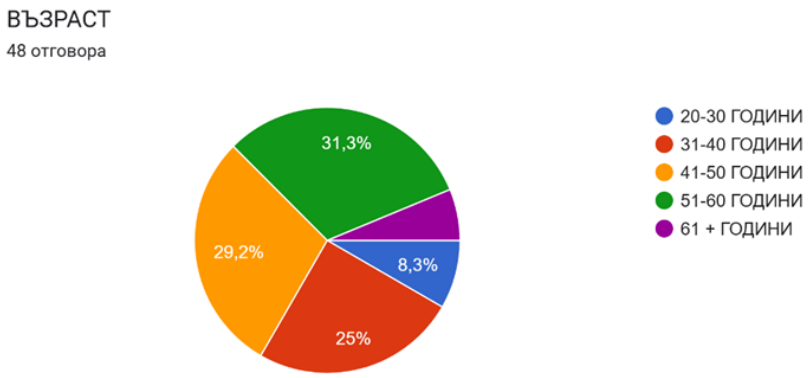
По отношение на типа образователна институция най-голям е делът на участниците, работещи в средни училища – 39,6%, следвани от учители в основни училища – 33,3%, и професионални гимназии – 27,1%.

По отношение на етапа на обучение в извадката са представени педагози от различни образователни етапи.

По отношение на пола извадката включва **36 жени (75%) и 12 мъже (25%).** Полученото разпределение е в съответствие с общите тенденции в образователната

система в България, където педагогическата професия традиционно е с преобладаващо женско присъствие.

Във възрастово отношение са обособени пет групи: 20–30 години, 31–40 години, 41–50 години, 51–60 години и над 61 години. Данните, обобщаващи възрастовия профил на респондентите са представени във фигура 1.

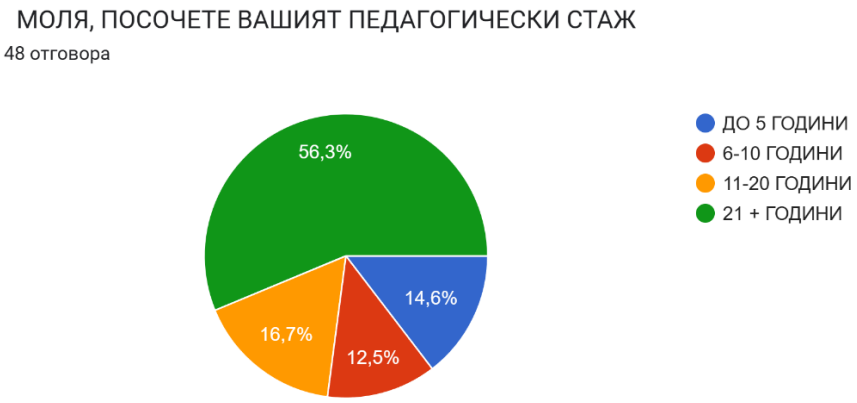



*Фигура 1. Разпределение на участниците по възрастови групи*

Анализът на възрастовото разпределение на участниците показва, че най-голям е делът на педагозите във възрастовата група 51–60 години- 31,3 %. Сравнително равномерно са представени и учителите на възраст между 31-40 години (25 %) и 41-50 години (29,2 %). Най-нисък е относителният дял на респондентите във възрастовите групи 20–30 години (8,3%) и над 61 години (6,2%).

Получените резултати са в потвърждение на наблюдаваната реалност в българската образователна система, характеризираща се със застаряване на педагогическия състав и относително ограничения интерес на младите хора към учителската професия. Тази тенденция поставя редица предизвикателства пред системата на образованието, свързани с необходимостта от привличане, мотивиране и задържане на млади специалисти в педагогическата практика. Недостатъчното присъствие на млади педагогически кадри налага преосмисляне на стратегиите и механизмите за повишаване на привлекателността на учителската професия и насърчаване на професионалната им реализация в системата на средното образование.

По отношение на педагогическия стаж участниците в изследването са разпределени в четири групи: до 5 години, 6–10 години, 11–20 години и над 21 години стаж. Следващата фигура (фиг.2) представя информация за трудовия опит в училищна среда на респондентите.




*Фигура 2. Разпределение на участниците, според педагогическия стаж*

Мнозинството от анкетираните (56,3%) заявяват педагогически стаж над 21 години. При останалите респонденти се наблюдават по-ниски нива на професионален опит: 16,7% са със стаж до 20 години, 12,5% – до 10 години, а учителите със стаж до 5 години съставляват 14,6%. Данните показват, че преобладаващата част от анкетираните лица имат значителен стаж в системата, което показва преобладаване на участниците с продължителен педагогически стаж.

За изследване на психологическата устойчивост е използвана **Brief Resilience Scale (BRS) – Кратка скала за резилентност**, разработена от Брус Смит и колектив (Smith et al., 2008). За разлика от други въпросници, изследващи устойчивостта, които измерват защитни фактори или ресурси (напр. социална подкрепа, оптимизъм), **BRS е фокусирана пряко върху способността за възстановяване („bounce-back“ капацитет) и връщане към равновесие след преживян стрес или затруднение**. **Българската адаптация** е представена от Румяна Карева (2021) в качеството и на инструмент, насочен към оценяване на способността на индивида да се възстановява след неблагоприятни събития.

За изследване на професионалната адаптация е използвана **авторска скала за професионална адаптация на учителите в училищната среда**.

Изследователският инструмент включва общо 14 твърдения, обособени в две скали. Първата скала включваща твърдения 1–6 измерва психологическата устойчивост, а втората включваща твърдения 7–14 измерва професионалната адаптация. Отговорите се оценяват чрез 5-степенна Ликертова скала. С цел контрол върху тенденцията за автоматично съгласяване и социална желателност, в скалата за психологическа

устойчивост са включени както право, така и обратно формулирани твърдения (въпроси 2, 4 и 6 са с обратна насоченост).

Статистическата обработка на данните е извършена чрез SPSS, версия 27. Приложени са коефициентът α на Cronbach, описателна статистика, коефициент на Pearson за корелационен анализ, t-тест за независими извадки и еднофакторен дисперсионен анализ (One-Way ANOVA).

За оценка на вътрешната консистентност на използваните инструменти е изчислен коефициентът Алфа на Кронбах. Резултатите са представени в Таблица 1.

Таблица 1.

Коефициент на надеждност Cronbach's Alpha за скала „психологическа устойчивост“

| **Reliability Statistics** | | |
|---|---|---|
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| ,865 | ,878 | 6 |

В Таблица 2 са представени резултатите от втората скала – „професионална адаптация“.

Таблица 2.

Коефициент на надеждност Cronbach's Alpha за скала „професионална адаптация“

| **Reliability Statistics** | | |
|---|---|---|
| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | № of Items |
| ,913 | ,918 | 8 |

За скалата за психологическа устойчивост е получена стойност **α = 0,865,** докато за авторската скала за професионална адаптация е получена стойност **α = 0,913.**

Получените стойности показват висока вътрешна консистентност на двете използвани скали в рамките на настоящата извадка. Това означава, че включените в

съответните скали твърдения установяват добра степен на съгласуваност при измерването на съответните показатели. Особено важно е високата стойност на коефициента за авторската скала за професионална адаптация да се интерпретира внимателно. Установената вътрешна консистентност е положителен показател за надеждността на измерването, но сама по себе си не е достатъчна, за да докаже валидността на инструмента. Това е от значение, тъй като скалата за адаптация е авторски разработен инструмент и в настоящото изследване се прилага в рамките на тази извадка.

Следователно получените стойности на Cronbach's alpha дават основание инструментите да бъдат използвани за последващите статистически анализи, като резултатите от авторската скала следва да бъдат разглеждани като емпирични данни от настоящото проучване.

**Описателна статистика на основните променливи**

За установяване на основните характеристики на изследваните показатели е приложена описателна статистика. Получените резултати за психологическата устойчивост и професионалната адаптация са представени чрез средна стойност (M), стандартно отклонение (SD), минимална и максимална стойност. Данните са събрани чрез 5-степенна скала от типа на Ликерт (където 3,00 е теоретичната средна стойност) и са представени в Таблица 3.

Таблица 3.

Описателна статистика на изследваните променливи

| Descriptive Statistics | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| RESILIENCE | 48 | 1,00 | 5,00 | 2,7885 | 1,11420 |
| ADAPTATION | 48 | 2,00 | 4,75 | 3,2716 | ,84733 |
| Valid N (listwise) | 48 | | | | |

От таблицата е видно, че средното ниво на психологическа устойчивост сред изследваните учители е M = 2,79 (SD = 1,11). Резултатите показват различна картина по отношение на двата изследвани показателя. Средната стойност на психологическата устойчивост е малко под теоретичната среда, което показва, че в настоящата извадка устойчивостта не достига високи средни стойности. В същото време сравнително

високото стандартно отклонение (SD = 1,11) показва наличие на индивидуални различия между участниците. Това означава, че не всички педагогически специалисти в извадката се характеризират със сходно ниво на психологическа устойчивост. Наблюдават се участници с по-ниски, както и участници с по-високи индивидуални резултати.

По отношение на професионалната адаптация средната стойност **M = 3,27** (**SD = 0,85**) е над теоретичната среда. Това може да се разглежда като индикация за относително благоприятно ниво на адаптация в рамките на изследваната група. Тъй като използваната скала за адаптация е авторски разработена и се прилага в настоящото изследване, този резултат следва да бъде интерпретиран описателно, без въвеждане на допълнителни нормативни категории.

Съпоставянето на двата резултата очертава съществена особеност: в извадката се наблюдава относително по-благоприятна професионална адаптация при средна стойност на психологическата устойчивост, която е под теоретичната среда. Това показва, че адаптацията към професионалната среда вероятно не се определя от един-единствен психологически показател, което прави последващия корелационен анализ наложителен.

**Анализ на връзката между устойчивостта и адаптацията (Корелационен анализ)**

За проверка на изследователската хипотеза е приложен корелационен анализ чрез коефициента на Пиърсън (Pearson correlation), който измерва силата и посоката на линейната връзка между две количествени променливи. Резултатите от анализа са представени в Таблица 4.

Таблица 4.

**Correlations**

| | | RESILIENCE | adaptation |
|---|---|---|---|
| RESILIENCE | Pearson Correlation | 1 | ,727** |
| | Sig. (2-tailed) | | <,001 |
| | N | 48 | 48 |
| adaptation | Pearson Correlation | ,727** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | <,001 | |
| | N | 48 | 48 |

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Корелационна матрица на Пиърсън между скалите „Психологическа устойчивост“ и „Професионална адаптация“ на учителите

Както се вижда от Таблица 4, между психологическата устойчивост и професионалната адаптация се установява **положителна и статистически значима линейна връзка** ($r = 0,727$, $p < 0,001$, $N = 48$). Стойността на коефициента показва **силна положителна корелация**, което означава, че в рамките на изследваната извадка по-високите стойности на психологическа устойчивост са свързани с по-високи стойности на професионална адаптация.

Установената зависимост е в съответствие с формулираната изследователска хипотеза и предполага, че психологическата устойчивост и професионалната адаптация са взаимосвързани характеристики при изследваните учители. Резултатът може да се разглежда в контекста на спецификата на педагогическата професия, която включва разнообразни професионални, социални и емоционални изисквания и предполага необходимост от ефективно справяне с променящи се ситуации и предизвикателства. В този смисъл психологическата устойчивост може да се разглежда като личностен ресурс, свързан със способността на учителите да функционират ефективно в условията на професионалната среда.

Статистическата значимост на корелацията ($p < 0,001$) показва, че наблюдаваната линейна връзка е статистически значима при приетото ниво на значимост. В същото време силата на корелационната връзка не следва да се интерпретира като доказателство за причинно-следствена зависимост. Корелационният анализ не позволява да се установи дали по-високата психологическа устойчивост води до по-добра професионална адаптация, дали по-добрата адаптация е свързана с по-висока устойчивост, или дали наблюдаваната връзка се влияе и от други фактори.

Следователно полученият резултат **подкрепя изследователската хипотеза**, като показва наличие на силна, положителна и статистически значима връзка между психологическата устойчивост и професионалната адаптация при изследваните педагогически специалисти, като същевременно не позволява извеждането на причинно-следствени заключения.

Наред с установяването на тази взаимовръзка, от значение е да се проследи дали нивото на устойчивост и адаптация се различава в зависимост от основни демографски характеристики на изследваните лица**.**

За установяване на различията в нивата на психологическа устойчивост и професионална адаптация, в зависимост от пола първоначално са изчислени описателни статистически показатели за двете групи – мъже и жени. Получените резултати са представени в таблица 5**.**

**Таблица 5.**

Описателни статистически показатели за устойчивостта и адаптацията при учителите, в зависимост от техния пол

| Group Statistics | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ПОЛ | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| RESILIENCE | ЖЕНИ | 36 | 2,4944 | 1,02482 | ,17080 |
| | МЪЖЕ | 12 | 3,5833 | ,93598 | ,27019 |
| ADAPTATION | ЖЕНИ | 36 | 3,0382 | ,71077 | ,11846 |
| | МЪЖЕ | 12 | 4,2083 | ,54181 | ,15641 |

От представените данни се наблюдават различия в средните стойности на двете изследвани променливи. При психологическата устойчивост средната стойност при мъжете е **M = 3,58**, докато при жените е **M = 2,49**. Подобна тенденция се установява и по отношение на адаптацията, при която средната стойност при мъжете е **M = 4,21**, а при жените – **M = 3,04**. Тези резултати показват по-високи средни нива както на устойчивост, така и на адаптация при мъжете в изследваната извадка.

**Наличието на различия в средните стойности обаче не е достатъчно, за да се направи заключение за тяхната статистическа значимост.** Поради това наблюдаваните различия в средните стойности са проверени чрез t-тест за независими извадки (Independent Samples t-test). Получените резултати са представени в Таблица 6.

Таблица 6.

t-тест за независими извадки за проверка на различията в устойчивостта и адаптацията между мъже и жени

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Variable | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | | FF | SSig. | tt | ddf | SSig. (2-tailed) | Mean Difference | td. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | LLower | UUpper |
| RESILIENCE | Equal variances assumed | ,0,007 | , 0,934 | --3,253 | 446 | 0,002 | --1,08889 | ,0,33476 | -1,76273 | --0,41505 |
| | Equal variances not assumed | | | --3,406 | 20,518 | 0,003 | --1,08889 | ,0,31965 | -1,75460 | --0,42318 |
| ADAPTATION | Equal variances assumed | ,0,198 | ,0,658 | --5,207 | 446 | 0,001 | --1,17014 | ,0,22474 | -1,62252 | --0,71775 |
| | Equal variances not assumed | | | --5,964 | 24,687 | 0,001 | --1,17014 | ,0,19621 | -1,57449 | --0,76579 |

Както се вижда от Таблица 6, тестът на Levene не показва статистически значими различия в дисперсиите – **p = 0,934** за психологическата устойчивост и **p = 0,658** за професионалната адаптация. Поради това при интерпретацията на t-теста се използва редът „Equal variances assumed“.

За психологическата устойчивост се установява статистически значима разлика между мъжете и жените, **t(46) = -3,253, p = 0,002**.

По отношение на професионалната адаптация също се установява статистически значима разлика, **t(46) = -5,207, p < 0,001**.

Получените резултати показват, че в рамките на настоящата извадка мъжете имат по-високи средни стойности както на психологическата устойчивост, така и на професионалната адаптация в сравнение с жените. Разликите са статистически значими и за двата показателя. Този резултат показва наличие на полови различия в изследваната група, но не следва да се интерпретира като доказателство, че полът сам по себе си определя нивото на психологическа устойчивост или професионална адаптация. Подобно заключение би надхвърлило възможностите на използвания дизайн и статистическия анализ.

Особено значение има структурата на извадката – в нея участват 36 жени и 12 мъже. Следователно групите са неравномерни по численост, което налага резултатите да бъдат интерпретирани прецизно. В този смисъл по-коректно е да се говори за наблюдавани полови различия в рамките на настоящата извадка, а не за универсална характеристика на мъжете и жените в педагогическата професия.

Необходимо е също така да се има предвид, че психологическата устойчивост и професионалната адаптация са комплексни характеристики и могат да бъдат свързани с множество фактори, сред които професионален опит, конкретна работна среда и индивидуални характеристики. Настоящото изследване не позволява да се определи относителният принос на тези фактори.

За да се установи дали възрастта на учителите е свързана с различия в нивата на психологическа устойчивост и професионална адаптация**,** изследваните лица са разпределени в пет възрастови групи: 20–30 години, 31–40 години, 41–50 години, 51–60 години и над 61 години. Първоначално са изчислени описателни статистически показатели за всяка от възрастовите групи, като получените резултати са представени в Таблица 7**.**

Таблица 7.

Описателни статистически показатели за устойчивостта и адаптацията на учителите по възрастови групи

| Descriptives | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
| | | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| RESILIENCE | 20-30 ГОДИНИ | 6 | 3,1333 | 1,38948 | ,56725 | 1,6752 | 4,5915 | 1,20 | 4,60 |
| | 31-40 ГОДИНИ | 13 | 3,5077 | 1,01527 | ,28158 | 2,8942 | 4,1212 | 1,60 | 4,60 |
| | 41-50 ГОДИНИ | 13 | 2,2615 | ,80987 | ,22462 | 1,7721 | 2,7509 | 1,00 | 3,60 |
| | 51-60 ГОДИНИ | 12 | 2,5333 | 1,10974 | ,32035 | 1,8282 | 3,2384 | 1,20 | 5,00 |
| | НАД 61 ГОДИНИ | 4 | 2,1500 | ,25166 | ,12583 | 1,7496 | 2,5504 | 1,80 | 2,40 |
| | Total | 48 | 2,7885 | 1,10190 | ,15905 | 2,4488 | 3,1082 | 1,00 | 5,00 |
| adaptation | 20-30 ГОДИНИ | 6 | 3,6250 | ,90485 | ,36940 | 2,6754 | 4,5746 | 2,63 | 4,75 |
| | 31-40 ГОДИНИ | 13 | 4,0865 | ,71877 | ,19935 | 3,6522 | 4,5209 | 2,50 | 4,75 |
| | 41-50 ГОДИНИ | 13 | 3,1538 | ,57090 | ,15834 | 2,8089 | 3,4988 | 2,38 | 4,38 |
| | 51-60 ГОДИНИ | 12 | 2,6042 | ,54833 | ,15829 | 2,2558 | 2,9526 | 2,00 | 3,88 |
| | НАД 61 ГОДИНИ | 4 | 3,1875 | ,56366 | ,28183 | 2,2906 | 4,0844 | 2,50 | 3,88 |
| | Total | 48 | 3,2716 | ,84090 | ,12137 | 3,0866 | 3,5748 | 2,00 | 4,75 |

Както се вижда от Таблица 7, най-висока средна стойност на психологическата устойчивост се наблюдава при учителите на възраст 31–40 години (**M = 3,51**), следвана от групата 20–30 години (**M = 3,13**).

При групите 41–50 години, 51–60 години и над 61 години средните стойности са съответно **M = 2,26**, **M = 2,53** и **M = 2,15**.

По отношение на професионалната адаптация най-висока средна стойност се наблюдава при групата 31–40 години (**M = 4,09**), следвана от групата 20–30 години (**M = 3,63**). Най-ниска средна стойност е установена при групата 51–60 години (**M = 2,60**).

Получените резултати очертават различия в равнищата на психологическа устойчивост и професионална адаптация между изследваните възрастови групи. И при двата показателя най-високите средни стойности се наблюдават при учителите на възраст 31–40 години. При психологическата устойчивост по-ниски средни стойности се установяват във възрастовите групи над 40 години, като най-ниската стойност е при педагозите над 61 години. По отношение на професионалната адаптация най-ниска средна стойност се наблюдава при учителите на възраст 51–60 години, докато при групата над 61 години средната стойност е по-висока.

Тези резултати предполагат, че връзката между възрастта, психологическата устойчивост и професионалната адаптация не следва непременно еднакъв модел. Наблюдаваните различия могат да бъдат обсъдени във връзка с натрупания професионален опит, спецификата на трудовите натоварвания и индивидуалните стратегии за справяне с професионалните предизвикателства. Тези обяснения обаче следва да се разглеждат като възможни интерпретации, а не като установени причинно-следствени зависимости.

За проверка на статистическата значимост на различията е приложен еднофакторен дисперсионен анализ (One-Way ANOVA), чрез който да се провери дали средните стойности на изследваните показатели се различават статистически значимо между петте възрастови групи. Получените резултати са представени в Таблица 8.

Таблица 8.

Резултати от еднофакторен дисперсионен анализ (One-Way ANOVA) за влиянието на възрастта върху устойчивостта и адаптацията

| ANOVA | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| RESILIENCE | Between Groups | 13,437 | 4 | 3,359 | 3,311 | ,019 |
| | Within Groups | 43,630 | 43 | 1,015 | | |
| | Total | 57,067 | 47 | | | |
| ADAPTATION | Between Groups | 14,769 | 4 | 3,692 | 8,599 | ,001 |
| | Within Groups | 18,465 | 43 | ,429 | | |
| | Total | 33,234 | 47 | | | |

Резултатите от ANOVA показват, че съществуват **статистически значими различия между възрастовите групи както по отношение на психологическата устойчивост**, $F(4, 43) = 3{,}311$, $p = 0{,}019$, **така и по отношение на професионалната адаптация**, $F(4, 43) = 8{,}599$, $p = 0{,}001$.

Тъй като и при двете променливи стойностите на $p$ са по-ниски от приетото ниво на статистическа значимост ($p < 0{,}05$), се приема, че **между възрастовите групи съществуват статистически значими различия** по отношение на психологическата устойчивост и адаптацията.

Описателните данни показват най-високи средни стойности и за двата показателя при групата 31–40 години. Това е интересен резултат, тъй като именно тази група демонстрира най-благоприятното съчетание на психологическа устойчивост и професионална адаптация в настоящата извадка.

Въпреки това, трябва да се уточни, че ANOVA показва само наличието на статистически значими различия между петте възрастови групи като цяло. От този анализ **не може да се установи кои конкретни възрастови групи се различават помежду си**. Поради това, наблюдаваните по-високи средни стойности при групата 31–40 години следва да се разглеждат като описателна характеристика на извадката, а не като доказателство, че тази възрастова група статистически значимо се различава от всяка от останалите групи.

Резултатите също така не позволяват да се направи причинно-следствено заключение, относно влиянието на възрастта върху устойчивостта или адаптацията. Възрастта е свързана и с други характеристики, включително професионален опит, а настоящият анализ не позволява да се отдели самостоятелният ефект на всеки от тези фактори. Въпреки тези ограничения, установените статистически значими различия показват, че възрастовият фактор заслужава внимание при изследването на психологическите ресурси и професионалната адаптация на учителите.

Педагогическият стаж представлява професионална характеристика, която позволява да се разгледат различията в психологическата устойчивост и професионалната адаптация в различните етапи на професионалния опит. За да се установи дали професионалният опит е свързан с различия в изследваните показатели, участниците са разпределени в четири групи според продължителността на педагогическия стаж. Изчислени са описателни статистически показатели за нивата на психологическа устойчивост и психологическа и професионална адаптация във всяка от групите. Получените резултати са представени в Таблица 9.

Таблица 9.

Описателни статистически показатели за устойчивостта и адаптацията на учителите според професионалния им стаж

| Descriptives | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
| | | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| RESILIENCE | ДО 5 ГОДИНИ | 10 | 3,3400 | 1,11176 | ,35157 | 2,5447 | 4,1353 | 1,20 | 4,60 |
| | 6-10 ГОДИНИ | 6 | 3,4667 | 1,09301 | ,44622 | 2,3196 | 4,6137 | 2,00 | 4,60 |
| | 11-20 ГОДИНИ | 8 | 2,7000 | 1,12631 | ,39821 | 1,7584 | 3,6416 | 1,60 | 4,60 |
| | НАД 21 ГОДИНИ | 24 | 2,3750 | ,95883 | ,19572 | 1,9701 | 2,7799 | 1,00 | 5,00 |
| | Total | 48 | 2,7885 | 1,10190 | ,15905 | 2,4467 | 3,0866 | 1,00 | 5,00 |
| ADAPTATION | ДО 5 ГОДИНИ | 10 | 3,8250 | ,83375 | ,26365 | 3,2286 | 4,4214 | 2,63 | 4,75 |
| | 6-10 ГОДИНИ | 6 | 3,9583 | ,91059 | ,37175 | 3,0027 | 4,9139 | 2,38 | 4,75 |
| | 11-20 ГОДИНИ | 8 | 3,4063 | ,82848 | ,29291 | 2,7136 | 4,0989 | 2,50 | 4,75 |
| | НАД 21 ГОДИНИ | 24 | 2,9427 | ,64477 | ,13161 | 2,6704 | 3,2150 | 2,00 | 4,38 |
| | Total | 48 | 3,2716 | ,84090 | ,12137 | 3,0866 | 3,5749 | 2,00 | 4,75 |

Данните в Таблица 9 показват различия в средните стойности на психологическата устойчивост между отделните групи според педагогическия стаж. Най-висока средна стойност на устойчивостта е установена при учителите с 6–10 години стаж (**M = 3,47**), следвани от тези с до 5 години стаж (**M = 3,34**). При учителите с 11–20 години стаж средната стойност е по-ниска (**M = 2,70**), а най-ниска е при педагогическите специалисти с над 21 години стаж (**M = 2,38**).

Подобна тенденция се наблюдава и по отношение на професионалната адаптация. Най-висока средна стойност е установена при учителите с 6–10 години педагогически стаж (**M = 3,96**), следвани от тези с до 5 години стаж (**M = 3,83**). При групата с 11–20 години стаж средната стойност е 3,41, а при учителите с над 21 години стаж е 2,94.

Резултатите показват, че в изследваната извадка по-високите средни стойности и на двата показателя се наблюдават при учителите с по-кратък педагогически стаж, докато при групите с по-продължителен стаж се установяват по-ниски средни стойности. Най-високи стойности и за психологическата устойчивост, и за адаптацията се наблюдават при учителите с 6–10 години стаж.

Наблюдаваните различия в средните стойности обаче сами по себе си не са достатъчни, за да се определи дали са статистически значими. Поради това е необходимо да се провери дали различията между четирите групи според педагогическия стаж достигат статистическа значимост. За тази цел е приложен еднофакторен дисперсионен анализ (One-Way ANOVA), чиито резултати са представени в Таблица 10.

Таблица 10.

Резултати от еднофакторен дисперсионен анализ (One-Way ANOVA) за влиянието на педагогическия стаж върху устойчивостта и адаптацията

**ANOVA**

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| RESILIENCE | Between Groups | 9,944 | 3 | 3,315 | 3,095 | ,036 |
| | Within Groups | 47,122 | 44 | 1,071 | | |
| | Total | 57,067 | 47 | | | |
| adaptation | Between Groups | 8,465 | 3 | 2,822 | 5,013 | ,004 |
| | Within Groups | 24,769 | 44 | ,563 | | |
| | Total | 33,234 | 47 | | | |

Резултатите от приложения еднофакторен дисперсионен анализ показват наличие на статистически значими различия между групите според педагогическия стаж както по отношение на психологическата устойчивост, $F(3, 44) = 3,095$, $p = 0,036$, така и по отношение на професионалната адаптация, $F(3, 44) = 5,013$, $p = 0,004$.

Тъй като и при двата показателя стойностите на p са по-ниски от приетото ниво на статистическа значимост α = 0,05, се установява, че групите, формирани според продължителността на педагогическия стаж, се различават статистически значимо по отношение на психологическата устойчивост и професионалната адаптация.

Получените резултати показват, че в рамките на изследваната извадка педагогическият стаж е свързан със статистически значими различия в изследваните показатели. По отношение на описателните статистики най-високите средни стойности както на психологическата устойчивост, така и на професионалната адаптация са установени при учителите с 6–10 години педагогически стаж, докато най-ниските средни стойности са регистрирани при групата с над 21 години стаж. Тези различия в средните стойности очертават определена тенденция в изследваната извадка, но не позволяват сами по себе си да се определи между кои конкретни групи се проявяват статистически значими различия.

При интерпретацията на резултатите следва да се отчете и връзката между възрастта и професионалния стаж. Двете характеристики са естествено свързани, поради което установените различия по възраст и педагогически стаж не следва да се разглеждат като напълно независими ефекти. В този контекст резултатите показват наличие на статистически значими различия между групите според педагогическия стаж в рамките на настоящата извадка, без да позволяват извеждането на причинно-следствена връзка между продължителността на стажа и равнището на психологическата устойчивост или професионалната адаптация.

**Изводи, произтичащи от емпиричното изследване**

Въз основа на проведеното емпирично изследване сред 48 учители и приложените статистически методи могат да бъдат формулирани следните основни изводи:

√ Използваните измервателни инструменти показват висока вътрешна консистентност в рамките на настоящата извадка – α = 0,865 за психологическата устойчивост и α = 0,913 за професионалната адаптация.

√ Средната стойност на психологическата устойчивост (M = 2,79) е под теоретичната среда на скалата, докато тази на професионалната адаптация (M = 3,27) е над нея.

√ Установена е силна положителна и статистически значима връзка между психологическата устойчивост и професионалната адаптация ($r = 0,727$, $p < 0,001$), с което основната изследователска хипотеза получава емпирична подкрепа.

√ Установени са статистически значими различия по пол и по двата изследвани показателя, като в рамките на извадката мъжете демонстрират по-високи средни стойности.

√ Налице са статистически значими различия между възрастовите групи, като най-високи средни стойности на психологическата устойчивост и професионалната адаптация се наблюдават при учителите на възраст 31–40 години.

√ Установени са статистически значими различия и според педагогическия стаж, като най-високи средни стойности по двата показателя са отчетени при учителите с 6–10 години стаж, а най-ниски – при тези с над 21 години стаж.

**Получените резултати следва да се разглеждат с оглед на ограниченията на изследването.** Извадката е сравнително малка – 48 учители, като отделните подгрупи не са равномерни по численост. Това ограничава възможностите за генерализиране на резултатите. Освен това изследователският дизайн не позволява извеждането на причинно-следствени зависимости. Въпреки тези ограничения проучването предоставя емпирични основания за значението на психологическата устойчивост в контекста на професионалната адаптация на учителите и очертава необходимостта от допълнително изследване на факторите, свързани с тяхното професионално функциониране.

**Допълващо качествено изследване чрез неформални интервюта с педагози**

**Цел и организация на качественото изследване**

Като допълнение към количественото изследване са проведени полуструктурирани интервюта с петнайсет педагози от различни училища в област Търговище. Целта на качественото проучване е да се проучат преживяванията и оценките на учителите относно психологическата устойчивост, професионалната адаптация и факторите на стрес в училищната среда. При подбора на участниците е търсено разнообразие по пол, възраст и педагогически стаж, за да бъдат обхванати различни професионални перспективи и преживявания.

Интервютата са насочени към професионалните предизвикателства, емоционалното натоварване, взаимодействието с ученици, родители и училищно ръководство, както и съчетаването на професионалните и семейните ангажименти. Съдържанието им е разгледано с фокус върху повтарящите се теми, свързани с източниците на стрес, начините за справяне с трудностите и факторите, подпомагащи или затрудняващи професионалната адаптация. Отговорите са групирани по тематични направления и са обобщени във връзка с целта на изследването. Качествените данни допълват

количествените резултати, като осигуряват по-задълбочен поглед върху личния професионален опит на учителите.

**Процедура на провеждане**

Участието в изследването е доброволно. Респондентите са информирани за неговата цел и характера на събираната информация. Осигурена е поверителност на предоставените отговори, а данните са използвани единствено за целите на научното изследване. При представянето на резултатите не се посочват данни, позволяващи идентифицирането на отделните участници.

Информацията е събрана чрез интервюта, съдържащи предварително определени тематични области. Въпросите са формулирани свободно, в зависимост от хода на споделянето от участниците. Този подход предоставя възможност за по-подробно обсъждане на конкретни професионални ситуации и за разкриване на лични оценки, преживявания и начини за справяне, които не могат да бъдат обхванати изцяло чрез стандартизиран въпросник.

Получените данни са обработени чрез тематичен анализ, при който са идентифицирани повтарящи се смислови категории и съществени аспекти от споделените преживявания. Качествените данни са съпоставени с резултатите от количественото изследване с цел допълване на интерпретацията и по-задълбочено разбиране на установените зависимости и тенденции.

**Тематични направления на интервютата**

▪ Трудности при съчетаването на професионалните и личните ангажименти, особено при наличие на семейни отговорности.

▪ Източници на стрес в училищната среда и влияние на управленския стил.

▪ Взаимоотношения с ръководството, родителите и учениците и отражението им върху професионалното благополучие.

▪ Индивидуални стратегии за справяне със стреса и особености на емоционалната регулация.

▪ Роля на професионалния опит и възрастовите различия при възприемането и преодоляването на трудностите.

▪ Възможности за промяна на работната среда и професионална реализация.

▪ Търсене на психологическа помощ и форми на лична, социална и организационна подкрепа.

**Обобщени резултати от качественото изследване**

***Баланс между професионалния и личния живот.*** Една от най-отчетливите теми е трудността при съчетаването на професионалните задължения с личните и семейните ангажименти. Според споделеното от участниците това предизвикателство е особено осезаемо при наличие на семейни отговорности. Натрупването на задължения ограничава възможностите за почивка и възстановяване и може да засили усещането за продължително напрежение. Тези наблюдения подчертават значението на баланса между работата и личния живот за психологическото благополучие на учителите.

***Управленски стил и системен стрес.*** В разказите на участниците се откроява значението на отношенията с директора за емоционалния климат в училище. Авторитарният управленски стил се свързва с усещане за продължително напрежение, което при част от педагозите може да доведе до сериозни емоционални затруднения. Това насочва вниманието към ролята на подкрепящото ръководство, конструктивната комуникация и възможностите за професионален диалог за поддържането на благоприятна работна среда.

***Родителите, учениците и междуличностните отношения.*** Родителите и учениците също се открояват като значими фактори в преживяването на професионален стрес. Трудностите в комуникацията, конфликтните ситуации и различията в очакванията могат да увеличат емоционалното натоварване на учителите. Взаимодействието с тези групи изисква постоянна емоционална ангажираност, умения за управление на конфликти и адаптиране към различни потребности и ситуации. В този смисъл качеството на междуличностните отношения е съществен компонент на професионалната среда.

***Индивидуални ресурси и емоционална регулация.*** Споделените наблюдения показват, че справянето със стреса е свързано с личностните особености, индивидуалните ресурси и способността за регулиране на емоционалните реакции. Участниците се различават по начина, по който оценяват трудностите и реагират на напрежението. Уменията за запазване на емоционално равновесие, преценка на ситуацията и намиране на практически решения се очертават като важни ресурси в ежедневната педагогическа дейност.

***Професионален опит и възможности за промяна.*** В споделените преживявания се открояват различия в начина, по който по-опитните и по-младите учители възприемат и преодоляват професионалните предизвикателства. По-опитните педагози изглежда разполагат с по-широк набор от изградени стратегии за справяне с трудностите.

Натрупаният професионален опит им помага да се адаптират към динамиката и обема на ежедневните изисквания, включително към административните задължения, без непременно да влизат в открито противопоставяне. Това не означава, че приемат безрезервно тези изисквания, а по-скоро може да отразява изграден начин за справяне с тях.

Същевременно по-младите учители изглежда възприемат някои от трудностите по-балансирано, вероятно отчасти поради усещането за по-голяма свобода на избор и по-реални възможности за промяна на работното място. Те могат да проявяват и по-голяма готовност да използват технологичните ресурси като средство за улесняване на работата и справяне с професионалните предизвикателства. За част от по-възрастните педагози подобна промяна може да изглежда по-трудно осъществима, което потенциално ограничава усещането им за избор при продължително напрежение. Наред с това възможностите за промяна на работната среда и професионална реализация са свързани с нагласите на учителите към бъдещото им развитие и продължаването на професионалния им път.

***Психологическа помощ и социална и организационна подкрепа.*** Важен аспект на споделените преживявания е необходимостта от подкрепа при възникване на професионални и лични затруднения. Тя може да се проявява чрез разбирането и съдействието на колегите, подкрепата от ръководството, семейството и близките, както и чрез достъп до психологическа помощ. Наличието на подкрепяща среда създава условия за по-ефективно справяне с напрежението и за поддържане на професионалното благополучие.

Резултатите от интервютата показват, че психологическата устойчивост и професионалната адаптация са свързани както с индивидуалните особености на учителите, така и със семейната среда, професионалните взаимоотношения и организационния климат в училището. Сред основните предизвикателства се открояват съчетаването на личните и професионалните ангажименти, напрежението при неблагоприятни управленски отношения и затрудненията в комуникацията с родители и ученици. Като ресурси за справяне се открояват професионалният опит, индивидуалните стратегии за преодоляване на трудностите, емоционалната регулация и наличието на подкрепяща среда.

Съпоставянето на количествените и качествените данни позволява резултатите от въпросника да бъдат разгледани в контекста на реалните професионални преживявания на педагогическите специалисти. Интервютата допълват статистическите резултати,

като разкриват фактори от работната и личната среда, които могат да подпомагат или затрудняват психологическата устойчивост и професионалната адаптация. Поради ограничения брой участници в качественото проучване и характера на интервютата получените данни имат допълваща, а не представителна функция.

**Заключение**

Резултатите от изследването показват наличие на силна положителна и статистически значима връзка между психологическата устойчивост и професионалната адаптация на учителите. Установената зависимост очертава значението на психологическата устойчивост като фактор, свързан с възможностите на учителите да се приспособяват към изискванията и предизвикателствата на професионалната среда.

Анализът разкрива и статистически значими различия в психологическата устойчивост и професионалната адаптация според пола, възрастта и педагогическия стаж. По-високи средни стойности и по двата показателя са установени при мъжете, като този резултат следва да се интерпретира с оглед на неравномерното разпределение на участниците по пол. При възрастовите групи най-високи средни стойности са отчетени във възрастовия диапазон 31–40 години, а според педагогическия стаж – при учителите с 6–10 години стаж. Най-ниски средни стойности по отношение на стажа са установени при участниците с над 21 години педагогически опит. Тези резултати очертават различия между групите, но не позволяват да се правят изводи за конкретни двойки групи, без да е проведен допълнителен post-hoc анализ.

Качественото изследване допълва количествените резултати, като откроява значението на индивидуалните ресурси, професионалните взаимоотношения и организационната среда за справянето с професионалните предизвикателства. Съпоставянето на двата вида данни позволява по-цялостно разбиране на изследваната връзка, като същевременно показва, че психологическата устойчивост и професионалната адаптация са свързани с комплекс от личностни и средови фактори.

Практическото значение на получените резултати е свързано с необходимостта от целенасочена подкрепа на учителите както на индивидуално, така и на институционално равнище. В тази посока са важни създаването на подкрепяща училищна среда, подобряването на професионалните взаимоотношения, осигуряването на възможности за психологическа подкрепа и развиването на умения за справяне със стреса и емоционална регулация. Подобни мерки биха могли да подпомогнат професионалната адаптация и да ограничат въздействието на продължителното професионално напрежение.

При интерпретацията на резултатите следва да се отчитат ограниченията на изследването, свързани с относително малкия обем на извадката, неравномерното разпределение на участниците по пол и напречния характер на изследователския дизайн. Поради това **установените зависимости не следва да се разглеждат като доказателство за причинно-следствени отношения**. Бъдещи изследвания с по-големи и по-разнообразни извадки, лонгитюден дизайн и допълнителни post-hoc анализи биха позволили по-задълбочено изясняване на връзките и различията, установени в настоящото проучване.

## ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА


**Карева, Р.** Българска адаптация на Кратка скала за резилентност (Brief Resilience Scale – BRS). – В: *Психологични изследвания*. 2021, № 24(2), с. 115 – 128.

**American Psychological Association.** (n.d.). APA Dictionary of Psychology. Retrieved from https://dictionary.apa.org/

**Bobek, B. L.** Teacher resiliency: A contextual antigen for teacher burnout. – In:*Reflections on Nursing Leadership*. 2002, 28(3), pp. 26–27.

**Bonanno, G. A.** Loss, trauma, and human resilience. – In: *American Psychologist*. 2004, 59(1), pp. 20–28.

**Fullan, M.** Change Forces: Probing the Depths of Educational Reform. London: Falmer Press, 1993.

**Garmezy, N.** Resilience in children's adaptation to stress: Development and vulnerability. – In: Journal of Child Psychology and Psychiatry. 1991, 32(3), pp. 415–430.

**Gu, Q., C. Day**. Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. – In: *Teaching and Teacher Education*. 2007, 23(8), pp. 1302–1316.

**Howard, S., B. Johnson.** Resilient teachers: Resisting stress and burnout. – In: *Social Psychology of Education*. 2004, 7(4), pp. 399–420.

**Lazarus, R. S., S. Folkman**. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.

**Luthar, S. S., D. Cicchetti, B. Becker**. The construct of resilience: A critical evaluation. – In: *Child Development*, 2000, 71(3), pp. 543–562.

**Mansfield, C. F., S. Beltman, A. Price, A. McConney**. (2012). Essential components for teacher resilience: A qualitative study. – In *Teaching and Teacher Education*, 2012, 28(3), pp. 357–367.

**Masten, A. S.** Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: Guilford Press, 2014.

**Reivich, K., A. Shatte.** The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Broadway Books, 2002.

**Rutter, M.** (2012). Resilience as a concept: A review of the findings. – In: *Journal of Adolescent Health.* 2012, 50(4), pp. 335–342.

**Selye, H.** Stress in Health and Disease. Boston: Butterworths, 1976.

**Southwick, S. M., G. A. Bonanno, A.S. Masten, C. Panter-Brick, R. Yehuda.** Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. – In: *European Journal of Psychotraumatology*. 2014, 5 (1), Article 25338. https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338