

ПОДХОДИ ЗА ПСИХОСОЦИАЛНА ПОДКРЕПА НА УНИВЕРСИТЕТСКИ ПРЕПОДАВАТЕЛИ В УСЛОВИЯ НА КРИЗА

Доц. д.н. Цветелина Търпоманова,
доц. д.н. Веселина Славова

Медицински университет „Проф. д-р П. Стоянов“ – Варна

Резюме. Сферата на образованието е една от най-засегнатите от пандемията от COVID-19 и проблемите, свързани с нея се обсъждат в много научни разработки. По-голямата част от ориентираният към висшето образование изследват психичното здраве на студентите, а по-малко – това на преподавателите.

Целта на настоящата статия е да предложи съвкупност от подходи за психосоциална подкрепа на университетските преподаватели в условия на криза.

Съчетаването на количествен с качествен метод ще спомогне за определянето на основни проблеми, засегнали живота и работата на преподавателите. На базата на изведени значими теми и преживявания от фокус-групите ще се прилага социалнопсихологически тренинг, който ще понижи стреса.

Приносът на изследването се състои в комбинирането на феноменологичен качествен анализ и тренинг-групи, което ще подпомогне създаването на модел, приложим в условията на следващи кризи и интегриран в ефективна превантивна стратегия за опазване здравето на работещите в университетите преподаватели.

Ключови думи: психосоциална подкрепа; феноменологичен качествен анализ; университетски преподаватели; социалнопсихологически тренинг; COVID-19

Въведение

Драматичната промяна в състоянието на един организъм/система или в обичайното протичане на един процес се обозначава като криза. За да бъде една промяна критична, тя трябва да е много значима и да настъпва внезапно, неочаквано. Поради това възстановяването на хомеостазата на организма е силно затруднено и е необходимо да се окаже външна помощ.

Намесата в определен момент от развитието на кризата може да спести влошаване на психическото и физическото здраве (Germanov, Sotirov & Katzarova 2004).

Пандемията от COVID-19 отговаря напълно на критериите за криза. Тя настъпи внезапно и бързо и доведе до сериозни последици за общественото здраве.

Пандемията оказва силно влияние върху работещите в сферата на образованието. Затварянето на учебните заведения, извършването на дейностите изцяло в електронна среда, ограничаването на социалните контакти доведоха до редица проблеми за работещите в тази сфера.

Проведени са редица проучвания, изследващи различни аспекти на ефектите от пандемията по отношение на процесите на преподаване и учене както в училищата, така и в университетите. Новата ситуация промени изцяло живота и оказва негативно влияние върху психичното здраве на студентите (Kesojevic et al. 2020). Онлайн преподаването и дистанционното обучение се отразиха неблагоприятно върху психичното здраве и на университетските преподаватели (Sahu 2020).

На практика повечето проучвания, свързани с въздействието на пандемията от COVID-19 върху университетското образование, са насочени към изследване на академичния стрес върху здравето и благополучието на студентите (Cao et al. 2020; Capone et al. 2020; Chi et al. 2020; Hasan et al. 2020; Rogowska 2020). Анализирани са страхът и тревожността по време на пандемията и тяхната роля в развитието на симптомите на депресия сред студентската общност (Rogowska, Kuśnierz & Bokszezanin 2020). Предложени са специфични програми за контрол и преодоляване на безпокойството на учащите във висшите учебни заведения (Rodríguez-Hidalgo et al. 2020).

Препоръките за снижаване на академичния стрес сред студентите са фокусирани върху психообразователни стратегии за справяне с пандемията от психологическа гледна точка. Изтъкнато е значението на стила на преподаване и емоционална подкрепа от страна на преподавателите (De la Fuente et al. 2021; Codina et al. 2020; Robert et al. 2020).

Проучванията в училищата отчитат трудностите и негативните ефекти от дистанционното обучение върху учителите и повишения риск от бърн аут сред тях. Разгледани са факторите, допринасящи за професионалното прегаряне на училищните преподаватели (Răduci & Stănculescu 2022). По време на пандемията са идентифицирани четири основни фактора: тревожност, свързана с COVID-19; безпокойство относно променените изисквания за преподаване; неяснота при комуникацията с родителите и липсата/наличието на административната подкрепа (Pressley 2021). Индивидуални аспекти като емоционална интелигентност, личностни черти, самоефективност и педагогически опит също оказват влияние върху професионалното

прегаряне на учителите (Mérida-López & Extremera 2017; Kokkinos 2007; Pellerone 2021).

В България са проведени изследвания на социалните нагласи и реакциите на обществото спрямо предприетите от правителството мерки за справяне с пандемията (Bakracheva et al. 2020), на управленските (Stefanova & Zabunov 2021) и комуникационни подходи (Sabeva 2022) за справяне с кризи от страна на висшите училища, като и на последиците за здравето на медицински работници (основно работещите на първа линия и в центровете за спешна помощ) и учители. От проучване, обхващащо 1345 учители, става ясно, че дистанционната работа отнема много време, което фрустрира баланса „професионален – личен живот“. Очертана е тревожна тенденция по отношение на физическото и психичното здраве на учителите.

Проучванията с целева група университетски преподаватели са насочени предимно към компетенциите им при прилагане на технологиите, провеждането на университетските курсове в онлайн среда и развитието на научната дейност (Dimitrov & Pavlov 2022). Значително по-малък брой проучвания са насочени към психичното здраве на служителите във висшите училища, в частност към преподавателския състав. Едно от тях е проучването на King's College London Coronavirus Health and Experiences of Colleagues at King's, изследващо влиянието на пандемията COVID-19 сред персонала и студентите, правещи следдипломни изследвания в King's College London (Carr, Davis, Bergin-Cartwright et al. 2022). Други насочват вниманието към обострянето на предшестващи пандемията травматични преживявания (Goldstein, Topitzes, Brown & Jussel 2022). Интерпретира се влиянието на пандемията върху психичното здраве на отделните групи респонденти, разделени по пол и по длъжност (Van Niekerk & Van Gent 2021).

Пандемията извади на преден план проблемите, възникващи по време на криза във всички обществени сфери. Спецификата на дейностите на работещите в областта на висшето образование доведе до трудности при организиране на учебния процес, промени в условията на труд, социална изолация, а оттам – последици за физическото и психичното здраве на преподавателите. Ето защо се оказва изключително важно да се разработят стратегии за запазване здравето на служителите във висшите учебни заведения при кризисни ситуации.

В настоящата статия е представен модел, съчетаващ феноменологичен качествен анализ и психосоциален подход за снижаване стреса на университетските преподаватели в условията на криза. Моделът е базиран на предстоящо комплексно проучване за някои аспекти на качеството на живот и параметри на психичното здраве на служителите на Медицинския университет – Варна, както и на провеждане на специфични фокус- и тренинг-групи с респондентите. Проучването е част от дейностите по проект №

ФН-26/26.04.22 г., „Мултидисциплинарен подход за превенция на здравето на служителите от МУ – Варна, в условията на пандемията от COVID-19“, финансиран по Фонд „Наука“ и получил разрешение от Комисията по етика на научните изследвания към МУ „Проф. д-р П. Стоянов“ – Варна.

Методи и инструментариум

За да се отчетат специфичните фактори на университетското преподаване в условията на пандемията от COVID-19 и да се установи фактическото ниво на стрес сред преподавателите, ще бъде проведено първоначално количествено изследване, което включва анкетно проучване и прилагане на стандартизирани въпросници за депресия, тревожност и бърнаут.

Първите въпроси в анкетата събират информация за социодемографски-те характеристики на участниците – възраст, пол, ниво на завършено образование и трудова заетост. Следват специфични въпроси, които изследват евентуално настъпилите промени в ежедневната работа и негативните последиствия за психичното здраве на респондентите вследствие на предприетите мерки за предотвратяване разпространението на COVID-19 (социално дистанциране, работа от дома и др.).

При съставянето на въпросника са взети под внимание някои основни айтеми от представителни международни проучвания за психичното здраве и качеството на живот по време на пандемията.

Стандартизираните въпросници включват HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) – самооценъчен въпросник за определяне на интензивни тревожни и депресивни състояния, и Maslach Burnout Inventory – въпросник за изследване на бърнаут (професионално прегаряне).

В рамките на качествено проучване ще се използват фокус-групи, основаващи се на феноменологията, които имат за цел да изследват опита на респондентите в ситуации на криза. Те ще имат подпомагаща функция за определяне на чувствителни теми, представляващи основа на последващите психосоциални интервенции.

В условията на криза се очаква повишаване нивото на депресия, тревожност, бърнаут и стрес. Прилагането на единен хуманистичен и психосоциален подход би редуцирало съществуващия стрес у преподавателския състав и би допринесло за превенция на бърнаут и други тревожни и депресивни състояния при бъдещи кризи.

Същност и предимства на феноменологичния качествен подход

Използването на качествено изследване при проучването на явления от социалния живот на хората може да даде нов поглед както върху индивидуалните преживявания, така и върху общите нагласи за справяне с нетипични кризисни ситуации. То представлява проучване на възгледите на отделната

личност или група от хора по определени въпроси. За да се проведе подобен вид изследване, е необходимо ясно дефиниране на изследвания проблем, както и критерии, според които са подбрани участващите респонденти. Най-често подобни проучвания се провеждат под формата на индивидуални интервюта или фокус-групи. Двата типа проучвания могат да се допълват.

В предстоящото проучване фокус-групите ще подпомогнат анализа на резултатите от приложените количествени методи, но и ще оформят и тематични единици, които могат да се използват при провеждането на тренинг-групи.

Фокус-групата, по своята същност, представлява качествен изследователски метод, при който се използва групова дискусия. Според целите и методите на изследването фокус-групите мога да се състоят от 3 до 10 души участници и модератор (може да има и наблюдател, който да подпомогне дейността на модератора при описване и интерпретиране на резултатите). Предимствата на тази форма на работа са: представяне на личните преживявания и позиции на участниците по дадена тема; възможност за взаимодействие между изследваните лица при съпоставяне на възгледите им по даден въпрос; възможност за появата на нови теми, които да способстват за по-голяма задълбоченост на проучването. Методът е подходящ за изследване на въпроси, свързани с персонална история, индивидуални и колективни поведенчески модели, изследване в дълбочина на определено социално явление и отражението му върху личностите и обществото. За тези цел се предвижда групите да наброяват от 4 до 6 души участници поради чувствителността на някои от обсъжданите теми.

Избраният за работа подход е феноменологическият, тъй като той се отличава с гъвкавост поради липсата на структура, строго следвана от модератора, което дава възможност за неговата комбинативност по време на дискусията. Този начин на провеждане на дискусията предполага интерпретативни умения на модератора за извличане и доразвиване на теми в дискусията, които могат да допринесат за изграждането на теоретично знание. В хода на работата ще се съпоставят личните преживявания и тяхното описание от участниците. Заедно с това е важно съпоставянето на различните истории, осъществяването на интерсубективен диалог, в който да има поставяне на мястото на другия, съпреживяване, възприемане на себе си посредством гледната точка на другия. Груповата работа ще допринесе за споделяне, доверяване, съпоставяне на преживявания.

Според феноменологията на Хусерл всички познавателни обекти са достъпни не сами по себе си, а посредством нашето съзнание. Тоест има непосредствена връзка между субект и обект, те не са двама независими участници в познавателния процес. Според Хусерл няма независими обекти на познание, а по-скоро феномени на обектите, които присъстват в на-

шето съзнание. Посредством трансценденталната и ейдетичната редукция се достига до онези структури на съзнанието, които ни дават същностите на познаваните обекти (Husserl 1996, p. 19). Новаторството на Хусерл се състои в утвърждаването на описателен метод, при който роля има изчисленото съзнание на субекта, освободено от емпиризма, всички житейски ярвания и мнения на Аза.

Въз основа на тази концепция изследователите, работещи в областта на качествените проучвания, обособяват два подхода на феноменологическия метод – описателен и интерпретативен (Gill 2020) или трансцендентален и херменевтичен (Neubauer, Witkop & Varpio 2019). Описателният се основава на Хусерловата идея за изчистване на субективността от всички житейски наслаждения. Явленията са част от съзнанието, а не неща извън него. В този смисъл е важно не чисто сетивното възприятие, а осъзнаването на нещата като вътрешен опит – памет, въображение, преживяване (Neubauer, Witkop & Varpio 2019, p. 93). Този подход предполага изследователят да остане неутрален при провеждането на дискусиите. Няма право да изказва мнението си по даден въпрос, неговата роля е да наблюдава и описва преживяванията на другите, без да ги обременява със своите субективни нагласи. Възможно ли е това в действителност?

Интерпретативният подход е повлиян от херменевтичните възгледи на Хайдегер и Гадамер и разглежда познанието като резултат от личната история на познаващия субект. Тук изследователят трябва да отчете всички странични фактори, които касаят позицията на участниците в едно качествено проучване. Самият той не се дистанцира от житейския си свят, напротив, неговите лични възприятия, историята му и оформените позиции могат да допълнят интерпретацията на наблюдаваните феномени.

Съчетаването на двата подхода би довело до по-пълна картина в изследването на преживяванията групата респонденти, тъй като описанието предполага и интерпретация (Van Manen 2007, pp. 15 – 18).

За нуждите на предстоящото проучване са важни съвместимите различия на основаващите се на феноменологията качествени методи. Те дават възможност за избор на най-подходящия изследователски инструментариум, съобразен със заложените цели. В проучването ще се използва комбинираният поход, тъй като едновременно ще се опишат личните преживявания на участниците, но заедно с това ще се търсят общите теми, от които да се извлече ново познание (Alhazmi & Kaufmann 2022).

При груповата работа, предпочитан инструмент е дискусиата по определени теми, представляващи проблем за отделните личности и отношението им с другите в социума. Благодарение на този подход участниците не са ограничени в позициите си. Те имат свободата да изразят личното си мнение и да дадат нови насоки към проблеми, които да допринесат за ново знание.

В определени случаи е възможно наслагването на резултатите от индивидуалните интервюта и от фокус-групите, за да се избегнат случаи, в които участниците не представят коректно позициите си и преживяванията си по различни причини (различно мнение от другите участници, нерешителност да изразят позицията си, страх, че няма да бъдат разбрани правилно, невъзможност да се впишат в тази група). Когато са налице тези проблеми, е добре да се прибегне и към индивидуални дълбочинни интервюта, в които участниците могат да изразят позицията си свободно.

Основните характеристики на фокус-групите са гъвкавост при моделирането и обсъждането на поставените въпроси. Ако се цели обективност на постигнатите резултати, модераторът трябва да бъде по-скоро неутрален, да ръководи дискусията, като предразполага участниците към изразяване на личната им позиция, да следи за равнопоставеност на всички респонденти, да внася яснота по обсъжданите теми, да насочва разговора към дискутираната тематика. Не бива да има голяма дистанция между изследователя или модератора и участниците в групата. Модераторът не бива да обременява разговора със своите възгледи и да предпоставя определени отговори на поставените въпроси. При дискутирането ефективността от този подход се подчертават неговата емпиричност и субективност, което за някои от изследователите го прави ненадежден. Неговите предимства обаче са неоспорими, особено когато се съчетава с количествено проучване.

Основният въпрос, който ще се обсъжда, е животът, в частност работата на преподавателите в условията на пандемията от COVID-19. Ще се дискутират няколко теми: преживяванията, свързани със страха от болестта и смъртта; социалната изолация и произтичащите от нея проблеми като отчуждението, отговорността пред обществото и собственото благополучие; работата от дистанция и свързаните с нея преживявания на неудовлетвореност, неравномерно натоварване и смесване на служебните задължения с ежедневните дейности от бита.

Въз основа на този подход, в сътрудничеството между модератор и участници, може да се достигне до разработване на теми за дискусии, да се предложат нови начини за справяне със стреса на работното място, да се изградят по-устойчиви връзки между колеги.

За да се утвърди инструментариум за анализиране на данните, получени от фокус-групите, ще се използват някои от основните насоки, дадени в Corbin, J., & Strauss, A. (2008, p. 69). Те ще бъдат приспособени за нуждите на подобно проучване, целящо да използва феноменологическия метод, съчетаващ описателен и интерпретативен подход.

1. Разработване на основни въпроси, които изследователят да си зададе, за да анализира в дълбочина събраната първична информация. Тук

- значима роля има феноменологическият подход, при който изследователят трябва да „заскоби“ своите мисли и преживявания, доколкото е възможно, и да се постави на мястото на участника.
2. Сравняване опыта на изследователя с този на изследвания, като и на опыта на участниците в групата. По този начин може да се приложи интерпретативният подход, при който да открием нови теми и въпроси за разискване в тренинг-групите – като възприемането на смъртта, самотата, отношението към болестта като социален феномен и др.
 3. Мислене за различните значения на една дума, прилагане на херменевтичния подход – търсене на скритите значения на думи и фрази, които дават допълнителна яснота за мисленето и преживяванията на респондентите.
 4. При интерпретацията на натрупания материал изследователят трябва да постави границата между собствения си опит и този на респондента. Ако в началото говорехме за „заскобяване“ на личния опит при провеждането на групите и изслушването и описването, то сега се добавя новият аспект на интерпретацията.
 5. Мислене от гледна точка на метафори и сравнения:
 - разглеждане на изразяваните емоции и ситуациите, които са ги събудили;
 - търсене на думи, които показват времето;
 - търсене на отрицателния случай;
 - „И какво?“ и „Какво, ако...?“;
 - разглеждане на структурата на разказа и как е организиран от гледна точка на време или друга променлива“.

Психосоциална подкрепа и социалнопсихологичен тренинг

Психосоциалният стрес обикновено се разглежда като следствие от съществуващи психосоциални рискови фактори на работното място, които могат да доведат до отрицателни психологически, физически и социални последици сред работещите. В преподавателската професия, дори извън времена на криза, са идентифицирани редица такива фактори. Представени са убедителни резултати за стреса в работата на учителя като резултат от липса на професионална и социална подкрепа (Zaharieva 2012).

Определянето на детерминантите на професионалния стрес при учителите дава възможност да се разработят ефективни превантивни стратегии на системно ниво (Tzenova, Dimitrova & Vangelova 2015).

Превантивните интервенции могат да бъдат насочени към елиминиране на рисковите фактори, идентифициране и управление на стреса, консултиране и конкретни дейности при необходимост.

Често за ефективно справяне със стреса е необходима психосоциална подкрепа. Тя цели съхраняването на психичното здраве и подобряване на общото здравословно състояние на засегнатите лица след критично събитие. Системите за такава подкрепа са неразделна част от планирането и подготовката за действие при криза. Подпомагането на пострадалите лица става чрез стабилизиране на психоемоционалното и физическото им състояние, намаляване на негативните симптоми и прояви на силния стрес, мобилизиране на личните адаптивни ресурси, улесняване на достъпа до продължаващи грижи и цялостното по-бързо възстановяване.

Психосоциалната подкрепа в организацията е насочена към справяне на лично и организационно ниво с въздействието на стреса при критично събитие и директно допринася за подобряване на безопасността и работоспособността на служителите. По своята същност тя не е психотерапия, а доброволен акт. Лицето, което се намира в кризисна ситуация, само би трябвало да потърси помощ. Цялата информация, която се споделя по време на психосоциалните интервенции, е конфиденциална. Тя се представя на трети лица само ако застрашава живота и здравето на пострадалия или на други хора.

Груповият формат на психосоциалната подкрепа има някои предимства, особено ако участниците са от една и съща професионална общност. Колегите се подкрепят взаимно и процесът протича много по-лесно, защото разговарят на един и същ професионален език, познават спецификата на работата и затрудненията, които срещат.

Оказаната навреме, този вид помощ при криза или превантивното прилагане на определени компоненти намаляват риска от развитие на тревожни разстройства и психосоматични заболявания, злоупотреба с алкохол, алкохолна и медикаментозна зависимост, посттравматични стресови симптоми, депресивна симптоматика.

Една от подходящите модалности за оказване на психосоциална подкрепа е социалнопсихологическият тренинг. Той е вид обучителен тренинг, който позволява не само да се придобият знания в областта на психологията на индивида и групата, но и да се формират умения за успешно общуване, разбиране на другите и самоанализ (Velichkova 2020). В широк смисъл, тренингът може да доведе и до промяна на личността, тъй като усвояването на нови форми на поведение може да стане само чрез промяна на някои социални нагласи и ценностни ориентации, които до момента са играли задържаща роля (Velichkova 2020).

Основните цели на тренинговите групи са: развитието на готовност за изследване на собственото поведение, повишаване на социалната компетентност, обучение в сътрудничество и др. (Velichkova 2020). Групите предоставят възможност за експериментиране на различен тип социално

поведение, противоположно на представите на личността; възможност за споделяне на мнения и възгледи; намиране на добронамерена, приятелски настроена среда и др. Участниците могат да удовлетворят своите потребности от споделяне, съпреживяване, разбиране, да преодолеят някои стереотипи и шаблони, да усвоят методи за формиране на нови социални умения. В този смисъл, психосоциалният тренинг има множество функции: комуникативна, познавателна, защитна, компенсаторна и терапевтична.

Тренингите имат различна продължителност, като най-важен критерий е реализирането на целите и предизвикване активността на участниците в групата. С помощта на групов водещ могат да се прилагат определени терапевтични принципи, като целта е участниците да направят информиран избор за бъдещото си поведение.

Групите най-често се състоят от 8 до 15 души. Разчита се на непосредственото общуване, като се държи сметка и за невербалната комуникация. Групата обикновено е неформална, отворена.

Все още не съществува единна класификация на видовете тренинг. Могат да бъдат разграничени няколко вида групи: групи за срещи (групи за личностно развитие, за разкриване на потенциала), тематични групи, групи за консултиране, психотерапевтични групи. Преобладаващата форма на работа е провеждане на занятия или сесия с много кратък теоретичен материал и активна практическа работа. Съществуват няколко основни вида тренинги: сензитивен тренинг (ориентиран към разкриване и използване на възможностите в групата за себепознание), групи за срещи (свързани със саморефлексията и формиране на социални умения и превенция), поведенчески тренинг (модификация на поведението и на тази основа – модификация на съзнанието), позитивни тренинги (промяна на начина на мислене), психодраматични тренинги (изиграване на проблемна за личността ситуация). В обобщение, тренингите, които са насочени към конкретни промени у личността, са обучителните тренинги. Тези, които са ориентирани към промяна във взаимоотношенията, са психотерапевтични групи (Velichkova 2020).

В груповите тренинги могат да се използват различни методи. Един от най-често прилаганите е груповата дискусия. Според равнището на организация тя може да бъде структурирана или неструктурирана, а според съдържанието – тематична, биографична, интеракционна. Могат да се включат и игрови методи под формата на ролеви, дидактически, творчески, делови, имитационни игри. В тренинг-групите се използват също методи, насочени към развитието на социалната перцепция, методи на телесната терапия и арттерапия, медитативни техники и др. (Velichkova 2020)

Както при всяка групова работа, тук действат определени фактори, които моделират търсената поведенческа промяна. В групов формат става ясно,

че преживяването на криза не е индивидуално, а универсално. Алтруизмът и надеждата, междуличностовото научаване как да се преодолее стереотипът и да се дистанцира проблемът, подражанието на добрите модели за справяне водят до групова сплотеност с нейните когнитивни, афективни и поведенчески аспекти. Умелото моделиране от страна на груповия водещ и груповата динамика водят до инсайт (прозрение) на участниците. В началото се постига когнитивният инсайт – когато се осъзнава наличието на проблема. Следва мотивационният инсайт – при него се дефинират пътищата за промяна и се укрепва мотивацията на индивида. Последен се изгражда поведенческият инсайт, който се изразява в конкретни опити за промяна.

Обикновено при формиране на група се договарят и въвеждат групови правила и норми. За разлика от другите видове групи правилата в тренинг-групите нямат характер на легитимност и задължителност, не са официално зададени. Могат да се променят много по-често и изпълняват няколко функции: регулират взаимодействието в групата, осигуряват нейната устойчивост; определят правата и задълженията на всеки член от групата; позволяват да се оценяват постъпките на членовете от групата и да се дава обратна връзка. Някои от основните правила са: спазване на принципа „тук и сега“ – акцентът е върху настоящи преживявания, настоящ проблем, настоящо поведение; искреност и откритост; активност на участниците; конфиденциалност; принципът „Аз“ – личността е в центъра със своите преживявания.

Групите имат групов водещ и при възможност – ко-водещ. Груповият водещ има редица задължения. Той отговаря за организацията на групата, за самочувствието на нейните членове, за ефективността, за удовлетвореността и реализацията на целите и задачите. Всеки водещ изпълнява няколко роли – на треньор, аналитик, коментатор и медиатор. Освен сериозна професионална подготовка груповият водещ трябва да притежава и определени личностови качества, като емпатия, толерантност, оптимизъм, уравновесеност, търпимост към стрес, фрустрация и т.н. Обикновено той (или заедно с ко-водещия) извършва подбора на хората, обяснява им същността на работата в група, подготвя работни материали, разяснява груповите правила и норми, дава гаранции за конфиденциалност, предупреждава участниците за възможност да възникнат стрес, фрустрация и трудности, особено в началните стадии на функционирането на групата.

Още след първата групова сесия обикновено се постига редуциране на страха и негативните очаквания поради споделеността на преживяванията. В етапа на групова зрялост може да се промени начинът на общуване, да се поддържат взаимоотношения и извън групата. Нараства доверието между членовете, тревогата и безпокойството изчезват. След постигане на груповите цели се поставя край на този формат.

В предлагания модел е предвидено провеждането на тренинг-групи като форма на социалнопсихологическо обучение, в която участниците достигат до самопознание посредством общуването помежду си. За редуциране на стреса и превенция на кризи сред университетските преподаватели най-целесъобразно би било използването на групова дискусия и интерактивни методи. Като естествено продължение на фокус-групите, в които са идентифицирани ключови теми, в тренинг-групата може да се започне със структурирана групова дискусия по тези теми. Тази взаимовръзка между двата вида групи ще даде възможност да бъдат обсъждани най-актуалните за участниците въпроси, ще се ускори процесът на създаване на доверие и групова сплотеност. Не по-малко значение има интерактивното обучение. Преимуществото на интерактивните игри се състои във възможността им те да се прилагат в различни ситуации и в различни тематични области. С помощта на тези игри може да се развиват и усъвършенстват всички лични и професионални начини на поведение. Всяка игра може да бъде разгледана като структурирана обучаваща ситуация, позволяваща на участниците да развиват ново разбиране за себе си и да формират успешни поведенчески модели (Velichkova 2020).

Поради спецификата на дейността на университетските служители честотата на груповите срещи и тяхната обща продължителност вероятно ще бъдат времево лимитирани. В предложения модел се предвижда груповата работа да се провежда 2 до 4 пъти месечно с редуване на фокус- и тренинг-групите, за период от шест месеца. Очаква се съчетаването на двата групови формата да доведе до по-бърза естествена групова динамика и постигане на мотивационен и поведенчески инсайт.

В контекста на пандемията от COVID-19, тренинг-групите могат да бъдат ориентирани, от една страна, към споделяне и вентилиране на емоции (страх, тревога, тъга от загуба и т.н.). От друга страна, в защитената групова среда могат да се тренират безопасно нови функционални поведенчески модели, които да обезпечат максимално намаляване на стреса и тревожността при работа и живот в условията на нова криза.

Груповият водещ може да бъде психолог или специалист психиатър, с компетентност в областта на психотерапията.

Очакваните резултати от груповата работа са снижаване на психичното напрежение и подобряване показателите на психичното здраве на участниците. За верифициране на резултатите ще се направи последващо количествено проучване със същия инструментариум.

Заклучение

Пандемията от COVID-19 изведе на преден план проблеми, поставящи въпроса за грижата за психичното здраве на преподавателите във висшите училища. Работата в електронна среда, социалното дистанциране, нама-

лената физическа активност, необходимостта от адаптация в условията на здравна криза доведоха до повишаване на стреса. Натрупването на негативни емоции може да намали мотивацията на работещите, да наруши добрата комуникация с колеги и студенти и да влоши здравословното състояние на университетските преподаватели.

Макар и към настоящия момент тези условия да са променени, остава въпросът за справянето с кризи и грижата за благосъстоянието на работещите в сферата на висшето образование преподаватели.

В университетските среди липсва практика за провеждане на системни превантивни интервенции по отношение на психичното здраве. Предлагащият модел, който съчетава феноменологичен качествен анализ и психосоциален подход за снижаване на стреса на университетските преподаватели в условията на криза, би могъл да бъде в основата на успешна и ефективна превантивна дейност за опазване здравето на работещите в сферата на висшето образование.

Фокус-групите подпомагат извеждането на общи теми относно преживяванията на отделните индивиди по време на криза, които могат да се използват при провеждането на тренинг-групи.

От своя страна, тренинг-групите, като форма на социалнопсихологическо обучение, чрез своите методи могат да спомогнат за редуциране на напрежението и стреса в условията на криза, за изграждане на нови конструктивни поведенчески модели, които да засилят устойчивостта на работещите и да имат превантивна роля при следващи кризисни ситуации.

Благодарности

Проучването е финансирано от Фонд „Научни изследвания“, № ФН-26/26.04.22 г.

ЛИТЕРАТУРА

- БАКРАЧЕВА, М.; ЗАМФИРОВ М.; КОЛАРОВА Ц.; СОФРОНИЕВА Е., 2020. *Живот в условия на криза (COVID-19)*. София.
- ВЕЛИЧКОВА, А., 2020. Тренингът като организационна форма на обучение. *Годишник на Шуменския университет „Епископ Константин Преславски“*, Педагогически факултет, Том XXIV D, Шумен: Епископ Константин Преславски.
- ГЕРМАНОВ, Д.; СОТИРОВ В.; КАЦАРОВА, Я., 2004. Кризисни състояния и кризисни интервенции в психиатричната практика. *Психиатрия*, 1/2004. Варна: Издателска къща „Стено“.
- ЗАХАРИЕВА Р., 2012. Стресът в работата на учителя като отсъствие на професионална и социална подкрепа. Върху примера на квали-

- фикационни програми, проведени с учители от различни степени на образователната система, *Трета пролетна национална конференция „Стресът в професията на учителя“*, 24 – 25 март, 2012, с. 33 – 44.
- СЪБЕВА, Я. 2022. Реторика и управление на комуникационните кризи в образованието в периода 2020 – 2021 г. *Стратегии на образователната и научната политика*, Т. 30, № 4, с. 369 – 383. <https://doi.org/10.53656/str2022-4-3-rhe>.
- ХУСЕРЛ, Е., 1996. *Увод във феноменологията*, София: Евразия.
- ALHAZMI, A.A.; KAUFMANN, A., 2022. Phenomenological Qualitative Methods Applied to the Analysis of Cross-Cultural Experience in Novel Educational Social Contexts. *Front. Psychol.* 13:785134. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.785134.
- CAO, W.; FANG, Z.; HOU, G.; HANA, M.; XUA, X.; DONGA, J., et al., 2020. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.*, vol. 287:112934. DOI:10.1016/j.psychres.2020.112934.
- CAPONE, V.; CASO, D.; DONIZZETTI, A. R. & PROCENTESE, F., 2020. University student mental well-being during COVID-19 outbreak: what are the relationships between information seeking, perceived risk and personal resources related to the academic context? *Sustainability*, vol. 12:7039. DOI:10.3390/su12177039.
- CARR, E., DAVIS, K., BERGIN-CARTWRIGHT, G. et al., 2022. Mental health among UK university staff and postgraduate students in the early stages of the COVID-19 pandemic. *Occupational and Environmental Medicine*, vol. 79, pp. 259 – 267.
- CHI, X.; BECKER, B., YU, Q.; WILLEIT, P.; JIAO, C.; HUANG, L.; et al. 2020. Prevalence and psychosocial correlates of mental health outcomes among Chinese college students during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *Front. Psychiatry*, vol. 11:803. DOI:10.3389/fpsyt.2020.00803
- CODINA, N.; CASTILLO, I.; PESTANA, J. V.; BALAGUER, I. 2020. Prevention of procrastination behaviors: teaching styles and competition in university students. *Sustainability*, vol. 12:2448. DOI: 10.3390/su12062448.
- CORBIN, J., & STRAUSS, A., 2008. *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- DE LA FUENTE, J.; KAUFFMAN, D. F.; DEMPSEY, M.; KAUFFMAN, Y. 2021. Analysis and psychoeducational implications of the behavior factor during the COVID-19 emergency. *Front. Psychol.* 12:613881. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.613881.

- DIMITROV, A. & PAVLOV, V., 2022. COVID-19 Impact on Higher Education: Perceptions among University Teachers in Bulgaria. *Journal of International Scientific Publications: Educational Alternatives*, vol. 20, pp. 73 – 84. Available from: <https://www.scientific-publications.net/en/article/1002375/>.
- FLYNN, R.; ALBRECHT, L. & SCOTT, S. D., 2018. Two Approaches to Focus Group Data Collection for Qualitative Health Research: Maximizing Resources and Data Quality. *International Journal of Qualitative Methods*, vol. 17, no.1. DOI:10.1177/1609406917750781.
- GETOVA, A.; MILEVA, E.; ANGELOVA-IGOVA, B., 2020. Online Education during Pandemic, according to students from two Bulgarian Universities. *Pedagogika-Pedagogy*, vol. 92, no. 7s, pp. 211 – 219.
- GILL, M.J., 2020. Phenomenological approaches to research, in Mik-Meyer, N. and Järvinen, M (Eds.) *Qualitative Analysis: Eight approaches*, London: Sage, pp. 73 – 94.
- GOLDSTEIN, E.; TOPITZES, J.; BROWN, R. L. & JUSSEL, A. B., 2022. Mental health among university employees during the COVID-19 pandemic: The role of previous life trauma and current posttraumatic stress symptoms. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/tra0001332>.
- HASAN, A. H.; SULTANA, S.; HOSSAIN, S.; HASAN, M.; AHMED, H. U.; SIKDER, T. 2020. The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: a cross-sectional pilot study. *J. Affect. Disord.*, vol. 277, pp. 121 – 128. DOI: 10.1016/j.jad.2020.07.135.
- KECOJEVIC, A.; BASCH, C. H.; SULLIVAN, M. & DAVI, N. K. 2020. The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. *PLoS One*, vol. 15:e0239696. DOI:10.1371/journal.pone.0239696.
- KOKKINOS C.M., 2007. Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *Br J Educ. Psychol.*, vol. 77, no.1, pp. 229 – 243. DOI: 10.1348/000709905X90344.
- MÉRIDA-LÓPEZ, S.; EXTREMERA N., 2017. Emotional intelligence and teacher burnout: a systematic review. *Int J Educ Res.*, vol. 85, pp. 121 – 130. DOI:10.1016/j.ijer.2017.07.006.
- NEUBAUER, B.E.; WITKOP, C.T.; VARPIO L., 2019. How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspect Med Educ*. Apr; vol. 8, no. 2, pp. 90 – 97. DOI:10.1007/s40037-019-0509-2. PMID: 30953335; PMCID: PMC6468135.

- PELLERONE, M., 2021. Self-perceived instructional competence, self-efficacy and burnout during the Covid-19 pandemic: a study of a group of Italian school teachers. *Eur J Investig Health Psychol Educ.*, vol. 11, pp. 496 – 512. DOI:10.3390/ejihpe11020035.
- PRESSLEY, T., 2021. Factors contributing to teacher burnout during COVID-19. *Educ Res.*, vol. 50, pp. 325 – 327. DOI:10.3102/0013189X211004138.
- RĂDUCU, C-M.; STĂNCULESCU, E., 2022. Teachers' Burnout Risk During the COVID-19 Pandemic: Relationships With Socio-Contextual Stress – A Latent Profile Analysis. *Front. Psychiatry, Sec. Public Mental Health*. DOI: 10.3389/fpsy.2022.870098.
- ROBERT, B., 2020. What We Know About College Students to Help Manage COVID19. Illinois Center for Social and Behavioral Science (CSBS). Available from: <https://csbs.research.illinois.edu/2020/08/16/what-weknow-about-college-students-to-help-manage-covid-19>.
- RODRÍGUEZ-HIDALGO, A. J.; PANTALEÓN, Y.; DIOS, I.; FALLA, D. 2020. Fear of COVID-19, stress, and anxiety in university undergraduate students: a predictive model for depression. *Front. Psychol.*, vol. 11:591797. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.591797.
- ROGOWSKA, A. M.; KUŚNIERZ, C. & BOKSZCZANIN, A. 2020. Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in polish sample of university students. *Psychol. Res. Behav. Manag.*, vol. 13, pp. 797 – 811. DOI: 10.2147/PRBM.S266511.
- SAHU, P., 2020. Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus* 12:e7541. DOI: 10.7759/cureus.7541.
- SLOAN, A, BOWE, B., 2014. Phenomenology and hermeneutic phenomenology: The philosophy, the methodologies, and using hermeneutic phenomenology to investigate lecturers' experiences of curriculum design. *Quality & Quantity*, vol. 48, pp. 1291 – 1303.
- STEFANOVA A. & ZABUNOV G., 2021. Higher Education in a Pandemic: Global implications based on a case study from Bulgaria. *Strategies for Policy in Science and Education-Strategii na Obrazovatelnata i Nauchnata Politika*, vol. 29, no. 5, pp. 469 – 480. <https://doi.org/10.53656/str2021-5-3-pand>.
- STEWART D. W., SHAMDASANI P. N., ROOK D. W., 2007. *Focus groups: Theory and practice* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- TZENOVA B., DIMITROVA I., VANGELOVA K., 2015. Psychosocial determinants of stress in teacher's occupation and prevention approaches. *Bulgarian J of public health*, vol.7, no. 2, pp. 34 – 47.

- VAN MANEN, M., 2007. Phenomenology of Practice. *Phenomenology & Practice*, vol. 1, pp. 11 – 30. DOI: 10.29173/pandpr19803.
- VAN NIEKERK, R.L., VAN GENT, M.M., 2021. Mental health and well-being of university staff during the coronavirus disease 2019 levels 4 and 5 lockdown in an Eastern Cape university, South Africa. *S Afr J Psychiatr.* Mar 8; vol. 27:1589. DOI: 10.4102/sajpsychiatry.v27i0.1589. PMID: 33824757; PMCID: PMC8008007.

Acknowledgments

The article was prepared with the financial support of Funding agency FNI, № ФН-26/26.04.22.

REFERENCES

- ALHAZMI, A.A., KAUFMANN, A., 2022. Phenomenological Qualitative Methods Applied to the Analysis of Cross-Cultural Experience in Novel Educational Social Contexts. *Front. Psychol.* Vol. 13:785134. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.785134.
- BAKRACHEVA, M., ZAMFIROV M., KOLAROVA T., SOFRONIEVA E., 2020. *Zhivot v usloviya na kriza (COVID-19)*. Sofia [In Bulgarian].
- CAO, W.; FANG, Z.; HOU, G.; HANA, M.; XUA, X.; DONGA, J., et al., 2020. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.*, vol. 287:112934. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112934.
- CAPONE, V., CASO, D., DONIZZETTI, A. R., PROCENTESE, F., 2020. University student mental well-being during COVID-19 outbreak: what are the relationships between information seeking, perceived risk and personal resources related to the academic context? *Sustainability*, vol. 12:7039. DOI: 10.3390/su12177039.
- CARR, E.; DAVIS, K.; BERGIN-CARTWRIGHT, G. et al., 2022. Mental health among UK university staff and postgraduate students in the early stages of the COVID-19 pandemic. *Occupational and Environmental Medicine*, vol. 79, pp. 259 – 267.
- CHI, X.; BECKER, B.; YU, Q.; WILLEIT, P.; JIAO, C.; HUANG, L.; et al. 2020. Prevalence and psychosocial correlates of mental health outcomes among Chinese college students during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *Front. Psychiatry*, vol. 11, p. 803. DOI: 10.3389/fpsyt.2020.00803.
- CODINA, N.; CASTILLO, I.; PESTANA, J. V.; BALAGUER, I. 2020. Prevention of procrastination behaviors: teaching styles and competition in university students. *Sustainability*, vol. 12, p. 2448. DOI: 10.3390/su12062448.

- CORBIN, J. & STRAUSS, A., 2008. Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- DE LA FUENTE, J.; KAUFFMAN, D. F.; DEMPSEY, M.; KAUFFMAN, Y. 2021. Analysis and psychoeducational implications of the behavior factor during the COVID-19 emergency. *Front. Psychol.*, vol. 12, p. 613881. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.613881.
- DIMITROV, A. & PAVLOV, V., 2022. COVID-19 Impact on Higher Education: Perceptions among University Teachers in Bulgaria. *Journal of International Scientific Publications: Educational Alternatives*, vol. 20, pp. 73 – 84. Available from: <https://www.scientific-publications.net/en/article/1002375/>.
- FLYNN, R.; ALBRECHT, L. & SCOTT, S. D., 2018. Two Approaches to Focus Group Data Collection for Qualitative Health Research: Maximizing Resources and Data Quality. *International Journal of Qualitative Methods*, vol. 17, no. 1. DOI: 10.1177/1609406917750781.
- GERMANOV, D.; SOTIROV V.; KATSAROVA, Y., 2004. Krizisni sastoyaniya i krizisni interventsii v psihiatrichnata praktika, *Psihiatriya*, vol. 1 Izdatelska kashta “Steno” [In Bulgarian].
- GETOVA, A.; MILEVA, E. & ANGELOVA-IGOVA, B., 2020. Online Education during Pandemic, according to students from two Bulgarian Universities. *Pedagogika-Pedagogy*, vol. 92, no. 7s, pp. 211 – 219.
- GILL, M.J., 2020. Phenomenological approaches to research, in Mik-Meyer, N. and Järvinen, M (Eds.) *Qualitative Analysis: Eight approaches*, London: Sage, pp. 73 – 94.
- GOLDSTEIN, E.; TOPITZES, J.; BROWN, R. L. & JUSSEL, A. B., 2022. Mental health among university employees during the COVID-19 pandemic: The role of previous life trauma and current posttraumatic stress symptoms. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/tra0001332>.
- HASAN, A. H.; SULTANA, S.; HOSSAIN, S.; HASAN, M.; AHMED, H. U.; SIKDER, T., 2020. The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: a cross-sectional pilot study. *J. Affect. Disord.*, vol. 277, pp. 121 – 128. <https://doi.org/doi: 10.1016/j.jad.2020.07.135>.
- HUSERL, E. 1996. *Uvod vav fenomenologiyata*. Sofia: Evraziya. [In Bulgarian].
- KECOJEVIC, A.; BASCH, C. H.; SULLIVAN, M.; DAVI, N. K. 2020. The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. *PLoS One*, vol. 15, e0239696. DOI: 10.1371/journal.pone.0239696.

- KOKKINOS, CM., 2007. Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *Br J Educ Psychol.*, vol. 77, pp. 229 – 243. DOI: 10.1348/000709905X90344.
- MÉRIDA-LÓPEZ, S.; EXTREMERA N., 2017. Emotional intelligence and teacher burnout: a systematic review. *Int J Educ Res.*, vol. 85, pp. 121 – 130. DOI: 10.1016/j.ijer.2017.07.006.
- NEUBAUER, B.E.; WITKOP, C.T.; VARPIO L., 2019. How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspect Med Educ.*, vol. 8, no. 2, pp. 90 – 97. DOI: 10.1007/s40037-019-0509-2. PMID: 30953335; PMCID: PMC6468135.
- PELLERONE M., 2021. Self-perceived instructional competence, self-efficacy and burnout during the Covid-19 pandemic: a study of a group of Italian school teachers. *Eur J Investig Health Psychol Educ.*, vol. 11, pp. 496 – 512. DOI: 10.3390/ejihpel1020035.
- PRESSLEY T., 2021. Factors contributing to teacher burnout during COVID-19. *Educ Res.*, vol. 50, no. 5, pp. 325 – 327. DOI: 10.3102/0013189X211004138.
- RĂDUCU, C-M.; STĂNCULESCU, E., 2022, Teachers' Burnout Risk During the COVID-19 Pandemic: Relationships With Socio-Contextual Stress—A Latent Profile Analysis. *Front. Psychiatry, Sec. Public Mental Health*, vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.870098>.
- ROBERT, B. 2020. What We Know About College Students to Help Manage COVID19. Illinois Center for Social and Behavioral Science (CSBS). Available from: <https://csbs.research.illinois.edu/2020/08/16/what-weknow-about-college-students-to-help-manage-covid-19>.
- RODRÍGUEZ-HIDALGO, A. J.; PANTALEÓN, Y.; DIOS, I.; FALLA, D., 2020. Fear of COVID-19, stress, and anxiety in university undergraduate students: a predictive model for depression. *Front. Psychol.*, vol. 11, p. 591797. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.591797.
- ROGOWSKA, A. M.; KUŚNIERZ, C.; BOKSZCZANIN, A., 2020. Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in polish sample of university students. *Psychol. Res. Behav. Manag.*, vol. 13, pp. 797 – 811. DOI: 10.2147/PRBM.S266511.
- SABEVA, Y. 2022. Rhetoric and Management of Communication Crises in Education in the Period 2020 – 2021. *Strategii na obrazovatelната i nauchnata politika - Strategies for Policy in Science and Education*, vol. 30, no. 4, pp. 369 – 383. <https://doi.org/10.53656/str2022-4-3-rhe>. [In Bulgarian].

- SAHU, P. 2020. Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, vol. 12: e7541. DOI: 10.7759/cureus.7541.
- SLOAN, A.; BOWE, B., 2014. Phenomenology and hermeneutic phenomenology: The philosophy, the methodologies, and using hermeneutic phenomenology to investigate lecturers' experiences of curriculum design. *Quality & Quantity*, vol. 48, pp. 1291 – 1303.
- STEFANOVA A.; ZABUNOV G., 2021. Higher Education in a Pandemic: Global implications based on a case study from Bulgaria. *Strategies for Policy in Science and Education-Strategii na Obrazovatelната i Nauchната Politika*, vol. 29, no. 5, pp. 469 – 480. <https://doi.org/10.53656/str2021-5-3-pand>.
- STEWART D. W.; SHAMDASANI P. N.; ROOK D. W., 2007. *Focus groups: Theory and practice* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- TZENOVA B.; DIMITROVA I.; VANGELOVA K., 2015. Psychosocial determinants of stress in teacher's occupation and prevention approaches. *Bulgarian J of public health*, vol.7, no. 2, pp. 34 – 47.
- VAN MANEN, M., 2007. Phenomenology of Practice. *Phenomenology & Practice*, vol. 1, pp. 11 – 30. DOI: 10.29173/pandpr19803.
- VAN NIEKERK, R.L. & VAN GENT, M.M., 2021. Mental health and well-being of university staff during the coronavirus disease 2019 levels 4 and 5 lockdown in an Eastern Cape university, South Africa. *S Afr J Psychiatr.*, vol. 27:1589. DOI: 10.4102/sajpsychoiatry.v27i0.1589. PMID: 33824757; PMCID: PMC8008007.
- VELICHKOVA, A., 2020. Treningat kato organizatsionna forma na obuchenie. *Godishnik na Shumenski universitet „Episkop Konstantin Preslavski“*, Pedagogicheski fakultet, Tom XXIV D, Shumen: Universitetsko izdatelstvo „Episkop Konstantin Preslavski“ [In Bulgarian].
- ZAHARIEVA, R., 2012. Stresat v rabotata na uchitelya kato otsastvie na profesionalna i sotsialna podkrepa Varhu primera na kvalifikatsionni programi, provedeni s uchiteli ot razlichni stepeni na obrazovatelната система. *Treta proletna natsionalna konferentsiya „Stresat v profesiyata na uchitelya“*, 24 – 25 mart, pp. 33 – 44 [In Bulgarian].

APPROACHES TO PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR UNIVERSITY TEACHERS IN A CRISIS CONTEXT

Abstract. Education has been one of the fields most affected by Covid-19 and the problems related to it are widely discussed in scientific papers. The majority of researchers, interested in the higher education, study students' mental health, while a smaller number that of university teachers

The aim of this article is to suggest a set of approaches to psychosocial support (PSS) for university teachers in a crisis context.

The combination of quantitative and qualitative methods will help identify main issues that affect the life and work of university educators. Based on the significant topics and experiences revealed by the focus groups, a stress-reducing, psychosocial training will be applied.

This study will contribute by combining phenomenological analysis with training groups. Thus, it will help create a PSS model applicable in future crisis contexts and integrated in an effective prevention strategy to protect university teachers' health.

Keywords: psychosocial support (PSS); phenomenological qualitative analysis; university teachers; psychosocial training; Covid-19

✉ **Dr. Tsvetelina Tarpomanova, Assoc. prof., DSc.**

WoS ID: AAD-5298-2019

Dr. Veselina Slavova, Assoc. prof., DSc.

WoS ID: AAB-8548-2019

Medical College

Medical University

55, Marin Drinov Sr.

9002 Varna, Bulgaria

E-mail: tsvetelina.tarpomanova@mu-varna.bg

E-mail: veselina.slavova@mu-varna.bg