

Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“  
Философски факултет, катедра „Психология“

**РЕЦЕНЗИЯ**

на дисертационен труд на тема:

**„Синдром на изгаряне при начални учители“**

за присъждане на образователно-научна степен „доктор“  
област на висше образование 3. Социални, стопански и правни  
науки, професионално направление 3.2 Психология

Автор: Елени Апостолу

Научен ръководител: доц. д-р Русанка Манчева

**I. Данни за дисертанта**

Елени Апостолу има завършена бакалавърска степен в Тракийския университет „Демокрит“ в Александрополис, Гърция по специалност Начална училищна педагогика, след което придобива магистърска степен по специална педагогика в Югозападен университет „Неофит Рилски“ – Благоевград, България. Продължава образованието си в докторска програма по педагогическа психология. Паралелно с това е участвала в различни семинари между които „Университетски лекции по психология“, 15-часовото обучение на тема „Бързо обучение на учители в дистанционно обучение“, „Професионални отговорности на учителите и образователните служители“, „Управление на училищния клас“, „Училищен климат и учебно поведение“, „Подходи за преподаване и съвременни методи на преподаване“, „Опозиционно предизвикателно разстройство, идентифициране на ключови симптоми в класната стая и разработване на програма за интервенция“, „Психологията на нарцисизма и свръхчувствителността. Как да излезем невредими от лоша връзка“.

Преминала е и шестмесечен семинар по информационни технологии с диплом Key CERT IT Initial. Елени Апостолу владее английски език като сертифицирана на ниво 3 в ESOL International (CEF C2).

В професионалното си развитие докторантката има едногодишен опит в частното училище в Лесбос, както в паралелна подкрепа за деца със специални нужди, така и в детската градина. От ноември 2018 г. до юни 2022 г. работи като заместващ учител към Министерството на образованието по специално образование в различни училища на Лесбос.

От август 2022 г. до днес е назначена за постоянен общообразователен учител в Атина.

## **II. Данни за докторантурата**

Елени Апостолу е зачислена в обучение в ОНС – доктор към ЮЗУ „Неофит Рилски“ като докторант на Философски факултет, към катедра "Психология". Докторантката е изпълнила всички изисквания по своя индивидуален учебен план и успешно е положила изпитите си. По процедурата на докторантурата не се констатират нарушения, съобразно действащата нормативна база на ЮЗУ „Неофит Рилски“. Дисертационният труд е обсъден и насочен за защита от катедра „Психология“ на 26.09.2022 г.

## **III. Данни за дисертацията и автореферата**

Дисертационният труд е композиран в две теоретични глави и е разгърнат в обем от 165 стр. Научната разработка им теоретико-приложен характер и включва 29 фигури и 38 таблици. Цитираната литература обхваща 284 заглавия на гръцки и английски език.

Избраният за научно изследване проблем се отличава с актуалност и има ясно зададени очертания. По своята тематична насоченост е социално значим.

Синдромът на професионално изгаряне е провокиран от психосоциалната динамика в професията на учителите. Това налага ангажиране на множество институции в изясняване на причините и идентифициране на система от мерки, гарантиращи психичното здраве на педагогическите специалисти. Вероятно това е формалният повод за избор на темата, от страна на Елени Апостолу и за разгръщането ѝ в задълбочен научен труд.

Докторантката заявява актуалността на темата на дисертационния труд в разгърнатата в увода постановка на тезата, че „идентифицирането на синдрома на прегаряне е особено важно за изследване на причинителите му и разработване на средства за лечението му.“ (Увод, с.4)

Като основна мотивация за разработването на поставения проблем тя определя два факта: (1) недостига на теоретични разработки, обследващи в дълбочина факторите за стресогенната среда в образователните институции и (2) личният ѝ професионален опит и интерес към проблемите на учителите в началното училище. Посочените мотиви разкриват всеобхватната убеденост на докторантката да се съберат надеждни данни за проблемите на началните учители и да се аргументира най-добрата стратегия за оптимизиране на условията на професионален

труд, с оглед редуциране на риска от професионално прегаряне. Целта на изследването е да се измери степента на бърнаут при учителите в началното училище, и връзката му с професионалния стрес и демографските характеристики на учителите в началното училище. Въз основа на това да се изследват разбиранията на учителите относно тяхната удовлетвореност от работата, прегарянето и стратегиите, които прилагат, за да се защитят от това явление.

В първа глава се предлага теоретичен анализ на основните в дисертационната разработка изследвани променливи, включващи: синдром на емоционално изгаряне, стратегии за справяне с професионалния стрес, удовлетвореност от работата. Направен е обстоен преглед на феномена „синдром на прегаряне“ като проблем в специализираната научна литература, който разкрива доброто терминологично познаване на индивидуалното психично функциониране на докторантката Елени Апостолу.

Извършеният дефинитивен анализ на понятието синдром на прегаряне при учители, както и аналитично представените теории за същността на професионалния стрес както моделите на превенция, лечение и оценка на последиците насочва изложението в глава първа към акцентирание на два важни механизма за идентифициране на потребностите на работното място и за тяхното удовлетворяване.

Докторантката не се задоволява само с обзора на теориите, а се опитва да навлезе по-дълбоко в проблематиката, като предлага ясно диференциране на видовете фактори, предпоставящи синдрома на професионалното прегаряне при учители от началното училище. Въз основа на това Елени Апостолу преминава към детайлен интерпретативен анализ на удовлетвореността от професионалния труд на началните учители като предиктор на училищния успех на учениците и фактор минимизиращ влиянието на стресогенната среда на работното място.

Именно това е отправна точка за поставения във втората глава изследователски фокус за организация и провеждане на психологичното изследване. Представените факти и гледни точки полемизират изследователския конструктор с насоченост да се проучат възгледите на учителите относно тяхната удовлетвореност от работата, прегарянето и стратегиите, които прилагат в работата си и по този начин очертава още по-добре неговата сложност и многоплановост.

Основната хипотеза на дисертационния труд е конкретизирана в предположението, че учителската професия е изпълнена с напрежение и динамика. Ето защо Елени Апостолу приема, че има връзка между професионалното прегаряне, стратегиите за справяне със стреса и оценката

на удовлетвореността от работата на учителя с различна степен на изразеност.

Водещото допускане е съдържателно детайлизирано в следните подхипотези:

Хипотеза 1: Учителите, избрали тази си роля, оценяват своята значимост за образователния процес. Предполагаме, че те определят личните си постижения като високи, както и личната си значимост за тях. Личните постижения растат, когато професионалното им напрежение и деперсонализация намаляват.

Хипотеза 2: Ролята на учителя в образователния процес е много важна. Предполагаме, че осъзнавайки това, изследваните учители в стресови ситуации използват различни варианти на поведение, като предпочитат да избягват стреса и преоценяват събитията, свързани с него.

Хипотеза 3: Удовлетворението от работата е съществен компонент от работата на учителя. Предполагаме, че респондентите ще покажат висока удовлетвореност работата си, която се влияе от положителните взаимоотношения в училищната организация и отношението на директора.

Хипотеза 4: Предполагаме, че има обратно пропорционална статистическа връзка между удовлетворението от работата и синдрома на емоционално прегаряне

Хипотеза 5: Предполагаме, че синдромът на емоционално прегаряне е слабо повлиян от стратегиите за справяне на учителите.

Избраният инструментариум на изследване позволява да се направи качествен и количествен анализ на получените данни, тъй като се основава на четири самостоятелни писмени въпросника (*демографски характеристики; измерване на бърнаут синдрома; стратегии за справяне със стреса на работното място; удовлетвореност от работата; обобщени компоненти на емоционалното прегаряне, стратегии за справяне със стреса и удовлетворение от работата*) под формата на анкетни карти, чрез които да бъдат събрани числени данни, които разкриват измеренията на изследваните променливи.

Обобщението от проведеното експериментално проучване е релевантно на получените емпирични факти. Докторантката разкрива уменията си да конкретизира и синтезира на съдържателно ниво данните от използваните методи. Резултатите от емпиричното изследване са подложени на анализ за вътрешна кохерентност (алфа на Кронбах), с което се доказва способността на трите психологически инструмента да покажат надеждност при анализа на резултатите, получени от тях. Авторката съумява да презентира резултатите от емпиричното изследване и чрез използване на статистически методи, което несъмнено обогатява и

задълбочава тяхната интерпретация по индикатора надеждност. Данните са представени таблично и чрез фигури, което улеснява възприятието и осмислянето.

Основните приноси на дисертационния труд са в добре организираното емпирично изследване с оглед разкритите корелационни зависимости, свързани с доказването на формулираните изследователски въпроси:

По отношение на първия изследователски въпрос, измерващ степента на прегаряне на учителите се констатира, че за изследваните лица професионалното изтощение приема междинни стойности. Деперсонализацията е с ниски стойности, а оценката на личните постижения показва приоритетно средни стойности. Тези резултати доказват, че учителите от началното училище показват умерени нива на прегаряне. Това им помага успешно да се справят с педагогическите си отговорности и личностното отношение към тях.

По отношение на втория изследователски въпрос, който изследва степента на удовлетвореност от работата на учителите, се установява, че като цяло нивата на удовлетвореност на учителите са умерени, като естеството на работата и ръководителят (директорът на училището) са факторите, с които хората в извадката са по-удовлетворени. Проблемите, свързани с тяхното повишение, обаче, причиняват по-ниски нива на удовлетворение. Това е доказателство, че не педагогическата ситуация като такава, а участниците в нея повлияват личностните оценки за удовлетвореността.

По отношение на третия изследователски въпрос, може да се отбележи, че всички стратегии се появяват в извадката с висока честота. Учителят от началната степен на образование успява да се справи с предизвикателствата на стресовите ситуации и подхожда разумно към тяхното преодоляване. Доказана е обратнопропорционална зависимост между удовлетвореността от работата и синдрома на бърнаут. Тя се повишава, когато учителят не е физически и психически изтощен. Това обяснява факта за липса на статистически значими връзки между бърнаут синдрома и стратегиите за справяне със стреса на работното място.

По отношение на седемте демографски фактора се констатира, че само три имат статистически значим ефект върху отговорите на респондентите. Доказва се, че хората, заети в по-малките градове, имат по-ниски нива на удовлетворение, което е свързано със съществуващите условия на живот в тези райони, докато в същото време по-малките училища стимулират учителите да приемат по-малко положителни стратегии. Важно е да се отбележи и факта, че несигурната професионална

среда, която включва заетост при режим на почасово заплащане е фактор за силно присъствие на деперсонализация сред тях.

Авторефератът отговаря на съдържанието на дисертацията. Списъкът с публикациите по научния труд удовлетворява изцяло изискванията на действащата нормативна уредба. В техническо и езиково отношение не се констатира пропуски.

#### **IV. Научно-приложни приноси на дисертационния труд.**

След запознаване с теоретичния и емпиричен анализ в дисертационния труд считам, че в него са постигнати следните по-важни приноси, които категоризирам като научно-приложни:

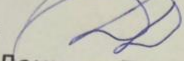
☐ Психологически систематизирана е същността на проблема за синдрома на професионалното прегаряне, професионалния стрес при начални учители и удовлетвореността на учителите от работата, като са диференцирани цялостно и демографските характеристики, които имат пряко отношение към изследвания въпрос.

☐ Изработена е подходяща методика и са получени надеждни данни за анализ на фиксираните психологични феномени, чрез специално разработени анкетни карти и са идентифицирани корелационни зависимости между изследваните променливи;

☐ Научно-аргументираната и доказана в дисертационния труд хипотеза отговаря на изискването за приложимост на психолого-теоретичното изследване. В конкретно-практически план това определя и реалния принос на създадения емпиричен модел на изследване;

**В заключение:** дисертационният труд е реализиран на високо научно равнище. Докторантката притежава необходимата психологическа грамотност и култура. Получени са важни в теоретичен и практически аспект резултати, които, ако бъдат приложени, биха способствали процесът на удовлетворяване на потребностите от социални услуги за хора от третата възраст. Предвид достойнствата на научния труд предлагам на членовете на научното жури да подкрепят присъждането на ОНС „доктор“ на Елени Апостолу по област на висше образование 3. Социални, стопански и правни науки професионално направление 3.2 Психология.

Велико Търново  
30.10.2022 г.

Рецензент:   
(проф. д-р Даниела Тасевска)

**University of Veliko Tarnovo "St. St. Cyril and Methodius"**  
**Faculty of Philosophy, Department of Psychology**

**REVIEW**

of a dissertation on:

***"Burnout syndrome in elementary teachers"***

for awarding the educational and scientific degree "doctor"  
field of higher education 3. Social, economic and legal sciences,  
professional direction 3.2 Psychology

*Author:* Eleni Apostolou

*Supervisor:* Prof. Dr. Rusanka Mancheva

**I. Dissertation data**

Eleni Apostolou has a bachelor's degree at the Thracian University "Democritus" in Alexandroupolis, Greece majoring in Primary School Pedagogy, after which she obtained a master's degree in special pedagogy at Southwestern University "Neofit Rilski" - Blagoevgrad, Bulgaria. He continued his education in a doctoral program in pedagogical psychology. In parallel, she participated in various seminars, including "University Lectures on Psychology", the 15-hour training on the topic "Rapid training of teachers in distance learning", "Professional responsibilities of teachers and educational staff", "School classroom management", "School Climate and Learning Behavior", "Teaching Approaches and Contemporary Teaching Methods", "Oppositional Defiant Disorder, Identifying Key Symptoms in the Classroom and Developing an Intervention Program", "The Psychology of Narcissism and Hypersensitivity. How to Get Out Unscathed from a bad relationship".

She also completed a six-month IT seminar with a Key CERT diploma IT Initial. Eleni Apostolou is fluent in English as certified at level 3 in ESOL International (CEF C2).

In her professional development, the doctoral student has a one-year experience in the private school in Lesbos, both in parallel support for children with special needs and in the kindergarten. From November 2018 to June 2022, he worked as a substitute teacher for the Ministry of Education in special education in various schools on Lesvos. From August 2022 until today, she was appointed as a permanent general education teacher in Athens.

**II. Data for the Ph.D**

Eleni Apostolou is enrolled in studies at the ONS - PhD at the Neofit Rilski State University of Applied Sciences as a doctoral student at the Faculty of Philosophy, at the Department of Psychology. The doctoral student has fulfilled all the requirements of her individual study plan and successfully passed her exams. violations, in accordance with the current legal basis of the Neophyte Rilski University of Applied Sciences .

### **III. Dissertation and abstract data**

The dissertation is composed in two theoretical chapters and is spread over a volume of 165 pages. Their scientific development is of a theoretical-applied nature and includes 29 figures and 38 tables. The cited literature covers 284 titles in Greek and English.

The problem chosen for scientific research is distinguished by relevance and has clearly defined outlines. In terms of its thematic focus, it is socially significant.

Burnout syndrome is provoked by psychosocial dynamics in the teaching profession. This necessitates the involvement of multiple institutions in clarifying the causes and identifying a system of measures guaranteeing the mental health of pedagogical specialists. This is probably the formal occasion for Eleni Apostolou 's choice of the topic and for its development in a deep scientific work.

The doctoral student declares the relevance of the topic of the dissertation in the statement of the thesis developed in the introduction that " and the identification on the syndrome on burnout is special important for research on its causes and development of means for the treatment his . " (Introduction, p. 4)

As the main motivation for the development of the problem, she identifies two facts: (1) the lack of theoretical developments examining in depth the factors of the stressful environment in educational institutions and (2) her personal professional experience and interest in the problems of primary school teachers. The stated motives reveal the comprehensive conviction of the doctoral student to collect reliable data on the problems of primary teachers and to argue the best strategy for optimizing professional working conditions , with a view to reducing the risk of professional burnout. The purpose of the study is to measure the degree of burnout among primary school teachers, and its relationship with occupational stress and demographic characteristics of primary school teachers. Based on this, to explore teachers' understandings of their job satisfaction, burnout, and the strategies they employ to protect themselves from this phenomenon.



The first chapter offers a theoretical analysis of the main variables studied in the dissertation development, including: emotional burnout syndrome, strategies for dealing with professional stress, job satisfaction. A comprehensive review of the phenomenon of "burnout syndrome" as a problem in the specialized scientific literature has been made, which reveals the good terminological knowledge of the individual mental functioning of the doctoral student Eleni Apostolou .

The performed definitive analysis of the concept of burnout syndrome among teachers, as well as the analytically presented theories about the nature of occupational stress, as well as the models of prevention, treatment and assessment of the consequences, directs the exposition in chapter one to emphasize two important mechanisms for identifying the needs of the workplace and for their satisfaction.

The doctoral student is not satisfied with just an overview of the theories, but tries to go deeper into the problem, offering a clear differentiation of the types of factors predisposing to the syndrome of professional burnout in primary school teachers. Based on this, Eleni Apostolou moves on to a detailed interpretive analysis of primary teachers' professional work satisfaction as a predictor of students' school success and a factor minimizing the influence of the stressful workplace environment.

This is precisely the starting point for the research focus set in the second chapter for the organization and conduct of the psychological research. The presented facts and perspectives debate the research construct aimed at exploring teachers' views on their job satisfaction, burnout, and the strategies they apply in their work, thus further delineating its complexity and multifacetedness.

The main hypothesis of the dissertation is concretized in the assumption that the teaching profession is full of tension and dynamics. That is why Eleni Apostolou assumes that there is a relationship between professional burnout, strategies for dealing with stress and the assessment of teacher job satisfaction with varying degrees of expression.

The leading assumption is comprehensively detailed in the following sub-hypotheses :

Hypothesis 1: Teachers who have chosen this role value their importance for the educational process. We assume that they rate their personal achievements as high, as well as their personal significance to them. Personal achievement grows when their professional tension and depersonalization decrease.

Hypothesis 2: The role of the teacher in the educational process is very important. We hypothesize that, realizing this, the studied teachers in stressful

situations use different behavioral options, preferring to avoid stress and reevaluate events related to it.

Hypothesis 3: Job satisfaction is an essential component of teacher performance. We hypothesize that respondents will show high job satisfaction, which is influenced by positive relationships in the school organization and the principal's attitude.

Hypothesis 4: We hypothesize that there is an inverse statistical relationship between job satisfaction and burnout

Hypothesis 5: We hypothesize that burnout syndrome is weakly influenced by teachers' coping strategies.

The selected research toolkit allows for a qualitative and quantitative analysis of the obtained data, as it is based on four independent written questionnaires (*demographic characteristics; measurement of burnout syndrome; strategies for coping with workplace stress; job satisfaction; generalized components of emotional burnout, stress coping strategies and job satisfaction*) in the form of questionnaires to collect numerical data that reveal the dimensions of the variables under study.

The summary of the conducted experimental study is relevant to the empirical facts obtained. The doctoral student reveals her skills to concretize and synthesize at a meaningful level the data from the methods used. The results of the empirical study were subjected to an analysis of internal coherence (Cronbach's alpha), which proves the ability of the three psychological instruments to show reliability in the analysis of the results obtained from them. The author is able to present the results of the empirical research by using statistical methods, which undoubtedly enriches and deepens their interpretation according to the reliability indicator. The data is presented in tables and figures, which facilitates perception and understanding.

The main contributions of the dissertation work are in the well-organized empirical research in view of the revealed correlational dependencies related to the proof of the formulated research questions:

With regard to the first research question, measuring the degree of burnout of teachers, it was found that for the persons studied, professional exhaustion assumes intermediate values. Depersonalization has low values, and the evaluation of personal achievements shows preferentially average values. These results prove that elementary school teachers show moderate levels of burnout. This helps them to successfully cope with their pedagogical responsibilities and personal relationships with them.

In terms of the second research question, which examines the level of job satisfaction of teachers, it is found that overall the levels of teacher satisfaction are moderate, with the nature of the job and the supervisor (the school

principal) being the factors with which the people in the sample are more satisfied. Problems related to their promotion, however, cause lower levels of satisfaction. This is evidence that it is not the pedagogical situation as such, but the participants in it that influence personal satisfaction ratings.

Regarding the third research question, it can be noted that all strategies appear in the sample with high frequency. The elementary school teacher manages to cope with the challenges of stressful situations and approaches them sensibly. An inverse relationship between job satisfaction and burnout syndrome has been proven. It increases when the teacher is not physically and mentally exhausted. This explains the lack of statistically significant relationships between burnout syndrome and strategies for coping with workplace stress.

Regarding the seven demographic factors, only three were found to have a statistically significant effect on the respondents' answers. People employed in smaller towns are shown to have lower levels of satisfaction, which is related to the existing living conditions in these areas, while at the same time smaller schools encourage teachers to adopt less positive strategies. It is also important to note the fact that the insecure professional environment, which includes employment under an hourly wage regime, is a factor for the strong presence of depersonalization among them.

The abstract corresponds to the content of the dissertation. The list of publications on the scientific work fully meets the requirements of the current regulations. Technically and linguistically, there are no gaps.

#### **IV. Scientific and applied contributions of the dissertation work.**

After familiarizing myself with the theoretical and empirical analysis in dissertation work, I believe that the following more important contributions have been made in it, which I categorize as scientific and applied:

☐ Psychologically systematized the essence of the problem of professional burnout syndrome, professional stress among primary teachers and teachers' job satisfaction, and the demographic characteristics that have a direct relationship to the research question are also differentiated.

☐ An appropriate methodology was developed and promising data were obtained for the analysis of the fixed psychological phenomena, through specially developed survey cards and correlational dependencies between the studied variables were identified;

☐ The scientifically-argued and proven hypothesis in the dissertation meets the requirement for applicability of psychological - theoretical research. In concrete and practical terms, this also determines the real contribution of the created empirical research model;

**In conclusion:** the dissertation work was carried out at a high scientific level. The doctoral student has the necessary psychological literacy and culture. Important theoretical and practical results were obtained, which, if applied, would contribute to the process of meeting the needs of social services for people of the third age. Given the merits of the scientific work, I propose to the members of the scientific jury to support the awarding of the ONS "Doctor" to Eleni Apostolou in the field of higher education 3. Social, economic and legal sciences professional direction 3.2 Psychology.

Veliko Tarnovo  
30.10.2022

Reviewer:   
(Prof. PhD Daniela Tasevska)