

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. д-р **Кирилка Симеонова Тагарева** - ръководител на катедра Психология в
Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“,

на дисертационния труд на **Димитра Панайотис Димопулу**

на тема: „**Психична устойчивост при гръцките учители**“, за присъждане на
образователна и научна степен „доктор“ в област на висше образование 3. Социални,
стопански и правни науки, професионално направление 3.2 Психология, научна
специалност „Педагогическа и възрастова психология“

1. **Общо представяне на докторанта и процедурата**

Със заповед № 1040/07.06.2024 на Ректора на Югозападния университет „Неофит Рилски“ Благоевград (ЮЗУ) съм определена за член на научното жури за осигуряване на процедура за защита на дисертационен труд на тема: „Психична устойчивост при гръцките учители“ за придобиване на образователната и научна степен „доктор“ в област на висше образование 3. Социални, стопански и правни науки, професионално направление 3.2. Психология, научна специалност „Педагогическа и възрастова психология“. Авторът на дисертационния труд е Димитра Панайотис Димопулу – докторантка към катедра „Психология“ с научен ръководител проф. д-р Станислава Стоянова.

Представеният от Димитра Димопулу комплект материали на електронен носител са в съответствие с Вътрешните правила за развитие на академичния състав на ЮЗУ и съдържа всички изискуеми документи.

Димитра Панайотис Димопулу е родена през 1979 г. Тя има бакалавърска степен по социология от Университета за социални и политически науки Panteion, Атина. Придобила е педагогическа квалификация в Училище за педагогическо и технологично образование. Докторантката има магистърска степен по специална педагогика от Университета на Никозия и магистърска степен по управление на здравеопазването от Гръцки Отворен университет. Димитра Димопулу работи като ресурсен учител на деца със специални нужди в средно училище. Има опит в социалната сфера като административен асистент в Организация за социално осигуряване на самостоятелно

заети лица.

Димитра Панайотис Димопулу е редовна докторантка по Педагогическа и възрастова психология в катедра „Психология“ при Философския факултет в ЮЗУ. Нейният дисертационен труд е обсъден и предложен за защита на катедрен съвет на катедра Психология към „Философски факултет“ на ЮЗУ.

2. Значимост и актуалност на темата на дисертационния труд

Темата на дисертацията е актуална в научно и научно-приложно отношение. Проблемът за психическата устойчивост на учителите е актуален, защото пряко кореспондира с тяхното здраве и благополучие. Въпросът е важен и значим както в областта на възрастовата и педагогическата психология, така и в областта на педагогиката и образованието. В приложен аспект актуалността на темата се открива в търсенето на пътища за повишаване на психическата устойчивост на педагозите като лична компетентност и едновременно с това, търсене на подходи за преодоляване на стреса, бърнаута и негативни емоционални състояния при учителите.

Целта, която си поставя Димитра Панайотис Димопулу е да се изучат нивата на психична устойчивост на гръцките учители. По-конкретно, целта е свързана с изучаване на нивата на психична устойчивост след кризисна ситуация в образованието в Европа – след въвеждането на дистанционното обучение по времето на COVID-19. Задачите в изследването са 3:

1. Да се изучи степента на прояви на различни компоненти на психичната устойчивост на учителите в три измерения:
 - психичната устойчивост като лична компетентност и приемане на себе си и живота,
 - психичната устойчивост като способност за регулиране на степента на самоконтрол при стрес за запазване или повишаване на собственото благосъстояние,
 - психичната устойчивост като способност за бързо и лесно възстановяване от стреса.
2. Да се изследват нивата на психична устойчивост в сферата на образованието сред различни подгрупи педагози, диференцирани по някои социално-демографски фактори.

3. Да се установи дали психичната устойчивост на гръцките учители след пандемията от COVID-19 е свързана със стреса, преживян по време на периода на COVID-19.

Като цяло, разработваната тема е както актуална, така и иновативна и има значимост в научен и в приложен план.

3. Познаване на проблема

Димитра Панайотис Димопулу познава много добре характеристиките на труда и личността на гръцките учители. Тя познава състоянието на проблема, в литературния обзор личи нейното умение да интерпретира критично дискутираните теоретични постановки и емпирични факти.

4. Съответствие на избраните методики за изследване с поставените цел и задачи на дисертационния труд

За решаване на поставените цел и задачи Димитра Панайотис Димопулу прилага подходящо няколко анонимни въпросника:

А. Инструменти за изследване на психичната устойчивост. Те са три:

1. Скала за устойчивост на Егото (ER89) от Block and Kremen (1996);
2. Кратка скала за устойчивост (BRS) от Smith et al. (2008);
3. Скалата за устойчивост на Вагнилд и Йънг (Wagnild & Young, 1993).

Б. Въпросник относно стреса, преживян през периода на COVID-19. Въпросникът е авторски и изследва нивата на стрес на гръцките учители по време на COVID-19 и дали са засегнати междуличностните отношения с друг персонал и техните семейства, както и дали участващите учители са подкрепяли в психологически аспект учениците си по време на COVID-19. Айтемите са обединени в три части:

- Първата част от айтемите в този въпросник се отнасят до „Негативни емоционални състояния, които са индикатори за психологически стрес по време на COVID-19“.
- Втората част от въпросите и твърденията се отнася до „Професионални ресурси, които могат да подпомогнат психичната устойчивост и да намалят преживяния стрес по време на COVID-19“.
- Трета част от въпросите/твърденията се отнасят до „Някои последици от

психологическия стрес по време на COVID-19“.

Във въпросника са включени въпроси за социално-демографския статус на учителите и е взето информирано съгласие за участие в изследването.

5. Обща оценка на дисертационния труд

Дисертационният труд се състои от 142 страници и включва увод, три глави, обсъждане и изводи, ограничения, заключения, научни приноси, литература и две приложения. Дисертацията съдържа 50 таблици и 3 фигури. Библиографията съдържа 187 източника. В нея са включени са значими разработки по разглеждания проблем.

Първата глава е теоретична, втората – представя дизайна на изследването, а третата – резултатите и техният анализ.

В теоретичния обзор Димитра Панайотис Димопулу прави анализ на литературата по изследваната проблематика. Представени са определения за психическата устойчивост и виждания на различни автори, като Fergusson & Horwood; Masten и др. Разгледани са фактори, стратегии и програми за интервенция за повишаване на психичната устойчивост в контекста на позитивната психология, социалната психология, организационната психология и др. Специално внимание е отделено на конструкта психическа устойчивост в сферата на образованието и здравеопазването: на психическа устойчивост на учителите, на учениците, на синдрома „бърнаут“. Анализирани са предишни изследвания на психическата устойчивост при гръцките учители.

Теоретичните положения, сформирани в първата глава на дисертацията, стават изходна научна база в конструирането на собственото емпирично изследване, представено във втората глава. В нея са изложени научноизследователската цел, три задачи, издигнати са четири хипотези. В изследването участват общо 120 гръцки учители, които са провеждали дистанционно обучение и които работят в някои държавни и частни училища на град Солун в Гърция, в общообразователни гимназии и професионални гимназии. Учителите са на възраст от 26 до 60 години и са с различен трудов стаж – от една до 35 години.

В трета глава са представени резултати и анализ на резултатите от емпиричното изследване. Описани са резултатите по три аспекти на психическата устойчивост:

1. Резултати по скалата за устойчивост на Вагилд и Йънг - устойчивостта като лична компетентност и приемане на себе си и живота.
2. Резултати по скалата за устойчивост на Егото (т.е. способността да се регулира степента на самоконтрол при стрес, за да се запази или подобри собственото благополучие).
3. Резултати по Кратка скала за устойчивост (т.е. способност за бързо и лесно възстановяване от стреса).

Осъществен е корелационен анализ между :

- видовете психична устойчивост и възраст, години на образование и години трудов стаж;
- устойчивостта на егото (способността да се регулира степента на самоконтрол при стрес, за да се запази или подобри собственото благосъстояние), устойчивостта като способност за бързо и лесно възстановяване от стреса (т.е. BRS) и устойчивостта като лична компетентност и приемане на себе си и живота (т.е. WY RS-14).

В тази част на дисертационния труд са изложени резултати по отношение на стреса, преживян през периода на COVID-19.

Представени са корелации между стреса, преживян по време на COVID-19 и видовете устойчивост.

В обсъждането и изводите, тези резултати са дискутирани спрямо издигнатите хипотези.

6. Обсъждане и анализиране на получените резултати от проведеното изследване и проверка на издигнатите хипотези

В своето изследване Димитра Панайотис Димопулу формулира четири хипотези:

1. Предполага се, че високата и средната психична устойчивост биха преобладавали сред гръцките учители след края на епидемията от COVID-19.
2. Предполага се, че различните аспекти на психичната устойчивост (психичната устойчивост като лична компетентност и приемане на себе си и живота; психичната устойчивост като способност за регулиране на степента на самоконтрол при стрес, за да се запази или подобри собственото

благосъстояние; психичната устойчивост като способност за бързо и лесно възстановяване от стреса) са взаимосвързани.

3. Предполага се, че стресът, преживян по време на пандемията от COVID-19, е свързан с психичната устойчивост на учителите след края на епидемията от COVID-19.
4. Предполага се, че съществуват някои социално-демографски различия в психичната устойчивост между различните подгрупи педагози. Предполага се, че психичната устойчивост би била по-висока сред педагозите с по-дълъг трудов стаж, по-висока образователна степен, постоянна работа, по-високи доходи и брачен партньор.

В изследването е установено, че COVID-19 оказва влияние върху нивата на стрес на изследваните учители, както като цяло, така и конкретно на работното място. Много респонденти съобщават, че изпитват забележителна умора през този период. Въпреки това голяма част от изследваните учители демонстрират устойчивост, като съобщават, че са успели да се справят сравнително добре с работните си ангажименти при тези предизвикателни обстоятелства. Мнозина обаче съобщават, че техните взаимоотношения, както лични, така и професионални, са умерено засегнати от пандемията, отразявайки широкообхватните последици от кризата върху всички аспекти на живота. Освен това, обратната връзка на участниците сочи липса на институционална подкрепа през този труден период, като значителна част от тях се чувстват неадекватно подкрепени от правната рамка. Интересното е, че повечето изследвани също смятат, че предишния им опит е имал незначителна роля за насърчаване на спокойствието им по време на пандемията. И накрая, когато размишляват върху приноса си за спокойствието на учащите, мнозинството смята, че предишният опит предоставя само минимална подкрепа, което показва потенциална област за по-нататъшно развитие и обучение при бъдещи кризисни сценарии.

По отношение на устойчивостта в рамките на изследваната извадка от учители, след края на пандемията от COVID-19 се оказва, че голяма част от извадката, почти 98%, показва умерени до много високи нива на устойчивост (по скалата за устойчивост на Wagnild и Young 14 (RS14)). По-конкретно, 64,2% се характеризират с висока устойчивост, а други 33,3% показват умерена до висока устойчивост. Този модел предполага като цяло стабилно ниво на устойчивост в извадката, качество, което се отнася до способността на индивида да се адаптира положително към несгоди, стрес

или травма чрез постигане на лична компетентност и приемане на себе си и живота.

По отношение на устойчивостта на Егото се установява, че 95,8% от извадката демонстрират висока устойчивост на егото, а други 1,7% са категоризирани като притежаващи много висока устойчивост на егото. Това показва, че по-голямата част от изследваната извадка има ясно изразен капацитет да модулира реакциите си към промените в околната среда и потенциално може да се възстанови от неуспехите по-ефективно.

Анализът на резултатите от Кратката скала за устойчивост (BRS) показват друга картина. BRS оценява способността за възстановяване от стреса и в този случай по-голямата част от извадката (73,3%) се характеризира с ниска устойчивост. От една страна, извадката, изглежда, притежава висока устойчивост като лична компетентност и приемане на себе си и живота и висока устойчивост на егото като способност за регулиране на степента на самоконтрол при стрес, за да се запази или подобри собственото благополучие (според скалите на Wagnild и Young RS14 и Ego Resiliency), то, от друга страна, извадката се характеризира с ниска устойчивост, т. е. способността да се възстановяват от стреса, както е посочено от BRS. Авторката Димитра Панайотис Димопулу предполага, че несъответствието може да се дължи на фините разлики в начина, по който тези скали концептуализират и измерват устойчивостта, намеквайки за сложната, многостранна природа на този конструкт.

Констатациите в изследването подчертават значението на разглеждането на устойчивостта от множество гледни точки. Те също така подчертават значението не само на фокусирането върху вродената способност на индивида да се противопоставя на негодите (както се измерва предимно от RS14 и Ego Resiliency), но и върху възстановителните му способности след стрес (измерени чрез BRS).

Устойчивостта като способност за бързо и лесно възстановяване от стреса изглежда улеснена за по-възрастните гръцки учители с по-високи доходи и получаващи социална подкрепа от интимния партньор в семейството.

Според Димитра Панайотис Димопулу, ролята на сигурността на работното място и годините трудов стаж при оформянето на нивата на устойчивост изискват по-нататъшно проучване.

7. Приноси и значимост на разработката за науката и практиката

Научно-приложните приноси в дисертационния труд на Димитра Панайотис

Димопулу се заключават в провеждането на оригинално проучване на психична устойчивост при гръцките учители. Научните приноси, които отговарят на съдържанието на дисертационния труд се заключават в следното:

1. На базата на осъществен теоретичен анализ са интертирани съвременни схващания за психичната устойчивост при учителите.
2. Представен е систематичен обзор на редица емпирични проучвания, отнасящи се до психичната устойчивост на гръцките учители.
3. Проведено е оригинално емпирично проучване относно психическата устойчивост на гръцките педагози след въвеждането на дистанционното обучение по времето на COVID-19.
4. Разработен е собствен авторски въпросник, измерващ стреса, преживян през периода на пандемията COVID - 19, което обогатява научната литература с нов валиден и надежден изследователски инструмент.
5. Получено е емпирично доказателство за това, как учителите се справят с кризите - главно с висока устойчивост на егото като способност за регулиране на степента на самоконтрол при стрес, за да се запази или подобри собственото благополучие, последвано от висока психична устойчивост като лична компетентност и приемане на себе си и живота.
6. Изследването предоставя нюансиран подход върху психичната устойчивост. Този подход може да помогне за разбирането на различните измерения на психичната устойчивост и тяхното взаимодействие, например повишената психична устойчивост като способност за бързо и лесно възстановяване от стреса е придружена от повишена психична устойчивост като способност за регулиране на степента на самоконтрол при стрес, за да се запази или подобри собственото благополучие.
7. Емпиричните данни дават основание да се зложат специфични дейности за повишаване на психичната устойчивост в образователната сфера, като стимулиране на устойчивостта на учителите чрез външни ресурси като положителни социални взаимоотношения, финансова подкрепа, подходящо обучение и законодателна подкрепа, координирана с професионалния опит и предпочитанията на учителите. Разбирането на нивата на психична устойчивост на учителите може да помогне за разработването на интервенции и системи за

подкрепа за подобряване на благосъстоянието, психичното развитие и здраве на учителите.

8. Дисертационният труд не само обогатява изследователския фонд на съвременната психологическа наука по отношение на психическата устойчивост на гръцките учители, но той дава възможност за сравнителни проучвания в областта на избраната проблематика, тъй като представя данни от изследване в култура, различна от българската.

8. Преценка на публикациите и личния принос на докторанта

Публикациите, които отразяват резултати на дисертацията са три. Те са самостоятелни статии на Димитра Панайотис Димопулу. Една от тях е статия в Годишник по психология, 13(1), а другите две са статии в сборници с докторски доклади, изнесени в Докторантското училище и 7-ма докторантска научна сесия на Философския факултет на ЮЗУ.

Считам, че формулираните приноси и получени резултати са лична заслуга на дисертантката.

9. Автореферат

Авторефератът дава ясна представа за дисертационния труд. Той е направен според изискванията и отразява основните резултати, постигнати в дисертацията.

10. Критични забележки и препоръки

Съществени критични забележки и препоръки към изследването и комплекта предоставени материали нямам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дисертационният труд показва, че докторантката Димитра Панайотис Димопулу притежава задълбочени теоретични знания и професионални умения по научна специалност „Педагогическа и възрастова психология“ като демонстрира качества и умения за самостоятелно провеждане на научно изследване.

Поради гореизложеното, убедено давам своята **положителна оценка** за проведеното изследване, представено от рецензираните по-горе дисертационен труд, автореферат, постигнати резултати и приноси, и предлагам на почитаемото научно жури да присъди образователната и научна степен „доктор“ на **Димитра Панайотис Димопулу** в област на висше образование: Социални, стопански и правни науки,

професионално направление 3.2. Психология, научна специалност „Педагогическа и възрастова психология“.

29.07.2024г.

Рецензент:

/проф. д-р Кирилка Тагарева/

REVIEW

By Professor **Kirilka Simeonova Tagareva** PhD – Chair of the Department of Psychology at Plovdiv University "Paisii Hilendarski"

of the dissertation work of **Dimitra Panagiotis Dimopoulou**

On the topic: "**Mental Resilience of Greek Teachers**", for awarding the educational and scientific degree "Doctor" in a field of higher education 3. Social, economic and legal sciences, professional direction 3.2. Psychology, scientific specialty "Pedagogical and age psychology"

1. General presentation of the PhD student and the procedure

By order No. 1040/07.06.2024 of the Rector of the Southwest University "Neofit Rilski" Blagoevgrad (SWU), I have been appointed as a member of the scientific jury for the provision of procedure for the defence of a dissertation on the topic: "Mental resilience of Greek teachers" to acquire the educational and scientific degree "doctor" in the field of higher education 3. Social, economic and legal sciences, professional direction 3.2. Psychology, scientific specialty "Pedagogical and age psychology". The author of the dissertation work is Dimitra Panagiotis Dimopoulou - PhD student at the department of Psychology, supervised by Prof. Dr. Stanislava Stoyanova.

The set of electronic media materials presented by Dimitra Dimopoulou is in accordance with the Internal rules for the development of the academic staff of SWU and contains all the required documents.

Dimitra Panagiotis Dimopoulou was born in 1979. She holds a BA in sociology from the Panteion University of Social and Political Sciences, Athens. She obtained a pedagogical qualification at the School of Pedagogy and Technology education. The doctoral student has a master's degree in special pedagogy from University of Nicosia and a master's in healthcare management from Greek Open University. Dimitra Dimopoulou works as a resource teacher for children with special needs in secondary school. She has experience in the social sphere as administrative assistant at Organisation for providing social security to self-employed individuals.

Dimitra Panagiotis Dimopoulou is a full-time PhD student in Pedagogy and age psychology at the Department of Psychology at the Faculty of Philosophy at SWU. Her dissertation was discussed and submitted for defence to a departmental board of Department of Psychology at the "Faculty of Philosophy" of SWU.

2. Significance and relevance of the topic of the dissertation

The topic of the dissertation is relevant in a scientific and scientific-applied sense. The problem of mental stability of teachers is relevant because directly corresponds to their health and well-being. The question is important and significant as in the field of age and pedagogical psychology, as well as in the field of pedagogy and education. In an applied aspect, the actuality of the topic is found in the search for ways to increase the mental resilience of the teachers as a personal competence and at the same time, search for approaches to overcome stress, burnout and negative emotional states among teachers.

The goal set by Dimitra Panagiotis Dimopoulou is to study the levels of mental resilience of Greek teachers. Specifically, the goal is about learning on the levels of mental resilience after an educational crisis in Europe – post the introduction of distance learning during Covid-19. There are 3 research tasks:

1. To study the degree of various components of the mental teacher resilience in three dimensions:
 - mental resilience as a personal competence and acceptance of self and life,
 - mental resilience as the ability to regulate the degree of self-control during stress to preserve or enhance one's own well-being,
 - mental resilience as the ability to quickly and easily recover from stress.
2. To examine the levels of mental resilience in the field of education among different subgroups of teachers, differentiated by some socio-demographic factors.
3. To determine whether the mental resilience of Greek teachers post the Covid-19 pandemic is related to the stress experienced during the period of Covid- 19.

Overall, the theme being developed is both current and innovative and has scientific and applied significance.

3. Knowledge of the problem

Dimitra Panagiotis Dimopoulou knows the characteristics of labour and the personality of the Greek teachers very well. She knows the state of the problem, the literary overview shows her ability to critically interpret the discussed theoretical statements and empirical facts.

4. Compliance of the chosen research methods with the set goals and objectives of the dissertation work

To solve the set goals and tasks, Dimitra Panagiotis Dimopoulou applies the following suitable tools:

A. Three tools for studying mental resilience:

1. Ego Resilience Scale (ER89) by Block and Kremen (1996);
2. Brief Resilience Scale (BRS) by Smith et al. (2008);
3. Wagnild and Young Resilience Scale (Wagnild & Young, 1993).

B. Questionnaire on stress experienced during the period of Covid-19. The questionnaire is authored and examines the stress levels of Greek teachers during Covid-19 and whether interpersonal relationships with other staff and their families are affected as well as whether the participating teachers supported their students psychologically during Covid-19. The items are grouped into three parts:

- The first part of the items in this questionnaire refers to "Negative emotional states that are indicators of psychological stress during Covid-19".
- The second part of the questions and statements refers to "Professional resources that can support mental resilience and reduce stress experienced during Covid-19".
- A third set of questions/statements refers to "Some consequences of psychological stress during Covid-19".

The questionnaire includes questions about the socio-demographic status of the teachers and informed consent was obtained for participation in the study.

5. General assessment of the dissertation work

The dissertation consists of 142 pages and includes an introduction, three chapters, discussion, limitations, conclusions, scientific contributions, literature, and two appendices. The dissertation contains 50 tables and 3 figures. The bibliography contains 187 sources. It includes significant developments of the problem under consideration.

The first chapter is theoretical, the second chapter presents the research design, and the third – the results and their analysis.

In the theoretical review, Dimitra Panagiotis Dimopoulou analyses the literature on the studied problem. Definitions of mental resilience and views of various authors such as Fergusson & Horwood; Masten et al are presented. Factors, strategies and intervention

programs to increase mental resilience in the context of positive psychology, social psychology, organisational psychology, etc are reviewed. Special attention is paid to the mental resilience construct in the field of education and health care covering mental resilience of teachers, of students, of the "burnout" syndrome. Previous research on mental resilience of Greek teachers is analysed.

The theoretical statements formed in the first part of the dissertation become scientific base in the construction of her own empirical research presented in the second chapter. It sets out the research objective, three tasks, and four hypotheses. A total of 120 Greek teachers participated in the study who have conducted distance learning and who work in some public and private schools in Thessaloniki, Greece, in general high schools and professional high schools. The teachers range in age from 26 to 60 and have different backgrounds work experience - from one to 35 years.

The third chapter presents the results and analysis of the empirical research. Results on three aspects of mental resilience are described:

1. Wagnild and Young Resilience Scale Scores – resilience as a personal competence and acceptance of self and life.
2. Scores on the Ego Resilience Scale (the ability to regulate the degree of self-control during stress in order to maintain or improve one's own well-being).
3. Short Resiliency Scale scores (ability to quickly and easily recover from stress).

A correlation analysis is carried out between:

- types of mental resilience and age, years of education and work experience
- ego stability (the ability to regulate the degree of self-control under stress to maintain or improve one's well-being), resilience as the ability to quickly and easily recover from stress (BRS), and resilience as personal competence and acceptance of self and life (WY RS-14).

In this part of the dissertation, results are presented in the context of stress experienced during Covid-19.

Correlations between stress experienced during Covid-19 and types of resilience are presented.

In the discussion and conclusions, these results are discussed against the hypotheses raised.

6. Discussion and analysis of the results obtained from the conducted research and verification of the raised hypotheses

In her research, Dimitra Panagiotis Dimopoulou formulates four hypotheses:

1. It is assumed that high and medium mental resilience would prevail among Greek teachers post the Covid-19 pandemic.
2. It is assumed that the various aspects of mental resilience (mental resilience as a personal competence and acceptance of self and life; mental resilience as the ability to regulate the degree of self-control under stress to maintain or improve one's well-being; mental resilience as an ability to quickly and easily recover from stress) are interrelated.
3. It is assumed that the stress experienced during the Covid-19 pandemic is related to the mental resilience of teachers post the Covid-19 pandemic.
4. It is assumed that there are some socio-demographic differences in mental resilience among different subgroups of teachers. It is assumed that mental resilience would be higher among teachers who have longer working experience, higher educational degree, permanent job, higher income, and a spouse.

The study found that Covid-19 had impact on stress levels of the studied teachers, as well as teachers in general, and specifically in the workplace. Many respondents report experiencing remarkable fatigue during this period. Although a large proportion of the teachers surveyed demonstrate resilience by reporting that they have been able to cope relatively well with their work commitments given these challenging circumstances. However, many report that their relationships, both personal and professional, are moderately affected by the pandemic, reflecting the wide-ranging effects of the crisis on all aspects of life. Furthermore, participant feedback points to lack of institutional support during this difficult period, as a significant number of them feel inadequately supported by the legal framework. Interestingly, most respondents also believe that their previous experience had played a minor role in maintaining their peace of mind during the pandemic. And finally, when they reflect on their contribution to the peace of mind of students, the majority felt that previous experience provided only minimal support, indicating a potential area for further development and training at future crisis scenarios.

In terms of sustainability within the sample of teachers studied, since the end of the Covid-19 pandemic, it appears that a large proportion of the sample, almost 98%, show moderate to very high levels of resistance (on the resistance scale of Wagnild and Young 14 (RS14)). More specifically, 64.2% are characterised by high resistance, and another 33.3% showed moderate to high resistance. This model suggests a generally stable level of persistence in the sample, a quality that refers to an individual's ability to adapt positively to adversity, stress or trauma by achieving personal competence and acceptance of self and life.

In terms of Ego resilience, it is found that 95.8% of the sample demonstrate high ego resilience and another 1.7% are categorised as possessing very high ego resistance. This shows that most of the sample studied has a distinct capacity to modulate its responses to changes in the environment and can potentially recover from failures more effectively.

Analysis of the Brief Resilience Scale (BRS) results suggest otherwise. The BRS assesses the ability to recover from stress and in this case most of the sample (73.3%) is characterised by low resistance. The sample appears to have high resilience as personal competence and acceptance of self and life and high ego resilience as the ability to regulate the degree of self-control under stress to maintain or improve its own one's well-being (according to the scales of Wagnild and Young RS14 and Ego Resiliency). On the other hand, the sample is characterised by low resistance, i.e. the ability to recover from stress as indicated by BRS. The author Dimitra Panagiotis Dimopoulou suggests that the discrepancy may be due to subtle differences in the way these scales conceptualise and measure resilience, hinting at the complex, multifaceted nature of this construct.

The findings in the study highlight the importance of considering sustainability from multiple perspectives. They also emphasise the importance of not only focusing on an individual's innate ability to resist adversity (as measured primarily by RS14 and Ego Resiliency), but also on their recovery abilities after stress (measured by BRS).

Resilience as the ability to quickly and easily recover from stress appears to be facilitated for older Greek teachers with higher incomes who receive social support from their intimate partner in the family.

According to Dimitra Panagiotis Dimopoulou, the role of workplace security and the years of service in shaping the sustainability levels require further study.

7. Contributions and significance of the development for science and practice

The scientific and applied contributions in the dissertation work of Dimitra Panagiotis Dimopoulou conclude the conducting of original study of mental resilience of Greek teachers. The scientific contributions that correspond to the content of the dissertation are concluded in the following:

1. Based on a theoretical analysis, contemporary perceptions of teachers' mental resilience are interpreted.
2. A systematic review of several empirical studies relevant to the mental stability of the Greek teachers is presented.
3. Original empirical research has been conducted on the mental resilience of Greek teachers post the introduction of distance learning during Covid-19.
4. An author's own questionnaire was developed, measuring the stress experienced during the Covid - 19 pandemic, which enriches the scientific literature with a new valid and reliable research instrument.
5. Empirical evidence has been obtained on how teachers cope with the crises - mainly with high ego resistance as an ability to regulate of the degree of self-control under stress to maintain or improve own well-being followed by high mental resilience as a personal competence and acceptance of self and life.
6. The research provides a nuanced approach to mental resilience. This approach can help with understanding the different dimensions of mental resilience and their interaction, for example - increased mental resilience as the ability to quickly and easily recover from stress is accompanied by increased mental resilience such as the ability to regulate the degree of self-control under stress to maintain or improve one`s own well-being.
7. Empirical data give reason to set specific activities for increasing mental resilience in the educational space, such as fostering teacher resilience through external resources such as positive social relationships, financial support, appropriate training and legislative support coordinated with professional experience and teacher preferences. Understanding the levels of mental resilience of teachers can help implement interventions and support systems to improve their well-being, mental development and health.
8. The dissertation work not only enriches the research fund of modern psychological science in relation to mental resilience of Greek teachers, but it enables comparative

studies in the field of the chosen issue, as it presents data from research in a culture other than Bulgarian.

8. Assessment of the publications and personal contribution of the doctoral student

There are three publications that reflect the results of the dissertation. They are independent articles by Dimitra Panagiotis Dimopoulou. One of them is an article in Journal of Psychology, 13(1), and the other two are journal articles with PhD papers presented at the Doctoral School and 7th Doctoral Research Session of The Faculty of Philosophy of SWU.

I consider that the formulated contributions and obtained results are a personal merit of the dissertation student.

9. Abstract

The abstract gives a clear idea of the dissertation work. It is completed as per the requirements and reflects the main results achieved in the dissertation.

10. Critical remarks and recommendations

I have no significant critical remarks and recommendations about the study and the materials provided.

CONCLUSION

The dissertation shows that the PhD student Dimitra Panagiotis Dimopoulou has an in-depth theoretical knowledge and professional skills in scientific specialty "Pedagogical and age psychology" by demonstrating qualities and skills for independent conduct of scientific research.

Given the above, I confidently give my **positive rating** for the conducted research presented by the above-reviewed dissertation work, abstract, achieved results and contributions, and I offer to the honourable scientific jury to award the educational and scientific degree 'doctor' to **Dimitra Panagiotis Dimopoulou** in the field of higher education: 3. Social, economic and legal sciences, professional direction 3.2. Psychology, scientific specialty "Pedagogical and age psychology".

29.07.2024

Reviewer:

.....

/ Prof. Kirilka Tagareva, PhD /