

# СТАНОВИЩЕ

от доц. д-р Биляна Йорданова

член на научното жури за присъждане на ОНС „доктор“,  
утвърдено със Заповед на Ректора на ЮЗУ №1040 от 07.06.2024 г.

на дисертационен труд на тема:

## **ПСИХИЧНА УСТОЙЧИВОСТ ПРИ ГРЪЦКИТЕ УЧИТЕЛИ**

С автор: **ДИМИТРА ПАНАЙОТИС ДИМОПУЛУ** – докторант  
в Катедра “Психология”, докторска програма „Педагогическа и  
възрастова психология“

към Философски факултет – ЮЗУ “Неофит Рилски”

---

Дисертационният труд е разработен в катедра „Психология“, към ФФ на ЮЗУ „Неофит Рилски“ под научното ръководство на проф. д-р Станислава Стоянова. Подадените документи за защитата на докторската дисертация на **Димитра Димопулу** са в съответствие с изискванията на Закона за развитието на академичния състав и Правилника за изпълнението му, както и с Правилника за придобиването на научни степени и заемане на академични длъжности в ЮЗУ "Неофит Рилски". Документите включват дисертация, автореферат на български и английски, списък с публикации и справка от софтуера Turnitin за проверка на плагиатство.

По отношение на структурата и съдържанието, дисертацията съдържа три основни глави (Теоретични възгледи за психичната устойчивост, Методология на изследването, Резултати), Обсъждане/Изводи, Ограничения, Заключение, Научни приноси, Литература и две приложения. Дисертацията е с общ обем 142 страници. Докторската дисертация включва 50 таблици и 3 фигури. Цитираната литература обхваща 187 заглавия. Авторефератът съответства на дисертационната разработка и включва основните моменти от съдържанието на дисертацията.

## **1. Актуалност на научния проблем в научен и научно-приложен аспект.**

Значимостта на дисертационната разработка в теоретико-приложен план е налице и **Димитра Димопулу** правилно аргументира факта, че психическата устойчивост означава способността за възстановяване след травматично събитие въпреки предизвикателствата, високия риск или застрашаващите условия, адаптивните способности на индивидите и обществото, и не на последно място устойчивостта се асоциира с умението за справяне с трудни житейски ситуации и успешна адаптация. В този смисъл докторантката **Димитра Димопулу** успешно се е справила със задачата да изгради теоретичната част на дисертационното изследване, проучвайки психичната устойчивост сред хората, работещи в образователния сектор. Докторската дисертация се фокусира върху психичната устойчивост на гръцките учители, разбирана като сложен феномен, който има различни аспекти, които могат да бъдат взаимосвързани, но тук специално те се разглеждат като независими един от друг, а данните са получени чрез три измерения на психична устойчивост, оценявайки три от различните ѝ аспекти - 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 благополучие и психичната устойчивост като способност за бързо и лесно възстановяване от стреса. Напълно се съгласявам със становището на **Димитра Димопулу**, че необходимостта от повишаване на психичната устойчивост на учителите се крие във факта, че учителите действат като ролеви модели за учениците. Много пъти на младите хора ще им се наложи да търсят подкрепа и помощ, освен от семейството си, от значимите други в живота си, а именно любим учител, който е положителен модел за подражание за тях, за да потърсят емоционална подкрепа или дори съвет по време на кризисен момент.

Изследователската извадка се състои от 120 гръцки учители. Учителите работят в началното и средното образование, в някои държавни и частни училища на град Солун в Гърция, общообразователни гимназии и професионални гимназии, които са провеждали дистанционно обучение през пандемичния период. Впрочем, това е и основният аргумент в планирането и провеждането на изследването, представено в настоящия дисертационен труд, където основна цел е да установят нивата на психична устойчивост при гръцките учители след въвеждането на дистанционното обучение, което се прилагаше по времето на Covid-19.

## **2. Степен на познаване на състоянието на проблема и творческа интерпретация на научните концепции по него.**

В литературния обзор докторантката прави подробен обзор на съществуващите постановки, в теоретико-аналитичен и емпиричен план на проблема за същността, характеристиките и дефинирането на психическата устойчивост, като се описват и защитните фактори, техники, стратегии и програми за интервенция за повишаване на психическата устойчивост. Подходящо е и разглеждането на особеностите в измерването на психическа устойчивост в образованието и психическата устойчивост на учителите. Интересно е включването на понятия и дефиниции от предишни проучвания на умствената устойчивост на гръцките учители. Коректно са представени техниките за установяване на психическа устойчивост в здравеопазването. Литературният обзор на докторанта акуратно представя и проблема за психическа устойчивост на учениците. Изведен е не на последно място и механизмът за отключване на тревога, Бърнаут и психическа устойчивост при учители.

Подробният теоретичен анализ на научните постановки и дизайнът на емпиричното психологическо изследване се явяват стабилна

основа, върху която се изгражда предметната област на дисертацията, което от своя страна потвърждава информираността и компетентността на **Димитра Димопулу** да претендира за публично изслушване на поставения от него научен проблем.

Върху подробно представената теоретична основа, докторантката си поставя за научна цел да изследва нивата на психична устойчивост в сферите на образованието. По-конкретно, целта на това изследване е да се изследват нивата на психична устойчивост при гръцките учители след въвеждането на дистанционното обучение, по времето на Covid-19. Изследователската цел се обезпечава успешно, чрез сравнение на степента на прояви на различни компоненти 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 запазване или повишаване на собственото благосъстояние, психичната устойчивост като способност за бързо и лесно възстановяване от стреса) в сферата на образованието. Включва и изследване на нивата на психична устойчивост в сферата на образованието сред подгрупите педагози, диференцирани по някои социално-демографски фактори, както и установяване на психичната устойчивост на гръцките учители след стреса от пандемията COVID-19.

Според заложената изследователска цел докторантката формулира няколко хипотези, според които високата и средната психична устойчивост биха преобладавали сред гръцките учители след края на епидемията от Covid-19. Предполага се, също 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. Също така докторантката допуска, че стресът, преживян по време на пандемията от Covid-19, е свързан с психичната устойчивост на учителите след края на епидемията от Covid-19. Не на последно място Предполага се, че съществуват някои социално-демографски различия в психичната устойчивост между различните подгрупи педагози. Интересно е у допускането на, **Димитра Димопулу**, 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. Намирам заложените хипотези за добре формулирани и отговарящи на критериите за значимо научно изследване за докторска разработка.

### **3. Анализ на получените емпирични данни и научно-приложни приноси на дисертационния труд.**

Изследването в докторската дисертация попълва липсващата информация в сферата на поставения научен проблем. Демонстрирано е сериозно отношение към обработката на данните за доказване или отхвърляне на издигнатите хипотези. Коментират се множество различия и зависимости, като е налице и задълбочена лична позиция при тълкуването на установените закономерности.

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

Изследването разглежда в дълбочина психичната устойчивост на учителите в Гърция, с акцент върху извънредните стресови фактори, с които те се сблъскаха по време на пандемията от коронавирус. Идеята е да се придобие по-пълно разбиране за начина, по който хората в образователния сектор се справят с натиска и трудностите, като фокусът е върху високата лична устойчивост, която помага за регулиране на

нивото на самоконтрол при стреса, с цел запазване или подобряване на собственото благополучие. В допълнение, изследването подчертава значимостта на висока психична устойчивост като лична компетентност и приемане на себе си и обстоятелствата в живота.

Чрез анализ на различни аспекти на психичната устойчивост, като лична компетентност и самоприемане, управление на стреса и способността за възстановяване след стрес, това изследване предлага разнообразен поглед върху психичната устойчивост. Това многопластово изследване може да бъде полезно за разбиране на различните измерения на психичната устойчивост и техните взаимодействия. Например, подобрената психична устойчивост, изразяваща се в бързо и лесно справяне със стреса, е тясно свързана с увеличеното самоконтролиране на стреса, което спомага за запазването или подобряването на личното благополучие.

Настоящото проучване разглежда ретроспективно психичната устойчивост в контекста на извънредни стресови ситуации, включително пандемията от COVID-19. То допринася за научната общност, показвайки, че дори хората с висока психична устойчивост могат да срещнат трудности в такива крайни условия и подчертава важността на изследването на устойчивостта в тези обстоятелства. Създаденият оригинален авторски въпросник за измерване на стреса, предизвикан от пандемията, обогатява научната литература с нов, валиден и надежден инструмент за изследване.

Това изследване може да окаже влияние върху образователната политика и помощта, която получават учителите, чрез насърчаване на тяхната устойчивост с помощта на външни ресурси, като например положителни социални връзки, финансова подкрепа, адекватно обучение и законодателна помощ, съобразена с опита и нуждите на учителите. Изучаването на нивата на психична устойчивост сред

учителите може да бъде полезно за създаването на интервенции и системи за подкрепа, които да подобрят тяхното благосъстояние и, в резултат, качеството на образованието.

Намирам предложената за разглеждане докторска дисертация за интересна, с доказан практически принос в сферата на педагогическото взаимодействие между учители и ученици, както и тяхното оптимално психично функциониране и педагогическо развитие.

**В заключение изразявам положителна оценка към представената дисертация, защото е налице високо равнище на представяне на научния проблем и задълбочени познания. Тези аргументи са основание убедено да гласувам с „ДА“ и да предложа на уважаемото научно жури да присъди образователната и научна степен „доктор“ на Димитра Панайотис Димопулу в област на висше образование: 3. Социални, стопански и правни науки, професионално направление: 3.2. Психология - Педагогическа и възрастова психология.**

Дата: 21.07.2024  
от:.....  
Благоевград

Становище

*/доц. д-р Б. Йорданова/*

# OPINION

**by Assoc. Prof. Bilyana Yordanova, PhD**

member of the scientific jury for awarding the ESD "Doctor",  
approved by the Order of the Rector of SWU №. 1040 of 06/07/2024

of a dissertation on:

**GREEK TEACHERS' MENTAL RESILIENCE**

With author: **DIMITRA DIMOPOULOU** - PhD student  
at the Department of Psychology, doctoral program "Pedagogical and Age  
Psychology" at Faculty of Philosophy - Neofit Rilski University

---

The dissertation work was developed in the Department of Psychology, at the Faculty of Philosophy of the Neofit Rilski University under the scientific supervision of Prof. Stanislava Stoyanova, PhD. The submitted documents for the defense of Dimitra Dimopoulou's doctoral dissertation are in accordance with the requirements of the Law for Development of Academic Staff and the Regulations for its implementation, as well as the Regulations for the Acquisition of Scientific Degrees and the Occupancy of Academic Positions at the Neofit Rilski University. The documents include a dissertation, an abstract in Bulgarian and English, a list of publications and a report from the Turnitin software for plagiarism checking.

In terms of structure and content, the dissertation contains three main chapters (Theoretical perspectives on mental resilience, Research methodology, Results), Discussion/Conclusions, Limitations, Conclusions, Scientific contributions, References and two appendices. The dissertation has a total volume of 142 pages. The doctoral dissertation includes 50 tables and 3 figures. The cited literature covers 187 titles. The abstract corresponds to the dissertation development and includes the main points of the dissertation content.



## **1 . Actuality of the scientific problem in a scientific and applied aspect.**

The significance of the dissertation's development in the theoretical and applied context is evident, and Dimitra Dimopoulou rightly argues that mental resilience encompasses the ability to recover after a traumatic event, despite challenges, high risks, or threatening conditions. It also involves the adaptive abilities of individuals and society. Furthermore, resilience is associated with the capacity to navigate difficult life situations and achieve successful adaptation.

In this regard, the doctoral student Dimitra Dimopoulou has effectively addressed the task of constructing the theoretical framework for her dissertation research, which examines mental resilience among individuals in the education sector. The PhD thesis focuses on the mental resilience of Greek teachers, conceptualized as a complex phenomenon with various interrelated aspects. However, in this study, these aspects are analyzed independently of one another. The research assesses three dimensions of mental resilience: (1) mental resilience as personal competence and acceptance of oneself and life; (2) mental resilience as the ability to regulate self-control under stress to maintain or enhance one's well-being; and (3) mental resilience as the capacity to recover quickly and easily from stress.

I fully agree with Dimitra Dimopoulou's view that enhancing the mental resilience of teachers is essential because they serve as role models for students. Young people often seek support and guidance beyond their families, turning to significant figures in their lives, such as a trusted teacher who can provide positive influence, emotional support, or advice during times of crisis.

The research sample consisted of 120 Greek teachers. The teachers work in primary and secondary education, in some public and private schools of the city of Thessaloniki in Greece, general high schools and vocational high

schools that have been conducting distance learning during the pandemic period. By the way, this is also the main argument in the planning and conduct of the research presented in the current dissertation, where the main goal is to establish the levels of mental resilience among Greek teachers after the introduction of distance learning, which was applied at the time of Covid - 19.

## **2. Degree of knowledge of the state of the problem and creative interpretation of scientific concepts on it.**

In the literature review, the doctoral student provides a detailed overview of the existing theories, analyses, and empirical studies related to the nature, characteristics, and definition of mental resilience. This includes a description of the protective factors, techniques, strategies, and intervention programs aimed at enhancing mental resilience. It is also important to address the specific challenges related to measuring mental resilience within educational contexts, particularly concerning teachers. The incorporation of concepts and definitions from previous studies on the mental resilience of Greek teachers is noteworthy. The techniques for fostering mental resilience in healthcare settings are well presented. Overall, the doctoral student's literature review effectively addresses the issue of mental resilience among students. Lastly, the discussion includes insights into the mechanisms for mitigating anxiety and burnout while promoting mental resilience in teachers.

The detailed theoretical analysis of scientific statements and the design of empirical psychological research provide a solid foundation for the subject area of the dissertation, which, in turn, confirms Dimitra Dimopoulou's awareness and competence in advocating for a public hearing on the scientific problem she has posed.

Based on the comprehensive theoretical framework presented, the doctoral candidate sets a scientific objective to investigate the levels of mental resilience within the educational sphere. More specifically, this study aims to

explore the levels of mental resilience among Greek teachers following the introduction of distance learning during the COVID-19 pandemic. The research objective is effectively achieved by comparing the degree of manifestation of different components of mental resilience: mental resilience as personal competence and self-acceptance; mental resilience as the ability to regulate self-control under stress to maintain or enhance one's well-being; and mental resilience as the capacity for rapid recovery from stress. The research also examines mental resilience levels among subgroups of educators differentiated by various socio-demographic factors, as well as the mental resilience of Greek teachers following the crises resulting from the COVID-19 pandemic.

In alignment with the established research objectives, the doctoral student formulated several hypotheses, suggesting that high and medium levels of mental resilience would prevail among Greek teachers after the end of the COVID-19 pandemic. It is also hypothesized that different aspects of mental resilience (including personal competence and self-acceptance, self-regulation under stress, and recovery from stress) are interconnected. Additionally, the PhD candidate posits that the stress experienced during the COVID-19 pandemic is related to teachers' mental resilience after the pandemic's conclusion. Lastly, it is suggested that there may be socio-demographic differences in mental resilience among various subgroups of educators. Notably, Dimitra Dimopoulou hypothesizes that mental resilience would be higher among teachers with greater work experience, advanced educational qualifications, permanent employment, higher incomes, and married partners. I find the hypotheses put forth to be well-formulated and meeting the criteria for significant scientific research necessary for doctoral development.

### **3. Analysis of the obtained empirical data and scientific and applied contributions of the dissertation work.**

The research presented in this doctoral dissertation addresses the gaps in the field related to the scientific problem under investigation. A serious commitment to the data processing required to prove or reject the proposed hypotheses has been demonstrated. Numerous differences and dependencies are discussed, along with a thorough personal perspective in the interpretation of the established patterns.

After reviewing the theoretical and empirical analysis in the dissertation by Dimitra Dimopoulou, I believe that several significant contributions have been made, which I categorize as scientific and applied:

The study provides an in-depth examination of the mental resilience of teachers in Greece, particularly focusing on the extraordinary stressors they faced during the coronavirus pandemic. The aim is to gain a comprehensive understanding of how individuals in the education sector cope with pressures and challenges, emphasizing the role of high personal resilience in regulating self-control under stress, ultimately to maintain or enhance their well-being. Additionally, the research highlights the importance of attributes associated with high mental resilience, such as personal competence and self-acceptance.

By analyzing various aspects of mental resilience, including personal competence, self-acceptance, stress management, and the ability to recover from stress, this study offers a multifaceted perspective on mental resilience. This layered approach can aid in understanding the different dimensions of mental resilience and their interrelations. For instance, enhanced mental resilience, characterized by the ability to cope with stress swiftly and effectively, is closely linked to improved self-regulation of stress, which in turn helps sustain or elevate personal well-being.

The present study retrospectively examines mental resilience within the context of stressful emergencies, including the COVID-19 pandemic. It contributes to the scientific community by revealing that even individuals with high mental resilience can face challenges in such extreme conditions,

thereby underscoring the necessity of researching resilience in these contexts. The author's original questionnaire measuring pandemic stress adds a new, valid, and reliable research instrument to the scientific literature.

This research has the potential to influence educational policy and the support that teachers receive by advocating for their resilience through external resources such as positive social connections, financial support, adequate training, and legislative measures tailored to teachers' experiences and needs. Investigating the levels of mental resilience among teachers can be instrumental in designing interventions and support systems aimed at enhancing their well-being, which will, in turn, improve the quality of education.

I find the doctoral dissertation presented for consideration to be intriguing, as it demonstrates a substantive practical contribution to the field of pedagogical interactions between teachers and students, as well as their optimal mental functioning and pedagogical development.

**In conclusion, I would like to express a positive assessment of the presented dissertation due to its high level of presentation of the scientific problem and the in-depth knowledge it demonstrates. These factors provide me with solid grounds to confidently vote "YES" and to recommend to the honored scientific jury that the educational and scientific degree of "Doctor" be awarded to Dimitra Dimopoulou in the field of higher education: 3. Social, Economic, and Legal Sciences; professional field: 3.2. Psychology - Pedagogical and Age Psychology.**

Date: 21.07.2024  
Blagoevgrad

Opinion by:.....  
/Assoc. Prof. B. Yordanova, PhD/