

СТАНОВИЩЕ

от д.пс.н. Манол Николов Манолов – професор, Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен „доктор“

по: област на висше образование 3. Социални, стопански и правни науки

професионално направление 3.2. Психология

докторска програма Педагогическа и възрастова психология

Автор: Петрос Йоанис Михоглу

Тема: „Психичен дистрес и професионален бърнаут при учители в начален и горен курс на обучение“

Научен ръководител: доц. д-р Теодор Гергов – Югозападен университет „Неофит Рилски“

Със заповед № 3052/23.12.2025 г. на Ректора на Югозападния университет „Неофит Рилски“ – Благоевград съм определен за член на научното жури за осигуряване на процедура за защита на дисертационен труд на тема „Психичен дистрес и професионален бърнаут при учители в начален и горен курс на обучение“ за придобиване на образователната и научна степен „доктор“ в област на висше образование 3. Социални, стопански и правни науки, професионално направление 3.2. Психология, докторска програма „Педагогическа и възрастова психология“. Автор на дисертационния труд е Петрос Йоанис Михоглу, докторант към Факултета по философия, катедра „Психология“, с научен ръководител доц. д-р Теодор Гергов.

Представеният комплект материали включва дисертационен труд, автореферат, автобиография и данни за научните публикации на докторанта. Документите позволяват да бъде направена цялостна оценка на научната подготовка, изследователската работа, публикационната активност и приносите на докторанта в рамките на настоящата процедура.

1. Общо представяне на процедурата и докторанта

Петрос Йоанис Михоглу е докторант в Югозападния университет „Неофит Рилски“, Факултет по философия, катедра „Психология“, по докторска програма „Педагогическа и възрастова психология“. Представеният дисертационен труд е разработен в професионално направление 3.2. Психология и е посветен на значим проблем от полето на педагогическата, възрастовата, организационната и здравната психология – психичния дистрес и професионалното прегаряне при учители в начален и горен курс на обучение.

От автобиографичните данни се вижда, че докторантът притежава последователна образователна и професионална траектория, свързана с педагогическата практика и образователната среда. Завършил е специалност „Начална училищна педагогика с чужд език“ в Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“, а впоследствие продължава обучението си в Югозападния университет „Неофит Рилски“, където придобива магистърска степен в областта на специалната педагогика и образователния мениджмънт. Тази образователна

подготовка създава добра интердисциплинарна основа за изследване на психичното благополучие на учителите, тъй като съчетава педагогическа компетентност, познаване на училищната организация и чувствителност към психологическите измерения на професионалната работа.

Професионалният опит на докторанта като учител в 10-то начално училище в Пиргос, област Илея, където преподава в пети клас, има пряка връзка с изследваната проблематика. Той не разглежда темата само отвън, като абстрактен теоретичен проблем, а я познава и от реалната училищна практика. Това е съществено предимство, защото изследването на стреса, дистреса и професионалното прегаряне при учители изисква едновременно познаване на психологическите модели и разбиране на ежедневните педагогически ситуации, натоварвания, роли и институционални изисквания.

В представените материали се очертава профил на докторант, който е мотивиран да изследва съвременни проблеми на образователната среда и да търси практически приложими решения за подкрепа на учителите. Публикационната му активност е тематично свързана с дисертационния труд и показва последователно развитие на научния интерес към стреса, прегарянето, личностните и организационните фактори в учителската професия.

2. Актуалност на тематиката

Темата на дисертационния труд – психичният дистрес и професионалното прегаряне сред учители – е с висока научна, социална и приложна актуалност. Учителската професия е сред професиите с висока емоционална, когнитивна и организационна натовареност. В съвременното училище учителят не само предава знания, но управлява класната стая, отговаря на повишени обществени очаквания, адаптира се към реформи и дигитализация, комуникира с родители, подкрепя ученици с различни потребности и работи в условия на институционален и социален натиск.

Актуалността на изследването се усилва от факта, че психичното здраве на учителите вече не може да бъде разглеждано само като индивидуален проблем. То има пряко значение за качеството на образователния процес, устойчивостта на училищната среда, мотивацията на педагогическите специалисти, риска от отсъствия и професионално напускане, както и за психосоциалния климат в класната стая. В този смисъл темата надхвърля индивидуално-психологическото равнище и се превръща в проблем на образователната политика, организационната култура и социалната устойчивост на училището.

Дисертационният труд разглежда проблема в контекста на гръцката образователна система. В представените материали се аргументира, че в Гърция учителите функционират в условия на ограничени ресурси, административен натиск, структурни реформи, повишени обществени очаквания и сложна динамика в класната стая. Това придава на изследването конкретна национална и институционална стойност. То не възпроизвежда механично международни модели, а ги прилага към специфичен образователен контекст.

Научната значимост на темата произтича и от необходимостта да се разграничат концептуално понятията „стрес“, „психологически дистрес“ и „професионален бърнаут“. В редица изследвания тези понятия се употребяват близко или частично припокриващо се,

което затруднява операционализацията и интерпретацията на резултатите. Докторантът поставя темата в рамката на модела „изисквания – ресурси на работата“ (Job Demands–Resources, JD-R), който позволява да бъдат анализирани не само рисковите фактори, но и защитните механизми – социална подкрепа, автономия, самоефикасност и организационни ресурси.

3. Познаване на проблема

Докторантът демонстрира добро и систематично познаване на проблематиката. Теоретичната рамка на труда проследява развитието на научните представи за стреса – от класическите физиологични модели към съвременните когнитивни, биопсихосоциални и организационни обяснителни парадигми. Разгледани са основни автори и модели като Claude Bernard и идеята за вътрешната среда, Walter Cannon и реакцията „борба или бягство“, Hans Selye и общия адаптационен синдром, както и транзакционният модел на Lazarus и Folkman, в който когнитивната оценка и ресурсите за справяне заемат централно място.

Втората важна линия в теоретичния анализ е свързана с професионалното прегаряне. Докторантът разглежда развитието на концепта „burnout“ от първоначалните описания на Freudenberger до класическия триизмерен модел на Maslach и Jackson, включващ емоционално изтощение, деперсонализация/цинизъм и намалено чувство за лични постижения. Представени са и съвременни модели на професионалния стрес и прегарянето, включително Conservation of Resources, Person–Environment Fit, Effort–Reward Imbalance и най-вече Job Demands–Resources модела.

Съществено предимство на труда е, че професионалното прегаряне не се разглежда като изолирано състояние, а като процес, възникващ при хроничен дисбаланс между изискванията на професионалната среда и наличните ресурси. Това позволява да се мисли не само за последиците от прегарянето, но и за механизмите, чрез които училищната организация може да увеличава или намалява риска от него.

Докторантът показва познаване и на спецификата на учителската професия. Той анализира емоционалния труд, ролята на взаимодействието с ученици и родители, различията между начален и горен курс на обучение, дисциплинарните трудности, академичния натиск, институционалните изисквания и ограничената автономия. Така трудът успява да свърже общите модели на стреса и прегарянето с конкретната педагогическа реалност.

4. Методика на изследването

Методиката на изследването е изградена последователно и съответства на поставените цел, задачи и хипотези. Емпиричното изследване е количествено, напречно, сравнително и корелационно по своя дизайн. Изборът на такъв дизайн е адекватен, тъй като изследването цели да установи взаимовръзки между работни изисквания, ресурси, професионален бърнаут и психичен дистрес, както и да провери медиаторни и модераторни ефекти в рамките на JD-R модела.

Целта на изследването е ясно формулирана – да се проучат проявите, взаимовръзките и предикторите на психичния дистрес и професионалното прегаряне сред учители в начален

и горен курс на обучение в Гърция, като се анализира ролята на емоционалното изтощение като медиатор и на социалната подкрепа като модератор. Задачите са логически свързани с целта и включват теоретичен анализ, изследване на нивата на дистрес и прегаряне, проверка на ролята на работните изисквания и ресурси, както и анализ на социално-демографски и професионални фактори.

Изследователският модел е изграден върху рамката Job Demands–Resources, като включва елементи от модела Job Demand–Control и теорията за запазване на ресурсите. В този смисъл методологичният избор е добре аргументиран, защото JD-R моделът е особено подходящ за анализ на професии с висока емоционална и организационна натовареност, каквата е учителската професия.

В емпиричната част е представена основна извадка от учители от образователни институции в региона на Солун, като са отчетени пол, възраст, преподавателски стаж, учебна натовареност и образователен етап. Проведено е и пилотно изследване с малка група учители за проверка на разбираемостта на въпросите. Включени са ясни критерии за участие – активно работещи учители, на пълно или непълно работно време, с минимум една година преподавателски опит, като са изключени лица на продължителен болничен или заемащи изцяло административни длъжности без преподавателска дейност.

Използваният инструментариум е подходящ и включва утвърдени психометрични методики: Kessler Psychological Distress Scale (K10) за неспецифичен психологически дистрес, General Health Questionnaire (GHQ-12) като допълнителен инструмент за общо психично благополучие и конвергентна проверка, Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI-ES) за измерване на професионалното прегаряне при учители, адаптиран въпросник за работни изисквания и ресурси, както и социодемографски въпросник.

Статистическата обработка включва описателна статистика, анализ на надеждността чрез Cronbach's α , корелационен анализ, регресионен анализ, t-тестове, ANOVA, post hoc сравнения, медиаторен анализ чрез PROCESS/Hayes и модераторен анализ за социална подкрепа и самоефикасност. Този набор от процедури е адекватен на хипотезите и позволява както проверка на директни връзки, така и анализ на по-сложни механизми, чрез които работната среда влияе върху психичното състояние на учителите.

Положително следва да се оцени и вниманието към етичната организация на изследването – информирано съгласие, конфиденциалност, отсъствие на училищно ръководство при попълване на въпросниците и приблизително еднаква процедура на събиране на данни. Това повишава надеждността на отговорите и ограничава риска от социално желателно отговаряне.

5. Характеристика и оценка на дисертационния труд и приносите

Дисертационният труд на Петрос Йоанис Михоглу е разработен в общ обем от 187 страници, от които 167 страници основен текст. Включени са 54 таблици, 21 фигури, 33 диаграми и 6 схеми, библиография от 86 източника на гръцки и английски език и четири приложения. Структурата е класическа и логична – увод, три глави, заключение, библиография и приложения.

Първа глава е посветена на теоретичния анализ на връзката между психичния дистрес и професионалното прегаряне в образователни институции. Тя е концептуално богата и обхваща няколко свързани полета: теории за стреса и дистреса, модели на професионалния стрес и burnout, специфика на учителската професия и особености на гръцката образователна система. Добро впечатление прави стремежът да се изгради преход от общите теоретични модели към специфичната училищна ситуация.

Втора глава представя методологичния дизайн на емпиричното изследване. Тук се вижда ясно формулирана изследователска логика – от целта и задачите, през хипотезите, към извадката, инструментариума и статистическите процедури. Особено важен е изборът на JD-R модела като централна рамка, защото той позволява едновременно да се анализират рисковите фактори – работни изисквания, емоционални и когнитивни натоварвания, ролеви конфликти – и защитните фактори – автономия, социална подкрепа, самоефикасност, обратна връзка и възможности за развитие.

Трета глава съдържа резултатите и анализа. Представени са данни за демографските характеристики, резултатите от K10, MBI-ES и JD-R въпросниците, сравнения между учители от различни образователни етапи, анализи по пол, възраст, класове, както и регресионни, медиаторни и модераторни модели. Данните потвърждават основната логика на JD-R модела – по-високите работни изисквания се свързват с по-висок психичен дистрес и професионален бърнаут, докато ресурсите, социалната подкрепа, автономията и самоефикасността имат защитна функция.

Особено съществен резултат е установената роля на емоционалното изтощение като медиатор между работните изисквания и психичния дистрес. Това е важен принос, защото показва, че неблагоприятната работна среда не влияе механично върху психичното благополучие, а въздейства чрез процес на емоционално изчерпване. В същото време социалната подкрепа се разглежда като ресурс, който може да смекчава негативния ефект на високите изисквания.

Интерес представляват и резултатите за различията между образователните етапи и класовете. В труда се показва, че определени училищни нива, например финалните или преходните класове, могат да бъдат свързани с по-високо натоварване и по-голяма уязвимост към дистрес и прегаряне. Това има пряко значение за училищната практика, защото предполага необходимост от диференцирани интервенции, а не от универсални и еднакви за всички учители програми.

Приносите на дисертационния труд могат да бъдат систематизирани в следните направления:

- Теоретичен принос – систематизирана е и е задълбочена теоретичната рамка на понятията психичен дистрес, професионален бърнаут, работен стрес и burnout в образователен контекст, като са разграничени техните сходства, различия и взаимовръзки.

- Концептуално-методологичен принос – JD-R моделът е приложен и адаптиран към гръцката образователна среда, като е изграден комплексен модел с медиаторна роля на емоционалното изтощение и модерираща роля на социалната подкрепа.
- Емпиричен принос – предоставени са данни за нивата на психичен дистрес и професионален бърнаут сред учители в начален и горен курс на обучение в Гърция, което допринася за запълване на дефицит от актуални изследвания в национален контекст.
- Приложен принос – резултатите могат да бъдат използвани при разработване на програми за превенция на прегарянето, организационна подкрепа, управление на стреса, подкрепа на учители в критични класове и укрепване на социалната подкрепа в училищната среда.
- Практико-политически принос – трудът подчертава, че благополучието на учителите е структурен и системен фактор за качеството на образованието, а не само индивидуален психологически проблем.

6. Преценка на публикациите и личния принос на докторанта

Публикационната активност на Петрос Йоанис Михоглу е тематично свързана с дисертационния труд и отразява основните направления на изследването. Тези публикации показват, че дисертационното изследване не е изолиран акт, а резултат от последователно развиван научен интерес. Тематичната им насоченост съответства на съдържанието на дисертационния труд и покрива както теоретични, така и методологични аспекти на изследвания проблем.

Личният принос на докторанта се изразява в концептуализирането на изследователския проблем, формулирането на целта, задачите и хипотезите, избора на изследователски модел, организирането на емпиричното проучване, обработката и интерпретацията на данните, както и извеждането на практически препоръки. Особено важно е, че докторантът свързва научната проблематика с личния си професионален опит в училищната среда, което допринася за практическата чувствителност на изследването.

7. Автореферат

Авторефератът на дисертационния труд е структуриран в съответствие с академичните изисквания и коректно отразява съдържанието на дисертацията. В него са представени актуалността на темата, степента на разработеност на проблема, обектът и предметът на изследването, целта, задачите, хипотезите, методологията, теоретичната и практическата значимост, структурата на труда, основните резултати и научните приноси.

Положително впечатление прави ясното представяне на изследователския модел и на логиката на връзката между работни изисквания, ресурси, емоционално изтощение и психичен дистрес. Авторефератът позволява на читателя да проследи основните теоретични положения и емпирични резултати, без да се губи връзката с цялостната дисертационна разработка.

Формулираните приноси в автореферата съответстват на съдържанието на дисертационния труд. Те са представени в реалистичен и академично коректен вид, без необосновано разширяване на обхвата на резултатите. Авторефератът изпълнява основната си функция – да представи обобщено, но достатъчно информативно научната логика, методологията, резултатите и приносите на дисертационния труд.

8. Препоръки за бъдещо използване на дисертационните приноси и резултати

Резултатите от дисертационното изследване имат значим потенциал за бъдещо използване както в научен, така и в приложен план. На първо място, те могат да бъдат използвани при разработването на програми за превенция на професионалното прегаряне сред учители. Такива програми следва да се фокусират върху управление на емоционалното изтощение, редуциране на административните и организационните натоварвания, развитие на умения за справяне със стреса и засилване на професионалната подкрепа.

На второ място, резултатите могат да подпомогнат училищните ръководства и образователните институции при изграждане на системи за организационна подкрепа. Особено важни са социалната подкрепа, сътрудничеството между колеги, ясната комуникация, справедливото разпределение на задачите и разпознаването на учителската работа като ресурс за качеството на образованието.

На трето място, резултатите могат да бъдат използвани при обучение на бъдещи учители и в програми за продължаваща квалификация. Теми като професионален стрес, дистрес, емоционално изтощение, самоефикасност, подкрепяща училищна култура и превенция на прегарянето следва да бъдат по-видимо интегрирани в педагогическата подготовка.

Заклучение

Дисертационният труд на Петрос Йоанис Михоглу представлява самостоятелно, актуално и практически значимо научно изследване, посветено на един от най-съществените проблеми на съвременното образование – психичното благополучие на учителите и риска от професионален бърнаут. Трудът демонстрира добра теоретична подготовка, последователна методологична организация и стремеж към емпирична проверка на модел, който има както научна, така и приложна стойност.

Докторантът е показал умение да систематизира класически и съвременни психологически модели, да ги свързва с конкретен образователен контекст и да извежда проверими изследователски хипотези. Използваните методи и статистически процедури са адекватни на поставените цели, а резултатите допринасят за по-доброто разбиране на връзката между работни изисквания, ресурси, емоционално изтощение, психичен дистрес и професионален бърнаут сред учители.

Приносите на дисертационния труд са ясно разграничими – теоретични, методологични, емпирични и приложни. Особено ценна е ориентацията към гръцката образователна система и към практическите възможности за подкрепа на учителите чрез организационни ресурси, социална подкрепа и превантивни програми.

Въз основа на направения преглед и оценка на дисертационния труд, автореферата, автобиографията, публикационната активност и научните приноси на докторанта, предлагам на научното жури да присъди на Петрос Йоанис Михоглу образователната и научна степен „доктор“ в професионално направление 3.2. Психология, докторска програма „Педагогическа и възрастова психология“.

29.04.2026 г.

Изготвил становището:

(подпис)

проф. д.пс.н. Манол Манолов
(ак. дл., н. ст., име, фамилия)

JURY'S MEMBER OPINION

by DSc Manol Nikolov Manolov – Professor, Plovdiv University "Paisii Hilendarski"
on a dissertation submitted for the award of the educational and scientific degree "Doctor"
in: field of higher education 3. Social, Economic and Legal Sciences
professional field 3.2. Psychology
doctoral programme Pedagogical and Age Psychology

Author: Petros Ioannis Michoglou

Topic: "Mental Distress and Professional Burnout among Teachers in Primary and Secondary Education"

Scientific supervisor: Assoc. Prof. Teodor Gergov, PhD – South-West University "Neofit Rilski"

By Order No. 3052/23.12.2025 of the Rector of South-West University "Neofit Rilski" – Blagoevgrad, I have been appointed as a member of the scientific jury for conducting the procedure for the defence of the dissertation entitled "Mental Distress and Professional Burnout among Teachers in Primary and Secondary Education", submitted for the acquisition of the educational and scientific degree "Doctor" in field of higher education 3. Social, Economic and Legal Sciences, professional field 3.2. Psychology, doctoral programme "Pedagogical and Age Psychology". The author of the dissertation is Petros Ioannis Michoglou, a doctoral student at the Faculty of Philosophy, Department of Psychology, with scientific supervisor Assoc. Prof. Teodor Gergov, PhD.

The submitted set of materials includes the dissertation, the extended abstract, the curriculum vitae and data on the doctoral student's scientific publications. The documents allow for a comprehensive assessment of the doctoral student's scientific preparation, research work, publication activity and contributions within the present procedure.

1. General presentation of the procedure and the doctoral student

Petros Ioannis Michoglou is a doctoral student at South-West University "Neofit Rilski", Faculty of Philosophy, Department of Psychology, in the doctoral programme "Pedagogical and Age Psychology". The submitted dissertation was developed within professional field 3.2. Psychology and addresses a significant problem in the fields of pedagogical, developmental, organizational and

health psychology – mental distress and professional burnout among teachers in primary and secondary education.

The autobiographical data show that the doctoral student has a consistent educational and professional trajectory related to pedagogical practice and the educational environment. He graduated in Primary School Pedagogy with a Foreign Language at Plovdiv University "Paisii Hilendarski", and subsequently continued his studies at South-West University "Neofit Rilski", where he obtained a Master's degree in Special Pedagogy and Educational Management. This educational background provides a sound interdisciplinary basis for studying teachers' mental well-being, as it combines pedagogical competence, knowledge of school organization and sensitivity to the psychological dimensions of professional work.

The doctoral student's professional experience as a teacher at the 10th Primary School in Pyrgos, Ileia, where he teaches fifth grade, is directly related to the research problem. He does not approach the topic only from the outside, as an abstract theoretical issue, but also knows it from real school practice. This is an important advantage because the study of stress, distress and professional burnout among teachers requires both knowledge of psychological models and an understanding of everyday pedagogical situations, workloads, roles and institutional requirements.

The submitted materials outline the profile of a doctoral student motivated to study contemporary problems of the educational environment and to seek practically applicable solutions for supporting teachers. His publication activity is thematically related to the dissertation and demonstrates a consistent development of scientific interest in stress, burnout, personality and organizational factors in the teaching profession.

2. Relevance of the topic

The topic of the dissertation – mental distress and professional burnout among teachers – has high scientific, social and applied relevance. The teaching profession is among the professions characterized by high emotional, cognitive and organizational workload. In the contemporary school, the teacher not only transmits knowledge, but also manages the classroom, responds to increased societal expectations, adapts to reforms and digitalization, communicates with parents, supports students with diverse needs and works under conditions of institutional and social pressure.

The relevance of the study is reinforced by the fact that teachers' mental health can no longer be regarded solely as an individual problem. It has direct significance for the quality of the educational process, the sustainability of the school environment, the motivation of pedagogical specialists, the risk of absenteeism and leaving the profession, as well as for the psychosocial climate in the classroom. In this sense, the topic goes beyond the individual psychological level and becomes an issue of educational policy, organizational culture and the social sustainability of the school.

It is particularly valuable that the dissertation examines the problem in the context of the Greek educational system. The submitted materials argue that teachers in Greece function under conditions of limited resources, administrative pressure, structural reforms, increased societal expectations and complex classroom dynamics. This gives the study a specific national and

institutional value. It does not mechanically reproduce international models, but applies them to a specific educational context.

The scientific significance of the topic also derives from the need to conceptually distinguish the notions of "stress", "psychological distress" and "professional burnout". In a number of studies, these concepts are used in close or partially overlapping ways, which makes operationalization and interpretation of the results more difficult. The doctoral student places the topic within the framework of the Job Demands–Resources (JD-R) model, which makes it possible to analyse not only risk factors, but also protective mechanisms – social support, autonomy, self-efficacy and organizational resources.

3. Knowledge of the problem

The doctoral student demonstrates good and systematic knowledge of the problem area. The theoretical framework of the work traces the development of scientific understandings of stress – from classical physiological models to contemporary cognitive, biopsychosocial and organizational explanatory paradigms. Major authors and models are examined, such as Claude Bernard and the idea of the internal environment, Walter Cannon and the "fight or flight" response, Hans Selye and the general adaptation syndrome, as well as the transactional model of Lazarus and Folkman, in which cognitive appraisal and coping resources occupy a central place.

This historical-theoretical approach is useful because it allows the author to show how stress can be understood simultaneously as physiological mobilization, a process of chronic adaptation and a result of subjective appraisal of the situation. On this basis, a distinction is made between stress, eustress and distress, with mental distress being considered as a state of impaired adaptation occurring when available resources are exceeded for a prolonged period.

The second important line in the theoretical analysis concerns professional burnout. The doctoral student examines the development of the concept of "burnout" from Freudenberger's initial descriptions to the classical three-dimensional model of Maslach and Jackson, including emotional exhaustion, depersonalization/cynicism and a reduced sense of personal accomplishment. Contemporary models of occupational stress and burnout are also presented, including Conservation of Resources, Person–Environment Fit, Effort–Reward Imbalance and, above all, the Job Demands–Resources model.

A significant strength of the work is that professional burnout is not treated as an isolated condition, but as a process arising from a chronic imbalance between the demands of the professional environment and the available resources. This makes it possible to think not only about the consequences of burnout, but also about the mechanisms through which school organization can increase or reduce its risk.

The doctoral student also demonstrates knowledge of the specific nature of the teaching profession. He analyses emotional labour, the role of interaction with students and parents, differences between primary and secondary education, disciplinary difficulties, academic pressure, institutional requirements and limited autonomy. Thus, the work succeeds in linking general models of stress and burnout with the concrete pedagogical reality.

4. Research methodology

The methodology of the study is consistently constructed and corresponds to the stated aim, objectives and hypotheses. The empirical study is quantitative, cross-sectional, comparative and correlational in design. The choice of this design is appropriate, as the study aims to establish interrelations among job demands, resources, professional burnout and mental distress, as well as to test mediator and moderator effects within the JD-R model.

The aim of the study is clearly formulated – to examine the manifestations, interrelations and predictors of mental distress and professional burnout among teachers in primary and secondary education in Greece, by analysing the role of emotional exhaustion as a mediator and social support as a moderator. The objectives are logically related to the aim and include theoretical analysis, examination of the levels of distress and burnout, testing the role of job demands and resources, as well as analysis of socio-demographic and professional factors.

The research model is built upon the Job Demands–Resources framework and includes elements of the Job Demand–Control model and the Conservation of Resources theory. In this respect, the methodological choice is well argued, because the JD-R model is particularly suitable for analysing professions with high emotional and organizational workload, such as the teaching profession.

The empirical part presents a main sample of teachers from educational institutions in the Thessaloniki region, taking into account gender, age, teaching experience, teaching workload and educational stage. A pilot study with a small group of teachers was also conducted to check the comprehensibility of the questions. Clear inclusion criteria are presented – actively working teachers, full-time or part-time, with a minimum of one year of teaching experience, while persons on long-term sick leave or occupying entirely administrative positions without teaching activity were excluded.

The instruments used are appropriate and include established psychometric methods: the Kessler Psychological Distress Scale (K10) for non-specific psychological distress, the General Health Questionnaire (GHQ-12) as an additional instrument for general mental well-being and convergent verification, the Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI-ES) for measuring professional burnout among teachers, an adapted questionnaire for job demands and resources, and a socio-demographic questionnaire.

The statistical processing includes descriptive statistics, reliability analysis through Cronbach's alpha, correlation analysis, regression analysis, t-tests, ANOVA, post hoc comparisons, mediator analysis through PROCESS/Hayes and moderator analysis for social support and self-efficacy. This set of procedures is adequate for the hypotheses and allows both the testing of direct relationships and the analysis of more complex mechanisms through which the work environment affects teachers' mental state.

The attention given to the ethical organization of the study should also be assessed positively – informed consent, confidentiality, absence of school management during questionnaire completion and an approximately uniform data collection procedure. This increases the reliability of responses and limits the risk of socially desirable responding.

5. Characteristics and evaluation of the dissertation and its contributions

The dissertation of Petros Ioannis Michoglou has a total volume of 187 pages, of which 167 pages constitute the main text. It includes 54 tables, 21 figures, 33 diagrams and 6 schemes, a bibliography of 86 sources in Greek and English, and four appendices. The structure is classical and logical – introduction, three chapters, conclusion, bibliography and appendices.

The first chapter is devoted to the theoretical analysis of the relationship between mental distress and professional burnout in educational institutions. It is conceptually rich and covers several related fields: theories of stress and distress, models of occupational stress and burnout, the specific nature of the teaching profession and the characteristics of the Greek educational system. The effort to build a transition from general theoretical models to the specific school situation makes a positive impression.

The second chapter presents the methodological design of the empirical study. Here a clearly formulated research logic can be seen – from the aim and objectives, through the hypotheses, to the sample, instruments and statistical procedures. The choice of the JD-R model as the central framework is particularly important, because it allows simultaneous analysis of risk factors – job demands, emotional and cognitive workloads, role conflicts – and protective factors – autonomy, social support, self-efficacy, feedback and opportunities for development.

The third chapter contains the results and analysis. Data are presented on demographic characteristics, results from the K10, MBI-ES and JD-R questionnaires, comparisons between teachers from different educational stages, analyses by gender, age and grades, as well as regression, mediator and moderator models. The data confirm the main logic of the JD-R model – higher job demands are associated with higher mental distress and professional burnout, while resources, social support, autonomy and self-efficacy have a protective function.

A particularly important result is the established role of emotional exhaustion as a mediator between job demands and mental distress. This is an important contribution because it shows that an adverse work environment does not affect mental well-being mechanically, but acts through a process of emotional depletion. At the same time, social support is considered as a resource that can mitigate the negative effect of high demands.

The results regarding differences between educational stages and grades are also of interest. The work shows that certain school levels, for example final or transitional grades, may be associated with higher workload and greater vulnerability to distress and burnout. This has direct relevance for school practice because it suggests the need for differentiated interventions rather than universal programmes identical for all teachers.

The contributions of the dissertation can be systematized in the following directions:

- Theoretical contribution – the theoretical framework of the concepts of mental distress, professional burnout, workplace stress and burnout in an educational context is systematized and deepened, while their similarities, differences and interrelations are distinguished.

- Conceptual-methodological contribution – the JD-R model is applied and adapted to the Greek educational environment, and a complex model is constructed with the mediating role of emotional exhaustion and the moderating role of social support.
- Empirical contribution – data are provided on the levels of mental distress and professional burnout among teachers in primary and secondary education in Greece, which contributes to filling a deficit of current studies in a national context.
- Applied contribution – the results can be used in developing programmes for burnout prevention, organizational support, stress management, support for teachers in critical grades and strengthening social support in the school environment.
- Practical-policy contribution – the work emphasizes that teachers' well-being is a structural and systemic factor for the quality of education, and not merely an individual psychological problem.

6. Assessment of the publications and the doctoral student's personal contribution

The publication activity of Petros Ioannis Michoglou is thematically related to the dissertation and reflects the main directions of the research. The submitted curriculum vitae lists four scientific publications that examine the contextual dependencies between stressors, personality and consequences among teachers in Greece; the dimensions of stress in different contexts of understanding; psychological models and organizational implications of occupational stress and burnout; and a conceptual-methodological analysis and research design of the relationship between mental distress and professional burnout in the educational context.

These publications show that the dissertation research is not an isolated act, but the result of a consistently developed scientific interest. Their thematic orientation corresponds to the content of the dissertation and covers both theoretical and methodological aspects of the research problem.

The doctoral student's personal contribution is expressed in the conceptualization of the research problem, the formulation of the aim, objectives and hypotheses, the choice of research model, the organization of the empirical study, the processing and interpretation of data, and the derivation of practical recommendations. It is particularly important that the doctoral student connects the scientific problem with his own professional experience in the school environment, which contributes to the practical sensitivity of the study.

7. Extended abstract

The extended abstract of the dissertation is structured in accordance with academic requirements and accurately reflects the content of the dissertation. It presents the relevance of the topic, the degree of development of the problem, the object and subject of the study, the aim, objectives, hypotheses, methodology, theoretical and practical significance, structure of the work, main results and scientific contributions.

A positive impression is made by the clear presentation of the research model and of the logic of the relationship between job demands, resources, emotional exhaustion and mental distress.

The extended abstract allows the reader to follow the main theoretical positions and empirical results without losing the connection with the dissertation as a whole.

The contributions formulated in the extended abstract correspond to the content of the dissertation. They are presented in a realistic and academically correct manner, without unjustified expansion of the scope of the results. The extended abstract fulfils its main function – to present, in a summarized but sufficiently informative way, the scientific logic, methodology, results and contributions of the dissertation.

8. Recommendations for future use of the dissertation contributions and results

The results of the dissertation research have significant potential for future use both scientifically and practically. First, they can be used in the development of programmes for the prevention of professional burnout among teachers. Such programmes should focus on managing emotional exhaustion, reducing administrative and organizational workloads, developing stress-coping skills and strengthening professional support.

Second, the results can support school leadership and educational institutions in building systems of organizational support. Social support, collaboration among colleagues, clear communication, fair distribution of tasks and recognition of teachers' work as a resource for the quality of education are particularly important.

Third, the results can be used in the training of future teachers and in continuing professional development programmes. Topics such as occupational stress, distress, emotional exhaustion, self-efficacy, supportive school culture and prevention of burnout should be more visibly integrated into teacher education.

Conclusion

The dissertation of Petros Ioannis Michoglou represents an independent, timely and practically significant scientific study devoted to one of the most important problems of contemporary education – teachers' mental well-being and the risk of professional burnout. The work demonstrates good theoretical preparation, consistent methodological organization and an effort toward empirical testing of a model that has both scientific and applied value.

The doctoral student has shown the ability to systematize classical and contemporary psychological models, to connect them with a specific educational context and to derive testable research hypotheses. The methods and statistical procedures used are adequate to the stated aims, and the results contribute to a better understanding of the relationship among job demands, resources, emotional exhaustion, mental distress and professional burnout among teachers.

The contributions of the dissertation are clearly distinguishable – theoretical, methodological, empirical and applied. Particularly valuable is the orientation toward the Greek educational system and toward practical opportunities for supporting teachers through organizational resources, social support and preventive programmes.

On the basis of the review and evaluation of the dissertation, the extended abstract, the curriculum vitae, the publication activity and the scientific contributions of the doctoral student, I propose that the scientific jury award Petros Ioannis Michoglou the educational and scientific degree "Doctor" in professional field 3.2. Psychology, doctoral programme "Pedagogical and Age Psychology".

29 April 2026

Opinion prepared by:

(signature)

Prof. Manol Manolov, D.Sc.

(academic position, scientific degree, name, surname)