



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΛΑΣΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ
ΣΠΟΥΔΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΦΙΛΟΛΟΓΙΑΣ

σε συνεργασία με το

ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

«ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ»

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ

ΔΙΙΔΡΥΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ:
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΤΙΣ Τ.Π.Ε. ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΨΥΧΟΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ
«Άγχος και Ψυχική Ανθεκτικότητα εκπαιδευτικών ειδικής
αγωγής»

Δαλαμαρίνη Γεωργία, Α.Μ :613

Μεταπτυχιακή διατριβή που υποβάλλεται στην τριμελή επιτροπή για την απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών Εξειδίκευσης του Τ.Ε.Φ. – Δ.Π.Θ. σε συνεργασία με το Ε.Κ.Ε.Φ.Ε. Δημόκριτος – Ινστιτούτο Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών με τίτλο: «Εξειδίκευση στις Τ.Π.Ε. και Ειδική Αγωγή – Ψυχοπαιδαγωγική της Ένταξης»

Εγκεκριμένο από την τριμελή επιτροπή:

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΣΥΡΙΟΠΟΥΛΟΥ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
- ΤΜΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ,
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

2^ο Μέλος:

ΔΡ. ΑΓΑΘΗ ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ, ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΗ ΕΡΕΥΝΗΤΡΙΑ
Ι.Π.Τ. - Ε.Κ.Ε.Φ.Ε. "ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ"

3^ο Μέλος:

ΔΡ. ΖΩΗ ΚΑΡΑΜΠΑΤΖΑΚΗ, ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΗ ΕΡΕΥΝΗΤΡΙΑ
Ι.Π.Τ. - Ε.Κ.Ε.Φ.Ε. "ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ"

Αθήνα ,2024

Περίληψη

Η συγκεκριμένη μεταπτυχιακή εργασία πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Εξειδίκευση στις Τ.Π.Ε και Ειδική Αγωγή-Ψυχοπαιδαγωγική της Ένταξης». Ως σκοπό έχει την διερεύνηση των επίπεδων άγχους που κατακλύζουν τους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής αλλά και τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας αντίστοιχα. Η μεθοδολογία που αξιοποιήθηκε για την εκπόνηση της συγκεκριμένης εργασίας είναι η Βιβλιογραφική Ανασκόπηση. Για την υλοποίηση της έρευνας μελετήθηκαν αρκετές έρευνες από έγκυρες επιστημονικές πηγές, προκειμένου να απαντήσουμε τα ερευνητικά ερωτήματα που θέσαμε.

Η διατριβή επικεντρώνεται στους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής, οι οποίοι αντιμετωπίζουν περισσότερο άγχος αναλογικά με τους εκπαιδευτικούς στη γενική αγωγή. Η δυσκολία του ρόλου του εκπαιδευτικού ειδικής αγωγής, σε συνδυασμό με τις ιδιαιτερότητες των μαθητών, καθιστά την εργασία του ιδιαίτερα απαιτητική και αγχογόνα. Συνεπώς, η επισήμανση της αξίας της κατανόησης και της διαχείρισης του άγχους στους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής είναι απαραίτητη. Οι συνέπειες του άγχους είναι πιθανό να επιφέρουν επαγγελματική εξουθένωση και μείωση της αποτελεσματικότητας.

Η εργασία προτείνει στρατηγικές που στοχεύουν στην πρόληψη και την αντιμετώπιση του άγχους των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής, τονίζοντας την ανάγκη για υποστήριξη από την πολιτεία, την εκπαίδευση σε τεχνικές διαχείρισης του άγχους και τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος εργασίας. Σημαντικό κομμάτι της εργασίας είναι η ανάλυση της ψυχικής ανθεκτικότητας που χαρακτηρίζει τους εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής, η οποία παρουσιάζεται ως μια κρίσιμη δεξιότητα για την αντιμετώπιση του άγχους και των δυσκολιών του ρόλου. Η ψυχική ανθεκτικότητα συνιστά ένα δυναμικό χαρακτηριστικό που επιτρέπει στο άτομο να αντεπεξέρχεται σε δύσκολες καταστάσεις και αγχογόνους παράγοντες καθώς και να ανακάμπτει. Η εργασία εξετάζει τα γνωρίσματα της ψυχικής ανθεκτικότητας, τον τρόπο ανάπτυξης της, στους παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξή της καθώς και τα μοντέλα που την περιγράφουν. Τονίζεται η σημασία της ανάπτυξης ψυχικής ανθεκτικότητας τόσο των μαθητών όσο και των εκπαιδευτικών,

προκειμένου να βελτιωθεί η αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού έργου και να μειωθεί το άγχος.

Λέξεις κλειδιά: άγχος, ψυχική ανθεκτικότητα, επαγγελματική εξουθένωση, αυτοαποτελεσματικότητα, επαγγελματική ικανοποίηση, εκπαιδευτικός ειδικής αγωγής.

Βιβλιογραφία

1. Aelterman, A., Engels, N., Van Petegem, K., & Verhaeghe, J. P. (2007). The wellbeing of teachers in Flanders: The importance of a supportive school culture. *Educational Studies*, 33(3), 285–298.
<https://doi.org/10.1080/03055690701424907>
2. Ainsworth, S., & Oldfield, J. (2019). Quantifying teacher resilience: Context matters. *Teaching and Teacher Education*, 82, 117–128.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.03.012>
3. Agyapong B, Obuobi-Donkor G, Burbach L, Wei Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health*, 17 - 19.
4. Αλεβίζος, Β. (2008). *Άγχος: Ιατρικές και κοινωνικές διαστάσεις*. Αθήνα: Βήτα Ιατρικές Εκδόσεις.
5. Antoniou, A. S., Ploumpi, A., & Ntalla, M. (2013). Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education: The role of coping strategies. *Psychology*, 4(03), 349.
6. Antoniou, A. S., Ploumpi, A., & Ntalla, M. (2013). Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education: The role of coping strategies. *Psychology*, 4(3), 349–355.
7. Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Kotroni, C. (2009). Working with students with special educational needs in Greece: Teachers: stressors and coping strategies. *International Journal of Special Education*, 24(1), 100-111.
8. Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Vlachakis, A. N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 21(7), 682-690.
9. Αντωνιάδη, Κ. (2013). Η επαγγελματική ικανοποίηση και το εργασιακό άγχος των εκπαιδευτικών της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (Διατριβή επιπέδου Master). Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κύπρου. Ανακτήθηκε από <http://www.openarchives.gr/search/>
10. Αντωνίου, Α. Σ. (2008). *Burnout: Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
11. Αντωνίου, Α.-Σ., & Πολυχρόνη, Φ. (2006). Καταστάσεις στρες σε παιδιά και εφήβους. Στο Λουμάκου, Μ., & Μπεζέ, Λ. (Επιμ.), *Το παιδί και τα δικαιώματά του* (σσ. 99-144). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

12. Astrauskaite, M., Vaitkevicius, R., & Perminas, A. (2011). Job satisfaction survey: A confirmatory factor analysis based on secondary school teachers' sample. *International Journal of Business and Management*, 6(5), 46–58.
<https://doi.org/10.5539/ijbm.v6n5p46>
13. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.
14. Bandelow, B. & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neurosciences*, 17(3), 327-335.
15. Βασιλόπουλος, Σ. Φ. (2012). Η επαγγελματική εξουθένωση και η σχέση της με το κοινωνικό άγχος στους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. *Hellenic Journal of Psychology*, 9, 18-44.
16. Benard, B. (2004). Resiliency: What we have learned. San Francisco: West Ed Regional Educational Laboratory.
17. Berry, R. L. (2011). Special education teacher burnout: The effects of efficacy expectations and perceptions of job responsibilities (Master's thesis). Western Washington University.
18. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
19. Bozgeyikli, H. (2016). Examination of special education teachers' professional life quality according to demographic features. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 2(1), 94–110.
20. Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6th ed., pp. 793–828). John Wiley & Sons, Inc.
21. Brouskeli, V., Kaltzi, V., & Loumakou, M. (2018). Resilience and occupational well-being of secondary education teachers in Greece. *Issues in Educational Research*, 28(1), 43–60. <http://www.iier.org.au/iier28/brouskeli.pdf>
22. Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
<https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
23. Γαλανός, Γ. (2007). *Το άγχος*. Θεσσαλονίκη: Αδελφοί Κυριακίδη.

24. Castro, A. J., Kelly, J., & Shih, M. (2010). Resilience strategies for new teachers in high-needs areas. *Teaching and Teacher Education*, 26(3), 622–629.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2009.09.010>
25. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82.
<https://doi.org/10.1002/da.10113>
26. Demerouti, E., Bakker, A. B., De Jonge, J., Janssen, P. P., & Schaufeli, W. B. (2001). Burnout and engagement at work as a function of demands and control. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 27(4), 279–286.
<http://dx.doi.org/10.5271/sjweh.615>
27. Demirtas, Z. (2010). Teachers' job satisfaction levels. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 1069–1073.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.01.142>
28. Devos, G., Bouckennooghe, D., Engels, N., Hotton, G., & Aelterman, A. (2006). An assessment of well-being of principals in Flemish primary schools. *Journal of Educational Administration*, 45(1), 33–61.
<https://doi.org/10.1108/09578230610641184>
29. Di Fabio, A., Peiró, J.M., Rodríguez, I., & Kozusznik, M.W. (2018). The Valencia Eustress-Distress Appraisal Scale (VEDAS): Validation of the Italian Version. *Sustainability*.
30. Doll, B., & Spies, R. A. (2007, March). The CMS. Paper presented at the Annual Convention of the National Association of School Psychologists, New York.
31. Doney, P. A. (2010). The resilience process in novice secondary science teachers (Unpublished doctoral dissertation). University of Georgia, Athens.
32. Δροσινού-Κορέα, Μ. (2017). Εννοιολογική θεώρηση στην ειδική αγωγή και εκπαίδευση. *Ειδική αγωγή και εκπαίδευση: Η “δια” της ειδικής αγωγής πρόταση εκπαίδευσης των παιδιών και νέων με ιδιαιτερότητες* (σσ. 55-112). Πάτρα: OPPORtUNA.
33. Fathi, J., & Derakhshan, A. (2019). Teacher self-efficacy and emotional regulation as predictors of teaching stress: An investigation of Iranian English language teachers. *Teaching English Language*, 13, 117–143.

34. Fernandes, P. R. da S., Jardim, J., & Lopes, M. C. de S. (2021). The soft skills of special education teachers: Evidence from the literature. *Education Sciences*, 11(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/educsci11030125>
35. Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Marinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
36. Gersten, R., Keating, T., Yovanoff, P., & Harniss, M. K. (2001). Working in special education: Factors that enhance special educators intent to stay. *Exceptional Children*, 67(4), 549–567. <https://doi.org/10.1177/001440290106700408>
37. Gibbs, S., & Miller, A. (2014). Teachers' resilience and well-being: A role for educational psychology. *Teachers and Teaching*, 20(5), 609-621.
38. Gu, Q., & Day, C. (2013). Challenges to teacher resilience: Conditions count. *British Educational Research Journal*, 39, 22-44 <https://doi.org/10.1080/01411926.2011.632950>
39. Henderson, N., & Milstein, M. (2003). Resiliency in schools: Making it happen for students and educators. Corwin Press.
40. Henderson, N., & Milstein, M. (2008). *Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πως μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς* (Χ. Χατζηγηρήστου, Επιστ. επιμ., Β. Βασσαρά, Μετάφραση). Αθήνα: Τυπωθητώ.
41. Howard, S., & Johnson, B. (2004). Resilient teachers: Resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education*, 7(3), 399–420. <https://doi.org/10.1023/B:SPOE.0000032345.22863.2a>
42. Hughes, R. E. (2001). Deciding to leave but staying: Teacher burnout, precursors, and turnover. *Journal of Human Resource Management*, 12(2), 288–298.
43. Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P. J., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 178-187.
44. Kalyva, E. (2013). Stress in Greek primary schoolteachers working under conditions of financial crisis. *Europe's Journal of Psychology*, 9, 51-61.
45. Kamtsios, S., & Lolis, T. (2016). Investigating burnout in Greek teachers: Are there any teachers at risk?. *Hellenic Journal of Psychology*, 13, 196–216.

<https://doi.org/10.12681/jret.10277>

46. Καμτσιος, Σ., & Καραγιαννοπούλου, Ε. (2013). Ανθεκτικότητα, ακαδημαϊκή ανθεκτικότητα και η σημασία τους για τη μάθηση: Μια σύντομη βιβλιογραφική επισκόπηση. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 55, 17-34.
47. Kantas, A. (2001). The anxiety factors and the burnout of teachers. In E. Vasilaki, S. Triliva, & E. Besevegis (Eds.), *Proceedings of the 4th Conference on Psychological Research* (pp. 217–229). Athens: Greek Letters.
48. Καραγιάννη, Ε. (2013). Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών. Στο Ε. Φρυδάκη, Θ. Κάββουρα, Ε. Μηλίγκου, & Μ. Φουντοπούλου (Επιμ.), *Εκπαίδευση Εκπαιδευτικών: Διδακτική και Διδακτική Άσκηση στο Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής & Ψυχολογίας. Πρακτικά διημερίδας, 5-6 Οκτωβρίου 2012* (σσ. 76-79). Αθήνα: ΕΚΠΑ.
49. Kavita, M. B., & Dahiya, M. S. (2018). Self-efficacy of prospective teachers in relation to multimedia & academic stream: An experimental study. *International Journal of Research in Social Sciences*, 8(1), 123–136
50. Καψάλης, Α. (2005). *Παιδαγωγική ψυχολογία* (3η εκδ.). Θεσσαλονίκη: Αδελφοί Κυριακίδη.
51. Kim, S., & Esquivel, G. B. (2011). Adolescent spirituality and resilience: Theory, research, and educational practices. *Psychology in the Schools*, 48(7), 755–765.
<https://doi.org/10.1002/pits.20582>
52. Klassen, R. M., & Chiu, M. M. (2010). Effects on teacher's self-efficacy and job satisfaction: Teacher gender, years of experience, and job stress. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 741-756.
53. Klassen, R. M., & Tze, V. M. C. (2014). Teachers-self-efficacy, personality, and teaching effectiveness: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 12, 59-76.
<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2014.06.001>
54. Κοΐνης, Α., & Σαρίδη, Μ. (2014). Εργασιακό στρες και η επίδρασή του στην επαγγελματική και προσωπική ζωή των επαγγελματιών υγείας. *Περιοδικό το ΒΗΜΑ του ΑΣΚΛΗΠΙΟΥ*, 13(4), 302-318.
55. Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality, and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 229-243.
56. Kokkinos, C. M., & Davazoglou, A. M. (2009). Special education teachers under stress: Evidence from a Greek national study. *Educational Psychology*, 29(4), 407–424.
<https://doi.org/10.1080/01443410902880153>

57. Κόκκινος, Κ., & Δαβαζόγλου, Α. (2006). Επαγγελματική εξουθένωση σε εκπαιδευτικούς ειδικής και γενικής πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Στο Ε. Φτιάκα, Α. Γαγάτσης, Ι. Ηλία, & Μ. Μοδέστου (Επιμ.), Πρακτικά ΙΧ Παγκύπριου Συνεδρίου Παιδαγωγικής Εταιρείας Κύπρου. Κυπριακού Ομίλου Ενιαίας Εκπαίδευσης (Κ.Ο.Ε.Ε.): Η σύγχρονη εκπαιδευτική έρευνα στην Κύπρο (σσ. 1065-1074). Λευκωσία.
58. Kozusznik, M., Peiró, J. M., Lloret, S., & Rodriguez, I. (2016). Hierarchy of eustress and distress: Rasch calibration of the Valencia eustress-distress appraisal scale. *Central European Journal of Management*, 2(1-2), 67-79.
59. Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27–35. <https://doi.org/10.1080/00131910120033628>
60. Lazuras, L. (2006). Occupational stress, negative affectivity, and physical health in special and general education teachers in Greece. *British Journal of Special Education*, 33(4), 204–209.
61. Λαμπροπούλου, Α., & Κουτρομπή, Μ. (2024). Αντιλήψεις εκπαιδευτικών για την αυτοαποτελεσματικότητά τους και την ποιότητα επαγγελματικής ζωής. *Έρευνα στην Εκπαίδευση*, 13(1), 47–65.
<https://doi.org/10.12681/hjre.35618>
62. Λεονταρή, Α., & Γιαλαμάς, Β. (2020). Το άγχος των εξετάσεων, η αυτοαντίληψη και η σχολική επίδοση. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 3(3), 20–39.
https://doi.org/10.12681/psy_hps.24206
63. Λεονταρή, Α., Κυρίδης, Α., & Γιαλαμάς, Β. (2000). Το επαγγελματικό άγχος των εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 30, 139-161.
64. Leontopoulou, S. (2006). Resilience of Greek youth at an educational transition point: The role of locus of control and coping strategies as resources. *Social Indicators Research*, 76(1), 95–126. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-7518-2>
65. Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
66. Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>

67. Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit. *Teaching and Teacher Education*, 105, 103425.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425>
68. Major, A. E. (2012). Job design for special education teachers. *Current Issues in Education*, 15(2).
69. Mansfield, C. (2012). Promoting resilience for teachers and their students: A four dimensional view. In *The Children's Hospital Education Research Institute Conference* (Sydney).
70. Mansfield, C. F., Beltman, S., Broadley, T., & Weatherby-Fell, N. (2016). Building resilience in teacher education: An evidence informed framework. *Teaching and Teacher Education*, 54, 77–87. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2015.11.016>
71. Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189-192.
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.01258>
72. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2005). Stress and burnout. In C. L. Cooper (Ed.), *Handbook of stress medicine and health* (pp. 67–84). Lancaster: CRC Press.
73. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
74. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
75. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
76. Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translation synergy. *Development and Psychopathology*, 23(2), 493–506.
<https://doi.org/10.1017/S0954579411000198>
77. Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translation synergy. *Development and Psychopathology*, 23, 493–506.

<https://doi.org/10.1017/S0954579411000198>

78. Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 117-131). Oxford University Press.
79. Ματσόπουλος, Α. (2011). *Από την ευαλωτότητα στην ψυχική ανθεκτικότητα: Εφαρμογές στο σχολικό πλαίσιο και στην οικογένεια* (σ. 56-57, Τόμος Α). Αθήνα: Παπαζήσης.
80. McLennan, B., McIlveen, P., & Perera, H. N. (2017). Pre-service teacher's self-efficacy mediates the relationship between career adaptability and career optimism. *Teaching and Teacher Education*, 63, 176-185.
81. McShane, S., & Von Glinow, M. A. (2005). *Organizational behavior: Emerging realities for the workplace revolution* (3rd ed., pp. 1-688, plus 23 pages of preface). McGraw-Hill.
82. Μητρούση, Σ., Τραυλός, Α., Κούκια, Ε., & Ζυγά, Σ. (2013). Θεωρίες άγχους: Μία κριτική ανασκόπηση. *Ελληνικό Περιοδικό της Νοσηλευτικής Επιστήμης*, 6(1), 21-27.
83. Montgomery, C., & Rupp, A. A. (2005). A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. *Canadian Journal of Education/Revue canadienne de éducation*, 28(3), 458-486.
- <https://doi.org/10.2307/4126479>
84. Μπαρμπούτη, Ξ., Κουτσούρα, Π., Βλαχάκη, Θ., & Χριστοδουλίδου, Ε. (2009). Το επαγγελματικό στρες των εκπαιδευτικών και η σχέση του με τη συνεργασία σχολείου- οικογένειας. *Ρόπτρο*, 29. Διαθέσιμο στο www.didaskaleiodlinos.gr.
85. Μπρούζος, Α. (2004). *Προσωποκεντρική συμβουλευτική: Θεωρία, έρευνα και εφαρμογές*. Αθήνα: Τυπωθήτω, Γιώργος Δαρδάνος.
86. Mushet, G., & Donaldson, L. (2000). A psychotherapist in the house: A service for distressed junior doctors. *British Journal of Medical Psychology*, 73(3), 377-380.
- <https://doi.org/10.1348/000711200160290>
87. Νόμος 3699/2008: Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση ατόμων με αναπηρία ή με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. (2024). Τρέχουσα ενοποιημένη έκδοση: 04.08.2024.

88. Donnell, D. A., Schwab-Stone, M. E., & Mueeed, A. Z. (2002). Multidimensional resilience in urban children exposed to community violence. *Child Development*, 73(4), 1265–1282.
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00471>
89. Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1–11.
[https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5)
90. Παναγάκος, Ι. (2016). Διαχείριση προβλημάτων συμπεριφοράς στη σχολική τάξη: Τεχνικές πρόληψης και τεχνικές παρέμβασης. Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης, 2014(2), 350–365.
<https://doi.org/10.12681/edusc.155>
91. Παντελιάδου, Σ., & Αργυρόπουλος, Β. (2011). *Ειδική Αγωγή: Από την έρευνα στη διδακτική πράξη*. Αθήνα: Πεδίο.
92. Παπαδόπουλος, Ι., & Σταμόπουλος, Κ. (2014). Εργασιακή ικανοποίηση και η ασκούμενη μορφή ηγεσίας στις σχολικές μονάδες. Τα Εκπαιδευτικά, 109-110, 179-208. Ανακτήθηκε από http://www.taekpaideutika.gr/ekp_109-110/12.pdf
93. Papatraianou, L. H., & Le Cornu, R. (2014). Problematising the role of personal and professional relationships in early career teacher resilience. *Australian Journal of Teacher Education*, 39(1).
<https://doi.org/10.14221/ajte.2014v39n1.7>
94. Παππά, Β. (2006). *Το στρες των εκπαιδευτικών και οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση*. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 11.
95. Parekh, R. (2017). What are anxiety disorders? American Psychiatric Association.
96. Parsonage, J. R., Williams, R. S., Rainer, P., McKeown, I., & Williams, M. D. (2014). Assessment of conditioning-specific movement tasks and physical fitness measures in talent identified under 16-year-old rugby union players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(6), 1497–1506.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000298>

97. Parsonage, M., Khan, L., & Saunders, A. (2014). Building a better future: The lifetime costs of childhood behavioural problems and the benefits of early intervention. Centre for Mental Health.
98. Πάσουλα, Ε., & Συριοπούλου-Δελλή, Χ. (2002). Η ψυχική ανθεκτικότητα σε ενήλικες με αυτισμό υψηλής λειτουργικότητας. *Επιστήμες Αγωγής*, 1.
99. Patterson, L. J., & Kelleher, P. (2005). Resilience school leaders: Strategies for turning adversity into achievement.
100. Pillay, S. (2005). A study of the barriers to career progress of women in an organization (Master's dissertation). Nelson Mandela Metropolitan University, Port Elizabeth and George.
101. Πλατσά, Α. (2020). Οι προϋποθέσεις ενός συμπεριληπτικού σχολείου: Μελέτη περίπτωσης. <https://doi.org/10/21239>
102. Platsidou, M., & Agaliotis, I. (2008). Burnout, job satisfaction, and instructional assignment-related sources of stress in Greek special education teachers. *International Journal of Disability, Development and Education*, 55(1), 61-76.
103. Pomaki, G., & Anagnostopoulou, T. (2003). A test and extension of the Demand/Control/Social Support model: Prediction of wellness/health outcomes in Greek teachers. *Psychology & Health*, 18(4), 537–550. <https://doi.org/10.1080/0887044031000147256>
104. Πούλου, Μ. (2007). Social resilience within a social and emotional learning framework: The perceptions of teachers in Greece. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 12(2), 91-104.
105. Πουρσανίδου, Ε. Ι. (2016). Προβλήματα συμπεριφοράς στην τάξη και παρέμβαση του δασκάλου. *Έρευνα στην Εκπαίδευση*, 5(1), 62–75. <https://doi.org/10.12681/hjre.9380>
106. Price, A., Mansfield, C., & McConney, A. (2012). Considering teacher resilience from critical discourse and labor process theory perspectives. *British Journal of Sociology of Education*, 33(1), 81–95. <https://doi.org/10.1080/01425692.2012.642250>
107. Public Health England. (2014). Local action on health inequalities: Building children and young people's resilience in schools. Health Equity Evidence Review 2.

108. Public Health England. (2014). Public health outcomes framework 2014. Retrieved from <http://www.phoutcomes.info/>
109. Reily, E., Dhingra, K., & Boduszek, D. (2014). Teachers' self efficacy beliefs, self-esteem, and job stress as determinants of job satisfaction. *International Journal of Educational Management*, 28, 365-378. DOI: 10.1108/IJEM-04-2013-0053.
110. Reyes, J. A., & Elias, M. J. (2011). Fostering social-emotional resilience among Latino youth. *Psychology in the Schools*, 48(7), 723–737.
<https://doi.org/10.1002/pits.20608>
111. Rirkin, M., & Hoopman, M. (1991). Moving beyond risk to resiliency. Minneapolis Public School.
112. Rutter, M., & Maughan, B. (2002). School effectiveness findings 1979-2002. *Journal of School Psychology*, 40(6), 451-475.
[https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(02\)00124-3](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(02)00124-3)
113. Schoon, I., & Bartley, M. (2008). The role of human capability and resilience. *The Psychologist*, 21(1), 24–27.
114. Siebert, A. (2005). *The resiliency advantage: Master change, thrive under pressure, and bounce back from setbacks*. San Francisco: Berrett-Koehler.
115. Sinclair, C. (2008). Initial and changing student teacher motivation and commitment to teaching. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 36(2), 79–104.
<https://doi.org/10.1080/13598660801971636>
116. Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2007). Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collective teacher efficacy, and teacher burnout. *Journal of Educational Psychology*, 99(3), 611–625.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.3.611>
117. Stathopoulou, A., Spinou, D., & Driga, A. M. (2023). Working with students with special educational needs and predictors of burnout: The role of ICTs. *International Journal of Online and Biomedical Engineering (iJOE)*, 19(07). <https://doi.org/10.3991/ijoe.v19i07.37897>

118. Stempien, L. R., & Loeb, R. C. (2002). Differences in job satisfaction between general education and special education teachers. *Remedial and Special Education, 23*, 258-267.
119. Tanhan, F. (2014). An analysis of factors affecting teachers' irrational beliefs. *Educational Sciences: Theory & Practice, 14*(2), 465–470.
<https://doi.org/10.12738/estp.2014.2.1916>
120. Tartakovsky, E., & Walsh, S. D. (2016). Burnout among social workers working with immigrants from the Former Soviet Union and Ethiopia in Israel: Testing the connections between personal value preferences, immigrant appraisal, and burnout. *International Journal of Intercultural Relations, 53*, 39–53.
<https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2016.04.002>
121. Timms, C., Graham, D., & Cottrell, D. (2007). “I just want to teach.” *Journal of Educational Administration, 45*(5), 569–586.
<https://doi.org/10.1108/09578230710821281>
122. Toropova, A., Myrberg, E., & Johansson, S. (2021). Teacher job satisfaction: The importance of school working conditions and teacher characteristics. *Educational Review, 73*(1), 71–97.
<https://doi.org/10.1080/00131911.2019.1705247>
123. Τριλιανός, Θ. Α. (2008). *Μεθοδολογία της Σύγχρονης Διδασκαλίας: Καινοτόμες επιστημονικές προσεγγίσεις στη διδακτική πράξη*. Αθήνα: Ιδιωτική.
124. Τριλίβα, Σ., & Χατζηνικολάου, Σ. (2011). Προαγωγή της συναισθηματικής ανάπτυξης και της ψυχικής υγείας στη σχολική τάξη. Στο Ματσόπουλος, Α. (Επιμ.), *Από την ευαλωτότητα στην ψυχική ανθεκτικότητα: Εφαρμογές στο σχολικό πλαίσιο και στην οικογένεια* (Τόμος Α'). Αθήνα: Παπαζήσης.
125. Turner, B. L., Kasperson, R. E., Matson, P. A., McCarthy, J. J., Corell, R. W., Christensen, L., Eckley, N., Kasperson, J. X., Luers, A., Martello, M. L., Polsky, C., Pulsipher, A., & Schiller, A. (2003a). A framework for vulnerability analysis in sustainability science. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 100*(14), 8074–8079.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1231335100>

126. Vousiopoulos, S., Kouli, O., Kourtessis, T., Tsitskari, E., & Tsitskari, D. (2019). Job satisfaction and burnout among Greek teachers and physical education teachers: A comparison in minority and public sector schools in Thrace. *Annals of Applied Sport Science*, 7(4), 52–60.
<http://dx.doi.org/10.29252/aassjournal.786>
127. Williams, M., & Gersch, I. (2004). Teaching in mainstream and special schools: Are the stresses similar or different? *British Journal of Special Education*, 31, 157-162.
128. Williams, S., & Cooper, L. (2002). Managing workplace stress. *Facilities*, 20(10), 349-349.
<https://doi.org/10.1108/f.2002.20.10.349.1>
129. Χατζηχρήστου, Γ. Χ. (2015). *Πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολείο και στην οικογένεια*. Αθήνα: Gutenberg.
130. Χατζηχρήστου, Χ., Λαμπροπούλου, Α., & Αδαμοπούλου, Ε. (2012). Ψυχική ανθεκτικότητα: Βασικά θέματα ανάπτυξης και προσαρμογής των παιδιών (σσ. 1-6).
131. Yilmaz, H., & Cavas, P. (2008). The effect of the teaching practice on pre-service elementary teachers' science teaching efficacy and classroom management beliefs. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 4(1), 45-54.
132. Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(12), 2295–2303. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2012.08.009>