

Ψυχολογική ανθεκτικότητα, εργασιακή ευημερία και ποιότητα ζωής Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής στην Ειδική Αγωγή και στον αθλητισμό μαθητών με αναπηρία

Γαβριηλίδου, Ε. Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο

Πελοποννήσου. evagabrielidis@gmail.com

Κυπραίος, Γ. Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο

Πελοποννήσου. kipreos@go.uop.gr

Στρίγκας, Α. Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο

Πελοποννήσου. astrigas@gmail.com

Αντωνοπούλου, Π. Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο

Πελοποννήσου. antonopoulougiosa@yahoo.gr

Περίληψη

Η εργασία των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής που δραστηριοποιούνται με άτομα με αναπηρία χαρακτηρίζεται από ιδιαίτερες παιδαγωγικές, συναισθηματικές και οργανωσιακές απαιτήσεις. Στο πλαίσιο αυτό, η ψυχολογική ανθεκτικότητα και η επαγγελματική ευημερία αποτελούν σημαντικές διαστάσεις για την αποτελεσματική διαχείριση των καθημερινών επαγγελματικών απαιτήσεων και τη διατήρηση της ποιότητας ζωής τους. Η παρούσα μελέτη διερευνά τις εμπειρίες Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής που εργάζονται με άτομα με αναπηρία, με έμφαση στην ψυχολογική ανθεκτικότητα, στην επαγγελματική ευημερία και στην ποιότητα ζωής. Ακολουθήθηκε ποιοτικός ερευνητικός σχεδιασμός και πραγματοποιήθηκαν οκτώ ημι-δομημένες συνεντεύξεις. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με τη θεματική ανάλυση. Από την ανάλυση προέκυψαν πέντε βασικές θεματικές ενότητες: α) Η αγάπη ως βάση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας, β) Δομικά εμπόδια/ υποδομές και οικονομική επισφάλεια, γ) Οι σχέσεις με το περιβάλλον, δ) Ψυχολογική εξάντληση και όρια εργασίας στο σπίτι και ε) Επαναπροσδιορισμός επιτυχίας και νοήματος έναντι έλλειψης αναγνώρισης. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η επαγγελματική ανθεκτικότητα δεν αποτελεί αποκλειστικά ατομικό χαρακτηριστικό, αλλά διαμορφώνεται δυναμικά μέσα από την επαγγελματική εμπειρία, το κοινωνικό υποστηρικτικό δίκτυο, τις εργασιακές συνθήκες και το νόημα που αποδίδουν οι επαγγελματίες στην εργασία τους. **Λέξεις κλειδιά:** Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, Αναπηρία, Ψυχολογική ανθεκτικότητα, Επαγγελματική ευημερία, Ποιότητα ζωής

Abstract

The work of Physical Education Teachers who work with people with disabilities is characterized by specific pedagogical, emotional, and organizational aspects. In this context, psychological resilience and professional well-being are important factors for effectively managing daily professional demands and maintaining their quality of life. This study explores the experiences of Physical Education Teachers who work with people with disabilities, with an emphasis on psychological resilience, professional well-being, and quality of life. A qualitative research design was followed, and eight semi-structured interviews were conducted. Data analysis was performed using thematic analysis. The analysis yielded five key thematic areas: a) Love as the foundation of psychological resilience, b) Structural barriers/infrastructure and financial problems, c) Relationships with the environment, d) Psychological exhaustion and work-life boundaries, and e) Redefining success and meaning in the face of a lack of recognition. The findings indicate that professional resilience is not exclusively an individual trait, but is dynamically shaped by professional experience, the social support network, working conditions, and the meaning professionals attribute to their work.

Keywords: Physical Education Teachers, Disability, Psychological resilience, Professional well-being, Quality of life

Εισαγωγή

Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής που εργάζονται στην Ειδική Αγωγή και στον αθλητισμό μαθητών με αναπηρία έχουν ένα εξαιρετικά απαιτητικό επαγγελματικό ρόλο. Πέρα από τις κοινές παιδαγωγικές προκλήσεις που ισχύουν για όλους τους εκπαιδευτικούς, επιπλέον καλούνται να ανταποκριθούν σε ιδιαίτερα απαιτητικές συνθήκες διδασκαλίας και υποστήριξης μαθητών με αναπηρίες ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (Sang, Yuan, Wang, Chen, Han, & Zhang, 2022; Sadziak et al., 2018). Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να προσαρμόσουν το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών και τις στρατηγικές επικοινωνίας για τις φυσικές δραστηριότητες με μαθητές και γονείς προκειμένου να ικανοποιήσουν ένα ευρύ φάσμα κινητικών, αισθητηριακών, γνωστικών και συμπεριφορικών αναγκών. Πολλές φορές δε, όλες αυτές οι ανάγκες θα πρέπει να εκπληρωθούν εντός περιορισμένων πόρων και με αυξημένη συναισθηματική επιβάρυνση και σωματική κόπωση (Dobson, 2026). Οι αυξημένες επαγγελματικές απαιτήσεις, η ανάγκη εξατομικευμένης

παιδαγωγικής προσέγγισης και η ψυχολογική επιβάρυνση που συνεπάγεται η καθημερινή εργασία, αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν την εργασιακή ευημερία και την ποιότητα ζωής τους (Byrd & Alexander, 2020; Antoniou, et al., 2023).

Η ψυχολογική ανθεκτικότητα, δηλαδή η ικανότητα διαχείρισης και υπέρβασης αντιξοοτήτων, μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά, συμβάλλοντας τόσο στη διατήρηση της επαγγελματικής ικανοποίησης, όσο και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής (Zhang, Bai & Li, 2020; Flores-Buils et al., 2022). Οι πιο ανθεκτικοί εκπαιδευτικοί είναι καλύτερα προετοιμασμένοι για να ρυθμίσουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις, να διατηρήσουν τα κίνητρα και την επαγγελματική αποτελεσματικότητα ακόμα και υπό συνθήκες συνεχούς επαγγελματικής πίεσης (Benlaria, & Alanazi, 2026).

Ωστόσο, η ψυχολογική ανθεκτικότητα δεν λειτουργεί μεμονωμένα, καθώς είναι στενά συνυφασμένη με δείκτες ευημερίας, που περιλαμβάνουν την εργασιακή ευημερία και την ποιότητα ζωής (Seçer, 2026). Η μελέτη της αλληλεπίδρασης αυτών των παραμέτρων στον χώρο της Ειδικής Αγωγής και του αθλητισμού για μαθητές με αναπηρία είναι περιορισμένη στην ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία (Ulukan & Ulukan, 2021). Οι περισσότερες υπάρχουσες μελέτες έχουν επικεντρωθεί είτε σε εκπαιδευτικούς γενικής εκπαίδευσης, ή σε εκπαιδευτικούς Ειδικής Αγωγής χωρίς συγκεκριμένη εστίαση στη φυσική αγωγή, αφήνοντας ένα σημαντικό κενό στην κατανόηση του πώς η σύνδεση αυτών των δύο απαιτητικών επαγγελματικών τομέων, της Ειδικής αγωγής και του αθλητισμού διαμορφώνει την ψυχολογική ανθεκτικότητα, την επαγγελματική ευημερία και την ποιότητα ζωής (Xu et al., 2023; Ogawa et al., 2022).

Η παρούσα μελέτη στοχεύει να αντιμετωπίσει αυτό το κενό διερευνώντας τις σχέσεις μεταξύ ψυχολογικής ανθεκτικότητας, επαγγελματικής ευεξίας και ποιότητας ζωής μεταξύ των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής που εργάζονται στην Ειδική Αγωγή και στον αθλητισμό για μαθητές με αναπηρία. Διερευνώντας πώς αυτές οι θεωρητικές προσεγγίσεις αλληλεπιδρούν σε αυτόν τον συγκεκριμένο επαγγελματικό πληθυσμό, η μελέτη επιδιώκει να συνεισφέρει τόσο θεωρητικά, επεκτείνοντας τα υπάρχοντα μοντέλα ανθεκτικότητας και ευημερίας των εκπαιδευτικών σε μια εξειδικευμένη και ανεξερεύνητη επαγγελματική ομάδα, όσο και πρακτικά, για τον σχεδιασμό στοχευμένων δράσεων υποστήριξης, προγραμμάτων επαγγελματικής ανάπτυξης και θεσμικών πολιτικών που στοχεύουν στη διατήρηση εργαζομένων με υψηλά επίπεδα ψυχολογικής ανθεκτικότητας, εργασιακής ευημερίας και ποιότητας ζωής.

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Ψυχολογική Ανθεκτικότητα

Η ψυχολογική ανθεκτικότητα ορίζεται ως η ικανότητα θετικής προσαρμογής απέναντι σε αντιξοότητες, άγχος ή σημαντικές πηγές κινδύνου (Connor & Davidson, 2003). Στο πλαίσιο της εκπαίδευσης η ανθεκτικότητα γίνεται όλο και περισσότερο κατανοητή όχι ως ένα σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, αλλά ως μια δυναμική διαδικασία που περιλαμβάνει την κινητοποίηση προσωπικών πόρων σε αλληλεπίδραση με την υποστήριξη από το περιβάλλον (Fletcher & Sarkar, 2013; Beltman, Mansfield, & Price, 2011). Το Πλαίσιο Ανθεκτικότητας των Εκπαιδευτικών από ερευνητές όπως Mansfield, Beltman, Price (2011), και Mansfield et al. (2012) διακρίνεται μεταξύ επαγγελματικών, συναισθηματικών, παρακινητικών και κοινωνικών διαστάσεων της ανθεκτικότητας, προτείνοντας ότι οι ανθεκτικοί εκπαιδευτικοί βασίζονται ταυτόχρονα σε προσωπικές προδιαθέσεις, όπως είναι η υπομονή, η προσαρμοστικότητα, και η αυτοαποτελεσματικότητα, αλλά και σε εξωτερικούς πόρους, όπως είναι οι σχέσεις με συναδέλφους και οι συνθήκες εργασίας. Οι Gu και Day (2013) αναδιατύπωσαν την ανθεκτικότητα ως «καθημερινή ανθεκτικότητα» αναφερόμενοι στη συνεχή, εντοπισμένη ικανότητα διατήρησης της δέσμευσης υπό συνθήκες χρόνιων, χαμηλού επιπέδου αντιξοοτήτων, όπως ο υψηλός φόρτος εργασίας και η περιορισμένη θεσμική υποστήριξη, αντί για ανθεκτικότητα σε ένα μόνο καταστροφικό γεγονός.

Για τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής στην ειδική αγωγή και τους προπονητές αθλητών με αναπηρίες, αυτή η καθημερινή αντιξοότητα επιδεινώνεται από τις σωματικές, συναισθηματικές και οργανωτικές απαιτήσεις που χαρακτηρίζουν την προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα. Οι De Stasio, Fiorilli, Benevene, Uusitalo-Malmivaara και Di Chiacchio (2017) διαπίστωσαν ότι οι προσωπικοί πόροι έπαιξαν κρίσιμο προστατευτικό ρόλο κατά της επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των εκπαιδευτικών ειδικών μαθημάτων, ένα εύρημα που συνάδει με ποιοτικές αναφορές σε αυτόν τον πληθυσμό που περιγράφουν μια εγγενή αγάπη για την εργασία, η οποία εκφράζεται ποικιλοτρόπως ως πάθος για τη διδασκαλία, συναισθηματική προσκόλληση στους μαθητές ή επαγγελματική δέσμευση. Αποτελεί την κύρια δύναμη που διατηρεί την επαγγελματική δέσμευση παρά τις αντίξοες συνθήκες. Αυτή η συναισθηματική διάσταση ευθυγραμμίζεται με το θεωρητικό πλαίσιο της ψυχολογικής ανθεκτικότητας των κινήτρων των Mansfield et al. (2012) και υποδηλώνει ότι, για αυτήν την επαγγελματική ομάδα, η ψυχική ανθεκτικότητα είναι λιγότερο θέμα

τεχνικής διαχείρισης του στρες και περισσότερο μιας εσωτερικευμένης αίσθησης σκοπού που αντισταθμίζει τις δομικές και οικονομικές δυσκολίες.

Έρευνες που συγκρίνουν τους Εκπαιδευτικούς Ειδικής Φυσικής Αγωγής (ΕΕΦΑ) με εκείνους στην τυπική εκπαίδευση διαπιστώνουν ότι οι ΕΕΦΑ συχνά επιδεικνύουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα, πιθανώς λόγω των μοναδικών απαιτήσεων και των προσαρμοστικών δεξιοτήτων που απαιτούνται σε αυτά τα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Αυτής της μορφή ανθεκτικότητα θεωρείται προστατευτική έναντι της επαγγελματικής εξουθένωσης και είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας και της επαγγελματικής τους απόδοσης (Ulukan & Ulukan, 2021). Παρά ταύτα, οι ΕΦΑ, καθώς το γνωστικό τους αντικείμενο ενίοτε θεωρείται δευτερεύουσας σημασίας σε σχέση με τον κύριο στόχο της εκπαίδευσης, έρχονται αντιμέτωποι με την περιθωριοποίηση, την απομόνωση, καθώς και με ανεπαρκείς εγκαταστάσεις και εξοπλισμό (Laureano et al., 2014).

Αν και η ψυχολογική ανθεκτικότητα στον αθλητισμό έχει μελετηθεί εκτενώς, η έρευνα έχει επικεντρωθεί κυρίως σε αθλητές και προπονητές υψηλού επιπέδου (Sarkar & Hilton, 2021; Kegelaers et al., 2021). Αντίθετα, οι Ruiz-Barquín et al. (2017) εξέτασαν την ανθεκτικότητα μεταξύ προπονητών προσαρμοσμένου padel, διαπιστώνοντας υψηλά επίπεδα ψυχολογικής ανθεκτικότητας. Ομοίως, οι Richards et al. (2020) κάλυψαν ένα σημαντικό ερευνητικό κενό σχετικά με τους Εκπαιδευτικούς Ειδικής Φυσικής Αγωγής (ΕΕΦΑ), αποδεικνύοντας ότι η αντιληπτή οργανωτική υποστήριξη και η ανθεκτικότητα λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες έναντι της συναισθηματικής εξάντλησης, ενισχύοντας έτσι την εργασιακή ικανότητα.

Εργασιακή Ευημερία

Το πλαίσιο PERMA του Seligman (2018) προσφέρει ένα πολυδιάστατο πρίσμα για την κατανόηση της εργασιακής ευημερίας, μετατοπίζοντας την εστίαση από την απλή απουσία πίεσης στην παρουσία ευημερίας σε πέντε βασικούς πυλώνες: Θετικό Συναίσθημα, Δέσμευση, Σχέσεις, Νόημα και Επίτευξη (Kern, Waters, Adler, & White, 2015). Εφαρμοσμένο σε ΕΕΦΑ και προπονητές αθλητών με αναπηρία, το μοντέλο PERMA βοηθά στην αναδιατύπωση ενός επαναλαμβανόμενου ευρήματος στη βιβλιογραφία: ενώ οι δομικές προκλήσεις όπως είναι οι ανεπαρκείς υποδομές, οι ελλείψεις εξειδικευμένου εξοπλισμού και η οικονομική επισφάλεια με χαμηλές ή καθυστερημένες αποδοχές συχνά απειλούν τις θετικές συναισθηματικές καταστάσεις των εργαζομένων και την αίσθηση επαγγελματικής ολοκλήρωσης, η ευημερία στον χώρο εργασίας σε αυτό το πλαίσιο εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τους πυλώνες Σχέσεις και Νόημα.

Οι Richards, Wilson, Holland, και Haegele (2020) απέδειξαν ότι μεταξύ των ΕΕΦΑ, η αντιληπτή οργανωσιακή υποστήριξη και η αντιληπτή σημασία “Νόημα” ήταν σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες μειωμένης συναισθηματικής εξάντλησης και αυξημένης ικανοποίησης από την εργασία. Αυτό υπογραμμίζει ότι ο αθλητισμός για άτομα με αναπηρία και η προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή δεν υπαγορεύεται αποκλειστικά από τις υλικές συνθήκες, αλλά από το αν οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι εκτιμώνται από τους θεσμούς και συνδέονται με τους συναδέλφους τους. Τα υποστηρικτικά διοικητικά και συλλογικά δίκτυα χρησιμεύουν ως ζωτική σχεσιακή γέφυρα στο πλαίσιο της PERMA. Όταν υπάρχουν, ενισχύουν την αίσθηση κοινού σκοπού «Νόημα» και της συλλογικής επίτευξης, ενώ τα συγκρουσιακά ή αδιάφορα περιβάλλοντα διαβρώνουν τα θετικά συναισθήματα και επιταχύνουν την επαγγελματική εξουθένωση.

Ποιοτικά δεδομένα επιβεβαιώνουν άμεσα ότι οι εκπαιδευτικοί διαχειρίζονται τα καθημερινά τους καθήκοντα μέσα από τους πέντε τομείς του μοντέλου PERMA, διαπιστώνοντας ότι η καλλιέργεια ισχυρών διαπροσωπικών σχέσεων, η αίσθηση επαγγελματικού σκοπού και η καινοτόμος εργασιακή συμπεριφορά είναι καθοριστικής σημασίας για τη διατήρηση της συνολικής τους ευημερίας (Crider, 2021; Li, & Zhang, 2025). Επιπλέον, πρόσφατα εμπειρικά στοιχεία αναδεικνύουν ότι οι παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας που βασίζονται στο μοντέλο PERMA μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά την ευημερία των ΕΕΦΑ και να μειώσουν τα συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης (Uzun & Özdemir, 2025). Τα ευρήματα αυτά ευθυγραμμίζονται με τα αποτελέσματα ανασκοπήσεων, τα οποία καταδεικνύουν ότι οι στοχευμένες παρεμβάσεις πολλαπλών συνιστωσών που εστιάζουν σε σχεσιακούς και ψυχολογικούς πόρους είναι εξαιρετικά αποτελεσματικές στην ενίσχυση της ευημερίας των εκπαιδευτικών και στον περιορισμό της επαγγελματικής εξουθένωσης (Avola et al., 2025).

Ποιότητα Ζωής

Η ποιότητα ζωής (ΠΖ) ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως μια πολυδιάστατη έννοια που περιλαμβάνει τη σωματική, ψυχολογική, κοινωνική και περιβαλλοντική ευημερία του ατόμου, εντός του πλαισίου του πολιτισμού και των συστημάτων αξιών του (WHOQOL Group, 1998). Σε αντίθεση με την επαγγελματική ευημερία, η οποία περιορίζεται στον χώρο εργασίας, η ΠΖ αποτυπώνει τη μεταφορά της επαγγελματικής εμπειρίας στην προσωπική και οικογενειακή ζωή. Αφορά σε μια διάσταση ιδιαίτερα σημαντική για εργαζόμενους των οποίων η εργασία εμπεριέχει έντονο συναισθηματικό φορτίο.

Το θεμελιώδες μοντέλο σύγκρουσης εργασίας-οικογένειας των Greenhaus και Beutell (1985) επισημαίνει αυτή τη μεταφορά ως μια μορφή σύγκρουσης μεταξύ ρόλων, όπου η συμμετοχή στον ρόλο της εργασίας δυσχεραίνεται ή παρεμβάλλεται από τον ρόλο της οικογένειας, η οποία εκδηλώνεται μέσω μηχανισμών που σχετίζονται με τον χρόνο, την πίεση και τη συμπεριφορά. Μεταγενέστερη έρευνα σχετικά με τη διαχείριση των ορίων (Chen, Powell, & Greenhaus, 2009) καταδεικνύει ότι η δυσκολία διαχωρισμού της εργασίας από την οικογενειακή ζωή, δηλαδή η μεταφορά του εργασιακού άγχους, των άλυτων προβλημάτων ή των συναισθηματικών καταλοίπων στη σφαίρα της οικογένειας, διαμορφώνεται τόσο από την ατομική προτίμηση για διαχωρισμό των ρόλων όσο και από τον βαθμό στον οποίο το εργασιακό περιβάλλον επιτρέπει έναν τέτοιο διαχωρισμό. Για τους ΕΕΦΑ και τους προπονητές που εργάζονται με άτομα με αναπηρία, των οποίων η εργασία είναι συχνά συναισθηματικά απαιτητική και δεν περιορίζεται αυστηρά σε σταθερά ωράρια, όπως λόγω χάρη λόγω προγραμμάτων αγώνων ή μέριμνας για την ευημερία των αθλητών, τα διαπερατά όρια μεταξύ εργασίας και οικογένειας φαίνεται να αποτελούν επαναλαμβανόμενη πηγή πίεσης, με την οικογενειακή υποστήριξη να λειτουργεί αντισταθμιστικά ως προστατευτικός πόρος που αποκαθιστά τους εξαντλημένους προσωπικούς πόρους, σύμφωνα με τη θεωρία COR (Conservation of Resources) (Hobfoll, 1989).

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αναγνωρίζει σταθερά τους εκπαιδευτικούς ως ομάδα υψηλού κινδύνου για χαμηλά επίπεδα ποιότητας ζωής (QoL), καθώς η προπανδημική περίοδος χαρακτηριζόταν ήδη από αυξημένο εργασιακό άγχος, μυοσκελετικές διαταραχές, φωνητικές διαταραχές, ψυχολογική πίεση και βαρύ φόρτο εργασίας από διδακτικές υποχρεώσεις που εκτελούνταν από το σπίτι (Thulin et al., 2019; Lizana et al., 2020, 2021). Στον τομέα της Ειδικής Αγωγής, η επαγγελματική ποιότητα ζωής και η διατήρηση του προσωπικού διαμορφώνονται από μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση ατομικών, θεσμικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

Σε ατομικό και δημογραφικό επίπεδο, οι ψυχολογικές ανάγκες για αυτονομία, ικανότητα και κοινωνική σύνδεση αποτελούν ισχυρούς θετικούς προγνωστικούς παράγοντες της ικανοποίησης από την εργασία και λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες έναντι της επαγγελματικής εξουθένωσης (Bozgeyikli, 2018), ενώ η εξειδικευμένη κατάρτιση στην ειδική αγωγή συνδέεται με την ποιότητα ζωής και την ικανοποίηση από την εργασία (Foteini et al., 2019). Τα ευρήματα σχετικά με την επίδραση του φύλου είναι ασυνεπή· σε ορισμένα πολιτισμικά πλαίσια, οι άνδρες αναφέρουν υψηλότερη ικανοποίηση από την εργασία (Alaoufi et al., 2022), ενώ σε άλλα, οι

γυναίκες με εξειδικευμένη κατάρτιση στην ειδική αγωγή καταγράφουν υψηλότερες τιμές (Yavuz & Yikmis, 2019).

Σε θεσμικό επίπεδο, οι δυσμενείς συνθήκες εργασίας, όπως η γραφειοκρατία, ο αριθμός μαθητών ανά τάξη, οι χαμηλοί μισθοί και η έλλειψη πόρων υποστήριξης, αναδεικνύονται ως οι κύριοι παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση, στο δευτερογενές τραυματικό στρες και στην πρόωρη αποχώρηση από το επάγγελμα (Billingsley, et al., 2023). Αντίθετα, η διοικητική υποστήριξη, η συναισθηματική δέσμευση προς τους μαθητές και η υιοθέτηση προσωπικών μηχανισμών αντιμετώπισης, όπως η αυτοφροντίδα, ο καθορισμός ορίων και η πίστη, προάγουν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και τη διατήρηση του προσωπικού στον τομέα της εκπαίδευσης (Billingsley & Bettini, 2019; Saldivar-Henke, 2023). Η ελληνική εμπειρία αναδεικνύει μια αξιοσημείωτη διχοτομία: παρά τις πιέσεις του εργασιακού περιβάλλοντος, οι εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής στην Ελλάδα αναφέρουν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης, ενώ παράλληλα παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, ευρήματα που επηρεάζονται άμεσα από την ηλικία, τα έτη εμπειρίας και την ειδίκευσή τους (Foteini et al., 2019).

Αν εξετάσουμε συνολικά αυτά τα τρία θεωρητικά πλαίσια παρατηρούμε ότι υποδηλώνουν ένα πολυεπίπεδο μοντέλο, στο οποίο η αγάπη για την εργασία λειτουργεί ως βασικός πόρος ανθεκτικότητας (Mansfield et al., 2012), ο οποίος, ωστόσο, πρέπει να ανανεώνεται συνεχώς για να αντισταθμίζει τη χρόνια εξάντληση των πόρων που προκαλείται από διαρθρωτικά και οικονομικά ελλείμματα (Bakker & Demerouti, 2007; Hobfoll, 1989). Οι διαπροσωπικοί πόροι από συναδέλφους, διοίκηση και οικογένεια φαίνεται ότι μετριάζουν τον βαθμό στον οποίο αυτή η εξάντληση μεταφράζεται σε επαγγελματική πίεση (Richards et al., 2020), καθώς επίσης και η διαπερατότητα των ορίων μεταξύ εργασίας και οικογένειας (Greenhaus & Beutell, 1985) καθορίζει κατά πόσον η επαγγελματική πίεση υποβαθμίζει περαιτέρω την ευρύτερη ποιότητα ζωής. Ένα τελευταίο ζήτημα είναι η αναγνώριση ότι η σύνοψη των κοινωνικών και ψυχολογικών διαστάσεων της ευημερίας στο μοντέλο WHOQOL (1998) υποδηλώνει ότι η αντιληπτή έλλειψη επαγγελματικής ή κοινωνικής αναγνώρισης, που αποτελεί ένα θέμα που επαναλαμβάνεται συχνά στις μαρτυρίες αυτής της επαγγελματικής ομάδας, μπορεί να αποτελεί ανεξάρτητη απειλή για την ποιότητα ζωής, διακριτή από την επαγγελματική πίεση και την εξάντληση των πόρων, αλλά που τις επιδεινώνει.

Ερευνητικά ερωτήματα

EE1: Πώς περιγράφουν οι Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού που εργάζονται με άτομα με αναπηρία την έννοια της ψυχολογικής ανθεκτικότητας στο επαγγελματικό τους περιβάλλον;

EE2. Ποιους ατομικούς, διαπροσωπικούς και οργανωσιακούς παράγοντες αντιλαμβάνονται ως σημαντικούς για την ανάπτυξη και διατήρηση της επαγγελματικής τους ανθεκτικότητας;

EE3. Πώς συνδέουν οι συμμετέχοντες την επαγγελματική τους εμπειρία με την ευημερία και την ποιότητα ζωής τους;

EE4. Πώς επηρεάζουν οι διαπροσωπικές σχέσεις, η κοινωνική υποστήριξη και το εργασιακό περιβάλλον την ικανότητά τους να διαχειρίζονται τις επαγγελματικές απαιτήσεις;

EE5. Πώς αντιλαμβάνονται τη σχέση μεταξύ επαγγελματικής ικανοποίησης, νοήματος της εργασίας, εργασιακών απαιτήσεων και προσωπικού κόστους;

Μεθοδολογία της έρευνας

Ερευνητικό εργαλείο

Για την παρούσα ποιοτική μελέτη δημιουργήθηκε ένα πρωτόκολλο ερωτήσεων, το οποίο στηρίχθηκε σε τρία θεωρητικά μοντέλα και στα σχετικά ερευνητικά εργαλεία που τα υποστηρίζουν. Συγκεκριμένα για τη μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας χρησιμοποιήθηκαν και προσαρμόστηκαν ερωτήματα από την Κλίμακα Ανθεκτικότητας Connor-Davidson - The Connor-Davidson Resilience Scale (CD- RISC) (Connor & Davidson, 2003). Για τη διερεύνηση της ευημερίας στο χώρο εργασίας με θετικό ψυχολογικό προσανατολισμό χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο του Seligman (2018) (PERMA: Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment). Στη συνέχεια δημιουργήθηκαν ερωτήματα βασισμένα στο World Health Organization Quality of Life - WHOQOL-BREF που αξιολογεί τέσσερις τομείς της ποιότητας ζωής: σωματική υγεία, ψυχολογική υγεία, κοινωνικές σχέσεις και περιβάλλον. Τέλος τέθηκαν ερωτήματα που αφορούσαν σε δημογραφικά στοιχεία.

Δείγμα

Το δείγμα αποτελείται από Καθηγητές Φυσικής Αγωγής στην Ειδική εκπαίδευση (Σ1, Σ5) και σε συλλόγους/ομοσπονδίες (Σ2, Σ3, Σ4, Σ6, Σ7, Σ8). Οι ηλικίες τους κυμαίνονται από 29 έως 65 ετών και έχουν εμπειρία από 6 έως 38 έτη. Από το δείγμα ξεχωρίζει ο Σ6, ο οποίος προέρχεται από τη Γαλλία, είναι και ο ίδιος άτομο με αναπηρία και προσφέρει διεθνή και συγκριτική οπτική (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά συμμετεχόντων

A/A	Φύλο	Ηλικία	Έτη εμπειρίας	Επίπεδο σπουδών	Σύλλογος ή Σχολείο
1	Γυναίκα	39	17	Μεταπτυχιακό	Σχολείο
2	Άντρας	29	6	Μεταπτυχιακό	Σύλλογος
3	Γυναίκα	44	12	Βασικό Πτυχίο	Σύλλογος/κέντρο ημέρας
4	Άντρας	65	40	Διδακτορικό	Καθ. Πανεπιστημίου
5	Άντρας	58	20	Μεταπτυχιακό	Σύλλογος
6	Άντρας	55	34	Μεταπτυχιακό	Σύλλογος και σχολείο
7	Άντρας	56	6	Μεταπτυχιακό-σε άλλο κλάδο	Σύλλογος
8	Άντρας	60	20	Εδώ, ξεκίνησε ως αθλητής Βασικό πτυχίο	Σχολείο

Διαδικασία

Αρχικά η έρευνα έλαβε θετική γνωμάτευση από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Ερευνάς του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Πραγματοποιήθηκαν οκτώ συνεντεύξεις την περίοδο Ιούνιος-Ιούλιος 2026 και η κάθε μία είχε διάρκεια 30 έως και 40 λεπτά. Στη συνέχεια οι 8 συνεντεύξεις απομαγνητοφωνήθηκαν και ακολουθήθηκε η Θεματική Ανάλυση των έξι φάσεων των Braun & Clarke (2006, 2019, 2023), καταλήγοντας σε 5 κεντρικά θέματα.

Αξιοπιστία της έρευνας

Σύμφωνα με τους Nowell και συν. (2017) η ερευνητική αρτιότητα διασφαλίστηκε ενσωματώνοντας συστηματικά την αναζήτηση της αξιοπιστίας των αποτελεσμάτων μέσω της

παρατεταμένης ενασχόλησης με τα δεδομένα και της διαβούλευσης με εξωτερικό σύμβουλο, που κατέχει τον ρόλο ΥΦΑΣΧΑ στην εκπαίδευση, τη δυνατότητα μεταφοράς, που διευκολύνθηκε μέσω της «πυκνής περιγραφής», τη σταθερότητα, που διατηρήθηκε μέσω της τεκμηρίωσης μιας διαφανούς διαδρομής ελέγχου, και την επιβεβαιωσιμότητα, που εδράζεται σε σαφείς συνδέσεις μεταξύ των πρωτογενών απομαγνητοφωνήσεων, των κωδικοποιημένων θεμάτων και των παραθεμάτων και στα έξι στάδια της ανάλυσης ποιοτικών δεδομένων.

Αποτελέσματα

Η θεματική ανάλυση ανάδειξε πέντε κύρια θέματα.

Θέμα 1: Η αγάπη ως βάση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας

Το κυρίαρχο, σχεδόν καθολικό εύρημα είναι ότι η αγάπη για το αντικείμενο και τους αθλητές/μαθητές λειτουργεί ως ο πρωταρχικός μηχανισμός ανθεκτικότητας και όχι η αμοιβή, η αναγνώριση ή οι συνθήκες εργασίας. «*Αγάπη, αυτό που κάνεις, δεν υπάρχει τίποτα άλλο. Αν δεν έχει αγάπη, χρήματα ξέρουν ότι δεν έχουν, δεν σου αποφέρει τις απολαβές.*» (Σ8). «*Νομίζω είναι η αγάπη που έχουμε για τον αθλητισμό... μας αρέσει να ασχολούμαστε με παιδιά.*» (Σ5). «*If you get good vibration in reciprocity when you do your job, you have a smile on the face of people in front of you. It's the best way to keep people in this work. And not the money of course.*» (Σ6). Η είσοδος στο επάγγελμα περιγράφεται σχεδόν πάντα ως τυχαία ή βιωματική, όχι ως προσχεδιασμένη. «*Εμπνεύστηκα από διεθνή παρολυμπιονίκη*» (Σ3), «*Από προσωπική επαφή με συμμαθητές με αναπηρία στο σχολείο*»(Σ7), «*Λόγω προσωπικής αναπηρίας και επανασχεδιασμό καριέρας*» (Σ6). Δεύτερος πυλώνας του θέματος είναι οι «ασπίδες» που αναφέρονται επανειλημμένα, όπως η υπομονή, η επιμονή, η προσαρμοστικότητα και η αισιοδοξία. «*Θεωρώ ότι έχω υπομονή... η επιμονή, ότι βάζω κάτι στο μυαλό μου... νομίζω αυτή η προσαρμοστικότητα βοηθάει.*» (Σ1), «*Δεν τα βάζω εύκολα κάτω στις δυσκολίες, έχω πείσμα και επιμονή... προσαρμόζομαι στις δύσκολες καταστάσεις.*» (Σ3)

Θέμα 2: Δομικά εμπόδια/ υποδομές και οικονομική επισφάλεια

Σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες αναφέρουν χρόνιες δομικές ελλείψεις ως βασική πηγή καθημερινού στρες, ανεξάρτητα από το προσωπικό επίπεδο ανθεκτικότητας. «*Δεν είχαμε τις κατάλληλες υποδομές... τα ξεκινήσαμε σε απλές καρέκλες.*» (Σ3, για την έναρξη της ξιφασκίας με αμαξίδιο). «*We don't have our own places to fence and to train... this is the most energetic-consuming, not interesting part of the job*» (Σ6). Ιδιαίτερα έντονη είναι η αναφορά στο οικονομικό σκέλος, που

υποδηλώνεται με χαμηλές αμοιβές, καθυστερήσεις πληρωμών, εξάρτηση από την οικονομική υγεία των συλλόγων. «Εδώ μιλάμε για 300 ευρώ το μήνα... δεν μπορείς να στηριχθείς σε αυτό το κομμάτι.» (Σ8), «Δεν μου τα έδωσαν ποτέ [τα χρήματα]. Αλλά δεν τους σταμάτησα, γιατί τους αγαπούσα.» (Σ8). «Το μόνο μελανό σημείο... είναι τα χρήματα... Έχουμε κάποιες καθυστερήσεις.» (Σ4). Το θέμα αυτό αναδεικνύει μια σαφή ασυμμετρία μεταξύ σχολικού και συλλογικού/προπονητικού πλαισίου: οι καθηγητές σε δημόσια ειδικά σχολεία (Σ1, Σ5) αναφέρουν σχετικά ικανοποιητικές υποδομές όταν εργάζονται σε καλά στελεχωμένα ειδικά σχολεία, ενώ οι προπονητές παρα-αθλητισμού σε συλλόγους (Σ3, Σ6, Σ8) περιγράφουν σχεδόν καθολικά ανεπαρκή υποδομή και εξοπλισμό υψηλού κόστους (π.χ. αγωνιστικά αμαξίδια) χωρίς κρατική στήριξη.

Θέμα 3: Οι σχέσεις με το περιβάλλον

Οι σχέσεις με συναδέλφους, διοίκηση, γονείς και οικογένεια αναδεικνύονται ως καθοριστικός παράγοντας ευημερίας, αλλά με αμφίθυμο χαρακτήρα: μπορούν να λειτουργήσουν τόσο προστατευτικά όσο και επιβαρυντικά. Α) Συνάδελφοι/διοίκηση ως στήριγμα «Υπάρχει πολύ καλή επικοινωνία. Και συνεργασία... με τη διεύθυνση, ό,τι και να γίνει, πάντα υπάρχει η συζήτηση.» (Σ1) Στον αντίποδα, οι συνάδελφοι/διοίκηση παρουσιάζονται ως πηγή σύγκρουσης και έως και αιτία αποχώρησης «Είχαμε συγκρουσιακή σχέση και η καθημερινή διαβίωση στο σχολείο ήταν μαρτύριο... αναγκάστηκα... να φύγω από το σχολείο, να πάρω απόσπαση.» (Σ5)

(Β) Γονείς ως συνεργάτες «Μέχρι τώρα έχω δεχτεί πάρα πολύ μεγάλη βοήθεια από τους γονείς των αθλητών και τους θεωρώ συνεργάτες πραγματικά.» (Σ3). Στον αντίποδα, γονείς ως πηγή έντασης: «Τα πιο πολλά προβλήματα πολλές φορές τα δημιουργούν οι γονείς των αθλητών... η παρεμβατικότητά τους... μπορεί να με βγάλει εκτός ορίων.» (Σ5). Ενδιαφέρον αντιθετικό εύρημα προσφέρει ο Σ8, ο οποίος περιγράφει τη σχεδόν απουσία οικογενειακής συμμετοχής γύρω από τους αθλητές με αναπηρία «τα περισσότερα παιδιά δυστυχώς είναι μόνα τους... είναι ένα 30% της οικογένειας [που παρευρίσκεται]»), κάτι που λειτουργεί όχι ως πηγή στρες αλλά ως πρόσθετο κίνητρο νοηματοδότησης του έργου του.

Γ) Η οικογένεια/προσωπικό περιβάλλον εμφανίζεται συστηματικά ως αντίβαρο και πηγή αναγνώρισης «Πάρα πολύ σημαντικό αυτό να έχετε υποστήριξη από την οικογένειά σας.» (Σ8, σχολιάζοντας τη σημασία της μη-μεταφοράς προβλημάτων στο σπίτι). «Με έχουν βοηθήσει πάρα πολύ η οικογένειά μου και ο σύζυγός μου... και αναγνωρίζουν όλη αυτή την προσπάθεια.» (Σ3)

Θέμα 4: Ψυχολογική εξάντληση και όρια εργασίας στο σπίτι

Μια σαφής, επαναλαμβανόμενη διάκριση στο corpus είναι ότι η κόπωση περιγράφεται κυρίως ως ψυχολογική/πνευματική παρά σωματική «Πιο πολύ ψυχολογικά είναι που κουράζει τον προπονητή παρά τόσο πολύ σωματικά.» (Σ2), «Θα σταθώ κυρίως στο πνευματικό επίπεδο... μπορεί να έχω άγχος χωρίς λόγο.» (Σ7), «Σωματικό κανένα πρόβλημα... πνευματικό, αν έχουμε κάποιες ατυχείς εξελίξεις.» (Σ8). Εξαίρεση αποτελεί το πλαίσιο της σχολικής Ειδικής Φυσικής Αγωγής, όπου η σωματική καταπόνηση, λόγω άρσης βάρους, σωματικής υποστήριξης μαθητών, αναφέρεται ρητά ως πρόσθετος παράγοντας «Γίνεται καταπόνηση του σώματος... χρειάζομαι συχνά φυσικοθεραπείες... τα παιδιά εδώ πέρα αρκετά είναι παχύσαρκα και υπέρβαρα.» (Σ1). Ξεχωρίζει η περίπτωση του Σ6, ο οποίος περιγράφει ένα κυκλικό μοτίβο εξουθένωσης επτά ετών «a seven years cycle... after seven years I have to change something to rescale my approach», προσφέροντας μια χρονικά δομημένη οπτική της επαγγελματικής εξουθένωσης που δεν εντοπίζεται στις υπόλοιπες συνεντεύξεις.

Θέμα 5: Επαναπροσδιορισμός επιτυχίας και νοήματος έναντι έλλειψης αναγνώρισης

Σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες επαναπροσδιορίζουν την επιτυχία μακριά από αγωνιστικά/ανταγωνιστικά κριτήρια, εστιάζοντας σε μικρές, εξατομικευμένες προόδους. «Η μεγάλη σου επιτυχία είναι... να καταφέρεις να κάνεις μια σύνθεση των αθλητών τέτοια που να παίρνουν αρκετό χρόνο όλοι.» (Σ2), «Τα κατορθώματα των παιδιών είναι πολύ μικρά στην αναπηρία... η μικρή εξέλιξη... σας δίνει ικανοποίηση, χαρά.» (Σ4), «I guess the success for me is to see somebody arrive at the club with a smile on his face and go back to his house with also a smile on his face.» (Σ6). Παράλληλα, η αίσθηση προσφοράς νοήματος/κοινωνικής αξίας στο έργο τους αναδεικνύεται ως ισχυρός πόρος ευημερίας. «Προσφέρουμε κοινωνικό έργο, μεγάλο κοινωνικό έργο.» (Σ8), «Νιώθω ότι προσφέρω μια, έστω λίγο, καλύτερη ζωή σε ένα παιδί.» (Σ1). Ωστόσο, αυτή η εσωτερική αίσθηση αξίας συνυπάρχει συχνά με αίσθηση χαμηλού κοινωνικού κύρους/αναγνώρισης του επαγγέλματος από το ευρύτερο περιβάλλον. «Δεν νιώθω αναγνώριση αν με ρωτάτε αυτό. Από τρίτους δεν έχω νιώσει ποτέ την αναγνώριση που θα ήθελα... οι γυμναστές κάπως έχουν μπει σε ένα μεγάλο σακί που μας θεωρούν λιγάκι δεύτερης μοίρας.» (Σ7). «Δεν αναγνωρίζεται πάντα [η επιτυχία]... είναι ανάλογο ο χώρος που βρίσκεσαι.» (Σ1). Τέλος, αρκετοί συμμετέχοντες συνδέουν ρητά τη μελλοντική πορεία της ανθεκτικότητάς τους με την πρόθεση παραμονής στο επάγγελμα, υποδεικνύοντας εννοιολογικά τον ρόλο της ανθεκτικότητας ως προστατευτικού παράγοντα έναντι της εγκατάλειψης. «Θα διαλυόταν όλο αυτό... η προσωπική μου

ζωή και το επάγγελμα... νομίζω ότι έχω βρει την ισορροπία.» (Σ3), «Αν μειωνόταν η ανθεκτικότητά μου... θα αποφάσιζα ακόμα και να αλλάξω επαγγελματικό περιβάλλον.» (Σ4).

Συζήτηση

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, τα οποία προέκυψαν από τη Θεματική Ανάλυση, ερμηνεύονται μέσα από τις τρεις θεωρητικές προσεγγίσεις: την ψυχολογική ανθεκτικότητα, την ευημερία στον χώρο εργασίας και την ποιότητα ζωής. Αναλύοντας περαιτέρω τα πέντε θέματα που προέκυψαν, προκύπτει ότι οι θεωρητικές προσεγγίσεις δεν λειτουργούν ανεξάρτητα στον συγκεκριμένο πληθυσμό, αλλά συγκροτούν ένα συνεχές, το οποίο προσδιορίζεται από τις χρόνιες επαγγελματικές απαιτήσεις, τις προσωπικές σχέσεις και τους μηχανισμούς εξουδετέρωσης της πίεσης έως την τελική έκβαση είτε στην ευημερία είτε στην επιβάρυνση.

Το πρώτο θέμα που αφορά στην αγάπη για την εργασία ως κεντρική έννοια της ανθεκτικότητας παρέχει ισχυρή στήριξη στην πτυχή των κινήτρων του Πλαισίου Ανθεκτικότητας των Εκπαιδευτικών Mansfield και συν. (2012) και ευθυγραμμίζεται με την επαναπροσέγγιση της ανθεκτικότητας από τους Gu και Day (2013) ως μια καθημερινή διαδικασία και όχι ως ένα σταθερό χαρακτηριστικό. Οι περιγραφές των συμμετεχόντων σχετικά με τον δεσμό με τους μαθητές/αθλητές, που εκφράζεται ως λειτούργημα, αντικατοπτρίζουν τα ευρήματα των De Stasio και συν. (2017), σύμφωνα με τα οποία οι προσωπικοί πόροι και όχι οι θεσμικοί αποτελούν το κύριο ανάχωμα απέναντι στην επαγγελματική εξουθένωση για τους Εκπαιδευτικούς Ειδικής Φυσικής Αγωγής. Ωστόσο η παρούσα μελέτη διευρύνει την υπάρχουσα βιβλιογραφία, υποδεικνύοντας ότι η αγάπη για το επάγγελμα δεν λειτουργεί απλώς ως ένας προσωπικός πόρος μεταξύ άλλων, αλλά ως ο οργανωτικός πόρος γύρω από τον οποίο δομούνται οι υπόλοιπες στρατηγικές αντιμετώπισης των κάθε είδους δυσκολιών και εμποδίων. Πρόκειται δηλαδή για μια έννοια πιο ουσιαστική και συναισθηματικά περισσότερο φορτισμένη σε σχέση με όσα αποτυπώνουν τα υφιστάμενα μοντέλα ανθεκτικότητας. Το γεγονός αυτό αναδεικνύει την ανάγκη για μια πιο ρητή θεωρητική θεμελίωση της έννοιας της κλίσης προς ένα επάγγελμα, εντός του πλαισίου της ανθεκτικότητας για εκπαιδευτικούς και προπονητές σε αυτό το περιβάλλον.

Το δεύτερο θέμα που αναφέρεται στα εμπόδια, τις ελλείψεις των υποδομών και την οικονομική επισφάλεια, συνδέεται άμεσα με τη διαδρομή φθοράς της υγείας του Job demands-resources (JD-R model) (Bakker & Demerouti, 2007, 2017; Demerouti et al., 2001). Οι χρόνιες απαιτήσεις της εργασίας, όπως είναι ο ανεπαρκής εξοπλισμός, οι μη ασφαλείς εγκαταστάσεις, οι καθυστερημένες

ή οι ανεπαρκείς αποδοχές, σπάνια αντισταθμίζονται από ανάλογες αυξήσεις στους πόρους της εργασίας. Υπό αυτές τις συνθήκες δημιουργείται μια διαρκής κατάσταση εξάντλησης των πόρων, η οποία συνδέεται με την Conservation of Resources theory (Hobfoll, 1989). Είναι αξιοσημείωτο ότι οι συνεντεύξεις των συμμετεχόντων υποδεικνύουν πως η αγάπη για την εργασία, όπως παρουσιάζεται στο πρώτο θέμα, λειτουργεί συχνά ως αντισταθμιστικός μηχανισμός εκεί ακριβώς που απουσιάζουν οι δομικοί πόροι.

Αναφορικά με το τρίτο θέμα, που πραγματεύεται τις σχέσεις που αναπτύσσονται στο περιβάλλον του εργαζόμενου με συναδέλφους, γονείς και οικογένεια, φαίνεται ότι τεκμηριώνει περαιτέρω το μοντέλο JD-R (Bakker & Demerouti, 2007, 2017; Demerouti et al., 2001) και από τη σύγχρονη βιβλιογραφία (Crider, 2021; Li, & Zhang, 2025). Επιπλέον, το εύρημα των Richards και συν. (2020), όπου η αντιλαμβανόμενη οργανωσιακή υποστήριξη και η αίσθηση ότι το άτομο είναι σημαντικό, αποτελούν σημαντικούς προγνωστικούς παράγοντες μειωμένης συναισθηματικής εξάντλησης. Ωστόσο, τα παρόντα ευρήματα εμπλουτίζουν τη σχετική βιβλιογραφία, αποκαλύπτοντας ότι οι σχέσεις με γονείς λειτουργούν με αμφίσημο τρόπο. Άλλοτε ως πολύτιμος και υποστηρικτικός πόρος και άλλοτε ως πρόσθετη απαίτηση εκφραζόμενος με μη ρεαλιστικές προσδοκίες και παρέμβαση στο έργο του εκπαιδευτικού/προπονητή. Αυτά τα τελευταία ευρήματα δεν έχουν αποτυπωθεί στην έρευνα των Richards και συν. (2020). Οι οικογενειακές σχέσεις εκτός του εργασιακού χώρου αποδείχτηκαν επίσης ως ένας διακριτός, συμπληρωματικός πόρος, επιβεβαιώνοντας την τοποθέτηση του Hobfoll (1989) ότι η αναπλήρωση των πόρων μπορεί να συμβαίνει σε διαφορετικά πεδία και όχι μόνο εντός του επαγγελματικού χώρου.

Το τέταρτο θέμα που αναφέρεται στην πνευματική εξάντληση και στη δυσκολία να θέσουν όρια μεταξύ εργασίας και οικογενειακής ζωής, αντικατοπτρίζει τόσο τη διάσταση τα εξάντλησης στη διαδικασία επιβάρυνσης του μοντέλου JD-R (Bakker & Demerouti, 2007, 2017; Demerouti et al., 2001), όσο και τη σύγκρουση εργασίας-οικογένειας που οφείλεται στην πίεση και περιγράφεται από τους Greenhaus και Beutell (1985). Οι συγγραφείς αυτοί υποστηρίζουν ότι η ψυχολογική πίεση που παράγεται στον χώρο εργασίας μεταφέρεται στον οικογενειακό χώρο. Η διαφοροποίηση που παρατηρήθηκε στις απαντήσεις, όπου κάποιοι περιέγραψαν σκόπιμες τελετουργίες αποσυμπίεσης και άλλοι αναφέρθηκαν σε χρόνια διαπερατά όρια, συνδέεται με την προσέγγιση των Chen και συν. (2009).

Στο πέμπτο θέμα που πραγματεύεται τον επαναπροσδιορισμό της επιτυχίας και του νοήματος ενόψει της αντιλαμβανόμενης έλλειψης αναγνώρισης, επεκτείνει την πλευρά των αποτελεσμάτων

στα μοντέλα που εξετάστηκαν. Πέρα από την συναισθηματική εξάντληση/ικανοποίηση από την εργασία που μετρήθηκε από τους Richards και συν. (2020), παρατηρήθηκε επέκταση προς την ευρύτερη και πολυδιάστατη έννοια της ποιότητας ζωής, όπως έχει διατυπωθεί από την ομάδα του WHOQOL (1998). Η τάση των συμμετεχόντων να επαναπροσδιορίζουν την προσωπική τους αντίληψη για την επαγγελματική επιτυχία, δίνοντας προτεραιότητα στην πρόοδο του/της μαθητή/τριας- αθλητή/τριας έναντι των θεσμικών δεικτών επίτευξης, υποδηλώνει μια ενεργητική διαδικασία διαχείρισης μέσω της νοηματοδότησης, η οποία αντισταθμίζει εν μέρει την ψυχολογική και κοινωνική φθορά, η οποία συνδέεται με χαμηλή εξωτερική αναγνώριση. Το εύρημα αυτό υποδεικνύει ότι η ποιότητα ζωής σε αυτόν τον πληθυσμό διαμορφώνεται όχι μόνο από την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικών απαιτήσεων και πόρων, αλλά και από έναν εσωτερικά διαπραγματευόμενο επαναπροσδιορισμό της αξίας και του σκοπού, πτυχές που δεν καλύπτονται πλήρως από τη θεωρητική βάση των υπαρχόντων μοντέλων της επαγγελματικής ευημερίας. Φαίνεται δηλαδή ότι τα δομικά εμπόδια δοκιμάζουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα, η οποία όμως ρυθμίζεται από προσωπικούς πόρους, όπως είναι η αγάπη για το επάγγελμα, και πόρους από τις σχέσεις με συναδέλφους και οικογένεια. Η ισορροπία αυτών καθορίζει τον βαθμό ψυχικής εξάντλησης, που τελικά διαμεσολαβείται από τον τρόπο με τον οποίο ο εκπαιδευτικός/προπονητής νοηματοδοτεί την επιτυχία και αντιλαμβάνεται την κοινωνική του αξία, με άμεση προέκταση στην εργασιακή ευημερία, στην ποιότητα ζωής, αλλά και στην πρόθεση παραμονής στο επάγγελμα. Ιδιαίτερα χρήσιμο είναι να επισημανθεί ότι η αγάπη και το νόημα λειτουργούν συστηματικά ως αντιστάθμισμα σε αντικειμενικά ανεπαρκείς συνθήκες, όπως η καθυστερημένη ή χαμηλή αμοιβή, οι ελλειπείς υποδομές, κάτι που θέτει το ερώτημα κατά πόσο αυτό αποτελεί μια υγιή προσαρμοστική ανθεκτικότητα ή αντίθετα μια «κανονικοποίηση» ανθυγιεινών συνθηκών εργασίας που θα άξιζε περαιτέρω συζήτηση.

Περιορισμοί

Κατά την ερμηνεία των ευρημάτων αυτών, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη ορισμένοι περιορισμοί. Πρώτον, ο ποιοτικός σχεδιασμός και το μικρό μέγεθος του δείγματος που αποτέλεσαν οκτώ συνεντεύξεις, περιορίζουν τη δυνατότητα γενίκευσης των ευρημάτων. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική, γεγονός που ενδέχεται να εισήγαγε μια μορφή «μεροληψίας επιβίωσης», καθώς τα άτομα που παρέμειναν στο επάγγελμα για αρκετό διάστημα, ώστε να συμπεριληφθούν στη μελέτη, και τα οποία προσφέρθηκαν εθελοντικά να δώσουν συνέντευξη, ίσως είναι ακριβώς εκείνα για τα

οποία η «αγάπη για τη δουλειά» λειτούργησε ως ο ισχυρότερος παράγοντας διατήρησης, υπερεκπροσωπώντας ενδεχομένως το συγκεκριμένο θέμα σε σχέση με τις εμπειρίες όσων έχουν ήδη εγκαταλείψει τον χώρο λόγω ανεπίλυτων δομικών ή συναισθηματικών πιέσεων. Τέλος, περιορισμοί που σχετίζονται με τη μεταγραφή, συμπεριλαμβανομένων σφαλμάτων αυτόματης μεταγραφής που απαιτούσαν επαλήθευση με βάση τις πρωτότυπες ηχογραφήσεις, εισάγουν έναν βαθμό αβεβαιότητας όσον αφορά την ακριβή διατύπωση του παρατιθέμενου υλικού.

Πρακτικές εφαρμογές της έρευνας

Δεδομένου ότι η διαρθρωτική και οικονομική επισφάλεια περιεγράφηκε ως χρόνια και όχι ως μεμονωμένο φαινόμενο, οι στοχευμένες επενδύσεις σε υποδομές και εξοπλισμό για τον προσαρμοσμένο αθλητισμό, καθώς και η δίκαιη και έγκαιρη αμοιβή, θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ως βασική απαίτηση και όχι ως επιδιωκόμενος. Επίσης, οι φορείς θα πρέπει να θεσμοθετήσουν τους σχεσιακούς πόρους αναπτύσσοντας δομημένη καθοδήγηση, δίκτυα αλληλοϋποστήριξης και σαφείς διαύλους επικοινωνίας με τη διοίκηση, ευθυγραμμιζόμενοι με τον προστατευτικό ρόλο της αντιλαμβανόμενης οργανωσιακής υποστήριξης και της αίσθησης ότι το άτομο είναι σημαντικό για τον οργανισμό, όπως καταδείχθηκε από τους Richards και συν. (2020). Επιπλέον, η εκπαίδευση στην επικοινωνία με τους γονείς και στη διαχείριση των προσδοκιών τους θα μπορούσε επίσης να αποδειχθεί πολύτιμη. Οι εργοδότες θα πρέπει να εξετάσουν τη θέσπιση διαρθρωτικών μηχανισμών που υποστηρίζουν υγιή όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, όπως ο προστατευμένος χρόνος για απολογισμό και συζήτηση, τα καθορισμένα όρια επικοινωνίας εκτός ωραρίου και η πρόσβαση σε ψυχολογική υποστήριξη ή εποπτεία. Η αντιμετώπιση του ελλείμματος αναγνώρισης μέσω της δημόσιας αναγνώρισης, των προοπτικών επαγγελματικής εξέλιξης και της επαγγελματικής πιστοποίησης, θα μπορούσε να ενισχύσει την επαγγελματική ταυτότητα και να αντισταθμίσει την αίσθηση χαμηλής εξωτερικής αναγνώρισης που ανέφεραν οι συμμετέχοντες. Τέλος, και κυριότερο, οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και τα διοικητικά στελέχη πρέπει να προσέχουν ώστε να μην αντιμετωπίζουν την εμφανή αγάπη των επαγγελματιών για το έργο τους ως υποκατάστατο των διαρθρωτικών επενδύσεων. Η βιώσιμη ανθεκτικότητα αυτού του ανθρώπινου πόρου εξαρτάται από τον συνδυασμό αυτού του εσωτερικού κινήτρου με ουσιαστική θεσμική, οικονομική και σχεσιακή υποστήριξη, αντί για την αξιοποίησή του ως σιωπηρής δικαιολογίας για την ανεπαρκή χρηματοδότηση και στελέχωση του κλάδου.

Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να επεκτείνει τα ευρήματα μέσω αξιοποίησης μεγαλύτερων και πιο ετερογενών δειγμάτων, μέσω ποσοτικών παράλληλα μελετών με τη χρήση επικυρωμένων ψυχομετρικών εργαλείων και τέλος με την αξιοποίηση μεθόδων συστηματικής ή συμμετοχικής παρατήρησης στον φυσικό χώρο εργασίας.

Βιβλιογραφία

- Alaoufi, H., Ellala, S. K., & Alfrehat, A. A. (2022). The Quality of Life Among Teachers in Special Education Centers in Riyadh City. *International journal of health sciences*, 6(S5), 8244-8258. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS5.11728>
- Antoniou, A. S., Efthymiou, V., Polychroni, F., & Kofa, O. (2023). Occupational stress in mainstream and special needs primary school teachers and its relationship with self-efficacy. *Educational Studies*, 49(1), 200-217. <https://doi.org/10.1080/03055698.2020.1837080>
- Avola, P., Soini-Ikonen, T., Jyrkiäinen, A., & Pentikäinen, V. (2025). Interventions to teacher well-being and burnout a scoping review. *Educational Psychology Review*, 37(1), 11. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-09986-2>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of managerial psychology*, 22(3), 309-328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Beltman, S., Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational research review*, 6(3), 185-207. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2011.09.001>
- Benlaria, H., & Alanazi, A. S. (2026). Caring for students with disabilities: a SEM analysis of compassion fatigue, emotional regulation, and professional resilience among Saudi special education teachers. *Frontiers in Psychology*, 17, 1686149. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1686149>
- Billingsley, B., & Bettini, E. (2019). Special education teacher attrition and retention: A review of the literature. *Review of educational research*, 89(5), 697-744. <https://doi.org/10.3102/003465431986249>
- Billingsley, B., Bettini, E., DeMatthews, D., & Burns, E. M. (2023). *Special education teachers' social contexts: Implications for sustaining teachers in schools*. In Handbook of research on special education teacher preparation (pp. 275-295). Routledge.

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Braun, V., & Clarke, V. (2023). Toward good practice in thematic analysis: Avoiding common problems and being a knowing researcher. *International journal of transgender health*, 24(1), 1-6. <https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2129597>
- Bozgeyikli, H. (2018). Psychological Needs as the Working-Life Quality Predictor of Special Education Teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 6(2), 289-295. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1170643>
- Braun, V., & Clarke, V. (2023). Toward good practice in thematic analysis: Avoiding common problems and being a knowing researcher. *International journal of transgender health*, 24(1), 1-6. <https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2129597>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Byrd, D. R., & Alexander, M. (2020). Investigating special education teachers' knowledge and skills: Preparing general teacher preparation for professional development. *Journal of Pedagogical Research*, 4(2), 72-82. <https://doi.org/10.33902/JPR.2020059790>
- Chen, Z., Powell, G. N., & Greenhaus, J. H. (2009). Work-to-family conflict, positive spillover, and boundary management: A person-environment fit approach. *Journal of vocational behavior*, 74(1), 82-93. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.10.009>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Crider, J. S. (2021). *Teachers experiences with positive emotion, engagement, relationships, meaning, and achievement (PERMA): A qualitative interview study* (Order No. 28767759). Available from Publicly Available Content Database. (2582060720). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/teachers-experiences-with-positive-emotion/docview/2582060720/se-2>
- De Stasio, S., Fiorilli, C., Benevene, P., Uusitalo-Malmivaara, L., & Chiacchio, C. D. (2017). Burnout in special needs teachers at kindergarten and primary school: Investigating the role of

personal resources and work wellbeing. *Psychology in the Schools*, 54(5), 472-486.
<https://doi.org/10.1002/pits.22013>

Dobson, M. J. (2026). Providing Essential PE Resources. In *Developing Inclusive Physical Education Programs in the 21st Century* (pp. 159-177). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003596899>

Elmas, L., Arayici, S. G., & Arayici, M. E. (2026). Evaluation of self-efficacy and psychological well-being among coaches of athletes with and without disabilities: a comparative cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1186/s13102-026-01713-w>

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*. Hogrefe Publishing. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>

Foteini, C., Dimitrios, S., Harilaos, Z., Victoria, Z., & Vasiliki, G. (2020). Professional quality of life of special education teachers in Greece. *European Journal of Special Education Research*.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.3676112>

Flores-Buils, R., Caballer-Miedes, A., & Mateu-Pérez, R. (2022). Resilience in teachers: validation of the Spanish version of the CD-RISC10© scale in early childhood, primary and special education teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 11020.
<https://doi.org/10.3390/ijerph191711020>

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of management review*, 10(1), 76-88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>

Gu, Q., & Day, C. (2013). Challenges to teacher resilience: Conditions count. *British educational research journal*, 39(1), 22-44. <https://doi.org/10.1080/01411926.2011.623152>

Han, M. T. (2026). The regulatory role of physical activity in the indirect effect of mental workload on psychological well-being mediated by occupational stress in physical education and sports teachers. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-026-27232-4>

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

Kegelaers, J., Wylleman, P., van Bree, I. B. N., Wessels, F., & Oudejans, R. R. (2021). Mental health in elite-level coaches: Prevalence rates and associated impact of coach stressors and psychological resilience. *International Sport Coaching Journal*, 8(3), 338-347.
<https://doi.org/10.1123/iscj.2020-0066>

- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The journal of positive psychology*, 10(3), 262-271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Laureano, J., Konukman, F., Gümüřdağ, H., Erdoğan, Ş., Yu, J. H., & Çekin, R. (2014). Effects of marginalization on school physical education programs: A literature review. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 64(1), 29-40. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2014-0029>
- Li, J., & Zhang, X. (2025). Promoting Teacher Well-Being: The Influence of the PERMA Model and Innovative Work Behavior on Job Satisfaction in Physical Education. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7125889/v1>
- Lizana, P. A., Vega-Fernandez, G., Gomez-Bruton, A., Leyton, B., & Lera, L. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Teacher Quality of Life: A Longitudinal Study from before and during the Health Crisis. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3764. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073764>
- Lizana, P. A., Vega-Fernandez, G., & Lera, L. (2020). Association between chronic health conditions and quality of life in rural teachers. *Frontiers in Psychology*, 10, 2898. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02898>
- Mansfield, C. F., Beltman, S., Price, A., & McConney, A. (2012). “Don’t sweat the small stuff:” Understanding teacher resilience at the chalkface. *Teaching and teacher education*, 28(3), 357-367. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2011.11.001>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International journal of qualitative methods*, 16(1), 1609406917733847. <https://doi.org/10.1177/1609406917733>
- Ogawa, S., Kawamura, R., & Kojima, M. (2022, May). Stress and resilience of Japanese teachers in special needs schools for students with intellectual disabilities during the COVID-19 pandemic. In *Frontiers in Education* (Vol. 7, p. 869876). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.869876>
- Richards, K. A. R., Wilson, W. J., Holland, S. K., & Haegele, J. A. (2020). The relationships among perceived organization support, resilience, perceived mattering, emotional exhaustion, and job satisfaction in adapted physical educators. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 37(1), 90-111. <https://doi.org/10.1123/apaq.2019-0053>

Ruiz-Barquín, R., de la Vega-Marcos, R., De la Rocha, M., & Ortín-Montero, F. J. (2017). Resilience in adapted paddle coaches. *Anales de psicología*, 33(3), 743-754. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.3.271851>

Saldivar-Henke, M. J. (2023). Valuing self-love: lived experiences in work-life balance of special education teachers. *Technium Soc. Sci. J.*, 44, 352. <https://access.heinonline.com/HOL/LandingPage?handle=hein.journals/techssj44&div=24&id=&page=>

Sadziak, A., Wilinski, W., & Wieczorek, M. (2018). Resiliency in mainstream school teachers versus special school teachers. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 10(2), 9. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.10.2.9>

Sang, G., Yuan, C., Wang, M., Chen, J., Han, X., & Zhang, R. (2022). What causes burnout in special school physical education teachers? Evidence from China. *Sustainability*, 14(20), 13037. <https://doi.org/10.3390/su142013037>

Sarkar, M., & Hilton, N. K. (2020). Psychological resilience in Olympic medal-winning coaches: A longitudinal qualitative study. *International sport coaching Journal*, 7(2), 209-219. <https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0075>

Seçer, E. (2026). Physical education and sports teachers' health and well-being: workload, psychological resilience and social support perspective. *BMC Public Health*, 26(1), 2190. <https://doi.org/10.1186/s12889-026-27902-3>

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13(4), 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

Thulin, E., Vilhelmson, B., & Johansson, M. (2019). New telework, time pressure, and time use control in everyday life. *Sustainability*, 11(11), 3067. <https://doi.org/10.3390/su11113067>

Ulukan, H., & Ulukan, M. (2021). Investigation of the relationship between psychological resilience, patience and happiness levels of physical education teachers. *International Journal of Educational Methodology*, 7(2). <https://doi.org/10.12973/ijem.7.2.335>

Uzun, K., & Özdemir, H. (2025). Enhancing the well-being of special education teachers through a PERMA-based positive psychology intervention: A pilot study. *Psychology in the Schools*, 62(11), 4534-4551. <https://doi.org/10.1002/pits.70021>

Whoqol Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological medicine*, 28(3), 551-558. <https://doi.org/10.1017/S0033291798006667>

Wilson, W. J., Richards, K. A. R., Haegele, J. A., & Holland, S. K. (2020). Perceived workplace experiences of adapted physical educators and physical educators. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 91(4), 618-629. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1694632>

Yavuz, M., & Yıkmaş, A. (2019). Examining life satisfaction levels of teachers working in special education institutions in terms of some variables. *Journal of Education and Training Studies*, 7(11), 114-120. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i11.4460>

World Health Organization. (2016). World health organization quality of life (WHOQOL). In *A Compendium of Tests, Scales and Questionnaires: The Practitioner's Guide to Measuring Outcomes after Acquired Brain Impairment* (pp. 671-678). Routledge.

Xu, N., Chen, P., Lang, R., Kong, L. L., & Qu, H. ying. (2023). The Effect of Chinese Special Education Teachers' Competence on Their Occupational Well-Being: The Mediating Effect of Resilience. *International Journal of Disability, Development and Education*, 70(6), 1206–1221. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2021.1975263>

Zhang, M., Bai, Y., & Li, Z. (2020). Effect of resilience on the mental health of special education teachers: Moderating effect of teaching barriers. *Psychology Research and Behavior Management*, 537-544. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S257842>