

РЕЦЕНЗИЯ

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

на дисертационния труд на Мария Стоянова Дамянова-Андреева

на тема: **„Чувствителните хора и стресът на работното място“**,

за присъждане на образователна и научна степен „доктор“

в област на висше образование 3. Социални, стопански и правни науки, професионално
направление 3.2 Психология, научна специалност „Трудова и организационна
психология“

1. Общо представяне на докторанта и процедурата

Със заповед 2709/29.10.2025 на Ректора на Югозападния университет „Неофит Рилски“ Благоевград (ЮЗУ) съм определена за член на научното жури за осигуряване на процедура за защита на дисертационен труд на тема: „Чувствителните хора и стресът на работното място“ за придобиване на образователната и научна степен ‘доктор’ в област на висше образование 3. Социални, стопански и правни науки, професионално направление 3.2. Психология, научна специалност „Трудова и организационна психология“. Авторът на дисертационния труд е Мария Стоянова Дамянова-Андреева – докторантка към катедра Психология с научен ръководител проф. д-р Станислава Стоянова.

Представеният от Мария Стоянова Дамянова-Андреева комплект материали на електронен носител е в съответствие с Вътрешните правила за развитие на академичния състав на ЮЗУ и съдържа всички изискуеми документи.

Мария Стоянова Дамянова-Андреева е завършила образователно-квалификационна степен магистър по специалност туризъм в ЮЗУ през 1999 г.

М. Дамянова-Андреева е работила в областта на туризма като екскурзовод, администратор, преводач. В момента работи като администратор в хотел в Ротана 1 ЕООД. Владее френски, английски, руски и гръцки език.

Мария Дамянова-Андреева е докторантка в редовна форма на обучение по Трудова и организационна психология в катедра Психология при Философския факултет в

ЮЗУ. Нейният дисертационен труд е обсъден и предложен за защита на катедрен съвет на катедра Психология към Философски факултет на ЮЗУ.

2. Значимост и актуалност на темата на дисертационния труд

Темата на дисертацията е актуална в научно и научно-приложно отношение. Проблемът за стреса на работното място е актуален, защото е свързан с емоционалното и личностното благополучие на хората в зряла възраст. Въпросът е важен и значим както в областта на организационната и трудовата психология, така и в областта на психологията на развитието. В приложен аспект актуалността на темата се открива в търсенето на пътища за намаляване на стреса на работното място при по-чувствителните хора.

Целта, която си поставя Мария Дамянова-Андреева е да се изучи степента на преживян стрес, устойчивостта на стрес и начините за справяне със стрес при две групи работещи хора: лица с висока чувствителност и лица с по-ниска чувствителност. Авторката си поставя три задачи: да диагностицира нивата на преживян стрес, устойчивостта на стрес и начините за справяне със стрес при работещи хора; да осъществи сравнителен анализ по тези три основни конструкта между хора с висока и ниска чувствителност; да установи различия по основните конструкти в двете експериментални групи по социално-демографски характеристики: трудов стаж, възраст, образование, професия, пол и семейно положение.

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

3. Познаване на проблема

Мария Дамянова-Андреева познава много добре състоянието на проблема. В литературния обзор на дисертацията личи нейното умение да интерпретира критично дискутираните теоретични постановки и емпирични факти.

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

За постигане на поставената цел, Мария Дамянова-Андреева избира да приложи следните четири инструменти:

1. Въпросник за чувствителност на Илейн Арън. Въпросникът съдържа 23 айтъма, като възможните отговори на всеки един от тях са два – вярно или грешно.

Ако е отговорено „вярно“ на 12 или повече айтъми, това означава, че лицето притежава висока чувствителност. В настоящото изследване са извлечени три фактора: „Лекота на възбудимост/лесна възбудимост“; „Нисък праг на чувствителност/нисък сензорен праг“ „Естетична/естетическа чувствителност“.

2. Въпросник за стресоустойчивост на В. Русинова и С. Жильова. Въпросникът за изследване на устойчивост на стрес се състои от 21 айтъма, на които се отговаря по 4-степенна скала: „не съм съгласен“, „по-скоро несъгласен“, „по-скоро съгласен“ и „съгласен“ (Будева, С., 2011). Инструментът изследва устойчивостта на стрес, като запазване на спокойствие и успешно справяне с проблеми и трудни ситуации, а също така и адаптивност – прояви на гъвкавост, лесно приспособяване към хора и нови условия, бързо усвояване на правила и норми.

3. Въпросник за степен на преживян стрес. Приложен е чек-лист на Холмс и Рае (Holmes & Rahe, 1967), адаптиран от М. Гарванова (2013) с наименованието Скала за оценка на стресиращи жизнени събития на Холмс и Рейх (Social Readjustment Rating Scale – SRRS) и описана за български условия от Д. Димитрова (2017) и от К. Кунчев (2017). Въпросникът на Холмс и Рае се състои от 43 айтъма (Holmes & Rahe, 1967), описващи различни стресиращи събития от живота, както негативни, така и позитивни, като на всяко от тях изследваните лица трябва да отговорят с «да», ако събитието е преживяно през последните 6 месеца и с «не», ако не е преживяно.

4. Въпросник за копинг-стратегии. За установяване на вида копинг стратегии, използвани на работното място от чувствителните и нечувствителните хора е приложен въпросник на Хайм и съавтори (Heim et al., 1991) за психологическа диагностика на копинг-стратегии - (BEFO26), адаптиран за български студенти от С. Митева (2013). Въпросникът за копинг стратегии BEFO26 е адаптиран за пълнолетни българи чрез теорията за айтъмния отговор от С. Стоянова, С. Митева и от авторката М. Дамянова-Андреева (Stoyanova et al., 2024).

В изследването са изучени и следните социално-демографски данни: пол, възраст, образование, трудов стаж, професия/специалност, семейно положение.

В изследването са приложени различни статистически методи за анализ на данните (дескриптивна и инферентна статистика) чрез софтуерите SPSS 20 и JASP 0.18.

Обща оценка на дисертационния труд

Дисертационният труд се състои от 230 страници и включва увод, четири глави, заключение, научни приноси и приложения. Дисертацията съдържа 121 таблици и една фигура. Библиографията обхваща 124 източника, като в нея са включени значими разработки по разглеждания проблем.

Първата глава е теоретична. В теоретичния обзор Мария Стоянова Дамянова-Андреева прави анализ на литературата по изследваната проблематика. Представени са класически и съвременни теоретични концепции за чувствителността и за стреса. Разгледани са отличителните особености на чувствителните хора според Йлейн Арън: дълбочина на аналитичния процес; свръхстимулация; емоционална реактивност; чувствителност към фини нюанси; способност да се улавят и да се реагира на фини невербални сигнали, които другите често пропускат. Анализирани са професионални интереси и избор на кариера при чувствителните хора. Представени са дефиниции за стреса (Ханс Селие, Джулиан Клойд, Лорънс Барсалу и др.), дискутирани са източници за стреса на работното място и копинг-стратегии за справяне със стреса (Хасанванд, Хелън Столман и др.). Специално внимание е отделено на устойчивостта на стрес при работещи и безработни. В цялата теоретична част на дисертацията са анализирани постановки и виждания на различни автори, релевантни на темата на дисертацията, като са приведени емпирични потвърждения на теоретичните постановки.

Втората глава представя дизайнът на изследването. Теоретичните положения, сформирани в първата част на дисертацията, стават изходна база на Мария Дамянова-Андреева в конструирането на собственото емпирично изследване, представено във втора глава на дисертацията. В нея са изложени цел на изследването, три задачи, три хипотези, характеристика на изследваните лица, методи и методики за събиране на данни, етични проблеми, методи за обработка на данните. Изследователската извадка се състои от 393 участници, от които 74,3% са жени и 24,7% са мъже. Възрастта на участниците е от 18 години до 79 години. Най-голям процент - 57,25% - са участниците с трудов стаж над 15 години, а най-малък - 3,30% - са участниците с трудов стаж по-малко от една година.

В трета глава на дисертационния труд са разгледани резултати от емпиричното изследване: резултати относно чувствителността при работещите; резултати относно устойчивост на стрес; резултати относно степен на преживян стрес и резултати относно копинг-стратегии за справяне със стреса.

В четвърта глава е представено обсъждане и изводи, препоръки, ограничения на изследването и насоки за бъдещи изследвания.

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

В своето изследване Мария Стоянова Дамянова-Андреева формулира следните три хипотези:

1. Предполага се, че чувствителните хора преживяват по-силен стрес и са с по-ниска устойчивост на стрес в сравнение с не толкова чувствителните хора.
2. Очаква се, че чувствителните хора използват повече емоционални копинг стратегии за справяне със стреса на работното място в сравнение с не толкова чувствителните хора.
3. Предполага се, че социално-демографски фактори като трудов стаж, възраст, образование, професия, пол и семейно положение ще диференцират значими разлики в нивата на чувствителност, преживявания стрес, устойчивостта към стрес и предпочитанията на копинг стратегии сред работещите.

По отношение на първата хипотеза, се оказва, че тя се потвърждава частично. Хипотезата не се потвърждава в частта си за преживяването на по-силен стрес от чувствителните хора и се потвърждава по отношение на по-ниската устойчивост на стрес при чувствителните хора. Резултатите показват, че няма статистически значими корелации между преживян стрес и чувствителност, както и между преживян стрес и компоненти на чувствителността. Не са установени статистически значими различия между хората с ниска и висока чувствителност по степента на преживения от тях стрес, нито между изследваните с ниска и висока степен на изразеност на компоненти на чувствителността по степента на преживения от тях стрес. В изследването е установено, че чувствителните хора имат ниска устойчивост на стрес в сравнение с не толкова чувствителните хора и взаимовръзката между чувствителността и устойчивостта на стрес е обратно-пропорционална – колкото по-висока е чувствителността, толкова по-ниска е устойчивостта на стрес, както и обратното. Авторката търси обяснение за това във факта, че повече от 50% от участниците в извадката са хора с над 15 години трудов стаж, а от данните, получени при провеждане на проучването става ясно, че най-слаб е преживеният стрес при изследваните с най-дълъг трудов стаж.

По отношение на втората хипотеза, анализът на резултатите показва, че и тя се потвърждава частично. В изследването се установява, че изследваните лица с ниска чувствителност и специално тези със слаба възбудимост, значимо по-често от очакваното предпочитат емоционалната адаптивна копинг стратегия Оптимизъм. Но някои компоненти на чувствителността са свързани с предпочитание към емоционални копинги и по-конкретно - с предпочитание към емоционални неадаптивни копинги. Така изследваните с нисък праг на чувствителност значимо по-често от очакваното предпочитат емоционалната неадаптивна копинг стратегия Агресивност. Докато изследваните със силна възбудимост значимо по-често от очакваното предпочитат емоционалните неадаптивни копинг стратегии Покорност и Потискане на емоциите. Авторката посочва, че тъй като чувствителността е многокомпонентна, различни аспекти на тази черта могат да влияят по различен начин върху избора на копинг стратегии.

Третата хипотеза също се потвърждава частично. Относно трудовия стаж, няма статистически значими различия по свръхчувствителност, нисък праг на чувствителност и естетична чувствителност между хората с различен трудов стаж. Обаче, съществуват статистически значими различия между хората с различен трудов стаж по лекота на възбудимост/лесна възбудимост. С най-голяма лекота на възбудимост са изследваните лица с по-малко от година трудов стаж, а с най-малка лекота на възбудимост са изследваните с най-дълъг трудов стаж – над 15 години трудов стаж. По отношение на показателя възраст се оказва, че с напредване на възрастта намалява силата на възприетия преживян стрес, слабо нараства устойчивостта на стрес и слабо нараства чувствителността и прагът на чувствителност става все по-нисък. С увеличаване на възрастта се увеличава и тенденцията към предпочитане на адаптивни копинги и когнитивни копинги. По отношение на образованието, изследването диагностицира, че работещите с висше образование са с по-нисък праг на чувствителност от тези със средно образование; че няма статистически значими различия по отношение на устойчивостта на стрес. Изследваните лица с висше образование значимо по-често предпочитат когнитивната относително адаптивна копинг стратегия Относителност и поведенческата адаптивна копинг стратегия Сътрудничество, докато изследваните лица със средно образование значимо по-често предпочитат поведенческата относително адаптивна копинг стратегия Разсейване с приятни занимания и поведенческата адаптивна копинг

стратегия Алтруизъм. Различията по професии показват, че работещите в областта на здравеопазването и здравните грижи са значимо по-устойчиви на стрес в сравнение с учителите и икономистите. Ръководители, директори, мениджъри и управители, както и административни служители също са значимо по-устойчиви на стрес в сравнение с учителите. По отношение на показателя пол се установява, че мъжете са значимо по-устойчиви на стрес в сравнение с жените. Полът не оказва влияние върху степента на преживяване на стрес. Що се отнася до различните копинг стратегии, изследваните жени значимо по-често предпочитат когнитивната относително адаптивна копинг стратегия Относителност в сравнение с изследваните мъже. От друга страна, изследваните мъже значимо по-често предпочитат поведенческата относително адаптивна копинг стратегия Компенсация в сравнение с изследваните жени. Изследването по показателя семейно положение показва, че изследваните без партньор са по-чувствителни от тези с партньор и изследваните без партньор са с по-лесна възбудимост от тези с партньор. Забелязва се също, че участниците с партньор са значимо по-устойчиви на стрес, отколкото тези без партньор. Резултатите показват, че наличието или липсата на деца не оказва влияние върху чувствителността и няма значими различия в чувствителността между изследваните с деца и тези без деца. Освен това се установява, че няма статистически значими различия по отношение на устойчивостта на стрес между участниците със и без деца.

6. Приноси и значимост на разработката за науката и практиката

Научно-приложните приноси в дисертационния труд на Мария Стоянова Дамянова-Андреева се заключават в следното:

1. На базата на осъществен теоретичен анализ са интертирани съвременни схващания за чувствителността и стреса при работещи в зряла възраст.
2. Представен е систематичен обзор на редица емпирични проучвания, отнасящи се до изследваните конструкти.
3. Осъществена е адаптация на нов за българските условия Въпросник за чувствителност и диференциране на компонентите на чувствителността (Арън, И., 2020). Потвърдена е трифакторната структура на въпросника за България - Лекота на възбудимост/лесна възбудимост, Нисък праг на чувствителност/нисък сензорен праг и Естетична/естетическа чувствителност.
4. Проведено е оригинално емпирично проучване у нас относно чувствителността

и стреса на работно място.

5. Представен е нов нюанс във връзката между чувствителност и преживян стрес. Изследването успешно опровергава предположението, че чувствителните хора неизбежно изпитват по-силен стрес. Резултатите показват, че връзката между чувствителност и преживян стрес не е линейна, тъй като те не корелират значимо помежду си.
6. Потвърдена е връзката между чувствителността и нейните компоненти със стресоустойчивостта. При нарастване на чувствителността намалява стресоустойчивостта. Изследването демонстрира, че различните компоненти на чувствителността са свързани с различни аспекти на стресоустойчивостта. Устойчивостта на стрес намалява при по-лесна възбудимост и при нарастване на чувствителността към силни стимули.
7. Установени са предпочитанията към копинг стратегии в зависимост от чувствителността. Чувствителните работещи значимо по-често предпочитат поведенческата неадаптивна копинг стратегия Отдръпване в сравнение с работещите с ниска чувствителност, които от своя страна значимо по-често предпочитат емоционалната адаптивна копинг стратегия Оптимизъм и поведенческата неадаптивна копинг стратегия Активно избягване.
8. Емпиричните данни дават основание да се заложат специфични дейности за прилагане на индивидуален подход при разбирането и подпомагането на чувствителни хора на работното място.

7. Преценка на публикациите и личния принос на докторанта

Публикациите, които отразяват резултати на дисертацията са шест. Три от тях са самостоятелни и три – в съавторство с научния ръководител С. Стоянова и друг автор-С. Митева. Колективните публикации са на английски език, а самостоятелните – на български език. В съдържателно отношение статиите са посветени на темата на дисертацията: на адаптация на въпросника BEFO26; на поколенчески различия в предпочитанията за справяне със стреса; на влиянието на стреса на работното място върху мотивацията на персонала; на връзката между организационната култура и стресът на работното място и справянето със стреса на работното място.

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

8. Автореферат

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

9. Критични забележки и препоръки

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поради гореизложеното, убедено давам своята **положителна оценка** за проведеното изследване, представено от рецензираните по-горе дисертационен труд, автореферат, постигнати резултати и приноси, и предлагам на почитаемото научно жури **да присъди** образователната и научна степен ‘доктор’ на Мария Стоянова Дамянова-Андреева в област на висше образование: Социални, стопански и правни науки, професионално направление 3.2. Психология, научна специалност „Трудова и организационна психология“.

29.12.2025г.

Рецензент:

/проф. д-р Кирилка Тагарева/

REVIEW

By Prof. **Kirilka Simeonova Tagareva**, PhD – Head of the Department of Psychology at
Plovdiv University “Paisii Hilendarski”

on **Maria Stoyanova Damyanova-Andreeva** dissertation

On the topic: **“Highly Sensitive Individuals and Workplace Stress”**

for awarding of the educational and scientific degree **“Doctor” / PhD /**

in the field of higher education 3. Social, economic and legal sciences, professional direction

3.2 Psychology, scientific specialty “Work and Organizational Psychology”

1. General presentation of the doctoral student and the procedure

By Order No. 2709/29.10.2025 of the South-West University “Neofit Rilski” – Blagoevgrad (SWU) rector, I was appointed as a member of the scientific jury for the defence procedure of the dissertation titled “Highly Sensitive Individuals and Workplace Stress”, for acquiring the educational and scientific degree ‘Doctor’ in the higher education field 3. Social, Economic and Legal Sciences, professional field 3.2 Psychology, scientific specialty “Work and Organizational Psychology.” The author of the dissertation is Maria Stoyanova Damyanova-Andreeva a doctoral student in the Department of Psychology with scientific supervisor Prof. Stanislava Stoyanova.

The submitted set off materials by Maria Stoyanova Damyanova-Andreeva on electronic media comply with the Internal policies for the Development of the Academic Staff of SWU and contains all required documents.

Maria Damyanova-Andreeva graduated with a Master’s degree in Tourism from SWU in 1999.

Maria Damyanova-Andreeva has professional experience in the field of tourism as a tour guide, administrator, and translator. She is currently works as a hotel administrator at Rotana 1 EOOD. She speaks French, English, Russian, and Greek.

Maria Damyanova-Andreeva is a full-time doctoral student in Work and Organizational Psychology at the Department of Psychology, Faculty of Philosophy, SWU. Her dissertation

has been discussed and approved for defence by the Departmental Council of the Department of Psychology.

2. Significance and relevance of the Dissertation Topic

The topic of the dissertation is timely and significant both theoretically and practically. The issue of workplace stress is highly relevant as it concerns the emotional and personal well-being of adults. The topic is central not only to organizational and work psychology, but also to developmental psychology. Its applied relevance lies in identifying effective ways to reduce workplace stress among highly sensitive individuals.

Maria Damyanova-Andreeva's goal is to study the degree of stress experienced, stress resistance, and ways of coping with stress in two groups of working people: highly sensitive individuals and less sensitive individuals. The author sets herself three tasks: to diagnose the levels of stress experienced, stress resilience, and ways of coping with stress among working people; to carry out a comparative analysis of these three basic constructs between people with high and low sensitivity; to identify differences in socio-demographic characteristics: work experience, age, education, profession, gender, and marital status.

Overall, the topic is both relevant and innovative and is significant in scientific and practical terms.

3. Understanding the Problem

Maria Damyanova-Andreeva demonstrates excellent knowledge of the state of the scientific problem. The literature review in the dissertation demonstrates her ability to critically interpret the discussed theoretical propositions and empirical facts.

4. Alignment of Selected Research Methodologies with the Objectives and Tasks of the Dissertation

To achieve the set goal, Maria Damyanova-Andreeva applies the following four appropriate instruments:

1. Elaine Aron's Sensitivity Questionnaire. The questionnaire contains 23 items, each with two possible answers – true or false. If 12 or more items are answered "true", this means that the person has high sensitivity. In this study, three factors were extracted: "Easily excitable/easily aroused"; "Low sensitivity threshold/low sensory threshold"; "Aesthetic/aesthetic sensitivity."

2. Questionnaire on stress resistance by V. Rusinova and S. Zhilyova. The questionnaire for studying stress resistance consists of 21 items, which are answered on a 4-point scale: "I disagree", "I rather disagree", "I rather agree" and "I agree" (Budeva, S., 2011). The tool examines stress resilience as maintaining calm and successfully coping with problems and difficult situations, as well as adaptability – manifestations of flexibility, easy adaptation to people and new conditions, quick assimilation of rules and norms. Stress Resilience Questionnaire by V. Rusinova and S. Zhilova, consisting of 21 items rated on a 4-point scale. It assesses calmness, effective problem-solving in difficult situations and adaptability.
3. Questionnaire on the degree of stress experienced. A checklist by Holmes and Rahe (1967) is attached, adapted by M. Garvanova (2013) under the name Social Readjustment Rating Scale (SRRS) and described for Bulgarian conditions by D. Dimitrova (2017) and K. Kunchev (2017). The Holmes and Rahe questionnaire consists of 43 items describing various stressful life events, both negative and positive, to each of which the respondents must answer "yes" if the event has been experienced in the last 6 months and "no" if it has not been experienced.
4. Questionnaire on coping strategies. To determine the type of coping strategies used in the workplace by sensitive and insensitive people, a questionnaire by Heim et al. (1991) for the psychological diagnosis of coping strategies (BEFO26) was applied. The BEFO26 coping strategies questionnaire has been adapted for adult Bulgarians using the theory of item response by S. Stoyanova, S. Miteva, and the author M. Damyanova-Andreeva (Stoyanova et al., 2024).

The study also examined the following socio-demographic data: gender, age, education, work experience, profession/specialty, marital status.

Various statistical methods for data analysis (descriptive and inferential statistics) were applied in the study using SPSS 20 and JASP 0.18 software.

General evaluation of the dissertation

The dissertation consists of 230 pages, including an introduction, four chapters, a conclusion, scientific contributions, and appendices. The dissertation contains 121 tables and one figure. The bibliography covers 124 sources and includes significant studies on the issue under consideration.

The first chapter is theoretical. In the theoretical overview, Maria Stoyanova Damyanova-Andreeva analyzes the literature on the subject under study. Classical and contemporary theoretical concepts of sensitivity and stress are presented. The distinctive characteristics of sensitive people according to Elaine Aron are examined: depth of analytical process; overstimulation; emotional reactivity; sensitivity to subtle nuances; ability to pick up on and respond to subtle nonverbal cues that others often miss. The professional interests and career choices of sensitive people are analyzed. Definitions of stress (Hans Selye, Julian Cloyd, Lawrence Barsalu, etc.) are presented, and sources of stress in the workplace and coping strategies for dealing with stress (Hasanvand, Helen Stolman, etc.) are discussed. Special attention is paid to stress resilience among employed and unemployed people. Throughout the theoretical part of the dissertation, the positions and views of various authors relevant to the topic of the dissertation are analyzed, and empirical confirmations of the theoretical positions are provided.

The second chapter presents the design of the study. The theoretical positions formed in the first part of the dissertation become the starting point for Maria Damyanova-Andreeva in constructing her own empirical study, presented in the second chapter of the dissertation. It outlines the purpose of the study, three tasks, three hypotheses, characteristics of the subjects, methods and techniques for data collection, ethical issues, and methods for data processing. The research sample consists of 393 participants, of whom 74.3% are women and 24.7% are men. The participants' ages range from 18 to 79 years. The largest percentage—57.25%—are participants with more than 15 years of work experience, and the smallest—3.30%—are participants with less than one year of work experience.

The third chapter of the dissertation presents the results of the empirical study: results regarding sensitivity among workers; results regarding stress resistance; results regarding the degree of stress experienced; and results regarding coping strategies for dealing with stress.

The fourth chapter presents a discussion and conclusions, recommendations, limitations of the study, and guidelines for future research.

5. Discussion and analysis of the results obtained from the study and verification of hypotheses put forward

The author formulates three hypotheses.

1.It is assumed that sensitive people experience greater stress and have lower stress resistance compared to less sensitive people.

2.It is expected that sensitive people use more emotional coping strategies to deal with stress at work compared to less sensitive people.

3.It is assumed that socio-demographic factors such as work experience, age, education, profession, gender, and marital status will differentiate significant differences in levels of sensitivity, stress experienced, stress resilience, and coping strategy preferences among workers.

With regard to the first hypothesis, it turns out that it is partially confirmed. The hypothesis is not confirmed in its part about sensitive people experiencing greater stress, but it is confirmed with regard to the lower stress resistance of sensitive people. The results show that there are no statistically significant correlations between experienced stress and sensitivity, nor between experienced stress and components of sensitivity. No statistically significant differences were found between people with low and high sensitivity in terms of the degree of stress they experienced, nor between those with low and high levels of sensitivity components in terms of the degree of stress they experienced. The study found that sensitive people have low stress resistance compared to less sensitive people, and the relationship between sensitivity and stress resistance is inversely proportional—the higher the sensitivity, the lower the stress resistance, and vice versa. The author seeks an explanation for this in the fact that more than 50% of the participants in the sample are people with over 15 years of work experience, and the data obtained during the study show that the lowest stress levels were experienced by those with the longest work experience.

With regard to the second hypothesis, the analysis of the results shows that it is also partially confirmed. The study found that the subjects with low sensitivity, and especially those with low excitability, significantly more often than expected preferred the emotional adaptive coping strategy of optimism. However, some components of sensitivity are associated with a preference for emotional coping, and more specifically, with a preference for emotional maladaptive coping. Thus, those with a low sensitivity threshold significantly more often than expected prefer the emotional maladaptive coping strategy Aggression. Meanwhile, those with high excitability significantly more often than expected prefer the emotional maladaptive coping strategies of Submission and Suppression of emotions. The author points out that since

sensitivity is multi-component, different aspects of this trait can influence the choice of coping strategies in different ways.

The third hypothesis is also partially confirmed. With regard to work experience, there are no statistically significant differences in hypersensitivity, low sensitivity threshold, and aesthetic sensitivity between people with different work experience. However, there are statistically significant differences between people with different work experience in terms of excitability/easiness of arousal. The subjects with less than one year of work experience had the highest excitability, while those with the longest work experience – over 15 years – had the lowest excitability. With regard to the age indicator, it turns out that with advancing age, the intensity of perceived stress decreases, stress resistance increases slightly, and sensitivity increases slightly, while the sensitivity threshold becomes lower and lower. With increasing age, the tendency to prefer adaptive and cognitive coping strategies also increases. In terms of education, the study found that workers with higher education have a lower sensitivity threshold than those with secondary education; that there are no statistically significant differences in terms of stress resilience. The surveyed individuals with higher education significantly more often prefer the cognitive relatively adaptive coping strategy Relativity and the behavioral adaptive coping strategy Cooperation, while those with secondary education significantly more often preferred the behavioral relatively adaptive coping strategy Distraction with pleasant activities and the behavioral adaptive coping strategy Altruism. Differences by profession show that those working in healthcare and health care are significantly more resistant to stress than teachers and economists. Executives, directors, managers, and administrators, as well as administrative staff, are also significantly more resistant to stress than teachers. In terms of gender, men are significantly more resistant to stress than women. Gender does not influence the degree of stress experienced. With regard to different coping strategies, the women surveyed significantly more often prefer the cognitive relatively adaptive coping strategy Relativity compared to the men surveyed. On the other hand, the men surveyed significantly more often prefer the relatively adaptive behavioral coping strategy of Compensation compared to the women surveyed. The study on marital status shows that those without a partner are more sensitive than those with a partner, and those without a partner are more easily excitable than those with a partner. It is also noted that participants with a partner are significantly more resistant to stress than those without a partner. The results show that the presence or absence of children has no effect on sensitivity and there are no significant differences in sensitivity between those with children and those without children. Furthermore, it was found that there

are no statistically significant differences in stress resistance between participants with and without children.

6. Contribution and importance of the dissertation work for science and practice fields

The scientific and applied contributions in Maria Stoyanova Damyanova-Andreeva's dissertation are as follows:

1. Based on a thorough theoretical analysis, contemporary concepts of sensitivity and stress among working adults are integrated.
2. A systematic review of a number of empirical studies related to the constructs under investigation is presented.
3. A questionnaire on sensitivity and differentiation of sensitivity components (Aaron, I., 2020), which is new to the Bulgarian context, has been adapted. The three-factor structure of the questionnaire for Bulgaria has been confirmed: Ease of arousal/easy arousal, Low sensitivity threshold/low sensory threshold, and Aesthetic/aesthetic sensitivity.
4. An original empirical study has been conducted in Bulgaria on sensitivity and stress in the workplace.
5. A new nuance in the relationship between sensitivity and experienced stress has been presented. The study successfully refutes the assumption that sensitive people inevitably experience greater stress. The results show that the relationship between sensitivity and experienced stress is not linear, as they do not correlate significantly with each other.
6. The link between sensitivity and its components and stress resistance has been confirmed. As sensitivity increases, stress resistance decreases. The study demonstrates that different components of sensitivity are related to different aspects of stress resistance. Stress resistance decreases with easier excitability and increased sensitivity to strong stimuli.
7. Preferences for coping strategies depending on sensitivity have been established. Sensitive workers significantly more often prefer the behavioral maladaptive coping strategy Withdrawal compared to workers with low sensitivity, who in turn significantly more often prefer the emotional adaptive coping strategy Optimism and the behavioral maladaptive coping strategy Active avoidance.
8. The empirical data provide a basis for specific activities to apply an individual approach to understanding and supporting sensitive people in the workplace.

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

The publications that reflect the results of the dissertation are six. Three of them are independent and three are co-authored with the scientific supervisor S. Stoyanova and S. Miteva. The collective publications are in English, and the independent ones are in Bulgarian. In terms of content, the articles are devoted to the topic of the dissertation: the adaptation of the BEFO26 questionnaire; generational differences in preferences for coping with stress; the impact of workplace stress on staff motivation; the relationship between organizational culture and workplace stress and coping with workplace stress.

I believe that the formulated contributions and obtained results are a personal achievement of the doctoral student.

8. Autor's abstract

The abstract provides a clear idea of dissertation work. It is made according to the requirements and reflects the main results achieved in the dissertation.

9. Critical remarks and recommendations

I have no significant critical remarks and recommendations regarding the study and the submitted materials.

CONCLUSION

Based on the above, I confidently give my **positive evaluation** of the research presented in the dissertation, abstract, results, and contributions. I propose to the esteemed scientific jury **to award** the educational and scientific degree “Doctor” to Maria Stoyanova Damyanova-Andreeva in the field of Higher Education 3. Social, Economic and Legal Sciences, professional field 3.2 Psychology, scientific specialty “Work and Organizational Psychology.”

29.12. 2025

Reviewer:

/ prof. Kirilka Tagareva, PhD/