

РЕЦЕНЗИЯ

На дисертационния труд:
„ЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ХОРА И СТРЕСЪТ НА РАБОТНОТО МЯСТО“

С автор: Мария Дамянова-Андреева – докторант
в Катедра “Психология”, докторска програма "Трудова и организационна
психология"
към Философски факултет – ЮЗУ “Неофит Рилски”

1. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА ПРОЦЕДУРАТА И ДОКТОРАНТА

Процедурата и представеният комплект материали са в съответствие с изискванията на ЗРАСРБ и Правилника за неговото приложение, както и с Правилника за развитие на академичния състав на ЮЗУ „Неофит Рилски“. Мария Дамянова-Андреева е изпълнила всички дейности от индивидуалния си план и е отчислен с право на защита.

2. АКТУАЛНОСТ НА ПРОБЛЕМА

Дисертационният труд на Мария Дамянова-Андреева на тема „Чувствителните хора и стресът на работното място“ е изключително актуален и важен принос в областта на организационната психология и човешките ресурси. В условията на съвременната динамична работна среда, където ефективността и благополучието на служителите са от съществено значение, изследването на личностните особености като чувствителността придобива особена значимост. Трудът подчертава как индивидуалните различия влияят върху възприемането и справянето със стреса, като допринася за по-добро разбиране на специфичните потребности и стратегии за подкрепа на чувствителните служители. Актуалността на темата е очевидна, тъй като тя отговаря на съвременните предизвикателства за създаване на по-здравословна и ефективна работна среда, което е от полза както за организациите, така и за обществото като цяло. Този труд е ценен

инструмент за развитие на по-адекватни политики и практики за управление на човешкия потенциал в условията на стрес и чувствителност.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА НА ДИСЕРТАЦИОННАТА РАЗРАБОТКА

Дисертацията е организирана в четири основни глави, които последователно разглеждат как индивидуалните различия влияят върху възприятието и справянето със стреса, като подпомага разбирането на нуждите и стратегиите за подкрепа на чувствителните служители. Темата е важна за създаване на по-здравословна и ефективна работна среда, като предоставя ценни идеи за развитие на политики и практики за управление на човешкия потенциал при стрес и чувствителност. Мария Дамянова-Андреева прави сериозен и задълбочен тематичен обзор с презентирание на ключови аспекти и акценти, необходими за полагането на основната рамка и самата концепция на изследването. В съдържанието си дисертацията включва увод, четири глави, заключение, научни приноси и приложение. Текстът е в обем от 230 страници, който включва 121 таблици и 1 фигура. Цитираната литература обхваща 124 заглавия.

Първата глава на дисертационния труд представя задълбочен и систематичен преглед на теоретичните концепции за чувствителността и стреса, като акцентира върху особеностите на чувствителните хора и техните взаимодействия с работната среда. Авторката успешно интегрира ключови идеи от водещи изследователи като д-р Илейн Арън и Ханс Селие, като ясно очертава характеристиките на свръхчувствителните личности и механизмите на стреса. Особено ценна е дискусията за източниците на стрес на работното място, която детайлно разглежда факторите, влияещи върху работната среда и психологическото състояние на служителите.

Мария Дамянова-Андреева умело анализира различните типове стрес – дистрес и евстрес, както и видовете стресови реакции, като подчертава значението на индивидуалната устойчивост и копинг стратегиите за

справяне. Вниманието към специфичните особености на чувствителните хора и техните нужди при избор на кариера, както и препоръките за работодатели, придават практически аспект към теоретичната рамка.

Структурирането на текста, богатството на цитати и идеи, както и ясно формулираните концептуални модели, правят глава 1 изключително информативна и полезна за специалисти в областта на психологията, човешките ресурси и организационното поведение. В същото време, дисертацията показва ясно разбиране за сложността на темата и предлага балансиран преглед на научните теории и приложните аспекти в контекста на работната среда.

Първата глава е отлична основа за по-нататъшното развитие на дисертационната работа, като съчетава теоретична обосновааност с практически насоки за управление на стреса и подкрепа на чувствителните хора в трудови ситуации. Тази част демонстрира задълбочено познаване на темата и аналитичен подход, които обещава да обогатят съвременната научна дискусия по въпросите за чувствителността и психичното здраве на работното място.

Втората глава от дисертационната работа “Чувствителните хора и стресът на работното място” представя подробно и систематично изследователския дизайн, който подкрепя основната цел на изследването. Авторката ясно дефинира целите и задачите, като подчертава важността на сравняването между групи с висока и по-ниска чувствителност и социално-демографските фактори, които могат да влияят върху проявите на стрес и стресоустойчивост.

Особено ценна е изчерпателната методология, включваща разнообразни въпросници и инструменти за оценка на чувствителността, стреса, устойчивостта и копинг стратегиите – всичко това гарантира комплексен анализ и надеждност на резултатите. Вписването на съвременни и

валидирани инструменти като въпросника на Арън и скалата на Холмс и Рае създава солидна основа за интерпретация на данните.

Детайлното описание на участниците, включително социално-демографските характеристики и професионалните групи, допринася за контекста и възможността за по-фин анализ. Освен това, вниманието към етичните стандарти и използването на съвременни софтуерни платформи за статистическа обработка подчертават професионализма и научната обоснованост на изследването.

Общият преглед показва, че главата е добре структурирана, логично следваща и демонстрира сериозен научен подход. Този изследователски дизайн създава здрава основа за последващите анализи и ще позволи обективно и цялостно изследване на ролята на чувствителността върху преживяванията на стрес и начините за справяне с него в работната среда.

Третата глава на дисертационния труд представя комплексен анализ на резултатите от изследването, като фокусира вниманието върху връзките между чувствителността, устойчивостта към стрес и преживения стрес при работещите. Авторката успешно систематизира данните, демонстрирайки как различни фактори като пол, възраст, семейно положение и професионална сфера влияят върху оценките за чувствителност и стрес.

Особено впечатляваща е ясно изразената връзка между по-висока чувствителност и по-ниска стресоустойчивост, както и обратното – ниската чувствителност се асоциира със по-голяма способност за справяне със стреса. Важен принос на анализа е и разглеждането на копинг-стратегии, като се установяват значими различия по пол, възраст и професия. Това добавя ценна представа за адаптивните и неадаптивните механизми за справяне, което е от съществено значение за разработване на интервенции в работната среда.

Логично и ясно е подчертано, че наличието на партньор и трудовият стаж укрепват стресовата устойчивост, докато професионалната сфера също

оказва влияние върху нивата на стрес и чувствителност. Важна е и взаимовръзката, установена между чувствителността и копинг-стратегииите, която подчертава как индивидуалните различия в емоционалната реактивност формират предпочитаните механизми за справяне.

Обобщено, третата глава е структурирана логично, базирана на обилни статистически данни и ясно представени изводи. Това дава възможност за практически приложения и допринася за разбирането на комплексната динамика между личностните характеристики и стреса в работната среда. Работата на Мария Дамянова-Андреева е ценно допълнение към литературата по темата и създава солидна основа за бъдещи изследвания и интервенции в областта на психологическото здраве на работното място.

Четвъртата глава на дисертацията "Чувствителните хора и стресът на работното място" представя задълбочен и комплексен анализ на резултатите от проведеното изследване. Авторката умело обобщава основните находки, като акцентира върху значимостта на връзките между чувствителността, устойчивостта на стрес и копинг стратегииите. Особено впечатляващо е вниманието към многоаспектната природа на чувствителността — нейните компоненти, взаимовръзки и влияния върху реакциите на работното място.

Голяма сила на текста е ясното представяне на статистическите данни и тяхната интерпретация, като се подчертава, че чувствителните хора не са непременно по-уязвими, а тяхното поведение е обусловено от множество фактори като трудов стаж, възраст, образование, професия и семейно положение. Възможността да се види как различните аспекти на чувствителността влияят върху изборите на копинг стратегии и нивото на стрес дава ценна перспектива за практическото приложение на резултатите.

Авторката провежда обоснована дискусия за значимостта на индивидуалния подход в управлението на стреса, като подчертава необходимостта от съобразяване с личностните черти и условията на

работната среда. В същото време, се обръща внимание на ограниченията на изследването, като вариабилността на данните и възможните фактори, които могат да модерират или медиират установените връзки.

В заключение, глава 4 предлага не само изчерпателен анализ на резултатите, но и практически препоръки за подобряване на работната среда и психичното здраве на служителите. Този раздел от дисертацията допринася значително за разбирането на сложната динамика между чувствителност, стрес и копинг стратегии и подкрепя необходимостта от индивидуализирана и холистична практика в управлението на човешкия потенциал.

Общият тон, логическата структура и задълбочеността на анализа правят тази глава изключително ценна за научната и практическа сфера.

4. ПРИНОСИ

Дисертационният труд на Мария Дамянова-Андреева представя цялостен и значим принос към областта на психологията на стреса и личностните характеристики. Основният научен принос се състои в адаптирането на въпросник за чувствителност за българската популация, като е потвърдена трифакторната структура, което допринася за по-точното измерване и разбиране на компонентите на чувствителността в националния контекст.

Изследването налага нови разбирания за връзката между чувствителността и преживявания стрес, като опровергава схващането за линейна зависимост и показва, че тази връзка е по-сложна и нюансирана. Освен това, е потвърдена връзката между чувствителността и стресоустойчивостта, като е подчертана ролята на отделните компоненти на чувствителността в този процес. Това позволява по-индивидуализирано разбиране и подходи към подкрепа на чувствителните хора в работната среда. Значим е и приносът към изучаването на копинг стратегиите, като е установено, че чувствителните служители по-често предпочитат неадаптивни

стратегии като отдръпване, докато по-малко чувствителните проявяват по-голяма склонност към емоционална адаптация чрез оптимизъм. Това откритие има важни практически приложения за разработване на интервенции за подобряване на справянето със стреса при различни групи работещи.

Обобщено, дисертацията на Мария Дамянова-Андреева допринася както за теоретичното разбиране на комплексните взаимоотношения между чувствителност, стрес и копинг стратегии, така и за практическото приложение в контекста на организационната психология. Тя представя ценно и ново знание, което има потенциал да подобри интервенционните подходи към чувствителните хора в работната среда.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Представена е значима тема, с голяма практическа приложимост. Дисертацията допринася както за теоретичното разбиране, така и за практическите подходи в организационната психология, като предлага нови знания, които биха могли да подобрят подкрепата и благополучието на чувствителните хора в работната среда.

2. Дисертационният труд е разработен в съответствие с изискванията за написване на подобен род научни разработки, а анализът и обработката на емпиричните данни са представени прецизно и добросъвестно.

3. Няма установено плагиатство. Текстът е автентичен и съобразен с изискванията на APA Style.

4. Авторефератът следва съдържанието на дисертационната разработка и адекватно пресъздава дисертационното изследване, получените резултати и техния анализ.

5. По темата на дисертационната разработка са представени самостоятелни публикации, релевантни на разглежданите научни проблеми.

Тези аргументи са основание убедено да гласувам положително и да предложа на членовете на уважаемото 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“.

Дата:

Рецензент:

/доц. д-р Иван Кръстев/

REVIEW

of the doctoral dissertation entitled:

“SENSITIVE PEOPLE AND STRESS IN THE WORKPLACE”

Author: Maria Damyanova-Andreeva – PhD Candidate

Department of Psychology, Doctoral Programme “Work and Organizational
Psychology”

Faculty of Philosophy, South-West University “Neofit Rilski”

1. GENERAL PRESENTATION OF THE PROCEDURE AND THE DOCTORAL CANDIDATE

The procedure and the submitted set of materials fully comply with the requirements of the Act on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria, its Implementing Regulations, as well as the Regulations for the Development of the Academic Staff of South-West University “Neofit Rilski”. Maria Damyanova-Andreeva has fulfilled all activities stipulated in her individual doctoral plan and has been granted the right to defend her dissertation.

2. RELEVANCE OF THE RESEARCH PROBLEM

The doctoral dissertation by Maria Damyanova-Andreeva on the topic “Sensitive people and stress in the workplace” represents an exceptionally relevant and significant contribution to the field of organizational psychology and human resource management. In the context of the contemporary, highly dynamic work environment—where employee effectiveness and well-being are of paramount importance—the study of personality characteristics such as sensitivity acquires particular significance. The dissertation highlights the ways in which individual differences influence the perception of and coping with stress, thereby contributing to a deeper understanding of the specific needs and support strategies required for highly sensitive employees. The topicality of the research is evident, as it addresses current challenges related to the creation of healthier

and more effective work environments, which benefits organizations as well as society at large. This work constitutes a valuable resource for the development of more adequate policies and practices for managing human potential under conditions of stress and heightened sensitivity.

3. CHARACTERISTICS OF THE DISSERTATION

The dissertation is structured into four main chapters, which consistently examine how individual differences affect the perception of and coping with stress, while supporting an in-depth understanding of the needs and support strategies relevant to highly sensitive employees. The topic is of substantial importance for the creation of healthier and more efficient work environments and offers valuable insights for the development of policies and practices in human resource management under conditions of stress and sensitivity.

Maria Damyanova-Andreeva provides a thorough and in-depth thematic review, presenting key aspects and focal points necessary for establishing the conceptual framework of the research. The dissertation comprises an introduction, four chapters, a conclusion, a section on scientific contributions, and appendices. The text encompasses a total of 230 pages, including 121 tables and one figure. The referenced literature consists of 124 sources.

The first chapter presents a comprehensive and systematic review of the theoretical concepts related to sensitivity and stress, emphasizing the characteristics of highly sensitive individuals and their interactions with the work environment. The author successfully integrates key ideas from leading researchers such as Dr. Elaine Aron and Hans Selye, clearly outlining the defining features of highly sensitive personalities and the mechanisms of stress. Particularly valuable is the discussion of workplace stressors, which provides a detailed analysis of the factors influencing the work environment and employees' psychological well-being.

Maria Damyanova-Andreeva skillfully analyzes different types of stress—distress and eustress—as well as various stress responses, highlighting the importance of individual resilience and coping strategies. The focus on the specific characteristics and needs of highly sensitive individuals in relation to

career choice, along with the recommendations addressed to employers, adds a strong practical dimension to the theoretical framework.

The structure of the text, the richness of citations and ideas, and the clearly articulated conceptual models render Chapter One exceptionally informative and useful for specialists in psychology, human resources, and organizational behavior. At the same time, the dissertation demonstrates a clear understanding of the complexity of the topic and offers a balanced overview of scientific theories and applied aspects within the workplace context.

The second chapter presents in detail the research design supporting the primary aim of the study. The author clearly defines the objectives and research tasks, emphasizing the importance of comparisons between groups with high and lower sensitivity levels, as well as the influence of socio-demographic factors on stress manifestations and stress resilience.

The methodology is particularly noteworthy, as it includes a wide range of questionnaires and instruments assessing sensitivity, stress, resilience, and coping strategies, thus ensuring a comprehensive analysis and reliability of the results. The application of contemporary and validated tools—such as Aron’s Sensitivity Questionnaire and the Holmes and Rahe Stress Scale—provides a solid foundation for data interpretation.

The detailed description of the participants, including socio-demographic characteristics and professional groups, enhances the contextualization of the findings and enables more nuanced analyses. Furthermore, the attention to ethical standards and the use of modern statistical software underscore the professionalism and scientific rigor of the research.

The third chapter offers a comprehensive analysis of the empirical results, focusing on the relationships between sensitivity, stress resilience, and experienced workplace stress. The author systematically organizes the data, demonstrating how factors such as gender, age, marital status, and professional field influence levels of sensitivity and stress.

A particularly noteworthy finding is the clearly established relationship between higher sensitivity and lower stress resilience, while lower sensitivity is associated

with a greater capacity to cope with stress. An important contribution of the analysis lies in the examination of coping strategies, revealing significant differences based on gender, age, and profession. This provides valuable insight into adaptive and maladaptive coping mechanisms, which is essential for the development of effective workplace interventions.

The fourth chapter presents an in-depth and integrative discussion of the research findings. The author synthesizes the main results, emphasizing the significance of the relationships between sensitivity, stress resilience, and coping strategies. The multidimensional nature of sensitivity—its components, interrelations, and influence on workplace reactions—is convincingly articulated.

A major strength of this chapter is the clear presentation and interpretation of statistical data, demonstrating that highly sensitive individuals are not necessarily more vulnerable, as their behavior is shaped by multiple factors such as work experience, age, education, profession, and family status. The discussion of study limitations further reflects the author's critical and responsible scientific approach.

4. SCIENTIFIC CONTRIBUTIONS

The dissertation presents a substantial contribution to the psychology of stress and personality characteristics. A key scientific contribution is the adaptation of a sensitivity questionnaire for the Bulgarian population, with confirmation of its three-factor structure, thus enabling more accurate measurement and understanding of sensitivity components within the national context.

The study challenges the notion of a linear relationship between sensitivity and experienced stress, demonstrating a more complex and nuanced interaction. It also confirms the relationship between sensitivity and stress resilience, highlighting the differential role of individual sensitivity components. Additionally, the research contributes to the understanding of coping strategies, showing that highly sensitive employees tend to prefer maladaptive strategies such as withdrawal, whereas less sensitive individuals display a greater tendency toward emotional adaptation through optimism.

5. CONCLUSION

1. The dissertation addresses a highly significant topic with substantial practical applicability. It contributes both to the theoretical understanding and to the practical approaches within organizational psychology by offering new knowledge that may enhance the support and well-being of highly sensitive individuals in the workplace.
2. The doctoral dissertation has been developed in full compliance with the academic requirements for this type of scientific research, and the analysis and processing of the empirical data are presented with precision, rigor, and academic integrity.
3. No evidence of plagiarism has been identified. The text is original and fully compliant with the requirements of APA Style.
4. The abstract accurately follows the content of the dissertation and adequately reflects the conducted research, the obtained results, and their analysis.
5. Independent publications relevant to the topic of the dissertation have been presented, addressing the scientific problems examined in the research.

Based on the above, I confidently express my positive evaluation and propose that the esteemed scientific jury award Maria Stoyanova Damyanova-Andreeva the educational and scientific degree “Doctor” in the field of Higher Education: Social, Economic and Legal Sciences, Professional Field 3.2 Psychology, Scientific Specialty “Occupational and Organizational Psychology”.

Date:

Reviewer:.....

/Assoc. Prof. Ivan Krastev, PhD/