

СТАНОВИЩЕ

на дисертационен труд на тема

„Чувствителните хора и стресът на работното място“

за присъждане на образователната и научна степен „доктор“

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

Професионално направление: 3.2. Психология

Научна специалност: Трудова и организационна психология

Докторант: Мария Стоянова Дамянова-Андреева

Данни за докторанта и процедурата:

Мария Стоянова Дамянова-Андреева е докторант в докторска програма „Трудова и организационна психология“ при Философски факултет на ЮЗУ "Неофит Рилски" – Благоевград.

Дисертационният труд е обсъден и предложен за защита на заседание на катедра "Психология" към Философския факултет на Югозападния университет "Неофит Рилски" – Благоевград.

Данни за дисертационния труд

Представеният за рецензиране дисертационен труд е с общ обем над 230 страници и е структуриран в увод, четири основни глави, заключение, формулирани научни приноси, списък с публикации на докторантката, използвана литература и приложения. Текстът включва 121 таблици и 1 фигура. Цитираната литература обхваща 124 заглавия.

Актуалност и значимост на темата

Темата на дисертационния труд е актуална и социално значима, тъй като засяга влиянието на личностната чувствителност върху преживяването и управлението на стреса в условията на съвременната работна среда. В контекста на повишените изисквания към работещите, ускореното темпо на работа и нарастващите психосоциални рискове, изследването на индивидуалните различия в реакциите към стреса придобива особена теоретична и практическа стойност.

Темата е релевантна за трудовата и организационната психология и същевременно е сравнително слабо разработена в българската научна литература, което обуславя нейния приносен характер.

Структура и теоретичен обзор

Структурата на труда е логически последователна, ясно организирана и напълно съответства на изискванията за разработване на дисертационен труд за придобиване на образователната и научна степен „доктор“.

В първа глава е представен задълбочен теоретичен обзор на основните концепции, свързани с чувствителността като личностна характеристика и стреса, със специален акцент върху стреса на работното място. Разгледани са отличителните особености на чувствителните хора, различните дефиниции и видове стрес, основните източници на стрес в трудовата среда, както и копинг-стратегииите за справяне със стреса.

Особено внимание е отделено на устойчивостта на стрес и нейните компоненти, както и на професионалните интереси и кариерния избор при чувствителните личности. Теоретичният анализ се основава на богата и актуална научна литература, включваща класически и съвременни изследвания в областта на трудовата и организационната психология. Авторката демонстрира много добро познаване на изследваната проблематика, умение за систематизиране и критично осмисляне на научни източници, което създава стабилна теоретична основа за емпиричното изследване.

Методология на изследването

Втора глава е посветена на методологичната рамка на изследването. Проведено е изследване сред 393 лица, избрани чрез целева извадка сред работещи. Обемът на извадката ($n=385$) е определен посредством онлайн статистически калкулатор (Sample Size Calculator, 2022), като за база е използван броят на заетите лица в икономическите дейности според Националния статистически институт към 30.11.2022 г. Ясно и прецизно са формулирани целта, задачите и хипотезите на дисертационния труд. Подробно е описана процедурата на изследването, както и характеристиките на изследваните лица.

За събиране на емпиричните данни са използвани утвърдени и валидирани психодиагностични методики, включително въпросници за измерване на чувствителност, устойчивост на стрес, степен на преживян стрес и копинг-стратегии, допълнени със социално-демографски показатели. Подборът на методите и инструментите е адекватен на поставените цели и позволява надеждно изследване на взаимовръзките между основните изследвани променливи.

В главата са отчетени и етичните аспекти на изследването, както и използваните методи за статистическа обработка на данните, чрез софтуерите SPSS 20 и JASP 0.18.,

което свидетелства за методологична коректност и висока изследователска култура. В изследването са приложени различни статистически методи за анализ на данните

Анализ и интерпретация на резултатите

Третата глава е посветена на представянето, анализа и интерпретацията на резултатите от проведеното емпирично изследване. Разгледани са различията в чувствителността, устойчивостта на стрес, степента на преживян стрес и предпочитаните копинг-стратегии по редица социално-демографски и професионални показатели.

Резултатите са представени ясно, систематизирано и аргументирано. Интерпретацията им е направена в контекста на изложените теоретични модели и е съпоставена с резултати от други научни изследвания. Анализът показва задълбоченост, логичност и умение за научно обобщаване.

Обсъждане, изводи и научни обобщения

В четвърта глава докторантката представя обобщено обсъждане на резултатите, формулира основните изводи от изследването, практически препоръки, ограничения и насоки за бъдещи научни разработки. Изводите логично произтичат от получените резултати и са адекватно аргументирани. Същите могат да бъдат валидирани като научни обобщения в следните направления:

- разширяване на теоретичното и емпиричното познание за ролята на чувствителността в трудовата среда;
- установяване на значими взаимовръзки между чувствителност, устойчивост на стрес, преживян стрес и копинг-стратегии;
- формулиране на практически насоки за психологическа подкрепа и организационни интервенции.

Езиков стил, автореферат, научни публикации и препоръки

Дисертационният труд е написан на ясен, точен и академично издържан език. Използваната терминология е коректна и съответства на утвърдените понятия в областта на трудовата и организационната психология. Текстът е структуриран логично, стилът е последователен и позволява добро проследяване на изложението и аргументацията.

Авторефератът коректно и адекватно отразява съдържанието на дисертационния труд. В него са представени основните цели, задачи, хипотези, методология, резултати и научни приноси, като се създава ясна представа за логиката и обхвата на проведеното изследване.

Представените научни публикации общо шест на брой (2 под печат) на докторанта са тематично свързани с дисертационния труд и отразяват основни аспекти от проведеното изследване. Те съответстват на изискванията за придобиване на образователната и научна степен „доктор“ и свидетелстват за научна активност и последователност в разработването на избраната проблематика.

Като препоръки могат да се отбележат възможности за по-детайлно концептуално разграничаване на някои близки понятия и за по-широко обсъждане на приложението на резултатите в практиката на организационната психология. Направените бележки имат препоръчителен характер и не намаляват научната стойност на дисертационния труд.

Научни приноси на дисертационния труд

Дисертационният труд на тема **„Чувствителните хора и стресът на работното място“** разглежда актуален и социално значим проблем от областта на трудовата и организационната психология. Темата е адекватно избрана и съответства на съвременните научни и практически потребности, свързани с психосоциалните рискове в трудовата среда. Трудът е добре структуриран, теоретично обоснован и методологично коректно реализиран. Проведеното емпирично изследване позволява задълбочен анализ на взаимовръзките между личностната чувствителност, устойчивостта на стрес, степента на преживян стрес и предпочитаните копинг-стратегии при работещи лица.

I. Теоретични приноси

1. Обогаляване на теоретичните постановки в областта на трудовата и организационната психология чрез систематизиран анализ на чувствителността като личностна характеристика и нейната роля при преживяването на стрес в условията на работната среда.
2. Разширяване на концептуалното разбиране за взаимовръзките между чувствителност, устойчивост на стрес и копинг-стратегии, като се интегрират различни теоретични подходи в единна аналитична рамка.
3. Допринасяне за по-прецизното теоретично разграничаване на чувствителността от близки по съдържание личностни конструкти в контекста на стреса на работното място.

II. Приложни приноси

1. Емпирично изследване на взаимовръзките между чувствителност, устойчивост на стрес, степен на преживян стрес и предпочитани копинг-стратегии при работещи лица от различни професионални сфери.

2. Установяване на значими различия по социално-демографски и професионални показатели, което създава предпоставки за по-прецизна психологическа оценка и интерпретация на индивидуалните реакции към стреса в трудова среда.

3. Потвърждаване и обогатяване на съществуващи емпирични данни чрез прилагане на утвърдени психодиагностични методики в български контекст.

III. Приноси с практическа стойност

1. Формулиране на практически насоки за разработване на програми за психологическа подкрепа и превенция на професионалния стрес, съобразени с нивото на личностна чувствителност на работещите.

2. Предоставяне на емпирично обоснована основа за прилагане на диференцирани интервенции и копинг-стратегии в организационната практика.

3. Възможност за използване на резултатите от изследването в консултативната, обучителната и организационната практика на психолози, специалисти по човешки ресурси и мениджъри.

Заклучение и оценка

Представеният дисертационен труд представлява самостоятелно, научно обосновано и методологично коректно изследване, което отговаря на изискванията на Закона за развитие на академичния състав в Република България и Правилника на ЮЗУ „Неофит Рилски“ за присъждане на образователната и научна степен „доктор“.

Давам положителна оценка на дисертационния труд и предлагам на уважаемото научно жури да присъди на докторантката Мария Стоянова Дамянова-Андреева образователната и научна степен „доктор“ по професионално направление 3.2. Психология.

Становище:.....
(проф. д-р Д. Тасевска)

Дата: 18.01.2026 г.
Гр. Велико Търново

Opinion of a dissertation on the topic

"Sensitive People and Stress at Work"

for the award of the educational and scientific degree "doctor"

Field of higher education: 3. Social, economic and legal sciences

Professional field: 3.2. Psychology

Scientific specialty: Labor and Organizational Psychology

Doctoral student: Maria Stoyanova Damyanova-Andreeva

Data about the doctoral student and the procedure:

Maria Stoyanova Damyanova-Andreeva is a doctoral student in the doctoral program "Labor and Organizational Psychology" at the Faculty of Philosophy of the University of Sofia "Neofit Rilski" - Blagoevgrad.

The dissertation is discussed and proposed for defense. meeting of the Department of Psychology at the Faculty of Philosophy Faculty of the Southwestern University "Neofit Rilski" – Blagoevgrad.

Dissertation data

The dissertation submitted for review has a total volume of over 230 pages and is structured in an introduction, four main chapters, a conclusion, formulated scientific contributions, a list of the doctoral student's publications, used literature and appendices. The text includes 121 tables and 1 figure. The cited literature includes 124 titles.

Relevance and importance of the topic

The topic of the dissertation is topical and socially significant, as it concerns the influence of personal sensitivity on the experience and management of stress in the conditions of the modern work environment. In the context of increased demands on workers, the accelerated pace of work and growing psychosocial risks, the study of individual differences in reactions to stress acquires particular theoretical and practical value.

The topic is relevant to labor and organizational psychology and at the same time is relatively poorly developed in Bulgarian scientific literature, which determines its contribution.

Structure and theoretical overview

The structure of the work is logically consistent, clearly organized and fully complies with the requirements for developing a dissertation for the acquisition of the educational and scientific degree "doctor".

The first chapter presents an in-depth theoretical overview of the main concepts related to sensitivity as a personality trait and stress, with a special emphasis on stress in the workplace. The distinctive features of sensitive people, the different definitions and types of stress, the main sources of stress in the work environment, as well as coping strategies for dealing with stress are examined.

Particular attention is paid to stress resilience and its components, as well as to professional interests and career choices in sensitive individuals. The theoretical analysis is based on rich and up-to-date scientific literature, including classical and contemporary research in the field of labor and organizational psychology. The author demonstrates very good knowledge of the researched issues, the ability to systematize and critically interpret scientific sources, which creates a solid theoretical basis for the empirical study.

Research methodology

Chapter two is dedicated to the methodological framework of the study. A survey was conducted among 393 individuals selected through target sample among employees. The sample size ($n=385$) is determined using an online statistical calculator (Sample Size Calculator, 2022), using the number of persons employed in economic activities according to the National statistical institute as of 30.11.2022. The goal, objectives, and hypotheses of the dissertation are clearly and precisely formulated. The research procedure is described in detail, as are the characteristics of the individuals studied.

To collect empirical data, established and validated psychodiagnostic methodologies were used, including questionnaires measuring sensitivity, stress resistance, degree of experienced stress and coping strategies, supplemented with socio-demographic indicators. The selection of methods and instruments is adequate to the set goals and allows for reliable examination of the interrelationships between the main variables under study.

The chapter also considers the ethical aspects of the study, as well as the methods used for statistical data processing, using the software SPSS 20 and JASP 0.18., which testifies to methodological correctness and high research culture. Various statistical methods for data analysis were applied in the study.

Analysis and interpretation of results

The third chapter is dedicated to the presentation, analysis and interpretation of the results of the empirical study. The differences in sensitivity, resilience to stress, the degree of stress experienced and preferred coping strategies are examined across a number of socio-demographic and professional indicators.

The results are presented clearly, systematized and reasoned. Their interpretation is made in the context of the presented theoretical models and is compared with results from other scientific studies. The analysis shows thoroughness, logic and the ability to make scientific generalizations.

Discussion, conclusions and scientific summaries

In the fourth chapter, the doctoral student presents a summarized discussion of the results, formulates the main conclusions from the study, practical recommendations, limitations and guidelines for future scientific developments. The conclusions logically follow from the obtained results and are adequately argued. They can be validated as scientific generalizations in the following areas:

- expanding theoretical and empirical knowledge about the role of sensitivity in the work environment;
- establishing significant relationships between sensitivity, stress resistance, experienced stress and coping strategies;
- formulating practical guidelines for psychological support and organizational interventions.

Language style, abstract, scientific publications and recommendations

The dissertation is written in clear, precise and academically sound language. The terminology used is correct and corresponds to the established concepts in the field of work and organizational psychology. The text is structured logically, the style is consistent and allows for good follow-up of the presentation and argumentation.

The abstract correctly and adequately reflects the content of the dissertation work. It presents the main goals, objectives, hypotheses, methodology, results and scientific contributions, creating a clear idea of the logic and scope of the research conducted.

The presented scientific publications, a total of six (2 in print) by the doctoral student, are thematically related to the dissertation work and reflect key aspects of the research conducted. They comply with the requirements for acquiring the educational and scientific degree "doctor" and testify to scientific activity and consistency in the development of the chosen issue.

As recommendations, opportunities for a more detailed conceptual distinction of some related concepts and for a broader discussion of the application of the results in the practice of organizational psychology can be noted. The notes made are of a recommendatory nature and do not diminish the scientific value of the dissertation work.

Scientific contributions of the dissertation work

The dissertation on the topic "**Sensitive People and Stress in the Workplace**" examines a current and socially significant problem in the field of labor and organizational psychology. The topic is adequately chosen and corresponds to contemporary scientific and practical needs related to psychosocial risks in the work environment. The work is well structured, theoretically grounded and methodologically correctly implemented. The conducted empirical research allows for an in-depth analysis of the interrelationships between personal sensitivity, stress resilience, the degree of stress experienced and preferred coping strategies in working individuals.

I. Theoretical contributions

1. Enriching theoretical propositions in the field of labor and organizational psychology through a systematic analysis of sensitivity as a personality characteristic and its role in the experience of stress in the work environment.
2. Expanding the conceptual understanding of the interrelationships between sensitivity, stress resilience, and coping strategies by integrating different theoretical approaches into a unified analytical framework.
3. Contributing to a more precise theoretical distinction between sensitivity and similar personality constructs in the context of workplace stress.

II. Applied contributions

1. An empirical study of the relationships between sensitivity, stress resistance, degree of experienced stress, and preferred coping strategies in workers from different professional fields.
2. Establishing significant differences in socio-demographic and professional indicators, which creates prerequisites for a more precise psychological assessment and interpretation of individual reactions to stress in a work environment.
3. Confirming and enriching existing empirical data by applying established psychodiagnostic methodologies in the Bulgarian context.

III. Contributions of practical value

1. Formulation of practical guidelines for developing programs for psychological support and prevention of occupational stress, tailored to the level of personal sensitivity of workers.
2. Providing an empirically sound basis for implementing differentiated interventions and coping strategies in organizational practice.
3. Possibility of using the results of the study in the consulting, training and organizational practice of psychologists, human resources specialists and managers.

Conclusion and evaluation

The presented dissertation represents an independent, scientifically sound and methodologically correct study that meets the requirements of the Act on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria and the Regulations of the Southwestern University "Neofit Rilski" for awarding the educational and scientific degree "doctor".

I give a positive assessment of the dissertation work and propose to the esteemed scientific jury to award the doctoral student Maria Stoyanova Damyanova-Andreeva the educational and scientific degree "Doctor" in professional field 3.2. Psychology.

Opinion by:
(Prof. PhD. D. Tasevska)

Date: 18.01.2026
Veliko Tarnovo