

СТАНОВИЩЕ

от доц. д-р Петър Кирилов Нешев, Тракийски университет – Стара Загора, избран за член на Научно жури по процедура за придобиване на образователната и научна степен „доктор“ от Мария Стоянова Дамянова-Андреева, съгласно Заповед № 2709/29.10.2025 г. на Ректора на Югозападен университет „Неофит Рилски“ и определен за изготвяне на становище на основание Протокол № 21/27.10.2025 г.

Относно: представен дисертационен труд на тема „Чувствителните хора и стресът на работното място“ за присъждане на образователната и научна степен „доктор“ по Област на висше образование 3. Социални, стопански и правни науки, Професионално направление 3.2. Психология, научна специалност „Трудова и организационна психология“ с автор Мария Стоянова Дамянова-Андреева.

За разработването на становището ми бяха предоставени дисертационен труд, автореферат, автобиография на кандидата, отчет за извършена проверка на автентичността на текст. Документите показват, че Мария Дамянова-Андреева е изпълнила успешно всички предвидени дейности в индивидуалния учебен план за целия срок на докторантурата и е преминала успешно през необходимата процедура за допускане до защита за придобиване на образователната и научна степен „доктор“ съгласно Закона за висшето образование, Закона за развитието на академичния състав в Република България, Правилника за прилагането на Закона за развитието на академичния състав в Република България и Правилника за развитие на академичния състав в Югозападен университет „Неофит Рилски“.

Обща характеристика на дисертационния труд

В представения за защита дисертационен труд е изследвано и посочено как чувствителните хора преживяват и реагират на стреса на работното място. Мария Дамянова-Андреева разглежда възможности за превенция и оказване на психологическа помощ на чувствителните хора за преодоляване на уязвимостта от професионалния стрес. Тя представя успешни стратегии за справяне с работния стрес. Дисертационният труд се състои от увод, четири глави, заключение, научни приноси, литература, 6 приложения и е в обем от 230 страници. Текстът съдържа 121 таблици и 1 фигура. Ползвани са 124 адекватни научни източника.

Актуалност и значимост на темата на изследването

Мария Дамянова-Андреева посочва в увода актуалността на темата за чувствителността на личността и уменията ѝ за справяне с трудностите в работния процес. Авторката търси връзката между особеностите на човека и ефективността на неговата работа (с. 3). Изследването на Мария Дамянова-Андреева предоставя научно аргументирани отговори на значими въпроси в областта на съвременната българска психология.

Теоретична аргументация на изследването

В теоретичната част на дисертационния труд Мария Дамянова-Андреева извършва сполучлив сравнителен анализ на различни научни концепции и теоретични подходи за обяснение на чувствителността на личността и поведението ѝ в стресови ситуации. Според авторката най-добри обяснителни възможности имат подходите на Илейн Арън, Ханс Селие, Джон Холанд, Хауърд Гарднър, Даниел Голман за разбиране на личността и стреса. Мария Дамянова-Андреева прави синтезиран преглед на най-важните фактори, водещи до различни стресови състояния сред чувствителните хора. Тя разглежда различни стилове на управление, чрез които чувствителността на личността може да се използва за повишаване на ефективността на организацията.

Психологическа специфика на изследването

Авторката умело разкрива психологическата специфика на проблематиката и това е едно от многото достойнства на дисертационния труд. От психологическа гледна точка са обяснени следните качества на личността – чувствителност, свръхчувствителност, издръжливост, адаптивност, увереност. По-конкретно е разгледано как тези качества са свързани с работата на човека. Мария Дамянова-Андреева добре е обяснила и устойчивостта на стрес на различни професионални групи. В първа глава е посочено нивото на устойчивост на стрес по време на Ковид 19 сред работещите в областите на икономиката, образованието, правото, технологиите и спорта.

Организация и провеждане на изследването

Мария Дамянова-Андреева свързва теоретичната обосновка на проблема с неговата практическа реализация по оригинален начин. Тя представя във втора глава методологията, целта, задачите, хипотезите и методите на проведеното от нея емпирично изследване. Целта на изследването е да се установи степента на преживян стрес, устойчивост на стреса и начините за справяне със стреса при две групи работещи: такива с висока чувствителност и такива с по-ниска чувствителност. В хода на изследването е направено разграничаване на степента на чувствителност на изследваните лица и на предпочитаните от тях копинг стратегии за справяне със стреса. Сравнено е нивото на преживян стрес при по-чувствителните и при по-малко чувствителните работещи и на уменията им за преодоляване на работния стрес. Установено е влиянието на различни социално-демографски характеристики като трудов стаж, възраст, образование, професия, пол, семейно положение на изследваните групи върху степента на чувствителност, преживян стрес, устойчивост на стреса, използвани копинг стратегии за справяне със стреса. Изследването е проведено сред 393 лица, избрани чрез целева извадка

сред работещи. Изследваните лица са на възраст от 18 до 79 години, като средноаритметичната възраст е 42,4 години. Участниците с висше образование са приблизително две трети от всички участници. Изследваните лица със средно образование са приблизително една четвърт от всички изследвани лица. Участниците с основно образование са двама. Според професиите на изследваните лица най-много са икономисти, следвани от учители, работещи в областта на здравеопазването и здравните грижи, административни служители, ръководители, директори, мениджъри, управители. Изследваните променливи са сравнявани сред представителите на всяка професионална група. При провеждане на изследването са спазени етичните правила. Използваният изследователски инструментариум е подходящ и съответства на целта на изследването.

Практическа приложимост на резултатите

Постигнатите резултати от изследването са представени в табличен вид в трета глава. В детайли е посочена тяхната относимост към поставените хипотези. Ясно е показано потвърждават ли се и до каква степен хипотезите на изследването. Авторката е направила собствена критична интерпретация на резултатите и на тяхната реална приложимост в организационното консултиране. Тя достига до ценни изводи и препоръки. По-значимите изводи и препоръки от изследването според мен са: Две трети от изследваните работещи са с висока чувствителност. Всички девет от десет участници са с висока степен на естетическа чувствителност. Настоящото изследване дава възможност за преосмисляне на стереотипното възприятие на чувствителните хора като безпомощни и неспособни за справяне със стреса. То посочва необходимостта от прилагане на индивидуален подход към управлението на стреса. За всички служители е изключително важно създаването на работна среда, която подкрепя психичното здраве и благосъстоянието им. За успешно справяне със стреса помагат ясната и открита комуникация между мениджъри и служители, осигуряването на възможности за гъвкаво работно време, балансът между работа и личен живот. Постиженията на проучването дават практически насоки за разработването на психологически тренинги за справяне с чувствителността, свръхчувствителността, неувереността и уязвимостта на личността от работния стрес.

Теоретичните и приложните постижения, представени в дисертационния труд са популяризирани в научните публикации на авторката. Авторефератът представя адекватно и точно съдържанието, структурата и приносите на дисертационния труд. В дисертационния труд не открих текстове, които да са плагиатствани от други автори и до мен не са достигнали сигнали за това. Всички текстове, които Мария Дамянова-Андреева е ползвала са цитирани коректно, като са спазени утвърдените стандарти. Нямам критични бележки към дисертационния труд и автореферата към него.

Въпросите ми са следните:

1. Кои от получените резултати от проведеното емпирично изследване, според Вас, имат най-голяма практическа приложимост?

2. Възможно ли е чрез повишаване на емоционалната интелигентност да се подобрят възможностите на личността за справяне със стреса на работното място?

Научни и научно-приложни приноси на дисертационния труд

1. Направен е успешен сравнителен анализ на различни научни теории и подходи за обяснение на особеностите на личността и справянето ѝ с работния стрес.
2. Обяснени са смислено и задълбочено конструктите чувствителност, свръхчувствителност, устойчивост, адаптивност.
3. Проведено е актуално емпирично изследване, в което са представени и систематизирани различията между хората с висока чувствителност и хората с по-ниска чувствителност по отношение на преживяването на стрес и начините за справяне с него.
4. Проведеното изследване предоставя нови и полезни знания за това кои управленски стилове са най-подходящи за работа с чувствителни хора.
5. Постигнатите резултати дават възможност да се разбере по-добре психологическата специфика на чувствителните хора и да се повиши ефективността на труда им.

В заключение, представеният дисертационен труд на тема „Чувствителните хора и стресът на работното място” представлява завършено научно изследване, съдържащо значими достойнства, постижения и приноси. Постигнатите резултати и направените изводи могат да се приложат в психодиагностиката, организационното консултиране и за успешната работа на психолога с чувствителни хора, изпитващи затруднения в справянето с работния стрес. Всичко това ми дава достатъчно основания убедено да изразя положителното си мнение и категорично да гласувам на Мария Стоянова Дамянова-Андреева да бъде присъдена образователната и научна степен „доктор по психология“ по Област на висше образование 3. Социални, стопански и правни науки, Професионално направление 3.2. Психология, Научна специалност „Трудова и организационна психология“.

София, 07.01.2026 г.

Доц. д-р Петър Нешев

SCIENTIFIC OPINION

by Assoc. Prof., Doctor Petar Kirilov Neshev, Trakia University – Stara Zagora, elected as a member of the Scientific Jury under the procedure for the acquisition of the educational and scientific degree “doctor” by: Maria Stoyanova Damynova-Andreeva, according to Order No. 2709/29.10.2025 y. of the Rector of Southwestern University “Neofit Rilski” and appointed to prepare on statement on the basic of Protocol No. 21/27.10.2025 y.

Subject: presented dissertation work on the topic “Sensitive people and stress in the workplace”

for the award of the educational and scientific degree “doctor” in the Field of higher education 3. Social, economic and legal sciences, Professional direction 3.2. Psychology, Scientific specialty “Work and organizational psychology” with author Maria Stoyanova Damynova-Andreeva.

For the development of the statement, I was provided with a dissertation work, an abstract, the candidate’s curriculum vitae and a report on the verification of the authenticity of a text. The documents show that Maria Damynova-Andreeva has successfully completed all the planned activities in the individual study plan for the entire duration of the doctoral studies and has successfully gone through the necessary procedure for admission of defense for the acquisition of the educational and scientific degree “doctor” in accordance with Law of Higher Education, the Law on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria, the Regulations for the Implementation of the Law on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria and the Regulations on the Conditions and The regulations for the development of the academic staff at Southwestern University “Neofit Rilski”.

General characteristic of the dissertation work

In the dissertation work submitted for defense, the author examines and explicates how highly sensitive individuals experience and respond to workplace stress. Maria Damyanova-Andreeva explores possibilities for prevention and the provision of psychological support aimed at reducing vulnerability to occupational stress among sensitive individuals. The dissertation work presents effective strategies for coping with work-related stress. The dissertation work consists of an introduction, four chapters, a conclusion, a section outlining the scientific contributions, a reference list, and six appendices, with a total length of 230 pages. The text includes 121 tables and 1 figure. A total of 124 relevant and appropriate scientific sources were consulted.

Actuality and relevance of the research topic

In the introduction, Maria Damyanova-Andreeva emphasizes the topical relevance of the issue of personality sensitivity and individuals’ coping skills in dealing with challenges in the work process. The author seeks to examine the

relationship between individual characteristics and work effectiveness (p. 3). Her research provides scientifically grounded answers to significant questions within the field of contemporary Bulgarian psychology.

Theoretical argumentation of the study

In the theoretical part of the dissertation work, Maria Damyanova-Andreeva conducts a well-founded comparative analysis of various scientific concepts and theoretical approaches aimed at explaining personality sensitivity and individual behavior in stressful situations. According to the author, the approaches proposed by Elaine Aron, Hans Selye, John Holland, Howard Gardner, and Daniel Goleman offer the strongest explanatory potential for understanding personality and stress. Maria Damyanova-Andreeva provides a synthesized overview of the most important factors leading to different stress states among highly sensitive individuals. Furthermore, she examines various management styles through which personality sensitivity can be utilized to enhance organizational effectiveness.

Psychological specificity of the research

The author skillfully reveals the psychological specificity of the topic, which represents one of the many strengths of the dissertation work. From a psychological perspective, the following personality traits are thoroughly examined: sensitivity, hypersensitivity, resilience, adaptability, and self-confidence. More specifically, the dissertation work analyzes how these traits are related to individuals' work performance. Maria Damyanova-Andreeva also provides a well-articulated explanation of stress resilience across different professional groups. In the first chapter, the level of stress resilience during the COVID-19 pandemic among professionals working in the fields of economics, education, law, technology, and sports is presented.

Organization and conduct of the study

Maria Damyanova-Andreeva establishes an original and coherent link between the theoretical framework of the problem and its practical implementation. In the second chapter, she presents the methodology, objectives, research tasks, hypotheses and methods of the empirical study she conducted. The aim of the study is to determine the level of experienced stress, stress resilience and coping strategies among two groups of employees: individuals with high sensitivity and individuals with lower sensitivity. In the course of the research, a distinction is made between the degree of sensitivity of the participants and the coping strategies they prefer in dealing with stress. A comparison is made between the levels of experienced stress among more sensitive and less sensitive employees, as well as their abilities to cope with work-related stress. The influence of various socio-demographic characteristics - such as length of work experience, age, education, profession, gender, and marital status - on the degree of sensitivity, experienced stress, stress resilience, and the coping strategies used to

manage stress is examined across the studied groups. The study was conducted with a sample of 393 employed individuals selected through purposive sampling. The participants ranged in age from 18 to 79 years, with a mean age of 42.4 years. Approximately two thirds of the participants held a higher education degree. Participants with secondary education accounted for approximately one quarter of the total sample, while only two participants had primary education. In terms of professional background, the largest group consisted of economists, followed by teachers, professionals working in healthcare and health services, administrative staff, and individuals in leadership positions, including supervisors, directors, managers, and executives. The examined variables were compared across representatives of each professional group. Ethical standards were strictly observed throughout the research process. The research instruments employed are appropriate and correspond well to the objectives of the study.

Practical applicability of the results

The results of the study are presented in tabular form in the third chapter. Their correspondence to the stated hypotheses is described in detail, clearly demonstrating whether and to what extent the research hypotheses are confirmed. The author provides her own critical interpretation of the findings and discusses their practical applicability in the field of organizational consulting. She arrives at valuable conclusions and practical recommendations. According to me, the more significant conclusions and recommendations derived from the study include the following: Two thirds of the surveyed employees exhibit high sensitivity. Nine out of ten participants demonstrate a high level of aesthetic sensitivity. The present study provides an opportunity to reconsider the stereotypical perception of sensitive individuals as helpless and incapable of coping with stress. It highlights the need for an individualized approach to stress management. For all employees, the creation of a work environment that supports mental health and well-being is of critical importance. Effective stress management is facilitated by clear and open communication between managers and employees, the provision of opportunities for flexible working arrangements, and the promotion of work-life balance.

The findings of the study provide practical guidance for the development of psychological training programs aimed at addressing sensitivity, hypersensitivity, self-doubt and individual vulnerability to work-related stress.

The theoretical and applied contributions presented in the dissertation work have been disseminated in the author's scientific publications. The abstract accurately and adequately reflects the content, structure, and contributions of the dissertation. I did not find any plagiarized texts in the dissertation, nor have I received any reports suggesting such issues. All sources used by Maria

Damyanova-Andreeva are properly cited, adhering to established standards. I have no critical remarks regarding the dissertation and its abstract.

My questions are as follows:

1. Which of the results obtained from the conducted empirical study do you consider to have the greatest practical applicability?
2. Is it possible to improve an individual's capacity to cope with workplace stress through the enhancement of emotional intelligence?

Scientific and scientific-applied contributions of the dissertation work

1. A successful comparative analysis has been conducted of various scientific theories and approaches aimed at explaining personality characteristics and individual coping with work-related stress.
2. The constructs of sensitivity, hypersensitivity, resilience, and adaptability are explained in a meaningful and in-depth manner.
3. A current empirical study has been carried out, in which differences between highly sensitive individuals and those with lower sensitivity in terms of stress experience and coping strategies are presented and systematically analyzed.
4. The study provides new and valuable knowledge regarding which management styles are most suitable for working with highly sensitive individuals.
5. The findings offer an opportunity to gain a better understanding of the psychological characteristics of sensitive individuals and to enhance their work effectiveness.

In conclusion, the presented dissertation work, entitled “Sensitive people and stress in the workplace”, represents a completed scientific study containing significant merits, achievements, and contributions. The results obtained and the conclusions drawn can be applied in psychodiagnostics, organizational consulting and in the effective work of psychologists with highly sensitive individuals who experience difficulties in coping with workplace stress. All this gives me sufficient grounds to confidently express my positive opinion and to strongly recommend that Maria Stoyanova Damynova-Andreeva be awarded the educational and scientific degree of “doctor of psychology” in the Field of higher education 3. Social, Economic, and Legal sciences, Professional Field 3.2. Psychology, Scientific Specialty "Work and organizational psychology".

Sofia, 07.01.2026 y.

Assoc. Prof. Dr. Petar Neshev