

СТАНОВИЩЕ

от доц. д.н. Стоил Мавродиев, ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград
на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен „доктор“
по област на висше образование 3.Социални, стопански и правни науки,
професионално направление: 3.2. Психология, докторска програма „Трудова и
организационна психология“

Автор: Мария Стоянова Дамянова-Андреева

Тема: „Чувствителните хора и стресът на работното място“

Научен ръководител: проф. д-р Станислава Стоянова

1. Общо представяне на процедурата и докторантката

Представеният от докторантката Мария Стоянова Дамянова-Андреева комплект материали на хартиен и електронен носител е в пълно съответствие с изискванията на Закона за развитието на академичния състав в Република България (ЗРАСРБ), Правилника за приложението му, както и с вътрешните правила на Югозападен университет „Неофит Рилски“. Комплектът включва дисертационния труд с обем от 230 страници, автореферат, списък с публикации по темата, както и всички необходими административни документи, свързани с процедурата. На база на това считам процедурата за законосъобразна.

2. Актуалност на тематиката

Темата „Чувствителните хора и стресът на работното място“ е изключително актуална в контекста на съвременните предизвикателства пред трудовата и организационната психология. В днешния свят, където работните среди са все по-динамични и натоварващи, стресът на работното място се превръща в глобален проблем, който влияе върху ефективността, здравето и благосъстоянието на служителите. Според данни от Световната здравна организация, стресът е една от водещите причини за професионално изтощение (бърнаут), а чувствителните индивиди – около 15-20% от населението според теорията на Илейн Арън – са особено уязвими към сензорна и емоционална претоварване.

Дисертацията разглежда ключови аспекти като връзката между личностната черта „чувствителност“ (sensory processing sensitivity) и стратегиите за справяне със стрес (coping strategies), устойчивостта на стрес и преживявания стрес. Това е особено релевантно за България, където икономическите промени и пандемията от COVID-19 са усилили стресовите фактори в работната среда. Изследването предлага практически препоръки за работодатели и HR специалисти, които могат да подобрят управлението на човешките ресурси, намалявайки текучеството и повишавайки продуктивността. Актуалността се подчертава и от факта, че темата интегрира теоретични модели от психологията на личността, стресологията и организационното поведение, които са недостатъчно проучени в български контекст.

3. Познаване на проблема

Докторантката демонстрира дълбоко и всестранно познаване на проблема, представено в първата глава на дисертацията, която обхваща теоретични концепции за чувствителността и стреса. Тя анализира ключови дефиниции и модели, като теорията на Илейн Арън за свръхчувствителните хора (HSP), която описва чувствителността като вродена черта, свързана с по-дълбока обработка на стимули. Обсъдени са отличителните особености на чувствителните индивиди, включително емоционална реактивност, нисък сензорен праг и естетическа чувствителност.

По отношение на стреса, докторантката представя класически дефиниции (напр. Ханс Селие за дистрес и еустрес), видове стрес (остър, хроничен) и източници на стрес на работното място (като натоварване, конфликти, липса на контрол). Освен това интегрира модели за копинг стратегии по Лазарус и Фолкман, разделяйки ги на емоционални, поведенчески, адаптивни и неадаптивни. Обсъдени са и професионалните интереси на чувствителните хора, устойчивостта на стрес (resilience) и различията между работещи и безработни.

Литературният преглед е базиран на подходящи източници, включително класически трудове (Голман за емоционална интелигентност, Чиксентмихай за поток) и съвременни изследвания (като адаптации на въпросници). Докторантката критично анализира пропуските в литературата, особено липсата на емпирични данни за български контекст, което оправдава нейната изследователска цел. Това показва не само познаване, но и способност за синтез и оригинален поглед върху проблема.

4. Характеристика и оценка на дисертационния труд и приносите

Дисертационният труд е добре структуриран, с обем от 230 страници, разделен на четири глави, въведение, заключение, научни приноси, списък с публикации, литература и приложения. Въведението ясно формулира актуалността на темата, подчертавайки ролята на чувствителността в справянето със стрес на работното място. Първата глава предоставя солиден теоретичен фундамент, обсъждайки концепции за чувствителност, стрес, копинг стратегии, професионални интереси и устойчивост.

Втората глава описва изследователския дизайн: целта е да се сравнят групи с висока и ниска чувствителност по преживян стрес, устойчивост и копинг стратегии. Задачите включват прилагане на въпросници и анализ на социално-демографски различия. Хипотезите са три: чувствителните преживяват по-силен стрес и имат по-ниска устойчивост; използват повече емоционални копинги; социално-демографски фактори диференцират групите. Процедурата е проведена от февруари 2023 до февруари 2024 г., с 393 участници (целева извадка от 385), събрани онлайн и офлайн. Използвани са адаптирани въпросници: за чувствителност (Арън), устойчивост (ИИПЧ), преживян стрес (Холмс-Рае) и копинг (BEFO26). Етичните аспекти са адресирани чрез информирано съгласие.

Третата глава представя резултатите: две трети от работещите са с висока чувствителност, предимно с лесна възбудимост и естетическа чувствителност. Устойчивостта е средна при 74,3%, с отрицателна корелация с чувствителността. Преживяният стрес е нисък при повече от половината, без значима връзка с чувствителността. Предпочитани копинги са оптимизъм, търсене на съвет и сътрудничество, с различия по демографски фактори.

Четвъртата глава обсъжда резултатите, частично потвърждавайки хипотезите, и предлага препоръки за тренинги и индивидуален подход. Ограниченията включват вариативността на явленията и възможни социални желателни отговори. Насоки за бъдещи изследвания: връзка с детство, нарцисизъм и организационна култура.

5. Приноси:

Трудът е оригинален, с емпиричен принос чрез адаптация на въпросници и нови данни за България. Приносите са: адаптация на въпросник за чувствителност с трифакторна структура; нюансиране на връзката чувствителност-стрес; потвърждаване на обратна

връзка с устойчивостта; установяване на предпочитания към копинги в зависимост от чувствителността.

6. Преценка на публикациите и личния принос на докторантката

Докторантката има 6 публикации по темата: 3 статии в реферирани списания и 3 в сборници от конференции (Докторантско училище на ЮЗУ; Международна конференция „Постглобалност“). Някои от тях са съвместни, но личният принос е значителен, особено в емпиричните анализи и адаптации на методики. Те отразяват ключови аспекти на дисертацията: клъстерен анализ на копинг стратегии, генерационни различия и българска адаптация на BEFO26. Това показва активност и оригинален принос, надхвърлящ минималните изисквания за докторантура.

Не се установяват данни за плагиатство.

7. Автореферат

Авторефератът е добре структуриран, с оптимален обем и точно отразява съдържанието на дисертацията. Той представя целите, методите, резултатите и приносите, с акцент върху емпиричните приноси.

8. Препоръки за бъдещо използване на дисертационните приноси и резултати

Приносите могат да се използват в HR практики за подбор и обучение на персонал, особено в сектори с високо натоварване (услуги, образование). Препоръките за тренинги по релаксация и оптимизъм са приложими в организационни програми за управление на стреса. Резултатите могат да информират политики за психично здраве на работното място, като адаптирани стратегии за чувствителни служители. В академичен контекст, адаптираният въпросник може да се използва в бъдещи изследвания, а предложенията за връзка с детство и креативност – за разширяване на темата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дисертационният труд на Мария Стоянова Дамянова-Андреева е осъществен на високо научно ниво, притежаващ оригинални приноси. Докторантката притежава много добри

изследователски компетентности. Представените научни приноси са както от теоретичен, така и от методологичен и приложно-практичен характер.

Предвид гореизложеното, убедено давам своята положителна оценка и ще гласувам ЗА присъждането на образователната и научна степен „доктор“ на Мария Стоянова Дамянова-Андреева по област на висше образование: 3. Социални, стопански и правни науки, професионално направление 3.2. Психология; докторска програма „Трудова и организационна психология“.

Дата: 28.12.2025

Изготвил становището:

/доц. д.н. Стоил Мавродиев/

REVIEW OPINION

by Assoc. Prof. Stoil Mavrodiev, Ph.D., D.Sc., South-West University “Neofit Rilski”,
Blagoevgrad

on the dissertation submitted for the award of the educational and scientific degree “Doctor”
in the higher education area 3. Social, Economic and Legal Sciences, professional field: 3.2.
Psychology, doctoral program “ Work and organizational psychology”

Author: Maria Damyanova-Andreeva

Topic: “ Sensitive people and stress in the workplace”

Supervisor: Prof. Stanislava Stoyanova, Ph.D.

1. General Presentation of the Procedure and the PhD Candidate

The set of materials submitted by the PhD candidate Maria Stoyanova Damyanova-Andreeva, in both paper and electronic format, fully complies with the requirements of the Law on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria (LDASRB), its Implementation Regulations, as well as the internal rules of South-West University “Neofit Rilski”. The set includes the dissertation of 230 pages, an abstract, a list of publications on the topic, and all necessary administrative documents related to the procedure. On this basis, I consider the procedure to be lawful.

2. Relevance of the Topic

The topic “ Sensitive people and stress in the workplace” is extremely relevant in the context of contemporary challenges in occupational and organizational psychology. In today’s world, where work environments are increasingly dynamic and demanding, workplace stress has become a global problem affecting employee efficiency, health, and well-being. According to World Health Organization data, stress is one of the leading causes of professional burnout, and sensitive individuals—approximately 15–20% of the population according to Elaine Aron’s theory—are particularly vulnerable to sensory and emotional overload.

The dissertation examines key aspects such as the relationship between the personality trait “sensory processing sensitivity” and coping strategies, stress resilience, and experienced stress. This is particularly relevant for Bulgaria, where economic changes and the COVID-19

pandemic have intensified stress factors in the work environment. The study offers practical recommendations for employers and HR specialists that can improve human resource management, reduce turnover, and increase productivity. The relevance is further underscored by the fact that the topic integrates theoretical models from personality psychology, stress research, and organizational behavior, which remain insufficiently explored in the Bulgarian context.

3. Knowledge of the Problem

The PhD candidate demonstrates deep and comprehensive knowledge of the problem, presented in the first chapter of the dissertation, which covers theoretical concepts of sensitivity and stress. She analyzes key definitions and models, including Elaine Aron's theory of highly sensitive persons (HSP), which describes sensitivity as an innate trait associated with deeper stimulus processing. The distinctive features of sensitive individuals are discussed, including emotional reactivity, low sensory threshold, and aesthetic sensitivity.

Regarding stress, the candidate presents classic definitions (e.g., Hans Selye's distress and eustress), types of stress (acute, chronic), and sources of workplace stress (such as workload, conflicts, lack of control). She also integrates models of coping strategies by Lazarus and Folkman, dividing them into emotional, behavioral, adaptive, and maladaptive. Professional interests of sensitive people, stress resilience, and differences between employed and unemployed individuals are also addressed.

The literature review is based on appropriate sources, including classic works (Goleman on emotional intelligence, Csikszentmihalyi on flow) and contemporary studies (such as questionnaire adaptations). The candidate critically analyzes gaps in the literature, particularly the lack of empirical data in the Bulgarian context, which justifies her research aim. This demonstrates not only knowledge but also the ability for synthesis and an original perspective on the problem.

4. Characteristics and Evaluation of the Dissertation and Its Contributions

The dissertation is well-structured, with a volume of 230 pages, divided into four chapters, introduction, conclusion, scientific contributions, list of publications, references, and appendices. The introduction clearly formulates the topic's relevance, emphasizing the role of sensitivity in coping with workplace stress. The first chapter provides a solid theoretical

foundation, discussing concepts of sensitivity, stress, coping strategies, professional interests, and resilience.

The second chapter describes the research design: the aim is to compare groups with high and low sensitivity in terms of experienced stress, resilience, and coping strategies. The tasks include applying questionnaires and analyzing socio-demographic differences. There are three hypotheses: sensitive individuals experience stronger stress and have lower resilience; they use more emotional coping; socio-demographic factors differentiate the groups. The procedure was conducted from February 2023 to February 2024, with 393 participants (target sample of 385), collected online and offline. Adapted questionnaires were used: for sensitivity (Aron), resilience (likely a Bulgarian adaptation), experienced stress (Holmes-Rahe), and coping (BEFO26). Ethical aspects were addressed through informed consent.

The third chapter presents the results: two-thirds of employed participants have high sensitivity, predominantly with ease of excitation and aesthetic sensitivity. Resilience is average in 74.3%, with a negative correlation to sensitivity. Experienced stress is low in more than half, without a significant link to sensitivity. Preferred coping strategies are optimism, seeking advice, and cooperation, with differences by demographic factors.

The fourth chapter discusses the results, partially confirming the hypotheses, and offers recommendations for training and individualized approaches. Limitations include variability of phenomena and possible socially desirable responses. Directions for future research: links to childhood, narcissism, and organizational culture.

5. Contributions

The work is original, with an empirical contribution through questionnaire adaptation and new data for Bulgaria. The contributions include: adaptation of a sensitivity questionnaire with a three-factor structure; nuancing the sensitivity-stress relationship; confirming an inverse relationship with resilience; establishing preferences for coping strategies depending on sensitivity.

6. Assessment of Publications and the PhD Candidate's Personal Contribution

The candidate has 6 publications on the topic: 3 articles in refereed journals and 3 in conference proceedings (Doctoral School of SWU; International Conference "Postglobality"). Some are co-authored, but the personal contribution is significant, especially in empirical analyses and methodological adaptations. They reflect key aspects of the dissertation: cluster analysis of

coping strategies, generational differences, and Bulgarian adaptation of BEFO26. This demonstrates activity and original contribution exceeding the minimum requirements for a doctorate.

No evidence of plagiarism was found.

7. Abstract

The abstract is well-structured, with an optimal volume, and accurately reflects the dissertation's content. It presents the aims, methods, results, and contributions, emphasizing the empirical aspects.

8. Recommendations for Future Use of the Dissertation Contributions and Results

The contributions can be applied in HR practices for personnel selection and training, especially in high-stress sectors (services, education). Recommendations for relaxation and optimism training are applicable in organizational stress management programs. The results can inform workplace mental health policies, including tailored strategies for sensitive employees. In an academic context, the adapted questionnaire can be used in future research, and proposals linking to childhood and creativity can expand the topic.

CONCLUSION

The dissertation by Maria Stoyanova Damyanova-Andreeva is completed at a high scientific level and possesses original contributions. The PhD candidate demonstrates very good research competencies. The presented scientific contributions are of theoretical, methodological, and applied-practical nature.

In view of the above, I confidently give my positive evaluation and will vote IN FAVOR of awarding the educational and scientific degree “Doctor” to Maria Stoyanova Damyanova-Andreeva in the higher education area: 3. Social, Economic and Legal Sciences, professional field 3.2. Psychology; doctoral program “ Work and organizational psychology”.

Date: 28.12.2025

Prepared by:

/Assoc. Prof. Stoil Mavrodiev, Ph.D., D.Sc./