



ЮГОЗАПАДЕН УНИВЕРСИТЕТ
„НЕОФИТ РИЛСКИ“

Философски факултет
Катедра Психология

Ася Любенова Ковачева

ВЛИЯНИЕ НА ПРОФЕСИОНАЛНИЯ СТРЕС,
ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ И
ЛОКУСА НА КОНТРОЛ ВЪРХУ ПСИХИЧНОТО
БЛАГОПОЛУЧИЕ НА ХОРА В ЗРЯЛА ВЪЗРАСТ

Автореферат

на дисертация за придобиване на образователно-научната
степен „доктор“ по област на Висшето образование
3.Социални, стопански и правни науки, Професионално
направление 3.2. “Психология“, Научна специалност
„Педагогическа и възрастова психология“

Научен ръководител: доц. д-р Наташа Ангелова

БЛАГОЕВГРАД, 2026

Дисертационният труд е обсъден и предложен за публична защита на заседание на катедра „Психология“ при Философски факултет на ЮЗУ „Неофит Рилски“ - Благоевград на 17.06.2026 г. (Протокол № ...).

Дисертационният труд съдържа:

Брой страници: 217

Литературни източници: 415

- на английски език: 366
- на български език: 49
- интернет източника: 15.

Фигури: 45

Таблицы: 34

Публикации: 4

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 11.09.2026 г. от 12.00 часа в зала 210 А в УК1 на ЮЗУ „Неофит Рилски“

Обща характеристика на дисертационния труд

Психичното благополучие е сред водещите показатели за качеството на живот в съвременното общество. В условията на динамична социална среда, нарастващи професионални изисквания и различни организационни практики на работното място, работният стрес е сред най-често срещаните предизвикателства. В зряла възраст професионалният стрес се утвърждава като водещ източник на напрежение, като преживяването му се формира от взаимодействието между личностни характеристики и социално-културната среда. Индивидуалните различия в преживяването на стреса предполагат участието на личностни фактори като локуса на контрол и емоционалната интелигентност.

Актуалността на темата се определя от необходимостта да се изследват факторите, които подпомагат психичното благополучие и удовлетвореността от живота. Независимо че работният стрес, локусът на контрол и емоционалната интелигентност са широко изследвани в международната литература, тяхното съвместно разглеждане при българи в зряла възраст, както живеещи в България, така и в чужбина, не е представено в българските психологически изследвания.

Концептуалната рамка на настоящото изследване се основава на предположението, че психичното благополучие е резултат от взаимодействието между външни фактори, какъвто е професионалният стрес, и вътрешни психологически ресурси, каквито са локусът на контрол и емоционалната интелигентност. В този

интегративен модел работният стрес се очертава като значим фактор с негативно въздействие, като неговият ефект зависи от начина, по който се възприема и управлява. В този процес ключова роля имат локусът на контрол и емоционалната интелигентност. Локусът на контрол е свързан с усещането за лична отговорност и контрол върху събитията, а емоционалната интелигентност - с разбирането и регулирането на емоциите и социалното взаимодействие. Съвместното действие на тези фактори определя различията в удовлетвореността от живота, особено в условията на професионално натоварване. Социалната среда, междуличностните взаимоотношения и културният контекст допълнително влияят върху начина, по който човек оценява живота си.

Целта на настоящото изследване е да се установят взаимовръзките между изследваните променливи и влиянието на работния стрес, емоционалната интелигентност и локуса на контрол върху психичното благополучие и по-конкретно върху компонента му „удовлетвореност от живота” при лица в зряла възраст, както и да се анализират техните проявления при българи, живеещи в България и в чужбина.

За реализиране на поставената цел бяха формулирани **организационни и изследователски задачи**, насочени към изследване на работния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол и удовлетвореността от живота.

На тази основа бяха формулирани **три хипотези**, насочени към установяване на различия по основни

социално-демографски характеристики, взаимовръзки между изследваните променливи и тяхното влияние върху психичното благополучие, операционализирано чрез удовлетвореността от живота.

Хипотеза 1: Предполага се, че съществуват статистически значими различия в зависимост от социално-демографските фактори (пол, възраст, образование, семейно положение и местоживее) по отношение на работния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол и удовлетвореността на живота.

Хипотеза 2: Предполага се, че съществуват статистически значими връзки между работния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол и удовлетвореността от живота.

Хипотеза 3: Предполага се, че работният стрес, локусът на контрол и емоционалната интелигентност са значими предиктори на удовлетвореността от живота.

Формулирането на хипотезите се основава на резултати от предходни теоретични и емпирични изследвания.

Предмет на изследването са взаимовръзките между работния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол и психичното благополучие, операционализирано чрез удовлетвореността от живота, както и влиянието на професионалния стрес, емоционалната интелигентност и локуса на контрол върху психичното благополучие.

В изследването участваха 412 лица на възраст между 18 и 70 години, равномерно разпределени по местоживее в България (N=206) и в чужбина (N=206). Обособени бяха 5 възрастови групи, 4 групи по образование и 5 групи по семейно положение.

Данните бяха събрани през периода септември - ноември 2024 г. при спазване на етичните принципи и гарантирана анонимност.

Извадката включваше 206 българи, живеещи в България, и 206 българи, живеещи в чужбина, като бяха представени над 20 държави, сред които Великобритания, Белгия, Германия, Испания, САЩ, Канада и Австралия.

За измерване на изследваните конструкти бяха използвани **четири стандартизирани методики**: въпросник за професионален стрес, методика за локус на контрол на Витанова и Шишков, въпросник за емоционална интелигентност на Шуте и сътр. и Скала за удовлетвореност от живота на Дийнър и сътр.

Всички използвани методики показаха добра вътрешна консистентност, което позволява резултатите да бъдат интерпретирани с необходимата степен на надеждност.

Обработката на данните беше извършена чрез IBM SPSS Statistics, версия 23, като бяха приложени методи на дескриптивната статистика, сравнителен анализ, корелационен анализ и регресионен анализ.

Настоящото изследване има някои **ограничения**, които следва да бъдат отчетени при интерпретирането на получените резултати. Данните са събрани чрез онлайн въпросник и самооценъчни психологически методики, което предполага риск от субективност. С цел ограничаване на този ефект на участниците е гарантирана пълна анонимност.

Изследването е проведено в рамките на 2024 г. и обхваща българи, живеещи в България и в чужбина. Въпреки стремежа към по-широк обхват, времевите рамки

не позволиха включването на по-голям брой респонденти, което ограничава възможностите за по-детайлен анализ на изследваните променливи. Ограничение представлява и неравномерното разпределение по пол - жените са значително по-силно представени в извадката. Липсата на данни за социално-икономическите характеристики на участниците ограничава възможността за изследване на влиянието на допълнителни фактори върху променливите.

Първа глава. Теоретични основи на изследването

В първа глава са разгледани теоретичните основи на работния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол и психичното благополучие, както и взаимовръзките между тях. Анализирани са основни теоретични модели и емпирични изследвания, свързани с влиянието на външни и вътрешни фактори върху психичното благополучие.

1.1. Работен стрес

В раздела е направен преглед на съвременните концепции за работния стрес и неговото значение като един от основните рискови фактори за психичното и физическото здраве. Разгледани са моделът „изисквания-контрол“ на Karasek, моделът на дисбаланс между усилия и възнаграждение на Siegrist и моделът „работни изисквания-ресурси“ на Demerouti и сътр., както и връзката между работния стрес и професионалното прегаряне, описана от Maslach и Jackson.

Стресът представлява комплексен феномен с биологични, психологически и социални измерения,

който оказва съществено влияние върху функционирането на човека. Стресът има изразено развитие във времето, като неговите основи могат да се формират още в пренаталния период и детството, което подчертава значението на възрастовите фактори за индивидуалната уязвимост и устойчивост.

Анализирани са последиците от хроничния стрес върху психичното и физическото здраве, както и ролята на социалната подкрепа, социално-културните фактори и значимостта на удовлетвореността от работата за психичното благополучие. В същото време стресът може да доведе до поведенчески промени, включително формиране на нездравословни навици, което допълнително влияе върху удовлетвореността от живота и психичното благополучие.

Въз основа на теоретичния анализ се приема, че работният стрес представлява комплексен феномен, чието въздействие се определя от взаимодействието между биологични, личностни, социални и културни фактори. Установява се, че балансът между работните изисквания и наличните ресурси има съществено значение за психичното благополучие, а продължителното въздействие на професионалния стрес може да доведе до професионално прегаряне (бърнаут), влошено здраве и понижена удовлетвореност от живота.

Отчита се значението на социалната подкрепа и индивидуалните ресурси като фактори, които могат да ограничат негативните последици от стреса и да подпомогнат адаптацията към изискванията на работната среда.

Теоретичният анализ обосновава необходимостта от изследване на връзките между работния стрес, локуса на контрол, емоционалната интелигентност и психичното благополучие при хора в зряла възраст.

1.2. Емоционална интелигентност

В раздела са разгледани теоретични модели и концепции на емоционалната интелигентност, както и значимата роля на емоциите, които подпомагат оцеляването, адаптацията, социалните взаимоотношения и психичното благополучие.

Анализирани са теоретичните модели на Mayer и Salovey, Petrides, Goleman, Bar-On, Davidson & Begley, Panksepp, както и влиянието на биологичните, социалните и културните фактори върху развитието на емоционалната интелигентност. Разгледани са също социалната и културната интелигентност, както и връзките между емоционалната интелигентност и стреса, включително и на работното място, и удовлетвореността от живота. Проследено е развитието на емоционалната интелигентност през възрастта.

Теоретичният анализ сочи, че емоционалната интелигентност представлява истински значим личностен ресурс, който се формира през целия жизнен път и оказва влияние върху здравето, адаптацията и психичното благополучие. Установява се, че по-високите нива на емоционална интелигентност са свързани с по-ефективно управление на стреса, по-добри социални взаимоотношения и по-висока удовлетвореност от живота.

Емоционалната интелигентност влияе на здравето, образованието и професионалния успех. Подкрепя

социалната и академичната адаптация, влияейки положително върху ефективността, мотивацията и удовлетвореността от живота.

Теоретичният анализ обосновава разглеждането на емоционалната интелигентност като значим фактор, свързан с психичното благополучие при хора в зряла възраст.

1.3. Локус на контрол

В раздела е разгледана концепцията за локуса на контрол като важна личностна характеристика, свързана с начина, по който човек възприема житейските събития и поема отговорност за тях. Анализирани са теорията за социалното учене на Rotter, според която човек не само се влияе от средата, но и сам участва в нейното оформяне, и последващи изследвания, които разглеждат връзката между локуса на контрол, стреса, адаптацията и психичното благополучие.

Отделено е внимание на влиянието на социалната и културната среда, както и на динамичния характер на локуса на контрол през различните етапи от живота. Съществуват значими културни различия, обусловени от ценностните системи, социалните норми и степента на индивидуализъм или колективизъм в обществото. Въпреки тези различия локусът на контрол може да запазва значението си като универсален предиктор на удовлетвореността от живота и психичното благополучие.

Анализът на теоретичните постановки и емпиричните изследвания позволява да се приеме, че локусът на контрол представлява важен механизъм на психологическа адаптация, който оказва влияние върху

мотивацията, стратегиите за справяне и психичното благополучие.

Установява се, че вътрешният локус на контрол е свързан с по-активно справяне със стреса, по-висока емоционална интелигентност, по-добра адаптация и по-висока удовлетвореност от живота, докато външният локус на контрол се асоциира с по-високи нива на стрес, тревожност и безпомощност.

Отчита се, че локусът на контрол се формира и променя под влияние на личния опит, социалната среда и културните особености, като същевременно запазва значението си като важен предиктор на психичното благополучие.

Теоретичният анализ обосновава разглеждането на локуса на контрол като значим фактор, свързан с преживяването на стреса, регулирането на поведението, удовлетвореността от живота и психичното благополучие при хора в зряла възраст.

1.4. Психично благополучие и удовлетвореност от живота

В раздела са представени теоретични модели и концепции на психичното благополучие и удовлетвореността от живота. Разгледана е позитивната психология, свързана с личностното развитие и самоактуализацията и модели на Seligman. Анализирани са хедонистичното и евдемонистичното благополучие, субективното благополучие на Diener, моделът на психично благополучие на Ryff и Singer и възгледите на хуманистичната и екзистенциалната перспектива на психичното благополучие, свързана със смисъла на

съществуването, личния избор и автентичността на човека.

Проследена е ролята на демографските и социалните фактори, междуличностните взаимоотношения, социалната подкрепа и субективната оценка на житейските обстоятелства, определящи психичното благополучие.

Разгледаните концепции обосновават разбирането, че удовлетвореността от живота представлява важен когнитивен компонент на психичното благополучие, чрез който човек оценява качеството на собствения си живот и степента на реализиране на личния си потенциал. Удовлетвореността от живота се разглежда като когнитивна, но интегрална оценка, която отразява взаимодействието между емоционални, социални и личностни фактори.

Установява се, че психичното благополучие е резултат от сложното взаимодействие между личностните ресурси и социалната среда, като ключово значение имат способността за адаптация, саморегулацията и качеството на междуличностните взаимоотношения.

Отчита се, че субективната интерпретация на житейските събития и социалните сравнения често имат по-голямо значение от обективните условия на живот.

Теоретичният анализ обосновава разглеждането на удовлетвореността от живота като измерим когнитивен компонент на психичното благополучие в настоящото изследване.

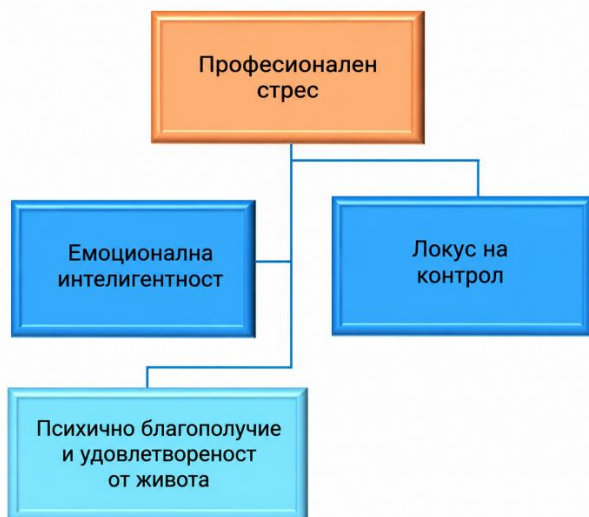
Обобщени изводи от първа глава

Извършеният теоретичен анализ позволява психичното благополучие да бъде разглеждано като резултат от взаимодействието между външни фактори и вътрешни личностни ресурси. В настоящото изследване удовлетвореността от живота се приема като негов когнитивен компонент, чрез който човек оценява качеството на собствения си живот.

Работният стрес се очертава като значим фактор с негативно въздействие върху психичното благополучие, но неговият ефект зависи от начина, по който се възприема и управлява. В този процес ключова роля имат локусът на контрол и емоционалната интелигентност. Локусът на контрол е свързан с усещането за лична отговорност и контрол върху житейските събития, а емоционалната интелигентност - със способността за разбиране, регулация и управление на емоциите и социалните взаимоотношения.

Теоретичният анализ сочи, че психичното благополучие в зряла възраст е резултат от сложно взаимодействие между професионалния стрес, личностните ресурси и социалната среда. Културният контекст допълнително влияе върху начина, по който човек оценява живота си.

На тази основа е разработен теоретичен модел, който обосновава изследването на влиянието на работния стрес, локуса на контрол и емоционалната интелигентност върху психичното благополучие, операционализирано чрез удовлетвореността от живота.



Фигура 1. *Теоретичен модел на влиянието на работния стрес, локуса на контрол и емоционалната интелигентност върху психичното благополучие и удовлетвореността от живота*

Втора глава. Дизайн на емпиричното изследване

Във втора глава са представени характеристиките на извадката, използваният методически инструментариум, психометричните характеристики на приложените методики и методите за статистическа обработка на данните.

2.1. Характеристика на извадката

В изследването участват 412 лица на възраст между 18 и 70 години, равномерно разпределени по местоживеење в България (N=206) и в чужбина (N=206).

Обособени са пет възрастови групи, четири групи по образование и шест групи по семейно положение.

Таблица 1. Демографски характеристики на извадката

Признак	Категория	Брой (N)	Процент (%)
Пол	Жена	260	63.11
	Мъж	151	36.65
	Друго	1	0.24
Местоживеене	България	206	50.00
	Чужбина	206	50.00
Възрастови групи	18-25	7	1.70
	26-35	35	8.50
	36-45	177	42.96
	46-55	160	38.83
	56+	33	8.01
Образование	Средно	77	18.69
	Бакалавър	110	26.70
	Магистър	214	51.94
	Доктор	11	2.67
Семейно положение	Необвързани	42	10.19
	Обвързани	27	6.55
	На семейни начала	83	20.15
	Семейни	215	52.18
	Разведени	39	9.47
	Вдовци	6	1.46

2.2. Методически инструментариум

За измерване на изследваните конструкти са използвани четири стандартизирани методики:

- Въпросник за професионален стрес - Job Stress Index (JSI);
- Скала за емоционална интелигентност на Schutte (SEIS);
- Методика за локус на контрол на Витанова и Шишков;
- Скала за удовлетвореност от живота (SWLS) на Diener и сътр.

Избраните инструменти са широко използвани в психологическите изследвания и позволяват оценка на основните променливи, включени в концептуалния модел на настоящото изследване.

2.3. Психометрични характеристики на използваните методики

Преди провеждането на основните статистически анализи беше извършена оценка на надеждността на използваните инструменти чрез коефициента на вътрешна консистентност α на Кронбах.

Таблица 2. Надеждност на използваните методики (α на Кронбах)

Методика	Брой айтеми	α
Работен стрес	12	.942
Емоционална интелигентност	33	.919
Локус на контрол	44	.887
Удовлетвореност от живота	5	.931

Получените стойности на α варират между .887 и .942, което свидетелства за добра до отлична вътрешна консистентност на използваните методики.

За скалата за работен стрес допълнително беше проведен тест-ретест анализ, който показва добра стабилност на измерването във времето ($r=.720$; $p<.001$).

За изследване на вътрешната структура на скалата за работен стрес беше приложен факторен анализ чрез метода на главните компоненти с ортогонална ротация Varimax. Получените показатели КМО=.938 и статистически значимият тест на Bartlett ($\chi^2=3989.616$; $p<.001$) потвърждават пригодността на данните за факторен анализ. Извлечени са два фактора, които обясняват 70,92% от общата вариация.

Таблица 3. Факторен анализ на скалата за работен стрес

Променлива	Фактор 1	Фактор 2
<i>Фактор 1 - Психоемоционално изтощение от работата</i>		
Докато съм на работа, чувствам твърде голямо напрежение да свърша задачите си.	.754*	.450*
Напрягам се да мисля за работата си	.742*	.404*
Напрежението, което изпитвам на работа, ме потиска.	.712*	.419*
Имам допълнителен стрес в резултат на сегашната ми работа.	.684*	.539*
Чувствам се изтощен след цял работен ден.	.636*	.456*
Чувствам, че не мога да работя достатъчно дълго или достатъчно усилено.	.740	.011

Чувствам се така, сякаш никога няма да свърша цялата си работа.	.732	.291
<i>Фактор 2 - Преживяване на когнитивна свръхнатовареност</i>		
Работната ми среда е много стресираща.	.325	.842
Работя под голямо напрежение.	.215	.885
Имам твърде много работа за вършене.	.192	.765
Работата ми е стресираща.	.534*	.699*
Чувствам се стресиран от работата си.	.559*	.669*

Първият фактор е интерпретиран като психоемоционално изтощение, а вторият - като когнитивна свръхнатовареност. Получените резултати подкрепят многомерния характер на професионалния стрес.

2.4. Описателна статистика на основните променливи

Изчислени са основните показатели на дескриптивната статистика за работния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол и удовлетвореността от живота.

Таблица 4. *Описателна статистика на изследваните променливи*

Променлива	M	SD	Sk	K
Работен стрес	29.20	11.96	0.600	-0.360
Емоционална интелигентност	123.33	17.79	-0.952	1.716

Променлива	M	SD	Sk	K
Локус на контрол	155.40	26.41	-0.703	3.190
Удовлетвореност от живота	24.74	7.15	-0.715	-0.169

Получените резултати показват умерени нива на професионален стрес, сравнително високи нива на емоционална интелигентност и удовлетвореност от живота и преобладаваща интернална ориентация при локуса на контрол.

2.5. Методи за статистическа обработка

Обработката на данните беше извършена чрез IBM SPSS Statistics, версия 23.

За анализ на резултатите бяха приложени:

- оценка на вътрешната консистентност чрез α на Кронбах;
- тест-ретест анализ;
- факторен анализ;
- дескриптивна статистика;
- t-тест за независими извадки;
- дисперсионен анализ (ANOVA) и post hoc тестове;
- корелационен анализ;
- регресионен анализ;
- Bootstrap анализ (1000 извадки, 95% доверителен интервал).

Обобщени изводи от втора глава

Представеният методически инструментариум осигурява надеждна основа за изследване на

взаимовръзките между работния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол и удовлетвореността на живота, както и на влиянието на работния стрес, емоционалната интелигентност и локуса на контрол върху психичното благополучие, операционализирано чрез удовлетвореността от живота. Използваните инструменти демонстрират добра до отлична надеждност, а резултатите от тест-ретест анализа и факторния анализ на скалата за работен стрес потвърждават нейната стабилност и валидност.

Приложените статистически методи осигуряват възможност за надеждна проверка на поставените хипотези и за обективна интерпретация на получените резултати.

Трета глава.

Анализ на резултатите от емпиричното изследване

В трета глава са представени резултатите от проверката на поставените хипотези. Анализирани са различията по основни социално-демографски характеристики, взаимовръзките между работния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол и удовлетвореността от живота, както и влиянието на изследваните променливи върху удовлетвореността от живота.

3.1. Проверка на първата хипотеза. Различия по социално-демографски характеристики

За проверка на първата хипотеза бяха приложени t-тест за независими извадки и еднопосочен дисперсионен анализ (ANOVA).

3.1.1. Различия по пол

Резултатите показаха статистически значими различия по отношение на удовлетвореността от живота и емоционалната интелигентност. Жените отчитат по-висока удовлетвореност от живота в сравнение с мъжете, $t(409)=2.29$, $p=.022$. Установени бяха и по-високи нива на емоционална интелигентност при жените, $t(409)=4.03$, $p<.001$.

Таблица 5. Статистически значими различия по пол

Променлива	Жени ($N = 260$)	Мъже ($N = 151$)	t	p
	$M(SD)$	$M(SD)$		
Удовлетвореност от живота	25.32 (6.83)	23.66 (7.55)	2.29	.022
Работен стрес	28.83 (12.16)	29.94 (11.60)	-0.91	.363
Локус на контрол	182.96 (16.52)	183.45 (21.50)	-0.26	.795
Емоционална интелигентност	130.73 (17.09)	123.17 (20.37)	4.03	< .001

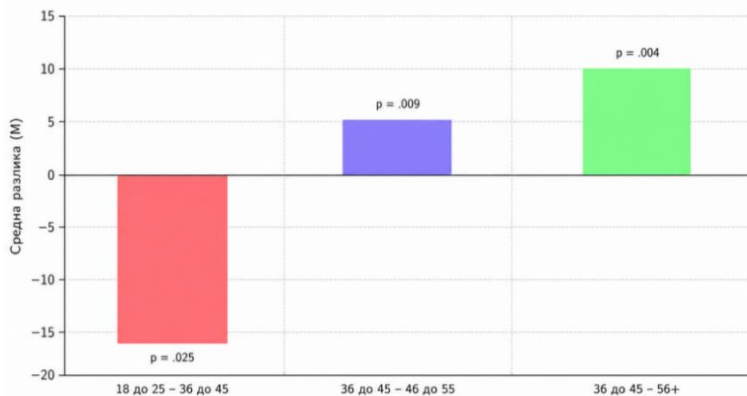
Забележка. Стойности на $p < .05$, които се считат за статистически значими, са оцветени в светлосиньо.

Получените резултати показват, че полът е свързан с различия в емоционалната интелигентност и удовлетвореността от живота. По-високите стойности при жените вероятно се дължат на по-добре развити умения за разпознаване и регулиране на емоциите, което може да благоприятства по-високата удовлетвореност от живота

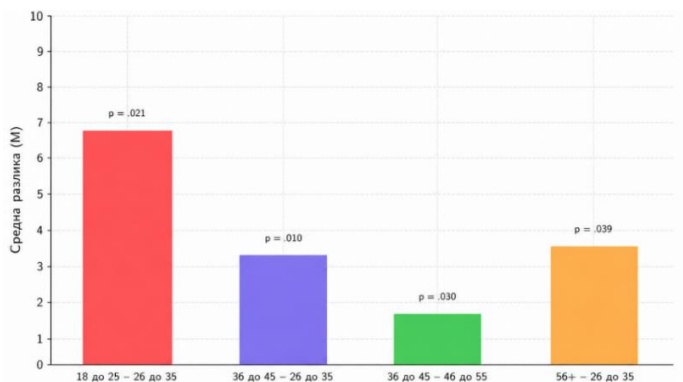
3.1.2. Различия по възраст

Установени бяха статистически значими възрастови различия по отношение на локуса на контрол, $F(4,407)=3.924$, $p=.004$, $\eta^2=.04$. Най-високи стойности са отчетени при групата 36-45 години.

Статистически значими различия се установиха и при удовлетвореността от живота, $F(4,407)=3.116$, $p=.015$, $\eta^2=.03$. Най-ниски стойности се наблюдават при лицата на възраст 26-35 години, докато по-висока удовлетвореност е отчетена при групите 18-25, 36-45 и 56+ години.



Фигура 2. Графика на статистически значимите разлики между групите по възраст за локус на контрол

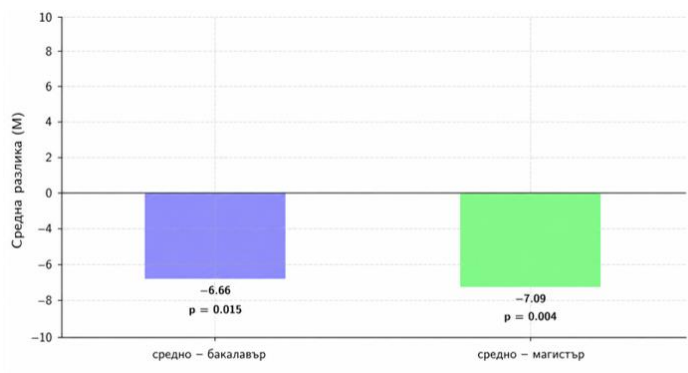


Фигура 3. *Графика на статистически значимите разлики между групите по възраст за удовлетвореността от живота*

Получените резултати сочат, че възрастта и натрупаният житейски опит са свързани с усещането за личен контрол и със субективната оценка на живота. По-ниската удовлетвореност от живота в периода 26-35 години вероятно е свързана с по-високите професионални, семейни и социални изисквания, характерни за този етап от жизнения цикъл.

3.1.3. Различия по образование

Установени бяха статистически значими различия по отношение на локуса на контрол, $F(3,408)=3.083$, $p=.027$, $\eta^2=.02$. Лицата със средно образование показват по-нисък вътрешен локус на контрол в сравнение с лицата с бакалавърска и магистърска степен.

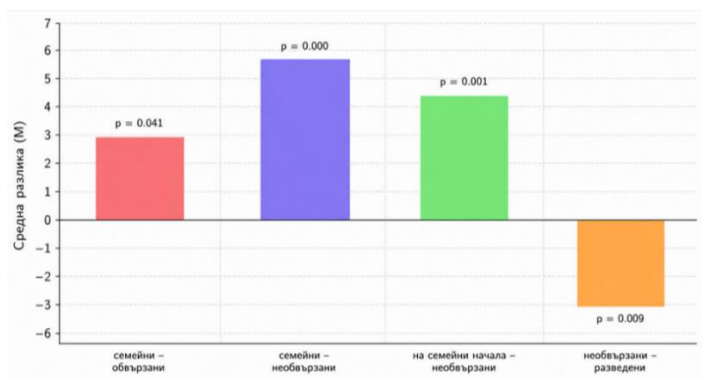


Фигура 4. *Графика на статистически значимите разлики между групите по признак образование за локус на контрол*

Получените резултати показват, че по-високото образование е свързано с по-силно изразено усещане за личен контрол върху житейските събития, което вероятно се дължи на по-добрите възможности за личностна и професионална реализация.

3.1.4. Различия по семейно положение

Установени бяха статистически значими различия по отношение на удовлетвореността от живота, $F(5,406)=5.190$, $p<.001$, $\eta^2=.06$. Най-високи стойности са отчетени при семейните участници, а най-ниски - при необвързаните.



Фигура 5. Графика на статистически значимите разлики между групите по признак семейно положение за удовлетвореността от живота

Получените резултати подчертават значението на близките междуличностни взаимоотношения и социалната подкрепа за преживяването на психично благополучие.

3.1.5. Различия по местоживеене

Таблица 6. Статистически значими разлики по местоживеене

Променливи	България (N = 206)	Чужбина (N = 206)	t	p
	M(SD)	M(SD)		
Удовлетвореност от живота	24.42(7.18)	25.05(7.12)	-0.90	0.367
Работен стрес	30.57(12.37)	27.83 (11.41)	2.34	0.020
Локус на контрол	183.08(18.93)	183.37(18.20)	-0.16	0.871

Емоционална интелигентност	127.65(19.04)	128.20(18.37)	-0.30	0.762
----------------------------	---------------	---------------	-------	-------

Резултатите показаха статистически значима разлика единствено по отношение на работния стрес. Българите, живеещи в чужбина, отчитат по-ниски нива на работен стрес, в сравнение с живеещите в България, $t(410)=2.34$, $p=.020$.

Възможно обяснение е, че българите, избрали да живеят и работят в чужбина, се реализират в по-благоприятни социално-икономически и организационни условия на труд, което е свързано с по-ниски нива на работен стрес. Липсата на различия по отношение на емоционалната интелигентност, локуса на контрол и удовлетвореността от живота предполага, че тези характеристики се отличават с относителна устойчивост и вероятно са културно обусловени.

Обобщени резултати по първа хипотеза

След проверката на първата хипотеза бяха получени следните основни резултати:

- Жените отчитат по-висока удовлетвореност от живота в сравнение с мъжете.
- Жените са с по-висока емоционална интелигентност.
- Най-високи стойности на локуса на контрол се наблюдават при лицата на възраст 36-45 години.
- Най-ниски стойности на удовлетвореност от живота са отчетени при групата 26-35 години.

- Лицата със средно образование показват по-нисък вътрешен локус на контрол в сравнение с бакалаврите и магистрите.

- Най-висока удовлетвореност от живота се наблюдава при семейните, а най-ниска - при необвързаните участници.

- Българите, живеещи в чужбина, отчитат по-ниски нива на работен стрес в сравнение с живеещите в България.

Получените резултати позволяват първата хипотеза да бъде приета частично.

3.2. Проверка на втората хипотеза.

Корелационен анализ

С цел изследване на взаимовръзките между работния стрес, локуса на контрол, емоционалната интелигентност и удовлетвореността на живота беше проведен корелационен анализ по Пийърсън.

Таблица 7. Корелации (Pearson) между всички изследвани променливи

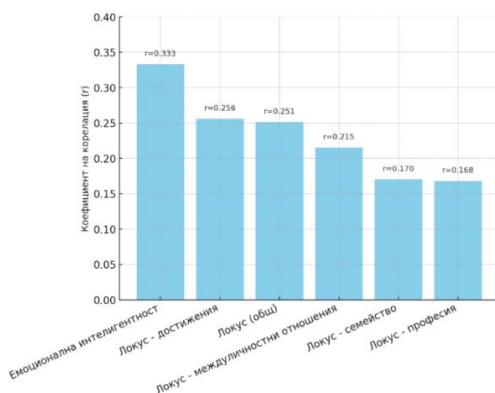
Променлива		1.	2.	3.	4.
	<i>N</i>	412	412	412	412
1. Удовлетвореност от живота	<i>r</i>	1	-.090	.251**	.333**
	<i>p</i>		.068	.000	.000
2. Работен стрес	<i>r</i>	-.090	1	.196**	-.051
	<i>p</i>	.068		.000	.300
3. Локус на	<i>r</i>	.251**	- .196**	1	.514**

контрол	<i>p</i>	.000	.000		.000
4.	<i>r</i>	.333**	-.051	.514**	1
Емоционална интелигентност	<i>p</i>	.000	.300	.000	

3.2.1. Връзки между удовлетвореността от живота и останалите променливи

Резултатите показаха статистически значими положителни корелации между удовлетвореността от живота и емоционалната интелигентност ($r=.333$, $p<.001$), както и между удовлетвореността от живота и локуса на контрол ($r=.251$, $p<.001$). Установени бяха положителни връзки и с отделни подскали на локуса на контрол - достижения ($r=.256$, $p<.001$), междуличностни отношения ($r=.215$, $p<.001$), семейство ($r=.170$, $p=.001$) и професия ($r=.168$, $p=.001$).

Не се установи статистически значима връзка между работния стрес и удовлетвореността от живота ($r=-.090$, $p=.068$).



Фигура 6. *Бар диаграма, изобразяваща корелациите между удовлетвореността от живота и останалите конструкти*

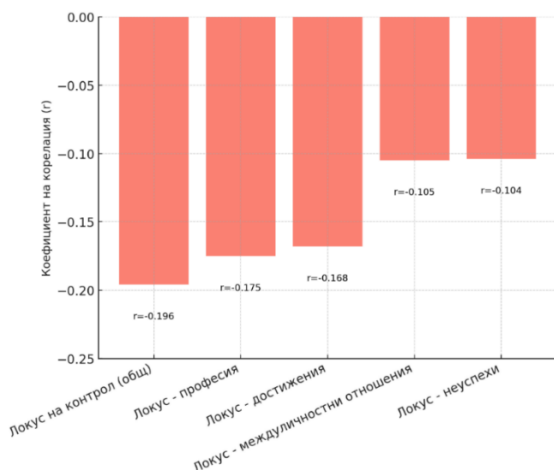
Това предполага, че по-високата удовлетвореност от живота е свързана с по-висока емоционална интелигентност и локус на контрол, докато професионалният стрес не показва значима връзка с удовлетвореността от живота в тази извадка.

Получените резултати показват, че психичното благополучие е по-тясно свързано с вътрешните личностни ресурси, отколкото с нивата на професионален стрес. По-високата емоционална интелигентност и по-силно изразеният вътрешен локус на контрол вероятно подпомагат по-позитивната когнитивна оценка на живота. Липсата на значима връзка между работния стрес и удовлетвореността от живота предполага, че удовлетвореността от живота се формира под влияние на множество фактори, които надхвърлят професионалната сфера.

3.2.2. Връзки между работния стрес и локуса на контрол

Работният стрес показва статистически значими отрицателни корелации с общия локус на контрол ($r=-.196$, $p<.001$), както и с подskalите достижения ($r=-.168$, $p=.001$), професия ($r=-.175$, $p<.001$), неуспехи ($r=-.104$, $p=.035$) и междуличностни отношения ($r=-.105$, $p=.033$).

Не се установиха статистически значими връзки между работния стрес и емоционалната интелигентност ($r=-.051$, $p=.300$), както и между работния стрес и удовлетвореността от живота ($r=-.090$, $p=.068$).

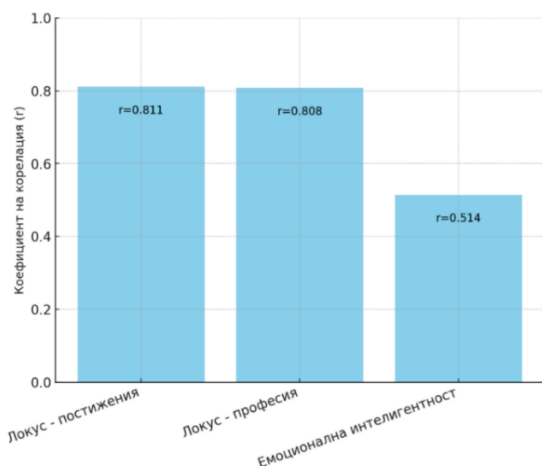


Фигура 7. Бар диаграма, изобразяваща корелациите между професионалния стрес и локуса на контрол със субскали

Получените резултати показват, че лицата с вътрешен локус на контрол имат по-нисък професионален стрес. Вероятно усещането за личен контрол и лична отговорност подпомага по-ефективното справяне с изискванията на работната среда. Липсата на статистически значими връзки между работния стрес и удовлетвореността от живота, както и между работния стрес и емоционалната интелигентност, предполага, че професионалният стрес не е единственият фактор, определящ емоционалното регулиране и психичното благополучие. Възможно е тези конструкти да се формират под влияние на по-широк кръг личностни, семейни, социални и културни фактори, които надхвърлят професионалната сфера.

3.2.3. Връзка между локуса на контрол и емоционалната интелигентност

Установена беше положителна статистически значима връзка между локуса на контрол и емоционалната интелигентност ($r=.514$, $p<.001$). Получените резултати показват, че по-високата емоционална интелигентност е свързана с по-изразен вътрешен локус на контрол.



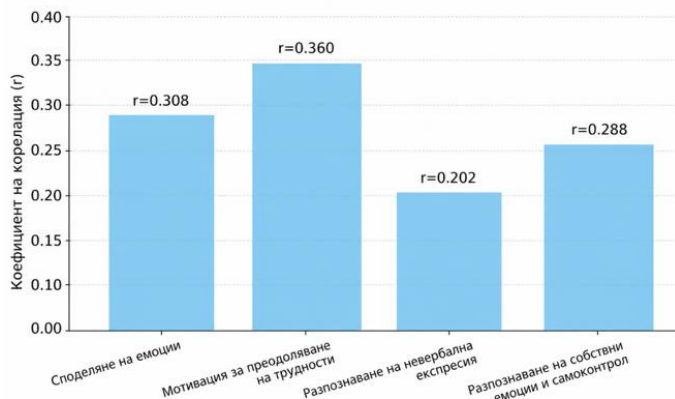
Фигура 8. Бар диаграма, изобразяваща корелациите между локуса на контрол и субскалите постижения и професия и локуса на контрол с емоционална интелигентност

Установената положителна връзка показва, че способността за разбиране и регулиране на емоциите е свързана с по-изразено усещане за личен контрол върху житейските събития. Липсата на значима корелация между емоционалната интелигентност и работния стрес предполага, че по-високата емоционална интелигентност

не е непременно свързана с по-нисък професионален стрес, а вероятно оказва влияние предимно върху начина на преживяване и справяне със стресовите ситуации.

3.2.4. Връзки между удовлетвореността от живота и компонентите на емоционалната интелигентност

Положителни и статистически значими корелации се установиха между удовлетвореността от живота и всички компоненти на емоционалната интелигентност. Най-силна е връзката с мотивацията за преодоляване на трудности ($r=.360$, $p<.001$), следвана от споделянето на емоции ($r=.308$, $p<.001$), разпознаването на собствени емоции и самоконтрола ($r=.288$, $p<.001$) и разпознаването на невербалната експресия ($r=.202$, $p<.001$).



Фигура 9. Бар диаграма, изобразяваща корелациите между удовлетвореността от живота и компонентите на емоционалната интелигентност

Получените резултати показват, че всички изследвани компоненти на емоционалната интелигентност са положително свързани с удовлетвореността от живота, което подчертава значението на емоционалната интелигентност като важен личностен ресурс за психичното благополучие.

Обобщени резултати по втората хипотеза

Корелационният анализ показва, че удовлетвореността от живота е положително свързана с емоционалната интелигентност и локуса на контрол. Установена беше отрицателна връзка между работния стрес и локуса на контрол и положителна връзка между локуса на контрол и емоционалната интелигентност. Не се установиха статистически значими връзки между работния стрес и удовлетвореността от живота, както и между работния стрес и емоционалната интелигентност. Получените резултати сочат, че удовлетвореността от живота е по-тясно свързана с вътрешните личностни ресурси, представени от емоционалната интелигентност и локуса на контрол, отколкото с професионалния стрес. Липсата на значими връзки между работния стрес и удовлетвореността от живота и емоционалната интелигентност предполага, че тези конструкти се формират под влияние на множество личностни, социални и културни фактори, които надхвърлят професионалната сфера. В същото време локусът на контрол се очертава като централна променлива, тъй като показва значими връзки и с трите останали конструкта. Това подчертава ролята му за адаптацията като личностен ресурс, свързан както с преживяването на

професионалният стрес, така и с емоционалната интелигентност и удовлетвореността на живота.

Получените резултати позволяват втората хипотеза да бъде приета частично.

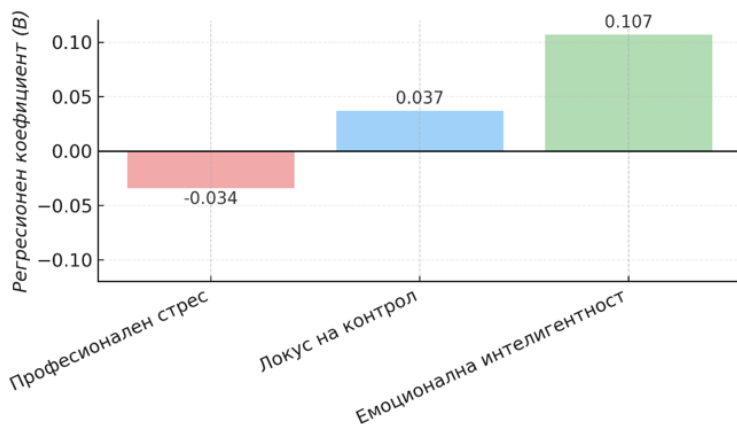
3.3. Проверка на третата хипотеза. Регресионен анализ

С цел да се провери степента, с която работният стрес, локусът на контрол и емоционалната интелигентност предсказват удовлетвореността от живота, беше проведен множествен линеен регресионен анализ. За повишаване на надеждността на статистическите оценки беше приложена Bootstrap процедура (1000 повторения, 95% доверителен интервал).

Таблица 8. Влияние на работен стрес, локус на контрол и емоционална интелигентност върху удовлетвореността от живота

Променлива	Estimate (B)	SE	95% CI		P
			LL	UL	
(Константа)	5.213	3.658	-1.977	12.404	.155
Работен стрес	-.034	.028	-.090	.022	.232
Локус на контрол	.037	.021	-.005	.079	.083
Емоционална интелигентност	.107	.021	.067	.148	.000***

Регресионният модел се оказва статистически значим, $F(3,408)=19.01$, $p<.001$, обяснявайки 12.3% от вариацията на удовлетвореността от живота ($R^2=.123$).



Фигура 10. Влияние на работния стрес, локуса на контрол и емоционалната интелигентност върху удовлетвореността от живота

Получените резултати показват, че единствено емоционалната интелигентност има статистически значим положителен ефект върху удовлетвореността от живота ($B=.107$; $p<.001$). Резултатите от Bootstrap анализа потвърждават устойчивостта на този ефект, като 95% доверителен интервал $[0.067; 0.148]$ не съдържа нула.

Работният стрес ($B=-0.034$; $p=.232$) и локусът на контрол ($B=.037$; $p=.083$) не показват самостоятелен статистически значим принос към предсказването на удовлетвореността от живота.



Фигура 11. Контекстна диаграма, представяща връзките между професионалния стрес, локуса на контрол и емоционалната интелигентност като предиктори на удовлетвореността от живота.

С оглед на установения значим ефект на емоционалната интелигентност беше проведен допълнителен регресионен анализ, включващ четирите ѝ компонента.

Таблица 8. Влияние на субскалите на емоционалната интелигентност върху удовлетвореността от живота

Променлива	Estimate (B)	SE	95% CI		P
			LL	UL	

(Константа)	4.028	4.591	-4.970	13.026	.381
Споделяне на емоции	.139	.141	-.137	.415	.325
Мотивация за преодоляване на трудности	.353	.101	.155	.551	.001
Разпознаване на невербална експресия	.004	.150	-.290	.298	.979
Разпознаване на собствени емоции и самоконтрол	.163	.156	-.143	.469	.297

Установено беше, че единствено компонентът „Мотивация за преодоляване на трудности“ има статистически значим предсказващ ефект върху удовлетвореността от живота ($B=.353$; $p=.001$), докато останалите компоненти не достигат ниво на статистическа значимост.

Получените резултати показват, че не всички компоненти на емоционалната интелигентност допринасят еднакво за психичното благополучие. Най-съществен принос за обяснение на удовлетвореността от живота има мотивацията за преодоляване на трудности, което подчертава значението на активното и устойчиво справяне с житейските предизвикателства.

Обобщени резултати по третата хипотеза

Регресионният анализ показва, че моделът, включващ работния стрес, локуса на контрол и емоционалната интелигентност, е статистически значим. Единствено емоционалната интелигентност обаче се

утвърждава като устойчив предиктор на удовлетвореността от живота.

Липсата на самостоятелен статистически значим принос на локуса на контрол и работния стрес вероятно се дължи на споделена вариация между изследваните променливи и на сложния характер на психичното благополучие, което се формира под влияние на множество личностни, социални и културни фактори. Въпреки че локусът на контрол показва значими корелации с останалите променливи, при едновременното им включване в модела неговото влияние намалява, което предполага, че част от ефекта му върху удовлетвореността от живота се реализира съвместно с емоционалната интелигентност.

Липсата на статистически значим предиктивен ефект на работния стрес вероятно се дължи на факта, че удовлетвореността от живота представлява относително устойчив когнитивен компонент на психичното благополучие, който се формира не само под влияние на професионалната среда, но и на семейните отношения, социалната подкрепа и личностните ресурси.

Допълнителният анализ на компонентите на емоционалната интелигентност показва, че мотивацията за преодоляване на трудностите има най-съществен принос за обяснение на удовлетвореността от живота. Тези резултати подчертават значението на емоционалната интелигентност като ключов личностен ресурс и потвърждават водещата ѝ роля за психичното благополучие в зряла възраст.

Получените резултати позволяват третата хипотеза да бъде приета частично.

Общи изводи

- Установени бяха статистически значими различия по част от социално-демографските характеристики.
 - Жените отчитат по-висока емоционална интелигентност и удовлетвореност от живота.
 - Лицата в средна зряла възраст се отличават с по-висок вътрешен локус на контрол.
 - По-високото образование е свързано с по-силно изразен вътрешен локус на контрол.
 - Семейното положение оказва влияние върху удовлетвореността от живота, като най-високи стойности се наблюдават при семейните участници.
- Българите, живеещи в чужбина, отчитат по-нисък работен стрес в сравнение с живеещите в България. Не се установяват различия при локуса на контрол, емоционалната интелигентност и удовлетвореността от живота.
- Удовлетвореността от живота корелира правопрпорционално с емоционалната интелигентност и локуса на контрол, което подчертава значението на вътрешните личностни ресурси за психичното благополучие
- Работният стрес корелира обратнопропорционално с локуса на контрол, което показва, че вътрешният локус е свързан с по-нисък професионален стрес.

- Локусът на контрол се очертава като важна променлива, която има значими корелации с работния стрес, емоционалната интелигентност и удовлетвореността от живота.
- Единствено емоционалната интелигентност се утвърждава като статистически значим устойчив предиктор на удовлетвореността от живота.
- При анализ на компонентите на емоционалната интелигентност се установява, че мотивацията за преодоляване на трудности има самостоятелен и статистически значим принос за обяснение на удовлетвореността от живота.
- Липсата на самостоятелен предиктивен ефект на локуса на контрол и работния стрес предполага, че влиянието им върху психичното благополучие се реализира съвместно с други личностни и социални фактори.
- Получените резултати потвърждават разбирането, че психичното благополучие в зряла възраст се определя от вътрешни личностни ресурси, сред които водещо място заема емоционалната интелигентност.

Научни приноси на дисертационния труд

В дисертационния труд могат да бъдат открити следните научни и научно-приложни приноси:

1. Извършен е систематизиран анализ на съвременните теоретични подходи към професионалния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол и психичното благополучие, въз основа на който е разработен

интегративен концептуален модел на взаимовръзките между изследваните конструкти в зряла възраст.

2. Проведено е емпирично изследване върху балансирана извадка от българи, живеещи в България и в чужбина, което позволява сравнителен анализ на изследваните психологически конструкти в миграционен контекст и допринася за разширяване на емпиричните данни за българската популация.
3. Потвърдени са добрите психометрични характеристики на използваната методика за работен стрес чрез анализ на вътрешната консистентност, тест-ретест надеждността и факторната структура, което доказва нейната надеждност и приложимост при изследване на българска извадка.
4. Установени са статистически значими различия по основни социално-демографски характеристики и значими взаимовръзки между работния стрес, локуса на контрол, емоционалната интелигентност и удовлетвореността от живота, като локусът на контрол се очертава като централна променлива в изследвани конструкти.
5. Важен принос е установяването на статистически значими различия във възрастов план по отношение на локуса на контрол и удовлетвореността от живота. Резултатите подчертават значението на възрастта за преживяването на удовлетвореност от живота, като за изследваните лица от извадката, средната

зряла възраст е свързана със силен вътрешен локус на контрол и психично благополучие.

6. Установено е, че емоционалната интелигентност е единственият статистически значим и устойчив предиктор на удовлетвореността от живота, а от нейните компоненти, мотивацията за преодоляване на трудности има най-съществен принос за обяснение на психичното благополучие.
7. Получените резултати имат научно-приложно значение и могат да бъдат използвани при разработването на програми за превенция на професионалния стрес, развитие на емоционалната интелигентност и подпомагане на психичното благополучие в организационната и консултативната практика.

Заклучение

Настоящото изследване беше насочено към изследване на взаимовръзките и влиянието на работния стрес, емоционалната интелигентност и локуса на контрол върху удовлетвореността от живота, като когнитивен компонент на психичното благополучие, при българи в зряла възраст, живеещи в България и в чужбина. Проведеният теоретичен анализ и емпиричното изследване позволиха да бъдат изяснени взаимовръзките между изследваните конструкти и да се оцени тяхното влияние върху психичното благополучие.

Резултатите показаха, че психичното благополучие в зряла възраст се формира в резултат от сложно взаимодействие между външни изисквания на средата и вътрешни личностни ресурси. Установени бяха

статистически значими различия по отделни социално-демографски характеристики, както и значими взаимовръзки между изследваните променливи. Локусът на контрол се очертава като важна променлива, свързана както с работния стрес, така и с емоционалната интелигентност и удовлетвореността от живота.

Получените резултати показват, че психичното благополучие е по-тясно свързано с вътрешните личностни ресурси, отколкото с професионалния стрес.

Емоционалната интелигентност се утвърждава като единствения статистически значим и устойчив предиктор на удовлетвореността от живота, а сред нейните компоненти мотивацията за преодоляване на трудности има най-съществен принос за обяснение на психичното благополучие. Това подчертава значението на способността за адаптация, емоционалната саморегулация и активното справяне с житейските предизвикателства като фактори, подпомагащи поддържането на по-висока удовлетвореност от живота.

Сравнителната извадка между българи, живеещи в България и в чужбина, показва различия единствено при работния стрес, докато емоционалната интелигентност, локусът на контрол и удовлетвореността от живота не показваха статистически значими различия. Тези резултати позволяват да се предположи, че трите променливи представляват относително устойчиви психологически характеристики, които запазват своята значимост независимо от средата на живот. Независимо от държавата на пребиваване, участниците споделят общ културен произход и ценностна система, което вероятно

допринася за сходните нива на тези психологически конструкции.

Списък на научните публикации по темата на дисертационния труд

1. Ковачева, А., (2024). Локус на контрол и психично благополучие в различни културни контексти. *Годишник по психология*, 15 (2) 172-178
2. Ковачева, А., (2024). Емоционална интелигентност, стрес и адаптация в чужда култура. *Годишник по психология*, 15 (2) 179-184
3. Ковачева, А., (2025). Изследване на връзките на зависимости между удовлетвореността от живота с локуса на контрола и емоционалната интелигентност. *Годишник по психология*, (приета за публикуване)
4. Angelova, N., Kovacheva, A., Stanoeva, G., Zaimova-Tsaneva, E., Yordanova, B., Dimitrova, I., & Koprinkova, I. (2026). Factorial Structure and Psychometric Characteristics of the Job Stress Index (JSI) within the Bulgarian Cultural Context. *Psychological Thought*, 19(1), 318-340.
doi:<https://doi.org/10.37708/psyc.v19i1.1307>