

РЕЦЕНЗИЯ

от доц. д.н. Стоил Мавродиев

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 „Педагогическа и възрастова психология“

Автор: Ася Любенова Ковачева

Тема: „Влияние на професионалния стрес, емоционалната интелигентност и локус на контрола върху психичното благополучие на хора в зряла възраст“

Научен ръководител: доц. д-р Наташа Ангелова

1. Общо описание на представените материали

Представеният от докторант Ася Любенова Ковачева комплект материали на хартиен и електронен носител е в пълно съответствие с изискванията на Закона за развитие на академичния състав в Република България (ЗРАСРБ), Правилника за прилагане на ЗРАСРБ и Правилника за развитие на академичния състав на ЮЗУ „Неофит Рилски“.

Процедурата е законосъобразна и материалите позволяват пълноценна оценка на дисертационния труд.

2. Актуалност на тематиката и целесъобразност на поставените цели и задачи

Темата е **изключително актуална** в съвременния динамичен социален контекст, характеризиращ се с нарастващи професионални изисквания, хибридни модели на работа, миграционни процеси и необходимост от устойчиви личностни ресурси за поддържане на психично благополучие.

Психологическото благополучие и удовлетвореността от живота са водещи индикатори за качество на живот. Професионалният стрес е един от най-сериозните рискови фактори за психичното и физическото здраве, а индивидуалните различия в преживяването му се определят в значителна степен от вътрешни ресурси като емоционалната интелигентност и локуса на контрол.

Особено ценен е **сравнителният аспект** – изследване на българи, живеещи в България и в чужбина (над 20 държави). Това позволява анализ на влиянието на миграционния контекст върху стреса и ресурсите за

благополучие – тема, недостатъчно представена в българската психологическа литература.

Целта е ясно формулирана: да се установят връзките и влиянието на професионалния стрес, емоционалната интелигентност и локуса на контрол върху психичното благополучие (операционализирано чрез удовлетвореност от живота). Три хипотези са логично изведени и операционализирани. Задачите са конкретни и постижими. Темата има както теоретична, така и силна научно-приложна значимост.

3. Познаване на проблема

Докторантката демонстрира **задълбочено и критично познаване** на състоянието на проблема. Глава първа представлява солиден теоретичен синтез на съвременните концепции.

Анализирани са основните модели на професионалния стрес (Karasek – demand-control, Siegrist – effort-reward imbalance, Demerouti et al. – job demands-resources, Maslach – burnout). Емоционалната интелигентност е разгледана през призмата на моделите на Mayer & Salovey, Petrides (trait EI), Goleman, Bar-On, както и биологични и социокултурни детерминанти. Локусът на контрол е представен чрез теорията на Rotter и последващи изследвания за връзките му със стреса, адаптацията и благополучието. Психологическото благополучие и удовлетвореността от живота са анализирани в контекста на позитивната психология (Seligman), хедоничния и евдемоничния подход, модела на Diener (SWB) и Ryff (PWB).

Достойнство е **интегративният подход** - изведен е концептуален модел, в който стресът се разглежда като външен фактор с потенциално негативно влияние, а локусът на контрол и емоционалната интелигентност – като вътрешни личностни ресурси, които медиат/модерират това влияние върху удовлетвореността от живота. Литературният обзор е критичен, не просто описателен, и завършва с ясно обоснована изследователска рамка.

4. Методика на изследването

Методиката е **коректна, логична и адекватна** на поставените цели и хипотези. Изследването е корелационно и сравнително (напречно сечение).

Извадка: 412 лица на възраст 18–70 години, балансирана по местоживееене – 206 в България и 206 в чужбина (представени са над 20 държави, включително УК, Германия, Испания, САЩ, Канада, Австралия). Демографската характеристика е подробно представена в таблици (пол, възрастови групи, образование, семеен статус).

Инструменти:

- Job Stress Index (JSI) – валидиран в български контекст;
- Schutte Emotional Intelligence Scale (SEIS);
- Скала за локус на контрол на Витанова и Шишков;
- Satisfaction With Life Scale (SWLS) на Diener et al.

Психометричните характеристики са **отлични**: Cronbach's α от .887 до .942. За JSI е проведен и test-retest анализ ($r = .720$), както и експлораторен факторен анализ, който потвърждава двуфакторна структура (психоемоционално изтощение и когнитивно претоварване), обясняваща 70,92 % от дисперсията.

Статистическата обработка е извършена със SPSS v. 23 и включва: дескриптивна статистика, t-критерий, еднофакторен дисперсионен анализ с post-hoc тестове, Pearson корелационен анализ, множествен линеен регресионен анализ с bootstrap процедура (1000 resamples, 95 % CI). Етичните принципи са спазени, анонимността – гарантирана. Методиката позволява надеждна и валидна проверка на хипотезите.

5. Характеристика и оценка на дисертационния труд (подробна по глави)

Дисертационният труд е структуриран класически: увод, три основни глави, заключение, библиография (415 източника, от които 366 на английски) и приложения (въпросници).

Глава първа - Теоретични основи на изследването представлява солиден, добре структуриран синтез. Подробно са разгледани четирите ключови конструкта и техните взаимовръзки. Разделите за професионалния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол и психологическото благополучие са балансираны, с акцент върху съвременни емпирични данни и противоречия в литературата.

Особено достойнство е изграждането на **интегративен концептуален модел** (Фиг. 1), който ясно позиционира външните и вътрешните фактори. Теоретичният анализ е критичен и завършва с конкретни изводи, които обосновават емпиричното изследване. Някои раздели имат предимно описателен характер, но това не намалява общата висока стойност на главата като фундамент.

Глава втора – Дизайн на емпиричното изследване е методологически прецизна. Подробно са описани характеристиките на извадката (с таблици), психометричните качества на инструментите (вкл. факторната структура на JSI – важен принос), дескриптивната статистика и статистическите методи.

Силна страна е **валидацията на Job Stress Index** в български контекст – потвърдена надеждност, стабилност и факторна валидност. Дескриптивните данни показват умерени нива на професионален стрес, относително високи нива на емоционална интелигентност и удовлетвореност от живота, както и предимно вътрешна ориентация на локуса на контрол. Главата създава солидна основа за интерпретация на резултатите.

Глава трета – Анализ на резултатите от емпиричното изследване е сърцевината на труда и е написана на високо научно равнище. Хипотезите са тествани последователно и прецизно.

Хипотеза 1 (социо-демографски различия) е **частично приета**. Установени са статистически значими различия по пол (жените имат по-висока емоционална интелигентност и удовлетвореност от живота), по възраст (пик на вътрешен локус на контрол в групата 36–45 г.; най-ниска удовлетвореност в 26–35 г.), по образование и семеен статус (най-висока удовлетвореност при женените, най-ниска при самотните). Българите в чужбина съобщават за **по-нисък професионален стрес** в сравнение с тези в България, без значими различия в останалите променливи. Това е важен и оригинален резултат.

Хипотеза 2 (връзки между променливите) също е **частично приета**. Удовлетвореността от живота корелира положително и значимо с емоционалната интелигентност ($r = .333$) и локуса на контрол ($r = .251$). Професионалният стрес не показва значима пряка връзка с удовлетвореността от живота, но корелира негативно с локуса на контрол ($r = -.196$). Локусът на контрол и емоционалната интелигентност са силно свързани ($r = .514$). Най-силна връзка с удовлетвореността от живота има компонентът „мотивация за преодоляване на трудности“ от емоционалната интелигентност ($r = .360$).

Хипотеза 3 (предиктори) е **частично приета**. Регресионният модел е статистически значим ($F(3,408) = 19.01$, $p < .001$) и обяснява 12,3 % от дисперсията в удовлетвореността от живота ($R^2 = .123$). **Емоционалната интелигентност** е единственият значим и стабилен предиктор ($B = .107$, $p < .001$; bootstrap 95 % CI [.067; .148]). Професионалният стрес и локусът на контрол не дават независим принос (вероятно поради споделена вариация). Допълнителният анализ показва, че именно „мотивацията за преодоляване на трудности“ е ключовият компонент на емоционалната интелигентност с предиктивна сила ($B = .353$, $p = .001$).

Резултатите са представени систематично, с богат илюстративен материал (таблици, фигури, бар-чартове). Използването на bootstrap процедура

повишава доверието в оценките. Интерпретациите са задълбочени, свързани както с теорията, така и с практиката. Главата завършва с обобщаващи изводи, които ясно очертават приносите.

Обща оценка на дисертационния труд: Трудът е реализиран на **високо научно равнище**. Теоретичната част е солидна, методиката – надеждна, емпиричният анализ – коректен и нюансиран. Силни страни са: голямата балансирана извадка, валидацията на JSI в български контекст, сравнителният миграционен аспект, фокусът върху мотивационния компонент на емоционалната интелигентност и практическата насоченост на изводите.

6. Приноси и значимост на разработката за науката и практиката

Приносите са **реални, оригинални и добре формулирани**. Основните са:

1. Системен теоретичен анализ и разработване на интегративен концептуален модел на връзките между професионалния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол и психичното благополучие в зряла възраст.
2. Провеждане на емпирично изследване на балансирана извадка от българи, живеещи в България и в чужбина – принос към разширяване на емпиричните данни в миграционен контекст.
3. Потвърждаване на добрите психометрични характеристики на Job Stress Index в български културен контекст (надеждност, стабилност, факторна структура).
4. Установяване на статистически значими социо-демографски различия и значими връзки между изследваните конструкти; локусът на контрол се очертава като важна свързваща променлива.
5. Установяване на възрастови различия в локуса на контрол и удовлетвореността от живота (средната зряла възраст като период на по-силен вътрешен локус и по-високо благополучие).
6. Идентифициране на емоционалната интелигентност като единствен значим и стабилен предиктор на удовлетвореността от живота; мотивацията за преодоляване на трудности се откроява като най-силно действащ компонент.
7. Научно-приложно значение – резултатите могат да се използват при разработване на програми за превенция на професионалния стрес,

развитие на емоционалната интелигентност и промоция на психично благополучие в организационна и консултативна практика.

Приносите имат както теоретична, така и приложна стойност и обогатяват българската психология.

7. Преценка на публикациите по дисертационния труд

Четири публикации (три самостоятелни и една в съавторство) отразяват ключови аспекти на дисертацията и покриват минималните национални изисквания. Една от тях е публикувана в списание *Psychological Thought* с DOI. Няма съществено припокриване по съдържание. Публикациите допринасят за видимостта на темата и резултатите в научната общност.

8. Лично участие на докторантката

Нямам съмнение, че дисертационният труд е **лично дело** на Ася Ковачева. Тя е формулирала проблема, разработила дизайна, събрала данните от 412 участници, извършила статистическия анализ (вкл. bootstrap), интерпретирала резултатите и написала текста. Оригиналността е потвърдена и от отчета на Turnitin (5 % сходство). Личният принос е безспорен.

9. Автореферат

Авторефератът вярно, пълно и коректно отразява структурата, целите, методите, основните резултати, приносите и изводите на дисертационния труд. Съответства на изискванията и позволява бързо и точно запознаване с труда.

10. Критични забележки и препоръки

Трудът е на високо ниво и критичните бележки са незначителни и препоръчителни:

- В регресионния модел локусът на контрол и професионалният стрес не се открояват като независими предиктори – вероятно поради споделена вариация с емоционалната интелигентност. Препоръчително е в бъдещи изследвания да се тестват по-сложни mediation и moderation модели.
- Би било полезно по-задълбочено да се анализират културните специфики при българите, живеещи в различни държави (ако данните позволяват).
- Препоръчвам лонгитюдни дизайни и интервенционни проучвания, които да проследят ефекта от развитие на емоционалната

интелигентност (особено мотивационния компонент) върху психичното благополучие.

Тези бележки не намаляват качеството, оригиналността и достойнствата на дисертационния труд.

11. Лични впечатления

Особено впечатление прави **органичното съчетание** на богат практически опит в областта на управлението на стреса и психичното благополучие с прецизен научен подход. Това придава на труда не само теоретична дълбочина, но и ясна приложна насоченост, което е рядко и ценно качество.

Заклучение

Дисертационният труд на Ася Любенова Ковачева съдържа научни, научно-приложни и приложни резултати, които представляват **оригинален принос** в науката и отговарят на всички изисквания на ЗРАСРБ, Правилника за прилагане на ЗРАСРБ и съответния Правилник на ЮЗУ „Неофит Рилски“.

Дисертационният труд показва, че докторантката Ася Любенова Ковачева притежава задълбочени теоретични знания и професионални умения по научна специалност „Педагогическа и възрастова психология“, като демонстрира качества и умения за самостоятелно провеждане на научно изследване.

Поради гореизложеното, **убедено давам своята положителна оценка** за проведеното изследване и **предлагам на почитаемото научно жури да присъди** образователната и научна степен „доктор“ на **Ася Любенова Ковачева** в област на висше образование 3. Социални, стопански и правни науки, професионално направление 3.2. Психология, докторска програма „Педагогическа и възрастова психология“.

Благоевград,

01.09.2026 г.

Рецензент:

доц. д.н. Стоил Мавродиев

REVIEW

by Assoc. Prof. Stoil Mavrodiev, D.Sc.

of a dissertation for the award of the educational and scientific degree “Doctor”
in: Field of Higher Education 3. Social, Economic and Legal Sciences
Professional Field 3.2 Psychology Doctoral Programme “Educational and
Developmental Psychology”

Author: Asya Lyubenova Kovacheva

Title: “Influence of Occupational Stress, Emotional Intelligence and Locus of
Control on the Psychological Well-being of Adults”

Scientific Supervisor: Assoc. Prof. Natasha Angelova, PhD

1. General description of the submitted materials

The set of materials submitted by doctoral candidate Asya Lyubenova Kovacheva in both printed and electronic form is fully compliant with the requirements of the Law on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria (LDASRB), the Regulations for the Implementation of the LDASRB, and the Regulations for the Development of the Academic Staff of South-West University “Neofit Rilski”.

The procedure is lawful and the materials allow for a comprehensive evaluation of the dissertation.

2. Relevance of the topic and appropriateness of the aims and objectives

The topic is highly relevant in the contemporary dynamic social context, characterised by increasing professional demands, hybrid work models, migration processes, and the need for sustainable personal resources to maintain psychological well-being.

Psychological well-being and life satisfaction are leading indicators of quality of life. Occupational stress is one of the most serious risk factors for mental and physical health, while individual differences in its experience are determined to a significant extent by internal resources such as emotional intelligence and locus of control.

Particularly valuable is the comparative aspect — the study of Bulgarians living in Bulgaria and abroad (more than 20 countries). This allows analysis of the influence of the migration context on stress and resources for well-being — a topic that is insufficiently represented in Bulgarian psychological literature.

The aim is clearly formulated: to establish the relationships and the influence of occupational stress, emotional intelligence and locus of control on psychological well-being (operationalised through life satisfaction). Three hypotheses have been logically derived and operationalised. The tasks are concrete and achievable. The topic has both theoretical and strong scientific-applied significance.

3. Knowledge of the problem

The doctoral candidate demonstrates in-depth and critical knowledge of the state of the problem. Chapter One represents a solid theoretical synthesis of contemporary concepts.

The main models of occupational stress are analysed (Karasek – demand-control, Siegrist – effort-reward imbalance, Demerouti et al. – job demands-resources, Maslach – burnout). Emotional intelligence is examined through the models of Mayer & Salovey, Petrides (trait EI), Goleman, Bar-On, as well as biological and socio-cultural determinants. Locus of control is presented through Rotter's theory and subsequent studies on its links with stress, adaptation and well-being. Psychological well-being and life satisfaction are analysed in the context of positive psychology (Seligman), the hedonic and eudaimonic approaches, Diener's model (SWB) and Ryff's model (PWB).

A particular merit is the integrative approach — a conceptual model is developed in which stress is viewed as an external factor with potentially negative influence, while locus of control and emotional intelligence are conceptualised as internal personal resources that mediate/moderate this influence on life satisfaction. The literature review is critical rather than merely descriptive and concludes with a clearly justified research framework.

4. Research methodology

The methodology is correct, logical and adequate to the stated aims and hypotheses. The study is correlational and comparative (cross-sectional design).

Sample: 412 individuals aged 18–70 years, balanced by place of residence — 206 in Bulgaria and 206 abroad (more than 20 countries represented, including the UK, Germany, Spain, the USA, Canada and Australia). The demographic characteristics are presented in detail in tables (gender, age groups, education, family status).

Instruments:

- Job Stress Index (JSI) – validated in the Bulgarian context;
- Schutte Emotional Intelligence Scale (SEIS);

- Locus of Control Scale by Vitanova and Shishkov;
- Satisfaction With Life Scale (SWLS) by Diener et al.

The psychometric characteristics are excellent: Cronbach's α ranging from .887 to .942. For the JSI, a test-retest analysis was also conducted ($r = .720$), as well as exploratory factor analysis confirming a two-factor structure (psycho-emotional exhaustion and cognitive overload), explaining 70.92% of the variance.

Statistical processing was performed using IBM SPSS Statistics v. 23 and included: descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA with post-hoc tests, Pearson correlation analysis, and multiple linear regression analysis with a bootstrap procedure (1000 resamples, 95% CI). Ethical principles were observed and anonymity was guaranteed. The methodology allows for reliable and valid testing of the hypotheses.

5. Characterization and evaluation of the dissertation (detailed by chapters)

The dissertation follows a classical structure: introduction, three main chapters, conclusion, bibliography (415 sources, of which 366 in English) and appendices (questionnaires).

Chapter One – Theoretical Foundations of the Study represents a solid, well-structured synthesis. The four key constructs and their interrelationships are examined in detail. The sections on occupational stress, emotional intelligence, locus of control and psychological well-being are balanced, with emphasis on contemporary empirical data and contradictions in the literature.

A particular merit is the development of an integrative conceptual model (Figure 1), which clearly positions external and internal factors. The theoretical analysis is critical and concludes with concrete inferences that justify the empirical study. Some sections are predominantly descriptive, but this does not diminish the overall high value of the chapter as a foundation.

Chapter Two – Design of the Empirical Study is methodologically precise. The sample characteristics (with tables), the psychometric qualities of the instruments (including the factor structure of the JSI – an important contribution), descriptive statistics and statistical methods are described in detail.

A strong point is the validation of the Job Stress Index in the Bulgarian cultural context – confirmed reliability, temporal stability and factorial validity. The descriptive data show moderate levels of occupational stress, relatively high levels of emotional intelligence and life satisfaction, as well as a predominantly internal orientation of locus of control. The chapter creates a solid basis for the interpretation of the results.

Chapter Three – Analysis of the Results of the Empirical Study is the core of the work and is written at a high scientific level. The hypotheses were tested sequentially and rigorously.

Hypothesis 1 (socio-demographic differences) is **partially confirmed**. Statistically significant differences were found by gender (women reported higher emotional intelligence and life satisfaction), by age (peak internal locus of control in the 36–45 age group; lowest life satisfaction in the 26–35 age group), by education and by family status (highest life satisfaction among married participants, lowest among single participants). Bulgarians living abroad reported lower occupational stress compared with those living in Bulgaria, with no significant differences in the other variables. This is an important and original finding.

Hypothesis 2 (relationships between the variables) is also **partially confirmed**. Life satisfaction correlated positively and significantly with emotional intelligence ($r = .333$) and with locus of control ($r = .251$). Occupational stress did not show a significant direct relationship with life satisfaction, but correlated negatively with locus of control ($r = -.196$). Locus of control and emotional intelligence were strongly related ($r = .514$). The strongest correlation with life satisfaction was observed for the component “motivation for overcoming difficulties” of emotional intelligence ($r = .360$).

Hypothesis 3 (predictors) is **partially confirmed**. The regression model was statistically significant ($F(3,408) = 19.01, p < .001$) and explained 12.3% of the variance in life satisfaction ($R^2 = .123$). **Emotional intelligence** was the only significant and stable predictor ($B = .107, p < .001$; bootstrap 95% CI [.067; .148]). Occupational stress and locus of control did not make an independent contribution (probably due to shared variance). The additional analysis showed that it is precisely the “motivation for overcoming difficulties” component that has predictive power ($B = .353, p = .001$).

The results are presented systematically, with rich illustrative material (tables, figures, bar charts). The use of the bootstrap procedure increases confidence in the estimates. The interpretations are in-depth, linked both to theory and to practice. The chapter concludes with generalising inferences that clearly outline the contributions.

Overall evaluation of the dissertation: The work has been carried out at a high scientific level. The theoretical part is solid, the methodology is reliable, and the empirical analysis is correct and nuanced. Strong points include: the large balanced sample, the validation of the JSI in the Bulgarian context, the

comparative migration aspect, the focus on the motivational component of emotional intelligence, and the practical orientation of the conclusions.

6. Contributions and significance of the study for science and practice

The contributions are real, original and well formulated. The main ones are:

1. Systematic theoretical analysis and development of an integrative conceptual model of the relationships between occupational stress, emotional intelligence, locus of control and psychological well-being in adulthood.
2. Conducting an empirical study on a balanced sample of Bulgarians living in Bulgaria and abroad – a contribution to expanding empirical data in a migration context.
3. Confirmation of the good psychometric characteristics of the Job Stress Index in the Bulgarian cultural context (reliability, stability, factor structure).
4. Establishment of statistically significant socio-demographic differences and significant relationships between the studied constructs; locus of control emerges as an important linking variable.
5. Establishment of age-related differences in locus of control and life satisfaction (middle adulthood as a period of stronger internal locus and higher well-being).
6. Identification of emotional intelligence as the only significant and stable predictor of life satisfaction; motivation for overcoming difficulties stands out as the most strongly acting component.
7. Scientific-applied significance – the results can be used in the development of programmes for the prevention of occupational stress, the development of emotional intelligence and the promotion of psychological well-being in organisational and counselling practice.

The contributions have both theoretical and applied value and enrich Bulgarian psychology.

7. Evaluation of the publications related to the dissertation

The four publications (three independent and one co-authored) reflect key aspects of the dissertation and meet the minimum national requirements. One of them was published in the journal *Psychological Thought* with a DOI. There is no

substantial overlap in content. The publications contribute to the visibility of the topic and the results in the scientific community.

8. Personal contribution of the doctoral candidate

I have no doubt that the dissertation is the personal work of Asya Kovacheva. She formulated the problem, developed the design, collected data from 412 participants, performed the statistical analysis (including bootstrap), interpreted the results and wrote the text. Originality is also confirmed by the Turnitin report (5% similarity). The personal contribution is indisputable.

9. Abstract (Auto-referat)

The abstract accurately, fully and correctly reflects the structure, aims, methods, main results, contributions and conclusions of the dissertation. It meets the requirements and allows quick and precise familiarisation with the work.

10. Critical remarks and recommendations

The work is of a high standard and the critical remarks are minor and recommendatory:

- In the regression model, locus of control and occupational stress do not emerge as independent predictors – probably due to shared variance with emotional intelligence. It is recommended that more complex mediation and moderation models be tested in future research.
- It would be useful to analyse in greater depth the cultural specificities of Bulgarians living in different countries (where the data allow).
- I recommend longitudinal designs and intervention studies to track the effect of developing emotional intelligence (especially the motivational component) on psychological well-being.

These remarks do not diminish the quality, originality and merits of the dissertation.

11. Personal impressions

What makes a particularly strong impression is the organic combination of rich practical experience in the field of stress management and psychological well-being with a rigorous scientific approach. This gives the work not only theoretical depth but also a clear applied orientation – a rare and valuable quality.

Conclusion

The dissertation of Asya Lyubenova Kovacheva contains scientific, scientific-applied and applied results that represent an original contribution to science and meet all the requirements of the LDASRB, the Regulations for the Implementation of the LDASRB and the relevant Regulations of South-West University “Neofit Rilski”.

The dissertation demonstrates that doctoral candidate Asya Lyubenova Kovacheva possesses in-depth theoretical knowledge and professional skills in the scientific speciality “Educational and Developmental Psychology”, showing qualities and abilities for independent scientific research.

In view of the above, I give my **positive evaluation** of the conducted research and **recommend to the esteemed scientific jury to award** the educational and scientific degree “Doctor” to **Asya Lyubenova Kovacheva** in Field of Higher Education 3. Social, Economic and Legal Sciences, Professional Field 3.2 Psychology, Doctoral Programme “Educational and Developmental Psychology”.

Blagoevgrad,

01 September 2026

Reviewer:

Assoc. Prof. Stoil Mavrodiev, D.Sc.