

## РЕЦЕНЗИЯ

от проф. д.пс.н. Майяна Милчева Митевска  
Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

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 локуса на контрол върху психичното благополучие на хора в зряла възраст“

Научен ръководител: доц. д-р Наташа Ангелова – Югозападен университет „Неофит Рилски“

### 1. Общо описание на представените материали

Със Заповед № 1437 от 26.06.2026 г. на Ректора на Югозападния университет „Неофит Рилски“ – Благоевград съм определена за външен член на научното жури за провеждане на процедура за защита на дисертационен труд на тема **„Влияние на професионалния стрес, емоционалната интелигентност и локуса на контрол върху психичното благополучие на хора в зряла възраст“** за придобиване на образователната и научна степен „доктор“ в област на висше образование **3. Социални, стопански и правни науки**, професионално направление **3.2. Психология**, докторска програма **„Педагогическа и възрастова психология“**. Автор на дисертационния труд е **Ася Любенова Ковачева** – докторант в самостоятелна форма на обучение към катедра „Психология“ при Философския факултет на Югозападния университет „Неофит Рилски“, с научен ръководител **доц. д-р Наташа Ангелова**.

Заповедта е издадена на основание чл. 4, ал. 2 от Закона за развитието на академичния състав в Република България, чл. 30, ал. 3 от Правилника за прилагане на ЗРАСРБ, чл. 56 от Вътрешните правила за развитие на академичния състав в Югозападния университет „Неофит Рилски“ и решение на Факултетния съвет на Философския факултет, прието с Протокол № 30 от 22.06.2026 г. Публичната защита е насрочена за **11.09.2026 г. от 12:00 часа в зала 210А, Учебен корпус № 1 на ЮЗУ „Неофит Рилски“**.

Представеният за рецензиране комплект материали съдържа основните документи, необходими за провеждането на процедурата за придобиване на образователната и научна степен „доктор“, включително:

- заповед на Ректора на Югозападния университет „Неофит Рилски“ за определяне на състава на научното жури;
- молба за разкриване на процедурата за защита на дисертационния труд;
- автобиография на докторанта;
- протоколи на катедрения и факултетния съвет, свързани с предварителното обсъждане на дисертационния труд и откриването на процедурата;
- дисертационен труд;
- автореферат на дисертационния труд;

- списък на научните публикации по темата на дисертацията;
- копия на научните публикации;
- справка за изпълнение на минималните национални изисквания;
- декларация за оригиналност и достоверност на представените документи;
- други документи, свързани с процедурата и удостоверяващи изпълнението на нормативните и вътрешноуниверситетските изисквания.

Предоставените материали са систематизирани и съдържат необходимата информация за извършване на цялостна научна оценка на дисертационния труд, неговите теоретични и емпирични резултати, научни приноси и съответствие с изискванията за придобиване на образователната и научна степен „доктор“. Не се установява препокриване по съдържание между представените публикации, което да налага редуциране на техния брой.

## **2. Кратки биографични данни за докторанта**

Ася Любенова Ковачева е родена на 23 март 1980 г. в гр. Благоевград. През 2004 г. завършва образователно-квалификационна степен „бакалавър“ по специалност „Педагогика на обучението по музика“ в Югозападния университет „Неофит Рилски“, а през 2010 г. придобива образователно-квалификационна степен „магистър“ по специалност „Английска филология“ в същото висше училище.

От 2009 г. развива самостоятелна професионална практика в България и Обединеното кралство, насочена към управление на стреса, психичното благополучие и личностното развитие. В рамките на професионалната си дейност е работила с над 1000 души от различни държави, културни и социални среди, включително с българи, живеещи в страната и в чужбина. Практическият ѝ опит е в непосредствена връзка с тематиката на дисертационния труд и с научните ѝ интереси в областта на психичното благополучие в зряла възраст.

Професионалната ѝ квалификация е допълнена чрез специализирани обучения, проведени в България, Великобритания, Унгария, Гърция и Съединените американски щати, в областта на биофийдбек терапията и холистичните подходи към човешкото здраве и благополучие. Автор е на книгите „Десет“ и „Пробуждане“, посветени на себепознанието, личностното развитие и психичното благополучие, като първата от тях е публикувана и на английски език.

От юли 2023 г. Ася Ковачева е докторант в самостоятелна форма на обучение към катедра „Психология“ на Философския факултет при Югозападния университет „Неофит Рилски“, в професионално направление 3.2. Психология, докторска програма „Педагогическа и възрастова психология“, с научен ръководител доц. д-р Наташа Ангелова.

Научните интереси на докторантката са насочени към професионалния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол, удовлетвореността от живота и психичното благополучие. По темата на дисертационния труд тя е представила четири научни публикации – три самостоятелни и една в съавторство. Публикациите разглеждат проблеми, свързани с психичното благополучие, емоционалната интелигентност, локуса на контрол, удовлетвореността от живота, адаптацията в различни културни среди и психометричните характеристики на индекса за работен стрес.

Образователната подготовка, натрупаният професионален опит и научните интереси на Ася Ковачева очертават последователна насоченост към изследването на психологическите фактори, подпомагащи адаптацията, устойчивостта и психичното благополучие на човека в зряла възраст.

## **3. Актуалност на тематиката и целесъобразност на поставените цели и задачи**

Темата на дисертационния труд е актуална и значима както в научно, така и в научно-приложно отношение. Психичното благополучие е основен показател за качеството на живот, а неговото изследване придобива особена важност в условията на динамична социална среда, нарастващи професионални изисквания, високо работно натоварване и промени в организационните практики. В зряла възраст професионалният стрес се утвърждава като един от съществени източници на психично напрежение, чието въздействие се определя не само

от характеристиките на работната среда, но и от индивидуалните психологически ресурси и социално-културния контекст.

Научната актуалност на разработвания проблем се определя от интегративното разглеждане на професионалния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол и психичното благополучие. Въпреки че всеки от тези конструкти е широко представен в междunarодната психологическа литература, тяхното съвместно изследване при българи в зряла възраст, живеещи както в България, така и в чужбина, е недостатъчно застъпено в българските психологически изследвания. По този начин дисертационният труд е насочен към запълването на конкретен дефицит в наличното научно познание и към разширяване на емпиричните данни за българската популация.

Актуалността на проблема се проявява на няколко взаимосвързани равнища. На **теоретично равнище** трудът систематизира постановки относно професионалния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол и психичното благополучие и ги обединява в концептуален модел, основан на взаимодействието между външните източници на напрежение и вътрешните личностни ресурси. На **емпирично равнище** се изследват взаимовръзките между посочените променливи и тяхното влияние върху удовлетвореността от живота. На **сравнително и социално-културно равнище** се анализират проявленията на изследваните конструкти при българи, живеещи в страната и в чужбина. На **научно-приложно равнище** получените резултати могат да подпомогнат разработването на програми за превенция и управление на професионалния стрес, развитие на емоционалната компетентност, стимулиране на личната отговорност и подкрепа на психичното благополучие в зряла възраст.

Основната цел на изследването е ясно формулирана и съответства на избраната тема – да бъдат установени взаимовръзките между работния стрес, емоционалната интелигентност и локуса на контрол, както и тяхното влияние върху психичното благополучие, операционализирано чрез неговия когнитивен компонент „удовлетвореност от живота“, при лица в зряла възраст. Към тази цел е включено и сравнително изследване на проявленията на променливите при българи, живеещи в България и в чужбина. Така формулираната цел е конкретна, логически обоснована и позволява надеждна емпирична проверка.

Операционализирането на психичното благополучие чрез удовлетвореността от живота придава измеримост и методическа определеност на изследователския модел. Същевременно следва да се отчита, че удовлетвореността от живота представя преди всичко когнитивния компонент на по-широкия конструкт „психично благополучие“. Това ограничение е концептуално осъзнато в труда и не намалява стойността на проведеното изследване, а очертава конкретните граници, в които следва да се интерпретират резултатите.

За реализиране на основната цел са формулирани организационни и изследователски задачи, насочени към теоретичното изясняване и емпиричното измерване на професионалния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол и удовлетвореността от живота. Поставените задачи са логически свързани с целта и последователно обхващат проучването на различията по основни социално-демографски характеристики, установяването на връзките между изследваните променливи и определянето на тяхната предиктивна роля спрямо удовлетвореността от живота.

Формулираните три изследователски хипотези конкретизират целта и задачите. Те са насочени към: установяване на различия в зависимост от пола, възрастта, образованието, семейното положение и местоживеенето; проверка на взаимовръзките между професионалния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол и удовлетвореността от живота; и изследване на професионалния стрес, локуса на контрол и емоционалната интелигентност като възможни предиктори на удовлетвореността от живота. Хипотезите са проверими, произтичат от теоретичния анализ и са адекватни на изследователския дизайн.

Целесъобразността и реалистичността на поставените цели и задачи се потвърждават от организацията на емпиричното изследване. В него са включени 412 лица на възраст между 18 и 70 години, разпределени поравно между живеещи в България и в чужбина. Използвани

са четири стандартизирани психологически методики, а данните са обработени чрез дескриптивни, сравнителни, корелационни и регресионни анализи. Подбраният методически и статистически инструментариум съответства на характера на поставените задачи и създава необходимите условия за аргументирана проверка на хипотезите.

В обобщение може да се заключи, че дисертационната тема притежава висока научна, социална и научно-приложна актуалност. Основната цел е ясно и конкретно формулирана, а поставените задачи и хипотези са логически свързани, методически обезпечени и целесъобразни. Разработването им допринася за по-задълбочено разбиране на ролята на професионалния стрес и личностните ресурси за психичното благополучие на хората в зряла възраст.

#### **4. Познаване на проблема**

Докторантката демонстрира задълбочено и систематизирано познаване на научния проблем. Теоретичният анализ се основава на значителен информационен масив от **415 източника**, от които 366 на английски и 49 на български език, което осигурява широк международен и национален контекст на изследването. Обхванати са основополагащи и съвременни концепции за професионалния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол, психичното благополучие и удовлетвореността от живота.

Познаването на проблема не се ограничава до описателно представяне на отделни теории. Докторантката съпоставя водещи модели – модела „изисквания–контрол“ на Karasek, модела на дисбаланса „усилия–възнаграждение“ на Siegrist, модела „работни изисквания–ресурси“ на Demerouti и сътр., концепцията за професионалното прегаряне на Maslach и Jackson, моделите на емоционалната интелигентност на Mayer и Salovey, Petrides, Goleman и Bar-On, теорията за локуса на контрол на Rotter, както и концепциите за субективно и психично благополучие на Diener, Seligman, Ryff и Singer. Разгледани са биологичните, личностните, социалните, възрастовите и културните детерминанти на изследваните явления, което показва комплексно разбиране на тяхната многомерност.

Творческият характер на работата с литературния материал се проявява в извеждането на собствена интегративна концептуална рамка. Професионалният стрес е интерпретиран като външен рисков фактор, а емоционалната интелигентност и локусът на контрол – като вътрешни психологически ресурси, чието взаимодействие се разглежда в контекста на социалната среда и културните особености. Въз основа на този синтез е разработен теоретичен модел и са изведени конкретни, емпирично проверими хипотези. Удовлетвореността от живота е аргументирано операционализирана като когнитивен компонент на психичното благополучие, което осигурява концептуална връзка между теоретичния обзор и емпиричния дизайн.

Положително следва да се оцени и критичността при интерпретацията. Докторантката отчита, че влиянието на професионалния стрес не е еднозначно, а зависи от индивидуалното му възприемане, наличните ресурси и социалния контекст; разглежда локуса на контрол като динамична и културно обусловена характеристика; и поставя граници пред обобщаването на резултатите чрез ясно посочване на методическите ограничения. На отделни места теоретичната част би могла да бъде усилена чрез още по-отчетливо противопоставяне на конкуриращи се обяснителни модели и по-критично обсъждане на противоречивите емпирични резултати, но това не намалява нейната обща научна стойност.

В заключение, докторантката **познава много добре състоянието на изследвания проблем, ориентира се уверено в основните теоретични направления и оценява литературния материал аналитично и творчески**. Теоретичният обзор изпълнява не само информационна, но и обосноваваща функция, като последователно води до авторския модел, изследователските хипотези и дизайна на емпиричното изследване.

#### **5. Методика на изследването**

Избраната методика като цяло е адекватна на поставената цел и позволява надеждно изследване на различията, взаимовръзките и предиктивната роля на професионалния стрес,

емоционалната интелигентност и локуса на контрол по отношение на удовлетвореността от живота.

Емпиричното изследване е проведено върху **412 лица на възраст между 18 и 70 години**, разпределени поравно между българи, живеещи в България, и българи, живеещи в чужбина – по 206 участници. Обемът на извадката е достатъчен за приложените сравнителни, корелационни и регресионни анализи, а балансирането по местоживеење осигурява добра основа за съпоставка между двете групи. Същевременно по-силното представителство на жените, онлайн начинът на събиране на данните и липсата на информация за социално-икономическия статус ограничават представителността и възможностите за по-широко обобщаване на резултатите.

Методическият инструментариум включва четири стандартизирани самооценъчни методики: **Job Stress Index**, Скала за емоционална интелигентност на Schutte, Методика за локус на контрол на Витанова и Шишков и Скала за удовлетвореност от живота на Diener и сътр. Подборът им съответства пряко на променливите в теоретичния модел и позволява тяхната ясна операционализация. Установените стойности на  $\alpha$  на Кронбах – от **.887 до .942** – показват добра до отлична вътрешна консистентност на всички инструменти.

Особено положително следва да се оцени допълнителната психометрична проверка на скалата за професионален стрес. Проведените тест-ретест анализ, факторен анализ, високата стойност на КМО и статистически значимият тест на Bartlett подкрепят надеждността и структурната валидност на измерването в изследваната българска извадка. Изведената двуфакторна структура обяснява 70,92% от общата вариация, което укрепва методическата основа на последващите анализи.

Статистическите процедури са правилно съотнесени към отделните задачи: дескриптивната статистика представя характеристиките на променливите; t-тестът, ANOVA и post hoc анализите проверяват различията между социално-демографските групи; корелационният анализ установява посоката и силата на връзките; регресионният анализ оценява предиктивния принос на изследваните фактори; а Bootstrap анализът с 1000 извадки и 95% доверителен интервал повишава устойчивостта на оценките.

Методиката има и ясно очертани ограничения. Изследването е **напречно, корелационно и самооценъчно**, поради което позволява да се установят връзки и статистическа предикция, но не и причинно-следствено влияние. Следователно използваното в темата понятие „влияние“ следва да се интерпретира като предиктивна зависимост, а не като доказана причинност. Допълнителен риск създава измерването на всички конструкти чрез един и същ източник – самооценките на участниците, което може да повиши общата методична вариация и влиянието на социалната желателност.

Необходимо е също да се отчете, че психичното благополучие е операционализирано единствено чрез **удовлетвореността от живота**. Това решение е методически допустимо, но обхваща предимно когнитивния компонент на благополучието и не включва изцяло неговите емоционални, социални и евдемонистични измерения. Поради това заключенията следва да се отнасят конкретно до удовлетвореността от живота, а не безусловно до цялостното психично благополучие.

В заключение, методиката е добре структурирана, психометрично обезпечена и съответства на поставените задачи. Тя позволява получаването на адекватни и научно обосновани отговори относно различията, взаимовръзките и предиктивните зависимости между изследваните променливи. Посочените ограничения не обезсилват резултатите, но определят границите на тяхната интерпретация и не позволяват извеждането на категорични причинно-следствени заключения.

## **6. Характеристика и оценка на дисертационния труд**

Дисертационният труд е логично структуриран в три взаимно свързани глави. Първата изгражда теоретичната рамка и интегративния модел на изследването; втората обосновава дизайна, извадката и методическия инструментариум; третата представя и интерпретира ре-

зултатите в съответствие с поставените хипотези. Налице е последователна връзка между теория, методика и емпиричен анализ.

Достоверността на материала се основава на извадка от 412 лица, стандартизирани психологически методики с висока вътрешна консистентност, допълнителна психометрична проверка на скалата за професионален стрес и подходящи сравнителни, корелационни и регресионни анализи. Ограниченията произтичат основно от напрежния самооценъчен дизайн и не позволяват категорични причинно-следствени заключения. Независимо от това емпиричната основа е достатъчно надеждна и подкрепя изведените научни и научно-приложни приноси.

### **7. Приноси и значимост на разработката за науката и практиката**

Основните приноси се изразяват в разработването на интегративен модел на връзките между професионалния стрес, емоционалната интелигентност, локуса на контрол и психичното благополучие; получаването на нови сравнителни данни за българи в страната и чужбина; и потвърждаването на надеждността на методиката за работен стрес в български контекст. Установено е, че емоционалната интелигентност, и по-специално мотивацията за преодоляване на трудности, е устойчив предиктор на удовлетвореността от живота.

Научно-приложната значимост е свързана с възможността резултатите да се използват при разработване на програми за управление на стреса, развитие на емоционалната компетентност и подкрепа на психичното благополучие. Представените материали не удостоверяват конкретно внедряване, но очертават добри перспективи за последващи приложни и интервенционни изследвания.

### **8. Преценка на публикациите по дисертационния труд**

Представени са 4 научни статии – 3 самостоятелни и 1 колективна; три са в „Годишник по психология“ и една – на английски език в *Psychological Thought*. Те отразяват основните резултати от дисертацията и не се установява тематично припокриване, налагащо редукция. Не са представени данни за цитирания, импакт фактор или конкретно внедряване в практиката.

### **9. Лично участие на докторантката**

Дисертационното изследване, теоретичният модел, организацията на емпиричното проучване, статистическата обработка и интерпретацията на резултатите са лично дело на докторантката. Три от четирите публикации са самостоятелни, което допълнително потвърждава нейния водещ принос. Формулираните приноси и получените резултати могат да бъдат оценени като нейна лична научна заслуга.

### **10. Автореферат**

Авторефератът е структуриран ясно и последователно и отразява целта, задачите, хипотезите, методиката, основните резултати, изводите и приносите на дисертационния труд. Представени са достатъчно данни за самостоятелна оценка на изследването. По съдържание и оформление той отговаря на установените академични изисквания и коректно представя постигнатите в дисертацията резултати.

### **11. Критични забележки и препоръки**

Препоръчват се последващи лонгитюдни изследвания, по-балансиран извадки и включване на емоционални и евдемонистични показатели за благополучие.

### **12. Лични впечатления**

Не разполагам с непосредствени лични впечатления от докторантката. Въз основа на представените материали тя се откроява като мотивиран и последователен изследовател с практически опит, добра научна подготовка и ясно изразен интерес към психичното благополучие и личностните ресурси в зряла възраст.

### **13. Препоръки за бъдещо използване на дисертационните приноси и резултати**

Препоръчва се резултатите да се използват при разработване на програми за управление на професионалния стрес, развитие на емоционалната интелигентност и подкрепа на психичното благополучие. Перспективно е моделът да бъде проверен чрез лонгитюдни и

интервенционни изследвания, по-балансиран извадки и по-широки измерители на благополучието, както и да се апробира в организационното консултиране и психологическата практика.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Дисертационният труд съдържа научни и научно-приложни резултати, които представляват оригинален принос към психологическата наука и отговарят на изискванията на Закона за развитието на академичния състав в Република България, Правилника за неговото прилагане и вътрешните правила на Югозападния университет „Неофит Рилски“.

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

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

25.07.2026 г.

Рецензент: .....

(подпис)

**проф. д.пс.н. Майяна Митевска**

## **REVIEW**

**by Prof. Mayana Milcheva Mitevska, DSc (Psychology)**  
**Plovdiv University “Paisii Hilendarski”**

of a dissertation submitted for the award of the educational and scientific degree  
“Doctor”

field of higher education: 3. Social, Economic and Legal Sciences

professional field: 3.2. Psychology

doctoral programme: Educational and Developmental Psychology

Author: Asya Lyubenova Kovacheva

Topic: “The Influence of Occupational Stress, Emotional Intelligence and Locus of Control on the Mental Well-Being of Adults”

Academic Supervisor: Assoc. Prof. Natasha Angelova, PhD – South-West University  
“Neofit Rilski”

### **1. General Description of the Submitted Materials**

By Order No. 1437 of 26 June 2026 of the Rector of South-West University “Neofit Rilski” – Blagoevgrad, I was appointed as an external member of the scientific jury for conducting the procedure for the defence of a dissertation entitled “The Influence of Occupational Stress, Emotional Intelligence and Locus of Control on the Mental Well-Being of Adults” for the acquisition 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”. The author of the dissertation is Asya Lyubenova Kovacheva, a doctoral candidate in an independent form of doctoral study at the Department of Psychology, Faculty of Philosophy, South-West University “Neofit Rilski”, under the academic supervision of Assoc. Prof. Natasha Angelova, PhD.

The Order was issued pursuant to Article 4, paragraph 2 of the Act on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria, Article 30, paragraph 3 of the Regulations for the Implementation of the Act on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria, Article 56 of the Internal Rules for the Development of the Academic Staff at South-West University “Neofit Rilski”, and a decision of the Faculty Council of the Faculty of Philosophy adopted by Minutes No. 30 of 22 June 2026. The public defence is scheduled for 11 September 2026 at 12:00 p.m. in Hall 210A, Academic Building No. 1 of South-West University “Neofit Rilski”.

The set of materials submitted for review contains the principal documents required for conducting the procedure for the acquisition of the educational and scientific degree “Doctor”, including:

- an order of the Rector of South-West University “Neofit Rilski” appointing the members of the scientific jury;
- an application to initiate the procedure for the defence of the dissertation;
- the doctoral candidate’s curriculum vitae;

- minutes of the Department Council and the Faculty Council relating to the preliminary discussion of the dissertation and the initiation of the procedure;
- the dissertation;
- the author’s abstract of the dissertation;
- a list of scientific publications on the dissertation topic;
- copies of the scientific publications;
- a statement of compliance with the minimum national requirements;
- a declaration of originality and authenticity of the submitted documents;
- other documents related to the procedure and certifying compliance with the statutory and internal university requirements.

The submitted materials are systematised and contain the information necessary for a comprehensive scientific evaluation of the dissertation, its theoretical and empirical results, scientific contributions, and compliance with the requirements for the acquisition of the educational and scientific degree “Doctor”. No overlap in content has been identified among the submitted publications that would necessitate a reduction in their number.

## **2. Brief Biographical Information about the Doctoral Candidate**

Asya Lyubenova Kovacheva was born on 23 March 1980 in Blagoevgrad. In 2004, she completed a Bachelor’s degree in Music Education at South-West University “Neofit Rilski”, and in 2010 she obtained a Master’s degree in English Philology from the same higher education institution.

Since 2009, she has developed an independent professional practice in Bulgaria and the United Kingdom focused on stress management, mental well-being, and personal development. In the course of her professional activity, she has worked with more than 1,000 people from different countries and cultural and social backgrounds, including Bulgarians living both in Bulgaria and abroad. Her practical experience is directly related to the topic of the dissertation and to her scientific interests in the field of mental well-being in adulthood.

Her professional qualifications have been supplemented through specialised training conducted in Bulgaria, the United Kingdom, Hungary, Greece, and the United States of America in the fields of biofeedback therapy and holistic approaches to human health and well-being. She is the author of the books “Ten” and “Awakening”, devoted to self-knowledge, personal development, and mental well-being, the first of which has also been published in English.

Since July 2023, Asya Kovacheva has been a doctoral candidate in an independent form of doctoral study at the Department of Psychology, Faculty of Philosophy, South-West University “Neofit Rilski”, in professional field 3.2. Psychology, doctoral programme “Educational and Developmental Psychology”, under the academic supervision of Assoc. Prof. Natasha Angelova, PhD.

The doctoral candidate’s scientific interests focus on occupational stress, emotional intelligence, locus of control, life satisfaction, and mental well-being. She has submitted four scientific publications on the topic of the dissertation – three sole-authored and one co-authored. The publications address issues related to mental well-being, emotional intelligence, locus of control, life satisfaction, adaptation in different cultural environments, and the psychometric characteristics of the Job Stress Index.

Asya Kovacheva's educational background, accumulated professional experience, and scientific interests demonstrate a consistent focus on studying the psychological factors that support adaptation, resilience, and mental well-being in adulthood.

### **3. Relevance of the Topic and Appropriateness of the Stated Aims and Objectives**

The topic of the dissertation is relevant and significant from both a scientific and an applied scientific perspective. Mental well-being is a key indicator of quality of life, and its study acquires particular importance in the conditions of a dynamic social environment, increasing professional demands, heavy workloads, and changes in organisational practices. In adulthood, occupational stress has become established as one of the significant sources of psychological strain, the impact of which is determined not only by the characteristics of the work environment but also by individual psychological resources and the sociocultural context.

The scientific relevance of the problem under investigation derives from the integrative examination of occupational stress, emotional intelligence, locus of control, and mental well-being. Although each of these constructs is widely represented in the international psychological literature, their joint investigation among Bulgarian adults living both in Bulgaria and abroad remains insufficiently represented in Bulgarian psychological research. The dissertation is therefore aimed at addressing a specific gap in existing scientific knowledge and expanding the empirical evidence concerning the Bulgarian population.

The relevance of the problem is manifested at several interconnected levels. At the theoretical level, the dissertation systematises concepts concerning occupational stress, emotional intelligence, locus of control, and mental well-being and integrates them into a conceptual model based on the interaction between external sources of strain and internal personal resources. At the empirical level, the relationships among the variables and their influence on life satisfaction are investigated. At the comparative and sociocultural level, the manifestations of the constructs under study are analysed among Bulgarians living in the country and abroad. At the applied scientific level, the results obtained may support the development of programmes for the prevention and management of occupational stress, the development of emotional competence, the encouragement of personal responsibility, and the promotion of mental well-being in adulthood.

The main aim of the study is clearly formulated and corresponds to the selected topic: to establish the relationships among job stress, emotional intelligence, and locus of control, as well as their influence on mental well-being, operationalised through its cognitive component, "life satisfaction", in adults. The aim also includes a comparative investigation of the manifestations of the variables among Bulgarians living in Bulgaria and abroad. Thus formulated, the aim is specific, logically substantiated, and permits reliable empirical testing.

Operationalising mental well-being through life satisfaction provides measurability and methodological clarity to the research model. At the same time, it should be recognised that life satisfaction primarily represents the cognitive component of the broader construct of "mental well-being". This limitation is conceptually acknowledged in the dissertation and does not diminish the value of the study; rather, it delineates the specific boundaries within which the results should be interpreted.

To achieve the main aim, organisational and research objectives have been formulated, directed towards the theoretical clarification and empirical measurement of occupational stress, emotional intelligence, locus of control, and life satisfaction. The stated objectives are logically linked to the aim and consistently encompass the investigation of differences according to major sociodemographic characteristics, the establishment of relationships among the variables under study, and the determination of their predictive role in relation to life satisfaction.

The three formulated research hypotheses specify the aim and objectives. They are directed towards: identifying differences according to sex, age, education, marital status, and place of residence; examining the relationships among occupational stress, emotional intelligence, locus of control, and life satisfaction; and investigating occupational stress, locus of control, and emotional intelligence as possible predictors of life satisfaction. The hypotheses are testable, derive from the theoretical analysis, and are appropriate to the research design.

The appropriateness and feasibility of the stated aims and objectives are confirmed by the organisation of the empirical study. It includes 412 participants aged between 18 and 70 years, equally divided between those living in Bulgaria and those living abroad. Four standardised psychological instruments were used, and the data were processed through descriptive, comparative, correlational, and regression analyses. The selected methodological and statistical instruments correspond to the nature of the objectives and provide the necessary conditions for a substantiated test of the hypotheses.

In summary, it may be concluded that the dissertation topic possesses a high degree of scientific, social, and applied scientific relevance. The main aim is clearly and specifically formulated, while the stated objectives and hypotheses are logically connected, methodologically supported, and appropriate. Their investigation contributes to a deeper understanding of the role of occupational stress and personal resources in the mental well-being of adults.

#### **4. Knowledge of the Research Problem**

The doctoral candidate demonstrates thorough and systematic knowledge of the scientific problem. The theoretical analysis is based on a substantial body of 415 sources, of which 366 are in English and 49 in Bulgarian, thereby providing a broad international and national context for the study. Both foundational and contemporary concepts of occupational stress, emotional intelligence, locus of control, mental well-being, and life satisfaction are covered.

Knowledge of the problem is not limited to a descriptive presentation of individual theories. The doctoral candidate compares leading models: Karasek's demand-control model, Siegrist's effort-reward imbalance model, the job demands-resources model of Demerouti et al., Maslach and Jackson's concept of occupational burnout, the emotional intelligence models of Mayer and Salovey, Petrides, Goleman, and Bar-On, Rotter's theory of locus of control, as well as the concepts of subjective and mental well-being developed by Diener, Seligman, Ryff, and Singer. The biological, personal, social, age-related, and cultural determinants of the phenomena under study are examined, demonstrating a comprehensive understanding of their multidimensional nature.

The creative nature of the work with the literature is evident in the derivation of an original integrative conceptual framework. Occupational stress is interpreted as an

external risk factor, while emotional intelligence and locus of control are viewed as internal psychological resources whose interaction is considered within the context of the social environment and cultural characteristics. On the basis of this synthesis, a theoretical model has been developed and specific, empirically testable hypotheses have been formulated. Life satisfaction is convincingly operationalised as a cognitive component of mental well-being, thereby providing a conceptual link between the theoretical review and the empirical design.

The critical approach to interpretation also deserves a positive assessment. The doctoral candidate recognises that the impact of occupational stress is not unambiguous but depends on its individual perception, the available resources, and the social context; she considers locus of control as a dynamic and culturally conditioned characteristic; and she places limits on the generalisation of the results by clearly identifying the methodological limitations. In some places, the theoretical section could be strengthened by an even more explicit comparison of competing explanatory models and a more critical discussion of contradictory empirical findings, but this does not diminish its overall scientific value.

In conclusion, the doctoral candidate is very well acquainted with the current state of the research problem, confidently navigates the main theoretical approaches, and evaluates the literature analytically and creatively. The theoretical review performs not only an informational but also a substantiating function, consistently leading to the author's model, the research hypotheses, and the design of the empirical study.

## **5. Research Methodology**

The selected methodology is generally appropriate to the stated aim and permits a reliable investigation of the differences, relationships, and predictive role of occupational stress, emotional intelligence, and locus of control with regard to life satisfaction.

The empirical study was conducted with 412 participants aged between 18 and 70 years, equally divided between Bulgarians living in Bulgaria and Bulgarians living abroad – 206 participants in each group. The sample size is sufficient for the comparative, correlational, and regression analyses applied, while the balance by place of residence provides a sound basis for comparison between the two groups. At the same time, the higher representation of women, the online method of data collection, and the lack of information on socioeconomic status limit the representativeness of the sample and the possibilities for broader generalisation of the results.

The methodological instruments include four standardised self-report measures: the Job Stress Index, the Schutte Emotional Intelligence Scale, the Locus of Control Method by Vitanova and Shishkov, and the Satisfaction with Life Scale by Diener et al. Their selection directly corresponds to the variables in the theoretical model and allows for their clear operationalisation. The established Cronbach's alpha values, ranging from .887 to .942, indicate good to excellent internal consistency for all instruments.

The additional psychometric evaluation of the occupational stress scale deserves particular positive recognition. The test-retest analysis, factor analysis, the high KMO value, and the statistically significant Bartlett's test support the reliability and structural validity of the measurement in the Bulgarian sample under study. The identified two-factor structure explains 70.92% of the total variance, which strengthens the methodological basis of the subsequent analyses.

The statistical procedures are correctly aligned with the individual objectives: descriptive statistics present the characteristics of the variables; the t-test, ANOVA, and post hoc analyses examine differences among sociodemographic groups; correlational analysis establishes the direction and strength of the relationships; regression analysis evaluates the predictive contribution of the factors under study; and bootstrap analysis with 1,000 samples and a 95% confidence interval increases the robustness of the estimates.

The methodology also has clearly defined limitations. The study is cross-sectional, correlational, and based on self-report measures; therefore, it permits the identification of relationships and statistical prediction, but not causal influence. Accordingly, the term “influence” used in the dissertation title should be interpreted as a predictive relationship rather than as proven causality. An additional risk arises from measuring all constructs through the same source – the participants’ self-reports – which may increase common method variance and the effect of social desirability.

It should also be noted that mental well-being is operationalised solely through life satisfaction. This decision is methodologically acceptable, but it primarily covers the cognitive component of well-being and does not fully include its emotional, social, and eudaimonic dimensions. The conclusions should therefore refer specifically to life satisfaction rather than unconditionally to mental well-being as a whole.

In conclusion, the methodology is well structured, psychometrically supported, and consistent with the stated objectives. It makes it possible to obtain adequate and scientifically substantiated answers concerning the differences, relationships, and predictive dependencies among the variables under study. The stated limitations do not invalidate the results, but they define the boundaries of their interpretation and do not permit categorical causal conclusions.

## **6. Characteristics and Evaluation of the Dissertation**

The dissertation is logically structured into three interrelated chapters. The first develops the theoretical framework and the integrative model of the study; the second substantiates the design, sample, and methodological instruments; and the third presents and interprets the results in accordance with the stated hypotheses. There is a consistent relationship among theory, methodology, and empirical analysis.

The reliability of the material is based on a sample of 412 participants, standardised psychological instruments with high internal consistency, an additional psychometric evaluation of the occupational stress scale, and appropriate comparative, correlational, and regression analyses. The limitations arise mainly from the cross-sectional self-report design and do not permit categorical causal conclusions. Nevertheless, the empirical foundation is sufficiently reliable and supports the identified scientific and applied scientific contributions.

## **7. Contributions and Significance of the Work for Science and Practice**

The principal contributions consist in the development of an integrative model of the relationships among occupational stress, emotional intelligence, locus of control, and mental well-being; the obtaining of new comparative data on Bulgarians living in Bulgaria and abroad; and the confirmation of the reliability of the job stress instrument in the Bulgarian context. It was established that emotional intelligence, and more specifically motivation to overcome difficulties, is a robust predictor of life satisfaction.

The applied scientific significance is related to the possibility of using the results in the development of programmes for stress management, emotional competence development, and support for mental well-being. The submitted materials do not provide evidence of specific implementation, but they outline promising prospects for subsequent applied and intervention research.

## **8. Evaluation of the Publications Related to the Dissertation**

Four scientific articles have been submitted – three sole-authored and one co-authored; three were published in the “Yearbook of Psychology” and one in English in Psychological Thought. They reflect the principal results of the dissertation, and no thematic overlap requiring a reduction in their number has been identified. No data have been provided on citations, impact factor, or specific implementation in practice.

## **9. Personal Contribution of the Doctoral Candidate**

The dissertation research, the theoretical model, the organisation of the empirical study, the statistical processing, and the interpretation of the results are the personal work of the doctoral candidate. Three of the four publications are sole-authored, which further confirms her leading contribution. The formulated contributions and the results obtained may be evaluated as her personal scientific achievement.

## **10. Author’s Abstract**

The author’s abstract is clearly and consistently structured and reflects the aim, objectives, hypotheses, methodology, principal results, conclusions, and contributions of the dissertation. Sufficient data are presented to allow an independent evaluation of the study. In terms of content and layout, it complies with the established academic requirements and accurately presents the results achieved in the dissertation.

## **11. Critical Remarks and Recommendations**

Further longitudinal studies, more balanced samples, and the inclusion of emotional and eudaimonic indicators of well-being are recommended.

## **12. Personal Impressions**

I do not have direct personal impressions of the doctoral candidate. On the basis of the submitted materials, she stands out as a motivated and consistent researcher with practical experience, sound scientific training, and a clearly expressed interest in mental well-being and personal resources in adulthood.

## **13. Recommendations for the Future Use of the Dissertation Contributions and Results**

It is recommended that the results be used in the development of programmes for the management of occupational stress, the development of emotional intelligence, and the support of mental well-being. It would be promising to test the model through longitudinal and intervention studies, more balanced samples, and broader measures of well-being, as well as to pilot it in organisational counselling and psychological practice.

## **CONCLUSION**

The dissertation contains scientific and applied scientific results that represent an original contribution to psychological science and comply with the requirements of the Act on the Development of the Academic Staff in the Republic of Bulgaria, the

Regulations for its implementation, and the internal rules of South-West University “Neofit Rilski”.

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

In view of the above, I confidently give my positive assessment of the conducted research, the submitted dissertation, the author’s abstract, the results achieved, and the formulated contributions, and I propose that the honourable scientific jury award Asya Lyubenova Kovacheva 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”.

25 July 2026

Reviewer: .....

(signature)

Prof. Mayana Mitevskva, DSc (Psychology)