

РЕЦЕНЗИЯ

от проф. д-р Дарина Найденова Христова, дм
Ръководител катедра „Хигиена и епидемиология“, ФОЗ
Медицински университет „Проф. Д-р П. Стоянов“ гр. Варна

ОТНОСНО: ДИСЕРТАЦИОНЕН ТРУД ЗА ПРИСЪЖДАНЕ НА
ОБРАЗОВАТЕЛНАТА И НАУЧНА СТЕПЕН „ДОКТОР“ ПО
ДОКТОРСКА ПРОГРАМА „ХИГИЕНА (вкл. трудова, комунална,
училищна, радиационна и др.)“, ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ 7.1
МЕДИЦИНА, ОБЛАСТ НА ВИСШЕ ОБРАЗОВАНИЕ 7.
ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ И СПОРТ

НА ТЕМА:

„Оценка на новата на психо-емоционално напрежение при ръководни
кадри и възможности за контрол на стреса чрез активна физическа
програма“

от

д-р Татяна Бойкова Матева,
докторант в редовна форма на обучение към катедра „Хигиена и
епидемиология“, ФОЗ, МУ - Варна

На основание на Заповед № Р-109-169/ 25.03.2025 г. на проф. д-р
Димитър Райков, дмн, Ректор на Медицински университет „Проф. д-р
Параскев Стоянов“ – Варна и съгласно Протокол № 1/ 31.03.2025 г. и
решение на Факултетния съвет на Факултет „Обществено здравеопазване“
по протокол № 242/ 19.03.2025 г. съм избрана за член и председател на
Научно жури, а по Протокол №1 от проведено първо заседание на НЖ съм
определена да изготвя рецензия по процедура за защита на дисертационен

труд на д-р Татяна Бойкова Матева за придобиване на образователна и научна степен „Доктор“.

Кратки данни за професионалното развитие на докторанта д-р Татяна Бойкова Матева: цялата процедура по зачисляване, полагане на изпит за докторски минимум, отчисляване и насочване към публична защита е съобразена със законовите разпоредби и Правилника за МУ „Проф. д-р П. Стоянов“. Д-р Т. Матева е зачислена в докторантура в редовна форма за придобиване на образователна и научна степен „Доктор“ на тема **„Оценка на новата на психо-емоционално напрежение при ръководни кадри и възможности за контрол на стреса чрез активна физическа програма“** в област на висше образование 7.3. Спорт, докторска програма **„спортна психология“** с научен ръководител проф. д-р Т. Димитрова, дм. След успешна вътрешна защита, проведена на 18.03.2025 г., докторантът е отчислен с право на защита.

Докторантката е възпитаник на Медицински университет "Д-р П. Стоянов" - гр. Варна. След дипломирането си през 1992 г. д-р Матева работи като лекар-ординатор в АГ кабинет на МБАЛ „Света Анна“, гр. Варна, а по-късно завежда здравната служба и спешната медицинска помощ, с. Китка, общ. Аврен, обл. Варна. През последните 25 години съвместява две длъжности: медицински директор на „Боарон България“ и лекар-ординатор в Служба по трудова медицина към МЦ „Младост Варна“. Д-р Матева е специалист с изградено профилактично мислене, тя има придобити две хигиенни специалности: „Трудова медицина“ през 2016 г. и „Хранене и диететика“ през 2020 г. Член е на Българския Лекарски съюз (БЛС), Българско Академично Дружество по Трудова медицина (БАДТМ), Българско Дружество по Хранене и Диететика (БДХД), Българска медицинска хомеопатична организация (БМХО). Благодарение на мениджърския и организационен опит и компетентност в областта на превенцията през 2022 г. инициира създаването на Национална Асоциация по Практическа Диететика и Интегративна медицина (НАПДИМ) и е сред основните членове на управителен съвет. В последните 3 години има ключова роля и функции в организацията на ежегодния национален диетологичен симпозиум „Български диетологични дни“.

Характеристика и оценка на дисертационния труд

Дисертационният труд е написан съобразно съвременните стандарти и изисквания. Той е с обем 128 стандартни страници. Структурните раздели на дисертацията са добре балансирани и са в логическа последователност: теоретична постановка (литературен обзор), методология, вкл. цел, задачи и инструментариум на изследването, резултати и обсъждане, препоръки, изводи, заключения и приноси. Цитирани са 172 литературни източници, от които 2 на кирилица и 170 на латиница. Дисертационният труд включва 34 таблици и 27 фигури, които много добре представят извършения обем на разработката и дават основа за аналитично обсъждане на резултатите. Литературният обзор обобщава

съвременната информация и показва сериозни познания, завиден опит и лично отношение на кандидатката към изследвания проблем.

Актуалност на темата на дисертационния труд. Докторантът се насочва към една много важна и в практичен, и в обществено – здравен аспект тема: психо-емоционалното напрежение при ръководни кадри и възможностите за контрол на стреса чрез активна физическа програма. Стресогенната среда и информационния поток, които заобикалят съвременния човек, както и често високата му тревожност провокират сериозни, резистиращи във времето отклонения в регулацията на нервно-ендокринните процеси. Стресът доказано има връзка с редица медицински усложнения и психосоматична патология. Последиците от психо-емоционалното напрежение се катализират от редица други фактори, свързани със социалния статус, финансовата обезпеченост, възрастта, личностните особености на психиката, семейното положение и др. Особено неблагоприятни за здравето може да са ефектите от тези взаимно потенциращи се фактори при ръководните кадри поради естеството на труда, който те упражняват. Към днешна дата проучванията, фокусирани върху стресогенните фактори при ръководните кадри (мениджърски позиции) са малко. Липсата на ефективни стратегии за менажиране на стреса в дългосрочен план и наличието на обществена стигма по този проблем правят настоящата разработка особено актуална. Най-успешният подход за управление на стреса е холистичният, включващ и регулярна физическа активност.

Литературният обзор и проучването на наличните литературни източници по темата на дисертацията са добре структурирани в седем подраздела. В дълбочина са разгледани физиологичните аспекти, дефиницията и развитието на концепцията за стрес в исторически план. Особено внимание е обърнато на съвременните възгледи за патофизиологичните аспекти и социалната значимост на стреса. Специално място в обзора заема анализа на стреса при работа, вкл. различните групи стресогенни фактори (естеството на работата, кариерно развитие, стрес, свързан с ролята, взаимоотношения на работа, организационна среда и интерфейс между работата и дома). Акцентира се и върху доказаните ползи от физическата активност по отношение на психо-соматичното здраве и контрола на стреса.

Целта на дисертацията е ясно дефинирана – да се установи зависимостта между нивата на психо-емоционално напрежение и физическата активност при ръководни кадри с цел разработване на програми за намаляване на стреса. Формулирани са 6 конкретни задачи, логично свързани с целите на изследването.

Методологията на изследването е подробно представена. Подбрани са подходящи психометрични инструменти, които изцяло съответстват на целта и задачите на дисертационния труд. Използвана е батарея от прецизно подбрани методи: документален, социологически, количествени (трудова-физиологични – ЕКГ, време на реакция, буквено-коректурен тест), лабораторни (хормони на щитовидна жлеза), образни (ехография на щитовидна жлеза), статистически и графични методи. Обект на проучването са ръководни кадри (ръководители, мениджъри) от цялата страна. Дизайнът на проучването включва 3 фази (определяне на годността за участие, изследване на максимални нива и минимални нива на стреса) които са обединени в един цикъл. Един цикъл се изпълнява от участник в проучването в рамките на 3 месеца.

Основна част от дисертационния труд представляват *анализираните резултати*. Те са адекватно описани, детайлно представени и добре онагледени. За периода 2021-2023г. в гр. Варна на територията на МЦ Младост са изследвани 152 ръководители и мениджъри на възраст 30-60 години, работещи в различни сфери (производство, комуникации, финанси, информатика, търговия).

Болшинството включени в проучването участници съобщават за хиподинамия в ежедневието си. Повече от половината (55.3%) са обездвижени срещу 44.7%, които са физически активни. Най-често ръководните кадри практикуват фитнес и джогинг. В проучването са включени повече жени, което може да бъде обяснено с тенденцията на феминизиране на ръководните позиции. Проучванията в световен мащаб показват, че женският пол се интересува активно в по-голяма степен от здравословния начин на живот, от оценката на нервно-психичното напрежение и от подходите за справяне със стрес. Жените търсят информация, свързана със здравето по различни канали, вкл. онлайн мрежа по-често (48.7%) отколкото мъжете (39.5%).

Нивото на стрес в проучването е оценено чрез специализиран въпросник за четириизмерни симптоми (4DSQ). Ръководните позиции предполагат високи нива на дистрес, тъй като тази група обичайно е експонирана на екстремни нива на професионален стрес. Д-р Матева установява, че стресът води до субективно усещане за потиснатост, депресия и нарушения на съня. За анализа на стреса са използвани и класически тестове: коректурната проба на Бурдон (Bourdon-Wiersma тест), както и коефициента на продуктивност, коефициента на успеваемост преди

и след уикенда. Докторантката доказва тенденции на по-ниски стойности в коефициента на успеваемост след почивните дни, докато в коефициента на продуктивност, изследван преди и след уикенда няма такава. Бързината на реакция при стимулация е свързана с когнитивната функция и нивата на стрес. Анализът на този показател показва категорични разлики: той е по-нисък при физически активните лица и по-висок при физически неактивните лица. По-краткото време на реакция след почивните дни при спортуващите ръководни кадри докторантката обяснява с благоприятните ефекти на физическата активност върху нивата на стрес и мозъчната работоспособност.

Докторантката формулира пет *заключения*, съответстващи на поставените цел и задачи. Тя установява, че:

1. Методиката за оценка на стреса е адекватна за целите на изследването и измерените стойности на стрес отговарят на средните за популацията
2. Асоциираните с високи нива на стрес показатели са сходни при двата пола и двете групи
3. На лице са съществени разлика във времето на реакция след уикенда във всички проучвани групи, независимо от пол и физическа активност.
4. АФП не повлиява съществено нивата на стреса при мениджъри и ръководители, но се отразяват на време за реакция след почивка.
5. Времето за реакция след уикенда отразява общите нива на стрес, но служи и като индикатор при оценка на продуктивността на индивида, в частност при “ръководни кадри”.

На база на анализирания данни в дисертационния труд са формулирани пет *препоръки*. Те касаят ролята на активната физическа програма (АФП) като саногенен фактор, намаляващ общите нива на стреса. Програмата се препоръчва при различните форми на труд, но би имала ключово значение при ръководни кадри с предимно умствен труд и повишени когнитивни изисквания. Препоръките са адресирани към работодателите и специалистите по трудова медицина и касаят както активното въвеждане на АФП, така и скрининги за нивата на психо-

емоционалното напрежение при ръководни кадри. Такива програми биха подобрили общия здравен статус, качество на живот и професионалната продуктивност сред ръководните кадри. Дефинирани са термини като „ръководни кадри“ и „активна физическа програма“. За първи път в световен мащаб е разработена методика за индиректна, комбинирана (самооценъчна, апаратна, лабораторна и буквено-коректурна) оценка на нивата на стрес, която може да се използва като основа за много бъдещи проучвания. Създадената удобна за практиката методика, която е използвана за съпоставка на ръководни кадри с активна физическа програма и такива без физическа активност, по множество критерии, индиректни индекси за нива на стрес е добра практика и може да бъде прилагана в сфери с различни дейности.

Авторефератът е изготвен според изискванията и отразява напълно съдържанието на дисертационния труд, представя в детайли основните резултати, изводи и приноси на настоящата работа.

Д-р Татяна Матева прилага 4 научни публикации и 5 участия в научни форуми във връзка с темата на дисертационния труд.

Лични впечатления: познавам д-р Матева от много години. Имах удоволствието да бъда ръководител на специализацията ѝ по Хранене и диететика. Тя се отличава с висок професионализъм, любознателност и етичност. Едно от най-ценните и качества е колаборативността и „бързаната на реакциите“ в критични моменти. Д-р Бойкова е изграден комплексен специалист по превантивна медицина. Тя самата е в ролята на „ръководен кадър“, който има умението да вдъхновява екипа си.

Заклучение:

Представеният ми за рецензия дисертационен труд **„Оценка на нивата на психо-емоционално напрежение при ръководни кадри и възможности за контрол на стреса чрез активна физическа програма“** е изцяло съобразен с изискванията на МУ - Варна. Разработен е значим и важен за общественото здраве научен труд с безспорни теоретични, и най-вече приложни приноси. Темата е изключително навременна и актуална, литературната осведоменост е висока, основната цел и задачите са формулирани ясно и компетентно. Получените резултати дават много голям обем научна информация – аналитично изложени факти, умело представени и интерпретирани, практически ориентирани послания. Оформените изводи и препоръки са коректни и адекватни на резултатите. Кандидатът има всички основания за научен растеж като специалист в тази специфична област на общественото здраве.

Напълно убедено давам своята *положителна оценка* и предлагам на останалите членове на уважаемото Научно жури да гласуват положително за присъждане на образователната и научна степен „Доктор“ на **д-р Татяна Бойкова Матева** - докторант в редовна форма на обучение по докторска програма **„Хигиена (вкл.трудова, комунална, училищна, радиационна и др.)“**, професионално направление **7.1 Медицина**, област на висше образование **7. Здравеопазване и спорт** към Катедра „Хигиена и епидемиология“, Факултет по Обществено Здравеопазване, Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ – Варна.

03.05.2025г.

Изготвил рецензия

/проф. д-р Дарина Найденова Христова, д-мг

Заличено на основание чл. 5,
§1, б. „В“ от Регламент (ЕС)
2016/679