

РЕЦЕНЗИЯ

ОТ ПРОФ. Д-Р МАГДАЛЕНА СТЕФАНОВА ПЛАТИКАНОВА- ИВАНОВА, ДМ

Зам. Декан на МФ, ТрУ, Стара Загора

Ръководител секция „Хигиена и медицинска екология“ към Катедра „Хигиена, епидемиология, микробиология, паразитология и инфекциозни болести“ в Медицински факултет при Тракийски университет, гр. Стара Загора

Научни специалности: Трудова медицина и Професионални заболявания

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 НИВАТА 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)**

НАУЧЕН РЪКОВОДИТЕЛ:

ПРОФ. Д-Р ТЕОДОРА ТОДОРОВА ДИМИТРОВА, ДМ

Основание за написване на рецензията:

На основание на Заповед № Р-109-169/25.03.2025г. на проф. д-р Димитър Райков, дмн, Ректор на Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ – Варна и решение на Факултетния съвет на Факултет „Обществено здравеопазване“ по протокол № 242/19.03.2025г. съм избрана за член на научно жури по процедура за защита на дисертационен труд на д-р Татяна Бойкова Матева за придобиване на образователна и научна степен „Доктор“.

Обща оценка на представените по защитата документи:

Комплектът от документи (представен на хартиен и електронен носител) за разкриване на процедура и допускане до публична защита на дисертационен труд на д-р Татяна Бойкова Матева е подготвен и комплектован в съответствие със Закона за развитие на академичния състав в Република България (ЗРАСРБ), Правилника за приложението му, Правилника за развитие на академичния състав в МУ – Варна и съдържа всички изискани документи, прегледно описани и подредени.

Кариерен профил на докторанта:

Д-р Татяна Бойкова Матева завършва средно образование в IV Езикова гимназия „Фр. Ж. Кюри“, гр. Варна през 1986г. Висшето си образование по медицина получава през 1992г. в Медицински университет "Д-р Параскев Стоянов" - гр. Варна. Трудовият път на д-р Матева започва през 1992г. като лекар-ординатор в АГ кабинет на МБАЛ „Света Анна“, гр. Варна, а през периода от 1994г. до 1999г. е Завеждащ здравна служба, Спешна медицинска помощ, с. Китка, общ. Аврен, обл. Варна. От 2000г., до настоящия момент е Медицински директор на Боарон България. Д-р Матева същевременно е и лекар-ординатор в „СТМ към МЦ Младост Варна“.

Впечатляващ е стремежът на д-р Матева към професионално изграждане и усъвършенстване. Доказателство за това са участието и в редица специализирани и квалификационни курсове с теоретична и практическа насоченост, придобитата специалност „Трудова медицина“ (2016г.) и „Хранене и диететика“ (2020г.)

Високата степен на компетентност и широкият спектър на научни интереси са направили д-р Матева желан партньор в редица комисии и организации. Свидетелство за организационните умения и обществено значимата активност на д-р Матева е членството и в Българския Лекарски съюз (БЛС), Българско Академично Дружество по Трудова медицина (БАДТМ), Българско Дружество по Хранене и Диететика (БДХД), Българска медицинска хомеопатична организация (БМХО), Национална Асоциация по Практическа Диететика и Интегративна медицина (НАПДИМ) – управителен съвет.

Д-р Матева владее писмено и говоримо френски и руски език.

След успешно издържан конкурс през 2020г. д-р Матева е зачислена като докторант в редовна форма на обучение по докторска програма „Хигиена (вкл. трудова, комунална, училищна, радиационна и др.)“ към катедра „Хигиена и епидемиология“ на ФОЗ – МУ- Варна. Отчислена е с право на защита след успешно завършен индивидуален (видно от приложената документация).

Актуалност и значимост на темата на дисертацията:

Дисертационният труд е сериозно научно изследване върху актуален и изключително важен проблем за обществото – психо-емоционалното напрежение при ръководни кадри и възможностите за контрол на стреса чрез активна физическа програма.

Стресът се определя като „когнитивно възприятие за липса на контрол и/или непредвидимост, която се изразява с психологически или поведенчески отговор“. Асоциираното понятие „стресор“ трябва да се употребява само за стимули, където предвидимостта и контрола са под въпрос. Двете понятия често се използват не напълно обективно при описването на нормални физиологични реакции, които са нужни за поддържането на човешкото поведение.

Епидемиологични изследвания показват, че някои социални групи имат по-добри перспективи за здраве и дълголетие от други. Икономическият клас, расата и етносът на индивидите са включени в системите за оценка на заболяемост и болестност. Първопричината за тази зависимост е многофакторна, трудна за проучване и вероятно е свързана с редица стресори. Съществуват разлики в излагането на сериозни стресори в ежедневието. Много от тях са свързани конкретно с работния процес – икономически трудности, експлоатация на работното място, предстоящо пенсиониране/преустановяване на работа, необходимостта от грижи за близък или дискриминация.

Ръководните кадри представляват малка, но особено значима социална група. В настоящия момент в развития свят, за организацията на обществените процеси хората разчитат основно на своите ръководни кадри (мениджъри). Всяка материална потребност и услуга, практически се предоставя от организации, ръководени от мениджъри. Почти всички „работещи“ възрастни прекарват половината от будното си време под влиянието на ръководен кадър. Малко проучвания изследват стресорите на различните нива на работа, и особено при ръководните кадри. Отдавна е известен факта, че физическата активност води до редукция, както на физическия стрес, така и на възприемания стрес. Това определя необходимостта от въвеждане на активна физическа програма при „ръководните кадри“ в различните сфери на дейност.

Общи данни за дисертационния труд:

Представеният за рецензиране научен труд е структуриран съгласно възприетите у нас съвременни стандарти и изискванията на Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ – Варна, относно дисертация за присъждане на научна степен „Доктор“ по медицина. Дисертационният труд е

написан на 128 страници, включващ 27 фигури, 34 таблици, 8 приложения и библиографична справка от 172 заглавия, от които 2 на кирилица и 170 на латиница. Структуриран е правилно с подходящи пропорции между литературен обзор и останалите части – цел и задачи, методи, резултати и обсъждане, препоръки, изводи, заключение, приноси.

Заглавието е формулирано точно и ясно, и напълно отговаря на съдържанието.

В представеното Въведение, д-р Матева поставя акцент върху значимостта на проблема.

Литературният обзор е обширен, целенасочен и логично построен. Като теоретична обосновка и проучване на наличните литературни източници по темата на дисертацията е добре структуриран в седем раздела. Д-р Матева задълбочено и изчерпателно дефинира същността на стреса, прави исторически преглед на понятието и представя съвременните възгледи на физиологичните аспекти на стреса, изхождайки от разбирането на основоположникът Селие. Неговите виждания са доразвити посредством съвременните възприятия на тематиката и откритите по-късно механизми на генната транскрипция, епигенетиката и сигналната трансдукция. Докато Селие поставя акцент върху хомогенността на животинския отговор срещу неконкретизираните стресори, съвременното възприятие за персонализирана медицина разкрива строгата индивидуалност на всеки организъм, която се влияе от различни фактори - на развитието, генетични или на околната среда. Силни или необичайно продължителни стресори от друга страна могат да променят генерално физиологичните функции на организма, както и психологическите му възприятия. В своя труд авторката прави преглед и на съвременните възгледи за патофизиологичните аспекти и социална значимост на стреса. Обръща специално внимание на стреса при работа, като посочва 6 групи фактори за стреса (вътрешни за естеството на работата, кариерно развитие, стрес, свързан с ролята, взаимоотношения на работа, организационна среда и интерфейс между работата и дома). Специално място в обзора заемат посочените ползи от физическата активност по отношение на соматичното здраве и потенциалният принос на физическата активност в контрола на стреса.

Стилът на авторката показва, че е запозната със съвременната научна литература и това и позволява да обоснове много добре целите и задачите на собствените си проучвания.

Целта на дисертацията е ясно дефинирана – да се установи зависимостта между нивата на психо-емоционално напрежение и физическата активност (представена чрез активна физическа програма) при ръководни кадри. Това ще

спомогне за разработване на мероприятия за намаляване на стреса. Постигането на целта е обвързана с 6 конкретни задачи. Те са формулирани ясно, точно, в логична последователност и конкретно очертават параметрите на изследването.

Дизайнът на настоящия научен труд прилага няколко различни методологии, включващи 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) в България. Изследването се провежда в 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.

Резултатите обхващат основната част от дисертационния труд. Те са добре документирани, детайлно представени и добре онагледени. За периода 2021-2023г. в гр. Варна на територията на МЦ Младост са изследвани 152 ръководни кадри (121 жени и 31 мъже) на възраст 30-60 години, работещи в няколко сфери (производство, комуникации, финанси, информатика, търговия). Отпаднали са 2 със здравословни проблеми. Мениджърската роля често е свързана с високи нива на стрес във връзка управлението на проекти, задачи и бюджетни рамки. Работният процес при тази група кадри често се осъществява при дефицит на време, психоемоционално напрежение от нуждата за вземане на трудни решение, висока отговорност за потенциални материално и нематериални щети. Изхождайки от това докторантката оценява изследваните лица като работещи при високи нива на стрес. Основният риск е трудно управление на персоналният стрес и потенциалният burnout syndrome (синдром на психологическо прегаряне).

Повечето от участниците в проучването нямат активна физическа програма, като 83 или 55.3% от участниците са физически неактивни, а 67 или 44.7% са физически активни. Най-разпространеният спорт е фитнеса, следван от джогинга. Относителният дял на мъжете с АФП е по-голям от този на жените. В таргетната група преобладават жените, което може да се обясни с тенденцията на феминизиране на ръководните позиции. Ръководните длъжности в България се заемат значително по-често от жени (40.4%) спрямо средния % за жените в страните членки ЕС (35%) по данни на ILOSTAT. Жените са по-активни по въпроси свързани със здравето, оценката на нервно-психичното напрежение и желанието да търсят методи за справяне с проблема стрес. Нежният пол демонстрира значително по-голяма склонност за търсене на такава информация в онлайн мрежата (48.7%) спрямо мъжете (39.5%).

Нивото на стрес при изследваната група е оценено чрез въпросникът за четириизмерни симптоми (4DSQ). Високият дистрес сред ръководните кадри е очакван, тъй като тази група често е изложена на екстремни нива на професионален стрес. Дисертантката потвърждава твърдението в световните литературни източници, че стресът води до субективно усещане за потиснатост и депресия и нарушения на съня.

Стресът при ръководните кадри засяга вниманието и възможността за фокусиране върху работните задачи, а за определянето му е използвана коректурната проба на Бурдон (Bourdon-Wiersma тест). Изследвани са и коефициента на продуктивност, и коефициента на успеваемост преди и след уикенда. Установена е тенденция на по-ниски стойности в коефициента на успеваемост след уикенда, докато в коефициента на продуктивност, изследван преди и след уикенда няма такава. При коефициента на успеваемост след уикенда, разликата между физически активните лица и физически неактивните е статистически незначима. Бързината на реакция на определен стимул е пряко отражение на когнитивната функция и нивата на стрес. При определяне на показателя време на реакция, резултатите показват, че е по-нисък при физически активните лица в сравнение с този при физически неактивните лица. По-краткото време на реакция след уикенда при групата мениджъри с активна спортна програма, се обяснява с положителното влияние на физическата активност върху стресовите нива и подобряване на когнитивните функции.

Уикендът играе съществена роля за възстановяването от работна умора и психоемоционално напрежение при работещите в стресови условия. Ефективната почивка през уикенда води до подобрена ефективност на работа и по-висока ангажираност през последващата седмица. Участниците, които са се възстановили ефективно, показват по-високи нива на енергия и концентрация в работата си.

Обсъждането на резултатите заслужава висока оценка. Дискусията отразява вероятните причини за конкретните резултати и мнението на различни изследователи по разглеждания проблем. Общо може да се каже, че данните са правилно интерпретирани в светлината на литературните данни по съществуващите научни доказателства.

Заключения:

Направените 5 заключения са правилно формулирани. Те отговарят на поставените цел и задачи. Авторката констатира, че:

- ♦ Методиката за оценка на стреса е адекватна за целите на изследването, тъй като измерените стойности отговарят на средните за популацията.

♦ Общо асоциираните с високи нива на стрес показатели не се различават значително между двата пола и двете групи.

♦ Регистрира се значима разлика във времето на реакция след почивката във всички проучвани групи по пол и физическа активност.

♦ АФП има малко общо влияние върху за нивата на стреса при "ръководни кадри", но значително влияние върху определени параметри (време за реакция след почивка).

♦ Времето за реакция след почивка, освен важен индикатор на общите нива на стрес, може да се разглежда и като значим индивидуален фактор при оценка на продуктивността на индивида, в частност при "ръководни кадри".

Препоръки:

В резултат на анализите, заключенията и изводите са направени 5 препоръки. Описаната методика е изчерпателна и лесно приложима (икономически и апаратно) в различните сфери на дейност. Активната физическа програма (АФП) се явява важен фактор за времето на реакция след почивка и полезен благоприятен фактор за намаляване на общите нива на стреса. Програмата се препоръчва при всички групи, но е от съществено значение при ръководни кадри, при които има необходимост от бързо време на реакция.

Докторантката апелира работодателите и специалистите по трудова медицина, да провеждат изследване на нивата на психо-емоционалното напрежение при ръководни кадри в предприятията, които оглавяват. Това ще спомогне за разработване на стратегии и програми за повлияване на стреса, както и за насърчаване активния начин на живот на мениджърите.

Провеждането на информационни кампании за значението на активната физическа програма (АФП) при ръководните кадри, може да се използват за промоцията на тази програма.

Личната ми препоръка към д-р Матева е продължи да работи по темата и да популяризира по подходящ начин (кръгла маса, монография и др.) сред колегите и обществото своите научни резултати или с написване на монография.

Приноси:

Приносите от проведеното изследване са 6 и са с оригинален и приложен характер. Смятам, че са много коректно описани, без излишно повторение на установените факти и ги приемам изцяло. Приносите подчертават стойността на дисертационния труд тъй като:

♦ За първи път в България се дава дефиниция на термина "ръководни кадри", що се отнася до проучвания на стрес на работното място.

- ♦ За първи път в България се дава дефиниция на "активна физическа програма", що се отнася до проучвания на стрес на работното място.

- ♦ За първи път в световен мащаб се разработва методика за индиректна, комбинирана (самооценъчна, апаратна, лабораторна и буквено-коректурна) оценка на нивата на стрес, която може да се използва като основа за бъдещи проучвания.

- ♦ За първи път се използва апарат 5PB на © GETA Centrum s.r.o за оценка на времето на реакция като индиректни показатели на стреса при "ръководни кадри".

- ♦ За първи път се прилага дизайн на проучването на нивата на нервнопсихично натоварване в края и началото на работната седмица за изследване възстановяване при физически активните и физически неактивните кадри.

Описаната 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.

Оценка на автореферата:

Неизменна част от така предоставените материали е и авторефератът, в който на общо 71 страници е представена основната част от работата на дисертанта. Авторефератът напълно отговаря на съдържанието на дисертацията, много добре е оформен както текстово, така и графично.

Обективен критерий за значимостта на дисертационния труд на д-р Матева са и публикуваните по темата 4 научни публикации, и участия в 5 научни форуми. Те съдействат за популяризирането на постиженията на докторанта сред научната общественост. Тази публикационна активност напълно удовлетворява количествените показатели на Правилника на МУ - гр. Варна за придобиване на ОНС „Доктор“.

Обобщено:

Представеният ми за оценка материал е завършен научен труд, с който се потвърждава изпълнението на целите на обучението в докторската програма. Поздравявам научния ръководител проф. д-р Теодора Димитрова и докторантката д-р Татяна Матева за избора на толкова предизвикателна и многоаспектна тема, която създава възможности за дискусии и разкрива последващи изследователски полета. Темата е важна и значима поради необходимостта от прилагане на комплексен подход при решаване на проблемите на психо-емоционалното напрежение и стреса при ръководни кадри, от една страна от гледна точка на специалиста по трудова медицина, и от друга - връзката с начина на живот и физическа активност.

Дисертационният труд показва, че д-р Матева може да анализира и обобщава самостоятелно данни, да дискутира резултати, да прави съответните изводи и дава препоръки. Пред вид това приемам, че дисертационният труд е лично нейно дело, с актуални приноси и практическа значимост.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Давам **цялостна положителна оценка** на представения от **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 дисертационен труд на тема: **„Оценка на нивата на психоемоционално напрежение при ръководни кадри и възможности за контрол на стреса чрез активна физическа програма“**.

Дисертационният труд съдържа научно-теоретични, методологични и приложни резултати и **отговаря на всички изисквания** на Закона за развитие на академичния състав в Република България (ЗРАСРБ), Правилника за прилагане на ЗРАСРБ и Правилника за развитието на академичния състав в Медицински университет - Варна.

Давам своя положителен вот **„ДА“** и с удоволствие и убеденост предлагам на почитаемото Научно жури да присъди образователната и научна степен **«Доктор»** на **д-р Татяна Бойкова Матева** по научна специалност **„Хигиена“**.

30.04.2025г.

Изготвил рецензията:

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

/проф. д-р Магдалена Платиканова - Иванова, дм/