

Рецензия

На дисертационен труд за присъждане на образователно и научна степен
„Доктор“ на тема:

**„Плуването като рекреативна и анимационна дейност за преодоляване
на ефектите на стреса при работещи на възраст 30-40 години”**

Докторант: Танер Даглюоглу

Научен ръководител: Доц. Стоян Андонов, доктор

Рецензент: Доц. Йордан Донев, доктор

Терминът „стрес“ се използва във физиката за обясняване на еластичността - свойство на телата да възвръщат първоначалната си форма, след като са били подложени на въздействието на външна сила.

Съгласно закон, формулиран през 1658г от Робърт Хук, величината на външната сила или **стресът** предизвиква пропорционална деформация на материала, върху които е приложена тази сила.

Вторичното значение на понятието „стрес“ се свързва с работата на канадския ендокринолог Ханс Салие, който през 1936г го използва, за да опише „*неспецифичния отговор на тялото на конкретно изискване или натоварване*”.

Именно това значение на думата придобива широка популярност и днес повечето хора интуитивно свързват понятието с ефекта, реакциите и състоянията произтичащи от изискванията на обкръжаващата ги среда.

Неяснотата относно същността на понятието произтича от това, че някои индивиди възприемат стреса, като негативно въздействие на средата, в която им

се налага да функционират, други смятат че той е техният отговор на тази среда, а трети го възприемат като краен резултат от продължителното подлагане на въпросните външни въздействия.

Това дава основание на Франкон Робъртс да направи в изданието на „British Medical Journal“ от 1951г следното заключение: *„Стресът, в допълнение към това да бъде сам себе си, се превърна в причина за себе си и в резултат от себе си“*.

Допълнителни затруднения във връзка с точното дефиниране на понятието са свързани с това, че стресът в смисъла, в който се използва и в тази дисертация има твърде субективен характер.

Разлики свързани с типа нервна система, физическото състояние, културните и социални предпоставки и ред други, довеждат до това, че отделните индивиди възприемат един и същи набор от въздействия по различен начин и го описват като: стимулиращ, мобилизиращ, неприятен, стресиращ или чрез други определения, вариращи в твърде широк диапазон от силно позитивни до крайно негативни.

Позицията, от която рецензирам настоящата работа клони към определянето на стреса, като *„състояние или чувство, изпитвано когато индивидът възприема изискванията, като надвишаващи личните и социални ресурси, които той може да мобилизира“* - Richard Lazarus and Susan Folkman 1984.

Независимо от изброените трудности, свързани с даването на точно определение на понятието „стрес“, неговото въздействие и реакциите на индивидите в отговор на това въздействие отдавна са обект на голям брой проучвания.

Макар че повечето хора асоциират ефектите на стреса с така наречения „лош стрес“, познат също като „дистрес“, учените отдават не по-малко значение на „добрия“ стрес, наречен от Салие „юстрес“.

Изследванията на стреса и намирането на нови средства и методи за преодоляване на неговите негативни ефекти насят значителни ползи, както за индивида, така и за обществото като цяло.

В духа на това твърдение, намирам избора на тема на предоставената ми за рецензия дисертация за актуален не само от теоретична, но и от социално-приложна гледна точка.

Дисертацията е в обем от 130 стандартни машинописни страници (и 18 страници приложения) и в структурно отношение се придържа към приетия в Спортната академия модел.

На стр. 3-4 е поместен списък на 36те таблици, включени в работата и съответните страници, на които се намират.

Подобен показалец за използваните 28 фигури се намира на стр. 5.

Двата списъка облекчават значително работата с книжното тяло.

Библиографията включва 158 източника, от които 10 на кирилица, публикувани в периода 1936-2016г.

Теоретичната постановка на проблема и изложена върху 48 страници в 7 раздела, включително работната хипотеза.

В тази глава дисертантът демонстрира добро познаване на темата и умение да анализира литературни източници.

Разбираемо и последователно са разгледани същността на понятието стрес, факторите предизвикващи стрес на работното място, свързаните с това състояния и въздействието на заниманията със спорт и в частност заниманията с плувате за преодоляване на отрицателните ефекти от стреса.

В края на главата, на стр. 55-56 е изложена работната хипотеза.

Внимателното прочитане на главата, създава добра представа, относно това, че дългите работни часове, конкуренцията на работното място, необходимостта от непрекъснато усъвършенстване, а в много случаи и несигурността и страхът от загуба на работа, както и ред други, свързани с работната среда и условията на труд фактори биха могли да доведат до състояния имащи негативен ефект върху психическото и физическо здраве на индивидите, които твърде често, макар и невинаги коректно се възприемат като „стрес“.

Твърдението, че :”Реакцията на организма по време на стрес ... осигурява неговото физическо оцеляване” по мое мнение е некоректна (стр.12 долу).

Подобна функция имат реакциите от типа „бий се или бягай”, а не стресът като комплексно явление. Последният и особено „лошият” дистрес предполага известна продължителност на въздействията, която до голяма степен зависи от възприятията на субекта относно конкретните предизвикателства на средата.

На страница 13 дисертантът се позовава на теорията за триединния мозък, представена през 60те години на миналия век от американския лекар и невробиолог Пол Маклийн (в текста на това място, като източник е посочен : MacLean-1990, въпреки че очевидно става дума за източник 119, Reiner A.-1990).

Редица по-късни изследвания оборват нейните възгледи и днес като цяло тя не се приема безрезервно от специалистите в областта.

От това следва и заключението ми, че въпросната теория не бива да се представя като единствено обяснение на начините, по които хората реагират на промените на средата, в която им се налага да функционират.

Въпросните научни дебати са коректно посочени от дипломанта на стр.15, където той също така запазва правото си да се позовава на споменатата теория, предвид факта, че към днешна дата тя не е категорично отхвърлена.

В интерес пълнотата на литературния обзор, смятам че в него трябва да бъде разгледана по-пълно работата на учения, използвал за първи път термина стрес в контекста на отношенията индивид – обкръжаваща среда. Това е Ханс Салие и за него беше споменато в началото на рецензията. В настоящата работа името му е споменато бегло в първа глава на стр.8.

На стр.46 долу, както и в ползваната литература, неправилно е употребена падежна форма при цитиране на авторите на източника, а твърдението, че „благодарение на аеробната дейност, кръвта се насища с кислород...” е меко казано рисковано.

Предвид изложеното на стр. 50-55, можем да стигнем до заключението, че Р. Турция също изпитва отрицателните ефекти на стреса свързан с работната среда, а в някои случаи посочените стойности са по-високи, отколкото в други страни с развита пазарна икономика.

Предоставените в раздел 1.6 данни обосновават нуждата от вземане на мерки за противодействие на „лошия” стрес.

Представената на стр. 55-56 работна хипотеза е коректно обоснована и ясно формулирана. Единственото ми възражение към тази част от работата е свързано с изразеното от мен по-горе в рецензията несъгласие относно твърдението, че: „Стрес реакцията на организма е еволюционно развита за целите на физическото съхранение...”. В еволюционен план реакциите свързани с физическото оцеляване най-често са отговор на непосредствени заплахи, поради което те се разгръщат в краткосрочни тактики на поведение и дори когато имат негативен ефект върху психологичното и физическо състояние на индивида не следва да бъдат определяни като „лоши”, ако постигат целта си. От друга страна стресът съдържа позитивен (юстрес) и негативен (дистрес) компонент и по същество произтича не толкова от реалните изисквания на средата, колкото от начина по който субектът ги възприема.

Целта на изследването (стр. 57) е формулирана ясно, и в съответствие със субективната природа на стреса, определен от Лазарус и Фолкман като „натиск надвишаващ увереността в собствените възможности за справяне”.

Петте набелязани задачи са ясно формулирани и логически свързани с етапите, през които следва да се премине във връзка с постигането на посочената цел.

Обектът и предметът на изследване са описани коректно

Раздел „II.5 Ограничения и контингент” описва подробно по какви критерии са сформирани изследваните групи, но остава неясен относно налагащите се от това ограничения, а именно, че изследването, както и направените в резултат от него изводи и препоръки се отнасят само за 30-40 годишни мъже, работещи както в държавния, така и в частния сектор в Р. Турция и неангажирани с физически труд..

Използваните в дисертацията изследователски методи са: литературно-логичен анализ, педагогически експеримент, методи за събиране на емпирични данни и математико -статистически методи.

Проведеният педагогически експеримент е описан непълно (стр. 64-67). Не става ясно каква методика е прилагана в заниманията по плуване и защо всяка седмица в рамките на отделните занимания се прилагат само упражненията с неподвижна, подвижна или без опора, вместо те да бъдат комбинирани в съответствие със спецификата на отделния урок и уменията на участниците.

Описаното тук се разминава и с представените в приложенията седмични план-конспекти, а прилагането на упражнения от типа на посочените на стр. 138 долу: ръце бъртерфлай, крака кроул или ръце кроул със застигане и крака бъртерфлай, считани за „висш пилотаж” по отношение на средствата за усъвършенстване на плувната техника, намирам за откровено неуместни.

Не е ясно и как се е осъществявал контролът върху изпълнението на изискванията.

Изследователският инструментариум е описан коректно, а използваните въпросници се поместени в „Приложения”- стр.143-148.

Анализът на резултатите е извършен компетентно и е отлично структуриран.

Добро впечатление прави използването на разнообразни статистически похвати при интерпретирането на емпирично събраните данни.

Онагледяването е подходящо избрано и представено по начин, който улеснява читателите с по-ограничени познания в областта на статистическите анализи да възприемат изведените в резултат на обработката числови стойности.

Първата част на анализа – стр.70 се позовава основно на данни на Турския статистически институт и създава добра представа за разпределението на дейностите на работещите мъже в Р.Турция в рамките на деня.

Глави 3.2 – стр.75 и 3.3 – стр.97 имат идентична структура и анализират резултатите за нивата на получения на работното място стрес преди и след провеждането на експеримента.

В съответни подраздели са разгледани резултатите от прилагането на здравния въпросник, скалата за възприетия стрес (PSS) и скалата за оценка на стресорите свързани с работата.

Данните са представени в прегледни и разбираеми таблици и са уместно онагледени с подходящи графики. По този начин на читателя се предоставя добра възможност да сравнява отделни параметри на изследваните признаци и динамиката на изменението им в резултат на приложените въздействия.

В резултат на изследването са направени пет извода (стр 113-114). Първите два са коректно изведени от литературния обзор.

Изводи 3 и 4 са свързани с резултатите от проведеното изследване и съдържат две важни констатации: относно наличието на интензивно действащи, свързани с работната среда стрес фактори и относно въздействието на заниманията със спорт върху субективно възприетите нива на стрес.

Извод 5 споменава „експериментална програма по плуване“, но план-конспектите, поместени като приложения в предоставеното ми за рецензия копие не създават цялостна представа за програмата.

Първата от четирите препоръки (стр.115), макар и вероятно коректна, има твърде общ характер и се отнася до фактори намиращи се извън полето на изследването (работодателите). По-коректно би било да се отправи препоръка към контингента на изследването – 30-40 годишните, трудово заети мъже да отделят повече време за активна рекреация, използвайки и заниманията по плуване, като средство за парирание на негативните ефекти от стреса, свързан с особеностите на работната им среда.

Първите две изречения на препоръка 2 по същество са извод, а същинската препоръка е отправена в последното изречение.

Четена извън този контекст, въпросната препоръка създава впечатлението, че на предходните страници в работата (113-114) е представен извод, свързан със „спортната култура“ (или липсата на такава) в турското общество. Коректно спрямо поставената цел и контингента на изследването, такъв извод не е направен.

Препоръка три е напълно уместна и наред с другото, подсказва че дисертантът вероятно ще продължи изследванията си в тази област.

Относно последната препоръка възниква въпросът, дали спортните комплекси, в това число и басейните, поне в големите турски градове в действителност не предлагат такива програми, каквато е практиката и в големите български градове, а и не само там. Ако предположението ми е вярно, не би ли било по-правилно тук да се препоръча на споменатите в първата препоръка работодатели да установят контакт със спортните центрове и заедно да осигуряват не само корпоративни отстъпки и удобни часове, но и квалифицирани кадри, които да планират и провеждат спортните занимания на служителите?

В заключение бих искал да заявя, че въпреки отправените забележки, работата притежава нужния потенциал да бъде допусната до официална защита.

Дипломантът се е съобразил с голяма част от направените по време на вътрешната защита забележки и сега дисертационният труд има много по-завършен вид

В заключение, убедено препоръчвам на уважаемото Жури да оцени положително настоящия дисертационен труд.

24.08.2017

София

Доц. Й. Донев:

