

## **РЕЦЕНЗИЯ**

**от проф. Мая Любомирова Визева, дм**

**Медицински Университет-София, Медицински колеж „Й. Филаретова“**  
**Външен член на Научно жури, съгласно Заповед № Р-109-318/ 24.07.2025 г. на**  
**Ректора на Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ гр. Варна**

**Относно:** Дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен „Доктор“ по Научната специалност : “Управление на здравните грижи ”, Професионално направление: 7.4. Обществено здраве, област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт

**Автор на дисертацията:** Анушка Страхилова Узунова, докторант към Катедра по здравни грижи в Медицински университет “Проф. Д-р Параскев Стоянов” гр. Варна, Филиал Сливен

**Тема:** „Отражението на пандемията от COVID-19 върху храненето и двигателната активност на ангажираните в образователния процес – обучаващи и обучаеми в Медицински колеж – Стара Загора“

**Научен ръководител:** Доц. Светлана Пенева Ангелова, д.оз.

### **Общо представяне на процедурата**

Настоящата рецензия представям в качеството си на външен член на Научното жури, назначено със Заповед № Р-109-318 / 24.07. 2025 г. на Ректора на Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ гр. Варна за осигуряване на процедура за защита на дисертационния труд.

Представеният дисертационен труд е в пълно съответствие със Закона за развитие на академичния състав на Р България, Правилника за условията и реда за придобиване на научни степени и заемане на академични длъжности в Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ гр. Варна.

### **Професионална биография и развитие на докторанта**

Анушка Страхилова Узунова е родена на 9 септември 1970 г. в гр. Пазарджик. През 1999г. завършва специалност „Рехабилитатор“ в Медицински колеж, към ТрУ.

През 2007 г. се дипломира като „Бакалавър“ по специалността „Управление на здравните грижи“ в Тракийски университет, а през 2009 г. придобива магистърска степен по същата специалност във МУ – София.

Професионалната кариера на Анушка Узунова като преподавател започва в Медицински колеж към Тракийски университет - Стара Загора през 2012, където понастоящем е старши преподавател. От 2020 г. е ръководител на специалност "Медцински козметик".

Участвала е в международни образователни програми, включително „Еразъм+“, и е активен участник в научни конференции и научни проекти.

Дисертантката впечатлява със значителната си публикационна дейност - над 30 научни публикации в реномирани издания.

### **Обща характеристика на дисертационния труд**

Дисертационният труд е онагледен с богата емпирична и теоретична основа. Структурата му е в съответствие с нормативните академични изисквания и съвременните стандарти за дисертационно проучване. представен е в общ обем от **143 страници**, включващ основни раздели, съобразени с препоръчителните обемни съотношения между тях.

Научният труд е онагледен с 33 таблици, 51 фигури и 3 основни приложения. Общият брой на използваните литературни източници е 175.

Прави впечатление богатото присъствие на автори от последните години, което свидетелства за използване на съвременни достижения в науката по настоящия проблем.

Дисертационният труд е с подчертана социална, здравна и образователна значимост. Той анализира влиянието на пандемията от COVID-19 върху физическата активност и храненето на преподаватели и студенти от Медицинския колеж – Стара Загора. Изследването има интердисциплинарен характер, като интегрира знания от обществено здраве, диетология, кинезитерапия, психология и педагогика. Методологично трудът комбинира документален, социологически, статистически и лабораторен анализ. В него са предложени и апробирани модели за хранителен и двигателен режим като практически принос.

Тези данни свидетелстват за задълбочената изследователска работа, научна аргументираност и добре осмислена визуализация на резултатите.

## **Актуалност на темата**

Темата на дисертационния труд е изключително актуална, особено в контекста на глобалните последици от пандемията COVID-19. Възникването на неочаквани промени в образователния процес, свързани с масовото преминаване към дистанционно обучение, изисква задълбочено проучване на последиците върху здравето на участниците в този процес. Обвързването на темата с храненето и двигателната активност отговаря на една от основните цели на общественото здраве – профилактика и промоция на здравословен начин на живот.

## **Изследване на проблема**

Литературният обзор е изчерпателен и систематизиран. Той разглежда разнообразни аспекти: физиологични, социални, педагогически, както и психично-здравни измерения на проблема. Авторката умело обединява международни и национални източници, представяйки съвременните научни разбирания относно физическа активност, хранене, социална изолация, онлайн обучение и тяхното въздействие. Цитирането на респектиращ брой научни трудове (над 170 източника) показва задълбоченост и широк обхват в анализа. Структурирането на теоретичната част е логично и убедително обосновава последващата емпирична част.

## **Адекватност на целите и задачите**

Формулираната целева постановка – да се проучи отражението на пандемията върху храненето и физическата активност на преподаватели и студенти е ясно дефинирана и социално значима. Изведените изследователски задачи са конкретни, взаимно свързани и логически произтичат от целта. Те отразяват както диагностични, така и интервенционни елементи, включително разработване на експериментални програми. Поставените хипотези са научно издържани и подлежат на проверка с приложената методология.

## **Методологична обоснованост**

*Използваните методи* са подходящо подбрани и осигуряват реализирането на целта и задачите, които си е поставила докторантката. Изследването е проведено чрез комплексен подход, включващ четири основни метода: документален, социологически (анкета), лабораторен (биохимичен анализ) и статистически. Използвани са валидирани инструменти и са спазени етични стандарти при работа с извадката. Организацията на изследването е подробно описана, а представената извадка (преподаватели и студенти) е обоснована с оглед на целевата група. Статистическата обработка е адекватна – използвани са описателни и сравнителни

методи, включително анализ на вариации и процентни съотношения. Методологията осигурява надеждност и валидност на получените резултати.

**Контингент на проучването се състои от 191 респонденти**, разпределени в две целеви групи: **32 преподаватели** от различни специалности, активни по време на пандемичния период; и **159 студенти** от специалностите „Медицински козметик“, „Помощник-фармацевт“, „Рехабилитатор“ и „Медицински лаборант“.

Контингентът е представителен за средата на колежа и осигурява възможност за сравнителен анализ между двете групи по отношение на промените в двигателната активност, хранителния режим, психоемоционалното състояние и общото възприемане на дистанционното обучение.

Това е достатъчна по обем извадка и информативна стойност, позволяваща формулиране на обосновани изводи, свързани със състоянието на проблема.

### **Същност и организация на изследването**

Изследването има **емпирично-приложен характер** и се основава на интегриран подход, включващ както диагностични, така и интервенционни компоненти. То преминава през няколко основни етапа:

**Диагностичен етап** – проведено е анкетно проучване с помощта на авторски въпросник и диагностична карта. Оценени са:

- степента на физическа активност преди и по време на пандемията;
- характерът и ритъмът на хранене;
- субективната самооценка на здравословното и психоемоционалното състояние;
- нагласите и удовлетвореността от онлайн обучението.

**Аналитичен етап** – анкетните и количествените данни са обработени чрез статистически методи, включително вариационен, сравнителен и корелационен анализ. Направено е сравнение между преподавателите и студентите, както и между подгрупи по възраст, пол и специалност.

**Интервенционен етап** – въз основа на получените резултати са разработени два експериментални **комплекса**:

- **Хранителен режим** – балансиран и адаптиран към домашна среда;

- **Физическа активност** – включваща гимнастика, дихателни упражнения и домашен тренировъчен сплит.

Тези програми са апробирани с ограничена извадка и анализирани в рамките на ефективността им за възстановяване на психофизическото равновесие и повишаване на здравната култура.

### **Анализ на основните резултати**

Резултатите са систематизирани в три основни направления: психофизично състояние на преподаватели и студенти в условията на дистанционно обучение; промени в хранителния режим; нивата на двигателна активност преди и по време на пандемията. Изведени са значими различия между групите, както и доказана връзка между заседнал начин на живот, влошено хранене и субективно здраве. Данните от диагностичната карта са интерпретирани убедително. Авторката обогатява анализа с графики, таблици и интерпретации, които допринасят за яснота и научна аргументация. Изключително ценна е разработката на два модела за балансирано хранене и физическа активност, съобразени с домашна среда – приложимостта им е теоретично защитена и емпирично апробирана.

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

Дисертационният труд съдържа както научно-теоретични, така и приложни приноси. Сред тях се открояват: интердисциплинарен подход към изследвания проблем; създаване и апробиране на програми за двигателна активност и хранене; обогатяване на знанието относно ефектите от дистанционното обучение върху здравето. Тези приноси притежават висока възпроизводимост и социална значимост.

### **Научно-теоретични приноси**

- **Интердисциплинарна концептуализация** на отражението на пандемията COVID-19 върху начина на живот на участниците в образователния процес – с акцент върху връзките между физическа активност, хранене и психично здраве.
- **Систематизиране и обогатяване на научната информация** за ефектите от социалната изолация и дистанционното обучение върху здравето на преподаватели и студенти, с акцент върху нови поведенчески модели, възникнали по време на пандемията.

- **Формулиране на нова изследователска рамка**, приложима за анализ на здравно-поведенчески адаптации в контекста на извънредни социални и образователни обстоятелства.
- **Създаване на адаптиран диагностичен инструментариум** за оценка на физическата активност, хранителните навици и емоционалното благополучие при ангажирани в медицинското образование лица.

#### **Научно-приложни приноси**

- ✓ **Разработване и апробиране на два практически модела за:**
  - **Балансиран хранителен режим**, съобразен с ограниченията на пандемична обстановка;
  - **Домашна двигателна програма**, включваща дихателни упражнения, гимнастика и функционални тренировки.
- ✓ **Изграждане на структура за здравна интервенция**, която може да се прилага в образователни институции с цел подобряване на адаптацията при преминаване към онлайн обучение.
- ✓ **Формулиране на конкретни препоръки** към академични ръководства и преподаватели за подобряване на здравословното поведение сред обучаемите по време на кризи.
- ✓ **Създаване на обучителен ресурс**, който може да бъде използван в преподавателската практика, включително при курсове по здравословен начин на живот, хигиена, хранене и рехабилитация.
- ✓ **Осигуряване на база данни**, която може да бъде използвана за бъдещи сравнителни изследвания в национален и международен контекст

#### **Публикации по дисертационния труд**

Анушка Страхилова Узунова представя две публикации свързани с разработваната тематика, публикувани в авторитетното научно издание KNOWLEDGE - International Journal, в едната е първи, а в другата е самостоятелен автор. Броят и качеството на публикациите съответстват на изискванията на Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ гр. Варна, като в голяма степен отразяват постигнатите резултати и същността на дисертационното изследване.

#### **Автореферат**

Авторефератът към дисертационния труд е оформен съгласно изискванията и отразява в стегнат вид целите, задачите, използваните методи, резултатите, направените изводи и обобщения, както и научните приноси.

### Критични бележки и препоръки

Нямам критични бележки към дисертантката .С оглед кариерното развитие на Анушка Узунова и популяризиране на резултатите от изследването ѝ, препоръчвам издаването на монографичен труд, посветен на разглежданата актуална проблематика.

### Заклучение

Дисертационният труд на Анушка Страхилова Узунова представлява самостоятелна, оригинална и задълбочена научна разработка отговаряща на всички изисквания за завършена по съдържание и по обем дисертационен труд, който отговаря на всички изисквания на ЗРАСРБ и Правилника на МУ „Проф. д-р П. Стоянов” гр. Варна.

Считам, че формулираната цел на разработката е постигната, като са решени поставените изследователски задачи.

Дисертационният труд на Анушка Страхилова Узунова съдържа научно-теоретични, научно-приложни и приложни резултати, които представляват оригинален принос в сферата на управление на здравните грижи.

Въз основа на посочените неоспорими достойнства на представения дисертационен труд, убедено давам своята **положителна оценка** за проведеното изследване, представено от рецензираните по-горе дисертационен труд, автореферат, постигнати резултати и приноси, и предлагам на уважаемото Научно жури да да удостои Анушка Страхилова Узунова с присъждане на образователна и научна степен **„Доктор“** по научната специалност Управление на здравните грижи, професионално направление 7.4. Обществено здраве, област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт.

18.08.2025 г.

Рецензен

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

проф. М. Визева, дм