

## **РЕЦЕНЗИЯ**

от

**проф. Деляна Петрова Хаджиделева, дм**

Катедра Здравни грижи

Факултет по Обществено здраве „Проф. д-р Цекомир Воденичаров, дмн“,

при МУ – София

E-mail: [d.hadzhideleva@foz.mu-sofia.bg](mailto:d.hadzhideleva@foz.mu-sofia.bg)

GSM 0899920512

*Определена за външен член на Научно жури*

*съгласно Заповед № Р-109-318/24.07.2025 на Ректора на Медицински  
университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“, гр. Варна*

**Относно:** Процедура по защита на дисертационен труд на 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“ за присъждане на  
образователна и научна степен „Доктор“ в област на висшето образование  
7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.4. Обществено  
здраве, научна специалност „Управление на здравните грижи“

**Автор: Анушка Страхилова Узунова**

докторант на самостоятелна подготовка по програма „Управление на  
здравните грижи“, в катедра „Здравни грижи“, Факултет „Обществено  
здравеопазване“, Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“,  
гр. Варна, зачислена с заповед № Р-109-377 / 23.08.2023 год.

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

### **Общо представяне на процедурата**

Представените ми за разглеждане административни документи и  
материали са подготвени и представени в съответствие със Закона за  
развитие на академичния състав на РБългария, Правилника към него и  
Правилника за развитие на научния състав в Медицински университет –  
Варна. Те са подготвени прецизно и считам, че напълно съответстват на  
изискванията на нормативната уредба.

### **Биографични данни и кариерно развитие на докторанта**

Анушка Узунова е родена на 09.09.1970 г. гр. Пазарджик. През 1999 г. завършва медицинско образование като рехабилитатор в Медицинския колеж при Тракийски университет в гр. Стара Загора с ОКС „специалист“. През 2007 г. продължава обучението си и надгражда образованието си във МФ при Тракийски университет, с ОКС „бакалавър“ със специалност „Управление на здравните грижи“, а през 2009 г. в МУ, ФОЗ - София, придобива ОКС „магистър“ по същата специалност.

През 2012 г. е назначена като старши преподавател в Медицинския колеж на ТрУ – гр. Стара Загора, а от 2020 е и ръководител на специалност „Медицински козметик“ в същия колеж.

Има участие по програма Еразъм + с две изходящи мобилности в Литва през 2016 и в РМакедония през 2018 г.

Анушка Узунова има богата публикационна активност. Участвала е в редица научни форуми и конференции. Представени са 44 публикации в различни български и чужди списания. Била е член на изследователския екип в 11 научни проекта. Членството ѝ в научни организации включва: - Българска асоциация на професионалистите по здравни грижи – БАПЗГ и Асоциация на физиотерапевтите в България – АФБ.

Образователното и кариерното развитие на кандидатката несъмнено показват, че тя притежава значителен професионален и преподавателски опит и се утвърждава като компетентен специалист в своята професионална област. Приложените в документите редица доказателства за публикации и сертификати за участия в научни форуми, свидетелстват за желанието ѝ непрекъснато да повишава своята квалификация и компетентност.

Академичното развитие на Анушка Узунова продължава със зачисляването ѝ като докторант и работата по настоящия дисертационен труд: „Отражението на пандемията от COVID-19 върху храненето и двигателната активност на ангажираните в образователния процес - обучаващи и обучаеми в Медицински колеж - Стара Загора“

### **Съдържание и структура на дисертационния труд**

Представеният от докторанта дисертационен труд следва класическата структура на подобен научен труд и е в обем от 143 страници (117-основен текст), като обособените вътрешни части на работата са логично организирани и взаимосвързани. Включва въведение, литературен обзор, цел, задачи и методика на проучване, резултати от собствени проучвания и дискусия, препоръки, изводи, заключение и приноси.

Онагледен е с 51 фигури и 33 информативни таблици представящи резултатите от проучването и даващи яснота по изследвания проблем. Дисертацията има ясен и научен стил, с конкретно използвана научна терминология. Библиографската справка е в обем от 14 стр. и включва 175 литературни източника, основно от чуждестранни автори, 25 български и 11 интернет източника. Докторанта представя и 3 приложения свързани с инструментариума на проучването.

Във връзка с дисертационния труд, докторантката е представила списък с 2 публикации.

### **Актуалност и значимост на темата**

Пандемията причинена от коронавирус COVID-19 е глобална здравна криза на нашето време и най-голямото предизвикателство, пред което сме се изправяли в последните години. Пандемичната обстановка се оказва извънредна, много динамична, изискваща бързи и адекватни действия, което убедително доказва, че човечеството не е защитено от бързоразвиващи се епидемии с широк обхват на въздействие. Вирусната инвазия предизвиква сериозни смущения в здравен, икономически, социален и образователен аспект.

Актуалността на проблематиката в настоящия дисертационен труд се определя от принудителната социална изолация, която се отрази на поведенческото и психичното здраве на обществото. Една от формите на изолация беше въведеното онлайн обучение и работа. Това обучение доведе до изолираност на участниците; продължителен престой пред монитори; липса на ергономичност в средата на осъществяване; обездвижване; влияние върху циркадния ритъм и върху физическото и психичното здраве.

Научната стойност на дисертационния труд произлиза от факта, че проблема е разгледан многомерно и приноса от проучванията в тази сфера ще допринесат за намаляване и/или преодоляване на негативите, засягащи физическото и психично здраве на ползващите онлайн среда за обучение.

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

**Въведението** убедително обосновава актуалността на проблема и мотивацията на Анушка Узунова за избор на тема на дисертационния труд.

Докторанта е представил изчерпателен **литературен обзор**, структуриран логично и систематизирано, който демонстрира обективната и задълбочената му осведоменост по темата. Анализа е структуриран в

няколко раздела, които поетапно представят отделните аспекти на проучвания проблем.

Обзорът започва с основни статистически данни отнасящи се до разпространението на пандемията от коронавирус в световен мащаб. Разгледани са рестриктивните мерки, предприети по време на пандемията от COVID-19, които са били необходими и ефективни за защита на общественото здраве. Особено внимание е обърнато на прехода към дистанционно обучение, което осигурява непрекъснатост на образователния процес, но довежда до редица социални и здравни предизвикателства. Изведени са основните негативни ефекти на онлайн обучението – социалната изолация, намалената физическа активност, повишеното ниво на стрес и тревожност, както и свързаните с тях последици – нарушения в психичното здраве, промени в хранителните навици и наднормено тегло. Дискутирани са профилактичните мероприятия необходими за поддържане на добро физическо и психическо състояние в условия на дистанционна работа и обучение. Специално внимание е обърнато на балансираното хранене и редовната физическа активност, които се утвърждават като основни превантивни мерки.

Въз основа на направеното проучване в наша и световна научна база данни докторанта е извел изводи относно състоянието и насоките за справяне на възникналите проблеми свързани с пандемията от COVID-19.

#### **Оценка на целта, задачите и методиката**

Изхождайки от анализиранияте данни в литературата докторант Анушка Узунова е дефинирала ясно целта на дисертационния си труд – *Проучвайки отражението на онлайн обучението по време на пандемията от COVID-19 върху двигателната активност и храненето на студентите и обучаващите ги в Медицински колеж – Стара Загора, да се разработи и предложи универсален комплекс от здравословни практики за намаляване и/или преодоляване на негативните последици, засягащи физическото и психично здраве на ползващите онлайн среда за обучение или работа.* Задачите са логични, релевантни на целта на изследването, като с тяхното решаване трудът добива завършеност и пълнота. Формулираните две работни хипотези са конкретни и ясни. Последователността на етапите в проучването са точно и ясно описани, така че позволяват правилно разбиране на същността на извършените действия. Методичният подход е достатъчно изчерпателен, позволява събиране на данни с висока стойност и достигане на поставените цели и задачи.

Проведено е емпирично изследване, като обект на проучването са общо 191 респондента, от студенти и преподаватели обучаващи се дистанционно. Използван е собствен инструментариум на изследване, съдържащ два въпросника, чрез които докторанта е получил информация за негативните промени в двигателната активност и храненето на студенти и преподаватели в резултат от наложените мерки във връзка с COVID-19.

Докторанта е направил и експериментално проучване на 90 участници, разпределени в две групи – експериментална и контролна, на които са проведени измервания и изследвания преди и след периода на относителна социална изолация при „онлайн“ обучение. Приложена е индивидуална диагностична карта за бърза и точна регистрация на определени клинични показатели свързани с хиподинамията, храненето и социалната изолация на респондентите.

Статистическите подходи при определяне на извадката, както и цялостният статистически анализ на резултатите са прецизни.

### **Оценка на резултати от изследването**

**Трета глава** представлява същността на дисертационния труд. В обем от 50 страници автора е направил адекватен анализ на събраните данни от собственото проучване. Резултатите са представени в логична последователност, характеризират се с пълнота и са подкрепени с детайлно структурирани фигури или подробни таблици, които представят получените данни в по-синтезиран вид, осигуряващ тяхното правилно възприемане и разбиране. Информацията е достатъчна по обем, което предполага надеждни резултати.

В обсъждането А. Узунова прави подробен анализ на резултатите от собственото проучване. Тя доказва, че продължителното дистанционното обучение влияе негативно на здравословното състояние както на студентите, така и на преподавателите обучаващи се в онлайн среда. И при двете групи респонденти резултатите обективно сочат намаляване на двигателната активност. Установява се и висок относителен дял на респондентите, които определят начина си на хранене по време на пандемията като нездравословен. Допуска се, че това е вследствие синегрията между стреса, социалната изолация и физическо бездействие.

В своето изследване автора провежда експериментален хранително-двигателен режим и здравословни практики в „онлайн“ среда на обучение за 3 месечен период. Експеримент установява статистически значими разлики между експерименталната и контролната група по отношение на ключовите показатели - телесна маса, BMI, подвижност на гръдния кош при

дишане, мускулната маса, изминато разстояние и костна плътност, което доказва ефективността на приложената методика в експерименталната група, като същевременно показва неблагоприятната тенденция при липса на целенасочена физическа активност или интервенция.

### **Изводи и препоръки**

Базиран на анализа и проведените проучвания от дисертационния труд са обосновани и логически систематизирани 9 извода, които дават пълна представа за резултатите от разработката. Изводите са конкретни, но в същото време и изчерпателни и отразяват изцяло получените от изследването най-важни заключения.

От особена важност са направените препоръки за намаляване и/или преодоляване на негативните последици, засягащи физическото и психично здраве на ползващите онлайн среда за обучение.

### **Оценка на приносите**

**Приемам** следните приноси с Научно-теоретично и Практико-приложно значение, които резултатите от научното проучване и формулираните изводи очертават:

#### **С теоретично-познавателен характер:**

1. Потвърждава се взаимосвързаността между физическата активност, храненето, физическото и психичното здраве, след извършен анализ на български и чуждестранни литературни източници и редица нормативни документи.

2. Дефинирани са негативните последици от социалната изолация в комбинация с хиподинамията и лошите хранителни навици, които могат да бъдат ограничени или преодолені с подходящи здравословни практики.

#### **С практико-приложен характер:**

1. Съставен е авторски модел на хранене при намалена двигателна активност в съответствие с Наредба № 1 от 22.01.2018г. за физиологичните норми за хранене на населението.

2. Изработен е комплекс от упражнения за тренировка в домашна среда, които да компенсират намалената двигателна активност, поради онлайн средата за работа и обучение.

3. Проведен е експеримент с прилагане на разработения хранително-двигателен режим в комбинация с контролирана дихателна гимнастика, при условия на онлайн обучение и работа, резултатите от който потвърждават ефективността на приложената методика.

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

Докторанта Анушка Узунова представя 2 публикации, свързани с темата на дисертационния труд, представени в списания с научно рецензиране.

## **Автореферат**

Представеният автореферат в обем от 75 страници е оформен съгласно законовите изисквания, с високо качество на илюстративния материал и отразява в стегнат вид, коректно и в пълнота дисертационния труд.

## **Лично участие на докторанта**

В предложения дисертационен труд докторанта Анушка Узунова има цялостно участие и всички дадени заключения, приноси и получени резултати са негова лична заслуга.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Представения дисертационен труд „Отражението на пандемията от COVID-19 върху храненето и двигателната активност на ангажираните в образователния процес - обучаващи и обучаеми в Медицински колеж - Стара Загора“ на Анушка Страхилова Узунова изпълнява всички изисквания на завършена докторска дисертация - с ясно определени цел и задачи, адекватно подбрана методика, компетентен анализ и приноси с теоретична и приложно-практическа значимост, което напълно отговаря на критериите на Закона за развитие на академичния състав в Р. България и Правилника за условията и реда за придобиване на научни степени и заемане на академични длъжности в МУ – Варна.

Дисертационният труд показва, че докторанта притежава задълбочени теоретични знания и демонстрира качества и умения за самостоятелно провеждане на научно изследване.

Въз основа на комплексното оценяване на дисертационния труд и автореферата, **давам своята положителна оценка** и предлагам на почитаемото Научното жури да присъди образователната и научна степен „доктор“ на **Анушка Узунова** по професионално направление 7.4 Обществено здраве от област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт и научна специалност „Управление на здравните грижи“.

30.07.2025 г

Изготвил рецензия

проф. Деляна Хаджиделева, дм

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