

СТАНОВИЩЕ

от проф. ЕЛЕНА ГРОЗЕВА ЖЕЛЕВА, доктор по педагогика
МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ „Проф. д-р Параскев Стоянов“-Варна

Филиал - Сливен

e-mail – ejeleva@abv.bg, e_zheleva@abv.bg
elena.zheleva@mu-varna.bg

Определена за член на научно жури съгласно:
Заповед № Р-109-318/24.07.2025г. на Ректора на МУ – Варна

Относно: Процедура по защита на Дисертационен труд на **Анушка Страхилова Узунова** – докторант на самостоятелна подготовка към Катедра „Здравни грижи“ на Филиал - Сливен при Медицински университет – Варна

На тема:

„ОТРАЖЕНИЕТО НА ПАНДЕМИЯТА ОТ COVID-19 ВЪРХУ ХРАНЕНОТО И ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ НА АНГАЖИРАНИТЕ В ОБРАЗОВАТЕЛНИЯ ПРОЦЕС - ОБУЧАВАЩИ И ОБУЧАЕМИ В МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ - СТАРА ЗАГОРА“

С научен ръководител: **Доц. Светлана Пенева Ангелова, д.оз.**

За присъждане на образователната и научна степен **"ДОКТОР"** в Област на висшето образование: 7. Здравеопазване и спорт; Професионално направление: 7.4. Обществено здраве; по докторска програма „Управление на здравните грижи“

Становището е изготвено в съответствие със Закона за развитие на академичния състав в Република България и Правилника за неговото приложение в Медицински университет Варна.

Анушка Страхилова Узунова през 1999 г. придобива специалност «рехабилитатор» в Медицински колеж на Тракийски университет – Стара Загора. А през 2007 г. в Медицински факултет на ТрУ – гр. Ст. Загора – ОКС „Бакалавър“ по „Управление на здравните грижи“ и през 2011г.- ОКС «Магистър» по „Управление на здравните грижи“ във ФОЗ на МУ - София.

Анушка Узунова е зачислен докторант на самостоятелна подготовка в Катедра „Здравни грижи“ на Филиал - Сливен, Медицински Университет Варна.

Анушка Узунова от 2012г. до момента работи в Медицински колеж на ТрУ-Ст. Загора като старши преподавател. От 2012г. работи със студенти от специалност „Рехабилитатор“, а от 2020г. е ръководител на специалност „Медицински козметик“.

Тя е утвърден специалист, с високо професионални компетенции в областта на управлението и здравните грижи. Комуникативна е, с умение за работа в екип.

Предложеният за обсъждане дисертационен труд на **Анушка Страхилова Узунова** е посветен на значим проблем – **отражение на пандемията от COVID-19 върху храненето и двигателната активност на ангажираните в образователния процес – обучаващи и обучаеми в Медицински колеж – Стара Загора.**

Той е резултат на дългогодишната ѝ, целенасочена работа като специалист по здравни грижи и изследовател.

В основата на труда е тезата на авторката, че проблемите в практиката и негативното влияние на онлайн формата на обучение и работа, се установяват както върху физическото здраве на обучавани и обучаващи, така и върху тяхното психоемоционално състояние. И въз основа на това е разработен и приложен експериментално-универсален комплекс от упражнения в комбинация с балансиран хранителен режим.

Извеждат се водещите приоритети като отправна точка за намиране на решения и е съставен и се предлага авторски модел на хранене при намалена двигателна активност в съответствие с Наредба № 1 от 22. 01. 2018г. за физиологичните норми за хранене на населението.

Резултатите от експеримента показват, че приложената интервенция води до значителни подобрения в телесния състав, дихателната функционалност, субективното усещане за натоварване и костната плътност в експерименталната група, които се отличават от контролната група. Данните потвърждават ефективността на приложената методика в експерименталната група, като същевременно показват неблагоприятната тенденция при липса на целенасочена физическа активност или интервенция.

Разработеният авторски „Модел за хранително-двигателен режим при онлайн форма на обучение“ предлага хранене при намалена двигателна активност.

Дисертацията е написана на **общ обем 143 страници**, от които **основният текст е на 117 страници** с библиографска справка **175 литературни източника** - 26 на кирилица, 138 на латиница и 11 WEB сайт. Трудът съдържа **въведение, четири глави, заключение, изводи, предложения, приноси, библиография**, илюстриран е с: **51 фигури, 33 таблици, 1 модел и 3 приложения**.

Обсъждането и оценяването на проучването е да се анализира **отражението на пандемията от COVID-19 върху храненето и двигателната активност на ангажираните в образователния процес – обучаващи и обучаеми в Медицински колеж – Стара Загора**.

I. Оценка на актуалността на темата

Актуалността на темата на дисертационния труд е в това, че проблемите на **отражението на пандемията от COVID-19 върху храненето и двигателната активност на ангажираните в образователния процес – обучаващи и обучаеми в Медицински колеж – Стара Загора** изисква задълбочено проучване на последиците върху здравето им. 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.

II. Оценка на целта, задачите и методологията

Прецизно и ясно формулираните **цел, задачи, предмет, обект и хипотези** на дисертационното изследване позволяват на докторант **Анушка Узунова** да направи обективни и необходими изводи, свързани с изведените основни проблеми за разработването на „Модел за хранително-двигателен режим при онлайн форма на обучение“.

Анализът на резултатите от изследването на старши преподавател **Узунова** е основа за осигуряване на ефективната организация на провеждане на изследвания и експеримент с цел оптимизиране на обучението и за намаляване и/или преодоляване на негативите, засягащи физическото и психично здраве на ползващите онлайн среда за обучение или работа, което безспорно повишава значимостта на получените анализи не само от теоретична, но и от практична гледна точка.

Предложеният „Модел за хранително-двигателен режим при онлайн форма на обучение“ е насочен към оптимизиране на обучението в онлайн среда.

Методиката на научното изследване е адекватна на целта и задачите. Описанието на използваните методи е задълбочено и детайлно, което обосновава напълно валидността на резултатите. Използвани са **документален** /събиране на информация от специализирана литература-официални и нормативни документи; снимки, които описват изследваната проблематика/, **социологически** /анкетен метод с 2 анкетни карти чрез разработена пряка, анонимна, индивидуална анкетна карта – за студенти и преподаватели/ и **статистически методи** /за анализ и интерпретация на данни, с оглед разкриване същността на наблюдаваните явления и взаимозависимостите им/.

Данните от проучването са събрани и включени в MS Excel. Статистическият анализ е осъществен чрез IBM Statistick v.20 for WINDOWS. Получените резултати са оценени като статистически зависими когато p -стойността (p -value) $< 0,05$, при което се отхвърля нулевата хипотеза.

Използваните **статистически методи** са: **Описателни методи и методи за оценка** /Дескриптивна статистика за количествени променливи – средна, минимална и максимална стойност и стандартно отклонение; Честотен анализ на качествени променливи (номинални и рангови), който включва абсолютни и относителни честоти (в проценти), кумулативни относителни честоти (в проценти)/. **Методи за проверка на хипотези** /Тест на Колмогоров-Смирнов и Шапиро-Уилк за проверка на нормалността на разпределението на дадената извадка; Хи-квадрат за съгласуваност, Хи-квадрат тест за независимост и точен тест на Фишер за взаимно влияние между качествени променливи; Т-тест на Стюдънт за сравнение на средни стойности между количествени променливи между различни измервания; Корелационен анализ за установяване на връзката между изследваните количествени и качествени променливи/; **Лабораторен метод** /Експеримент - отнасящ се до разработване и прилагане на хранително-двигателен режим и здравословни практики за определен период от време/.

Изследването е проведено сред генерална съвкупност обхващаща **191** анкетиращи, които са 82% от първоначално предвидените 233 респонденти, разпределени както следва: **Преподаватели**, осъществяващи обучението в Медицински колеж при Тракийски университет, гр. Стара Загора ($n = 32$); **Студенти** от специалност „Рехабилитатор“, „Медицински лаборант“, „Медицински козметик“, „Помощник фармацевт“ ($n=159$).

Всички анкетиращи лица са изразили доброволно съгласие за участие в проучването с разрешението на Ректора на ТрУ и Директора на Медицински колеж гр. Стара Загора.

III. Оценка на резултатите

Във **въведението** на дисертационният труд е аргументирано обоснована значимостта на изследвания проблем – **отражението на пандемията от COVID-19 върху храненето и двигателната активност на ангажираните в образователния процес – обучаващи и обучаеми в Медицински колеж – Стара Загора**. Актуалността на проблемите е свързана с ефективната организация и управление на изследвания проблем, това определя интереса към формулираната тема на дисертационния труд.

Докторант **Анушка Страхилова Узунова** разкрива обективните и субективни условия, които обуславят необходимостта от изследване на проблема.

В **първата глава, „Литературен обзор“**, се разкрива същността на основните моменти, касаещи: начало на пандемията, актуалната ситуация /Дистанционна форма на обучение - предимства и недостатъци/; Физическа активност – физическо бездействие и физическа култура/; Социална изолация и психично здраве; Физиологично значение и потребност на водата /загуба на вода при висока физическа активност/; Роля на храненето; Видове хранителни

вещества /белтъци, липиди, въглехидрати, витамини, макроеlementи, микроelementи, антиоксиданти, ензими/ и изводи от литературния обзор.

Анализът на литературата показва, че темата за **отражението на пандемията от COVID-19 върху храненето и двигателната активност на ангажираните в образователния процес – обучаващи и обучаеми в Медицински колеж – Стара Загора**, доказва че приложената интервенция води до значителни подобрения в телесния състав, дихателната функционалност, субективното усещане за натоварване и костната плътност в експерименталната група, чийто резултати се отличават от получените резултати на контролната група.

Във **втората глава „Цел, задачи, методика и организация на проучването“** е направен анализ на целта; задачите; хипотезите; обекта; предмета; техническите единици на наблюдението, логическите единици на проведеното изследване. Анализирани са признаците на наблюдение на логическите единици, както и обема, мястото, етапите и организацията на проучването. Обстойно е разгледан характерът на проучването, неговият обем, органите на наблюдението, мястото, характера и времето на проучването.

Прецизно е очертана постановката на изследването, източниците и методите на набиране на първична социологическа информация, методите за обработка и анализ на информацията. Статистическият анализ е осъществен чрез IBM Statistick v.20 for WINDOWS. Получените резултати са оценени като статистически зависими когато p -стойността (p -value) $< 0,05$, при което се отхвърля нулевата хипотеза.

Това позволява на авторката да организира оптимално методологията на изследване на дисертационния проблем. При констатиращото изследване се използват **документален и социологически** методи за събиране на емпиричен материал, който е обработен чрез **статистически** метод.

В **третата глава – „Резултати от собствени проучвания“**, докторант Анушка Узунова прави анализ на резултатите, относно проведеното анкетно проучване на общо 191 респонденти, учещи и работещи в Медицински колеж Стара Загора, от които по-висок относителен дял имат тези от групата на студентите (83,25%, $n=159$) в сравнение с относителния дял на респондентите от групата на преподавателите (16,75%, $n=32$). Тази разлика в относителните дялове е статистически значима при ниво на значимост $p<0,05$.

Анализът на резултатите от проведеното проучване показва, че чрез направеният сравнителен анализ между ползите и недостатъците на дистанционния модел на работа и обучение, както и че тази форма ще се използва в ежедневието, без причината за това да са обстоятелства като COVID-19.

Анализът на данните показва, че използването на онлайн обучение, както и неговите хибридни форми се нуждае от повишена информираност относно негативите, които те водят след себе си по отношение на физиката и психиката на участниците в него.

Резултатите показват как анализът предлага дефинирането на негативните последици от социалната изолация, в комбинация с хиподинамията и лошите хранителни навици, които могат да бъдат ограничени или преодолени с подходящи здравословни практики.

Данните от проучването показват, че е необходимо стимулиране на мотивацията на учащите се и работещите в онлайн среда към здравословен начин на живот.

Ключов елемент в проучването е след провеждането на експеримента, че се установяват 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.

Докторантката обстойно изследва и анализира мнението на респондентите от експерименталната група, които имат значително по-ниска телесна маса и BMI в сравнение с контролната група ($p<0,05$), което доказва положителният ефект от приложената интервенция.

Освен това, подвижността на гръдния кош при дишане е по-добра в експерименталната група, което показва потенциални ползи за функционалните дихателни възможности на участниците.

Докторант **Узунова** по отношение на мускулната маса, експерименталната група обрисова картина на значително подобрене на показателя, вследствие на прилаганата интервенция, доказано чрез видимо намаляване на участниците с ниска мускулна маса и увеличаване на делът на участниците с отлична мускулна маса. При контролната група е ясно изразено влошаване на състоянието – увеличен е дялът на участниците с ниска мускулна маса и рязък спад на тези с отлична мускулна маса.

Анализът на данните от анкетното проучване показва, че що се отнася до костната плътност, експерименталната група показва по-голям дял на участници с нормални стойности след експеримента (68,89% спрямо 33,33% в контролната група), докато честотата на остеопения и остеопороза е по-висока в контролната група. Това може да индикира положителното въздействие на приложения здравословен режим върху костното здраве

Докторант **Анушка Узунова** доказва, че при изминатото разстояние се наблюдава статистически значима разлика в полза на експерименталната група ($p=0,001$), също и субективното усещане за умора, измерено чрез скалата на Борг е значително по-ниско в тази група ($p=0,001$), което предполага по-добра адаптация към натоварването, в сравнение с контролната група.

Анализът от **Диагностичната карта** включва 90 респондента разпределени в две групи – експериментална и контролна. В двете групи участниците имат еднакъв относителен дял – 50,00%.

В четвърта глава **„Модел за хранително-двигателен режим при онлайн форма на обучение“** е насочен пътят към оптимизиране на обучението в онлайн среда. Проучено е 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. Разработен и предложен е 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.

Разработен и приложен е комплекс от упражнения за студенти и преподаватели, намаляващи двигателния дефицит и последиците от него. Предложен е и хранителен режим, даващ възможност за баланс между калориен прием и разход.

Проведеният експеримент включва измервания и изследвания, касаещи хиподинамията; проучени са промяните на храненето по време на пандемията. Приложен е специално разработен комплекс от упражнения и хранителен режим на засегнатите групи за период от време не по-малко от два месеца. Проследени са избраните в експеримента показатели като са констатирани техните промени в артериално налягане, скорост на пулсовата вълна, функционален физически капацитет, антропометрични и морфометрични показатели, мускулна сила и остеоденситометрия.

Приложената интервенция доказва значителните подобрения в телесния състав, дихателната функционалност, субективното усещане за натоварване и костната плътност в експерименталната група, чийто резултати се отличават от получените резултати на контролната група.

Обемът на извадката позволява на докторантката да направи обективни изводи, свързани със състоянието на изследвания проблем – **отражението на пандемията от COVID-19 върху храненето и двигателната активност на ангажираните в образователния процес – обучаващи и обучаеми в Медицински колеж – Стара Загора.**

Докторантката показва ефективността на всяка дейност, включена в „Модела за хранително-двигателен режим при онлайн форма на обучение“.

В **«Заключение, изводи и предложения»**, докторантката обобщава отразените данни от проведеното изследване с помощта на **9 извода. Предложенията са 2**, относно намаляване и/или преодоляване на негативните последици, засягащи физическото и психично здраве на ползващите онлайн среда за обучение или работа.

Изводите закономерно произтичат от анализа на представените данни, а **предложенията** са конкретни и насочени към ползващите онлайн среда за обучение или работа.

IV. Оценка на приносите

Докторант **Анушка Страхилова Узунова** извежда **два приноса с теоретико – познавателен характер** и **три приноса с практико-приложен характер**, които изцяло обясняват стойността на научния ѝ труд.

V. Автореферат и публикации по дисертационния труд

Авторефератът към дисертационния труд отразява правилно структурата на разработката и съдържа в себе си най-важните резултати и изводи от проучването.

Във връзка с темата на дисертацията има **две публикации: 1 самостоятелна и 1 в съавторство**, на която **Анушка Страхилова Узунова** е първи автор. Има участие в изследователски проект.

Дисертационният труд е написан компетентно, на академичен стил и е оформен съгласно изискванията за писане.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Цялостният анализ на дисертационния труд на **Анушка Страхилова Узунова** на тема **„ОТРАЖЕНИЕТО НА ПАНДЕМИЯТА ОТ COVID-19 ВЪРХУ ХРАНЕНОТО И ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ НА АНГАЖИРАНИТЕ В ОБРАЗОВАТЕЛНИЯ ПРОЦЕС - ОБУЧАВАЩИ И ОБУЧАЕМИ В МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ - СТАРА ЗАГОРА“** ми позволява да направя извод, че по актуалност, прецизност на методиката, обем на проучването, изводи и препоръки е с конкретни научни и научно-приложни приноси, отговаря на критериите на Закона за развитие на академичния състав в Република България и Правилника за условията и реда за придобиване на научни степени и заемане на академични длъжности в Медицински университет – Варна.

Във връзка с изложеното по-горе давам своята **ПОЛОЖИТЕЛНА оценка** и с основание убедено предлагам на уважаемите членове на научното жури, да присъдят на **Анушка Страхилова Узунова** образователната 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“.

18.08.2025г.
гр. Сливен

Написал становище

проф. Елена Желева, дп

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