

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“  
ФАКУЛТЕТ ПО НАУКИ ЗА ОБРАЗОВАНИЕТО И ИЗКУСТВАТА  
КНИГА ПЕДАГОГИЧЕСКИ НАУКИ

Том 115

ANNUAL OF SOFIA UNIVERSITY “ST. KLIMENT OHRIDSKI”  
FACULTY OF EDUCATIONAL STUDIES AND THE ARTS  
BOOK OF EDUCATIONAL STUDIES

Volume 115

---

## STRESS AND ANXIETY FOR STUDENTS DURING ONLINE LEARNING

POLINA DASKALOVA-PETKOVA, DANIELA LAZAROVA,  
MILEN ZAMFIROV

*Sofia University “St. Kliment Ohridski”  
Faculty of Educational Studies and the Arts  
Department of Special Education*

**Abstract.** The article provides a theoretical overview of the topic of stress. The first part discusses definitions of the term in the past and to this day. Then the importance of personal characteristics in its perception and choice of coping strategies is considered. The connections of stress with emotions are analyzed, as well as their influence on somatic diseases. The last part of the text presents the results of a survey aimed at examining the impact of online learning in the last academic year on the emotional and physical condition of students from Sofia University “St. Kliment Ohridski”.

**Keywords:** stress, anxiety, personality, online learning, pandemic, coping

## СТРЕС И ТРЕВОЖНОСТ ПРИ СТУДЕНТИТЕ ПО ВРЕМЕ НА ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО

ПОЛИНА ДАСКАЛОВА-ПЕТКОВА, ДАНИЕЛА ЛАЗАРОВА,  
МИЛЕН ЗАМФИРОВ

*Софийски университет „Св. Климент Охридски“  
Факултет по науки за образованието и изкуствата  
Катедра „Специална педагогика“*

**Резюме.** В студията се прави теоретичен обзор на темата за стреса. В първата част се разглеждат дефиниции на термина в миналото и до днес. След това се разглежда значението на личностните характеристики при възприятието му и избора на копинг стратегии. Анализират се връзките на стреса с емоциите, както и влиянието им върху соматичните заболявания. В последната част от текста са представени резултати от анкетно проучване, чиято цел е да проучи влиянието на онлайн обучението през последната учебна година върху емоционалното и физическото състояние на студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“.

**Ключови думи:** стрес, тревожност, личност, онлайн обучение, пандемия, копинг

### УВОД

Продължилата три години пандемия от коронавирус (Ковид-19) и настъпилата война в Украйна представляват сериозни фактори за повишаване нивата на стрес и тревожност у хората. Изоляцията, включваща работа от дома, онлайн обучения, ограничаване на социални контакти, затваряне на обществени места за срещи и забавление доведоха до коренни промени в начина на живот на хора от всички възрасти и социални прослойки. Светът се промени драстично за последните три години и продължава да го прави с неочаквани темпове и събития. Изгубили чувството си за нормалност, сега сме в ситуация на несигурност за това до кога ще продължи кризата, какъв ще бъде светът и какво още ни очаква.

Подобни ситуации за някои хора са твърде предизвикателни, а при други водят до повишаване на стресовите нива. Физиологичният отговор, чрез който осмисляме всичко, което се случва около нас, е стресът (Bakracheva, 2016). Факторът, предизвикващ стрес и реакциите към него, са субективни. Това може да бъде промяна в жизнената ситуация, силни стресиращи събития, хроничен стрес, ежедневен стрес. Тези фактори активират еднотипни реакции, чиято цел е справяне със ситуацията и връщане на вътрешния баланс (Bakracheva, 2017). Реакциите зависят от миналия опит на човек, личностните му характеристики, условията на околната и социалната среда, в които живее.

Независимо от всичко това обаче стресът е част от живота, генериран от непрекъснато променящи се събития и среда. Наличието на определено ниво на стрес у всеки е неизбежно.

Интересът към изучаването на стреса от страна на биологичните и социалните науки нараства в световен мащаб. От темата се интересуват различни клинично-практикуващи специалисти, работещи за подобряване на емоционалното състояние, за преодоляване на физически и психологически заболявания, породени от стрес. Информацията за това как да предотвратим, елиминираме, да се справим, управляваме или просто да живеем със стреса, нараства все повече. Основната причина да се акцентира върху темата са все по-много доказателства чрез изследвания, че това е важно за нашето физиологично и психично здраве (Lazarus, 1999).

В по-голямата част от случаите стресът се описва като негативно понятие, но сам по себе си може да има защитни функции за организма, което означава, че невинаги трябва да се избягва. Чрез интензивния стрес човешкият организъм и психиката реагират на промените на околната среда. В ситуации на заплахата стресовото преживяване мобилизира в максимална степен индивидуалните способности за реакция и преодоляване на промяната (Selye, 1982).

Изследванията на личността от психологическа гледна точка включват представите за същността на човека. Тази представа се характеризира с това, че личността, нейното съзнание и поведение се свързват с контекста, в който тя реално живее, а именно – социално-икономическите условия, конкретните дейности, които извършва (игра, учене, труд и др.), цялостното ежедневие. Във всички тези области човек е не само обект, но и субект. Същността се определя освен от контекста, също и от взаимоотношенията на човека с другите хора в обществото. Личността на човека е системно качество, детерминирано от обществените отношения, и те определят нейната структура. Личността е следствие от развитието на психиката в контекста на конкретни обществено-икономически отношения. Във връзка с изследванията на развитието на психиката и личността в психологията е приет най-общ модел, според който психичните процеси са обусловени от психичните състояния и психичните свойства на личността. Психичните процеси са познавателни (когнитивни), емоционално-чувствени и поведенчески. Психичните състояния се делят на тревожност, виновност, стрес, фрустрация, еуфория, депресия, активност и др. Психичните свойства на личността са: насоченост, темперамент, характер, дарба, способности, талант (Stoykov, 2001).

Идентичността на човек е завършена цялост, но може да бъде разгледана и като непрекъснат процес на промени през целия живот. Поведението и начинът, по който индивидът успява да се справи със стресови ситуации, отразяват и начина му на адаптация към непрекъснато променящата се среда. Гъвкавостта и адаптацията са качества, характерни за зрялата идентичност, която

до известна степен е възрастово предопределена, формираща се във и след юношеството (Bakracheva, 2017).

## ДЕФИНИЦИЯ НА ТЕРМИНА СТРЕС

От терминологична гледна точка трудностите при адаптация към промените в живота са били назовавани от специалисти социолози, антрополози, психолози, биолози, социални работници, както и от обществото, по няколко различни начина, които припокриват термина стрес – например конфликт, фрустрация, травма, отчуждение, тревожност, депресия и емоционален дистрес. Тези концепции отразяват възникналите адаптационни проблеми от трудни условия на живот и се обединяват от термина стрес. Каквито и термини да се използват обаче, в анализа на стреса почти винаги има стимул – т.е. външно събитие или стресор – и отговор, или реакция (Lazarus, 1999).

Думата stress произхожда от думата stringere (стягам, затягам). През XIV в. започва да се използва в писмения английски език, а през XVII в. се използва със значението на „тежко изпитание, бедствено положение или нещастие“. През следващите два века смисълът на понятието се променя със значението за „сила, натиск, напрегнато или голямо усилие“, упражнени върху материален предмет, човек или върху неговите „органи или психични сили“. В този смисъл думата „стрес“ вече има и допълнително значение, което се отнася до реакцията на обекта при въздействие на външни сили, която включва съпротива, целяща запазване на целостта му или полагане на усилия за връщане към първоначалното му състояние (Rusinova-Hristova & Karastoyanov, 2000). Намирането на строга дефиниция на термина стрес в научната литература се оказва предизвикателство. Общо казано, „стрес“ се използва за означаване на важни явления, влияещи на различни биологични нива в организация. В литературата се набляга на когнитивните аспекти на стреса, т.е. определя се, че стресът възниква, когато заплахите за организма се възприемат като неконтролируеми и/или непредвидими (Giudice et al., 2001).

Във физиката понятието стрес се използва за обозначаване на взаимодействието между сила и съпротивлението срещу тази сила (Marinova & Radeva, 2019).

В психологията и физиологията стресът се описва като външен фактор, който предизвиква патологични изменения в организма.

Може да се каже, че думата стрес е използвана за пръв път в нетехнически смисъл през XIV в. за обозначаване на трудности, затруднения, несгоди или страдания. В края на XVII в. физикът биолог Робърт Хук формулира анализ на стреса от инженерна гледна точка. Той разглежда практическия въпрос за това как конструкциите, създадени от човека, като например мостове, да бъдат проектирани така, че да понасят големи товари, без да се разрушават. Те

трябва да издържат на удари от ветрове, земетресения и други природни сили, които могат да ги разрушат. Анализът на Хук на този проблем се основава на три основни понятия – натоварване, напрежение и деформация. Натоварването се отнася до външните сили, като например теглото, напрежението – до площта от конструкцията на моста, върху която се прилага натоварването, а деформацията – до промяната в конструкцията, която се получава от взаимодействието на натоварването и напрежението (Lazarus, 1999).

Този анализ оказва голямо влияние върху моделите на стреса на XX в., които се основават на идеята за натоварването като външна сила, упражнявана върху социална, физиологична или психологическа система. Натоварването е аналогично на външен стресов стимул, а напрежението е аналогично на отговора или реакцията на стреса (пак там).

Гринкър и Шпигел дават подобно определение за термина стрес – необичайни условия или изисквания, предявявани към хората. Магда Арнолд определя стреса като „всяко условие, което нарушава нормалното функциониране на организма“, което припокрива предходните дефиниции (Rusinova-Hristova & Karastoyanov, 2000).

Интересна е гледната точка на авторите Giudice, M. et al. (2001), които разглеждат стреса през биологията и в светлината на теорията на контрола. Те правят опит за обща дефиниция на стреса, която определя, че стресът възниква, когато системата за биологичен контрол открие неуспех при контролирането на промените на физическа активност, които могат да бъдат вътрешни или външни за организма. Системите за биологичен контрол обикновено включват и двата вида обратна връзка (реактивна, компенсаторна) и пренапочваща (предсказваща, изпреварваща). Тяхното взаимодействие обяснява сложната феноменология на стреса в живите организми. Това по-абстрактно определение се отнася за животни, растения и отделни клетки, подчертавайки връзки между нивата на организация (Giudice et al., 2001).

Терминът стрес е популяризиран от ендокринолога д-р Ханс Селие през 50-те години на XX в. в областта на физиологията. С неговото име се свързва началото на научното изследване на стреса (Rusinova-Hristova & Karastoyanov, 2000).

С думата стрес Селие избира да обозначи специфичната физиологична реакция на организмите, с която отговарят на неспецифични изисквания, включително негативни предизвикателства (напр. глад, инфекция) и положителни предизвикателства (напр. търсене на храна или възможности за чифтосване) (Kabat-Zinn, 2013). В своите експерименти с животни той наблюдава как изложени на различни фактори на средата (топлина, студ и др.), организмите показват универсални реакции, които при по-продължително влияние на стресовия фактор се изменят и след дълго излагане спират да бъдат директно свързани с първоначалния стимул. Тези наблюдения показват, че еднократно-

то излагане на стрес и продължителния, хроничен стрес имат различни отражения и ефект. Тези изводи отварят нови полета за изследване на стреса и реакциите към него. Стресовият фактор може да бъде слабо интензивен, но ако се повтаря или е продължителен като въздействие, може да оказва силно влияние (Bakracheva, 2017).

Стресиращият фактор може да бъде както външно събитие, така и вътрешно – мисъл или чувство (Kabat-Zinn, 2013). Селие предлага нов термин – стресор, с който разграничава стимул от отговор (Marinova & Radeva, 2019). Ако даден стимул предизвиква стресова реакция, то той може да бъде определен като стресор (Al'Absi & Flaten, 2016). Въпреки че излагането на стресогенно събитие е необходим причинен фактор при развитието на стресова симптоматика, се счита, че това не е достатъчно. Поради тази причина съществува голям интерес към изследването на съществуващи други фактори, които опосредстват ефектите на събитията и могат да смекчат влиянието върху психологичното благополучие.

Определянето на един стимул за стресиращ на пръв поглед може да изглежда лесно и логично, защото някои събития е много по-вероятно да бъдат възприети като заплашителни и вредни. Те представляват стресори за много хора и е нормално по презумпция да бъдат възприети като такива.

Процесът на идентифициране на един стимул като заплахата или стрес зависи както от вродените механизми, така и от информацията, която индивидът притежава от миналото си, и от взаимодействията между тях. Някои стимули обикновено се интерпретират автоматично от мозъка като застрашаващ и стресиращ фактор (например гледката на змия), докато други се възприемат като незастрашаващи (например гледката на цвете). На основата на тези „предварително подготвени“ интерпретации ще бъдат възприети стимулите, които могат да превърнат змията в незастрашаваща, а цветето в заплахата. Реакциите при стрес не могат да бъдат предвидени без позоваване на личностни черти и процеси, които отчитат индивидуалните различия в начините, по които хората реагират на т.нар. стресов стимул (Lazarus, 1999). Следователно начинът на възприятие и наличието на предварителна информация са централни за това дали реакцията на стрес е свързана или не с конкретен стимул (Al'Absi & Flaten, 2016). Наличието на съществени индивидуални различия означава, че стимулът сам по себе си е недостатъчен за дефиниране на стреса, защото различията поставят въпроса какво прави стимула стресор (Lazarus, 1999).

Информационно-обработващият подход на Horowitz (1986) е основан на схващането, че всяка личност притежава определени психични модели или схеми както за себе си, така и за света, които ги използва за интерпретация на постъпващата информация. Авторът приема, че съществува свойствен подтик, който съгласува наличните психични модели с текущата информация. Така едно стресогенно събитие се явява информация, която е несъвмес-

тима със съществуващата. Това несъответствие генерира стресова реакция, изискваща преценка и преосмисляне на схемата. Поради факта, че травматичните събития изискват обикновено сериозни промени в тези схеми, то за осъществяването на оптимална интеграция и извършването на когнитивна обработка е необходим известен период от време. През този период активната памет е с тенденция да преповтаря образите от стресогенното събитие, като така предизвиква емоционален дистрес. За да може да се предотврати емоционално изтощение, съществуват процеси на контрол и подпомагане, които въздействат, като модулират притока на информация. Категоризираните от Horowitz (1986) симптоми, наблюдавани по време на стресовата реакция, включват натрапване и отрицание, като те се създават вследствие на противоположни ефекти на контролната система, които регулират постъпващата информация отвън до поносими нива. Ако контролът не е достатъчно силен, се появяват натрапливи симптоми, кошмари, руминации и/или реминисценции. Когато инхибирането по отношение на активната памет е интензивно, се появяват симптоми, които са показателни за фазата на избягване. Така симптомите на натрапване и избягване се редуват по специфичен за човека начин, без да водят до натоварване или изтощение, които биха възпрепятствали адаптацията. Личността преминава през състоянията на избягване и натрапване, докато бъде постигнато относително равновесие и известна психологическа преработка. Така симптомите на емоционално вцепеняване се разглеждат в смисъла на защитен механизъм срещу натрапването. От друга страна, руминацията в ранен етап няма да доведе до по-лош или по-добър изход, освен ако не се затвърди и стереотипизира, като така се превърне в патологична, показвайки, че емоционалната преработка е незадоволителна, а свързаните със смисъла и значението въпроси са още неразрешени.

Всеки един стимул може да бъде възприет по най-различен начин и нещо, което е опасно за жител от малко населено място, може да бъде съвсем обикновено за такъв от голямо населено място, както и обратното. Въпреки че именно стимулът е от значение за определяне на последващите реакции, някои негови характеристики могат да повлияват така, че той да бъде възприет по един и същ начин от всички участници. В този смисъл може да се каже, че някои стимули са всеобщо преценени и приети за обективно опасни, непредсказуеми и неконтролируеми (напр. пандемия, война и др.).

Появата на обратна връзка относно събитието разширява качеството на първичната и вторичната оценка, която включва вече информация както за собствените реакции и обкръжаващата среда, така и за по-нататъшния анализ на явленията. Тези допълнителни разсъждения Lazarus обозначава с категорията преценка (reappraisal). Така видовете когнитивна оценка (първична, вторична и преценка) определят стресовите реакции и емоционални отговори, тъй като формират от психологична гледна точка взаимовръзката меж-

ду личността и заобикалящата среда в различните етапи на тяхното взаимодействие (Роров, 2003).

## ХАНС СЕЛИЕ И СТРЕСЪТ

Задачата за дефиниране на понятието стрес е изпълнена с трудности и неясноти. Първоначалната дефиниция е стеснена в по-късни изследвания първо с идеята, че стресорите са действителни или възприемани заплахи за хомеостазата на организма, и след това с акцента – особено силен в поведенческата литература, – че стресът е специално предизвикан от възприятията за непредсказуемост и/или неконтролируемост (Giudice et al., 2001). Хомеостазата представлява стабилното равновесие и нормално функциониране на всеки отделен елемент в организма (Mate, 2006).

По време на конференция за стреса, проведена в Националния здравен институт на САЩ, учени определят стреса като „състояние на дисхармония или застрашена хомеостаза“. Според тази дефиниция стресорът е „заплаха, реална или въображаема, която може да наруши хомеостазата“ (Mate, 2006: 51).

В настоящето изследване използваме думата стрес, за да опишем определен вид натиск, на който сме подложени. Невинаги обаче е ясно дали думата обозначава стимула (това, което причинява стрес) или реакцията. За Селие стресът е биологично явление – поредица от всеобхватни процеси в тялото, които дори могат да бъдат неосъзнати. Стресът предизвиква както видими, така и невидими вътрешни промени. Те настъпват в моментите, в които организмът усети заплаха. Нервното напрежение може да бъде компонент на стреса, но човек може да бъде стресиран и без да го усети. От друга страна, човек може да бъде под напрежение, но то да не задейства физиологичния механизъм на стреса (Mate, 2006).

Уникалността в изследванията на Селие се крие във фокуса върху неспецифичността на реакцията при стрес. Той наблюдава опит на организма чрез обща физиологична реакция да се справи с новите изисквания и натиск, на които е подложен. Тази реакция Селие нарича „синдром на общата адаптация“ и го разглежда като начин, по който организмите могат да запазят своята жизненост или дори живот в лицето на опасности, травми и промени. Според него стресът е естествена част от живота, която не може да се избегне. Стресът изисква организмът да се адаптира, ако иска да оцелее (Kabat-Zinn, 2013).

Х. Селие изследва вътрешните и външните фактори, които причиняват заболяванията, и установява, че болестите могат да възникнат от неуспешни опити да се адаптираме към стресиращи обстоятелства.

*Същественото е, че високите нива на стрес (предизвикани от продължително гладуване, тревожност, умора или студ) могат да унищожат защитните ме-*



*ханизми на тялото. В повечето случаи заболяванията не се дължат на самите бактерии, нито на нашите адаптивни реакции сами по себе си, а по-скоро на неадекватността на нашите реакции срещу бактериите. (Kabat-Zinn, 2013: 325)*

В една от последните си книги Х. Селие заявява, че „голямата способност за адаптация е това, което прави живота възможен на всички нива на сложност. Той е в основата на хомеостазата и устойчивостта на стреса. Адаптивността е може би най-отличителната характеристика на живота. Загубата на адаптивност е смърт.“ Също от еволюционна гледна точка адаптирането към непрекъснато променящите се изисквания на околната среда има стойност за оцеляване. Нашето гъвкаво поведение и физиологична система ни позволяват да поддържаме определено състояние на хомеостазата дори когато стимулацията от околната среда показва големи вариации (Vingerhoets & Perskip, 2003).

Реакцията като биологичен стрес отговор е описана и по-рано – през 1926 г., от Уолтър Кенън като „борба или бягство“, характеризираща се с повишена активност на симпатиковата нервна система за производство на бдителност и енергия, за подготовка на организма за действие (напр. повишена възбуда и бдителност, увеличаване на сърдечната честота и свиване сила на сърцето, повишено кръвно налягане и т.н.) (пак там). Той отнася стреса към външния фактор, който нарушава хомеостазата (Marinova & Radeva, 2019).

Селие определя три компонента, обуславящи преживяването на стрес. Първият е събитието, което организъмът възприема като заплаха – физическо или емоционално. Вторият е свързан с начина, по който организъмът възприема стресора, т.е. това е анализиращата система. При човешките същества анализиращата система е нервната, конкретно мозъкът. Последният компонент е противодействието на стреса. То може да бъде физиологично или под формата на поведенческо приспособяване към наличната заплаха (Mate, 2006).

## СИМПТОМИ НА СТРЕС И ПОВЕДЕНИЕ ПРИ НАЛИЧИЕ НА СТРЕС

Симптомите на стреса могат да бъдат много и различни, но авторите ги разпределят в няколко основни групи:

1. Физиологични симптоми: мускулно напрежение, храносмилателни проблеми, проблеми със съня и апетита, главоболие, световъртеж, задух, умора.
2. Емоционални и психични симптоми: възбуда, раздразнение, нерешителност, безпокойство, тревожност, униние, меланхолия, ниско либидо, затруднения в концентрацията, ниско самочувствие.
3. Поведенчески симптоми: негативно възприемане на реалността, дезорганизираност, трудност в изграждането на връзки/отношения, самоизолация, злоупотреба с телевизия, повишена употреба на цигари, кофеин, алкохол, за-

хар, шоколад и наркотици, избягване на важни житейски ситуации и събития (Marinova & Radeva, 2019).

При първоначални изследвания на стреса и механизмите за справяне с него акцент се поставя върху реакциите на организма, предизвикани при наличие на стресова ситуация. Първите основни емоции, които се наблюдават, са страх и агресия. Страхът е отражение на инстинкта за самосъхранение и вътрешното желание за бягство, докато агресията представлява инстинкта за отговор – защита и нападение (Bakracheva, 2017).

Съвременният възглед за стреса набляга на адаптационните аспекти на отговора на всякакви заплахи за хомеостазата. В хода на еволюцията развитието на тези реакции може да е допринесло за оцеляването на вида, тъй като те са били най-подходящи за справяне с остри застрашаващи ситуации, в частност конфронтация с хищници (Vingerhoets & Perskip, 2003).

Начинът, по който личността ще се справи със стресово събитие, зависи както от вътрешни, така и от външни фактори (Bakracheva, 2017). Дали дадено събитие е „стресиращо“ или не, зависи основно от възприемания събитието – житейската му история и опит по отношение на събитието, текущото психологическо и физиологично състояние, личните цели и стремежи. Всичко това е част от анализиращата система, която придава дадено значение на настъпилото събитие (Mate, 2006). Едно събитие, каквото е земетресението например, се възприема като пряка заплаха от много организми, но не и от бактериите. Човек с несигурен доход би понесъл по-тежко загуба на работата си, отколкото бизнесмен, пълен с идеи за нови приходи (пак там).

Индивидуалният характер и психологическото състояние на човека към момента на стресовото събитие са основен фактор за начина, по който то ще бъде възприето. Всяко стресово събитие е уникално към момента, в който настъпва, но има своя резонанс от миналото. Интензивността му и последиците от него зависят от редица фактори, свързани с индивидуалния характер на всеки човек. Това, което определя кое е стрес за нас, е въпрос на лично предразположение и нещо повече – на лична предистория (пак там).

В научната литература се установяват три фактора, които водят до стрес: несигурността, недостигът на информация и загубата на контрол (пак там).

Х. Селие установява, че стресът повлиява на физиологично ниво организма, като засяга органите и/или тъканите в тялото (пак там). В биомедицинския модел стресът се разглежда като нарушаване на соматичната хомеостаза в резултат на външни въздействия, възприемани като заплаха. Този дисбаланс мобилизира организма с цел подготовка за справяне със ситуацията. Стресовият фактор задейства сложни връзки в организма, които засягат имунната, храносмилателната, нервната, ендокринната и други системи в организма. Един от най-важните хормони, чиято секреция се повишава при наличие на стрес, е кортизолът. Той въздейства на почти всяка тъкан в тялото – от мозъка до

имунната система и от костите до червата. С помощта на кортизола работи и сложната система, извършваща физиологични проверки и балансиране, чрез която тялото организира своята реакция на стреса. Първата задача на този хормон е да ограничи противодействието на стреса, като понижи имунната активност и я поддържа в безопасни граници (пак там).

Х. Селие твърди, че вътрешното равновесие може да се запази тогава, когато организмът успее да противодейства адекватно на стреса. Начинът за противодействие не е универсален, но той може да се задейства като отговор на всякакъв вид атака – както физична, така и биологична, химична или психологична. Това може да се случи при съзнателното и дори при несъзнателното усещане за някаква заплаха. Заплахата цели дестабилизация на хомеостазата (пак там).

На база наблюденията на Х. Селие е изработен модел на системен стрес и фази на развитие на реакцията отговор на организма. Фазите се делят на шоково и следшоково състояние – първоначална реакция и готовност за действие или липса на готовност за действие. Отбранителната позиция е характерна тогава, когато външният стимул влияе дълготрайно. Тогава и силите за противодействие се изчерпват по-бързо.

Независимо от спецификата на стресовите стимули те предизвикват стереотипна биохимична реакция, която Х. Селие нарича „общ адаптационен синдром“. Той има три етапа (Selye, 1976):

1. етап на тревога;
2. етап на съпротива;
3. етап на изтощение.

Всички те водят до физиологични промени, като в първия етап се понижава кръвното налягане, учестява се пулсът и се повишава нивото на определени хормони. Това е подготовката на организма за действие. Следващият етап е този на съпротивата, при който организмът се мобилизира и цели ограничаване на въздействието на стресора, както и се подготвя за борба или бягство. Тук, ако стресорът бъде отстранен, хомеостазата се възстановява, но ако той продължи да действа, се стига до третия етап, при който съпротивителните сили на организма намаляват и се изчерпват, което води до липса на възможност за възстановяването им. Така се различават и двата типа стрес. Единият, еустрес, е възприет като положителен стрес, при който организмът се мобилизира и справя в ситуацията, докато при вторият – дистрес, се предизвикват негативни емоции като гняв, агресия, изтощение (пак там).

## ВРЪЗКА МЕЖДУ ЕМОЦИЯ И СТРЕС

Една от трудностите при изследване и изучаване на стреса е, че тази тема е взаимносвързана с темата за емоциите. Когато има стрес, има и емоции.

Някои от тях могат да бъдат наречени „стресови емоции“ (Lazarus, 1999). Например гняв, завист, ревност, безпокойство, уплаха, вина, срам и тъга могат да бъдат наречени стресови емоции, тъй като те обикновено възникват от стресови ситуации, които са заплашителни или предизвикателни. Дори и при положителни емоции би могло да има стрес тогава, когато произтичат от благоприятни обстоятелства, следствие на възникнали ситуации, свързани с вреда или заплаха. Например облекчението е резултат от вредна или заплашителна ситуация, която е отслабнала или изчезнала (пак там).

Всяка емоция казва нещо различно за това как човек е оценил това, което му се случва, и как се справя с адаптацията към промените в живота си. Емоцията има сценарий или история за продължаващата връзка с околната среда (пак там). Ако познаваме значението и преживяването на всяка една емоция, то тогава ще знаем как тя е била предизвикана. Това дава съществено предимство в изучаването на динамиката на адаптационния процес на човек (пак там).

Емоции, които са свързани със стреса, са например гневът, вината, надеждата и др. Гневът е провокиран от унижение или пренебрегване, вината от морална грешка, надеждата е свързана със заплаха или обещание, чийто резултат е несигурен, но при определени условия може да се осъществи. Тя произтича от ситуация, в която трябва да бъдем подготвени и за най-лошото, като се надяваме на по-добро (пак там).

Дори любовта, която е силно желано емоционално състояние, би могла да бъде стресираща, когато е несподелена или видимо, че партньорът ни губи интерес. Тоест всичко това показва, че стресът произтича не само от т.нар. стресови емоции, но и от положителните такива, в зависимост от начина, по който са свързани с условията, към които се отнасят (пак там).

Доказано е, че когато организъм остане продължително време в напрегнато състояние, той може да стане податлив на патологични реакции. Острите и хронични стресови състояния повишават уязвимостта на индивида към тревожност, депресия, възбудимост, фрустрация и загуба на увереност. Все повече данни потвърждават връзката между стреса и множество заболявания като сърдечно-съдови и заболявания на дихателната система, отслабване на имунната система с множество негативни последици от това, проблеми с метаболизма на организма, нарушения в цикъла сън–бодърстване, различни хормонални разстройства, диабет, както и ракови заболявания. Физиологичните промени в организма, следствие от стреса, повлияват когнитивните функции, като водят до отслабване на паметта и затруднения в концентрацията и вниманието. В ситуации на остър и хроничен стрес хората често прибягват до търсене на външен източник за освобождаване на напрежението. Нерядко хроничният стрес може да доведе и до избор на автоагресивно поведение – тютюнопушене, консумация на алкохол, злоупотреба с наркотични

вещества и прекомерен прием на въглехидрати. Стресът повлиява сериозно и върху психичното здраве на хората – той е свързан с тревожността, а хроничният стрес – и с развиването на депресия (Rasheva, 2006).

Доказано е, че и слабо интензивните стресиращи стимули могат да повлияват, особено ако са повтарящи се или продължителни във времето. Излагането на продължително дразнене се възприема като заплаха, като натрупването на напрежение и хронифицирането му водят до изтощение на организма.

Психичните разстройства след тежки стресогенни събития са били известни още през XIX в. под името „неврози след злополука“. Трябва да се отбележи, че още тогава са били обсъждани както телесни аспекти или „микроструктурни мозъчни промени“, така и психични фактори като „срив на защитните психични механизми“. Според определението на З. Фройд екстремните външни дразнители са нахлули през защитния щит на Аза. Въпреки тези начални опити да се обясни механиката, се налага схващането, че стресогенните натоварвания могат да доведат само до преходни разстройства и че трайните психични щети са мислими само на почвата на структурно увреждане на мозъка и/или нарушена преди травмата личност (Shtrian, 2001).

В свое изследване британският гръден хирург Дейвид Кисен установява, че пациентите със злокачествени заболявания са склонни да „консервират“ емоциите си. След поредица от проучвания той подкрепя тезата си, че хората със злокачествени заболявания „са със слаба и ограничена способност да изразяват чувствата си, за разлика от пациентите с доброкачествени образувания и участниците в контролната група“ (Mate, 2006). Други заболявания, за които има все повече данни, че имат връзка със стреса, са сърдечно-съдови заболявания и такива на дихателната система, отслабване на имунната система, диабет, проблеми с метаболизма и съня, хормонални разстройства и др.

Х. Селие е от първите изследователи, които поставят акцент върху връзката между емоционалните реакции към стрес и соматичните заболявания. Това е поради факта, че ресурсите на организма са насочени към преодоляване на стресогенния фактор, което намалява съпротивителните сили и възможностите за възстановяване (Bakracheva, 2017).

За влиянието на хроничния стрес върху имунната система има много научна литература и проучвания. В книгата си Г. Мате отбелязва, че имунната система е най-силно засегната при хора, които не получават подкрепа от близки и приятели, и дава за пример самотните студенти, които имат проблеми с имунната си система по време на сесия – събитие, което се определя като стресов фактор (Mate, 2006).

Друго изследване със студенти по стоматология свидетелства именно за невъзможността на организма да посрещне и преработи дадено предизвикателство, така че да запази нормалното функциониране на организма. В направения опит на два пъти върху небцето на студентите умишлено било причинено

нараняване – първия път преди сесия, а втория – през ваканцията. При всички, без изключение, раничката заздравяла по-бързо през лятото. Заради стреса от изпитите белите им кръвни телца били с потиснати функции (пак там).

Друга причина, поради която стресът влияе негативно, а при студенти това би било от съществено значение, е влошаването на паметовите функции при високи нива на стрес (Sternberg, 2012). Множеството физиологични промени, които се случват по време на стресова ситуация, са причина за отслабване на паметта и затруднения с концентрацията. Една от причините за хроничния стрес са прекомерно високите изисквания, които човек поставя сам пред себе си, но може и да е следствие от други постоянни условия като заплахи, ограничения на избора и др.

## КОПИНГ СТРАТЕГИИ, ИЛИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

В последните десетилетия все по-актуален става въпросът как хората се справят със стресовите ситуации. Едни от основните акценти в изследванията на стреса са механизмите за справяне с него, или копингът като начин за преодоляването му. Първоначално основна тема са защитните механизми, но впоследствие изследванията се разширяват, като се обръща внимание на демографските, личностните и индивидуалните променливи. Днес стресът се разглежда като повлиян от личностни характеристики, околна среда, социално-икономически статус, културен контекст, т.е. изучаването му е поставено в по-широк контекст (Bakracheva, 2017). Въпреки че стресът може да бъде причинен от множество различни по същество фактори – промяна в жизнената ситуация, силни стресогенни събития, хроничен стрес, ежедневен стрес, – всички тези форми активират еднотипни реакции на търсене на механизми за справяне и връщане на вътрешния баланс. Реакциите се различават на поведенческо ниво като индивидуални поведенчески избори. Folkman и Lazarus (1984) разработват модел на „стрес справяне“, известен още като трансакционна теория. Тя обхваща в себе си три компонента: а) първичната оценка, която включва оценяването на значението на специфичното взаимодействие със средата, б) вторична оценка, посредством която се оценяват ресурсите за справяне, в) копинг стратегиите, или стратегиите за справяне.

Първичната оценка включва в себе си съждението дали събитието, независимо позитивно или негативно, ще се отрази на благополучието на индивида. Заплахата отразява възможностите за вреда, заплаха или печалба. Вторичната оценка е преценката на съществуващите налични ресурси за справяне. Тя се отнася към въпроса какво може да се направи. Тази оценка разглежда изискванията на ситуацията и включва физически, психологически, социални и материални ресурси. Физическите възможности са здраве, енергия и издръжливост. Психологичните ресурси включват умения за справяне с предизвика-

телства и самооценката. Социалните дадености отразяват социалната мрежа на личността със своите подкрепящи системи под формата на емоционална, морална и материална подкрепа. Материалните ресурси от своя страна са инструментите и парите. Когато капацитетът е преценен като достатъчен за противодействие, се получават позитивни емоции, които снижават отрицателните реакции. Негативните преживявания се засилват, ако ресурсите са оценени като недостатъчни, което от своя страна създава стресовата реакция. Вследствие на това се активира третият компонент, справянето със стреса, или копинг стратегиите. Те отразяват когнитивните и поведенческите усилия на индивида за преодоляване или редуциране на вътрешните или външните изисквания, породени от влиянието на стресовия фактор (Folkman, 1984). Копингът сам по себе си е дефиниран независимо от изхода на ситуацията. Той показва усилията на човек да противодейства на стимулите, независимо дали е успешно, или не действието. Според Folkman тази дефиниция се различава от други концептуализации, които приемат копинга като успеваемост и адаптивност, докато неуспехът се приема за липса на копинг. Авторът застъпва различно схващане поради факта, че приема за нужно отделянето на копинга от крайния резултат поради необходимостта от предсказване на вида изход от стресогенната ситуацията. Стратегиите за справяне със стреса притежават две основни функции. Първата функция е емоционално фокусиран копинг, обхващащ регулирането на емоциите, а втората, или проблемно фокусираният копинг, включва решаването на проблема. Какъв вид стратегия ще използва личността, зависи от това какъв смисъл придава на ситуацията и впоследствие как я оценява. За ситуации, които са разпознати като подлежащи на контрол, се повишава употребата на проблемно фокусираните копинг стратегии, докато в ситуации, оценени като неконтролируеми, се повишава употребата на емоционално фокусираните копинг стратегии. Те от своя страна могат да изменят значението на ситуацията, ако се фокусират върху позитивно схващане. По този начин се повишава чувството за контрол над дистреса, което води до нарастване на ефективността на проблемно фокусирания копинг. От друга страна, силната емоционална ангажираност може да окаже съществени пречки за преодоляването на стресора, поради факта че вниманието и енергията на индивида под стрес се насочват предимно към преживяванията за сметка на действията.

Houston (1988) също акцентира върху факта, че в реални условия хората използват повече от един вид копинг стратегия, независимо дали осъзнават, или не.

Carver и Scheier (1994) приемат, че независимо от лесното разграничаване на проблемно фокусирания копинг и емоционално фокусирания копинг те често се използват съвместно и трудно може да се извърши разграничаването на техните ефекти. От друга страна, емоционално фокусираният копинг може

да улесни проблемно фокусирания копинг, като премахне част от ефектите на дистреса, които го затрудняват. От своя страна проблемно фокусираният копинг може да понижи интерпретацията на заплахата и да минимизира негативните емоции, като облекчи ефекта им.

Не може да се приеме, че всички конфронтации с негативните стимули под формата на противопоставящо се поведение водят до намаляване на последствията от стреса и биват успешни. Такова поведение може да бъде свързано с: бягство от проблемите, отричане на затрудненията, психична и поведенческа дезангажираност, самообвинения, употреба на алкохол и психоактивни вещества, автоагресивно поведение и др. Такива стратегии са дезадаптивни и дисфункционални. Друг вид неадаптивен емоционално фокусиран копинг според Nolen-Hoeksema (1994) е т.нар. стил на размишление. Той се характеризира с продължително и пасивно фокусиране върху собствените негативни емоции или върху тяхното значение (Nolen-Hoeksema et al., 1994).

Какъв вид копинг стратегия ще използва личността, зависи предимно от това, как се оценява ситуацията в смисъла на това дали е поддаваща се на контрол от нейна страна или като неподлежаща на управление.

Felsten (1998) прави преглед на изследванията върху стиловете за справяне и извежда наличието на четири основни копинг стратегии. Първата стратегия е проблемно фокусираната, която включва усилията на личността за редуциране или отстраняване на ефекта на стресорите чрез планиране, търсене на информация, търсене на инструментална подкрепа или директна конфронтация с тях. Емоционално фокусираните стратегии са насочени към повлияване на емоционалния отзвук от стресорите, фантазиране, търсене на социална подкрепа и избягване. Третият фундаментален тип стратегия според Felsten (1998) е избягването на проблема, което се явява под формата на отричане на проблема, отклоняване, поведенческа неангажираност, употреба на психоактивни вещества и алкохол. Търсенето на социална подкрепа е следващият основен стил на отреагиране чрез търсене на инструментална или емоционална помощ. Въпреки че съществуват сериозни данни за ползата от търсенето на социална подкрепа, други изследвания посочват, че тази стратегия може да предизвика и вреда, ако остане единствената използвана (Rasheva, 2006).

Рашева (2006) подчертава, че активните, просоциални копинг поведения са най-адаптивни. Хората, които използват тези стратегии на поведение, получават в по-голяма степен социална подкрепа и са донякъде предпазени от развитието на депресивна симптоматика. Личностите, които използват предимно антисоциални копинг стратегии, преживяват по-високо равнище на депресия и гняв. Най-неблагоприятни според автора са изходите при използването на пасивни и антисоциални копинг стилове.

Във време на пандемия, поради ограничения при даването и получаването на социална подкрепа, може да се предположи, че тази стратегия поради



дефицитността си води до повишаване на нивата на стрес и затрудняване на психологическата му преработка. Този факт води до увеличаване на употребата на другите копинг стратегии, като липсата на вентилиране чрез човешка съпричастност при емоционално фокусираните се предполага, че също води до увеличаване на негативния емоционален фон, което от своя страна може да засилва преживяването на стрес и тревога. Така повишените равнища на възприемане на социална подкрепа се оказват полезни при буфериране на отражението на стреса, чрез редуциране на ефекта му, насърчаване на активното справяне с предизвикателствата и чрез позитивно преосмисляне на преживяваните събития.

Необходимо е да разглеждаме стреса, емоциите и справянето като съществуващи в една частична връзка. Трите понятия принадлежат едно към друго и образуват концептуална единица, като емоцията е най-важното понятие, тъй като тя включва в себе си стрес и справяне. Справянето обикновено се свързва със стреса, но не и с емоциите. Всъщност справянето е неразделна част от процеса на емоционална възбуда. Преценяване на значението на случващото се винаги включва оценка на ситуацията и какво може да се направи по въпроса, а това определя дали реагираме например с безпокойство или гняв (Lazarus, 1999).

Роров (2003) изтъква разнообразни фактори, които могат да предизвикат затруднение в емоционалната преработка при стресова ситуация. Това са стимулни фактори, личностови такива, фактори на състоянието и придружаващи дейността. Ако стимулът се приема като предсказуем и контролируем, индивидът може да бъде високо продуктивен, като повишава чувството си за контрол и така избягва затрудненията при емоционалната преработка, и обратното, ако стимулът е внезапен, непредсказуем и застрашаващ, то емоционалната преработка ще бъде затруднена. Причината, поради която конструктите неконтролируемост и непредсказуемост биха могли да са от значение, се основава на общата теоретична гледна точка, че хората базисно се нуждаят от прогнозиране на бъдещето и контрол върху събитията. Последствието от това е, че тези, които са изложени на стресогенно събитие и не могат да упражнят контрол и да предвидят развоя, са силно мотивирани да си обяснят защо е възникнало това събитие. Това се демонстрира както при прояви на стрес, така и при соматични заболявания, инциденти и травматични събития. Цитирано проучване от Роров (2003) илюстрира нуждата от обяснение на нещастieto, което съобщава, че 95% от извадката на анкетираните жени с диагноза рак дават някакво обяснение за възникването му. Жените приписват своя рак на стрес, вземане на противозачатъчни таблетки, жилище в близост до хранилище на химически отпадъци, наследствени фактори или диети. Въпросът е: дали различните обяснения водят до различни начини на справяне със събитието и различни емоционални състояния?

Копингът е процес, чрез който индивидът осигурява своята максимална адаптивност (Bakracheva, 2017). Този тип стратегии са детерминирани от личните предпочитания и поведение, целящи поддържане на баланса в хода на индивидуалното развитие и адаптиране към изискванията на средата (Bakracheva, 2019). Копингът се определя от човека, ситуацията и средата в различни жизнени сфери и в зависимост от ролята, която човекът изпълнява в дадения момент. Копинг стратегиите не са статични. Те се променят във времето в зависимост от контекста и съгласно промените в средата (Bakracheva, 2017).

Копингът има гъвкава структура. Той се влияе от ситуацията и контекста, в които се намира. Разглежда се от три гледни точки 1. като защита; 2. като личностна черта; 3. като ситуационно обусловена реакция (Bakracheva, 2017).

Във връзка с изследвания на ресурсите за справяне са изведени три принципа (Bakracheva, 2017):

1. Самата загуба на лични ресурси представлява източник на стрес;
2. Ресурсите служат за запазване на резерв от възможности за справяне;
3. След стресово събитие ресурсите се изчерпват, което намалява готовността на човек за справяне със следващата ситуация, преди ресурсите да бъдат възстановени.

Изводите от изследванията насочват към това, че не е достатъчно да се избере правилна копинг стратегия, а е необходимо поддържане на достатъчно ресурси (Bakracheva, 2017). Системата за реакция на стрес трябва да бъде прекратена възможно най-бързо, за да се запазят ресурси и да се избегнат потенциални вредни странични ефекти от реакцията (Al'Absi & Flaten, 2016). Ресурсите са тези, които запазват психичното благополучие в стресови ситуации. Когато не се намират в стресова ситуация, хората се стремят да натрупат резерв от ресурси с цел компенсиране на бъдещи загуби (Bakracheva, 2017).

Копинг стратегиите изразяват непрестанно променящите се взаимодействия между индивида и средата, както и стремежа към запазване на равновесието на вътрешните състояния или промяна на взаимоотношенията със средата. Процесът на справяне включва: оценка на вредата или загубата вследствие на стресовото събитие; оценка степента на възможно контролиране на стресора, което се явява фактор за избора на копинг стратегия (Bakracheva, 2017).

## ПОЛОВИ РАЗЛИЧИЯ В ПРЕДПОЧИТАНИЯТА НА КОПИНГ СТРАТЕГИИ

Съществуват две крайни схващания относно половата обусловеност при употребата на стратегиите за справянето със стреса. Едната хипотеза поддържа схващането, че поради различни стереотипи на половите роли мъжете се

насочват към използване на повече активни копинг стратегии, докато жените – към по-пасивни и емоционално фокусирани копинг поведения. Освен това те се приемат като по-склонни да търсят социална подкрепа. Другата хипотеза приема, че не се наблюдават полови различия в употребата на копинг стратегии.

Lazarus и Folkman (1984) откриват, че мъжете се насочват в по-голяма степен към проблемно фокусирани копинг поведения спрямо жените, но не се наблюдават значими различия по отношение на емоционално фокусираните копинг стратегии. Тези различия авторите обясняват със спецификата на половите роли, които водят до различно преживяване на стресорите и съответно до различни копинг отговори. Други автори оспорват това, като твърдят, че е по-вероятно жените да употребяват емоционално фокусираните копинг стратегии, като акцентират и на търсенето на социална подкрепа, но за сметка на това проявяват по-изразена склонност към самообвинения в сравнение с мъжете.

Pozter и Stone (цит. по Felsten, 1998) не наблюдават полови различия в употребата на емоционално фокусираните копинг стратегии и необходимостта от социална подкрепа, когато жените и мъжете се намират в една и съща ситуация и заемат едни и същи роли.

Felsten (1998) оценява различията при мъжете и жените в употребата на проблемно фокусираните копинги, бягството от проблема и търсенето на социална подкрепа. Той търси тяхната връзка със стреса и симптоми на депресия. Изследователят не открива разминавания в използването на проблемно фокусираните копинги или бягство от проблема между двата пола. Жените в по-голяма степен търсят социална подкрепа, но разликата спрямо мъжете не е значима. Авторът доказва, че бягството от проблема в голяма степен предсказва появата на последваща депресивна симптоматика.

Проведено подобно изследване от Рашева (2006) показва, че в стресови ситуации жените са по-склонни в голяма степен спрямо мъжката популация да употребяват следните стратегии за справяне: търсене на социална подкрепа за емоционални реакции, обръщане към религия, фокусиране върху емоциите и изразяването им, поведенческа дезангажираност чрез отказване от поставената цел, затваряне в себе си и избягване на общуването с други хора, повишаване на употребата на кафе, цигари, алкохол и успокоителни лекарства, пасивно размишление върху симптомите, причинени от конфронтацията със стресовото събитие, и търсене на окуражаване от близките си в истинска загриженост за тях. Авторката не открива значимо различие при мъжете и жените по отношение на проблемно фокусираните копинг стилове. И двата пола в една и съща степен активно се противопоставят на стресорите. Мъжете единствено проявяват по-голяма насоченост към планиране на последващите действия спрямо жените.

## ЦЕЛ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Цел на изследването е да проследи чрез анкетно проучване нивата на стрес и тревожност у студентите през изминалата учебна година в условията на он-лайн обучение и влиянието им върху емоционалното и физическото им състояние.

## ОПИСАНИЕ И АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО

Въпросникът се състои от 23 въпроса, от които 18 твърдения с възможност за отговор по Ликертовата скала от 1 до 5 (табл. 2) и 5 въпроса, които оформят социологически профил на респондентите (табл. 1). Твърденията са със следните възможности за отговор: 1 – напълно несъгласен; 2 – несъгласен; 3 – не мога да определя; 4 – съгласен; 5 – напълно съгласен. Зададените въпроси изискват отговор, валиден за периода на изминалата учебна година.

В анкетното проучване участие взеха 67 студенти от Факултета по науки за образованието и изкуствата към Софийския университет „Св. Климент Охридски”, за периода 04.04 – 14.04.2022 г.

Таблица 1. Социологически профил на респондентите

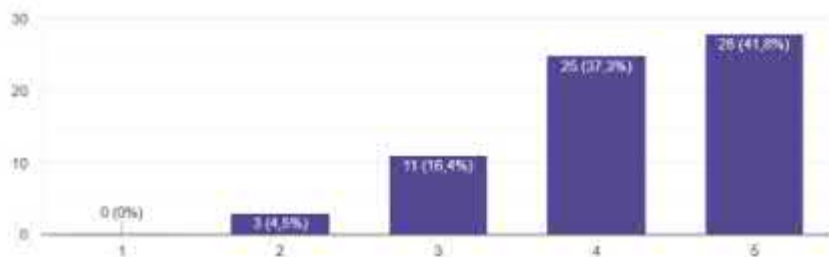
| Показатели  | Резултати, % |      |      |   |
|---|--------------|------|------|---|
|   | 1            | 2    | 3    | 4 |
| Пол<br>1. Мъже;<br>2. Жени  | 6            | 94   |      |   |
| С кого живеете?<br>1. Сам;<br>2. С партньор/ка или съпруг/а;<br>3. С родителите си;<br>4. Със съквартиранти                       | 13,4         | 65,7 | 17,9 | 3 |
| Как определяте месечните си доходи?<br>1. По-ниски от средните за страната;<br>2. Средни за страната;<br>3. По-високи за страната | 25,4         | 70,1 | 4,5  |   |
| Работите ли?<br>1. Да; 2. Не  | 89,6         | 10,4 |      |   |
| Къде живеехте в периода на пандемията?<br>1. В София;<br>2. В страната  | 50,7         | 49,3 |      |   |

Таблица 2. Твърдения и резултати от анкетно проучване

| Твърдения  | Резултати, %          |               |                        |             |                     |
|--|-----------------------|---------------|------------------------|-------------|---------------------|
|  | 1. напълно несъгласен | 2. несъгласен | 3. не мога да определя | 4. съгласен | 5. напълно съгласен |
| ПРЕЗ ИЗМИНАЛАТА УЧЕБНА ГОДИНА:   |                       |               |                        |             |                     |
| се чувствах доволен от себе си.  | 0                     | 4,5           | 16,4                   | 37,3        | 41,8                |
| се чувствах като човек, претърпял неуспех.   | 43,3                  | 31,3          | 16,4                   | 9           | 0                   |
| имах чувството, че трудностите се натрупват, и не мога да ги преодоляя.              | 31,3                  | 32,8          | 23,9                   | 7,5         | 4,5                 |
| твърде много се безпокоях за неща, които всъщност нямат значение.                    | 23,9                  | 23,9          | 13,4                   | 23,9        | 14,9                |
| се чувствах сигурен и спокоен.   | 6                     | 11,9          | 37,3                   | 23,9        | 20,9                |
| по-лесно от обикновено се напънах и обърквах, когато се замислях за текущите задачи. | 16,4                  | 29,9          | 19,4                   | 19,4        | 14,9                |
| усвоявах по-лесно учебния материал.  | 0                     | 14,9          | 32,8                   | 22,4        | 29,9                |
| мотивацията ми за добро представяне нарасна.   | 3                     | 10,4          | 9                      | 34,3        | 43,3                |
| започнах да спя по-лошо от преди.  | 49,3                  | 20,9          | 13,4                   | 11,9        | 4,5                 |
| по-често се оплаквах от нарушение в апетита.   | 59,7                  | 23,9          | 10,4                   | 4,5         | 1,5                 |
| се чувствах уморен и отпаднал.   | 28,4                  | 32,8          | 11,9                   | 16,4        | 10,4                |
| често получавах физически оплаквания.  | 34,3                  | 37,3          | 13,4                   | 11,9        | 3                   |
| ПРИ УЧЕНЕТО ОТ РАЗСТОЯНИЕ:   |                       |               |                        |             |                     |
| липсата на жив контакт не може да се компенсира                                      | 4,5                   | 22,4          | 16,4                   | 23,9        | 32,8                |
| обучението протича по-скоро формално   | 17,9                  | 31,3          | 25,4                   | 11,9        | 13,4                |
| се намалява мотивацията за учене   | 28,4                  | 28,4          | 14,9                   | 11,9        | 16,4                |
| се спестяват време и средства.   | 3                     | 3             | 9                      | 28,4        | 56,7                |
| се дава възможност за съчетаване на учене и работа.                                  | 0                     | 1,5           | 3                      | 25,4        | 70,1                |
| се осигурява необходимата гъвкавост и удобство.                                      | 0                     | 3             | 7,5                    | 32,8        | 56,7                |

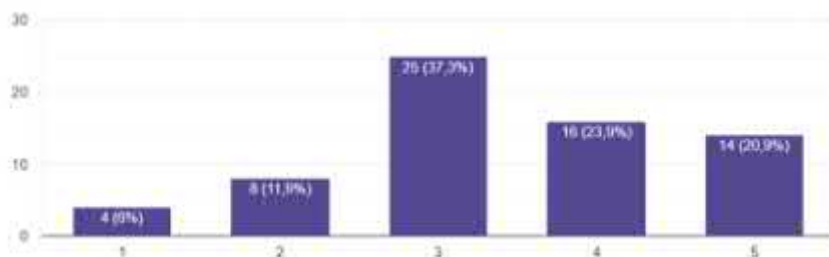
## ЧЕСТОТЕН И ПРОЦЕНТЕН АНАЛИЗ

Най-голяма част от студентите са се чувствали по-скоро удовлетворени от себе си (28 души – 41,8 % – са напълно съгласни с твърдението), отколкото като хора, претърпели неуспех (нито един не е отбелязал, че е напълно съгласен с твърдението, а 29 души са напълно несъгласни) (фиг. 1).

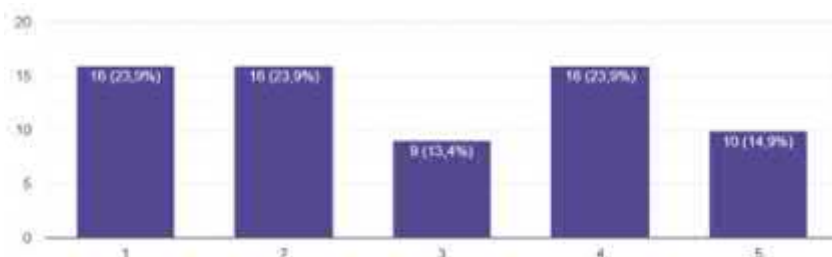


Фиг. 1. Чувствах се доволен от себе си

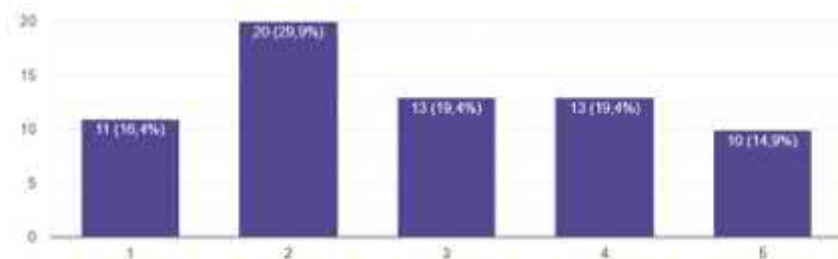
25 души от анкетираните (37,3 %) са се чувствали сигурни и спокойни (фиг. 2). Безпокойство са изпитвали среден брой от участниците в анкетата (фиг. 3). Относно текущите си задачи студентите отговарят, че са се чувствали по-скоро напрегнати и объркани (11 души – 16,4 % – са напълно съгласни) (фиг. 4).



Фиг. 2. Чувствах се сигурен и спокоен

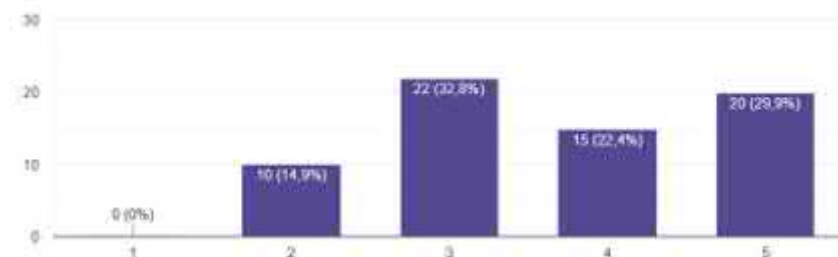


Фиг. 3. Твърде много се безпокоях за неща, които всъщност нямат значение



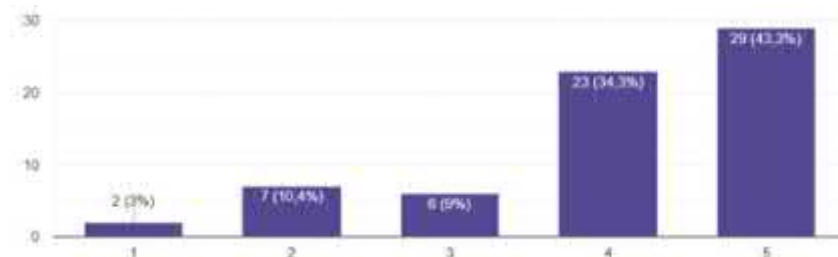
Фиг. 4. По-лесно от обикновено се напържах и обърквах, когато се замислях за текущите задачи

Трудно за определяне е усвояването на учебния материал – 22 души не могат да преценят дали за тях е по-лесно, докато 20 смятат, че е било по-лесно (фиг. 5).



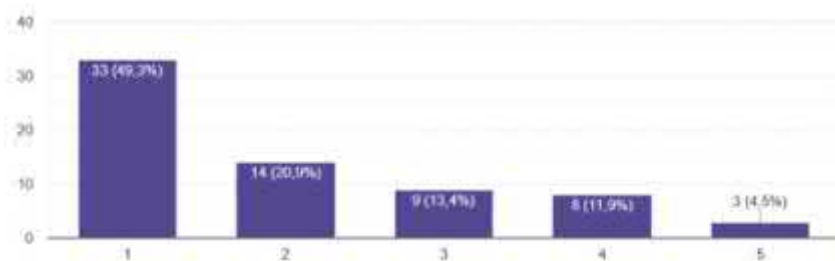
Фиг. 5. Усвоявах по-лесно учебния материал

Мотивацията е нараснала за голям брой от участниците – 29 души са напълно съгласни, 23-ма – съгласни (фиг. 6).

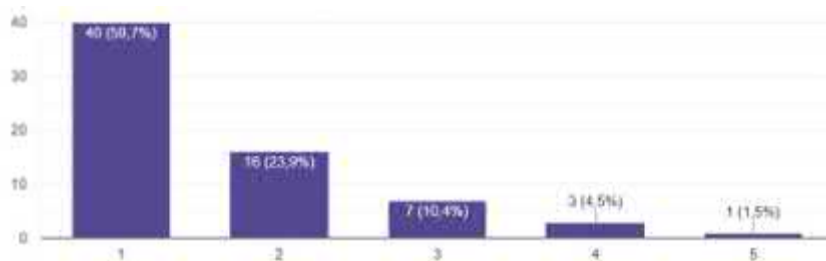


Фиг. 6. Мотивацията ми за добро представяне нарасна

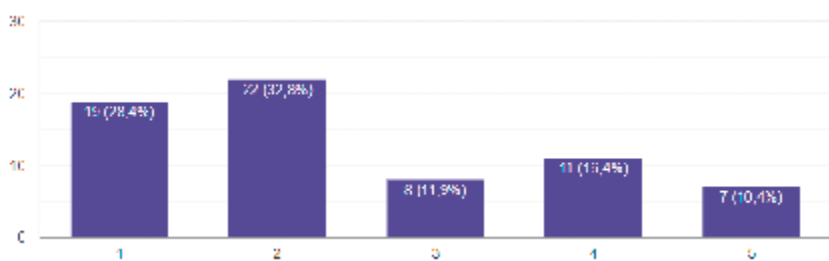
Относно психосоматични характеристики участниците твърдят, че през последната година състоянието им се е влошило – 33-ма спят по-лошо от преди (фиг. 7), 40 имат нарушения в апетита (фиг. 8), 41 се чувстват уморени и отпаднали (фиг. 9), а 48 имат физически оплаквания (фиг. 10).



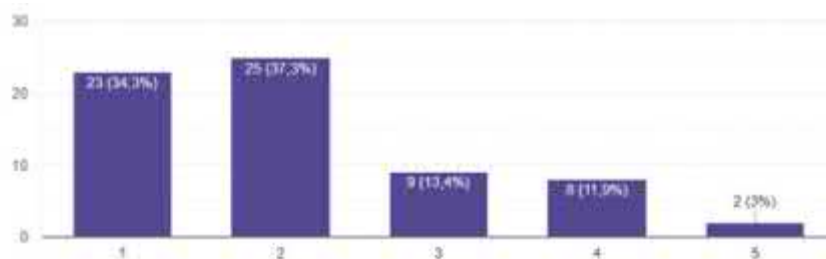
Фиг. 7. Започнах да спя по-лошо от преди



Фиг. 8. По-често се оплаквах от нарушение в апетита



Фиг. 9. Чувствах се уморен и отпаднал

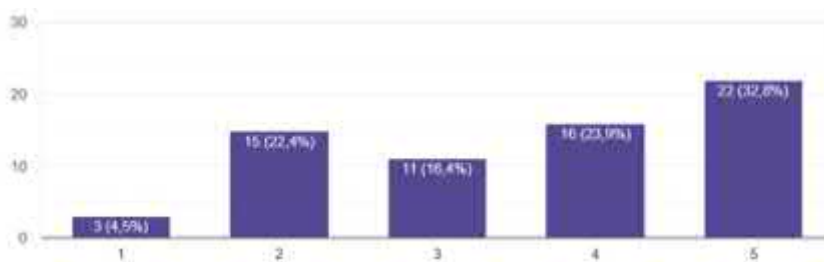


Фиг. 10. Често получавах физически оплаквания

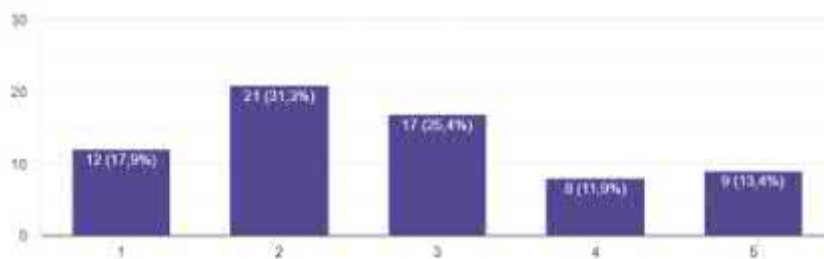
Относно ученето от разстояние 38 души смятат, че липсата на жив контакт няма как да бъде компенсирана (фиг. 11). Обучението за 33-ма е протичало



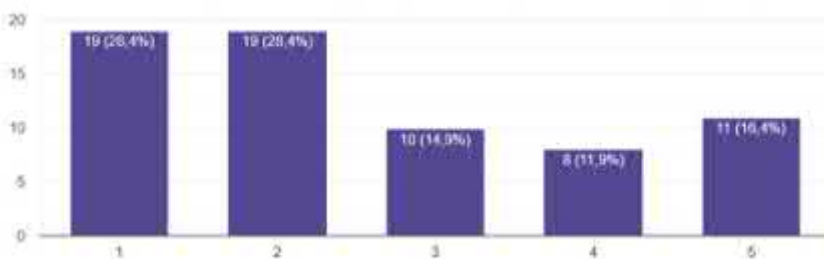
по-скоро формално (фиг. 12), но мотивацията им за учене остава висока – само 11 души отбелязват, че са напълно несъгласни с твърдението (фиг. 13).



Фиг. 11. Липсата на жив контакт не може да се компенсира

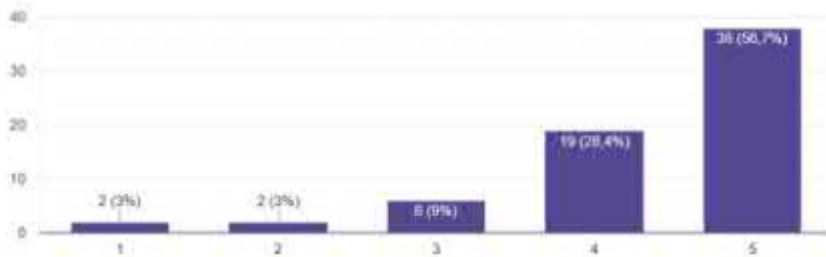


Фиг. 12. Обучението протича по-скоро формално

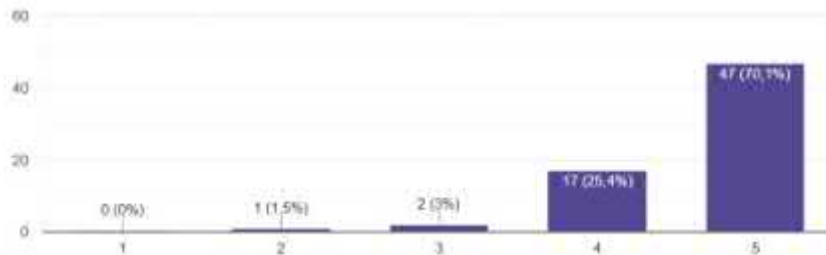


Фиг. 13. Намалява се мотивацията за учене

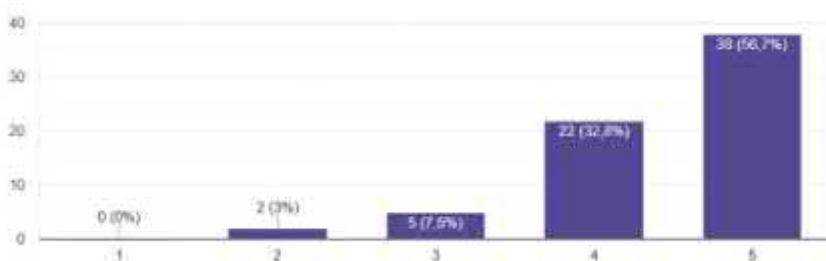
Към ползите от онлайн обучението студентите посочват спестяването на време и средства – 38 са напълно съгласни с това твърдение (фиг. 14). За 47 души възможността за съчетаване на работа и обучение е по-голяма (фиг. 15), което отговаря и на съгласието на 38 души, че онлайн обучението им дава по-голямо удобство и гъвкавост (фиг. 16).



Фиг. 14. Спестяват се време и средства



Фиг. 15. Дава се възможност за съчетаване учене и работа



Фиг. 16. Осигурява се необходимата гъвкавост и удобство

## СТАТИСТИЧЕСКА ОБРАБОТКА

По метода варимакс са извлечени 5 фактора, обясняват общо 70% от дисперсията, по компоненти 16%, 15%, 14%, 13% и 12%.

Таблица 3. Скала Алфа на Кронбах

| KMO and Bartlett's Test  |           |                    |      |      |         |
|--|-----------|--------------------|------|------|---------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.                                   |           |                    |      |      | .678    |
| Bartlett's Test of Sphericity  |           | Approx. Chi-Square |      |      | 600,006 |
|  |           | df                 |      |      | 153     |
|  |           | Sig                |      |      | ,000    |
| Rotated Component Matrix <sup>a</sup>  |           |                    |      |      |         |
|  | Component |                    |      |      |         |
|  | 1         | 2                  | 3    | 4    | 5       |
| Фактор психосоматика – скала Алфа на Кронбах .769                                  |           |                    |      |      |         |
| физически оплаквания   | ,835      |                    |      |      |         |
| уморен отпаднал  | ,811      |                    |      |      |         |
| спя по-лошо  | ,649      |                    |      |      |         |
| нарушения апетит   | ,632      |                    |      |      |         |
| твърде много се безпокоя   | ,540      |                    |      |      |         |
| фактор ползи – скала Алфа на Кронбах .807  |           |                    |      |      |         |
| дава възможност за учене и работа  |           | ,923               |      |      |         |
| спестява време и средства  |           | ,809               |      |      |         |
| гъвкавост, удобство  |           | ,804               |      |      |         |
| фактор негативно себеусещане – скала Алфа на Кронбах .789                          |           |                    |      |      |         |
| претърпял неуспех  |           |                    | ,889 |      |         |
| доволен от себе си   |           |                    | ,733 |      |         |
| трудностите се натрупват   |           |                    | ,716 |      |         |
| напрягах и обърквах  |           |                    | ,471 |      |         |
| фактор оценка на обучението онлайн в негативен аспект – скала Алфа на Кронбах .805 |           |                    |      |      |         |
| обучението е формално  |           |                    |      | ,866 |         |
| намалява мотивацията   |           |                    |      | ,832 |         |
| липсата на жив контакт   |           |                    |      | ,758 |         |
| скала позитивно себеусещане – Алфа на Кронбах .756                                 |           |                    |      |      |         |
| усвоява по-лесно   |           |                    |      |      | ,849    |
| сигурен и спокоен  |           |                    |      |      | ,723    |
| мотивацията ми нарасна   |           |                    |      |      | ,679    |

Таблица 4. Описателна статистика

| Descriptive Statistics           |    |         |         |        |                |
|----------------------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
|                                  | N  | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
| негативна оценка онлайн обучение | 67 | 1,00    | 5,00    | 2,9652 | 1,13133        |
| позитивно себеусещане            | 67 | 1,00    | 4,33    | 2,2886 | ,90248         |
| негативно себеусещане            | 67 | 1,00    | 4,25    | 2,2052 | ,84715         |
| ползи онлайн                     | 67 | 2,00    | 5,00    | 4,4677 | ,67932         |
| психосоматика                    | 67 | 1,00    | 4,20    | 2,2149 | ,88167         |
| Valid N (listwise)               | 67 |         |         |        |                |

Безспорно ползите от онлайн обучението са единственото над средната стойност по скалата (табл. 3 и 4).

Негативите са под средната стойност, както и психосоматичните проблеми, негативното и позитивното себеусещане (табл. 5).

Таблица 5. Корелация Онлайн обучение/Себеусещане

| Paired Samples Correlations |   |    |             |      |
|-----------------------------|---|----|-------------|------|
|                             |   | N  | Correlation | Sig. |
| Pair 1                      | негативна оценка онлайн обучение & ползи онлайн | 67 | -,184       | ,135 |
| Pair 2                      | позитивно себеусещане & негативно себеусещане   | 67 | ,584        | ,000 |

Оценката на онлайн обучението в положителен и негативен аспект няма корелация, което потвърждава, че ползите и негативите се оценяват самостоятелно (табл. 6).

Таблица 6. Оценка по двойки

| Paired Samples Test |   |                    |                |                 |   |          |        |    |                 |
|---------------------|---|--------------------|----------------|-----------------|---|----------|--------|----|-----------------|
|                     |   | Paired Differences |                |                 |   |          | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|                     |   | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |          |        |    |                 |
|                     |   |                    |                |                 | Lower                                     | Upper    |        |    |                 |
| Pair 1              | негативна оценка онлайн обучение – ползи онлайн | -1,50249           | 1,42296        | ,17384          | -1,84958                                  | -1,15540 | -8,643 | 66 | ,000            |
| Pair 2              | позитивно себеусещане – негативно себеусещане   | ,08333             | ,79983         | ,09771          | -,11176                                   | ,27843   | ,853   | 66 | ,397            |

Ползите се оценяват значимо по-високо от негативите. Позитивното и негативното себевъзприемане имат висока положителна корелация, но са изразени в еднаква степен.

Таблица 7. Групова статистика

| Group Statistics                 |                            |    |               |                |                 |
|----------------------------------|----------------------------|----|---------------|----------------|-----------------|
|                                  | с кого живеете             | N  | Mean          | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| негативна оценка онлайн обучение | С родителите си            | 12 | <b>3,5000</b> | <b>1,27525</b> | ,36813          |
|                                  | С партньор/ка или съпруг/а | 44 | 2,7424        | 1,05376        | ,15886          |
| позитивно себеусещане            | С родителите си            | 12 | <b>2,7778</b> | 1,08556        | ,31338          |
|                                  | С партньор/ка или съпруг/а | 44 | 2,1439        | ,79857         | ,12039          |

Тези, които живеят с родителите си, имат по-изразена негативна оценка за онлайн обучението в сравнение с колегите си, които живеят с партньор. При живеещите с родителите си позитивното себеусещане е по-високо от колегите им, които живеят с партньор (табл. 7).

Таблица 8. Тест на Levene

|                                  | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |        |                 |                 |                       |   |         |
|----------------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|---------|
|                                  | F                                       | Sig. | t                            | df     | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |         |
|                                  |   |      |                              |        |                 |                 |                       | Lower                                     | Upper   |
| негативна оценка онлайн обучение | 2,312                                   | ,134 | 2,110                        | 54     | ,040            | ,75758          | ,35905                | ,03773                                    | 1,47742 |
|                                  |   |      | 1,889                        | 15,342 | ,078            | ,75758          | ,40095                | -,09537                                   | 1,61052 |
| позитивно себеусещане            | 4,052                                   | ,049 | 2,251                        | 54     | ,029            | ,63384          | ,28164                | ,06919                                    | 1,19848 |
|                                  |   |      | 1,888                        | 14,406 | ,079            | ,63384          | ,33570                | -,08428                                   | 1,35195 |

Бихме могли да предположим, че студентите на онлайн обучение са лишени значително от неформалните срещи, които имат по време на присъственото обучение – почивки между лекциите, разговори след часовете, неформални разговори по време на дискусии, част от обучението, и т.н. (табл. 8).

Именно при тези неформални взаимоотношения те могат да изразят емоциите си, провокирани от нещо случило се по време на лекции или през друго време, което искат да споделят със състудентите си.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Темите за стреса, влиянието му върху емоционалното и физическото състояние на хората и начините за справяне с него са теми, които вълнуват специалисти от различни области, както и обществото като цяло в миналото и в настоящето. Поради огромната динамика в ежедневието ни стресът е станал неизменна част от него. Това е твърдение, около което бихме могли да кажем, че всички се обединяват, независимо от своите научни и лични интереси.

През последните 3 години, с настъпването на пандемията, актуалността на въпросите, свързани със стреса, нараства. Коренната промяна в начина ни на живот доведе и продължава да води до редица фактори, повишаващи нивата на тревожност и стрес.

Една от основните и най-важни области в човешкия живот – образованието, беше изправена пред предизвикателството да намери начин да продължи дейността си, лишавайки се от живия контакт, но опитвайки се да запази своята ползотворност.

Направеното анкетно проучване със студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ показва, че наред с трудностите от липсата на жив контакт и други недостатъци онлайн обучението е дало и някои нови възможности за студентите, като по-голяма гъвкавост в ежедневието и възможности за професионална реализация.

## БИБЛИОГРАФИЯ

- Al'Absi, M., & Flaten, M. (2016). *The Neuroscience of pain, stress, and emotion: Psychological and Clinical Implications*. Oxford, UK: Elsevier Inc.
- Bakracheva, M. (2016). *Zabarzano zatishie ili kakvo kazvame, kogato malchim*. [Бакрачева, М. (2016). Забързано затишие, или какво казваме, когато мълчим]. Sofia: Kolbis.
- Bakracheva, M. (2017). *Identichnost i spravyane sas stresa*. [Бакрачева, М. (2017). Идентичност и справяне със стреса]. Sofia: Kolbis.
- Bakracheva, M. (2019). *Mnogoto litsa na Az-a: obraz na sebe si v savremennata realnost*. [Бакрачева, М. (2019). Многого лица на Аз-а: образ на себе си в съвременната реалност]. Sofia: Kolbis.
- Carver, C., & Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Social Psychology*, Vol. 66, N 1, 184–195.
- Felsten, G. (1998). Gender and coping: Use of distinct strategies and association with stress and depression. *Anxiety, Stress & Coping*, Vol. 11, Issue 4, 28–29.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852. doi: 10.1037/0022-3514.46.4.839.

- Giudice, M., Buck, Ch., Chaby, L., Gormally, B., Taff, C., Thawley, Ch., Vitousek, M., & Wada, H. (2001). *What Is Stress? A Systems Perspective*, USA: Oxford University Press.
- Horowitz, M. J. (1986). *Stress-response syndromes: A review of posttraumatic and adjustment disorders*, Hospital and Community Psychiatry.
- Houston, K. (1988). *Coping with negative life events. Clinical and social psychological perspectives. Stress and coping*, pp. 384–397. N.Y.–London: Snyder & Ford.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living*. New York, USA: BantamBooks.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion: A New Synthesis*. New York, USA: Springer Publishing Company, Inc.
- Marinova I. & Radeva N. (2019). Osnovi na stresa, faktori i simptomi [Маринова И. & Радева Н. (2019). Основи на стреса, фактори и симптоми]. *Meditisinski Universitet-Varna, Varnenski Meditsinski Forum*, 2, 45–50.
- Mate, G. (2006). *Kogato Tqloto Kazva “NE”, Tsenata na skritia stres*. [Мате, Г. (2006). Когато тялото казва “НЕ”, Цената на скрития стрес]. Sofia: Lik.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 67, N 1, 92–104.
- Popov, H. (2003). *Posttravmatichen stres*. [Попов, Х. (2003). Посттравматичен стрес]. Sofia: Lik.
- Rasheva, M. (2006). *Spravuane sas stresa i depresiyata*. [Рашева, М. (2006). Справяне със стреса и депресията] Sofia: Marin Drinov.
- Rusinova-Hristova A. & Karastoyanov G. (2000). *Psihologichni tipove po Karl Yung i stresat* [Русинова-Христова А. & Карастоянов Г. (2000). Психологични типове по Карл Юнг и стресът]. Sofia: Propeler.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life* (rev. edn.). New York, USA: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1982). *Stres bez distres* [Селие, Х. (1982). Стрес без дистрес]. Sofia: Nauka i izkustvo.
- Sternberg, R. (2012). *Kognitivna psihologia*. [Стърнбърг, Р. (2012). Когнитивна психология]. Sofia: Iztok-Zapad.
- Shtrian, F. (2001). *Strah i strahovi bolesti. Prichini, simptomi, terapii*. [Щриан, Ф. (2001). Страх и страхови болести. Причини, симптоми, терапии]. Sofia: Lik.
- Stoykov, I. (2001). *Pedagogicheska i vazrastova psihologia* [Стойков, И. (2001). Педагогическа и възрастова психология]. V. Tarnovo: Faber.
- Vingerhoets J. J. M., & Perski, Al. (2003). *The psychobiology of stress*. Stockholm: National Institute for Psychosocial Factors and Health Karolinska Institute.

#### ЗА АВТОРИТЕ

Полина Даскалова-Петкова е бакалавър и магистър по специална педагогика, към момента докторант в същата специалност, ФНОИ, Софийски университет „Св. Климент Охридски“. Нейните научни интереси са свързани с детското развитие, семейното консултиране на родители на деца със специални образователни потребности и педагогическа работа с деца с нетипично развитие. Автор е на 2 публикации.

*Контакт:* София 1574, бул. Шипченски проход 69А.

*E-mail:* daskalova.poli@gmail.com

Даниела Лазарова е магистър по клинична и консултативна психология към Софийския университет „Св. Климент Охридски“. В момента е докторант към същия университет в катедра „Специална педагогика“, ФНОИ. Нейните научни интереси са свързани с психотерапията и семейното консултиране на родители на деца със специални образователни потребности.

*Контакт:* София 1574, бул. Шипченски проход 69А.

*E-mail:* dadi\_lazarova@abv.bg

Милен Замфиров е доктор на науките, професор, преподавател в Софийския университет „Св. Климент Охридски“, ФНОИ, катедра „Специална педагогика“. Областите на неговите научни интереси са природни науки за ученици със СОП, обучение по математика за ученици със СОП, сексуално образование при ученици с нарушения. Той има повече от 200 публикации в областта на специалната педагогика и на физиката в България и в чужбина.

*Контакт:* София 1574, бул. Шипченски проход 69А.

*E-mail:* m.zamfirov@fppse.uni-sofia.bg

#### ABOUT THE AUTHORS

Polina Daskalova-Petkova has a bachelor's and master's degree in „Special Education“, currently a PhD student in the same field, Faculty of Educational Studies and the Arts, Sofia University “St. Kliment Ohridski”. Her research interests can be related to child development, family consultations with parents of special needs children and pedagogical work with children with atypical development. She is author of 2 articles.

*Contact:* 1574 Sofia, 69A Shipchenski Prohod Blvd.

*Email:* daskalova.poli@gmail.com

Daniela Lazarova has a master's degree in “Clinical and Counseling Psychology” from “St. Kliment Ohridski” University in Sofia. Currently a PhD student in the Department of “Special Pedagogy”, Faculty of Educational Studies and the Arts, Sofia University “St. Kliment Ohridski”. Her scientific interests are in the field of Psychotherapy and family consulting to parents of children with special educational needs.

*Contact:* 1574 Sofia, 69A Shipchenski Prohod Blvd.

*Email:* dadi\_lazarova@abv.bg

Prof. Milen Zamfirov, DSc. is a lecturer at Department of Special Pedagogy, Faculty of Educational Studies and the Arts, Sofia University “St. Kliment Ohridski”. His scientific interests are in the field of Science for students with special needs, Mathematics for students with special needs, computer-based technologies in education, sexual education for children with special needs. He has more than 200 publications in these fields, both in Bulgaria and abroad.

*Contact:* 1574 Sofia, 69A Shipchenski Prohod Blvd.

*E-mail:* m.zamfirov@fppse.uni-sofia.bg



