

МАРГАРИТА БАКРАЧЕВА

МИЛЕН ЗАМФИРОВ

ЦЕЦКА КОЛАРОВА

ЕКАТЕРИНА СОФРОНИЕВА

# **ЖИВОТ В УСЛОВИЯТА НА КРИЗА (COVID-19)**



София, юли 2020 г.

MARGARITA BAKRACHEVA

MILEN ZAMFIROV

TSETSKA KOLAROVA

EKATERINA SOFRONIEVA

# **LIVING IN PANDEMIC TIMES (COVID-19 SURVEY)**

Sofia, July 2020

Книгата е създадена в резултат от екипна работа, като авторите са разработили следните части:

- Маргарита Бакрачева (т. 1; 3; 4.1 – 4.4; 4.6 – 4.17; 5.1 – 5.4; 5.6 – 5.16),
- Милен Замфиров (т. 2) ,
- Цецка Коларова (т. 4.14.; 5.14),
- Екатерина Софрониева (т. 4.5. и 5.5).

© Маргарита Бакрачева, Милен Замфиров, Цецка Коларова, Екатерина Софрониева, автори, 2020

© проф. дпсн Георги Карастоянов, рецензент

© проф. д-р Калин Гайдаров, рецензент

ISBN 978-619-91067-4-7

София, 2020

Какво се промени?

Какво ми липсва?

Как се чувствам?

Какво ме крепи?

Как ще продължа?

## СЪДЪРЖАНИЕ / TABLE OF CONTENTS

	с./р.
1. Увод / Introduction	9
2. Преглед на изследванията в България в условията на COVID-19 / A Review of the COVID-19 Pandemic Research in Bulgaria	11
2.1. Изследвания на други институции / Research Carried Out by Different Institutions	11
2.2. Изследвания с участието на ФНОИ / Research Carried Out by the Faculty of Educational Studies and the Arts	14
3. Дизайн на изследването / Research Methodology and Design	19
4. Резултати от изследването / Research Results	23
4.1. Значение на епидемията и последици от нея / The Pandemic and its Impacts	23
4.2. Нагласи по отношение на отговорността за настъпване на пандемията / Public Attitudes towards the Pandemic and its Outbreak: Who is t Accountable?	33
4.3. Възприеман личен контрол / Perceived Personal Control	42
4.4. Очаквания за бъдещето / Expectations for the Future	46
4.5. Преживявани емоции в условията на пандемия / Emotions during the Pandemic	49
4.6. Предпочитани копинг стратегии / Preferred Coping Strategies	67
4.7. Дейности, които упражняват изследваните лица / Respondents' Activities during the Pandemic	74
4.8. Самооценка на общото състояние на респондентите / Global Health Self-assessment and General Disposition	90
4.9. Възприеман стрес / Perceived Stress	97
4.10. Психично благополучие / Psychological Well-being	100
4.11. Сфери от живота и значимост, която респондентите им отдават / Life Domains and their Significance for the Respondents	102
4.12. Споделяне на конспиративни теории / Conspiracy Mindset	112
4.13. Търсене и споделяне на информация и фалшиви новини / Searching for Information and Sharing Fake News	116
4.14. Гражданско самосъзнание / Civic-Mindedness	120
4.15. Нагласи към здравната система и здравните служители / Attitudes towards the National Health System and Health Professionals	133
4.16. Кризата, свързана с пандемията, през погледа на респондентите (Тезаурус) / Respondents' Views on the Pandemic Crisis (Thesaurus)	135
4.17. Обобщен модел на индивидуално адаптиране към ситуацията на криза / A Generalized Model of Effective Individual Adaptation in Times of Crisis	186
5. Обобщение и анализ на резултатите / General discussion	191
5.1. Значение и място на епидемията / Assessment of the Pandemic and its Impacts	191

5.2.	Нагласи по отношение на отговорността за настъпване на пандемията / Public Attitudes towards the Pandemic and its Outbreak: Who is Accountable?	193
5.3.	Чувство за личен контрол (възприеман копинг ресурс) / Personal Control (Perceived coping resource)	193
5.4.	Оптимизъм за бъдещето / Optimism for the Future	194
5.5.	Преживявани емоции в условията на пандемия / Emotions during the Pandemic	195
5.6.	Предпочитани копинг стратегии / Preferred Coping Strategies	196
5.7.	Често упражнявани дейности по време на пандемията / Respondents' Activities during the Pandemic	198
5.8.	Самооценка за общото физическо и психическо състояние / Global Health Self-assessment and General Disposition	199
5.9.	Възприеман стрес / Perceived Stress	200
5.10.	Психично благополучие / Psychological Well-being	201
5.11.	Сфери от живота и значимост, която респондентите им отдават / Life Domains and their Significance for the Respondents	202
5.12.	Споделяне на конспиративни теории / Conspiracy Mindset	203
5.13.	Търсене и споделяне на информация и фалшиви новини / Searching for Information and Sharing Fake News	204
5.14.	Гражданско самосъзнание / Civic-Mindedness	204
5.15.	Нагласи към здравната система и здравните служители / Attitudes towards the National Health System and Health Professionals	210
5.16.	Кризата, свързана с пандемията, през погледа на респондентите (Тезаурус) / Respondents' Views on the Pandemic Crisis (Thesaurus)	210
5.17.	Обобщен модел на индивидуално адаптиране към ситуацията на криза / A Generalized Model of Effective Individual Adaptation in Times of Crisis	213
6.	Заключение / Conclusion	216
7.	Източници / References	223

## Abstract

The present research is based on a survey conducted online from 20<sup>th</sup> May to 25<sup>th</sup> June 2020. It outlines how people adapt to life in pandemic during this four-month period, after the first cases of coronavirus disease in Bulgaria were officially reported on 8<sup>th</sup> March 2020. This period was both short in view of the unpredictable course of the outbreak and its implications and long if perceived as an individual experience of people who needed to cope with the new reality and find an effective form of adaptation. The generated anxiety, coming from health issues, physical restrictions due to the lockdown, changes in the study or work environment and employment, and other changes in the daily routine, led to an increased perceived stress in people. A strong need was felt for having short-term and long-term strategies for adaptation. Studying how people tackled all changes in this fast-changing environment represented a challenge we were ready to take. Hence, our general research aim was to explore the issue in depth and study the overall disposition and mindset of people.

Living in Pandemic Times (COVID-19 Survey) is a twofold objective research project. First, it offers data on the Bulgarian experience collected for the “COVID-19 International Survey” at the Vanderbilt University, Tennessee, USA (Kirsby et al., 2020). The international research team consists of experts from 12 countries: Bangladesh, Bulgaria, India, Israel, China, Columbia, the Netherlands, Norway, Portugal, Peru, the USA and Turkey. Secondly, it reveals data on the current situation in the country, which was collected on a different battery of questions designed by the research team at the Faculty of Educational Studies and the Arts, “St. Kliment Ohridski” University of Sofia.

We took equal interest in exploring the individual and common pathways of adaptation. In times of crisis, the current state of affairs is of utmost importance and it triggers more than ever individual responses and reactions which can be highly subjective. In general, major changes, most often experienced as being stressful, provoke reactive behaviour patterns. However, succeeding in adapting to the new circumstances can incite readiness to apply a set of more proactive strategies for stress management in the long run. We believe that both common and individual responses should be taken into account in order to fully comprehend and address people’s needs if we want to be of assistance during life in pandemic. The consistent messages coming from all stakeholders and policymakers on a national level are expected to ensure a framework, which will enable easier individual adaptation through coping resources and personal control.

The research results reveal a set of interesting constellations which have been discussed in detail. At present the exhibited levels of stress and anxiety are within the normal range. Interestingly, the levels of well-being are quite high which may be due to the experienced positive emotions and felt optimism about the future. Evidently, security and personal

control are the key needs which have to be addressed. While exhibiting individual differences and preferences, people are also taking comfort in common things which bring about a feeling of stability and security.

Active, passive, and accommodative behaviour and coping are related to how people perceive and evaluate the pandemic crisis. Active coping is associated with respondents who perceive the implications of the crisis as being strong. Their perceptions may be due to the existing restrictions in their life and lower outcomes despite one's efforts. Active coping is a problem-focused technique; it is not related to finding negative or positive sides of the situation. The accommodative coping on the contrary, has no relation to the pandemic implications but correlates with how people assess the negative and positive sides of the situation. Accommodative coping is reactive, however, in essence, it is an induced form of active adaptation, resulting from reassessing, reorganizing and constantly prioritizing all the new options and possibilities in the situation. This on its turn leads to increased sense of personal control, less stress and higher level of well-being. Passive coping strategies are non-adaptive. In a nutshell, a context, which leaves no room for cognitive and behaviour disengagement and active problem solving, instigates the ability to adapt and accommodate. This seems to be the most effective strategy which when applied properly leads to less perceived stress and negative emotions and more positive experiences which enhance one's well-being.

We hope that the research findings and outlined trends will be beneficial for all stakeholders, and particularly those involved in setting up a macro-framework which will equip people with effective mechanisms for crisis management.



## 1. Увод

Изследването „Живот в условията на криза (COVID-19, 2020 г.)“ е проведено като част от международно проучване „COVID-19 International Survey“ на университета Вандербилт, Тенеси, САЩ, с участието на изследователски екипи от 12 страни: Бангладеш, България, Индия, Израел, Китай, Колумбия, Нидерландия, Норвегия, Португалия, Перу, САЩ и Турция. Монографията съдържа два основни компонента – първо, данните за България от международното проучване на университета Вандербилт, Тенеси, САЩ, и второ, резултатите за ситуацията в страната по въпроси, разработени от екипа на ФНОИ на Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Първият компонент проследява начина на възприемане на кризата, провокирана от пандемията, преживяваните емоции и стрес, копинг стратегиите, упражняваните дейности и сфери на интерес. Въпросникът е разработен в рамките на теорията за стреса и оценяването на ситуацията с цел открояване на значението върху оптимистичната нагласа за развитие на ситуацията, емоционалното преживяване и когнитивното преосмисляне и поведенческите реакции, оценката за физическо и психическо състояние и възприемания потенциал за справяне със стресогенното събитие (Kirsby et al., 2020). Вторият компонент изследва споделянето на конспиративни теории, отношението към фалшивите новини, позицията на респондентите по отношение на гражданските им права и доверието в институциите.

Като изследваме мислите, чувствата и поведението на хората правим опит да очертаем как кризата, породена от COVID-19, е повлияла на психичната регулация на поведението на българите в периода. Целта е да се получи цялостна картина за това как участниците в изследването осмислят извънредната поради Covid-19 обстановка, емоциите, които преживяват и дейностите, които им помагат да продължат напред. Потърсен е отговор на следните въпроси: Какви са очакванията на изследваните лица за бъдещето? Кое е това, което им липсва в условията на криза? Как виждат ситуацията през своя поглед? Какви са копинг стратегиите, които предпочитат? Какви са равнищата на преживяван стрес и психичното им благополучие? Какво е отношението им към конспиративните теории по отношение на коронавируса? Какво е отношението им към ограничаването на човешките права и свободи? Как виждат мястото на неприсъственото обучение? Какво е доверието им в здравната система?

Изследването е проведено в периода 20 май – 25 юни 2020 г., а анализът проследява начина на адаптация към живот в условията на пандемия в периода от четири месеца след обявяването на първите случаи на заразени със SARS-CoV-2 в България. Този период е едновременно кратък предвид неясната ситуация на развитие на пандемията като продължителност и последствия и достатъчно дълъг, за да е възприет индивидуално в достатъчно силна степен и всеки да е намерил свои начини за адаптиране и продължаване на живота в условията на криза.

Прогнозите най-общо в момента са, че има месеци преди откриването на ваксина, а по отношение на финансовата стабилност, че икономиката не би могла да се възстанови преди 2022 г. и за вероятна дългова криза в Еврозоната<sup>1</sup>. Тревожността, свързана със здравето, обективните затруднения, свързани с упражняването на дейност и заетостта, провеждането на учебния процес и промените в ежедневието като цяло създават нова обстановка и повишен стрес, свързан с организирането и планирането на живота. По тази причина е от значение да се проучи как хората се справят и адаптират към превърналото се в клише „ново нормално“ или директно казано – към новата реалност. На тази база сме се опитали да очертаем общата линия на потребностите, липсите и възможностите те да бъдат посрещнати в новите условия на живот.

Интерес представляват както различията, така и общите тенденции в модела на адаптиране. В момент на криза на преден план излиза влиянието на конкретната ситуация, чиято значимост и степен на засягане се оценяват субективно. Промените в ролята на стресор налагат реактивно поведение, но успешната адаптация може да се превърне в основа за изграждането на проактивни стратегии и готовност за управление на стреса и регулиране на поведението в по-продължителен времеви план. Основната идея е, че както общите моменти, така и фокусът върху специфичното, очертават линията, която може да доведе до по-обхватно разбиране на конкретните потребности, които следва да бъдат адресирани, за да се осигури подкрепа в процеса на продължаване на живота в условията на пандемичната криза.

Резултатите са индикативни, те са с голяма дисперсия и неравномерно разпределени, което е логично обяснимо с определящото влияние на ситуацията, която провокира по-скоро общ модел на адаптация и доминира над влиянието на личностните диспозиции. Това обуславя търсенето не на класически обяснителен модел, който не може да бъде потвърден безусловно, а на извеждане на акцентите, специфични за конкретната ситуация. Въпреки това, моментната „снимка“ и очертаните тенденции дават важна информация за реакциите на хората и начините, по които те се адаптират към промяната във външните условия.

Представяме резултатите от нашето изследване с надеждата да е полезно за всеки, който търси своите отговори за преминаването през криза. Опитали сме се да представим суровите данни и резултатите от изследването по начин, който да позволи допълнителното им обработване и анализиране, както и те да бъдат сравнявани с такива от бъдещи изследвания, което според нас дава възможност за задълбочаване на научното разбиране на психичната регулация на човешкото поведение.

---

<sup>1</sup> EIU; <https://www.cnbc.com/2020/05/27/eiu-no-recovery-until-2022-and-a-possible-euro-zone-debt-crisis.html>

## 2. Преглед на изследванията в България в ситуацията на пандемия

### 2.1. Изследвания на други институции

От 8 март 2020 г. (първите официално обявени случаи на заразени с коронавирус в страната) до момента се очертава динамика в нагласите и реакциите на хората към пандемията, свързана с коронавирусното заболяване Covid-19. Целта ни не е да правим съпоставителна картина, а се фокусираме върху данните за страната. Това е свързано с факта, че въпреки общите измерения на кризата, националните мерки, финансовото положение и адекватността на посланията във всяка страна оказват различно въздействие върху усещането за сигурност и благополучие на гражданите си. Самите изследвания са с характер на моментни снимки и това, което очертават, описва някои различия, но по-скоро показва общите моменти, а именно:

В началото – след официалното обявяване на първите случаи на заразени с вируса в България, се наблюдават две седмици на повишено доверие в медиите и правителството. В периода на извънредно положение доверието се запазва относително високо, но много постепенно, а в следствие и по-бързо, започва да спада. Факторите, допринасящи за това, са изцяло негативните послания и преекспонирането на проблема, но най-вече неконсистентната на налаганите мерки и подавана информация. Нещо повече, тази реакция е отчетена независимо от възрастта, пола и професионалната сфера на заетост. Страхът като емоция все повече се измества от гнева, породен от финансовите тревоги, появили се паралелно с несигурността. За постигане на адаптация към новата ситуация универсално помага традиционният хумор, но и удовлетвореността от това, че хората успяват да организират ежедневието си. В кризисна ситуация важен момент е погледът към експертната информация, вътрешните източници, които се отнасят до страната, и търсенето на съпоставителен план.

В периода на пандемия в България са проведени много изследвания, които отразяват динамиката в реакциите и нагласите на хората с акцент върху различни възрастови и професионални групи. Тяхната цел е да представят моментни срезови снимки поради затрудненията в евентуалната възможност за провеждане на лонгитудно изследване – от една страна, а от друга – поради самото ситуативно влияние, което определя случващото се в по-висока степен от трайните избори и личностни предпочитания.

Данни на ТРЕНД от април 2020 г. (1005 участници) [1], май 2020 г. (988 участници) [2] и юни 2020 г. (1008 участници) [3] очертават няколко аспекта, свързани със ситуацията на пандемия, нагласите на българите спрямо кризата с разпространението на COVID-19 и споделянето на различни конспиративни теории. Резултатите от изследванията показват, че *през април* половината участници

одобряват действията на правителството в битката с коронавируса. Също така, половината респонденти изтъкват, че времето в дома се отразява неблагоприятно на физическото и психическото им състояние, а 43% са притеснени относно финансовото си състояние в дългосрочна перспектива. През май срезовият анализ разкрива по-висок негативизъм в отговорите на респондентите – 57% споделят песимистични нагласи спрямо икономическото развитие през следващата една година, а според една трета ще е необходимо повече от една година, за да се завърнем към нормалния начин на живот. Една десета смятат, че никога няма да се завърнем към нормалния начин на живот. През май се запазва високият дял (63%) от интервюираните, които споделят, че оценяват положително действията на Националният оперативен щаб в борбата срещу разпространението на коронавируса в България, докато на противоположното мнение са 27%. Липсата на социални контакти и работа продължава да се отчита като неблагоприятен фактор за психическото и физическо състояние на хората, половината от участниците (52%) посочват, че повечето време прекарано въкъщи влияе негативно върху общото им психическо и физическо състояние. То се оценява като благоприятно от 18%. Най-голям дял (31%) посочват, че ще е необходимо повече от една година, за да се завърнем към нормалния си начин на живот. 14% смятат, че това ще се случи между 1 и 3 месеца. Същият дял (14%) са на мнение, че това ще отнеме между 3 и 6 месеца.

По отношение на конспиративните теории данните от м. юни 2020 г. разкриват, че 23% от изследваните лица споделят мнението, че коронавирусът не съществува и че е световна измама, а всеки пети споделя вярването, че чрез ваксината за коронавирус ще се поставят чипове в хората с цел контрол, а като фигура зад пандемията смятат, че стои Бил Гейтс. 43% са съгласни с твърдението, че коронавирусът е изкуствено създадена болест с цел фармацевтични компании да печелят, а според 40% от анкетиранията коронавирусът е биологично оръжие, създадено с цел да се намали населението на Земята. Всеки десети е съгласен с твърдението, че коронавирусът се разпространява чрез 5G технологията. Живеещите в малките градове и селата в по-голяма степен са съгласни с това твърдение. Като позитивен момент се отбелязва, че 76% от анкетиранията са на мнение, че България се е справила с овладяването на епидемията от коронавирус, а две трети посочват, че са се върнали напълно към нормалния си начин на живот след отпускането на мерките.

Проучване на ИИНЧ при БАН от март 2020 г. с 1365 участници [4] има за цел да опише начина на преживяване от пълнолетни българи на непознатото кризисно събитие с неизвестна продължителност и последици, каквото е появата и разпространението на COVID-19. Получените резултати свидетелстват, че изследваните лица успяват да мобилизират целия си капацитет, за да овладеят тревожността си и преживяването на стрес. Като най-засегната група от негативните процеси са очертани жените от столицата в активна възраст, които работят от дома.

В анализа се посочват и нормално разпределени нива на оптимизъм и нетолерантност към неопределеност, които са основа за избора на стратегии за справяне със стреса. Нивата на оптимизъм са обвързани директно с избора на ефективни копинг стратегии, докато леко завишените нива на нетолерантност към неопределеност са провокирани от липсата на усещане за перспектива. Хората проявяват тревожност в по-голяма степен по отношение на икономическите последици в сравнение със заплахата от зараза с коронавирус.

Във втората вълна на изследванията, например това от м. май с 868 участници [5], също със случайна извадка, се търси *значението на социалните промени и влиянието на социалната изолация*. За настоящите обобщения е необходимо да се направи уговорката, че самите извадки са различни, както и че е преминал етапът на първоначална адаптация. Резултатите от това изследване показват известно намаляване в процента на деклариран възприет риск от зараза, както и намаляване на нивата на тревожност. Отбелязва се и лек спад на подкрепата на мерките от страна на държавата. Най-негативните състояния се откриват отново при активни жени, работещи на пълно работно време от къщи, хора в платен отпуск заради извънредната ситуация и по-възрастните хора в градовете. Може да се отбележи и обстоятелството, че въпреки липсата на директното общуване, не се отчита активност и разширяване на социалните запознанства онлайн. Последиците от икономическата ситуация продължават да бъдат по-притеснителни за повечето изследвани лица в сравнение с пандемията.

Изследване на катедрата „Обща, експериментална, развитийна и здравна психология“ към Философския факултет на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ представя по-различна и интересна картина за най-засегнатите от ситуацията, свързана с коронавирус [6]. Според него най-негативни чувства изживяват младежите до 29 години – те изпитват най-високи нива на тъга, тревога, страх и паника. Изследването (1504 участници) е проведено през март, непосредствено след обявяването на извънредното положение в България. Данните показват, че младежите са и най-гневни, а търсенето на емоционална подкрепа е най-ниско в тази възрастова група. Специален акцент, който се отбелязва и в други изследвания е, че най-често използваният източник на информация са официалните изявления на Националния оперативен щаб за борба с коронавируса – това е предпочитанието на 73% от анкетираните, но висок дял имат и социалните мрежи (56%), и научните издания и публикации – 52%. Като разлики по пол се отбелязва, че мъжете реагират по-гневно на ситуацията от жените, като в същото време използват по-често иронията и чувството на хумор като копинг стратегия. Жените преживяват по-силно емоции като страх и тревога и акцентират върху споделянето и търсенето на емоционална подкрепа в онлайн общуването. Според данните хората над 49 години са с най-високи нива на възприет контрол и най-ниска степен на възприемана заплахата от ситуацията. В същото време те са и тези, които най-много търсят подкрепа онлайн. Хората с по-високо образование изпитват по-голям

дискомфорт от ограниченията в социалния живот. Живеещите в провинцията пък са по-оптимистични в създадената ситуация.

Семейните също в по-малка степен възприемат положението като заплашително и имат усещането за по-голям личен контрол. Най-често споделяните очаквания за последствията от ситуацията са да настъпи финансов и икономически крах в световен мащаб – 73%, последици в политически и управленски аспект – 72%, но и да се променят ценностите на хората – 68%, хората да започнат да обръщат повече внимание на начина си на живот и на здравето си – по 66% и да настъпят сериозни промени в човешките взаимоотношения – 63%. Заключение е също е, че изследваните лица не преживяват ситуацията като силно стресираща.

## 2.2. Изследвания с участието на ФНОИ

Изследванията на ФНОИ и с участието на изследователи от ФНОИ покриват целия диапазон на реакциите и адаптацията преди и по време на извънредното положение, и по време на епидемиологичната обстановка. Първото изследване е проведено в първите два дни след обявяване на първите официални случаи на заразени с COVID-19 в България. Следващите изследвания са проведени по време на извънредната ситуация – с младежи, тийнейджъри и учители, а след преминаването в епидемиологична обстановка – като част от международен проект, данните от който са предмет на тази монография. Допълнителен акцент са пилотните данни от международно проучване по отношение на споделянето на конспиративни теории, за които тук ще се представят резултатите само във връзка с коронавируса и обяснението за него.

В изследването от март 2020 г. (8 – 10 март, 391 участници) [7] се разкрива, че недоказаните твърдения за предпазни свойства на ракията и чесъна например (както и прогнози или опасности) не се радват на особена популярност. Около половината от анкетираните са склонни да намерят връзка между вируса и икономически интереси на фармацевтични компании, а в по-малка степен заболяването се свързва с различни конспиративни теории. По-голямата част не вярват, че чесънът лекува коронавируса или че 5G мрежата има нещо общо с разпространението му. Следва да се отбележи, че още на този етап – преди въвеждане на извънредното положение, повечето от участниците споделят мнението, че темата се преекспонира от медиите и това води до повишаване на страховете. В същото време голяма част – около 40% смятат, че държавата взема адекватни мерки. Хората обвързват два основни проблема – от една страна здравето, но от друга страна – и финансовото оцеляване. Всички тези тенденции се развиват през следващата част от периода на кризата и са основна причина за изпитвания гняв, който започва да измества страха.

Второто изследване е насочено към проследяване на реакциите на хората преди и след обявяването на извънредното положение (8 – 30 март с два компонента – анализ на споделянето във Фейсбук съдържание (531 души на възраст от 30 до 70 г.) и анкета със свободни отговори сред 103 младежи между 21 и 25 години [8]. В началото фокус на споделяното в социалната мрежа съдържание е коронавируса, като по-нататък заболяването и извънредното положение отстъпват място като водещ обект на дискусии и по други теми. Поляризирано са мнения по отношение на спазване и неспазване на мерките срещу разпространението на вируса. В началото се потвърждава отбелязаното и в другите изследвания силно повишаване на доверието в мерките, които правителството взема още след първите случаи, регистрирани в България.

Анкетиранията младежи споделят основно страха от смъртта, от загуба на любим човек, за личното здраве, от финансови проблеми, от непознатото. Плашат ги и липсата на контрол над ситуацията, усещането за несигурност и безнадеждност, а характерно за тях е и, че изпитват много гняв. Те смятат също, че психозата може да се окаже не по-малък бич от самата болест. Основните фактори, които според младите хора могат да помогнат в тази ситуация, са медиите да поднасят и добри новини и да се ограничи негативната информация. В личен план младежите отбелязват като „противоотрова“ постоянната ангажираност, включване в дейности в помощ на другите и обобщават, че „сега е време да свършим всичко, което отлагаме“.

Позитивни общи моменти за основното, което помага за преживяване на ситуацията на извънредно положение, може да се установи и в проучването на учители [9] (1345 учители) и тийнейджъри (810 респондента на възраст 15 – 19 г.) [10]. Относно това изследване съществуват резервите, че става въпрос за кратък период (само периодът на извънредното положение!) и че двете проучвания са проведени паралелно три седмици след обявяване на извънредното положение с цел да се проверят ползите, които изследваните лица вече са успели да намерят в новата ситуация на криза. И в двете групи установеният положителен момент е на вдъхновение у респондентите, произтичащо от факта, че успяват да се справят.

Основният проблем, който учителите посочват е, че дистанционната работа е много времеемка, което силно фрустрира баланса „професионален – личен живот“ и изисква мобилизиране на всички ресурси. Очертана е тревожна картина на общото състояние на учителите във физически и психически план. Положителен отчетен момент е и получаваната подкрепа от колеги и подобряване на комуникацията и подкрепата от родители (една трета от респондентите). По отношение на нуждите обаче стои споделяното от половината от учителите – че реално родителите осигуряват благоприятни условия за протичане на учебния процес.

Една трета от участващите в изследването учители посочват, че в сегашната ситуация учениците проявяват по-висока степен на отговорност. По отношение на оценката на действията на Министерството на образованието и науката в подкрепа

на учителите за въвеждане на дистанционната форма, те се оценяват в най-висока степен като недостатъчни, следвани от необмислени и адекватни и достатъчни.

Част от учителите споделят позицията, че стресът е бил основно в началото, но сега са намерили вариант и дори изпитват вдъхновение от работата си. Големият брой отговори и ентузиазъм в търсенето на решения, въпреки негативите – свръхнатовареност и липса на подкрепа, показват, че те са успели да намерят отговор и да се адаптират към положението.

Изследване на УНИЦЕФ от април 2020 г. (810 тийнейджъра на възраст 15 – 19 г.) [10] разкрива оценката на тийнейджърите като цяло, че не смятат, че вирусът е опасен за тях (60%). Те са склонни да споделят както мнението, че ситуацията е много опасна (47%), така и че всичко е лъжа и манипулация (43%). Преживяването на ситуацията се свързва основно с изпитван гняв от наложените рестрикции (70%), в по-ниска степен с изживяван страх (30%) и приемане с насмешка (29%). На поведенческо ниво резултатите показват, че тийнейджърите във висока степен спазват наложените мерки: 64% не излизат навън, 89% носят маски когато излизат, а 79% спазват всички наложени ограничения. Този резултат показва отговорно поведение в този относително кратък период във връзка с начина на осмисляне и приемане на ситуацията – съществува опасност и трябва да се подходи разумно въпреки преживяването недоволство и съмнения. По отношение на обяснението за COVID-19 в най-висока степен тийнейджърите смятат, че това е ново биологично оръжие (70%) и в частност, че това е контролиран експеримент за намаляване на броя жители на света (70%).

Тийнейджърите, също както и другите изследвани групи, в ситуация на криза се ориентират към търсенето на факти и експертна оценка. Това прави тийнейджърите значително по-чувствителни към ежедневните събития и сензитивни към това, което наблюдават около себе си в реална среда. Този процес е характерен за всички възрастови групи, но предвид факта, че тийнейджърите са по-силно фокусирани върху перспективата „тук и сега“, която е възрастово нормативна, при тях реакцията е най-силно изразена. Емоцията, която преживяват в много висока степен, е гняв, свързан с изолацията и ограниченията, които трябва да спазват и изразената позиция, че намират информацията и мерките за несъразмерни на опасността, твърде едностранни и противоречиви, което води до недоволство към политиката и управлението. Гневът е предпоставка за по-високата степен на споделяне на конспиративни теории вследствие на недоволството и съмненията, породени от посланията на официалните източници и правителството.

По отношение на дистанционното обучение се наблюдава ескалиращо недоволство у тийнейджърите, породено от факта, че не получават адаптирано онлайн съдържание в средата, която е най-позната за тях. Това е в противоречие със ситуацията, в която са поставени учителите – без достатъчно ресурси и време за подготовка, и очакването да посрещнат нуждите и да бъдат атрактивни. Това се възприема като „предателство“ от страна на тийнейджърите, които чувстват, че



учителите присъстват само формално, изискват от тях, без да дават, което води до пропуски в знанията и задълбочаване на пропастта между учители и ученици. Това акцентира върху нуждата от приспособяване на учителите и учебното съдържание към дигиталната среда.

Едно обяснение за разпространението на конспиративните вярвания се открива в резултатите от пилотното изследване (май 2020 г., 41 респондента) по международния проект за конспиративни теории TEACH с участието на България, Германия, Австрия и Швеция [11]. То се свързва с ролята на медиите върху нагласите и общественото мнение. България се класира на 111-то място от 180 държави в официалната статистика за *Индекса за свобода на медиите*. Този реален факт обяснява в много висока степен „обвиненията“ за широкото разпространение на конспиративни теории в България. Според 50% от обучаващите на възрастни техните курсисти споделят възгледа, че „Българските медии целенасочено заблуждават публиката“. Това автоматично може да послужи за обяснение защо у нас в значително по-висока степен се споделят конспиративните теории, свързани с пандемията от коронавирус. 57% от обучаващите на възрастни са чували курсистите да дискутират темите „Медиите използват вируса SARS-CoV-2 (COVID-19), за да отвлекат вниманието на хората от важни теми“ (спрямо 5% в Германия и по 3% в Австрия и Швеция). 55% са чували обучаващите да твърдят, че „Вирусът SARS-CoV-2 (COVID-19) не съществува, той е измислен и се използва за всяване на паника“ спрямо 10% в Германия, 5% в Австрия и 3% в Швеция. 52% от обучаващите са свидетели на утвърждаване, че „Вирусът SARS-CoV-2 (COVID-19) е създаден лабораторно“ спрямо 17% в Германия, 8% в Австрия и 10% в Швеция и 60% са чували, че „Вирусът SARS-CoV-2 (COVID-19) не е по-опасен от останалите вируси от този вид“ спрямо 17% в Германия, 24% в Австрия и 7% в Швеция. Този резултат е важен и напълно кореспондира с реалното обяснение на разпространението на конспиративните вярвания – не образованието, полът, възрастта или професията, колкото възприеманото съдържание по различни официални и медийни канали е проводник на конспиративните теории и още веднъж акцентира върху отговорността, която правителството и медиите имат, но negliжират. Този резултат напълно кореспондира с мнението, изразено и от тийнейджърите.

Като цяло за периода от 8 март 2020 г. до края на юни наблюдаваме динамика в реакциите, доверието към правителството и медиите и готовността за спазване на мерки от страна на всички, независимо от възрастовата група, професионална принадлежност и индивидуални диспозиции. Моделът на поведение, който се очертава в началото и е еднообразен за различните възрастови групи, пол и други индивидуални особености, е първоначална висока степен на страх, съчетана с повишаване на степента на доверие в мерките на правителството и медиите. След първоначалния период на адаптация емоциите все повече се изместват към рационализирането и търсенето на обяснителен модел и претегляне на посланията. Това води до все по-ескалиращ гняв, спадане на доверието към правителството и

недоволство от предприетите мерки и управлението на кризата. Ситуация като тази предполага пасивен копинг – изчакване, което се демонстрира в когнитивно и поведенческо дезангажиране и позитивни мисли в дългосрочен план. Те се подкрепят от това, което помага на хората на индивидуално ниво да поддържат субективния си вътрешен баланс – възстановяване на усещането за контрол върху ситуацията, което се получава посредством ежедневното организиране на задачите и резултиращото усещане за справяне. В много случаи това води дори до вдъхновение от преодоляване на предизвикателствата, подчертано и от учителите, и от учащите, и от хората като цяло. Всичко това като обща рамка остава в основата си подчинено на индивидуалното изражение на кризата, а именно – в каква финансова ситуация са поставени респондентите. Тези, които не са загубили работата си и за които не съществува непосредствена заплаха от това, поддържат описаната по-горе стратегия. Останалите без доходи или в заплаха от това имат съвсем различен поглед. Също така, ограниченията и отговорното поведение в основна степен се дължат от една страна – на убеждението на хората, че тази ситуация няма да продължи дълго и просто трябва да бъде изтърпена, а от друга страна – на търсенето на емоционалния баланс между преживяването едновременно и на положителни, и на негативни емоции.

Като **обобщение** на представените данни може да се очертаят няколко акцента:

- основните притеснения са свързани с финансовата сигурност;
- ограниченията и неяснотата за бъдещето са причина за тревожност;
- стресът и тревожността се запазват в нормални нива;
- хората успяват да поддържат високи нива на оптимизъм;
- гневът е водеща емоция, особено при младите хора;
- адаптацията е свързана с ясно разграничени и паралелно преживявани както негативни, така и положителни емоции;
- в България има висока изразеност на конспиративни нагласи (не на споделяне на недоказани твърдения), която се дължи на липсата на доверие в медиите и официалните източници на информация.

Кризата, свързана с пандемията, надхвърля здравните съображения и страха от заразяване. Тя е разширена в аспекта на тревожност по отношение на финансовите последствия, невъзможността да се планират и следват собствените цели и несигурността от това колко време ще продължат мерките и в каква посока ще се развие кризата в национален и глобален план. Това стеснява перспективата и повишава реактивността в ежедневен план в условия, които възпрепятстват проактивно поведение. Това очертава основните потребности, които могат да бъдат обезпечени с предлагането на ефективни решения и планиране – осигуряване на

усещане за стабилна обща рамка, която да подкрепи базисната потребност от сигурност и достатъчна гъвкавост на ежедневно ниво, която да подкрепи усещането за контрол върху ежедневието.

### 3. Дизайн на изследването

Представените тук данни са от международно проучване „COVID-19 International Survey“ на университета Вандербилт, Тенеси, САЩ, с участващи 12 страни: Бангладеш, България, Индия, Израел, Китай, Колумбия, Нидерландия, Норвегия, Португалия, Перу, САЩ и Турция. Изследването е със смесен количествено-качествен дизайн.

Обхванати **тематични кръгове** в проучването са:

- оценка на живота в условията на пандемията от коронавирус;
- усещането за възможностите за контрол в условията на пандемията от коронавирус;
- очакване за развитие на кризата, свързана с коронавируса;
- изпитвани емоции в условията на пандемията от коронавирус;
- предпочитани копинг стратегии в условията на пандемията от коронавирус;
- дейности, които носят успокоение на изследваните лица в условията на пандемията от коронавирус;
- психично благополучие в условията на пандемията от коронавирус;
- възприеман стрес;
- оценка на общото състояние и в частност на физическото и психичното здраве;
- конспиративни вярвания в условията на пандемията от коронавирус;
- отношение към фалшивите новини в условията на пандемията от коронавирус;
- възприемане на ограничаването на човешките права и свободи в условията на пандемията от коронавирус;
- дистанционното обучение в условията на пандемията от коронавирус;
- мястото на културата като копинг стратегия в условията на пандемията от коронавирус;
- доверието в здравната система и лекарите в условията на пандемията от коронавирус.

Отворените въпроси се отнасят до:

- начина на възприемане на кризата от респондентите;
- какво най-много липсва на изследваните лица в условията на пандемията от коронавирус;
- какво най-малко липсва на изследваните лица в условията на пандемията от коронавирус;
- какво тревожи хората в условията на пандемията от коронавирус;
- какво обнадява хората в условията на пандемията от коронавирус;

Демографските променливи са пол, възраст, образование, местоживеене, заетост, религия.

Използваният въпросник не е представен в приложение, тъй като всички заложи айтеми и скалите за отговор са представени заедно с резултатите. Дизайнът на въпросника включва множество самостоятелни айтеми, създадени специално за целите на изследването и скали съгласно теорията за стреса и копинг механизмите (стратегии за справяне със стреса), емоционалните реакции и психичното благополучие.

Измерени са 16 стратегии за справяне със стреса, всяка една скала образувана от по два айтема: активно насочване и решаване на проблема; положително преосмисляне; отричане; поведенческо дезангажиране; приемане на ситуацията; търсене на социална подкрепа; хумор; обръщане към религията; когнитивно дезангажиране; употреба на наркотици; търсене и споделяне на информация и емоционално споделяне и изслушване; пожелателно мислене; самоизолиране; реприоритизиране (промяна на значението на приоритетите); самоокуражаване и три самостоятелни айтема за пандемията. Трите агрегирани променливи за справяне със стреса от втори порядък са: активен копинг, която включва търсене и споделяне на информация, търсене на социална подкрепа, решаване на проблема и емоционално споделяне; акомодативен копинг, която включва положително преосмисляне, приемане, хумор, реприоритизиране, самоокуражаване и пасивен копинг, която включва пожелателно мислене, поведенческо дезангажиране, когнитивно дезангажиране, употреба на наркотици, отричане и самоизолиране (Kirby et al., 2020; [12]).

За стреса е използван въпросникът за възприеман стрес Perceived stress [13]. Скалата е една от най-често използваните за измерване на ефекта от възприетия стрес, които се отчитат в най-висока степен 4 до 8 седмици след настъпване на стресогенното събитие и възприеманото от респондентите усещане на непредвидимост, липса на контрол върху ситуацията и значението.

Психичното благополучие е измерено с 9-айтемна скала (Salsman et al., 2014; [14]).

Физическото и психическото състояние са измерени с Promise Global 10 scale [15].

Оптимизмът и възприеманият копинг потенциал като оценка на ситуацията са със скали, разработени от Kirby, et al. (2000) [12].

Скалите за споделени конспиративни теории и мислене, разпознаване и споделяне на фалшиви новини, оценка на заплахата за демократичност на режима допълнителни въпроси са разработени от авторите на монографията.

Скалите за отговор са ликертов тип, с позиции от 1 до 9, 1 до 5 и 1 до 4. Една от скалите е от 1 до 10 и една включва „0“, неприложимо.

## Провеждане на изследването

На айтемите от въпросника са направени три прави превода (от филолог, психолог и икономист и са съгласувани с педагог и изкуствовед. Айтемите са пилотирани с пет изследвани лица за получаване на обратна връзка. Стремешът е към адаптация и лесно възприемане на въпросите, поради което не е правен обратен превод.

Изследването е проведено онлайн в периода 25 май – 20 юни 2020 г. Линкът е получен от 2 933 потребителя. От тях обратно са получени 301 изцяло попълнени анкети, и 17 недовършени анкети, които не са включени в обработването. Четири месеца след появата на коронавируса хората масово отказват да попълват въпросник по темата. Такава нагласа отбелязват и колегите от всички останали държави. Доколкото това от една страна се дължи на многото запитвания и евентуални предишни анкети, в голяма степен може да се обвърже и с предпочитания механизъм за справяне със стреса, отказ от мислене по темата и предпочитане на търсене на възможност животът да се възприема по нормалния начин.

## Изследвани лица

Разпределението е относително равномерно по възраст и неравномерно по пол и образование: 75% са жени, 23% мъже, 2% са предпочели да не посочат пол. 2% са със средно образование, по 0.5% са следвали и прекъснали; 25% в момента следват, 63% са с висше образование и 10% имат придобита професионална квалификация. 61% живеят в София, 39% в други градове в страната. 58% изповядват ортодоксална православна религия, по 1% са католиците и протестантите, 2% изповядват ислям, 8% са атеисти, 5% агностици, 23% са посочили, че са вярващи, но не религиозни и 2% са посочили друга религиозна принадлежност. Към момента на изследването 48% от участниците посочват, че работят активно и натоварено в условията на пандемия, 31% посочват, че работят от време на време, 19% са безработни, а 3% не се интересуват от този въпрос. Не са търсени данни за заетостта преди пандемията. В свободните отговори част от респондентите споделят директно, че пандемията ги е оставила без работа или е ограничила заетостта им, а други – че им е попречила да намерят работа.

Възрастовото разпределение е представено в табл. 1.

Таблица 1. Възраст на изследваните лица

Възраст	бр. лица	%
20-30 г.	69	23
30-40 г.	78	26
40-50 г.	68	23
50-60 г.	58	19
60-70 г.	21	7
> 70 г.	7	2
Общо	301	100,0

Резултатите са обработени с SPSS 21. Приложени са измерване на надеждността, тест за разпределение на променливите, хи-квадрат за независимост, еднодисперсионен анализ, факторен анализ, корелационен анализ, регресионен анализ. Параметрични и непараметрични тестове са приложени в зависимост от разпределението на променливите. Качествените данни са обработени с контент анализ по честота и след експертно отнасяне по категории и обобщаване.

## 4. Резултати от изследването

При представяне на данните в описанията са поместени айтемите, с които са измервани тематичните кръгове, поради което в приложение не е изведен целият въпросник. Резултатите следват хронологията на поместването им във въпросника и обобщеният анализ също е в логиката на тематичните кръгове на изследването.

Използваните скали за отговор на самооценъчните въпроси са от 1 до 9, 1 до 5 и 1 до 4, като за по-дългите скали междинната част от скалите и възможностите за избор не са с отделни числови стойности или вербални формулировки, а само интервално разделени. Това ни дава основание да представим основната част от фигурите илюстративно и с цел по-добро възприемане като изведени на базата на обобщение на скалите – 9-степенните и 5-степенните скали са обединени в двете полярности и неутралната средна точка. Това не е използвано като основание за очертаване на значимите тенденции, които се базират на статистически анализи и не представлява изкривено агрегиране за целите на поляризация. Обобщението е по отношение само на процентното разпределяне на отговорите и открояване на натрупванията в съответния спектър.

Резултатите от хи-квадрат теста за независимост и теста на Колмогоров–Смирнов показват, че данните по всички променливи са неравномерно разпределени, което отхвърля нулевата хипотеза. В анализа на данни за пол и местоживееене са използвани непараметрични методи, но за сравнение по възраст и образование са използвани параметрични методи поради изпълнение на условието за хомогенност. Основание е и, че променливата възраст е кодирана в интервали по 10 години, което я прави рангова скала, а образователната степен учи / завършил също се доближава до ординална. За тях с цел прегледност и удобство на възприемане на данните резултатите са илюстрирани на база еднодисперсионен и *post hoc* анализ. Съпоставянето с непараметричния еквивалент Кръскъл-Уолис потвърждава представените резултати.

### 4.1. Значение на епидемията и последствия от нея

Първата група въпроси са насочени към общото значение и възприемане на кризата, свързана с коронавируса (табл. 2). По-силна степен на изразеност респондентите изказват както към значението, което й отдават, така и към това в каква степен ги засяга. Като цяло възприемането е по-скоро в негативния спектър – участниците в изследването свързват пандемията по-скоро като нещо негативно, отколкото да намират ползи от някакъв вид във връзка с бъдещето. По всички айтеми има натрупване над средната стойност на скалата.



Таблица 2. Описателна статистика за значението и последствията от пандемията

	Бр.	Мин.	Макс.	Ср. ст-т	Ст. откл.
Колко важна е пандемията за Вас?	301	1,00	9,00	6,01	2,27
В каква степен Ви засяга пандемията?	301	1,00	9,00	5,85	2,20
В каква степен виждате сегашната ситуация от негативната ѝ страна – неща, които не желаете или не одобрявате?	301	1,00	9,00	5,49	2,26
В каква степен виждате сегашната ситуация от положителната ѝ страна – неща, които желаете или одобрявате?	301	1,00	9,00	4,75	2,16

Всички отговори са неравномерно разпределени (табл. 3).

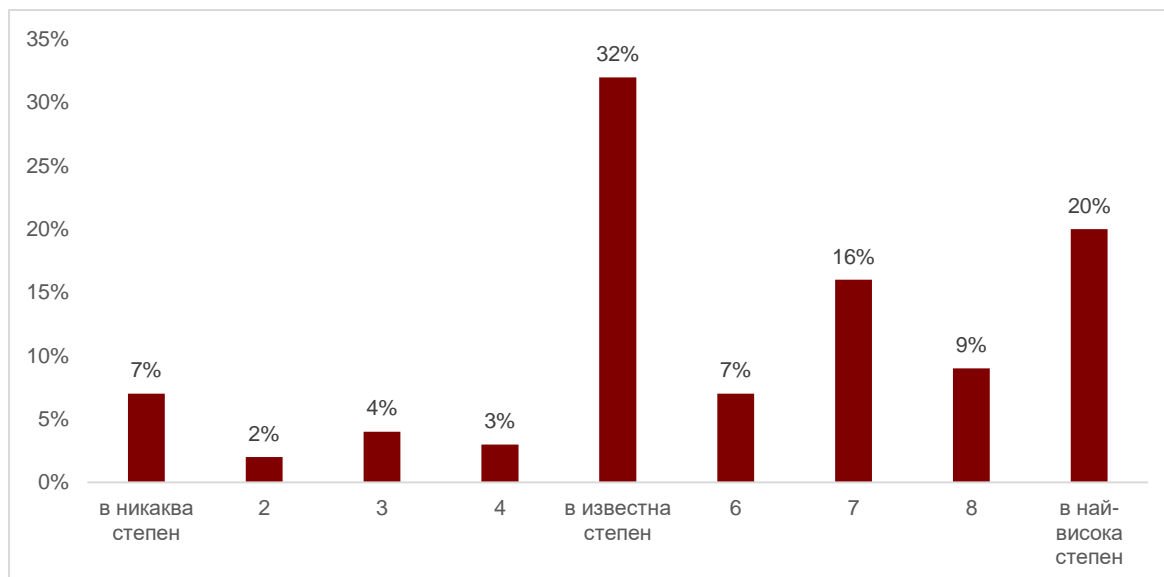
Таблица 3. Разпределение на отговорите

	Колко важна е пандемията за Вас?	В каква степен Ви засяга пандемията?	В каква степен виждате сегашната ситуация от негативната ѝ страна – неща, които не желаете или не одобрявате?	В каква степен виждате сегашната ситуация от положителната ѝ страна – неща, които желаете или одобрявате?
$\chi^2$	220,791 <sup>a</sup>	251,349 <sup>a</sup>	185,688 <sup>a</sup>	138,924 <sup>a</sup>
ниво на значимост	,000	,000	,000	,000

Таблица 4 и фигури 1а и 1б илюстрират значението на пандемията за изследваните лица.

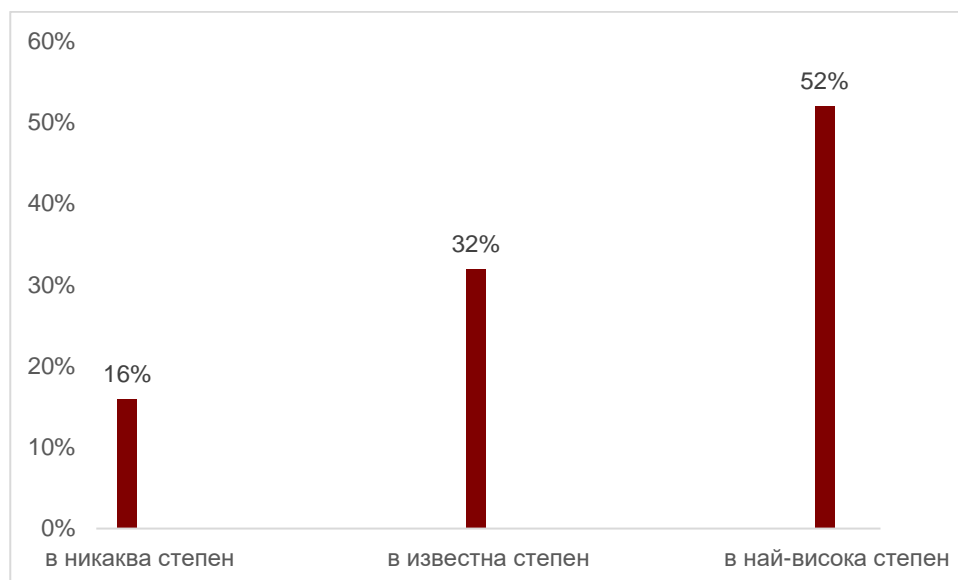
Таблица 4. Значение на пандемията според участниците (скала 1-9)

Колко важна е пандемията за Вас?			
Предложения за отговори	Скала за отговори: от 1 до 9	Абсолютна честота (брой)	Относителна честота (%)
в никаква степен	1	20	6
	2	7	2
	3	12	4
	4	8	3
в известна степен	5	99	33
	6	20	7
в най-висока степен	7	47	16
	8	28	9
	9	60	20
<b>Общо</b>		301	100%



Фигура 1а. Процентно разпределение за степента на значимост на пандемията за респондентите

На Фигура 1б. се представя обобщеното процентно разпределение за степента на значимост на пандемията за респондентите.



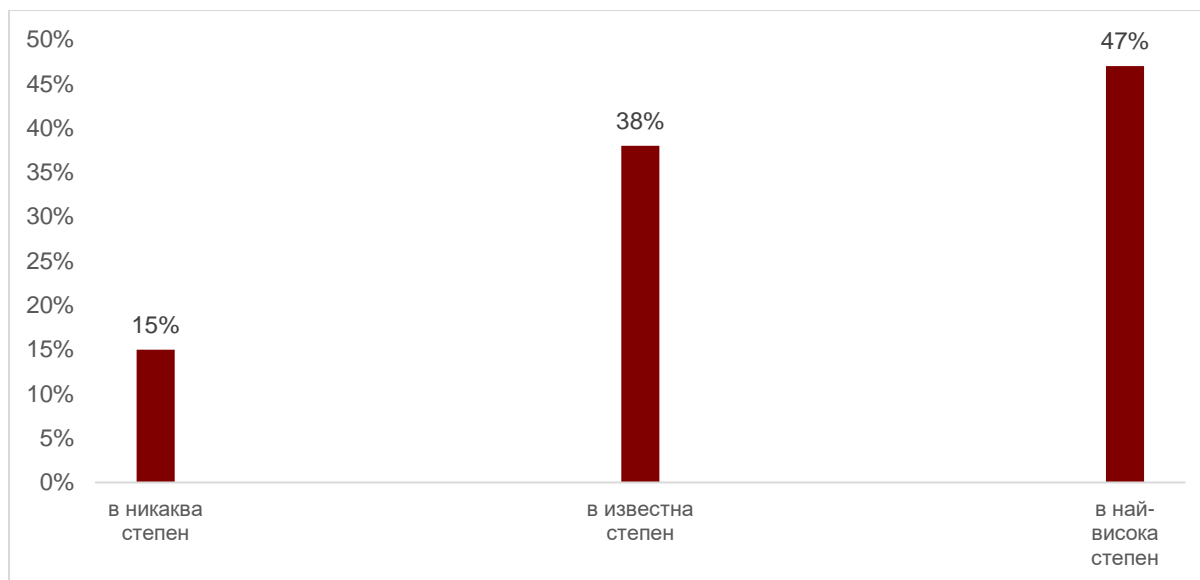
Фигура 1б. Обобщено процентно разпределение за степента на значимост на пандемията за респондентите

Половината участниците в изследването определят пандемията като въпрос, който е с много голямо значение за тях, една трета посочват, че по-скоро го оценяват като важен в известна степен. Следва да се отбележи, че една пета го оценяват като маловажен, което е индикация, че въпреки новите мерки, една пета от всички изследвани лица са склонни да отхвърлят това като причина.

В табл. 5 и на фиг. 2 са илюстрирани оценките на степента, в която респондентите смятат, че пандемията ги засяга.

Таблица 5. Оценка на степента, в която участниците определят, че ги засяга пандемията

<b>В каква степен Ви засяга пандемията?</b>			
<b>Предложения за отговори</b>	<b>Скала за отговори: от 1 до 9</b>	<b>Абсолютна честота (брой)</b>	<b>Относителна честота (%)</b>
в никаква степен	1	19	6
	2	10	3
	3	10	3
	4	10	3
в известна степен	5	112	38
	6	22	7
в най-висока степен	7	36	12
	8	32	11
	9	50	17
<b>Общо</b>		<b>301</b>	<b>100%</b>



Фигура 2. Обобщено процентно разпределение за степента, в която пандемията засяга участниците в изследването

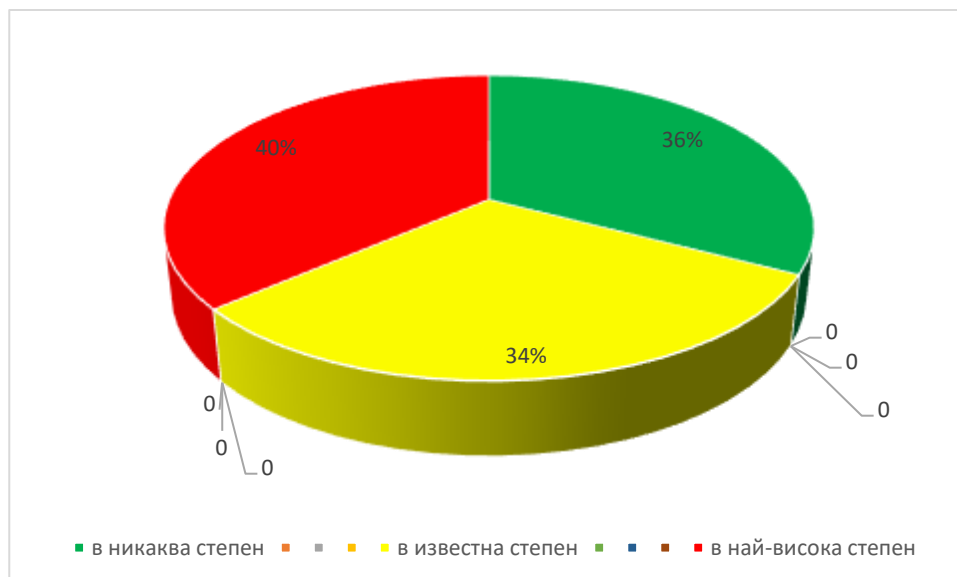
Обобщените резултати са аналогични относно това в каква степен участниците се чувстват засегнати от пандемията. Половината се чувстват силно засегнати, една трета в известна степен. 15% посочват, че този въпрос не ги засяга.

Предвид изминалия четиримесечен период, който позволява натрупване на достатъчно впечатления, следващата стъпка е определяне на степента, в която хората успяват да намерят негативни (табл. 6 и фиг. 3) и положителни (табл. 7 и фиг. 4) моменти в ситуацията на пандемия.

Таблица 6. Негативна страна, свързана с кризата от коронавирус

<b>В каква степен виждате сегашната ситуация от негативната ѝ страна – неща, които не желаете или не одобрявате?</b>			
<b>Предложения за отговори</b>	<b>Скала за отговори: от 1 до 9</b>	<b>Абсолютна честота (брой)</b>	<b>Относителна честота (%)</b>
в никаква степен	1	16	6
	2	18	6
	3	28	9
	4	14	5
в известна степен	5	103	34
	6	19	6
в най-висока степен	7	37	12
	8	23	8
	9	43	14
<b>Общо</b>		<b>301</b>	<b>100%</b>

40% от изследваните лица изтъкват, че виждат негативи, 34% – че виждат негативи в известна степен и 36% – че не виждат негативи (фиг. 3). Този резултат е интересен поради почти равномерното разпределяне на обобщените отговори и се подкрепя и от адаптивността, проявявана от участниците в изследването, които съумяват да намерят и положителни неща, свързани с очакванията им за бъдещето.

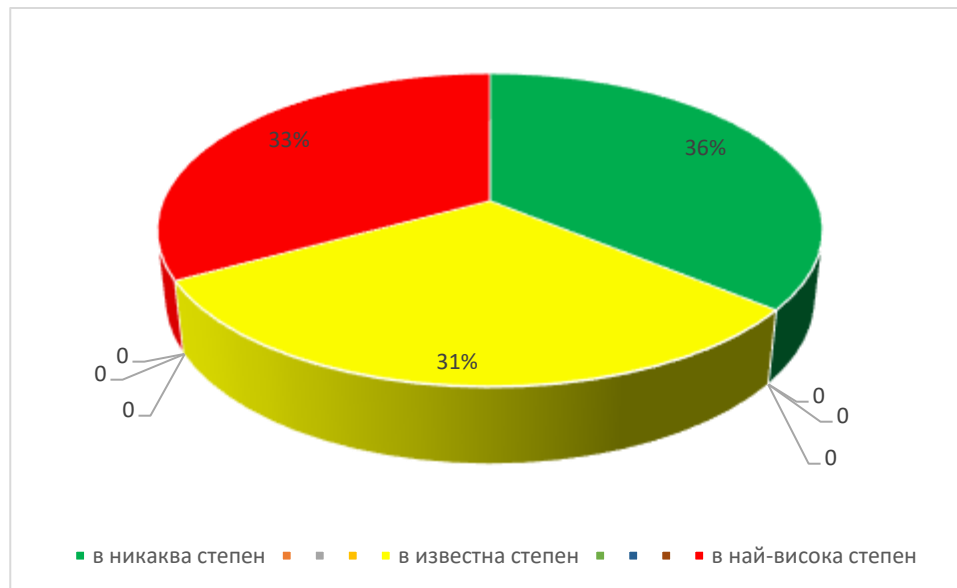


Фигура 3. Оценка за негативната страна, свързана с пандемията

положителни (табл. 7 и фиг. 4) моменти в ситуацията на пандемия.

Таблица 7. Положителна страна, свързана с кризата от коронавирус

В каква степен виждате сегашната ситуация от положителната ѝ страна – неща, които желаете или одобрявате?			
Предложения за отговори	Скала за отговори: от 1 до 9	Абсолютна честота (брой)	Относителна честота (%)
в никаква степен	1	33	11
	2	24	8
	3	30	11
	4	19	6
в известна степен	5	94	31
	6	39	13
	7	30	10
	8	19	6
в най-висока степен	9	13	4
<b>Общо</b>		<b>301</b>	<b>100%</b>



Фигура 4. Оценка за положителната страна, свързана с пандемията

Въпреки, че 36% не намират нищо положително в ситуацията на пандемията, свързана с COVID-19, 33% успяват да намерят неща, които желаят и одобряват в сегашната ситуация, а 31% отговарят, че частично намират такива. В табл. 8 са представени връзките между променливите.

Таблица 8. Връзка между оценката за значението и аспектите на пандемията

	В каква степен Ви засяга пандемията?	В каква степен виждате сегашната ситуация от негативната ѝ страна – неща, които желаете или одобрявате?	В каква степен виждате сегашната ситуация от положителната ѝ страна – неща, които желаете или одобрявате?
Колко важна е пандемията за Вас?	.606 .000	.155 .007	.161 .005
В каква степен Ви засяга пандемията?		.314 <sup>**</sup> .000	

Значението на пандемията има силна положителна корелация с начина, по който тя засяга изследваните лица, както и слаба връзка с оценката за положителните и негативните ѝ изражения. Положителните и негативните моменти, които се оценяват в сегашната ситуация, свързана с пандемията, имат отрицателна връзка. Усещането, че пандемията засяга живота на респондентите, е свързано с негативното изражение и няма връзка с положителните моменти. Този резултат е още една индикация, че търсенето и намирането на позитивни страни е стратегия за справяне, а не е свързано директно с оценката на положението.

В табл. 9 е представен Т-тестът за зависими извадки. По отношение на отдаването на значимост и степента, в която пандемията засяга живота на

респондентите няма значима разлика. Такава се наблюдава в полза на негативната оценка на ситуацията, стойностите за която са по-силно изразени.

Таблица 9. Значимост на изразеността в оценките

	разлика в зависимите извадки					t ст-т	значимост
	Ср. ст-т	Ст. откл.	ст. грешка	95% ДИ			
				долна	горна		
Колко важна е пандемията за Вас? - В каква степен Ви засяга пандемията?	.16	1.99	.11	-.07	.39	1,391	,165
В каква степен виждате сегашната ситуация от негативната ѝ страна – неща, които не желаете или не одобрявате?- В каква степен виждате сегашната ситуация от положителната ѝ страна – неща, които желаете или одобрявате?	.73	3.62	.21	.32	1.15	3,516	,001

По отношение на важноста на пандемията полът и местоживеенето не оказва влияние върху степента, в която респондентите оценяват пандемията като важна. Лицата, които следват, оценяват пандемията като по-важна ( $F = 6.241$ ;  $p < .000$ ) в сравнение с лицата с висше образование (разлика в ср. ст-ти 1.24374;  $p < 0.05$ ) и професионална квалификация (1.03317;  $p < 0.05$ ).

Таблица 10. Описателна статистика за възрастта и оценката на пандемията

		Бр.	Ср. ст-т	Ст. откл.	Ст. гр.	95% ДИ		Мин.	Макс.
						Долна гр.	Горна гр.		
Колко важна е пандемията за Вас?	20-30 г.	69	5.16	2.27	.27	4.61	5.71	1,00	9,00
	30-40 г.	78	5.86	2.14	.24	5.38	6.34	1,00	9,00
	40-50 г.	68	6.12	2.39	.29	5.54	6.70	1,00	9,00
	50-60 г.	58	6.84	2.01	.26	6.32	7.37	1,00	9,00
	60-70 г.	28	6.48	2.42	.53	5.37	7.58	1,00	9,00
	общо	301	6.01	2.27	.13	5.76	6.27	1,00	9,00

Възрастта оказва влияние върху начина, по който изследваните лица оценяват важноста на пандемията ( $F = 5.198$ ;  $p < .000$ ) (табл. 10). Групата на 50-60 г. в по-висока степен от по-младите отдават значение и смятат, че пандемията ги засяга (табл. 11).

Интересен момент е, че възрастта не е свързана с негативното или положителното възприемане на ситуацията, което е индикация за общите стратегии на адаптация и копинг, независимо от възрастта.

Таблица 11. Влияние на възрастта върху оценката на пандемията и в каква степен засяга живота на различните групи ( $p < .005$ )

	(I) възраст	(J) възраст	разлика в средните ст-ти (I-J)	Ст. гр.	Ниво на значим ост	95% доверителен интервал	
						Долна гр.	Горна гр.
променлива <b>Колко важна е пандемията за Вас?</b>	20-30 г.	30-40 г.	-.70	.37	.057	-1.42	.02
		<b>40-50 г.</b>	<b>-.96*</b>	.38	.012	-1.70	-.21
		<b>50-60 г.</b>	<b>-1.69*</b>	.39	.000	-2.46	-.91
		<b>60-70 г.</b>	<b>-1.37*</b>	.55	.018	-2.40	-.23
	50-60 г.	<b>20-30 г.</b>	<b>1.69*</b>	.39	.000	.91	2.46
		<b>30-40 г.</b>	<b>.99*</b>	.38	.011	.23	1.74
		40-50 г.	.73	.40	.067	-.05	1.51
		60-70 г.	.37	.56	.514	-.74	1.48
		> 70 г.	-.012	.89	.989	-1.76	1.73
	50-60 г.	<b>20-30 г.</b>	<b>1.11*</b>	.39	.004	.35	1.88
		<b>30-40 г.</b>	<b>.89*</b>	.38	.019	.15	1.64
		40-50 г.	.27	.39	.490	-.50	1.04
		60-70 г.	.43	.56	.438	-.66	1.52
		> 70 г.	.01	.87	.998	-1.71	1.72

По отношение на степента, в която респондентите се чувстват засегнати от кризата, свързана пандемията, полът също няма значение. Възрастта има значение ( $F=2.906$ ;  $p < .022$ ) (табл. 12 и 13).

Таблица 12. Описателна статистика за възрастта и въздействието на пандемията

В каква степен Ви засяга пандемията?								
	бр.	ср. ст-т	ст. откл.	грешка	95% ДИ		мин.	макс.
					долна граница	горна граница		
20-30	69	5.32	2.32	.28	4.76	5.88	1,00	9,00
30-40	78	5.54	2.05	.23	5.08	6.00	1,00	9,00
40-50	68	6.16	2.13	.26	5.65	6.68	1,00	9,00
50-60	58	6.43	2.13	.28	5.87	6.99	1,00	9,00
60-70	28	6.11	2.36	.44	5.19	7.02	1,00	9,00



Таблица 13. Влияние на възрастта върху оценката за влиянието на пандемията върху живота на респондентите ( $p < .005$ )

	(I) възраст	(J) възраст	разлика в средните ст-ти (I-J)	Ст. гр.	Ниво на значим ост	95% ДИ	
						Долна гр.	Горна гр.
променлива В каква степен Ви засяга пандемията?	20-30 г.	30-40 г.	-.21	.36	.542	-.93	.489
		40-50 г.	<b>-.84*</b>	.37	.024	-1.56	-.11
		50-60 г.	<b>-1.11*</b>	.39	.004	-1.88	-.35
		60-70 г.	-.79	.49	.107	-1.75	.17
	30-40	20-30 г.	.22	.36	.542	-.49	.93
		40-50 г.	-.62	.36	.085	-1.33	.09
		50-60 г.	<b>-.89*</b>	.38	.019	-1.64	-.15
		60-70 г.	-.57	.48	.237	-1.51	.38

Лицата над 40 г. в по-висока степен в сравнение с тези под 40-годишна възраст смятат, че пандемията и свързаната с нея криза се отразява на живота им.

Образованието също оказва частично влияние ( $F = 3.251$ ;  $p < .05$ ). По-засегнати се участват следващите в университет, отколкото лицата със завършено висше образование (разлика в ср. ст-ти 1.24374;  $p < .05$ ) и професионална квалификация (разлика в ср. ст-ти 1.03317;  $p < .05$ ). Жителите на столицата се чувстват засегнати от ефекта на пандемията в по-висока степен в сравнение с живеещите в страната (ср. ст-ти 6.07 с/у 5.52;  $t = 2.087$ ;  $p < .05$ ).

По отношение на положителната страна като параметри на ситуацията не се очертават никакви различия, което показва индивидуалността в стратегиите за справяне. По отношение на негативите, отчитани в ситуацията на пандемия образованието има ефект ( $F = 3.251$ ;  $p < .05$ ). Завършилите висше образование виждат повече възприемани негативи в сравнение с лицата със средно образование (разлика в ср. ст-ти 2.32872;  $p < .05$ ) и придобита професионална квалификация (разлика в ср. ст-ти .90114;  $p < .05$ ).

Значението на религията е много интересно. Религиозните, атеистите и вярващите, които не са религиозни, нямат различия в начина на оценяване на негативите и позитивите от кризата, свързана с коронавируса. Те в различна степен оценяват значението и въздействието ѝ. Ортодоксалните се чувстват по-засегнати в сравнение с атеистите (разлика в ср. ст-ти 1.33477;  $p < .05$ ). Те оценяват значението на пандемията в по-висока степен в сравнение с атеистите (разлика в ср. ст-ти 1.853201;  $p < .05$ ) и вярващите, които не са религиозни (разлика в ср. ст-ти .69063;  $p < .05$ ).

## 4.2. Нагласи по отношение на отговорността за настъпване на пандемията

Следващият кръг въпроси е насочен към проследяване мнението на респондентите за това кой носи отговорност за ситуацията, свързана с появата на коронавируса и хода на развитието ѝ. Включена е личната отговорност и тази на другите хора, политиците, предоставящите здравни услуги, съдбата и природата. Единствената променлива със средна стойност над средната (5) е по отношение на отговорността на политиците (табл. 14). Скалата е с добра надеждност – Алфа на Кронбах е .606.

Таблица 14. Описателна статистика за това чия е отговорността за кризата, свързана с пандемията

Променливи	бр.	мин.	макс.	ср. ст-т	ст. откл.
В каква степен смятате, че ВНЕ сте отговорни за това, което се случва?	301	1.00	9.00	3.20	2.57
В каква степен смятате, че ДРУГИТЕ ХОРА (като цяло) са отговорни за това, което се случва?	301	1.00	9.00	4.68	2.55
В каква степен смятате, че ПОЛИТИЦИТЕ са отговорни за това, което се случва?	301	1.00	9.00	<b>6.35</b>	2.60
В каква степен смятате, че ПРЕДОСТАВЯЩИТЕ ЗДРАВНИ УСЛУГИ са отговорни за това, което се случва?	301	1.00	9.00	4.77	2.61
В каква степен смятате, че ШАНСЪТ или СЪДБАТА са отговорни за това, което се случва?	301	1.00	9.00	3.50	2.43
В каква степен смятате, че ПРИРОДАТА е отговорна за това, което се случва?	301	1.00	9.00	4.37	2.83

По отношение на въпроса къде намират основна отговорност за това, което се случва, отговорите на респондентите също са неравномерно разпределени (табл. 15).

Таблица 15. Кой носи отговорност за това, което се случва?

	В каква степен смятате, че ВНЕ сте отговорни за това, което се случва?	В каква степен смятате, че ДРУГИТЕ ХОРА (като цяло) са отговорни за това, което се случва?	В каква степен смятате, че ПОЛИТИЦИТЕ са отговорни за това, което се случва?	В каква степен смятате, че ПРЕДОСТАВЯЩИТЕ ЗДРАВНИ УСЛУГИ са отговорни за това, което се случва?	В каква степен смятате, че ШАНСЪТ или СЪДБАТА са отговорни за това, което се случва?	В каква степен смятате, че ПРИРОДАТА е отговорна за това, което се случва?
хи-квадрат	414.724	219.236	219.953	110.159	237.595	134.199
значимост	.000	.000	.000	.000	.000	.000

Факторният анализ по принципа на главните компоненти и по метода varimax показва натрупване на айтемите в два фактора - отговорност на хората и на неща

извън човешкия контрол, като първият фактор обяснява 37% от дисперсията, а вторият 22%. Факторните тегла са представени в табл. 16.

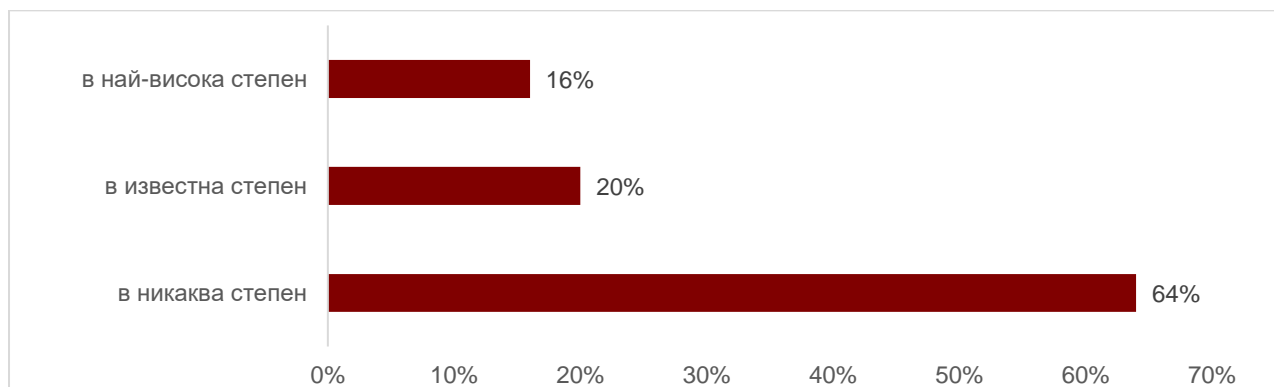
Таблица 16. Фактори по метода varimax

Матрица на компонентите		
	Компонент	
	1	2
В каква степен смятате, че ВНЕ сте отговорни за това, което се случва?	<b>.737</b>	.048
В каква степен смятате, че ДРУГИТЕ ХОРА (като цяло) са отговорни за това, което се случва?	<b>.791</b>	.006
В каква степен смятате, че ПОЛИТИЦИТЕ са отговорни за това, което се случва?	<b>.653</b>	-.395
В каква степен смятате, че ПРЕДОСТАВЯЩИТЕ ЗДРАВНИ УСЛУГИ са отговорни за това, което се случва?	<b>.748</b>	-.186
В каква степен смятате, че ШАНСЪТ или СЪДБАТА са отговорни за това, което се случва?	.274	<b>.733</b>
В каква степен смятате, че ПРИРОДАТА е отговорна за това, което се случва?	.165	<b>.817</b>
Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization. a. Rotation converged in 3 iterations.		

В следващите таблици и фигури са описани резултатите за различните категории. По отношение на личната отговорност впечатление прави, че една трета смятат, че самите те имат отговорност за това, което се случва (табл. 17 и фиг. 5).

Таблица 17. В каква степен смятате, че ВНЕ сте отговорни за това, което се случва?

Колко важна е пандемията за Вас?			
Предложения за отговори	Скала за отговори: от 1 до 9	Абсолютна честота (брой)	Относителна честота (%)
В никаква степен	1	135	45
	2	34	12
	3	15	5
	4	7	2
В известна степен	5	60	20
	6	7	2
В най-висока степен	7	16	5
	8	11	4
	9	16	5
<b>Общо</b>		<b>301</b>	<b>100%</b>

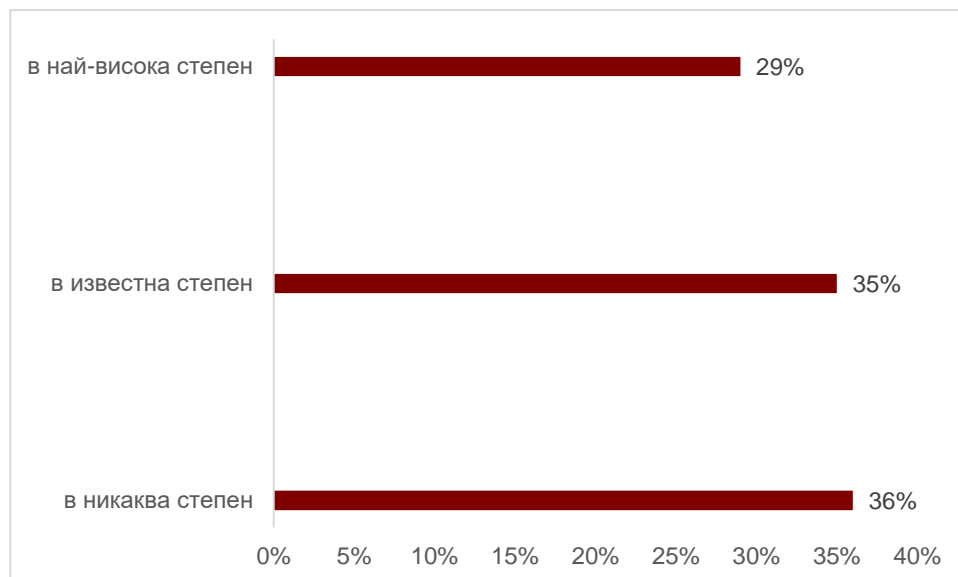


Фигура 5. Процентно разпределение на отговорите за персоналната отговорност за случващото се

Другите хора като цяло в най-голям процент се определят като неотговорни, следвани от отговорите отговорни в известна степен и в най-висока степен. В тази категория резултатите са по-равномерно разпределени (табл. 18 и фиг. 6).

Таблица 18. В каква степен смятате, че ДРУГИТЕ ХОРА (като цяло) са отговорни за това, което се случва?

Колко важна е пандемията за Вас?			
Предложения за отговори	Скала за отговори: от 1 до 9	Абсолютна честота (брой)	Относителна честота (%)
в никаква степен	1	52	17
	2	28	9
	3	21	7
	4	8	3
в известна степен	5	106	35
	6	10	3
	7	25	9
	8	17	6
в най-висока степен	9	34	11
<b>Общо</b>		<b>301</b>	<b>100%</b>

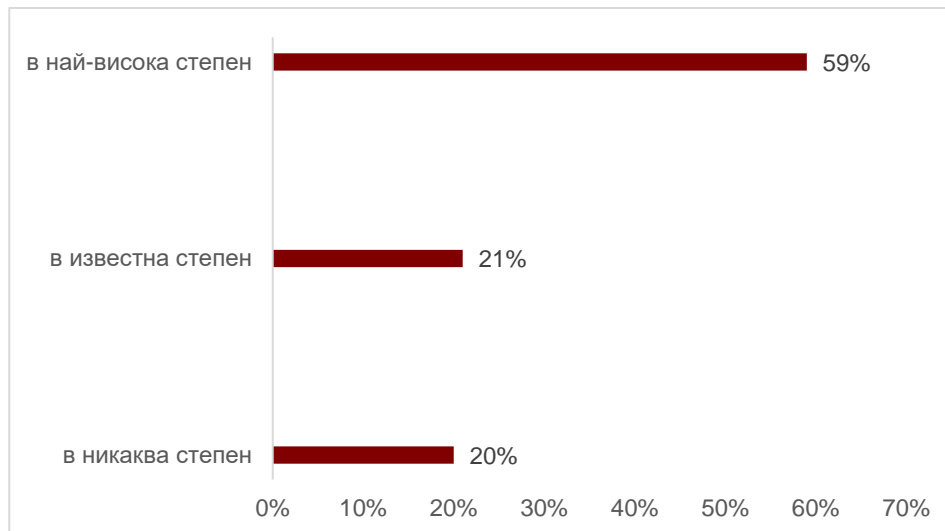


Фигура 6. Процентно разпределение на отговорите за отговорността на другите хора за случващото се

По отношение на отговорността на политиците най-висока степен на споделеност има мнението, че те носят основна отговорност за това, което се случва – това е мнението на повече от половината респонденти. По една пета смятат, че отговорността им е до известна степен и че не носят такава (табл. 19 и фиг. 7).

Таблица 19. В каква степен смятате, че ПОЛИТИЦИТЕ са отговорни за това, което се случва?

Колко важна е пандемията за Вас?			
Предложения за отговори	Скала за отговори: от 1 до 9	Абсолютна честота (брой)	Относителна честота (%)
в никаква степен	1	24	8
	2	10	3
	3	14	5
	4	13	4
в известна степен	5	64	21
	6	10	3
в най-висока степен	7	35	12
	8	31	11
	9	100	33
<b>Общо</b>		<b>301</b>	<b>100%</b>

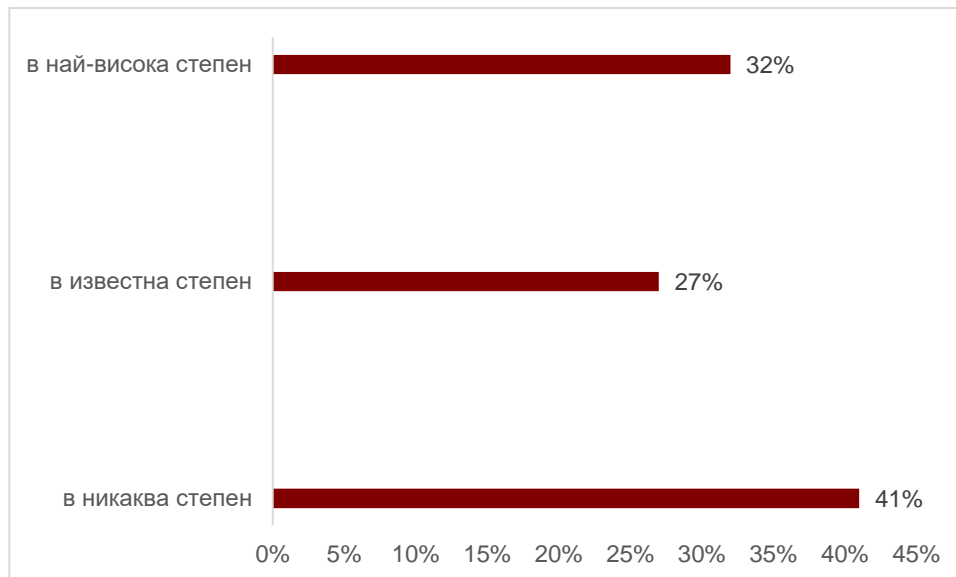


Фигура 7. Процентно разпределение на отговорите за отговорността на политиците за случващото се

Предоставящите здравни услуги се определят като отговорни за случващото се от една трета от изследваните лица. 41% ги оправдават от отговорност, а според една трета те имат известна отговорност за случващото се (табл. 20 и фиг. 8).

Таблица 20. Мнение за отговорността на ПРЕДОСТАВЯЩИТЕ ЗДРАВНИ УСЛУГИ  
В каква степен смятате, че ПРЕДОСТАВЯЩИТЕ ЗДРАВНИ УСЛУГИ са отговорни за това, което се случва?

Предложения за отговори	Скала за отговори: от 1 до 9	Абсолютна честота (брой)	Относителна честота (%)
в никаква степен	1	48	16
	2	26	9
	3	35	12
	4	12	4
в известна степен	5	81	27
	6	10	3
	7	31	10
в най-висока степен	8	22	7
	9	36	12
<b>Общо</b>		<b>301</b>	<b>100%</b>

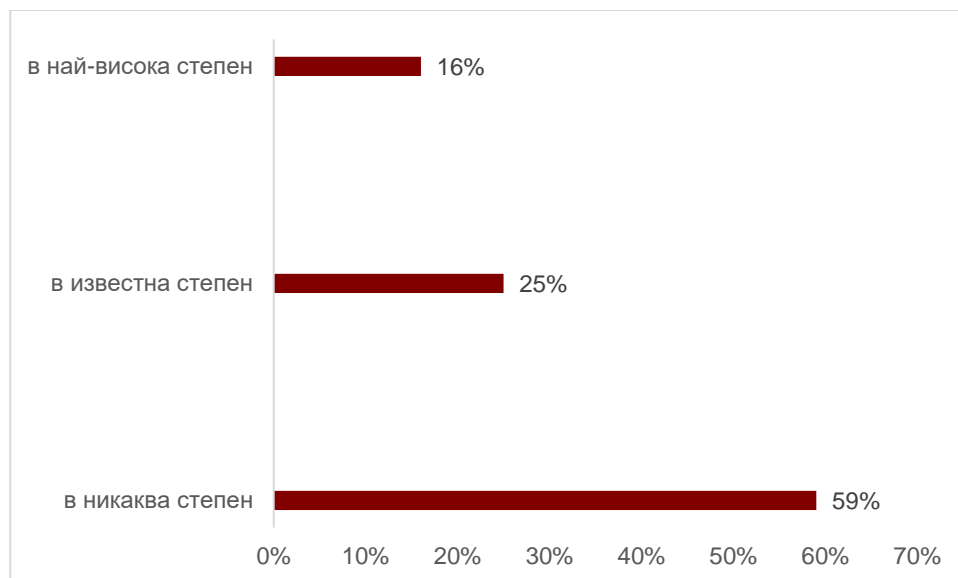


Фигура 8. Процентно разпределение на отговорите за отговорността на предоставящите здравни услуги за случващото се

Съдбата е причина за ситуацията, в която сме е според 16% от изследваните лица. Една четвърт смятат, че съдбата има известно влияние, а според повече от половината ситуацията в момента няма нищо общо с шанса или съдбата (табл. 20 и фиг. 9).

Таблица 20. В каква степен смятате, че ШАНСЪТ ИЛИ СЪДБАТА са отговорни за това, което се случва?

. В каква степен смятате, че ШАНСЪТ ИЛИ СЪДБАТА са отговорни за това, което се случва?			
Предложения за отговори	Скала за отговори: от 1 до 9	Абсолютна честота (брой)	Относителна честота (%)
в никаква степен	1	94	31
	2	48	16
	3	26	9
	4	10	3
в известна степен	5	74	25
	6	11	4
	7	12	4
	8	10	3
в най-висока степен	9	16	5
<b>Общо</b>		<b>301</b>	<b>100%</b>



Фигура 9. Процентно разпределение на мненията за отговорността на шансът или съдбата за случващото се

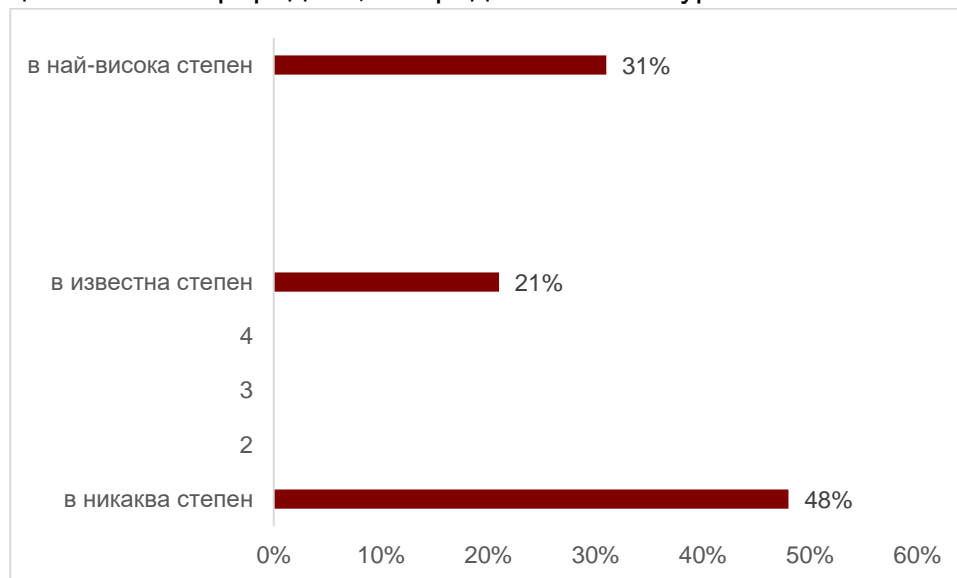
Една трета от респондентите споделят мнението, че природата има основна връзка с това, което се случва, една пета смятат, че това е така в известна степен, а 41% не намират връзка с природата (табл. 20 и фиг. 10).

Таблица 20. В каква степен смятате, че ПРИРОДАТА е отговорна за това, което се случва?

В каква степен смятате, че ПРИРОДАТА е отговорна за това, което се случва?			
Предложения за отговори	Скала за отговори: от 1 до 9	Абсолютна честота (брой)	Относителна честота (%)
в никаква степен	1	81	27
	2	26	9
	3	22	7
	4	14	5
в известна степен	5	64	21
	6	13	4
	7	23	7
	8	20	7
в най-висока степен	9	38	13
<b>Общо</b>		<b>301</b>	<b>100%</b>



Относителното (процентно) разпределение на отговорите, че отговорността за случващото се е на природата, се представя на Фигура 10.



Фигура 10. Процентно разпределение на отговорите, че отговорността за случващото се е на природата

Като цяло в най-висока степен отговорността за това, което се случва, се отдава на политиците. По една трета от хората смятат, че природата, другите хора като цяло и предоставящите здравни услуги има връзка с това, а по 16% определят като отговорна съдбата и самите себе си.

Нагласата за лична отговорност е свързана във висока степен с намиране на отговорност и в другите хора като цяло и в по-ниска степен има положителна връзка с търсене на отговорност от политиците, предоставящите здравни услуги и природата. Отговорността на другите хора се свързва с политиците, предоставящите здравни услуги и съдбата, но няма връзка с природата. Отговорността на политиците корелира с тази на другите хора и предоставящите здравни услуги. Мястото на съдбата има слаба положителна връзка с другите хора и предоставящите здравни услуги и с природата (табл. 21).

Таблица 21. Връзки между нагласите кой носи отговорност за случващото се (коефициент Kendall's tau<sub>b</sub>; p < .05)

	другите хора	политиците	предоставящите здравни услуги	съдбата	природата
вие сте отговорни	.540**	.121**	.278**		.133**
другите хора		.208**	.310**	.115*	
политиците	.208**		.337**		
предоставящите здравни услуги	.310**	.337**		.155**	
съдбата	.115*		.155**		.242**
природата				.242**	

Не се отчитат различия местоживееене и образование. Няма разлики по възраст, единствената разлика по пол е по отношение на отговорността на предоставящите здравни услуги ( $Z = 2.118$ ;  $p < .034$ ; жени ср. ст-т 4,95, мъже 4,21). Жените в по-висока степен намират отговорност у предоставящите здравни услуги. Агностиците в по-висока степен от атеистите (разлика в ср. ст-ти 2.58333;  $p < .000$ ) споделят възгледа, а религиозните от атеистите (разлика в ср. ст-ти 2.28448;  $p < .000$ ), че отговорността е на съдбата.

### 4.3. Възприеман личен контрол

Скалата е образувана от 5 айтема и с висока надеждност – коефициентът алфа на Кронбах е .734 (табл. 22).

Таблица 22. коефициенти на надеждност по айтеми

	Scale mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-General Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Доколко смятате, че можете да направите нещо, за да промените (или запазите) нещата в състоянието, което желаете?	25.43	42.25	.451	.705
Доколко смятате, че ще можете да избегнете излагането на риск от заразяване с коронавирус?	25.80	46.76	.287	.763
Доколко смятате, че може да удовлетворите нуждите си от социални контакти?	24.92	39.70	.534	.673
Доколко смятате, че ще можете да удовлетворите физическите си нужди?	24.78	37.84	.626	.636
Доколко смятате, че ще можете да приемете реалността и да се адаптирате към обстоятелствата, независимо какво се случва?	24.62	39.24	.601	.648

Като цяло, отговорите по всички айтеми и съответно по цялата скала, са над средната точка, което показва обща позитивна нагласа на по-голямата част от респондентите, че могат да удовлетворят физическите си нужди, да посрещнат потребността от социални контакти, да се адаптират към обстоятелствата и да контролират живота си. В най-висока степен участниците в изследването смятат, че могат да се адаптират към ситуацията, след това да посрещнат физическите си нужди, да поддържат социални контакти и да запазят / поддържат нещата в състоянието, което желаят. В по-ниска степен, но с положителен нюанс е и възприемането на респондентите, че могат да направят нещо, за да променят нещата и да избегнат риска от заразяване, като последната възможност е най-слабо изразена ( $Z = 2.524$ ;  $p < .05$ ) (табл. 23).

Таблица 23. Описателна статистика на сферите на възприеман контрол

	бр.	мин.	макс.	ср. ст-т	ст. откл.
Доколко смятате, че ще можете да приемете реалността и да се адаптирате към обстоятелствата, независимо какво се случва?	301	1.00	9.00	<b>6.77</b>	2.17
Доколко смятате, че ще можете да удовлетворите физическите си нужди?	301	1.00	9.00	<b>6.60</b>	2.26
Доколко смятате, че може да удовлетворите нуждите си от социални контакти?	301	1.00	9.00	<b>6.47</b>	2.29
Доколко смятате, че можете да направите нещо, за да промените (или запазите) нещата в състоянието, което желаете?	301	1.20	9.00	<b>6.28</b>	1.55
Доколко смятате, че можете да направите нещо, за да промените (или запазите) нещата в състоянието, което желаете?	301	1.00	9.00	<b>5.96</b>	2.23
Доколко смятате, че ще можете да избегнете излагането на риск от заразяване с коронавирус?	301	1.00	9.00	<b>5.59</b>	2.21
Скала личен контрол	301	1.20	9.00	6.28	1.55

Данните по всички айтеми и тук са неравномерно разпределени ( $Z = 5.686$ ;  $p < .000$ ) (табл. 24).

Таблица 24. Резултати за стойностите  $\chi^2$ 

	Доколко смятате, че можете да направите нещо, за да промените (или запазите) нещата в състоянието, което желаете?	Доколко смятате, че ще можете да избегнете излагането на риск от заразяване с коронавирус?	Доколко смятате, че може да удовлетворите нуждите си от социални контакти?	Доколко смятате, че ще можете да удовлетворите физическите си нужди?	Доколко смятате, че ще можете да приемете реалността и да се адаптирате към обстоятелствата, независимо какво се случва?
$\chi^2$	124.512	156.864	115.900	134.738	173.369
ниво на значимост	.000	.000	.000	.000	.000

Процентното разпределение е както следва:

Таблица 25. Процентно разпределение на сферите, в които респондентите смятат, че имат контрол

	твърдо вярвам, че няма да мога				нямам представа				твърдо вярвам, че ще мога
Доколко смятате, че можете да направите нещо, за да промените (или запазите) нещата в състоянието, което желаете?	6.0	4.3	5.3	4.7	19.6	10.0	26.2	10.0	14.0
Доколко смятате, че ще можете да избегнете излагането на риск от заразяване с коронавирус?	6.0	5.6	5.6	5.3	30.6	9.3	18.3	6.3	13.0
Доколко смятате, че може да удовлетворите нуждите си от социални контакти?	4.0	3.7	5.3	5.3	14.6	9.6	17.3	15.6	24.6
Доколко смятате, че ще можете да удовлетворите физическите си нужди?	4.0	3.0	4.7	5.6	12.3	9.3	18.3	16.9	25.9
Доколко смятате, че ще можете да приемете реалността и да се адаптирате към обстоятелствата, независимо какво се случва?	4.3	1.7	3.0	4.0	14.6	8.6	18.6	17.6	27.6



Фигура 11. Обобщено процентно разпределение на сферите, в които респондентите смятат, че имат контрол

Усещането за контрол се определя основно от ситуацията. То е по отношение на увереността, че хората ще могат да се адаптират независимо от това какво се случва и да посрещнат физическите си потребности. Социалните контакти и ежедневието също се възприемат като подлежащи на личен контрол от повече от половината респонденти. Малко по-малко от половината споделят пълна увереност, че от тях зависи да се предпазят от заразяване със SARS-CoV. Влиянието на ситуацията, а не на индивидуалните характеристики, се потвърждава и от факта, че няма различия по пол, местоживеене, образование и възраст. Единственото различие по възраст се получава по отношение на избягване на риска от зараза ( $F = 3.558$ ;  $p < .01$ ). 20-30-годишните са по-уверени, че могат да се предпазят в сравнение с 30-40-годишните (разлика в ср. ст-ти  $.80435$ ;  $p < .026$ ) и спрямо 40-50 годишните (разлика в ср. ст-ти  $.91219$ ;  $p < .05$ ). Интересен момент е позитивното вярване и на лицата над 50 години. 50-60-годишните са по-уверени в личния си контрол от 30-40-годишните (разлика в ср. ст-ти  $.81609$ ;  $p < .031$ ) и групата на 40-50-годишните (разлика в ср. ст-ти  $.92394$ ;  $p < .05$ ). Лицата над 60 години вярват в собствената си възможност да контролират възможността от зараза в по-висока степен от 30-40-годишните (разлика в ср. ст-ти  $1.15476$ ;  $p < .05$ ) и тези на 40-50 години (разлика в ср. ст-ти  $1.26261$ ;  $p < .05$ ).

Скалата за личен контрол показва интересни резултати. Колкото по-високо е усещането за личен контрол, толкова повече са положителните моменти, които хората намират в сегашната ситуация и толкова по-малко са негативните им възприятия. И в двата случая усещането за контрол има самостоятелен ефект и обяснява една четвърт от вариациите. По отношение на влиянието върху възприемането на ситуацията в негативен план стойността на коригирания R

квадрат е .038 ( $F = 3.922$ ;  $p < .05$ ). Самостоятелният ефект е със стандартизиран коефициент  $\beta = -.154$ ;  $p < .05$  при ДИ = 95%. По отношение на влиянието върху възприемането на ситуацията в положителния план стойността на коригирания R квадрат е .024 ( $F = 7.467$ ;  $p < .05$ ). Самостоятелният ефект е със стандартизиран коефициент  $\beta = .156$ ;  $p < .05$  при ДИ = 95%.



Въпросите в скалата се отнасят до възприемания потенциал за адаптиране към ситуацията и конкретно към активния копинг, който отразява възприеманата възможност за това как респондентите могат да променят ситуацията или да удовлетворят потребностите си (4 айтема) и акомодативния копинг (1 айтема), който показва активната готовност за адаптиране независимо какво се случва (табл. 26).

Таблица 26. Връзки между предпочитаните копинг стратегии и възприеманата възможност за личен контрол върху средата

	можете да направите нещо	можете да избегнете вируса	да удовл. соц. си контакти	да удовл. физическите си нужди	да се адаптирате
активен копинг	.115				
	.007				
акомодативен копинг	.176		.165	.179	.270
	.000		.000	.000	.000
пасивен копинг					
можете да направите нещо		.249	.207	.252	.311
		.000	.000	.000	.000
можете да избегнете вируса	.249		.134	.187	.191
	.000		.002	.000	.000
да удовлетворите потребността си от социални контакти	.207	.134		.504	.404
	.000	.002		.000	.000
да удовлетворите физическите си нужди	.252	.187	.504		.434
	.000	.000	.000		.000
да се адаптирате	.311	.191	.404	.434	
	.000	.000	.000	.000	

Пасивният копинг логично единствен няма връзка с възприемания копинг потенциал в преживяваната ситуация. Активният копинг има положителна връзка единствено с възможност, която респондентите намира в това да направят нещо, за

да променят ситуацията. Акомодативният копинг има положителни връзки с всички въпроси, които измерват потенциала за активно адаптиране към ситуацията.

#### 4.4. Очаквания за бъдещето

Проследени са краткосрочните нагласи към бъдещето в перспективата след един месец, след три месеца и след година. Първо представяме данните за трите времеви перспективи, а след това като образуващи обща скала. Като цяло изследваните лица споделят в по-висока степен позитивна нагласа нещата да се подобрят, особено с удължаване на времевия диапазон. По-положителни са очакванията с нарастване на времевия диапазон, в който положителното развитие да стане осезаемо (табл. 27, табл. 28 и табл. 29).

Таблица 27. Описателна статистика и значимост в различията на очакванията за бъдещето

	бр.	мин.	макс.	ср. ст-т	ст. откл.
следващия месец	301	1.00	9.00	5.88	2.09
следващите три месеца	301	1.00	9.00	6.15	2.35
следващата година	301	1.00	9.00	6.96	2.31

Тестът за независими извадки показва значими различия в посока повишаване на позитивните очаквания в дългосрочен план (табл. 28).

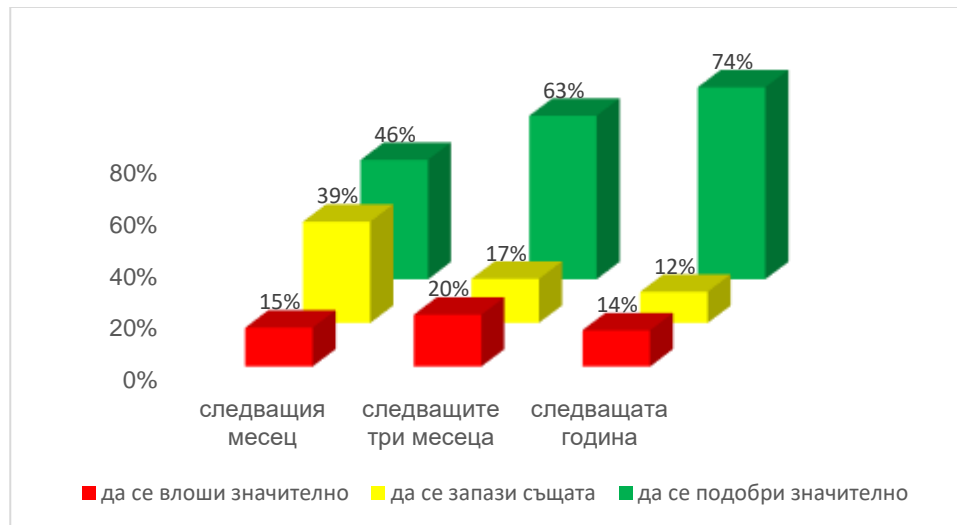
Таблица 28. Значими различия в във възприеманите времеви перспективи

	разлики в извадките					t-ст-т	Ниво на значимост (2-tailed)
	ср. ст-т	ст. откл.	ст. гр. ср. ст-т	95% ДИ			
				долна	горна		
следващия месец - следващите три месеца	-0.27	1.69	.09	-.46466	-.08019	-2.789	.006
следващия месец - следващата година	-1.08	2.27	.13	-1.34029	-.82582	-8.286	.000
следващите три месеца - следващата година	-.81	2.09	.12	-1.04749	-.57377	-6.735	.000

Таблица 29. Процентно разпределение на отговорите за очакванията за развитие на ситуацията

Какви са очакванията ви по отношение на развитието на ситуацията	да се влоши значително				да се запази същата				да се подобри значително
следващия месец	4.0	1.3	6.3	4.3	38.9	8.6	11.6	6.6	18.3
следващите три месеца	6.3	3.7	5.3	5.0	16.6	12.3	19.3	10.0	21.6
следващата година	4.3	2.0	4.7	3.0	12.0	8.0	12.3	15.9	37.9

По отношение на следващия месец малко по-малко от половината респонденти очакват съществено подобрение, но за перспективата три месеца и една година процентът се увеличава значително (63% и 74%). Това е за сметка основно на динамиката в очакването ситуацията да се запази непроменена, което намалява. За периода след три месеца има резерви и най-голям брой отговори от изследваните лица, че очакват ситуацията да се влоши значително (фиг. 12). Това показва реалистична оценка и очаквания, които се определят отново в потвърждение на факта, че водеща е ситуацията, а не индивидуалните особености.



Фигура 12. Процентно разпределение на обобщените очаквания на респондентите за развитие на ситуацията

Връзката между очакванията е силна положителна. Колкото по-позитивни са очакванията в една времева перспектива, толкова по-положителни са и в останалите (табл. 30).

Таблица 30. Връзка между очакванията в различен времеви диапазон (Kendall's tau\_b ( $p < .000$ ))

	следващите три месеца	следващата година
следващия месец	.626	.372
		.529

По отношение на индивидуалните различия местожителството не оказва влияние върху очакванията. Жените проявяват повече оптимизъм за периода след една година (средни стойности 7.16 спрямо 6.42;  $Z = 2.854$ ;  $p < .005$ ). Образователният статус показва интересно влияние. Учещите са по-оптимистични в очакванията си и за трите времеви перспективи: след един месец ( $F = 4.203$ ;  $p < .005$ ); след три месеца ( $F = 3.457$ ;  $p < .05$ ) и след една година ( $F = 5.592$ ;  $p < .001$ ). в сравнение със завършилите висше образование (разлика в ср. ст-ти .89005;  $p < .01$ ; .95852;  $p < .01$  и 1.17055;  $p < .000$ ) и професионална квалификация (разлика в ср. ст-

ти 1.13051;  $p < .05$ ; 1.08031;  $p < .05$  и 1.11131;  $p < .05$ ). Възрастта също оказва по-скоро частично влияние по отношение на очакванията за след един месец ( $F = 3.040$ ;  $p < .05$ ; след три месеца ( $F = 3.587$ ;  $p < .05$ ) и след една година ( $F = 4.310$ ;  $p < .01$ ).

Групата 20-30 г. г. са най-оптимистични в сравнение с всички останали по отношение на очакванията за всички времеви периоди. За след 3 месеца тези над 50 г. са по-оптимистични от групата на 40-50 г. години. За след една година 20-30 г. годишните са по-оптимистични в сравнение с 30-60-годишните (табл. 31).

Таблица 31. Частично влияние на възрастта върху очакванията за развитие на ситуацията

зависима променлива	(I) възраст	(J) възраст	разлика в ср. ст-ти (I-J)	ст. гр.	ниво на значим.	95% доверителен интервал	
						долна гр.	горна гр.
следващия месец	20-30 г.	30-40 г.	<b>.99*</b>	.34	.004	.32	1.66
		40-50 г.	<b>1.24*</b>	.35	.000	.55	1.93
		50-60 г.	<b>.99*</b>	.37	.007	.27	1.71
		60-70 г.	<b>1.08*</b>	.51	.036	.07	2.08
следващите три месеца	20-30 г.	30-40 г.	<b>1.06*</b>	.38	.006	.31	1.81
		40-50 г.	<b>1.53*</b>	.39	.000	.76	2.31
	40-50 г.	20-30 г.	<b>-1.53*</b>	.39	.000	-2.30	-.76
		50-60 г.	<b>-.84*</b>	.41	.041	-1.65	-.03
следващата година	20-30 г.	30-40 г.	<b>1.43*</b>	.37	.000	.70	2.16
		40-50 г.	<b>1.56*</b>	.38	.000	.81	2.31
		50-60 г.	<b>.84*</b>	.40	.036	.05	1.63

Потвърждение, че ситуацията има основно влияние и върху очакванията намираме в липсата на самостоятелно влияние върху очакванията в трите времеви диапазона на усещането за контрол, възприемания стрес и равнището на преживявано психично благополучие. Нито една от променливите няма самостоятелен ефект, въпреки, че в съвкупност с изключение на очакванията в най-краткосрочна перспектива – за следващия месец – и следващите три месеца имат съвкупен ефект в перспективата една година, обяснявайки 21% от дисперсията ( $F = 3.121$ ;  $p < .05$ ).

Трите айтема са използвани за формиране на скала за оптимизма. Скалата е с висока надеждност ( $\alpha .814$ ) и средна стойност 6.33 (мин. 1, макс. 9, ст. откл. 1.92). Резултатите са неравномерно разпределени ( $Z = 5.389$ ;  $p < .000$ ) с отчетливо изкривяване в положителния спектър. Не са отчетени разлики по религиозност, пол и местоживееене. Възрастта оказва ефект върху оптимизма ( $F = 5.905$ ;  $p < .000$ ).



Групата на 20-30-годишните поддържа по-оптимистична нагласа в сравнение с всички останали освен 60-70-годишните (разлики в средните стойности 1.16;  $p < .000$  с 30-40 г.; 1.44;  $p < .000$  40-50 г. и 0.84;  $p < .05$  с 50-60 г.).

Влияние оказва и образователният статус ( $F = 5,747$ ;  $p < .001$ ). Учащите са по-оптимистични в сравнение със завършилите университет (разлика в ср. ст-ти 1,00;  $p < .000$ ) и професионална квалификация (разлика в ср. ст-ти 1.11;  $p < .005$ ).

Оптимизмът няма значими връзки с копинг стратегиите и стреса. Има единствен с възприемания личен контрол (тв.104;  $p < .05$ ) и психичното благополучие (.125;  $p < .005$ ).

#### 4.5. Преживявани емоции в условията на пандемия

В табл. 32 са описани първите думи от поредицата редове, заложи в въпросника. Тях представяме за информация тук. Целта от редовете е по-пълно представяне на състоянията, въпреки резервите, че тази форма не е популярна при количествените измервания. Измерените категории емоции са: изненадан – учуден – слисан; виновен – заслужаващ упреци; смачкан-обезсърчен-стъпкан; необременен-облекчен; спокоен-ведър; възпрепятстван-възпрян-фрустриран; злорадстващ; целенасочен-решителен-мотивиран; благодарен-признателен; заинтересуван-ангажиран-заинтригуван; побеснял-гневен-ядосан; изпълнен с надежда-оптимистичен; отегчен-разсеян-незаинтересован; нервен-тревожен-неспокоен; горд-тържествуващ; изплашен-стреснат-боязлив; самотен-изолиран; тъжен-унил-потиснат; засрамен-опозорен; отвратен-отблъснат-погнусен; забавляващ се; изпълнен със състрадание-съчувстващ; радостен-щастлив-доволен; претоварен-свръхангажиран-претрупан.

Таблица 32. Описателна статистика на преживяваните емоции

емоции	бр.	мин.	макс.	ср. ст-т	ст. отклонение
заинтересован	301	1.00	9.00	<b>5.89</b>	2.41
целенасочен	301	1.00	9.00	<b>5.88</b>	2.42
благодарен	301	1.00	9.00	<b>5.85</b>	2.53
надежда	301	1.00	9.00	<b>5.75</b>	2.52
състрадание	301	1.00	9.00	<b>5.52</b>	2.60
необезпокояван	301	1.00	9.00	4.69	2.46
радостен	301	1.00	9.00	4.65	2.51
претоварен	301	1.00	9.00	4.49	2.72
необременен	301	1.00	9.00	4.10	2.26
възпрепятстван	301	1.00	9.00	4.07	2.62
забавляващ се	301	1.00	9.00	4.00	2.70
нервен	301	1.00	9.00	3.59	2.57
изненадан	301	1.00	9.00	3.18	2.30
побеснял	301	1.00	9.00	3.05	2.46
тъжен	301	1.00	9.00	3.06	2.52
отегчен	301	1.00	9.00	2.98	2.29

самотен	301	1.00	9.00	2.95	2.48
смачкан	301	1.00	9.00	2.82	2.50
изплашен	301	1.00	9.00	2.68	2.27
отвратен	301	1.00	9.00	2.42	2.27
горд	301	1.00	9.00	2.52	1.99
виновен	301	1.00	9.00	1.73	1.69
засрамен	301	1.00	9.00	1.72	1.78
злорадстващ	301	1.00	9.00	1.48	1.39

По-голямата част от измерваните емоции са в негативния спектър. – 12, две неутрално-ситуативни (изненадан и злорадстващ и 8 позитивни. При средна стойност на скалата (5) основно изживяваните емоции са под средната стойност. Малко над нея са само някои положителни емоции с изключение на радостен и горд: състрадание, надежда, заинтересованост, благодарност, целенасоченост. Положителен момент е и че негативните емоции засрамен, виновен, изплашен, смачкан, самотен, отегчен почти не са преживявани от изследваните лица.

Получава се интересно факторно разпределение на описаните емоции по метода на главните компоненти – извлечени са пет фактора, които обясняват съответно 26.66%, 14.88%, 7.56%, 5.08% и 4.56% от дисперсията (табл. 33).

Таблица 33. Факторно разпределение

	1	2	3	4	5
изненадан – учуден – слисан	<b>.404</b>	.217	-.133	-.014	-.541
смачкан-примирен-стъпкан	<b>.684</b>	.173	-.111	.134	.088
възпрепятстван-възпрян-раздразнен	<b>.585</b>	.236	-.129	-.042	.163
побеснял-гневен-вбесен	<b>.603</b>	.156	.260	-.113	-.096
отегчен-разсеян-незаинтересован	<b>.552</b>	.164	.255	.200	.378
нервен-тревожен-неспокоен	<b>.759</b>	.142	-.139	-.134	.306
изплашен-стреснат-боязлив	<b>.700</b>	.366	-.104	.168	-.075
самотен-изолиран	<b>.681</b>	.272	-.143	.216	.087
тъжен-унил-потиснат	<b>.811</b>	.257	-.187	.061	.129
засрамен-опозорен	<b>.535</b>	.303	.315	-.190	-.165
отвратен-отблъснат-погнусен	<b>.569</b>	.290	.225	-.279	-.099
целенасочен-решителен-мотивиран	-.491	<b>.524</b>	-.248	.053	.066
благодарен-оценяващ-признателен	-.523	<b>.531</b>	-.191	-.057	.079
заинтересуван-ангажиран-заинтригуван	-.298	<b>.615</b>	-.434	-.030	-.159
горд-тържествуващ	-.081	<b>.512</b>	.360	-.280	-.221
изпълнен с надежда-оптимистичен	-.512	<b>.516</b>	-.269	.096	-.055
забавляващ се	-.362	<b>.543</b>	.343	-.386	.158
изпълнен със състрадание-съчувстващ	.009	<b>.459</b>	-.462	-.073	-.195
радостен-щастлив-доволен	-.470	<b>.584</b>	.238	-.190	.228
злорадстващ (изпитващ удовлетворение от нещастията на другите)	.204	.299	<b>.563</b>	.167	-.180
виновен – заслужаващ упреци	.305	.372	.091	<b>.462</b>	-.252
необременен-облекчен	-.387	.357	.288	<b>.525</b>	.168
необезпокояван-спокоен-ведър	-.631	.376	.249	<b>.314</b>	.072
претоварен-свърхангажиран-претрупан	.237	.335	-.233	-.188	<b>.350</b>

В един фактор се натрупват изненадан, смачкан, възпрепятстван, раздразнен, побеснял, отегчен, нервен, изплашен, самотен, изолиран, тъжен, засрамен, отвратен. Този фактор обяснява в най-висока степен струпването на негативни емоции в един спектър. Надеждността на така образуваната от айтемите скала е с коефициент алфа на Кронбах .822.

В отделен фактор се натрупват положителните емоции целенасочен, благодарен, заинтересован, горд, изпълнен с надежда, забавляващ се, радостен, съчувстващ. Той отразява посоката и положителните емоции на преживяване на момента. Надеждността на така образуваната от айтемите скала е с коефициент алфа на Кронбах .812.

Интересен момент е натрупването в един фактор на необременен, необезпокояван, спокоен и виновен. Може да предположим, че изпитваната вина е донякъде свързана именно със спокойствието на фона на ситуацията и случващото се. Това обяснява и по-ниската надеждност на така сформирания скала – с коефициент алфа на Кронбах .516.

Претоварен и злорадстващ се очертават като самостоятелни фактори. Това е обяснимо предвид факта, че са основно ситуативно обусловени.

Емоцията „спокойствие“ има положителна корелация с позитивните емоции и отрицателна с негативните (.313;  $p < .000$  и  $-.167$ ;  $p < .000$  респективно). Позитивните и негативните емоции имат обратна връзка помежду си ( $-.138$ ;  $p < .000$ ). Емоцията „спокоен“ има слаба отрицателна връзка с възприемания стрес ( $-.193$ ;  $p < .000$ ) и слаби положителни връзки с усещането за контрол (.219;  $p < .000$  и психичното благополучие (.219;  $p < .000$ ). Позитивните емоции имат положителна връзка с усещането за контрол (.269;  $p < .000$  и психичното благополучие (.311;  $p < .000$ ) и отрицателна връзка с възприемания стрес ( $-.160$ ;  $p < .000$ ). Негативните емоции логично имат положителна висока връзка със стреса (.478;  $p < .000$ ) и отрицателна слаба връзка с усещането за контрол ( $-.254$ ;  $p < .000$ ) и висока отрицателна връзка с психичното благополучие ( $-.402$ ;  $p < .000$ ).

Когато към модела на влияние се добавят и емоциите, се получава следната картина по отношение на очакванията за бъдещето в краткосрочен план: 37% от дисперсията обяснява съвкупното влияние на усещането за възприеман контрол и стрес, преживяването психично благополучие и емоциите със самостоятелен ефект единствено на емоциите в спектъра спокойствие (табл. 34).

Таблица 34. Линеен регресионен модел за влияние върху краткосрочните очаквания

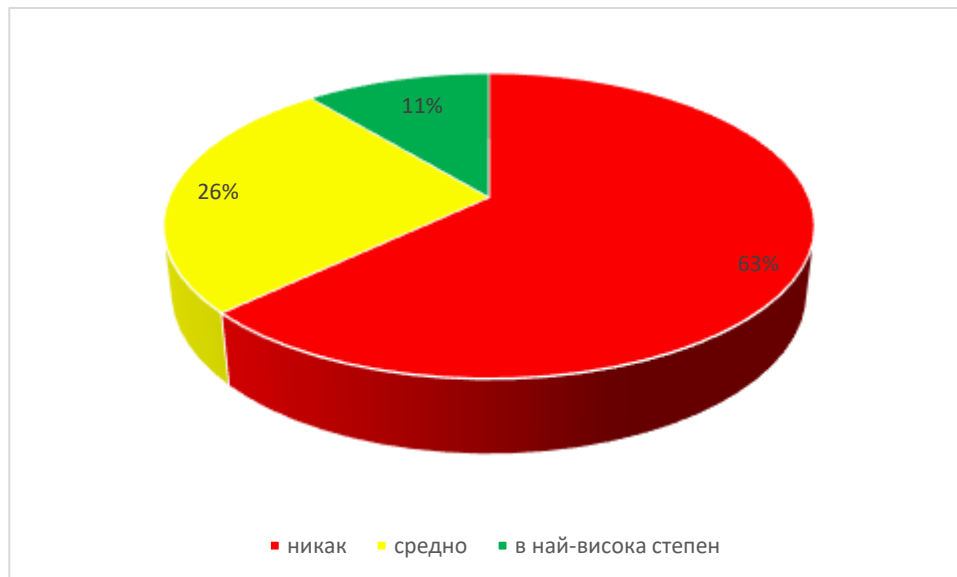
Модел		стандартизиран и коефициенти		стандарт изиран коефициент	t-ст-т	значимост	95,0% доверителен интервал за B	
		B	Std. Error	Beta			долна граница	горна граница
1	(константа)	3.999	1.196		3.343	.001	1.645	6.353
	личен контрол	-.028	.089	-.020	-.311	.756	-.202	.147
	стрес	.200	.251	.068	.798	.425	-.294	.695
	психично благополучие	.068	.204	.028	.333	.739	-.333	.469
	спокойствие	.204	.090	<b>.150</b>	2.269	<b>.024</b>	.027	.380
	позитивни емоции	.163	.091	.127	1.792	.074	-.016	.342
	негативни емоции	-.071	.098	-.055	-.726	.468	-.263	.121
	Adjusted R Square	.037						
	F = 2.918; p <.009							

а. зависима променлива: следващият месец

Моделът е аналогичен по отношение на очакванията в по-дългосрочен план – след една година, като обяснената дисперсия е 34% ( $F = 2.757$ ;  $p < .05$ ). Този модел не обяснява в значима степен възприемането на ситуацията от негативна и позитивна страна. Вероятното обяснение е в разликата между емоционалното приемане и когнитивното осмисляне на живота в условия на криза.

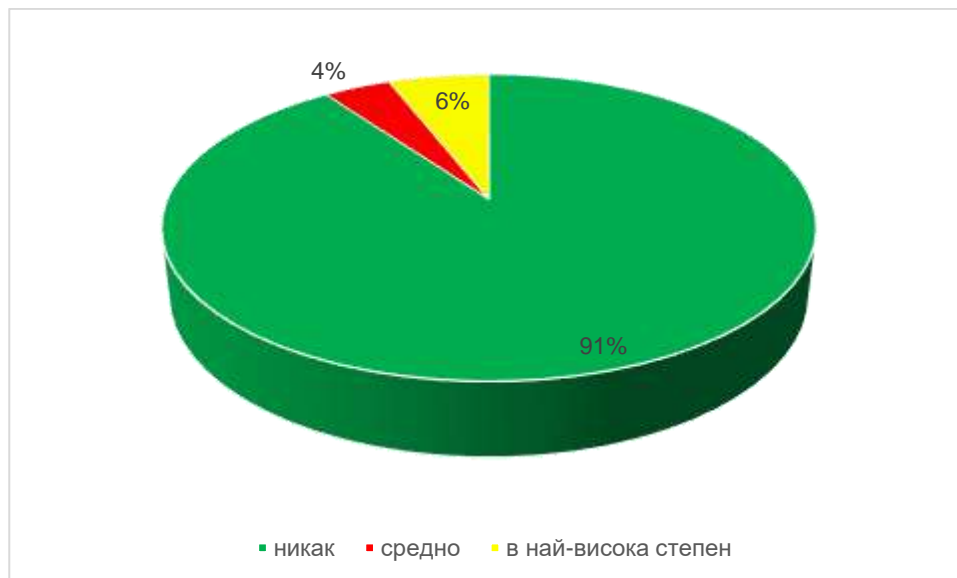
По отношение на отделните емоции графично са илюстрирани обобщените резултати. Всички променливи са неравномерно разпределени.

Никак не са изненадани 68% от респондентите, 26% от тях в известна степен, а много изненадани са 11% ( $\chi^2 = 347.927$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 13). Това е още едно потвърждение защо изненадата, която е неутрална емоция принципно, попада в негативния фактор, явно тя се свързва с очакване на нещо негативно в ситуацията на криза.



Фигура 13. Процентно разпределение на преживяваната изненада

Виновни са се чувствали само 4%, а в известна степен – 6% от респондентите, всички останали 91% посочват, че не са изпитвали вина ( $\chi^2 = 1223.110$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 14).



Фигура 14. Процентно разпределение на преживяваната вина

Смачкани са се чувствали малко по-голям процент – 16% от респондентите, 10% са се чувствали смачкани в известна степен, но положително е, че болшинството – 74% не са преживявали подобно усещане ( $\chi^2 = 560.518$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 15).



Фигура 15. Процентно разпределение на преживявано усещане за смачкване

Необременени посочват, че са се чувствали само 18% от изследваните лица, 36% от тях са се чувствали обременени в известна степен, а 46% – в много висока ( $\chi^2 = 250.332$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 16).



Фигура 16. Процентно разпределение на преживявано усещане за необремененост

Резултатите за емоцията необезпокояван са по-равномерно разпределени, по една трета са се чувствали необезпокоявани, само в известна степен и обезпокоени, като резултатите отново са неравномерно разпределени ( $\chi^2 = 136.532$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 17).



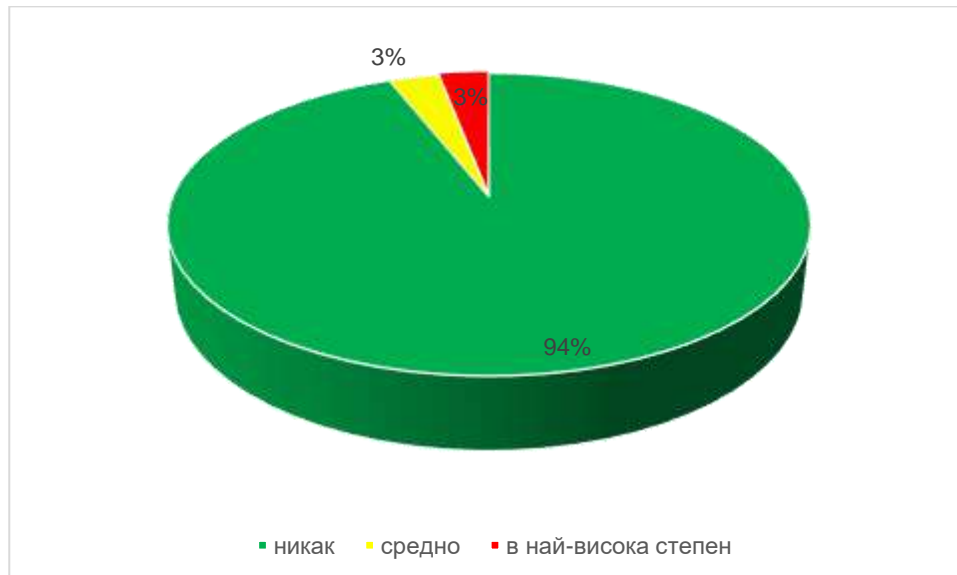
Фигура 17. Процентно разпределение на преживявано усещане за необремененост

Възпрепятствани са се чувствали една трета от изследваните лица, една пета в известна степен, а половината не са имали подобно усещане ( $\chi^2 = 83.787$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 18).



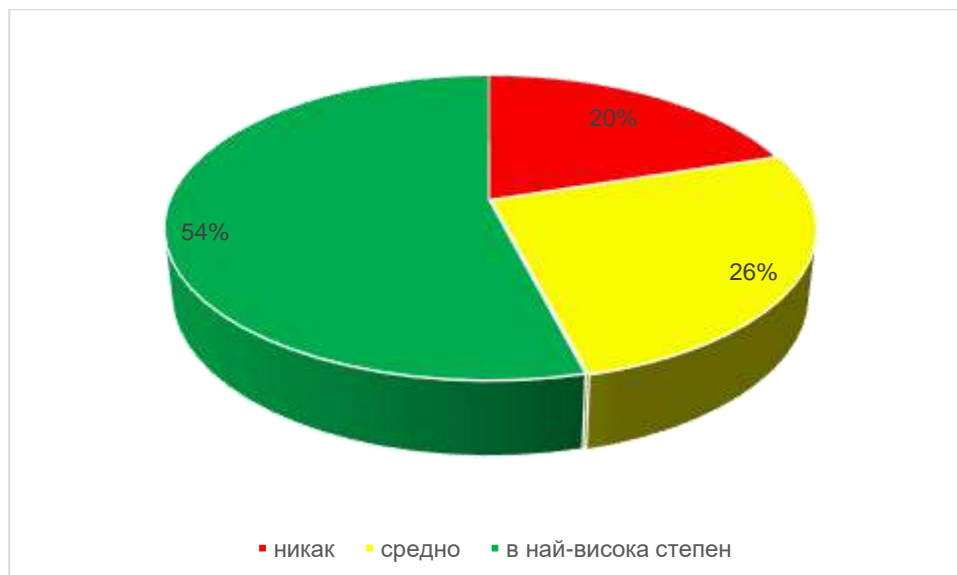
Фигура 18. Процентно разпределение на преживявано усещане за възпрепятстваност

Злорадство са изпитвали във висока или умерена степен по 3% от респондентите, 94% от тях посочват, че не са имали подобна емоция ( $\chi^2 = 1628.558$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 19).



Фигура 19. Процентно разпределение на преживявано злорадство

Целенасочени са се чувствали половината от изследваните лица, останалите половината в известна степен и половината никак ( $\chi^2 = 121.880$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 20).



Фигура 20. Процентно разпределение на лицата, които са се чувствали целенасочени

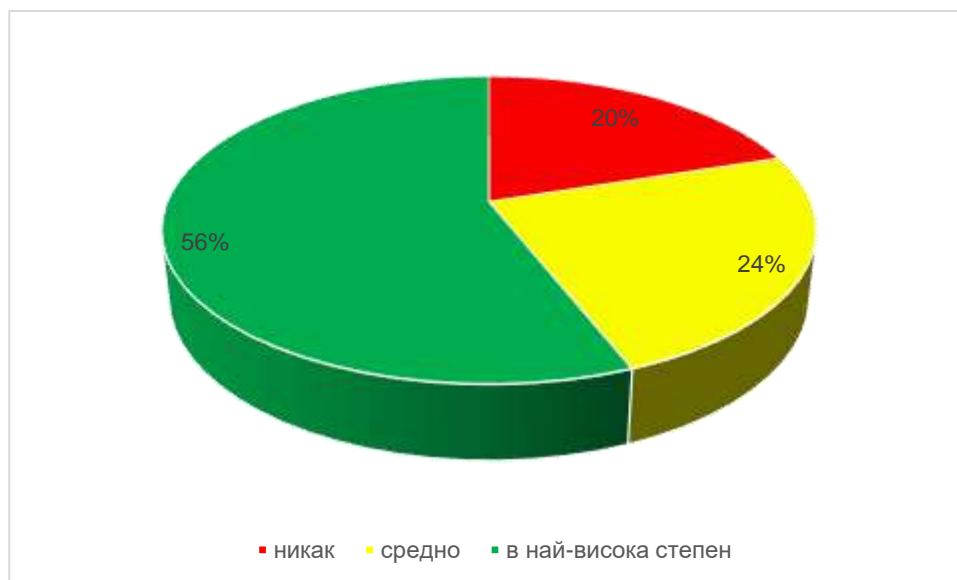


Благодарност са изпитвали половината от изследваните лица, една четвърт не са изпитвали благодарност, а 21% само в известна степен ( $\chi^2 = 86.299$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 21).



Фигура 21. Процентно разпределение на лицата, които са се чувствали благодарни

Заинтересовани са се чувствали повече от половината респонденти, една четвърт в известна степен, а една пета в никаква ( $\chi^2 = 106.452$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 22).



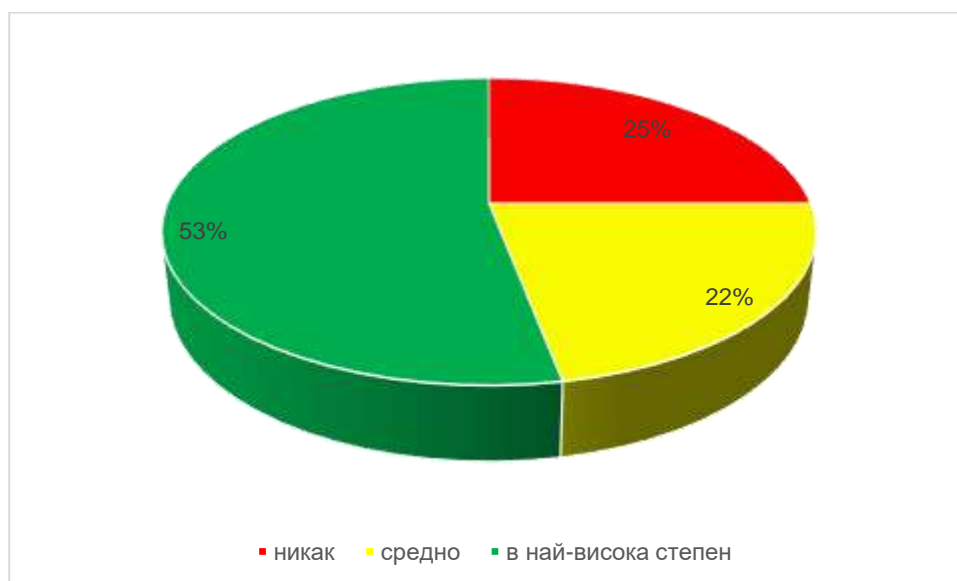
Фигура 22. Процентно разпределение на лицата, които са проявявали заинтересованост

Изключително силен гняв до степен на побесняване са изпитвали 17% от участниците в изследването, 12% в известна степен, а 71% посочват, че не са имали подобна емоция ( $\chi^2 = 381.834$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 23).



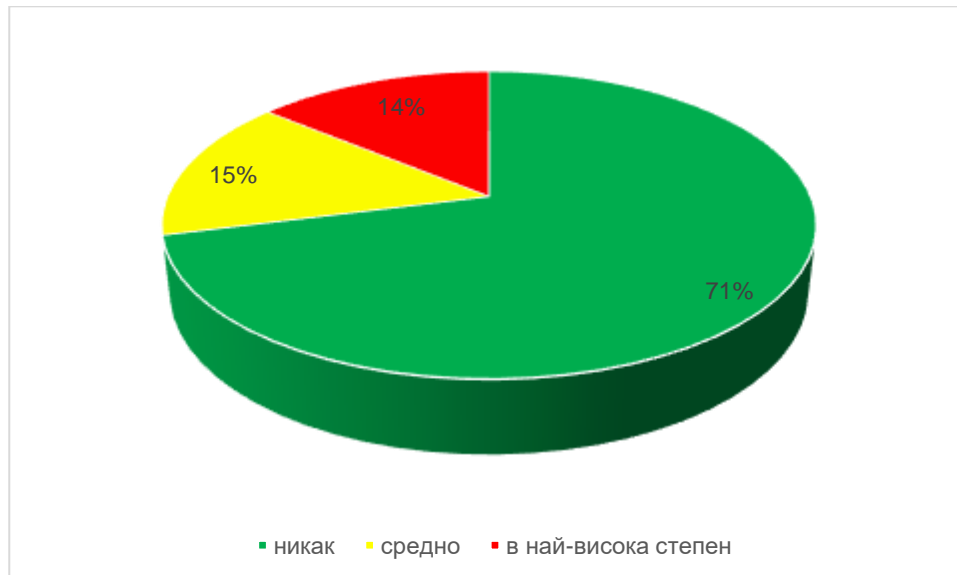
Фигура 23. Процентно разпределение на лицата, които са се чувствали побеснели

Надеждата е емоция, преживявана от половината изследвани лица.. 22% в известна степен са се чувствали обнадеедени, а 25% никак ( $\chi^2 = 81.635$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 24).



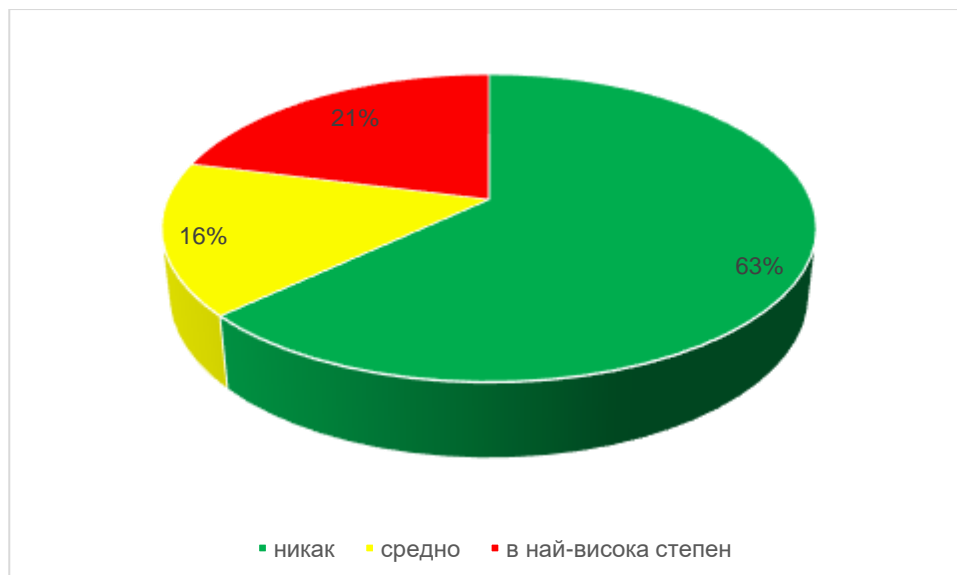
Фигура 24. Процентно разпределение на лицата, които са изпитвали надежда

Отегчение в много висока степен е съпътствало изминалите дни на 14% от изследваните лица, в известна степен на 15% от тях и в никаква на 71% ( $\chi^2 = 81.635$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 25).



Фигура 25. Процентно разпределение на лицата, които са изпитвали отегчение

63% от извадката не са били нервни, 16% в известна степен, а много нервни са се чувствали 21% ( $\chi^2 = 203.485$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 26).



Фигура 26. Процентно разпределение на лицата, които са изпитвали нервност

Не толкова оптимистични са резултатите за преживявано чувство на гордост – това във висока степен е посочено само от 8% от респондентите, в известна от 16%. 76% са отговорили, че не са се чувствали горди ( $\chi^2 = 542.757$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 27).



Фигура 27. Процентно разпределение на лицата, които са изпитвали гордост

Много изплашени са се чувствали 12% от участниците в изследването, 13% в известна степен, но 75% посочват, че изобщо не са се чувствали изплашени ( $\chi^2 = 496.352$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 28).



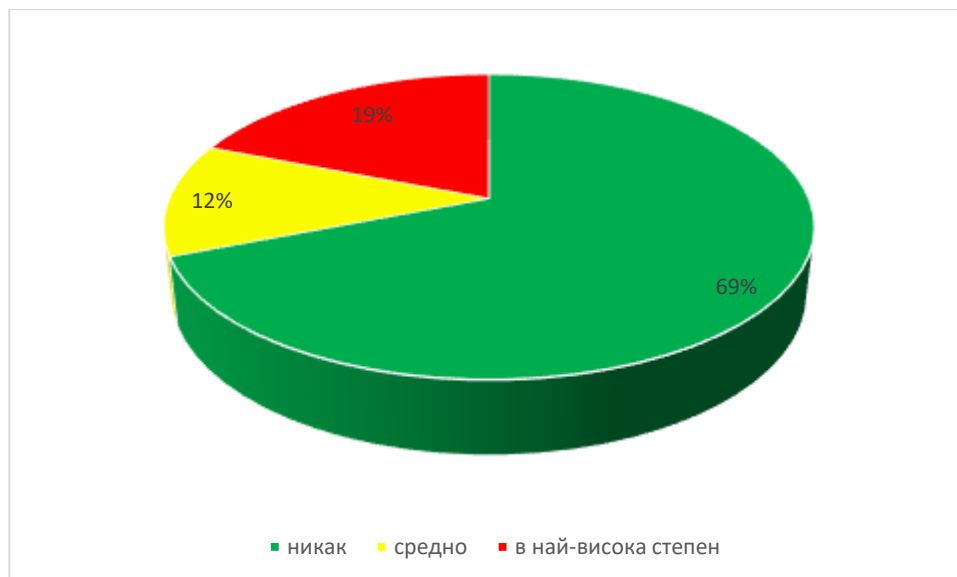
Фигура 28. Процентно разпределение на лицата, които са се чувствали изплашени

Не са се чувствали самотни 71% от изследваните лица, 14% са преживявали самота в известна степен, а 15% във висока ( $\chi^2 = 440.439$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 29).



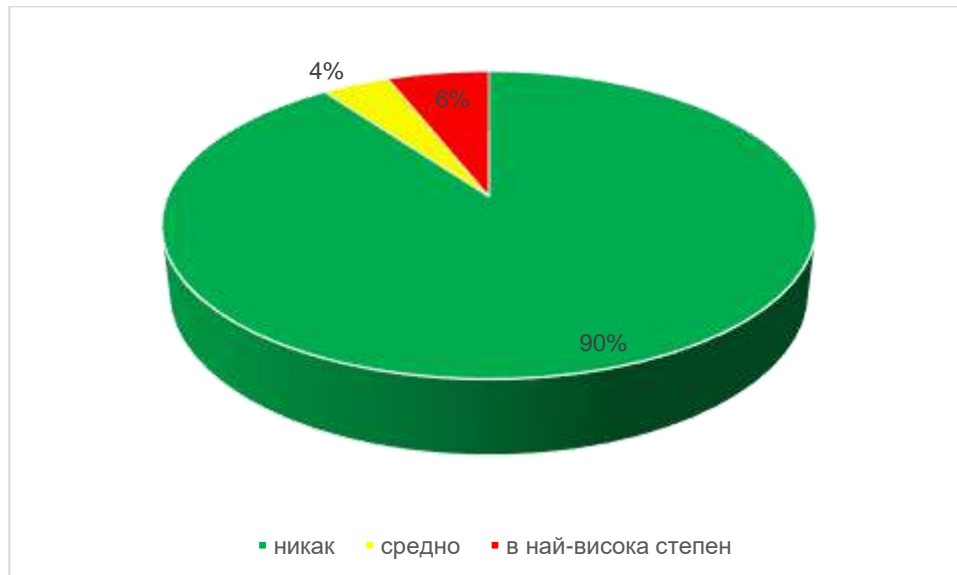
Фигура 29. Процентно разпределение на лицата, които са се чувствали самотни

Тъжни напоследък са били много 19%, 12% в известна степен, а 69 посочват, че не са се чувствали тъжни ( $\chi^2 = 383.927$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 30).



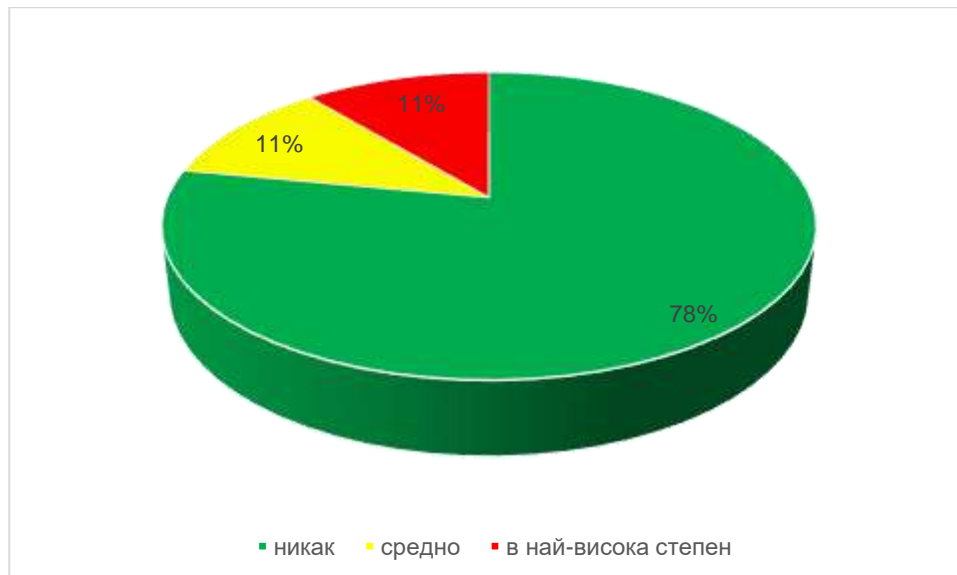
Фигура 30. Процентно разпределение на лицата, които са се чувствали тъжни

Повод за срам не са имали 90% от участниците в изследването, 4% от тях в известна степен, а 6% са се чувствали силно засрамени ( $\chi^2 = 1160.927$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 31).



Фигура 31. Процентно разпределение на лицата, които са изпитвали срам

Силно и известно отвращение са изпитвали по 11% от изследваните лица, а основната част – 78% не са изпитвали отвращение ( $\chi^2 = 804.385$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 32).



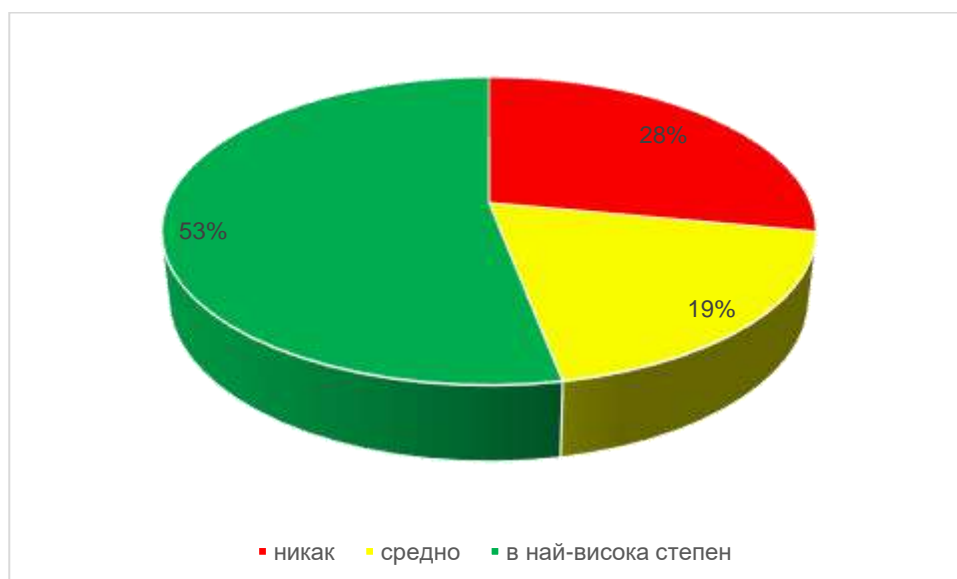
Фигура 32. Процентно разпределение на лицата, които са изпитвали отвращение

Половината респонденти посочват, че са се забавлявали, а по една четвърт в известна степен или в никаква степен са изпитвали отвращение ( $\chi^2 = 190.711$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 33).



Фигура 33. Процентно разпределение на лицата, които са се забавлявали

Половината от изследваните лица споделят, че са изпитвали състрадание във висока степен, по една четвърт в известна или никаква степен ( $\chi^2 = 66.924$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 34).



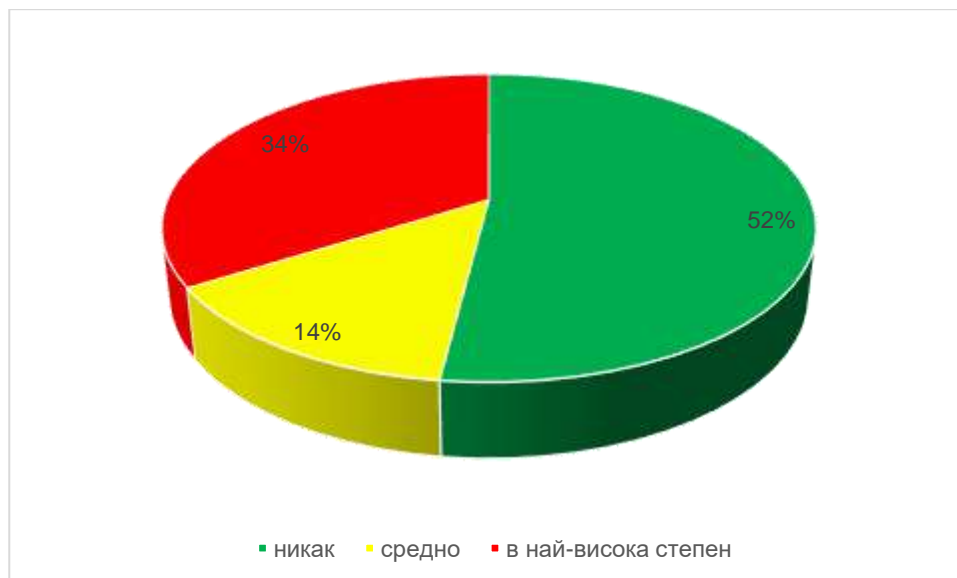
Фигура 34. Процентно разпределение на лицата, които са изпитвали състрадание

Радостни не са успели да се почувстват 42% от респондентите, 29% – само в известна степен, а 35% са изпитвали много радост ( $\chi^2 = 67.402$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 35).



Фигура 35. Процентно разпределение на лицата, които са изпитвали радост

Една трета от респондентите посочват, че са се чувствали претоварени, 14% в известна степен. Половината не са имали такова усещане ( $\chi^2 = 47.728$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 36).



Фигура 36. Процентно разпределение на лицата, които са имали усещане за претовареност



Местожителството оказва влияние върху изпитваните групирани позитивни емоции – те са по-високи при жителите на градове, различни от столицата (среден ранг София 141.05 с/у 166.42 други градове;  $Z = 2.470$ ;  $p < .05$ ) и по отношение на усещането за спокойствие (среден ранг София 141.69 с/у 165.44 в други градове ( $Z = 2.320$ ;  $p < .05$ ). Негативните емоции се изживяват идентично независимо от местоживеенето.

Полът, религиозността, възрастта и образованието не оказват влияние върху групирани емоции в агрегирани променливи позитивни, негативни и спокойствие.

Индивидуалните променливи оказват влияние върху отделни емоции. По отношение на тях възрастта не оказва влияние на изненадан, виновен, смачкан, необременен, необезпокояван, възпрепятстван, злорадстващ, целенасочен, заинтересован, изпълнен с надежда, отегчен, нервен, изплашен, самотен, тъжен, засрамен, отвратен, радостен, претоварен. Влияние има върху преживяваната благодарност ( $F = 5.628$ ;  $p < .000$ ), преживяване на побеснялост ( $F = 2.937$ ;  $p < .05$ ), гордост ( $F = 3.919$ ;  $p < .005$ ), забавления ( $F = 2.639$ ;  $p < .05$ ) и състрадание ( $F = 3.652$ ;  $p < .005$ ) (табл. 35).

Таблица 35. Описателна статистика на емоциите, върху които възрастта оказва самостоятелно влияние

		Бр.	Ср. ст-т	Ст. откл.	Ст. гр.	95% ДИ		Мин.	Макс.
						Долна гр.	Горна гр.		
благодарен	20-30 г.	69	6.72	2.26	.27	6.18	7.27	1.00	9.00
	30-40 г.	78	6.18	2.23	.25	5.68	6.68	1.00	9.00
	40-50 г.	68	5.47	2.77	.34	4.80	6.14	1.00	9.00
	50-60 г.	58	5.26	2.47	.32	4.61	5.91	1.00	9.00
	60-70 г.	28	4.89	2.81	.53	3.80	5.98	1.00	9.00
	Общо	301	5.85	2.53	.15	5.56	6.13	1.00	9.00
побеснял	20-30 г.	69	2.52	2.10	.25	2.02	3.03	1.00	9.00
	30-40 г.	78	2.87	2.09	.24	2.40	3.34	1.00	9.00
	40-50 г.	68	3.85	2.80	.34	3.18	4.53	1.00	9.00
	50-60 г.	58	2.97	2.60	.34	2.28	3.65	1.00	9.00
	60-70 г.	28	3.04	2.71	.51	1.98	4.09	1.00	9.00
	Общо	301	3.05	2.46	.14	2.77	3.33	1.00	9.00
горд	20-30 г.	69	2.87	2.06	.25	2.38	3.36	1.00	9.00
	30-40 г.	78	3.14	2.38	.27	2.60	3.68	1.00	9.00
	40-50 г.	68	2.07	1.77	.22	1.64	2.50	1.00	9.00
	50-60 г.	58	2.05	1.50	.20	1.66	2.45	1.00	9.00
	60-70 г.	28	2.00	1.41	.27	1.45	2.55	1.00	9.00
	Общо	301	2.52	1.99	.11	2.30	2.75	1.00	9.00

забавляващ се	20-30 г.	69	4.78	2.61	.31	4.16	5.41	1.00	9.00
	30-40 г.	78	3.95	2.73	.31	3.33	4.56	1.00	9.00
	40-50 г.	68	4.00	2.60	.32	3.37	4.63	1.00	9.00
	50-60 г.	58	3.53	2.77	.36	2.81	4.26	1.00	9.00
	60-70 г.	28	3.18	2.67	.50	2.14	4.21	1.00	9.00
	Общо	301	4.00	2.70	.16	3.69	4.31	1.00	9.00
състрадателен	20-30 г.	69	4.67	2.66	.32	4.03	5.30	1.00	9.00
	30-40 г.	78	5.51	2.63	.29	4.92	6.11	1.00	9.00
	40-50 г.	68	5.59	2.69	.33	4.94	6.24	1.00	9.00
	50-60 г.	58	6.44	2.31	.30	5.74	6.95	1.00	9.00
	60-70 г.	28	5.71	2.29	.43	4.83	6.60	1.00	9.00
	Общо	301	5.52	2.60	.15	5.22	5.81	1.00	9.00

Лицата до 40 г. преживяват повече благодарност в сравнение с групата над 40 г. Най-гневна е групата на 40-50 г. годишните. Групата до 40 г. намира повече поводи да изпитва гордост в сравнение с групата над 40 г. Групата 20-30 г. се забавлява повече в сравнение с тези над 50 г., но няма разлика с групата 30-50-годишни. 20-30-годишните проявяват по-малко състрадание в сравнение с групата 50-60 години, но няма разлика с тези над 60 г. (табл. 36).

Таблица 36. Влияние на възрастта върху преживяваните емоции

Зависима променлива	(I) възраст	(J) възраст	Разлика в средните ст-ти (I-J)	Ст. гр.	Ниво на значимост	95% доверителен интервал	
						Долна гр.	Горна гр.
благодарен	20-30 г.	40-50 г.	<b>1.25405*</b>	.42185	.003	.4239	2.0842
		50-60 г.	<b>1.46602*</b>	.43978	.001	.6005	2.3315
		60-70 г.	<b>1.83178*</b>	.55316	.001	.7431	2.9204
	30-40 г.	50-60 г.	<b>.92087*</b>	.42804	.032	.0785	1.7632
		60-70 г.	<b>1.28663*</b>	.54387	.019	.2163	2.3570
		40-50 г.	<b>1.33120*</b>	.41517	.001	.5141	2.1483
побеснял	40-50 г.	30-40 г.	<b>.98115*</b>	.40311	.016	.1878	1.7745
		50-60 г.	<b>.88742*</b>	.43427	.042	.0328	1.7421
		60-70 г.	<b>.79604*</b>	.33190	.017	.1428	1.4492
горд	20-30 г.	50-60 г.	<b>.81784*</b>	.34602	.019	.1369	1.4988
		60-70 г.	<b>.86957*</b>	.43523	.047	.0130	1.7261
		40-50 г.	<b>1.06750*</b>	.32226	.001	.4333	1.7017
	30-40 г.	50-60 г.	<b>1.08930*</b>	.33678	.001	.4265	1.7521
		60-70 г.	<b>1.14103*</b>	.42792	.008	.2989	1.9832
		50-60 г.	<b>1.24813*</b>	.47675	.009	.3099	2.1864
забавляващ се	20-30 г.	60-70 г.	<b>1.60404*</b>	.59967	.008	.4239	2.7842
		30-40 г.	<b>-.84615*</b>	.42333	.047	-1.6793	-.0130
		40-50 г.	<b>-.92157*</b>	.43770	.036	-1.7830	-.0602
състрадателен	20-30 г.	50-60 г.	<b>-1.67816*</b>	.45630	.000	-2.5762	-7.801

Разлики по пол се установиха за четири от емоциите, доколкото мъжете преживяват повече гордост, жените се чувстват по-смачкани, по-гневни и по-тъжни от мъжете (табл. 37).

Таблица 37. Различия по пол в преживявани самостоятелни емоции

	пол	бр.	ср. ст-т	ст. откл.	ст. гр. ср. ст-т	Z-ст-т	значимост
смачкан	мъж	70	2.30	2.07	.25	-2.088	.039
	жена	226	<b>2.93</b>	2.58	.17		
побеснял	мъж	70	2.53	1.94	.23	-2.284	.024
	жена	226	<b>3.19</b>	2.56	.17		
горд	мъж	70	<b>3.06</b>	2.16	.26	2.607	.010
	жена	226	2.35	1.91	.13		
тъжен	мъж	70	2.50	2.11	.25	-2.382	.019
	жена	226	<b>3.23</b>	2.61	.17		

#### 4.6. Предпочитани копинг стратегии

Копинг стратегиите са измерени с 35 айтема, които образуват 15 променливи: пожелателно мислене, самоокуражаване, приемане на ситуацията, реприоритизиране, когнитивно дезангажиране, поведенческо дезангажиране, споделяне на информация, преосмисляне в различна светлина, активно решаване на проблема, споделяне на емоциите, търсене на социална подкрепа, обръщане към религията, самоизолация, хумор, отричане, наркотици. Образованата скала е с висока надеждност (коефициент алфа на Кронбах .782).

Копинг стратегиите са формирани от по два айтема в традиционните скали – активно/пасивно проблемно/емоционално ориентирано поведение. Всички са адаптирани конкретно за ситуацията, свързана с пандемията. Търсени са активна възможност за развитие, търсене на информация, пожелателно мислене, поведенческо дезангажиране, когнитивно дезангажиране, приемане на ситуацията, търсене на опора във външни вещества, хумор, преосмисляне, търсене на социална подкрепа, активно решаване на проблема, упование в религията, отричане, емоционална подкрепа, самоизолация, споделяне на емоции, самоокуражаване (табл. 38).

Таблица 38. Описателна статистика за копинг стратегиите

	Бр.	Мин.	Макс.	Ср. ст-т	Ст. откл.
пожелателно мислене	301	1.00	4.00	3.21	.83
самоокуражаване	301	1.00	4.00	3.10	.82
приемане на ситуацията	301	1.00	4.00	3.04	.89
реприоритизиране	301	1.00	4.00	3.00	.92
когнитивно дезангажиране	301	1.00	4.00	2.78	.96
поведенческо дезангажиране	301	1.00	4.00	2.66	.79
споделяне на информация	301	1.00	4.00	2.58	.82
преосмисляне в различна светлина	301	1.00	4.00	2.31	.71
активно решаване на проблема	301	1.00	4.00	2.60	.93
споделяне на емоциите	301	1.00	4.00	2.43	.86
търсене на социална подкрепа	301	1.00	4.00	2.15	.84
обръщане към религията	301	1.00	4.00	2.10	1.07
самоизолация	301	1.00	4.00	2.17	.86
хумор	301	1.00	4.00	1.96	.88
отричане	301	1.00	4.00	1.76	.85
наркотици	301	1.00	4.00	1.33	.65

По-силно изразени са пожелателното мислене, самоокуражаването и приемането на ситуацията. Този резултат е обясним с външната причина, която изисква адаптации и по-скоро реактивен копинг. Липсата на обективен личен контрол и планиране обуславя в сегашната ситуация в много по-висока степен адаптивните копинг стратегии. За разлика от обичайния ход на живот, когато личностните диспозиции имат по-силно влияние в избора на поведения и предпочитани стратегии за справяне със стреса, безпрецедентността и глобалността на сегашната криза провокират пасивни поведения, които са по-адаптивни. Активността в търсене и поведенческото и мисловно дезангажиране са следващите по изразеност стратегии за справяне. Отричането и наркотиците са сред най-рядко използваните стратегии (табл. 39).

Таблица 39. Изразеност на копинг стратегиите

	t-ст-т	df	ниво на значимост (2-tailed)	разлика в ср. ст-т	95% доверителен интервал	
					долна	горна
пожелателно мислене	66.818	300	.000	3.21	3.11	3.30
самоокуражаване	66.038	300	.000	3.10	3.01	3.19
приемане	59.466	300	.000	3.04	2.94	3.14
реприоритизиране	56.333	300	.000	3.00	2.89	3.10
когнитивно дезангажиране	50.308	300	.000	2.78	2.67	2.89
поведенческо дезангажиране	58.578	300	.000	2.66	2.57	2.75
активно решаване на проблема	48.665	300	.000	2.60	2.49	2.70
споделяне на информация	54.712	300	.000	2.58	2.48	2.67
емоционално споделяне	49.176	300	.000	2.43	2.33	2.53
преосмисляне в положителна светлина	56.229	300	.000	2.31	2.23	2.39
обръщане към религията	34.048	300	.000	2.10	1.98	2.22
самоизолиране	43.546	300	.000	2.17	2.07	2.27
търсене на социална подкрепа	44.439	300	.000	2.15	2.05	2.24
хумор	38.611	300	.000	1.96	1.86	2.06
отричане	36.062	300	.000	1.76	1.67	1.86
наркотици	35.671	300	.000	1.33	1.25	1.40



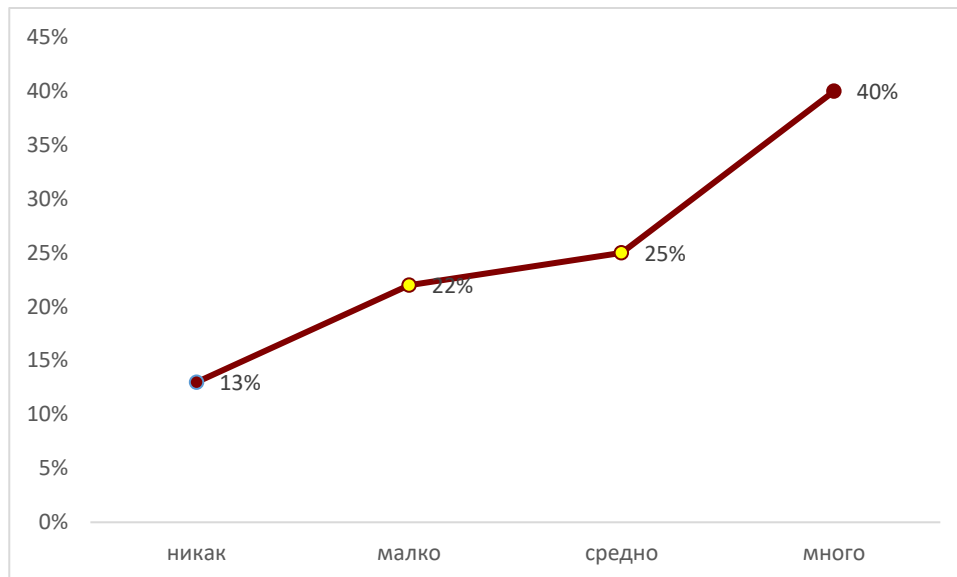
самоокуражаването. Религията има положителна връзка с със социалната подкрепа, активността и емоционалното споделяне. Отричането има положителна връзка с емоционалното споделяне и религията и отрицателна със самоокуражаването. Емоционалното споделяне има положителна връзка със самоокуражаването.

Самоизолацията има положителна връзка с религията, отричането и емоционалното споделяне, наркотиците и отрицателна с хумора, преосмислянето в положителна светлина и активността в решаване на проблема.

В тази ситуация самоизолирането води до подкрепа на пасивния копинг и както и отричането намалява вътрешната увереност в ресурса за справяне. Споделянето как човек се чувства в тази ситуация води до по-висока възможност за възстановяване на вътрешния баланс и усещане за вътрешна сила. Активното поведение също води до повишаване на увереността в собствения ресурс. Специфично в тази ситуация е, че социалната подкрепа е свързана и с по-висока нагласа към отричане на ситуацията, което вероятно се обяснява със самата същност на характеристиките ѝ. Това се подкрепя и от факта, че преосмислянето е свързано и с по-висока степен на отричане и поведенческа дезангажираност поради факта, че ситуацията не подкрепя изграждането и реализирането на собствени планове в обозримо бъдеще, което се отразява и на възприеманата дългосрочната перспектива.

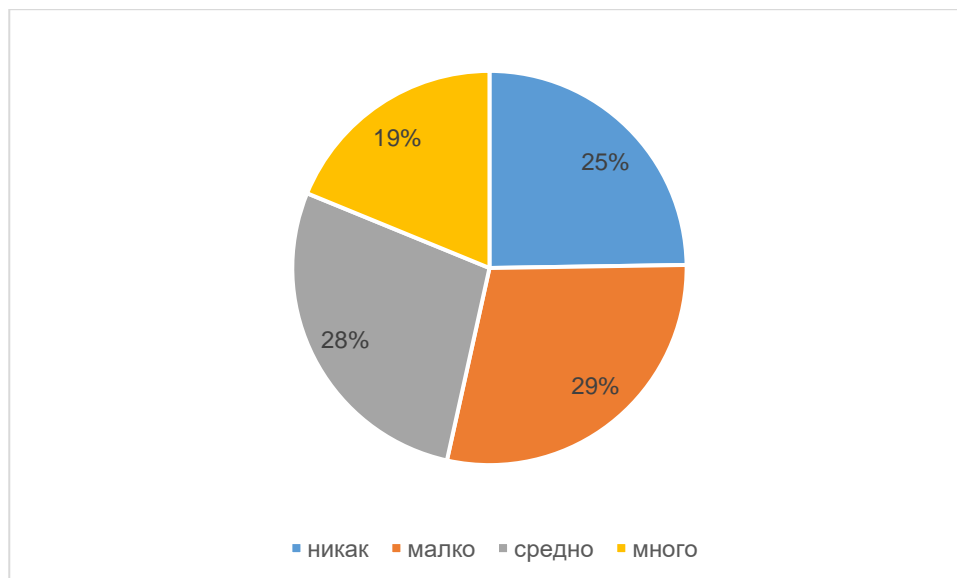
За приемане на ситуацията значение имат хуморът и отричането като форма на избягване, която позволява преосмисляне на ситуацията и дава стимул на активното поведение. За да преминат към активност хората избягват мислите за коронавируса и търсят социална подкрепа, което им помага да бъдат активни в ежедневието си и да се чувстват достатъчно справящи се. Поведенческото дезангажиране е обусловено от липсата на сигурност и стабилност и оставяне на своеобразно „време“ за свикване. Най-адаптивно съдействащият фактор в сегашната ситуация се оказва надеждата, че нещата ще стигнат своя край, което води до самоокуражаване и по-лесно приемане на ситуацията, т.е. надеждата, че „това ще отmine“. Поведението е на изчакване, продължаване на търсене на информация, активно ангажиране на ежедневието, търсене на емоционална споделеност и търсене на социална подкрепа.

Социална дистанция посочват, че са спазвали във висока степен само 40% от респондентите, в известна степен 25% от тях, в малка степен 22% и никаква 13% ( $\chi^2 = 127.522$  ;  $p < .000$ ) (фиг. 37).



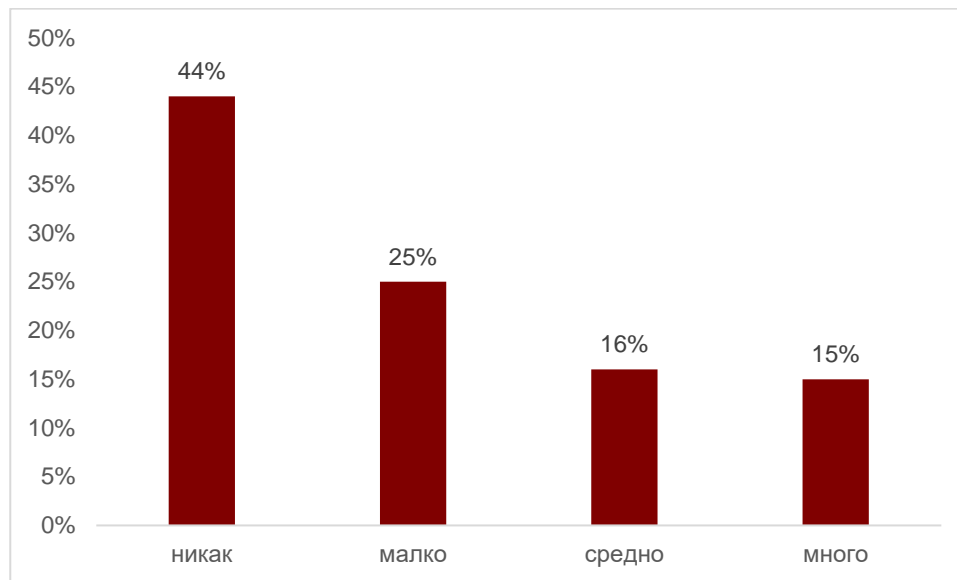
Фигура 37. Процентно разпределение на лицата, спазвали социална дистанция

Една пета са продължили живота си по стария начин, а една четвърт подчертават, че не са успели да направят това. В малка и известна степен процентите също са равномерно разпределени (фиг. 38). Отговорите на този въпрос са единствените равномерно разпределени. Това явно се дължи на изминалия период от четири месеца, който е достатъчен за постигането на известен баланс и приемане на ситуацията в съгласуване с обичайната.



Фигура 38. Процентно разпределение на лицата, посочили, че са продължили живота си по обичайния си начин

Под карантина са се самопоставили 15% от участниците в изследването, в средна степен 16%. 25% посочват, че са вземали известни мерки, а 44% заявяват, че не са вземали мерки. Отговорите на този въпрос са единствените равномерно разпределени ( $\chi^2 = 151,508$  ;  $p < .000$ ) (фиг. 39).



Фигура 39. Процентно разпределение на самокарантиниралите се лица

Не се установяват различия в предпочитаните копинг стратегии в зависимост от религиозността и по отношение на местоживеенето и образователния статус. Религиозните логично се обръщат повече към религията като стратегия за справяне, затова не я коментираме. Във възрастов план различие основно като тенденция се отбелязва само по отношение на пожелателното мислене ( $F = 2.519$ ;  $p < .05$ ). Групата на 40-50 и 50-60-годишните използват тази стратегия повече в сравнение с 30-40 годишните (разлика в ср. ст-ти  $.31429$ ;  $p < .05$  и  $.42661$ ;  $p < 0.05$ ). Разлики по пол се очертават за стратегията пожелателно мислене ( $Z = 2.195$ ;  $p < .05$ ) и когнитивно дезангажиране ( $Z = 2.369$ ;  $p < .05$ ). Пожелателното мислене е по-изразено при жените, отколкото при мъжете (среден ранг  $154,38$  при жените спрямо  $129.50$  при мъжете). Жените са по-склонни да предпочетат стратегията и на когнитивно дезангажиране (среден ранг  $154.96$  спрямо  $127.64$  при мъжете).

Това, което е от особен интерес за ситуацията, е кои копинг стратегии определят адаптивното ѝ приемане. За целта е проверен моделът на влияние на копинг стратегиите върху нивото на възприеман стрес. Приложен е линеен регресионен анализ, съгласно който копинг стратегиите с най-силна предикция и самостоятелен ефект, които обясняват 66% от дисперсията (2 от 17 и удовлетворяват условието за колинеарност) ( $F = 11.676$ ;  $p < .000$ ), са самоизолиране

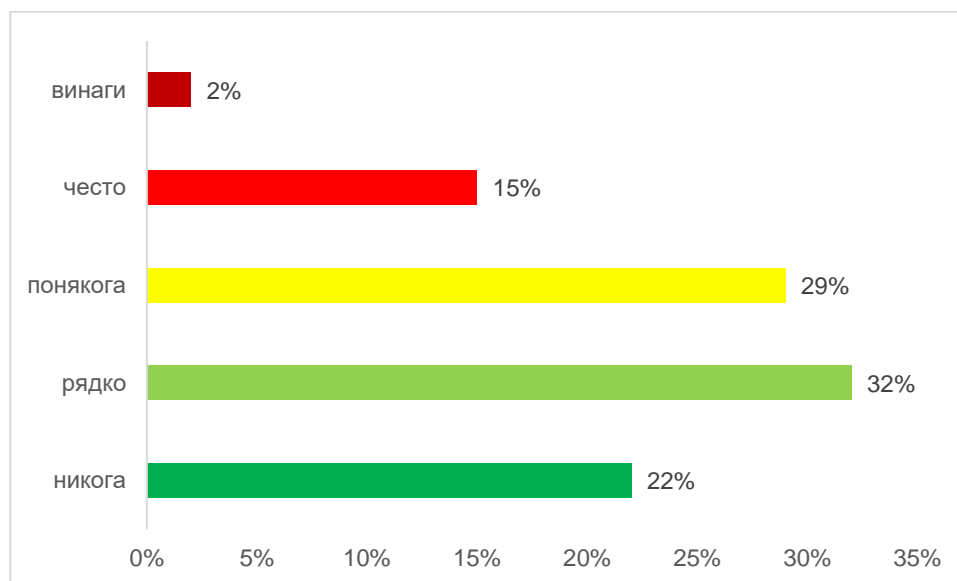


(стандартизиран коефициент бета .219;  $p < .000$ ) и търсене и обсъждането на информация (стандартизиран коефициент бета .146;  $p < .005$ ).

Самоизолирането с цел защита и същевременното успокоение чрез търсене и споделянето на информация осигуряват намаляване на стреса.

По отношение на психичното благополучие обяснената дисперсия е само 19% ( $F = 12.561$ ;  $p < .000$ ) със самостоятелно влияние на активното насочване към решаване на въпроса (стандартизиран коефициент бета .214), самоокуражаването (стандартизиран коефициент бета .170), емоционалното споделяне (стандартизиран коефициент бета -.124), приема на наркотици (стандартизиран коефициент бета -.134), когнитивното дезангажиране (стандартизиран коефициент бета -.157) и когнитивното преосмисляне (стандартизиран коефициент бета .236). Психичното благополучие се стимулира от стратегията на самоокуражаване и активно подхождане към проблема в комбинация с активно когнитивно реорганизиране. То е по-високо когато са по-ниски насочеността към емоционално споделяне, когнитивна дезангажираност и бягство чрез прием на наркотични вещества.

Положителен момент е, че тревожност, депресия и раздразнение през последната седмица посочват, че са изпитвали често 15% от изследваните лица. Една пета не са изпитвали такива негативни емоции никога, а една трета рядко или понякога ( $\chi^2 = 233.395$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 40).



Фигура 40. Преживявани негативни емоции през последната седмица

#### 4.7. Дейности, които упражняват изследваните лица

Потърсен е широк кръг дейности с въпроса кои от тях не могат да бъдат упражнявани и кои се упражняват по-рядко, толкова често, колкото и преди и по-често от преди като описание на общото във възприеманата картина, която може да оказва отражение (табл. 41).

Таблица 41. Обща статистика – извършвани дейности

	бр.	мин.	макс.	ср. ст-т	ст. откл.
общувам със семейството	301	0.00	9.00	6.29	2.21
уча нещо ново	301	0.00	9.00	6.08	2.22
чета	301	0.00	9.00	5.98	2.13
музика	301	0.00	9.00	5.96	2.03
готвя	301	0.00	9.00	5.89	2.49
гледам телевизия, филми	301	0.00	9.00	5.87	2.37
прекарвам време в социалните мрежи	301	0.00	9.00	5.78	2.27
ям	301	0.00	9.00	5.60	1.98
работя от дома	301	0.00	9.00	5.41	3.59
помагам на други	301	0.00	9.00	5.19	2.43
новини	301	0.00	9.00	5.15	2.67
хоби	301	0.00	9.00	4.85	2.86
физически упражнения	301	0.00	9.00	4.50	2.71
общувам с приятели	301	0.00	9.00	4.38	2.47
онлайн игри	301	0.00	9.00	4.38	3.00
моля се	301	0.00	9.00	2.61	2.75
медитирам	301	0.00	9.00	2.83	2.93
пиша / вода си дневник	301	0.00	9.00	2.99	2.86

Всички дейности са неравномерно разпределени. Като цяло се отчита по-често за всички на първо място общуване със семейството и учене на нещо ново. Също по-често от преди са прекарване на време в четене, слушане на музика, готвене, гледане на телевизия и филми, прекарване на време в социалните мрежи, ядене, помагане на други. Следенето на новини и упражняването на хоби се запазват без промени преди и след пандемията. По-рядко се извършват и това се дължи на обстановката физически упражнения, срещи с приятели, онлайн игри, молене, медитиране и писане или водене на дневник.

Всички дейности са индивидуални в зависимост от възможностите и ситуацията и не отразяват само лични предпочитания. Няма отчетени разлики по пол. Местоживеенето оказва влияние върху количеството време, прекарвано в онлайн игри – това занимание е по-разпространено извън столицата (среден ранг 163.57) в сравнение сред жителите на столицата (среден ранг 142.90) ( $Z = 2.054$ ;  $p < .05$ ). Учещите прекарват повече време в онлайн игри и по-малко време в

дистанционна работа от дома в сравнение със завършилите университет, което се дължи предпологаемо на заетостта. Аналогично религиозните прекарват повече време в молене. Във възрастов план влияние се очертава върху работата от дома ( $F = 4.536$ ;  $p < .005$ ), общуване със семейството ( $F = 3.078$ ;  $p < .05$ ), следене на новини ( $F = 2.612$ ;  $p < .05$ ), слушане на музика ( $F = 2.600$ ;  $p < .05$ ), онлайн игри ( $F = 11.061$ ;  $p < .000$ ), медитиране ( $F = 2.935$ ;  $p < .05$ ); ядене ( $F = 3.280$ ;  $p < .05$ ) и отделяне на време за упражняване на хоби ( $F = 2.814$ ;  $p < .05$ ). Социалните мрежи, приятелите са еднакво важни независимо от възрастта (табл. 42). Физическата активност, четенето и моленето не се определят от възрастта.

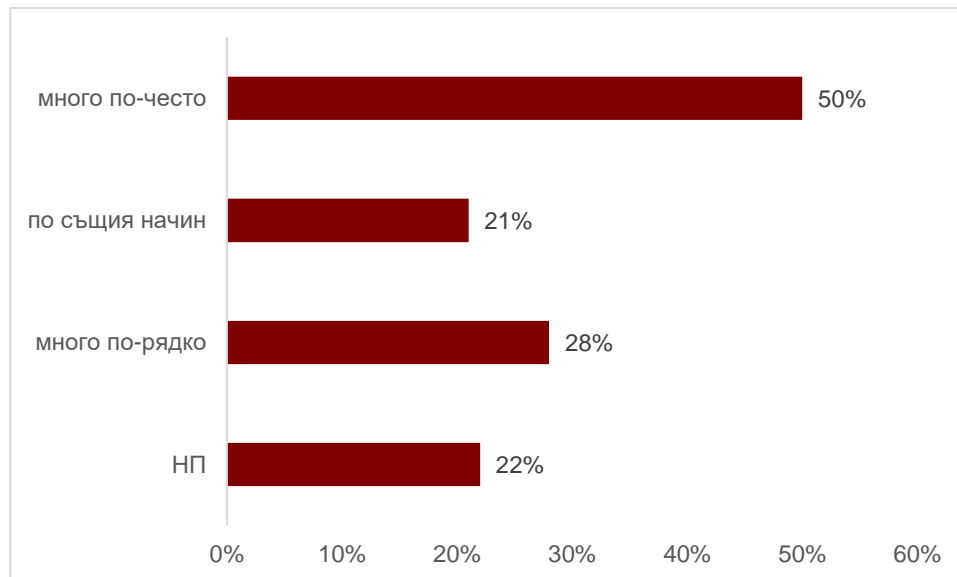
Лицата под 30 години в по-малка степен работят дистанционно от дома по време на кризата, което явно се дължи на заетостта. Лицата над 60-годишна възраст общуват по-малко със семействата си в сравнение с всички по-млади. Това вероятно е свързано с местоживеенето. 20-30-годишните следят новини по-малко в сравнение с 30-40 и 50-60-годишните. 20-30 и 50-60-годишните слушат музика повече в сравнение с групата на 30-40 г. По-младите по-често прекарват време в онлайн игри, особено групата на 20-30 г. Медитирането е по-предпочитано при лицата на 30-40 години. Храненето е по-честа дейност сега при лицата над 50 г. 20-30-годишните успяват да отделят повече време за хобито си от тези на 30-40 г. и 60-70 г., а тези на 40-50 г. повече в сравнение с групата на 60-70-годишните.

Таблица . 42. Възрастови различия в упражняваните дейности

дейности	(I) възр.	(J) възр.	разлика в ср. ст-ти (I-J)	ст. грешка	значим.	95% доверит. интервал	
						горна гр.	долна гр.
работя от дома	20-30 г.	30-40 г.	<b>-1.51616*</b>	.57908	.009	-2.6558	-.3765
		40-50 г.	<b>-1.86722*</b>	.59874	.002	-3.0455	-.6889
		50-60 г.	<b>-2.51174*</b>	.62419	.000	-3.7402	-1.2833
общувам със семейството	60-70 г.	20-30 г.	<b>-1.10455*</b>	.48865	.025	-2.0662	-.1429
		30-40 г.	<b>-.96520*</b>	.48044	.045	-1.9107	-.0197
		40-50 г.	<b>-1.06513*</b>	.48968	.030	-2.0288	-.1014
		50-60 г.	<b>-1.73399*</b>	.50184	.001	-2.7216	-.7464
новини	20-30 г.	30-40 г.	<b>-1.12821*</b>	.43656	.010	-1.9874	-.2691
		40-50 г.	-.82843	.45137	.067	-1.7167	.0599
		50-60 г.	<b>-1.39080*</b>	.47056	.003	-2.3169	-.4647
		60-70 г.	-.73810	.59188	.213	-1.9029	.4267
музика	30-40 г.	20-30 г.	<b>-.91081*</b>	.33228	.006	-1.5647	-.2569
		40-50 г.	-.29977	.33358	.370	-.9563	.3567
		50-60 г.	<b>-.75464*</b>	.34860	.031	-1.4407	-.0686
		60-70 г.	-.03297	.44294	.941	-.9047	.8387
онлайн игри	20-30 г.	30-40 г.	<b>1.17280*</b>	.46511	.012	.2575	2.0881

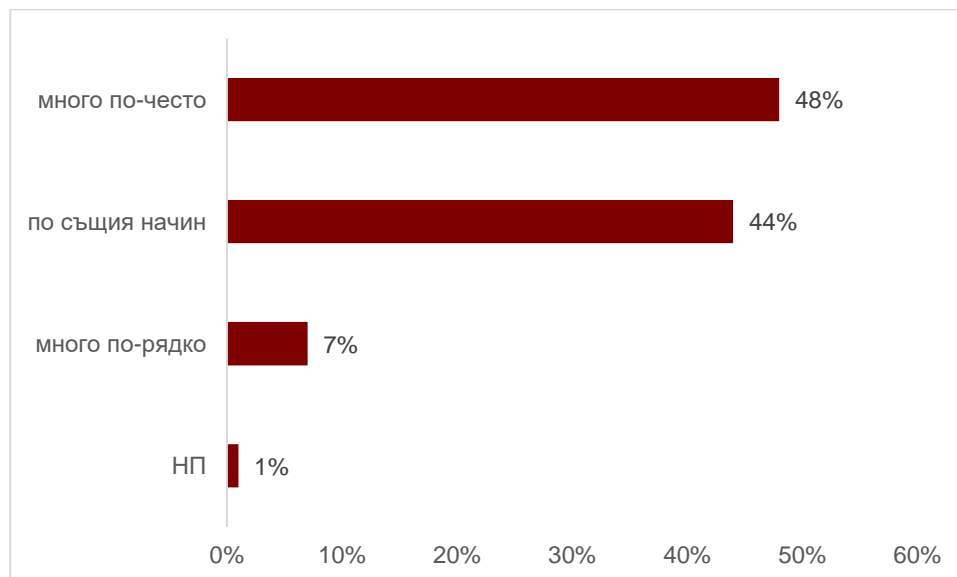
		40-50 г.	<b>1.86850*</b>	.48090	.000	.9221	2.8149
		50-60 г.	<b>2.80410*</b>	.50134	.000	1.8175	3.7907
		60-70 г.	<b>3.19203*</b>	.63060	.000	1.9510	4.4331
	30-40 г.	20-30 г.	<b>-1.17280*</b>	.46511	.012	-2.0881	-.2575
		40-50 г.	.69570	.46692	.137	-.2232	1.6146
		50-60 г.	<b>1.63130*</b>	.48795	.001	.6710	2.5916
		60-70 г.	<b>2.01923*</b>	.62001	.001	.7991	3.2394
	30-40 г.	20-30 г.	.81996	.47862	.088	-.1220	1.7619
		40-50 г.	<b>1.10256*</b>	.48048	.022	.1570	2.0482
		50-60 г.	.77498	.50212	.124	-.2132	1.7632
		60-70 г.	<b>2.03114*</b>	.63801	.002	.7755	3.2868
медитирам	50-60 г.	20-30 г.	<b>-.76762*</b>	.34804	.028	-1.4526	-.0827
		30-40 г.	-.64721	.33875	.057	-1.3139	.0194
		40-50 г.	-.15061	.34921	.667	-.8379	.5366
		60-70 г.	.52586	.44960	.243	-.3590	1.4107
	60-70 г.	20-30 г.	<b>-1.29348*</b>	.43778	.003	-2.1550	-.4319
		30-40 г.	<b>-1.17308*</b>	.43042	.007	-2.0202	-.3260
		40-50 г.	-.67647	.43870	.124	-1.5398	.1869
		50-60 г.	-.52586	.44960	.243	-1.4107	.3590
ям							
хоби	20-30 г.	30-40 г.	<b>1.19509*</b>	.46715	.011	.2757	2.1145
		40-50 г.	.43265	.48301	.371	-.5179	1.3832
		50-60 г.	.83833	.50354	.097	-.1526	1.8293
		60-70 г.	<b>1.75828*</b>	.63337	.006	.5118	3.0048
	40-50 г.	20-30 г.	-.43265	.48301	.371	-1.3832	.5179
		30-40 г.	.76244	.46897	.105	-.1605	1.6854
		50-60 г.	.40568	.50523	.423	-.5886	1.4000
		60-70 г.	<b>1.32563*</b>	.63471	.038	.0765	2.5747

По отношение на дейностите и извършването им преди и след настъпване на кризата категориите отговори са търсене на съпоставителен план за редуцирането или увеличаването / запазването им в обичайните нива. Тук фигурира категория отговори „неприложимо“, за която няма яснота каква е причината. В някои случаи това може да са неотнормирани дейности, но поради липсата на допълнителна информация остават извън полето на анализ. По отношение на работата от дома половината респонденти са посочили, че правят това много по-често от преди, една трета, че работят от дома по-рядко от преди, а за по една пета няма промяна или това не е отнормирано ( $\chi^2 = 440.229$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 41).



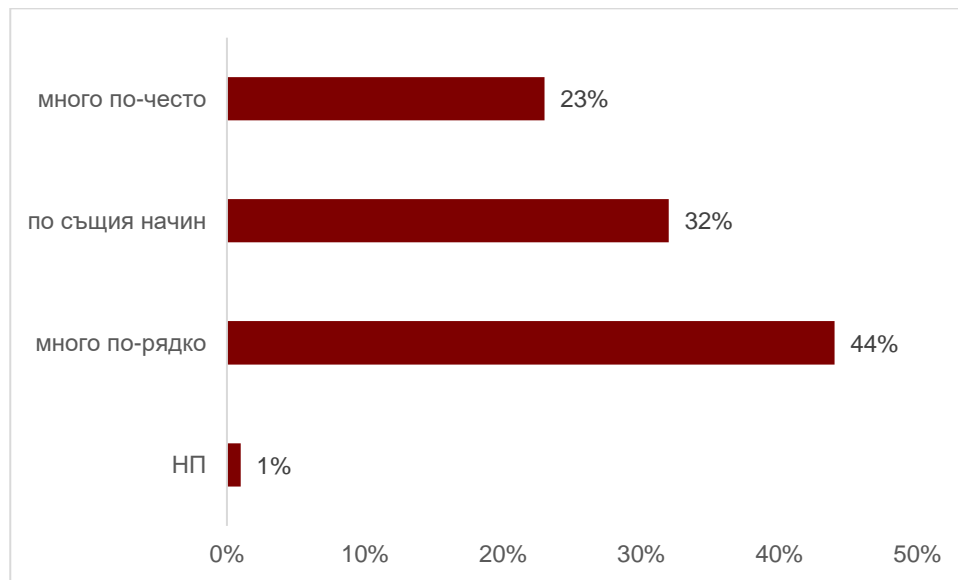
Фигура 41. Процентно разпределение на отговорите „работа от дома“

Общуването със семейството е много по-интензивно при половината изследвани лица, докато при 44% то е без промяна след живота в условията на пандемия ( $\chi^2 = 572.3229$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 42).



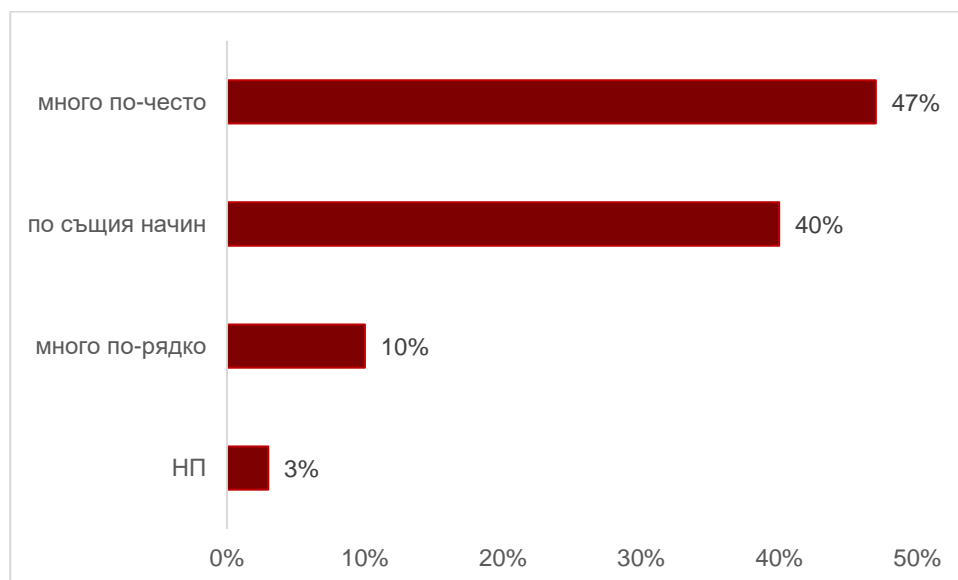
Фигура 42. Процентно разпределение на отговорите „общувам със семейството си“

Общуването с приятели има обратната тенденция – за 43% от изследваните лица то е по-рядко в сравнение с преди, което е явна индикация за ограничаване на директната форма на общуване лице в лице. 32% не намират промяна, а 23% посочват, че то е много по-често от преди ( $\chi^2 = 217,439$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 43).



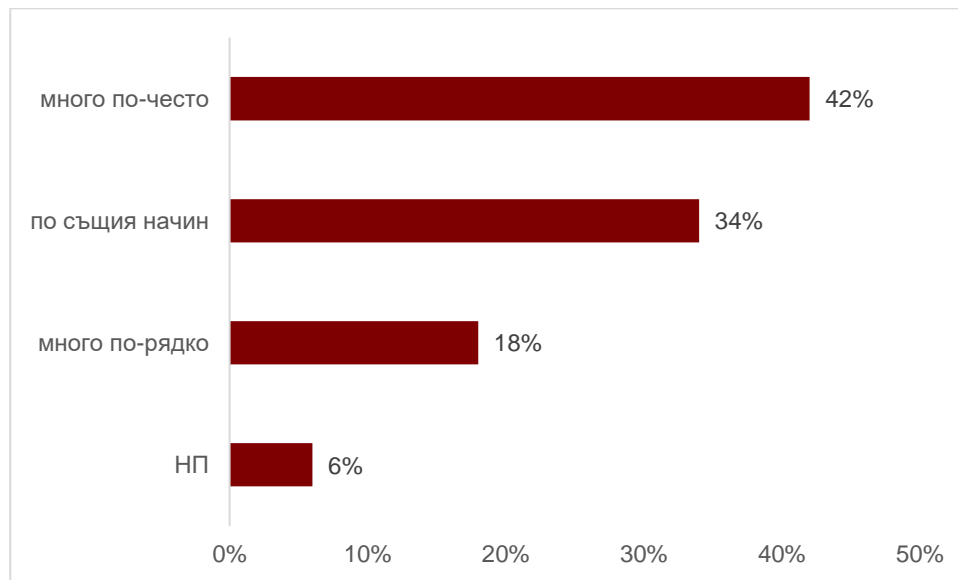
Фигура 43. Процентно разпределение на отговорите „общувам с приятели“

Половината респонденти гледат по-често телевизия и филми в сравнение с положението преди пандемията, 40% не са променили навиците си, а за 13% това е по-рядко или неприложимо ( $\chi^2 = 416,774$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 44).



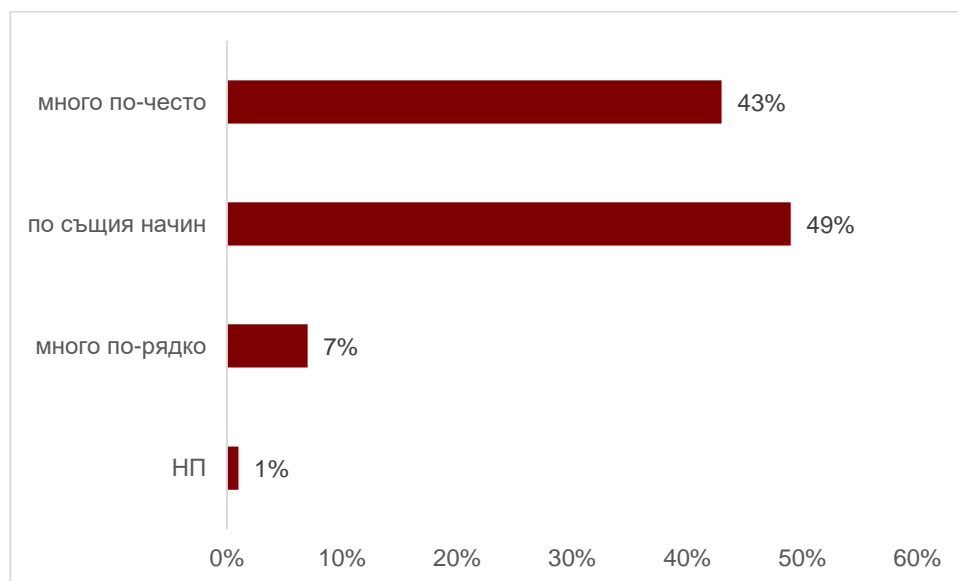
Фигура 44. Процентно разпределение на отговорите „гледам телевизия / филми“

Новини следят по-често в сравнение със ситуацията преди пандемията 42%, 34 не отбелязват промяна, 13% вече гледат значително по-рядко, което е интересен момент, а за 6% това е неприложимо ( $\chi^2 = 250.130$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 45).



Фигура 45. Процентно разпределение на отговорите „гледам новини“

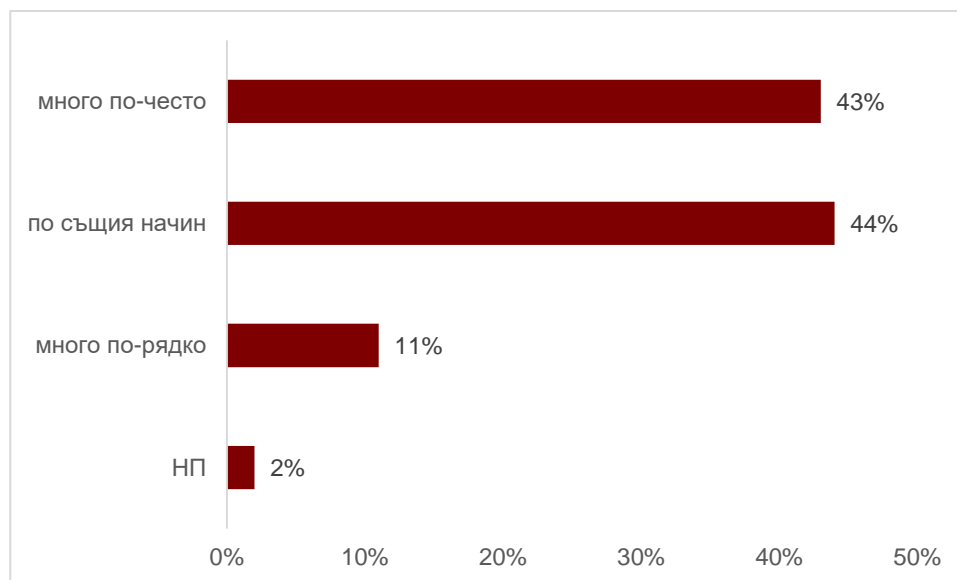
Музиката носи разтуха на 43% от респондентите – те посочват, че слушат музика много по-често след настъпването на пандемията, до половината не забелязват промяна; за 7% това се случва по-рядко ( $\chi^2 = 579.831$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 46).



Фигура 46. Процентно разпределение на отговорите „слушам музика“

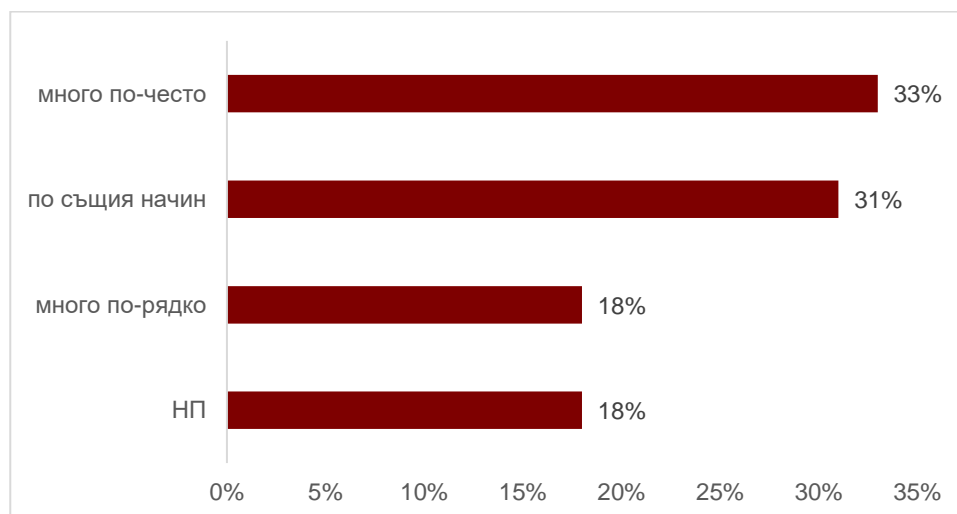
По равен брой изследвани лица прекарват повече време в социалните мрежи в условията на пандемия и правят това също толкова често, колкото и преди ( $\chi^2 =$

480.960;  $p < .000$ ) (фиг. 47). Този резултат е интересен от гледна точка на мястото, което тази дейност заема по принцип.



Фигура 47. Процентно разпределение на отговорите „прекарвам време в социалните мрежи“

Онлайн игрите не са избор за 18% от отговорилите, също толкова по-малко се възползват от тази възможност в сравнение с преди; по една трета не са променили навиците си, а за една трета това е средство за успокоение ( $\chi^2 = 223.950$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 48).

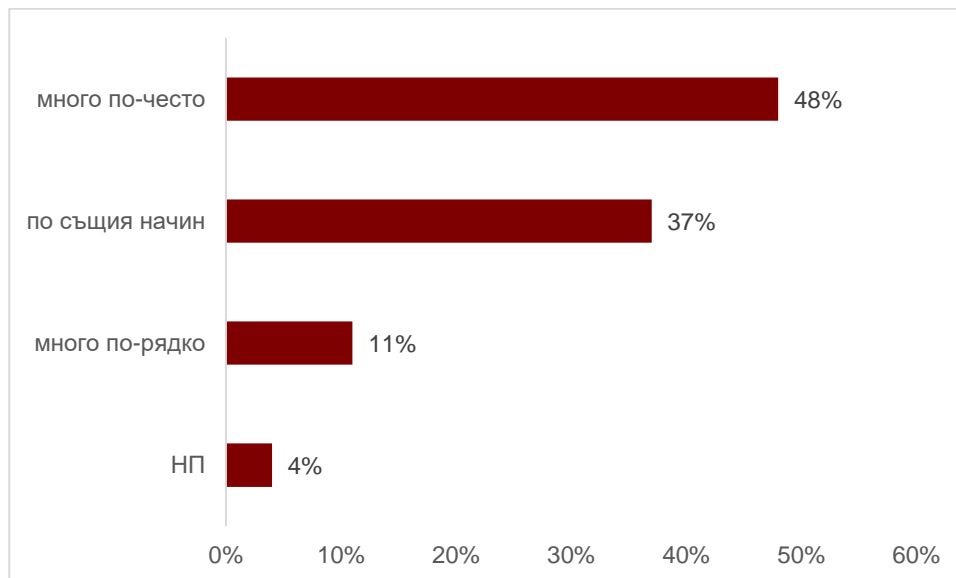


Фигура 48. Процентно разпределение на отговорите „играя онлайн игри“

За половината участници в изследването честотата на готвене е нараснала много повече в сравнение с живота преди COVID-19, за 37% не се е променила, при

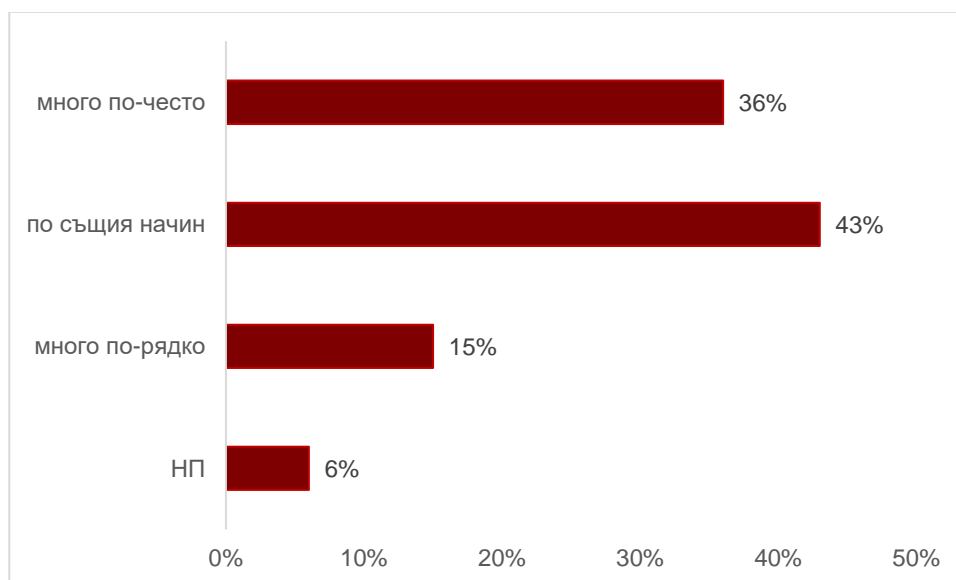


останалите това се случва по-рядко или е неприложимо ( $\chi^2 = 348.336$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 49).



Фигура 49. Процентно разпределение на отговорите „готвя“

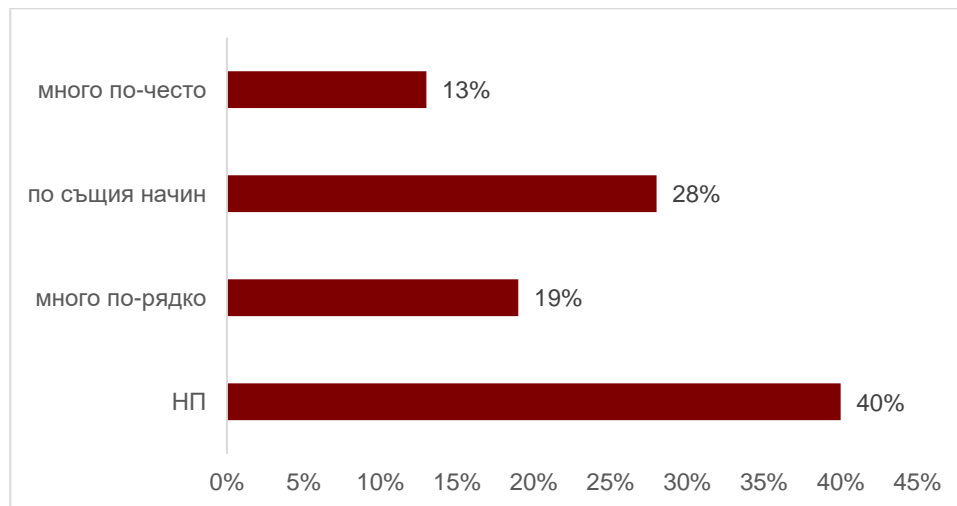
По-често в ситуацията на криза оказват помощ на други 36% от респондентите, 43% правят това по обичайния начин, а 15% са посочили, че помагат по-рядко в сравнение с преди ( $\chi^2 = 379.365$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 50).



Фигура 50. Процентно разпределение на отговорите „помагам на други“

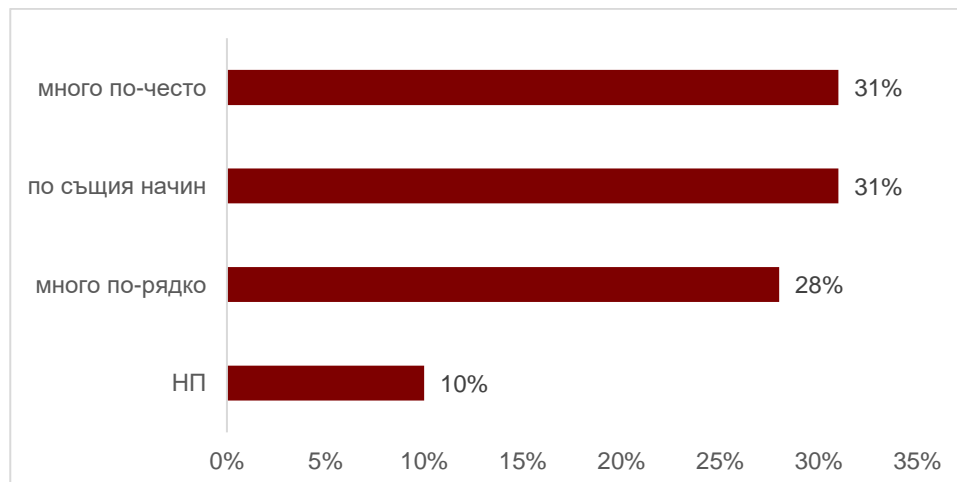
Резултатите за моленето като дейност са интересни. Абстрахирайки се от 40%, за които това не е относимо (според разпределението на демографските данни

8% са атеисти, 5% агностици, 23% са посочили, че са вярващи, но не религиозни) се оказва, че само 13% от изповядващите някоя религия се молят по-често от преди, а 19% посочват, че сега правят това по-рядко ( $\chi^2 = 503.352$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 51).



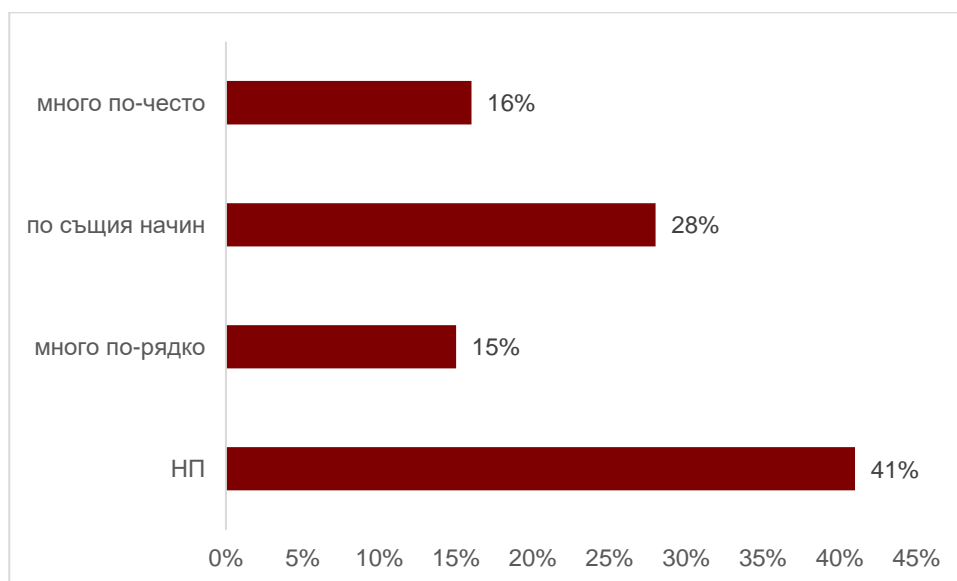
Фигура 51. Процентно разпределение на отговорите „моля се“

Физическите упражнения не са избор на 10% от изследваните лица. Почти равномерен брой от спортуващите посочват, че правят това по-често, по-рядко или колкото и преди, което вероятно е обвързано с представата за физически упражнения и характера им ( $\chi^2 = 155.578$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 52).



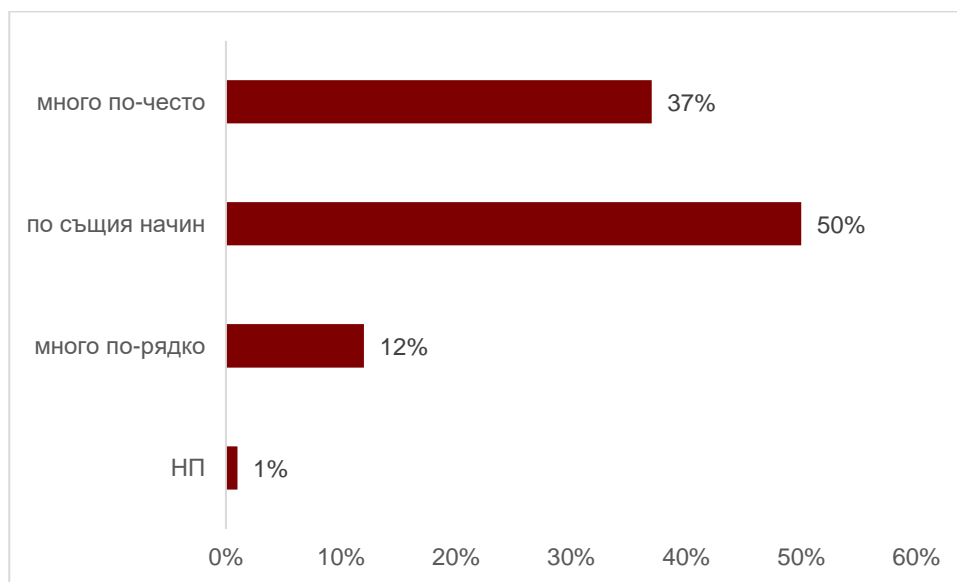
Фигура 52. Процентно разпределение на отговорите „извършвам физически упражнения“

Медитирането не е предпочитана дейност за 41% от участниците в изследването. По-рядко и по-често в сравнение с преди медитират 15% и 16% респективно, а по същия начин 28% ( $\chi^2 = 494.914$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 53).



Фигура 53. Процентно разпределение на отговорите „медитирам“

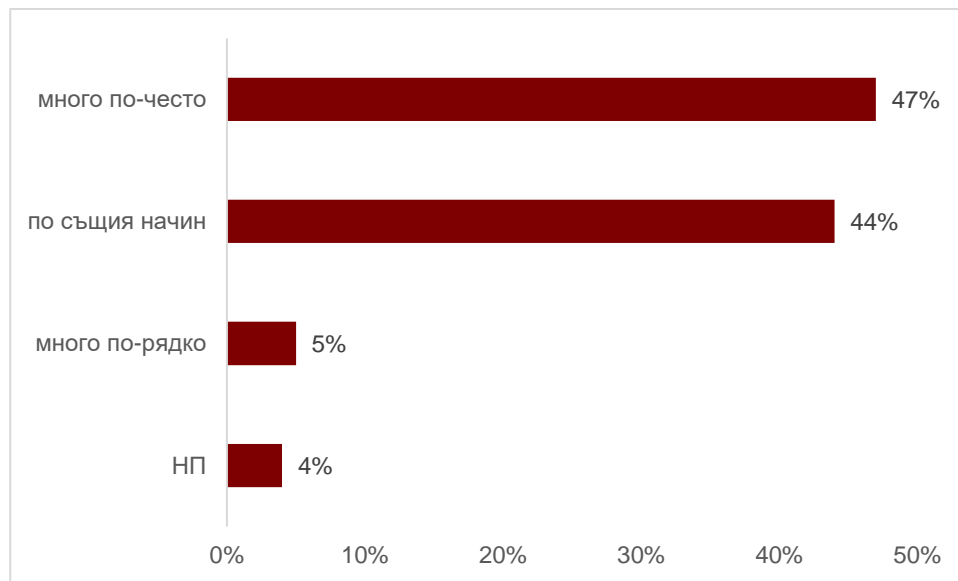
Половината от изследваните лица не са променили хранителните си навици, докато една десертна посочват, че се хранят много по-рядко в сравнение с преди, а 37% че правят това много по-често ( $\chi^2 = 582.555$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 54).



Фигура 54. Процентно разпределение на отговорите „ям“

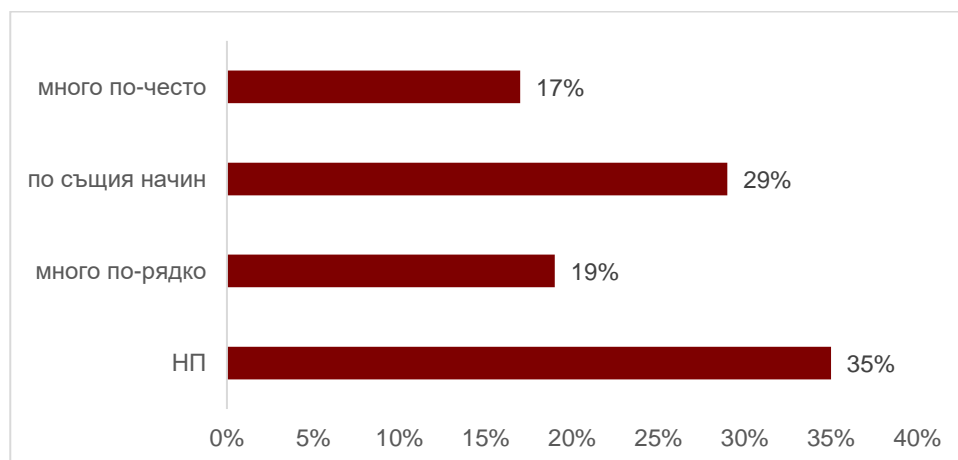
Четенето по време на криза е предпочитана дейност – 47% от респондентите посочват, че четат много по-често в сравнение с периода преди пандемията, а 44%

не отбелязват промяна. 5% отделят много по-малко време за това в сегашната ситуация ( $\chi^2 = 473.585$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 55).



Фигура 55. Процентно разпределение на отговорите „четя“

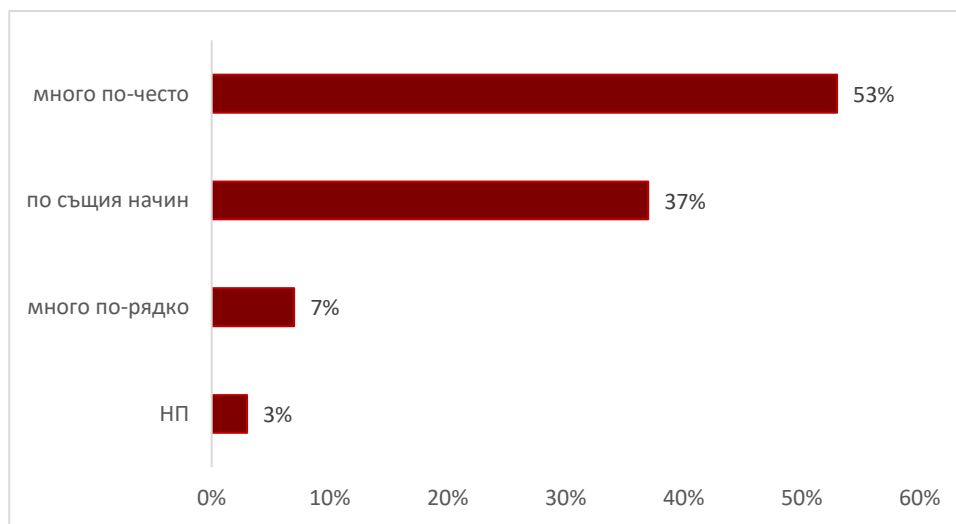
Писането / воденето на дневник не е характерно за 35% от извадката; тези, които пишат или си водят дневник основно не отбелязват промяна в честотата на извършване на дейността, а по равен брой правят това много по-често или много по-рядко ( $\chi^2 = 388.070$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 56).



Фигура 56. Процентно разпределение на отговорите „пиша / водя си дневник“

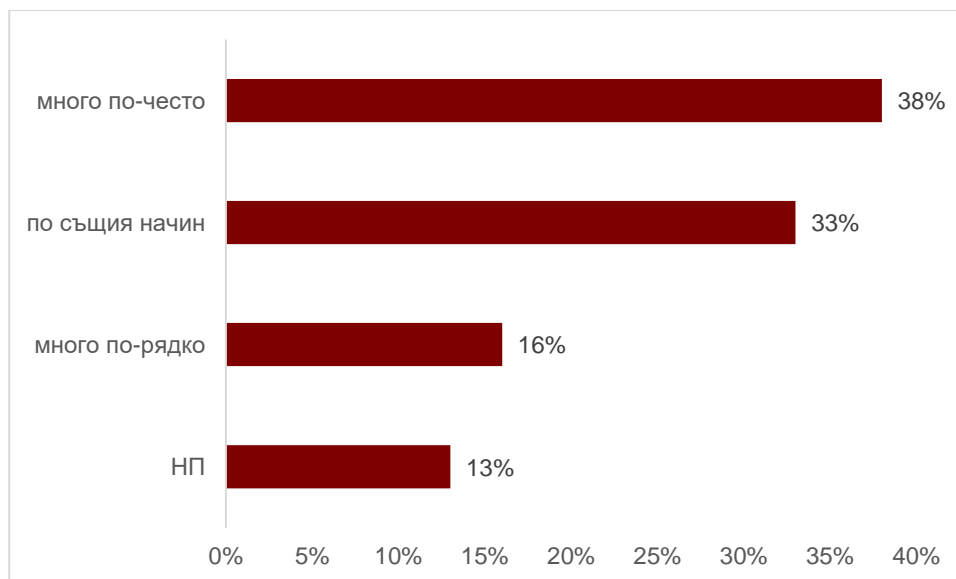
Интересен момент е, че малко повече от половината участници споделят, че в условията на пандемия много по-често от преди учат нещо ново, а 37% не са

отбелязали промяна; за 10% това се случва по-рядко или е неприложимо ( $\chi^2 = 344.349$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 57).



Фигура 57. Процентно разпределение на отговорите „уча нещо ново“

В ситуацията на пандемия много повече време за хобито си отделят 38%, една трета го упражняват колкото и преди, много по-рядко 16%, а за 13% това е неприложимо ( $\chi^2 = 240.296$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 58).



Фигура 58. Процентно разпределение на отговорите „занимавам се с хобито си“

Когнитивното реструктуриране като стратегия има слаба положителна корелация с общуването със семейството (.159;  $p < .05$ ), общуването с приятели (.162;  $p < .05$ ), готвенето (.115;  $p < .05$ ), оказването на помощ на други (.163;  $p < .05$ ),

хобито (.187;  $p < .05$ ), моленето .093;  $p < .05$ ), физическите упражнения (.157;  $p < .05$ ), медитирането (.101;  $p < .05$ ), воденето на дневник / писането (.111;  $p < .05$ ), четенето (.110;  $p < .05$ ) и ученето на нещо ново (.163;  $p < .05$ ).

Търсенето и споделяне на информация като предпочитана стратегия има положителна връзка с гледането на новини (.217;  $p < .05$ ) и прекарването на време в социалните мрежи (.127;  $p < .05$ ).

Пожелателното мислене е свързано с повече гледане на телевизия и филми (.101;  $p < .05$ ) и прекарване на време в социалните мрежи (.098;  $p < .05$ ).

Поведенческото дезангажиране има слаба положителна връзка с хобито (.109;  $p < .05$ ) и слаба отрицателна връзка с яденето (-.095;  $p < .05$ ).

Когнитивното дезангажиране има слаба положителна връзка с работата от дома (.101;  $p < .05$ ) и оказването на помощ на други (.112;  $p < .05$ ).

Приемането е свързано положително с хобито (.03;  $p < .05$ ) и ученето на нещо ново (.113;  $p < .05$ ).

Приемът на наркотици има слаба положителна връзка с моленето (.140;  $p < .05$ ) и медитирането (.132;  $p < .05$ ).

Хуморът има положителна връзка с общуването с приятели (.135;  $p < .05$ ) и онлайн игрите (.132;  $p < .05$ ).

Намирането на нещо положително в ситуацията се подкрепя от по-високата степен на общуване с приятели (.148;  $p < .05$ ), ученето на нещо ново (.116;  $p < .05$ ) и повече онлайн игри (.194;  $p < .05$ ) и е отрицателно свързано с гледането на новини (-.194;  $p < .05$ ).

Ориентирането към търсене на социална подкрепа има положителна връзка с по-честото общуване с приятели (.111;  $p < .05$ ), отделянето на време за хоби (.165;  $p < .05$ ), гледането на повече телевизия и филми (.160;  $p < .05$ ), следенето на новини (.094;  $p < .05$ ), слушането на музика (.118;  $p < .05$ ), ученето на нещо ново (.156;  $p < .05$ ), прекарването на повече време в социалните мрежи (.129;  $p < .05$ ), готвенето (.104;  $p < .05$ ), оказването на помощ на други (.105;  $p < .05$ ), извършването на физически упражнения (.102;  $p < .05$ ) и яденето (0.96;  $p < .05$ ).

Активното изправяне срещу проблема има положителна връзка с работата от дома (.100;  $p < .05$ ), слушането на музика (.097;  $p < .05$ ), ученето на нещо ново (.242;  $p < .05$ ), помощта на други (.144;  $p < .05$ ), физическите упражнения (.150;  $p < .05$ ), упражняването на хоби (.182;  $p < .05$ ) и воденето на дневник (.093;  $p < .05$ ).

Обръщането към религията има слаба положителна връзка със следенето на новини (.102;  $p < .05$ ), помагането на други (.131;  $p < .05$ ), моленето (.298;  $p < .05$ ) и яденето (.115;  $p < .05$ ).

Отричането като стратегия за справяне със стреса има положителна връзка с общуването с приятели (.097;  $p < .05$ ), прекарването на време в социалните мрежи (.099;  $p < .05$ ), онлайн игрите (.107;  $p < .05$ ) и физическите упражнения (0.97;  $p < .05$ ).

Емоционалното споделяне е положително свързано с по-честото гледане на телевизия и филми (.115;  $p < .05$ ), новини (.160;  $p < .05$ ), прекарването на време в

социалните мрежи (.144;  $p < .05$ ), готвенето (.158;  $p < .05$ ), помагането на други (.104;  $p < .05$ ) и яденето (.113;  $p < .05$ ).

Самоокуражаването е свързано с общуването със семейството (.098;  $p < .05$ ), готвенето (.146;  $p < .05$ ) и помагането на други (.094;  $p < .05$ ).

Самоизолирането е свързано с по-малко общуване с приятели (-.111;  $p < .05$ ), по-малко време в онлайн игри (-.108;  $p < .05$ ) и по-малко помагане на другите (-.111;  $p < .05$ ) и положително свързано с ученето на нещо ново (.093;  $p < .05$ ), практикуването на хоби (.128;  $p < .05$ ) и четенето (.093;  $p < .05$ ).

Вярата в личния контрол има положителна връзка с преосмислянето (.257;  $p < .05$ ), когнитивната дезангажираност (.131;  $p < .05$ ), приемането (.258;  $p < .05$ ), хумора (.136;  $p < .05$ ), активността (.252;  $p < .05$ ), самоокуражаването (.237;  $p < .05$ ).

Чувството за лична отговорност е по-високо при копинг стратегията когнитивно реструктуриране (.180;  $p < .05$ ), търсене на социална подкрепа (.160;  $p < .05$ ), активното изправяне пред проблема (.128;  $p < .05$ ), обръщане към религията (.105;  $p < .05$ ) и емоционалното споделяне (.104;  $p < .05$ ). Усещането, че другите са отговорни за случващото се корелира положително слабо с когнитивното реструктуриране (.129;  $p < .05$ ), търсенето и споделянето на информация (.096;  $p < .05$ ), активното изправяне срещу проблема (.093;  $p < .05$ ), обръщането към религията (.103;  $p < .05$ ) и емоционалното споделяне (.097;  $p < .05$ ) и има слаба отрицателна връзка с хумора (-.105;  $p < .05$ ). Отдаването на значение на политиките е положително свързано с пожелателното мислене (.154;  $p < .05$ ), преосмислянето на ситуацията (.154;  $p < .05$ ) и търсенето на социална подкрепа (.113;  $p < .05$ ). За отговорността на предоставящите здравни услуги има много слаба положителна връзка с емоционалното споделяне (.098;  $p < .05$ ). Съдбата като причина е положително свързана с поведенческото дезангажиране (.156;  $p < .05$ ) и когнитивното дезангажиране (.191;  $p < .05$ ), активното изправяне срещу проблема (.124;  $p < .05$ ), обръщането към религията (.214;  $p < .05$ ), емоционалното споделяне (.097;  $p < .05$ ) и самоизолацията (.101;  $p < .05$ ). Отдаване на отговорността на природата се свързва с когнитивното реструктуриране (.116;  $p < .05$ ), когнитивното дезангажиране (.124;  $p < .05$ ), приема на наркотици (.125;  $p < .05$ ), обръщането към религията (.095;  $p < .05$ ) и отричането (.125;  $p < .05$ ).

Стресът е по-нисък когато е по-висока степента на когнитивно реструктуриране (-.105;  $p < .05$ ), приемането (-.130;  $p < .05$ ) и самоокуражаването (-.115;  $p < .05$ ). По-високият възприеман стрес е свързан с търсенето и споделянето на информация (.114;  $p < .05$ ), пожелателното мислене (.134;  $p < .05$ ), поведенческото дезангажиране (.096;  $p < .05$ ), когнитивното дезангажиране (.115;  $p < .05$ ), приема на наркотици (.149;  $p < .05$ ), търсенето на социална подкрепа (.104;  $p < .05$ ), обръщането към религията (.101;  $p < .05$ ), емоционалното споделяне (.125;  $p < .05$ ) и самоизолацията (.151;  $p < .05$ ).

Променливите са агрегирани в активен, пасивен и акомодативен копинг. Очакването съгласно доказаните линии са активният копинг да води до по-добри

резултати за психичното благополучие като цяло и по-нисък стрес, а пасивният копинг обратно. Допускането предвид външният характер на обстоятелствата, свързани с пандемията, са и акомодативният копинг, изразяващ приемане на ситуацията, но съзнателно приемане, също да има положителна връзка. Влиянията са измерени с контрол нас всички демографски променливи, а резултатите са описани на следващите страници.

Активният копинг ( $\alpha = .73$ ) включва стратегиите търсене и споделяне на информация, търсене на социална подкрепа, решаване на проблема и емоционално споделяне; акомодативен копинг ( $\alpha = .65$ ), включва стратегиите положително преосмисляне, приемане, хумор, реприоритизиране, самоокуражаване, а пасивен копинг ( $\alpha .50$ ), включва стратегиите пожелателно мислене, поведенческо дезангажиране, когнитивно дезангажиране, употреба на наркотици, отричане и самоизолиране. По-ниската стойност на Алфа на Кронбах за пасивния копинг вероятно е обусловена от конкретната ситуация. Пожелателното мислене очевидно не е адекватна и предпочитана стратегия в момент, който предполага някакви действия, без да има обаче очакване за контрол. Очевидно, пандемията е свързана с най-висока степен на избягване на пожелателното мислене предвид, че вече е факт, което кореспондира и с другите получени резултати, отразяващи реалистичността в процеса на адаптация на респондентите.

Активният копинг има положителна връзка с акомодативния (.130;  $p < .001$ ), както и с пасивния (.212;  $p < .000$ ). Това е обяснимо с адаптивността на всички стратегии, което ги обединява, търсенето на най-подходящо спрямо ситуацията решение.

Всички променливи са неравномерно разпределени: активен копинг  $Z = 2.691$ ;  $p < .000$ ; акомодативен копинг  $Z = 2.893$   $p < .000$ ; акомодативен копинг  $Z = 3.440$ ;  $p < .000$ ). В табл. 43 е представена общата статистика на променливите.

Таблица 43. Обща статистика на агрегираните копинг стратегии

	бр.	мин.	макс.	средна ст-т	ст. откл.
активен копинг	301	1.00	3.88	2.44	.64
акомодативен копинг	301	1.30	4.00	2.69	.54
пасивен копинг	301	1.00	3.58	2.32	.44

И трите агрегирани променливи имат статистически изразена значимост в изразеността. Най-слабо изразен е пасивният копинг, следван от активния, докато акомодативният е най-изразен и очевидно най-адаптивен за ситуацията на пандемия. Акомодативният е по-силно изразен от активния копинг ( $Z = 5.179$ ;  $p < .000$ ) и от пасивния ( $Z = 8.575$ ;  $p < .000$ ), а пасивният е по-слабо изразен от активния ( $Z = 2.945$ ;  $p < .005$ ).



Връзките на агрегираните стратегии за справяне със стреса с възприемания личен контрол, възприемания стрес, психичното благополучие, емоциите и конспиративното мислене с контрол на всички демографски променливи е представено в табл. 44.

Таблица 44. Връзки на агрегираните копинг стратегии с останалите променливи

	активен копинг	акомодативен копинг	пасивен копинг
личен контрол		,321 ,000	
стрес		-,206 ,000	,278 ,000
психично благополучие	,116 ,046	,381 ,000	
спокойствие		,228 ,000	
позитивни емоции	,242 ,000	,386 ,000	,162 ,005
негативни емоции	,204 ,000	-,172 ,003	,320 ,000
конспиративно мислене			,251 ,000

Колкото е по-висок активният копинг, толкова по-високо е психичното благополучие, изпитваните позитивни емоции, но и изпитваните негативни емоции. Това потвърждава от една страна независимото изпитване на положителни и негативни емоции, а от друга страна и проекциите на активността, която не винаги води директно до постигане на желания ефект и това прави резултата логично съгласуван. Пасивният копинг е свързан с по-високо ниво на възприеман стрес и също с повече изживявани и позитивни, и негативни емоции. Пасивният начин за справяне със стреса води с други думи до временно облекчение и положителни емоции, свързани с това, но не и като продължително прилагана стратегия. Интересно за отбелязване е единствената връзка с конспиративното мислене, която се наблюдава за пасивния копинг. Вероятно адаптивността, осигурявана от споделяните конспиративни теории, кореспондира с адаптивността, осигурявана от пасивния копинг.

Изразеният акомодативният копинг е свързан с по-високо усещане за личен контрол, психично благополучие, спокойствие и по-ниско ниво на стрес и изживявани негативни емоции. Това очертава положителния ефект и адаптивността на акомодативните стратегии. Явно те са единствените, които директно са свързани с по-добра степен на управление на стреса и намаляване на изживяваните негативни емоции.

Интересен момент е, че стратегиите за справяне със стреса нямат връзка с очакванията за развитие на кризата, предизвикана от пандемията нито в краткосрочен, нито в средносрочен и дългосрочен план. Това показва, че предпочитаните копинг стратегии и поведения имат за цел да защитят и предпазят

респондентите и да им помогнат да се адаптират реактивно на настъпилите промени, но са ситуативно обусловени, а не свързани с когнитивното осмисляне на ситуацията. По отношение на оценката на събитията и в каква степен участниците смятат, че ги засяга пандемията, се наблюдава слаба положителна връзка единствено между акомодативния копинг и намирането и на положителна страна в ситуацията (.176;  $p < .002$ ). Колкото по-изразен е акомодативният копинг, толкова повече са положителните неща, които респондентите намират. Негативните изразения на кризата имат положителна връзка с пасивния копинг (.187;  $p < .001$ ) и отрицателна с акомодативния копинг (-.141;  $p < .015$ ). Колкото по-пасивни са в усилията си за справяне със стреса участниците, толкова повече са негативите, които те отчитат и обратното, тези, при които адаптацията е силно изразена, виждат значително по-малко негативни моменти. Това е още едно потвърждение за значението на акомодативния стил.

Реактивното поведение се очертава като най-адаптивно, тъй като е в максимална степен ситуационно обусловено и съдържа в себе си характеристики на активния копинг. Това се потвърждава и от липсата на връзка между него и оценката за значимост, както и засягане, която респондентите отдават на пандемията. Тя вече е факт, който по-скоро може да се повлияе не от нагласата към адаптиране, която е основна характеристика на акомодативния копинг, колкото от общата ориентация към пасивен / активен предпочитан начин за справяне. И активният, и пасивният копинг имат положителна връзка с възприемането на пандемията. Тя се оценява като значима при активния копинг (.257;  $p < .000$ ) и при пасивния (.128;  $p < .028$ ), а степента, в която участниците в изследването смятат, че ги засяга – при активния копинг е .175;  $p < .003$ , а при пасивния е .138;  $p < .017$ .

#### 4.8. Самооценка на общото състояние на респондентите

С отделен въпрос е измерена степента, в която участниците в изследването описват притеснението си, свързано с пандемията, като отговорите са неравномерно разпределени ( $\chi^2 = 21.953$ ;  $p < .005$ ). Почти половината участници в изследването споделят, че не се притесняват от пандемията. 37 % пък са тези, които са изключително притеснени (фиг. 59).



Фигура 59. Процентно разпределение на отговорите „уча нещо ново“

Полът, религиозността и местоживеенето не оказват влияние върху притесненията, свързани с коронавирусното заболяване. Влияние оказват образователния статус и възрастта. Образователният статус има значимо влияние ( $F = 10,235$ ;  $p < .000$ ), като завършилите университет са по-притеснени от учещите (разлика в средните стойности 2.10638;  $p < .05$ ) и тези със завършена професионална квалификация, които също са по-притеснени от учещите (разлика в средните стойности 1.78219;  $p < .005$ ). Влиянието на възрастта върху изпитваното притеснение също е значимо ( $F = 4.889$ ;  $p < .005$ ). Групата 20-30 г. е значително по-малко притеснена от всички останали (табл. 45 и 46).

Таблица 45. Описателна статистика и влияние на възрастта върху възприеманото притеснение, свързано с пандемията

	Бр.	Ср. ст-т	Ст. откл.	Ст. гр.	95% ДИ		Мин.	Макс.
					Долна гр.	Горна гр.		
20-30 г.	69	3.59	2.16	.26	3.07	4.11	1.00	8.00
30-40 г.	78	4.79	2.22	.25	4.29	5.30	1.00	9.00
40-50 г.	68	4.99	2.73	.33	4.32	5.65	1.00	9.00
50-60 г.	58	5.31	2.56	.34	4.64	5.98	1.00	9.00
60-70 г.	28	4.82	2.18	.41	3.98	5.67	1.00	8.00
Общо	301	4.66	2.46	.14	4.39	4.94	1.00	9.00

Таблица 46. Възрастови различия в степента на преживявано притеснение

(I) възраст	(J) възраст	разлика в средните ст-ти (I-J)	Ст. гр.	Ниво на значимост	95% доверителен интервал	
					Долна гр.	Горна гр.
20-30 г.	30-40 г.	-1.20067*	.39593	.003	-1.9799	-.4215
	40-50 г.	-1.39109*	.40937	.001	-2.1967	-.5854
	50-60 г.	-1.71614*	.42677	.000	-2.5560	-.8762
	60-70 г.	-1.22723*	.53680	.023	-2.2837	-.1708

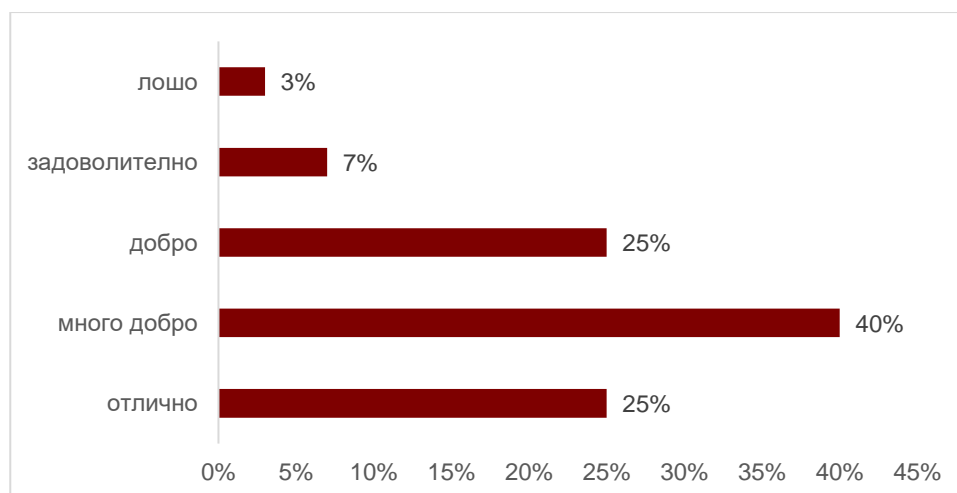
88% от участниците в изследването споделят, че не са били изложени на директен риск от заразяване с коронавирус, а 92% не са се изследвали. 94% посочват, че нямат близък, който да е заразен, а останалите споделят, че близките им са се възстановили.

Самооценката на респондентите на индивидуалното им състояние обхваща оценка на здравословното състояние, качеството им на живот, физическо и психическо състояние, удовлетвореност от социалните контакти, изпълнение на социалните роли и ежедневните дейности. Тази скала е обърната и започва от отлично (1) до лошо (5). За отбелязване е, че стойностите по всички променливи са под средната стойност на скалата, което показва картина на обща положителна оценка на изследваните лица за начина, по който се чувстват физически и психически, включително оценката, която дават за качеството си на живот.

Таблица 47. Описателна статистика за оценка на живота

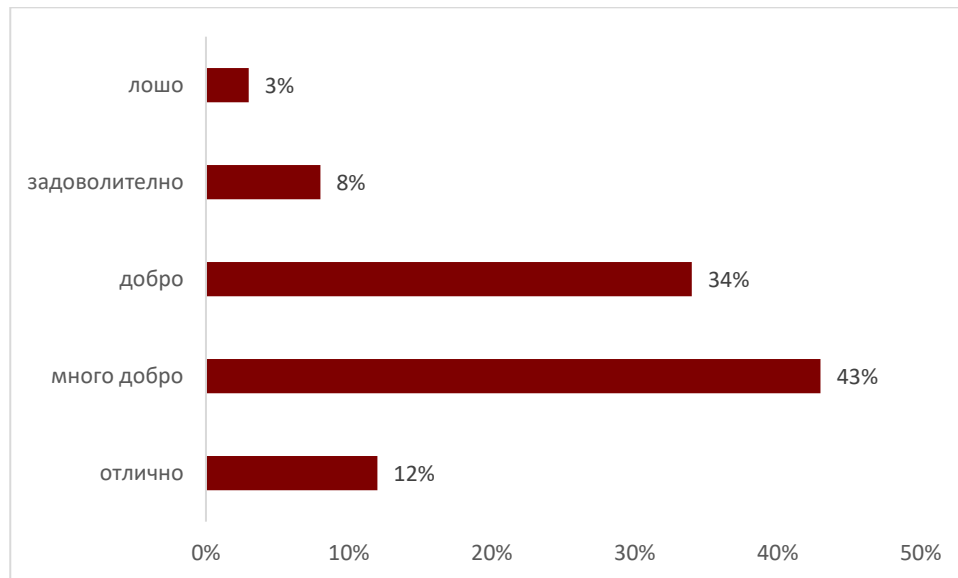
	бр.	мин.	макс.	ср. ст-т	ст. отклонение
здравно състояние	301	1.00	5.00	2.24	1.00
качество на живот	301	1.00	5.00	2.48	.90
физическо състояние	301	1.00	5.00	2.52	1.00
психическо състояние	301	1.00	5.00	2.52	1.11
социални отношения	300	1.00	5.00	2.61	1.14
изпълнение на роли	301	1.00	5.00	2.29	1.05
ежедневни дейности	301	1.00	5.00	1.66	1.01

Положителен момент в самооценката на участниците в изследването е, че само 3% оценяват общото си здравословно състояние като лошо. Една четвърт го намират за отлично. Много добро е за 40% от респондентите, добро за 25% и задоволително за 7% ( $\chi^2 = 134.465$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 60).



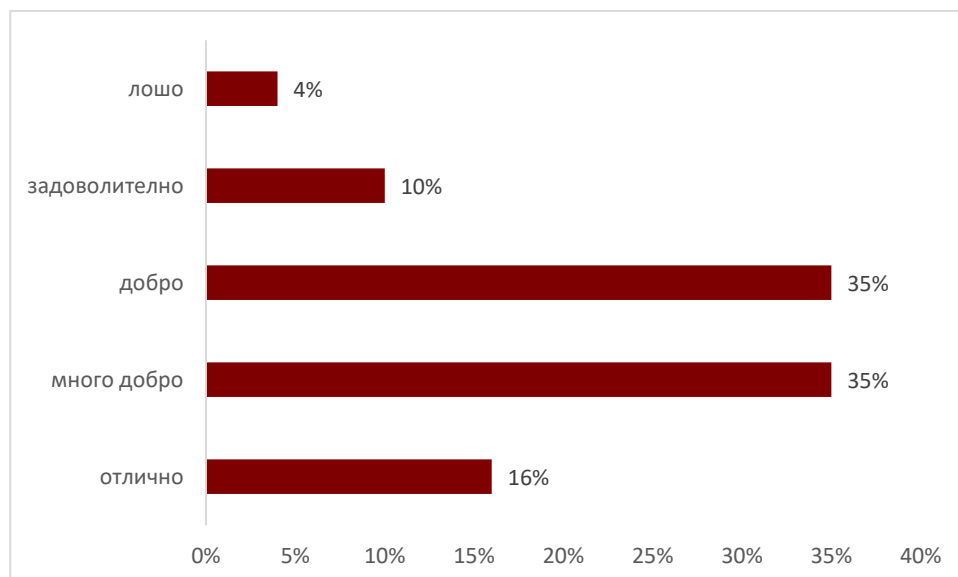
Фигура 60. Процентно разпределение на отговорите за самооценка на здравословното състояние

Положителен момент за тази извадка се очертава и в общата оценка за качеството на живот също е положителна – то е отлично според една десета и много добро според 43%. За 34% е добро, задоволително за 8% и лошо според 3% ( $\chi^2 = 188.784$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 61).



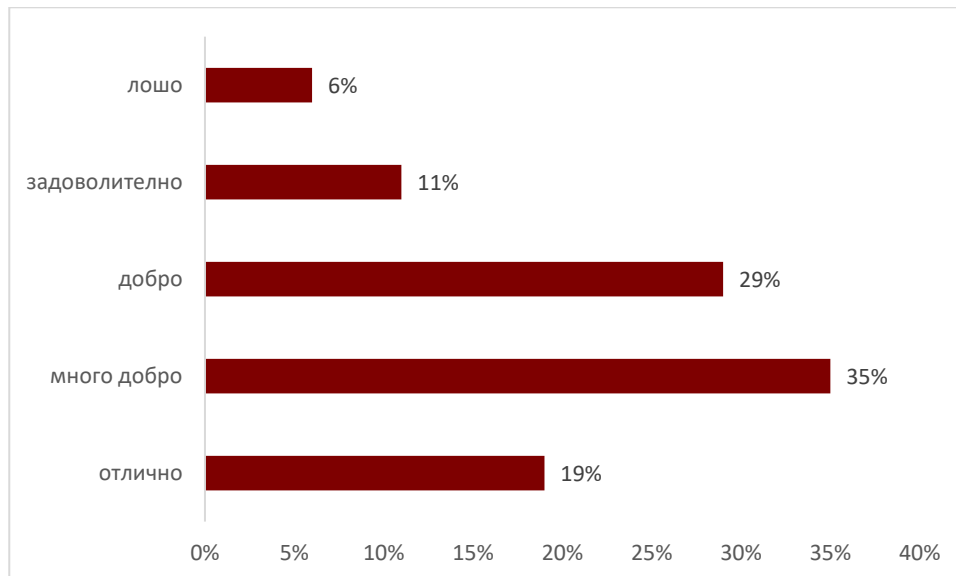
Фигура 61. Процентно разпределение на отговорите за самооценка на здравословното състояние

Физическото си състояние по 35% оценяват като добро и много добро, 16% като отлично, следвани от 10%, според които то е задоволително и 4%, които го оценяват като лошо ( $\chi^2 = 122.106$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 62).



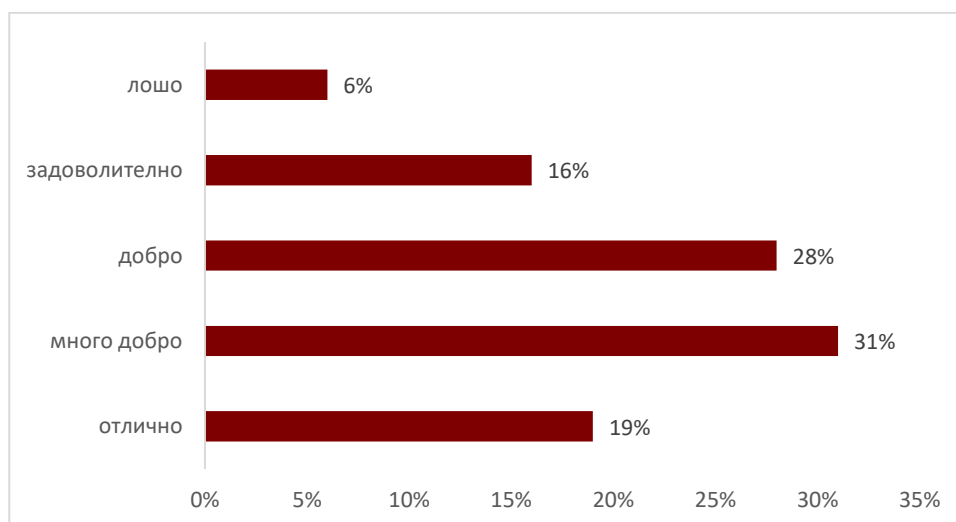
Фигура 62. Процентно разпределение на отговорите за самооценка на физическото състояние

Аналогично е и разпределението за психическото състояние и концентрация, в най-висока степен (35%) го оценяват като много добро, 29% като добро, 19% като отлично, 11% като задоволително и 6% като лошо ( $\chi^2 = 82.837$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 63).



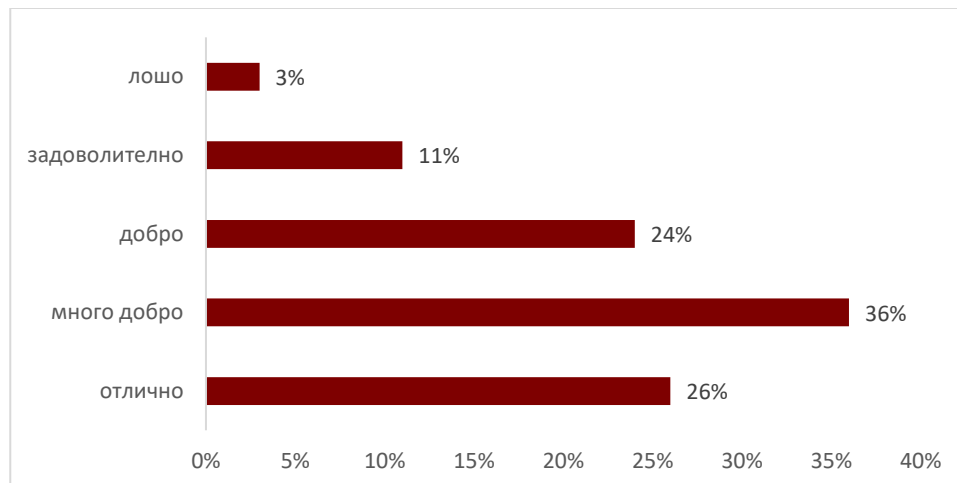
Фигура 63. Процентно разпределение на отговорите за самооценка на психическото състояние

Много удовлетворени от социалните си контакти са 35%, удовлетворени са 28%. Според 19% социалните контакти са отлични, задоволителни са за 16% от участниците в изследването, а 6% ги определят като незадоволителни ( $\chi^2 = 58.000$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 64).



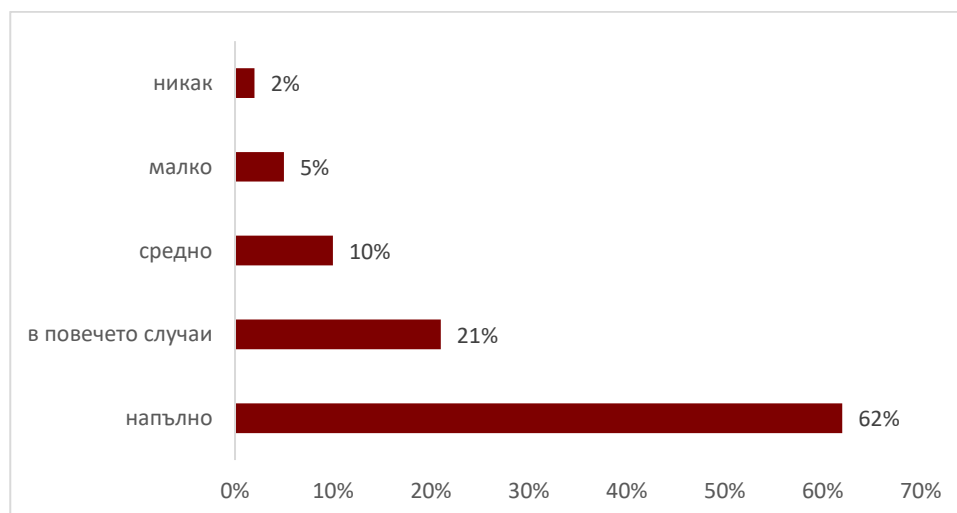
Фигура 64. Процентно разпределение на отговорите за самооценка на удовлетвореността от социалните контакти

26% от изследваните лица смятат, че отлично изпълняват обичайните си социални роли и дейности, 36%, че се справят много добре, 24% се самоопределят като добре справящи се, 11% се оценяват като задоволително справящи се и едва 3% като справящи се зле ( $\chi^2 = 103.801$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 65).



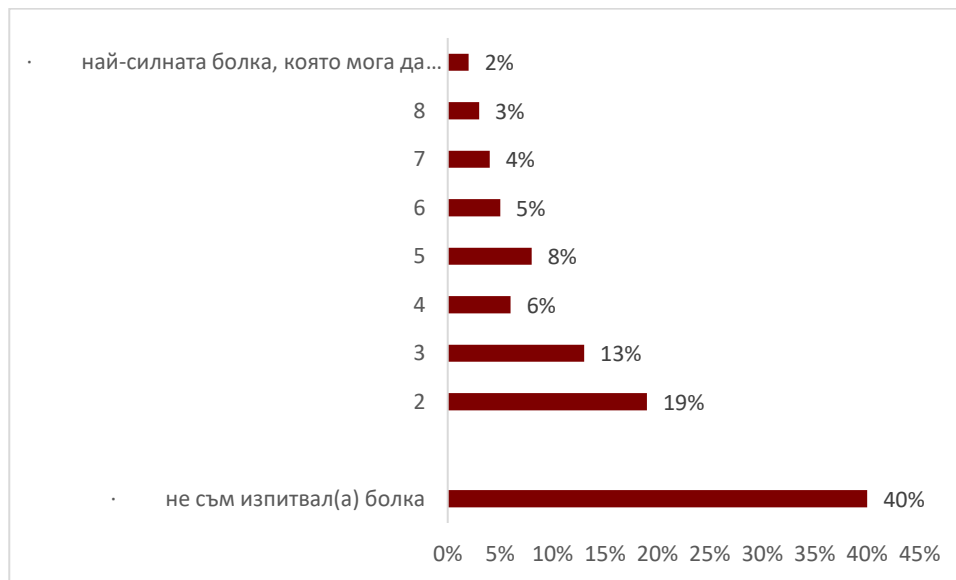
Фигура 65. Процентно разпределение на отговорите за самооценка за изпълнението на социалните роли

Ежедневните физически дейности са проблем за 2% от респондентите, а 62% посочват, че могат да ги изпълняват в пълна степен. В повечето случаи посочват, че се справят 21% от респондентите, в средна степен 10% и малко 5% ( $\chi^2 = 353.468$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 66).



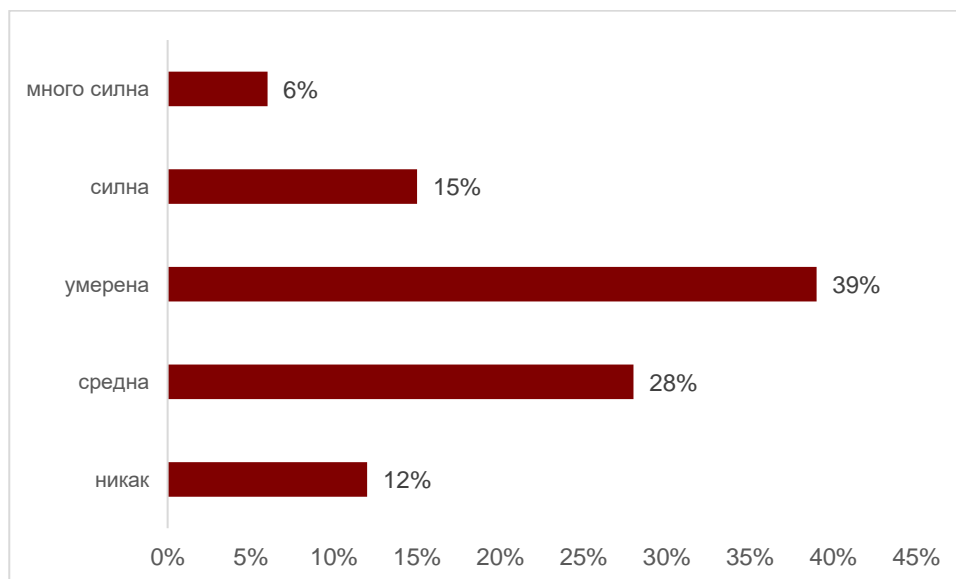
Фигура 66. Процентно разпределение на отговорите за самооценка за справянето с ежедневните физически дейности

По отношение на изпитвана болка 40% от участниците в изследването споделят, че не са изпитвали болка през изминалата седмица, 2% посочват, че са изпитвали най-силната възможна болка. Останалите проценти са разпределени основно в ниския спектър на изживявана болка ( $\chi^2 = 317.728$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 67).



Фигура 67. Процентно разпределение на отговорите за самооценка за изпитваната болка

Основната част от изследваните лица споделят, че изпитват умерена умора, следвани от тези, които посочват, че са средно изморени, много, никак и много силно изморени ( $\chi^2 = 107.558$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 68).



Фигура 68. Процентно разпределение на отговорите на респондентите за степента на изпитвана умора



Айтемите са обединени в скали за физическо и психическо здраве съответно с (Cronbach's  $\alpha = .72$  и Cronbach's  $\alpha = .74$ ), неравномерно разпределени, като психическото здраве е с по-висока стойност от физическото ( $Z = 6.325$ ;  $p < .000$ ; средни рангове съответно 134.02 и 130.41).

Според измерения коефициента на Кендал се наблюдават значими връзки на начина, по който респондентите самооценяват своето общо състояние – физическо и психическо здраве. Интересен момент е, че самооценката за физическото и психическото здраве няма връзка единствено с активните стратегии за справяне със стреса. Наблюдават се значими връзки с всички останали променливи: оценките са по-високи за физическото здраве (.140;  $p < .005$ ) и психическото здраве (.171;  $p < .000$ ) при по-слабо изразена пасивна копинг нагласа. при по-често преживявани позитивни емоции (-.128;  $p < .005$  за физическото здраве и -.245;  $p < .000$  и за физическото здраве) и при по-рядко изживявани негативни емоции (.241;  $p < .000$  за физическото здраве и .377;  $p < .000$  за психическото здраве), при по-висока доза възприемано спокойствие (.169;  $p < .000$  за физическото и -.164;  $p < .000$  за психическото здраве), при по-високо психично благополучие (-.340;  $p < .000$  за физическото здраве и -.450;  $p < .000$  за психическото здраве), при по-нисък възприеман стрес (.269;  $p < .000$  за физическото и .482;  $p < .000$  за психическото здраве) и по-високо усещане за личен контрол (-.254;  $p < .000$  за физическото здраве и -.275;  $p < .000$  за психическото здраве). Начина на оценяване на собственото състояние е по-негативен при възприеман висок стрес и пасивна нагласа към управлението му и негативните преживявани емоции. Колкото повече са положителните емоции, усещането за благополучие и личен контрол, толкова по-добре се себеусещат респондентите.

#### 4.9. Възприеман стрес

Скалата за възприеман стрес е образувана от 10 айтема и има висока надеждност – коефициентът Алфа на Кронбах е .863. Разпределението по нито един от айтемите и съответно, по цялата скала, не превишава средната точка (табл. 48), резултатите са след реверсиране на формулираните положително въпроси, които са в курсив в таблицата). Това е индикативно, че отделните събития не се преживяват силно негативно, но и четирите айтема, които отразяват усещането за справяне, също не са във високия спектър на скалата (никога - почти никога – понякога – често – много често). По отношение на тях резултатите показват, че респондентите са имали усещане за контрол над нещата и че са съумявали да се справят с проблемите.

Таблица 48. Стрес скала – обща статистика

	бр.	мин.	макс.	ср. ст-т	ст. откл.
Колко често се чувствахте нервни или стресирани?	301	1.00	5.00	2.78	1.13
Колко често усещахте, че не сте в състояние да контролирате важните неща в живота си?	301	1.00	5.00	2.67	1.17
Колко често усещахте, че управлявате нещата?	301	1.00	5.00	2.65	.97
Колко често съумявахте да контролирате обстоятелствата, които Ви дразнят?	301	1.00	5.00	2.63	.92
Колко често усещахте, че нещата се случват по начина, по който искате?	301	1.00	5.00	2.63	1.02
Колко често изпитвахте гняв, че нещата, които се случват, са извън Вашия контрол?	301	1.00	5.00	2.51	1.14
Колко често установихте, че не можете да се справите със задачите, които стоят пред Вас?	301	1.00	5.00	2.49	1.08
Колко често се разстройвахте от неочаквано събития?	301	1.00	5.00	2.41	1.04
Колко често усещахте, че трудностите се натрупват в такава степен, че не можете да ги преодолеете?	301	1.00	5.00	2.33	1.13
Колко често се чувствахте уверени, че може да се справите с личните си проблеми?	301	1.00	5.00	2.26	.95
<b>Възприеман стрес</b>	<b>301</b>	<b>1.00</b>	<b>5.00</b>	<b>2.54</b>	<b>.71</b>

Няма значими разлики във възрастовите групи, както и в зависимост от местоживеенето и образователния статут, но като цяло жените са с по-висок възприеман стрес от мъжете ( $Z = 2.709$ ;  $p < .005$ ; мъже среден ранг 124.31, жени 155.99).

Стресът има слаби положителни корелации със значението, което изследваните лица отдават на пандемията, степента, в която определят, че тя ги засяга и възприемането на негативната ѝ страна. Интересно е, че виждането на положителни неща в кризата няма връзка с възприемания стрес (табл. 49).

Таблица 49. Връзки на възприемания стрес и оценка на кризата (коефициент на Кендал)

	колко важна е пандемията за вас	в каква степен ви засяга	в каква степен виждате негативната страна	в каква степен виждате положителната страна
възприеман стрес	<b>.127</b>	<b>.175</b>	<b>.201</b>	<b>-.082</b>
	.003	.000	.000	.051
	301	301	301	301

По отношение на връзката между стреса и кой носи отговорност за настъпилата криза има само една слаба положителна корелация – колкото по-висока е нагласата, че съдбата е отговорна за това, толкова по-висок е възприеманият стрес (Тау-б коефициент .118;  $p < .006$ ). Усещането за успешно адаптиране,

чувството за контрол върху живота и удовлетворяване на физическите нужди, потребността от асоциални контакти и са по-високи при по-нисък стрес (табл. 50).

Таблица 50. Връзка между възприемания стрес и усещането за контрол на ежедневието (коефициент на Кендал; \*  $p < .05$ ); \*\*  $p < .000$ )

	възприеман стрес
можете да направите нещо	<b>-.149**</b>
можете да избегнете вируса	-.039
да удовлетворите нуждата си от социални контакти	<b>-.171**</b>
да удовлетворите физическите си нужди	<b>-.195**</b>
можете да се адаптирате независимо какво се случва	<b>-.269**</b>

Възприеманият стрес има значими връзки с преживяваните емоции с изключение на злорадство, заинтересованост, състрадание и преживявана гордост (табл. 51).

Таблица 51. Връзки между стреса и преживяваните емоции (Kendall's tau\_b (\* $p < .05$ ; \*\* $p < .000$ ).

	възприеман стрес
необременен	<b>-.206**</b>
необезпокояван	<b>-.299**</b>
целенасочен	<b>-.206**</b>
благодарен	<b>-.112**</b>
надежда	<b>-.173**</b>
забавляващ се	<b>-.143**</b>
радостен	<b>-.180**</b>
изненадан	<b>.206**</b>
виновен	<b>.185**</b>
смачкан	<b>.360**</b>
възпрепятстван	<b>.323**</b>
отегчен	<b>.253**</b>
побеснял	<b>.242**</b>
нервен	<b>.426**</b>
изплашен	<b>.388*</b>
самотен	<b>.395**</b>
тъжен	<b>.488**</b>
засрамен	<b>.246**</b>
отвратен	<b>.288**</b>
претоварен	<b>.138**</b>

Високият стрес е свързан с по-ниска степен на чувство за спокойствие и необремененост, чувство за цел и надежда, усещане за благодарност и положителните емоции радост и забавление. Когато стресът е висок, това е свързано с преживявани изненада, чувство на вина, усещане за смачканост, осуетени цели, гняв, отегчение, нервност, страх, самота, тъга, срам, отвращение и усещане за претоварване.

Стресът има положителна корелация със споделянето на информация като копинг (.157;  $p < .05$ ), с пожелателното мислене (.171;  $p < .05$ ), с поведенческата дезангажираност (.135;  $p < .05$ ), с когнитивната дезангажираност (.139;  $p < .05$ ),

приема на наркотици (.17;  $p < .05$ ), социалната подкрепа (.128;  $p < .05$ ), емоционалното споделяне (.182;  $p < .05$ ), и самоизолирането (.227;  $p < .05$ ) и отрицателна връзка с приемането (-.145;  $p < .05$ ), хумора (-.119;  $p < .05$ ) и себеокуражаването (-.169;  $p < .05$ ).

Заеетостта оказва влияние върху възприемания стрес ( $Z = 3.634$ ;  $p < .000$ ; активно заети среден ранг 90.73, безработни среден ранг 123.68).

#### 4.10. Психично благополучие

Скалата за измерване на психичното благополучие е съставена от 9 айтема, която мерят един концепт, което обяснява много високия коефициент на алфа на Кронбах  $\alpha$  .943.

Отговорите по всички айтеми са над средната точка на скалата, като най-висока е стойността на айтема, измерващ усещането, че има смисъл да се живее (табл. 52). Цялата скала е основно в положителния спектър на отговорите, а самите променливи са неравномерно разпределени. Изследваните лица оценяват, че се чувстват балансирани, удовлетворени от живота си, че животът им има смисъл, усещат надежда и са благополучни.

Таблица 52. Обща статистика – психично благополучие

	бр.	мин.	макс.	ср. ст-т	ст. отклон.
чувствах, че си струва да живея	301	1.00	5.00	4.03	1.02
чувствах, че животът ми има смисъл	301	1.00	5.00	3.85	1.07
чувствах, че животът ми има цел	301	1.00	5.00	3.76	1.08
бяха ми интересни много сфери от живота	301	1.00	5.00	3.65	1.07
чувствах се радостен	301	1.00	5.00	3.59	.97
усещах баланс в живота си	301	1.00	5.00	3.48	1.06
чувствах се удовлетворен от живота	301	1.00	5.00	3.46	1.03
чувствах се обнадяден	301	1.00	5.00	3.46	1.00
чувствах се благополучен	301	1.00	5.00	3.38	1.015
благополучие	301	1.00	5.00	3.63	.86

Не се наблюдават значими разлики по пол и по възраст, както и по местоживеене, образователен статут и религиозност.

Между преживяваното психично благополучие и възприеман стрес има очаквана висока отрицателна корелация (-.650;  $p < .000$ ). Психичното благополучие има положителна връзка с някои копинг стратегии: преосмислянето (.331;  $p < .05$ ), приемането (.223;  $p < .05$ ), хумора (.181;  $p < .05$ ), приоритизирането (.178;  $p < .05$ ), активното поведение (.253;  $p < .05$ ), себеокуражаването (.294;  $p < .05$ ) и отрицателна с приема на наркотици (-.195;  $p < .05$ ) и със самоизолацията (-.112;  $p < .05$ ).

С агрегираните емоции психичното благополучие е положително свързано със спокойствието (.219;  $p < .000$ ), позитивните емоции (.311;  $p < .000$ ) и отрицателно с негативните емоции (-.402;  $p < .000$ ).

Чувството на благополучие не е свързано с възприеманото значение или въздействие на кризата, но има положителна връзка с усещането, че в тази ситуация има и положителна страна (.100;  $p < 0.05$ ) и отрицателна с възприемане на ситуацията в негативна светлина (-.172;  $p < .000$ ). То логично не е свързано с определянето чия е отговорността за случващото се. Има положителна връзка с възприемания контрол – че може да се направи нещо (.242;  $p < .000$ ), удовлетворяването на физическите потребности (.205;  $p < .000$ ), социалните контакти (.222;  $p < .000$ ) и адаптацията към ситуацията независимо какво се случва (.269;  $p < .000$ ). Важно е, че няма връзка с усещането на респондентите, че могат да избегнат опасността, свързана със заразяване с вируса.

Има положителна връзка и с очакваното развитие на ситуацията и по-конкретно в по-дългосрочен аспект. Тук също следва да се отбележи, че няма директна връзка с очакването ситуацията да се подобри след един месец, но има с очакването за подобряване след три месеца (.108;  $p < .010$ ) и след една година (.112;  $p < .005$ ).

Някои от дейностите са положително свързани с преживяването психично благополучие – то е по-високо при тези, които посочват, че по-често работят от дома, общуват повече със семейството и приятелите си, слушат музика, учат нещо ново и отделят повече време на хобито си (табл. 53).

Таблица 53. Връзка между упражнявани дейности и преживявано психично благополучие (коэффициент на Кендал ( $p < .05$ ; \*\*  $p < .000$ ))

	психично благополучие
работя от дома	.098*
общувам със семейството си	.093
общувам с приятели	.179**
музика	.120**
уча нещо ново	.125**
хоби	.110**

Високото чувство за благополучие има отрицателна връзка с притеснението и преживяваната болка и положителна връзка с оценката на здравословното, физическо и психическо състояние, оценката на качеството на живота като висока и усещането за удовлетвореност от социалните отношения, както и самооценката за справяне с ежедневните дейности и изпълнението на социалните роли (табл. 54).

Таблица 54. Връзка между психичното благополучие и самооценката на индивидуалното състояние Кендал ( $p < .05$ ; \*\*  $p < .000$ )

	психично благополучие
колко притеснени се чувствате	-.136**
здравословно състояние	.309**
качество на живот	.317**
физическо състояние	.268**
психическо състояние	.451**
социални отношения	.356**
изпълнение на роли	.362**
ежедневни дейности	.222**
болка	-.286**

Заеетостта оказва влияние върху изживяваното благополучие – работещите активно и натоварено имат по-високо психично благополучие от безработните ( $Z = 2.865$ ;  $p < .004$ ; активно работещи среден ранг 107.31, безработни среден ранг 81.34).

#### 4.11. Сфери от живота и значимост, която респондентите им отдават

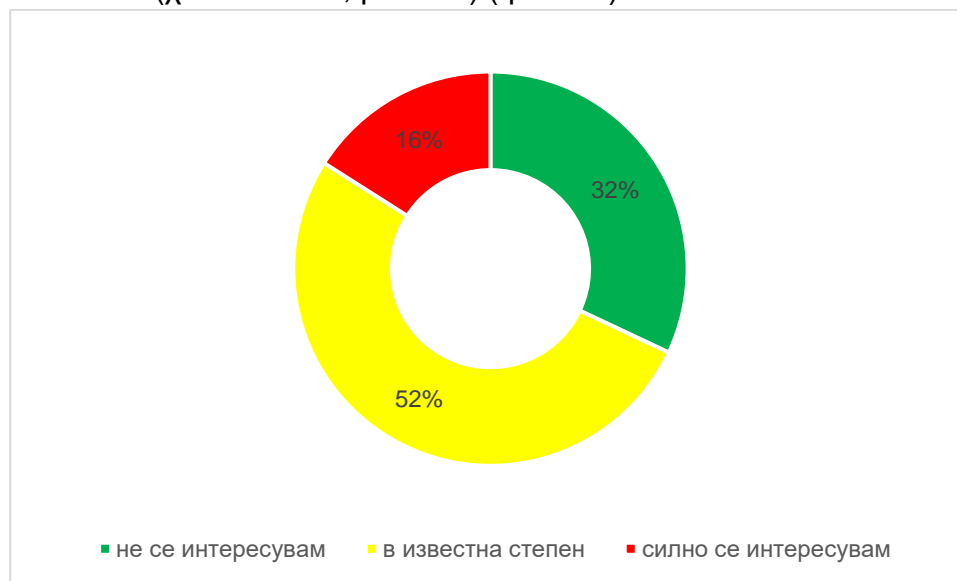
С тази група въпроси е проверена значимостта, която респондентите отдават на различни сфери от живота: политика, икономика, здравна криза, свързана с вируса, цена на здравните услуги, войни в Афганистан, насилие с използване на оръжие, тероризъм, природа, права на жените, права на лесбийки, гейове и транссексуални, имиграция, образование, външна политика, ценности на политиците, лидерски умения на политическите лидери, фанатизъм, липса на учтивост. Всички променливи са неравномерно разпределени.

Категориите горещи теми, по които проверихме нагласата към интерес и които са над средната стойност по скалата 5 (1-9), са: на първо място образованието, следвано от природата. Имиграционните въпроси, тероризмът, фанатизмът, войните в Афганистан и Ирак, правата на лесбийки, гейове и транссексуални не са толкова приоритетни за изследваните лица. След тях по степен на значимост се нареждат здравната криза, свързана с коронавируса, агресията между непознати, състоянието на икономиката, правата на жените, цената на здравните услуги, външната политика и лидерските умения на политическите лидери. В средна степен интерес провокират въпросите, свързани с насилието с използване на оръжие и ценностите на политическите лидери (табл. 55).

Таблица 55. Обща статистика на сферите от живота и интереса, които респондентите проявяват към тях

	бр.	мин.	макс.	ср. ст-т	ст. откл.
образованието	301	1.00	9.00	7.68	2.06
природа	301	1.00	9.00	7.52	1.95
здравната криза, свързана с коронавируса	301	1.00	9.00	6.56	2.18
агресията между непознати	301	1.00	9.00	6.54	2.45
състоянието на икономиката	301	1.00	9.00	6.36	2.24
правата на жените	301	1.00	9.00	6.04	2.51
цената на здравните услуги	301	1.00	9.00	6.28	2.39
външната политика	301	1.00	9.00	5.37	2.52
лидерските умения на политическите лидери	301	1.00	9.00	5.13	2.87
насилие с използване на оръжие	301	1.00	9.00	5.09	2.49
ценностите на политическите лидери	301	1.00	9.00	5.01	2.86
имиграционните въпроси	301	1.00	9.00	4.68	2.53
тероризма	301	1.00	9.00	4.65	2.52
фанатизма	301	1.00	9.00	4.22	2.76
войните в Афганистан и Ирак	301	1.00	9.00	3.69	2.35
правата на лесбийки, гейове, бисексуални и транссексуални	301	1.00	9.00	3.52	2.49

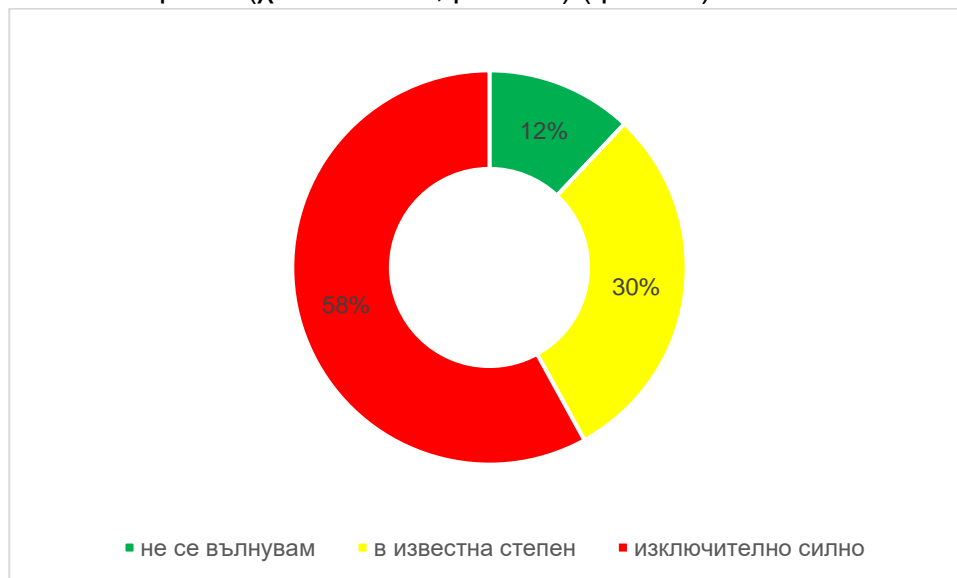
Политиката интересува респондентите най-вече в известна степен, следвана от отговорилите, че не се интересуват от политика и тези, които силно се интересуват от нея ( $\chi^2 = 178.402$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 69).



Фигура 69. Процентно разпределение на отговорите в каква степен респондентите се интересуват от политика

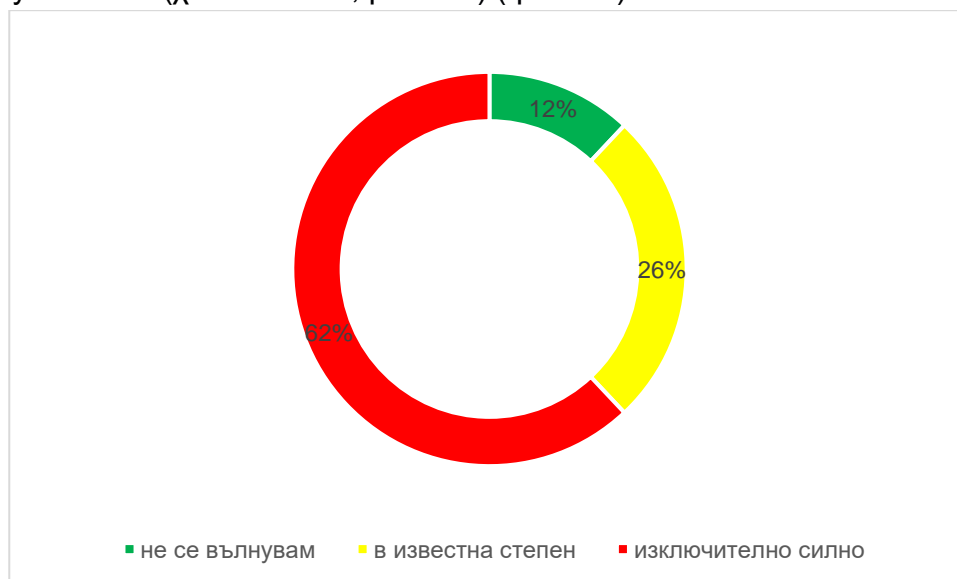
По отношение на икономиката интересът е значително по-различен – повече от половината респонденти заявяват, че се вълнуват силно, следвани от тези, които

се вълнуват в известна степен и една десета, които посочват, че не се вълнуват от икономическите въпроси ( $\chi^2 = 237.296$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 70).



Фигура 70. Процентно разпределение на отговорите в каква степен респондентите се интересуват от икономическите въпроси

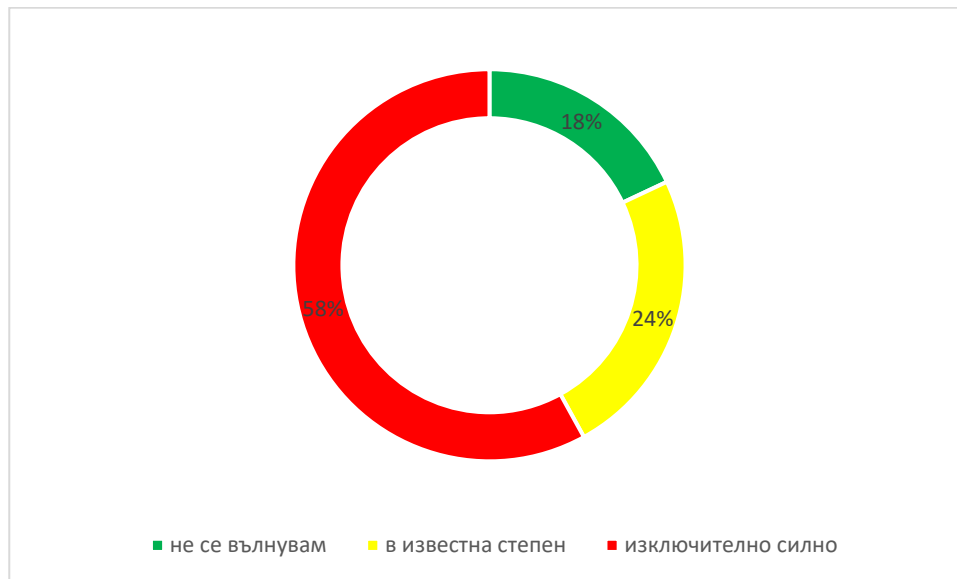
Здравната криза, свързана с коронавируса, вълнува силно 62% от изследваните лица, 26% от тях – в известна степен, а 12% посочват, че този въпрос не ги вълнува никак ( $\chi^2 = 203.628$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 71).



Фигура 71. Процентно разпределение на отговорите в каква степен се вълнуват от здравната криза, свързана с коронавируса

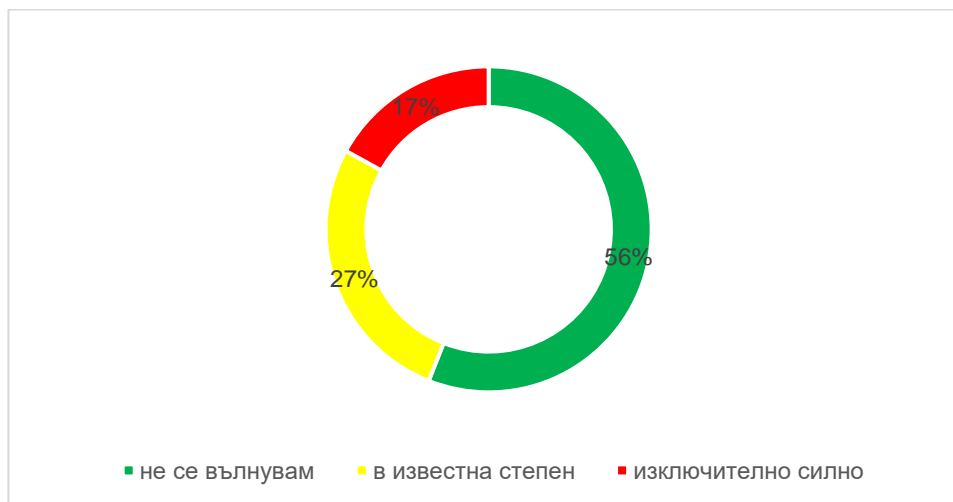


Цената на здравните услуги е приоритетна тема за над половината респонденти, следвани от тези, които отдават на този въпрос известно значение и тези, които не се интересуват особено ( $\chi^2 = 153.515$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 72).



Фигура 72. Процентно разпределение на отговорите в каква степен се вълнуват от цената на здравните услуги

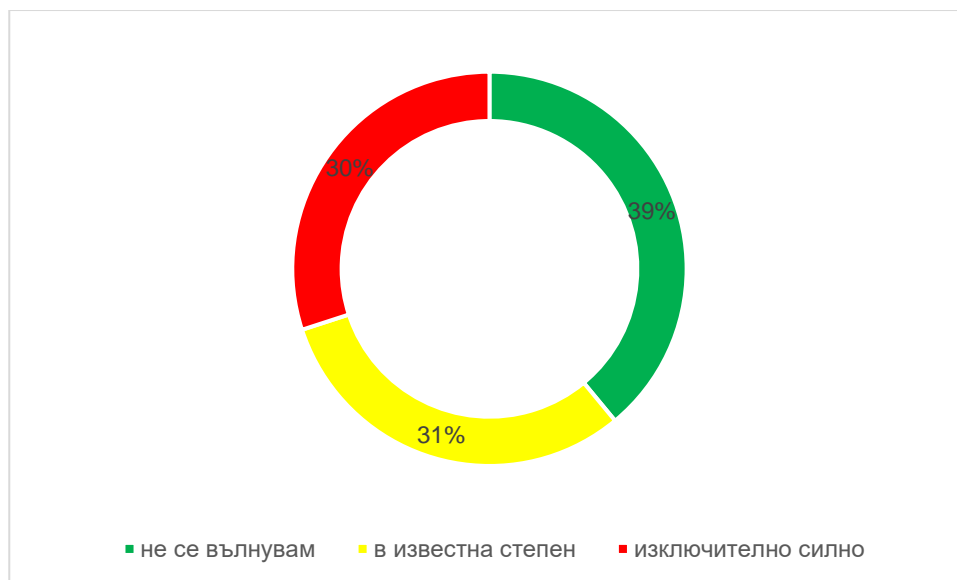
В потвърждение на значението и на местоживеенето, и на конкретния контекст са резултатите по отношение на войните. В най-голяма степен участниците в изследването показват, че не се интересуват от войните (Афганистан, Ирак), следвани от тези, които се вълнуват донякъде и във висока степен ( $\chi^2 = 198.664$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 73).



Фигура 73. Процентно разпределение на отговорите в каква степен

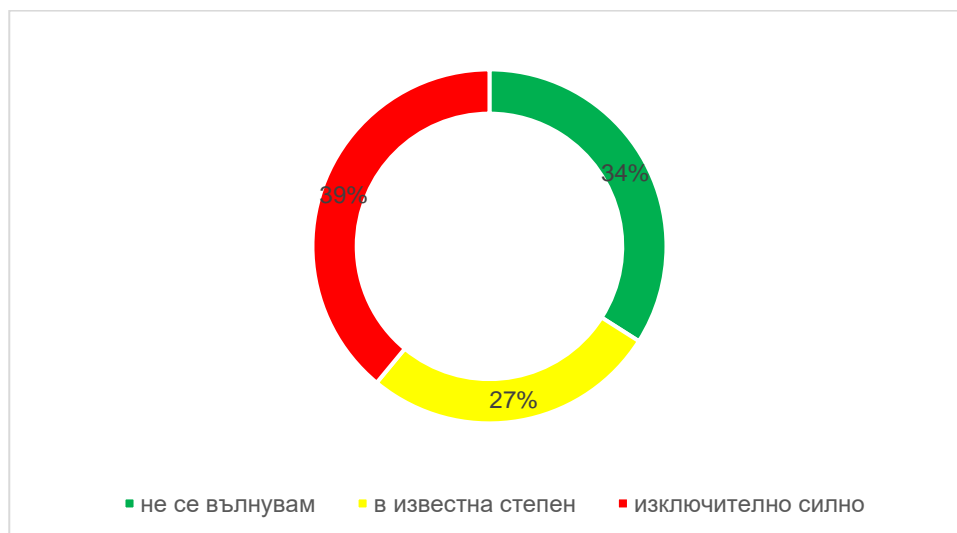
се вълнуват от войните (напр. в Афганистан)

Тероризмът е тема, която е почти равномерно разпределена по отношение на значимост, която ѝ се отдава ( $\chi^2 = 145.442$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 74).



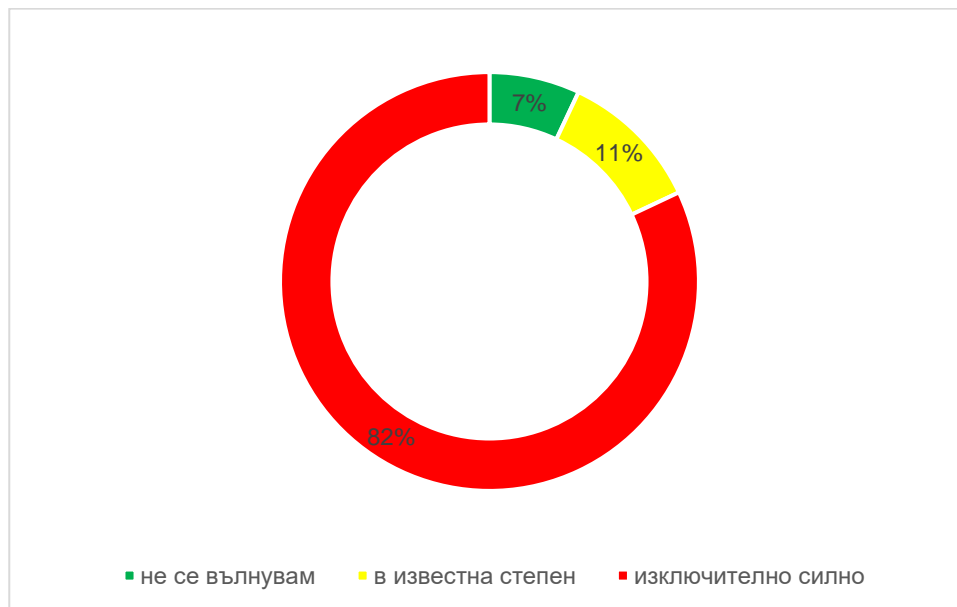
Фигура 74. Процентно разпределение на отговорите в каква степен се вълнуват от тероризма

Насилието с оръжието също е по-балансирано разпределена по степен на значимост, най-голям процент са тези, които силно се вълнуват, следвани от тези които изобщо не се вълнуват и на последно място тези, които смятат темата за важна в известна степен ( $\chi^2 = 97.302$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 75).



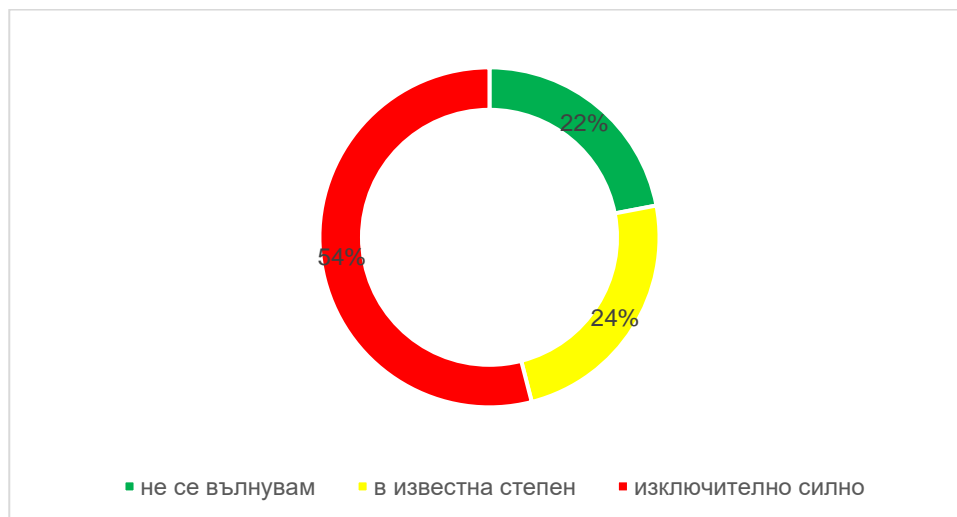
Фигура 75. Процентно разпределение на отговорите в каква степен се вълнуват от насилието, свързано с оръжие

Това, което се случва с природата, вълнува основната част от участниците в изследването в много висока степен, една десета в известна степен, а най-малък брой – 7% от респондентите – посочват, че не се интересуват ( $\chi^2 = 448.811$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 76).



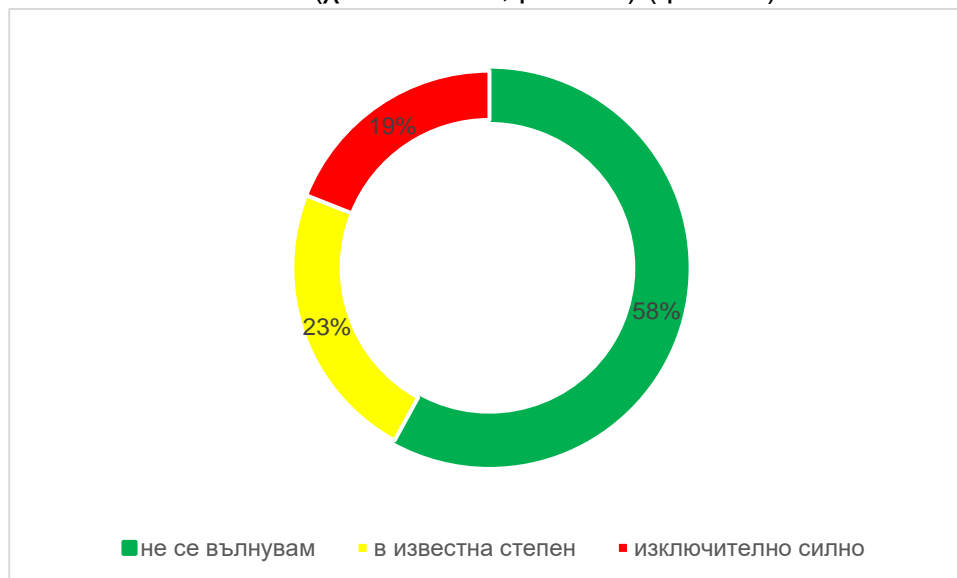
Фигура 76. Процентно разпределение на отговорите в каква степен се вълнуват от въпросите, свързани с природата

Правата на жените вълнуват силно половината респонденти, следвани от тези, които се вълнуват от това в известна и в никаква степен ( $\chi^2 = 131.748$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 77).



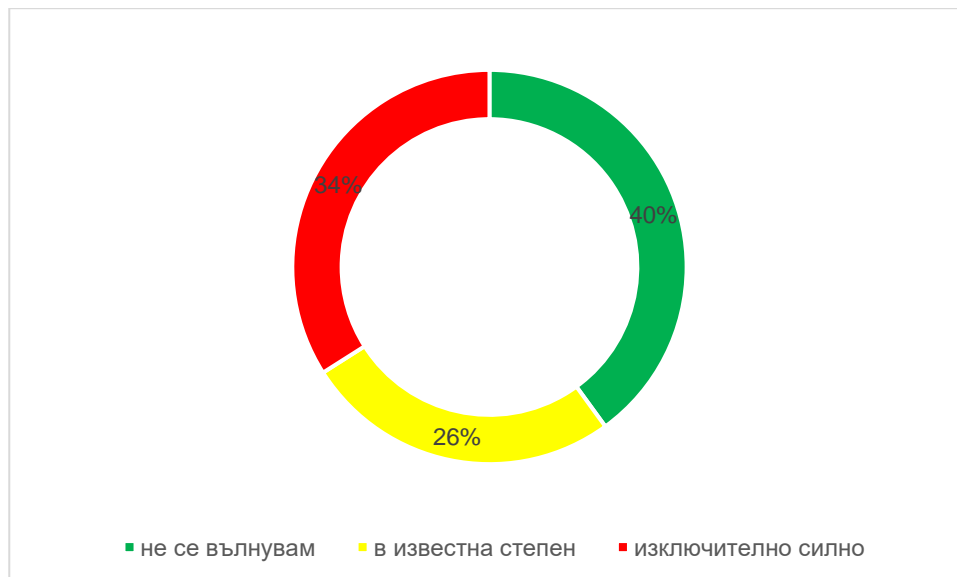
Фигура 77. Процентно разпределение на отговорите в каква степен се вълнуват от правата на жените

Правата на лесбийките, гейовете и транссексуалните не вълнуват в никаква степен 58% от респондентите, следвани от тези, които се вълнуват от тези въпроси в известна и в никаква степен ( $\chi^2 = 265.940$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 78).



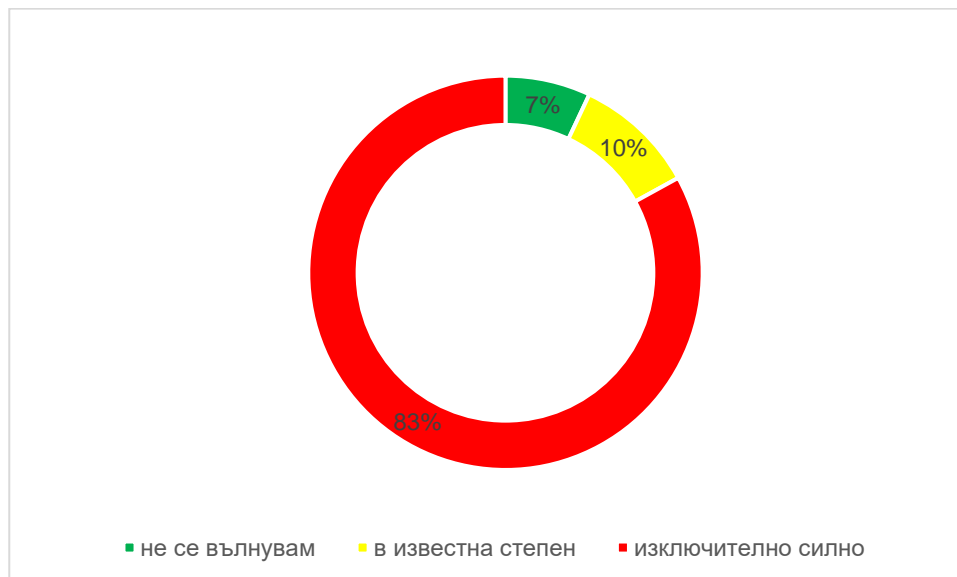
Фигура 78. Процентно разпределение на отговорите в каква степен се вълнуват от правата на лесбийките, гейовете и транссексуалните

Имиграционните въпроси не вълнуват 40% от респондентите, следвани от тези, за които този въпрос е изключителния важен и тези, които му придават известно значение ( $\chi^2 = 89.050$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 79).



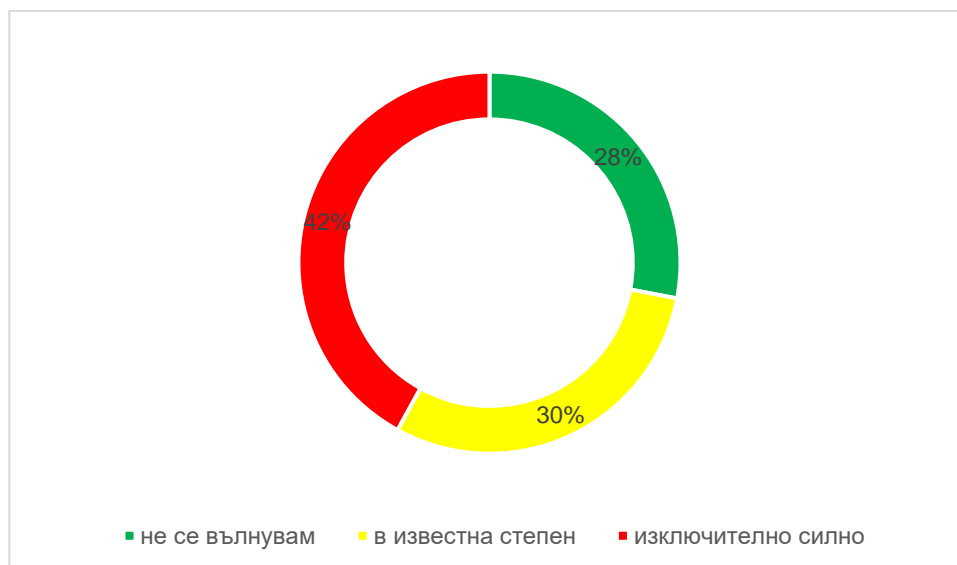
Фигура 79. Процентно разпределение на отговорите в каква степен се вълнуват от въпросите, свързани с имигрантите

Образованието безапелационно води по степен на основна по значимост тема, за една десета от участниците в изследването то е важно в известна степен, а никаква значимост не му отдават само 7% от респондентите ( $\chi^2 = 668.817$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 80).



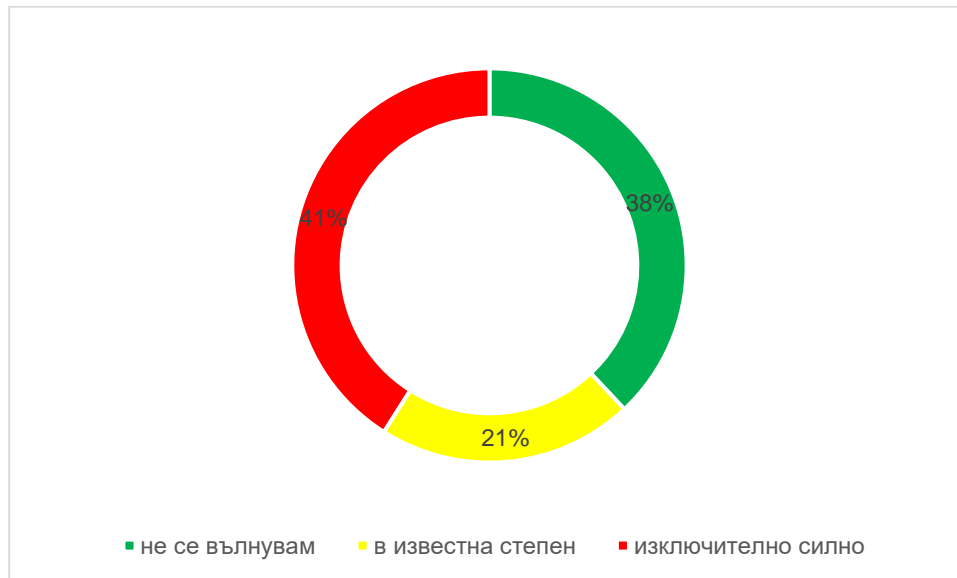
Фигура 80. Процентно разпределение на отговорите в каква степен се вълнуват от въпросите, свързани с образованието

Най-голяма част от респондентите посочват, че въпросите, свързани с външната политика ги вълнуват силно, следвани от тези, за които това важи в определена и в никаква степен ( $\chi^2 = 128.997$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 81).



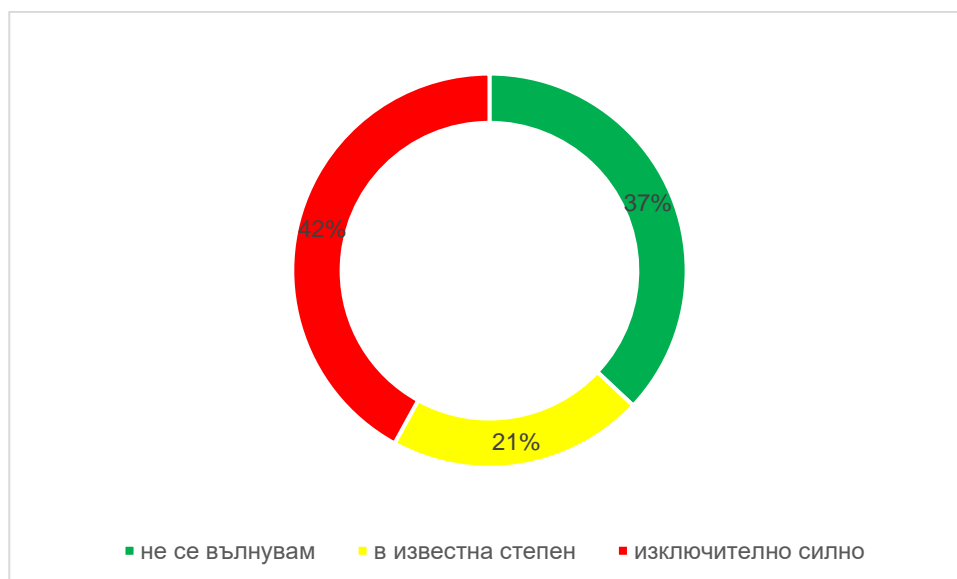
Фигура 81. Процентно разпределение на отговорите в каква степен се вълнуват от въпросите, свързани с външната политика

Ценностите на политическите лидери са много важни за 41% от респондентите, не са значима тема за 38%, а за 21% са значими в известна степен ( $\chi^2 = 93.056$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 82).



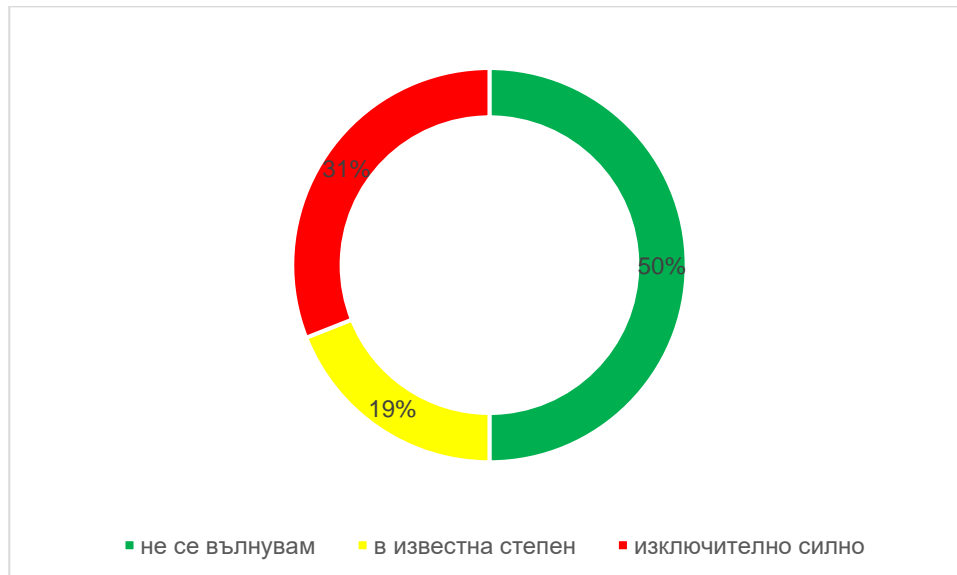
Фигура 82. Процентно разпределение на отговорите в каква степен се вълнуват от ценностите на политиците

Лидерските умения на политическите лидери вълнуват респондентите най-вече във висока степен, след това в никаква степен и в известна степен ( $\chi^2 = 96.704$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 83).



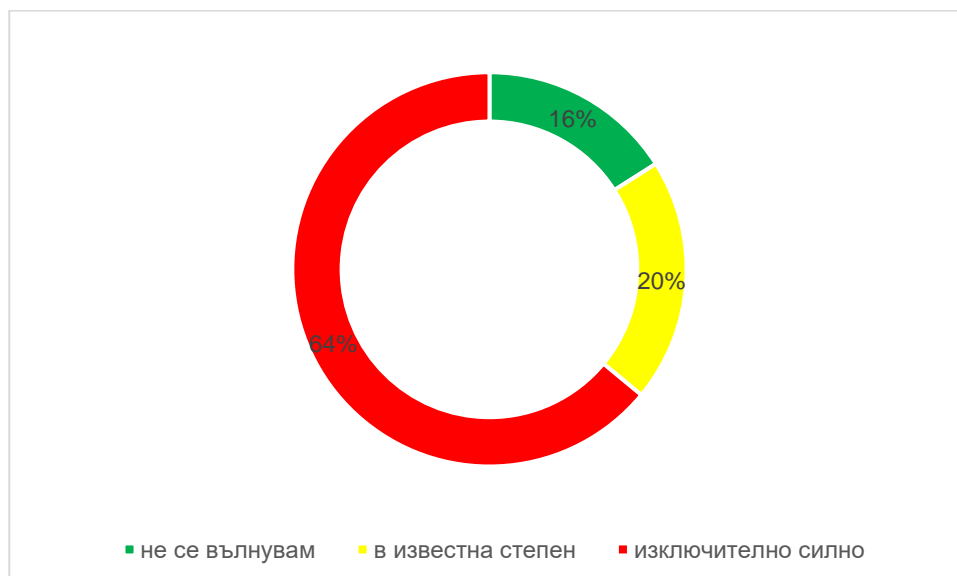
Фигура 83. Процентно разпределение на отговорите в каква степен се вълнуват от лидерските умения на политическите лидери

Фанатизмът не е важна тема за половината участници в изследването, следвани от тези, които смятат, че темата е много важна и че е важна в известна степен ( $\chi^2 = 114.704$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 84).



Фигура 84. Процентно разпределение на отговорите в каква степен се вълнуват от фанатизма

Липсата на учтивост изключително силно вълнува основната част от респондентите, една четвърт в известна степен и една четвърт в никаква ( $\chi^2 = 206.140$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 85).



Фигура 85. Процентно разпределение на отговорите в каква степен се вълнуват от липсата на учтивост

#### 4.12. Споделяне на конспиративни теории

Споделянето на конспиративни теории е измерено с помощта на 9 айтема, всеки от които свързан с най-разпространените глобално теории за произхода на коронавируса. Не е включена анти-вакс теорията поради много широката ѝ масова популярност, която флукутира във времето с цел по-силно отсяване на резултатите. Всички айтеми се натрупват в един фактор, който обяснява 55% от дисперсията по метода на главните компоненти, а обяснената дисперсия е 55%. Всички айтеми са неравномерно разпределени. Скалата е с добра надеждност и коефициент на алфа на Кронбах .892.

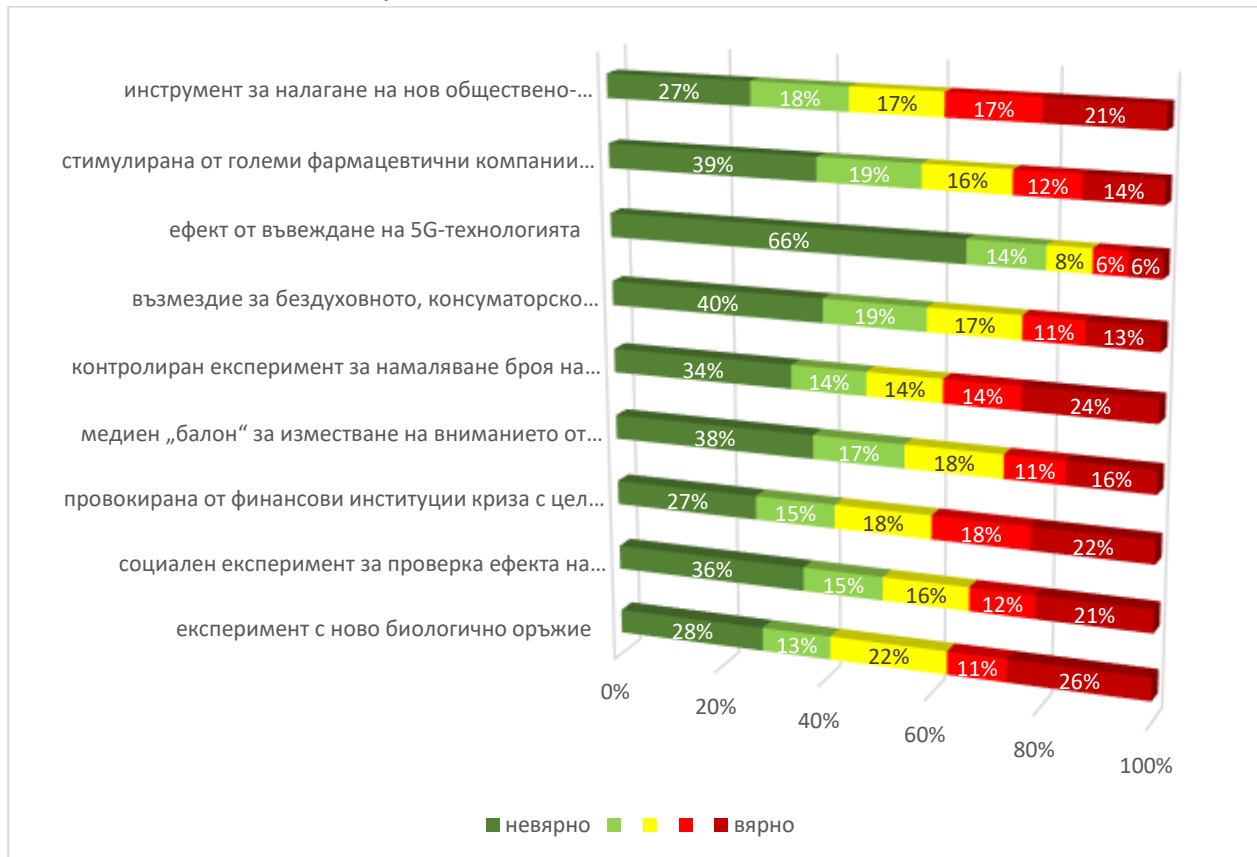
За разлика от резултатите от други изследвания, участниците в настоящето нямат силно изразена конспиративна нагласа. Нито една от теориите не е със степен на изразеност над средната стойност по скалата (3) от 1 до 5. Най-непопулярната теория в потвърждение и на предишни резултати се оказва връзката на COVID-19 с 5G мрежата (табл. 56). Причината за това е от една страна в самата ограниченост на извадката и случайния принцип на попадане в нея, както и вероятно поради факта, че скалата беше разположена в края на въпросника, след като изследваните лица вече са навлезли в темата за пандемията като част от ежедневието.

Таблица 56. Описателна статистика на конспиративните теории

	Бе.	Мин.	Макс.	Ср. ст-т	Ст. откл.
провокирана от финансови институции криза с цел облагодетелстване и преразпределяне на пазари	301	1.00	5.00	2.96	1.52
експеримент с ново биологично оръжие	301	1.00	5.00	2.94	1.55
контролиран експеримент за намаляване броя на населението по света (предимно възрастни и болни хора)	301	1.00	5.00	2.82	1.60
инструмент за налагане на нов обществено-политически ред в света	301	1.00	5.00	2.87	1.51
социален експеримент за проверка ефекта на манипулативни послания	301	1.00	5.00	2.65	1.56
медия „балон“ за изместване на вниманието от значими други теми	301	1.00	5.00	2.49	1.476
стимулирана от големи фармацевтични компании измама	301	1.00	5.00	2.43	1.47
възмездие за бездуховното, консуматорско поведение на съвременния човек	301	1.00	5.00	2.37	1.43
ефект от въвеждане на 5G-технологията	301	1.00	5.00	1.71	1.19



Въпреки по-ниската изразеност следва да отбележим, че с изключение на 5G технологията всички останали теории имат споделяне при една пета от участниците в изследването. Първо са представени процентните разпределения в отговорите по отделните теории (фиг. 86), а след това връзката между конспиративното мислене и останалите изследвани променливи.



Фигура 86. Процентно разпределение в отговорите за споделяне на конспиративните теории

При три от теориите има разлика по възраст (табл. 57), като групата 20-30 г. в по-висока степен от останалите споделя, че пандемията е експеримент с биологично оръжие ( $F = 3.478$ ;  $p < .005$ ), социален експеримент за проверка на ефективността на манипулативни послания ( $F = 3.282$ ;  $p < .05$ ) и контролиран експеримент за намаляване на броя на населението ( $F = 9.373$ ;  $p < .000$ ).

Таблица 57. Описателна статистика за конспиративните теории

	Бр.	Ср. ст-т	Ст. откл.	Ст. гр.	
експеримент с ново биологично оръжие	20-30 г.	69	<b>3.5072</b>	1.06	.19
	30-40 г.	78	2.8974	1.53	.17
	40-50 г.	68	2.8235	1.53	.18
	50-60 г.	58	2.6379	1.44	.19
	60-70 г.	28	2.5714	1.50	.28

	Общо	301	2.9402	1.55	.09
социален експеримент за проверка ефекта на манипулативни послания	20-30 г.	69	<b>3.12</b>	1.60	.19
	30-40 г.	78	2.63	1.57	.19
	40-50 г.	68	2.72	1.57	.19
	50-60 г.	58	2.16	1.39	.18
	60-70 г.	28	2.43	1.45	.27
	Общо	301	2.65	1.56	.09
експеримент за намаляване на населението	20-30 г.	69	<b>3.72</b>	1.53	.18
	30-40 г.	78	2.81	1.53	.17
	40-50 г.	68	2.62	1.49	.18
	50-60 г.	58	2.24	1.44	.19
	60-70 г.	28	2.29	1.70	.32
	Общо	301	2.82	1.60	.09

Таблица 58. Влияние на възрастта върху споделянето на конспиративни теории

зависима променлива	(I) възраст	(J) възраст	разлика в ср. ст-ти (I-J)	Ст. гр.	значи мост	95% ДИ	
						Долна гр.	Горна гр.
експеримент с ново биологично оръжие	20-30 г.	30-40 г.	<b>.60981*</b>	.25206	.016	.1137	1.1059
		40-50 г.	<b>.68372*</b>	.26062	.009	.1708	1.1966
		50-60 г.	<b>.86932*</b>	.27170	.002	.3346	1.4040
		60-70 г.	<b>.93582*</b>	.34175	.007	.2633	1.6084
социален експеримент за проверка ефекта на манипулативни послания	20-30 г.	30-40 г.	.48774	.25369	.055	-.0115	.9870
		40-50 г.	.39535	.26229	.133	-.1208	.9116
		50-60 г.	<b>.96077*</b>	.27345	.001	.4226	1.4989
		60-70 г.	<b>.68737*</b>	.34395	.047	.0105	1.3643
експеримент за намаляване на населението	20-30 г.	30-40 г.	<b>.91695*</b>	.25128	.000	.4224	1.4115
		40-50 г.	<b>1.10699*</b>	.25981	.000	.5957	1.6183
		50-60 г.	<b>1.48326*</b>	.27085	.000	.9502	2.0163
		60-70 г.	<b>1.43892*</b>	.34068	.000	.7685	2.1094

Полът има значимо влияние върху конспиративното мислене, което е по-силно изразено при жените (среден ранг 156.76 с/у 121.84 при мъжете ( $Z = 2.985$ ;  $p < .000$ )). Местоживеенето също има значимо влияние ( $Z = 3.342$ ;  $p < .000$ , като е по-силно изразено в другите градове (среден ранг 171.86) спрямо столицата (среден ранг 137.55)). Образователният статут също оказва значимо влияние ( $F = 6.305$ ;  $p < .000$ ). Учащите споделят конспиративни теории в по-висока степен от завършилите висше образование (разлика в средните стойности .48299;  $p < .005$ ) и професионална квалификация (разлика в средните стойности .49032;  $p < .05$ ). Този резултат обаче до голяма степен се обяснява с отчетения по-горе по отношение на възрастта.

Това, че политиците са виновни за случващото се, корелира с конспиративните теории, обясняващи човешкия фактор: социален експеримент за проверка на поддаването на манипулации (.203;  $p < .000$ ), преразпределение на

пазарите (.229;  $p < .000$ ); медиен балон за отвличане на вниманието (198;  $p < .005$ ), 5G мрежата (.115;  $p < .05$ ), интересите на фармацевтичните компании (.190;  $p < .005$ ) и създаването на нов ред (.215;  $p < .000$ ). Придаването на отговорност на природата е свързано с теорията за възмездие за бездуховното (0.98;  $p < .05$ ). Влиянието на религиозността също е значимо ( $F = 3.079$ ;  $p < .005$ ). Религиозните в по-висока степен от атеистите споделят конспиративни теории (разлика в средните стойности .65342;  $p < .005$ ). Вярващите, които не са религиозни, също в по-висока степен споделят конспиративно мислене (разлика в средните стойности .67312;  $p < .005$ ).

Конспиративното мислене няма връзка с възприемания стрес, психичното благополучие, спокойствието и позитивните емоции, но има положителна връзка с преживяваните негативни емоции (.138;  $p < .001$ ). Високото конспиративно мислене е свързано с виждане на негативната страна в сегашната ситуация (.110;  $p < .009$ ). Също така по отношение на това кой носи отговорност за сегашната ситуация конспиративното мислене е свързано единствено с отговорността на политиците (.173;  $p < .000$ ).

Важно е да се отбележи, че високото споделяне на конспиративни теории има отрицателна връзка с нагласата на респондентите, че могат да избегнат опасността от заразяване с коронавирус (-.103;  $p < .015$ ) и няма никаква друга връзка с усещането за контрол. Също така не се отразява на очакванията за бъдещо развитие на положението в краткосрочен и дългосрочен план.

По отношение на копинг стратегиите конспиративното мислене има слаба положителна връзка с пожелателното мислене (.145;  $p < .001$ ), поглеждането на ситуацията от различен ъгъл (.156;  $p < .000$ ) отричането (.303;  $p < .000$ ). Изразеното конспиративно мислене има отрицателна връзка с интереса към въпросите, свързани с политиката (-.114;  $p < .05$ ) и положителна връзка с интереса към въпросите, свързани с природата (.123;  $p < .005$ ).

#### 4.13. Търсене и споделяне на информация и фалшиви новини

За измерване на отношението към фалшивите новини са използвани са 8 айтема, насочени към осмислянето и активността в отношението. Скалата е с висока надеждност и коефициент алфа на Кронбах  $\alpha$  .755. Айтемите се натрупват отчетливо в два фактора (табл. 59), обясняващи 38% и 15% от дисперсията респективно.

Таблица 59. Факторно решение на отношението към фалшивите новини по метода на главните компоненти

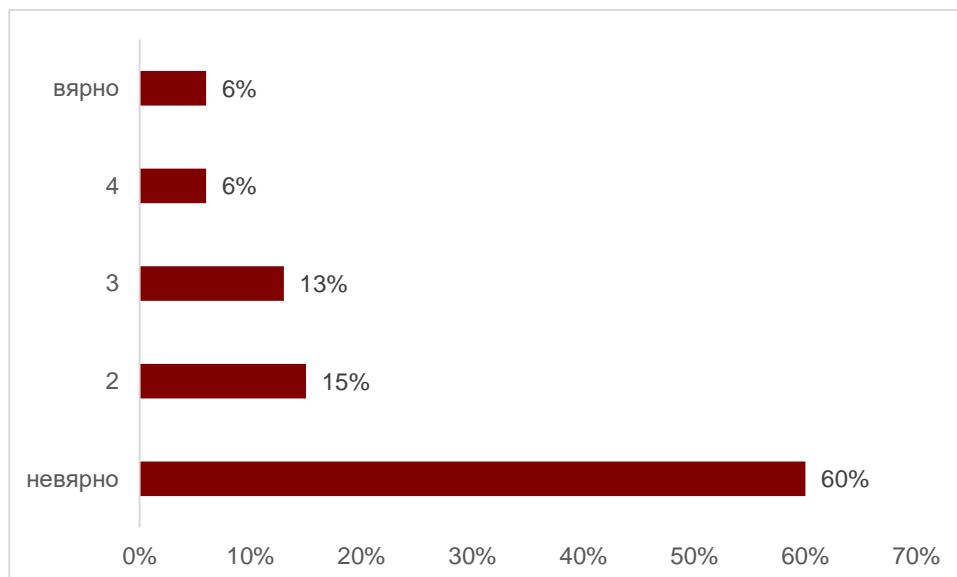
	КОМПОНЕНТ	
	1	2
активно търся различни средства за предпазване (джинджифил, селен, лимони, сребърна вода и др.)	<b>.471</b>	-.340
продължавам да следя и търся информация по темата за разпространението на вируса	<b>.599</b>	.130
все повече разпознавам фалшивите новини и коментирам, че са такива	.518	<b>.715</b>
опитвам се да предпазя приятелите си когато видя, че споделят фалшива новина	<b>.609</b>	.563
когато срещна стряскаща информация, бързам да я споделя с приятелите си	<b>.705</b>	-.224
поставям новини, свързани с разпространението на вируса	<b>.570</b>	-.156
споделям с приятели всичко, което видя като предпазна мярка	<b>.770</b>	-.248
споделям с приятели информация кой стои зад коронавируса	<b>.601</b>	-.322

Като цяло личи отлив от активността в търсенето на информация и предпазни мерки, което може да се обвърже със стратегията за когнитивно и поведенческо дезангажиране конкретно от темата. В средата на скалата попадат отговорите на участниците в изследването, че разпознават все повече фалшивите новини и са готови да предпазят и приятелите си когато видят такава (табл. 60).

Таблица 60. Описателна статистика

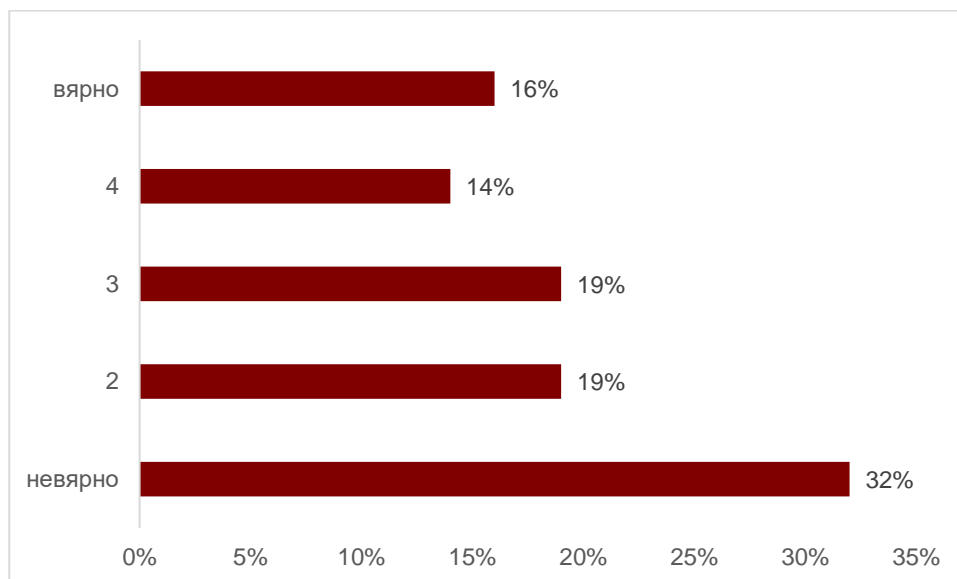
	N	Мин.	Макс.	Ср. ст-т	Ст. откл.
активно търся различни средства за предпазване (джинджифил, селен, лимони, сребърна вода и др.)	301	1.00	5.00	1.86	1.25
продължавам да следя и търся информация по темата за разпространението на вируса	301	1.00	5.00	2.65	1.47
все повече разпознавам фалшивите новини и коментирам, че са такива	301	1.00	5.00	3.47	1.38
опитвам се да предпазя приятелите си когато видя, че споделят фалшива новина	301	1.00	5.00	3.04	1.47
когато срещна стряскаща информация, бързам да я споделя с приятелите си	301	1.00	5.00	2.01	1.25
поставям новини, свързани с разпространението на вируса	301	1.00	5.00	1.52	1.0
споделям с приятели всичко, което видя като предпазна мярка	301	1.00	5.00	2.11	1.39
споделям с приятели информация кой стои зад коронавируса	301	1.00	5.00	1.79	1.29

Разпределението на отговорите по айтеми е неравномерно разпределено с изключение на нагласата за предпазване на другите от фалшиви новини. В болшинството от отговори проличава, че изследваните лица вече нямат интерес към активното търсене на предпазни мерки ( $\chi^2 = 305.993$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 87).



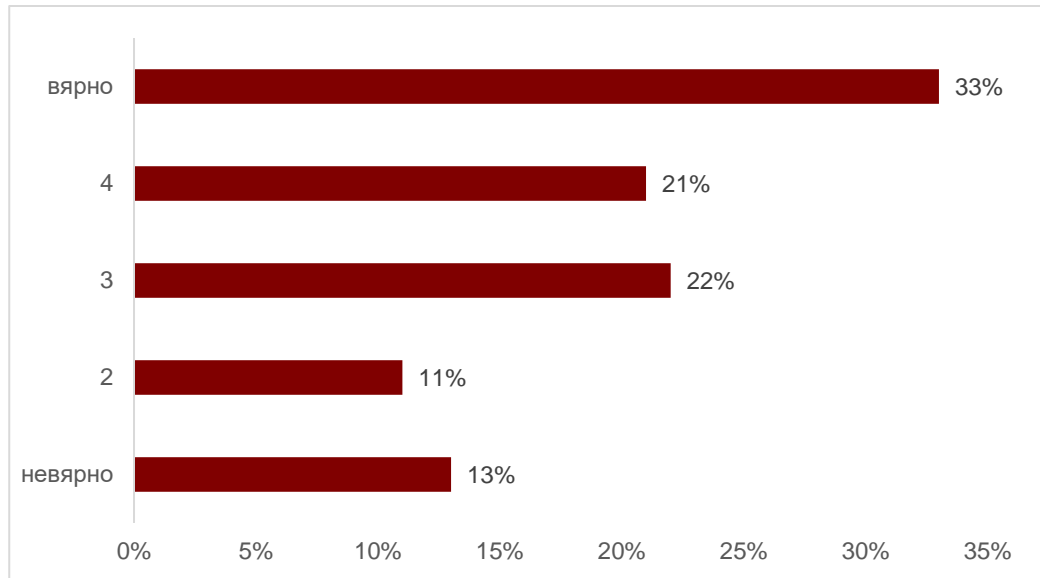
Фигура 87. Процентно разпределение на отговорите „продължавам активно да търся средства за предпазване от коронавируса“

Една трета посочват, че продължават да търсят информация по темата COVID-19, а 16% напълно са спрели ( $\chi^2 = 29.282$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 88).



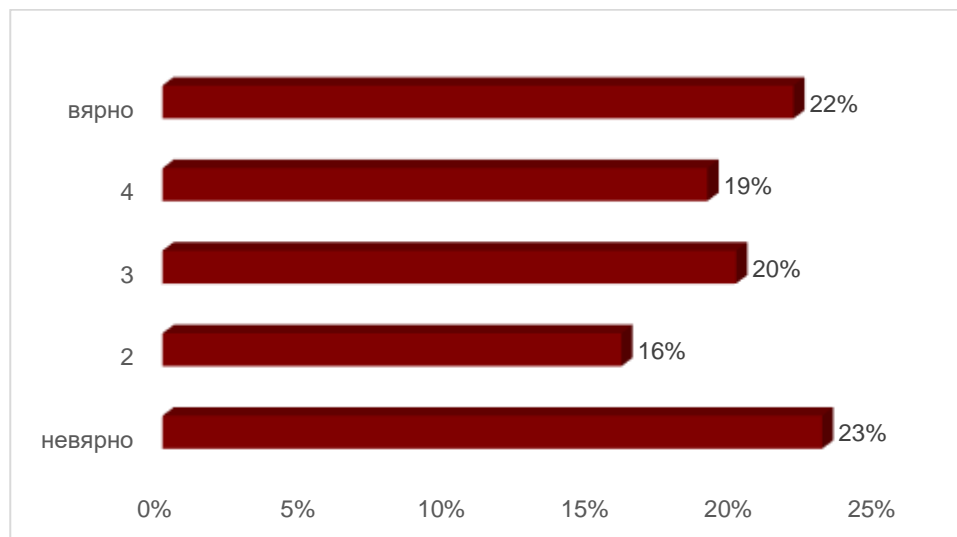
Фигура 88. Процентно разпределение на отговорите за продължаване на търсенето на информация за разпространението на коронавируса

Най-голям процент от отговорите на респондентите са, че все по-често разпознават фалшивите новини, а 13% посочват, че не се справят с това ( $\chi^2 = 40.478$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 89).



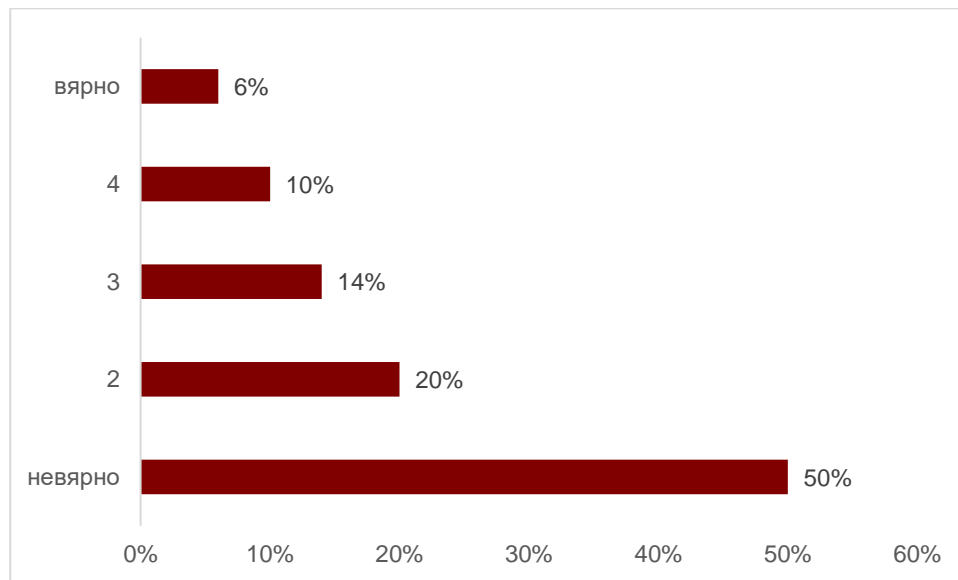
Фигура 89. Процентно разпределение на отговорите на участниците в каква степен разпознават фалшивите новини

Интересен е резултатът по отношение на готовността, която респондентите споделят да предпазят приятелите си от фалшиви новини. Това е единственият равномерно разпределен отговор на изразено желание и готовност и липса на такива (фиг. 90).



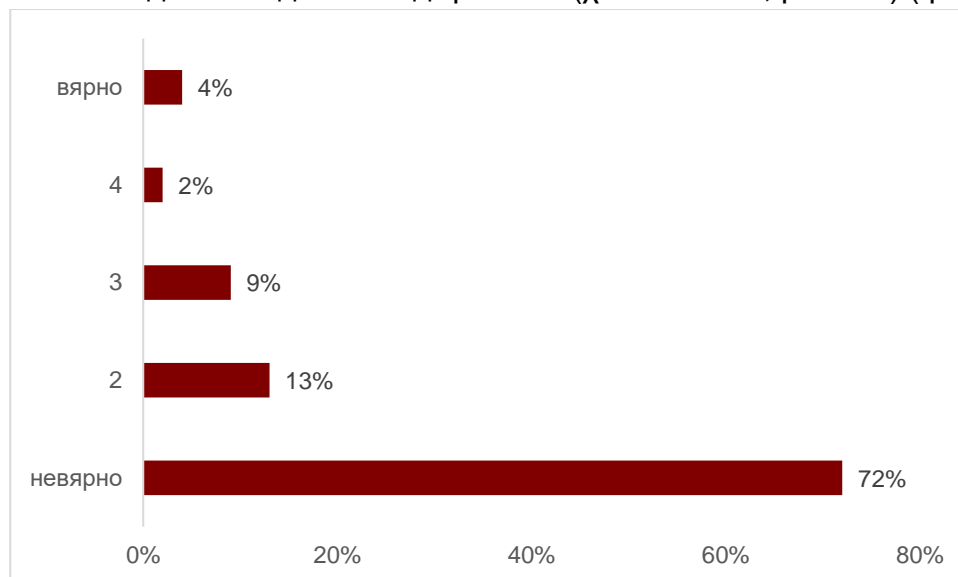
Фигура 90. Процентно разпределение на отговорите на участниците в каква степен се опитват да предпазят приятелите си от фалшиви новини

Половината от участниците в изследването отричат да постват стряскаща информация, когато попаднат на такава, а това поведение в пълна степен е валидно за 6% от тях ( $\chi^2 = 188.219$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 91).



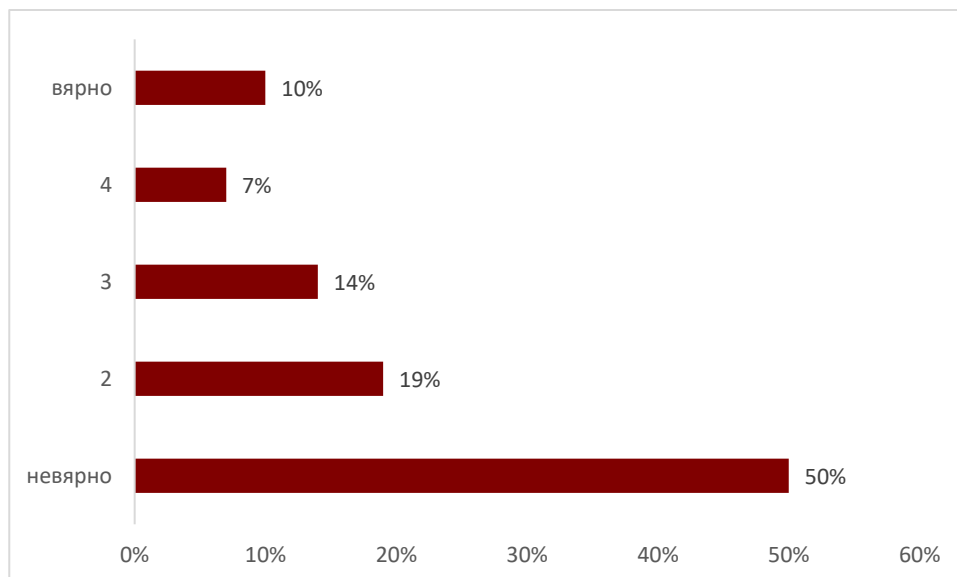
Фигура 91. Процентно разпределение на отговорите на участниците за готовността им да постват с приятели стряскаща информация, на която попадат

Конкретно по отношение на коронавируса 72% от респондентите твърдо заявяват, че не споделят подобно съдържание ( $\chi^2 = 522.571$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 91).



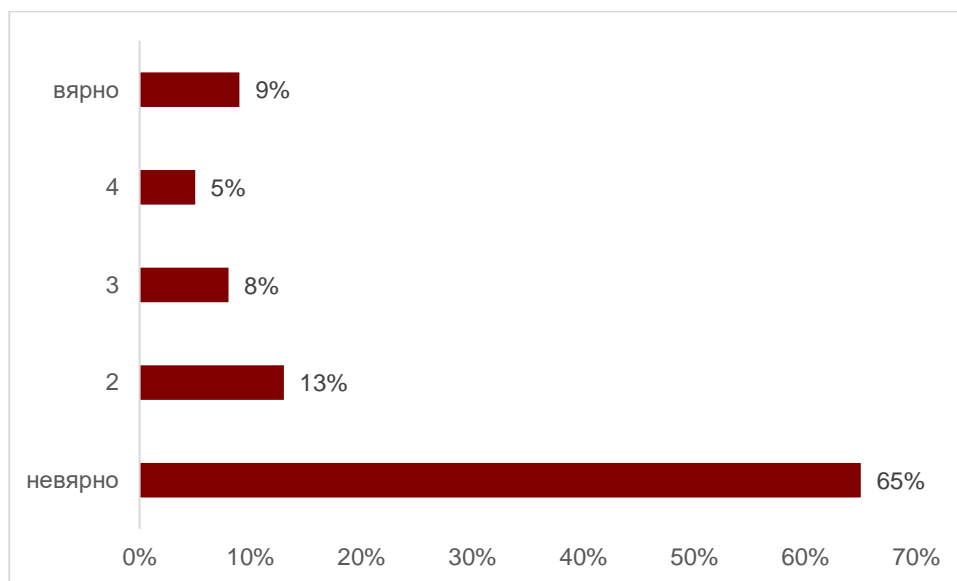
Фигура 92. Процентно разпределение на отговорите на участниците за готовността им да постват с приятели информация, свързана с коронавируса

Половината от респондентите отказват да споделят с приятели предпазни средства срещу коронавируса, докато тази нагласа са запазили 10% от тях ( $\chi^2 = 178.186$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 92).



Фигура 93. Процентно разпределение на отговорите на участниците за готовността им да постват с приятели всичко като предпазна мярка срещу коронавируса

Основната част от респондентите посочват, че категорично не споделят с приятели информация кой стои зад коронавируса. Това твърдо правят 9% от участниците в изследването ( $\chi^2 = 378.020$ ;  $p < .000$ ) (фиг. 93).



Фигура 94. Процентно разпределение на отговорите на участниците за готовността им да постват информация кой стои зад коронавируса



#### 4.14. Гражданско самосъзнание и обществени нагласи

Като малък компонент на настоящото изследване специфично са разработени от екипа на ФНОИ на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ група твърдения относно гражданското самосъзнание и обществените нагласи в съществуващата ситуация в страната за периода от началото на кризата с коронавируса до края на м. юни 2020 г.

В таблица 61 са описани статистически основните показатели на отговорите на респондентите за оценката им за степента на възприемане от тях на предложените твърдения. Всички променливи са неравномерно разпределени, с изключение на първото твърдение дали извънредното положение застрашава демокрацията в страната (табл. 61).

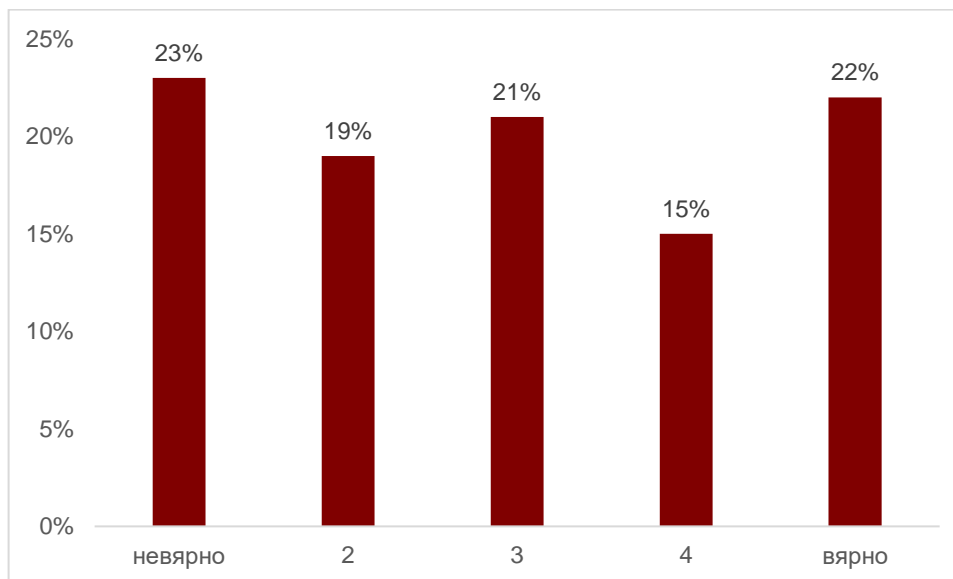
Таблица 61. Описателна статистика – граждански позиции

	Бр.	Мин.	Макс.	Ср. ст-т	Ст. откл.
Извънредното положение поради Covid-19 заплашва демокрацията в страната	301	1.00	5.00	2.95	1.47
Официалната информация за Covid-19 събужда доверие в мен	301	1.00	5.00	2.90	1.48
Алтернативните предложения за „правилно“ поведение в условията на Covid-19 ми дават увереност	301	1.00	5.00	2.43	1.32
Вярвам на всички лекари, които говорят и дават съвети през медиите	301	1.00	5.00	2.33	1.29
Поведението на опозиционните политически партии в условията на Covid-19 ме кара да се чувствам сигурен/а	301	1.00	5.00	1.58	.97
Според мен българското общество е граждански отговорно в условията на Covid-19	301	1.00	5.00	2.86	1.37
Covid-19 направи хората по-добри граждани	301	1.00	5.00	2.41	1.26
В условията на COVID-19 всеки мисли за себе си	301	1.00	5.00	3.22	1.32
Класическите права на човека могат да бъдат ограничени в условията на Covid-19	301	1.00	5.00	3.37	1.53
Мога да живея и след Covid-19 с ограничение на правата на човека	301	1.00	5.00	2.17	1.39
Дистанционното образование в условията на Covid-19 обогати децата	301	1.00	5.00	2.41	1.33
Дистанционното образование дава по-добри образователни резултати за децата	301	1.00	5.00	2.10	1.23
Covid-19 затвърди представата ми за глобализъм	301	1.00	5.00	2.90	1.42
Социалната дистанция ми носи спокойствие	301	1.00	5.00	2.58	1.39
Отделям много време да следя виртуални културни събития	301	1.00	5.00	2.32	1.33
Чувствам удовлетвореност, че организирам времето си по-добре	301	1.00	5.00	2.84	1.36
Дистанционната работа е удоволствие за мен	301	1.00	5.00	2.64	1.46
Намирам време за запознаване със световни образци на изкуството	301	1.00	5.00	2.34	1.44

Може обобщено да се каже, че за изследвания период респондентите нямат категорично изразено предпочитание по поставените въпроси. Над неутралната точка на скалата е само изразеното притеснение, че класическите права на човека могат да бъдат ограничени в условията на COVID-19 и че по-скоро не приемат възможността да живеят с ограничени права и след това. Прави впечатление, че дистанционното обучение не се оценява като даващо по-добри резултати. Условията на пандемия не са довели до нарастване на представата за глобализъм. Също така, в личен план социалната дистанция и дистанционната работа не носят удовлетвореност, а участниците не намират повече време, за да се посветят на култура и разглеждане на образци на изкуството. Като цяло не са удовлетворени и не смятат, че могат да организират по-добре времето си.

По-детайлно, гражданските нагласи от изследвания период могат да се представят по следния начин:

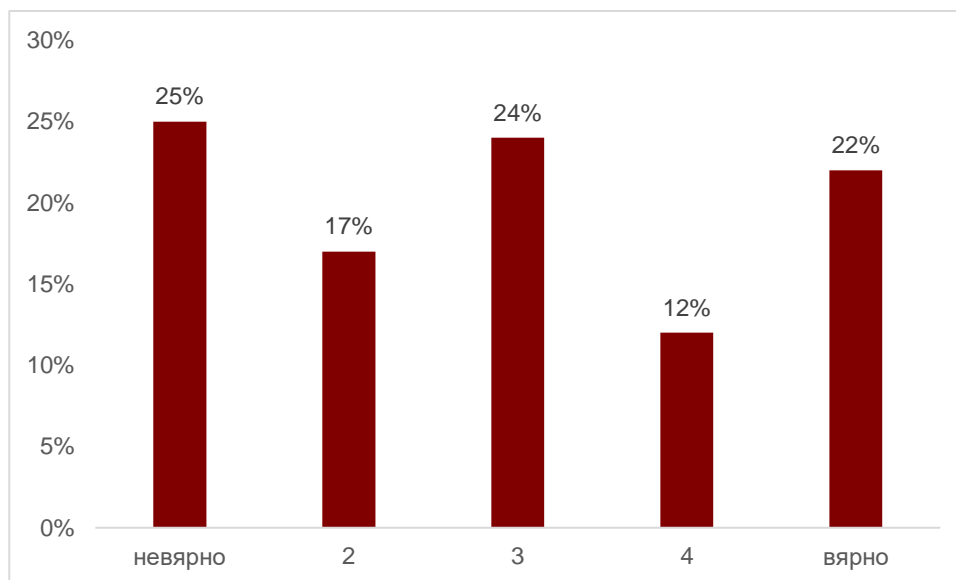
Значима от гледна точка на гражданските нагласи е основната група твърдения, включващи на първо място директния въпрос дали извънредното положение поради Covid-19 заплашва демокрацията в страната. Отговорите на респондентите имат равномерно разпределение единствено по този въпрос – относително еднакъв е броят на посочващите, че твърдението е невярно, че е вярно, както и че се колебаят между двата отговора.



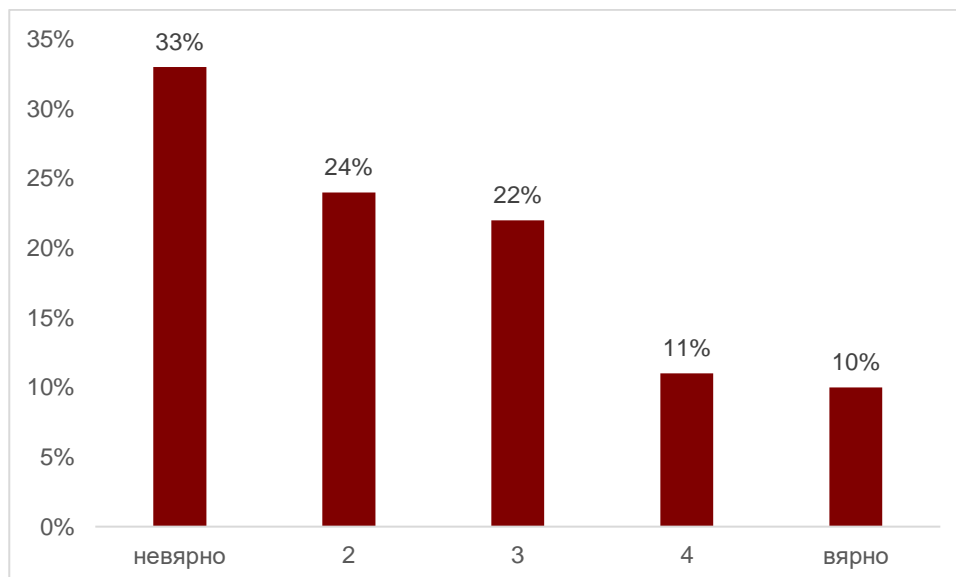
Фигура 95. Процентно разпределение на отговорите доколко кризата, свързана с COVID-19, заплашва демокрацията в страната

Към края на м. юни 2020 респондентите нямат категорично изразено предпочитание в отговорите дали извънредното положение, свързано с пандемията, заплашва демокрацията в страната. Те обаче не са склонни да се доверят нито на официалната информация (фиг. 96), нито на алтернативните предложения (фиг. 97). Изследване на ФНОИ, Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Отговорите са неравномерно разпределени ( $\chi^2 = 18.917$ ;  $p < .000$  и  $\chi^2 = 52.405$ ;  $p < .000$ ).



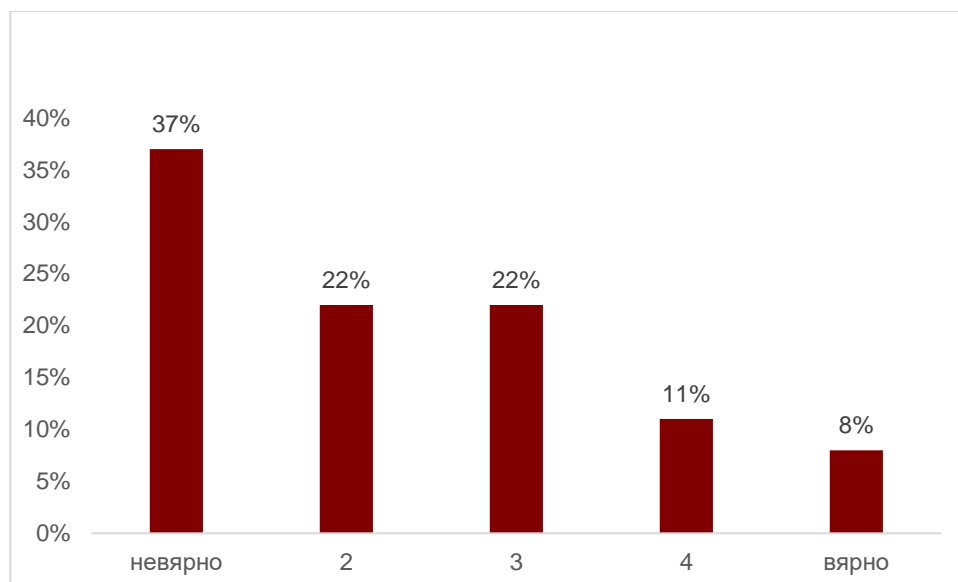
Фигура 96. Процентно разпределение на отговорите за степента на доверие, която събужда официалната информация



Фигура 97. Процентно разпределение на отговорите за степента на доверие, която носят алтернативните предложения

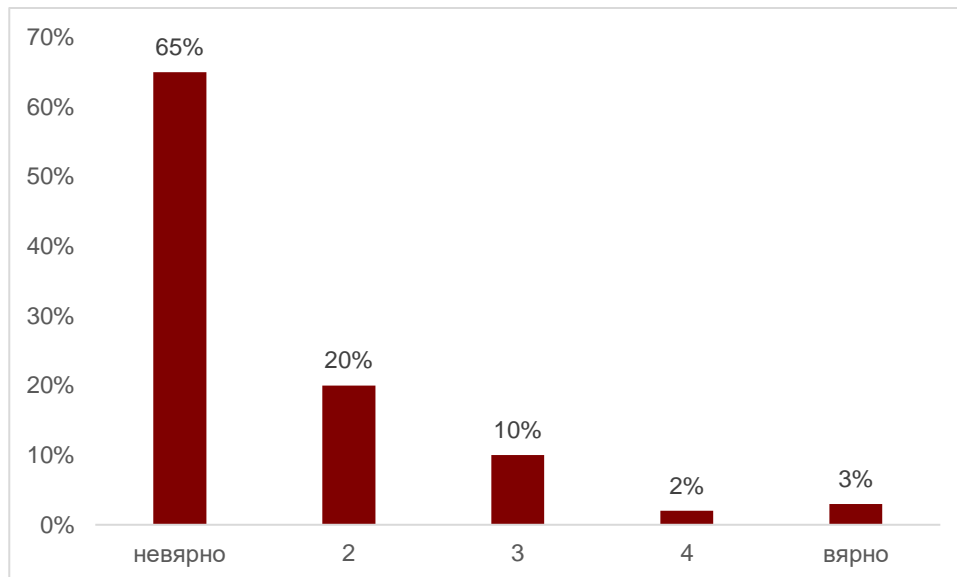
Респондентите също така нямат достатъчно доверие на всички лекари, които говорят през този период и дават съвети през медиите – по това време съществува своеобразна надпревара чие мнение за адекватно поведение ще отговори на реалността и ще може да се превърне в евентуална предикция за предстоящото, а лекарите се стараят да дават отговори за бъдещето на базата на миналия си опит,

но се притесняват да признаят колко малко все още знаят за Covid-19 ( $\chi^2 = 75.395$ ;  $p < .000$ ; фиг. 98).



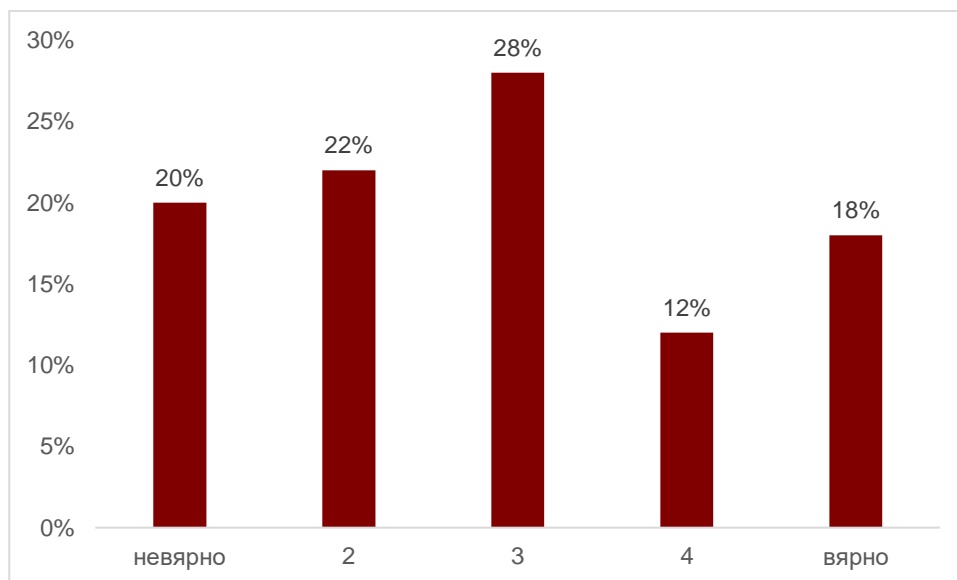
Фигура 98. Процентно разпределение на отговорите за степента на доверие в лекарите

Съвсем категорично към края на м. юни 2020 в още по-ниска степен попълнителите анкетата са готови да гласуват доверие на опозиционните партии – този резултат от изследването е категорична находка предвид последвалите бурни политически протести в България (фиг. 99;  $\chi^2 = 417.621$ ;  $p < .000$ ). Видно от емпиричните данни е, че  $2/3$  от извадката намират поведението на опозиционните политически партии в страната за неспособно да даде сигурност и доверие. На базата на тази емпирика е възможно да се екстраполира относно динамиката на общественото развитие, факторите за промяна на обществените нагласи и механизмите на въздействие (фиг. 100;  $\chi^2 = 19.980$ ;  $p < .001$ ). От гледна точка на гражданските нагласи тези резултати са сред най-интересните в изследването.



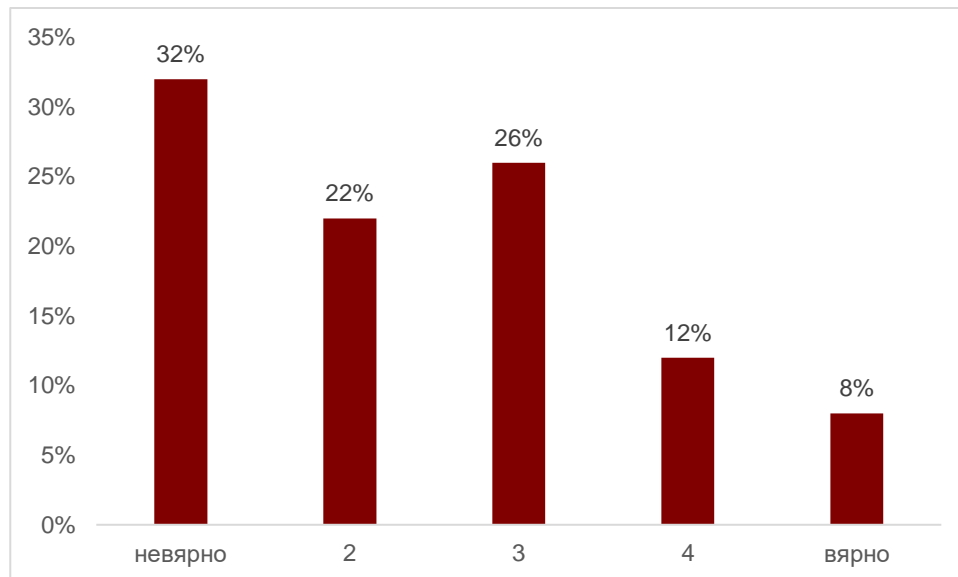
Фигура 99. Процентно разпределение на отговорите за степента на доверие в поведението на опозиционните политически партии

Изследваните лица нямат изразено мнение и по отношение на това дали българското общество е граждански отговорно в условията на Covid-19 (фиг. 100).



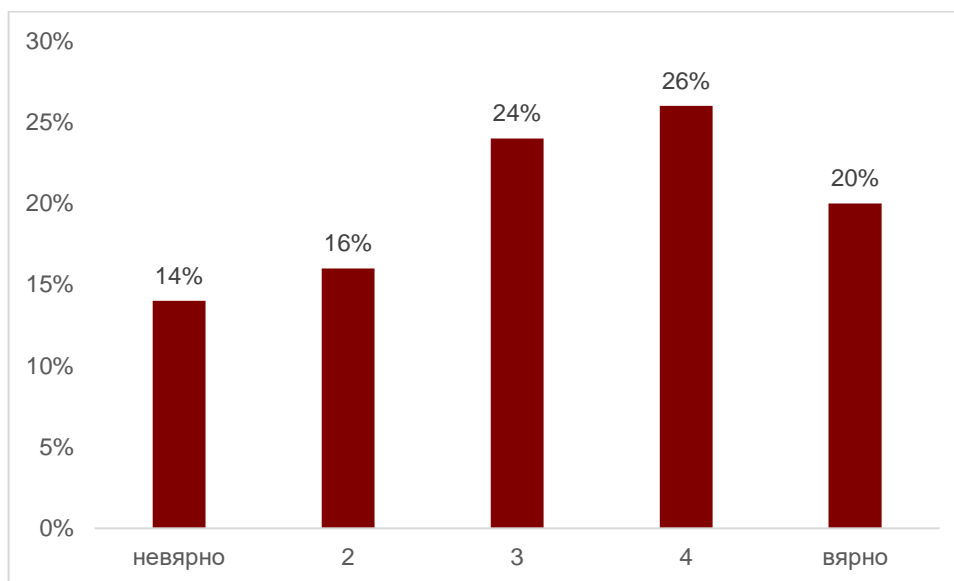
Фигура 100. Процентно разпределение на отговорите за степента на гражданска отговорност на българското общество

Почти половината от изследваните не смятат, че ситуацията на криза има потенциала да превърща хората в по-добри граждани ( $\chi^2 = 60.246$ ;  $p < .000$ ; фиг. 101).



Фигура 101. Процентно разпределение на отговорите за степента, в която кризата от коронавирус е допринесла хората да станат по-добри граждани

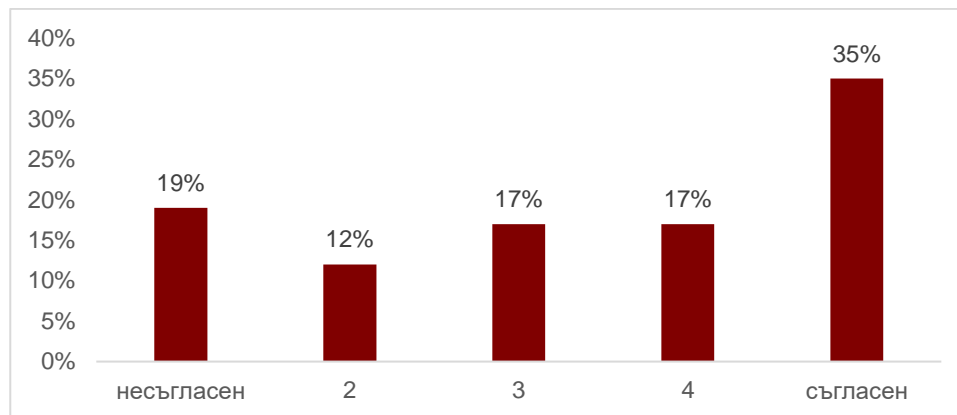
Нещо повече – респондентите не само не смятат, че кризата е направила хората по-добри, а половината споделят възгледа, че в настоящата ситуация всеки мисли за себе си. Една трета споделят противоположното мнение ( $\chi^2 = 15.163$ ;  $p < .004$ ; фиг. 102).



Фигура 102. Процентно разпределение на отговорите за степента, в която по време на кризата всеки мисли за себе си

По отношение на възможното ограничаване на класическите права на човека могат да бъдат ограничени в условията на COVID-19 подобри притеснения имат

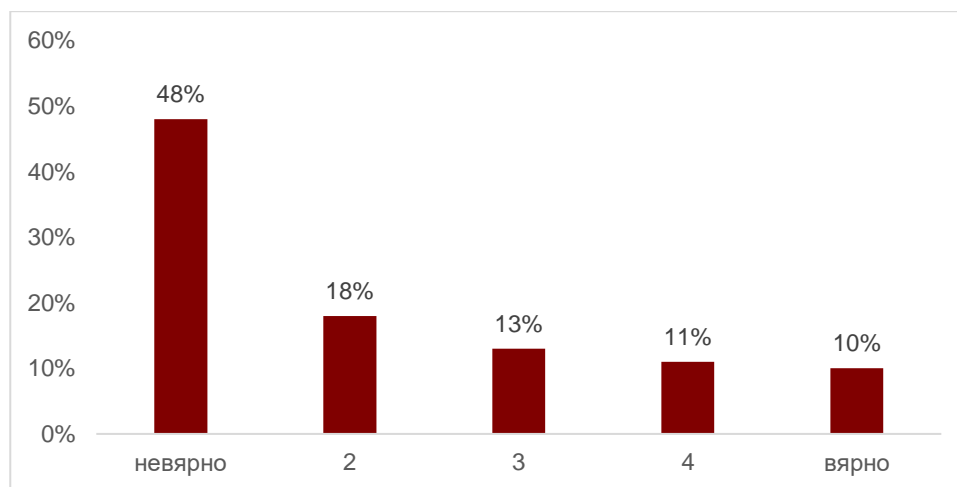
половината от респондентите, 17% са неутрални, а една трета не приемат подобно възможност за реална ( $\chi^2 = 47.090$ ;  $p < .000$ ; фиг. 103).



Фигура 103. Процентно разпределение на отговорите за възможно ограничаване на основните човешки права по време на криза

Представеният на фиг.103 резултат от 52% ( $35\% + 17\% = 52\%$ ) на осъзнаване на обективната необходимост от ограничаване на класическите граждански права и изразяване на готовност за доброволно приемане на това ограничение впечатлява и говори за гражданска зрялост на българското общество.

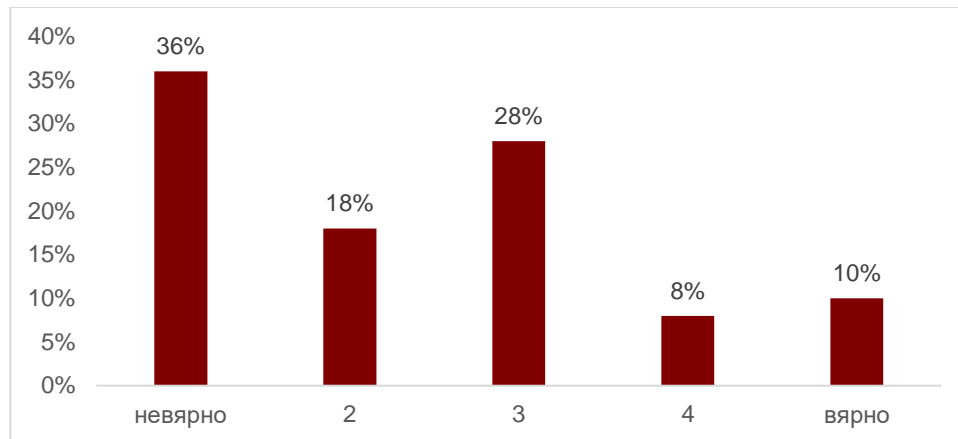
Едновременно с това отношението към правата на човека в страната е дотолкова демократично утвърдено, че респондентите категорично не приемат възможността да живеят с ограничени права *и след* преминаването на кризата с Covid-19. Следва да се отбележи обаче нагласата на една четвърт от респондентите, които посочват, че могат да приемат това. Този резултат е интересен и заслужава допълнително проучване ( $\chi^2 = 154.332$ ;  $p < .000$ ; фиг. 104).



Фигура 104. Процентно разпределение на отговорите за готовност за приемане на живот с ограничени права

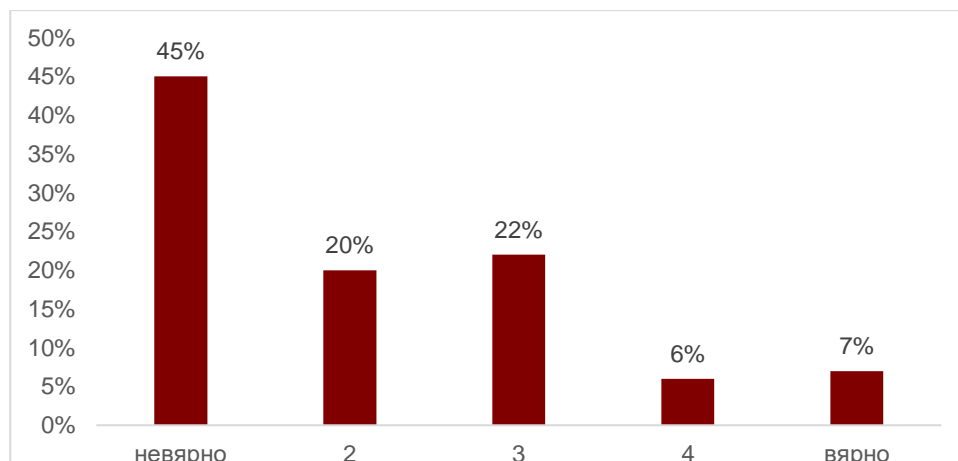
Този резултат способства за изграждане на хипотези на бъдещи изследвания, очертани в цялата дискусия на края на изследването.

Значимо постижение на изследването е отговорът за гражданското отношение към неприсъствената форма на обучение. Дистанционното обучение категорично не се оценява като даващо по-добри резултати ( $\chi^2 = 78.352$ ;  $p < .000$ ; фиг. 105).



Фигура 105. Процентно разпределение на отговорите за оценка дали дистанционното обучение дава по-добри резултати

Респондентите не утвърждават дори, че дистанционното обучение е обогатило децата, като в това разбиране могат например да включат овладяването на повече знания за компютърните технологии ( $\chi^2 = 151.276$ ;  $p < .000$ ; фиг. 106).

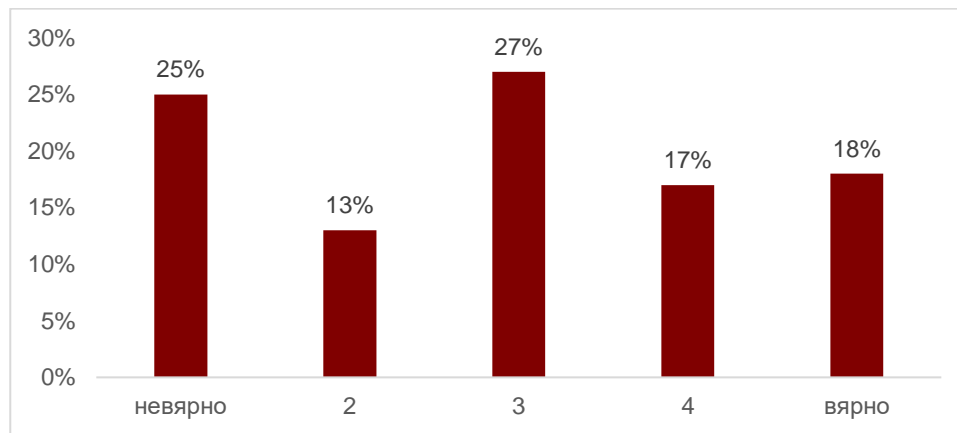


Фигура 106. Процентно разпределение на отговорите дали дистанционното обучение е обогатило децата

Съгласно получените емпирични данни условията на епидемичната криза от Covid-19 не са довели до нарастване или затвърждаване на представата за глобализъм ( $\chi^2 = 21.276$ ;  $p < .000$ ; фиг. 107). Макар целият свят да е обхванат от пандемия, българската извадка не разглежда световната зараза и евентуалното

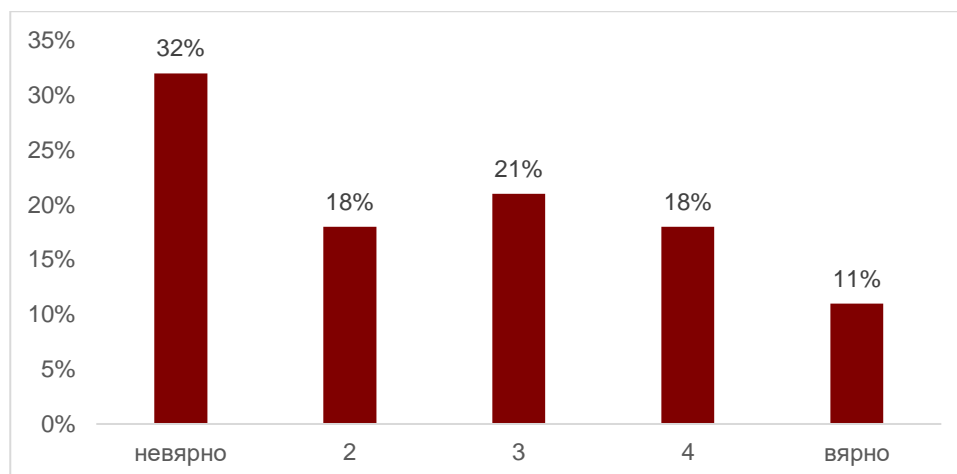


справяне с нея като глобален процес и глобална задача. В българското общество по този въпрос съществува почти равномерно разпределено съотношение между утвърждаващите глобалистичните взаимодействия, неутвърждаващите ги и тези, които се колебаят.



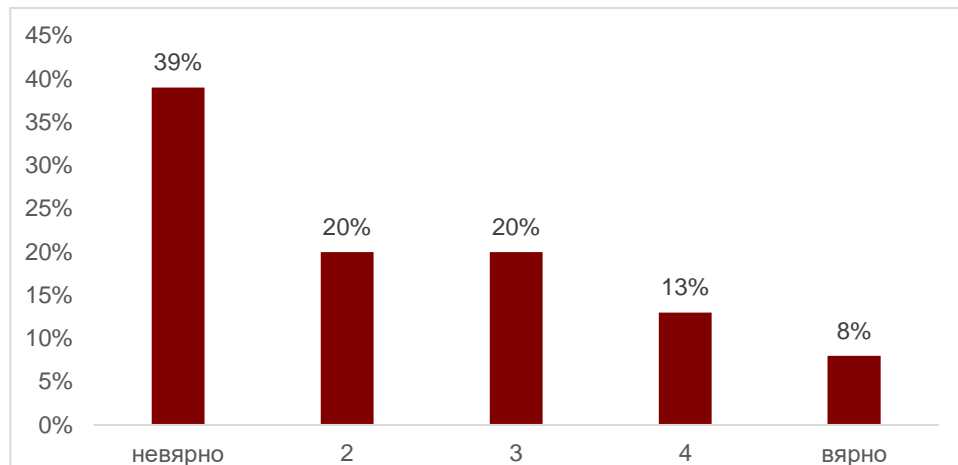
Фигура 107. Процентно разпределение на отговорите дали кризата с коронавируса е затвърдила представата за глобализъм

Основната част от изследваните лица не оценяват дистанционната работа като нещо, което ги кара да се чувстват спокойни. Това е вярно за 11% и в известна степен за 17% от респондентите ( $\chi^2 = 33.834$ ;  $p < .000$ ; фиг. 108).



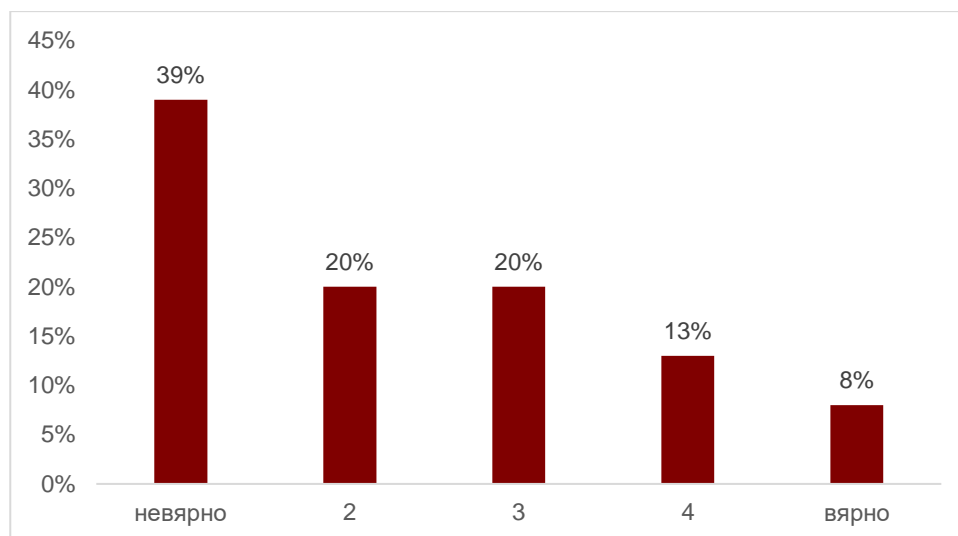
Фигура 108. Процентно разпределение на отговорите за удовлетвореност от социалната дистанция

Време за проследяване на културни събития отделят не повече от една четвърт от респондентите ( $\chi^2 = 83.568$ ;  $p < .000$ ; фиг. 109).



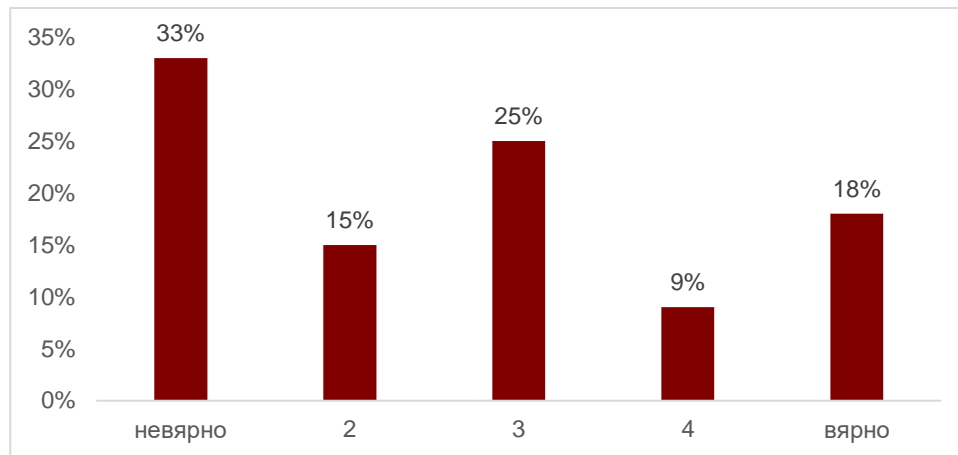
Фигура 109. Процентно разпределение на отговорите за отделяно много време за културни събития

Повече от половината респонденти не смятат, че могат да организират по-добре времето си в условията на криза, а една пета смятат, че това е така и се чувстват удовлетворени ( $\chi^2 = 13.203$ ;  $p < .000$ ; фиг. 110).



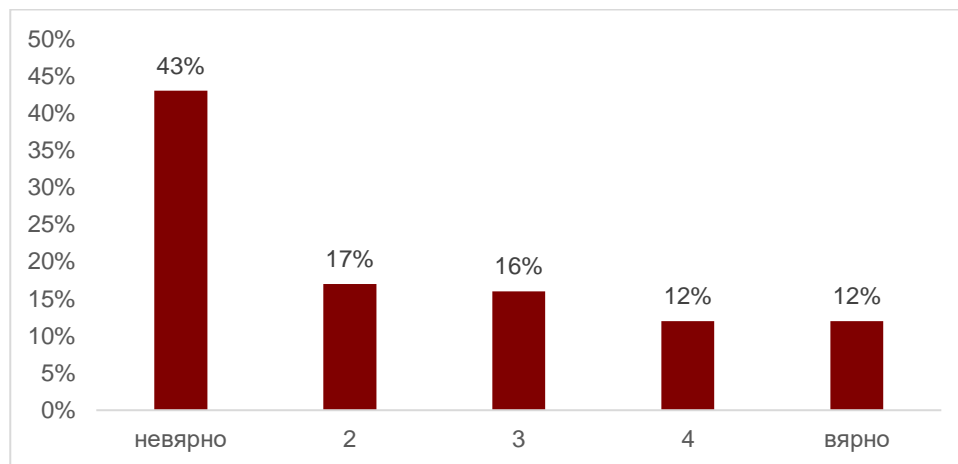
Фигура 110. Процентно разпределение на респондентите, които се чувстват удовлетворени, защото организират по-добре времето си в условията на дистанционна работа

Дистанционната работа е удоволствие за една трета от респондентите, една четвърт с не заемат категорична позиция, а за останалата половина дистанционната работа е далеч от представата за удоволствие ( $\chi^2 = 53.136$ ;  $p < .000$ ; фиг. 111).



Фигура 111. Процентно разпределение на респондентите, които оценяват дистанционната работа като удоволствие

Повече от половината респонденти посочват, че не намират време за запознаване с образци на изкуството, 16% нямат категорична позиция, а 24% потвърждават, че намират време за това ( $\chi^2 = 101.176$ ;  $p < .000$ ; фиг. 112).



Фигура 112. Процентно разпределение на респондентите, които намират време за запознаване с образци на изкуството

Полът не оказва значимо влияние върху представите на респондентите за демокрацията и гражданските права. Местожителство има в отговора „направи хората по-добри“ ( $Z = 2.295$ ;  $p < .0.5$ ) – това се споделя в по-висока степен от жителите на други градове (среден ранг 164.87), отколкото от жителите на столицата (среден ранг 142.05). Образователния статут оказва частични влияния – върху доверието в официалната информация ( $F = 4.080$ ;  $p < .005$ ), представата за глобализъм ( $F = 4.934$ ;  $p < .005$ ) и становището, че дистанционното обучение е обогатяващо за децата ( $F = 2.683$ ;  $p < .05$ ).

Завършилите университет в по-висока степен споделят мнението, че кризата е повишила представата им за глобализъм в сравнение с учащите (разлика в

средните стойности 1.72414;  $p < .05$ ). Интересен момент е, че те в по-висока степен от учащите споделят мнението, че дистанционното обучение е обогатило децата (разлика в средните стойности .45799;  $p < .05$ ). Те имат и по-високо доверие в щаба в сравнение с учащите (разлика в средните стойности .62611;  $p < .005$ ).

Религиозността също оказва частично влияние върху доверието в кризисния щаб и представата, че обществото е граждански отговорно. Религиозните в по-висока степен от атеистите вярват на щаба (съществува разлика в средните стойности .77730;  $p < .015$ ). Те в по-висока степен споделят мнението, че обществото е граждански отговорно (разлика в средните стойности .73353;  $p < .000$ ).

Възрастта има интересен частичен ефект относно доверието в щаба ( $F = 3.861$ ;  $p < .005$ ), доверието в лекарите ( $F = 2,847$ ;  $p < .05$ ) и представата за глобализъм ( $F = 3.729$ ;  $p < .005$ ). Тези стойности се отнасят само за 50-60-годишните като обособен клъстер на изследването, за който е направен коментар в дискусиата накрая.

Представата за глобализъм е най-висока в групата на 50-60-годишните респонденти и е значително по-висока в сравнение с останалите (разлика в средните стойности с групата на 20-30-годишните .79335;  $p < .002$ ; с групата на 30-40-годишните .79001;  $p < .005$ ) и с групата на 40-50-годишните .54868;  $p < .029$ ). 50-60-годишните имат и по-високо доверие в лекарите (разлика в средните стойности с групата на 30-40-годишни респонденти .59151;  $p < .005$ ) и тези на 40-50 г. .63337;  $p < .005$ ). Също така имат по-висока степен на доверие в щаба в сравнение с 20-30 годишните (разлика в средните стойности .85332;  $p < .001$ ), 30-40-годишните (разлика в средните стойности .77807;  $p < .005$ ) и 40-50-годишните (разлика в средните стойности .85801;  $p < .005$ ). В табл. 62 са описани корелационните връзки между променливите.

Таблица 62. Връзки между променливите в изследването (коефициент на Кендал;  $8 P, .05$ ; \*\*  $p < .000$ )

	заплашва демокр	щаб доверие	алтерна ива уверено ст	лекари доверие	опозиция доверие	отговорно гражд ово	направи хората по-добри	всеки за себе си	права ограничени	мога огранич ения	предста ва глобализъм
заплашва демокр		-.282**			.170**			.159**	.182**	-.109*	-.093*
щаб доверие	-.282**		.252**	.332**	.100*	.172**	.236**			.213**	.208**
алтерна ива увереност		.252**		.319**	.262**		.152**	.124**		.103*	.195**
лекари доверие		.332**	.319**		.244**	.235**	.237**			.246**	.149**
опозиция доверие	.170**	.100*	.262**	.244**		.110*	.196**	.107*			.099*
отговорно гражд ово		.172**		.235**	.110*		.261**				
направи хората по-добри		.236**	.152**	.237**	.196**	.261**				.187**	.130**
всеки за себе си	.159**		.124**		.107*				.138**		
права ограничени	.182**							.138**			.125**
мога с ограничения	-.109*	.213**	.103*	.246**			.187**				
представа глобализъм	-.093*	.208**	.195**	.149**	.099*		.130**	.125**			

Анализът на корелационните връзки между променливите в изследването за гражданските нагласи е направен статистически с коефициента на Кендал (табл. 62) и е представен по-подробно в дискусиата накрая.

#### 4.15. Нагласи към здравната система и здравните служители

По отношение на здравната част като цяло има леко повишаване на нивото на доверие, което респондентите имат към медицинския персонал, експертите по здравеопазване, управлението на болниците, министерство на здравеопазването и цялата система на здравеопазване. Скалата е с много висока алфа на Кронбах, .940, което е логично поради меренето на един конструктор. Шестте айтема образуват един фактор, обясняващ 88% от дисперсията. Според получените резултати доверието като цяло се е повишило, най-вече в медицинските сестри и лекарите, но и в здравните експерти, управлението на болничните заведения и системата на здравеопазване и министерство на здравеопазването като цяло (табл. 63 и 64).

Таблица 63. Описателна статистика за доверието в здравеопазването

	N	Мин.	Макс.	Ср. ст-т	Ст. откл.
Медицинските сестри в България	301	1.00	5.00	3.96	1.08
Лекарите в България	301	1.00	5.00	3.91	1.16
Експертите по здравеопазване в България	301	1.00	5.00	3.74	1.33
Управлението на лечебните заведения в България	301	1.00	5.00	3.63	1.36
Системата на здравеопазването в България като цяло	301	1.00	5.00	3.54	1.45
Министерството на здравеопазването	301	1.00	5.00	3.43	1.51

Таблица 64. Процентно разпределение на отговорите на участниците в изследването за доверието им в здравната система

<b>Как се измени по време на епидемията Вашето ниво на доверие към лекарите в България?</b>	<b>%</b>
значително спадна	3.7
донякъде спадна	8.0
не се измени	25.9
донякъде се повиши	18.3
значително се повиши	44.2
<b>Как се измени по време на епидемията Вашето ниво на доверие към медицинските сестри в България?</b>	<b>%</b>
значително спадна	2.3
донякъде спадна	5.6
не се измени	29.2
донякъде се повиши	18.9
значително се повиши	43.9
<b>Как се измени по време на епидемията Вашето ниво на доверие към експертите по здравеопазване в България?</b>	<b>%</b>
значително спадна	7.0
донякъде спадна	12.6
не се измени	24.3
донякъде се повиши	11.6

значително се повиши	44.5
<b>Как се измени по време на епидемията Вашето ниво на доверие към управлението на лечебните заведения в България?</b>	<b>%</b>
значително спадна	8.3
донякъде спадна	14.0
не се измени	25.9
донякъде се повиши	9.6
значително се повиши	42.2
<b>Как се измени по време на епидемията Вашето ниво на доверие към министерството на здравеопазването?</b>	<b>%</b>
значително спадна	16.3
донякъде спадна	12.6
не се измени	23.3
донякъде се повиши	8.0
значително се повиши	39.9
<b>Как се измени по време на епидемията Вашето ниво на доверие към системата на здравеопазването в България като цяло?</b>	<b>%</b>
значително спадна	13.3
донякъде спадна	11.6
не се измени	23.6
донякъде се повиши	11.0
значително се повиши	40.5

За периода от месец март до края на месец юни 2020 г. се оказва, че хората са склонни не само да имат, но и да повишат доверието си в доставчиците на здравни услуги, експертите и управлението на здравната система. Жителите на столицата гласуват по-голямо доверие като цяло ( $Z = 2.335$ ;  $p < .05$ ; столица среден ранг 160.09 с/у 136.91 за страната. Образователният статут и религиозността нямат връзка. Възрастта оказва влияние върху доверието в здравната система ( $F = 4.078$ ;  $p < .005$ ). Интересен момент е, че 20-30 годишните имат по-висока степен на доверие в сравнение с 30-50-годишните. За сметка на това 50-60 годишните са с по-положителна оценка в сравнение с 30-50-годишните, а 60-70 годишните гласуват по-високо доверие в сравнение с групата 30-50-годишни (табл. 65).

Таблица 65. Влияние на възрастта върху доверието в здравните услуги

(I) възраст	(J) възраст	разлика в ср. ст-ти (I-J)	ст. грешка	знач.	95% ДИ	
					долна	горна
20-30 г.	30-40 г.	<b>.53428*</b>	.20003	.008	.1406	.9279
	40-50 г.	<b>.44008*</b>	.20682	.034	.0330	.8471
	50-60 г.	-.09179	.21561	.671	-.5161	.3325
	60-70 г.	-.15726	.27120	.562	-.6910	.3765
50-60 г.	20-30 г.	.09179	.21561	.671	-.3325	.5161
	30-40 г.	<b>.62607*</b>	.20986	.003	.2131	1.0391
	40-50 г.	<b>.53186*</b>	.21634	.015	.1061	.9576
	60-70 г.	-.06548	.27853	.814	-.6136	.4827
60-70 г.	20-30 г.	.15726	.27120	.562	-.3765	.6910
	30-40 г.	<b>.69154*</b>	.26665	.010	.1668	1.2163
	40-50 г.	<b>.59734*</b>	.27178	.029	.0625	1.1322
	50-60 г.	.06548	.27853	.814	-.4827	.6136

#### 4.16. Кризата, свързана с пандемията, през погледа на респондентите (Тезаурус)

– свободни отговори по пет теми –

Със свободни отговори е събрана информация за начина, по който изследваните лица описват кризата, свързана с коронавируса със свои думи, кои са нещата, които им липсват най-много и най-малко в условията на извънредно епидемиологично положение, какво ги тревожи и обнадеждава в момента.

Голяма част от получените свободни отговори са амбивалентни по съдържание, което ги отнася към различни категории. Основното, което е представено, са основните категории. Не е представен детайлен контент-анализ и честотно отнасяне на експертно оценени категории поради основната причина, че става въпрос за измерване на оценки и отношение в силно динамична обстановка, която се определя основно от ситуацията. Извеждането на тенденции, а не на стабилни изводи с дългосрочна цел и модели на прогнозиране подкрепя значението основно на описателното извеждане на тенденции, които да послужат за тази цел.

#### I. Опишете със свои думи какво чувствате и как прекарвате времето си след избухването на епидемията от коронавирус?

Голяма част от отговорите са смесени и включват описание на възприеманата ситуация и от гледна точка на ограниченията, но и на ползите. Това, което сме очертали, са отделните обобщени изведени категории – за да определим честотата на споделяне: ограничения 37 отговора; ползи 30 отговора; работа 33 отговора; без промяна 59 отговора; повече ангажименти 10 отговора; описание чрез емоционални състояние 59 отговора; описание на адаптацията посредством дейности за справяне 79 отговора; описание чрез изразяване на недоволство 29 отговора.

Водещото, за което мислят респондентите по отношение на живота си в условията на пандемия до момента, са:

- дейности, които им помагат да живеят и продължат напред;
- емоции и приемане, че нищо не се е променило в значителна степен;
- акцент върху наложените ограничения;
- акцент, поставян върху начина на извършване на работата;
- ползи, които извличат в новата ситуация;
- притеснение във връзка с нарастване на ангажиментите.

Кои са дейностите, които помагат на респондентите да се адаптират към ситуацията?

Свободните отговори очертават модела, че в началото на кризата водещ е бил страхът и объркването, които са уталожени чрез извършването на дейности, водещи до адаптация. Прекарването на повече време в дома и ангажирането с множество дейности, както и отделянето на време за тях, възстановява баланса и усещането за контрол над живота. Това води до преживяване на положителни емоции и справяне с несигурността, провокирана от ситуацията на неопределеност и външни промени. Самите дейности са по-активни (учене на нещо ново, готвене) и по-пасивни (като четене и гледане на филми) от поведенческа гледна точка, но в психологически смисъл те очертават модела на ангажираност. В условия, които лишават хората от сигурност и контрол адаптивната стратегия е дезангажиране спрямо причината за проблема и ориентиране към възможностите, които не са отнети.

Това е директно свързано с втората по адаптивност стратегия – на заемане на позицията, че нищо не се е променило в значителна степен. Преосмислянето на важните теми и възможността за организиране на ежедневието вероятно е причина тази оценка на възприемане на ситуацията да излезе напред.

По отношение на емоциите се подчертава страхът и паниката в началото, адаптирането и свикването, които остават под знака на тревожността за бъдещето и гняв. Всичко това е свързано с възможността за поддържането на базовите потребности от сигурност и контрол над живота. Важен за отбелязване момент и в свободните отговори е очертаното преживяване едновременно и на негативни, но и на положителни емоции.

Ограниченията също са въпрос, пряко свързан с оценката за преживяното време. Те са свързани с ежедневните проекции на ситуацията.

По отношение на работата се очертава традиционният отговор – че се извършва дистанционно. Част от отговорите подчертават факта, че положението в момента затруднява както намирането, така и поддържането на работа и това е свързано с висока степен на тревожност.

Ползите се свързват основно с възможността за прекарване на повече време със семейството и отделяне на време за собствени интереси и хоби. В първата категория следва да се отбележи значението на отношенията с близките по принцип, предвид ескалацията на случаите на насилие и разводи, очертана глобално. Времето с близките е успешна стратегия и може да бъде ползва само за групата с удовлетворителни отношения.

Изразеното недоволство в отговорите е свързано с гнева, породен от липсата на съгласувани и съобразени действия и до голяма степен с общото недоволство от политиката и начина на управление. Това следва да се подчертае, е аргументирано в действията и начина на комуникация в условията на пандемия, когато кризисното управление изисква особено внимание и очевидно не е факт.

Малка част от отговорите, която отразява значимост при 10 от изследваните лица, се отнася до увеличаване на ангажиментите в условията на извънредно



положение и епидемиологична обстановка. Тук основно значение има индивидуалната ситуация.

### Пълен списък с отговорите на изследваните лица

<p>дейности (79 отговора)</p>	<p>Изпитвах силна тревога и страх, прекарах няколко дни в интензивно и продължително търсене на информация. След това постепенно започнах да се успокоявам и да структурирам деня си с ценни за мен занимания; Пазех себе си, семейството ми и другите. Съобразявах се с мерките;</p> <p>Вкъщи;</p> <p>В началото на пандемията седях в нас, после започнах да излизам само в квартала, а после и да се придвижвам до центъра и околни квартали като се старая да не използвам градски транспорт</p> <p>Предимно в къщи, готвя, уча, чистя, играя игри;</p> <p>Определено с разпространението на коронавируса животът ни се промени в много аспекти. Смятам, че както има своите негативни страни като социална дистанция, изолация ,така има и положителни такива. Например човек има повече време да преосмисли своите приоритети, да прекара повече време със семейството си, да извършва любимите си занимания и като цяло да опознава себе си в една по-различна ситуация. Лично аз прекарвам времето си вкъщи, изпълнявам задачите си на лаптопа, гледам филми, готвя и помагам с каквото мога на семейството си.</p> <p>Стоя си в къщи, гледам тв, ям много, пълнея на килограми, общо взето бездействам, нямам мотивация за нищо, но не съм в депресия.</p> <p>Домашни занимания;</p> <p>Пиша дипломна;</p> <p>Работа от вкъщи, ограничаване на излизанията; За жалост, не можем да пътуваме да се видим с усамотената ми майка. Използвам времето за близане на рани и преработване на стари травми във времето на всеобщо притихване.</p> <p>Разпространи ето стана доста бързо. Доста се уплаших в началото. Седя доста повече вкъщи и се грижа за себе си доста повече. Следя повече новините.</p> <p>Докато заведенията бяха затворени, стоях в нас и спазвах социалната изолация. Сега едното заведение, в което работя вече отвори и отново започнах работа.</p> <p>в писане и четене;</p>
-----------------------------------	---

	<p>Повече работа от къщи, живот сред природата, повече време за себе си. Научих да работя онлайн, да ползвам платформи за директен контакт, да водя дистанционно обучение;</p> <p>Определено прекарвам много по-голяма част от времето си къщи и най-вече пред лаптопа и телефона;</p> <p>У дома, пишейки;</p> <p>Отдадох се на четене на книги, гледане на филми и релаксация;</p> <p>Нещо което се случва неочаквано, но независимо от нас. Всичко което се случва и начина по, който ще протече, зависи от самите нас. Спазвам необходимите задължителни мерки и продължавам напред;</p> <p>Спорт и работа;</p> <p>Времето си го прекарвам в голяма степен къщи, защото все още работя от къщи. Опитвам се да излизам вече по-често навън;</p> <p>След пандемията прекарвам времето си навън сред природата;</p> <p>Четене, изолация, внимание към здравето;</p> <p>Позиция, анализ, внимание в общуването;</p> <p>Работа; равновесие; възстановяване;</p> <p>Не обръщам особено внимание. Гледам повече филми, чета, готвя. По-малка физическа натовареност;</p> <p>домакинствам, разхождам се, общувам с хора във ФБ, Свиря на пиано, слушам музика, шия;</p> <p>Преподреждане на живот и работа;</p> <p>Самодисциплинирах се;</p> <p>Уча;</p> <p>Чувствам се нормално, а в началото на пандемията бях подтисната поради факта, че графикът ми стана по малко натоварен и не бях свикнала;</p> <p>Уча, пиша, чета, гледам филми и сериали, чувам се, пиша с приятели и роднини, играя игри;</p> <p>Чета, правя разработки /уча задочно/ - писмено, взела съм и превеждам книги от руски за целта, чета исторически български роман, много бързо го прочитам</p> <p>Купувам 2 книги в месеца, иначе готвя, пера, чистя и т.н.</p> <p>Общувам с децата и съпруга, бях на работа и започнах с децата в детската градина онлайн обучение 2 пъти седмично.</p> <p>Животът протича повече у дома. Работя от дома, грижа се за семейството и близките си. Когато излизам, предпочитам да ходя пеша, защото ми липсва движение.</p> <p>Вече прекарвам повече време в дейности навън.</p> <p>Гледам повече телевизия. Готвя. Почивам си.</p> <p>Стоя у дома и работя;</p>
--	---

	<p>Изпитание, през което трябва да се премине, а за да продължи животът- трябва да положим грижи/ усилия;</p> <p>Работя дистанционно от вкъщи, разхождам се, пазарувам хранителни продукти; нищо необичайно;</p> <p>Опитвам се да съм спокоен. Прекарвам повече време вкъщи;</p> <p>Гледам повече филми, чета книги, работя повече</p> <p>Почивам си повече, работя от вкъщи, имам повече време за хобита и семейство. Чувствам се добре, нормално, спокойна, не смятам, че има смисъл от излишно напрежение;</p> <p>Прекарвам повече време вкъщи - работа, контакти в социалните мрежи;</p> <p>Ходя на работа и изпълнявам нормално задълженията си. Старая се да се движа пеша, за да огранича социалните контакти и да се раздвижвам. Гледам повече кулинарни предавания по телевизията и повече филми;</p> <p>Старая се да не се паникьосвам. Започнах да гледам ПОВЕЧЕ телевизия (преди епидемията изобщо не гледах), като новините ги следях отгоре-отгоре, а пресконференциите на щаба ги избягвах.</p> <p>Концентрирах се върху ученето, защото чрез дистанционното обучение "университетът" смята, че може да ни товари с повече лекции отколкото, ако имахме лекции на живо. Лягам. Ставам. Уча</p> <p>Физически тренировки всеки ден, онлайн обучение, твърде много време прекарано в онлайн игри с приятели;</p> <p>Леко притеснен, чета, гледам стари филми, пазарувам, често готвя;</p> <p>Чудесно се чувствам;</p> <p>Чувствам се сравнително спокойна! Участвам в онлайн обучения и на живо, откакто някои мерки отпаднаха!</p> <p>Разходки сред природата, слушане на музика!</p> <p>Времето прекарвах в комуникация с близките, готвене и срещи в задния двор със съседите;</p> <p>Замислям се повече за някои неща, чета повече, но гледам да съм разумна и да не се тревожа прекалено;</p> <p>Върша си работата и се тревожа за близките си;</p> <p>Както след всяко избухване на нежелани промени;</p> <p>Самота, начин да се върна към себе си, да правя мои неща, да се обърна към хобита, които не съм имала време да правя, да чета;</p> <p>Първоначално много се притесних, беше ми трудно да се адаптирам, защото имах много социален живот и постоянно търчах напред-назад, но за ок. 2 седмици свикнах, подредих си приоритетите и се адаптирах към ситуацията. Не ми беше въобще скучно, защото всеки</p>
--	---

	<p>ден намирах какво да правя-готвех, четях, играех игри със семейството ми и т.н.</p> <p>В началото бях изплашена. След седмица уплахата отмина. Спрях да гледам новини свързани с вируса. Прекарвах времето си у дома със семейството;</p> <p>Съпричастност и отговорност към себе си и околните.</p> <p>Прекарвам времето си предимно вкъщи и сред природата в очакване на бебе;</p> <p>На работа и във вкъщи;</p> <p>Работя от вкъщи и отделям повече време на семейството си;</p> <p>Чета книги, уча дистанционно, готвя;</p> <p>В работа и време със семейството;</p> <p>Четях много книги, работих от дома си, гледах филми, спортувах, медитирах, научих се да готвя различни храни и се погрижих за външния си вид!</p> <p>Разходки сред природата;</p> <p>Чувствах се притеснена за родителите ми, които са възрастни и за семейството на сестра ми, които се намират в силно засегната страна. Намирах си постоянно занимания, за да съм ангажирана. Ежедневно разговарях с всички роднини и близки, чрез видео връзка - споделяхме, обсъждахме и се шегувахме.</p> <p>Стоя си вкъщи и уча.</p> <p>Добре съм. Работя. Жалко за изолацията на децата.</p> <p>През повечето време бях в онлайн лекции и правех проекти за университета.</p> <p>Гледах да бъда активна и да правя упражнения.</p> <p>Пренаредих доста неща у нас.</p> <p>Предимно четях и комуникирах в социалните мрежи;</p> <p>Напасване, чакане;</p> <p>Уповавам се на Господ;</p> <p>Не се чувствам притеснена и понякога се питам дали не омаловажавам нещата. Спазвам лична хигиена, както съм правила през целия си живот</p> <p>Нямам нужда някой да ми нарежда да правя това. :)</p> <p>Спазвам изискванията за носене на маска и за дистанция с околните.</p> <p>И това ще мине!</p> <p>Стремя се да ползвам възможно най-малко обществен транспорт, а ежедневието ми протича по същия начин.</p> <p>Стремя се да не гледам новини и публицистични предавания, за да не се натоварвам допълнително от негативизма на другите.</p> <p>Началото си мислех, че ще премине бързо, но последващите месеци ме опровергаха.</p>
--	--

	<p>Времето прекарано в социална изолация го прекарах в четене и подготовка за изпити;          Работя от къщи, чета книги, спортувам, говоря с приятели, готвя;          Смятам, че пандемията ще промени обществено-икономическите отношения. Основно работя, както и преди пандемията;          В къщи, гледам филми, в началото бях много мотивирана да върша много неща, после изгубих енергия, видях се с близки;          Следя колко хора са умрели и все не са ми достатъчно;          Прочетох няколко книги и изгледах няколко сериала. Стараех се да не се панирам много и да запазя самообладание;          Със семейството ми, като спазвам физическа дистанция с по-възрастните роднини, обучавам децата си и работя от в къщи, повече готвя и чистя;          Лично аз спрях да следя новините, защото ми писна да слушам едно и също по цял ден. Уча, през свободното си време гледам сериал от лаптопа, чета книга и излизам с приятели;          В семейна компания;          Прекарвах времето си в онлайн обучение и разнообразявах ежедневието си с музика, малко филми и много фентъзи книги;          Смятам, че до известна степен пандемията са част от глобалното развитие на света, в който живеем.          Смятам, че пълноценно си прекарвам времето през пандемията. Това, което се е променило в ежедневието ми е, че всички обичайни дейности правя от къщи и не се виждам с приятели в директни контакти;</p>
без промяна (59)	<p>Бих казал, че се чувствам добре. Прекарвам времето си както преди избухването на епидемията;          Без разлика;          Почти липсва промяна в битието ми;          Нормално (4);          Първо бях стресирана, но на този етап се чувствам добре с изключение, че работата ми е малко следователно и парите;          Както обикновено, занимавам се с творческата си работа и преподавам дистанционно;          Работя, по същия начин както и по време на епидемията;          Ежедневието ми не се е променило. Продължавам да ходя на работа и спазвам дистанция от другите. Старая се да излизам навън предимно при спешни ангажменти;</p>

	<p>По същия начин. Все пак спазвам дистанция и всички други доказани мерки!</p> <p>Чувствам се добре както и преди. Прекарвам времето си предимно вкъщи със семейството ми гледаме филми готвим си и се забавляваме;</p> <p>Все още по същия начин, както и по време на епидемията - социално дистанциран, извършвам работните си задължения/дейности онлайн.</p> <p>Времето ми, както обикновено, е отдадено на общуването ми със семейството, работата ми със студентите и личните ми любими занимания.</p> <p>Връщам се към обичайните си занимания. Мисля че цялото общество е отговорно за разпространение на вируса.</p> <p>По същия начин (3);</p> <p>По същия начин както и преди нея (2);</p> <p>Продължавам да работя от вкъщи, почти всичко е по-старо му с изключение посещаемостта на заведения и дискотеки, което ми се отрази добре финансово:)</p> <p>Както и преди епидемията;</p> <p>Възстановявам режима си на живот и работа от преди пандемията;</p> <p>Не смятам, че е свършила и нищо в ежедневието ми не се е променило съществено;</p> <p>По същия начин както преди пандемията;</p> <p>По същия начин.</p> <p>Чувствам се нормално. По време на пандемията продължавах да изпълня дневната си рутина с тази разлика, че всичко изпълнявах от вкъщи;</p> <p>Нищо не се е променило и по време и след епидемията;</p> <p>По същият начин;</p> <p>По същия начин;</p> <p>Правя същото като преди;</p> <p>Прекарвам времето си по същия начин;</p> <p>Ежедневието ми, не се е променило</p> <p>Ежедневието ми не е по различно от обикновено</p> <p>Както обикновено;</p> <p>Няма промяна преди и след коронавирус</p> <p>Нищо не се е променило;</p> <p>Както и преди, - работих;</p> <p>Нищо не се промени преди и след пандемията, нещата и ангажиментите си остават същите;</p> <p>Спокойствие, прекарвам времето по същия начин като преди.</p> <p>Като цяло ежедневието ми не се промени много, с изключение на ограничаване на контактите и използването на предпазни средства;</p>
--	--

	<p>Начинът ми на живот е същия без социалните контакти -занимавам се с моето хоби и градината;          Водих нормален живот, като се съобразявах с препоръките на здравните власти;          Живота си тече по почти същият начин;          Както и преди, но без дейности на открито;          Нищо;          Нищо;          Чувствам се добре. Нямам особена промяна относно живота ми след пандемията;          Както преди;          По време на ограниченията прекарах доста време у дома. Иначе, за мой късмет, нямаше особена промяна в работата ми. Не се чувствах застрашена;          Прекарвам времето си по същия начин като цяло, но съм по-дистанциран физически от хората и спазвам мерки за по-голяма безопасност.          Зависи дали говорим за сега (17.06.2020) или по време на карантината. В момента ежедневието ми е на 99% същото, както преди 13.03;          Ами гледам напред. Не планирам много далече нещата. Гледам да съм тук и сега и да продължавам да върша важните неща в живота си;          Прекарвам времето си повече въщи, занимавам се усилено със задачите, които имам, намирам нови занимания въщи, излизам с избрани хора;          Първоначално бях в стрес и уплашена от ужасяващите новини. Постепенно промених мнението си за разпространението и щетите от вируса. Аз съм категоричен скептик. Работя от въщи. Гледам много филми. Започнах ново хоби. Общувам по телефона и в социалните мрежи много по-активно от преди.          Прекарвам времето си почти изцяло както преди епидемията;          Чувствам се добре и ежедневието ми не се промени много с изключение на срещите с хора.          За мен няма съществена промяна. Работя активно от въщи. Социалните ми контакти са ограничени. Но поддържам връзка с приятели чрез телефон и интернет;</p>
емоции (59)	<p>Притеснения, страх, съмнения;          Притеснена и самотна;          Леко притеснена и донякъде уплашена;          Повече тревожност за неизвестното и дали текущите ми мерки са адекватни;          Зле;          Притеснение, уплаха.</p>

	<p>Гняв и безсилие;          Изпаднах в паника. Предприемам мерки за безопасност, които са доста крайни - маски, ръкавици, шише спирт в джоба и дезинфекция на всичко, което идва извън дома плюс дезинфекция на ръцете със спирт много често. Силна социална изолация и буквално бягане от хора по улици, магазин и навсякъде. Страх от неизвестното. Страх дали ще успея да се прибера у дома и дали няма да се заразя по пътя.          Нормално е да се притеснявам от всичко, което научавам относно коронавируса. Не изпадам в паника и се съобразявам със социалната и физическа дистанция. Опитвам се да извършвам по обичайния начин ежедневните и професионалните си ангажименти.          Много притеснителна, тъй като пандемията промени много правила в живота, който си водех досега. Работя от дома, грижа се за хора в рисковата група и имам много други задължения.          Потиснатост.          Чувствам повече самота заради социалната изолация.          Прекарвам повече време вкъщи.          Реакция - гневен от стадния манталитет на народонаселението;          Изплаших се, затворих се, свикнах да прекарвам времето си у дома, страх ме е да излизам спокойно;          Уединено;          Първоначално беше отрицание, страх и надежда, че скоро всичко ще приключи. След месец се примирих с положението и осъзнах, че нищо не мога да променя или да направя освен да се пазя;          Напрежение, отчаяние, безизходица;          Гневен и възпрепятстван да върша обичайните си дейности, сравнително притеснен поради незнание какво ще се случи;          Чувствам се на моменти леко депресирана и носталгична за миналите дни;          В началото се страхувах, след време започнах да чета и да се запознавам с факти;          Неспокоен, предимно работя;          Несигурност за бъдещето, загуба на смисъл, невъзможност за среща с близки, тревожност;          В началото бях изплашена и потисната, но в моята държава се взеха навременни мерки, благодарение на които няма толкова заразени и починали и сега се чувствам добре;</p>
--	---



	<p>Засилване на чувството на тревога и липса на контрол в началото на епидемията, което постепенно намалява с отминаването на времето. Съпричастност със засегнатите от епидемията, страх за здравето на близките - с времето също намаля;</p> <p>В началото се притеснявах много от заразяване или контакти;</p> <p>В началото се притесних, но с течение на времето тревогата ми отмина;</p> <p>Несигурност;</p> <p>Страх;</p> <p>Страх, гняв и надежда;</p> <p>НЕРЕАЛНО;</p> <p>Определям реакцията си като прагматична и отговорна;</p> <p>Ядосан, раздразнен, възпрепятстван;</p> <p>Не е свързано с коронавируса, и се чувствам безпомощна, разтревожена, притеснена и т.н.;</p> <p>Стрес, тревога, напрежение, неяснота;</p> <p>Страхувах се да не се разболеят родителите ми, тъй като са над 50-годишна възраст;</p> <p>Смятам, че мерките бяха прекалени;</p> <p>Беше ми много тъжно, че толкова много хора умират!</p> <p>Следях в различните страни, в които имам приятели епидемия и си говорех с тях! Заедно от различните краища на света си давахме взаимно кураж...</p> <p>Очужденост, самота, болезнени равносметки за личните отношение и изборите ми;</p> <p>Организиран, отговорен;</p> <p>Свързах се със страха си от изоставяне. Осъзнах го през репортажите показващи реанимации. Потресе ме подготовката на зала "Армеец", като алтернатива за изолиране на болни хора;</p> <p>Мисълта за налаганите ограничения ме потиска;</p> <p>Първоначална изненада и стрес. Последваща адаптация и справяне в новите условия;</p> <p>Чувствах се объркана, в непозната ситуация, до някаква степен стресирана и леко уплашена;</p> <p>Малко по- стресирана, заради себе си и близките си.</p> <p>Спрях да работя навън, притеснявах се от близък контакт с хора;</p> <p>Страх, паника, тревожност;</p> <p>Гняв;</p> <p>Чувствам се депресиран, защото няма яснота за това кога ще приключи кризата и това ме кара да се притеснявам за бъдещето си;</p> <p>Притеснение;</p>
--	---

	<p>В началото, като започна всичко се появи у мен чувството на страх, паника, безсъние и постоянна тревога, както и силно чувство на омраза към хората, който виждах, че не изпълняват мерките и се държат безотговорно. След известен период време почнах да приемам нещата такива каквито са, без да проявявам безотговорност към другите</p> <p>Седя повече в къщи и се занимавам с вдигане на ресурси онлайн;</p> <p>Празно;</p> <p>Тревожа се за бъдещето и разпространението на епидемията в световен мащаб. Приемам наложените правила здравните власти и ги спазвам, защото съм убедена, че всеки човек трябва да е отговорен и дисциплиниран, когато има опасност за здравето и живота му, както неговия, така и на останалите хора;</p> <p>В началото бях много притеснена и депресирана, но впоследствие осъзнах, че това е пълна глупост;</p> <p>Изненадана. Неудовлетворен. Заета;</p> <p>Чувствам потиснатост, моментни загуба на смисъл и надежда. Загубих работата си, доходите си. От друга страна, чувствам оптимизъм, сякаш това е голяма промяна за всички нас, след която ще стане нещо по-хубаво с живота ни;</p> <p>Несигурна, уплашена за здравето на близките ми хора;</p> <p>В началото бях доста притеснена, не толкова за мен, а по-скоро за родителите си, защото те са в рисковата група.</p> <p>Не контактувах с никого и излизах само по необходимост;</p> <p>Чувствам повишена тревожност;</p> <p>В началото страх, по-късно облекчение;</p>
ограничения (38)	<p>Ограничени контакти с приятели и колеги;</p> <p>Ограничена, невъзможно е да работя пълноценно;</p> <p>Не се срещам с приятелите си;</p> <p>Стоя под карантина вкъщи, работя от вкъщи, излизам само до магазина с маска;</p> <p>Разпространението и перспективата вирусът да се задържи дълго ме тревожат. Дейности като пазаруването се превръщат в досаден ритуал.</p> <p>Не разбирам хората, които излизат навън в паркове, заведения и се срещат с хора, как се подлагат на риск да заразят себе си и други;</p> <p>Не излизам навън;</p> <p>Ситуацията не е СЛЕД епидемия. Работя от къщи. Старая се да спазвам социална дистанция и предписаните правила - маска в затворени</p>

	<p>пространства, ограничаване на социалните контакти, често миене на ръцете или дезинфекцията им, когато не е възможно да ги измия. Старая се да пазя близките си чрез това, например: предстои ми през юни да съм в служебна ситуация, изискваща събиране на повече хора в затворени пространства при спазване на всички санитарни и хигиенни изисквания. Ще пътувам да се срещна с майка ми ПРЕДИ това, за да не я излагам на рискове;</p> <p>Опитвам се да спазвам в максимална степен изискванията за социална дистанция;</p> <p>Неприятно и ограничаващо, но се надявам искрено да отmine. След епидемията, предполагам, че ще се върнем постепенно за около на 2-3 години към предишния начин на живот.</p> <p>Не е свършила.</p> <p>Много програмирано. Няма непринудените разходки или разпускане след работа;</p> <p>Срещам се много по-рядко с приятели и близки. Нямам възможност да пътувам както обикновено и не планирам почивка, което ме потиска в известна степен. Нарушиха се права ми на свобода!</p> <p>Изцяло вкъщи;</p> <p>Намаляване на директни социални контакти, компенсация чрез виртуално общуване;</p> <p>Несигурност за бъдещето, загуба на смисъл,</p> <p>Невъзможност за среща с близки, тревожност;</p> <p>Ограничена, невъзможно е да работя пълноценно</p> <p>Повече стоя без да излизам След избухването на епидемията прекарвам времето вкъщи, пазя себе си и семейството си;</p> <p>Чувствам се ужасно, искам си живота преди пандемията. Да излизаме с приятели, без тези ограничаващи ни мерки...</p> <p>Чувствам се много по-изолирана и психически натоварена. Цялото ми ежедневие се промени, а липсата на физически контакт с близки хора ми се отрази доста лошо;</p> <p>Основно стоя вкъщи;</p> <p>Гневен и възпрепятстван да върша обичайните си дейности, сравнително притеснен поради незнание какво ще се случи;</p> <p>Спазвам дистанция. По-внимателна съм;</p> <p>По време на извънредното положение прекарвах повече време в къщи, опитвайки се да се справя със създалата се ситуация;</p>
--	---

	<p>Имах доста планове за 2020 година като цяло. И пандемията ни ги отмени;</p> <p>Разпространението се дължи от части поради неспазването на строгите мерки, от друга страна е невъзможно да се ограничи до такава степен комуникацията. Времето прекарвам със семейството си у дома.</p> <p>Повече време пак във вкъщи, решаване на онлайн задачите и спазвам дистанцията от събиране с много хора.</p> <p>Най-точно мога да го опиша с нещо, което видях във Фейсбук - царят и неговият съветник разговарят и царят пита: "Какво мислите за коронавируса?", а съветникът отговаря: "Ами той е като религията - можеш да вярваш или не, но ритуалите трябва да се спазват!"</p> <p>Неприятна ситуация, но трябва да се радваме, че в България е много по-спокойно положението от други страни. Прекарвам повече време у дома със семейството ми. Страшно много задачи са се натрупали и това ме изнервя в допълнение с невъзможността да пътувам и ограничената свобода. Спазвам социална дистанция и противоепидемичните мерки;</p> <p>Стоя си повече вкъщи, опитвам се да спазвам социална дистанция и малко, по малко да нормализирам ежедневието си.</p> <p>Позволят си по често да излизам на разходки на вън с децата, но гледаме а спазвам дистанция социална, избягвам честото пазаруване в магазини и дейности свързани с това да съм на закрито пространство с много хора особено които не познавам;</p> <p>След пандемията живея по същия начин както и преди с изключение на маските които носим;</p> <p>Изоляция. Пауза, чакам да премине;</p> <p>Имах по-голяма възможност да бъда със семейството си;</p> <p>Станах мързелива;</p> <p>Завързан за лаптопа;</p>
ползи (32)	<p>Повече време със семейството;</p> <p>Безкраен празник;</p> <p>Спокойно;</p> <p>Радвам се ,че природата успява са си " поеме въздух " от нас хората. Прекарвам времето си правейки упражнения вкъщи, гледам филми, чета книги ,уча също така и скоро започвам работа.</p> <p>Наслаждавам се на възможността да пътувам отново.</p> <p>Имам повече време за четене и други мои интереси.</p>

	<p>Прекарвам го страхотно.          Спокойно;          Чувствам потиснатост, моментни загуба на смисъл и надежда. Загубих работата си, доходите си. От друга страна, чувствам оптимизъм, сякаш това е голяма промяна за всички нас, след която ще стане нещо по-хубаво с живота ни;          Забавлявах се с децата, имах време за себе си, почивка и домашни дейности;          Започнах да намирам време за всичко и се чувствах много добре. Прекрасно, без излишни контакти;          Чувствам се преродена, започнах да наблюдавам и да виждам много повече неща от преди. Имам време за себе си и близките си, а същевременно не работя и по-малко. От тази ситуация имам само позитиви;          Работя от вкъщи и се наслаждавам на допълнителното време, което прекарвам със своето семейство;          Работя онлайн, добре се чувствам;          Повече разходки сред природата. преосмисляне на някои ценности, повече общуване със семейството;          Повече време за себе си и спокойствие у дома. Наблюдавам и чета и правя изводи на база последните публикувани изследвания;          Намерих си нови хобита;          Чувствам се по-одухотворена, отпочинала, смирена;          Навън беше много тихо, за разлика от обикновено, когато се чува шума на града, имаше много по-малко хора на улиците - беше някак си успокояващо;          Спокойно си почивах вкъщи;          Донякъде спокойствие от замирането на живота в София. Страхотно!          Чувствам и виждам някаква промяна със света и навиците на хората, която ще остави следа за известно време. Нужна е адаптация и преосмисляне на неща и ценности.          Чувствам се добре, прекарвам времето си чудесно;          Смятам, че човечеството имаше нужда от такова ново светоусещане. Живеехме по навик и това събитие ни поразбуди;          Невероятно добре!          Супер ми е!          Работя от вкъщи, върша доста повече работа, а в същото време не съм стресирана.          Имам много повече време за четене, гледане на филми, слушане на музика... Общувам често с други хора през социалните мрежи.</p>
--	--

	<p>Забавлявам се и в нас, рисувам, чета и уча защото сме в сесия;</p>
работа	<p>Преориентация на работните приоритети;          Бях цял месец вкъщи, като излизах за кратко около блока. Взех си неплатен отпуск от работа;          Чудя се откъде да намеря пари за наема и се моля по-скоро да ми позволят да се върна на работа;          Работя активно както от къщи, така и на работното си място;          Не съм спирала да работя по време на епидемията, единствената разлика е, че го правя дистанционно от дома си.          Разместване на календари, липса на доходи;          Промяна на ежедневието - работа от вкъщи;          Работя от вкъщи;          Работя от вкъщи;          Работя от къщи;          Работя от вкъщи;          Работя от вкъщи;          работя от вкъщи;          работя от вкъщи;          Работя;          Работя - ежедневието ми почти не се промени;          Основно се занимавах да придвижвам работните си задачи от вкъщи;          Загубих работата си;          Загубих работата си;          Намалени доходи;          Работя от къщи, като съм доста ангажирана служебно.          Работя както преди епидемията, с тази разлика, че спазвам строга хигиена и нося предпазни средства. Това ме натоварва повече, но не е нещо, което ще ме изтощи.          Продължавам да ходя на работа;          В момента съм безработна и ситуацията попречи на намирането на работа;          Работих 3 месеца от вкъщи. Бях спокойна;          Работя дистанционно;          Работа от вкъщи, ограничени контакти;          Останах без работа, което значително ме притесни;          Бях изненадана. За всички беше неочаквано. След епидемията прекарвам повече време в провеждане на обучения онлайн;          Чувствам объркване и досада. Наложих се да работя онлайн с деца и възрастни. Загубата на живия контакт с хората ме разгневява. В началото изолацията беше строга и вярвах, че ще е за кратко време. По-късно ме</p>

	<p>разстрои факта, че всичко това продължава. Минах и през усещане за ненужност и отхвърляне от света, но премина за първите две седмици. Сега посещавам работното си място и дори ми харесва, че работното ми време е плаващо. Това ми дава възможност аз да определя темпото и момента и работата ми върви по-добре. Чувствам успех;</p> <p>Чувствам потиснатост, моментни загуба на смисъл и надежда. Загубих работата си, доходите си. От друга страна, чувствам оптимизъм, сякаш това е голяма промяна за всички нас, след която ще стане нещо по-хубаво с живота ни;</p> <p>Чувствам се уверен и работя онлайн и помагам на други хора;</p> <p>Чувствам се притеснена, че не мога да извършвам голяма част от работните си задължения, че международните ми проекти са спрени.</p>
недоволство (29)	<p>Най-силните емоции бяха предизвикани от проблемите по овладяване на кризата, за които бяха отговорни властите, и от начина на общуване с обществеността;</p> <p>Чувствам тревога, отнета свобода, заден план, който не е известен на масата хора, гняв от масовата манипулация и от всяването на страх;</p> <p>Ядосвам се, че не се предприемат АДЕКВАТНИ и РАЗУМНИ мерки;</p> <p>Всички хора с психични проблеми са изострили симптомите си. За мен това е пряка опасност за здравето на мен и семейството ми. Омръзна ми хора, които нищо не разбират от болести да махат с пръст и да дават нареждания с цел финансово облагодетелстване! Не отричам, че има вирус, но това, което правят минава всякакви граници! Жертвите от социалната изолация и липсата на работа ще са драстично по - големи в сравнение с тези, които ще има от страничните действия и без действия!</p> <p>Досада от поредната заигравка със страховете на хората;</p> <p>Чувствах се първоначално ядосана, защото това е една голяма глупост и беше излишно да се всява толкова много паника сред хората. Просто си стоях вкъщи повече от обичайното;</p> <p>В къщи, защото от цялата тая глупост останахме без работа;</p> <p>Чувствам се бясна и безсилна. С намалени доходи от март месец до момента;</p>

	<p>Ядосана съм на политическия подход към епидемията. Опитвам се да не променям нищо съществено в живота си;</p> <p>Не мисля, че някои от мерките бяха адекватни;</p> <p>Следя какво се случва и се съобразявам с изискванията. Чувствам се гневна на хората, които пренебрегват опасността;</p> <p>Чувствам известно напрежение, много ми е любопитно да разбера причините за случващото се, а също така много ми е интересно какво е поведението и отношението на хората към случващото се;</p> <p>Разпространението на вируса е биологична война, създадена нарочно с цел забогатяване на бездушни бизнесмени и политици. Животът ми е - без работа и доходи, без помощ от държавата - финансова, психологическа, каквато и да е. Убиват ни не с вирус, а с цинична безотговорност;</p> <p>Чувствам, че ни заблуждават. Замислям се повече;</p> <p>Направих промени, свързани с по-смислено прекарване на времето, вършене на работа и пр. Възпря ме от безсмислената "въртележка" на свръх-заетост и свръх-ангажираност. Противопоставих се на работодателя ми и спрях да ходя на работа, тъй като работата ми може да се върши онлайн. Консултирах и подкрепях съмишленици и съратници, които бяха в криза заради случилото се. Агитирах и се противопоставях на ограничаването на политическа и културна активност, както и срещу поставянето на хората в излишен риск, и за подобряване на условията на труд и живот;</p> <p>Последната седмица започнахме работа, а аз не разбирам защо, след като заразените са много повече отколкото в началото;</p> <p>Усещане, че без мое съгласие са ме включили в световен социален експеримент;</p> <p>По-същия начин, с нарастващо раздразнение от неадекватните действия на властите;</p> <p>Срещам се много по-рядко с приятели и близки. Нямам възможност да пътувам както обикновено и не планирам почивка, което ме потиска в известна степен.</p> <p>Дразня се на преекспонирането на информацията относно вируса и епидемичната обстановка, на разнопосочните послания на НОЩ, на използването на цели числа за манипулиране на аудиторията;</p> <p>Голяма част от взетите мерки бяха безумни и нямаха никакво медицинско или научно обосноваване. Опитвам се въпреки тях да продължа дейността си, работата си</p>
--	---



	<p>и личния си живот, като компенсирам вредите, които му нанасят политиците...</p> <p>Вирус има, епидемия няма.</p> <p>Намирам епидемията за преекспонирана. Факт е, че срещаме вируси ежедневно, както и че трябва да ги преодоляваме. Стремя се да отделям повече време за разходки сред природата. Все още не влизам в заведения, защото не съм уверена в хигиената там.</p> <p>Не мога да разбера защо не се тестват масово хората както и защо заразените със симптоми се оставят за наблюдение по телефон и чак когато се стигне до остри състояния - се приемат в болница!?! Смятам, че РЗИ-тата нямат нито достатъчно персонал, нито законови функции, за да изпълняват ролята си по опазване здравето на хората. Смятам, че граничният контрол на пристигащи от рискови дестинации, се манипулира твърде лесно. Ограничаването на огнищата трябва е безкомпромисно;</p> <p>Пълната простия. Не е толкова страшно според мен, всичко е паника, а и прибиране на пари от определени хора на гърба на други.</p> <p>Дразни ме поведението и коментарите на българите. Не спазват и не приемат препоръки, всичко трябва да е със строг, задължителен характер и големи глоби и наказания. Не съм съгласна с връщането на хора в България и отваряне на границите. Всеки да остане там където е. Смятам, че това от което имаме нужда ще оцелее, а ненужното ще си отиде, включително професии и бизнеси, които могат да бъдат редуцирани. Не смятам, че ресторанти, хотели и друг тип услуги са жизнено важни. Всеки да се преориентира. Такъв е закона на оцеляването-адаптация;</p> <p>Това е измама;</p> <p>Ковид-19 за мен е политическо приложение на предварителен сценарий, като не отричам съществуването му.</p> <p>Първоначално следях информацията, по-късно спрях изцяло, защото смятам, че е манипулирана.</p>
повече ангажименти	<p>Работя като преподавател и натоварването след избухването на епидемията е още по-голямо;</p> <p>Ангажиментите ми се увеличили и се концентрирам върху тях;</p> <p>Претоварване, защото имам още повече задачи вследствие на мерките, взети от правителството;</p> <p>Работя много от къщи;</p> <p>Много работа;</p>

	<p>У дома по същия начин, ангажиментите ми се увеличиха;          Работя 2 пъти повече И почти без почивни дни;          Повече семейни ангажименти;          Имам почти 3 годишно дете. В периода от средата на март трябваше да гледам детето си вкъщи докато се опитвам да работя и да върша отговорностите си като докторант. Периодът е много натоварен, защото не мога да бъда ефективна като върша всичко едновременно. Малките деца трудно разбират ситуацията. Първоначално се опитвах да ѝ обясня, но по-късно след като видях, че това я стресира, представих нещата опростено с думата ваканция. И че всички сме вкъщи, за да си почиваме. Но в разрез на думите ми, аз не можех да ѝ отделям достатъчно внимание, защото трябва да работя. Затварянето вкъщи без възможност за активност е изключително тежко за децата. Социалната дистанция ѝ се отрази на поведението, стана по-привързана към мен, напълно отказва обедния си сън, а през нощта често се буди. Към момента свикна с маските по лицата на хората, но първоначално тя мислеше, че всички са болни и дори отказваше да излиза навън.          В ангажименти.</p>
--	--

## II. Какво най-много Ви липсва от периода преди епидемията от коронавирус?

30 души са отговорили категорично, че нищо не им липсва. Възможно е те да са разсъждавали от гледна точка на ситуацията на извънредно епидемиологично положение за разлика от посочилите всичко / много неща, които д да са се фокусирали върху извънредното положение. Това, което е важно, е общото групиране на получените свободни отговори в две основни категории, свързани с автономността и връзките с другите като две от базовите потребности.

Физическите контакти и комуникация лице в лице, свободата на избор и планиране на ежедневието, спокойствието и нормалния, познат начин на живот, пътуванията и срещите с приятели. В значително по-ниска степен се посочват конкретни неща като пианобарове, кино, фитнес и места за забавление. Използваните категории са по-общи като сфери и са свързани основно с комуникацията и потребността от положителни връзки с другите и потребността от автономност и контрол върху живота.

**Пълен списък с отговорите на изследваните лица**

- Физическите контакти с приятели и колеги.
- Спокойствието и нормалния начин на живот (без подозрения дали отсрещния не е болен или заразносител);
- Най-много ми липсват срещите с приятели;
- Честите разходки и срещи с приятели.
- Общуването с приятели, природата, пътуването.
- Контактите с близки и приятели;
- Работата и пътуването;
- Свободата да се чувстваш сигурен и здрав;
- Свободното дишане без маска;
- социалните контакти и по точно с близките ми;
- Чувството за сигурност и свобода на пътуване. Чувството за сигурност и безопасност на най-близките хора. С напредване на времето тревогата и страховете ми намаляха, възвърна се надеждата за нормализиране и връщане към ежедневието преди епидемията;
- Имах планирани и предплатени пътешествия, които не се осъществиха;
- Свободата за излизане и пътуване, социалните контакти с колегите и приятелите;
- Свободата да пътувам, където пожелаая.
- Киното и спокойното разхождане навън сред хора и в барове.
- Свободата да ходя без маска;
- Спокойствието, сигурността.
- Спокойствието по отношение на болести - сега усещам голям фокус върху дори най-дребни симптоми при мен и близките ми, а преди по-често ги игнорирах.
- Пътуванията.
- Срещите с приятели.
- Срещите с приятели и близки.
- Спорт;
- Срещата с приятели и роднини;
- Контактите с другите хора;
- Социалния контакт.
- Близките срещи с приятели и близки.
- Киното;
- Социалните срещи в заведенията.
- Срещите с приятели, ходенето на открито без предпазни средства, свободата на мисълта, а не да виждаш във всеки човек потенциален вирусносител;
- Реалните контакти, срещите на фамилията и забавления. Но все пас това е временно.
- Свободата на придвижване.
- Пътуванията и общуването;

- Усещането за безопасност;
- Излизанията. Социалния живот;
- Физическия контакт в университета и на работното място;
- Забавлението с приятели;
- Можеше да се правят повече неща.
- Абсолютно нищо!
- Спокойствието;
- Не ползването на маска.
- Социални контакти;
- Свободното излизане навън и срещата с хора без страх.
- Социалните контакти;
- Излизането сред природата.
- Срещата с приятели и като цяло социалния контакт.
- Излизането извън града;
- Любимият ми човек;
- Социалният контакт.
- Контактите с други хора (приятели и семейство);  
Да ходя на университет и на работата.  
Да мога да се разхождам свободно без да се притеснявам, че ще излизанията с колегите, приятелите, разходките в природата.  
Като цяло всички контакти извън социалните мрежи се заразя.  
Да излизам като цяло.
- Че не трябва да нося маска в магазина;
- Социалните контакти.
- Университета защото ми е трудно с онлайн обучението;
- Ами за мен в момента всичко си е както си беше. Така че не мога да кажа какво ми липсва.
- Възможността свободно да се виждам с близките си хора, да пътувам с приятели.
- Приятелите, университета, както всички мои близки.
- Да излизам без маска.
- Излизането навън без притеснение, нормалното ходене на работа ....
- Киното.
- Липсва ми нормалното влизане в аптеката без маска.
- Физическото движение.
- Най-много ми липсваше фитнеса.
- Излизането навън.
- Социалните контакти.
- В момента няма нещо, което да ми липсва, защото всичко се върна по старо му при мен.
- Финикийски знаци;
- Пътуванията;
- Липсва ми нормалният начин на живот, социалните контакти и спокойствието като цяло.

- Социалните контакти;
- Социалните контакти и родителите ми;
- Възможността да отида на екскурзия;
- Спокойствието да контактувам с много и различни хора, както аз така и децата ми;
- Движението.
- Свободата.
- Разходките навън
- Контактът със студентите;
- Свободата и безгрижието.
- Преди нямах притеснение кой е пипал стоките.
- Времето с приятели;
- Може би най-много ми липсваше моите близки;
- Липсват ми хората без маски и нормалното им поведение. Липсва ми предишното съдържание на това какво означава съвместно съществуване. Липсва ми и предишното преживяване на тази реалност. Липсва ми поддържането на хигиената като обичайна грижа за себе си, а не като превенция на "невидимия и невидания до сега враг".
- Социалните контакти;
- Социалните контакти, събиранията с приятели, ходене на кино, театър, университет.
- Свободата да дишам без маска;
- Пътуването – със самолет;
- Всичко;
- Две са нещата, които ми липсват - ходенето на кино и срещите с моите приятелки.
- Спорта на открито, планините, срещи с приятели на живо;
- Срещите с приятели навън.
- Груповите тренировки, танци, туризма...
- Фитнес;
- Движението и срещите с близки.
- Това необезпокоявано и спокойно да се виждам с приятели, общуването на работа;
- Пътуванията.
- Срещите с приятели и разходките на открито.
- Личният контакт с някои хора.
- Събиранията с приятели и пътуванията.
- Общуването с приятели, посещението на ресторант, кафене, театър, кино, работата със студентите ми;
- Събиране с голяма група приятели, нощни заведения и клубове;
- Спокойствието, включително на околните;
- Най- много ми липсва свободното придвижване и близките контакти с любими хора.

- Спортните занимания в зала, срещите с приятели, забавленията с децата като ходене на кино, концерт, опера или просто ходенето на гости.
- Свободата;
- Физическата близост с близки и приятели, времето, прекарано навън (в парка, в пътуване);
- Работа;
- Срещи със семейство, приятели, колеги;
- Концертите и театрите;
- Активния работен график; липсата на страх от срещи с хора, пътуване и планиране на ежедневието;
- Възможността да се видя с приятели;
- Нищо особено - в известна степен физическото общуване с близки и приятели (предимно по кръчми).
- Приятелите и библиотеките;
- Разходките сред природата и парковете, срещите с приятели сред природата;
- Възможността да излизаш и ходиш където искаш;
- Свободното движение без да мисля всеки път, че трябва да си вземам маска. По-голямата физическа активност.
- Прегръдките и прекараното време с близки.
- Приятелите ми.
- Не усещам кой знае какви липси, само съм по-натоварена.
- Истинската ми работа;
- Пари, контакти, свобода на действие;
- Срещите с приятели и новите запознанства, посещаването на културни центрове, храненето навън, разходките из градинки\паркове, пътуването и слушането на музика през това време, правенето на снимки, пазаруването.
- Храната. Спортуването в клубове. Фотографията. Среща с приятели. Пътуванията;
- Спокойствието, че нищо лошо, свързано с болести не може да се случи с мен и близките ми.
- Работата с музикантите от моята група;
- Контактът с приятели, разходките.
- Реално да ходя на работа;
- Свободата.
- Пътешествията. Посещенията на изложби, кино, театър, приятели и роднини. Разходките.
- Пътуване за удоволствие;
- Посещение на близки. Разходка. Ходене пеша безцелно!
- Общуването, социализирането, търсенето на работа.
- Не съм допуснал за времето на пандемията да има нещо, което да промени обикновеното ми ежедневие.
- Близостта на общуване;
- Спорта;

- Контактта очи в очи в работна ситуация(през различните платформи не е същото). Повечето движение.  
По не принуди срещи с приятели и близки. Ограничение на хоби (народни хора).
- Усещането за контрол над ситуациите, в които попадам.
- Липсва ми срещите със семейството ми и приятелите ми.
- Работата;
- Срещата с хора и близки.
- Заплатата;
- Пътуването;
- Движение без маски;
- Плановите за пътуване, директния контакт с хората.
- Общуването с колеги, ученици, приятели.
- В момента нищо не имаше период да ми липсват част от приятелите с които не мога да се виждам редовно;
- Свободата на придвижване и възможността да следвам плановите си
- Срещите със студенти и колеги;
- Срещата с приятели;
- Излизането с Приятели, СВОБОДАТА;
- Липсват ми контактите и срещите с приятели, семейство;
- Социалните контакти.
- Социалните контакти, пътуването;
- Забавленията и купоните, с които се разтоварвах.
- Хора;
- Свободата- движението навън, слънцето, прекият контакт с хора.
- Свободното движение в магазините, да не чакаш, за да влезеш и да си напазаруваш.
- Свободата.
- Участието и живия контакт със студентите.
- Пътуването в други държави, с цел посещение на културни паметници, музеи и галерии.
- Ходенето на обществени места с приятели .
- Движението и живия контакт с децата в училище.
- Близостта с близките и спокойствието при почивки в страната и чужбина.
- Срещите с приятели;
- Нормалния и спокоен начин на живот;
- Свободата за пътуване и общуването "лице в лице" със студентите.
- Пътуването;
- Възможността да играя представления.
- Срещи с приятели, физическа активност на открито, контакт с природата.
- Свободата да правя каквото искам. Да пътувам и да се виждам с приятели.  
Също да не нося маска на лицето.
- Природата;

- Липсват ми разходките навън, нощния живот, приятелите и роднините.
- Социалните контакти, свободата да се отиде навсякъде.
- Пътуванията.
- Свободата да си навън;
- Близкият контакт с роднини и приятели и свободните разходки и пътувания;
- Близките контакти с приятели, родители;
- Свободното придвижване в страната и по света, както и свободните срещи с приятели.
- Среща с приятели;
- Прегръдките с приятелите и близките ми ,физическия контакт с хората
- Нищо като цяло. Като интроверт тази пандемия всъщност беше ползотворна и ми даде възможност за дългоочаквана почивка сред природата и далеч от хората;
- Театъра, Училището;
- Почти нищо, може би парковете и свободните разходки
- Социалните контакти, свободното излизане навън, посещенията на обществени мероприятия и т.н.
- Срещите с децата в училище, прекият контакт с тях.
- Свободата, срещите с приятели и колеги, близки, свободните разходки, тренировки, излизане.
- Пътуванията.
- Социални контакти;
- Партита, китайско, адекватен градски транспорт, концерти, работа;
- Свободното провеждане на фестивали, семинари и обучения по всякакви теми. Свободата за движение и посещение на събития за деца.
- Пътуване;
- Единствено за детето ми беше доста трудно да не посещава детските площадки, но правехме разходки из квартала, без да имаме контакт с други.
- Университета;
- Да излизам сред природата и да дишам свободно, а хората да не се плашат от мен.
- Всичко;
- Сигурността, че ще отидем на море.
- Спортните предавания;
- Срещи с приятели и ходене на работа, опера и оперета;
- Социалните контакти.
- Смисъл в политическото поведение... Логика в мерките... Адекватна, непротиворечива информация;
- Пътуванията;
- Пътуванията ми липсват най-много, но смятам, че те отново ще бъдат част от живота в бъдеще.
- Социалните контакти и работата.
- Срещи, ходене на гости, публични събития;
- Да отида на кръчма.



- Сигурността или поне илюзията за такава;
- Пътуванията;
- Нищо;
- Непринудените контакти с хора.
- На практика нищо;
- Пиано баровете;
- Срещите с приятели и близки, танците;
- Виждането с роднини, колективният спорт;
- Свободата;
- Планирането;
- Работата и срещи с близки и приятели;
- Срещите с роднините, близките и приятели, театри, кина, ресторанти на открито, концерти;
- Усещането за сигурност и бъдеще. Пандемията, колкото и да не ми харесва, означава, че света вече няма да е същия. Искам да е по-добър, защото сме преценили стойността му, но остава неизвестен, все пак.
- Досегашната ми работа (преподавателска) е свързана с интензивни социални и професионални контакти. Тяхното прекратяване (и донякъде трансформиране в дистанционна форма на обучение) ми създаде сериозно напрежение, трудно привиквам/нах към социалната изолация и ограничаването на контактите само с най-близките хора.
- Много неща;
- Пътуванията.
- Истината.
- Топлината от живото и непринудено общуване навън.
- Свободата да се срещам с други хора и да прегърна близките;
- Общуването с приятели;
- Спряха/задържаха проекти, по които щях да работя на свободна практика, което ме лиши от значителна сума пари за оцеляване, за което никога няма да ме компенсират.
- Повечето работи и заниманията за децата.
- Пътуванията;
- Живите контакти с приятели и познати;
- Спокойствието на хората.
- По-нормалното общуване между хората.
- Социалните контакти и спортът.
- Нищо;
- Пътуванията в чужбина, културния живот, работата ми.
- Културни събития, свобода на пътуване, срещи с приятели;
- Социалните контакти, културни масови мероприятия, правото ми да практикувам професията си;
- Да реализирам собствените си идеи.
- Пътуванията;
- Пътуванията;

- Социалния ми живот, активното търсене на работа с което се бях заел, по-доброто финансово състояние.
- Разходките из природата.
- Разходки, срещи с приятели, почивка на море.
- Свободата;
- Работата;
- Липсата на епидемия;
- Социални контакти, културни събития;
- Свободата на придвижване;
- Целувки и прегръдки с приятели, срещи в заведения, пътуване.
- Пътуванията;
- Срещи с колеги и приятели! Носталгия по родния край и близките!
- Социалните контакти, излизанията, близостта с хората.
- Концерти, кино;
- Срещите с приятели, концерти класическа музика на живо, ходене на кино и на сладкарница.
- Прекратеното обучение за консултант;
- Почивните дни;
- Пътуванията.
- Свободата и спокойствието!
- Срещите с приятели/близки.
- Социалните контакти, работата;
- Нормалните изражения на хората по улиците. Физическия контакт (прегръдка, целувка, ръкостискане) при среща и раздяла.
- Възможността да пътувам и да планирам пътувания, срещите с приятели и близки.
- Динамиката на живота, с който бяхме свикнали.
- Разходки, срещи;
- Бъг в увереността;
- Липсваха ми курса по Философия, на който ходя, срещите с приятели, фитнесът, йога центърът.
- Свободната комуникация, театрите и концертите;
- Срещите с близки и приятели в периода на строгата карантина.
- Университетските аудитории;
- Пътуванията.

### **III. Какво най-малко Ви липсва от периода преди епидемията от коронавирус?**

В много от получените отговори личи объркване от страна на респондентите – те са смесили какво най-много и най-малко ви липсва като въпроси. В категорията

разбрали правилно въпроса можем да изведем основното: това, което не липсва, са негативите, отчитани и в нормалното ежедневие, които са спестени в условията на социална изолация. Това са някои междуличностни взаимоотношения, загуба на време в безсмислени занимания, както и фактори, свързани с битовизма като задръствания. Проличава положителната оценка на респондентите, че тази ситуация на ограничено движение и работа има положителен ефект върху природата. Работата също е изведена като отделна категория, която изследваните лица посочват, че не им липсва. В категорията малко липсващи попадат местата за забавление, моловете, заведенията. 62 от респондентите посочват, че няма такова нещо.

### **Пълен списък с отговорите на изследваните лица**

- Свободното пътуване;
- Замърсения въздух;
- Няма такова;
- Интензитета на работното място.
- Липсата на време за битови неща къщи, които преди оставаха на заден план заради бързане;
- Претъпканият градски транспорт;
- Свръх индивидуализма, който за кратко беше заменен с макар и бегла представа за солидарност. Сега всичко се връща по старо му.
- Работата в офис;
- Голямото струпване на много хора на едно място;
- Пътуването до работа, прекарването на голяма част от времето в офис. Безсмисленото мотаене по големи търговски обекти;
- Социалните мрежи;
- Нищо значимо.
- Контактите с близките ми;
- Ежедневното взимане на детето от училище.
- Безсмисленото висене с познати просто за да не са сами;
- Забързаният начин на живот, пълният с ангажименти график.
- Трафикът.
- Стоенето у дома, носенето на маски.
- Стреса и честото боледуване.
- Социални активности;
- Свободно време.
- Възможността да прегърнеш някой;
- Работата;
- Колежките, с които работя в една стая!
- Прекаленото суетене за всичко.
- Ширещата се простотия .

- Тълпите от хора, опашките, трафика
- ...забравих какво беше...
- Не мога да определя;
- Забързаното ежедневие;
- Излишните събирания сред хора.
- Всичко ми липсва.
- Работа;
- Социалните контакти;
- Пътуването в градския транспорт.
- Заведенията;
- Баровете, кафенетата и др.
- Не се сещам.
- Няма такова нещо.. липсва ми всичко, дори университета 😊
- Моловете;
- Свръх натовареното ми ежедневие.  
Да ми се налага да контактувам с хора, които са ми неприятни.
- Не успях да свикна със София, може би тревожността, докато бях там.
- Негативните хора през деня;
- Това, че хората не спазваха никакви хигиенни навици в градския транспорт преди епидемията.
- Не се сещам!
- Постоянните контакти с хора.
- Баровете.
- Натовареността.
- Няма такова.
- Работата;
- Не мисля, че има такова нещо.
- Не се сещам.
- Нищо не се е променило;
- Няма такова нещо;
- Липсват ми социалните контакти, посещение на театри, кина.
- Заведенията;
- Заведенията;
- Интензивната и натоварена работа;
- Лудницата по улиците;
- Пътуванията в градския транспорт :)
- Няма такова нещо;
- Блъсканиците по магазините и. т.н.;
- Не мога да преценя;
- Работата.
- Ставането рано за ангажменти.
- Кино;
- Най-малко ми липсваше струпването на много хора на едно място;

- Ресторантите;
- Дискотеките;
- Няма промяна;
- Всичко е същото;
- Не мога да определя;
- Същото, което най-малко ми липсваше. Толкова малко ми е липсвало, че даже не знам кое е. Примерно, да се напия много здраво.
- Излишните разходи на време е пари по барчета.
- Ходенето на работа на далече;
- Ежедневното бързане за работа;
- Пътуванията;
- Пътуване в чужбина;
- Работата.
- Забързания ритъм и желанието да се "оползотвори" времето с непрестанни действия.
- Трафик и струпване на хора;
- Огромните сватби;
- Няма такава;
- Натовареният автомобилен трафик;
- ПАЗАРУВАНЕ В МОЛ;
- Най-малко ми липсват интригите и долнопробните номера от колежките в работата;
- Суетата, надменността, забързаността, припряната безпътица...
- Странно, но традиционното изкуство ми липсва по-малко, отколкото можеше да се предполага. Оказа се, че телевизията достатъчно добре замести живота изкуство - театри, концерти...
- Не знам;
- Социалните ангажменти.
- Шумът.
- Моловете.
- Еми то всичко се върна към нормално вече, включително и най-лошите неща - безсмислието на вършене на задачи, свръх ангажираността, експлоатацията и наглостта на властимащите се повишиха и пр.
- Бързането непрекъснато;
- Колегите, фирмената обстановка и офис напрежение;
- Ползването на социални мрежи за общуване;
- Наглостта, алчността, неблагодарното ни поведение, неочакването.
- Дискотеките. :))
- Нямам отговор;
- Нищо;
- Излишните срещи с хора, които не са ми близки и взаимно си губим времето.
- МОЛ, ресторанти;
- Не мога да преценя;

- Пренатовареният график.
- Тълпите;
- Нищо не ми липсва.
- Забързаният живот;
- Тогавашната ми работа в Макдоналдс, която никак не харесвах.
- Ходенето до офиса.
- Шумни компании.
- Молът;
- Шумните и безсмислени забавления и партита;
- Ресторанти, балове и мачове.
- Хората;
- Работата.
- Шумотевицата, забързаното ежедневие!
- Боледуването, което се случваше по-често.
- Няма такава;
- Ходенето на работа присъствено.
- Работата преди обед в болницата;
- Няма такава.
- НОЩ;
- Не се сещам.
- Задръстванията;
- Посещение на заведения.
- Губенето на време;
- Социалния ми живот;
- Задръстванията;
- Че почти не се виждах с майка ми.
- Не мога да преценя;
- Ходенето по заведения.
- Чалгата намаля, добре :)
- Посещението на заведения.
- Пътуването в градския транспорт;
- Напрегнатото ежедневие.
- Хората, с които работя в едно помещение;
- Ходене на кино или концерти.
- Теоретичните присъствени обучения... Когато не се отнася до практически занятия нямам нужда да присъствам на теоретични лекции...
- Много хора по улиците.
- Дразгите с хората.
- Прекалената близост на обществени места с други, непознати хора;
- Рутинни служебни задачи, които мога да върша и от дома.
- Посещаването на барове и ресторанти.
- Не мога да определя.

- Свр̀хконсуматорството, моловете, баровете и дискотеките, трафика, ниската хигиена.
- Интензивната работа;
- Отворените молове;
- Не мога да преценя, по-скоро нищо;
- Моловете!
- Ходенето и връщането от работа, което ми коства доста време.
- Дискотеките;
- Ходенето на работа;
- Соц. контакти;
- Придвижването до работното ми място в час пик.
- Нервното и напрегнато ежедневие;
- Възможността да се видя с близките от семейството.
- Работата на пълен работен ден на работното място.
- Пътуването с градски транспорт;
- Всичко от нормалния живот ми липсва.
- Моловете;
- Натовареността в работата.
- Тълпите от хора.
- Някои лица и прекараното време в градския транспорт.
- Пътуването.
- Безцелното съществуване. Доста неща от начина си на живот се наложи да ги премисля в създалата се обстановка и това доведе до промени на цели и планове за бъдещето.
- Градския транспорт;
- Глупостите, че китайския вирус няма да стигне до всеки дом и ще се спасим;
- Трафика, мръсния въздух, претъпкания градски транспорт и многото хора по улиците и в градинките\парковете;
- Градския транспорт;
- Ходенето на работа.
- Телевизията. И преди не я обичах, от интернет научавам всичко, което ми е нужно.
- Излизането;
- Работата на работното място.
- Среци с близки хора;
- Пазаруването.
- Работа в офиса;
- Заведения;
- Работата, която имах, тъй като изобщо не я харесвах.
- Началото на пандемията.
- Пътуването в градския транспорт
- Няма такова нещо;

- Срещи с началника очи в очи(през платформите не вика и не засяга публично колеги).
- Не ми липсва работата от офиса.
- Ресторанти и кафенета;
- Напрежението в градския транспорт и БДЖ.
- Близостта и блъскането на непознати хора на обществени места и в градския транспорт.
- Суетата;
- Без маски;
- Почти нищо.
- Суетата и увереността, че хората са най-големите и велики създания.
- Забавленията в заведения или молове;
- Пътуването;
- Не мога да определя;
- Всичко ми липсва;
- Пътуването с влак.
- Кафе;
- Работният процес на живо- живият контакт в работно време.
- Не мога да преценя;
- Срещи с неприятни за мен хора.
- Убиването на свободно време в ежедневието навън.
- Неприложимо.
- Недоспиването поради различни задължения.
- Негативното поведение на по-голяма част от населението.
- Големите задръствания по улиците;
- Ходене по моловете;
- Дългото време за пътуване с градски транспорт до работното ми място и обратно и свръхвисокият брой хора навсякъде.
- Нормалния и спокоен начин на живот;
- Събирането на много хора;
- Заведенията и магазините;
- Натовареният трафик и замърсения въздух.
- Лудницата от хора и забързаното ежедневие;
- Инвестираното време в пътуване с градски транспорт до работа (работа дистанционно);
- Най- малко ми липсва забързаното ежедневие.
- Всичко ми липсва.
- Постоянният хорски "шум".
- Почти няма такова нещо;
- Готовата храна;
- Изпълнението на някои ежедневни задължения.
- Всичко ми липсва;



- Трафика, забързаното ежедневие не ми липсва никак, харесва ми да съм със семейството ми и търся начини да работя от къщи занапред;
- Стреса и шума, натоварените улици и тълпите.
- Дискотеки, заведения и т.н.;
- Не мисля, че има такава.
- Заведения и дискотеки.
- Няма такава нещо;
- Натовареното ежедневие.
- Общуването с неприятни хора, които няма как да избягваш.
- Забързаното ежедневие;
- Да прекарвам по 5 часа дупка в кафето на университета;
- Нищо не ми липсва.
- Претъпкания софийски градски транспорт. Неучтивите хората, които ти дишат във врата на опашка.
- Заведения;
- Работата;
- Лекциите;
- Дискотеките, масовите мероприятия, силната музика при партита в съседите.

#### **IV. Какво най-много Ви тревожи в момента?**

Основен фактор, описващ тревогите на хората в момента, е появата на втора вълна. Други причини за тревога са несигурността, негативната и стряскаща информация, поднасяна официално и от медиите и в много висока степен финансовата и икономическата стабилност. работата, планирането и последствията в глобален мащаб; възможността за намиране и запазване на заетост. Лъжите и манипулациите също предизвикват тревога и гняв у респондентите. 31 респондента са посочили, че нищо или нищо конкретно не ги тревожи. В обобщение тревогите са свързани с неизвестността и невъзможността за планиране и намиране на стабилност.

#### **Пълен списък с отговорите на изследваните лица**

- Вероятността от поява на втора вълна.
- Циркулацията на вируса и липсата на адекватно лечение.
- Тревожи ме това, че с тези новини, брифинги и всичко, което излъчват влудява хората, които стоят и вярват на едни измислени числа. Тревожно е как хората се поддават на чужди размисли и данни, а не мислят със своя собствен мозък.
- Крайните срокове и поведението на хората.
- Организацията на работните дейности и дали/ кога/ как ще се осъществят

- Неяснотата как ще се развие епидемията.
- Бъдещето и здравето на близки.
- Възможността близките ми да се заразят.
- Как ще се развият нещата в бъдеще.
- Както и в началото - здравето на най-близките ми хора. На второ място са икономическите рискове - намаляване на заплатата, по трудно намиране на нова работа.
- Дали случайно няма да има заразени хора без симптоми.
- Перспективата за свободно движение на хората, възстановяването на икономиката, окончателното ликвидиране на епидемията.
- Моето здраве и това на семейството ми.
- Че ще ни принудят да се ваксинираме, че ще стане невъзможно да се пътува навсякъде.
- Че може да заразя някой без аз сам да съм го разбрал.
- Че се бавя с докторантурата си ☺
- Несигурността до кога ще продължи тази ситуация.
- Ще има ли втора вълна, ще засегне ли тя близките ми и работата ми.
- Дали няма да има втора вълна.
- Собственото ми състояние, което е тревожно и депресивно.
- Как най-бързо и успешно да си завърша бакалавъра.
- Притеснения в работата;
- Намаляване на доходите, липсата на работа;
- Развоя на действие.
- Дали ще се заразим и как ще се справим.
- Последствията от коронавируса.
- Здравето на близките ми.
- Здравето. Ако сме здрави, ще се справим с всичко.
- Предстоящите матури на дъщеря ми и проблеми със здравето и през последните два месеца.
- Да няма допълнителни безредици.
- Че се подиграват с хората!!!
- Че мерките може да се върнат отново.
- Продължаването на разпространението на вируса напред в годините.
- Да си взема изпитите.
- Да не се отрази на семейството ми.
- Липсата на работа.
- Икономическа криза.
- Здравето на децата.
- Много заболели.
- Емоционалното ми състояние, липсата на социални контакти поради задължението да работя дистанционно. Финансовото състояние на семейството, поради редуцирани финансови възнаграждения на членове от семейството;
- Невъзможността да се справя със свръхработата, която ми се струпа.

- Отварянето на границите на всички държави, за да можем да пътуваме.
- Парите.
- Че губя (изгубих) любовта на живота си :)
- Дали нещата ще се нормализират.
- Тревожи ме това, че ситуацията няма да стане по-добра, много хора ще останат без работа и това ще повлияе много както на самите тях психически, така и на държавата чисто икономически.
- Здравето на мой близък, защото на работното му място има заразени хора с COVID-19.
- Създаденият хаос.
- Да не се заразят близките ми;
- Единственото което ме притеснява са родителите ми и бабите и дядовците.  
Макар че аз лично съм малко скептична относно Корона вируса.
- Какво ще се случи напред и ще има ли нов момент на задължителна изолация.
- На този етап нищо!
- Икономиката;
- Конспирациите на немислещите хора;
- Докога ще продължи всичко това.
- Нестабилността на държавата.
- Бъдещите възможности за реализация.
- Дали ще си взема изпитите с отличен и дали ще имам пари да си платя наема навреме.
- Това, че заради някои хора, които взимат пари, за да кажат, че те или техни близки са заразени с коронавирус ще живеем в ограничения.
- Възможността за следваща вълна.
- В момента се притеснявам единствено за децата си.
- Да ми мине кръста.
- Постоянния поток от информация.
- Завършването на детето ми.
- Икономическата криза в страната.
- Пандемия.
- Моето здраве и това на близките ми;
- Психическото състояние на детето ми;
- Финансовите параметри и неизвестността;
- Не се притеснявам, от възможността да се заразя и да умра, с извинение (просто според новините всеки втори едва ли не умира). Не защото смятам, че съм недосегаема, а защото не мисля, че има смисъл да се притеснявам за нещо извън моя контрол.. По същата логика трябва да се притеснявам, че може да ме блъсне кола като излизам. В крайна сметка човек не може да избяга от съдбата си - каквото му е писано това ще стане. Това, което ме тревожи е, че хората с власт си позволяват прекалено много. Освен че според мен преувеличаваха с

постоянните новини покрай вируса, като по този начин само стресираха хората, в момента се опитват да си измислят абсурдни закони и т.н.

- Моето развитие в бъдеще.
- Да не се повтори същото нещо и да ни затворят за по-голям период.
- Какво следва, най-вече в икономически план.
- Бъдещето на образованието.
- Страхът от зараза.
- Да не мутира вируса в нещо още по-страшно.
- Хората да не се стресират излишно, защото тогава настъпва паника.
- Тревожеше ме това да не се заразя;
- Зимата.
- Пандемията;
- Дали ще си намеря подходяща работа;
- Реализацията ми;
- Работата;
- Нямам тревога свързана с вируса.
- Последиците.
- Безпаричието и нищетата на които са изложени хората, поради липсата на адекватни социални и икономически мерки.
- Финансите;
- Тревогата в ума ми, не се различава от обичайните му тревожни сигнали, на които се старая да не обръщам особено внимание.
- Ще успеем ли в световен мащаб да се справим.
- Кога ще свърши и дали.
- Как хората ще си намират интимни приятели в условия на социална изолация.
- Нагласата на хората.
- Най-много се тревожа да не се разболее някой от семейството или приятелите ми, както и финансовата несигурност.
- Глупостта на управляващите.
- Икономическите последици.
- Дали ще мога да пътувам в чужбина.
- Действията на политиците и ограничаването на правата, липсата на логика в действията и мерките, чувството, че никой не го е грижа за хората, а работи само за собствените си интереси. Разбира се, не искам да кажа, че няма вирус, въпросът е, че може би се използва от страна на управляващите.
- Как и на каква цена ще се възстанови икономиката;
- Кога ще се нормализират нещата и социалната дистанция и носенето на маски ще изчезне.
- Почти нищо свързано с COVID19.
- Бъдещето;
- Това ще продължи и в бъдеще. Имам близки, които мога да бъдат застрашени и се страхувам за тях.

- Непредвидимостта при планиране на пътувания;
- Отпуската;
- Неизвестността;
- Че вирусът ще продължи да заразява дълго време;
- Здравето на близките ми и на мен самата;
- Че страхът, ще доведе до ограничаване на човешките права.
- Дали хората ще проявят (масово) здрав разум и нужната дисциплина, за да се разреши ситуацията в широк (национален, световен мащаб). Изглежда, масовото поведение дава поредното доказателство, че хората (човекът) са/е ирационални същества и не са склонни да се самоограничават или да се отказват от обичайното си поведение, дори когато трезвият /здрав/ разум го изисква.
- Бъдещето.
- Вероятността от повторение и задълбочаване на ситуацията.
- Лъжите.
- Новия световен ред с умишленото всяване на страх, неадекватни мерки, евентуални задължителни ваксини, брутално погазване на човешките и гражданските права и зле скритата манипулация.
- Евентуална втора вълна.
- Доходи.
- Как ще продължи работата си и как ще по тръгнат детските заведения от есента.
- Здравето на семейството;
- Да не се влошат нещата с епидемията;
- Икономическата криза и психическото състояние на хората.
- Вероятността властите да използват кризата за отнемане на свободи или оправдаване на свои действия. Пораженията върху психиката на голяма част от хората, може би и върху моята.
- Мъгливото бъдеще.
- Каква докторантура да запиша;
- Че тази ситуация може да продължи още дълго време.
- Бъдещето, здравето на близките ми, по трудно намиране на работа;
- Икономическата ми стабилност;
- Липсата на план за следващите месеци.
- Ще има ли нови вълни;
- Какво ще работя;
- Невъзможността да си намеря добра доходна работа и да подобря финансовото състояние на семейството си.
- Паниката на идиотите.
- Хроничното ми заболяване.
- Колко дълго ще продължи заразата.
- Няма такава.
- Дали ще се възстанови работата ми.
- Броженията в САЩ.

- Рискът от заразяване.
- Как ще се развият и оправят с живота 22 и 26 г. ми деца.
- Бъдещето.
- Да не ни заключват пак.
- Че не се вижда края на пандемията.
- Появата на нови политически партии.
- Работата! Нямам повече отпуска! Ако се наложи отново да спрем работа, няма да имам никакви доходи!
- Дали скоро ще отmine пандемията.
- Икономическата криза;
- Това, че много хора не приемат мерките за социална дистанция насериозно.
- Че изкуствено и безочливо манипулативно удължават и ще удължават ситуацията, докато не стигнат до поставената цел;
- Да не остана за дълго без пари и работа.
- Неизвестността покрай епидемията и нейното развитие.
- Безумието на света!!!
- Текущи работни проекти.
- Работата.
- Не съм разтревожен.
- Животът се промени рязко. Тревожните физиономии, маските по гр. транспорт и магазините, изчакването по тротоарите, правенето на основни неща онлайн, това, че доста хора си загубиха работата или бизнеса им крета едва-едва.
- Намалелият обем на приходите ми.
- Бъдещите ваксинации, както и финансовия колапс на държавата и бизнеса.
- Няма такава.
- Отчуждението и чувството за самота и безперспективност;
- Бързото възвръщане към пороците ...
- Състоянието на майка ми относно нейните финансови притеснения и това, че сменя ежедневието си много рязко.
- Дали ще обявят ново извънредно положение през октомври- ноември и нов период на изолация.
- Дали щетите, нанесени на икономиката, ще могат да се отстранят бързо. Искане ми се, но не ми се вярва. За съжаление, смятам, че много хора ще изгубят работата си и ще изпаднат в тежко положение.
- Да мога да си довърша поставените задачи;
- Продължителността на пандемията и неясното бъдеще.
- Дали отпадането на извънредните мерки ще доведе до повишаване на броя на заразените;
- Финансите;
- В момента това, което ме тревожи е свързано с моята работа.
- Здравето на близките ми и любимите ми хора.

- Че хората се държат безотговорно към себе си и околните - мерките изобщо не се спазват на обществените места.
- Състоянието на икономиката и психичния стрес, който медиите нанесоха на някои членове на семейството ми.
- Кога ще свърши лудостта на правителството.
- Да не се заразя аз, както и моите близки.
- Че няма скоро да се върнем към нормалния начин на живот, че ще изпитвам страх да използвам обществен транспорт, че ще ме е страх да се виждам с нови хора.
- Какви ще бъдат дългосрочните ефекти от социалната изолация.
- Ограничаването на лични контакти с близките ми.
- Здравето на близките ми. Както физическо, така и психическо.
- Колко дълго ще продължи ограничения начин на живот.
- Карантинният период след завръщане от пътуване; свободното пътуване в други страни.
- Тревожи ме че ще наложат мерки за вируса, с които няма да искам да се съобразя, като задължителна ваксина например.
- Продължаващите малоумни дейности и забрани от страна на НОЩ
- Замислям се в каква посока ще тръгне човечеството.
- Колко време ще продължи всичко това? Ще има ли втора вълна есента? Дали децата ще се върнат на училище през септември? Тревожи ме също фактът, че постоянно пристигат болни хора, които да се лекуват у нас. Те създават огнища, и поставят останалите в риск. Последното може да продължи до безкрай.
- Диктатурата;
- Разпространението на заразата; да не се заразят близките ми или аз;
- Кога ще се премахнат мерките;
- Възможността за заразяване на близки;
- Неразбирането на ситуацията и оформянето на два крайни лагера - тези, които разсъждават, наблюдават процесите и коригират своето поведение и на другия - тези, които превръщат информацията във фейк новина.
- Неизвестността от нова вълна на зараза и липсата на средства за лечение;
- Здравето - моето и на моите близки и приятели.
- Нищо конкретно. Може би рискът от настъпването на глобален финансов колапс. Но считам, че персонално за мен има риск при евентуално заразяване, макар че нямам доказани съпътстващи заболявания, но и здравето ми не е цветущо.
- Кога ще мога да видя роднините си, които не са в България;
- Да не се заразя с вируса.
- Неизвестността дали това няма да продължи още дълго време;
- Дали ще мога да отида на море.
- Как ще завърша семейства.
- Университетът!

- Изпитите.
- Бъдещето на сина ми, който е студент и учи в момента дистанционно. Създалата се обстановка не му влияе добре. Ще се наложат промени.
- Че ще трябва да започна от нула;
- Ако се разболея може и да не го преборя или да е много тежко, защото имам сърдечен проблем, времето за възстановяване, пренасянето на вируса на близки.
- Времето, което трябва да прекарам още вкъщи.
- Липсата на работа и финанси, постоянния страх, че някой ще кихне до мен на улицата, ужас, че леглата в болниците са малко, а апаратура няма;
- Намирането на работа;
- Перспективата да се наложи да живеем дълго с COVID 19.
- Могат да се заразят близките и обичаните от мен хора и да не могат да победят болестта.
- Да не се разболея аз или моите близки.
- Лични проблеми, нямат нищо общо с пандемията.
- Работата от къщи.
- Млад човек, искащ да работи и да се развива, а го спират.
- Колко дълго ще продължи пандемията.
- Здравето на възрастните ми родители.
- Продължителността
- Икономическата криза и че финансово ще бъде още по-зле от колкото съм в момента и колкото бях преди кризата.
- Как и до кога ще продължи епидемията.
- Да не пренесе зараза на близките си, без да разбере че я нося.
- Нямам тревоги.
- До кога ще продължи това и дали ще премине без пикове. Да не се зарази член от семейството, близък или приятел; колега.
- Наличието на много неизвестни около настоящата ситуация.
- Нищо не ме тревожи.
- Дали ще успея да видя сестра ми и племенника ми през юли, които живеят в Англия, както и това баща ми да не се зарази, тъй като е онкоболен.
- От глупостта на политиците.
- Дали ще продължа да имам работа.
- Липсата на доходи.
- Пътуванията.
- Нямам сериозни тревоги.
- Дали ще приключи пандемията и дали ще се справим с икономическите последици.
- Ами това ако ми се наложи да посетя здравно заведение с някое от децата ми някой от лекарите да не се окаже болен.
- Кога ще приключат ограниченията за събиране на хора и пътуване.



- Бъдещето.
- Продължителността на коронавируса.
- Финансовото ми състояние.
- Не ме тревожи нищо.
- Как ще продължи нататък.
- Бъдещето ми.
- Дали ще ми стигне малкото време, което дават преподавателите за провеждане на изпитите.
- Икономическата перспектива и свързаната с нея безработица, евентуалното бездействие на правителството като стимулиране на по-нататъшния бизнес от всякакъв тип и култура.
- Лични ангажменти.
- Това, че не се знае кога всичко ще е нормално.
- Че не смогнах да използвам пълноценно и организирано времето си и че напълнях.
- Дали всичко ще се върне към нормалното?
- Неразумните политически ходове при намесата в икономиката свързано с ниското ДДС за определени отрасли и неспазването на обещанията за безлихвеното кредитиране на хората в неплатен отпуск (познавам приятели, които все още не могат да се възползват от тази мярка).
- Ще има ли и други вълни на пандемията - втора, трета .....
- Дали ще има повече работа и пари скоро;
- Икономическите последствия от кризата.
- Безотговорното отношение;
- Финансовото благополучие;
- Намирането на по-хубава и по-добре платена работа.
- Липсата на време;
- Лични дела;
- Кога ще свърши всичко с коронавируса и всичко ще се върне по старому.
- Да се прибера у дома, да има полети (вече втори полет се отменя) и да не се заразя по пътя.
- Връщането към "нормалното".
- Нямам тревоги;
- Здравето на членовете на семейството;
- Дали ще има втора вълна;
- Как ще продължи да се развива пандемията в бъдеще;
- Университета;
- Задължителната ваксина ме тревожи, аз не бих се ваксинирала и не искам да ме задължават да го правя;
- Дали ще си намеря работа. Но дори това не ме притеснява особено.
- Това, че корона вирусът не е толкова опасен колкото го изкарват медиите, измислен за световна икономическа криза, ваксини с които да ни вкарат някакви вредни вещества в организма... Имам лични проблеми, не са свързани с корона вирусът, той просто ми напомня за тях!

- Тревожи ме това как положението в страна ще се отрази на икономиката ни. Дали хората ще успеят да си намерят работа и дали положението ще окаже влияние на финансите ни.
- Аз не съм тревожна личност.
- Тревожи ме дали успешно ще завършим годината така дистанционно обучение, да не ни повтори COVID-19, защото е опасно за всички хора по света, да няма повече извънредно положение и мерки, хората да започнат пак работа, да са финансово стабилни, спокойни и здрави.
- Колко дълго ще продължи тази пандемия.
- Липсата на сигурна работа.
- Икономиката.
- Гласовете в главата ми.
- Не изпитвам тревожност.
- До колко мога да разчитам на детските градини и занимални, какви разпоредби ще излизат за напред, ще мога ли да продължа да върша задълженията си или ще се наложи да прекъсна докторантурата. За мен доброто развитие на дете е сред деца. Не смятам, че дъщеря ми се развива оптимално когато е дистанцирана от други деца и образователни занимания.
- Неизвестността.
- Че мога да остана без работа или да намалят заплатата ми.

## **V. Кое най-много Ви обнадеждава в момента?**

За 35 от респондентите няма нещо, което да носи надежда. За останалите тя се дължи на отпускането на мерките, завръщането към познатия живот, настъпващото лято са основните фактори, които обнадеждават хората в момента. Ниският брой жертви в България в сравнение с други страни е фактор, който подкрепя надеждата за бързо и по-леко преминаване през ситуацията. Фактор, който е важен за отбелязване, е възможността за възобновяване на работата. Общият мотив, даващ надежда е, че нещата се подобряват.

## **Пълен списък с отговорите на изследваните лица**

- Предприетите мерки и високия обществен интерес.
- Намаляващия брой на новозаразените в страната ни.
- Всичко ще се оправи в рамките на няколко месеца.
- Надявам се, хората да са станали по-търпеливи и спокойни.
- Че съм в сектор, който е по-слабо засегнат като цяло.
- Сравнително ниският брой на заразените в България и клъстърното разпространение.

- Затишието на пандемията в страната.
- Намаляването на броя със заразени.
- Тенденцията епидемията да намалява силата си в България, както и положителните новини от някои от най-засегнатите държави.
- Броя на заразените намалява и излекуваните се увеличават
- Че пандемията отшумява.
- Доброто трябва да победи!
- Че природата ще се възстанови поне малко.
- Че близките ми вземат нещата на сериозно и мерките им за предпазване са адекватни.
- Че идва лято.
- Намаляването на пика в страната ми.
- Намалелия брой случаи, приучаването на хората да се пазят.
- Оптимизмът на хората.
- Че имам шанс да се справя с трудностите.
- Хубавото време.
- Надеждата да стане по добре в дългото бягане.
- Намаляване на броя на заразените.
- Семейството ми да бъде здраво.
- Имаме прекрасно дете и това ме мотивира. Не бих казала, че нещо ми дава надежда
- Малката заболяемост в страната.
- Това, че все пак има разумни хора, които съзнават степента на риска и не престават да спазват превантивните мерки.
- Ниското ниво на зараза. Надявам се на бързо възстановяване на икономиката.
- Вярата в достойното представяне на дъщеря ми по-време на матурите и преодоляването на проблемите относно здравето.
- Хубавото време през лятото;
- Че хората могат да обединят усилията си в труден момент...
- Няма да е все така!
- Че държавата ни ще се справи.
- Намаляването на заразените от направените тестове.
- Че нещата се нормализират.
- Че вече доста неща се случват както беше преди.
- Вярата в Бог.
- Ще се намери начин за лечение и ще отшуми.
- Очакването, че животът ще се възвърне в нормалният си ритъм от периода преди пандемията и много хора ще се върнат на работните си места.
- Положителното гледане на нещата и че всичко ще приключи много скоро.
- Отпускането на мерките.
- Не мога да отговоря в момента.
- Че скоро ще ходя на море.

- Това, че вирусът се разпространява много бързо и по въздушно капков път.
- Семейството и спорта.
- Времето в което съм със семейството;
- Че всички от моето семейство и близките ми са здрави, както и че всичко ще отmine в най-скоро време.
- Това, че рано или късно всичко ще бъде наред.
- Не се сещам!
- Че живота си продължава!
- Създаването на ваксина.
- Хората negliжират ситуацията.
- Промяната е за по-добро.
- Най-много ме обнадеждава това, че вече е лято.
- Търсенето на плюсове в неприятни ситуации.
- Работата ми.
- Че българите няма да приемат ваксината!!
- Края на пандемията.
- Намаляване на заразените и това, че може да се справим.
- Надеждите ми са, че всичко ще отmine и ще остане само в спомените ни.
- Един император.
- Децата.
- Взетите изпити.
- Силно се надявам, че тази пандемия приключи.
- Намирането на ваксина.
- Че всяко нещо си има край и след всяка буря изгрява слънце;
- Увереността на лекарите, че заразата е под контрол;
- Времето за размисъл и самоусъвършенстване;
- Със сигурност не и новините.. Именно заради това ги избягвам, само внасят допълнително стрес.. Аз съм човек, който по принцип вярва, че всичко става с причина и, че всичко ще се подреди.
- Все още нищо;
- Силата на докторите.
- Че положението не е като в Италия и Америка;
- Възможността ситуацията да се подобри.
- Че хората не са уплашени.
- Приемането на факта, че ще се живее с вируса около нас.
- Че след лошото идва и доброто.
- Здравият ми разум, както и заслуженото ми самочувствие, че знам какво е "научно" знание.
- Намиране на ваксина.
- Че всичко малко по-малко се връща в обичайния си ритъм.
- Неясното бъдеще.
- Бъдещето.

- Позитивни мисли.
- Че ще се прекрати пандемията.
- Слънцето.
- Че душата на всяко живо същество, е вечна.
- Постиженията на науката.
- Че приключваме семестъра и общуваме пълноценно онлайн.
- Общуването с най-близките ми хора.
- Всичко, което и преди.
- Вярата на мнозинството от обкръжението ми, че това ще доведе до глобални промени в цивилизацията ни.
- Фактът, че повечето хора от моето обкръжение са отговорни и дисциплинирани в поведението си, когато става дума за предпазване от зараза с коронавирус инфекция.
- Завръщане към нормалният ритъм на живот.
- Връзката с близките, работата.
- Хората, които казват „Един път се живее, така и така ще се мре“.
- Няма такава.
- Моя оптимизъм.
- Смачкването на материалното мислене и стремеж към повече и още.
- Развитието на обстановката.
- Обичта на близките.
- Може би, че ще се намери ваксина. Ще се получи имунитет и ще продължим напред. Природата се възстанови, това е положителното от тази криза.
- Положението изглежда се подобрява.
- Вече работя.
- Че ще бъде открит начин за ограничаването му или лечение.
- Идва лятото.
- Все пак се надявам, че повечето хора ще започнат да проявяват разум и дисциплина.
- Че скоро всичко това ще приключи.
- Все пак се учим.
- Хората, умните хора, които не гледат само мас медии, а търсят и се интересуват от истината.
- Искане ми се нещата да се оправят. Това ще ме обнадее.
- Че се справихме.
- Хората се опитват да се самоорганизируют и да се противопоставят на растящото потисничество, експлоатация и разделения.
- Науката, която опознава вируса и работи за справянето му.
- Че за сега успявам да се овладявам и помагам на други.
- Вярата в доброто.
- Че епидемията няма да продължи вечно, защото в историята си, човечеството е доказало, че умее да се справя във всякакви ситуации.
- Фактът, че в моята страна няма много починали от КОВИД-19.

- Отварянето на света.
- Че имам планове.
- Надеждата, че скоро всичко ще отшуми, а хората ще излязат по-солидарни и зрели от кризата.
- Спад на тежките случаи.
- Не мога да преценя.
- Всичко със семейството и близките ми е наред.
- Семейството и вярата.
- Че се справям нормално в живота си.
- Промяната и че е за добро.
- Че нито хубавото нито лошото продължават вечно.
- Хиляди хора оцеляват след вируса, така че не виждам причина за масовата паника.
- Лятото.
- Че имам семейство.
- Слънце, лято, море :)
- Някои нови неща, с които се захванах.
- Че се търси лекарство срещу болестта.
- Че сме здрави.
- Здравомислещи хора.
- Слънцето.
- Че е лято и има слънце (когато не вали).
- Природата.
- Приятели и близки!
- Че мерките се облекчават поетапно.
- Падането на мерките.
- Настъпването на лятото.
- Че намирам начин да се опазя от масова психоза и да не се поддавам на манипулация.
- Това че аз и семейството ми сме здрави. Увереността в собствената ми воля да променям нещата и да постигам това, които искам, също възможностите, които са пред мен.
- Че в България броят на починали хора не е твърде голям.
- След нощ винаги идва ден!
- Че земните жители ще започват да се замислят относно хаотичните си действия!
- Оптимизма.
- Информацията за пандемията.
- Че всичко ще отmine най-сетне.
- Постепенното възстановяване на нормалният ритъм на живот.
- Близките ми, аз самата и повечето хора, които познавам, са оптимисти - вярваме, че нещата ще се подобрят (макар да подозираме - всеки по нещо).
- Работата.

- Собствените ми ресурси да се справям.
- Консолидирането на хората. В различните съсловия по различни теми, на различни нива хората си проговориха за смисъла на живота... преоценяват и пренареждат ценностите си.
- Ходът на събитията.
- Мисълта, че вируса ще отслаби силата си през лятото.
- Вярвам, че лятото все пак ще успее да убие вируса.
- Опитът в борбата с вируса расте
- Стремежът да бъде намерена ваксина и постепенното връщане към нормален начин на живот, доколкото това е възможно.
- През летния сезон нещата да се подобрят глобално;
- Няма надежда;
- Не се сецам.
- Това, че все пак ограниченията започват да се разхлабват.
- Телевизия 7/8.
- Прогресът на технологиите и медицината.
- Че идва лято и коронавируса може да изчезне.
- Това, че около мен няма болни и отчаяни хора. Фактът, че всички се стремят по-бързо да преодолеят негативите от създадената ситуация.
- Надеждата, че хората, ще преосмислят ценностите си в живота.
- Всичко си има начало и край. Това ще свърши все някога.
- Личния ми светоглед, вяра и ценностна система.
- Европейският съюз ще принуди България да предприеме действия, които одобрявам и очаквам.
- Че положението се разпуска малко по-малко.
- Спокойствието в природата, и "пробуждането" на някои мислещи същества.
- Надявам се, да има достатъчно добри хора и отговорни лидери...
- Идва лято и това е глътка въздух и че скоро ще има дефинитивно лекарство или лечение, или превантивен медикамент. За ваксина не съм убедена, че ще е скоро.
- Бог.
- Няма надежда. Това е началото на края на света, какъвто го познаваме.
- Премахването на карантината;
- Възможността да се справя с предизвикателството от нов вид.
- Общуването със семейството и разговори с приятели.
- Мъжът до мен.
- Нищо конкретно. Продължавам да преследвам целите си, както и преди пандемията. Настроен съм оптимистично за професионалното си развитие.
- Знанието, че и най-трудния период има край;
- Това, че ситуацията е сравнително овладяна и няма голям пик на нови заразени хора.
- Няма много обнадеждаващи моменти.

- Че ще имам възможността по-късно да отида на море с приятели и да си изкараме добре.
- Че идват по-добри времена.
- Близките ми.
- Самата аз!
- Надявам се светът да се промени. Да започнем да се грижим повече за здравето си, да не сме такива отявлени консуматори и егоисти. Изключително съм доволна, че природата си отдъхна от нас за известно време и се прочисти. Удивително е колко се подобриха условията за живот на другите обитатели на Земята в наше отсъствие.
- Четенето.
- Надявам се хората да се пазят или по-бързо да се разболеят тези, които рискуват с излизанията навън, за да може да приключи;
- Нямам надежди за следващите два месеца - всички ще се заразим, някои ще оцелеят, възрастните хора...едва ли. След година, може би, ще премине ужаса.
- Комуникацията.
- Хората се адаптират към дистанционните форми на работа, учене и забавление. Това може би означава, че след края на епидемията тези дейности ще се извършват по различен начин.
- Че всичко постепенно ще се нормализира, скоро ще открият ваксина или точното лечение и хората ще си научат урока и няма да повтарят грешките с алчността си към себе си и природата.
- Хубавото време, което може би спряло вируса;
- Времето, прекарано вкъщи ми дава възможност да се самоусъвършенствам.
- Че скоро ще влезнем в ритъм;
- Че се връща малко по-малко стария живот. Както, че все още има здраво мислещи хора.
- В България болните са малко. Надявам се да сме устойчиви на заразата.
- Неоправдането на по-песимистичните първоначални прогнози;
- Лятото. Затоплянето;
- Това, че не работя работата, която не харесвам.
- Че всичко има край.
- Лятото.
- Да продължим напред.
- Това, че няма много заразени в страната и хората се понаучиха да спазват правила повече от преди.
- Това, че до момента семейството ми е здраво.
- Надежда, мерките и поведението на всички да са адекватни.
- Вярвам, че след лошото ще дойде и хубавото време.
- Доц. Мангърв.
- Че и на правителството скоро ще му залипсват доходи.
- Господ.



- Нормален живот.
- Животът продължава.
- Че животът винаги ни изненадва и се възстановява.
- Ами самосъзнанието в хората около мен.
- Че все някога ще свърши.
- Успехите.
- Състоянието на близките ми.
- Всичко ще мине.
- Че всичко приключва.
- Лятото.
- Семейството ми.
- Вярата, че всичко ще се оправи.
- Отворени граници.
- Че мога да се възстановя, след като не виждам агресорите си, източниците на тревога и разочарования.
- Нищо.
- Адекватността на правителството, преценка и възраждане на родното производство от всякакъв тип, съхраняване на културата и изкуството.
- Това, че броят на болелите намалява и ежедневието ни си възвръща нормалния ритъм.
- Моята внучка.
- Нещата рано или късно ще се подобрят, надявам се също и хората.
- Това, че намаляват новите случаи на новозаболели.
- Работата на лекарите.
- Че нещата потръгват.
- Както винаги - разговорите със семейството ми, хубавите книги, общуването с природата и вярата в Бог.
- Не съм губила надежда.
- Възможността за откриване на ваксина.
- Нещата рано или ти ще се стабилизират.
- Вярата в Бог.
- Възпитание в дисциплина.
- Надежда ми носи това, че в момента няма чак толкова болни и все пак има вероятност да се оправят нещата.
- Че ще бъда отново със семейството си, приятелите, колегите.
- Бъдещето.
- С времето всичко ще мине.
- Специалистите от НОЩ и управлението на държавата.
- Опитът на медиците.
- Факта, че много медицински екипи разработват лекарства и ваксини за ограничаване на вируса.
- Семейството;
- Няма нищо вечно ....и това ще отmine.

- Не съм от хората които имат да от надежда.
- Семейството.
- Че идва лятото.
- Положителното мислене, че всичко ще бъде наред отново.
- Не се надявам, а съм сигурна, че всичко ще се подреди, както трябва.
- Семейството ми и аз, че сме здрави.
- Че всичките ми близки и приятели са в добро здравословно състояние.
- Вярата.
- Овладяването на пандемията.
- Че нещата се подобряват.
- Световната мобилизация срещу всеобща кауза.
- Надеждата скоро да се избистрят най-оптималните варианти за лечение на въпросния вирус и да се намали офанзивата и неоснователните мерки.

#### 4.17. Обобщен модел на адаптиране към ситуацията на криза

В този последен абзац обобщаваме търсените връзки и ефект на стратегиите за справяне със стреса и възприемания копинг потенциал и общото състояние на респондентите – ниво на възприеман стрес, психично благополучие, оценка на физическото и психическото им здраве, степен на преживявана болка и умора, позитивни и негативни емоции, както и осмисляне на ситуацията.

Всички представени в следващите таблици анализи са с контрол на демографските променливи.

В табл. 66 са представени корелационните връзки с контрол на всички демографски променливи за отчитане на значимостта.

Таблица 66. Връзки на копинг стратегиите и други променливи

	активен копинг	акомодативен копинг	пасивен копинг	личен контрол
възприеман стрес	.120 (.039)	-.206 (.000)	.278 (.000)	-.307 (.000)
психично благополучие	.116 (.046)	.381 (.000)		.399 (.000)
спокойствие		.228 (.000)		.362 (.000)
позитивни емоции	.242 (.000)	.386 (.000)	.162 (.005)	.421 (.000)
негативни емоции	.204 (.000)	-.172 (.003)	.320 (.000)	-.305 (.000)
конспиративно мислене			.251 (.000)	
оптимизъм				.117 (.044)
личен контрол		.321 (.000)		
физическо здраве		-.128 (.027)	.150 (.010)	-.286 (.000)
психическо здраве		-.231 (.000)	.233 (.000)	-.315 (.000)
изживявана болка	.120 (.039)		.159 (.006)	-.134 (.021)
изживявана умора		-.210 (.000)		-.173 (.003)

Стресът е по-висок при по-изразени активен и пасивен копинг и по-ниско при акомодативен копинг и възприеман потенциал за справяне със ситуацията с лични ресурси.

Психичното благополучие не е свързано с пасивния копинг, но е по-високо при по-изразени активен и акомодативен копинг и усещане, че средата е благоприятна и предоставя копинг ресурси за адаптиране. Спокойствието е по-високо когато е по-изразен акомодативният копинг и възприеманият контрол върху средата.

Позитивните емоции са по-чести и изразени при всички видове копинг – активен, пасивен, акомодативен, както и при възприеман личен контрол върху ситуацията.

Негативните емоции са по-високи при активния и пасивния копинг и обратно, по-ниски когато има изразен акомодативен копинг и усещане за личен контрол. Конспиративното мислене има положителна връзка с пасивния копинг.

Оптимизмът няма връзка с копинг стратегиите, но е по-висок при по-висок възприеман копинг ресурс. Възприеманият личен контрол и възможност за адаптиране към ситуацията има връзка единствено с акомодативния копинг, но не и с активния и пасивния.

И физическото, и психическото здраве, се оценяват по-високо при по-изразен акомодативен копинг и възприеман личен контрол и са по-негативно оценявани при пасивен копинг. Няма връзка с активния копинг.

Изживяването усещане за сила на болката е свързано положително с активния и пасивния копинг и отрицателно с усещането за възприеман контрол.

Умората е по-ниска при пасивния копинг и усещането за повече контрол върху ситуацията.

Активният, пасивният и акомодативният копинг и възприеманият копинг ресурс имат интересни връзки с начина на оценяване на ситуацията на пандемия. Изразеният активен копинг е свързан с по-високо отдаване на значение на ситуацията на криза и оценяването ѝ като по-силно засягаща респондентите. Той няма връзка с намирането на негативни и положителни моменти в ситуацията. Акомодативният копинг обратно, не влияе върху оценката за важността и засягането на респондентите от кризата, но има отрицателна връзка с акцентирането върху негативната страна на кризата и положителна връзка с намирането на положителни моменти в нея. Идентична е връзката на възприемания личен контрол. Пасивният копинг няма никакви значими връзки с оценката на ситуацията (табл. 67).

Таблица 67. Връзка между копинг стратегиите и възприемания копинг потенциал

	колко важна е пандемията за вас	в каква степен ви засяга	в каква степен виждате негативната страна	в каква степен виждате положителна страна
активен копинг	.257 .000	.175 .003		
акомодативен копинг			-.141 .015	.176 .002
личен контрол			-.157 .007	.163 .005

При изразен активен копинг, както и възприеман личен контрол е по-висока нагласата за търсене на отговорност за ситуацията както в себе си, така и в другите и във външни фактори. Акомодативната стратегия за справяне със стреса има връзка единствено с търсенето на причината за събитията във външни фактори, които не са свързани с човешки решения. Пасивният копинг е свързан с търсенето на отговорност в други хора, а основно във външни фактори извън контрола на хората (табл. 68).

Таблица 68. Връзка между копинг стратегиите и придаваната отговорност за ситуацията

отговорността за ситуацията е	ваша	на другите хора	на политиците	на предоставящите здравни услуги	на съдбата	на природата
активен копинг	.181 .002	.165 .004		.119 .040	.163 .005	
акомодативен копинг						.133 .022
пасивен копинг			.137 .018		.209 .000	.171 .003
личен контрол	.188 .001	.142 .015				

По-долу са описани моделите на влияние, изведени чрез множествен регресионен анализ. Заложени са всички променливи – оптимизъм, оценка на физическото и психическото здраве, възприеман стрес и психично благополучие, позитивни и негативни емоции като поотделно е потърсено както е влиянието на предпочитаните стратегии за справяне със стреса, агрегираните копинг стратегии, възприеманият копинг ресурс, и демографските променливи.

Влиянието на копинга за физическото и психическото здраве, както и за състоянието спокойствие обяснява по-малко от 20 % от резултатите, поради което не представяме резултати. За оптимизма няма влияния.

Обяснението на негативните изживявани емоции е 23% ( $F = 23,182$ ;  $p < .000$ ). Активният и пасивният копинг водят до преживяване на повече негативни емоции, докато акомодативният копинг и възприеманият личен контрол намаляват количеството изпитвани негативни емоции (табл. 69).

Таблица 69. Влияние на копинг стратегиите върху възприемания копинг потенциал

Model	стандартизиран и коефициенти бета	t – ст-т	значим ост	95,0% доверителен интервал за В		колинеарн ост
				долна гр.	горна гр.	
1 (Constant)		4.208	.000	1.356	3.738	
активен копинг	.170	3.095	.002	.156	.703	.852
акомодативен копинг	-.174	-3.150	.002	-.835	-.193	.848
пасивен копинг	.293	5.375	.000	.677	1.459	.868
личен контрол	-.267	-4.985	.000	-.386	-.167	.898

По отношение на изживяваните позитивни емоции обяснената дисперсия е 27% ( $F = 23.587$ ;  $p < .000$ ). Пасивният копинг тук няма самостоятелен ефект. Повече положителни емоции се преживяват когато има активен и акомодативен копинг и средата се възприема като осигуряваща възможност за адаптация с лични ресурси (табл. 70).

Таблица 70. Влияние на копинг стратегиите върху позитивните емоции

Model	стандартизиран коефициенти бета	t – ст-т	значимост	95,0% доверителен интервал за В		колинеарн ост
				долна гр.	горна гр.	
1 (Constant)		-.730	.466	-1.618	.742	
активен копинг	.137	2.536	.012	.078	.620	.852
акомодативен копинг	.248	4.585	.000	.423	1.059	.848
пасивен копинг	.047	.882	.378	-.214	.561	.868
личен контрол	.317	6.025	.000	.223	.440	.898

Копингът обяснява и 23% от вариациите в психичното благополучие. благополучие ( $F = 23.718$ ;  $p < .000$ ). Самостоятелен ефект няма активният копинг. Психичното благополучие се повишава при повече акомодативен копинг, по-малко пасивен копинг и повече усещане за личен контрол (табл. 71).

Таблица 71. Влияние на копинг стратегиите върху психичното благополучие

Model	стандартизиран коефициент и бета	t – ст-т	значимост	95,0% доверителен интервал за В		колинеарн ост
				долна гр.	горна гр.	
1 (Constant)		5.341	.000	1.084	2.350	
активен копинг	.064	1.159	.247	-.060	.231	.852
акомодативен копинг	.292	5.309	.000	.289	.630	.848
пасивен копинг	-.127	-2.347	.020	-.456	-.040	.868
личен контрол	.301	5.642	.000	.108	.224	.898

Обяснението на възприемания стрес е 20% ( $F = 18.795$ ;  $p < .000$ ). Активният копинг тук също няма самостоятелен ефект. Стресът се увеличава при използване на пасивни стратегии за справяне и намалява при акомодативния копинг и нарастване на усещането за личен контрол (табл. 72).

Таблица 72. Влияние на копинг стратегиите върху стреса

Model		стандартизиран коэффициент и бета	t – ст-т	значимост	95,0% доверителен интервал за B		колинеарност
					долна гр.	долна гр.	
1	(Constant)		9.575	.000	2.075	3.148	
	активен копинг	.096	1.716	.087	-.016	.231	.852
	акомодативен копинг	-.188	-3.329	.001	-.389	-.100	.848
	пасивен копинг	.280	5.030	.000	.274	.627	.868
	личен контрол	-.252	-4.610	.000	-.164	-.066	.898

## 5. Обобщение и анализ на резултатите

В анализа са проследени основните резултати и връзката между тях в посока общи тенденции и специфика. Залагането на универсални променливи като възприеман стрес и стратегии за справяне със стреса, психично благополучие, емоции, усещане за контрол, разкрива модела на обща и индивидуална адаптация. Тези концепти присъстват и в обичайното ежедневие като индикатор на начина на субективно възприемане на действителността, като се определят от различна рамка. Не е представено сравнение с изследвания, провеждани в ситуация на „нормален“ живот поради очертаните по-горе основания. Стремелът е към очертаване на картина, която обрисова ситуацията четири месеца след промяната в ежедневието във връзка с пандемията непосредствено преди ескалирането на емоциите и насочване на недоволството срещу начина на управление.

В този контекст отделяме специален акцент на заложените въпроси, свързани с възприемането на ситуацията в страната. Освен кризата, свързана с пандемията, конкретно и в България, както и на други места по света, логично се прояви и политическа криза. Този въпрос е много важен за отчитане в бъдеще: здравето и финансите и обвързаността им с модела на управление на страната и глобалният контекст в съвкупност влияят върху оценките, емоциите и поведението на гражданите.

### 5.1. Значение и място на пандемията

Респондентите оценяват пандемията като важен въпрос, който ги засяга в значителна степен. Те виждат основно негативните страни на кризата, но съумяват да намерят и положителни моменти и възможности в нея, което поддържа положителното им очакване за развитието в бъдеще. Четири месеца след започване на живота в условията на пандемията една пета от участниците стабилно са избрали стратегията на абстрахиране и определят пандемията като маловажен въпрос, който не ги засяга. Това е индикация за пасивен копинг, който може да бъде опасен поради отричането и избягването на проблема. Това прави хората по-податливи на влияние, както и на собствените им натрупани неизразени реакции и емоции. Негативните страни в ситуацията на криза са свързани с по-високо отчитане, че пандемията засяга живота на респондентите. Положителните моменти, които респондентите отчитат представляват самостоятелна линия на справяне със ситуацията, която няма директна връзка с оценката на значението на пандемията. Положителните моменти, както и положителните емоции, се подхранват явно от източници, различни от негативните, които са ситуационно обвързани и обективно обусловени. Когнитивното осмисляне на действителността обуславя по-силната изразеност на

негативите, които респондентите виждат в ситуацията спрямо позитивите. Тази ситуативна и обективно обусловена интерпретация се очертава във всички получени резултати. Негативните фактори са свързани с реакциите, докато положителните моменти се дължат основно на преосмисляне на ситуацията и лично търсене. Доколкото за негативите не се отчитат различия, това показва общото въздействие независимо от пола, възрастта, религиозността, заетостта и местоживеенето. По отношение на положителната страна като параметри на ситуацията не се очертават никакви различия, което показва индивидуалността в стратегиите за справяне.

### *Индивидуални различия*

Лицата, които учат, оценяват пандемията като по-важна в сравнение с лицата с висше образование и професионална квалификация. Учащите се възприемат като позасегнати, отколкото лицата със завършено висше образование и професионална квалификация. Този факт отдаваме на перспективата, която се засяга в най-краткосрочен план – възможността не само за бъдеща реализация, а за завършване на учебната година и образованието, за което съществуват неясноти.

Лицата на 50-60 г. в по-висока степен от по-младите отдават значение и смятат, че пандемията ги засяга в сравнение с по-младите (табл. 11). Интересен момент е, че възрастта не е свързана с негативното или положителното възприемане на ситуацията, което е индикация за общите стратегии на адаптация и копинг, независимо от възрастта. Лицата над 40 г. в по-висока степен в сравнение с тези под 40-годишна възраст смятат, че пандемията и свързаната с нея криза се отразява на живота им. Това показва, че лицата в активна възраст се чувстват най-несигурни и ограничени да следват ежедневието си.

Жителите на столицата се чувстват засегнати от ефекта на пандемията в по-висока степен в сравнение с живеещите в страната.

Религиозните оценяват значението и въздействието на пандемията в по-висока степен в сравнение с атеистите и вярващите, които не са религиозни. Това може да бъде обяснено с изградената рамка ценности, които религиозните се очаква, че поддържат в сравнение с атеистите, които разчитат основно на себе си и своята преценка и вярващите, които не са религиозни и съответно също следват собствено изградени обяснителни модели в живота си.



## **5.2. Нагласи по отношение на отговорността за настъпване на пандемията**

Отговорността за това, което се случва, не е ясно фокусирана, като най-голямо значение се отдава на ролята на политиците. Отговорите очертават две основни линии на търсене на обяснение – човешкият фактор и намеса и неща извън човешкия контрол, каквито са природата и съдбата. Една трета от респондентите включват самите себе си като част от процесите, довели до сегашната ситуация.

### *Индивидуални различия*

Жените в по-висока степен от мъжете смятат, че отговорност за сегашната ситуация имат предоставящите здравни услуги, а агностиците в по-висока степен от атеистите, а религиозните от атеистите, че отговорността е на съдбата. Атеистите отново представляват тенденцията на търсене на собствен обяснителен модел, а не осланяне на външни фактори.

## **5.3. Чувство за личен контрол (възприеман копинг ресурс)**

Резултатите разкриват обща позитивна нагласа на по-голямата част от респондентите, че могат да удовлетворят физическите си нужди, потребността от социални контакти, да се адаптират към обстоятелствата, независимо какви са те и да контролират живота си. Усещането за контрол се определя основно от ситуацията и е обвързано с реалистична оценка. Усещането за контрол се черпи от това, което е реалистично и осъществимо - отнася се до ресурсите и отношението на респондентите, а не е обвързано с необосновани очаквания за контрол над ситуацията и фактори, над които контрол не е осъществим. Участниците в изследването се осланят на възможността да приемат фактите и обстоятелствата независимо какви са те, да посрещнат физическите си потребности и да поддържат удовлетворителни социални контакти. Няма очакване за превъзможване на риска от заразяване, което е реалистично само в известна степен.

Резултатите показват важна тенденция: колкото по-високо е усещането за личен контрол, толкова повече са положителните моменти, които хората намират в сегашната ситуация и толкова по-малко са негативните им възприятия.

### *Индивидуални различия*

Влиянието на ситуацията, а не на индивидуалните характеристики, се потвърждава и от факта, че няма различия по пол, местоживеене, образование и възраст. Единственото различие по възраст се получава по отношение на избягване на риска от зараза - 20-30 годишните са по-уверени, че могат да се предпазят в сравнение с 30-50 годишните. Интересен момент е позитивното вярване и на лицата над 50 години. 50-60 годишните са по-уверени в личния си контрол от 30 –50 годишните. Лицата над 60 години вярват в собствената си възможност да контролират възможността от зараза в по-висока степен от 30-50 годишните. По-младите и по-възрастните са по-уверени в личния си контрол. Групата на активни лица на 30-50 години са и най-рационални и реалистични.

### **5.4. Оптимизъм за бъдещето**

Като цяло изследваните лица споделят в по-висока степен позитивна нагласа нещата да се подобрят, особено с удължаване на времевия диапазон. По-положителни са очакванията с нарастване на времевия диапазон, в който положителното развитие да стане осезаемо. Това е за сметка основно на динамиката в очакването ситуацията да се запази непроменена, което намалява. За периода след три месеца има резерви и най-голям брой отговори от изследваните лица, че очакват ситуацията да се влоши значително. Това показва реалистична оценка и очаквания, които се определят отново в потвърждение на факта, че водеща е ситуацията, а не индивидуалните особености. Има силна положителна връзка с очакванията. Колкото по-позитивни са очакванията в една времева перспектива, толкова по-положителни са и в по-дългосрочен план. Потвърждение, че ситуацията има основно влияние и върху очакванията намираме в липсата на самостоятелно влияние върху очакванията в трите времеви диапазона на усещането за контрол, възприемания стрес и равнището на преживявано психично благополучие. Нито една от променливите няма самостоятелен ефект, въпреки, че в съвкупност с изключение на очакванията в най-краткосрочна перспектива – за следващия месец – и следващите три месеца имат съвкупен ефект в перспективата една година, обяснявайки 21% от дисперсията.

### *Индивидуални различия*

Учещите са по-оптимистични в очакванията си и за трите времеви перспективи: след един месец, след три месеца и след една година в сравнение със

завършилите висше образование и професионална квалификация. Това съвпада и с отчетеното възрастово различие – предвид факта, че учащите са основно в тази възрастова група – 20-30-годишните са най-оптимистични в сравнение с всички останали по отношение на очакванията за всички времеви периоди. В краткосрочен план тези над 50 г. са по-оптимистични от групата на 40-50 години.

### **5.5. Преживявани емоции в условията на пандемия**

Емоциите в категорията спокойствие са свързани с изживяваните позитивните емоции и имат отрицателна връзка и са по-осезаеми при ниско ниво на възприеман стрес и при по-високо усещане за контрол над ситуацията и живот. Повече положителни емоции също се изживяват при по-високо усещане за контрол и по-ниско ниво на възприеман стрес. Високият стрес е свързан и с често изпитване на негативни емоции и ниско усещане за контрол и ниско психично благополучие.

Очакванията за бъдещето се определят от съвкупното влияние на усещането за възприеман контрол и стрес, преживяваното психично благополучие и емоциите, като самостоятелен ефект имат единствено емоциите в спектъра спокойствие. Този модел не обяснява в значима степен възприемането на ситуацията от негативна и позитивна страна. Вероятното обяснение е в разликата между емоционалното приемане и когнитивното осмисляне на живота в условия на криза.

### *Индивидуални различия*

Позитивните емоции и усещането за спокойствие са по-високи при жителите на градове, различни от столицата. Негативните емоции се изживяват идентично независимо от местоживеенето. Полът, религиозността, възрастта и образованието не оказват влияние върху групирани емоции.

Във възрастов план лицата до 40 г. преживяват повече благодарност в сравнение с групата над 40 г. Най-гневна е групата на 40-50 годишните. Групата до 40 г. намира повече поводи да изпитва гордост в сравнение с групата над 40 г. Групата 20-30 г. се забавлява повече в сравнение с тези над 50 г., но няма разлика с групата 30-50-годишни. 20-30-годишните проявяват по-малко състрадание в сравнение с групата 20-60 години, но няма разлика с тези над 60 г. Активната възраст е подложена на най-много поводи за гняв.

Доколкото мъжете преживяват повече гордост, жените се чувстват по-смачкани, по-гневни и по-тъжни от мъжете.

## 5.6. Предпочитани копинг стратегии

За всички респонденти най-силно изразени са пожелателното мислене, самоокуражаването и приемането на ситуацията. Този резултат е обясним с външната причина, която изисква адаптации и по-скоро реактивен копинг. Липсата на обективен личен контрол и планиране обуславя в сегашната ситуация в много по-висока степен адаптивните копинг стратегии. За разлика от обичайния ход на живот, когато личностните диспозиции имат по-силно влияние в избора на поведения и предпочитани стратегии за справяне със стреса безпрецедентността и глобалността в случая провокират пасивни поведения, които са по-адаптивни. Активността в търсене и поведенческото и мисловно дезангажиране са следващите по изразеност стратегии за справяне. Отричането и наркотиците са сред най-рядко използваните стратегии.

Когнитивното преработване на ситуацията е свързано с активността в търсенето и споделянето на информация, откъсването от мислене по проблема, приемането на действителността, хумора, намирането на положителни моменти, търсене на социална подкрепа, активното насочване към търсене на решения чрез действия, търсенето на помощ в религията, споделяне на емоциите и самоокуражаване. Търсенето и споделянето на информация е свързано с надежда нещата да се променят, липса на активни действия за промяна, използване на хумора, търсене на социална подкрепа, активно насочване към проблема, споделяне на преживяваните емоции и самоокуражаване. Пожелателното мислене е свързано с избягване на мисленето и действията, активно споделяне на преживяваните емоции, търсенето на социална подкрепа, активно насочване към проблема и уповаване в религията. Поведенческото дезангажиране е свързано с отказ от премисляне и ориентиране към приемането, използване на хумор, преосмисляне в нова светлина, активно насочване към проблема, търсене на подкрепа в религията, споделяне на преживяваните емоции и самоокуражаване. Отказът от преосмисляне е свързан с приемането, търсенето на баланс в социалната подкрепа, активното насочване към проблема, обръщане към религията и самоокуражаването. Приемането на ситуацията е достатъчно, за да има по-ниска насоченост към спасение в наркотиците и отричането на действителността и се подкрепя от хумора, преосмислянето в нова светлина и активното насочване към проблема, както и от самоокуражаването. Нагласата към прием на наркотици е по-висока при по-изразени преосмисляне на ситуацията, разчитане на социалната подкрепа, уповаване също във външен фактор - религията и отричане на действителността и намалява с нарастване на самоокуражаването. Хуморът има връзка с преосмислянето на ситуацията и социалната подкрепа. Преосмислянето се подкрепя от пожелателното мислене, поведенческата дезангажираност, приемането на ситуацията, търсенето на подкрепа в приема на наркотици, отричането на действителността и самоокуражаването. Социалната подкрепа има връзка с

активността в поведението, търсенето също на външна подкрепа в религията, отричането на действителността и споделяне на преживяваните емоции. Активното ориентиране към проблема има положителна връзка с търсене на подкрепа в религията, споделяне на емоциите и самоокуражаването. Обръщането към религията е по-високо при по-висока степен на търсене на социалната подкрепа, активност към проблема и споделянето на емоциите. Отричането на действителността е по-високо при насочване към емоционално споделяне и уповаване на религията и е по-ниско при по-високо изразено самоокуражаване. Емоционалното споделяне има положителна връзка със самоокуражаването. Самоизолацията като пасивен копинг има положителна връзка с търсенето на подкрепа в религията, отричане на действителността и емоционалното споделяне, прибегването до прием на наркотици и намалява с увеличаване на хумора, преосмислянето на ситуацията в нова светлина и активността в решаване на проблема.

В тази ситуация самоизолирането води до подкрепа на пасивния копинг и както и отричането намалява вътрешната увереност в ресурса за справяне. Споделянето как човек се чувства в тази ситуация води до по-висока възможност за възстановяване на вътрешния баланс и усещане за вътрешна сила. Активното поведение също води до повишаване на увереността в собствения ресурс. Специфично в тази ситуация е, че социалната подкрепа е свързана и с по-висока нагласа към отричане на ситуацията, което вероятно се обяснява със самата същност на характеристиките ѝ. Това се подкрепя и от факта, че преосмислянето е свързано и с по-висока степен на отричане и поведенческа дезангажираност поради факта, че ситуацията не подкрепя изграждането и реализирането на собствени планове в обзримо бъдеще, което се отразява и на възприеманата дългосрочната перспектива. За приемане на ситуацията значение имат хуморът и отричането като форма на избягване, която позволява преосмисляне на ситуацията и дава стимул на активното поведение. За да преминат към активност, хората избягват мислите за коронавируса и търсят социална подкрепа, което им помага да бъдат активни в ежедневието си и да се чувстват достатъчно справящи се. Поведенческото дезангажиране е обусловено от липсата на сигурност и стабилност и оставяне на своеобразно „време“ за свикване. Най-адаптивно в сегашната ситуация се оказва надеждата, че нещата ще стигнат своя край, което води до самоокуражаване и по-лесно приемане на ситуацията, с надеждата, че ще отmine. Поведението е на изчакване, продължаване на търсене на информация, активно ангажиране на ежедневието, търсене на емоционална споделеност и търсене на социална подкрепа.

Чувството за лична отговорност се подкрепя от когнитивното реструктуриране, търсенето на социална подкрепа, активното изправяне пред проблема, обръщането към религията и емоционалното вентилиране. Стресът е по-нисък когато е по-висока степента на когнитивно реструктуриране, приемането и

самоокуражаването. По-високият възприеман стрес е свързан с търсенето и споделянето на информация, пожелателното мислене, поведенческото дезангажиране, когнитивното дезангажиране, приема на наркотици, търсенето на социална подкрепа, обръщането към религията, емоционалното споделяне и самоизолацията.

### *Индивидуални различия*

Не се установяват различия в предпочитаните копинг стратегии в зависимост от религиозността и по отношение на местоживеенето и образователния статус. Религиозните логично се обръщат повече към религията като стратегия за справяне. Във възрастов план различие основно като тенденция се отбелязва само по отношение на пожелателното мислене - 40-60 годишните използват тази стратегия повече в сравнение с 30-40 годишните. Разлики по пол се очертават за стратегията пожелателно мислене – то е по-изразено при жените, отколкото при мъжете. Също пасивната стратегия на когнитивно дезангажиране е по-изразена при жените.

Това, което е от особен интерес за ситуацията, е кои копинг стратегии определят адаптивното ѝ приемане. Копинг стратегиите с най-силна предикция и самостоятелен ефект, са самоизолиране и търсене и обсъждането на информация. Самоизолирането с цел защита и същевременно успокоение чрез търсене и споделянето на информация осигуряват намаляване на стреса.

Психичното благополучие се стимулира от стратегията на самоокуражаване и активно подходане към проблема в комбинация с активно когнитивно реорганизиране. То е по-високо когато са по-ниски насочеността към емоционално споделяне, когнитивна дезангажираност и бягство чрез прием на наркотични вещества.

### **5.7. Често упражнявани дейности по време на пандемията**

Като цяло се отчита по-често за всички общуване със семейството и учене на нещо ново. Също по-често от преди са прекарване на време в четене, слушане на музика, готвене, гледане на телевизия и филми, прекарване на време в социалните мрежи, ядене, помагане на други. Следенето на новини и хобито се запазват без промени преди и след пандемията. По-рядко се извършват и това се дължи на обстановката, физически упражнения, срещи с приятели, онлайн игри, молене, медитиране и писане / водене на дневник. Като цяло, въпреки отчетените индивидуални предпочитания, се отчита повишаване на много от дейностите като честота на извършване, което явно компенсират тези, които не могат да бъдат осъществявани.

Самите дейности са обвързани с копинг стратегиите, което показва, че връзка отново има ситуацията – адаптивността на стратегията търсене и споделяне на информация например се стимулира и е постижима чрез дейностите гледането на новини и прекарването на време в социалните мрежи, за които по време на кризата, свързана с пандемията, има ръст. Това означава, че ситуацията определя директно адаптивните копинг стратегии, предпоставяйки възможност и условия за упражняване на дейностите, които ги подкрепят.

### *Индивидуални различия*

Всички дейности са индивидуални в зависимост от възможностите и ситуацията и не отразяват само лични предпочитания. Няма отчетени разлики по пол. Местоживеенето оказва влияние върху количеството време, прекарвано в онлайн игри – това занимание е по-разпространено извън столицата в сравнение сред жителите на столицата. Учещите прекарват повече време в онлайн игри и по-малко време в дистанционна работа от дома в сравнение със завършилите университет, което се дължи предполагаемо на заетостта. Аналогично религиозните прекарват повече време в молене.

Във възрастов план лицата под 30 години в по-малка степен работят дистанционно от дома по време на кризата, което явно се дължи на заетостта. Лицата над 60-годишна възраст общуват по-малко със семействата си в сравнение с всички по-млади. Това вероятно е свързано с местоживеенето. 20-30-годишните следят новини по-малко в сравнение с 30-40- и 50-60-годишните. 20-30 и 50-60-годишните слушат музика повече в сравнение с групата на 30-40 г. По-младите по-често прекарват време в онлайн игри, особено групата на 20-30 г. Медитирането е по-предпочитано при лицата на 30-40 години. Храненето е по-честа дейност сега при лицата над 50 г. 20-30-годишните успяват да отделят повече време за хобито си от тези на 30-40 г. и 60-70 г., а тези на 40-50 г. повече в сравнение с групата на 60-70-годишните.

### **5.8. Самооценка за общото физическо и психическо състояние**

Почти половината участници в изследването споделят, че не се притесняват от пандемията, а една трета са тези, които са изключително притеснени. Основната част от респондентите споделят, че не са били изложени на директен риск от заразяване с коронавирус, не са се изследвали и нямат близък, който да е заразен. Самооценката на респондентите на индивидуалното им състояние обхваща оценка на здравословното състояние, качеството им на живот, физическо и психическо

състояние, удовлетвореност от социалните контакти, изпълнение на социалните роли и ежедневните дейности. Всички отговори са в положителния спектър. Участниците споделят, че здравословното, физическото и психическото им състояние са добри, качеството на живот също, удовлетворени са от социалните си контакти и успяват да се справят с ролите и задачите си. Основната част от изследваните лица споделят, че изпитват умерена умора, следвани от тези, които посочват, че са средно изморени, много, никак и много силно изморени.

### *Индивидуални различия*

Полът, религиозността и местоживеенето не оказват влияние върху притесненията, свързани с коронавирусното заболяване. Влияние оказват образователния статус и възрастта. Завършилите университет са по-притеснени от учещите и тези със завършена професионална квалификация, които също са по-притеснени от учещите. Влиянието на възрастта върху изпитваното притеснение също е значимо - 20-30 годишните се тревожат значително по-слабо от останалите.

### **5.9. Възприеман стрес**

Респондентите имат ниски нива на възприеман стрес. Стресът има слаби положителни корелации със значението, което изследваните лица отдават на пандемията, степента, в която определят, че тя ги засяга и възприемането на негативната ѝ страна. Колкото по-висока е нагласата, че съдбата е отговорна за това, толкова по-висок е възприеманият стрес. Усещането за успешно адаптиране, чувството за контрол върху живота и удовлетворяване на физическите нужди, потребността от асоциални контакти и са по-високи при по-нисък стрес. Високият стрес е свързан с по-ниска степен на чувство за спокойствие и необремененост, чувство за цел и надежда, усещане за благодарност и положителните емоции радост и забавление. Когато стресът е висок, това е свързано с преживявани изненада, чувство на вина, усещане за смачканост, осуетени цели, гняв, отегчение, нервност, страх, самота, тъга, срам, отвращение и усещане за претоварване.

Стресът се повишава вследствие на многото търсене и споделяне на информация, пасивното пожелателно мислене и липсата на действия, отказът от осмисляне на ситуацията, бягството в прием на наркотици, разчитането на социална подкрепа и насоченост към много емоционално споделяне и при самоизолиране и намалява с повишаване на нагласата за приемане на ситуацията, използването на хумор и себеокуражаването.



## Индивидуални различия

Няма значими разлики във възрастовите групи, както и в зависимост от местоживеенето и образователния статут, но като цяло жените са с по-висок възприеман стрес от мъжете.

Заетостта оказва влияние върху възприемания стрес – безработните са значително по-стресирани от работещите, което е още едно потвърждение за влиянието на ситуацията над личностните диспозиции.

## 5.10. Психично благополучие

Изследваните лица оценяват, че се чувстват балансирани, удовлетворени от живота си, че животът им има смисъл, усещат надежда и са благополучни. Не се наблюдават значими разлики по пол и по възраст, както и по местоживеене, образователен статут и религиозност, което е релевантно на резултатите в нормални условия. Между преживяването психично благополучие и възприеман стрес има очаквана висока отрицателна корелация. Психичното благополучие има положителна връзка с някои копинг стратегии: преосмислянето, приемането, хумора, поставянето и разместването на приоритетите, активното поведение, себеокуражаването и отрицателна с приема на наркотици и със самоизолацията. Психичното благополучие се подкрепя от спокойствието и позитивните емоции и намалява при високи негативни емоции. Обяснението за високо психично благополучие в условията на криза е в паралелното преживяване на позитивни освен на негативните емоции.

Чувството на благополучие не е свързано с възприеманото значение или въздействие на кризата, но има положителна връзка с усещането, че в тази ситуация има и положителна страна и отрицателна с възприемане на ситуацията в негативна светлина. Има положителна връзка с възприемания контрол – че може да се направи нещо, удовлетворяването на физическите потребности и социалните контакти и адаптацията към ситуацията независимо какво се случва. То по никакъв начин не е свързано с нереалистични очаквания – като например усещането на респондентите, че могат да избегнат опасността, свързана със заразяване с вируса.

Има положителна връзка и с очакваното развитие на ситуацията и по-конкретно в по-дългосрочен аспект. Тук също следва да се отбележи, че няма директна връзка с очакването ситуацията да се подобри след един месец, но има с очакването за подобряване след три месеца и след една година.

Някои от дейностите са положително свързани с преживяването психично благополучие – то е по-високо при тези, които посочват, че по-често работят от дома, общуват повече със семейството и приятелите си, слушат музика, учат нещо ново и отделят повече време на хобито си.

Високото чувство за благополучие има отрицателна връзка с притеснението и преживяваната болка и положителна връзка с оценката на здравословното, физическо и психическо състояние, оценката на качеството на живота като висока и усещането за удовлетвореност от социалните отношения, както и самооценката за справяне с ежедневните дейности и изпълнението на социалните роли.

### **5.11. Сфери от живота и значимост, която респондентите им отдават**

Политиката интересува респондентите най-вече в известна степен. По отношение на икономиката интересът е значително по-различен – повече от половината респонденти заявяват, че се вълнуват силно. Здравната криза, свързана с коронавируса, вълнува силно повече от половината от изследваните лица. Цената на здравните услуги е приоритетна тема за над половината респонденти. В най-голяма степен участниците в изследването показват, че не се интересуват от войните (Афганистан, Ирак). Тероризмът е тема, която е почти равномерно разпределена по отношение на значимост, която ѝ се отдава. Насилието с оръжието също е по-балансирано разпределена по степен на значимост, най-голям процент са тези, които силно се вълнуват. Това, което се случва с природата, вълнува основната част от участниците в изследването в много висока степен. Правата на жените вълнуват силно половината респонденти. Правата на лесбийките, гейовете и транссексуалните не вълнуват в никаква степен по-голямата част от респондентите. Имиграционните въпроси не вълнуват най-голям процент от участниците в изследването. Образованието безапелационно води по степен на основна по значимост тема. Най-голяма част от респондентите посочват, че въпросите, свързани с външната политика ги вълнуват силно. Ценностите на политическите лидери са много важни за най-голям процент от отговорилите. Лидерските умения на политическите лидери вълнуват респондентите най-вече във висока степен. Липсата на учтивост изключително силно вълнува основната част от респондентите. Значението на горещите теми се определя директно от контекста на живот и дали пряко засягат респондентите. В потвърждение на значението и на местоживеенето, и на конкретния контекст са резултатите по отношение на войните.

## 5.12. Споделяне на конспиративни теории

Въпреки по-ниската изразеност следва да отбележим, че с изключение на 5G технологията всички останали теории имат споделяне при една пета от участниците в изследването. Конспиративните теории са ситуативни до голяма степен, тъй като са провокирани от конкретни социални и икономически явления. Това обяснява и различната им степен на споделеност в зависимост от възрастта и останалите индивидуални фактори – колкото по-близък е обяснителният модел до светоусещането на специфичната възрастова група, толкова по-споделена е съответната теория.

Това, че политиците са виновни за случващото се, корелира с конспиративните теории, обясняващи човешкия фактор: социален експеримент за проверка на поддаването на манипулации, преразпределение на пазарите; медиен балон за отвличане на вниманието, 5G мрежата, интересите на фармацевтичните компании и създаването на нов ред. Придаването на отговорност на природата е свързано с теорията за възмездие за бездуховното. Влиянието на религиозността също е значимо.

Високото конспиративно мислене е свързано с виждане на негативната страна в сегашната ситуация. Важно е да се отбележи, че високото споделяне на конспиративни теории има отрицателна връзка с нагласата на респондентите, че могат да избегнат опасността от заразяване с коронавирус.

По отношение на копинг стратегиите конспиративното мислене се подкрепя от пожелателното мислене, поглеждането на ситуацията от различен ъгъл и отричането. Изразеното конспиративно мислене има отрицателна връзка с интереса към въпросите, свързани с политиката и положителна връзка с интереса към въпросите, свързани с природата.

### *Индивидуални различия*

Полът има значимо влияние върху конспиративното мислене, което е по-силно изразено при жените. Местоживеенето също има значимо влияние, като е по-силно изразено в другите градове спрямо столицата. Образователният статут също оказва значимо влияние. Учащите споделят конспиративни теории в по-висока степен от завършилите висше образование и професионална квалификация. Този резултат обаче до голяма степен се обяснява с отчетения по-горе по отношение на възрастта. Религиозните в по-висока степен от атеистите споделят конспиративни теории. Вярващите, които не са религиозни, също в по-висока степен споделят конспиративно мислене.

### 5.13. Търсене и споделяне на информация и фалшиви новини

Като цяло личи отлив от активността в търсенето на информация и предпазни мерки, което може да се обвърже със стратегията за когнитивно и поведенческо дезангажиране конкретно от темата. В болшинството от отговори проличава, че изследваните лица вече нямат интерес към активното търсене на предпазни мерки. Една трета посочват, че продължават да търсят информация по темата COVID-19, а една пета напълно са спрели. Най-голям процент от отговорите на респондентите са, че все по-често разпознават фалшивите новини. Интересен е резултатът по отношение на готовността, която респондентите споделят да предпазят приятелите си от фалшиви новини. Това е единственият равномерно разпределен отговор на изразено желание и готовност и липса на такива. Половината от участниците в изследването отричат да постват стряскаща информация, когато попаднат на такава. Конкретно по отношение на коронавируса болшинството от респондентите твърдо заявяват, че не споделят подобно съдържание. Основната част от респондентите посочват, че категорично не споделят с приятели информация кой стои зад коронавируса. Това показва като цяло дезангажираност и избягване на темата пандемия и недостатъчна степен на самоотчетено разпознаване на фалшивите новини.

### 5.14. Гражданско самосъзнание

В изследването са описани въпросите за гражданските нагласи в България от началото на кризата поради Covid-19 до края на м. юни 2020. Всички променливи са неравномерно разпределени с изключение на въпроса в каква степен извънредното положение застрашава демокрацията в страната.

През изследвания период респондентите нямат категорично изразено предпочитание в отговорите дали извънредното положение, свързано с пандемията, заплашва демокрацията в страната. Те обаче не са склонни да се доверят нито на официалната информация, нито на алтернативни предложения. Нямат достатъчно доверие на лекарите. В още по-ниска степен към края на м. юни 2020 изследваните са готови да гласуват доверие на опозиционните партии. Нямат изразено мнение и по отношение на гражданското общество и отговорността му в условията на криза. Не смятат, че кризата е направила хората по-добри, а единственият отговор над неутралната точка е потвърдението, че всеки мисли само за себе си. Това показва, че към края на м. юни 2020 г. хората в страната трудно се справят и са заети предимно с мисълта за оцеляването и надмогването на страха от заразата и икономическата нищета. Над неутралната точка на скалата е и изразеното притеснение, че класическите права на човека могат да бъдат ограничени в

условията на COVID-19 и че по-скоро не приемат възможността да живеят с ограничени права и след това.

Съчетаването на последните два параметъра, които стоят над неутралната точка на скалата (мисълта за *оцеляването и страха* – от една страна *и* от друга – *чувството, че класическите права на човека могат да бъдат ограничени* поради условията на COVID-19, но без хората да приемат възможността да живеят с ограничени права след отминаването на заразата) говорят за натрупване на социално напрежение, за създаване на благодатна почва за пораждаване на гняв и недоволство. Когато има лично усещане за заплаха (в случая – от икономическите обстоятелства и от имагинерната възможност за нарушаване на човешките права, както и общата липса на яснота за бъдещето), се поражда гняв, често неосъзнат, който лесно може да бъде експлоатиран за користни цели от хора с възможности и непочтени намерения. От гледна точка на социалния мениджмънт този резултат е специална находка на изследването.

Значима от гледна точка на гражданското образование е следващата група твърдения, включващи на първо място директния въпрос дали извънредното положение поради Covid-19 заплашва демокрацията в страната. Отговорите на респондентите имат равномерно разпределение единствено по този въпрос – относително еднакъв е броят на посочващите, че твърдението е невярно, че е вярно, както и че се колебаят между двата отговора.

Към края на м. юни 2020 респондентите нямат категорично изразено предпочитание в отговорите дали извънредното положение, свързано с пандемията, заплашва демокрацията в страната. Те обаче не са склонни да се доверят нито на официалната информация, нито на алтернативните предложения. Отговорите са неравномерно разпределени. Респондентите също така нямат достатъчно доверие на всички лекари, които говорят през този период и дават съвети през медиите – по това време съществува своеобразна надпревара чие мнение за адекватно поведение ще отговори на реалността и ще може да се превърне в евентуална предикция за предстоящото, а лекарите се стараят да дават отговори за бъдещето на базата на миналия си опит, но се притесняват да признаят колко малко все още знаят за Covid-19.

Съвсем категорично към края на м. юни 2020 попълнителите анкетата в ниска степен са готови да гласуват доверие на опозиционните партии – този резултат от изследването е категорична находка предвид последвалите бурни политически протести в България. Видно от емпиричните данни е, че 2/3 от извадката намират поведението на опозиционните политически партии в страната за неспособно да даде сигурност и доверие. На базата на тази емпирика е възможно да се екстраполира относно динамиката на общественото развитие, факторите за промяна на обществените нагласи и механизмите на въздействие. От гледна точка на гражданските нагласи тези резултати са сред най-интересните в изследването.

Изследваните лица нямат изразено мнение и по отношение на това дали българското общество е граждански отговорно в условията на Covid-19. Почти половината от изследваните не смятат, че ситуацията на криза има потенциала да превръща хората в по-добри граждани. Нещо повече – респондентите не само не смятат, че кризата е направила хората по-добри, а половината споделят възгледа, че в настоящата ситуация всеки мисли преди всичко за себе си и собственото си оцеляване. Почти една трета споделят противоположното мнение.

Половината от респондентите имат притеснения по отношение на възможното ограничаване на класическите права на човека в условията на COVID-19, 17% са неутрални, а една трета не приемат подобно възможност за реална.

Следва да се отбележи обаче нагласата на една четвърт от респондентите, които посочват, че могат да приемат това. Този резултат заслужава допълнително проучване: *Първата хипотеза* би могла да обясни статистическия факт с историческите обстоятелства на развитие – българската демократична традиция всъщност е много по-голяма от последните 30 години съвременна демокрация. Тя се корени още в българската възрожденска мисъл, продължава през духа на Търновската конституция, крепи се върху практическото равенство между членовете на българското общество от 19 век и фактически в цялата Трета българска държава, независимо от доминиращите идеологии и политики на съответните етапи, през които то преминава в 20-ти и е сега в 21 век. *Втората хипотеза* е коренно противоположна по своята логика и се основава върху социалистическите наслагвания у българското общество, което надживявайки тоталитаризма, все още бленува за „силната ръка“ на управлението на страната. *Третата хипотеза* има съвсем различен ъгъл на виждане за тези резултати – подобно осъзнаване на обективната потребност от ограничаване на класическите граждански права и доброволното приемане на това ограничение се предизвиква от осъзнатостта на общата заплаха (в случая – заплахата от заразата). Това може да се сравни с вече преживения и приет отказ от фундаментални права относно самолетните полети след атентатите на 11 септември 2001 г. Тази хипотеза утвърждава, че отношението към правата на човека в страната е дотолкова демократично укрепнало, че респондентите категорично не приемат възможността да живеят с ограничени права и след преминаването на кризата с Covid-19.

Би било полезно по-нататък да се изследват по-задълбочено гражданските нагласи на българското общество от гледна точка и на трите издигнати хипотези с цел по-доброто им познаване, предвидимост на реакциите на българските граждани и съответно – съобразяване с даденостите и по-успешно социално управление.

Още повече, че резултатите от проучването сочат, че в българската ситуация условията на пандемия не са довели до нарастване на представата за *глобализъм*.

Завършилите университет в по-висока степен споделят мнението, че кризата е повишила представата им за глобализъм в сравнение с учащите (разлика има в средните стойности). Интересен момент е, че те в по-висока степен от учащите Изследване на ФНОИ, Софийски университет „Св. Климент Охридски“

споделят мнението, че дистанционното обучение е обогатило децата (разлика има в средните стойности). Завършилите университет имат и по-високо доверие в официалната информация и кризисния щаб в сравнение с учащите.

Резултатите отчитат, че религиозността също оказва частично влияние върху доверието в щаба и представата, че обществото е граждански-отговорно. Религиозните в по-висока степен от атеистите вярват на щаба (съществува разлика в средните стойности). Те в по-висока степен споделят и мнението, че обществото е граждански-отговорно.

Възрастта има интересен частичен ефект по отношение само на доверието в щаба, доверието в лекарите и представата за глобализъм. Много е интересно, че това е валидно само за 50-60-годишните като специфичен във възрастово отношение контингент. Какво е обяснението – *вероятно* сериозно значение има стабилното образование на тази част от населението (при тях не съществува феноменът „липса на грамотност“, който е факт при другите поколения) *или вероятно* има значение опитът със справянето с вече многобройните преживени кризи от всякакво естество, които тази генерация осъзнато и лично изнесе в условията на преход от една социално-икономическа система към друга.

Затова емпиричните данни сочат, че представата за глобализъм е най-висока в групата на 50-60-годишните респонденти и е значително по-висока в сравнение с останалите – образованието и опитът са формирали светогледно обяснение на случващото се с тях. В този контекст те имат и по-високо доверие в лекарите (за разлика в средните стойности с групата на 30-40-годишни респонденти – .59151;  $p < .008$ ) и тези на 40-50 г. Също така имат по-висока степен на доверие в щаба в сравнение с 20-30-годишните, 30-40-годишните и 40-50-годишните, които са израснали в по-динамични обществени условия в развитието на страната и като поколения имат значителни образователни и светогледни дефицити поради множество социални фактори.

За общата извадка *корелационният анализ* на получените данни очертава следните характеристики:

*Първо*, възприемането, че кризата, свързана с коронавируса заплашва демокрацията, има обратна връзка с доверието в официалната информация и представата за глобализъм и положителна връзка с доверието в опозиционните партии, усещането за ограничени основни права и приемането, че в сегашните условия всеки гледа себе си.

*Второ*, доверието в официалната информация е по-високо при тези хора, при които има увереност в алтернативните решения, доверие в лекарите и опозицията, възприемането, че обществото е граждански отговорно, представата, че кризата е направила хората по-добри, потвърденото усещане за глобализъм и възприеманата позиция, че респондентите могат да живеят в условията на ограничения на правата на човека и след кризата.

*Трето*, увереността в алтернативните решения е по-висока при тази част от извадката, при която има по-високо доверие и в официалната информация, и в опозицията, и в лекарите. Интересно е, че за този клъстер има положителна връзка и с двата начина на възприемане на хората – те мислят, че хората в условия на криза са станали по-добри, но едновременно с това мислят и, че всеки е сам за себе си. Положителна корелация има и с позицията на респондентите, че представата им за глобализъм се е затвърдила и че едновременно с това могат да живеят с ограничени човешки права.

*Четвърто*, доверието в лекарите е по-високо за тези респонденти от извадката, при които има високо доверие в официалната информация, но има и увереност в алтернативите и опозиционните партии, а обществото се възприема като граждански отговорно, за хората се мисли като за променени към по-добро, приема се възможността за живот с ограничени права и се затвърждава представата за глобализъм.

*Пето*, доверието в опозицията се корелира при тези, които възприемат в по-висока степен, че демокрацията е застрашена в условията на Covid-19, но едновременно с това имат доверие в официалната информация, в лекарите и в алтернативните решения; те възприемат обществото като граждански-отговорно и хората като променени към по-добро, но едновременно мислят, че всеки живее сам за себе си, а всичко това затвърждава представата им за глобализъм.

*Шесто*, изследването формира тенденция на базата на корелационните изчисления, че по-високата оценка за обществото като граждански-отговорно е свързана с доверието в официалната информация, в лекарите и в опозицията и с възприемането на положителна промяна в хората в условията на кризата.

*Седмо*, усещането, че хората са се променили към по-добро е по-високо при тези респонденти, които имат по-висока степен на доверие в официалната информация, в алтернативните решения, в лекарите и в опозицията, които намират обществото като граждански-отговорно, приемат живот с ограничения на правата на човека и кризата с коронавируса е затвърдила представата им за глобализъм.

*Осма* корелационна зависимост се открива във връзка с възприемането, че в сегашната ситуация всеки гледа себе си – при тези респонденти е по-високо усещането, че демокрацията е застрашена и имат вяра в алтернативните решения, имат доверие в опозицията и усещане за ограничени човешки права в условията на коронавируса.

Съответно, тези, които усещат, че правата им са ограничени, смятат и че демокрацията в страната е застрашена; те смятат, че всеки гледа себе си и са затвърдили представата си за глобализъм в условията на коронавируса.

*Десето*, приемането на живот с ограничения на правата на човека след като отmine кризата, е недопустимо за тези респонденти, които смятат, че демокрацията в страната е застрашена и имат доверие в официалната информация, в



алтернативните решения и в лекарите, като при тях има и положителна връзка с възприемането на хората като променени към по-добро.

*Единадесето*, затвърждаването на представата за глобализъм е обратно пропорционално на възприемането на демокрацията като застрашена и има положителна връзка с доверието в официалната информация, в опозицията алтернативните решения и в лекарите, възприемането на хората като по-добри, а правата като ограничени.

Съгласно получените емпирични данни условията на епидемичната криза от Covid-19 не са довели до нарастване или затвърждаване на представата за глобализъм. Макар целият свят да е обхванат от пандемия, българската извадка не разглежда световната зараза и евентуалното справяне с нея като глобален процес и глобална задача. В българското общество по този въпрос съществува почти равномерно разпределено съотношение между утвърждаващите глобалистичните взаимодействия, неутвърждаващите ги и тези, които се колебаят.

Съвсем резонно, усещането за благополучие е по-ниско, когато демокрацията в страната се възприема като застрашена, при високо доверие в опозицията и усещане за ограничени права.

Съответно, стресът е по-висок при по-високо приемане на демокрацията като застрашена, по-високо доверие в опозицията, оценката, че всеки действа сам за себе си и възприемането на човешките права като ограничени – тук тези респонденти посочват, че възприема хората като променени към по-добро в условията на криза.

Полът не оказва значимо влияние върху представите на респондентите за демокрацията и гражданските права. Местожителството има отношение спрямо отговора на въпроса дали кризата е направила хората по-добри – това се споделя от жителите на други градове в по-висока степен, отколкото от жителите на столицата.

Образователният статут оказва влиянието върху доверието в официалната информация, представата за глобализъм и становището, че дистанционното обучение е обогатяващо за децата.

Значимо постижение на изследването е отговорът за гражданското отношение към неприсъствената форма на обучение. Според емпиричните данни дистанционното обучение категорично не се оценява като даващо по-добри резултати. Респондентите не утвърждават дори, че дистанционното обучение е обогатило децата, като в това разбиране могат например да включат овладяването на повече знания за компютърните технологии.

Основната част от изследваните лица не оценяват дистанционната работа като обстоятелство, което ги кара да се чувстват спокойни. Това е вярно за 11% и в известна степен – за 17% от респондентите.

В личен план социалната дистанция и дистанционната работа не носят удовлетвореност, а участниците не намират повече време, за да се посветят на

култура и разглеждане на образци на изкуството. Като цяло те не са удовлетворени и не смятат, че могат да организират по-добре дейността си.

Време за проследяване на културни събития отделят не повече от една четвърт от респондентите. Повече от половината респонденти не смятат, че могат да организират по-добре времето си в условията на криза, а една пета смятат, че това е така и се чувстват удовлетворени. Дистанционната работа е удоволствие за една трета от респондентите, една четвърт не заемат категорична позиция, а за останалата половина дистанционната работа е далеч от представата за удоволствие. Повече от половината респонденти посочват, че не намират време за запознаване с образци на изкуството, 16% нямат категорична позиция, а 24% потвърждават, че намират време за това.

Въпросите за гражданските нагласи в България, съществуващи от началото на кризата поради Covid-19 до края на м. юни 2020, утвърждават, че българският социум има зряло и отговорно отношение към обществените проблеми, към запазването на демокрацията, към грижата за продължаването на живота след преминаването на кризата с коронавируса. Едновременно с това съществуват особености в изследваните социални разбирания, които могат да обяснят в значима степен развоя на обществените процеси към настоящия момент – само един месец по-късно след снемането на емпиричните данни, които са предмет на презентираното тук изследване.

### **5.15. Нагласи към здравната система и здравните служители**

По отношение на здравната част като цяло има леко повишаване на нивото на доверие, което респондентите имат към медицинския персонал, експертите по здравеопазване, управлението на болниците, министерство на здравеопазването и цялата система на здравеопазване. Според получените резултати доверието като цяло се е повишило, най-вече в медицинските сестри и лекарите, но и в здравните експерти, управлението на болничните заведения и системата на здравеопазване и министерство на здравеопазването като цяло. За периода от месец март до края на месец юни 2020 г. се оказва, че хората са склонни не само да имат, но и да повишат доверието си в доставчиците на здравни услуги, експертите и управлението на здравната система.

### **Индивидуални различия**

Жителите на столицата гласуват по-голямо доверие като цяло. Образователният статут и религиозността нямат връзка. Възрастта оказва влияние върху доверието в здравната система – 20-30-годишните имат по-висока степен на доверие в сравнение с 30-50-годишните. За сметка на това 50-60-годишните са с по-

положителна оценка в сравнение с 30-50-годишните, а 60-70-годишните гласуват по-високо доверие в сравнение с групата 30-50-годишни.

### 5.16. Кризата, свързана с пандемията, през погледа на респондентите (тезаурус)

Водещото, за което мислят респондентите по отношение на живота си в условията на пандемия до момента на завършване на изследването (края на м. юни 2020 г.), може да се съотнесе до следното:

- дейности, които им помагат да живеят и продължат напред;
- емоции и приемане, че нищо не се е променило в значителна степен;
- акцент върху наложените ограничения;
- акцент, поставян върху начина на извършване на работата;
- ползи, които извличат в новата ситуация;
- притеснение във връзка с нарастване на ангажиментите.

**Дейностите**, които помагат на респондентите да се адаптират към ситуацията, очертават следния модел „страх и объркване – дейности – адаптация“ – в началото на кризата водещ е бил страхът и объркването, които са уталожени чрез извършването на дейности, водещи до адаптация. Прекарването на повече време в дома и ангажирането с множество дейности, както и отделянето на време за тях, възстановява баланса и усещането за контрол над живота. Това води до преживяване на положителни емоции и справяне с несигурността, провокирана от ситуацията на неопределеност и външни промени. Самите дейности са по-активни (учене на нещо ново, готвене) и по-пасивни (като четене и гледане на филми) от поведенческа гледна точка, но в психологически смисъл те очертават модела на ангажираност. В условия, които лишават хората от сигурност и контрол адаптивната стратегия е дезангажиране спрямо причината за проблема и ориентиране към възможностите, които не са отнети.

Това е директно свързано с **втората по адаптивност стратегия** – на заемане на позицията, че **нищо не се е променило в значителна степен**. Преосмислянето на важните теми и възможността за организиране на ежедневието вероятно е причина тази оценка на възприемане на ситуацията да излезе напред.

По отношение на **емоциите** се подчертава страхът и паниката в началото, адаптирането и свикването, които остават под знака на тревожността за бъдещето и гняв. Всичко това е свързано с възможността за поддържането на базовите потребности от сигурност и контрол над живота. Важен за отбелязване момент и в

свободните отговори е очертаното преживяване едновременно и на негативни, но и на положителни емоции.

**Ограниченията** също са въпрос, пряко свързан с оценката за преживяното време. Те са свързани с ежедневните проекции на ситуацията.

По отношение на **работата** се очертава традиционният отговор – че се извършва дистанционно. Част от отговорите подчертават факта, че положението в момента затруднява както намирането, така и поддържането на работа и това е свързано с висока степен на тревожност.

**Ползите** се свързват основно с възможността за прекарване на повече време със семейството и отделяне на време за собствени интереси и хобита. В първата категория следва да се отбележи значението на отношенията с близките по принцип, предвид ескалацията на случаите на насилие и разводи, очертана глобално. Времето с близките е успешна стратегия и може да бъде ползва само за групата с удовлетворителни отношения.

Изразеното **недоволство** в отговорите е свързано с гнева, породен от липсата на съгласувани и съобразени действия и до голяма степен с общото недоволство от политиката и начина на управление. Това следва да се подчертае, е аргументирано в действията и начина на комуникация в условията на пандемия, когато кризисното управление изисква особено внимание и очевидно не е факт.

Малка част от отговорите, която отразява значимост при 10 от изследваните лица, се отнася до увеличаване на ангажиментите в условията на извънредно положение и епидемиологична обстановка. Тук основно значение има индивидуалната ситуация.

Какво **най-много липсва на респондентите в условията на пандемия**: 30 души са отговорили категорично, че нищо не им липсва. Възможно е те да са разсъждавали от гледна точка на ситуацията на извънредно епидемиологично положение за разлика от посочилите всичко / много неща, които да са се фокусирали само върху извънредното положение. Това, което е важно, е общото групиране на получените свободни отговори в две основни категории, свързани с автономността и връзките с другите като две от базовите потребности.

Физическите контакти и комуникация лице в лице, свободата на избор и планиране на ежедневието, спокойствието и нормалния, познат начин на живот, пътуванията и срещите с приятели. В значително по-ниска степен се посочват конкретни неща като пиано барове, кино, фитнес и места за забавление. Използваните категории са по-обща като сфери и са свързани основно с комуникацията и потребността от положителни връзки с другите и потребността от автономност и контрол върху живота.

**Какво най-малко липсва на респондентите**: това, което не липсва, са негативите, отчитани и в нормалното ежедневие, които са спестени в условията на социална изолация. Това са някои междуличностни взаимоотношения, загуба на

време в безсмислени занимания, както и фактори, свързани с битовизма като задръствания. Проличава положителната оценка на респондентите, че тази ситуация на ограничено движение и работа има положителен ефект върху природата. Работата също е изведена като отделна категория, която изследваните лица посочват, че не им липсва. В категорията малко липсващи попадат местата за забавление, моловете, заведенията. 62 от респондентите посочват, че няма нещо, което оценяват, че им липсва в най-малка степен.

**Това, което най-много тревожи респондентите в момента** Основен фактор, описващ тревогите на хората в момента, е появата на втора вълна. Други причини за тревога са несигурността, негативната и стряскаща информация, поднасяна официално и от медиите и в много висока степен финансовата и икономическата стабилност. Работата, планирането и последствията в глобален мащаб; възможността за намиране и запазване на работа и заетостта. Лъжите и манипулациите също предизвикват тревога и гняв у респондентите. 31 респондента са посочили, че нищо или нищо конкретно не ги тревожи. В обобщение тревогите са свързани с неизвестността и невъзможността за планиране и намиране на стабилност.

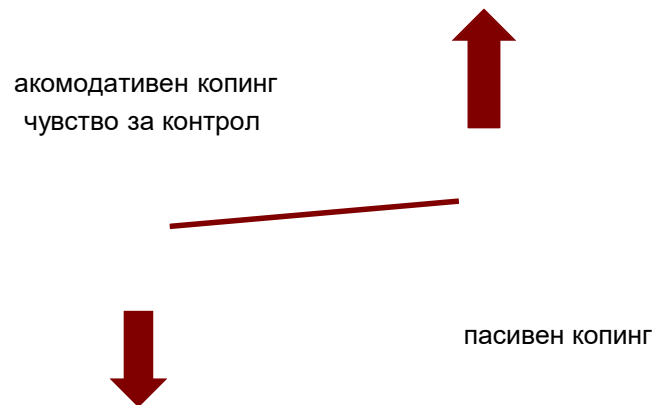
**Това, което най-много обнадеждава респондентите в сегашната ситуация:** За 35 от респондентите няма нещо, което да носи надежда. За останалите надеждата се дължи на отпускането на мерките, завръщането към познатия живот и настъпващото лято. Ниският брой жертви в България в сравнение с други страни е фактор, който подкрепя надеждата за бързо и по-леко преминаване през ситуацията. Фактор, който е важен за отбелязване, е възможността за възобновяване на работата. Общият мотив, даващ надежда е, че нещата се подобряват.

В обобщение съгласно собствените думи на респондентите, с които те описват живота в криза, той протича под знака на потребността от финансова сигурност, възможността за планиране, преодоляване на тревожността, намирането на баланс, намаляване на гнева, провокиран от мерките, ограниченията и поведението на управляващите; обнадеждава ги постепенното възвръщане на живота към нормалния и познат за тях.

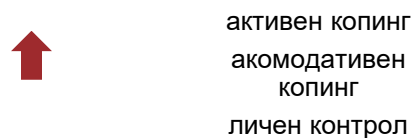
## **5.17. Обобщен модел на индивидуално адаптиране към ситуацията а криза**

Активният копинг има връзка с по-високия **възприемания стрес**, но няма самостоятелно влияние върху него. Нивото на възприеман стрес се увеличава при използване на пасивни копинг стратегии и намалява при акомодативния копинг и

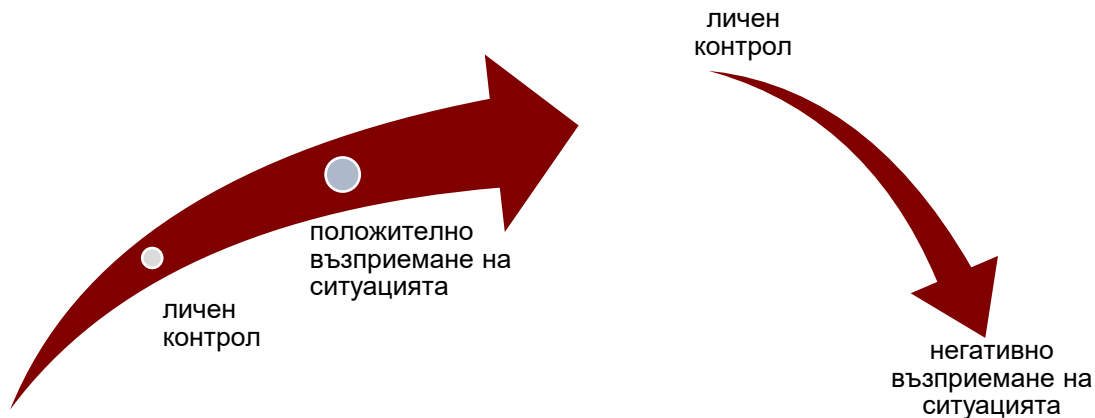
нарастване на усещането за личен контрол. Активното адаптиране спрямо откриваните и разпознавани ресурси на средата води до намаляване на стреса.



Психичното благополучие не е свързано с пасивния копинг, но пък е по-високо при по-изразени активен и акомодативен копинг и усещане, че средата е благоприятна и предоставя копинг ресурси за адаптиране. Активният копинг няма директно въздействие поради невъзможността за прилагането му, но колкото по-малко пасивно е поведението и по-целенасочени усилията към акомодация и адаптация и свързаното с това усещане за копинг ресурси, толкова повече нараства **психичното благополучие**.



Акомодативният копинг и възприеманият копинг ресурси водят до намаляване на възприемания стрес, докато пасивният копинг го увеличава. Това означава, че позицията на изчакване влошава преживяванията и емоциите, свързани с негативните изражения на натрупван стрес, а изходът е в активно, целенасочено търсене и намиране на възможности за активност в рамките на ограниченията на средата. По отношение на психичното благополучие то може да бъде поддържано във високи равнища чрез аналогичния процес на заемане на позиция на осмисляне и намиране на възможности в средата въпреки лимитираните възможности, които да осигурят възможност за индивидуални решения и субективно да възстановят усещането за контрол, което е представено в активната акомодация към ситуацията и обстоятелствата. Това поддържа и оптимистичната нагласа за бъдещето.



Изведеният модел акцентира върху нуждата от подкрепа средата да бъде възприемана като осигуряваща копинг ресурси, което дава възможност за удовлетворяване на потребността от личен контрол. Личният контрол води до намаляване на негативното възприемане на контекста и намирането на положителни страни и възможности, които предоставя. Това подкрепя и индивидуалната активност, и в по-широк план индиректно предпоставя условия за ефективната адаптация на хората.

Изследването за живота в условията на криза проследява адаптацията на хората към ежедневието в условията на пандемия. Очертаните тенденции са относими към криза в по-общ контекст предвид измеренията на отраженията в национален и глобален план – усещане за ограничени възможности, невъзможност за планиране и контрол над живота, липса на сигурност, финансови последствия. В тази ситуация резултатите показват общ модел в начина за справяне на индивидуално ниво, при който възприеманият стрес е относително нисък, а психичното благополучие е по-скоро високо. Екстраполирането им дава основание за извеждане на макрорамка и предлагане на механизъм за управление на други тип кризи с висока степен на устойчивост. Посоката е подкрепата за възприемането на средата като сигурна, което да разшири възможностите за извършване на дейности от хората и така да им създаде усещане за контрол.

## 6. Заключение

На основата на получените и описаните резултати от проведеното емпирично изследване от началото на пандемията с Covid-19 до края на м. юни 2020 г., се очертават следните най-значими изводи:

- Ниското усещане за контрол е свързано с висок възприеман стрес и ниско равнище на психично благополучие, а колкото по-високо е усещането за личен контрол, толкова повече са положителните моменти, които хората намират в сегашната ситуация и толкова по-малко са негативните им възприятия.
- Изпитваните през последната седмица тревожност, депресия и раздразнение са редки, както и изживяваният стрес. Това се обяснява с модела на избор на адаптивни копинг стратегии. Ситуацията определя директно адаптивните копинг стратегии, осигурявайки възможност и условия за упражняване на дейностите, които ги подкрепят. Тя обуславя и най-адаптивните копинг механизми – когато няма възможност за личен контрол, това са пожелателното мислене, което осигурява пространство за надежда, самоокуражаване и приемане на ситуацията като реактивно поведение. Адаптивни стратегии за справяне са активността в намирането на възможности за справяне и търсенето на емоционална и социална подкрепа като удовлетворяващи потребността от контрол и сигурност. Активното поведение се подкрепя от хумора, търсенето и споделянето на информация и емоции и отричането на действителността, самоизолирането с цел защита (и чувство на контрол) и същевременното успокоение чрез търсене и споделянето на информация осигуряват намаляване на стреса. Стресът се повишава вследствие на многото търсене и споделяне на информация, пасивното пожелателно мислене и липсата на действия, отказът от осмисляне на ситуацията, бягството в прием на наркотици, разчитането на социална подкрепа и насоченост към много емоционално споделяне и при самоизолиране и намалява с повишаване на нагласата за приемане на ситуацията, използването на хумор и себеокуражаването.
- Значението на горещите теми се определя директно от контекста на живот и дали пряко засягат респондентите. Конспиративните теории като споделеност и конспиративното мислене се провокират от социални и политически и икономически явления, а предпочитането се влияе от конкретния индивидуален контекст на хората – степен на близост до субективното им светоусещане. По отношение на копинг стратегиите конспиративното мислене се подкрепя от пожелателното мислене, поглеждането на ситуацията от различен ъгъл и отричането.



- Механизмът на адаптация, себесъхранение и поддържане на оптимизма се дължи на възможностите, които осигурява краткосрочната перспектива и ежедневието - това позволява възстановяване на усещането за контрол върху живота и косвено тушира липсата на обективна сигурност. Очакванията за бъдещето в краткосрочен, средносрочен и дългосрочен план са взаимнообвързани като знак, под който протичат, колкото по-положителни са краткосрочните, толкова по-положителни са дългосрочните и обратно, което дава възможност за повлияване, особено в краткосрочен план. Очакванията за бъдещето се определят от съвкупното влияние на усещането за възприеман контрол и стрес, преживяването психично благополучие и емоциите.
- В ситуация на криза обективните фактори, а не субективните и личностните диспозиции, определят линията на мисли, чувства и поведение. Вътрешният баланс се запазва благодарение на това, че негативните и положителните емоции (както и намирането и на негативни, и на положителни моменти в ситуацията на криза) протичат паралелно, а не взаимноизключващо се. Негативните фактори са свързани с реакциите към ситуацията, докато положителните моменти се дължат основно на преосмисляне на ситуацията и лично търсене. Моделът на обяснение на възприемането на ситуацията е в когнитивното осмисляне и емоционалното адаптиране към живота в условия на криза, които се случват благодарение на извършвани дейности. Обяснението за високо равнище на психично благополучие в условията на криза е в паралелното преживяване на позитивни освен на негативните емоции и се подкрепя от усещането за контрол.

Обвързването на тези изводи за отчетените тенденции с поставените въпроси може да очертае механизма за подкрепа на индивидуално и общностно ниво на преживяването на криза. Обобщението на първоначално поставените въпроси (*Какво се е променило за респондентите в условията на криза?; Как се чувстват от това?; Какво им липсва?; Какво ги крепи?; Какво им помага да продължат напред?*) очертава следната картина:

Стресът и тревожността са в нормални нива, а психичното благополучие е високо благодарение на преживяването на положителни емоции и оптимизъм по отношение на бъдещето. Сигурността и личният контрол се очертават като водещи потребности, които трябва да бъдат удовлетворени. В търсенето на това респондентите се адаптират субективно, но се очертава липсата на подкрепяща среда.

В сегашната ситуация адаптацията протича индивидуално и не е подкрепена от целенасочени действия. За относително кратък период това има положителен резултат, но стремежът към запазване на вътрешен баланс в контекст, който не подкрепя пасивността и спокойствието се предполага да има осигурено усещане за

положителна промяна в средата. Това води до бързо ескалиране на натрупания гняв като водеща емоция и заемането на позиция „*Не мога да търпя повече*“.

Допускаме, че животът и през следващите години ще продължи да протича в различни форми и изражения на криза. Очертаните в това изследване тенденции могат да бъдат полезна насока и да допринесат за създаването на среда, която да осигури усещане за позитивизъм и подкрепа на гражданите, обединени от кризата независимо от възрастови и индивидуални различия.

Адаптивните копинг механизми се определят от ситуацията от гледна точка на реактивното поведение и възможностите за упражняване на дейности и помагат за възстановяване на вътрешния баланс. Стратегията за подкрепа на индивидуално ниво е в даването на консистентни и съгласувани послания, които създават рамка на сигурност. За да бъдат възприети като достоверни, самите послания в рамките на кризисната комуникация следва да са конкретни и изпълними, а също и насочени към отделните сфери – икономика, социални политики и демократично управление. Това ще подкрепи индивидуалното намиране на възможности за възстановяване на контрола над ежедневието.

При изразен активен копинг, както и при по-висок възприеман личен контрол, е по-силна и нагласата за *търсене на отговорност за ситуацията* както в себе си, така и в другите, а също и във външните фактори. Акомодативната стратегия за справяне със стреса има връзка единствено с търсенето на причината за събитията във външни фактори, които не са свързани с човешки решения. Пасивният копинг е свързан с търсенето на отговорност в други хора, но основно – във външни фактори, дори извън контрола на хората.

Активният, пасивният и акомодативният копинг и възприеманият копинг ресурс имат интересни връзки с *начина на оценяване на ситуацията* на пандемия. Изразеният активен копинг предполага по-високо отдаване на значение на ситуацията на криза и оценяването ѝ като по-силно засягаща респондентите. Това произтича най-вероятно от препятствията, които ситуацията поставя пред възможностите за индивидуалното ѝ решаване в личен план. Активният копинг е насочен към действие и вероятно поради това няма връзка с намирането на негативни и положителни моменти в ситуацията. Акомодативният копинг обратно, не влияе върху оценката за важността и засягането на респондентите от кризата, но има отрицателна връзка с акцентирането върху негативната страна на кризата и положителна връзка с намирането на положителни моменти в нея. Идентична е връзката на възприемания личен контрол. Това разкрива същността на акомодативния копинг – той е реактивен по същността си, но основната му функция е активно и максимално бързо адаптиране към ситуацията спрямо възможностите, които тя предоставя и които могат да бъдат намерени с лични усилия и търсене. Това от своя страна повишава усещането за възприеман личен контрол върху личната ситуация. Пасивният копинг няма никакви значими връзки с оценката на

ситуацията. Той е абсолютно неадаптивен в настоящата криза, свързана с пандемията от COVID-19.

Акомодативният копинг и възприеманият копинг ресурс на средата се оказват специфичната и явно най-адаптивна стратегия за преминаване през кризата. Пандемията от COVID-19 създава ситуация, която не стимулира пасивното отношение, но същевременно и не позволява активни действия, затова превръща осъзнатото акомодиране в най-успешната и ефективна стратегия, която води до намаляване на възприемания стрес и повишаване на психичното благополучие. Акомодативният копинг е единственият, който може да бъде и е важно да бъде стимулиран и подкрепян както на индивидуално, така и на общностно ниво за успешно преминаване и през следващите етапи на кризата, свързана с пандемията.

Позитивните и негативните емоции съществуват паралелно и се захранват от различни източници. Позитивните емоции са по-чести и изразени при всички видове копинг – активен, акомодативен, както и при възприеман личен контрол върху ситуацията. Това свидетелства за основната копинг функция – че ситуативно и в зависимост от ежедневните промени в ситуацията тя може да се възприема и като даваща поле за позитивни преживявания. Тази нагласа също е добре да бъде стимулирана. Активният и пасивният копинг от своя страна водят до повече негативни емоции, което се дължи на спецификата им. Активното решаване на проблема не е възможно при непреодолими средови условия, а пасивното поведение не е ефективно. Това обяснява влиянието единствено на акомодативния копинг и възприеманите и отчитани възможности за личен контрол, които водят до намаляване на негативните емоции.

Оценката на средата и възможностите за активно адаптиране не са свързани с предпочитаните активни и пасивни стратегии, а единствено с акомодативния копинг. Това обяснява и същността му на доближаващ се до активен копинг с проактивна насоченост, а не само реактивно отразяване на събитията и ситуацията. Активността е основно в оценката на възможностите за личен контрол въпреки външните ограничения, което го прави ефективен и водещ до положителни резултати и го очертава като специфичен за глобалната ситуация на неопределеност. Предвид продължителния предстоящ период на живот в условията на пандемия смятаме този резултат за изключително важен. Общата очертана индивидуална стратегия за справяне с и адаптиране към ситуацията може да бъде стимулирана чрез целенасочени индивидуални действия и национални мерки. И физическото, и психическото здраве, се оценяват по-високо при по-изразен акомодативен копинг и възприеман личен контрол.

Това дава основание за извеждането на следния модел на механизъм за подкрепа на преживяването на кризата на индивидуално ниво, представени на фиг. 113. Прилагането му на национално ниво ще бъде в улеснение на гражданите за преминаване през кризата, свързана с пандемията от COVID-19. Очертаните тенденции са индикативни за преживяването и динамиката при продължителна

криза и могат да послужат като основа за екстраполиране и в други ситуации на криза или модификации на кризата.



Фигура 113. Механизъм за подкрепа на индивидуално и общностно ниво на акомодативен копинг и преживяване на кризата

Получените резултати имат висока научна и практико-приложна стойност с индикативността си за конкретната ситуация и предпоставките, които създават за по-успешни интервенции. Те допускат, че значимостта на кризата и субективните преживявания са водещи по значение пред утвърдените модели и личностни диспозиции. Това се потвърждава от общите очертани тенденции в различните описани изследвания. От друга страна се наблюдава вариантност и някои различия, които също са важни и следва да бъдат взети под внимание. Основният знак, който се поставя в анализа на резултатите, е върху динамиката на контекста и развитието на кризата, свързана с пандемията, която обуславя следването на близък за всички респонденти модел. Обединяването и сходното очертават реакциите и адаптацията към текущата ситуация.

Екстраполирането на тенденциите, очертани в изследването, дават основание за предложената макрорамка и механизъм за управление на други кризи с висока степен на устойчивост.

Ограниченията на изследването далеч надхвърлят стандартното посочване на извадката – извадката не е представителна, нито има съпоставимост с предходни получени данни. Нещо повече, в края на изследвания период (между 20 май – 25 юни) се наблюдава силен негативизъм към темата за коронавируса и нежелание

респондентите да отговарят. Този отказ не се локализира само в рамките на страната, а е потвърден и от партньорските страни по проекта. Това води до допълнително изкривяване на извадката, която допускаме, че е от участници, които не са толкова алиенирани от темата като стратегия за справяне с предизвиквания от нея стрес. Този недостатък обаче има и положителна страна – тенденциите, очертани от отговорилите респонденти, показват същата траектория, която са преминали и отказалите да се включат в изследването или с други думи, очертават се хипотетичните тенденции преди своеобразното „прегаряне“.

По-важните ограничения за интерпретация на резултатите от изследването се дължат на динамиката на контекста, която се отразява във всички представени резултати. Субективното възприемане и реакции на хората в ситуация на криза са провокирани от ежедневните събития и възможностите за планиране и управление на собствения живот. Невъзможността това да се случи и непредвидимостта и несигурността автоматично поставят не личностните избори и цели, а възможностите на средата като предиктор на мислите, чувствата и поведението в по-висока степен. Очертаните промени в нагласите преди и след извънредното положение и реакциите и адаптацията по време на извънредната епидемиологична обстановка очертаха един бързо променящ се модел в доверието на гражданите. От скок в доверието в политиците, медиите и експертите именно спадът на доверие и ескалиращия гняв, дължащ се на неконсистентните и некоректни еднопосочни послания могат да създадат опасности през следващите етапи на преминаване през кризата. Това разглеждаме като логично продължение на данните, получени преди резултатите от представеното тук изследване, според които от самото начало на кризата, свързана с пандемията от коронавирус, основните притеснения са свързани с финансовата сигурност. Това проличава и в извънредната епидемиологична обстановка. Аналогично място продължават да заемат очертаните и през предходните месеци тревоги, свързани с ограниченията и неяснотата за бъдещето. Също така, хората продължават да запазват високи нива на оптимизъм, стресът се поддържа в ниски нива и оставя място за по-скоро високо психично благополучие. Гневът, очертал се като водеща емоция при младите хора, обзема все по-голям дял от всички групи в обществото, а самата адаптация до голяма степен продължава да се дължи на 1) ангажираността с дейности 2) ясното разграничаване и паралелно преживяване и негативни, и положителни емоции и 3) относително краткият все още период, който позволява едновременно субективна индивидуална адаптация и незагубена надежда, че всичко скоро ще приключи и животът ще се нормализира.

Основен фактор, който трябва да бъде осигурен на национално ниво са достоверните и консистентни послания, които създават усещане за стабилна и демократична рамка. Доверието в институциите, познаването и зачитането на гражданските права е това, което създава сигурност. Въпреки ситуацията, тази сигурност косвено подкрепя хората да възстановят усещането си за личен контрол посредством намиране на дейности и начини за адаптация в новите условия.

Към момента на публикуване на изследването си даваме сметка, че кризисната ситуация, в която живеем и в която вероятно ще продължим да живеем неизвестно колко време и с неизвестно какъв интензитет, е изпитание не само за нас българите, но и за човешката цивилизация като цяло. Тази криза обаче ни дава възможност да преосмислим начина си на живот и кои са нашите приоритети като хора. В тази криза ще живеем и ще се променяме, промяната е опит за адаптация, понякога успешна, понякога не. Ученето на принципа „опит – грешка“ е основен модел от как свят светува, това обаче което ни прави общество и човешка цивилизация е възможността да използваме научните изследвания, за да бъдем по-успешни не в оцеляването, а в успяването! Надяваме се това да бъде нашия скромнен принос в тази посока.

## 7. Източници

- [1] Нагласи на българите спрямо кризата с разпространението на COVID-19. [<https://rctrend.bg/project/%d0%bd%d0%b0%d0%b3%d0%bb%d0%b0%d1%81%d0%b8-%d0%bd%d0%b0-%d0%b1%d1%8a%d0%bb%d0%b3%d0%b0%d1%80%d0%b8%d1%82%d0%b5-%d1%81%d0%bf%d1%80%d1%8f%d0%bc%d0%be-%d0%ba%d1%80%d0%b8%d0%b7%d0%b0%d1%82%d0%b0-%d1%81/>]
- [2] Нагласи на българите спрямо кризата с разпространението на COVID-19. [<https://rctrend.bg/project/%d0%bd%d0%b0%d0%b3%d0%bb%d0%b0%d1%81%d0%b8-%d0%bd%d0%b0-%d0%b1%d1%8a%d0%bb%d0%b3%d0%b0%d1%80%d0%b8%d1%82%d0%b5-%d0%b2-%d1%81%d0%b8%d1%82%d1%83%d0%b0%d1%86%d0%b8%d1%8f%d1%82%d0%b0-%d1%81-%d1%80%d0%b0/>]
- [3] Нагласи на българите спрямо коронавируса и конспиративните теории. [<https://rctrend.bg/project/%d0%bd%d0%b0%d0%b3%d0%bb%d0%b0%d1%81%d0%b8-%d0%bd%d0%b0-%d0%b1%d1%8a%d0%bb%d0%b3%d0%b0%d1%80%d0%b8%d1%82%d0%b5-%d1%81%d0%bf%d1%80%d1%8f%d0%bc%d0%be-%d0%ba%d0%be%d0%bd%d1%81%d0%bf%d0%b8%d1%80%d0%b0/>]
- [4] Стрес и справяне с него в условия на разпространяваща се инфекция от коронавирус. [[http://www.iphs.eu/n/images/design/sabitia/2020/Results\\_Quarantine\\_2020/Presentation%2028.2.1.pdf](http://www.iphs.eu/n/images/design/sabitia/2020/Results_Quarantine_2020/Presentation%2028.2.1.pdf)]
- [5] Стрес и справяне с него в условия на разпространяваща се инфекция от коронавирус. [[http://www.iphs.eu/n/images/design/sabitia/2020/Prasentation-2\\_4.5.2020.pdf](http://www.iphs.eu/n/images/design/sabitia/2020/Prasentation-2_4.5.2020.pdf)]
- [6] Субективни оценки и реакции към ситуацията с разпространението на covid-19. [<http://phls.uni-sofia.bg/article/3016>]
- [7] COVID-19 Резултати от експресно проучване. [[https://fnoi.uni-sofia.bg/wp-content/uploads/2020/04/Проучване\\_Нагласи\\_след\\_обявяване\\_на\\_първите\\_с\\_лучаи.pdf](https://fnoi.uni-sofia.bg/wp-content/uploads/2020/04/Проучване_Нагласи_след_обявяване_на_първите_с_лучаи.pdf)]
- [8] Проучване на реакциите по време на извънредно положение. [[https://fnoi.uni-sofia.bg/wp-content/uploads/2020/04/Проучване\\_Реакции\\_Извънредно\\_положение.pdf](https://fnoi.uni-sofia.bg/wp-content/uploads/2020/04/Проучване_Реакции_Извънредно_положение.pdf)]
- [9] Бакрачева, М. и Тоцева, Я. (2020). Педагогическата комуникацията в условията на извънредно положение [<https://fnoi.uni-sofia.bg/wp-content/uploads/2020/04/DOKLAD.pdf>]
- [10] Обобщени резултати от изследването на субективната оценка и реакциите на тийнейджърите в ситуацията на извънредно положение, свързано с COVID-19. [<https://www.unicef.org/bulgaria/sites/unicef.org.bulgaria/files/2020-06/UNICEF%20-%20COVID%20and%20Teenagers%20-%20report.pdf>]; [<https://www.unicef.org/bulgaria/%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81->]

[%D1%81%D1%8A%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/covid-19-%D0%B8%D0%B7%D0%B2%D1%8A%D0%BD%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%BE-%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7-%D0%BF%D0%BE%D0%B3%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%B0-%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D0%B5%D0%B9%D0%B4%D0%B6%D1%8A%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B5\]](#)

- [11] Конспиративни теории; [www.teach-erasmus.eu](http://www.teach-erasmus.eu);  
<https://www.facebook.com/TeachErasmus/>
- [12] Kirby, L.; Qian, W., Adiguzel, Z., Afshar Jahanshahi, A., Bakracheva, M, Orejarena Ballestas, M., Cruz, J., Dash, A., Dias, C., Ferreira, M., Goosen, J., Mihaylov, N., Pan, F., Sofia, R., Stallen, M., Tamir, M., van Dijk, W. W., Vitterso, J., Smith, C. (2020). An International Examination of Appraisal and Coping as Predictors of Health and Well-Being During the 2020 Coronavirus Pandemic, *International Journal of Psychology* (accepted)
- [13] Въпросник за възприеман стрес;  
<http://www.mindgarden.com/documents/PerceivedStressScale.pdf>
- [14] Salsman, J., Lai, J.-S., Hendrie, H., Butt, Z., Zill, N., Pilkonis, P.A., et al. (2014). Assessing Psychological Well-Being: Self Report Instruments for the NIH Toolbox. *Quality of Life Research*, 23(1), 205-215.
- [15] Въпросник за оценка на общото състояние; PROMIS Health Organization;  
<https://www.codetechnology.com/promis-global-10/>



## ЗА АВТОРИТЕ

Доктор, доцент по психология, Маргарита Ангелова Стефанова – Бакрачева, преподавател във ФНОИ, катедра Социална педагогика и социално дело.

Области на научни интереси: психосоциална идентичност, психично благополучие, стрес и стратегии за справяне със стреса, развитие през целия живот.

Контакт: Адрес: София 1574, ул. Шипченски проход 69 А Е-mail: [mbakrachev@uni-sofia.bg](mailto:mbakrachev@uni-sofia.bg)

Доктор на науките, доцент по педагогика, Милен Замфиров Замфиров, преподавател във ФНОИ, катедра Специална педагогика и логопедия.

Области на научни интереси: природни науки за ученици със СОП, обучение по математика за ученици със СОП, приложение на компютърни технологии в образователния процес, сексуално образование при ученици с нарушения.

Контакт: Адрес: София 1574, ул. Шипченски проход 69 А Е-mail: [m.zamfirov@fppse.uni-sofia.bg](mailto:m.zamfirov@fppse.uni-sofia.bg)

Доктор, професор по педагогика, Цецка Димитрова Коларова, преподавател във ФНОИ, катедра Социална педагогика и социално дело.

Области на научни интереси: гражданско образование, образование по правата на човека, образование по правата на детето, социална педагогика и социална работа.

Контакт: Адрес: София 1574, ул. Шипченски проход 69 А Е-mail: [ckolarova@uni-sofia.bg](mailto:ckolarova@uni-sofia.bg)

Доктор по психология, доцент по методика на чуждоезиковото обучение, Екатерина Неделчева Софрониева, преподавател във ФНОИ, катедра Предучилищна и ведийна педагогика.

Области на научни интереси: езиково обучение, емпатия и комуникация, приобщаващо образование.

Контакти: Адрес: София 1574, ул. Шипченски проход 69 А Е-mail: [e.sofronieva@fppse.uni-sofia.bg](mailto:e.sofronieva@fppse.uni-sofia.bg)

## ABOUT THE AUTHORS

Assoc. Prof. Margarita Angelova Stefanova - Bakracheva, PhD, Department of Social pedagogy and social activities, Faculty of Educational Studies and the Arts, Sofia University St. Kliment Ohridski.

Scientific interests: psychosocial identity, well-being, coping strategies, lifelong development.

Contact details: 1574 Sofia, 69A Shipchenski Prohod Str. E-mail: [mbakrachev@uni-sofia.bg](mailto:mbakrachev@uni-sofia.bg)

Assoc. Prof. Milen Zamfirov Zamfirov, Dsc. Department of Special Pedagogy and Speech Therapy, Faculty of Educational Studies and the Arts, Sofia University St. Kliment Ohridski.

Scientific interests: Science for students with special needs, Mathematics for students with special needs, computer-based technologies in education, sexual education for children with special needs.

Contact details: 1574 Sofia, 69A Shipchenski Prohod Str. E-mail: [m.zamfirov@fppse.uni-sofia.bg](mailto:m.zamfirov@fppse.uni-sofia.bg)

Prof. Tsetska Dimitrova Kolarova, PhD, Department of Social pedagogy and social activities, Faculty of Educational Studies and the Arts, Sofia University St. Kliment Ohridski.

Scientific interests: Civic Education, Human Rights Education, Education on the Rights of the Child, Social Education & Social Work.

Contact details: 1574 Sofia, 69A Shipchenski Prohod Str. E-mail: [ckolarova@uni-sofia.bg](mailto:ckolarova@uni-sofia.bg)

Assoc. Prof. Ekaterina Nedelcheva Sofronieva, PhD, Department of Preschool and Media Education, Faculty of Educational Studies and the Arts, Sofia University St. Kliment Ohridski.

Scientific interests: foreign language education, empathy and communication, inclusive education.

Contact details: 1574 Sofia, 69A Shipchenski Prohod Str. E-mail: [e.sofronieva@fppse.uni-sofia.bg](mailto:e.sofronieva@fppse.uni-sofia.bg)