

Editorial

Преглед на обхвата на психологичните изследвания и публикации, свързани с ефектите на COVID-19 пандемията и предприетите мерки

Scoping Review of Psychological Research and Publications Related to the Effects of the COVID-19 Pandemic and the Measures Taken

Natasha Virmozelova Angelova^{*a}, Stoil Lyubenov Mavrodiev^a

[a] Department of Psychology, South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria.

Резюме

Представени са публикации на 21 научни изследвания от областта на психологията и психиатрията, свързани с ефектите, които има разпространението на COVID-19 върху психичното здраве и мерките предприети от специалистите по психично здраве за овладяване на негативните последици върху психиката на хората. В тази връзка целта на статията е да представи обобщение на основните теми с изследвания в областта на психичното здраве. В статията са диференцирани пет основни групи изследвания свързани с психичното здраве и емоционалната реакция на хората към COVID-19: възрастов план; полови различия; характеристиките на личността; професионалната дейност и поведение; телепсихиатрия и телепсихология. Анализът на публикациите показва, че последиците могат да бъдат разделени в две категории: краткосрочни и дългосрочни и в двете категории ефектите могат да бъдат с положителен и негативен знак; авторите акцентират върху феноменологията на субективните преживявания. Повечето изследователи правят следните изводи: COVID-19 пандемията е провокирала високи нива на стрес, психическа нестабилност, ПТСР, депресия, когнитивни и неврологични смущения; уязвимите групи (възрастни хора, млади хора, здравни специалисти, хора с психични проблеми, бездомни и бежанци) имат повече проблеми с психичното здраве по време на пандемията и по-бавно се възстановяват. Друг важен извод от проучените 21 изследвания е, че е необходимо да се формулират препоръки за действие в кризисни ситуации относно съхраняване на психичното здраве на хората, да се включват професионалисти в областта на психичното здраве в изготвянето на всеобхватни политики за обществено здраве и в подкрепа на работната сила в

здравеопазването, както и осъвършенстване на стратегиите за превенцията на общественото здраве по време на кризи, по-специално, от здравно естество.

Ключови думи: COVID-19; личност; стрес; психично здраве; емоции; телепсихология; телепсихиатрия.

Abstract

Publications of 21 scientific studies from the field of psychology and psychiatry related to the effects that the spread of COVID-19 has on mental health and the measures taken by mental health professionals to control the negative consequences on the psyche of people are presented. In this regard, the aim of the article is to present a summary of the main subjects in scientific research in the field of mental health. The article differentiates five main problem areas in relation to people's mental health and emotional response to COVID-19: in terms of age; gender differences; personality characteristics; professional activity and behaviour; telepsychiatry and telepsychology. The analysis of the publications shows that the effects can be divided into two categories: short-term and long-term, and in both categories the effects can be positive and negative; the authors emphasize the phenomenology of subjective experiences. Most researchers draw the following conclusions: the COVID-19 pandemic has provoked high levels of stress, mental instability, PTSD, depression, cognitive and neurological disorders; vulnerable groups (elderly people, young people, health professionals, people with mental health problems before the pandemic, homeless people and refugees) have more mental health problems during the pandemic and are slower to recover. Another important conclusion from the 21 studies studied is that it is necessary to formulate recommendations to improve people's mental health, to involve mental health professionals in the development of comprehensive public health policies and to support health care workforce as well as to improve public health prevention strategies, especially during health crises.

Keywords: COVID-19; personality; stress; mental health; emotions; telepsychology; telepsychiatry.

Table of Contents

Психологични ефекти на COVID-19 пандемията по отношение на психичното здраве, емоционалното реагиране и възрастта

Психологични ефекти на COVID-19 пандемията и полови различия

Психологични ефекти на COVID-19 пандемията и личностната структура

Ефекти на COVID-19 върху професионалната дейност и поведение

Телепсихиатрия и телепсихология

Заклучение

References

Psychological Thought, 2024, Vol. 17(1), 1-16, <https://doi.org/10.37708/psyct.v17i1.956>

Received: 2024-02-24. Accepted: 2024-04-09. Published (VoR): 2024-04-30.

Handling Editor: Rumén Stamatov, Varna Free University, Tchernorizets Hrabar, Bulgaria.

*Corresponding author at: South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria E-mail: natasha_v@swu.bg



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Периодът 2021 – 2023 г. е белязан от пандемията, свързана с COVID-19, която обхваща на практика целия свят и оказва пряко или косвено влияние върху живота на всички хора. Това е първата съвременна пандемия с такъв обхват и населението не беше подготвено за нея. Оценката на ситуацията от психиатрите и психолозите беше адекватна и реакциите им бяха навременни. Още в началото на пандемията започнаха да консултират и подпомагат хора, да провеждат кризисни интервенции, да работят в мултидисциплинарни екипи. Участието в редица медийни изяви целеше да се даде на обществото информация и обратна връзка за поведението и преживяванията им. Не на последно място специалистите започнаха да наблюдават и изследват реакциите и поведението на хората в условията на криза; започнаха да се появяват теоретични и емпирични статии. Всичко това доведе до натрупването за кратко време на хиляди психологични изследвания и научни трудове.

В настоящата статия си поставяме за **цел** да обобщим основните категории на научни изследвания в областта на психологията и психиатрията свързани с ефектите, които има разпространението на COVID-19 върху психичното здраве и мерките предприети от специалистите.

Бази данни свързани с COVID-19

Актуалността на изследванията, свързани с COVID-19 пандемията се потвърждава от базата данни на Световната здравна организация, където е създадена специална директория „WHO COVID-19 Research Database”, отчитаща изследванията по проблема ([World Health Organization \(WHO\), 2024](#)). В директорията се подновяват постъпилите научни публикации по проблема. По данни на тази директория към 2018 г. е имало само една научна публикация свързана с Корона вирус, към 2019 г. публикациите са 69, за 2020г. броят им значително нараства на 180230, за 2021г. изследванията по проблема са в своя пик и достигат до 295661, за 2022г. научните публикации в международни бази данни започват постенно да намаляват и наброяват 292402, към 2023г. намалението на научната продукция свързана с Корона вируса продължава и статиите са 97759, към момента за 2024 г. има публикувани само 2231 научни статии свързани Корона вирус.

Сред базите данни с най-голяма публикационна активност свързани с Корона вирус изследванията са MEDLINE (387 142), Scopus (93 045), Web of Science (57 670), ProQuest Central (51 479) и др. Най - често срещаните области на Корона вирус изследванията са свързани с: Коронавирус инфекции (34774), Пневмония (33855), Пандемия (18207), Бетакоронавирус (15515), Коронавирус (2057) и много други. В областта на общественото здраве (Public health) изследванията са едва 1 959, а в областта на душевното здраве (Mental health) публикуваните изследвания са 2 207, а свързаните с тревожностни разстройства (Anxiety Disorders) са 2 208. На английски език са публикувани 783 371 статии, на испански език 17 842, на китайски 8 307, а на български език са 175 статии.

Феноменология на психичната криза, свързана с COVID-19 пандемия

Психичната криза е субективно преживяване на дистрес, затруднения или невъзможност за справяне и загуба на контрол, която флукутира във времето и има краткотрайни или по-продължителни ефекти върху личността, и нейното психично, и соматично здраве. В случая ефектите са върху широки групи от хора. Кризата има няколко основни измерения: когнитивни (затормозяване, доминиране на определени мисловни схеми; нагласи); афективни – ескалация на емоции като страхове и фобии, засилване на психични състояния като тревожност и депресия; поведенчески – промени в навиците, повишаване на конфликтите, агресивност и др.

Анализът на публикациите показва, че авторите им акцентират върху феноменологията на субективните преживявания. По-долу са представени няколко категории изследвания в областта на психологията:

Психологични ефекти на COVID-19 пандемията по отношение на психичното здраве, емоционалното реагиране и възрастта

В статия на [Tsamakis et al. \(2021\)](#) са описани негативни последствия на COVID-19 пандемията върху уязвими групи, като възрастни хора, млади хора, здравни специалисти, хора с психични проблеми преди пандемията, бездомни и бежанци. Авторите разглеждат задълбочено дистреса, несигурността и непредсказуемостта на ситуацията по време на COVID-19 и ефекта върху психичното функциониране. В изследването си [Tsamakis et al. \(2021\)](#) констатират увеличаване на депресивната симптоматика и отчитат, че малко от възрастните имат достъп до медицински услуги от дистанция, поради това, че не могат да боравят със съответната техника и нямат

достатъчна компютърна грамотност. В статията се интерпретира и въздействието на пандемията COVID-19 върху психичното здраве на деца, юноши и млади хора; въздействието върху психичното здраве на професионалистите в областта на здравеопазването; въздействието върху психичното здраве на хора с вече съществуващи психични заболявания, бездомните хора и бежанците. Общият извод на авторите е, че COVID-19 пандемията е провокирала по-високи нива на стрес, психическа нестабилност, ПТСР, депресия, когнитивни и неврологични смущения. Значимостта на изводите направени от авторите е във връзка с формулиране на препоръките за подобряване на психичното здраве на хората, както и относно осъвършенстване на стратегиите за превенцията на общественото здраве.

[Wolf & Schmitz \(2023\)](#) правят качествен анализ на 69 проучвания чрез PRISMA-ScR и показват, че изследванията докладват обща тенденция на по-малко психологическо благополучие и повече проблеми с психичното здраве, като повишен стрес и симптоми на депресия и тревожност по време на пандемията. Данните предполагат, че както интензивността на защитната мярка, така и динамиката на инфекцията са положително свързани с тежестта на наблюдаваната психопатологията. Най-често съобщаваните влияещи фактори са възраст, пол, социално-икономически статус, предишно състояние на психическото и физическото здраве, способностите за саморегулиране, качеството на родителско-детските отношения, семейното функциониране, социалната подкрепа, изолацията и самотата. Резултатите от тяхното прочуване показват, че децата и юношите по света са имали повече проблеми с психичното здраве поради пандемията от COVID-19.

[Graupensperger et al. \(2022\)](#) изследват как свързаните с COVID-19 стресови фактори (т.е. свързани с работа, финансови, социални и свързани със заболяване стресови фактори) корелират със симптомите на депресия и тревожност и удовлетворението от живота на изследваните в ранна зрялост. Авторите доказват, че социалните стресори са най-силно свързани с повишени симптоми на тревожност/депресия, а финансовите стресори са най-силно свързани с намалено удовлетворение от живота по време на COVID-19 пандемията. Авторите установяват, че свързаните с COVID-19 стресови фактори, особено социални стресови фактори, имат пряка и променяща се във времето връзка с психичното здраве и благополучие.

В статия на [Serafini et al. \(2020\)](#) се прави цялостен преглед на литературата (към 2020) относно въздействието на инфекцията COVID-19 върху психичното здраве на населението като цяло. Авторите ([Serafini et al., 2020](#)) разглеждат ролята на рисковите

и протективни фактори спрямо възможността за развитие на психични разстройства при уязвимите лица. Дискутира се психологическото въздействие на карантината, свързана с инфекция с COVID-19 върху възможността за пътуване, изолация и ограничения. Авторите установяват че, съществуват значими психологически последици за лицата, които са били поставени под карантина, в сравнение с тези, които не са били, като предполагат, че карантината е предиктор за развитие на остро стресово разстройство и е оказала негативно въздействие върху депресивните симптоми. Подобни резултати са получени и по отношение на завишаване на преживяването на стигматизация и отхвърленост от общността. [Serafini et al. \(2020\)](#) правят извод, че болничният персонал и лицата, поставени под карантина поради инфекциозни огнища, могат да бъдат изложени на повишен риск от депресия, дори в дългосрочен план. Като най-важни психологически реакции към инфекцията с COVID-19 те посочват: специфични и неконтролирани страхове, свързани с инфекцията. Освен това [Serafini et al. \(2020\)](#) установяват, че е повишена тревожността на изследваните лица, което може да е пряко свързано със сетивната депривация и повсеместната самота. Социалната изолация е довела до самота и скука, които от своя страна са оказали влияние върху физическото и психичното благополучие.

Като рискови фактори засилващи влиянието на COVID-19 пандемията по отношение на психичното здраве [Serafini et al. \(2020\)](#) посочват: алекситимията, затруднените доставки на храна, вода и др.; неадекватна информация от органите за обществено здравеопазване. Като протективни фактори изтъкват: психичната устойчивост, социалната помощ и подкрепа.

Организацията "Mental Health Foundation" провежда през 2020 г. девет месечно изследване, започвайки от март 2020 г., в което проследява ключови индикатори на стреса в резултат на социална изолация сред хора на зряла възраст във Великобритания. Индикаторите, които са включени в изследването са: самота, сицидност, неуспешно справяне със стреса. Авторите на проучването доказват, че тези индикатори са силно корелиращи с ограничителната мярка "lockdown". Изводите от изследването във Великобритания ([Mental Health Foundation, 2021a](#)) показват, че освен непосредствената заплаха от заразяване, сред населението стоят страхове свързани с невъзможността за овладяване на емоционалните реакции на заразените и съответно затрудняване на оздравителния процес и следболестното възстановяване.

Според друга публикация на същата фондация [Mental Health Foundation \(2021 b\)](#), в изследванията свързани с психичното здраве би трябвало да се търсят и различията

между хората в преживяването на тревожността за физическото и психическото здраве, за да се разграничат по-добрите практики за справяне на индивидуално ниво. Изводите, които правят учените в изследването са, че хората, които са преживявали кризисни състояния преди пандемията и нямат добро психично здраве са по-заstrasени от влошаване на симптомите при мерки на социална изолация. Много често при социална изолация се наблюдават негативни психологически ефекти като пост-травматичен стрес, обърканост, гняв, тревожност. Всички те във връзка със специфични обстоятелства в житейския контекст на хората (загуба, смърт, болест, финансови затруднения, последните особено валидни в условията на глобална социална изолация) водят до обостряне на преживяването и провокират отключване на кризисните състояния, в които се отразява и заплахата за психичното и физическото здраве и бъдещо функциониране на индивида.

Центърът за изучаване на травматичния стрес ([Center for Study of Traumatic Stress, 2021](#)) представя изследване на основните стресори по време на Ковид-19 карантината: фрустрация и скука свързани с изолацията; проблеми в обичайния достъп до медицински грижи; недостатъчна информация; страхове свързани със заразяване; финансови загуби. Авторите на статията наблягат на превантивните мерки и психологическите аспекти на комуникацията за преодоляване на тревожността и по-леко преминаване при появило се кризисно състояние.

[Brooks и кол. \(2020\)](#) резюмират 24 статии от 3166 свързани с психологическото влияние на карантината при инфектиране с коронавирус. Повечето от цитираните източници докладват негативни психологически ефекти на карантината сред които: остро стресово състояние, изтощение, раздразнителност, безсъние, влошена концентрация, затруднено взимане на решения, влошаване на изпълнението на трудовите задължения и др.

Психологични ефекти на COVID-19 пандемията и полови различия

[Alsharawy et al. \(2020\)](#) в онлайн проучване на близо 1500 души в Съединените щати измерват емоциите, поведението и очакванията, свързани с пандемията от COVID-19 при мъже и жени. Целта им е да установят дали има разлики между половете по отношение на страха и възприемането за здравето и финансовите рискове. Въпреки факта, че мъжете имат по-неблагоприятни последици за здравето от COVID-19, жените съобщават за по-голям страх и по-негативни очаквания относно здравните последици от COVID-19 в сравнение с мъжете. Те обаче са по-оптимистични относно финансовите

последници от пандемията. Жените също съобщават за повече негативни емоционални преживявания по време на пандемията, особено в ситуации, когато други хора или правителството предприемат действия, които влошават нещата. Въпреки че жените съобщават, че вземат повече превантивни мерки от мъжете в отговор на пандемията, разликите в поведението намаляват след като се контролира страха. Освен това констатациите подчертават значението на просоциалността за справяне с пандемията.

Друго проучване, проведено в Израел от [Laufer & Shechory Bitton \(2021\)](#) по време на първия задължителен локдаун (март 2020 г.), изследва разликите между половете в симптомите на психичното здраве (депресия, тревожност и соматизация), стратегиите за справяне, нивата на устойчивост и вярата в справедлив свят. В проучването участват 1650 израелски възрастни. Резултатите показват по-високи нива на тревожност, депресия и соматизация при жените в сравнение с мъжете. Повече жени са спрели работа поради блокирането, като по-малко жени смятат работата си за „съществена“. Жените изразяват по-голяма загриженост както за здравето на другите, така и за финансите, но не са открити разлики между половете в загрижеността за собственото здраве. Жените използват повече тактики за справяне, както насочени към емоциите, така и ориентирани към проблема, в сравнение с мъжете. Мъжете показват по-високи нива на устойчивост в сравнение с жените.

Психологични ефекти на COVID-19 пандемията и личностната структура

Според [Anglim & Horwood \(2021\)](#) ефектите на COVID-19 върху личността и личностната структура и организация са разностранни. Проучването оценява ефекта на пандемията от COVID-19 върху субективното благополучие и психологическото благополучие и дали пандемията личностната структура повлиява преживяването на удовлетвореност от живота и психично благополучие. Авторите правят сравнително изследване на връзката между личността (структура на личността), субективното благополучие (удовлетвореност от живота) и психологическото благополучие (положителни отношения, автономия, овладяване на околната среда, лично израстване, цел в живота и самоприемане) при лица в ранна зрялост в Мелбърн, Австралия преди пандемията и след пандемията по време на втората вълна. Резултатите показват, че субективното и психологическото благополучие са по-силно свързани с COVID-19 пандемията и в по-слаба степен с личността (екстарвертност, невротизъм, отвореност към нов опит, осъзнатост, доверие).

Изследване направено от [Zager Kocjan et al. \(2021\)](#) представя връзката между резилиентността като личностна характеристика и психологическото функциониране по време на пандемията от COVID-19. Според резултатите от изследването резилиентността играе важна роля за разбирането на връзката между личността и психологическото функциониране по време на пандемията. Хората с високи нива на резилиентност имат по-добри резултати в психологическото функциониране, дори когато са изправени пред значителни предизвикателства. Според [Zager Kocjan et al. \(2021\)](#) когато се насърчава резилиентността и се предоставят подходящи ресурси и подкрепа, хората управляват по-ефективно стреса и негодите, свързани с пандемията от COVID-19.

Интересно е изследването на [Proto & Zhang \(2021\)](#), което оценява психичното здраве на едни и същи лица преди и по време на пандемията въз основа на техните „Големи пет“ личностни черти и когнитивни способности. Данните сочат, че по време на пандемията хората с по-високи резултати по екстраверсия и отвореност към опит са докладвали по-висока степен на психично здраве, докато тези с по-високи резултати по доверие са били по-слабо засегнати. Ефектът на отвореността към нов опит е особено силен. Освен това авторите установяват, че за жените когнитивните умения и отвореността към нов опит са силни предиктори за психично здраве, докато за мъжете са екстраверсията и отвореността към нов опит. Невротизмът силно прогнозира лошо психично здраве, но не води до значително влошаване по време на пандемията. Получените резултати допринасят за по-доброто разбиране на индивидуалните различия в реакциите на стрес и предлагат потенциални интервенции за подобряване на психичното здраве по време на криза. Например, програми, които насърчават вниманието, емоционалната регулация и самосъзнанието, биха могли потенциално да бъдат от полза за хора с по-високи резултати по екстраверсия, отвореност и невротизъм.

Ефекти на COVID-19 върху професионалната дейност и поведение

Според [Akkermans et al. \(2020\)](#) пандемията COVID-19 може да се счита за шок в кариерата, който оказва голямо влияние върху работата и кариерното развитие на хората. Авторите разглеждат COVID-19 като кариерен шок и сравняват чрез множество изследвания въздействието на кариерния шок върху кариерното израстване. Според [Akkermans et al. \(2020\)](#) въздействието на пандемията COVID-19 е следствие от динамично взаимодействие между контекстуални и индивидуални фактори, които имат различно въздействие за хората в различните етапи на кариерата и живота им. Освен

това твърдят, че въпреки че пандемията е отрицателен шок в кариерата тя: 1) има индивидуални положителни последици за някои хора, например провокирани са били да развиват нови умения за работа в онлайн среда, за използване на новите технологии, за преодоляване на съпротиви и предрасъдци към дистанционна среда за работа и обучение; 2) има разлики между краткосрочните и дългосрочните последици, например, някои хора имат професии, чрез които са успели да се адаптират към изискванията на пандемията за социално и физическо дистанциране (напр. образование, журналистика, IT-технологии) като по този начин ефектите от пандемичния шок върху съответните кариерни резултати са неутрални или дори положителни в краткосрочен план. При други професии обаче дългосрочните икономически последици от социалното дистанциране и затварянето на малки предприятия и индустрии, зависими от държавна подкрепа, водят до сериозни бюджетни съкращения и по този начин до несигурност на работните места в бъдеще. Последното се отразява на балансът „работа-семејство“ и отново рефлектира върху индивида и субективно възприетия стрес. Краткосрочните и дългосрочните последици не са ясно дефинирани, тъй като за по-младите хора или хората в начало на кариерата си, пандемията от Covid-19 е първото им преживяване в условията на глобална криза, това може да има дългосрочни психологически ефекти върху тях. Освен това според [Miller et al. \(2005\)](#) смятат, че прекъсването на ранната кариера, причинено от пандемията, може да има значителни последици за кариерата за няколко години. Същевременно хората в средата на кариерата си може да са потвърдени в професията си, но за тези, които са загубили работата си, намирането на нова работа може да отнеме повече време. Средната възраст подсказва и, че е вероятно човек да има допълнителен стрес от конфликта работа-семејство, както и финансови дългове ([Ragins et al., 2014](#)). За възрастните с по-късна кариера и пенсионерите пандемията е особено стресираща предвид по-високите нива на смъртност сред възрастните хора и икономическите последици свързани с пенсиониране и инвестиции.

Телепсихиатрия и телепсихология

Необходимостта от бърза преценка и навременна реакция в ситуацията на първи локдаун поради COVID-19 пандемията, провокира специалистите по психично здраве да предприемат немислими, допреди това, действия за осъществяване на собствената си работа. За период от няколко месеца в два локдауна психолози и психиатри преминаха през бързи обучения за повишаване на уменията за работа с техника и нови технологии, което им позволи да продължават да работят и да отговорят на нуждата на множеството

пострадали от COVID-19 пандемията. С пълна сила стартираха нови технологии за работа в психологията и психиатрията, които за този период бяха единствените възможни начини за помощ на нуждаещите се.

Според [Zhou et al. \(2020\)](#) телепсихиатрията (т.е. предоставяне на грижи за психичното здраве от разстояние, като се използват телекомуникации като телефон или инструменти за видеоконференции) са внезапно въведени и масово използвани основно поради няколко причини: за обслужване на пациенти, за подпомагане на здравни специалисти на първа линия и общото население, за подкрепа по време на несигурност, дезинформация и физическо дистанциране. Въпреки добрата реакция на здравните специалисти, телепсихиатрията е използвана ограничено в държавите с ниски и средни доходи, което е поставило предизвикателства пред здравните работници и пациентите, при които грижите лице в лице не са безопасни поради риска от вирусна инфекция. [Pereira-Sanchez et al. \(2020\)](#) коментират в своя статия, че вниманието, отделено на психичното здраве на обществото по време на епидемията, е било ненавременно, в резултат на което са били пренебрегнати уязвимите групи от населението, като бежанци, хора без жилище, живеещи в пренаселени пространства, и пациенти с тежки психични разстройства. Освен това авторите ([Pereira-Sanchez et al. 2020](#)) смятат, че нарушаване на обичайните грижи за психичното здраве, е довело до огромни щети, тъй като засегнати са били и медицинските специалисти, в страни, толкова дълбоко засегнати от COVID-19, като Италия. Това, което авторите ([Pereira-Sanchez et al. 2020](#)) препоръчват в бъдеще е включване на професионалисти в областта на психичното здраве в изготвянето на всеобхватни политики за обществено здраве и в подкрепа на работната сила в здравеопазването.

В проучване на [Watson et al. \(2023\)](#) се изследвани качествени и количествени данни, предоставени от 2619 практикуващи психолози, за да се идентифицират променливите, улесняващи и възпрепятстващи приемането на телепсихологията в САЩ в началото на пандемията от COVID-19. Първите пет докладвани бариери са неадекватен достъп до технологии, намален терапевтичен контакт, технологични проблеми, намалено качество на предоставяните грижи или ефективност и опасения за поверителността на контакта.

В същото изследване [Watson et al. \(2023\)](#) твърдят, че по-възрастните психолози съобщават за по-малко трудности от по-младите психолози по отношение на технологични проблеми, понижено качество на предоставените грижи, опасения за неприкосновеността на личния живот, неадекватно възстановяване на разходите, недостатъчно обучение както и опасения от етична гледна точка и безопасност, които

са много чувствителна тема по принцип в областта на психологията (Savege Scharff & Martin, 2018). Освен това, авторите обобщават резултатите според, които жените психолози са по-склонни да съобщават за трудности, свързани с използването на технологии и имат по-често опасения за наришаване на поверителността, но по-рядко съобщават за бариери, свързани с терапевтичната връзка или качество и ефективност на предоставените грижи. Психолозите, които практикуват или обслужват селските райони, са по-склонни да докладват за трудности, свързани с неадекватен достъп до технологии и етични проблеми, което е в съответствие с докладваните предизвикателства при осигуряването на подходящ интернет и достъп до много селски общности.

Основните пет бариери ограничаващи ефективността на телепсихологията, за които психолозите съобщават са: неадекватен достъп до технологии, ограничена терапевтична връзка, технологични проблеми, намалено качество или ефективност на предоставяните услуги и опасения за поверителността. Докато основните пет позитивни аспекта на телепсихологията са: повишена безопасност, по-добър достъп до грижи за пациентите, търсене на пациенти, ефективно използване на времето и адекватна технология за използване на телепсихология. Тези резултати според Watson et al. (2023) осигуряват важен контекст за прилагането на телепсихологията в началото на пандемията и могат да послужат за бъдещи стратегии за внедряване в клиники и здравни организации, които се опитват да увеличат използването на телепсихологията.

В голяма степен затрудненията, които изпитват специалистите в областта на психичното здраве са свързани конкретно с реализирането на терапевтичния контакт. Опасенията са най-вече, че ще бъдат загубени важни данни, отнасящи се до външния вид и поведението на клиента, финни промени в зрителния контакт и модулация на речта, доказано важни за ефективността на психичната помощ (Khan et al. 2016).

В началото на първата за България наложена национална карантина, секцията по Кризисна интервенция към Дружество на психолозите в България (2020), както и Българска асоциация по психотерапия (2020a,b) излязоха с предложения за спешни мерки подsigуряващи национален екип за предоставяне на безвъзмездна психологическа подкрепа на населението по време на криза. Необходимостта от бързи действия на психологичната общност по обезпечаване на мерки за подкрепа и подпомагане на хората за преодоляване на психологическите последици от карантинирание, следболестно възстановяване и страх от заразяване, са предприети в

съответствие с етичните професионални стандарти и обичайните практики за работа в кризисни ситуации.

Заклучение

Можем да обобщим, че психолозите както от практиката, така и тези, които се занимават с научни изследвания проявиха рефлекс, гъвкавост и професионални компетентности по отношение на критичната ситуация, свързана с пандемията от Ковид 19. Изследователите, занимаващи се с научни изследвания започнаха веднага, още в самото начало на кризата, да провеждат проучвания, които разкриха феноменологията на преживяванията на хората, редица закономерности. Всичко това се натрупа в сериозен масив от информация, която ще се използва, и в бъдеще, и ще бъде в помощ на науката, и практиката.

Funding

The authors have no funding to report.

Other Support/Acknowledgement

The authors have no support to report.

Competing Interests

The authors are members of the Editorial board of *Psychological Thought*.

References

- Akkermans, J., Richardson, J., & Kraimer, M. L. (2020). The Covid-19 crisis as a career shock: Implications for careers and vocational behavior. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103434.
- Alsharawy A, Spoon R, Smith A and Ball S (2021) Gender differences in fear and risk perception during the COVID-19 Pandemic. *Front. Psychol.* 12, 689467.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689467>
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.689467/full>
- Anglim, J., Horwood, S. (2021). Effect of the COVID-19 pandemic and big five personality on subjective and psychological well-being. *Social Psychological and Personality Science*, 12(8), 1527-1537. <https://doi.org/10.1177/1948550620983047>
- Association of psychologists in Bulgaria. (2020). *Crisis intervention*. Retrieved 06.06.2021
<http://psychology-bg.org/%d0%b8%d0%b7%d1%8f%d0%b2%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5->

%d0%bd%d0%b0-%d1%81%d0%b5%d0%ba%d1%86%d0%b8%d1%8f%d1%82%d0%b0-
%d0%bf%d0%be-%d0%ba%d1%80%d0%b8%d0%b7%d0%b8%d1%81%d0%bd%d0%b0-
%d0%b8%d0%bd/

- Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), 912-920. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Bulgarian Psychotherapy Association. (2020 b). *COVID-19: Practicing psychotherapy in an emergency situation*. Retrieved 06.06.2021 <http://www.psychotherapy-bg.org/covid-19-2/>
- Bulgarian Psychotherapy Association. (2020a). *Message in connection with COVID-19*. Retrieved 06.06.2021 <http://www.psychotherapy-bg.org/covid-19/>
- Center for Study of Traumatic Stress. (2021). *Psychological Effects of Quarantine During the Coronavirus Outbreak: What Healthcare Providers Need to Know*. Retrieved 05.06.2021 https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Psychological_Effects_Quarantine_During_Coronavirus_Outbreak_Providers.pdf
- Graupensperger, S., Calhoun, B. H., Patrick, M. E., & Lee, C. M. (2022). Longitudinal effects of COVID-19-related stressors on young adults' mental health and wellbeing. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(3), 734–756. <https://doi.org/10.1111/aphw.12344>
- Khan M.S.L., Li H., ur Réhman S. (2016). Gaze perception and awareness in smart devices. *Int. J. Hum. Comput. Stud.*, 92, 55–65. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2016.05.002>
- Laufer, A., & Shechory Bitton, M. (2021). Gender differences in the reaction to COVID-19. *Women & Health*, 61(8), 800–810. <https://doi.org/10.1080/03630242.2021.1970083>
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03630242.2021.1970083>
- Mental Health Foundation. (2021a). *Nine-Month Study Reveals Pandemic's Worsening Emotional Impacts on UK Adults*. Retrieved 05.06.2021 <https://www.mentalhealth.org.uk/news/nine-month-study-reveals-pandemics-worsening-emotional-impacts-uk-adults>
- Mental Health Foundation. (2021b). *Coronavirus: The divergence of mental health experiences during the pandemic*. Retrieved 05.06.2021 <https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus/divergence-mental-health-experiences-during-pandemic>



- Miller, C. C., Glick, W. H., Cardinal, L.B. (2005). The allocation of prestigious positions in organizational science: Accumulative advantage, sponsored mobility, and contest mobility *Journal of Organizational Behavior*, 26 (5) pp. 489-516, <https://doi.org/10.1002/job.325>
- Pereira-Sanchez, V., Adiukwu, F., El Hayek, S., Gashi Bytyçi, D., Gonzalez-Diaz, J. M., Kudva Kundadak, G., Larnaout, A., Nofal, M., Orsolini, L., Ramalho, R., Ransing, R., Shalbafan, M., Soler-Vidal, J., Syarif, Z., Schuh Teixeira, A. L., Pinto da Costa, M. (2020). COVID-19 effect on mental health: patients and workforce. *The Lancet: Psychiatry*, 7(6). E29-E30 [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30153-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30153-X)
- Proto, E., & Zhang, A. (2021). COVID-19 and mental health of individuals with different personalities. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(37), e2109282118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2109282118>
- Ragins, B.R. Lyness, K.S. Williams, L.J. Winkel D. (2014). Life spillovers: The spillover of fear of home foreclosure to the workplace. *Personnel Psychology*, 67(4), 763-800. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/peps.12065>
- Martin A.C. (2018). Legal, clinical, and ethical issues in teletherapy. In: Savege Scharff J., Ed. *Psychoanalysis Online*. 75–84. Routledge.
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(8), 531-537. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa201>
- Tsamakis, K., Tsiptsios, D., Ouranidis, A., Mueller, C., Schizas, D., Terniotis, C., Nikolakakis, N., Tyros, G., Kypmpouropoulos, S., Lazaris, A., Spandidos, D. A., Smyrnis, N., Rizos, (2021). COVID-19 and its consequences on mental health (Review). *Experimental and Therapeutic Medicine*, 21(244). <https://doi.org/10.3892/etm.2021.9675>
- Watson, J. D., Pierce, B. S., Tyler, C. M., Donovan, E. K., Merced, K., Mallon, M., Autler, A., & Perrin, P. B. (2023). Barriers and Facilitators to Psychologists' Telepsychology Uptake during the Beginning of the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph20085467>
- Wolf, K., Schmitz, J. Scoping review: longitudinal effects of the COVID-19 pandemic on child and adolescent mental health. *Eur Child Adolesc Psychiatry* (2023). <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02206-8>
- World Health Organization (WHO). (2024). *The WHO Covid-19 Research Database*. [https://search.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/?u_filter%5B%5D=fulltext&u_filter%5B%5D=db&u_filter%5B%5D=mj_cluster&u_filter%](https://search.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/?u_filter%5B%5D=fulltext&u_filter%5B%5D=db&u_filter%5B%5D=mj_cluster&u_filter%5B%5D=fulltext)



5B%5D=type_of_study&u_filter%5B%5D=covidwho_topics&u_filter%5B%5D=clinical_aspect&u_filter%5B%5D=la&u_filter%5B%5D=year_cluster&u_filter%5B%5D=type&u_filter%5B%5D=ta_cluster&fb=la%3A30&where=&range_year_start=&range_year_end=&range_year_start=&range_year_end=#la

Zager Kocjan, G., Kavčič, T., & Avsec, A. (2020). Resilience matters: Explaining the association between personality and psychological functioning during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(1), 100198.

<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.08.002>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260020300661>

Zhou, X., Snoswell, C.L., Harding, L.E., Bambling, M., Edirippulige, S., Bai, X., & Smith, A.C. (2020). The role of telehealth in reducing the mental health burden from COVID-19. *Telemed J E- Health*, 26(4). <https://doi.org/10.1089/tmj.2020.0068>

About the Authors

Natasha Virmozelova Angelova, Ph.D. is an associate professor at the Department of Psychology at SWU "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria. Her interests are in the areas of Health Psychology, Psychological Researches, Stress and Coping Strategies, Consultative Psychology and Psychotherapy, Cognitive Psychology, Psychology of Family Relationships. From 2003 to 2007 she worked at the Psychology Laboratory at the Institute of Psychology of the Ministry of the Interior. She is the Editor-in-chief of Psychological Thought and an editor in Yearbook of Psychology, released by SWU "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria.

Stoil Lyubenov Mavrodiev is Associate Professor, Ph.D., D.Sc., in Department of Psychology at South-West University "Neofit Rilski". His scientific interests are in the field of History of Psychology, Basic Problems of Psychology, Psychoanalysis, Psychology of Stress and Health Psychology, Forensic Psychological Expertise. He has worked in the field of Transport Psychology. He was a forensic expert in psychology, at the beginning of his career he was a school psychologist.

Corresponding Author's Contact Address [\[Top\]](#)

Department of Psychology,
South-West University "Neofit Rilski",
Ivan Mihajlov str., 66,
2700 Blagoevgrad, Bulgaria.
Email: natasha_v@swu.bg

