

Editorial

Социално-психологичен анализ на кризисните ситуации. Ефектът на коронавирус пандемията върху преживяванията на българите

Socio-Psychological Analysis of the Crisis Situations. The Effect of the Coronavirus Pandemic on Bulgarians

Stoil Lyubenov Mavrodiev^{*a}

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

Abstract

This article is a socio-psychological analysis of the situation in Bulgaria related to the Coronavirus pandemic. The experiences and behavior of people in crisis were analyzed. Emphasis is placed on mass socio-psychological phenomena such as the spread of rumors, increased anxiety, and fears. Some typical behaviors are discussed.

Keywords: COVID-19, Coronavirus, Crisis, Behavior, Coping Strategies, Mass Social Phenomena, Rumors.

Psychological Thought, 2020, Vol. 13(1), 1-11, <https://doi.org/10.37708/psyct.v13i1.487>

Received: 2020-04-08. Accepted: 2020-04-14. Published (VoR): 2020-04-30.

Handling Editor: Natasha Angelova, South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria

*Corresponding author at: South-West University "Neofit Rilski", 66, Ivan Mihailov Street, 2700 Blagoevgrad, Bulgaria, E-mail: stoil_m@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

Положението в България (а и не само) е белязано от разпространението на пандемия от коронавирус, което доведе до масови социални явления и динамика, на които не сме били свидетели. Те се отнасят както до отделната личност, така и до обществото като цяло.

Целта е да се очертаят някои въпроси на социалното и личностно функциониране по време на кризисната ситуация, да се направи психологичен анализ на феноменологията на преживяванията.

От социално-психологична гледна точка масовите социални феномени са свързани с интензивни промени в личното и социалното функциониране и се отразяват на всички членове на обществото. Масовото поведение, пише Градев:

Включва широк кръг от относително самостоятелни явления и общото между тях е, че представляват поведенчески форми на индивидуална активност, съществуваща извън ритъма на рутинното всекидневие, регулирано от институционално поведенческите правила и отношения. (Gradev, 1995, p. 5).

Въпреки че понятия като „масово поведение“ и „масови явления“ обикновено са свързани със стачки, революции и др., те описват и изясняват актуалната ситуация в България, свързана с пандемията. Специфичното в този случай е, че явленията не се отнасят до отделни групи от обществото, а обхващат цялото население на страната, т.е. става въпрос за социално-психологични процеси на национално ниво. Освен това положението в много други страни е подобно. Понятия като: „масова психика“, „обществено настроение“, „обществено мнение“ (Dzhonev, 1997) са полезни за изясняване на поведението и преживяванията на хората. Malkina-Puh (2009) предлага терминът „екстремни кризисни и извънредни ситуации“, отнасящ се до бедствия, катастрофи, заложенчески кризи, терористични актове, но той, според нас, е приложим към ефектите от пандемията. Друг близък конструкт, релевантен на ситуацията е „бедствие“.

Феномените, които се наблюдават в настоящия момент в България са: ирадиация на обществени настроения, разпространението на различни слухове и дезинформация, насищане с информация, сугестия, масови страхове и фобии. Интересно е „социалното заразяване“. Джонев (Dzhonev, 1997) определя „заразяването“ по следния начин:

Несъзнателно изпадане на множество индивиди в определено психично състояние под въздействие възприемането на външен еталон на това състояние в друго лице или група от лица. То се отнася към категорията ирационални механизми на масово взаимодействие. (p. 85)

Психични състояния по време на криза са (U. S. Department of Health and Human Services, 2019):

Несигурност - По време на криза има повече въпроси, отколкото отговори, особено в началото. По това време пълният мащаб на кризата, причината за бедствието и действията, които хората могат да предприемат, за да се защитят, може да са неясни.

Страх, тревожност и ужас - В условията на криза хората могат да почувстват страх, безпокойство, объркване и силен ужас. Изявления като: „Никога досега не сме се сблъскали с подобно нещо и това може да е плашещо.“ Могат да помогнат за намаляване на интензитета на психичните състояния.

Безнадеждност и безпомощност - Избягването на безнадеждността и безпомощността е жизненоважна цел за комуникация по време на криза. Безнадеждността е усещането, че никой не може да направи нищо, за да подобри ситуацията. Хората могат да приемат, че заплахата е реална, но тази заплаха може да стане толкова голяма, че смятат, че ситуацията е безнадеждна. Безпомощността е усещането, че хората нямат сила да подобрят положението си или да се защитят. Ако човек се чувства безпомощен да защити себе си, той може да се оттегли психически или физически. (pp. 5-6)

Кризисната ситуация в България и въвеждането на извънредно положение като административна мярка поставят хората в по-особена ситуация за която липсва опит. Преживяването на кризата води до личностен дистрес, а също и до своеобразен обществен дистрес. В такива ситуации личността е изправена пред предизвикателството да намери адаптивен поведенчески модел, който се различава съществено от обичайното функциониране. Интензифицират се психични състояния като тревожност, страхове, възможно е обострянето на обесивно-компулсивната симптоматика и хипохондрията.

Ключов момент при управлението на кризисни ситуации е знанието за това как хората възприемат и обработват информацията. Ако се знаят когнитивните модели, атрибутивни грешки, когнитивните изкривявания, може да се планират адекватни мерки за намаляване на дистреса. В тази връзка могат да бъдат посочени четири момента: (U. S. Department of Health and Human Services, 2019):

Опростяване съобщенията - При силен стрес и възможно претоварване с информация, ние сме склонни да пропускаме нюансите на съобщенията за здраве и безопасност, като правим следното: Не чуваме напълно информация поради неспособността ни да жонглираме с множество факти по време на криза; Не можем да си спомняме толкова много информация, колкото

обикновено; Погрешно тълкуване на объркващи съобщения за действия; За да се справят, много от нас може да не опитват логичен и аргументиран подход при вземането на решения. Вместо това може да разчитаме на навици и дългогодишни практики. Може да следваме лоши примери, зададени от други. Придържане към настоящите вярвания - Комуникацията при кризи понякога предполага да се изиска от хората да направят нещо, което изглежда контраинтуитивно, като например евакуация, дори когато ситуацията изглежда спокойна. Промяната на нашите убеждения по време на криза или извънредна ситуация може да бъде трудна. Вярванията не се променят лесно. Склонни сме да не търсим доказателства, които противоречат на убежденията, които вече имаме.

Търсене на допълнителна информация и мнения.

Вярване на първото послание - По време на криза скоростта на реакция може да бъде важен фактор за намаляване на вредата. При липса на информация може да започнем да спекулираме и попълваме празните места. Това често води до слухове. Първото съобщение, което достига до нас, може да бъде приетото съобщение, въпреки че може да последва по-точна информация. Когато се появи нова, може би по-пълна информация, ние я сравняваме с първите съобщения, които чуваме. (pp. 3-4)

Същевременно е добре да се акцентира върху това, че в условията на криза личността има усещането, че няма контрол над живота си и търси начини да възвърне загубения контрол и сигурността. Въпросът за контрола е важен, тъй като, когато човек има усещането за контрол над социалното поле, функционира по-здраво и адаптивно. Поведенията и действията, които позволяват да се върне контролът в конкретната ситуация са разнообразни – от презапасяването с храна и лекарства, до хумора, сарказма, агресията, критикуването на мерките на управляващите, ирационалното. Тук трябва да интерпретираме феномена и през призмата на народопсихологията: на голяма част от българите са свойствени черти като прекомерното оплакване и/или мрънкане, недоволство, черногледство, произнасяне по въпроси, по които не са компетентни, nihilизъм. Също така подчертавам, че много хора не са се научили да спазват правила и да приемат отговорност. Така например, много от живеещите в София тръгнаха на път на 16.04.2020 (преди Великден) въпреки призивите на властите да не го правят; над 5000 бяха върнати (BNT, 2020b). С тези действия те утежиха епидемичната обстановка (BNT, 2020a).

От друга страна, посочените по-горе модели на поведение са еволюционно стабилизирани, заложи са у всеки човек и се задействат именно в ситуации, когато е застрашена физическата безопасност и оцеляване. Те бих могли да бъдат определени като по-примитивни, инстинктивни, егоистични, ирационални, не съобразяване с обществени норми и пр., но във всички тях стои еволюционният опитът на предходните поколения. Етолозите и еволюционните психолози установяват, че такива поведения са: натрупването на храна, териториалността, агресивните действия, избягването на опасност; те са присъщи както за хората, така и за животните. Дори презапасяването с хигиенни материали, което на пръв поглед е комично, има такива корени, тъй като е свързано със спазването на лична хигиена и избягването на зарази, инфекции и заболявания, каквито човечеството е преживявало още от най-древни времена. За социалните етолози, пише Динев (Dinev, 1993) “Ние не сме се променили много от времето на кроманьонеца, но в културно отношение сме отишли твърде далеч.” (p. 63). Лефрансуа (Lefrançois, 2003) отбелязва, че:

Психолозите – еволюционисти разглеждат биологията и генетиката като важни източници за обясняване на научаването и поведението на човека. Социобиологията утвърждава, че върху човешкото поведение оказва дълбоко въздействие вродените инстинктоподобни тенденции към определено поведение. (p. 209)

Целесъобразно е да бъде споменат и Маслоу (Maslow, 2001). В основата на добре известната пирамида на потребностите стоят базисните потребности (присъщи за хората и животните), на второ ниво са потребностите от сигурност и безопасност. В кризисни ситуации те стават водещи и доминантни. Едва след като бъдат задоволени, личността може да се изкачи на по-горните етажи на социалните потребности. Маслоу (Maslow, 2001) отбелязва:

Както физиологичните потребности, така и потребностите от сигурност (стабилност, закрила, отсъствие на тревога и хаос, необходимост от структура, ред, закон и ограничения и др.), могат напълно да господстват в организма. Потребността от безопасност и сигурност се разглежда като активна и доминираща мобилизираща сила на ресурсите на организма само в случаите на действително извънредно положение като война, болести, природни бедствия и др. (pp. 84-86).

Поведенческият отговор и преживяванията в ситуация на заплаха за оцеляването, както в конкретната ситуация свързана с пандемията, е по-първичен и инстинктивен и

има за цел – самосъхранението, в т.ч. запазването на потомството. Подобни поведения съставляват дълбинният пласт от нашата природа и са по-архаични. Социалното, културното, алтруистичното са се формирали и развивали по-късно, ето защо, в ситуация на заплахата се задействат именно първичните модели, при които социалните норми, ценности сякаш загубват стойност, значение и смисъл. Човекът става много по-егоистичен, загрижен основно за собственото си благополучие и за това на близките му.

Поставени в полето на една извънредна ситуация хората реагират на базата на своя опит, нагласи, когнитивни способности, компетентности и заучени модели на поведение. Те се простират в континуума – от зрялото поведение, адекватна когнитивната оценка и запазването на самоконтрол – до различни дезадаптивни форми на поведение, заучена безпомощност и хаотичност. Самото поведение е ситуационно обусловено и динамично.

В такива ситуации човек е склонен на конформно поведение, по-лесно се повлиява и сугестира от слухове, обществени (групови) нагласи, идеи и ценности. Тези феномени се повлияват и усилват от публикациите в сайтове и медии, от личните мнения (постове) в електронните социални мрежи. Електронните медии и социални мрежи спомагат за мигновеното разпространение на информация, на слухове, манипулации, и по този начин се формира мнението на много от хора. Ключов момент при манипулирането и масовото въздействие е вярата и приемането на дадена информация за истина, а не критичното ѝ осмисляне, когнитивна оценка и съпоставяне с други източници или търсенето на други обяснителни модели. Ако човек безкритично приеме дадено твърдение за вярно, това формира неговите възприятия и представи за ситуацията. Истината е, че хората се манипулират лесно. Феноменът на манипулацията не е от днес и това добре изяснява Фром (From, 2004). Чрез тези въздействия големи групи от хора лесно могат да бъдат доведени и до паника.

При извънредни социални явления, и в резултат на ирационалните страхове, могат да се усилят предразсъдъците както към отделни личности, така към групи и етноси, дори да се стигне до масови агресивни прояви. Такъв феномен е стигматизацията (U. S. Department of Health and Human Services, 2019):

Ако популацията стане стигматизирана, членовете на тази група могат да изпитат емоционална болка от стреса и безпокойството от социалното избягване и отхвърляне. Стигматизираните хора могат да бъдат лишени от

достъп до здравни грижи, образование, жилище и заетост. Те дори могат да бъдат жертви на физическо насилие. (р. 10)

Кои са индивидуално-психичните особености на личността, които са необходими и обуславят поведението в ситуация на криза (извънредно положение)? 1. Приемането на самоконтрол до степен на осъзнато самоограничаване, спазване на забрани и правила. Това би могло да предизвика вътрешни конфликти свързани с фрустрации и отсрочване на желаниа и потребности. Самоконтролът означава личността да осъзнае последствията от своите действия или бездействия, и съобразно ситуацията, целта, да постъпи по определен начин. 2. приемането на социална отговорност. В случая, за да предпази околните, личността трябва доброволно да ограничи собствената си права, свобода (на придвижване, на общуване и др.), с цел не разпространение на вируса и предпазването от заразяване на околните. Това предполага спазването на физическа дистанция с другите, и в същото време - скъсяване на психичната дистанция, изразяваща се в проява на емпатия, съпричастност, загриженост и помощ за околните. Оказването на помощ в трудна ситуация позволява на личността да запази контрол.

Една от основните копинг-стратегии, към които се обръщат хората в ситуация обществена и/или лична на криза е религията. Вярата, молбите към Бог имат катарзисно въздействие, успокояват и утешават, дават надежда, просветляват. Но в същото време е възможно хората да снемат контрола от себе си и да се отиде към екстернален локус на контрола.

Човек се опитва да намери обяснение на ситуацията чрез съответен атрибутивен стил. Появилите се идеи за международен заговор, или че дадена страна е създала и пуснала коронавируса са част от това. Намирането на собствено обяснение на ситуацията помага за редуциране на тревожността и страховете.

Извънредната (кризисна) ситуация е силен стресогенен фактор за държавното и социалното функциониране като цяло – за бизнеса, социалната сфера, образованието, здравеопазването, държавното и местно управление, за полицията и армията. Лекарите и медицинските работници, полицаите са пряко ангажирани в справянето с извънредната ситуация и именно тези професии са предразположени и застрашени от бърнаут-синдрома. Друг източник на личен и социален дистрес е освобождаването на много хора от работа.

Позитивният изход от такива национални и общочовешки кризи е сплотяването и обединяването на хората. Съпричастността, емпатията, грижата за по-слабите, стремежа за интегриране на засегнатите се засилват. Може да се наблюдава промяна

в социалните нагласи, ценности, в обществени и национални цели и приоритети, тоест обществото също израства.

Друг социален феномен със силен общественоеикономически отзвук е бежанската криза. Въпреки, че през последните години бежанският натиск към България е намалял, в периода 2013 – 2015 г. много емигранти са преминали през нашата страна. През този период имаше не малко данни за това, че българското общество е резервирано към емигрантите. Отношението към бежанците е свързано с феномени като националната идентичност, етнически и религиозни стереотипи, и предразсъдъци. Отношението към другия, различния има архетипно начало. „Чуждият“ предизвиква първичен и неосъзнат страх, чувство на застрашеност за индивида и общността. Непознатият носи неизвестност, възприема се като потенциално опасен или като враг. Задействат се несъзнавани страхове, че може да навреди, да отнеме свободата, ценностите, религията, да наложи своите модели на поведение, ценности и т.н. В крайна сметка застрашава се идентичността. Добрев (Dobrev, 2014) счита, че:

Концепцията на Карл Юнг за „сянката“ дава добра възможност за интерпретиране на страховете ни спрямо бежанците. Всички наши особености, които са морално неприемливи за нас самите, сме склонни да преписваме на другите хора и външния свят – това са проекциите на Сянката ни. С други думи, всичко, което не харесваме у себе си, започваме да приписваме на други хора или групи от хора. Проекциите на Сянката могат да бъдат лични и колективни. Расизмът и ксенофобията са типични примери за колективна проекция на Сянката. Качествата, които не одобряваме у себе си приписваме на бежанците (pp. 166-167).

От гледна точка на социалната психология отчетливо се откроява релацията „ние“ – „те“. Вътрегруповата пристрастност се изразява в приемане, любов към „нас“ и неприязън към „те“. Социалната идентичност е аспектът „ние“ в нашата аз-концепция. (Mayers, 1997, pp. 254-255). По дефиниция всяка криза би могла да доведе до осъзнаване и личностно израстване. Осигуряване на хуманно отношение и на условия за интеграция към съответното общество, както в примера с емигрантите, се осъществяват най-успешно чрез използване на образованието и допълнителните обучения. Те стимулират личностното развитие, формирането на социални и емоционални компетентности. В случаят с бежанските вълни, за да не бъдат възприемани емигрантите като „чужди“, образователният подход трябва да бъде изграден върху мултикултурни основи, за да не се създават условия за дискриминация (Tasevska, Dyankova & Dermendzhieva, 2018).

Но въпреки кризите, у човекът, както изясняват представители на хуманистичната и позитивната психология, има вроден стремеж към добруване или благополучие (wellbeing), към търсене на смисъл и позитивен начин на живот. Висшата потребност от себеактуализация, макар и трудно постижима е в основата на личностното израстване. Ако тази потребност стане актуална за повече хора, дори се превърне в обществена цел, то, това със сигурност ще доведе до израстването на самото общество.

Кризата е изпитание, болка, трудност, но тя е и трансформация на личността. Процесите и масовите социални явления, свързани с пандемията от коронавируса влияят на всеки един от нас. Позитивният изход от кризата на личностно ниво води до израстване, осъзнатост, преосмисляне на ценности, приоритети и цели, формирането на нови качества и компетентности. Разбира се, не всички хора са способни в еднаква степен на личностно израстване, но всеки малко или повече ще бъде повлиян и променен. Ефектите върху обществото биха били: промяна на социални нагласи и ценности, нови национални стратегии и приоритети.

Funding/Financial Support

The author has no funding to report

Other Support/Acknowledgement

The authors has no support to report.

Competing Interests

The author is a member of the Editorial board of Psychological Thought.

References

- BNT. (2020a). News. Retrieved April 16, 2020, from <https://news.bnt.bg/news/zabranyava-se-vlizaneto-i-izlizaneto-ot-sofiya-ot-0000-chasa-tazi-vecher-1049693news.html>
- BNT. (2020b). News. Retrieved April 17, 2020, from <https://news.bnt.bg/news/kakvi-sa-novite-ogranicheniya-za-sofiya-1049727news.html>
- U. S. Department of Health and Human Services. (2019 Update). Crisis & emergency risk communication. *Centers for Disease, Control and Prevention Psychology of Crisis: Psychology of Crisis*.
https://emergency.cdc.gov/cerc/ppt/CERC_Psychology_of_a_Crisis.pdf?fbclid=IwAR0ps4LM2I15CzybG_0AYliNd0z0zZrvwj8O58cpsaHHm6Q13B-gr1PfwHo



- Dzhonev, S. (1997). *Sotsialna psihologiya* [Social Psychology] (Vol. 4). Sofi-R Publishing House.
- Dinev, V. (1993). *Modeli na choveshko povedenie* [Models of Human Behavior]. Sofi-R Publishing House.
- Dobrev, D. (2014). Psihologicheski aspekti na bezhanskata kriza v Bulgaria [Psychological aspects of the refugee crisis in Bulgaria]. In M. Motsinova-Brachkova (Ed.), *Diogenes library: Trends in the development of contemporary psychology* (pp. 152-177). Veliko Tarnovo University Publishing House "St. St. Cyril and Methodi".
- Gradev, D. (1995). *Sotsialna psihologiya na masovoto povedenie* [Social Psychology of Mass Behavior]. Sofia University Publishing House St. Kliment Ohridski .
- Lefrançois, G. R. (2003). *Formirovaniye povedeniya cheloveka* [The formation of human behavior]. Olma-Press.
- Malkina-Pykh, I. (2009). *Psikhologicheskaya pomoshth v krizisnykh situatsiyakh* [Psychological assistance in crisis situations]. Eksmo.
- Maslow, A. (2001). *Motivatsiya i lichnost* [Motivation and Personality]. Kibea Publishing House.
- Mayers, D. (1997). *Sotsialnaya psihologiya* [Social Psychology]. Peter Publishing House.
- Tasevska, D., Dyankova, G., & Dermendzhieva, S. (2018). Migration process and reflektive approach to social integration and non diskrimination of children-refugees in Bulgaria. In (Ed. I. Neskovic), *Istaknuti Tematski Zbornik Radova Vodeceg Nacionalnog Znacaja "Jogoistocna Evropa I Postmoderni Izazovi", Edicija Bezbednost u postmodernom ambijentu* [Featured Topic Proceedings of the Leading National Importance "Southeast Europe and Postmodern Challenges" Edition Security in a Postmodern Environment] (vol. XXIII & XXIV, pp. 7-15). Centar Za Stratska Istrajivanja Nationale Beezbednosti-Cesna-B.
- From, E. (2004). *Da badesh chovek* [Being a Man] Zahariy Stoyanov Publishing House.

About the author

Stoil Lyubenov Mavrodiev is Associated Professor, Ph.D. in the Department of Psychology at the 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

Department of Psychology,
South-West University "Neofit Rilski",
Blagoevgrad,
Bulgaria
Email: stoil_m@swu.bg

