

СТРЕС И СПРАВЯНЕТО С НЕГО ПО ВРЕМЕ НА ПЪРВАТА ВЪЛНА ОТ COVID-19 В БЪЛГАРИЯ

Антоанета ХРИСТОВА¹, Георги КАРАСТОЯНОВ²

¹Институт за изследване на населението и човека,
Българска академия на науките
БЪЛГАРИЯ, гр. София 1113, ул. „Акад. Георги Бончев“, бл. 6

²Военна академия „Г. С. Раковски“
БЪЛГАРИЯ, София, 1124, Оборище, бул. Евлоги и Христо Георгиеви, 82

¹a.hristova@iphs.eu; ²karastoyanov@abv.bg

Резюме. Статията представя изследване нивата на възприет стрес и стратегиите за справяне с него по време на първия локдаун по повод разпространяващата се инфекция от COVID-19 в България. Проучването беше проведено чрез изследване на населението, използващо онлайн въпросници чрез софтуер за социални медии- KwikSurveys. Периодите на провеждане на двете вълни на изследване по време на първия локдаун са 22-28 март 2020 г. (695 и.л.) и 25 април – 2 май 2020 г. (456 и.л.). Посочените резултати се вметват в парадигмата, очертана от Лазарус. Методите, които са използвани включват въпросникът за конструктивно мислене (Constructive Thinking Inventory, Epstein, 1998, българска адаптация Карастоянов, 2018) и въпросникът за възприет стрес (Perceived Stress Scale, Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983, българска адаптация Карастоянов, Христова, 2000). Данните от изследването за отрицателна корелационна зависимост между конструктивното мислене и възприетия стрес показват, че въпросникът за конструктивно мислене може да бъде добър предиктор на равнището на преживения стрес по време на криза. По-честото използване на емоционалния и поведенческият копинг като двата най-важни компонента на конструктивното мислене, изразяващи способността за справяне с вътрешния свят на чувствата и външния свят на събитията, и по-рядкото използване на компонентите на деструктивното мислене (напр. лично суеверно мислене) са свързани с преживяване на по-ниски равнища на стрес.

Ключови думи: COVID-19; възприет стрес; стратегии за справяне.

Статията да се цитира по следния начин:

Христова, А., Карастоянов, Г. (2021). Стрес и справянето с него по време на първата вълна от COVID-19 в България. *Психологични изследвания*, том 24, кн. 1, 2021, 5-22. ISSN 1311-4700 (Print); ISSN 2367-9174 (Online).

© А. Христова, Г. Карастоянов, 2021

Приноси на авторите в статията:

Антоанета Христова – теоретичен обзор, методология, обработка на данните и обсъждане.

Георги Карастоянов – теоретичен обзор, методология, обработка на данните и обсъждане.

Статията е постъпила през февруари 2021

Приета за публикуване през май 2021

Публикувана през юни 2021

Авторите са прочели и одобрили окончателния вариант на ръкописа.