

PANDEMIC AND PSYCHE SITUATION

Abstract: The human personality is a product and an integral part of the natural and social environment. Hereditary, mental and physical characteristics of man are modeled, rebuilt and manifested in a given situation. The effectiveness of these processes depends on the degree of active adaptation of the person to the growing requirements of the situation, as well as on the dynamics of its structural changes.

Author information:

Krasimir Markov

Professor DSc

at Konstantin Preslavsky – University of Shumen

✉ kr.markov@shu.bg

🌐 Bulgaria

Keywords:

mental and physical characteristics,
pandemic and psyche situation

Човешката личност е продукт и съставна част от природната и социалната среда. Наследствените, психическите и физическите особености на човека се моделират, преизграждат и проявяват в дадена ситуация. Ефективността на тези процеси зависи от степента на активната адаптация на човека към нарастващите изисквания на ситуацията, както и от динамиката на структурните и промени.

От края на 2019 г. човечеството постепенно попада в ситуация с която не се беше сблъсквало в продължение на доста години. Ситуацията на пандемия от COVID 19 отпрати предизвикателства, както към здравните системи, така и към социалните такива и в крайна сметка към икономическите последици. Естествено, че хората са най-важния елемент от всички тези системи. На тях в различните държави, по различен начин, в зависимост от мащаба на разпространението на пандемията им се наложи да се сблъскат с проблеми на социалната изолация, неопределеност свързана с невъзможност за точна преценка на бъдещето от гледна точка на загуба на работа, обедняване и т.н., смърт на близки. Това налага да се разгледа идеята за взаимоотношението личност-ситуация.

Понятието ситуация последователно и трайно се въвежда в психологията още в края на миналото столетие. То се използва като модел на естествения и лабораторния експеримент.

В съвременната научна литература терминът ситуация се използва много често.

Понятието “ситуация” има латински произход (situs – позиция, положение) и сега то е трайно влязло в науката, в т.ч. и в науките за човека и неговото поведение. Независимо от този факт, все още съществува неясно разбиране на термина “ситуация” и в много разработки той не се дефинира, а се дава като подразбиращ се по смисъл. Един от проблемите е разбирането на съотношението между понятията “среда” и “ситуация”. Като правило под “среда” разбираме комплекса от външните на човека условия, докато “ситуацията” винаги включва в себе си самия човек. Средата по принцип се характеризира с устойчивост и продължителност на

въздействията, следователно и с относителна стабилност, а ситуацията е кратковременна. Средата винаги е извън субекта, докато за ситуацията винаги казваме кой е в тази ситуация, чия е тази ситуация и т.н. Следователно тези понятия са нетъждествени и не могат да бъдат използвани като синоними.

Известният немски изследовател на трудни жизненни ситуации Х. Томе разглежда факторите на средата само като контекст, като рамка, в която човек осъществява активно взаимодействие със своята жизнена ситуация. Тази рамка е много важна, тъй като е доказано, че благоприятните социално-икономически условия в страната се отразяват положително на такива показатели като адаптацията на човек към живота, неговата продуктивност, емоционална устойчивост и т.н. Анцыферова Л. И., (1993), счита че докато в неблагоприятни социално-икономически условия, в кризисни периоди на развитието на обществото, човек като правило преживява стрес, който предоставя пред личността две диаметрално противоположни направления на развитие, или снижаване на активността, при което говорим за неефективност, или повишаване на активността с цел преодоляване на неблагоприятните условия /1/.

За да се даде определение на понятието “ситуация” е необходимо да се направи известен анализ на разбирането му в психологическата литература. Едно от най-разпространените определения на ситуацията в психологията е разглеждането ѝ като пространствено-времеви конструкт. В този случай ситуацията се разглежда като съвкупност от елементи на средата или фрагмент от средата във всеки конкретен етап от живота и дейността на индивида, и в този смисъл тя се разбира като външно условие за протичането на този живот и дейност. Към този подход се придържат автори като Д. Магнуссон, А. Фернхем, М. Аргайл, В. Мишел и др., които съществено принизяват ролята на самия човек в образуването на жизнената ситуация и нейното развитие.

Сложните ситуации нарушават нормалното протичане на явленията и събитията от обичайната дейност и всекидневния живот на хората. Нарушението е главно по посока на установените системи на жизнена среда, като някои от тези условия заемат нова, усложнена диспозиция. Тези ситуации налагат винаги необходимостта от действия, по-различни в сравнение с тези, които са извършвани досега. Изменението на дадено условие от средата изисква съвременна компенсация. Преминаването на нова работа или професия е свързано с преустройство в редица отношения на личностната организация и активност. Загубата на близки хора предизвиква смяна на един с друг динамичен стереотип. Предстояща изпитна сесия за студента, трудният пътен участък за водача на превозно средство или лошата игра на любимия спортен отбор са твърде сходни в психологическо отношение сложни ситуации. При сложните ситуации се повишава напрежението. Силата на преживяванията нараства и се изразходва по-голяма енергия поради настъпилата трудност. При тези ситуации се проявяват типичните свойства на човека. Мобилизира се /демобиализира се/ дейността му и нараства степента на адаптация.

Но напоследък все повече се утвърждава друга позиция и подход към ситуацията, която се наблюдава в разработките на Я. Дж. Мид, П. Бергер и Т. Лукман /виж 2/, в които се доказва, че човекът е активната съставляваща на всяка жизнена ситуация. Даже самото определяне на характера на ситуацията за човека възниква в процеса на неговото собствено осмисляне или в процеса на общуването с другите хора. Ситуацията не е пасивна, а активно се възприема и се обсъжда. В крайна сметка може да се достигне до определение на понятието “ситуация” – като система обективни и субективни елементи, обединяващи живота и дейността на субекта в определен времеви период. Под обективни елементи разбираме тези пространствени и времеви параметри и тези действащи лица, които се намират в това пространство, в това време, със

своята осъществявана дейност. Към субективните елементи отнасяме междуличностните отношения, социално-психологичния климат в малката група, груповите норми, ценностите, стереотипите на съзнанието и личностовите особености на човека.

Д. Майерс (1997) в своя учебник по социална психология отбелязва, че истината за силата на въздействието на социалната ситуация не е и наполовина правдива ако се вземе откъсната от допълнящото я въздействие на силата на личността. Взаимовръзката между личност и ситуация може да се разглежда най-малко в три аспекта:

1. Различните личности по различен начин възприемат една и съща ситуация и по различен начин реагират на нея;
2. Хората са способни сами да избират влияещите върху тях ситуации;
3. Хората сами участват в създаването на своята социална ситуация /виж 3/.

По този начин определени възможности има както личността, така и ситуацията и човек се явява едновременно и творение, и творец на своята жизнена ситуация (Осухова, 2007). Забелязва се постепенен преход към разбирането от полярни точки на взаимодействието между личност и ситуация към личностно-ситуационен подход, като се признава, че хората се различават един от друг по степените на проявяване на своите личностови особености в различни ситуации, а личностните особености влияят на техния избор на определени типове социални ситуации.

Доколкото поведението на човек в различни жизненни ситуации, в това число и екстремални е резултат от взаимодействието между външни и вътрешни условия, то следва целта на социално-психологическата помощ в критична жизнена ситуация да бъде промяна на средата и обществото вътре в самия индивид, т.е. той да преобразува картината или образа на света.

Според Pearlin L. J., Schooler C., (1978) сред обективните външни характеристики на ситуацията съществуват вариации, едни ситуации влияят на поведението на човека по-силно, а други по-слабо. Доказано е, че в неструктурирана ситуация човек има по-голяма степен на избор на свобода на поведение, отколкото структурирана /4, с. 89/.

Изследвайки въпроса за жизнените ситуации и възможността те да оказват различно влияние върху човека, В. Мишел предполага, че многообразните жизненни ситуации можем да разделим на силни и слаби. Интерпретирайки тази идея в резултат на проведени изследвания, той стига до извода, че в най-силните ситуации има най-малко индивидуални вариации на поведение, а в най-слабите максимално количество на вариации на поведение. По този начин, той счита, че субективният аспект на ситуацията (индивидуалните различия) има най-голямо влияние върху поведението на човека в слабите ситуации и най-малко в силните.

Идеята за силни и слаби ситуации е доразвита от основателите на невролингвистичното програмиране Р. Бендер и Дж. Гриндер, които въвеждат категорията “ниво на сложност на преживяваната от човека ситуация”. Те са определили пет нива на сложност на ситуацията и съответно на интензивността на емоционалното преживяване, които влияят на степента на гъвкавост на поведението:

1. Ситуации на първо ниво – съответстват на нашите представи за ежедневната ситуация, всичко върви благополучно, човек не изпитва затруднение и демонстрира голяма гъвкавост на поведението;
2. Ситуации на второ ниво – възникват когато у човека се появяват някои затруднения или проблеми. В такива случаи той има по-малък избор;

3. Ситуации на трето ниво – характеризират се със стрес или трудни проблеми, когато нормалните способности за действие и поведение вече не дават позитивен резултат. Човек има по-малко избори и видимо се затруднява да измени привичното си поведение;
4. Ситуации на четвърто ниво – стресът е по-голям, човек все по-трудно изменя своите нормални поведенчески реакции и затова започва да повтаря непродуктивни модели (патерни) на поведението;
5. Ситуации на пето ниво – човек преживява дълбок стрес, това е т.нар. ситуация на оцеляване. В ситуациите на пето ниво човек действа изключително и само за това, за да оцелее, да издържи на непосилното натоварване. В този случай на него му се струва, че няма никакви избори и поведението придобива разрушителен характер.

Ако условно разделим възможното поведение на човека в неговия живот, съобразно преживяваните от него ситуации, то от една страна на линията биха били ежедневните ситуации, а от друга страна ще се окажат екстремалните ситуации. По разрушителността на въздействие върху личността екстремалните ситуации принципно се отличават от трудните ситуации в ежедневието: човек преживява неща, които излизат извън пределите на нормалния му опит. Човек изпитва интензивен страх, ужас, безпомощност, стои пред лицето на собствената си смърт и т.н. Няма съмнение, че най-вариативно ще бъде човешкото поведение в ежедневието, а в екстремални ситуации ще са възможни незначителни вариации на поведението.

Разбира се, все още е много рано да се прави анализ и да се отчитат наред със социалните, икономическите и психологическите последици на пандемията, но независимо от всичко това би могло по аналогия с кризата породена от вируса SARS през 2003 да подведем някои възможни психологически последици на настоящата пандемия: на първо място резултатите от атипичната пневмония през 2003 г. позволиха да се анализира кризата в Канада, когато се наложи десетдневна карантина. Изводът беше, че изолация в размер на повече от десет дни поражда стрес, следователно можем да направим извода, че изолацията в европейските страни, която продължава повече от десет дни ще има много по-сложни и по-трудни за преодоляване психологически последици за повечето хора; на второ място една от очевидните последици на пандемията се явява страха от инфекция. Винаги когато се поражда сложна епидемиологична и пандемична ситуация човешкият разум е склонен към развиването на иррационални страхове. Естествено е, че в държави, където заразността и съответно смъртността на населението е ниска тези страхове ще бъдат по-малки до степен хората да бъдат склонни да умаловажават ситуацията и обратно; на трето място различните страни в Европа в зависимост от степента на разпространение на инфекцията приложиха различни карантинни мерки, от затваряне в домовете на всички, през затваряне в домовете на хора над 60 години до изолация свързана с възможност на посещение на хранителни обекти и аптеки, която доведе в резултат на заниженото социално взаимодействие до проява на скука и разочарование, което за различните хора създаваше различни сложни и проблемни емоции, които варираха от депресия до агресия; на четвърто място, в България феномена на изпразване на магазините се наблюдава за много кратко, независимо от презапасяването на хората с брашно и тоалетна хартия. За някои държави обаче като Великобритания, Северна Италия и др. това се оказва съществен проблем. Предвид на по-сериозната пандемична обстановка там хората бяха подтикнати да действат иррационално. Един от аспектите на иррационалното поведение е паниката при покупките. В ситуация на неопределеност мозъкът на човека се съсредоточава върху основните приоритети, най-важния от които е задоволяването на физиологичните потребности; на пето място, но не по важност е така наречения информационен проблем. Възникващото у хората

недоверие кристализира в идеята, че на нас не ни се поднася навременна и обективна информация. Тук също може да имаме различни проявления в зависимост от степента на проявление на пандемията в дадена държава или даден район, като тези прояви могат да варират от идеята, че такъв вирус не съществува и всичко е една конспирация до другата крайност, че се крие степента на зараза и съответно на поражение от гледна точка на живота на хората. Логично е на шесто място да се изведе един проблем, който обикновено се подценява, а това е проблема с хората, които така или иначе имат нарушения на психичното здраве и в нормална обстановка има много хора с депресии, проява на тревожност, фобии и obsесивно-компулсивни разстройства. За тези хора поставени в социална изолация е от жизнена необходимост да чувстват социалната поддръжка, което в условията на карантина не винаги е възможно да се осъществи. И на седмо място е наложително да се обърне внимание, че при психологическите последици от COVID 19 един от очевидните и същевременно много опасен фактор е негативното мислене. Мисленето, при което човек винаги се тревожи, страхува се и очаква най-лошото, никога не е било добър съветник на хората. Животът в страх, че ще загубиш близките си, работата си, ще имаш икономически и други трудности пречи на мозъка да разкрие своя потенциал и да намери евентуалните възможности за справяне със сложната ситуация.

В заключение може да се каже, че психологическите последици на коронавирусната пандемия тепърва ще бъдат изучавани. Вероятно тази пандемия ще продължи, вероятно в бъдеще ще възникват други подобни сложни ситуации, но такива е имало от началото на съществуването на човечеството. Изборът да се предадем или да се борим е всъщност изборът за оцеляване на самото човечество.

References:

1. Antsyferova, L. I. Lichnosty v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslenie, preobrazovanie situatsiy i psihologicheskaya zashtita. SPb., 2001.
2. Osuhova, N., Psihologicheskaya pomoshchy v trudnykh i ekstremalnykh situatsiyah. M., 2007
3. Pergamenshtik, L. A. Sotsialno-psihologicheskaya adaptatsia cheloveka k krizisnym sobytiyam zhiznennogo puti. M., 1999
4. Pearlin, L. I., Schooler C. The structure of coping. The journal of health and social behavior. 1978.