

ВЛИЯНИЕ НА СОЦИАЛНАТА ИЗОЛАЦИЯ ВЪРХУ НИВОТО НА РЕЗИЛИАНС НА ОБУЧАЕМИТЕ ВЪВ ВВМУ „Н. Й. ВАПЦАРОВ“

Ас. д-р Росица Недева

Висше военноморско училище „Никола Й. Вапцаров“

Резюме. COVID-19 затвори хората по домовете им, но за една малка част от обществото преживя наложения период на изолация в учебна и служебна среда. Какви са ефектите на социалната изолация върху хората, тепърва ще се установи (Baturov & Ruseva 2021). Доколко средата – родители, приятели, общество, колеги, оказва влияние върху по-успешното справяне със стреса и подпомага личностната устойчивост, също ще се установява в бъдеще. Проведеното изследване проследява динамиката в нивата на резилианс на курсантите на три етапа: преди наложената карантина, по време на карантината и след приключването ѝ. Резултатите показват доколко военната среда подпомага справянето с негативните страни на социалната изолация чрез оказване на социална подкрепа и формиране на умения за справяне. Проследява се развитието на резилианса като способност за саморегулация и социална подкрепа в период на криза.

Ключови думи: ниво на резилианс; COVID-19; социална подкрепа; устойчивост; саморегулация

На 13 март 2020 г. в България се въведе извънредно положение, редица мерки и ограничения влязоха в сила с цел да се опази човешкият живот. Обучаемите курсанти от ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“ се изолират от външния свят за 70 дни. Среци с приятели, близки, роднини, разходки извън пределите на училището са прекратени, дори движението в района на училището е ограничено, спазват се всички предписания, свързани с предпазване от вируса. За разлика от останалите хора, които прекарват наложената карантина в уюта на собствения си дом, сред семейството си. Този факт е много важен и е наложително да се отбележи, тъй като един от главните стресови фактори при изолираните обучаеми е страхът за здравето на близките и невъзможността за физическа близост и подкрепа на семейството. Периодът на социална изолация може да се разгледа като тест за устойчивост на обучаемите, като се проследи динамиката в нивото на резилианс, измерена преди, по време и след наложеното извънредно положение.

ние, както и формираните копинг-стратегии за справяне със стреса и ролята на военната среда в екстремни ситуации. Важно е да се отбележи, че „резилиансът не е постоянна или фиксирана характеристика на индивида, той се променя под влияние на вида на стреса, неговия контекст и различни фактори на средата“ (Nepomneshchaya & Belkova 2013), тъй като същността на резилианса се изразява в способността на човека да изгради нормален и пълноценен живот в условия на трудности (Laktionova 2010). Резилиансът като понятие включва едновременно личностната устойчивост и социалната подкрепа, оказвана от приятели, близки и средата, която спомага за справянето със стреса и подпомага изграждането на личностната устойчивост.

Целта е да се изследва динамиката в нивата на индивидуална устойчивост на обучаемите преди наложената карантина, по време на карантината и след приключването ѝ. Изведени са две хипотези. Първа хипотеза: допуска се, че има значими различия между резилианса преди наложените извънредни мерки и по време на изолацията. Хипотеза 2: допуска се, че има различия в нивото на резилианса по време и след наложените извънредни епидемични мерки. Поради невъзможност да се осигури и изследва цялата група, извадката се формира по достъпност, затова се използват непараметрични статистически методи за изследване на две зависими извадки. За да се достигне поставената цел – измерване нивото на резилианс, се използва методиката *State Trait Resilience Inventory (STRI-33)*, разработена от Chok Hiew (Hiew 1998) като модификация на Resilience Checklist на Е. Гротберг (Grotberg 1995). Методиката е специално адаптирана за нуждите на военната среда (Nedeva & Stoyanov 2019). Въпросникът е двуфакторен, измерва нивото на резилианс като личностна черта – способност за саморегулация, и резилианса като способност на индивида да търси социална подкрепа с цел успешно справяне с трудностите. Устойчивостта се изменя в зависимост от вида на стресовите влияния и факторите, които оказват съществено влияние върху развитието на адаптивните способности на индивида. Понятието резилианс е по-широкообхватно от понятията „личностна твърдост“ или „устойчивост“, в своята същност то отразява, първо, устойчивостта като характеристика на личността и второ – способността на личността да се възстанови от преживяна травма, продължавайки напред. Подкрепата от близки, приятели, колеги и общество доказано оказва влияние върху нивото на резилианс. Социалната подкрепа се изразява в онези взаимоотношения, които намаляват стресовото въздействие и съдействат за психичното благополучие на индивидите. Тя играе ролята на буфер при справяне със стресови ситуации. Буферният модел разглежда социалната подкрепа като модератор при връзката между „стресиращото събитие и субективното преживяване“ (Nedeva & Moskova 2020). Социалната подкрепа във военна среда е особено важна, тя се изразява в сплотеността на екипа, доверието в командира и получаваната подкрепа.

Обект на изследването са обучаеми курсанти във ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“. Процедурата на изследване е представена в графика 1.

Графика 1. Процедура на изследване:



Първи етап: изследванията се провеждат през месец октомври 2019 г. В изследването участват 60 обучаеми.

Втори етап: изследването се провежда през месец април 2020 г., в изследването участват 74 обучаеми.

Трети етап: изследването се провежда през месец октомври 2020 г., в него участват 50 обучаеми.

За доказване на първата хипотеза се сравняват получените резултати при изследване на резилианса преди наложената карантина и по време на карантината. Резултатите са обработени със статистическа програма SPSS19, използван е Wilcoxon Signed Ranks Test, който е традиционен непараметричен тест за сравнение на две зависимы извадки. В таблица 1 са представени резултати на 60 изследвани лица – курсанти във ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“. Установяват се статистически значими различия в характеристиките на индивидуалната устойчивост – способност за саморегулация ($p = 0,008$). Резултатите са представени в таблица 1.

Таблица 1. Представяне на различията, настъпили в нивото на устойчивост преди и по време на карантината

Характеристики		Брой	Среден ранг	Z	p
Способност за саморегулация (устойчивост) – изследване април 2020 г.	Негативни рангове	5	5,80	-2,661	0,008
	Позитивни рангове	14	11,50		
	Свързани	3			
Социална подкрепа – изследване април 2020 Социална подкрепа – изследване октомври 2019	Негативни рангове	4	15,63	-1,848	0,065
	Позитивни рангове	17	9,91		
	Свързани	1			

Резултатите показват, че способността за саморегулация на изследваните лица нараства по време на карантината, което може да се обясни със стремежа за успешно справяне със ситуацията, мобилизирането на вътрешните ресурси, както и с натрупания опит. Обучаемите са преминали процес на изолация 40 дни след постъпването си във ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“, този вид натренираност подпомага личността по време на наложената карантина. Формирани са поведенчески стереотипи за справяне с наложените ограничения. Ясната структура и организация на ежедневните задачи и обучение създават сигурност и стабилност на обучаемите. Могат да се направят интересни наблюдения: личностните характеристики се развиват динамично под влияние на стресови фактори, в случая наложени мерки на социална изолация. След прекратяване на действието на стресовите фактори не се наблюдава съществена промяна в развитието на способността за саморегулация. В нивата на резилианс като социална подкрепа и общото ниво на устойчивост (съвкупността на двете характеристики) няма статистически значими различия при съпоставяне на резултатите преди и по време на извънредното положение. Получените резултати доказват първата хипотеза.

За доказване на втората хипотеза се използва T-test (за две зависимы извадки), чрез който се сравняват настъпилите промени в нивото на устойчивост, като цяло, и неговите две характеристики – способност за саморегулация и социална подкрепа по време на карантината и след приключването ѝ. В таблица 2 са представени получените резултати при проведен T-test (за две зависимы извадки) между групите изследвани лица през април 2020 г. и октомври 2020 г. В изследването участват 50 изследвани лица. Няма статистически значими различия в измереното ниво на устойчивост като способност за саморегулация при сравняване на получените резултати по време и след приключване на карантината.

Таблица 2. Представяне на резултатите от проведен T-test при изследване способността за саморегулация при обучаемите по време и след въведените извънредни епидемиологични мерки

Характеристики		М	Стандартно отклонение	t	p
1.	Способност за саморегулация (личностна устойчивост) – изследване април 2020 г.	93,66	6,397	0,545	0,591
	Способност за саморегулация (личностна устойчивост) – изследване октомври 2020 г.	92,87	7,588		

Динамика се наблюдава при резултатите в проведения T-test между две зависими извадки, измерващи характеристиката на резилианса – социална подкрепа общата устойчивост. Резултатите са представени в таблица 3. Статистически значими различия се наблюдават при изследванията нивото на резилианса като социална подкрепа по време и след приключване на карантината ($p=0,000$). В рамките на проведените две изследвания за една календарна година – 2020 година, по време на изолацията месец април и след приключването ѝ – през месец октомври, се наблюдава повишаване нивото на социална подкрепа. Резултатът може да се обясни с повишената потребност от близост, която мерките изострят – липсата на физически контакт с близките хора, несигурността и страхът за здравето оказват влияние върху потребността от подкрепа. Това повишено търсене и получаване на подкрепа от близките (роднини, приятели, колеги) се запазва и след приключване на извънредното положение. Фактическото приключване на ограниченията не слага край на емоционалната несигурност и потребност от близост. Общото ниво на устойчивост също отбелязва статистически значими различия ($p = 0,002$) при измерването му по време и след периода на изолация.

Таблица 3. Представяне на резултатите от проведен T-test при изследване нивото на социална подкрепа и общия резилианс (устойчивост) при обучаемите по време и след въведените извънредни епидемични мерки

Характеристики		М	Стандартно отклонение	t	p
черта 1	Социална подкрепа – изследване април 2020 г.	53,00	3,189	7,365	0,000
	Социална подкрепа – изследване октомври 2020 г.	47,37	4,084		
черта 2	Общ резилианс (устойчивост и социална подкрепа) – изследване април 2020 г.	146,13	8,57	3,419	0,002
	Общ резилианс (устойчивост и социална подкрепа) – изследване октомври 2020 г.	140,25	10,84		

Изводи

От проведеното изследване се установи, че нивото на резилианс се развива по време на криза. Устойчивостта се развива под влияние на средата и оказва-

ната социална подкрепа от страна на командирите, приятелите, колегите. Получените резултати подкрепят и потвърждават представената втора хипотеза. Нивото на резилианс като социална подкрепа бележи пик по време на извънредното положение в сравнение с измереното след наложените ограничения. Това може да бъде обяснено с търсената и получавана по време на карантината подкрепа от близките – семейство, приятели и колеги. Участието в организирани общи спортни състезания, писане на пиеса и участието в нея, изработването на предмети за благотворителен онлайн пазар ангажират вниманието, ангажират мисленето и носят положителни емоции, което допринася за поддържането на възприятията на личността, че е част от общността, а не е сама.

Потвърждава се изведената първа хипотеза в направеното изследване – личностната устойчивост се развива динамично под влияние на стресови фактори. Необходимостта от самосъхранение води до повишен самоконтрол в поведението.

Потвърждава се, че социалната подкрепа, която обучаемите получават по време на извънредното положение, се повишава. Военната среда осигурява подкрепа чрез провеждането на множество различни общи мероприятия – спортни състезания, самодейност, благотворителност. Създават се условия за преживяване на положителни емоции, които подпомагат справянето с негативните емоционални последици от наложената изолация (Fredrickson 2001). Общността подпомага развитието на резилианса и справянето със стреса. В съчетание с повишеното търсене на подкрепа от страна на близките и приятелите развитието на социалната подкрепа продължава и след приключване на карантината. В емоционален план потребността на личността от социална подкрепа продължава.

ЛИТЕРАТУРА

- Батуров, Д. & Русева, Б., 2021. *Психология на работещите в сферата на туризма в условия на пандемия*, София: Колеж по туризъм – Благоевград.
- Лактионова, А. И. 2010. *Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков*. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. Москва. [Online] Available from: <https://www.dissercat.com/content/vzaimosvyaz-zhiznesposobnosti-i-sotsialnoi-adaptatsii-podrostkov>
- Недева, Р. & Стоянов, В., 2019. Българска адаптация на въпросника за резилианс STRI 33 за лица над 18 г. В: *Приложна психология и социална практика*. Варна: ВСУ „Ч. Храбър“, с. 428 – 435.
- Недева Р. & Московска М., 2020. Влияние на социалната изолация върху здравословното и психическото състояние на обучаемите във ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“, *Варненски медицински форум*, 9, 53 – 56.
- Непомнещая, М. & Белкова, И. 2013. *Жизнеспособность: теоретические аспекты проблемы*. Лесосибирск.

- Bartone, P. T., Kelly, D. R. & Matthews, M. D., 2013. Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*. pp. 1 – 34.
- Bartone, P. T., Hystad, S., Eid, J. & Laberg, J. C., 2011. Psychological Hardiness Predicts Admission into Norwegian Military Officer Schools. *Military Psychology*, **23**(4), 381 – 392.
- Grotberg, E. 1995. A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections* vol **8**. [Online] Available from: <https://bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.pdf>
- Fredrickson, B. L., 2001. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Am Psychol*. **56**(3), 218 – 226.
- Hiew, Chok C., 1998. *Resilience: Development and Measurement*. Faculty of Education – Hiroshima University. Hiroshima, Japan: Paper presented at the Graduate Department of Learning and Curriculum Development.
- Karampas, K., Michael, G. & Stalikas, A., 2016. Positive Emotions, Resilience and Psychosomatic Health: Focus on Hellenic Army NCO Cadets. *Psychology*, Vol. 7, 1727 – 1740.

REFERENCES

- Baturov, D. & Ruseva, B., 2021. *Psychologia na raboteshtite v sverata na turizma v uslovnia na pandemia*, Sofia: College of Tourism-Blagoevgrad ISBN 978-954-9497-17-5.
- Laktionova, A.I., 2010. *Vzaimosvaznaniye biznesposobnost i sotsialna adaptatsiya podrostkov*. Abstract of the dissertation for the degree of Doctor of Psychological Sciences. Moscow, [Online] Available from: <https://www.dissercat.com/content/vzaimosvaz-zhiznesposobnosti-i-sotsialnoi-adaptatsii-podrostkov>
- Nedeva, R. & V. Stoyanov, 2019. Balgarska adaptatsiya na vaprosnika za reziliants STRI 33 za liza nad 18 godini. *Applied Psychology and Social Practice*. Varna: VFU “Ch. Brave”.
- Nedeva, R. & Moskova, M., 2020. Vlianie na sotsialnata izolatsiya varhu zdравoslovnoto I psihicheskoto sostoyaniye na obutshaemite vav VVMU “N.Y. Vaptsarov”, *Varna Medical Forum*, vol. **9**, appendix 1, 53 – 56.
- Nepomneshchaya, M. & Belkova, I., 2013. *Jiznesposobnost teoreticheski aspekti, problemi*. Lesosibirsk.
- Bartone, P. T., Kelly, D. R. & Matthews, M. D., 2013. Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*. pp. 1 – 34.

- Bartone, P. T., Hystad, S., Eid, J. & Laberg, J. C., 2011. Psychological Hardiness Predicts Admission Into Norwegian Military Officer Schools. *Military Psychology*. **23**(4), 381 – 392.
- Grothberg, E., 1995. A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections* vol **8**. [Online] Available from: <https://bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.pdf>
- Fredrickson, B. L., 2001. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Am Psychol*. **56**(3), 218 – 226.
- Hiew, Chok C., 1998. *Resilience: Development and Measurement*. Faculty of Education – Hiroshima University. Hiroshima, Japan: Paper presented at the Graduate Department of Learning and Curriculum Development.
- Karampas, K., Michael, G. & Stalikas, A., 2016. Positive Emotions, Resilience and Psychosomatic Health: Focus on Hellenic Army NCO Cadets. *Psychology*, Vol. 7, 1727 – 1740.

SOCIAL ISOLATION IMPACT ON THE LEVEL OF RESILIENCE OF THE STUDENTS IN „NIKOLA VAPTZAROV“ NAVAL ACADEMY – VARNA

Abstract. COVID 19 closed the people in their homes but for a small part of the society the period of isolation has passed in a learning and office environment. What are the effects of the social isolation on people – we will find out. How the environment – parents, friends, society, colleagues, influences on the successful dealing with stress and how it helps personal sustainability, we will know in the future. During the research we will see the dynamics in the resilience levels of the cadets before, during and after the quarantine. The results will show us how the military environment helps the cadets to deal with the negative sides of the social isolation. The development of resilience will be monitored as an ability of self-regulation in a moments of crisis.

Keywords: self-regulation; resilience levels; social support; COVID-19

✉ **Dr. Rositsa Nedeva**

ORCID iD: 0000-0002-0543-1331

Web of Science ResearcherID: D-1085-2016

Nikola Vaptsarov Naval Academy

Varna, Bulgaria

E-mail: r.mladenova@nvna.eu