

## ВЛИЯНИЕ НА ПАНДЕМИЯТА ОТ КОВИД-19 ВЪРХУ РОДИТЕЛСТВОТО

Полина Христова\*

### IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON PARENTING

Polina Hristova

**Abstract:** Social distancing measures forced all citizens to stay at home and to work as far away as possible, and public spaces (eg schools, offices, public transport, theaters) were closed and public gatherings banned. These measures of social distancing (the so-called ‚lockdown‘) have led to drastic changes in everyday social life; separate areas of life, such as family, school, and work, suddenly coincided, and families were faced with an unforeseen increase in hours spent together under one roof.

**Keywords:** pandemic; isolation; home environment; children; parenting; family.

#### Началото

На 30 януари 2020 г. СЗО<sup>1</sup> обяви извънредна ситуация, след като първите групи от хора, заразени с COVID-19, бяха диагностицирани в Китай (СЗО 2020). На следващия ден италианското правителство въведе първите ограничителни мерки, като например проверка на хората, влизащи в страната от Китай, за да се предотврати разширяването на заразата в страната. От втората половина на февруари обаче броят на регистрираните случаи се увеличава, особено в Северна Италия. Това принуждава прави-

---

\* **Полина Христова** – докторант по обща психология, катедра „Психология“, Философски факултет, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, Велико Търново. Психолог в Център за обществена подкрепа към Сдружение „SOS Детски селища България“, гр. Велико Търново, e-mail: Polina.Hristova@sosbg.org

<sup>1</sup> <https://www.who.int/>

телството да обяви на 21 февруари първите ограничителни мерки в определената като първа червена зона, вкл. определени територии в регионите Ломбардия и Венето, най-засегнати от инфекцията. Тъй като пандемията продължава да се разпространява из страната, на 9 март министър-председателят издава указ, който обхваща цялата национална територия. Правилата трябвало да продължат до 3 април, но са удължени с още два указа, първо до 13 април, а по-късно и до 3 май. На 26 април 2020 г. в Италия има 199 000 регистрирани случая и 26 977 смъртни, повече от половината от които са в Ломбардия и Венето.

Мерките, известни като #Iamstayingathome (#IoRestoACasa), включват затваряне на магазини, с изключение на тези, които продават жизненоважни стоки, отмяна на всички спортни събития и спиране дейността на училища и университети в цялата страна. С училищата са закрити всички образователни помощни услуги, насочени към деца от всички възрасти, а учителите от началното училище започват да преподават онлайн. Карантината засяга цялото население; на всички е забранено да напускат домовете си, с изключение на неотложните излизанията за работа по здравословни причини или други спешни въпроси. Повечето дейности са затворени, много хора губят работата си или преминават през сериозно намаляване на доходите си. Пандемията се превръща в глобална, като почти всички засегнати държави, вкл. и България, налагат тези ограничения.

### **Ефекти на COVID-19 върху семействата**

Състоянието на живот на семействата внезапно и дълбоко се променя. В домашната среда образователната роля на родителите за децата става много по-важна от преди. Децата имат само родителите около себе си, които им помагат с домашните, когато е необходимо, и насърчават положителното развитие в новия учебен опит на проходящите и в предучилищна възраст. Родителите са принудени сами да се грижат за домашното обучение на децата, а също така и за цялата домашната среда. Всички образователни услуги са спрени, детегледачки, баби и дядовци

не са на разположение, а контактът с връстници не е разрешен. Много родители също трябва да работят дистанционно, а работата с деца наоколо е проблематична. Въпреки че карантината означава, че времето, което може да бъде споделено с любимите хора, се е увеличило, то също е и голяма тежест върху раменете на родителите, тъй като те са призвани да поемат образователната роля за своите деца, като същевременно се опитват да живеят собствения си живот и да продължат с ежедневната си работа и ангажименти. Тази ситуация значително увеличава риска от преживяване на стрес и негативни емоции при родителите, с потенциално каскаден ефект върху емоционалното състояние на децата.

Въпреки положителния ефект – намаляване на броя на новите заразени случаи – ограничаването на мобилността и социалната изолация, свързани с карантината, се превръщат в основни проблеми за психологическото състояние на семействата. Болниците са пренаселени и броят на смъртните случаи продължава да се увеличава, както и броят на заразените и оздравяващите в болниците. Все по-често даден човек, който е бил с положителен тест за COVID-19 или е бил хоспитализиран, се оказва, че е преживял загуба на близък поради COVID-19. Това поражда страх и загриженост у родителите и децата, дори в семейства, които не са се сблъскали със здравословни проблеми. Литературата, отнасяща се до предишния опит по целия свят, която може да има някои общи аспекти със ситуацията с COVID-19, отчита високо психологически дистрес, като депресия, стрес, раздразнителност и симптоми на посттравматичен стрес, свързани с карантината<sup>2</sup> с дълготрайни ефекти, продължаващи години след събитието. Нивата на посттравматичен стрес са четири пъти по-високи при деца, които са били под карантина, отколкото при тези, които не са били. Предварително проучване, проведено в Китай, съобщава за наличието на психологически затруднения при деца по време на пандемията на COVID-19, като страхът, невниманието и раздразнителността са най-тежките симптоми за по-малките.

---

<sup>2</sup> Hawryluck et al. 2004; Brooks et al. 2020.

Все още не са проучени механизмите, които могат да обяснят кои специфични рискови фактори, свързани с COVID-19, излагат децата на по-голям риск от негативно въздействие и какво е отражението върху психиката на родителите при адаптирането към тези нови условия. По-задълбоченото изследване на семейните процеси и рисковите фактори в домашната среда може да е важно за родителите, за да могат успешно да преминат през това изпитание заедно със своите деца.

Настоящата разработка прави опит да анализира състоянието на семействата по време на пандемията от COVID-19, като изследва индивидуалното приспособяване на родителите и децата след наложена карантина. Разбирането на реакциите и емоциите на родителите и децата и идентифицирането на рисковите и защитните фактори са от съществено значение за правилното справяне с техните нужди за приспособяване към настоящите и бъдещите интервенционни програми.

Малко се знае кои фактори могат да бъдат свързани със поведенчески и емоционални проблеми на детето по време на здравна ситуация. За да се запълни тази празнина, основната цел на настоящото проучване е да се изследва как променливите, свързани с пандемията, структурните аспекти на домашната и семейната среда и субективно преживяванията от родителите на стрес и адаптирането към карантината влияят върху родителите и децата. Хипотезата е, че както индивидуалният стрес на родителите, така и възприемането на стреса могат да влошат емоционалното състояние на децата и на техните родители. Очаква се, че последиците от COVID-19 да увеличат психологическите затруднения на родителите, особено стресът, с последващо отрицателно въздействие върху емоционалното и поведенческото състояние.

Заради наложените социални ограничения и свързаните с това мерки за социално дистанциране семействата бяха и още са принудени да останат въщи възможно най-дълго. Юношите и техните семейства биха могли да бъдат особено засегнати от тази принудителна близост, тъй като юношите са в период от живота си, през който се стремят към повече независимост. Те се

фокусират върху общуването и прекарването на времето с приятели, а не със семействата си. И все пак дали тези мерки влияят на емоционалното състояние в семейства с юноши, все още не е изследвано. Дали пандемията на COVID-19 повлиява положително или отрицателно родителите и юношите и поведението на родителите (топлина и критики)?

### **Родителски стилове и дефицити на родителско отношение към детето в семейството**

Понятието „родителски стил“ или „стил на възпитание“ често се употребява като синоним на понятието „позиция“, въпреки че е по-целесъобразно да се запази терминът „стил“ за обозначаването на модели и съответстващо поведение, които не са свързани именно с конкретното дете, а характеризират отношението към децата по принцип.

Като стил на семейното възпитание следва да се разбират най-характерните начини на отношения на родителите към детето, прилагани определени методи и средства на педагогическо въздействие, изразяващи се в определен начин на словесно обръщение и взаимодействие.

Авторитетните родители, които са откликващи и взискателни едновременно, остават възприемчиви за нуждите на детето от привързаност и автономия, но поемат отговорност непоколебимо да насочват действията му. Авторитарните родители са взискателни, но не и откликващи. Те поставят абсолютни стандарти за децата си и изискват безпрекословно подчинение. Либералните (угаждащи) родители угаждат, но не контролират. Те поставят малко изисквания пред децата си, обикновено приемат импулсите им и през повечето време избягват конфликта. Неангажираните (пренебрегващи–отхвърлящи) родители не проявяват авторитет или грижи. От всички родителски стилове те са тези, които създават деца с най-тежки проблеми, защото децата им са принудени сами да се грижат за себе си или да зависят от групата на връстниците си за подкрепа.

В зависимост от особеностите при разпределение на ролите лидерството и характерът на взаимодействие семействата се

подразделят на: традиционно, авторитарно, егалитарно и демократично.

Образно казано, всеки член на семейството заема определена екологическа ниша, т.е. изпълнява определени функции, необходими за поддържане на баланса.

Наред с основните благоприятни условия за възпитанието в семейството по време на ограниченията, налагани от сегашната ситуация, могат да се явят и някои неблагоприятни, които се дължат както на обективни, така и на субективни причини.

Към обективните условия може да се отнесат ограничените жилищни възможности. Без да говорим за отрицателното въздействие на нехигиеничното, неудобното жилище, трябва да се подчертаят последиците от това при възпитанието на децата. Липсата на достатъчно възможности за самостоятелни занимания лишава децата от условия за подготовка на домашните си работи, а при по-малките – за игра. Освен това струпването на хора – възрастни и деца – в една стая денонощно може да бъде причина не само за увеличено психическо напрежение, но и за някои нежелателни инциденти.

В тясна връзка с това е и липсата на достатъчно финансови средства за задоволяване на жизнените нужди на семейството. Ограничават се възможностите и за образование, за приобщаване към културните ценности. Създават се условия за нарушения на добрия тон в семейството, за възникване на недоразумения и др. Същевременно наличието на голямо богатство може в някои случаи да доведе до прекомерно задоволяване на потребностите, което има неблагоприятно отражение и за физическото, и за психическото развитие. С това не само се нарушава здравето състояние, но се формира потребителската психика у подрастващите, липсата на навици и привички за труд.

Професионалната и обществената ангажираност на родителите може да създава някои проблемни положения при отглеждането и възпитанието на децата. Макар че е желателно равноправното участие на двамата родители, голямата заетост на майката лишава децата от необходимата майчина грижа. Положението в семейството се влошава по-специално в случаите на безработица

на единия или на двамата родители, тъй като се създават условия за недохранване, незадоволяване на насъщните потребности на децата.

Към субективните причини за недоразуменията спадат различията на темпераментите, на възгледите и начина на живот на партньорите. При избухливия темперамент, когато липсват вътрешни задръжки в поведението, налице са разправии. Но особено често те се дължат на противоречиви схващания по въпросите за бита в семейството, особено по въпросите за отглеждането и възпитанието на децата, както и във взаимоотношенията с другите членове на семейството – свекърви, тъщи и т.н.

*Отклонения в родителското поведение. Стиллове на необмислено възпитателно въздействие върху децата.*

Семейство санаториум – дребнава опека, строг контрол и прекомерна защита от мними опасности. В резултат на свръхнатовареност на нервната система на детето възникват нервни сривове, формират се емоционални особености от типа на повишена чувствителност, раздразнителност. При повишен контрол и опека при децата се засилват протестните реакции, повишава се агресивността и се появява желание за решителна промяна на ситуацията.

Семейство крепост – родителите се стараят да постъпват подчертано правилно, излишно принципно. Това води до повишена неувереност на детето в себе си, безинициативност. В много случаи се фиксира концентрацията на вниманието на детето върху собствените вътрешни преживявания, което води до неговата психологическа изолация, предизвиква трудности в общуването с връстници. Семейството крепост обикновено води до това, че детето е в постоянен вътрешноличностен конфликт, следователно се наблюдават пренапрежение на нервната система и повишен риск от невротични заболявания.

Семейство третият е излишен – в такова семейство емоционално преувеличено значими са съпругеските взаимоотношения, а на детето родителите са склонни да внушават чувство за непълноценност, фиксирайки вниманието си върху недостатъците и несъвършенствата му, което отново поражда у детето

чувство на неувереност в себе си, безинициативност, мъчително изживяване на собствената непълноценност при усилена зависимост, подчиненост на родителите. При такива деца често възникват опасения за живота и здравето на родителите, трудно понасят раздялата с тях и трудно контактуват с околните.

### **Проучвания**

Изследователски екип към „Център за бизнес“ и „Центъра за жени и работа“ към университета Рутгерс<sup>3</sup> проведе проучване в реално време през май, в разгара на пандемията. Изследването се състои от уеб базирано проучване с извадка от популация от над 1500 възрастни. Резултатите от проучването са публикувани на 20 септември 2020 г. Според представените данни от проучването, мъжете съобщават, че техният принос в неплатения домакински труд по време на пандемията е 48% от цялата работа, а жените съобщават, че техният принос е 66%. Интересното е, че мъжете възприемат приноса на партньора си 49–45%, а жените – 29%, а останалата част е работата, извършена от други членове на домакинството. Тези констатации отразяват неравенството в разпределението на домакинската работа между мъжете и жените, но също така и изненадващата разлика в начина, по който и двата пола (не) възприемат кой допринася повече е домакинството. Пандемията и карантината подложиха семействата на множество стресови фактори. Това включва финансови затруднения поради ниво на безработица (10,2%) стрес и страх от болест. Сред семейства с прилични доходи платеното работно време е по-малко, а неплатеното време (т.е. домакинска работа, грижи за деца) е доста повече по време на карантината.

Анкетираните бащи твърдят, че правят „много повече“ или „повече“ в домакинската работа и грижите за децата, те не са доволни от новия начини на разпределение на времето си и трудно свикват с този баланс между работа и семейство.

Родителите също се лишиха от външна подкрепа поради социалното дистанциране. В направеното изследване през 2020 г.

---

<sup>3</sup> <https://www.rutgers.edu/>



24% от родителите заявяват загуба на желание в грижите си за децата, а 35% съобщават, че още по-трудно се справят със задачите около семейството. Изследователите отбелязват, че социалната подкрепа за родителите, която помага да се намали стресът, са услугите на детегледачки, съдействието на баба и дядо и липсата на тази подкрепа влияе отрицателно върху родителството. Родителите могат да поддържат виртуална връзка с тях, но изпитват липсата на тази социална подкрепа.

Изследователите изследват ефектите на пандемията върху родителите (напр. Craig & Churchill 2020), и това е необходимо, за да се отговори на въпроса „Какъв е преживеният опит на родителите по време на COVID-19?“.

Някои родители поемат ролята на преподаватели, тъй като децата им почти не посещават училище. Освен това някои работят от къщи, докато други пътуват до и от работа, рискувайки да бъдат изложени на вируса, и се притесняват от мисълта, че ако това се случи, ще е много трудно да намерят кой да се грижи за децата им. Други родители се грижат за застаряващи роднини и се опитват да минимизират риска от излагане на вируси. По този начин родителските роли и отговорности се увеличават, а заедно с това – стресът и напрежението.

Наредбите за социално дистанциране засегнаха рутинните дейности и това принуди семействата да правят промени. Те трябваше да продължат напред, но и да се адаптират към „новото нормално“ и по този начин да запазят стабилността и нормалността в семействата си. Освен това родителите трябваше да установят нови правила (напр. за учебната работа, социалното дистанциране). По този начин семействата се сблъскаха с предизвикателства, изискващи промени в семейната ангажираност.

Освен това в проучването се разглеждат възможни обяснения за хипотезираните промени в афекта и родителството. За целта се сравняват ежедневните доклади за афекти при родителите, които са събрани през два периода от 14 последователни дни, веднъж преди пандемията на COVID-19 (2019–2020) и веднъж по време на пандемията на COVID-19. Многостепенните

анализи показват, че отрицателното въздействие на родителите се е увеличило в сравнение с периода преди пандемията. Като цяло непоносимостта към несигурност е свързана с отрицателното въздействие на подрастващите и родителите. Нетолерантността към несигурността и някои свързани с пандемията фактори (доходи, роднини с COVID-19, часове работа у дома, помощ на деца в училище и контакт с пациенти с COVID-19 на работа) са свързани с увеличаване на негативното влияние на родителите по време на COVID-19.

Въздействието на епидемията върху психичното здраве обикновено е по-тежко при населението, което има несигурни условия на живот, малко ресурси и ограничен достъп до социални и здравни услуги.

Трите основни стратегии за справяне с емоционалното въздействие на пандемията са:

- 1) Образование: Фактическа информация за COVID-19 и настоящите насоки за превенция.
- 2) Подготовка: Лична и семейна готовност.
- 3) Разбиране на общи реакции на пандемии.

*Заклучение:* Справянето с карантината е особено стресиращо преживяване за родителите, които трябва да балансират личния живот, работата и отглеждането на децата, оставяйки сами без външна помощ. Тази ситуация излага родителите на по-висок стрес, което потенциално може да наруши способността им да бъдат грижовни. Липсата на подкрепа, която децата трябва да получават в такъв труден момент, може да е причина за появяването на психически проблеми. Властимащите трябва да вземат предвид последиците от заключенията върху психичното здраве на семействата и следва да се съобразяват с възможните негативни последици.

За мнозина обаче домашният офис не е място за тиха изолация. Домът се превръща в място, където работата и домашният живот вече не са балансирани, а пряко се припокриват. COVID-19 повлиява на родителите особено силно по отношение на загуба-

та на работа, повишените отговорности у дома и се превръща в голямо предизвикателство за родителите, чиято професия е свързана с засегнатите от пандемията сектори.

## БИБЛИОГРАФИЯ / BIBLIOGRAPHY

1. **Baumrind, D.** Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. Genetic Psychology Monographs.
2. **Baumrind, D.** Rearing competent children. Child development today and tomorrow. San Francisco.
3. **Bowlby, J.** Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. New York.
4. **Braun, Fr.** Terms of Address. Problems of Patterns and Usage In Various Languages and Cultures.
5. **Colins & Gunnar, Minuchin, S.** Families and Famili Therapy. Cambridge: Harward Univ. Press.
6. **Morgan, L. H.** The Systems of Kinship and Consaguinity.
7. **Satir, V.** People making. Palo Alto.
8. **World Health Organization:** WHO.
9. Световно здравеопазване europa.eu
10. МЗ www.mh.government.bg
11. <https://www.svobodnaevropa.bg/>
12. <http://www.euro.who.int/>