

ВЛИЯНИЕТО НА ПАНДЕМИЯТА ОТ КОВИД-19 ВЪРХУ САМОВЪЗПРИЯТИЕТО ЗА ТРЕВОЖНОСТ, ДЕПРЕСИВНОСТ И ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ НА БЪЛГАРИТЕ В ЗРЯЛА ВЪЗРАСТ

¹⁾ Проф. д-р Иванка Асенова, Лиляна Стоянова

¹⁾ *Международно висше бизнес училище*

Резюме. Представят се резултатите от проучването на евентуалните промени в нивата на тревожност, депресивност и психично благополучие, настъпили у българите вследствие двугодишния живот в условията на пандемията от Ковид-19. Общо 76 индивида на възраст 22-60 г. (средна възраст 38 г.; 32 мъже и 44 жени; 39 преболедували от Ковид-19), са изследвани с адаптирани за българската популация три самооценъчни въпросника: тестът за тревожност на Spielberger, тестът за психично благополучие на Heubeck & Neill и депресивната скала на Zung. Те са помолени да попълнят въпросниците двукратно – веднъж оценявайки се в настоящия момент и веднъж оценявайки се в периода преди започването на пандемията, като второто тестване е проведено от 3 до 5 дни след първото. Резултатите показват съществено нарастване на нивата на психичен дистрес, ситуативна тревожност и депресия и намаляване на психичното благополучие две години след началото на пандемията, като и полът, и преболедуването от Ковид-19 имат значим ефект върху патерна на отчетените промени.

Ключови думи: тревожност; депресивност; психично благополучие; Ковид-19

JEL: I12

Въведение

В началото на 2020 г. светът беше изправен пред напълно неочаквано предизвикателство – вируса Ковид-19. Последвалата от него пандемия и криза бяха част от ежедневието на всеки един човек от всяка възраст: засегнати бяха децата, които не можеха пълноценно да се възползват от възможността да учат и да осъществят първите си социални контакти, било то в училище или детската градина; засегнати бяха тийнейджърите и младите хора, които бяха лишени от възможността да се насладят подобаващо на най-безгрижните си години и бяха възпрепятствани да посещават развлекателни места и събития и да се събират с приятели; работещите, освен за децата си, често трябваше да се грижат и за своите възрастни болни родители и близки.

За много кратко време целият свят трябваше да реорганизира живота си по нов непознат начин, наложен от нещо, което макар да не може да се види с просто око, беляза по категоричен начин всички сфери на живота, беляза ги с фрустрация, страх и тревожност: фрустрация от силно ограничените социални контакти и мобилност; страх за живота – този на близките и собствения; тревожност за бъдещето и дългосрочните ефекти от пандемията – здравни, психологични, икономически, социални. Това превърна темата за последствията от пандемията Ковид-19 в обект на засилен интерес за изследователи от различни научни области – икономика, социология, образование, здравеопазване, психология.

Конкретно изследвания, насочени към проучването на психологичните и психо-социалните последствия от стреса, който човечеството преживява заради пандемията от

Ковид-19 и наложените от нея промени, ограничения и загуби, се появяват още първите месеци след началото ѝ. Резултатите от тях категорично очертават картина на изразени негативни ефекти на пандемията върху психичното здраве и социалното функциониране на хората по цял свят (Dawel et al. 2020; Gloster et al. 2020; Orgilés et al. 2020; Wang et al. 2020; Wettstein, Nowossadeck & Vogel 2022). Най-често се съобщава за нарастване честотата на симптомите на постравматичен стрес (Liu et al. 2020), на психологичен дистрес (Domínguez-Salas et al. 2020), на личностни и емоционални проблеми (Ruiz et al. 2021), на депресивни симптоми, в повечето случаи по-изразено при жените и при по-възрастните (Lebrasseur et al. 2021; Wettstein, Nowossadeck & Vogel 2022). В обзор на публикациите от 2020 г. относно ефектите на пандемията от Ковид-19 върху психичното здраве на хората, Rajkumar (2020) посочва депресията, тревожността и стреса като най-високо честотните психо-емоционални проблеми, свързани с тази пандемия.

Резултатите от малкото на брой подобни изследвания сред българската популация очертават същите тенденции. Така например, в изследване, проведено през май 2020 г., Domuschieva-Rogleva & Savcheva (2021) установяват повишени нива на възприетия стрес и по-ниски нива на психично благополучие сред извадка от университетски преподаватели, по-изразени при по-възрастните участници и при жените. На базата на анкетно проучване, проведено в периода март 2020 г. – октомври 2021 г., Bogdanov (2022) заключава, че при 75 % - 85% от изследваната извадка, обхващаща представители от всички възрастови групи (от 8 до над 60 г), пандемията от Ковид - 19 е повлияла негативно на психичното здраве на българите, особено на тези в зряла възраст и на преболедувалите. Отчетено е вариране на симптомите по вид и тежест в зависимост от възрастта, като при децата и юношите доминират проблемите с адаптацията и социализацията, а в зряла и старческа възраст – психо-емоционалните проблеми (тревожност, депресия, демотивация, апатия, страх, панически атаки).

Настоящото проучване имаше за цел да проследи евентуалните промени в нивата на тревожност, депресивност и психично благополучие, настъпили у българите в зряла възраст вследствие на повече от двугодишен живот в условията на пандемията от Ковид-19, и детерминираността на тези промени от пола и преболедуването от Ковид-19.

Субекти

Изследвани са общо 76 човека на възраст от 22 до 60 г. (средна възраст 38 г.), от които 32 мъже и 44 жени, 36 със средно и 40 с висше образование. Относно местоживеенето, 55 живеят в областен град, 11 в малък град, 7 в столицата и 3 в село. От всички изследвани, 39 съобщават, че са преболедували от Ковид-19, а останалите, че не са.

Набирането на участниците е направено от обкръжение, достъпно на изследователите, като всеки от тях е включен в изследването след изрично заявено съгласие за доброволно участие. Всички участници предварително са информирани, че изследването преследва научни цели, анонимно е и демографските данни, които се събират, са необходими за междугруповите сравнения.

Изследването е проведено в периода март-април 2022 година.

Метод и процедура

За целите на изследването са използвани три самооценъчни методики:

(1) Тест за тревожност на Spielberger (The State-Trait Anxiety Inventory of Spielberger (STAI-Y), 1983) за оценка на ситуативна и личностна тревожност, адаптиран за българската популация от Shtetinski & Paspalanov (1989);

(2) Тест за психично благополучие на Heubeck & Neill за оценка на психичен дистрес и психично благополучие, адаптиран за българската популация от Кръстев и Стоянова (2007);

(3) Депресивна скала на Zung – за оценка на депресивни състояния, адаптирана за българската популация от Kokoshkarova (1984).

Проверката на надеждността на използваните скали показва високи стойности на α на Cronbach и за двете оценявания (виж таблица 1).

Таблица 1. Оценка на надеждността на скалите (стойности на Cronbach's alpha) за първо (преди началото на пандемията) и второ (две години след началото на пандемията) оценяване

Скали	преди началото на пандемията от COVID-19	две години след началото на пандемията COVID-19
	Cronbach's alpha	Cronbach's alpha
Психичен дистрес	0.938	0.947
Психично благополучие	0.908	0.891
Депресия	0.786	0.788
Ситуативна тревожност	0.929	0.931
Личностна тревожност	0.894	0.905

Предвид спецификата на основната изследователска цел – търсене на промени в самовъзприятието за тревожност, депресивност и психично благополучие, обусловени от продължаващия повече от две години живот в условията на пандемията от Ковид-19, от всеки участник е поискано да попълни въпросниците двукратно – веднъж оценявайки се в настоящия момент и веднъж оценявайки се в периода преди пандемията, като второто тестване е проведено от 3 до 5 дни след първото.

Резултати

Представените в таблица 2 резултати от описателната статистика показват нормално разпределение на данните по всички скали и за двете оценявания, което позволява прилагането параметрични статистически методи за анализ.

Таблица 2. Описателна статистика на резултатите от двете оценявания

Скали	N	Minimum	Maximum	Mean	SD	Skewness	Kurtosis
Психичен дистрес (преди)	76	10	49	24.83	8.814	.504	-.036
Психичен дистрес (сега)	76	10	49	27.25	9.272	.145	-.600
Психично благополучие (преди)	76	18	50	38.00	7.071	-.678	.484
Психично благополучие (сега)	76	20	50	35.07	6.859	.013	-.534
Депресия (преди)	76	26	58	36.78	6.994	.804	.136
Депресия (сега)	76	26	54	37.95	7.262	.380	-.796
Ситуативна тревожност (преди)	76	22	70	39.47	11.586	.801	.149
Ситуативна тревожност (сега)	76	21	71	41.57	11.358	.510	-.350
Личностна тревожност (преди)	76	24	69	42.45	8.890	.541	.548
Личностна тревожност (сега)	76	24	69	43.29	9.494	.340	-.264

Бележка: (преди) – оценяване преди пандемията;

(сега) – оценяване сега, 2 години след началото на пандемията.

Таблица 3 представя резултатите от приложения Т-тест за свързани извадки (Paired-samples T-test).

Таблица 3. Резултати от Т-тест анализа за свързани извадки (Paired-samples T-test) (за цялата изследвана извадка)

Скали	Mean	SD	t	df	One-Sided p	Two-Sided p
Психичен дистрес (преди)	24.83	8.814	-2.876	75	< .003	< .005
Психичен дистрес (сега)	27.25	9.272				
Психично благополучие (преди)	38.00	7.071	4.025	75	< .001	< .001
Психично благополучие (сега)	35.07	6.859				
Депресия (преди)	36.78	6.994	-2.007	75	< .024	< .048
Депресия (сега)	37.95	7.262				
Ситуативна тревожност (преди)	39.47	11.586	-2.101	75	< .019	< .039
Ситуативна тревожност (сега)	41.57	11.358				
Личностна тревожност (преди)	42.45	8.890	-1.353	75	< .090	< .180
Личностна тревожност (сега)	43.29	9.494				

Бележка: ПП – измерване преди пандемията; СП – измерване след пандемията.

Резултатите показват статистически значими различия между средните групови стойности за първо и второ оценяване по всички приложени самооценъчни скали, с изключение на скалата за личностна тревожност, по която разликата е малка и несъществена, като отчетените тенденции са както следва: съществено нарастване на нивото на психичен стрес, увеличаване на депресивните състояния, нарастване на нивото на ситуативна тревожност и намаляване на психичното благополучие две години след началото на пандемията.

Таблица 4 представя резултатите на групата на мъжете и групата на жените от приложения Т-тест анализ за свързани извадки (Paired-samples T-test), които показват вътрегруповите различия в изследваните личностни характеристики и отразяват промяната им от първо към второ оценяване, и съответно от приложения Т-тест анализ за независими извадки (Independent-samples T-test), показващ междугруповите различия в изследваните личностни характеристики, съответно за първо и второ оценяване.

Видно от резултатите, липсват статистически значими междугрупови различия в средните стойности и за двете оценявания по скалите за психичен дистрес, психично благополучие, депресия и ситуативна тревожност, и по скалата за личностна тревожност за първо оценяване ($p > .05$). Единствено по скалата за личностна тревожност за второ оценяване е отчетена съществена междугрупова разлика, изразяваща в по-високо ниво на личностна тревожност при групата на жените, в сравнение с тази на мъжете ($t_{(74)} = -2.003$, $p = .049$).

Таблица 4. Резултати от статистическите анализи Т-тест за свързани извадки и Т-тест за независими извадки на групите мъже и жени

	Преди пандемията от Ковид-19		Две години след началото на пандемията от Ковид-19		
Психичен дистрес					
	M	SD	M	SD	t (p)
мъже	25.58	7.701	25.84	9.056	$t_{(31)} = -.499$, $p = .621$
жени	24.50	9.617	28.27	9.397	$t_{(43)} = -3.226$, $p = .002$
t (p)	$t_{(74)} = .379$, $p = .706$		$t_{(74)} = -1.130$, $p = .262$		
Психично благополучие					
	M	SD	M	SD	t (p)
мъже	37.75	7.076	35.38	6.220	$t_{(31)} = 1.953$, $p = .060$
жени	38.18	7.144	34.84	7.351	$t_{(43)} = 3.698$, $p = .001$
t (p)	$t_{(74)} = -.261$, $p = .795$		$t_{(74)} = .333$, $p = .740$		
Депресия					
	M	SD	M	SD	t (p)
мъже	36.25	6.355	37.09	6.124	$t_{(31)} = -1.034$, $p = .309$
жени	37.16	7.474	38.57	8.001	$t_{(43)} = -1.717$, $p = .101$
t (p)	$t_{(74)} = -.557$, $p = .579$		$t_{(74)} = -.872$, $p = .386$		
Ситуативна тревожност					
	M	SD	M	SD	t (p)
мъже	39.69	10.926	40.47	9.059	$t_{(31)} = -.435$, $p = .666$
жени	39.32	12.165	42.36	12.817	$t_{(43)} = -2.726$, $p = .009$
t (p)	$t_{(74)} = .136$, $p = .892$		$t_{(74)} = -.716$, $p = .476$		
Личностна тревожност					
	M	SD	M	SD	t (p)
мъже	40.34	7.711	40.78	8.776	$t_{(31)} = -.419$, $p = .678$
жени	43.98	9.449	45.11	9.674	$t_{(43)} = -1.480$, $p = .146$
t (p)	$t_{(74)} = -1.785$, $p = .078$		$t_{(74)} = -2.003$, $p = .049$		

При групата на мъжете не се отчитат съществени промени в средните стойности по всички оценъчни скали от първо към второ оценяване, което индикира липса или слаби и несъществени промени в нивата на психичен дистрес, психично благополучие, депресия, ситуативна и личностна тревожност при мъжете ($p > .05$).

При групата на жените обаче се отчитат статистически значими промени от първо към второ оценяване в средните стойности по скалите за психичен дистрес, психично благополучие и ситуативна тревожност ($p < .05$), и слаби и несъществени промени по скалите за депресия и личностна тревожност ($p > .05$), което свидетелства за съществено увеличаване на нивата на психичен дистрес и ситуативна тревожност и за намаляване на

нивото на психично благополучие в двугодишния период на живот в условията на пандемията от Ковид-19, но за слабо и несъществено увеличаване на нивото на депресия и изразеността на личностната тревожност при жените.

В следващата таблица 5 са представени резултатите на групата на боледувалите и групата на неболедувалите от Ковид-19.

Таблица 4. Резултати от статистическите анализи Т-тест за свързани извадки и Т-тест за независими извадки на групите боледували и неболедували от Ковид-19

	Преди пандемията Ковид-19		Две години след началото на пандемията Ковид-19		
Психичен дистрес					
	M	SD	M	SD	t (p)
боледували	24.95	8.010	26.46	9.335	$t_{(38)} = -1.549, p = .130$
неболедували	24.70	9.701	28.08	9.260	$t_{(36)} = -2.437, p = .020$
t (p)	$t_{(74)} = .121, p = .904$		$t_{(74)} = -.759, p = .450$		
Психично благополучие					
	M	SD	M	SD	t (p)
боледували	37.79	6.542	35.59	6.377	$t_{(38)} = 2.169, p = .036$
неболедували	38.22	7.674	34.51	7.381	$t_{(36)} = 3.544, p = .001$
t (p)	$t_{(74)} = -.258, p = .797$		$t_{(74)} = .681, p = .498$		
Депресия					
	M	SD	M	SD	t (p)
боледували	36.72	6.395	37.18	6.797	$t_{(38)} = -.730, p = .470$
неболедували	36.84	7.665	38.76	7.773	$t_{(36)} = -1.936, p = .061$
t (p)	$t_{(74)} = -.074, p = .941$		$t_{(74)} = -.946, p = .347$		
Ситуативна тревожност					
	M	SD	M	SD	t (p)
боледували	39.41	10.908	41.41	10.480	$t_{(38)} = -1.238, p = .223$
неболедували	39.54	12.411	41.73	12.360	$t_{(36)} = -1.893, p = .066$
t (p)	$t_{(74)} = -.049, p = .961$		$t_{(74)} = -.122, p = .903$		
Личностна тревожност					
	M	SD	M	SD	t (p)
боледували	41.82	8.967	42.15	9.318	$t_{(38)} = -.396, p = .694$
неболедували	43.11	8.881	44.49	9.657	$t_{(43)} = -1.491, p = .145$
t (p)	$t_{(74)} = -.629, p = .532$		$t_{(74)} = -1.072, p = .287$		

Напълно очаквано, липсват статистически значими междугрупови различия в средните стойности и за двете оценявания по всички скали ($p > .05$).

Групата на боледувалите от Ковид-19 показва съществена промяна в средните стойности по скалата за психично благополучие от първо към второ оценяване, по посока на редуциране на неговото ниво ($t_{(38)} = 2.169, p = .036$), и несъществена промяна по останалите скали ($p > .05$).

Групата на неболедувалите от Ковид-19 показва съществена промяна в средните стойности по скалите за психичен дистрес ($t_{(36)} = -2.437, p = .020$) и психично благополучие ($t_{(36)} = 3.544, p = .001$), близка до съществена промяна в средните стойности по скалите за депресия ($p = .061$) и ситуативна тревожност ($p = .066$) и несъществена промяна по скалата за личностна тревожност ($p > .05$).

Дискусия

Настоящото изследване имаше за цел да проучи дали пандемията от Ковид-19 се възприема от българите в зряла възраст като причина за промяна на нивото на тяхната тревожност, депресивност и психично благополучие, и доколко полът и преболедуването от Ковид-19 са фактори, инициращи различия по отношение на тези възприятия, две години след началото ѝ.

На групово ниво изследваната извадка показва съществено нарастване на нивата на психичен дистрес и ситуативна тревожност, увеличаване на депресивните състояния, и намаляване на психичното благополучие две години след началото на пандемията от Ковид-19. Този патерн на резултатите напълно съответства на данните от предходни проучвания както у нас (Bogdanov 2022; Domuschieva-Rogleva & Savcheva 2021), така и в чужбина (Dawel et al. 2020; Domínguez-Salas et al. 2020; Gloster et al. 2020; Orgilés et al. 2020; Liu et al. 2020; Wang et al. 2020; Wettstein, Nowossadeck & Vogel 2022), осигурявайки ново емпирично доказателство за големите размери на негативния ефект на пандемията от Ковид-19 върху психичното здраве на хората. Установените слаби промени в нивото на личностната тревожност са напълно обясними, предвид краткия времеви период (2 години) и същността на тази психологична променлива – това е личностна черта и като такава се характеризира с подчертана стабилност.

Проучването на ефекта на пола показва, че тези промени са съществени само при жените, което се съгласува с литературните данни за по-голяма изразеност на негативните ефекти от пандемията върху психичното здраве на жените отколкото на мъжете (Domuschieva-Rogleva & Savcheva 2021; Lebrasseur et al. 2021; Wettstein, Nowossadeck & Vogel 2022). По всички изследвани показатели, на групово ниво мъжете демонстрират липса на промяна или слаба такава, самооценявайки статуса си преди пандемията и 2 години след началото ѝ. Следва да се отбележи обаче, че снижаването на нивото на психично благополучие за групата на мъжете е близко до ниво на статистическа значимост. За разлика от тях на групово ниво жените показват съществено увеличаване на нивата на психичен дистрес и ситуативна тревожност и намаляване на психичното благополучие в двугодишния период на живот в условията на пандемията от Ковид-19, и слабо, несъществено увеличаване на нивото на депресия и изразеността на личностната тревожност.

Що се касае до проучването на ефекта на преболедуването от Ковид-19, установи се, че както преболедувалите, така и непреболедувалите съобщават за съществено снижаване на нивото на психично благополучие, но само непреболедувалите съобщават и за съществено увеличаване на нивото на психичен дистрес. Възможно обяснение на така получените резултати е, че натрупаният „опит“ от срещата със „смъртоносната болест“ и оцеляването, спечелването на битката с нея, могат да доведат до редуциране на страха от смъртта и боледуването, което на свой ред да намали общото ниво на психичен дистрес у преболедувалите от Ковид-19. Обратно – в потвърждение на народните поговорки, че „няма нищо по-страшно от самия страх“ и че „на страха очите са големи“, страхът от непознатото, неизвестното, на фона на заливащата от медиите, често смразяваща кръвта информация за параметрите на пандемията от Ковид-19 и тежките негативни последствия от нея, явно провокира повишаване на нивото на дистрес у непреболедувалите от Ковид-19.

Резултатите от настоящото изследване относно ефекта на преболедуването от Ковид-19 не се съгласуват със съобщените от Bogdanov (2022) данни за по-интензивен негативен ефект на пандемията от Ковид-19 върху психичното здраве на преболедувалите, отколкото на непреболедувалите у нас. Най-вероятните причини за това несъответствие са различията в методологията на двете изследвания: в изследването на Bogdanov е използвана собствено съставена анкета, данните се събират в период от година и половина (март 2020 – октомври 2021), а изследваната извадка обхваща представители от всички възрасти – от детска до старческа; в настоящото изследване са използвани адаптирани за българската популация психологични инструменти за измерване на психологични конструкти, свързани с психичното здраве, данните са събрани в едномесечен период (март –април 2022), а извадката е представена само от индивиди в зряла възраст.

Заключение

Резултатите от проведеното изследване свидетелстват, че според самовъзприятията на българите в зряла възраст, продължаващият вече две години живот в условията на пандемията от Ковид-19 е довел до съществено нарастване на изпитваните от тях психичен дистрес, депресивност и ситуативна тревожност, и до намаляване на усещането им за психично благополучие. Жените и непреболедувалите са по-уязвими по отношение на проявите на дистрес в сравнение с мъжете и преболедувалите, което следва да бъде взето под внимание и налага необходимостта от диференциране на психопрофилактичните, психоконсултативните и психотерапевтичните дейности, свързани с редуциране на негативните последици от пандемията.

Сравнително малкият обем на изследваната извадка и различният брой на участниците в групите на мъжете и жените са ограничения на изследването, тъй като повлияват статистическата сила на груповите сравнения.

Авторите декларират липса на конфликт на интереси.

Изследването не е субсидирано.

ЛИТЕРАТУРА

- БОГДАНОВ, Д. 2022. Последиците от пандемията „COVID-19“ върху психичното здраве на деца и възрастни. *Научни трудове на съюза на учените в България-Пловдив, серия Б. Естествени и хуманитарни науки*, том XXII, 96-107. ISSN 2534-9376.
- ДОМУСЧИЕВА-РОГЛЕВА, Г., Е. САВЧЕВА 2021. Стрес и психично благополучие при университетски преподаватели по време на пандемията от COVID-19. *Българско списание по психология*, 3(4), 62-71. Print ISSN 0861-7813.
- КОКОШКАРОВА, А. 1984. *Психологично изследване на личността в клиничната практика*. София: Медицина и физкултура.
- КРЪСТЕВ, Л., С. СТОЯНОВА 2007. Адаптация на тест за психично благополучие. *Психосоматична медицина*, XV(2), 177-188. ISSN 1310-0564.
- ЩЕТИНСКИ, Д., И. ПАСПАЛАНОВ 1989. *Методическо пособие за работа с българската форма на въпросника за оценка на тревожността на Ч. Спилбъргър*. София: БАН.

- DAWEL, A. (et al.). 2020. The Effect of COVID-19 on Mental Health and Wellbeing in a Representative Sample of Australian Adults. *Front. Psychiatry*. Oct 6;11:579985. Available from: <https://doi:10.3389/fpsyt.2020.579985>. eCollection 2020.
- DOMÍNGUEZ-SALAS, S., J. GÓMEZ-SALGADO, M. ANDRÉS-VILLAS, D. DÍAZ-MILANÉS, M. ROMERO-MARTÍN, and C. RUIZ-FRUTOS 2020. Psycho-Emotional Approach to the Psychological Distress Related to the COVID-19 Pandemic in Spain: A Cross-Sectional Observational Study. *Healthcare (Basel)*, 8(3): 190. Available from: <https://doi:10.3390/healthcare803019>
- GLOSTER, A. T. (et al.). 2020. Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study. *PLoS One*, 15(12): e0244809. Available from: <https://doi:10.1371/journal.pone.0244809>
- HEUBECK, B. and J. NEILL 2000. Confirmatory factor analysis and reliability of the Mental Health Inventory for Australian Adolescents. *Psychological Reports*, 87(2), 431-440. Available from: <https://doi:10.2466/pr0.2000.87.2.431>
- LEBRASSEUR, A. (et al.). 2021. Impact of the COVID-19 Pandemic on Older Adults: Rapid Review. *JMIR Aging*, 4(2): e26474. Available from: <https://doi:10.2196/26474>
- LIU, N. (et al.). 2020. Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Res*, 287:112921. Available from: <https://doi:10.1016/j.psychres.2020.112921>.
- ORGILÉS, M., A. MORALES, E. DELVECCHIO, C. MAZZESCHI and J. ESPADA 2020. Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *PsyArXiv*, 1–13. Available from: <https://doi:10.1017/s0033291720001841>
- RAJKUMAR, R. P. 2020. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian J. Psychiatr.*, 2:102066. Available from: <https://doi:10.1016/j.ajp.2020.102066>.
- RUIZ, M. C. (et al.). 2021. A Cross-Cultural Exploratory Study of Health Behaviors and Wellbeing During COVID-19. *Front. Psychol.* Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.608216>
- SPIELBERGER, C. D. 2010. *State-Trait Anxiety Inventory*. Wiley Online Library. Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9780470479216.corpsy0943/full>
- WANG, C. (et al.). 2020. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(5):1729. Available from: <https://doi:10.3390/ijerph17051729>
- WETTSTEIN, M., S. NOWOSSADECK and C. VOGEL 2022. Well-being trajectories of middle-aged and older adults and the corona pandemic: No “COVID-19 effect” on life satisfaction, but increase in depressive symptoms. *Psychology and Aging*, 37(2), 175–189. Available from: <https://doi.org/10.1037/pag0000664>
- ZUNG, W. W. 1965. A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70. Available from: <https://doi:10.1001/archpsyc.1965.01720310065008>

REFERENCES

- BOGDANOV, D. 2022. The consequences of the Covid-19 pandemic on the mental health of children and adults. *Scientific Researches of the Union of Scientists in Bulgaria – Plovdiv, Series B. Natural Sciences and the Humanities*, Vol. XXII, 96-107. ISSN-2534-9376.
- DOMUSCHIEVA-ROGLEVA, G. & E. SAVCHEVA 2021. Stress and well-being among university lecturers during COVID-19 pandemic. *Bulgarian Journal of Psychology*, 3(4), 62-71. ISSN 0861-7813.
- KOKOSHKAROVA, A. 1984. *Psihologichno izsledvane na lichnostta v klinichnata praktika*. Izdvo: Meditsina i fizkultura, Sofia.
- KRASTEV, L. & S. STOYANOVA 2007. Adaptation of a test measuring psychological well-being. *Psychosomatic medicine*, XV(2), 177-188. ISSN 1310-0564.
- SHTETINSKI, D., I. PASPALANOV 1989. Metodichesko posobie za rabota s balgarskata forma na vaprosnika za otsenka na trevozhnostta na Ch. Spilbargar. Sofia: BAN.
- DAWEL, A. (et al.). 2020. The Effect of COVID-19 on Mental Health and Wellbeing in a Representative Sample of Australian Adults. *Front. Psychiatry*. Oct 6;11:579985. Available from: <https://doi:10.3389/fpsy.2020.579985>. eCollection 2020.
- DOMÍNGUEZ-SALAS, S., J. GÓMEZ-SALGADO, M. ANDRÉS-VILLAS, D. DÍAZ-MILANÉS, M. ROMERO-MARTÍN, & C. RUIZ-FRUTOS 2020. Psycho-Emotional Approach to the Psychological Distress Related to the COVID-19 Pandemic in Spain: A Cross-Sectional Observational Study. *Healthcare (Basel)*, 8(3): 190. Available from: <https://doi:10.3390/healthcare803019>
- GLOSTER, A. T. (et al.). 2020. Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study. *PLoS One*, 15(12): e0244809. Available from: <https://doi:10.1371/journal.pone.0244809>
- HEUBECK, B. & J. NEILL 2000. Confirmatory factor analysis and reliability of the Mental Health Inventory for Australian Adolescents. *Psychological Reports*, 87(2), 431-440. Available from: <https://doi:10.2466/pr0.2000.87.2.431>
- LEBRASSEUR, A. (et al.). 2021. Impact of the COVID-19 Pandemic on Older Adults: Rapid Review. *JMIR Aging*, 4(2): e26474. Available from: <https://doi:10.2196/26474>
- LIU, N. (et al.). 2020. Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Res*, 287:112921. Available from: <https://doi:10.1016/j.psychres.2020.112921>.
- ORGILÉS, M., A. MORALES, E. DELVECCHIO, C. MAZZESCHI & J. ESPADA 2020. Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *PsyArXiv*, 1–13. Available from: <https://doi:10.1017/s0033291720001841>
- RAJKUMAR, R. P. 2020. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian J. Psychiatr.*, 2:102066. Available from: <https://doi:10.1016/j.ajp.2020.102066>.
- RUIZ, M. C. (et al.). 2021. A Cross-Cultural Exploratory Study of Health Behaviors and Wellbeing During COVID-19. *Front. Psychol.* Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.608216>
- SPIELBERGER, C. D. 2010. *State-Trait Anxiety Inventory*. Wiley Online Library. Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9780470479216.corpsy0943/full>

- WAN G, C. (et al.). 2020. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(5):1729. Available from: <https://doi:10.3390/ijerph17051729>
- WETTSTEIN, M., S. NOWOSSADECK & C. VOGEL 2022. Well-being trajectories of middle-aged and older adults and the corona pandemic: No “COVID-19 effect” on life satisfaction, but increase in depressive symptoms. *Psychology and Aging*, 37(2), 175–189. Available from: <https://doi.org/10.1037/pag0000664>
- ZUNG, W. W. 1965. A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70. Available from: <https://doi:10.1001/archpsyc.1965.01720310065008>

IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON SELF-PERCEPTION OF ANXIETY, DEPRESSION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG BULGARIAN ADULTS

Abstract. The report presents the results of a study aiming to examine possible changes in the levels of anxiety, depression and psychological well-being, which occurred in Bulgarians due to living in the Covid-19 pandemic for two years. A total of 76 individuals aged 22-60 years (average age 38 years; 32 men and 44 women; 39 of whom had recovered from Covid-19) were examined through three self-assessment questionnaires adapted for the Bulgarian population: the Spielberger's anxiety test, the Heubeck and Neill's Mental Health Inventory and the Zung's Depression Scale. The participants were asked to complete the questionnaires twice – once assessing themselves at the present moment and once for the period before the Covid-19 pandemic, with at least 3-5 days between the two assessments. The results showed a significant increase in the levels of psychological distress, state anxiety and depression, and a decrease in psychological well-being two years after the start of the pandemic, with both gender and recovery from Covid-19 having significant effects on the pattern of changes found.

Keywords: anxiety; depression; psychological well-being; Covid-19

JEL: I12

Prof. Dr. Ivanka Asenova

ORCID Id: 0000-0002-1728-173X

Web of Science Researcher Id: F-6476-2014

Scopus Id: 56628842900

International Business School

Botevgrad, Bulgaria

E-mail: iasenova@ibsedu.bg

Liliana Stoyanova

ORCID iD: 0000-0001-7274-4699

E-mail: lili7171@abv.bg