



Философски факултет

Фонд научни изследвания

2022 година



Тема: Психологически аспекти на отказа за връщане към присъствена форма на обучение и работа

Вид на проекта: тематичен проект

Ръководител: проф. д.пс.н. Соня Методиева Каравельова

Главна цел на проекта е да се отграничат психологическите аспекти, свързани с отказа за присъствено обучение и работа, като се проследят нагласите и съпротивите, както и факторите, които затрудняват и подпомагат процеса. Допълнителна цел на проекта е да се открият добри практики за подпомагане на процеса за връщане на студентите, преподавателите и служителите в присъствена форма на обучение и работа.

Идентифицирането на специфичните фактори, които влияят върху нагласите и поведението на хората има за цел да послужи за адаптирането на модел за изследване на аспектите на дистанционната и присъствената форма на учене и работа, както и подобряване ефективността на стратегиите на университетите и работодателите към техните студенти и служители.

Получените резултати от реализирането на проекта напълно съответстват на поставените цели

Изпълнение на дейностите по проекта съгласно работната програма

Предвидените в проекта дейности са изцяло изпълнени:

- Реализирани са дискусии с преподаватели, студенти и служители от Философски факултет, както и работодатели и служители от държавни и частни институции и организации за идентифициране на проблемите, свързани с отказа от завръщане към присъствена форма на обучение и работа
- Направен е задълбочен теоретичен обзор на научната литература по въпроса, а също така и на данни от емпирични изследвания. Въз основа на обзора е изготвен теоретична рамка за емпирично верифициране на проблематиката.
- Създадената теоретична рамка и изследователския дизайн на изследването са подложени на прецизна експертна оценка.
- За коректното професионално провеждане на предвиденото емпирично проучване е направен прав и обратен превод на скалите (от английски на български език и от български на английски език), включени в изследователския инструментариум.
- Емпиричният дизайн на изследването включва:
 - i. избор на извадка;
 - ii. провеждане на емпирично изследване. Изследването е проведено онлайн.
- Събрани са данни от пилотно проучване. Те са въведени и обработени с помощта на статистическа програма SPSS.
- Резултатите от пилотното проучване са описани коректно на високо професионално ниво. Те са анализирани и интерпретирани от гледна точка на избрания теоретичен модел и са сравнени с данни от други изследвания.

- Проведени са тематични дискусии, на които са обсъдени получените резултати. Предложено е да продължи събирането на данни върху по-голяма извадка, за да се верифицира, адаптира и стандартизира модел за българския социокултурен контекст на добри практики, който да допринесе за повишаване на ефективността в работата и обучението в пост-пандемични условия.
- Членове на екипа взеха участие с доклади в две международни научни конференции, на които са представени резултати от пилотното емпирично изследване.
- Подготвят се научни публикации с резултатите от изследването.
- Предстои публикуването на научни статии с получените резултати от проведеното проучване.

Обобщение на постигнатите научни резултати от проекта

Предложеният и реализиран проект е актуален и значим, тъй като пандемията от COVID-19 доведе до редица предизвикателства на индивидуално, на групово и общностно ниво. За дълъг период от време основните доминанти в начина на живот бяха социалната изолация, ограничаването на социалните контакти, дистанционните форми на работа и обучение и различни здравни политики на национално ниво. Едновременно с притесненията за здравето, които пандемията отключи, за много кратък период от време образователните институции, държавните организации и бизнеса трябваше да се адаптират към дистанционни форми на работа и учене. От една страна, възможностите за работа и учене в онлайн среда, дават възможност по-голяма гъвкавост, повече свободно време и намаляване на всекидневните разходи. От друга страна, недостатъците на онлайн комуникацията се изразяват в липса на социално общуване очи в очи, даване на навременна обратна връзка, чувство за общност и заедност. След ограничаването на разпространението на вируса, постепенно мерките бяха премахнати и хората трябваше да се върнат на работното място и в университетите. Някои хора приемат това позитивно, но други изпитват съпротиви за връщането към предходния стил на работа и учене, като предпочитат дистанционните възможности за изпълняване на задълженията и задачите си.

Изследванията показват, че ползите от работата от вкъщи и онлайн обучението са противоречиви. От една страна, дистанционната работа дава възможност за по-добър баланс между личен и професионален живот, автономност, гъвкавост и по-голяма удовлетвореност от работата (Tavares, 2017). В тази връзка студентите и учениците също имат повече възможности за разпределяне на времето, учене от различни локации и по всяко време, достъп до неограничени ресурси. В същото време обаче ученето и работата от вкъщи могат да доведат до социална изолация и маргинализация (Shimura et al., 2021).

В изследване, проведено в Европа, се установява, че дистанционната работа е свързана с намаляване на продуктивността поради болест (Steidelmuller et al., 2020), явление, което се описва с термина „презентеизъм“ (Aronsson et al., 2000). Друго изследване, което проучва ефектите от дистанционното учене във Великобритания, регистрира намаляване на мотивацията при студенти, невъзможност за удовлетворяване на социалните потребности и липсата на възможност за практика като негативни аспекти на тази форма на провеждане на обучението (Sehgan, 2020). Ограничителните мерки в редица държави се облекчават и премахват. Постепенно хората имат възможност да се върнат на работа, в университета и в училище. За някои връщането към работното място и университета буди известни съпротиви. Изследванията за това какви са психологическите механизми за предпочитането на дистанционните форми все още са ограничени. Работата и ученето от вкъщи преди и след пандемията променят своя характер и в тази връзка е важно да се направи по-задълбочен анализ на ползите и рисковете за психичното здраве на хората.

Изследванията установяват, че когато служителите работят дистанционно през цялото време, това има негативен ефект върху продуктивността им, качеството на работата и презентеизма (Shimura et al., 2021). Не са напълно ясни факторите, които влияят върху психичното здраве, тъй като работата и ученето онлайн са само една от променливите, които имат значим ефект. Изследванията, проведени по време на пандемията, регистрират увеличени нива на стрес и тревожност, както и страхове, свързани със здравето, вследствие на пандемията (Chaturvedi, 2020). Фактори от средата, личностни фактори, социалната подкрепа и стресът са също така важни за разбирането на различията в поведението и нагласите на хората. Грижата за децата, конфликтите вкъщи, самотата също могат да влияят върху продуктивността и стресовите реакции (Shimura et al., 2021).

Въпреки премахването на мерките, свързани с пандемията, голяма част от фирмите считат, че дистанционната работа ще остане като често предлагана възможност дори след края ѝ (Bartik et al., 2020). Някои от университетите също запазват възможностите за хибридна форма на обучение. Хората имат нужда

от известно време, за да се адаптират към новите промени и да се върнат към стария си стил на живот преди пандемията.

Изследванията на различните психологически аспекти на отказа за връщане към присъствена форма на активност могат да помогнат в практиката за подобряване на политиките и стратегиите на различните работодатели и университети към техните служители и студенти за повишаване качеството на работа и живот като цяло

По проекта е направен е задълбочен теоретичен обзор на концепциите и моделите за психологическите аспекти на отказа от връщане към присъствена форма на активност.

Рамката на проучването в настоящия проект се основава на теоретичните подходи за психологическите аспекти, нагласите и убежденията, свързани с отказа от завръщане към присъствена форма на обучение и работа.

Избран е релевантен и адекватен теоретичен модел, въз основа на който е предложен дизайн за емпирично проучване. Конструираният психологически инструментариум е верифициран въз основа на пилотно изследване за българския социокултурен контекст.

Реализираното изследване обогатява и разширява научното знание в теоретичен и емпиричен план в областта на повторната адаптация на хората след пандемията, оказването на социална подкрепа и грижата за психичното здраве след преживения дистрес, свързан с пандемията. Получените резултати от проведеното изследване допринасят за извеждане на практически насоки за подобряване на стратегиите за връщане към присъствена форма на учене и работа. Въз основа на проучването на специфичните нагласи и убеждения към присъствената форма сред служителите и студентите служат за извеждане на техники за намаляване на социалната тревожност, стреса и съпротивите към промяна, свързани с адаптирането към промените след пандемията, както и за подобряване на продуктивността, ефективността и мотивацията. Допълнително това допринася за развитие на изследванията (от емпирична и теоретична гледна точка) по поставените проблеми в един общ научен план.

Изготвената методология и получените резултати са интегрирани в учебните програми на дисциплини в МП по Психология на здравето.

Обобщенията на данните могат да послужат и за обогатяване на интервенционните техники в консултантската практика на психолози.

Ефекти от осъществяването на проекта

Списък на публикациите в списания, реферирани в международни бази данни

(ISI Web of Knowledge, SCOPUS или др.)

Kamburidis, J., Karabeliova, S., Stoyanova, R., Zhechkova, N. Psychological factors in post-covid adaptation. (in press)

Mitev, K., Stoyanova, R., Karabeliova, S. Coping with health anxiety in the context of the COVID-19 pandemic. (in press)

Stoyanova, R., Mitev, K., Karabeliova, S. Personality and environmental factors associated with healthy eating attitudes. (in press)

Списък на публикациите в нереферирани списания и сборници

Карабельова, С., Стоянова, Р. (2022). Здравна тревожност в условията на пандемията от COVID-19. Сборник научни доклади от юбилейна международна научна конференция по случай 50-години от създаването на специалност „Психология“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ 1-3 юни 2022 г.

Пандурова, П., Карабельова, С. Екологични корелати на хранителното поведение и физическата активност (2022). Сборник научни доклади от юбилейна международна научна конференция по случай 50-години от създаването на специалност „Психология“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ 1-3 юни 2022 г.

Участие в международна конференция с доклад или постерно научно съобщение

52nd European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT 2022)

Conference of Applied Psychology, SCAP, 2022.

Предизвикателства и перспективи пред съвременната психология, София, 2022

Тематични дискусии с преподаватели, студенти и служители за факторите, които затрудняват и подпомагат връщането към присъствена форма на учене и работа. Интегриране на изготвената методология и получените резултати в учебните програми на дисциплини в МП по Психология на здравето.