ЗДРАВЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ НА ЮНОШИТЕ В БЪЛГАРИЯ В УСЛОВИЯТА НА ПАНДЕМИЯТА ОТ КОВИД-19

ОСНОВНИ РЕЗУЛТАТИ И НАСОКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ИНТЕРВЕНЦИЯ



ИНСТИТУТ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА НАСЕЛЕНИЕТО И ЧОВЕКА – БАН

2025

АВТОРИ

Анна Александрова-Караманова
Татяна Йорданова
Татяна Коцева
Елица Димитрова
Красимира Минева
Емануела Паунова -Маркова

РЕДАКТОРИ

Татяна Йорданова
Анна Александрова-Караманова

ФИНАНСИРАНЕ

Публикацията е създадена като част от проект „*Здраве и благополучие на юношите в условията на пандемията от Ковид-19: ефекти върху психичното здраве, здравното поведение, социалните взаимодействия и академичната мотивация и успеваемост, модерирани от личностните особености*“, финансиран от Фонд „Научни изследвания, МОН (проект КП-06-Н55/7), по Конкурс за финансиране на фундаментални научни изследвания – 2021 г.

КАК ДА ЦИТИРАТЕ:

Александрова-Караманова, А., Йорданова, Т., Коцева, Т., Димитрова, Е., Минева, К., & Паунова-Маркова, Е. (2025). Здраве и благополучие на юношите в България в условията на пандемията от Ковид-19. Основни резултати и насоки за превенция и интервенция. София: Институт за изследване на населението и човека – Българска академия на науките. ISBN: 978-954-92555-6-0.

Изображения: www.pixabay.com

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ на НАУКИТЕ 1869

ИНСТИТУТ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА НАСЕЛЕНИЕТО И ЧОВЕКА ИИНЧ

ФОНД НАУЧНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ

ISBN: 978-954-92555-6-0

СЪДЪРЖАНИЕ

04
ВЪВЕДЕНИЕ

05
ЦЕЛ НА ПРОЕКТА

06
МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

07
ТЕОРЕТИЧЕН МОДЕЛ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

08
ИЗМЕРЕНИЯ НА ПАНДЕМИЧНАТА КРИЗА

11
ЕФЕКТИ НА ПАНДЕМИЯТА ВЪРХУ ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ НА ЮНОШИТЕ

13
ЕФЕКТИ НА ПАНДЕМИЯТА ВЪРХУ РИСКОВОТО ЗДРАВНО ПОВЕДЕНИЕ НА ЮНОШИТЕ

15
ЕФЕКТИ НА ПАНДЕМИЯТА ВЪРХУ СОЦИАЛНИТЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НА ЮНОШИТЕ

17
АКАДЕМИЧНА МОТИВАЦИЯ И АКАДЕМИЧНИ ПОСТИЖЕНИЯ ПРИ ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯТА

19
ЛИЧНОСТНИТЕ ОСОБЕНОСТИ НА ЮНОШИТЕ КАТО МОДЕРАТОРИ НА ЕФЕКТИТЕ НА ПАНДЕМИЯТА

21
АНАЛИЗ НА ПРЕЖИВЯВАНИЯТА НА ЮНОШИТЕ ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯТА: КАЧЕСТВЕН МОДУЛ

24
ИЗВОДИ ЗА ПРАКТИКАТА: НАСОКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ИНТЕРВЕНЦИИЯ

27
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ

В края на 2019 г. беше открит нов коронавирус (SARS-CoV-2), който причинява силно заразно и често фатално респираторно заболяване – Ковид-19. Новият вирус бързо се разпространи по целия свят, причинявайки множество случаи на заболяване и смърт. В резултат на това се разви глобална пандемия от Ковид-19, която беше официално обявена от Световната здравна организация през март 2020 г. В резултат на пандемията целият свят изпадна в безпрецедентна глобална здравна и икономическа криза. Пандемията и нейните неблагоприятни последици станаха водеща тема в дневния ред на обществото.

За да се контролира разпространението на болестта, бяха въведени редица обществоздравни и социални мерки. Ключови бяха мерките за социално дистанциране и оставане у дома; училищата бяха затворени, извънкласните и развлекателни дейности лице в лице бяха отменени, социалните събирания бяха забранени и др. В резултат на това юношите не можеха да участват в социалния живот както преди и бяха лишени от важни социални контакти извън домовете си. Ежедневието им също се промени бързо. Изследванията показаха промени в навиците им на хранене, физическата им активност намаля, а времето, прекарано пред екрана/онлайн, се увеличи. Установи се и негативно влияние върху психичното здраве на юношите. С напредването на пандемията някои мерки бяха отменени и въведени отново в зависимост от локалните ситуации. Въпреки това, през следващите години пандемията драстично промени живота на юношите и оказа значително влияние върху тяхното физическо и психично здраве и благополучие.

Развитийният период на юношеството нормативно предполага уязвимост по отношение на физическото и психичното здраве и благополучие, свързани със стрес поради високи академични изисквания, проблеми във взаимоотношенията със семейство и връстници, социална тревожност, проблеми с идентичността, тормоз в училище/кибертормоз, проблемна употреба на интернет/дигитални устройства, рисково поведение и др.

Кризисната ситуация, породена от Ковид-19, създава предпоставки за интензифициране на съществуващите нормативни предизвикателства пред здравето и развитието на юношите чрез значителни промени в преживяваните равнища на стрес и чрез промени в ключови ежедневни дейности.

ЦЕЛ НА ПРОЕКТА

Да се проучи влиянието на промените, настъпили в живота на българските юноши вследствие на пандемията от Ковид-19 (измерения като заболяване на юношата или член на семейството, мерки за опазване на общественото здраве, живот онлайн, финансова несигурност) върху тяхното здраве и благополучие, и по-конкретно върху психичното им здраве, здравното им поведение, социалните им взаимодействия и справянето им в училище, като отчете модериращите ефекти на социално-демографски характеристики и на личностните особености на юношите.



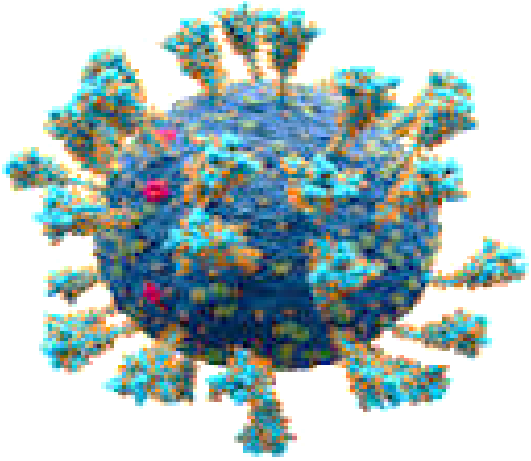
МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

СМЕСЕНА КОЛИЧЕСТВЕНО-КАЧЕСТВЕНА МЕТОДОЛОГИЯ

- **Количествено емпирично изследване**: национално представително изследване с 3 326 млади хора във възрастта на ранното и средното юношество (11-17 г.), което да покаже равнището на различни индикатори на психичното здраве, здравните поведения, социалните взаимодействия и справянето в училище в ситуацията на пандемия, и да изследва модериращата роля на социално-демографските характеристики и личностните особености на юношите.
- **Качествен компонент**: включване на 4 отворени въпроса, изискващи свободен отговор, които целят по-задълбочено разбиране на субективните преживявания и начините на справяне на юношите в ситуация на криза и предизвикателства.
- **Насоки за превенция и интервенция:** за целите на научно-обоснованите политики и практики на основата на резултатите от проведеното изследване са разработени насоки за превенция и интервенция на проблеми на юношеското здраве и развитие.

ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКА ИЗВАДКА

- 3 326 ученици на възраст 11-17 години (средна възраст 14,04 години; SD=1,72).
- Равномерно разпределение по пол: 50,8% момчета и 49,2% момичета.



ТЕОРЕТИЧЕН МОДЕЛ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Графика на теоретичния модел на изследването

Представя структурата на изследването, неговите тематични модули и връзките между тях



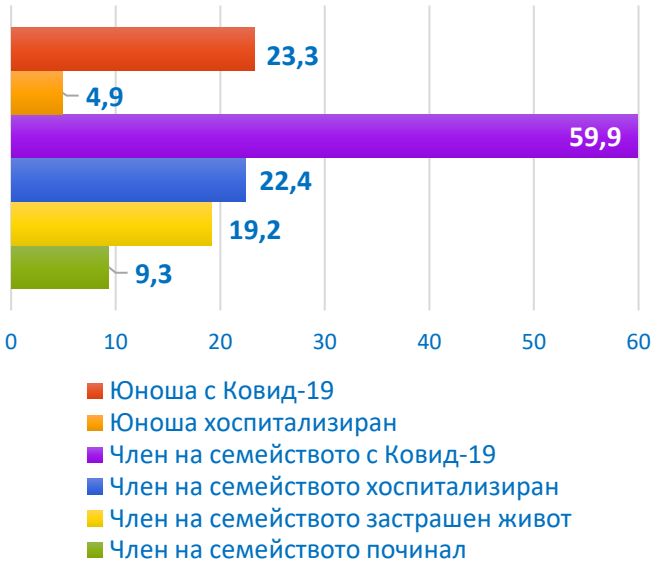
ИЗМЕРЕНИЯ НА ПАНДЕМИЧНАТА КРИЗА

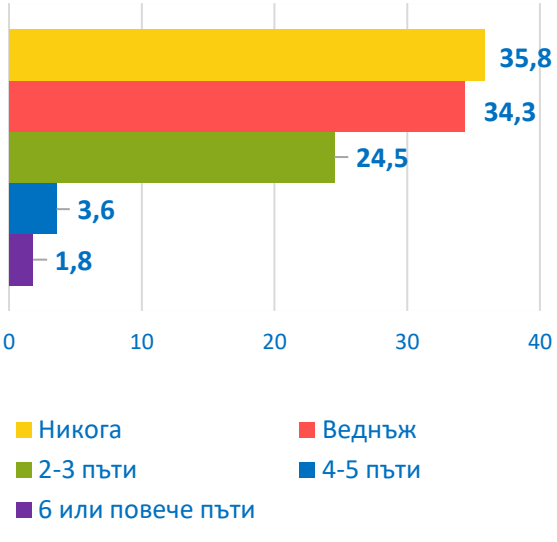
ИЗСЛЕДВАНИ АСПЕКТИ НА ПАНДЕМИЧНАТА КРИЗА

- Излагане на Ковид-19 (среща с вируса): боледуване, карантина
- Възприета трудност на спазване на мерките
- Финансова нестабилност на семейството
- Живот онлайн
- Комплексно влияние на пандемията върху живота на юношите



СРЕЩА С ВИРУСА – БОЛЕДУВАНЕ И КАРАНТИНА (%)

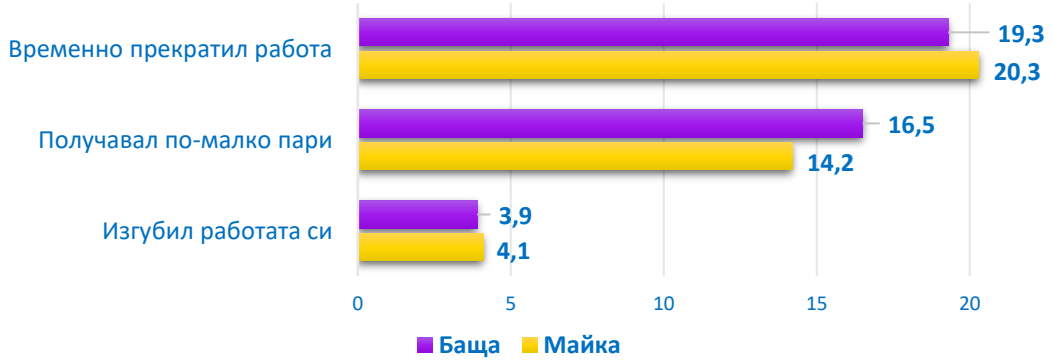




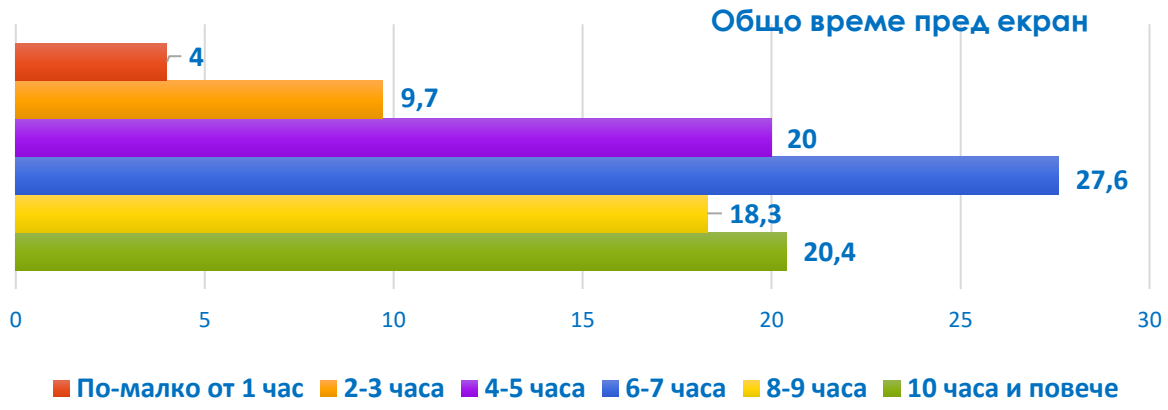
ВЪЗПРИЕТА ТРУДНОСТ НА СПАЗВАНЕ НА МЕРКИТЕ (%)



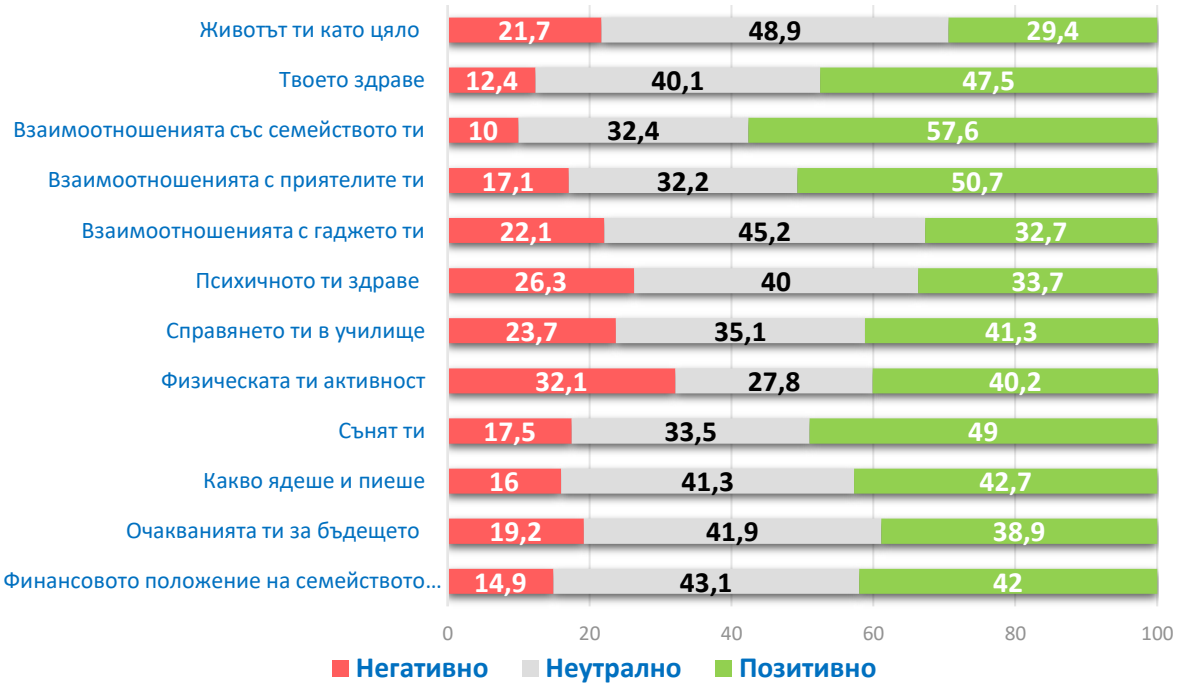
ФИНАНСОВА НЕСТАБИЛНОСТ НА СЕМЕЙСТВОТО (%)



ЖИВОТ ОНЛАЙН (%)



КОМПЛЕКСНО ВЛИЯНИЕ НА ПАНДЕМИЯТА ВЪРХУ ЖИВОТА НА ЮНОШИТЕ (%)



ЕФЕКТИ НА ПАНДЕМИЯТА ВЪРХУ ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ НА ЮНОШИТЕ

ЕФЕКТИ НА БОЛЕДУВАНЕТО ОТ КОВИД-19 И ПОСТАВЯНЕТО ПОД КАРАНТИНА/ САМОИЗОЛАЦИЯ ВЪРХУ ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ НА ЮНОШИТЕ

- 15,7% от юношите съобщават за умерени нива на тревожност
- При 8,2% се наблюдават високи нива на тревожност
- 17% от младите хора са преминали през състояние на хронична (негативна) самота
- Момичетата по-често съобщават за всички форми на боледуване от Ковид-19 на членове на семейството и за случаи на карантина, както и за по-високи нива на тревожност и самота в сравнение с момчетата

Предиктори на преживяването на самота

- Пол (момичета)
- По-висока възраст
- Повече периоди на карантина/самоизолация





Предиктори на тревожност

- Пол (момичета)
- По-висока възраст
- Повече периоди на карантина/самоизолация
- Член на семейството е бил със застрашен живот
- Член на семейството е починал



ЕФЕКТИ НА ПАНДЕМИЯТА ВЪРХУ ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ НА ЮНОШИТЕ

ЕФЕКТИ НА СПАЗВАНЕТО НА ОБЩЕСТВЕНОЗДРАВНИТЕ И СОЦИАЛНИ МЕРКИ СРЕЩУ КОВИД-19 ВЪРХУ ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ НА ЮНОШИТЕ

- Отчетено е високо ниво на възприет стрес
- Отчетено е ниско ниво на психосоматични оплаквания и на Аз-ефективност (изследвана като ресурс за справяне със стреса)
- Социалните мерки се възприемат като по-трудни за спазване от здравните мерки
- Момичетата и по-малките юноши (11-12 г.) възприемат наложените мерки по време на пандемията като по-трудни за спазване

Предиктори на възприет стрес

- По-високи възприети трудности при спазване на здравните мерки
- По-ниски възприети трудности при спазване на социалните мерки
- Възраст (по-големи юноши)
- Пол (момичета)
- Повече периоди на карантина/самоизолация



Предиктори на психосоматични оплаквания

- Пол (момичета)
- Възраст (по-големи юноши)
- Повече периоди на карантина/самоизолация
- Заразяване на юношата с Ковид-19
- По-високи възприети трудности при спазване на социалните и на здравните мерки

Предиктори на обща Аз-ефективност

- По-високи възприети трудности при спазване на социалните мерки
- По-ниски възприети трудности при спазване на здравните мерки
- Членове на семейството заразени с Ковид-19
- Заразяване на юношата с Ковид-19



ЕФЕКТИ НА ПАНДЕМИЯТА ВЪРХУ РИСКОВОТО ЗДРАВНО ПОВЕДЕНИЕ НА ЮНОШИТЕ

По време на пандемията вейпингът (употреба на електронни цигари) е бил най-разпространеното рисково поведение сред младите хора, достигайки 22,5%. Следват консумацията на алкохол – 21,5%, напиването – 20,7%, тютюнопушенето – 19,2% и употребата на канабис – 10,8%.

В сравнение с наши данни от 2018 г., спрямо периода преди пандемията се наблюдава увеличение в разпространението на рисковите поведения напиване (16,3% през 2018 г.) и тютюнопушене (12,4% през 2018 г.) и намаление в консумацията на алкохол (28,9% през 2018 г.) и употребата на канабис (11,6% през 2018 г.).





ВЛИЯНИЕ НА БИОПСИХОСОЦИАЛНИ ФАКТОРИ ВЪРХУ РИСКОВИТЕ ПОВЕДЕНИЯ

Социално-демографски фактори: пол, възраст и етническа принадлежност

- По-висок риск от ангажиране във всички рискови поведения има при по-големите юноши и представителите на ромската общност
- При момчетата е установен по-висок риск от консумация на алкохол, напиване и употреба на канабис в сравнение с момичетата; при момичетата е установен по-висок риск от вейпинг в сравнение с момчетата
- При тютюнопушенето не са открити полови различия

ЕФЕКТИ НА ПАНДЕМИЯТА ВЪРХУ РИСКОВОТО ЗДРАВНО ПОВЕДЕНИЕ НА ЮНОШИТЕ

- **Структура и материален статус на семейството**: юношите, които живеят с един родител или в приемна грижа, както и юношите от семейства с висок материален статус проявяват по-висока склонност към пушене, вейпинг и употреба и злоупотреба с алкохол
- **Семейна подкрепа, семейна динамика и комуникация:** ниската подкрепа от семейството, наличието на семейни конфликти, ограничените контакти с разширеното семейство и затрудненията в комуникацията с майката увеличават вероятността за употреба на вещества. Влошената комуникация с бащата е свързана с употребата и със злоупотребата с алкохол
- **Икономически затруднения по време на пандемията**: финансови трудности, възникнали вследствие на безработица, временни съкращения и намаляване на доходите по време на пандемията, са свързани с повишен риск от употреба на вещества
- **Излагане на Ковид-19**: боледуването от Ковид-19 в семейството е свързано с по-нисък риск от тютюнопушене, докато хоспитализацията поради Ковид-19 увеличава вероятността за пушене, вейпинг и злоупотреба с алкохол
- **Психологически фактори**: тревожността увеличава вероятността за ангажиране в рискови поведения, докато чувството на самота е свързано с по-ниска склонност към злоупотреба с алкохол
- **Взаимодействие между преживяванията с Ковид-19, психосоциалните променливи и рисковите поведения**: юношите с умерена или висока тревожност са по-склонни към тютюнопушене, употреба на алкохол и електронни цигари, независимо от наличието или отсъствието на опит с Ковид-19. Аналогично, юношите, които не се чувстват подкрепени в семейството, са по-склонни към рисково поведение независимо от техния опит с Ковид-19
- **Взаимодействие между семейната динамика, материалното състояние на семейството и рисковите поведения**: честите конфликти и напрежението в семейната среда, независимо от нивото на материалния статус – нисък или висок – повишават риска от употреба на вещества





ЕФЕКТИ НА ПАНДЕМИЯТА ВЪРХУ СОЦИАЛНИТЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НА ЮНОШИТЕ

ВЛИЯНИЕ НА ПАНДЕМИЯТА ВЪРХУ СОЦИАЛНИТЕ ВРЪЗКИ НА ЮНОШИТЕ (СЕМЕЙСТВО, ПРИЯТЕЛИ И РОМАНТИЧЕН ПАРТНЬОР)

Социални връзки на юношите

Пандемията от Ковид-19 оказва предимно положително влияние върху взаимоотношенията със семейството (57,6%) и приятелите (50,7%) и предимно неутрално влияние върху взаимоотношенията с романтичния партньор (45,2%)



Семейна динамика

По време на пандемията от Ковид-19 голяма част от семействата са прекарвали много време заедно, правейки различни неща (43,9%), семействата са били по-сплотени в сравнение с преди пандемията (49,8%), а семейните конфликти са били редки (71,1%)



Личен и опосредстван от технологиите контакт с разширеното семейство

На юношите силно им липсват лични срещи и време с разширеното семейство (52,9%). Те са успели да компенсират това чрез телефонна и дигитална комуникация с членове на разширеното семейство (48,7%)



Личен и опосредстван от технологиите контакт с връстници

- Личният контакт и времето с приятели са липсвали на юношите в най-висока степен (62,7%), а телефонната и дигиталната комуникация с връстници (приятели и съученици) е била най-интензивна (52,9%)
- Дигиталната комуникация с интернет приятели също допълва нуждата от постоянен контакт с приятели (42,7%)
- Личният контакт със съученици и учители в училище е бил с по-ниска значимост и по-рядко се е възприемал като липсващ (37,8%)

ЕФЕКТИ НА ПАНДЕМИЯТА ВЪРХУ СОЦИАЛНИТЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НА ЮНОШИТЕ

Личен контакт с романтичен партньор

Личният контакт с романтичен партньор е липсвал силно на 45,3% от юношите



Предиктори на взаимоотношенията със семейството

- По-ниско ниво на семейни конфликти
- По-висока удовлетвореност от живота
- По-висока сплотеност на семейството
- Повече време, прекарано със семейството
- По-ниска липса на лично време с разширеното семейство



Предиктори на взаимоотношенията с приятели

- По-ниски нива на самота
- По-интензивна дигитална комуникация с интернет приятели
- По-интензивна телефонна или дигитална комуникация с приятели и съученици
- По-висока сплотеност на семейството
- По-ниско ниво на семейни конфликти

Предиктори на взаимоотношенията с романтичен партньор

- По-висока липса на лично време с романтичния партньор
- По-висока удовлетвореност от живота
- По-ниско ниво на семейни конфликти
- По-ниска липса на лично време с приятели

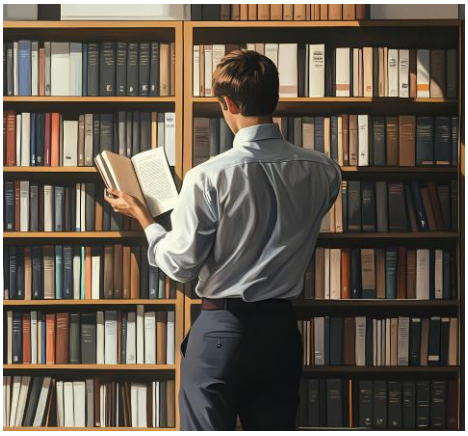
АКАДЕМИЧНА МОТИВАЦИЯ И АКАДЕМИЧНИ ПОСТИЖЕНИЯ ПРИ ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯТА

АКАДЕМИЧНА МОТИВАЦИЯ И ПОСТИЖЕНИЯ В ОНЛАЙН ОБРАЗОВАНИЕТО ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯТА ОТ КОВИД-19



Академична мотивация и постижения

- При повече от половината юноши се наблюдават сходни нива на академична мотивация и постижения по време на онлайн образованието (56,4%) и по време на присъственото обучение (53,2%)
- При една трета от юношите академичната мотивация е по-ниска (33,7%), а академичните постижения са по-високи (33,4%) при онлайн образованието



Онлайн обучение

- Онлайн обучението се възприема от юношите по-скоро за лесно (42,3%)
- Чувството за липса на личен контакт със съученици и учители в училище по-често е слабо (42,9%)
- Високо средно общо време пред екран на ден (4,08 часа), като 66,3% от юношите прекарват 6 или повече часа дневно пред екран
- 47,6% от юношите изпитват чувство за намален стрес при учене от вкъщи
- 26,4% са получили повече образователна подкрепа от родителите си по време на онлайн обучението
- При 38,4% от учениците влиянието на Ковид-19 върху очакванията за бъдещето е положително



АКАДЕМИЧНА МОТИВАЦИЯ И АКАДЕМИЧНИ ПОСТИЖЕНИЯ ПРИ ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯТА

Различия по пол и възраст

Момичета:

- По-висока възприета трудност на онлайн обучението
- Повече време пред екран

Момчета:

- По-висока академична мотивация
- По-високи академични постижения
- Намален стрес при учене от вкъщи
- Повече образователна подкрепа от родителите
- По-позитивно влияние на Ковид-19 върху очакванията им за бъдещето

По-големи ученици (15-17 г.):

- По-висока академична мотивация
- По-високи академични постижения
- Намален стрес при учене от вкъщи
- Повече време пред екран

По-малки ученици (11-12 г.):

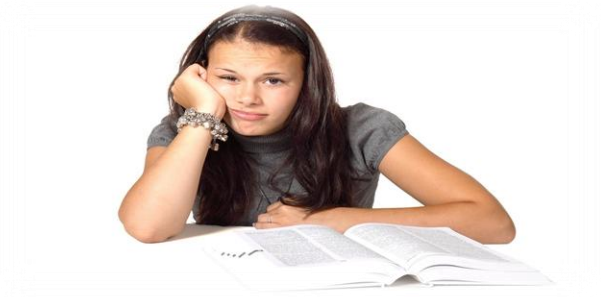
- По-висока възприета трудност на онлайн обучението
- Повече образователна подкрепа от родителите
- По-силно чувство за липса на личен контакт в училище
- По-позитивно влияние на Ковид-19 върху очакванията им за бъдещето

Предиктори на академична мотивация

- Намален стрес при учене от вкъщи
- По-ниска възприета трудност на онлайн обучението
- Повече образователна подкрепа от родителите
- По-малко време пред екран
- По-позитивно влияние на Ковид-19 върху очакванията за бъдещето

Предиктори на академични постижения

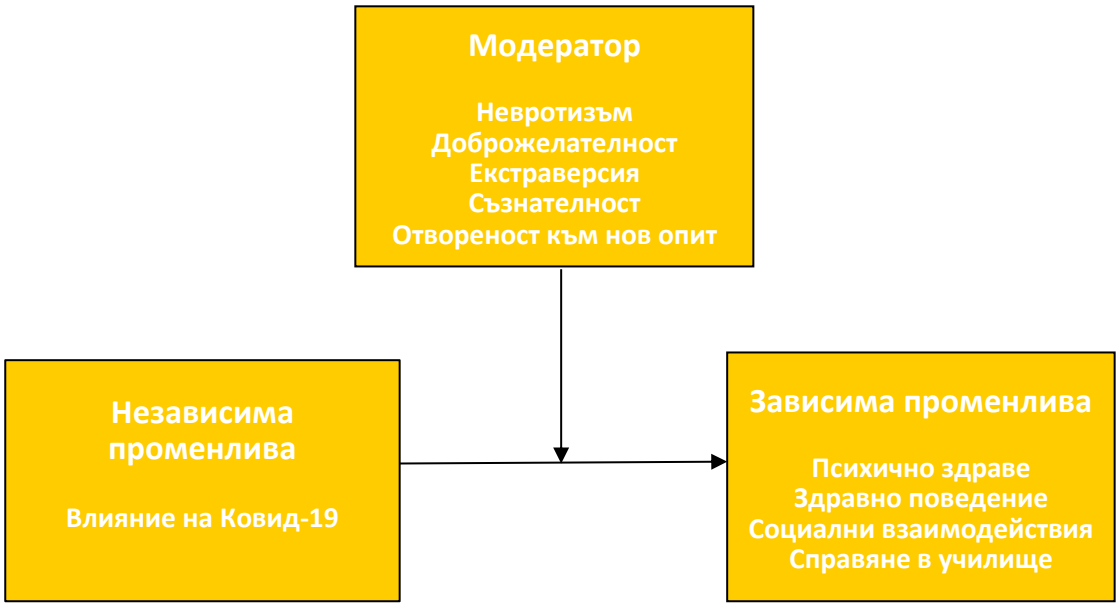
- Намален стрес при учене от вкъщи
- По-висока академична мотивация
- По-ниска възприета трудност на онлайн обучението
- По-висока възраст
- Повече време пред екран



ЛИЧНОСТНИТЕ ОСОБЕНОСТИ НА ЮНОШИТЕ КАТО МОДЕРАТОРИ НА ЕФЕКТИТЕ НА ПАНДЕМИЯТА

ЛИЧНОСТНИТЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ (ГОЛЕМИТЕ 5 ФАКТОРА) КАТО МОДЕРАТОРИ НА ЕФЕКТИТЕ НА ПАНДЕМИЯТА ВЪРХУ ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ, РИСКОВИТЕ ПОВЕДЕНИЯ, СОЦИАЛНИТЕ ВРЪЗКИ И АКАДЕМИЧНОТО СПРАВЯНЕ ПРИ ЮНОШИТЕ

Анализът на модерацията изследва как връзката между независима променлива и зависима променлива се променя като функция на трета променлива, наречена модератор. Модераторът може да засили, отслаби или обърне ефекта на независимата променлива върху зависимата променлива.

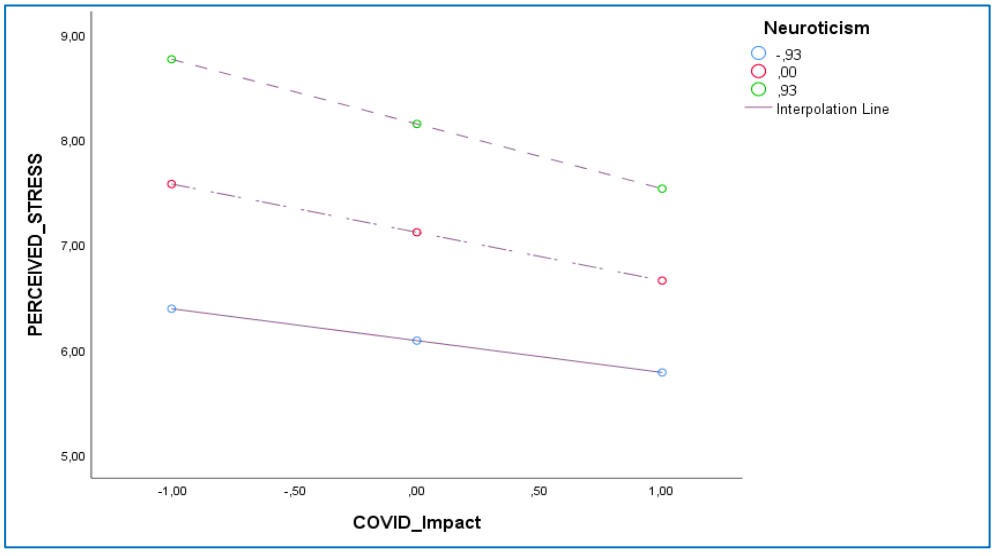


- **В област психично здраве** е тествана модерация по отношение на възприет стрес, тревожност, психосоматични оплаквания и психично благополучие
- В област **рисково здравно поведение** (употреба на вещества) е тествана модерация по отношение на тютюнопушене, употреба на електронни цигари (вейпинг) и напиване
- **В област социални взаимодействия** е тествана модерация по отношение на трите изследвани аспекта на семейната динамика (време със семейството, конфликти в семейството, сплотеност на семейството), на срещите на живо с приятели и на опосредстваните чрез технологиите срещи с приятели
- **В област справяне в училище** е тествана модерация по отношение на академичната мотивация и академичните постижения

ЛИЧНОСТНИТЕ ОСОБЕНОСТИ НА ЮНОШИТЕ КАТО МОДЕРАТОРИ НА ЕФЕКТИТЕ НА ПАНДЕМИЯТА

РЕЗУЛТАТИ ОТ АНАЛИЗА НА МОДЕРАЦИЯТА

- **Невротизмът се разкрива като рисков фактор** по отношение влиянието на пандемията от Ковид-19 върху здравето и благополучието на юношите. Той засилва негативното влияние на пандемията върху всички четири изследвани показателя за психично здраве и всички три изследвани показателя на рисковото здравно поведение
- **Доброжелателността се разкрива като протективен фактор.** Тя отслабва негативното влияние на пандемията от Ковид-19 върху психичното здраве (стрес и психично благополучие) и рисковото здравно поведение (тютюнопушене и напиване)
- **Отвореност към нов опит**: показва протективна функция по отношение на два показателя - психично благополучие и тютюнопушене
- **Съзнателност**: показва противоречиви резултати
- **Екстраверсия**: открива се само една значима интеракция, която разкрива протективен ефект по отношение на възприетия стрес



Невротизмът като модератор на връзката между влиянието на Ковид-19 и възприетия стрес

АНАЛИЗ НА ПРЕЖИВЯВАНИЯТА НА ЮНОШИТЕ ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯТА: КАЧЕСТВЕН МОДУЛ

ПРОМЕНИ В ЖИВОТА НА ЮНОШИТЕ В РЕЗУЛТАТ НА ПАНДЕМИЯТА И ТЯХНОТО ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ БИОПСИХОСОЦИАЛНОТО ИМ ФУНКЦИОНИРАНЕ

Качествен модул: четири изследователски въпроса

- Какви промени са настъпили в живота на юношите в резултат на пандемията?
- Как са им повлияли тези промени?
- Какви са емоционалните отговори на юношите?
- Какви са начините им на справяне?

Методологичен подход

- Метод за качествен анализ на текстовите данни: рефлексивен тематичен анализ (Braun & Clarke, 2006, 2012, 2022)
- Преживелищен подход - фокусира се върху преживяванията на участниците и създаването на смисъл от преживения опит
- Индуктивна ориентация – анализът се основава на данните, а не е насочван от предварително избрана теория и предварително формулирани кодове



АНАЛИЗ НА ПРЕЖИВЯВАНИЯТА НА ЮНОШИТЕ ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯТА: КАЧЕСТВЕН МОДУЛ

ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКИ ВЪПРОС 1 – ЖИЗНЕНИ ПРОМЕНИ

Идентифицирани са 10 основни теми с различен брой подтеми

- Общо влияние на пандемията
- Общественоздравни и социални мерки
- Излагане на Ковид-19
- Страх и предпазване
- Социално влияние: взаимоотношения и изолация
- Онлайн образование и образователни резултати
- Промени в начина на живот (здравно поведение)
- Здравни последици
- Финансови затруднения
- Личностно развитие и посттравматичен растеж

ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКИ ВЪПРОС 2 – ЕФЕКТ НА ПРОМЕНИТЕ

Идентифицирани са 9 теми

- Негативно влияние
- Позитивно влияние
- Слабо-неутрално влияние
- Адаптация
- Влошаване
- Подобрение
- Както позитивно, така и негативно влияние
- Влияят по много (различни) начини
- Провокират психосоматични симптоми

АНАЛИЗ НА ПРЕЖИВЯВАНИЯТА НА ЮНОШИТЕ ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯТА: КАЧЕСТВЕН МОДУЛ

ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКИ ВЪПРОС 3 – ЕМОЦИОНАЛЕН ОТГОВОР

- **Идентифицирани са общо 16 теми; повечето представляват емоционални клъстери от близки емоции**

- Общ афект
- Изолация/затваряне-самота-отчуждение
- Стрес-притеснение-тревога
- Страх
- Тъга-нещастие-депресия
- Раздразнение-гняв-агресивност
- Безпомощност-отчаяние
- Скука-апатия
- Спокойствие/релаксация
- Удовлетворение-радост-щастие
- Надежда/оптимизъм
- Любопитство-вълнение
- Странност-объркване
- Разочарование
- Умора/изтощение
- Болка

ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКИ ВЪПРОС 4 – НАЧИНИ НА СПРАВЯНЕ

- **Идентифицирани са 14 теми**

- Характеристики на справянето
- Комуникация и социална подкрепа
- Личностни ресурси
- Дигитални устройства и време онлайн
- Развлекателни дейности вкъщи
- Здравословно поведение
- Спазване на мерките/ оставане вкъщи
- Повече учене
- Излизане навън
- Професионална подкрепа
- Избягване/ не обръщане на внимание
- Приемане
- Нездравословно поведение
- Потискане на чувствата

ИЗВОДИ ЗА ПРАКТИКАТА: НАСОКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ИНТЕРВЕНЦИЯ

НАСОКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ИНТЕРВЕНЦИИ: ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ (ТРЕВОЖНОСТ, СТРЕС И НЕГАТИВНИ ЕМОЦИИ)

- Интервенции за повишаване на социалната подкрепа и устойчивостта
- Модел за психологично консултиране чрез изследване (the research-based psychological counseling model) в комбинация с физически упражнения на открито
- Повишена физическа активност, напр. физически упражнения в голям обем и извършвани регулярно
- Когнитивно-поведенческа терапия и основана на осъзнатост психотерапия (майндфулнес)
- Онлайн психологично консултиране, онлайн телемедицина и телепсихиатрични услуги, онлайн достъп до различни ресурси за повишаване на здравната информираност
- Редуциране на тревожността чрез насърчаване на социалната свързаност в рамките на семейството и с приятелите. Родителите да бъдат насочени да развиват социалните и емоционални умения на децата си по време на пандемия, когато прекарват повече време заедно
- Мерки за ограничаване разпространението на фалшиви новини и противоречива информация





ИЗВОДИ ЗА ПРАКТИКАТА: НАСОКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ИНТЕРВЕНЦИЯ

НАСОКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ИНТЕРВЕНЦИИ: РИСКОВО ЗДРАВНО ПОВЕДЕНИЕ (УПОТРЕБА НА ВЕЩЕСТВА)

Образователни превантивни програми

- Програмите обикновено се реализират в училищна среда и включват:
  - Знания относно рисковете от употреба на вещества
  - Умения за отказ или социална съпротива
  - Нормативно образование
  - Повишаване на компетентността



Семейно ориентирани подходи за превенция

- Обучителни програми за родителски и семейни умения
- Семейна терапия (функционалната семейна терапия (FFT) и многоизмерната семейна терапия (MDFT)



Индивидуална психологическа подкрепа и терапия

- Когнитивно-поведенческа терапия (КПТ)
- Мотивационно интервюиране

ИЗВОДИ ЗА ПРАКТИКАТА: НАСОКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ И ИНТЕРВЕНЦИЯ

Общностни инициативи и менторски програми



- Организирани общностни дейности за свободното време на юношите: спортни, художествени и общественополезни клубове, младежки центрове, доброволчески инициативи, образователни кампании и др.
- Менторски програми

Програми за превенция и интервенция в контекста на пандемията от Ковид-19

- Дигиталните подходи при употребата на вещества са доказано ефективни при работа с юноши
- Телемедицина (мрежата Drug Help Net, дигиталната платформа RAE и др.)
- Други уеб-базирани интервенции: програмите „Put it Out (Изгаси я)“, „Let's Talk About Smoking (Да поговорим за пушенето)“, „Climate Schools (Климатични училища)“ и „Real Teen (Истински тийнейджър)“
- Интервенции, включващи игрови елементи и виртуална реалност (видеоигри като „Invite Only VR (VR само с покана)“ „smoke SCREEN (Димна завеса)“, „Tetris“,”Arise” и др.)





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поради особеностите на периода на своето развитие юношите са особено уязвими към неблагоприятните промени в социалната среда и са застрашени от дългосрочни последици от пандемията, които могат да действат в рамките на целия им живот.

Обобщените резултати от изследването показаха предимно негативно влияние на пандемията от Ковид-19 по отношение на психичното здраве и рисковото поведение (употреба на вещества) при юношите.

Социалната област е тази, в която юношите най-силно демонстрират своя адаптивен потенциал и стратегии за справяне. Родени дигитални, тези поколения в най-висока степен успяват да се възползват от възможностите на съвременните информационни и комуникационни технологии, за да поддържат взаимоотношенията си със значимите други и да получават социална подкрепа. Установява се и преобладаващо позитивен ефект върху семействата.

Въвеждането на онлайн обучението и ограниченията, наложени при възстановяването на присъственото обучение, са свързани с по-скоро негативни ефекти, като понижение на академичната мотивация и затруднения с ученето по време на онлайн обучението.

Индивидуалните и личностните особености на юношите опосредстват влиянието на пандемията, като невротизмът е рисков фактор, а доброжелателността – протективен.

Проследен е баланса на негативни и позитивни ефекти на пандемията, като освен в областта на социалните взаимодействия, позитивни ефекти има по отношение на личностното развитие и посттравматичния растеж и начините на справяне на юношите, които са почти изцяло позитивни и адаптивни.

Институт за изследване на населението и човека – БАН
https://iphs.eu/

© 2025

ISBN 978-954-92555-6-0
9 789549 255560