РЕЗЮМЕТА НА НАУЧНИТЕ ПУБЛИКАЦИИ

на доц. д-р Анна Александрова-Караманова,

представени за участие в конкурс за професор в област на висше образование 3. Социални, стопански и правни науки, професионално направление 3.2 Психология (Психология на здравето и развитието), обнародван в ДВ, бр. 65 от 17.07.2026 г.

1. Научна монография

Александрова-Караманова, А., Димитрова, Е., Йорданова, Т., Коцева, Т., Минева, К., Паунова-Маркова, Е. (2026). *Ковид-19 и юношите: порастване по време на пандемия.* 296 стр. (380 стандартни страници). София: Издателство на БАН „Проф. Марин Дринов“. ISBN 978-619-245-643-6 (print), ISBN 978-619-245-644-3 (e-book).

Настоящата монография поставя във фокуса на своето изследване юношите като уязвима група по отношение на негативните ефекти на пандемията от Ковид-19. Развитийният период на юношеството сам по себе си създава нормативни предпоставки за уязвимост по отношение на физическото и психическото здраве и благополучие. 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 като обучението (преминаване онлайн), общуването с връстници (все повече онлайн), ограничения в спортуването, в разходките и развлеченията извън дома, увеличаване на времето, прекарвано пред екраните, повече време в рамките на дома в компанията на родителите, с които общуването в периода на юношеството често е трудно.

Монографията е структурирана в 10 глави и заключение.

Първа глава включва няколко теоретични прегледа, направени в различни моменти от протичането на пандемията и натрупването на емпирични доказателства по изследваните въпроси. Първоначалният преглед на литературата (2021 г.) показва анализи на ефектите на пандемията върху юношите в няколко насоки: общи ефекти, ефекти върху психичното здраве, ефекти върху здравното поведение (физическа активност, хранене, екранно време, сън, употреба на алкохол и канабис), ефекти върху социалните взаимодействия, ефекти върху справянето в училище. Последващите два прегледа на литературата анализират баланса между негативни и позитивни ефекти и промяна на ефектите в течение на пандемията, както и идентифицират рисковите и протективните фактори, свързани с пандемичните ефекти върху юношите.

Втора глава формулира, на основата на направените теоретични анализи, теоретична рамка и теоретични предпоставки на изследването, и представя неговия методологичен подход, теоретичен модел, цел и хипотези, изследователски дизайн и процедура, извадка и методи. Обща рамка на изследването е биопсихосоциалният модел, подходящ за

изследване на комплексните биологични, психологични и социални ефекти на пандемията от Ковид-19 при юношите. Общата цел на изследването е да 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, рисковото им здравно поведение, социалните им взаимодействия и справянето им в училище, като отчете модериращите ефекти на социално-демографски характеристики и на личностните особености на юношите. Проучването използва смесена методология - количествено-качествен подход, който включва проведено чрез училищата национално представително изследване на 3523 юноши в ранно и средно юношество (11-17 години, 50,8% момчета и 49,2% момичета), както и качествен компонент (4 отворени въпроса). Изследването има модулна структура, като включва 6 тематични модула, отнасящи се съответно до измеренията на пандемичната криза, психичното здраве на юношите, здравното им поведение, социалните им взаимодействия, справянето им в училище и социално-демографските характеристики и личностни особености. Използвани са както съществуващи психометрични въпросници, така и са разработени авторски методики за изследване на специфични аспекти на ефектите на пандемията (възприета трудност на спазване на противоепидемичните мерки, академична мотивация и постижения в онлайн образованието, финансова нестабилност на семейството и др.). На основата на проведеното изследване са разработени насоки за превенция и интервенция на проблеми на юношеското здраве и развитие.

Трета глава съдържа описателни резултати относно изследваните измерения 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 12 области от живота на юношите (животът като цяло, здраве, взаимоотношения със семейството, приятелите и романтичния партньор, психично здраве, справяне в училище, физическа активност, сън, хранене и напитки, очаквания за бъдещето, финансово положение на семейството).

Четвърта глава се фокусира върху ефектите на пандемията върху психичното здраве на юношите, които проучва чрез два научни анализа: ефекти на боледуването от Ковид-19 и поставянето под карантина/самоизолация върху тревожността и самотата при юношите и ефекти на трудностите при спазването на общественоздравните и социални мерки срещу Ковид-19 върху възприетия стрес, психосоматичните оплаквания и общата Аз-ефективност на юношите (анализирана като ресурс за справяне със стреса).

В пета глава се обсъждат ефектите на пандемията върху рисковото здравно поведение на юношите (употреба на вещества: тютюнопушене, вейпинг/електронни цигари, употреба на алкохол, напиване, употреба на канабис), отново в рамките на два научни анализа: проучване на влиянието на широк кръг биопсихосоциални фактори върху рисковите здравни поведения, основано на биопсихосоциалния модел и социално-екологичния модел (индивидуални, междуличностни, общностни и обществени фактори), и проучване на връзката между индивидуалните характеристики, семейната динамика и социално-

икономическите трудности, преживени от семействата по време на пандемията, и рисковите поведения.

Шеста глава представя влиянието на пандемията върху социалните взаимодействия на юношите в рамките на тяхното семейство, с приятели и романтичен партньор. Анализирани са фактори като семейна динамика (семейни конфликти, сплотеност на семейството и време със семейството); липса на лични срещи с разширеното семейство, с приятели, с учители и съученици, с романтичен партньор; опосредствана от технологиите комуникация с разширеното семейство, с приятели и съученици, с интернет приятели, самота, удовлетвореност от живота.

Седма глава анализира ефектите на пандемията върху справянето на юношите в училище, с фокус върху академичната мотивация и академичните постижения. Проучват се факторите възприета трудност на онлайн обучението, чувство за липса на личен контакт със съученици и учители в училище, общо време пред екран, намален стрес при учене от вкъщи, повече образователна подкрепа от родителите, влияние на Ковид-19 върху очакванията за бъдещето (относно образование и работа).

Осма глава се фокусира върху ролята на личностните особености (големите пет фактора) като модератори на влиянието на пандемията в изследваните области на функциониране на юношите. Независимата променлива е комплексното влияние на Ковид-19 върху 11 области от живота на юношите (без взаимоотношения с романтичен партньор), като са изследвани интеракции при зависими променливи в областта на психичното здраве (възприет стрес, тревожност, психосоматични оплаквания и психично благополучие), рисковото поведение (тютюнопушене, вейпинг/електронни цигари и напиване), социалните взаимодействия: семейна динамика, срещи на живо с приятели и на опосредствани чрез технологиите срещи с приятели, и справянето в училище (академична мотивация и академични постижения).

Девета глава представя резултати от качествения модул на изследването, в който с помощта на четири отворени въпроса са изследвани субективните преживявания на юношите относно промените в живота им в резултат на пандемията, ефекта на тези промени, емоционалният отговор на промените и начините на справяне. Методът за качествен анализ на данните е тематичен рефлексивен анализ.

Основавайки се на резултатите от направените изследвания, десета глава разработва насоки за превенция и интервенция на проблеми на юношеското здраве и благополучие в областта на психичното здраве, употребата на вещества и академичната мотивация, които биха били полезни за практикуващи специалисти в сферата на здравеопазването, образованието и в социалната сфера, както и за родителите и самите юноши.

Монографията завършва със заключение, което обобщава резултатите от проведеното комплексно изследване. Обсъдени са преобладаващо негативните ефекти на пандемията в областите психично здраве и справяне в училище, смесените ефекти по отношение на употребата на вещества, демонстрираният адаптивен потенциал и стратегии за справяне на юношите в областта на социалните им взаимодействия, идентифицираните рискови и протективни социално-демографски и личностни фактори, както и позитивните ефекти

на пандемията, откривани в рамките на качествения модул и в комплексната оценка на юношите за влиянието на пандемията върху живота им. Резултатите имат приложение както в рамките на обичайния социален контекст на развитие на юношите, така и при последващи пандемии или здравни кризи, които според много експерти са вероятни в сравнително близко бъдеще.

2. Публикувана глава от колективна монография

Alexandrova-Karamanova, A. (2026). Bulgaria [България]. In J. S. Hong, R. Thornberg, V. J. Llorent, & Z. Han (Eds.), *Bullying: Global Case Studies in Policy and Prevention for Young People* [*Тормоз: Глобални казуси в областта на политиката и превенцията за млади хора*] (pp. 531–539). Edward Elgar Publishing, Ltd. eISBN: 9781035348329. https://doi.org/10.4337/9781035348329.00085

Тази глава е част от книга, която изследва феномена тормоз по света, с цел да предостави цялостен преглед на разпространението и реакцията към тормоза в световен мащаб. Книгата включва 110 глави за тормоза в 110 държави/общества/територии. Всяка глава изследва дефинициите и разпространението му, анализира сложността на тормоза, значението на културния контекст, съществуването (или липсата) на програми за превенция и интервенция срещу тормоза, както и закони и политики за борба с тормоза. В България тормозът се определя според концептуализацията на Олвеус и се разпознават физически, психологически, сексуален и кибертормоз. Тормозът е силно разпространен, особено сред момчетата, с нарастващи стойности на кибертормоза. Научните изследвания са предоставили цялостен анализ на феномена, неговите видове и проявления, разпространение и тенденции, мотиви, фактори, стратегии за справяне и ефекти. През последните десет години се разработва и последователно прилага целенасочена държавна политика срещу тормоза чрез програми за превенция и интервенция в училищата, обучение и подкрепа на специалисти, повишаване на осведомеността сред ученици, родители, учители и обществото, както и предоставяне на специализирани услуги.

3. Студии, публикувани в научни издания, реферирани и индексирани в световноизвестни бази данни с научна информация

1. **Alexandrova-Karamanova, A.,** Mineva, K., Dimitrova, E., & Kotzeva, T. (2025). Perceived Difficulties in Compliance with COVID-19 Public Health Measures: Associations with Adolescent Mental Health [Възприети трудности при спазване на мерките за обществено здраве, свързани с COVID-19: връзки с психичното здраве на юношите]. *Child & Youth Care Forum, 54,* 1047-1070. https://doi.org/10.1007/s10566-024-09850-4 SJR (Scopus):0.858, JCR-IF (Web of Science):1.6

По време на пандемии, прилагането на обществоздравни и социални мерки (ОЗСМ) от страна на правителствата и спазването на ОЗСМ от страна на отделните лица е от първостепенно значение. Юношите обаче в по-малка степен се съобразяват с превантивните мерки за COVID-19, а ОЗСМ са свързани с влошаване на психичното здраве на юношите. Целта на проучването е да се изследват възприетите трудности при спазване на ОЗСМ за COVID-19 и тяхната връзка с психичното здраве на юношите (възприет стрес, психосоматични оплаквания и обща Аз-ефективност) в България. През 2022/2023 г. е проведено национално представително проучване чрез училищата сред юноши в ранна до средна юношеска възраст (N = 3326, средна възраст – 14,0 години, 49,2% момичета). Методите включват Скалата за възприети трудности при спазване на мерките за обществено здраве за COVID-19, Скалата за възприет стрес на Коен – 4, Скалата за психосоматични оплаквания и Обща Аз-ефективност – кратка скала. Юношите разграничават здравните мерки от социалните мерки, като и двете са по-трудни за по-малките юноши. Социалните мерки са по-трудни за момичетата и за общата извадка. Възприетата трудност на здравните мерки очаквано се свързва с по-лошо психично здраве на юношите, докато възприетата трудност на социалните мерки се свързва с по-високи психосоматични оплаквания, но по-нисък възприет стрес и по-висока Аз-ефективност (коригирана за преживяна карантина/самоизолация, инфекция с COVID-19 на юношите или членовете на семейството, пол и възраст). Резултатите имат значение за повишаване на готовността за бъдещи пандемии на здравните експерти и здравните, училищните и социалните системи, както и на родителите, младежите и членовете на обществото. Специфичните възприети трудности и потребности на юношите за поддържане на значими социални връзки трябва да бъдат разгледани, за да се улесни разбирането и спазването на ОЗСМ, като същевременно се гарантира психосоциалното развитие на юношите и се поддържа тяхното психично здраве.

2. **Alexandrova-Karamanova, A.,** Paunova-Markova, E., Mineva, K., & Yordanova, T. (2025). The Mental Health of Adolescents: Pandemic Challenges and Protective/Risk Factors [Психичното здраве на юношите: пандемични предизвикателства и протективни/рискови фактори]. *Archives of Psychiatry Research, 61*(3), 255-274. https://doi.org/10.20471/dec.2025.61.03.07 SJR (Scopus):0.142

Психичното здраве на юношите е негативно повлияно от пандемията от COVID-19, като това бива влошено или смекчено от рискови или протективни фактори. Изследването има за цел да анализира рисковите и протективните фактори за психичното здраве и благополучие на юношите в контекста на пандемията от COVID-19, въз основа на преглед на научната литература. Проведен е преглед на литературата, включващ 46 статии с докладвани данни от изследвания върху юношески популации на всичките 6 континента. Анализът се основава на критериите: рисков или протективен фактор, индивидуален (I) или екологичен (E) фактор и общ (G) или специфичен (S) фактор за COVID-19. Рисковите фактори включват: женски пол, по-висока възраст, негативен копинг и предходна диагноза за психично здраве или хронично състояние (IG фактори); страх от COVID-19 и прекомерна информация за COVID-19 (IS фактори); нисък

социално-икономически статус, семейство с един родител, влошено семейно функциониране, семейно и домашно насилие, прекомерно време онлайн и предходни негативни преживявания (EG фактори); излагане на COVID-19 и затваряне на училища и дистанционно обучение (ES фактори). Протективните фактори включват: мъжки пол, по-ниска възраст, психична устойчивост и позитивен копинг, физическа активност и постоянен режим (IG фактори); знания и информация за COVID-19 (IS фактор); позитивни семейни отношения и социална подкрепа (EG фактори). Резултатите подкрепят бъдещата подготовка за пандемия и интервенциите в областта на психичното здраве, насочени към смекчаване на негативните ефекти върху психичното здраве на юношите чрез фокусиране върху общите рискови и протективни фактори в ранните етапи на кризата, и същевременно се основават върху специфични за COVID-19 емоционални и когнитивни реакции на юношите, за да се идентифицират и адресират предизвикателствата, породени от нови патогени или други видове кризи.

3. Paakkari, L., Kulmala, M., Lahti, H., Boberová, Z., Valentic, M., Kleszczewska, D., **Alexandrova-Karamanova, A.,** Rouquette, A., & Torppa, M. (2025). Equality in adolescents' opportunities for health information through the lens of health literacy - Results from HBSC Study 2018 and 2022 [Равенство във възможностите на юношите за здравна информация през призмата на здравната грамотност – Резултати от проучването HBSC през 2018 и 2022 г.]. *Journal of Adolescent Health, 77*(5), 938-946. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2025.06.022 SJR (Scopus):1.638, JCR-IF (Web of Science):3.6

Достъпът до здравна информация, критичен компонент на здравната грамотност (ЗГ), дава възможност на индивидите да вземат информирани решения относно своето благополучие. Юношите се нуждаят от информация за здравето и от способности да намират информация, която разбират, да сравняват информация от различни източници и да преценяват дали информацията е правилна или грешна (наричана тук ЗГ-инфо). Последните проучвания показват значителни пропуски в тези компетенции, изострени от социално-икономически и контекстуални фактори. Изследването има за цел да (1) оцени нивата на ЗГ-инфо и промените във времето, (2) да оцени социално-демографските фактори и социалната подкрепа, свързани с ниската ЗГ-инфо и техните промени, и (3) да анализира връзката между ЗГ-инфо и самооценените здраве. Анализирани са данни от проучванията „Поведение и здраве при деца в училищна възраст - HBSC“, проведени през 2018 и 2022 г. Участниците включват 13- и 15-годишни юноши от 11 европейски държави (N = 46 008 през 2022 г.). ЗГ-инфо е измерена с помощта на четири айтема от инструмента „Здравна грамотност за деца в училищна възраст“ (притежаване, намиране, сравняване и преценка на здравна информация). Социално-демографските фактори, социалната подкрепа и самооценените здраве бяха изследвани с помощта на probit регресионни модели, за да се идентифицират промени и връзки във времето. През 2022 г. 26,1% от юношите показаха ниска ЗГ-инфо, със значителни национални вариации. Ниската ЗГ-инфо беше по-разпространена сред по-младите юноши, тези от по-малко заможни семейства и тези с по-ниска социална подкрепа. Ниската ЗГ-инфо беше

свързана с лошо самооценено здраве. В сравнение с 2018 г. разпространението на ниската ЗГ-инфо се е увеличило значително в Полша и Словакия. ЗГ-инфо сред юношите остава неравномерна в цяла Европа, със значителни различия, свързани с възрастта, социално-икономическия статус и социалната подкрепа. Необходими са целенасочени интервенции в образователните и здравните системи, за да се насърчи справедливо ЗГ-инфо и да се подобрят здравните резултати на юношите.

4. Berchialla, P., Canale, N., Kilibarda, B., Comoretto, R. I., **Alexandrova-Karamanova, A.,** Baška, T., ter Bogt, T., Vieno, A., & Charrier, L. (2025). Self-perceived impact of COVID-19 and risk behaviors among adolescents: Results from the HBSC 2021/22 study in 21 European countries [Субективно възприето влияние на COVID-19 и рисково поведение при юношите: Резултати от проучването HBSC 2021/22 в 21 европейски държави]. *Addictive Behaviors, 163,* 108238. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108238 SJR (Scopus):1.527, JCR-IF (Web of Science):4,5

Проучването има за цел да изследва възприятието на юношите за въздействието на пандемията от COVID-19 върху няколко аспекта от живота им (психично здраве, благополучие, семейство, връстници, училище, диета и физическа активност) във връзка с рискови поведения като тютюнопушене, употреба на алкохол, напиване и употреба на канабис. Използвани са данни от проучването „Поведение и здраве при деца в училищна възраст“ (HBSC), проведено през 2021/2022 г., обхващащо 106 221 юноши на възраст 11–15 години (50,9% момичета) от 21 европейски държави. Планът за анализ на данните включва модели на Multilevel Generalized Latent Class Analysis (GLCA), членство в латентни класове и поведение, свързано с употребата на вещества, като консумацията на алкохол, тютюнопушенето, напиването и употребата на канабис са дистални резултати. GLCA идентифицира 14% от юношите като отрицателно или много отрицателно повлияни от пандемията, а 42% - положително или много положително повлияни. Останалите 44% от юношите възприемат нито отрицателно, нито положително въздействие на COVID-19. В първата група момичетата, по-големите юноши и юношите от по-малко заможни семейства бяха свръхпредставени. Негативно засегнатата група беше особено разпространена (>25%) в страни като Унгария, Кипър, Гърция и Полша. Негативно засегнатите юноши показаха по-висок риск от тютюнопушене, напиване и употреба на канабис в сравнение с връстниците си в положително засегнатата група след корекция за пол, възраст и семейно богатство. Резултатите от проучването HBSC от 2021/22 г. подчертаха повишено ниво на употреба на вещества сред юношите, които възприемат по-силно отрицателно въздействие на пандемията от COVID-19 върху живота си. Тези резултати показват, че пандемията е оказала особен натиск върху момичетата, по-големите и по-малко заможните юноши. Те подчертават необходимостта от специално внимание и персонализирани интервенции за справяне със стресиращи бъдещи събития, които могат да повлияят на живота и психичното здраве на тези юноши.

5. **Alexandrova-Karamanova, A.,** Lauri Korajlija, A., Halama, P., & Baban, A. (2024). Long-Term Post–COVID-19 Health and Psychosocial Effects and Coping Resources Among Survivors of Severe and Critical COVID-19 in Central and Eastern Europe: Protocol for an International Qualitative Study [Дългосрочни пост-COVID-19 здравни и психосоциални ефекти и ресурси за справяне сред преболедували тежък и критичен COVID-19 в Централна и Източна Европа: Протокол за международно качествено изследване]. *JMIR Research Protocols, 13,* e57596. http://dx.doi.org/10.2196/57596 SJR (Scopus):0.533, JCR-IF (Web of Science):1.5

Съществува силна необходимост от определяне на пандемичните и постпандемичните предизвикателства и ефекти на индивидуално, семейно, общностно и обществено ниво. Здравните и психосоциалните ефекти след COVID-19 имат дълготрайно въздействие върху физическото и психичното здраве и качеството на живот на голяма част от оцелелите, особено на преболедувалите тежък и критичен COVID-19, което продължава и след края на пандемията. Докато изследванията са фокусирани предимно върху отрицателните краткосрочни и дългосрочни ефекти от COVID-19, малко проучвания са изследвали положителните ефекти от пандемията, като например посттравматичния растеж. От съществено значение е да се изучат както отрицателните, така и положителните дългосрочни ефекти след COVID-19 и да се признае ролята на ресурсите, с които разполага индивидът, за да се справи със стреса и травмата. Тези знания са особено необходими в недостатъчно проучените региони, силно засегнати от пандемията, като например региона на Централна и Източна Европа. Качественият подход би могъл да предостави уникална представа за субективните перспективи на оцелелите относно техния опит с тежко заболяване от COVID-19 и неговото продължително въздействие върху живота им. Целта на изследването е с помощта на качествени методи да се проучи опитът на възрастни, оцелели от тежък или критичен COVID-19 през целия остър и постакутен период в 5 страни от Централна и Източна Европа (България, Словакия, Хърватия, Румъния и Полша); да се получи представа за негативните (пост-ковид синдром и качество на живот след COVID-19) и положителните (посттравматичен растеж) дългосрочни пост-COVID ефекти; и да се разбере ролята на личните, социалните и други ресурси за справяне на оцелелите, както и на локалния социокултурен контекст и ситуациите, свързани с епидемията. Това е качествено изследване, основано на тематичен анализ, с преживелищна рефлексивна перспектива и индуктивна ориентация. Аналитичният подход включва анализ на данните на два етапа: национални анализи в етап 1 и международен анализ в етап 2. Данните се събират от възрастни, преболедували тежък и критичен COVID-19, чрез дълбочинни полуструктурирани интервюта, проведени в периода след изписване от болницата. Международната извадка включва 151 оцелели от тежък и критичен COVID-19: България (n=33, 21,8%), Словакия (n=30, 19,9%), Хърватия (n=30, 19,9%), Румъния (n=30, 19,9%) и Полша (n=28, 18,5%). Това изследване подчертава значението на по-задълбоченото разбиране на текущите здравни и психосоциални предизвикателства, пред които са изправени оцелелите, и какво им помага да се справят с тези предизвикателства и, в някои случаи, да процъфтяват. То има значение за информиране на холистичните грижи и

подобряване на здравните и психосоциалните резултати на оцелелите от COVID-19 и ще бъде от решаващо значение за оценката на цялостното въздействие и многостранните последици от пандемията и за информиране на бъдещата готовност за пандемия.

6. Dimitrova, E., & **Alexandrova-Karamanova, A.** (2024). Family Dynamics, Socioeconomic Hardships, and Health Risk Behaviours of Bulgarian Adolescents during the COVID-19 Pandemic [Семейна динамика, социално-икономически трудности и рисково здравно поведение на българските юноши по време на пандемията от COVID-19]. *Children, 11*(8), 1016. https://doi.org/10.3390/children11081016 SJR (Scopus):0.748, JCR-IF (Web of Science):2.1

Това проучване има за цел да изследва семейната динамика и икономическите трудности, преживявани от семействата по време на пандемията от COVID-19, както и тяхната връзка с рисковото здравно поведение (РЗП) на юношите. Въз основа на представително проучване на юноши на възраст 11–16 години, проведено в България по време на пандемията от COVID-19, и данни от HBSC от периода преди пандемията, са приложени логистични регресионни модели, оценяващи тютюнопушенето, вейпинга, употребата на алкохол, напиването и употребата на канабис. Независимите променливи включват демографски данни, Скала за материално състояние на семейството (FAS III), структура на семейството, лекота на комуникация с родителите и разработени от авторите въпроси относно доходите и промяната в икономическия статус на родителите, семейните конфликти и липсата на контакт с разширеното семейство поради пандемията. Материалният статус на семейството показа нарастващи разлики в РЗП на юношите по време на пандемията. Безработицата сред родителите, намаляването на доходите и временните съкращения са свързани с по-висок риск от употреба на вещества. Семейните конфликти, липсата на контакт с разширеното семейство и трудностите в комуникацията с майката са свързани с по-висок риск от употреба на вещества. Комуникацията с бащата е значимо свързана с употребата на алкохол и напиването. Момчетата имат по-ниска вероятност да употребяват електронни цигари и по-висока вероятност да употребяват алкохол и канабис и да се напиват. По-високата възраст и малцинственият статус са свързани с повишаване на РЗП при юношите. Заключения: Това проучване подчертава необходимостта от специални интервенции, фокусирани върху семейството, по време на здравни и икономически кризи.

7. Miteva, P., **Alexandrova-Karamanova, A.,** Antonova, N., & Dimitrova, E. (2024). Biopsychosocial determinants of glycemic control and microvascular health: An interdisciplinary approach [Биопсихосоциални детерминанти на гликемичния контрол и микроваскуларното здраве: интердисциплинарен подход]. *Series on Biomechanics, 38*(4), 116-126. https://doi.org/10.7546/SB.16.04.2024 – SJR (Scopus):0.247

Целта на студията е да се опише теоретичен модел на биопсихосоциалните детерминанти на самоуправлението на диабета и микроваскуларното здраве. Това е теоретично изследване, базирано на преглед и анализ на биомедицинска и психологическа литература за диабета, неговите хронични ефекти и усложнения, както и детерминанти на самоуправлението на диабета и микроваскуларното здраве. Идентифицирани са основните психосоциални фактори, свързани с диабета. Предложен е биопсихосоциален модел на самоуправление на диабета и микроваскуларното здраве, включващ биомедицински (вид диабет, време от поставяне на диагнозата, вид и тежест на усложненията, съпътстващи заболявания), психологически (диабетен дистрес, депресия, тревожност, личност тип D, стилове на справяне, Аз-ефективност) и социални фактори (социална подкрепа, стресови фактори от околната среда, социално-икономически статус, достъп до медицински услуги) като детерминанти на самоуправлението на диабета (мониторинг на кръвната захар, диета, упражнения, управление на теглото, придържане към медикаментозно лечение, придържане към медицински прегледи), които предсказват периферната микроваскуларна активност (ендотелна функция и вазодилатация). Въз основа на предложения модел се планира емпирично интердисциплинарно проучване и разработване на прототип на неинвазивна персонализирана домашна система за мониторинг и прогнозиране на усложнения в периферната съдова система. Интердисциплинарният биомедицински и психологически подход има потенциала да интегрира и адресира най-важните детерминанти, свързани с диабета, в подкрепа на ефективното самоуправление на диабета и превенцията и смекчаването на усложненията чрез разработване на персонализирани и достъпни дигитални решения.

8. Dimitrova, E., & **Alexandrova-Karamanova, A.** (2023). Biopsychosocial Factors of Adolescent Health Risk Behaviours during the COVID-19 Pandemic-Insights from an Empirical Study [Биопсихосоциални фактори на рисковите здравни поведения на юношите по време на пандемията от COVID-19 – изводи от емпирично изследване]. *Societies, 13(7),* 169. https://doi.org/10.3390/soc13070169 SJR (Scopus):0.535, JCR-IF (Web of Science):1.6

Студията се фокусира върху връзката между рисковите здравни поведения на българските юноши (пушене на цигари, вейпинг, употреба на алкохол и напиване) и биопсихосоциалните фактори на индивидуално и междуличностно ниво, като се използват данни от периода преди пандемията и по време на пандемията, т.е. проучването „Поведение и здраве при деца в училищна възраст“ (HBSC) (2018 г.) и проучването на здравето и благополучието на юношите в контекста на пандемията от COVID-19 (2022/2023 г.). Логистичните регресионни модели разкриват положителна връзка с възрастта и в двата периода, намаляваща разлика между половете в тютюнопушенето, персистиращ ефект на семейната структура, засилен ефект на материалния статус на семейството и диференциращ ефект на етническата принадлежност в края на пандемията. Семейната подкрепа е положително свързана със (зло)употребата с вещества и в двата периода. В края на пандемията генерализираната тревожност е

положително свързана с (зло)употребата с вещества, самотата има отрицателна връзка с напиването, а ограниченото социално взаимодействие и вейпингът са в положителна връзка. Преживяването на COVID-19 инфекция в семейството е свързано с по-висок риск от тютюнопушене, докато лечението в болница за COVID-19 на юношата или член на семейството е свързано с по-висок риск от вейпинг и напиване. Взаимодействията между опита с COVID-19 и психосоциалните променливи разкриват различия в рисковите здравни поведения, включително и участието в (зло) употреба с вещества. Необходими са ефективни интервенции, насочени към идентифицираните рискови фактори и рискови групи, за насърчаване на здравословния начин на живот сред юношите.

9. Paunova-Markova, E., **Alexandrova-Karamanova, A.,** Yordanova, T., & Mineva, K. (2023). Impact of the Covid-19 Pandemic on Adolescent Mental Health and Well-being [Влияние на пандемията от COVID-19 върху психичното здраве и благополучие на юношите]. *Central European Journal of Paediatrics, 19(1),* 54-64. https://doi.org/10.5457/p2005-114.338 SJR (Scopus):0.136

Настоящото проучване има за цел да получи цялостен поглед върху актуалните глобални доказателства за въздействието на пандемията от COVID-19 върху психичното здраве и благополучие на юношите. Изразена е голяма загриженост относно отрицателното въздействие на тази здравна криза върху юношите. През юли 2022 г. в базата данни на Google Scholar бяха проведени електронни търсения на литература. Общо 57 оригинални изследователски статии и обзорни статии, които отговарят на критериите, бяха избрани и прегледани. Те включваха проучвания с юноши от повече от 20 държави на 5 континента. Въздействието на пандемията от COVID-19 върху психичното здраве на юношите беше идентифицирано като отрицателно, положително и флуктуиращо в хода на пандемията. Натрупаните доказателства подкрепят твърдението, че има значително и широкообхватно отрицателно въздействие. Дългосрочните и краткосрочните ефекти обаче се различават. Съобщават се и някои положителни ефекти от пандемията: малък брой юноши сякаш като цяло процъфтяват, а по-голямата част от тях дори изглежда са претърпели положителни промени в някои специфични аспекти. Въпреки това положителното въздействие трудно може да надделее над отрицателното. Колебаещите се траектории на психичното здраве на юношите по време на пандемията могат да се дължат на нивата на заразяване, карантината, тежестта на мерките за ограничаване, натрупването на стресови фактори и др. Заключение – Има доказателства както за отрицателно, така и за положително въздействие на пандемията от COVID-19 върху психичното здраве и благополучие на юношите. Необходими са допълнителни изследвания, за да се проучи сложното въздействие на здравна криза от такъв мащаб.

10. **Alexandrova-Karamanova, A.** (2022). Bullying and violence among adolescents in Bulgaria: The impact of Positive Youth Development [Тормоз и насилие сред юношите в България: влияние на позитивното развитие на младите хора].

Anthropological Researches and Studies, 12(1), 291-303. http://doi.org/10.26758/12.1.22 SJR (Scopus):0.140

Тормозът и физическият бой (сбиване) са широко разпространени сред юношите и имат отрицателни здравни и психосоциални последици както за извършителите, така и за жертвите. Идентифицирани са рискови и протективни фактори за тормоз и насилие, включително протективната роля на характеристиките на позитивното развитие на младите хора. Според модела 5C на Лърнър, те включват Компетентност, Увереност, Свързаност, Характер и Грижа. Целта на изследването е да се проучи влиянието на характеристиките на позитивното развитие на младите хора върху извършването от юношите на тормоз и кибертормоз и участието им в сбивания. Използвани са данни от българското проучване „Поведение и здраве при деца в училищна възраст“ [HBSC] за 2017/2018 г. Националната представителна извадка е съставена от 1517 юноши на възраст 15 години. Инструментите включват Скалата за позитивно развитие на младите хора – кратка форма и едноайтемни мерки за тормоз, кибертормоз и физически бой. Тормозът, кибертормозът и физическият бой са широко разпространени сред българските юноши, по-често при момчетата. Делът на обяснената дисперсия по 5-те характеристики на позитивното развитие на младите хора е 3% за тормоза, 11% за кибертормоза и 4% за сбиванията. Тормозът и кибертормозът са значимо отрицателно свързани с характера, като тормозът също е значимо отрицателно свързан с увереността. Сбиванията са значимо отрицателно свързани с увереността и грижата и положително с компетентността. Тези асоциации остават значими след коригиране по пол и социално-икономически статус, с изключение на връзката между сбиванията и грижата. Резултатите показват, че развитието на характеристиките на позитивното развитие на младите хора (особено характер и увереност) чрез различни младежки програми може да допринесе за намаляване на тормоза и насилието сред младите хора.

11. Dimitrova, E., Kotzeva, T., & **Alexandrova-Karamanova, A.** (2020). Psychosocial school environment and health risk behaviours of adolescents in Bulgaria: results from multilevel analysis [Психосоциална училищна среда и рискови здравни поведения на юношите в България: резултати от мултилевел анализ]. *International Journal of Public Health, 65(8),* 1331–1344. https://doi.org/10.1007/s00038-020-01482-4 SJR (Scopus):0.890, JCR-IF (Web of Science):2.4

Целта на студията е да се проучат връзките между психосоциалната училищна среда и рисковите здравни поведения (пушене на цигари, консумация на алкохол, напиване, тормоз и ранно начало на сексуален живот) в представителна извадка от български юноши. Приложен е мултилевел анализ, използващ данни от българското проучване „Поведение и здраве при деца в училищна възраст (HBSC)“ за 2017/2018 г. Съществуват значителни различия между училищата в България в дела на учениците, които пушат цигари, пият алкохол, напиват се и имат ранно начало на сексуалния живот. По-ниската удовлетвореност от училището е значимо свързана с по-висока вероятност за

тютюнопушене и напиване. Ефектът от училищния натиск е различен за тютюнопушенето и тормоза. Ефектът от подкрепата на съучениците също се различава за определени видове рискови здравни поведения. По-високата подкрепа от съучениците е положително свързана с честа консумация на алкохол и напиване. Връзката между подкрепата от учителите и злоупотребата с алкохол е отрицателна. Заключения. Съществува значима връзка между характеристиките на психосоциалната училищна среда и рисковите здравни поведения на българските юноши (пушене на цигари, консумация на алкохол, напиване, тормоз). Необходими са всеобхватни и ефективни политики за промоция на здравето в българските училища, за да се улесни здравословният начин на живот.

12. **Alexandrova-Karamanova, A.** (2020). Appearance self-attitudes and health and well-being of Bulgarian adolescents [Нагласи към собствения външен вид и здраве и благополучие на българските юноши]. *Central European Journal of Paediatrics, 16(1),* 69-82. https://doi.org/10.5457/p2005-114.258 SJR (Scopus):0.136

Проучването има за цел да изследва връзките между нагласите на юношите към собствения външен им вид и самооценените им здраве, психосоматични оплаквания и психологично благополучие. Изследват се и редица ковариати, за които е известно, че влияят върху здравето и благополучието. Проучването използва данни от българското проучване „Поведение и здраве при деца в училищна възраст“ (HBSC) за 2013/2014 г. Националната представителна извадка включва 3204 юноши на възраст 13 и 15 години. Използваните методи са подскалата за чувства и нагласи към образа на тялото от скалата за инвестиции в тялото (BIS), скалата за психосоматични оплаквания на HBSC, индексът KIDSCREEN-10 като мярка за психологично благополучие и едноайтемни методи за удовлетвореност от външния вид и самооценка на здравето. Удовлетвореността от външния вид и положителните чувства и нагласи на юношите към тялото и външния вид са значимо свързани с по-добро самооценено здраве, липса на или малко психосоматични оплаквания и по-добро психологично благополучие. Тези асоциации остават значими след добавянето на голям брой ковариати, включително социално-демографски характеристики (пол, възраст и материално състояние на семейството); хронични здравословни състояния; здравословно поведение (здравословно хранене, физическа активност, тютюнопушене, консумация на алкохол и диети за отслабване); наднормено тегло/затлъстяване; и виктимизация от връстници. Нагласите на юношите към собствения им външен вид обясняват най-големия дял от вариациите в самооценените здраве, психосоматичните оплаквания и психологичното благополучие в сравнение с другите групи независими променливи. Резултатите показват голямото значение на нагласите към собствения външен вид за физическото и психичното здраве и благополучие в юношеска възраст. Те са важни за медицинската практика, здравното образование и промоцията на здравето сред юношите, където нагласите към собствения външен вид трябва да се разглеждат като ключови рискови фактори за здравето.

4. Студии, публикувани в нереферирани списания с научно рецензиране или публикувани в редактирани колективни томове

1. Йорданова, Т., Минева, К., & **Александрова-Караманова, А.** (2025). Влияние на пандемията от Ковид-19 върху здравето и благополучието на юношите. Насоки за превенция и интервенция. *Сборник доклади от Научна конференция „Знание, наука, иновации и технологии“ 2025*, 143-181.

Студията представя резултати относно здравето и благополучието на българските юноши в контекста на пандемията от Ковид-19, с фокус върху психичното им здраве и рисковите им здравни поведения. Изследването включва национална представителна извадка с 3326 юноши на възраст 11-17 години. Анализът показва значителни нива на тревожност, стрес и усещане за самота, както и високо разпространение на рискови поведения като употреба и злоупотреба с алкохол, тютюнопушене, вейпинг и употреба на канабис, като повечето поведения са нараснали в сравнение с периода преди пандемията. Въз основа на тези данни са предложени насоки за превенция и интервенция на психично-здравните проблеми и на употребата на вещества през юношеството при пандемии или други продължителни кризисни ситуации. Подчертава се необходимостта от цялостен, интердисциплинарен подход, включващ образователни, семейни, психологически и социални стратегии за подобряване на психичното здраве и намаляване на рисковите поведения сред младите хора, както и използването на дигитални информационни ресурси, дигитални интервенции, психологическо консултиране, телемедицина.

2. **Александрова-Караманова, А**., Коцева, Т., Паунова-Маркова, Е., Минева, К., Димитрова, Е., & Йорданова, Т. (2023). Излагане на Ковид-19 и боледуване от Ковид-19 в семейството: ефекти върху психичното здраве на юношите. *Българско списание по психология, 1-4,* 267–284.

Пандемията от Ковид-19 оказа безпрецедентно влияние върху всички сфери на живота. Неясната природа на вируса, свързаните с него усложнения и смъртност и въведените пандемични мерки провокират преживяване на несигурност и страх и застрашават не само физическото оцеляване, но и психичното здраве на хората. Юношите са една от най-уязвимите групи по отношение на негативните психологични ефекти на пандемията от Ковид-19. Целта на изследването е да проучи ефектите върху психичното здраве на юношите от излагането на Ковид-19 и боледуването от Ковид-19 в семейството и поставянето на юношата или член на семейството под карантина или в самоизолация. Данните са събрани през юни 2022 г. Извадката обхваща 1130 юноши на възраст 11–16 години. Методите включват авторска методика за излагане на Ковид-19 и боледуване от Ковид-19 при юноши и членове на техните семейства и за честота на поставяне под карантина или в самоизолация, скала за генерализирано тревожно разстройство GAD-7, скала за изпитване на самота. Според получените резултати в половината семейства е

имало заразени с Ковид-19, а заразените юноши са 16%. Всеки пети юноша изпитва умерена или висока тревожност, а всеки седми – хронична самота. Потвърждава се негативното влияние на пандемията от Ковид-19 върху психичното здраве на юношите. Тревожността и самотата при юношите са свързани с боледуването им от Ковид-19 и поставянето на семейството под карантина или в самоизолация. Тревожността е свързана също с отсъствието на заболяване при член на семейството. Резултатите насочват към необходимостта от усилия за справяне с повишения в резултат на пандемията стрес и неговите негативни последствия за психичното здраве на юношите.

3. **Alexandrova-Karamanova, A.** (2022). Positive Youth Development and mental health among Bulgarian adolescents: the protective role of Confidence and Connection [Позитивно развитие на младите хора и психично здраве при българските юноши: протективната роля на увереността и свързаността]. *Psychological Research (in the Balkans), 25(1).* https://doi.org/10.7546/PsyRB.2022.25.01.01

Позитивното развитие на младите хора (PYD) се фокусира върху силните страни, положителните качества и резултати у младите хора. Моделът 5C на Лърнър определя позитивното развитие чрез пет аспекта: Компетентност, Увереност, Връзка, Характер и Грижа. Изследванията показват, че 5C и други измерения на PYD са положително свързани с позитивното психично благополучие и отрицателно свързани с проблемите с психичното здраве при юношите. Целта на изследването е да се проучат нивата на 5C на позитивното развитие на младите хора и показателите за психично здраве (депресия, възприет стрес и психосоматични оплаквания) и да се изследват техните взаимовръзки в представителна извадка от български юноши в средна юношеска възраст (N=1517). Използвани са данни от българското проучване „Поведение и здраве при деца в училищна възраст“ (HBSC) за 2017/2018 г. Инструментите включват Скалата за позитивно развитие на младите хора – кратка форма, Кратката скала за депресия на Центъра за епидемиологични изследвания (CES-D-R-10), Скалата за възприет стрес на Коен (PSS-4) и Скалата за психосоматични оплаквания на HBSC. Висока честота на депресия (35,6%), възприет стрес (70,2%) и множество повтарящи се психосоматични оплаквания (57,5%) е установена сред българските юноши, като всички те са по-разпространени при момичетата в сравнение с момчетата. Депресията, възприетият стрес и психосоматичните оплаквания са значимо отрицателно свързани с увереността и свързаността и тези асоциации остават значими след коригиране по пол и социално-икономически статус. Делът на обяснената дисперсия чрез 5-те компонента на PYD е 10% за депресия, 14% за възприет стрес и 16% за психосоматичните оплаквания. Идентифицираният протективен ефект на увереността и свързаността има важни последици за прилагането на 5-те компонента на PYD като подход за насърчаване на психичното здраве на младежите и предотвратяване на проблеми с психичното здраве.

4. **Александрова-Караманова, А.** (2021). Мотивация на свързаното с външния вид здравно поведение при жени във възникваща зрелост. *Личност, мотивация, спорт, 25,* 95-112.

Съвременното общество обръща твърде много внимание на теглото и формите на тялото. Прекалената ангажираност с теглото и формите на тялото стои в контекста на нарастващите нива на свръхтегло/затлъстяване и нездравословно хранене, на социокултурната норма за слабо тяло/стигматизиране на свръхтеглото и желанието за стегнато, добре оформено, мускулесто тяло, на разрастващата се индустрия от продукти и услуги за отслабване и фитнес. Особено уязвими възрастови периоди са юношеството и възникващата зрялост (18–29 г.,), в които протичащите интензивни процеси на физическо, психично и социално развитие поставят особено големи предизвикателства пред индивида да интегрира по адаптивен начин вътрешните си потребности и външните изисквания към тялото и външния си вид. Изследването проучва мотивацията на свързаното с външния вид здравно поведение при млади жени във възникваща зрелост (18–29 г.). Проведени са 15 полуструктурирани интервюта с жени и 15 с мъже (които споделят мнения и опит на свои познати жени), анализирани чрез тематичен анализ и интерпретативен феноменологичен анализ. Идентифицирани са осем основни мотива на свързаните с външния вид здравни поведения контрол на теглото чрез диета, здравословно хранене, здравословен начин на живот, спорт и физическа активност: да бъдеш по-слаба (но не твърде слаба); да имаш стегнато (но не твърде мускулесто) тяло; за здраве; за да се чувстваш добре; за добра самооценка и себеприемане; за да се харесваш на другите (да привличаш внимание); за да те харесват момчетата/партньорът ти; за (професионално) развитие в спорта. Свързването на определени мотиви в по-голяма степен със здравословно или с рисково поведение предпоставя повишено внимание към младите жени, за които тези мотиви са водещи. Наличието на множество разнообразни мотиви показва необходимостта от индивидуален подход при консултирането на млади жени с потенциално рисково поведение, както и необходимостта от включването на водещите мотиви при формулирането на послания в програми и интервенции за промоция на позитивен образ за тялото и превенция на хранителните разстройства.

5. **Александрова-Караманова, А.** (2021). Спорт и физическа активност при младите жени в контекста на поведенията за промяна на тялото. *Личност, мотивация, спорт, 25,* 113-131.

Поведенията за промяна на тялото и външния вид са широко разпространени сред младите хора, като при жените те най-често са насочени към постигане на идеала за слабото тяло. Все повече нараства интереса на жените и към постигането на стегнато, добре оформено, атлетично женско тяло, което се свърза с ангажиране в поведения като физическа активност, спорт и фитнес. Спортът и физическата активност при младите жени (18-29 г.) са анализирани в контекста на поведенията за промяна на тялото, които

включват също контрол на теглото чрез диета и здравословно хранене/здравословен начин на живот. Проведени са 15 интервюта с жени и 15 с мъже (които споделят мнението си и опита на свои познати жени), анализирани чрез тематичен анализ и интерпретативен феноменологичен анализ. Младите жени имат позитивна нагласа към спорта и физическата активност като методи за поддържане на тялото в добра форма (отслабване, стягане). Малка част от тях споделят, че спортуват активно, но реално се наблюдава висока ангажираност в типично „женски“ занимания като танци, упражнения/гимнастика, модерни спортове на основата на аеробика, йога. При част от участничките се открива идентифицираният като преобладаващо „мъжки“ модел на възприемане на спорта като идентичност и професия. Заниманията с класически спортове и ходенето на фитнес са сравнително рядко срещани при жените извън „мъжкия“ модел. Многообразието и сложността на нагласите и поведенията, свързани с промяната на тялото, показват необходимост от специфичен подход при разработването на интервенции за промоция на позитивен образ за тялото и на здравословен начин на живот и за превенция на рисковите поведения, както и при индивидуално консултиране на млади хора.

5. Статии и доклади, публикувани в нереферирани списания с научно рецензиране или публикувани в редактирани колективни томове

1. **Александрова-Караманова, А.** (2023). Доверие, емпатия и удовлетвореност от живота при юноши с романтичен и сексуален опит. *Българско списание по психология, 1-4,* 89-102.

Романтичните взаимоотношения в юношеството са от ключово значение за развитието на идентичността, сексуалността и изграждането на близки взаимоотношения в зряла възраст и могат да бъдат важен източник на субективно благополучие. Ранните сексуални контакти могат да бъдат разглеждани като част от клъстер от рискови поведения. Притежаваните силни страни и ресурси (като любов, доверие, емпатия) са свързани с по-добро благополучие и по-ниска вероятност за рисково поведение. Целта на изследването е да проучи романтичния и сексуалния опит в юношеска възраст и връзките му с генерализираното доверие, емпатията и удовлетвореността от живота. Извадката от 1517 юноши на 15 години е част от международното изследване „Поведение и здраве при деца в училищна възраст – HBSC“, вълна 2017/2018 г. Романтичният и сексуалният опит са оценени като преживените досега влюбвания, романтично привличане и сексуални контакти. Методи: генерализирано доверие – въпроси относно тенденцията хората да се опитват да помогнат и да бъдат честни (използвани в международни изследвания), скàла емпатия (The Social Emotional Health Survey-Secondary – 2015), удовлетвореност от живота – стълбица на Кантрил (Cantril, 1965). Според получените резултати 79,5% от юношите са били влюбени (по-често момчетата); 89,4% са изпитали романтично привличане; 30,3% имат сексуален опит (по-често момчетата). Влюбвалите се юноши докладват по-високи нива на доверие и удовлетвореност от живота, изпитвалите привличане – по-високи нива на емпатия,

имащите сексуален опит – по-ниски нива на доверие и емпатия. Значими предиктори на удовлетвореността от живота са влюбването и генерализираното доверие. Любовта, доверието и емпатията са индивидуални ресурси, значими за благополучието на юношите, които следва да бъдат развивани чрез подходящи програми и инициативи, насочени към младите хора.

2. **Александрова-Караманова, А.** (2021). Позитивно развитие на младите хора: ефекти върху здравното поведение на юношите. *Българско списание по психология. Доклади от IX Международен конгрес по психология 2020 г.* Брой 3(4), стр. 35-43.

Теорията за позитивното развитие на младите хора (PYD) дефинира позитивното развитие в пет аспекта: компетентност, увереност, свързаност, характер и грижа за другите. Характеристиките на позитивното развитие на младите хора имат отношение към тяхното психично здраве и благополучие, рисково и здравословно поведение, академични постижения, гражданска ангажираност. Целта на изследването е да се проучат връзките между позитивното развитие на младите хора и тяхното здравно поведение, включително здравословни поведения като физическа активност и здравословно хранене и рискови здравни поведения като злоупотреба с алкохол, употреба на канабис и ранен старт на сексуалния живот. Изследвани са 1517 петнадесетгодишни юноши, участници в международното сравнително изследване „Поведение и здраве при деца в училищна възраст – HBSC“, 2017/2018 г. Резултатите показват, че характеристиките на позитивното развитие са значими предиктори на здравното поведение на юношите. Здравословните нива на физическа активност са свързани с висока компетентност, а ежедневната консумация на плодове и зеленчуци – с високи стойности на характера; консумацията на зеленчуци е свързана също така с висока грижа за другите. И трите изследвани рискови поведения са свързани с ниска увереност, като напиването и сексуалната активност са свързани и с висока компетентност. Специфично за напиването е връзката му с ниските стойности на характера, за употребата на канабис – връзката със слабата грижа за другите, за ранния старт на сексуалния живот – слабата свързаност с другите. Влиянието на характеристиките на позитивното развитие върху здравословното и рисковото поведение на българските юноши показва, че развиването на компетентност, увереност, свързаност, характер и грижа за другите в рамките на различни програми за позитивно развитие на младите хора може да допринесе значимо за тяхното добро здраве и благополучие.