IO1 – РЪКОВОДСТВО ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА COVID-19 КРИЗАТА ВЪРХУ ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ НА УЧЕНИЦИТЕ В СРЕДНОТО УЧИЛИЩЕ

Проект ‘Well-Be’
(Подкрепа за емоционалното здраве, благополучие и устойчивост на учениците в условията на глобална криза)

Well-Be

РЪКОВОДСТВО ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА COVID-19 КРИЗАТА ВЪРХУ ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ НА УЧЕНИЦИТЕ В СРЕДНОТО УЧИЛИЩЕ

Тази публикация е изготвена в рамките на проект

‘Well-Be’

Подкрепа за емоционалното здраве, благополучието и устойчивостта на учениците в условията на глобална криза

Проект № 2020-1-UK01-KA201-079148

КД201 - Стратегически партньорства в областта на училищното образование

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

АВТОРИ

Юлияна Добрева, Бисерка Зарбова, Йонко Бушняшки - Национална Школа по Мениджмънт (България)

Ник Оуен - The Mighty Creatives (Великобритания)

Моника Морено - M&M Profuture Training, S.L. (Испания)

Тициана Реали, Франческа Чампалини - Fo-Ri.Um. Società Cooperativa (Италия)

Специален принос: **Реджина Господинова**

Използвани изображения: **Creative Commons**

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ 6

1. Анализ на актуалната пандемична ситуация в страните участнички към м. ноември - декември 2021 г. 7

1.1. Въведение 7

1.2. България 7

1.3. Великобритания 8

1.4. Испания 11

1.5. Италия 13

1.6. Обобщение 14

2. Цел на IO1 15

3. Целева група 16

4. Методология 16

4.1. Теоретични основи 16

4.2. Статистически процедури 18

4.3. Метод 18

4.4. Структура на въпросниците 20

4.4.1. Структура на формите за ученици и родители 21

4.4.2. Структура на формата за учители 23

4.5. Структура на стандартизираното интервю 24

4.5.1. Форма за ученици 25

4.5.2. Форма за родители 25

4.5.3. Форма за учители 26

4.6. Процедура на същинското изследване 27

5. Резултати от статистическите анализи на въпросниците по държави 28

5.1. Описание на извадката 28

5.2. Резултати от валидирането на методиката в България 30

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

5.2.1. Форма за ученици 30
5.2.2. Форма за родители 32
5.2.3. Форма за учители 34
5.2.4. Окончателна структура на инструментите 35
5.3. Резултати от валидирането на методиката във Великобритания 38
5.3.1. Форма за ученици 38
5.3.2. Форма за родители 40
5.3.3. Форма за учители 42
5.3.4. Окончателна структура на инструментите 43
5.4. Резултати от валидирането на методиката в Испания 46
5.4.1. Форма за ученици 46
5.4.2. Форма за родители 48
5.4.3. Форма за учители 50
5.4.4. Окончателна структура на инструментите 51
5.5. Резултати от валидирането на методиката в Италия 54
5.5.1. Форма за ученици 54
5.5.2. Форма за родители 56
5.5.3 Форма за учители 57
5.5.4. Окончателна структура на инструментите 58
5.6. Обсъждане 61
6. Резултати от изследването за влиянието на пандемията върху учениците - обобщен сравнителен анализ за консорциума. 62
6.1. Цялостно влияние на пандемията 67
6.2. Преживяване на стрес при децата (симптоми на стрес, източници, стратегии) 68
6.3. Ресурси за адаптация 70
6.4. Уязвими групи 72
6.5. Насоки съм мерки за подкрепа на учениците 73

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

7. Заключение 77
8. Приложения 80
8.1. Въпросник за ученици България.....80
8.2. Въпросник за родители България 80
8.3. Въпросник за учители България.....80
8.4. Въпросник за ученици Великобритания 80
8.5. Въпросник за родители Великобритания 80
8.6. Въпросник за учители Великобритания.....80
8.7. Въпросник за ученици Испания 80
8.8. Въпросник за родители Испания.....80
8.9. Въпросник за учители Испания 80
8.10. Въпросник за ученици Италия 80
8.11. Въпросник за родители Италия.....80
8.12. Въпросник за учители Италия 80
8.13. Форма за интервю на ученици (на английски език).....80
8.14. Форма за интервю на родители (на английски език) 80
8.15. Форма за интервю на учители (на английски език).....80
8.16. Ръководство за организиране и провеждане на изследването 80
9. Източници 81

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

ВЪВЕДЕНИЕ

Този продукт представя методика за изследване на стреса и неговите ефекти върху усещането за субективно благополучие, мотивацията за учене и развитие на юношите в пандемичната ситуация. Описана е процедурата по конструиране на инструмента и резултатите от статистическите анализи за валидирането му чрез определяне на неговата факторна структура и психометричните качества.

Изследователският подход обединява количествени (въпросници) и качествени (интервю) измерители. Разработени са три форми на въпросника за попълване - от ученици на възраст 14-19 г., от родители и от учители на деца на същата възраст в 4 езикови версии – български, английски, испански и италиански езици, както и три темплейта за стандартизирано интервю с представители на тези три групи.

Конструирането на методиката преминава през няколко етапа, които подробно са описани в това ръководство. Тестването на формите е проведено онлайн (през платформата www.kwiksurveys.com) в периода май - ноември 2021 година сред извадка от 1562 участници от България, Великобритания, Испания и Италия.

Обобщените резултати от проучването дават информация относно цялостно влияние на пандемията, източници за стрес и стратегии за справяне с преживяване на стрес при децата и ресурсите им за адаптация и поддържане на благополучие в страните участнички в проекта. На базата на това са идентифицирани рискове и уязвими групи сред учениците, потребности на юношите от обучение и подкрепа в пандемичната и постпандемична ситуация, които са отправна точка при разработването на IO2 – Наръчник за учители.

Проучването е проведено с финансовата подкрепа на програмата Еразъм+ на ЕС по проект „Подкрепа за емоционалното здраве, благополучие и устойчивост на учениците в условията на глобална криза – Well-Be“ паралелно в България, Италия, Испания и Великобритания. Всички данни от консорциума се публикуват на интернет страницата на проекта: https://www.wellbeproject.eu

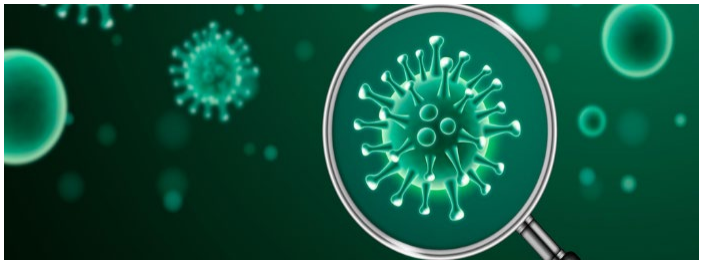
Юлияна Добрева

Координатор на изследването

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

1. Анализ на актуалната пандемична ситуация в страните участнички към м. ноември - декември 2021 г.

1.1. Въведение



COVID-19 епидемията започна в края на 2019 година и много бързо се разрасна в пандемия, която силно засегна целия свят и разтърси образователния сектор на всички нива. С цел овладяване разпространението на пандемията много училища и колежи бяха принудени да останат затворени и да се премине към обучение в електронна среда. Бяха въведени редица мерки за спазване на физическа дистанция, които силно ограничиха социалната активност. Две години по- късно е трудно да се прогнозира кога ще приключи тази криза и какви ще са последиците от нея върху всички аспекти на живота.

1.2. България

Първият доказан случай на болестта в България е от 8 март 2020 г. На 13 март 2020 г. правителството въвежда извънредно положение (локдаун) в цялата страна за срок от един месец, а от 14 май е обявена извънредна епидемична обстановка, която е удължена до м. февруари 2022 г.. За този период страната преминава през четири вълни на епидемията. По данни на Европейския център за превенция и контрол на заболяването (ЕЦПКЗ) за първата половина на м. октомври 2021г. България е с най-висока смъртност от коронавирус в ЕС. Според публичните източници основните рискове за управление на пандемията са свързани с ниското ваксинационно покритие в страната и настъпването на нови по-заразни и по-смъртоносни варианти, към които имунитетът, придобит от предишно преболедуване, може да не осигурява достатъчна защита. От 21 октомври 2021 г. с решение на Правителството се въвежда изискване за представяне на „зелен сертификат“ при посещение на публични събития и места, с изключение на хранителни магазини, аптеки и болнични заведения.

Пандемията от COVID-19 и свързаните с нея извънредни мерки за ограничаване на разпространението на вируса в България водят до прекратяване на всички присъствени форми на обучение в училищата от 13

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

март 2020 г. Учебният процес се реорганизира и провежда в електронна среда от разстояние почти до приключването на учебната 2019/2020 година. На училищата и учителите се предоставя значителна степен на свобода да определят моделите, формите, методите и инструментите за организиране на процесите на преподаване и учене според специфичния училищен контекст и нуждите на учениците. Учебната 2020/2021 година протича преобладаващо в дистанционна форма, но приключва присъствено за всички ученици. Присъствено започва и учебната 2021/2022 година, но поради нарастващ брой заболели, две седмици след началото, обучението преминава в електронна среда. От средата на м. ноември в някои училища се въвежда двукратно седмично тестване на учениците от начален курс и присъствено обучение при получен негативен резултат. Запазва се и възможност родителите да избират в каква форма да протича обучението на децата им. Учениците от горен курс продължават да учат в дистанционната форма за неопределено време. Обсъжда се връщането присъствено в училище при представяне на „зелен сертификат“.

По поръчка на Министерство на образованието и науката Институтът за изследвания в образованието провежда изследване, което показва, че епидемията от COVID-19 създава най-голямата криза в образованието и ученето в България за последния век, която засяга образованието по безпрецедентен начин, а негативното влияние върху човешкия капитал ще бъде дългосрочно.

1.3. Великобритания

По-долу е представен текст от кабинетно проучване, проведено през март 2021 г., което съставлява част от британския принос за проекта Well-Be.

Оттогава насам в света се случват динамични промени в поведението на вируса и начина, по който международните и националните агенции откликват на тези промени. Появата на нови варианти (Делта, Омикрон) и медицински интервенции (ваксини) са най-очевидните примери за това.

Следователно, докладът по-долу е съответстващ за времето, когато е бил писан (март 2021 г.). Картината продължава да се променя и нашето разбиране за пандемията също така непрекъснато се развива.

От март 2020 година, когато училищата затвориха в началото на първия британски локдаун, все повече семейства изпадат в бедност и се повишават всички главни рискови фактори за децата – домашно насилие, лошо психическо здраве на родител/и, както и употребата на

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

алкохол/упойващи вещества. Децата са били извън училище през по-голямата част от годината, по-малка е била вероятността да посетят здравни служби и/или да се свържат с детски центрове за подкрепа поради затварянето на голяма част от тях или преместване на дейността им онлайн. Със завръщането в училищата през септември 2020 година множество местни органи очакваха скок в броя на заявките за социална помощ. Въпреки това, покачването не се случи. През ноември 2020 година, заявките бяха с 9% под обичайното – въпреки че училищата бяха отворени по това време, следователно и възможността да се идентифицират деца в риск – по-голяма. Настоящият локдаун и затварянето на училищата повишава опасността повече такива деца да останат скрити и да не получат помощ.

Мерките за справяне с кризата зависят от множество фактори: географско положение, темпове на заразяване и от непрестанно менящите се правителствени политики. На 8 март 2021 г. оперативните насоки от правителството бяха всички ученици да посещават училище (при задължително използване на маски за гимназистите, прогимназистите и училищните служители). На учениците в гимназиален и прогимназиален етап се провежда тестване от 8 март. Всички училища трябва да спазват системата от мерки за намаляване на риска от инфекция, включително планиране за асимптомно тестване, и трябва да уведомяват родителите при промени в процесите.

Джема Мос, директор на Международния център по въпросите на грамотността към Института по образование на Калифорнийския университет, счита, че COVID-19 може да се разглежда в ролята на катализатор за промяна в образованието, водещ до избор на различни образователни политики и по-стабилна образователна система.

Безброй активности са били генерирани от много агенции, загрижени за здравето и благосъстоянието на младите хора. Селекция на някои от тези отговори предлага широк диапазон от стратегии за справяне със следните теми:

- Здраве и благополучие
- Занимания за деца и уроци у дома
- Занимания за възрастни, четене, дейности и курсове
- Covid-19 информация

Министерството на образованието (DfE) е изработило рамка за дистанционно обучение за всички училища и колежи. Въпреки че не се концентрира върху специфични учебни програми или предмети, тя предлага насока за добро приложение на дистанционното обучение.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Систематичния преглед на литературата върху учебните прекъсвания и пропуските в учебния материал заключава, че трудовете за учебни прекъсвания поради непланирани събития като природни бедствия са по-полезни в планирането на училищната устойчивост след Covid във Великобритания отколкото проучванията за „загубеното“ учене през ежегодните летни ваканции. Планирането трябва да бъде насочено с поглед към дългосрочно бъдеще, а не да се мисли само за бързо решение.

В частност литературата за учебните прекъсвания набляга върху значението на познанието на училищните лидери за местните общности и за специфичното въздействие, което продължителното прекъсване е имало над тях.

Данните показват, че учители, директори и ръководители в системата не са се чувствали чути от DfE. Отзовалите се в проучването са изразили ниско доверие в решенията, взети от правителството, или в начина, по който същите са били комуникирани. Много различните приоритети на правителството и на учителите, които са се появили по време на кризата, са поставили на дневен ред нуждата за промяна. Трябват ни по-устойчиви, по-прецизни и по-прозрачни начини за обвързване на всички участващи в управлението на множеството различни аспекти на образованието в една фрагментирана система. По-силни, локално отзоваващи се мрежи биха позволили политическите решения и национални напътствия да се развиват върху много по-пълно разбиране на това какви са ежедневните реалности на училищния живот. Такива мрежи също биха помогнали на училищата да си сътрудничат за намирането на локални решения за нови проблеми, поставени от кризата.

През май 2020 година Британската научна асоциация (BSA) издаде резултати от проучване, разкривайки, че близо 9 от 10 млади души (на възраст от 14 до 18 години) не смятат, че учените (89%) или политиците (92%) говорят на тях, когато обсъждат Covid-19. BSA предупреди, че продължаващия локдаун в Обединеното кралство може да има сериозни последици, ако младите се чувстват изоставени или объркани от неуспеха на правителството да ги ангажира със своите насоки и послания. Проучването, проведено с представителна извадка от 2000 възрастни и 1000 юноши от цялата страна, разкрива, че младите вярват и очакват основно техните родители да им осигурят точна Covid-19 информация. Според данните, младите хора вярват повече на своето семейство (36%) отколкото на учените и над една пета (22%) искат да чуят повече за вируса от своите роднини.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Фондацията за психично здраве проведе проучване за влиянието на локдауна върху менталното здраве на децата и младите хора. В резултат се препоръчва създаващите политики и тези, работещи с деца и младежи, да развият и подкрепят мултидисциплинарни и мултисекторни отговори, които да намалят тревогата и притесненията на тази група, но също и да идентифицират и подкрепят уязвимите, за които локдаунът би бил най-неблагоприятно въздействащ.

През януари 2021 година най-утвърденото медицинско списание, The Lancet, публикува статия „Детското психично здраве в Англия преди и след Covid-19 локдауна“ от Newlove-Delgado et al. Изводите в нея подчертават, че системите за социална защита трябва да отговорят на социо-икономическите предизвикателства, които срещат семействата. Децата с психично здравни проблеми е два пъти по-вероятно да живеят в семейства, които от скоро изостават с изплащане на сметки, наем или ипотека в сравнение с тези от семейства, които плащат своите.

Едно от десет деца и млади хора заявяват, че през пандемията семействата им не са имали достатъчно за храна или са имали зависимост от хранителни банки за разлика от преди това. Тези трудни условия се подсилват, когато училищата затварят, подчертавайки неравностойния ефект на локдауна върху ученето. 12% от децата не са имали стабилна интернет връзка у дома, 19,1% - тихо място за работа и 26,9% не са имали бюро, на което да учат. Такава социо-икономическа информация осигурява ключов контекст за училища, планиращи дистанционно обучение на учениците, и набляга на нуждата, където е възможно, да се приоритизира оставането на учебните заведения отворени.

1.4. Испания

Covid-19 пандемията повлия радикално на света от 2020 година насам. Испания беше една от европейските страни с най-много случаи през периода на първата вълна.

През януари 2021 г., Испания вече е минала през шест вълни, като шестата набира скорост точно преди коледните празници. В рамките на само един уикенд броят на 14-дневните случаи скача с над 100 пункта, за да достигне 609 случая на 100 000 души според последни данни, обявени в понеделник от централното здравно министерство. Това е с 60% повече от предната седмица и ниво, невиждано от началото на Август 2020 г. През последните две седмици 791 063 случая са били регистрирани (31 декември 2021 г.).

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Важен ефект на локдауна, и това е от съществена значимост за този доклад, е свързаният с неговото влияние върху образователната система. Затварянето на образователни центрове, училища и университети беше една от първите приети мерки преди всички останали спешни такива. В този контекст обучението и развитието на децата и юношите бяха прекъснати и условие за продължението на образованието им изиграха социо-икономическите нива на семействата и домакинствата. В най-уязвимите случаи, отпадането от училище може да нарасне, с което да се стимулира още повече неравнопоставеност.

Какви ефекти са имали тези мерки? Във връзка с мерките за изолация Испания е една от най-ограничаващите държави, що се касае до позволението на непълнолетни да напускат домовете си. От 14 март до 26 април 2020 година непълнолетните в Испания не можеха да правят това. Това значеше, че те са в локдаун у дома за шест поредни седмици, като неблагоприятните психологически ефекти от това върху децата и тийнейджърите все още остава да бъдат определени.

Pizarro, R (2020), изследва 788 непълнолетни, 440 от които между 8 и 12-годишни и 348 между 13 г. и 18 г., и резултатите, макар и още да не се знаят дълготрайните ефекти, са следните:

„Изглежда последиците от изолирането на децата са главно в емоционалната сфера, като това се отразява и на поведенческо ниво. Те показват проблеми с непокорно поведение(dz=0,75), контрол на гнева (dz=0,61) и регулиране на емоциите (dz=0.27). За разлика от възрастните, децата не идентифицират ясно тези допълнителни изменения в състоянието си и често симптоми като раздразнителност или агресия изглеждат като предупредителен сигнал за повече хронични проблеми в тази възрастова група. Открили сме също, че по време на изолацията те показват завишени нива на тревожност (dz=0,14), депресия (dz=18) и по-малка интегративна и социална компетенция (dz=16), макар и с по-малък размер на ефекта. Въпреки това, трябва да се отбележи, че такива високи проценти като 33,2% и 22,8% от децата в изолация показват по-високо ниво от клиничната проба на SENA за тревожност и депресия съответно.“

Но, какво е било влиянието на пандемията върху психичното здраве на децата и подрастващите в Испания?

Според доклад на Save the Children, анализиращ менталното здраве и самоубийствата сред непълнолетните в Испания, децата, живеещи в семейства с нисък доход е четири пъти по-вероятно да страдат от психични и/или поведенчески проблеми, отколкото тези в семейства с висок доход.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Пандемията е довела до нови тревоги, страхове и нещастие в живота на децата и юношите и е подчертала величината на проблемите с психичното здраве сред младите хора в Испания.

В техните препоръки, за да може Стратегията за психично здраве да се превърне в реалност, училището играе ключова роля в превенцията и ранното откриване на психични и здравни проблеми, Поради тази причина, едно от техните предложенията е в тази среда да се инвестира за специализирана подготовка на учителския състав, придружена от мерки за родителите.

1.5. Италия

Две години са минали от началото на Covid-19 пандемията. За 12 месеца последиците върху образованието на деца и юноши са ясно видими: в световен мащаб те са загубили средно 74 дни от училищното обучение, повече от една трета от средната продължителност, която е от 190 дни за учебната година.

Проучване сочи, че учениците в Италия са посещавали училище за много по-малко от половината теоретично планирани дни.

През учебната 2020/2021 година, от септември 2020 г. до края на февруари 2021 г., присъственото обучение варира в различните региони на страната. Например в Калабрия гимназистите са имали възможност да присъстват на урок в училище за 35,5 дни в сравнение с календарните 97, а връстниците им във Флоренция са имали 75,1 присъствени дни от 106 календарни дни.

Анализът за някои градове показва, че в Италия различните тенденции за риск от заразяване и различните административни решения са създали разлики във въздействието между италианските градове. (Save the Children).

През втората вълна на Covid-19 ситуацията с посещаването на училище в Италия е силно неравностойна, показвайки как някои региони, особено засегнатите от отпадането на ученици още от преди пандемията, са тези, в които е било осигурено най-малко присъствено училищно време на децата и подрастващите. Следователно, рискът е от още по-голямо разрастване на образователното неравенство.

Пандемията, която внезапно форсира спиране посещението на училище от учениците три месеца преди края на учебната 2019/2020 година, също така сериозно е повлияла на тяхната способност да посещават класните стаи през 2020/2021 година.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Затварянето на училищата започна през февруари 2020 г., а пандемията беше обявена на 11 март, което принуди 91% от учениците в света да напуснат класните стаи в средата на учебната година.

Може да се каже, че ако не се предприемат действия, ще има загуба на знания, равна на 0,6 години училищно обучение и 25% покачване на броя момчета и момичета в прогимназиален етап с под минималното ниво на знания/умения. Тези загуби ще са още по-големи за учениците от по-малко образованите семейства, потвърждавайки притесненията за неравномерност на последствията от пандемията.

Затова е необходимо да се изведе ясна картина на ситуацията и в Италия, за да бъде възможно да се предприемат интервенции максимално скоро за достигане до най-уязвимите и най-затруднените ученици, като им се осигури индивидуален план за дидактическа подкрепа, дистанционна и недистанционна, и възстановяване на обучението.

1.6. Обобщение

Сравнителният анализ на информацията за развитието на Covid-19 кризата в страните участнички показва високо сходство в динамиката на проявлението на пандемията и характера на противоепидемичните мерки, които са възприемани. Различието е, че в България локдауните са били по-краткосрочни и не толкова всеобхватни, колкото във Великобритания, Испания и Италия, както и ниския ваксинационен обхват.

Навсякъде е въведена дистанционна форма на обучение, която наложи на децата изолация. Здравните експерти предупреждават, че в резултат на това се повишават рисковете за психичното им здраве и развитие. В частност дистанционното обучение влияе негативно върху равнището на стреса и емоционалното състояние, качеството на образование, уменията им за общуване.

Преодоляването на кризата изисква поредица от мерки отвъд възстановяването на присъствения учебен процес. Убеждението, че за да се управлява, всеки един процес, трябва добре да се познава, формира

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

необходимостта да се изследват различните аспекти на протичащите явления и съпровождащите ги преживяния у всички засегнати страни.

2. Цел на IO1

Целта на тази разработка е да опише цялостния процес по създаването и процедура за прилагането на надежден инструмент за проучване на въздействието на пандемичната криза върху актуалното психично състояние на учениците в гимназията.

Допускането е, че в условията на пандемия и съпътстващите я ограничителни мерки, учениците са подложени на интензивен стрес. Използваните от тях ресурси и копинг стратегии са редуцирани и недостатъчно ефективни в новите условия, което влияе негативно върху преживяването им за благополучие и крие рискове относно развитието на техните адаптивни възможности в дългосрочна перспектива.

Пандемичната ситуация с разпространението на COVID-19 е безпрецедентна по своя характер, което налага разработването на инструменти за опознаване на нейното въздействие върху различни целеви групи и в различни аспекти на живота.

Необходимостта от такъв продукт се предпоставя и от ключовото в мениджмънта изискване за регулярно измерване на процесите с оглед тяхното добро познаване и ефективно управление.

IO1 представя комплексна методика за проучване в динамика на изследваните явления във всяка една от партньорските страни, което дава основа за сравнителни анализи и прогнози за развитието на процесите в европейска перспектива.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

3. Целева група

Директна целева група на проекта са учениците от горна образователна степен (14-19 години). Това е периодът на средно и късно юношество, който се характеризира с изострен стремеж към самостоятелност и по-радикални поведенчески и емоционални прояви. Тогава се оформят по-конкретни идеи и планове за бъдещо обучение и кариера. В условията на Covid-19 пандемия начинът на живот и навиците на подрастващите рязко се променят, което е свързано с обучението в електронна среда и мерките за физическа дистанция, предизвикващи социална изолация. Перспективите относно бъдещи обучение и професионално развитие за младите хора стават размити и неясни.

За проучване на цялостната картина са включени родители и учители, които по презумпция са най-близо до децата и имат непосредствени впечатления и участие в тяхното образование и възпитание. Те се явяват заинтересована страна в процеса на развитие на подрастващите, поради което техните наблюдения върху децата са значими за оценка на въздействието.

4. Методология

Разработване на инструмента интегрира проучвателни, развойни и аналитични дейности. Методологията е развита в контекста на теорията за стреса и устойчивостта, психичното благополучие и мотивационните диспозиции.

4.1. Теоретични основи

Стресът като конструкт в различни теоретични подходи се определя като стимул, като резултат от когнитивна оценка или като физиологична реакция. В когнитивно-транзакционната теория, върху която стъпва настоящия анализ, стресът се разглежда като продукт на взаимодействието между личността

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

и средата, пречупено през оценките, които самата личност прави за себе си и за средата (Lazarus, 1993). Измерването на стреса като резултат от когнитивна оценка предполага интегрирането на различни инструменти, които да отразяват повечето аспекти във взаимодействието индивид – среда, т.е. както предпоставките, симптомите и ефектите от преживяването, така и реакциите за справяне и адаптация, подкрепящите ресурси. Предприеманите от личността поведения за справяне най-често са ориентирани в два аспекта: към решаване/избягване на проблема и към овладяване на емоциите, провокирани от ситуацията. В зависимост от тази насоченост те са дефинирани като проблемно фокусиран копинг и емоционално фокусиран копинг (Folkman & Lazarus, 1980). Стратегиите за справяне могат да бъдат реализирани чрез активни или пасивни поведения и ефектът от тях повлиява продължителността и интензивността на преживяването за стрес, съответно процесите на адаптация към случващите се промени. Критерий за разграничение на типовете копинг стратегии може да е и посоката, в която личността инвестира усилията си за справяне със стреса – към приближаване, допускане и ангажираност със случващото се и последиците от него или към дистанциране и избягване на събитията и заплахата от тях (Carver & Connor-Smith, 2010). Налице е и „насочен към смисъл копинг“ (Folkman, S., Park, C., 1997), при който усилията за справяне с преживяването на стрес са фокусирани навътре, към по-добро разбиране и намиране на връзка между случващото се и стойностни за личността неща, към намиране на вероятни ползи в контекста на ценностите и вярванията.

В психологията „благополучието“ се разглежда като многопланов феномен, резултат на субективно преживяване и оценка, което го доближава по същество до конструкта стрес. Субективното благополучие е „качеството на живот по отношение на наличието и честотата на позитивни и негативни емоции и общата удовлетвореност на човек от живота“ (Diener at al., 1985). Според изследователите в полето на хедонистичната перспектива за водене на благополучен живот е важно ангажирането с дейности, които предизвикват позитивни емоционални преживявания и постигането на удовлетвореност на желанията. В условията на пандемия се допуска, че са редуцирани възможностите за това, а механизмите за справяне със стреса и адаптация към ситуацията при подрастващите все още се изграждат.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

4.2. Статистически процедури

Всички статистически данни от въпросниците са обработени с IBM SPSS 26 статистически софтуер и са направени следните анализи::

Честотен анализ/Описателна статистика – предоставя обобщение на резултатите, показвайки ясно средната стойност за всички променливи, медиана и стандартни отклонения, минималните и максималните точки от данни и др. Заедно с това се извършват анализи на честотата и нормалността на разпределение на отговорите в извадката, което е важно за интерпретацията.

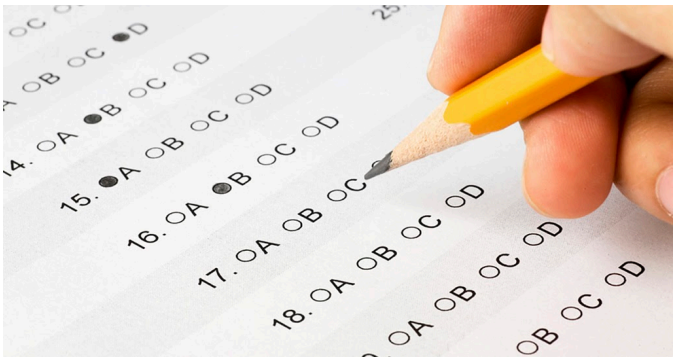
Факторен анализ – представя групирането на айтемите във фактори, които са еквивалент на измерваните променливи.

Дисперсионен анализ (ANOVA analyses/T-tests) – сравнение на резултати за различни променливи/фактори и различни групи изследвани лица. Така се определя дали разликата в резултатите между две или повече групи е статистически значима или е резултат от случайност.

Корелационен анализ - установява наличието на зависимост между променливите величини и изследване на силата на връзката между тях.

Демографски анализ - включва описание на групите според демографските данни на участниците.

4.3. Метод



Изследователският подход интегрира количествени (въпросници) и качествени (интервю) методи за измерване. Те са разработени на български език в три форми за изследване на три отделни групи – ученици (14-19 г.), родители с деца на същата възраст и учители, които преподават на тази възрастова група. Конструирането на методиката минава през няколко етапа, включващи:

- теоретична подготовка и систематизиране на информацията,
- съставяне на първоначална версия на инструментите,
- апробирането ѝ чрез фокус групи и нанасяне на корекции,

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

- превод на английски език – прав и обратен,
- дискусия с колеги от партньорските организации по проекта и нанасяне на корекции,
- превод на езиците на партньорите – прав и обратен;
- провеждане на същинско изследване с целевите групи,
- статистическа обработка и анализ на данните,
- изготвяне на окончателен вариант на надеждна и валидна за целите методика.

В първоначалния си вариант въпросниците съдържат, както следва:

- за ученици - 122 айтема и 9 социо-демографски въпроса,
- за родители – 121 айтема и 12 социо-демографски въпроса,
- за учители – 86 айтема и 9 социо-демографски въпроса.

След тестово прилагане на въпросниците сред фокус групи от 9 ученици, 10 родители и 11 учители и дискусия върху разбирането и формулировката на въпросниците и инструкцията за попълване, е съставен техният краен вариант. Така, формите се променят, както следва:

- за ученици е със 118 айтема и 8 социо-демографски въпроса,
- за родители - 118 айтема и 12 социо-демографски въпроса,
- за учители - 68 айтема и 8 социо-демографски въпроса.

Формите за родители и ученици са почти идентични, с разлика, че учениците попълват по метода на самооценката, а родителите са инструктирани да оценяват свое дете на тази възраст. Част от айтемите за учители са сходни с тези от формите за ученици и родители.

В крайния за изследването вариант са обособени по 7 скали за попълване от ученици и родители, които могат да се използват като отделни инструменти, и 6 аналогично отделни скали за попълване от учители.

Допълнително има три единични маркера за проучване на общото влияние на пандемията, стресовите събития, физическото и психичното здраве на учениците при формите за учениците и родителите, а при формата за учителите са зададени и отделни въпроси относно влиянието на дистанционното учене върху учениците и ангажиращите ги теми по време на пандемията.

За провеждането на интервютата са разработени три форми за всяка от целевите групи. Те съдържат поредица от отворени въпроси за самооценка и оценка на влиянието на пандемията и промените в начина на живот, настроението и самочувствието на децата и техните потребности, както и секция за демографски данни на участниците и контактна информация. Въпросите към учителите са фокусирани предимно върху влиянието на

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

дистанционното учене върху децата, върху което те имат наблюдение, и собствените им преживявания като участници в този процес.

Трите форми на въпросите и темплейтите за интервюта са подложени на прав и обратен превод на английски език от заклети преводачи за лингвистичното им валидиране. Английските версии са предоставени на партньорите, които да ги преведат съответно на италиански и испански езици.

4.4. Структура на въпросниците

Всеки въпрос от инструментите с повече от 1 айтем - например въпросите 4-10 от формите за ученици и родители и въпросите 1-6 от формата за учители се нарича скала (домейн), тъй като тяхната цел е да обхванат по-широка област /променливи. Елементите на тези въпроси засягат различни аспекти от общата област, които могат да бъдат групирани заедно въз основа на тяхната семантика. Как са групирани може да се оцени само след като отговорите на въпросниците бъдат събрани и групирани въз основава на отговорите на изследваните лице, тъй като те показват как хората разбират елементите, наред с други неща. Тук идва ролята на факторния анализ, който показва как елементите на всеки въпрос са групирани заедно.

Преди да се направи факторен анализ се прилагат два допълнителни теста, за да се провери дали данните са подходящи за последващия факторен анализ. Това са Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) и Bartlett тестове. Колкото по-високи са стойностите от тези тестове, толкова по-голяма е вероятността за коректното групиране на айтемите във фактори. При теста Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) стойността от измерването е необходимо да бъде по-висока от 0,600, а при Bartlett тест – да бъде по-висока или равна на 0,05.

Резултатите от факторния анализ дават групирането на елементи, които са сходни и допринасят за измерването на една променлива. Според съдържанието на включените във фактора айтеми се дава наименование и така се формира всяка отделна скала.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Последната стъпка от тези анализи, които определят структурата на въпросника, са анализите на надеждността. Анализите на вътрешната консистентност показват дали дадена скала е надеждна чрез Алфа коефициента на Кронбах. Когато елементите от една скала са твърде различни – Алфа коефициентът на Кронбах е по-малък от 0,600 – това означава, че айтемите в тази скала не измерват едно и също нещо, а няколко различни променливи и не може да се използват като съвкупност. Следователно, за да има надеждно формирана скала от айтеми, измерващи идентична променлива, е необходимо този коефициент Алфа на Кронбах да има стойност по-голяма или равна на 0,600.

4.4.1. Структура на формите за ученици и родители

Цялостно влияние на пандемията – оценка за общото влияние на пандемията по 5-степенна Ликертова скала с отговори "много негативно", "по-скоро негативно", "нито негативно, нито позитивно", "по-скоро позитивно", "много позитивно".

Стресови събития по време на пандемията – участниците посочват негативни събития, които, са се случили в тяхното семейство (*Covid заболяване, тежко боледуване, загуба на близък, загуба на работа в семейството, намаляване на доходите, раздяла, смяна на местоживеене, сериозни конфликти*), като имат опцията да посочат и друго извън списъка.

Физическо и психично здраве – две общи оценки за физическото и психичното здраве по 5-степенна Ликертова скала със степени "лошо", "задоволително", "добро", "много добро" и "отлично".

Симптоми на стрес – скала с 21 айтема, описващи физически, емоционални, интелектуални и поведенчески прояви, които могат да са резултат от стрес. Инструкцията е формирана като въпрос *"Колко често от началото на пандемията наблюдавате при себе си/Вашето дете всяко едно от изброените по-долу?"*. Примерни айтеми са *"Трудности със запомнянето", "Страх от излизане навън", "Умора"*, като те са оценявани по 5-степенна Ликертова скала със степени "никога", "рядко", "понякога", "често", "постоянно".

Ограничения – скала с 8 айтема, оценяваща влиянието на ограниченията по време на пандемията върху учениците. Инструкцията е формирана като въпрос *"Как Ви се отразяват/на Вашето дете/ ОГРАНИЧЕНИЯТА на следните неща по време на пандемията?"*. Примерни айтеми са *"Срещите с приятелите", "Ясната перспектива за бъдещето"*, оценявани по 5-степенна

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Ликертова скала с отговори "изцяло негативно", "по-скоро негативно", "не ми/му се отразява по никакъв начин", "по-скоро позитивно", "изцяло позитивно".

Промени в начина на живот – скала с 9 айтема, описващи източниците на стрес по време на пандемията. Инструкцията е формирана като въпрос *"Как Ви се отразяват/на Вашето дете/ следните неща, които пандемията ни наложи?"*. Примерни айтеми са *"Ограниченото лично пространство у дома", "Страховете и несигурността на възрастните"*, чието влияние участниците оценяват по 5-степенна Ликертова скала със степени "изцяло негативно", "по-скоро негативно", "не се отразява по никакъв начин", "по-скоро позитивно", "изцяло позитивно".

Стратегии за справяне – скала, състояща се от 24 айтема, които представляват различни стратегии, които учениците биха могли да използват за справяне със стреса. Инструкцията е формирана като въпрос *"Какво от изброените по-долу предпочитате да правите/предпочита да прави Вашето дете през свободното си време в ситуацията на пандемия?"*. Примерни айтеми са *"Да чета/е книги", "Да се включва(м) в обучителни курсове и семинари онлайн", "Да пазарувам онлайн"*, като участниците дават оценка за честота на употребата им по 5-степенна Ликертова скала със степени "изобщо не", "рядко", "понякога", "често" и "постоянно".

Ресурси за адаптация – скала от 21 айтема, описващи ресурси за адаптация и поддържане на благополучие. Инструкцията е формирана като въпрос *"Доколко следните неща Ви помагат/на Вашето дете за справяне в ситуацията на пандемия?"*. Примерни айтеми са *"Чувството ми/му за хумор", "Преследването на ясна цел и план за бъдещето", "Връзката с приятелите ми/му"*, като участниците оценяват в каква степен всеки от тях е приложим по 4-степенна Ликертова скала с отговори "никак", "малко", "много", "изцяло" и опция, съответстваща на 0 "не се отнася за мен/за детето ми".

Личностни потенциали – скала от 15 айтема, оценяваща в каква степен дадена личностна особеност е присъща за ученика. Инструкцията е формирана като въпрос *"Доколко твърденията по-долу Ви характеризират/характеризират детето Ви като ЛИЧНОСТ и се отнасят за Вас/него по принцип?"*. Примерни айтеми са *"Като цяло чувства(м), че това, което правя/и, има смисъл", "Има(м) ясни планове за бъдещето си", "Има(м) живо/богато въображение"*, като те са оценени по 5-степенна Ликертова скала със степени "изобщо не", "в малка степен", "умерено", "в голяма степен" и "напълно".

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Субективно благополучие – скала от 6 айтема, които оценяват нивото на субективно благополучие на ученика чрез съотнасянето му към признаци на благополучие. Инструкцията е формирана като въпрос *"Доколко следните твърдения се отнасят за Вас/Вашето дете по време на пандемията?"*. Примерни айтеми са *"Чувства(м) се весел/а и в добро настроение"*, *"Получава(м) важните неща, които иска(м)"*, оценявани по 5-степенна Ликертова скала с отговори "изобщо не", "в малка степен", "умерено", "в голяма степен" и "напълно".

4.4.2. Структура на формата за учители

Цялостно влияние на пандемията върху учениците – скала от 9 айтема, оценяваща влиянието на пандемията върху различни емоционални и поведенчески аспекти от живота на учениците по 5-степенна Ликертова скала с отговори "много негативно", "по-скоро негативно", "нито негативно, нито позитивно", "по-скоро позитивно", "много позитивно".

Стрес от онлайн обучение – скала с 13 айтема, които представляват даден пряк резултат от дистанционното обучение; учителите оценяват степента, в която този резултат е източник на стрес за учениците. Инструкцията е формирана като въпрос *"Доколко следните неща са източници на стрес за учениците при обучението в електронна среда?"*. Примерни айтеми са *"Дигиталните компетенции на учителите"*, *"Изпитването онлайн"*; те са оценени по 5-степенна Ликертова скала с отговори "изобщо не", "в малка степен", "в известна степен", "значително", "изключително".

Ограничения – скала с 8 айтема, оценяваща влиянието на ограниченията по време на пандемията върху учениците. Инструкцията е формирана като въпрос *"Как се отразяват на Вашите ученици ОГРАНИЧЕНИЯТА на следните неща по време на пандемията?"*. Примерни айтеми са *"Срещите с приятелите"*, *"Свободата на действие"*, които са оценявани по 5-степенна Ликертова скала с отговори "изцяло негативно", "по-скоро негативно", "не ми/му се отразява по никакъв начин", "по-скоро позитивно", "изцяло позитивно".

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Промени в начина на живот - скала с 6 айтема, описващи източници на стрес по време на пандемията, чието влияние участниците оценяват по 5-степенна Ликертова скала със степени "изцяло негативно", "по-скоро негативно", "нямам впечатления", "по-скоро позитивно", "изцяло позитивно". Инструкцията е формирана като въпрос *"Как се отразяват на Вашите ученици следните неща, които пандемията ни наложи?"*. Примерни айтеми са *"Постоянното присъствие на родителите", "Спазването на физическа дистанция"*.

Ангажиращи теми – скала с 12 айтема, представляващи различни теми, които могат да ангажират вниманието на учениците и да стимулират активното им участие в дискусии по време на пандемията; оценките се дават по 5-степенна Ликертова скала с отговори "изобщо не", "в ниска степен", "умерено", "във висока степен" и "изцяло". Примерни айтеми са *"Спорта", "Изкуството", "Социалните проблеми"*.

Ресурси за адаптация - скала от 19 айтема, описващи ресурси за адаптация и поддържане на благополучие. Инструкцията е формирана като въпрос "Доколко следните неща помагат на учениците да се справят в ситуацията на пандемия?". Примерни айтеми са *"Физическите активности", "Участието в курсове, школи, групи по интереси", "Разбирането и подкрепата в семейството"*, като учителите оценяват доколко са ползвани от учениците по 4-степенна Ликертова скала с отговори "никак", "малко", "много", "изцяло" и опция, съответстваща на 0 "не мога да преценя".

4.5. Структура на стандартизираното интервю

Целта на интервютата е да разшири и задълбочи придобитата информация от количественото изследване с въпросниците, поради което въпросите следват тяхната логиката. При избора и формулирането на въпросите се има предвид, че и родителите, и учителите търпят последиците от кризата, респ. имат своите преживявания, които рефлектират психичното състояние и мотивация на децата. Разбира се, интервюиращите могат да задават допълнителни въпроси, но за да бъдат анализите коректни,

въпросите трябва да са идентични за всички изследвани.

В края на интервюто изследваните биват окуражавани да споделят още нещо по тяхна преценка (Какво друго бихте искали да споделите?).

4.5.1. Форма за ученици

Въпросите във формата за ученици са за самооценка на изследваните феномени по факторите на въпросника. Само въпросът за проявите на стрес е формулиран за оценка на техните връстници, с цел да се минимизират социално-желателните отговори.

Цялостно влияние на пандемията: Как пандемията промени твоя живот и живота на твоето семейство? Какви промени, несвързани с пандемията, се случиха в твоето семейство през този период?

Симптоми на стрес: Как се отрази изолацията на твоите съученици и/или приятели?

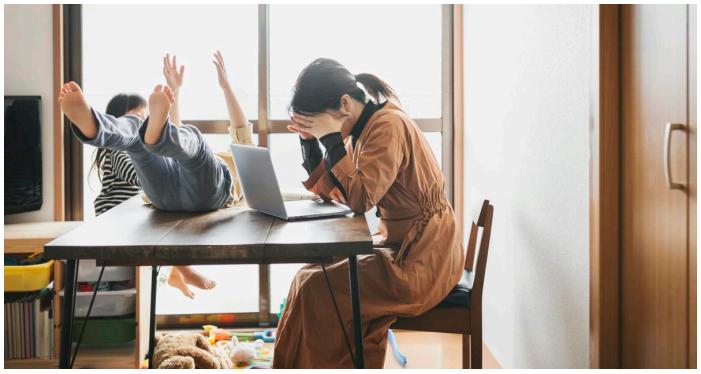
Стратегии за справяне: Как организираше времето си по време на пандемията и престоя у дома? Какъв беше твоят режим?

Източници на стрес: Какво е това, което най-много ти липсваше в този период? Защо?

Ресурси за справяне: Кое е това, което ти помагаше да се справяш и да запазиш психологически комфорт? Как? Какво можеше да ти е полезно? Кой можеше да ти помогне? (изискват се мин. 3 отговора)

Потребности: От какво се нуждаеш най-много сега? Какво искаш да запомниш от този период? Какво би искал да забравиш?

4.5.2. Форма за родители



Цялостно влияние на пандемията: Как пандемията промени живота на Вашето семейство и Вашия тийнейджър? Какви промени, несвързани с пандемията, се случиха във Вашето семейство от

началото на кризата до сега? Какво е вашето мнение за дистанционното обучение?

Прояви на стрес: Как се отрази изолацията на Вашият син/дъщеря?

Стратегии за справяне: Как Вашето дете си организираше времето по време на пандемията и престоя у дома? Какъв беше режимът? С какво си запълваше времето обикновено?

Източници на стрес: Какво е това, което най-много му липсваше в този период? Защо?

Ресурси за справяне: Кое е това, което му помагаше да се справя и да запази психологическия си комфорт? Как? Какво можеше да му е полезно? Кой можеше да му помогне?

Потребности на децата: От какво се нуждае най-много сега?

Потребности на родителите: От какво най-много се нуждаете Вие, за да развивате неговата издръжливост на стрес?

4.5.3. Форма за учители

Цялостно влияние на пандемията: Как пандемията промени живота на Вашите ученици? Какви са най значимите последствия от кризата върху учениците? Какво е вашето мнение за дистанционното обучение? Посочете мин. 2 положителни и 2 отрицателни страни на дистанционното обучение?

Източници на стрес: Как се отрази изолацията на Вашите ученици? Как се отрази дистанционното обучение върху учениците? Какво е това, което най-много липсваше на юношите в този период? Защо?

Ресурси за справяне: Кое е това, което им помагаше да се справят и да запазят психологическия си комфорт? Как? Какво можеше да им е полезно? Кой можеше да им помогне? /изискват се мин. 3 отговора/ Какво трябва да се промени в образователната система с оглед посрещането на кризи с такъв обхват и продължителност?

Потребности на учениците: От какво се нуждаят най-много сега? (мин. 3 отговора)

Потребности на учителите: От какво най-много се нуждаете Вие, за да им помагате в преодоляване на щетите?

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

4.6. Процедура на същинското изследване

Изследването е проведено онлайн, чрез платформата KwikSurveys (https://kwiksurveys.com). Линк към съответната форма е изпратен до учениците, родителите и учителите, заедно с информирано съгласие преди започване на същинското изследване.

Проучването е проведено в периода май-ноември 2021 г. както следва:

- България – май-юни 2021 г. *Този период съвпада с края на учебната 2020/2021 година, когато предвид отслабването на третата епидемичната вълна, обучението е присъствено. Това го прави подходящ за събиране на нормативни статистики за отражението на пандемията като цяло.*
- Великобритания – октомври-ноември 2021 г. *Този период съвпада с началото на учебната 2021/2022 г., когато Великобритания беше в национален локдаун и училищата бяха затворени.*
- Испания – октомври-ноември 2021 г. *Този период съвпада с началото на учебната 2021/2022 година, когато епидемичната вълна в Испания не беше толкова силна и училищата бяха отворени.*
- Италия – август-октомври 2021г. *Този период съвпада с края на ученическата ваканция и началото на учебната 2021/2022 година.*

Този широк времеви диапазон задава известни ограничения върху сравнителния анализ от гледна точка на развитието на пандемията, респ. различния отговор, който може да предизвика у изследваните лица.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

5. Резултати от статистическите анализи на въпросниците по държави

5.1. Описание на извадката

В изследването с въпросници взимат участие общо 1562, от които ученици - 854, родители - 330, учители - 378, разпределени както следва:

- България
  - Респондентите ученици са групирани по възраст в три групи: 14 - 15г. (N= 55), 16 - 17г. (N= 135) и 18-19г. (N=71). Разпределението им по пол е: момичета - (N=194) 77%, момчета- (N=67) 23%. От тях 75 % живеят с двама родители и в семейството има повече от 1 дете.
  - В групата на родителите средната възраст е 44 г., 87% - жени и 13% - мъже.
  - При учителите средната възраст е 48 г., 83% - жени и 17% - мъже.
  - Според местоживеенето при всички изследвани лица превалират тези от гр. София (N=413) 83%, от провинцията са 17% (N=72).

- Великобритания
  - Респондентите ученици са групирани по възраст в три групи: 14-15 г. (N = 125), 16-17 г. (N = 126) и 18-19 г. (N = 8). Разпределението по пол е: момичета 71% (N = 184), момчета 9.7% (N = 25), друго 15.1% /N =39/. 66% от учениците живеят с двама родители.
  - В групата на родителите средната възраст е 46г., 75% - жени и 25% - мъже.
  - При учителите средната възраст е 44 г., 69%- жени и 30%- мъже; 1% - не са отговорили.
  - Според местоживеенето изследваните лица са разпределени, както следва: Лондон - (N39) - 16%; Ийст Мидландс (N = 31) 13%; Изток (N = 30) 12%; Северозапад (N = 29) 12%; Югозапад (N = 28) 12%; Йоркшир (N = 24) 10%; Югоизток (N = 23) 9%; Уест Мидландс (N = 22) 9%; Юг (N = 17) 7%.

- Испания

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

- Респондентите ученици са групирани по възраст в три групи: 14-15 г. (N = 80), 16-17 г. (N = 51) и 18-19 г. (N = 45) . Тяхното разпределение по пол е: момичета 57% (N = 100), момчета 41% (N = 72). 79.5% живеят с двама родители.
- В групата на родителите средната възраст е 50 г., 64% (N=34) - жени и 36% (N=12) - мъже.
- При учителите средната възраст е 43 г., 75% (N=41) - жени и 20% (N=11) – мъже; 5% - не са отговорили, дали са отговор „друго“.
- Според местоживеенето всички изследвани лица са от населени места с над 45 000 жители.

- Италия
  - Респондентите ученици са групирани по възраст в три групи: 14-15 г. (N = 14), 16-17г. (N = 106), 18-19 г. (N = 17). Тяхното разпределение по пол е: момичета 66% (N = 97), момчета 32% (N = 47). 2 % са предпочели да не отговарят. 74 % от учениците живеят с двама родители.
  - В групата на родителите средната възраст е 48.51 г., 69% (N = 38) са жени и 27% (N = 15) са мъже.
  - При учителите средната възраст е 43 years, 84.3% (N = 59) са жени и 11.4% (N = 8) са мъже; 1 от изследваните е избрал отговор ''друго'' и 1 не е отговорил.

Проведени са и 101 интервюта с 42 ученици, 30 родители и 29 учители. Данните от интервютата са подложени на контент анализ.

Таблица 1. Разпределение на извадката по групи, държави и пол

Държава / Изследвани	**България**		**Великобритания**		**Испания**		**Италия**		**Σ**	
Ученици	261		270		176		147		854	
	M 23%	F 77%	M 10%	F 71%	M 41%	F 57%	M 32%	F 66%	M 27%	F 68%
Учители	62		192		54		70		378	
	M 17%	F 83%	M 30%	F 69%	M 20%	F 74%	M 11%	F 84%	M 20%	F 78%
Родители	162		60		53		55		330	
	M 13%	F 87%	M 25%	F 75%	M 36%	F 64%	M 27%	F 69%	M 22%	F 74%
Общо	**485**		**522**		**283**		**272**		1562	

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Резултатите от въпросниците са обработвани със статистически софтуер IBM SPSS 26, като първо от базата данни са премахнати непълни или некоректно дадени отговори.

Психометричните качества на трите форми са разглеждани поотделно за всяка от общо 20-те скали и за отделните въпроси, които не са включени в скала.

5.2. Резултати от валидирането на методиката в България

5.2.1. Форма за ученици

Факторна структура: При 5 от 7-те отделни скали на формата за ученици първо е проведен тест на Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) за оценка адекватността на събраната извадка, резултатите от който показват добри към отлични стойности (коефициенти от 0,698 до 0,908). Резултатите от тестовете на Bartlett за сферичност на данните също показват, че данните при всяка една скала са подходящи за факторен анализ. След това са проведени експлоративни факторни анализи по метода на главните компоненти (Principal Component Analysis), като е използвана Varimax ротация на вътрешните корелации при критерий за интерпретация на факторните тегла - стойност >0,30. С оглед на резултатите от тях, както и резултатите за вътрешна консистентност на идентифицираните скали, са формирани две субскали при скалата "*Промени в начина на живот*", две субскали при "*Стратегии за справяне*" и четири субскали при скала "*Ресурси за адаптация*":

Таблица 2. Резултати от Varimax ротацията на главните компоненти по скали "*Промени в начина на живот*", "*Стратегии за справяне*" и "*Ресурси за адаптация*" при формата за ученици

Скала	Субскала	Процент обяснена вариация
	Натиск от външна принуда	17,29

Промени в начина на живот	Взаимоотношения с възрастни	12,22
Стратегии за справяне	Активни конструктивни стратегии	11,21
	Пасивни развлекателни стратегии	9,67
Ресурси за адаптация	Целенасоченост и организираност	12,71
	Ценности и интереси	12,55
	Позитивност и гъвкавост	12,14
	Външна помощ	10,82

Надеждност: Изчислени са коефициентите Алфа на Кронбах като показание за вътрешната консистентност на всички скали и субскали. Спрямо първоначалните резултати са премахнати един айтем от субскала "Активни конструктивни стратегии", два айтема от скала "Пасивни развлекателни стратегии" и два айтема от скала "Личностни потенциали" (а следователно и от общия въпросник). Окончателните коефициенти за вътрешна консистентност са с добри стойности.

Таблица 3. Коефициенти Алфа на Кронбах за всички скали и субскали на формата за ученици

Скала/Субскала	Алфа на Кронбах	Брой айтеми
Симптоми на стрес	0,922	21
Ограничения	0,789	8
Промени в начина на живот	0,792	9
➔ *Натиск от външна принуда*	0,763	6
➔ *Взаимоотношения с възрастни*	0,724	3
Стратегии за справяне	0,619	24
➔ *Активни конструктивни стратегии*	0,698	9

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

➔ *Пасивни развлекателни стратегии*	0,594	8
Ресурси за адаптация	0,832	21
➔ *Целенасоченост и организираност*	0,752	7
➔ *Ценности и интереси*	0,700	5
➔ *Позитивност и гъвкавост*	0,693	6
➔ *Външна помощ*	0,761	3
Личностни потенциали	0,898	15
Субективно благополучие	0,869	6

Така формата за ученици остава в окончателния си вид със 116 айтема, съставляващи общо 7 скали, 8 субскали и 4 допълнителни маркера (общо влияние на пандемията, стресови събития и физическо и психично здраве).

5.2.2. Форма за родители

Факторна структура: При 5 от 7-те отделни скали на формата за родители първо е проведен тест на Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) за оценка адекватността на събраната извадка, резултатите от който показват добри към отлични стойности (коефициенти от 0,707 до 0,901). Резултатите от тестовете на Bartlett за сферичност на данните също показват, че данните при всяка една скала са подходящи за факторен анализ. След това са проведени експлоративни факторни анализи по метода на главните компоненти, като отново е използвана Varimax ротация на вътрешните корелации при критерий за интерпретация на факторните тегла >0,30. С оглед на резултатите от тях, както и резултатите за вътрешна консистентност на идентифицираните скали, са формирани две субскали при скала *"Промени в начина на живот"*, две субскали при *"Стратегии за справяне"* и три субскали при скала *"Ресурси за адаптация"*:

Таблица 4. Резултати от Varimax ротация на главните компоненти по скали "Промени в начина на живот", "Стратегии за справяне" и "Ресурси за адаптация" при формата за родители

Скала	Субскала	Процент обяснена вариация
Промени в начина на живот	Натиск от външна принуда	17,08
	Взаимоотношения с възрастни	11,96
Стратегии за справяне	Здравословни и развлекателни стратегии	12,60
	Пасивни, избягващи стратегии	11,13
Ресурси за адаптация	Целенасоченост и организираност	23,16
	Позитивност и гъвкавост	12,68
	Външна помощ	11,43

Надеждност: Изчислени са коефициентите Алфа на Кронбах като показание за вътрешната консистентност на всички скали и субскали. Спрямо първоначалните резултати са премахнати осем айтема от скала "*Стратегии за справяне*". Окончателните коефициенти за вътрешна консистентност са с добри стойности

Таблица 5. Алфа коефициентът на Кронбах за всички скали и субскали на формата за родители

Скала/ Субскала	Алфа на Кронбах	Брой айтеми
Симптоми на стрес	0,930	21
Ограничения	0,883	8
Промени в начина на живот	0,785	9
➔ *Натиск от външна принуда*	0,775	6
➔ *Взаимоотношения с възрастни*	0,642	3
Стратегии за справяне	0,723	16
➔ *Здравословни и развлекателни стратегии*	0,700	7

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

➔ *Пасивни, избягващи стратегии*	0,616	8
Ресурси за адаптация	0,873	21
➔ *Целенасоченост и организираност*	0,866	13
➔ *Позитивност и гъвкавост*	0,704	5
➔ *Външна помощ*	0,822	3
Личностни потенциали	0,909	17
Субективно благополучие	0,856	6

Така формата за родители остава в окончателния си вид със 118 айтема, съставляващи общо 7 скали, 7 субскали и 4 допълнителни маркера (общо влияние на пандемията, стресови събития и физическо и психично здраве).

5.2.3. Форма за учители

Факторна структура: Факторен анализ е проведен само при една от общо петте скали, измерващи психологически променливи във формата за учители - ,,Ресурси за адаптация‘‘, тъй като останалите са съставени от твърде малък брой айтеми. Факторният анализ, обаче, идентифицира само два фактора, вторият от които е с много ниско общо факторно тегло, а айтемите в него корелират слабо един с друг. Следователно, при формата за попълване от учители не са обособени субскали, но три от скалите – "Стрес от онлайн обучение", "Ограничения" и "Промени в начина на живот" са обединени в една, озаглавена "Източници на стрес".

Надеждност: Изчислени са коефициентите Алфа на Кронбах като показание за вътрешната консистентност на всички скали. Спрямо първоначалните резултати е премахнат един айтем от скалата "Промени в начина на живот" (а следователно и от общия въпросник). Окончателните коефициенти за вътрешна консистентност са с добри стойности.

Таблица 6. Коефициенти Алфа на Кронбах за всички скали и субскали на формата за учители

Скала/Субскала	Алфа на Кронбах	Брой айтеми

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Цялостно влияние на пандемията	0,917	9
Стрес от онлайн обучение	0,897	13
Ограничения	0,864	8
Промени в начина на живот	0,752	6
Източници на стрес	0,783	27
Ресурси за адаптация	0,920	19

Така формата за учители остава с 67 айтема, съставляващи общо 6 скали и 12 допълнителни маркера (ангажиращи теми).

В окончателните си варианти, трите форми от методиката предоставят възможност за сравнение на мненията на трите групи. Що се отнася до учителите и родителите, идентични остават скалите "Цялостно влияние на пандемията върху семейството", "Стресови събития", "Обща оценка на здравето", "Симптоми на стрес", "Промени в начина на живот", "Натиск от външна принуда", "Взаимоотношения с възрастни", "Ресурси за справяне", "Външна помощ" и "Субективно благополучие". Всички три групи могат да се сравнят при скалата "Ограничения".

5.2.4. Окончателна структура на инструментите

Таблица 7. Форма за ученици

Скала	**Част от въпрос**	**Брой айтеми, включени във въпрос**	**Брой на айтемите в скалата**
Цялостно влияние на пандемията	1	1	1
Стресови събития	2	всички	9
Физическо здраве	3	1	1
Психично здраве	3	1	1
Симптоми на стрес	4	всички	21

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Ограничения	5	всички	8
Натиск от външна принуда	6	1,2,6,7,8,9	6
Взаимоотношения с възрастните	6	3,4,5	3
Активни конструктивни стратегии	7	7,8,10,11,14,16,17,19,24	9
Пасивни избягващи стратегии	7	4,6,9,12,13,20,21,22	8
Целенасоченост и организираност	8	6,7,10,11,13,15,16	7
Позитивност и гъвкавост	8	1,2,3,4,5,14	6
Ценности и интереси	8	8,9,12,20,21	5
Външна помощ	8	17,18,19	3
Личностен потенциал	9	всички, освен14 и 16	15
Субективно благополучие	10	всички	6

Таблица 8. Форма за родители

Скала	**Част от въпрос**	**Брой айтеми, включени във въпрос**	**Брой на айтемите в скалата**
Цялостно влияние на пандемията	1	1	1
Стресови събития	2	всички	9
Физическо здраве	3	1	1
Психично здраве	3	1	1
Симптоми на стрес	4	всички	21

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Ограничения	5	всички	8
Натиск от външна принуда	6	1,2,6,7,8,9	6
Взаимоотношения с възрастните	6	3,4,5	3
Здравословни и развлекателни стратегии	7	10,11,14,15,16,18,24	7
Пасивни избягващи стратегии	7	4,6,9,12,13,20,21,22	8
Целенасоченост и организираност	8	6,7,8,11,12	5
Позитивност и гъвкавост	8	1,2,3,4,5,9,10,13,14,15, 16,20,21	13
Ценности и интереси	8	17,18,19	3
Външна помощ	9	всички, освен 14 и 16	15
Личностен потенциал	10	всички	6

Таблица 9. Форма за учители

Скала	**Част от въпрос**	**Брой айтеми, включени във въпрос**	**Брой на айтемите в скалата**
Цялостно влияние на пандемията	1	всички	9
Стрес от онлайн обучение	2	всички	13
Ограничения	3	всички	7
Промени в начина на живот	4	всички, освен 1	6

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Източници на стрес	2,3,4	всички (айтемите от Въпрос 4 са обърнати)	28
Ангажиращи теми	5	всички	самостоятелно
Ресурси за адаптация	6	всички	19

5.3. Резултати от валидирането на методиката във Великобритания

5.3.1. Форма за ученици

Факторна структура: Преди да се предприемат структурни анализи за определяне на компонентите на всеки въпрос (домейн), бяха проведени два теста със събраните данни. Първо е проведен тест на Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) за оценка адекватността на събраната извадка, резултатите от който показват отлични стойности (коефициенти от 0,707 до 0,802). Резултатите от тестовете на Bartlett за сферичност на данните също показват, че данните при всяка една скала са подходящи за факторен анализ (p = 0.000).

След това са проведени експлоративни факторни анализи по метода на главните компоненти (Principal Component Analysis), като е използвана Varimax ротация на вътрешните корелации при критерий за интерпретация на факторните тегла - стойност >0,30. С оглед на резултатите от тях, както и резултатите за вътрешна консистентност на идентифицираните скали, са формирани две субскали при скалата "Промени в начина на живот", две субскали при "Стратегии за справяне" и четири субскали при скала "Ресурси за адаптация".

Таблица 10. Резултати от Varimax ротацията на главните компоненти на скала "Промени в начина на живот", "Стратегии за справяне" и "Ресурси за адаптация" във формата за ученици

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Скала	Субскали	Процент обяснена вариация
Промени в начина на живот	Натиск от външна принуда	26,54
	Взаимоотношения с възрастни	18,77
Стратегии за справяне	Активни конструктивни стратегии	13,05
	Пасивни развлекателни стратегии	8,43
Ресурси за адаптация	Целенасоченост и организираност	14,64
	Хоби и интереси	11,48
	Социална подкрепа	10,38
	Външна помощ	8,73

Надеждност: Изчислени са коефициентите Алфа на Кронбах като показание за вътрешната консистентност на всички скали и субскали. Спрямо първоначалните резултати са премахнати 11 айтема от домейна "Стратегии за справяне" и 1 от "Ресурси за адаптация". Окончателните коефициенти за вътрешна консистентност са с добри стойности.

Таблица 11. Алфа коефициенти на Кронбах за всички скали и субскали на формата за ученици

Скала/Субскала	Алфа на Кронбах	Брой айтеми
Симптоми на стрес	0,904	21
Ограничения	0,694	8
Промени в начина на живот		
➔ *Натиск от външна принуда*	0,681	6
➔ *Взаимоотношения с възрастните*	0,589	3
Стратегии за справяне		

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

➔ *Активни конструктивни стратегии*	0,701	9
➔ *Пасивни избягващи стратегии*	0,641	4
Ресурси за адаптация		
➔ *Позитивност и гъвкавост*	0,744	8
➔ *Хобита и интереси*	0,710	6
➔ *Социална подкрепа*	0,563	3
➔ *Външна оценка*	0,726	3
Личностен потенциал	0,845	15
Субективно благополучие	0,877	6

Така формата за ученици остава в окончателния си вид със 104 айтема, съставляващи общо 7 домейна, 12 субскали + 4-те допълнителни маркера (общо влияние на пандемията, стресови събития и физическо и психично здраве).

5.3.2. Форма за родители

Факторна структура: Преди да се предприемат структурни анализи за определяне на компонентите на всеки въпрос (домейн), бяха проведени два теста със събраните данни. Първо е проведен тест на Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) за оценка адекватността на събраната извадка, резултатите от който показват отлични стойности (коефициенти от 0,707 до 0,802). Резултатите от тестовете на Bartlett за сферичност на данните също показват, че данните при всяка една скала са подходящи за факторен анализ /p = 0.000/.

След това са проведени експлоративни факторни анализи по метода на главните компоненти (Principal Component Analysis), като е използвана Varimax ротация на вътрешните корелации при критерий за интерпретация на факторните тегла - стойност >0,30. С оглед на резултатите от тях, както и резултатите за вътрешна консистентност на идентифицираните скали, са формирани две субскали при скалата "Промени в начина на живот", две субскали при "Стратегии за справяне" и четири субскали при скала "Ресурси за адаптация".

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Таблица 12. Results of Varimax rotation of the main components of the scales *"Life Changes", "Coping Strategies"* and *"Adaptation Resources"* in parents form Резултати от Varimax ротация на главните компоненти по домейни ,,Промени в начина на живот'', ,,Стратегии за справяне'' и ,,Ресурси за адаптация'' при формата за родители

Скала	Субскала	Процент обяснена вариация
Промени в начина на живот	Физическа дистанция и ограничения	38,20
	Преса от онлайн ученето	18,46
Стратегии за справяне	Активни конструктивни стратегии	20,89
	Стратегии за избягване и изолация	12,42
	Хедонистични стратегии	8,65
Ресурси за адаптация	Целенасоченост	18,38
	Гъвкавост	18,26
	Външна помощ	9,36

Надеждност: Изчислени са коефициентите Алфа на Кронбах като показание за вътрешната консистентност на всички скали и субскали. Спрямо първоначалните резултати е премахнат един айтем от домейн "Стратегии за справяне" и един айтем от домейн "Ресурси за адаптация". Окончателните коефициенти за вътрешна консистентност са с добри стойности.

Таблица 13. Алфа коефициенти на Кронбах за всички скали и субскали на формата за родители

Скала/ Субскала	Алфа на Кронбах	Брой въпроси
Симптоми на стрес	0,945	21
Ограничения	0,875	8

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Промени в начина на живот		
➔ *Физическа дистанция и ограничения*	0,802	5
➔ *Преса от онлайн ученето*	0,672	3
Стратегии за справяне		
➔ *Активни конструктивни стратегии*	0,863	12
➔ *Избягващи стратегии*	0,702	7
➔ *Хедонистични стратегии*	0,556	4
Ресурси за адаптация		
➔ *Целенасоченост*	0,796	4
➔ *Гъвкавост*	0,782	6
➔ *Външна помощ*	0,581	2
Личностен потенциал	0,900	15
Субективно благополучие	0,922	6

Така формата за родители в крайния си вариант остава със 104 айтема, групирани в 7 домейна, 12 субскали и 4 допълнителни маркера (цялостно влияние на пандемията, стресови събития, физическо и психично здраве).

5.3.3. Форма за учители

Факторна структура: Като се има предвид, че структурата на оригиналния инструмент на български език не включва отделни факторни области от въпросника за учителя, факторни анализи не са извършени за английската версия на инструмента.

Надеждност: Изчислени са коефициентите Алфа на Кронбах като показание за вътрешната консистентност на всички скали. Спрямо първоначалните резултати не е премахнат нито един айтем от въпросника. Окончателните коефициенти за вътрешна консистентност са с добри стойности.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Таблица 14. Алфа коефициенти на Кронбах за всички скали и субскали на формата за учители

Скала/Субскала	Алфа на Кронбах	Брой айтеми
Цялостно влияние на пандемията	0,847	9
Стрес от онлайн обучение	0,904	13
Ограничения	0,893	7
Промени в начина на живот	0,805	8
Източници на стрес	0,917	28
Ресурси за адаптация	0,916	19

Така формата за учители остава с 68 айтема, съставляващи общо 6 скали/субскали и 12 допълнителни маркера (ангажиращи теми).

Резултатите показват, че могат да се правят сравнения между данните на учениците и родителите по следните скали: *Цялостно влияние на пандемията, Стресови събития, Физическо здраве, психично здраве, Симптоми на стреса, Ограничения, Субективно благополучие*. Данните от учителите не могат да бъдат сравнявани с останалите две групи.

5.3.4. Окончателна структура на инструментите

Таблица 15. Форма за ученици

Скала	Част от въпрос	Брой айтеми, включени във въпрос	Брой на айтемите в скалата
Цялостно влияние на пандемията	1	1	1
Стресови събития	2	всички	9
Физическо здраве	3	1	1

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Психично здраве	3	1	1
Симптоми на стрес	4	всички	21
Ограничения	5	всички	8
Натиск от външна принуда	6	1,2,6,7,8,9	6
Взаимоотношения с възрастните	6	3,4,5	3
Активни конструктивни стратегии	7	1,5,6,8,10,11,16,17,24	9
Пасивни избягващи стратегии	7	20,21,22,23	4
Целенасоченост и организираност	8	1,3,4,5,6,7,20,21	8
Позитивност и гъвкавост	8	8,9,10,11,12,13	6
Хобита и интереси	8	14,15,16	3
Външна помощ	8	17,18,19	3
Личностен потенциал	9	всички, освен 14 и 16	15
Субективно благополучие	10	всички	6

Таблица 16. Форма за родители

Скала	**Част от въпрос**	**Брой айтеми, включени във въпрос**	**Брой на айтемите в скалата**
Цялостно влияние на пандемията	1	1	1
Стресови събития	2	всички	9

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Физично здраве	3	1	1
Психично здраве	3	1	1
Симптоми на стрес	4	всички	21
Забрани	5	всички	8
Физическа дистанция и ограничения	6	1,3,4,6,7	5
Натиск от онлайн ученето	6	2,8,9	3
Активни конструктивни стратегии	7	1,7,8,10,11,14,15,16,17,18,19,24	12
Избягващи стратегии	7	4,17,19(R),20,21,22,23	7
Хедонистични стратегии	7	2,6,9,10	4
Целенасоченост	8	9,10,12,13	4
Гъвкавост	8	1,2,3,4,5,10	6
Външна помощ	8	17,18	2
Личностен потенциал	9	всички, освен 14 и 16	15
Субективно благополучие	10	всички	6

Таблица 17. Форма за учители

Скала	**Част от въпрос**	**Брой айтеми, включени във въпрос**	**Брой на айтемите в скалата**
Цялостно влияние на пандемията	1	всички	9
Стрес от онлайн обучение	2	всички	13

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Ограничения	3	всички	7
Промени в начина на живот	4	всички	8
Източници на стрес	2,3,4	всички (айтемите на въпрос 2 са обърнати)	28
Ангажиращи теми	5	всички	самостоятелно
Ресурси за адаптация	6	всички	19

5.4. Резултати от валидирането на методиката в Испания

5.4.1. Форма за ученици

Факторна структура: Първо е проведен тест на Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) за оценка адекватността на събраната извадка, резултатите от който показват добри към отлични стойности (коефициенти от 0,814 до 0,903), което показва, че извадката е адекватна и може да бъде подложена на факторен анализ.

Резултатите от тестовете на Bartlett за сферичност на данните също показват, че данните при всяка една скала са подходящи за факторен анализ (p = 0.000).

След това са проведени експлоративни факторни анализи по метода на главните компоненти (Principal Component Analysis), като е използвана Varimax ротация на вътрешните корелации при критерий за интерпретация на факторните тегла - стойност >0,30. Използван е същият брой компоненти, идентифицирани в оригиналния български въпросник.

С оглед на резултатите от тях, както и резултатите за вътрешна консистентност на идентифицираните скали, са формирани две субскали при скалата "Промени в начина на живот", две субскали при "Стратегии за справяне" и три субскали при скала "Ресурси за адаптация":

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Таблица 18. Резултати от Varimax ротация на главните компоненти по скали "Промени в начина на живот", "Стратегии за справяне" и "Ресурси за адаптация" при формата за ученици

Скала	Субскала	Процент обяснена вариация
Промени в начина на живот	Натиск от външна принуда	45,64
	Взаимоотношения с възрастни	27,19
Стратегии за справяне	Активни конструктивни стратегии	37,42
	Пасивни хедонистични стратегии	14,11
Ресурси за адаптация	Ценности и интереси	38,57
	Позитивност и гъвкавост	19,27
	Външна помощ	11,27

Надеждност: Изчислени са коефициентите Алфа на Кронбах като показание за вътрешната консистентност на всички скали и субскали. Спрямо първоначалните резултати са премахнати шест айтема от скала "Стратегии за справяне", пет айтема от скала "Ресурси за адаптация" и два айтема от скала "Личностен потенциал". Окончателните коефициенти за вътрешна консистентност са с добри стойности.

Таблица 19. Алфа коефициенти на Кронбах за всички скали и субскали на формата за ученици

Скала/Субскала	Алфа на Кронбах	Брой айтеми
Симптоми на стрес	0,980	21
Ограничения	0,945	8
Промени в начина на живот		
➔ *Натиск от външна принуда*	0,908	5
➔ *Взаимоотношения с възрастните*	0,787	3

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Стратегии за справяне		
➔ *Активни конструктивни стратегии*	0,938	10
➔ *Пасивни хедонистични стратегии*	0,731	7
Ресурси за адаптация		
➔ *Позитивност и гъвкавост*	0,987	8
➔ *Хобита и интереси*	0,807	5
➔ *Външна помощ*	0,809	3
Личностни потенциали	0,986	15
Субективно благополучие	0,951	6

Така формата за ученици остава в окончателния си вид със 109 айтема, съставляващи общо 7 скали, състоящи се от 11 субскали и 4-те допълнителни маркера (общо влияние на пандемията, стресови събития и физическо и психично здраве).

5.4.2. Форма за родители

Факторна структура: Преди да се направи структурен анализ са проведени два теста на събраните данни. Първо е проведен тест на Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) за оценка адекватността на събраната извадка, резултатите от който показват отлични стойности (коефициенти от 0,723 до 0,782). Резултатите от тестовете на Bartlett за сферичност на данните също показват, че данните при всяка една скала са подходящи за факторен анализ /p = 0.000/. След това са проведени експлоративни факторни анализи по метода на главните компоненти, като отново е използвана Varimax ротация на вътрешните корелации при критерий за интерпретация на факторните тегла >0,30.

С оглед на резултатите от тях, както и резултатите за вътрешна консистентност на идентифицираните скали, са формирани една субскала при скала "Промени в начина на живот", две субскали при скала "Стратегии за справяне" и две субскали при скала "Ресурси за адаптация":

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Таблица 20. Резултати от Varimax ротация на главните компоненти по домейни "Промени в начина на живот", "Стратегии за справяне" и "Ресурси за адаптация" при формата за родители

Скала	Субскала	Процент обяснена вариация
Промени в начина на живот	Натиск от външна принуда	39,24
Стратегии за справяне	Активни конструктивни стратегии	29,46
	Пасивни, избягващи стратегии	14,98
Ресурси за адаптация	Позитивност и гъвкавост	35,78
	Външна помощ	9,76

Надеждност: Изчислени са коефициентите Алфа на Кронбах като показание за вътрешната консистентност на всички скали и субскали. Спрямо първоначалните резултати са премахнати 16 айтема: един от скала "Промени в начина на живот", три айтема от "Стратегии за справяне" и десет айтема от "Ресурси за адаптация", два айтема от скала "Личностни потенциали". Окончателните коефициенти за вътрешна консистентност са с добри стойности.

Таблица 21. Коефициенти на Алфа на Кронбах за всички скали и субскали на формата за родители

Скала	Субскала	Процент обяснена вариация
Симптоми на стрес	0,954	21
Ограничения	0,942	8
Натиск от външни изисквания	0,875	6
Стратегии за справяне		
➔ *Активни конструктивни стратегии*	0,901	13

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

➔ *Пасивни избягващи стратегии*	0,778	8
Ресурси за адаптация		
➔ *Позитивност и гъвкавост*	0,875	8
➔ *Външна помощ*	0,784	3
Личностен потенциал	0,968	15
Субективно благополучие	0,929	6

Така формата за родители остава в окончателния си вид със 100 айтема, съставляващи общо 7 скали, 9 субскали и 4 допълнителни маркера (общо влияние на пандемията, стресови събития и физическо и психично здраве).

5.4.3. Форма за учители

Факторна структура: Като се има предвид, че структурата на оригиналния инструмент на български език не включва отделни факторни области от въпросника за учителя, факторни анализи не са извършени за испанската версия на инструмента.

Надеждност: Изчислени са коефициентите Алфа на Кронбах като показание за вътрешната консистентност на всички скали. Спрямо първоначалните резултати не е премахнат нито един айтем. Окончателните коефициенти за вътрешна консистентност са с добри стойности.

Таблица 22. Алфа коефициенти на Кронбах за всички скали и субскали на формата за учители

Скала/Субскала	Алфа на Кронбах	Брой айтеми
Цялостно влияние на пандемията	0,950	9
Стрес от онлайн обучение	0,849	13
Ограничения	0,924	7
Промени в начина на живот	0,895	8
Източници на стрес	0,913	20

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Ресурси за адаптация	0,871	19

Така формата за учители остава с 68 айтема, съставляващи общо 6 скали/субскали и 12 допълнителни маркера (ангажиращи теми).

Резултатите показват, че могат да се правят сравнения между данните на учениците и родителите по следните скали и субскали: Цялостно влияние на пандемията, Стресови събития, Физическо здраве, Психично здраве, Симптоми на стреса, Ограничения, Активни конструктивни стратегии, Позитивност и гъвкавост, Външна помощ, Личностен потенциал, Субективно благополучие. Данните от учителите не могат да бъдат сравнявани с останалите две групи.

5.4.4. Окончателна структура на инструментите

Таблица 23. Форма за ученици

Скала	**Част от въпрос**	**Брой айтеми, включени във въпрос**	**Брой на айтемите в скалата**
Цялостно влияние на пандемията	1	1	1
Стресови събития	2	всички	9
Физическо здраве	3	1	1
Психично здраве	3	1	1
Симптоми на стрес	4	всички	21
Ограничения	5	всички	8
Натиск от външна принуда	6	1,2,6,7,8,9	6
Взаимоотношения с възрастните	6	3,4,5	3
Активни конструктивни стратегии	7	1,5,7,8,10,11,14,15,16,17, 18,19,24	13

Пасивни избягващи стратегии	7	2,3,4,6,9	5
Целенасоченост и организираност	8	1,2,3,4,5,6,7,8	8
Позитивност и гъвкавост	8	9,10,11,12,13	5
Ценности и интереси	8	17,18,19	3
Външна помощ	9	всички, освен 14 и 16	15
Личностен потенциал	10	всички	6

Таблица 24. Форма за родители

Скала	**Част от въпрос**	**Брой айтеми, включени във въпрос**	**Брой на айтемите в скалата**
Цялостно влияние на пандемията	1	1	1
Стресови събития	2	всички	9
Физическо здраве	3	1	1
Психично здраве	3	1	1
Симптоми на стрес	4	всички	21
Ограничения	5	всички	8
Натиск от външна принуда	6	1,2,4,6,7,9	6
Активни конструктивни стратегии	7	1,5,7,8,10,11,14,15,16,17 ,18,19,24	13
Пасивни избягващи стратегии	7	4,6,9,12,13,21,22,23	8
Позитивност и гъвкавост	8	1,2,3,4,5,6,7,8	8

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Външна помощ	8	17,18,19	3
Личностен потенциал	9	всички, освен 14 и 16	15
Субективно благополучие	10	всички	6

Таблица 25. Форма за учители

Скала	**Част от въпрос**	**Брой айтеми, включени във въпрос**	**Брой на айтемите в скалата**
Цялостно влияние на пандемията	1	всички	9
Стрес от онлайн обучение	2	всички	13
Ограничения	3	всички	7
Промени в начина на живот	4	всички	8
Източници на стрес	2,3,4	айтеми 1,2,3,4,8,9,10 и12 от въпрос №2 , всички айтеми от въпрос №3 и айтеми 1,3,6,7, 8 от въпрос №4 са обърнати	20
Ангажиращи теми	5	всички	самостоятелно
Ресурси за адаптация	6	всички	19

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

5.5. Резултати от валидирането на методиката в Италия

5.5.1. Форма за ученици

Факторна структура: Първо е проведен тест на Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) за оценка адекватността на събраната извадка, резултатите от който показват отлични стойности (коефициенти от 0,707 до 0,802). Резултатите от тестовете на Bartlett за сферичност на данните също показват, че данните при всяка една скала са подходящи за факторен анализ /p = 0.000/. След това са проведени експлоративни факторни анализи по метода на главните компоненти (Principal Component Analysis), като е използвана Varimax ротация на вътрешните корелации при критерий за интерпретация на факторните тегла - стойност >0,30. Използван е същият брой компоненти, които са идентифицирани в оригиналната българска версия на въпросника.

С оглед на резултатите от тях, както и резултатите за вътрешна консистентност на идентифицираните скали, са формирани две субскали при скалата "Промени в начина на живот", две субскали при скала "Стратегии за справяне" и четири субскали при скала "Ресурси за адаптация".

Таблица 26. Резултати от Varimax ротация на главните компоненти по скали "Промени в начина на живот", "Стратегии за справяне" и "Ресурси за адаптация" при формата за ученици

Скала	Субскала	Процент обяснена вариация
Промени в начина на живот	Натиск от външна принуда	24,17
	Взаимоотношения с възрастните	20,02
Стратегии за справяне	Активни конструктивни стратегии	15,05
	Пасивни избягващи стратегии	23,68

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Ресурси за адаптация	Позитивност и гъвкавост	16,45
	Целенасоченост	13,94
	Хобита	12,62
	Социална подкрепа	7,16

Надеждност: Изчислени са коефициентите Алфа на Кронбах като показание за вътрешната консистентност на всички скали и субскали. Спрямо първоначалните резултати са премахнати един айтема от скала "Промени в начина на живот", седем айтема от скалата "Стратегии за справяне" и два айтема ресурси за адаптация. Окончателните коефициенти за вътрешна консистентност са с добри стойности.

Таблица 27. Алфа коефициенти на Кронбах за всички скали и субскали на формата за ученици

Скала/Субскала	Алфа на Кронбах	Брой айтеми
Симптоми на стрес	0,897	21
Ограничения	0,857	8
Промени в начина на живот		
➔ *Натиск от външна принуда*	0,714	5
➔ *Взаимоотношения с възрастните*	0,608	3
Стратегии за справяне		
➔ *Активни конструктивни стратегии*	0,683	10
➔ *Пасивни избягващи стратегии*	0,535	7
Ресурси за адаптация		
➔ *Позитивност и гъвкавост*	0,807	8

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

➔ *Целенасоченост*	0,710	5
➔ *Хобита*	0,534	3
➔ *Социална подкрепа*	0,699	3
Личностен потенциал	0,854	15
Субективно благополучие	0,892	6

Така формата за ученици остава в окончателния си вид със 106 айтема, съставляващи общо 7 скали, състоящи се от 12 субскали и 4-те допълнителни маркера (общо влияние на пандемията, стресови събития и физическо и психично здраве).

5.5.2. Форма за родители

Факторна структура: При формата за родители първо е проведен тест на Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) за оценка адекватността на събраната извадка, резултатите от който показват отлични коефициенти. Относно въпрос 7 и 8 KMO теста показа, че извадката не е адекватна за извършване на факторен анализ. Така анализът е направен само за въпрос 6.

След това са проведени експлоративни факторни анализи по метода на главните компоненти, като отново е използвана Varimax ротация на вътрешните корелации при критерий за интерпретация на факторните тегла >0,30. Използвани са същите компоненти, както и в оригиналния български въпросник.

С оглед на резултатите от тях, както и резултатите за вътрешна консистентност на идентифицираните скали, са формирани две субскали при скала "Промени в начина на живот".

Таблица 28. Резултати от Varimax ротация на главните компоненти по скала "Промени в начина на живот" при формата за родители

Скала	Субскала	Процент обяснена вариация
Промени в начина на живот	Натиск от наложените мерки	37,65
	Изолация в дома	22,11

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Надеждност: Изчислени са коефициентите Алфа на Кронбах като показание за вътрешната консистентност на всички скали и субскали. Спрямо първоначалните резултати са премахнати един айтем от скала "Промени в начина на живот", четири айтема от "Ресуси за адаптация" и два айтема от "Личностен потенциал". Окончателните коефициенти за вътрешна консистентност са с добри стойности.

Таблица 29. Алфа коефициенти на Кронбах за всички скали и субскали на формата за родители

Скала/ Субскала	Алфа на Кронбах	Брой айтеми
Симптоми на стрес	0,922	21
Ограничения	0,912	8
Промени в начина на живот		
➔ *Натиск от наложените мерки*	0,774	4
➔ *Изолация в дома*	0.772	3
Ресурси за адаптация	0,874	17
Личностен потенциал	0,925	15
Субективно благополучие	0,901	6

Така формата за родители остава в окончателния си вид с 86 айтема, съставляващи общо 6 скали, 2 субскали и 4 допълнителни маркера (общо влияние на пандемията, стресови събития и физическо и психично здраве).

5.5.3 Форма за учители

Факторна структура: Като се има предвид, че структурата на оригиналния инструмент на български език не включва отделни факторни области от въпросника за учители, факторни анализи не са извършени за италианската версия на инструмента.

Надеждност: Изчислени са коефициентите Алфа на Кронбах като показание за вътрешната консистентност на всички скали. Спрямо

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

първоначалните резултати са премахнати два айтема от скалата "Ресурси за адаптация" и цялата скала "Промени в начина на живот" (поради неконсистентност на скалата за измерване). Окончателните коефициенти за вътрешна консистентност са с добри стойности.

Таблица 30. Алфа коефициенти на Кронбах за всички скали и субскали на формата за учители

Скала/Субскала	Алфа на Кронбах	Брой айтеми
Цялостно влияние на пандемията	0,862	19
Стрес от онлайн обучение	0,848	13
Ограничения	0,858	7
Ресурси за адаптация	0,838	17

Така формата за учители остава с 58 айтема, съставляващи общо 4 скали/субскали и 12 допълнителни маркера

В окончателните си варианти, трите форми от методиката предоставят възможност за сравнение на мненията на трите групи.

Що се отнася до учителите и родителите, идентични остават скалите "Цялостно влияние на пандемията", "Стресови събития", "Физично здраве", "Психично здраве", "Симптоми на стрес", "Ограничения", "Личностен потенциал", "Субективно благополучие".

Резултатите на родителите и учителите могат да бъдат сравнявани по скала "Ресурси за адаптация".

5.5.4. Окончателна структура на инструментите

Таблица 31. Форма за ученици

Скала	Част от въпрос	Брой айтеми, включени във въпрос	Брой на айтемите в скалата
Цялостно влияние на пандемията	1	1	1

Стресови събития	2	всички	9
Физическо здраве	3	1	1
Психично здраве	3	1	1
Симптоми на стрес	4	всички	21
Ограничения	5	всички	8
Натиск от външна принуда	6	1,2,6,7,9	5
Взаимоотношения с възрастните	6	3,4,5	3
Активни конструктивни стратегии	7	1,5,7,8,10,11,14,16,17,24	10
Пасивни избягващи стратегии	7	2,4,13,20,21,22,23	7
Позичтивност и гъвкавост	8	1,2,3,4,5,6,7,8	8
Целенасоченост	8	6,11,13,16,20	5
Хобита и интереси	8	9,10,12	3
Външна помощ	8	14,15,16	3
Личностен потенциал	9	всички, освен 14 и 16	15
Субективно благополучие	10	всички	6

Таблица 32. Форма за родители

Скала	**Част от въпрос**	**Брой айтеми, включени във въпрос**	**Брой на айтемите в скалата**
Цялостно влияние на пандемията	1	1	1
Стресови събития	2	всички	9

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Физическо здраве	3	1	1
Психично здраве	3	1	1
Симптоми на стрес	4	всички	21
Ограничения	5	всички	8
Натиск от външна принуда	6	1,6,7,9	4
Изолация в дома	6	1,3,4	3
Ресурси за адаптация	8	1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12, 13,14,15,16,19 и 20	17
Личностен потенциал	9	всички, освен 14 и 16	15
Субективно благополучие	10	всички	6

Таблица 33. Форма за учители

Скала	**Част от въпрос**	**Брой айтеми, включени във въпрос**	**Брой на айтемите в скалата**
Цялостно влияние на пандемията	1	всички	9
Стрес от онлайн ученето	2	всички	13
Ограничения	3	всички	7
Ангажиращи теми	5	всички	самостоятелно
Ресурси за адаптация	6	всички, освен 11 и 17	17

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

5.6. Обсъждане

Конструирането на методиката за изследване на стреса и благополучието на юноши в пандемична обстановка Well-Be протича на няколко етапа: съставяне на обширна база от айтеми за емоционален статус на младите хора (14-19г.) и свързаните с него фактори по време на пандемията, тестването му сред фокус група и получаването на обратна връзка по въпросите и инструкциите към тях, прилагането на редактирана версия върху по-обширни извадки от респонденти в България, Великобритания, Испания и Италия и провеждането на анализи за определяне на факторната структура и надеждността на инструментите. Тези анализи показват отлична вътрешна консистентност на фигуриращите в окончателната версия на формите скали и субскали. Те дават детайлна информация от три източника за общото влияние на пандемията върху учениците, оценките за физическото и психичното им здраве, източниците и симптомите на стрес, копинг стратегиите, личностните потенциали и ресурсите за адаптация и поддържане на субективно благополучие. Методиката може да бъде полезна в проучвания по тази тематика с цел диагностика, извеждане потребностите на юношите от подкрепа и очертаване на насоки при изграждане на тяхната психична устойчивост.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

6. Резултати от изследването за влиянието на пандемията върху учениците - обобщен сравнителен анализ за консорциума.

Около половината от учениците и родителите оценяват като много негативно или негативно **отражението на пандемията върху младежите**. Това се споделя и от учителите, според които негативния ефект от пандемията се проявява в спад на мотивацията за учене, активността в учебния процес и общата им активност, справянето с учебния материал и академичните резултати, уменията за общуване и себеизразяване, усещането за благополучие, както и в колебания в настроението. Средно 1/4 от участниците оценяват като влошено психичното здраве на децата.

По отношение на усещането за **субективно благополучие** на подрастващите преобладават положителните оценки.

Най-изразените **симптоми на стрес** според учениците и родителите са в емоционалната и интелектуалната сфера. Често или постоянно изследваните наблюдават у себе си напрежение, разсеяност, леност и нежелание за действие, раздразнение, проблеми с ученето, умора. Респондентите от Великобритания и Испания докладват и за физиологични симптоми, свързани с нарушения в съня и апетита. Според тях най-сериозните **източници на стрес** са:

- ✓ загубата на жив контакт с хората и срещи с приятели,
- ✓ забавленията и любимите храни и напитки от заведенията навън,
- ✓ ясна визия за бъдещето и свободата на действие.

Според учителите източниците на стрес за учениците по време на периода на пандемия произтичат най-вече от средата на електронното обучение, както следва:

- ✓ монотонност,
- ✓ социална изолация,
- ✓ липса на физическа активност,
- ✓ поддържане на непрекъсната/постоянна концентрация,

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

- ✓ необходимост от самоорганизация и самодисциплина,
- ✓ нужда от допълнителна подкрепа за учене.

Участниците са единодушни, че **ограниченията**, наложени от пандемията, които са им се отразили изцяло негативно или по-скоро негативно са:

- ✓ ограничения за срещи с приятели,
- ✓ ограничени контакти на живо,
- ✓ ограничения за спортни дейности,
- ✓ липса на свобода на действие,
- ✓ не ходене на училище.

И според трите групи изследвани лица негативно влияние са оказали следните **промени в начина на живот** на децата:

- ✓ дълго стоене пред компютър,
- ✓ натиск от забрани,
- ✓ носене на маски,
- ✓ домашна изолация,
- ✓ ограничено лично пространство у дома,
- ✓ физическа дистанция,
- ✓ страховете и несигурността на възрастните,
- ✓ постоянното присъствие на родителите.

По отношение на стратегиите за справяне със стреса по време на пандемията, учениците посочват, че следните дейности са постоянно и често практикувани: гледане на телевизия/филми/подкасти/TikTok, „чат“ с приятели, сърфиране в интернет, слушане на музика.

Рядко или изобщо не се практикуват: *медитация, молитва, йога, експериментиране със забранени неща, участие в обучителни курсове и семинари.*

За справяне с пандемичната ситуация като **ресурси за адаптиране** и поддържане на благосъстоянието, най-високо оценените от учениците и родителите са тези, свързани със социалната подкрепа и вътрешната нагласа, а именно: семейна подкрепа, способност да намирате неща, които са интересни, собствена воля/постоянство и чувство за хумор, учене и амбиции за развитие, преследване на ясна цел и план за бъдещето, оптимизъм и вяра в бъдещето, способност за бързо свикване с промените, за бързо преодоляване на лошото настроение, обида, гняв, както и наличето на любими занимания.

Самооценката на учениците за техния **личен потенциал** е по-скоро положителна и те се възприемат като оптимисти за бъдещето. Следните

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

убеждения напълно и до голяма степен се отнасят за по-голямата част тях: разнообразието в живота е важно, като цяло чувствам, че това, което правя, има смисъл, справям се с важните проблеми, които срещам, чувствам се уверен, че ще успея в живота, работя последователно, за да постигна целите си и вярвам, че по-доброто предстои.

Това се споделя и от родителите и от учителите, но те смятат, че участието в курсове и груповите дейности, които учениците избират, заниманията с изкуство и работа по училищни проекти, контактите с учители, психолози, лекари, физическата активност са ресурси, които не са използвани от децата. Над 40% от учителите смятат, че темите за околната среда и икономиката, както и изкуството ангажират слабо интереса и вниманието на учениците.

Данните от проведените интервюта с ученици, родители и учители също показват голямо сходство между държавите участнички и идват в потвърждение на резултатите от изследването с въпросниците.

В интервютата учениците посочват като положителен аспект от пандемията възможността да са повече със семейството, а като отрицателен, изтъкват факта, че се виждат по-малко с приятели/други роднини, скуката, когато не излизат от къщи и не вършат обичайните си дейности. Освен това всички ученици споменават отрицателните ефекти, причинени от изолацията: не се виждат с приятели (аспект, който се повтаря), дистанционните учебни занятия са сложни, правят по-малко физически упражнения.

Негативният ефект от изолацията е особено очевиден на емоционално ниво и като отражение върху способността за планиране. Децата описват себе си като по-депресирани, тревожни и напрегнати, отколкото преди пандемията. Днешната неизвестност и несигурност блокират способността им да си представят и мечтаят за бъдещето, вниманието им се фокусира върху настоящето и то предимно в аспекта на удовлетворяване на първични и хедонистични потребности и/или върху проблематика от виртуални реалности.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Важно е да се отбележи, че учениците, въпреки лошите моменти, които са преживели, искат да си спомнят всичко положително, което се е случило: хубавите моменти със семейството, свободното време да правят каквото искат и т.н. Това показва, че е налице нагласа да се сведат до минимум възможните отрицателни ефекти и да се съсредоточат върху положителните аспекти от преживяванията си, което е основа на оптимизма им.

Като цяло коментарите на родителите в интервютата са свързани с емоционалните и личностните промени, които са засегнали техните деца, като загубата на социални умения е една от основните изразени идеи. Родителите смятат, че децата се чувстват по-самотни и много им липсват приятелите им. Според тях най-изразените потребности на децата са от възстановяване на социалните дейности и срещите с приятели и роднини. Към това се добавя и нуждата на децата да получават психологическа подкрепа във връзка с уменията за управление на стреса и страховете си. Родителите оценяват някои положителни аспекти на дистанционното обучение, които са допринесли за това децата да се организират по-добре и да следват графици, да бъдат по-самостоятелни и да развиват своето търпение, да търсят по-лесно нужната им информация и да разполагат с необходимото им с едно кликване. Въпреки това те смятат, че електронното обучение е забавило учебния ритъм и е влошило социалните контакти и умения на децата поради липса на пряк контакт между учители и ученици и между самите ученици.

Родители подчертават силния емоционален стрес, изпитван от техните деца през тези месеци, обвързвайки го със значително увеличаване на прояви като лоша концентрация, скука, промени в настроението, чувство на неудовлетвореност, зависимост и нужда от помощ, меланхолия и чувство на самота.

Въпреки че са съгласни, че дистанционното обучение е възможност за внедряване на технологии и повишаване на цифровите умения на техните деца, неблагоприятните определения изглежда преобладават и родителите виждат дистанционното обучение повече като неприятно, демотивиращо, безполезно, неефективно и в крайна сметка отблъскващо децата изживяване.

Както и учениците, повечето родители, въпреки всички негативни преживявания, се фокусират върху запомнянето на положителното от ситуацията с пандемията. Те смятат, че децата са се научили да извличат доброто от ситуацията с Covid, да виждат и да оценяват позитивните аспекти на случващото се в живота и да влагат повече енергия за поддържане на

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

добри взаимоотношения. Мерките и ограниченията са помогнали да осъзнаем колко ценни и нужни са хармонията и обичта между хората.

Коментарите на учителите от интервютата са по-критични и песимистични спрямо останалите участници. Това се отнася и за оценките на сравними променливи, където има тенденция учителите да дават по-крайни стойности. Макар и опосредствани чрез онлайн средата, учителите наблюдават представянето, ангажираността и справянето на учениците с конкретни работни задачи. Те са категорични в оценката си за разрушителните ефекти на пандемията върху социалните и емоционалните умения на децата, върху мотивационните нагласи и навиците за учене и по-общо върху екзистенциалните и моралните аспекти на училищното обучение и образователната система. Като негативна страна учителите акцентират и върху пасивността на родителите и липсата на комуникация с тях. Позитивите за всички участници в учебно-възпитателния процес са ясно очертани в две посоки – развитие на адаптивност към промените и дигиталните иновации и внимание, грижа за здравето – собственото и чуждото.

В този смисъл оценките на учителите са по-скоро рационални, отколкото емоционални. Предложенията на учителите за необходими промени в образователната система са конкретни, градивни и целенасочени. Те са ориентирани от една страна към организационните аспекти и от друга към емоционалната подкрепа (за ученици и учители), насочена към мотивация, участие, комуникация, освобождаване от страха, положителен прочит на опита и възстановяване на личните взаимоотношения (въпреки че учениците са използвали видео разговори по време на дигитално обучение, личният контакт е важен момент за учителите).

И накрая, което е важно, учителите отчитат негативите от:

- недостига на училищни психолози, които биха могли да подкрепят ученици, учители и училищен персонал и семейства като цяло в такъв критичен момент,

- липсата на психологическа подготовка у самите учителите, поради което смятат, че не са имали адекватни инструменти за подпомагане и подкрепа на своите ученици.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

6.1. Цялостно влияние на пандемията

Таблица 34. Средни стойности и стандартно отклонение от тях при формата за ученици по скала *Общо влияние на пандемията* по държави (N=846)

Държава	Стойност	SD
България	2,67	0,773
Испания	2,46	0,721
Великобритания	2,39	0,692
Италия	2,61	0,810

Българските ученици оценяват цялостното влияние на пандемията по-позитивно от учениците в останалите държави. Италианските ученици оценяват това влияние по- положително от английските и испанските си връстници.

Таблица 35. Средни стойности и стандартно отклонение от тях при формата за ученици по скала *Физическо здраве* по държави (N=846)

Държава	Стойност	SD
България	3,82	1,108
Испания	4,16	0,741
Великобритания	2,88	1,052
Италия	3,52	1,002

Учениците от Испания оценяват своето физическо здраве като по-добро в сравнение с останалите участници. Този резултат е следван от българските и италианските ученици. Най- ниска оценка дават на физическото си здраве английските ученици.

Таблица 36. Средни стойности и стандартно отклонение от тях при формата за ученици по скала *Психично здраве* по държави (N=846)

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Държава	Стойност	SD
България	2,98	1,290
Испания	3,96	0,929
Великобритания	1,64	0,826
Италия	2,95	1,192

Няма значима разлика между оценките на италианските и българските ученици. Най-зле оценяват своето психично здраве английските ученици, а най-положително - испанските.

6.2. *Преживяване на стрес при децата (симптоми на стрес, източници, стратегии)*

Таблица 37. Средни стойности и стандартно отклонение от тях при формата за ученици по скала *Симптоми на стрес* по държави (N=846)

Държава	Стойност	SD
България	57,39	16,189
Испания	47,86	15,849
Великобритания	66,87	13,908
Италия	58,51	14,002

Отново данните на българските и италианските деца са сходни. Най-изразени симптоми на стрес докладват английските ученици, а най-слаби - испанските.

Таблица 38. Средни стойности и стандартно отклонение от тях при формата за ученици по скала *Ограничения* по държави (N=846)

Държава	Стойност	SD
България	21,40	7,313

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Испания	15,08	3,890
Великобритания	18,98	3,849
Италия	20,24	7,078

Българските и италианските ученици оценяват въздействието на ограниченията като по-позивно спрямо английските и испанските. Най-негативен е оценен ефектът от испанските деца.

Таблица 39. Средни стойности и стандартно отклонение от тях при формата за ученици по скала *Натиск от външни забрани* по държави (N=691)

Държава	Стойност	SD
България	13,92	4,180
Испания	12,12	3,192
Великобритания	15,33	3,606

Учениците от Великобритания оценяват ефекта на забраните по-позитивно спрямо останалите участници, следвани от българските деца. Испанските ученици оценяват този ефект като по- негативен.

★ След статистическия анализ скалата е премахната от италианската форма на въпросника.

Таблица 40. Средни стойности и стандартно отклонение от тях при формата за ученици по скала *Взаимоотношения с възрастни* по държави (N=846)

Държава	Стойност	SD
България	6,99	2,160
Испания	7,37	1,854
Великобритания	6,54	1,753

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Италия	7,88	2,400

Учениците от Испания оценяват своите взаимоотношения с възрастните като по- положителни от учениците в България и Великобритания.

Тези различия може да се обяснят от една страна със социално-психологични характеристики в националните култури на участващите държави, но също и със ситуативни специфики в периодите на изследването в отделните държави.

6.3. *Ресурси за адаптация*

Таблица 41. Статистически значими разлики в отговорите на учениците по скала *Позитивност и гъвкавост* (N=326)

	Испания		**Италия**		**t-value**	**p**
	Стойност	**SD**	**Стойност**	**SD**		
Позитивност и гъвкавост	24,08	3,956	19,20	6,325	8,256	0,000

Скалата *Позитивност и гъвкавост* е идентифицирана само в испанската и италианската форма, поради което сравнението се прави между двете държави. T-test на независимата извадка показва **значима разлика** - испанските ученици докладват, че позитивността и гъвкавостта са им помогнали по време на пандемията повече отколкото считат италианските ученици.

Таблица 42. Статистически значими разлики в отговорите на учениците по скала *Социална подкрепа* (N=414)

	Великобритания		**Италия**		**t-value**	**p**
	Стойност	**SD**	**Стойност**	**SD**		
Социална подкрепа	6,69	2,114	8,30	2,557	-6,917	0,000

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Скалата *Социална подкрепа* е идентифицирана само в английската и италианската форма, поради което сравнението се прави между двете държави. T-test на независимата извадка показва значима разлика – италианските ученици докладват, че социалната подкрепа им е помогнала по време на пандемията повече отколкото считат английските ученици.

Таблица 43. Средни стойности и стандартно отклонение от тях при формата за ученици по скала *Външна подкрепа* по държави (N=691)

Държава	Стойност	SD
България	2,44	1,865
Испания	1,09	2,055
Великобритания	2,75	2,195

Учениците от Испания докладват, че външната подкрепа им е била по-малко полезна по време на пандемията в сравнение с българските и английските ученици.

★ След статистическия анализ скалата е премахната от италианската форма на въпросника.

Таблица 44. Средни стойности и стандартно отклонение от тях при формата за ученици по скала *Личностни потенциали* по държави (N=846)

Държава	Стойност	SD
България	50,61	11,894
Испания	53,77	12,421
Великобритания	41,12	9,322
Италия	48,47	10,344

Испанските ученици оценяват по-високо своите личностни потенциали, докато английските ученици - най-ниско. Българските и италианските резултати са сходни, поставяйки ги в средата на четирите страни.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Таблица 45. Средни стойности и стандартно отклонение от тях при формата за ученици по скала *Субективно благополучие* по държави (N=846)

Държава	Стойност	SD
България	17,29	5,644
Испания	18,08	4,510
Великобритания	13,10	4,806
Италия	15,89	5,652

Учениците от Великобритания показват най-ниска самооценка на субективното си благополучие, следвани с малко по-висок резултат от италианските участници. Българските и испанските ученици показват сходен резултат, като цяло по-висок от останалите две държави.

6.4. Уязвими групи

Сравнителният анализ между страните участнички показва пълно съвпадение относно идентифицираните уязвими групи младежи, а именно:

- **Момичетата**, които докладват за повече симптоми на стрес, по-лошо физическо и психично здраве, по-ниско усещане за субективно благополучие и използват повече пасивни копинг стратегии в сравнение с момчетата.

- **По-големите ученици (18 - 19 г.)**, които оценяват по-силно негативно влиянието на налаганите ограничения, промените в начина на живот и натиска от външна принуда в сравнение с по-малките.

- Децата, живеещи **с един родител или без родители**, които изпитват повече симптоми на стрес.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

- Децата **с братя и сестри**, които споделят за по-силен негативен ефект от пандемията в сравнение с юношите, които са единствени деца в семейството.

- Учениците, при които има **спад в успеха**, които докладват за по-лошо психично здраве, значително повече симптоми на стрес, по-незадоволителни взаимоотношения с възрастните, по- ниско усещане за психично благополучие и по-трудно понасят ограниченията и промените в начина на живот, спрямо учениците, които са повишили успеха си.

- Учениците, които смятат, че **не са подобрили знанията** си по време на пандемията, които докладват за по-лошо физическо и психично здраве, чувствително повече симптоми на стрес и по-ниско ниво на субективно благополучие в сравнение с възприемащите знанията си като подобрени.

- Учениците, преживели **повече на брой стресови събития**, които докладват по-интензивни симптоми на стрес и по-негативно цялостно влияние на пандемията, влошени физическо и психично здраве и по-ниско усещане за субективно благополучие.

6.5. Насоки съм мерки за подкрепа на учениците

На базата на всички данни и анализи ние се обединихме около тезата, че мерките за подкрепа трябва да интегрират обучителни, комуникативни и административни дейности, адресиращи следните участници и заинтересовани страни:

I. Обучителни дейности

За учениците

Обучителни мерки с фокус към развитие на:

- ✓ **Самопознанието** с оглед стимулиране на доверието в личностния потенциал на децата.
- ✓ **Критично мислене**, социална ангажираност и самовзискателност у подрастващите с цел изграждане на по-активна личностна и гражданска позиция.
- ✓ **Издръжливост на стрес** - презентиране на ползите от активните, насочените към решаване на проблемите и свързаните със смисъл

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

копинг стратегии и техники за релаксация с цел стимулиране прилагането на по-широк набор от стратегии за справяне със стрес.

- ✓ **Вътрешните ресурси за адаптация** с приоритет върху умения за целеполагане, планиране и организиране, позитивност и гъвкавост, техники за поддържане на концентрацията с цел повишаване на увереността в тях и приложението им.
- ✓ **Комуникативните умения** с цел подобряване на взаимодействието и помежду им, и с по-възрастните – родители и учители; оказване и получаване на социална подкрепа.
- ✓ **Умения за саморегулирано учене** с оглед поддържане на мотивацията за учене и автономно справяне с учебните задачи.

За родителите:

Обучителни мерки с фокус към:

- ✓ Подобряване уменията на родителите за **пълноценно общуване** с децата в условията на изолация и за подобряване на домашния климат (училище за родители или други социално ангажиращи дейности, обучителни материали).
- ✓ Насърчаване на **откритата комуникация** между ученици и родители, както и учители и родители, така че да се привлече вниманието към преживяването на стрес и тревожност и да се обяснят по-добре поведенческите проблеми.
- ✓ Признаване на **значението на независимостта** и дистанцирането на децата през тийнейджърските години.
- ✓ Повишете информираността на родителите относно **психичното здраве на децата** и предоставяне на инструменти и ресурси, за да им помагат ефективно.

За учителите

Обучителни мерки с фокус към:

- ✓ **Развитие на емпатия**, която помага на учителите да проявяват професионално полезно поведение.
- ✓ Укрепване на **емоционалната интелигентност** на учениците като средство за превенция на емоционални/ментални проблеми;
- ✓ Умения за разбиране и предаване на емоциите при общуване лице в лице и в дигитален контекст (за учители и ученици).
- ✓ **Ресурси и инструменти** за трансформиране на програмите за обучение, плановете на уроците и на ролите и активностите в самата учителска професия.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

- ✓ Надграждане у учителите на умения за **дигитална комуникация** с оглед подобряване на взаимодействието с учениците в условията на онлайн обучение.

II. Комуникационни мерки:

- ✓ Разширяване на каналите и формите за комуникация, предефиниране на ролите и отговорностите с цел подобряване на взаимодействието между родителите и учителите.
- ✓ Активиране на комуникация между учители, родители и специалистите по профилактика на стреса и управление на кризи с оглед повишаване на информираността и сензитивността относно рисковите фактори при децата и своевременното разпознаване на уязвимите сред тях.
- ✓ Популяризиране на ролята на училищните психолози с акцент върху проактивната превантивна дейност.
- ✓ Насърчаване на диалог с всички заинтересовани страни, в т.ч. между родители, преподаватели и самите деца.

III. Административни промени в традиционните образователни подходи:

- ✓ **Персонализирано учене** - идентифициране на индивидуалните нужди на учениците, уменията и интересите им с оглед съхраняване и подхранване на вътрешната им мотивация за учене и развитие; Разработване на целенасочени планове, за да се гарантира, че е осигурено подходящо придружаване на обучението в по-персонализирани системи.
- ✓ Прилагане на гъвкави модели на **кооперативно учене** като предпоставка за повишаване на ангажираността на учениците, социалното взаимодействие и споделеното учене.
- ✓ Стимулиране на **работата по проекти** на училището, участието в школи, курсове и групи по интереси, включително занимания с изкуство и духовни практики (като йога, майндфулнес) с цел подобряване на привлекателността и качеството на училищния живот.
- ✓ **Превенция на процесите на виктимизация и медикализация** на подрастващите (през активизиране на взаимодействието с учители и психолози, задаване и спазване на ясни граници в отношенията и принципи за взаимодействие; прецизиране на посланията на възрастните с фокус към силните страни на

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

децата и позитивиране на отношението им към новите предизвикателства; стимулиране процесите на саморефлексия и осмисляне на ползите и вредите от прекомерното протектиране и обгрижване на подрастващите).

- ✓ **Промени в учебните програми** с оглед адаптирането им към формата на дистанционното учене и актуалните потребности на всички заинтересовани и участващи в обучителния процес страни; планиране на синхронното учене в електронна среда и хибридното учене като алтернатива за периоди на висок пандемичен риск.
- ✓ Подпомагане на учителите с ресурси за обучение на преподаване с помощта на дигитални инструменти, както и насърчаване на достъпа и използването на цифрови платформи за сътрудничество, които позволяват на учителите да споделят своите ресурси и да дават и получават обратна връзка от своите колеги;
- ✓ Предоставяне на ресурси и инструменти за укрепване на устойчивостта при кризи и подкрепа за справяне с психологически и социални щети;
- ✓ Преразглеждане на учебните програми и приоритетните учебни цели, като се вземат предвид ограниченията и същевременно се осигури добър баланс между академичното обучение, социално-емоционалното обучение и психичното здраве.

7. Заключение

Резултатите от изследването и в двете си части (количествени и качествени методи) потвърждават изходната хипотеза, че пандемията, съпътстващите мерки за нейното ограничаване и промените в начин на живот дават отражение върху психичното състояние на юношите като интензифицират преживяването на стрес и отслабват усещането за благополучие.

Учениците отчитат негативното влияние на пандемията, но се опитват да го позитивират чрез изтъкване на ползите от: спестени усилия и напрежения във връзка с обичайната ежедневна ангажираност на традиционния училищен живот; предимствата, които откриват в онлайн изпитването; удоволствието от обгрижването у дома и удовлетворяването на битовите им потребности. Това е в синхрон с доминиращите у тях себесъхранителни нагласи, фокус към развлеченията, дистанцирането от значими житейски теми и предпочитанието към пасивни стратегии за справяне със стреса и неприятностите, което крие **риск за тяхната адаптация в дългосрочен план**.

Родителите и учителите оценяват значително по-негативно цялостното отражение на пандемията, на ограничителните мерки и промените в начина на живот, което е предпоставка за **риск от виктимизиране и/или медикализиране на децата**, още повече, че те са негативно повлияни от страховете и несигурността на възрастните. В същото време, вероятно като защитна реакция, учениците проявяват относително нисък интерес към развитието на пандемията, към актуални социални, екологични и икономически теми, което може да води до **неоправдано подценяване на текущите и дългосрочните последици от глобалната криза**.

При учениците се наблюдава наличието на стресова симптоматика като най-изразени са емоционалните, поведенческите и когнитивните симптоми на стрес. Източници на стрес за тях са ограниченията и промените в начина на живот, както и взаимоотношенията с възрастните. Според учителите най-негативните последици от дистанционното учене са: обездвижването, еднообразието и изолацията. Налице са известни разминавания в оценките на трите групи по тези въпроси, което отразява **комуникативни дефицити** и

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

е показателно за нужда от подобряване на общуването между ученици, учители и родители.

Приоритетно използвани от учениците са пасивните копинг стратегии с акцент върху зоната на комфорта и задоволяване на хедонистичните потребности. В краткосрочен план този тип дейности носят ефект на емоционално разтоварване, дистанциране от проблемите и временно отлагане на решаването им, но в дългосрочен – **поставят под съмнение способността за бърза и адекватна адаптация към промените**. От друга страна използването на активни конструктивни стратегии влияе положително върху физическото и психично здраве и усещането за субективно благополучие на юношите.

По-високите оценки на субективното благополучие и психичното здраве на учениците резонират също с активното използване на вътрешните ресурси, детерминирани в прояви на целенасоченост и организираност, позитивност и гъвкавост, интересни и изпълнени със смисъл занимания. Сред ресурсите за адаптация категорично доминира социалната подкрепа - връзките с приятелите и семейството. **Пренебрегнат е копинг потенциалът на външните ресурси за адаптация** - работата по проекти на училището, взаимодействие с учители и психолози, участието в школи, курсове и групи по интереси, духовните практики и заниманията с изкуство.

Резултатите от този анализ дават възможност да се идентифицират следните рискове за развитието на юношите в пандемични условия:

- Задълбочаване на преживяването на стрес под влиянието на пандемията и в частност продължителното онлайн обучение.
- Дезадаптация в дългосрочен план и/или оставане в пасивна позиция спрямо развитието на пандемичната ситуация и глобалните последици от нея.
- Дисбаланс в използваните ресурси и усилия за адаптация към перманентно променящите се условия на живот.
- Медикализация на младото поколение и моделиране на нездравословни навици и стил на живот.
- Задълбочаване на социалната криза, регрес в социалните умения и развитието на личностния потенциал.

Минимизирането на тези рискове изисква интервенция в широкия спектър на психологичното и педагогическото подпомагане за развитие на психична устойчивост на подрастващите и подобряване на тяхното социално

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

взаимодействие, като е необходимо активно въвличане и синхронизиране на усилията на всички заинтересовани страни в процеса.

Анализите, описани в това ръководство, и резултатите от процедурата за разработване и валидиране на инструмент за изследване на въздействието на пандемична криза върху текущото психическо състояние на учениците в средното училище свидетелстват за съществуването на нов и надежден изследователски инструмент. Може да се прилага както в пълната си версия за по-мащабни изследвания, така и като отделни модули за целенасочени изследвания и анализи, според задачите и идеите на конкретния изследовател. В този смисъл добавена стойност на представения инструмент е възможността той да се използва в по-широк контекст, извън конкретната пандемична ситуация, като инструмент за изследване на психичното състояние и преживяванията на учениците при необичайни събития и обстоятелства на изпитания от различен характер.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

8. Приложения

8.1. Въпросник за ученици България

8.2. Въпросник за родители България

8.3. Въпросник за учители България

8.4. Въпросник за ученици Великобритания

8.5. Въпросник за родители Великобритания

8.6. Въпросник за учители Великобритания

8.7. Въпросник за ученици Испания

8.8. Въпросник за родители Испания

8.9. Въпросник за учители Испания

8.10. Въпросник за ученици Италия

8.11. Въпросник за родители Италия

8.12. Въпросник за учители Италия

8.13. Форма за интервю на ученици (на английски език)

8.14. Форма за интервю на родители (на английски език)

8.15. Форма за интервю на учители (на английски език)

8.16. Ръководство за организиране и провеждане на изследването

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

9. Източници

България

1. Bakracheva, M., Kolarova, Ts., Zamfirov, M., Sofronieva, Ek., *Living in pandemic times,* (2020), Sofia, SU "St. Kl. Ohridski", Last visited 15 November 2021, https://fnoi.uni-sofia.bg/wp-content/uploads/2020/08/COVID-1.pdf.
2. Bakalova, D., Bakracheva, M., Mizova, B., (2016). *Shtastie I udovletvorenost ot jivota. V tyrsene na pytia kym sebe si.*, Colbis.
3. Morisan V., Benet, P., (2013). *Vyvedenie v zdravnata psichologia. Principi, prilojenia i problemi,* Sofia, Iztok-Zapad.
4. Carver, C., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. Annual Review of Psychology(61), 679–704. doi:10.1146/annurev.psych.093008.100352
5. Diener, E. (2000), Subjective Well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. American Psychologist, Vol.11, (1), 33-43.
6. Folkman, S., Park, C., (1997). Meaninig in the Context of Stress and Coping. Review of General Psychology, Vol.I, (2), 115-144.
7. Hobfoll, S. E. (2004). Stress, culture and community: The psychology and philosophy of stress. Springer Science & Business Media.
8. Keyes, C., Shmotkin D., Ryff C. (2002) Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of TwoTraditions. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 82, No 6, 1007-1022.
9. Lazarus, R., Folkman, S. (1984) Stress, Appraisal and Coping. Springer Publishing, New York.
10. Lyubomirsky, S. (2008). The How of happiness. London: Penguin Press.
11. Zarbova B., Karabeliova S., (2018). Stress and Wellbeing among Chinese students. Psychology in and around Us. International Thematic Proceedia. University of Nish, Faculty of Philosophy, 199-218. http://psihologijanis.rs/dpp/arhiva/zbornik-13-2.pdf
12. The State of the World's Children 2021 On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health.; last visited 10 November 2021 https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021?utm_source=referral&utm_medium=media&utm_campaign=sowc-web
13. *Coronavirus: Vlianie vyrhu mladeji s potrebnosti, svyrzani s psihichnoto zdrave,* (2020), last visited 11 November 2021 http://animusassociation.org/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus-report_march2020BG.pdf

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Великобритания

1. National Foundation for Education Research
2. CEPEO (2020) Briefing Note: School Absences and Pupil Achievement.
3. DfE (2020a) Coronavirus (COVID-19) catchup premium.
4. DfE (2020b) Guidance for full opening: schools. 17 September 2020.
5. Harmey, S. (2020) Learning Loss versus Learning Disruption: Written evidence submitted to the Education Select Committee Inquiry into the impact of COVID-19. London: UCL Institute of Education.
6. Hodgen, J, Taylor, B, Jacques, L, Tereshchenko, A, Kwok, R, Cockerill, M (2020). Remote mathematics teaching during COVID-19: intentions, practices and equity. London: UCL Institute of Education.
7. International Literacy Centre (July 2020) 'Written evidence submitted to the Education Select Committee Inquiry into the impact of COVID-19 on education and children's services.' (CIE0387) London.
8. Moss, G., Allen, R., Bradbury, A., Duncan, S., Harmey, S., and Levy, R. (2020) Primary teachers' experience of the COVID-19 lockdown – Eight key messages for policymakers going forward.

Испания

1. Informe nº 111. Situación de COVID-19 en España. Informe COVID-19. 29 de diciembre de 2021. Equipo COVID-19. RENAVE. CNE. CNM (ISCIII) https://www.isciii.es/QueHacemos/Servicios/VigilanciaSaludPublicaRENAVE/EnfermedadesTransmisibles/Documents/INFORMES/Informes%20COVID-19/INFORMES%20COVID-19%202021/Informe%20n%C2%BA%20111%20Situaci%C3%B3n%20de%20COVID-19%20en%20Espa%C3%B1a%20a%2029%20de%20diciembre%20de%202021.pdf
2. Pizarro, R (2020). Effects of Covid-19 confinement on the mental health of children and adolescents in Spain. Identifier: DOI 10.17605/OSF.IO/RZ8AU

Италия

1. La didattica a distanza durante l'emergenza COVID-19: l'esperienza italiana - https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/la-didattica-a-distanza-durante-l%E2%80%99emergenza-COVID-19-l'esperienza-italiana.pdf

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

2. S. D'Errico, La scuola rapita. Il covid e la dad. Il disastro educativo italiano, Armando Editore, 2021
3. ALCUNE EVIDENZE SULLA MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELLA DIDATTICA A DISTANZA E SUGLI EFFETTI PER LE FAMIGLIE ITALIANE - https://www.bancaditalia.it/pubblicazioni/note-covid-19/2021/Nota_DAD_Covid_20210521.pdf
4. Le misure adottate a seguito dell'emergenza Coronavirus (COVID-19) per il mondo dell'istruzione (scuola, istruzione e formazione professionale, università, Istituzioni AFAM) - https://temi.camera.it/leg18/temi/le-misure-adottate-a-seguito-dell-emergenza-coronavirus-covid-19-per-il-mondo-dell-istruzione-scuola-istruzione-e-formazione-professionale-universit-istituzioni-afam.html
5. L'impatto psicoemotivo della didattica a distanza (Dad) sui giovani - https://www.harmoniamentis.it/capire-la-mente/l-impatto-psicoemotivo-della-didattica-a-distanza-dad-sui-giovani
6. Essere adolescenti ai tempi del COVID-19: impatto psicologico della pandemia - https://www.fisppsicologia.it/essere-adolescenti-ai-tempi-del-covid-19-impatto-psicologico-della-pandemia,-delle-misure-restrittive-e-della-didattica-a-distanza-dad-nell%E2%80%99epicentro-della-pandemia
7. L'impatto del Covid-19 sull'istruzione e sulla cultura, https://www.minori.gov.it/it/minori/limpatto-del-covid-19-sullistruzione-e-sulla-cultura

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.