

## ОБОБЩЕНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО НА СУБЕКТИВНАТА ОЦЕНКА И РЕАКЦИИТЕ НА ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ В СИТУАЦИЯТА НА ИЗВЪНРЕДНО ПОЛОЖЕНИЕ, СВЪРЗАНО С COVID-19

Целта на изследването е очертаване на специфичния за тийнейджърите (15-19 г.) начин на осмисляне и преживяване на ситуацията и поведение в условията на ограниченията, наложени от извънредното положение, свързано с COVID-19. Задачите са свързани с отговор на въпросите как тийнейджърите мислят за ситуацията, как я възприемат емоционално и как реагират поведенчески; кои са предпочитаните информационни канали за търсене и за споделяне на информация и авторитетите за тийнейджърите в тази ситуация; какво е споделяното от тийнейджърите обяснение, което имат за COVID-19 и очакванията им за периода след кризата; какви са честотата и характерът на позитивните и негативните емоции, свързани с преживяваната ситуация; кои са дейностите, които в най-висока степен липсват на тийнейджърите по време на извънредното положение и действията, които ги успокояват и са важни за тях в процеса на адаптация и търсене на стабилност; какво е равнището на кибер тормоз в условията на физическа дистанция и социална изолация и какви са възрастово специфичните тезаурус<sup>1</sup> и социални норми за тийнейджърите.

Изследването е проведено със специално разработена анонимна онлайн анкета с количествено-качествен дизайн. Отговорите са събрани с техниката на снежна топка за очертаване на моментна снимка както всички изследвания в ситуацията на COVID-19. Не се търси представителност като в обичайни условия, а отразяване с достатъчна степен на представителност на начина, по който тийнейджърите реагират в процеса на адаптация към променените условия. Линкът е достигнал 4446 потребителя, от които са получени 810 изцяло попълнени анкети в периода 16-26 април 2020 г. – месецът на извънредно положение. Извадката е равномерно разпределена по възраст и населено място, леко дебалансирана по пол с превес на момчетата спрямо момчетата. 22% от участвалите тийнейджъри са момчета, 78% са момичета; 25% са 15 годишните, 25% 16-годишните, 23% 17-годишните, 18% 18-годишните и 9% 19-годишните; на село живеят 9% от участниците, в малки градове 32%, в големи градове 22% и 37% от тях живеят в столицата. В изложението за всеки тематичен кръг на изследването са представени резултатите от отговорите, получени от затворените въпроси с множествен избор и обобщените резултати от свободните отговори. По този начин се очертава една картина на допълване и разминавания, която очертава спецификата на реакциите на тийнейджърите.

<sup>1</sup> Идва от гръцката дума *thesaurus* – съкровище. Значения: 1. Систематизирана съвкупност от знания, с които на определен етап разполага обществото, колективът или отделният индивид. 2. Нормативен речник на дескрипторите, ключовите думи и основните отношения между тях в конкретна област от знанието.

## МИСЛИ, ЧУВСТВА И РЕАКЦИИ НА ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ В СИТУАЦИЯТА НА ИЗВЪНРЕДНО ПОЛОЖЕНИЕ И ОБЯСНЕНИЕТО, КОЕТО ИМАТ ЗА COVID-19

Оценката на тийнейджърите като цяло е, че не смятат, че вирусът е опасен за тях (60%). Те са склонни да споделят както мнението, че ситуацията е много опасна (47%), така и че всичко е лъжа и манипулация (43%). Преживяването на ситуацията се свързва основно с изпитван гняв от наложените рестрикции (70%), в по-ниска степен с изживяван страх (30%) и приемане с насмешка (29%). На поведенческо ниво резултатите показват, че тийнейджърите във висока степен спазват наложените мерки: 64% не излизат навън, 89% носят маски когато излизат, а 79% спазват всички наложени ограничения. Този резултат показва отговорно поведение в този относително кратък период във връзка с начина на осмисляне и приемане на ситуацията: съществува опасност и трябва да се подходи разумно въпреки преживяваното недоволство и съмнения.

„Моите приятели се интересуват от положението в границите на нормалното, без да се обсебват изцяло от темата, те просто приемат ситуацията и спазват мерките“.<sup>2</sup>

Изпитваният гняв е по-висок при тези тийнейджъри, които смятат, че всичко е манипулация и лъжа и тези, които споделят позицията, че вирусът не е опасен в такава степен, че да обуславя наложените строги ограничения и мерки. Те не изпитват страх от ситуацията за сметка на положителната връзка между изпитвания страх при тийнейджърите, които споделят позицията, че вирусът е много опасен. Възприемането на ситуацията на шега е свързано с нагласата, че това е манипулация и лъжа, а това поражда гняв, като в този случай хуморът изпълнява ролята на буфер. Важно да се отбележи е, че възприеманите гняв и насмешката като преживяване на ситуацията, както и осмислянето на ситуацията като лъжа и манипулация, са свързани с неспазване на правилата на поведенческо ниво. Този факт е важен предвид потвърдената връзка, че спазването на една мярка има висока положителна корелация със спазването на останалите мерки.

По отношение на обяснението за COVID-19 в най-висока степен тийнейджърите смятат, че това е ново биологично оръжие (70%) „Според мен това е изкуствено направен вирус, пуснат за да съсипе света с дадена цел, но въпросът е каква им е целта“ и в частност че това е контролиран експеримент за намаляване на броя жители на света (70%).

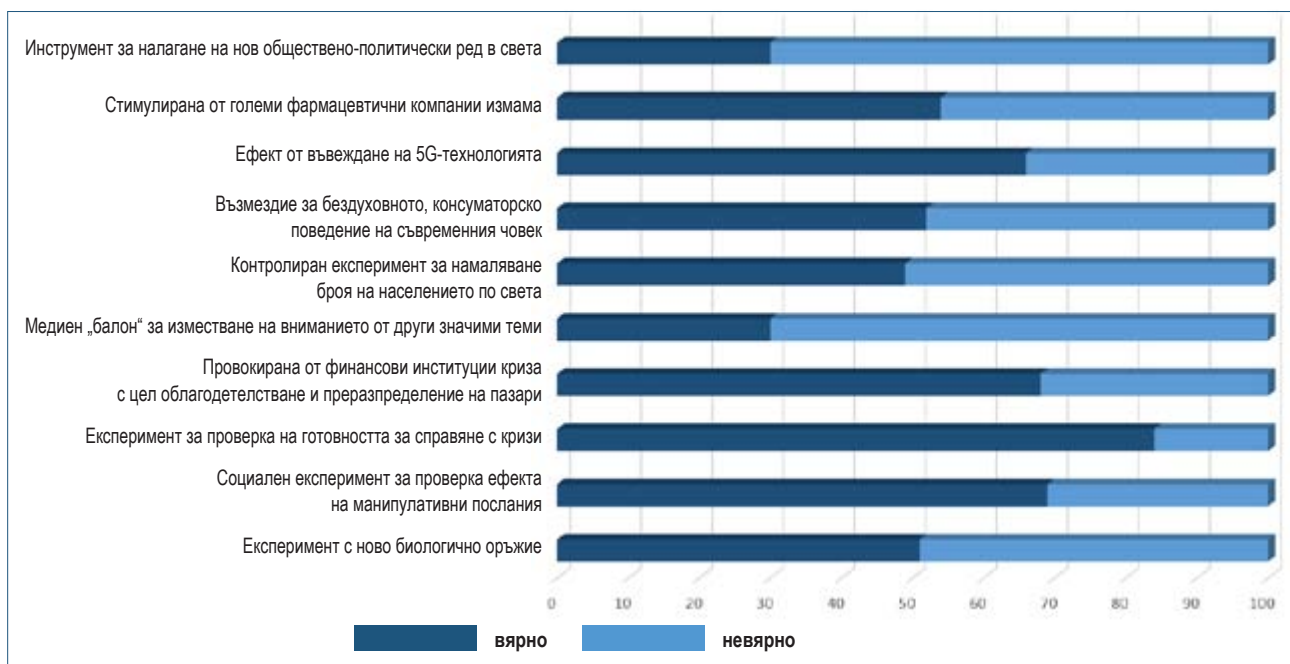
„Според мен това е изкуствено създаден вирус, за да премахне по-слабата част от населението“

Половината от участниците в изследването смятат, че това е инструмент за налагане на нов обществено-политически ред в света и „медиен балон“ за изместване на вниманието от други значими теми.

„Третата световна война между Америка и Русия, която както започна така и приключи, без ние да разберем“; „Да създадат икономическа криза“; „Всичко е лъжа и става въпрос за пари“; Лъжат ни че има вирус! Къде са болните питам аз!?”

<sup>2</sup> В доклада е запазен оригиналният правопис и стилистиката на тийнейджърите, попълнили анкетата със свои свободни отговори.

Интересен момент е, че 84% от младежите, което е най-голямото процентно натрупване в отговорите, не смятат, че COVID-19 има връзка с 5G технологиите. 69% от тях не намират и връзка с интересите на фармацевтичните компании, 68% не приемат концепцията, че това е наказание за бездуховното консуматорско общество, а 66% не смятат, че е социален експеримент (фиг. 1).



Фигура 1. Споделеност на обясненията за появата на COVID-19

Според лично изразените позиции в дадените свободни отговори проличава малко по-различен начин на преживяване и възприемане на ситуацията. В най-висока степен тийнейджърите асоциират коронавируса със смъртоносна болест, която застрашава живота на всички, особено на по-възрастните близки. Това обяснява защо не подценяват опасността и не са склонни да я подминат с насмешка, което проличава в количествената скала.

„Нещо към което трябва да се отнесем сериозно и да спазваме възложените ни мерки, за да може всичко после да е както преди и да се разминем с възможно най-малко жертви и това да стане възможно най-бързо“;

Втората по степен на изразеност асоциация е с вирус, който е свързан с изолация и ограничения:

„Свързвам го с карантина, нещастие, депресия, липса на социален живот и на живот като цяло“; „Болест, която ни лишава от любимите дейности и ни слага под домашен арест“, „много ограничения“; „лошо планиране“

Силно застъпена е позицията, че ситуацията е преекспонирана и че има силно разминаване между фактите и приетите мерки:

„Свързвам го с ненужна паника и заливане на обществото с грешна информация.“; „За мен COVID-19 не е по-опасен от грипа, но е по-разпространен“; „За мен това е вирус, предаващ се много бързо, който при навременни мерки не е чак толкова опасен и смъртоносен“;

С това е свързана и категорията отговори, които показват недоверие към политиката и в частност към държавата и прикрити финансови интереси, които ще доведат до криза:

„Паника, средство за пари и управление на пазара“; „Метод за контролиране и всяване на паника в обществото“; „С това, че правителството иска да покрие икономическия проблем с „нов“ вирус“; „поредната измама от българските управници“; „манипулация на населението“; „Маските са за да мълчите, а не за да Ви пазят!“; „Защо другите страни се отнасят по - адекватно с финансите, а тук не?“

Има позитивни асоциации, свързани с това какво откриват тийнейджърите в момента за себе си:

„Времето, в което сме сами и можем да осмислим много неща, за които не сме имали време в забързаното си всекидневие“;

Най-малка е групата младежи, които нямат отношение към вируса „*Не го свързвам с нищо особено*“; „*с ваканция*“; и асоцииращите коронавируса с реакция на природата „*Земята си взима заслужена почивка*“; и катаклизми като „*апокалипсис*“, „*трета световна война*“. Асоциациите с директни фигури – на ген. Мутафчийски, Китай, ядене на прилепи, е последната застъпена обединяваща категория. Реакциите на хората през погледа на младежите са:

„Свързвам болестта с паниката и усещането, че времето е спряло“; „Според мен повече хора ще умрат от страх, отколкото от коронавируса“.

Емоциите, с които тийнейджърите асоциират извънредното положение, определят и общата им оценка и поведение и обясняват преживявания гняв:

„Чувството, че нищо не е под мой контрол“; „Необмислени ограничения“; „Тревога за бъдещи планове“; „Чувствам се като животно в зоопарк“; „Унижение, потъпкване на права, насилствено налагане на чуждо мнение“

Тийнейджърите споделят и че изпитват и много скука, самота и тревоги:

„Споделям дори по-малко отпреди“; „Чувствам се загубен в своите мисли и самота. Не съм продуктивен и съм много самотен“; „Притеснение за родителите ми, баба и дядо“; Как се справяме с това? Как да се грижим за най-нуждаещите се?“

Интересен момент, който следва да бъде отбелязан, са изпитваните противоречиви емоции и състояния, които са пъстри и широко споделени от участниците:

„Изпитвам смесени чувства“; „Имам супер щастливи моменти, но след това идват и супер тъжни или депресарски“; „Спокойствие и време за продуктивност, най-накрая имам време да се отдам повече на хобито си. Повече от това, обаче, напрегнатост, неяснота“.

## ПРЕДПОЧИТАНИ ИНФОРМАЦИОННИ КАНАЛИ ЗА ТЪРСЕНЕ И СПОДЕЛЯНЕ НА ИНФОРМАЦИЯ И АВТОРИТЕТИ ЗА ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ В СИТУАЦИЯТА НА ИЗВЪНРЕДНО ПОЛОЖЕНИЕ

Тийнейджърите акцентират върху това, че предпочитат сами да си изградят мнение: „Имам свое мнение“; „Изграденото ми мнение за вируса се основава на факти и проверена информация“. Това е важно, защото заедно с авторитетните фигури подчертава значението на информацията, върху която младите хора базират мнението си и която може да поражда доверие или недоверие.

„Маските са изключително малоумно нещо! 1во по новините казват, че не вършат работа, после изведнъж са много полезни. Ако се допитате до научно лице, ще ви бъде обяснено какво се случва когато носим маска“.

В ситуацията на криза тийнейджърите предпочитат да търсят мнението на родителите си и на експерти и изрично посочват, че не се доверяват на инфлуенсъри, хора и групи, които следват в социалните мрежи. Проявяват предпочитане към български източници на информация, като има относително висока представеност на телевизионните и радио канали (1/3 от тийнейджърите), както и на следенето на официално оповестяваните данни като достоверен източник на информация, ползван от 68% от участниците. Тийнейджърите, които изобщо не търсят информация, са 16%. Като трайна нагласа изявленията на кризисния щаб, както и социалните мрежи, са предпочитан източник за една пета от тийнейджърите.

Основната част от тийнейджърите не си позволяват да се отнасят към информацията от официални източници с ирония и насмешка, а 75% я приемат с доверие и внимание. Още по-висок процент – 85% проявяват отговорност и самодисциплина. Поднасяната информация и препоръчвани мерки от друга страна будят колебание и раздвоение при почти половината от участвалите в изследването тийнейджъри. Това се дължи на непоследователността, едностранното поднасяне на единствено негативна информация и липсата на достатъчна обосновка. Общата изразена позиция е за преекспониране и изкуствено създаване на паника от медиите.

„Торади малкия процент смъртност и заразени не е необходимо да се налага извънредно положение. И е безумно COVID-19 да се обоснове с „невиждана ярост“, няма светът не помни чумата, еболата ... И още много други с франпантно повече жертви“.

Поддържането на вниманието и доверието в медийно отразеното съдържание и оповестяването на информация е много важен аспект, защото има връзка с поведението на отговорност и самодисциплина. Респективно, намаляването на доверието води до повишаване на скептицизма, объркването, иронията и насмешката, игнорирането, гнева и раздразнението и неспазването на мерките. Причини за недоверие са непоследователността и общото впечатление от личностите и политическото поведение:

„Важни са аргументите и от коя уста идват“; „Нашите политици не знаят какво правят“; „Няма корона вирус, това е новият световен ред!“.

По отношение на честотата на присъствие на темата COVID-19 в социалните мрежи резултатите показват, че заема 80% от пространството, но в половината случаи предизвиква ирония и насмешка. Основната позиция е „Темата е навсякъде и това е дразнещо!“.

По отношение на фалшивите новини и разпространението им мнозинството тийнейджъри посочват, че търсят достоверна информация и не се доверяват директно на споделяното съдържание. Повечето се интересуват, а и търсят информация за предпазване от разпространението на вируса, като 61% споделят с приятелите си предпазните мерки, които са открили. Лично изразената от тях позиция е, че могат да разпознаят фалшивите новини. Тази позиция е характерна за възрастта, но в някои случаи може да бъде опасна, предвид факта, че 35% от тийнейджърите споделят с приятелите си информация за това „кой стои зад коронавируса“. Това потвърждава риска от споделяне на информация, която понякога илюзорно се приема като достоверна, особено във връзка с позицията, че търсят възможност да изградят сами свое мнение. Положителен момент е, че 57% от участниците в изследването посочват, че са активни в това да предупредят приятелите си когато видят фалшива новина.

## ВОДЕЩИ ТЕМИ ЗА ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ ПО ВРЕМЕ НА ИЗВЪНРЕДНОТО ПОЛОЖЕНИЕ И ОЧАКВАНИЯТА ИМ ЗА ПЕРИОДА СЛЕД КРИЗАТА

Темите, които вълнуват най-много тийнейджърите, са свързани със завършването на учебната година (45%) здравето на близките (45%), какво може да правят въпреки изолацията (42%), бъдещите им планове (40%), собственото им здраве (28%) и финансовите последици за семейството (25%).

Отговорите, които търсят тийнейджърите, са свързани основно с бъдещето, в краткосрочен и дългосрочен план. Изразените теми са „*Ще има ли балове?*“, „*Кога ще излезем?*“ и „*Какво ще правим след това*“. Изразена е и тревожността за финансовите последици.

„Не знам защо, но има хора, които си мислят, че на нас не ни пука дали родителите ни или дори родителите на приятелите ни ще останат без доходи и работа“.

В най-висока степен (85%) тийнейджърите очакват след отмяната на извънредното положение настъпването на сериозна финансова криза, но това да стане на фона на по-голямо внимание на хората към здравето като цяло и здравословния начин на живот (72%) и промяна на ценностите към повече човечност (71%). Като цяло, тийнейджърите имат положителни очаквания за периода след пандемията и нямат очакване да настъпи световен катаклизъм.

По отношение на свободните отговори за очакванията за живота след извънредното положение има конкретни положителни очаквания като:

„Все пак всеки малко или много ще се е научил, че най-важния момент е този - тук и сега“; „Според мен след кризата хората ще разберат че без приятели и познати не могат да издържат и ще се виждат повече и ще мислят повече за близки и познати от колкото за себе си“.

Не липсват и негативни очаквания: че като цяло няма да се извлече нищо полезно: „*Човекът в 21 век предпочита да забравя лошото, смятайки, че ако не го мисли, не се е случвало и така не поема отговорност за последициите*“, финансови притеснения „*Множество безработни хора, които не знаят как ще преживеят следващия ден*“ и тревоги, свързани с личната ситуация.

„Живея с ужаса, че щом изолацията приключи, ще се наложи да премина пред един дълъг и тежък период на реадaptация.“



## ОТЧИТАНЕ НА ЧЕСТОТАТА И ХАРАКТЕРА НА ПОЗИТИВНИТЕ И НЕГАТИВНИТЕ ЕМОЦИИ, СВЪРЗАНИ С ПРЕЖИВЯВАНАТА СИТУАЦИЯ

Емоциите, които тийнейджърите преживяват, са разгледани по честота по принцип, както и в перспективата преди и след обявяване на извънредното положение (табл. 1).

Таблица 1. Честота и динамика в преживяваните от тийнейджърите емоции

Спрямо ситуацията преди извънредното положение колко често изпитваш:	рядко, както и преди	по-рядко от преди	по-често от преди	често, както и преди
СТРАХ	46%	15%	32% ↑	7%
ТРЕВОГА	32%	18%	40% ↑↑	10%
СКУКА	12%	10%	62% ↑↑↑	17%
ГНЯВ	36%	14%	36%	14%
ИРОНИЯ	34%	17%	27%	22%
САМОИРОНИЯ	36%	18%	21%	25%
РАЗДРАЗНЕНИЕ	20%	12%	50%	18%
ПАНИКА	55%	17%	22%	7%
ТЪГА ВЪЗМУЩЕНИЕ	30%	14%	42%	14%
ВДЪХНОВЕНИЕ ЗА ПРОМЯНА	20%	18%	40%	21%
СПОКОЙСТВИЕ	18%	36%	22%	24%
НОСТАЛГИЯ	22%	13%	50%	16%
ЧУВСТВО ЗА ХУМОР	15%	21%	20%	45%
ЖЕЛАНИЕ ЗА ПОМОЩ НА ДРУГИ	18%	11%	34%	37%
САМОТА	27%	10%	46%	17%
РАЗОЧАРОВАНИЕ	34%	17%	37%	13%
ПЕСИМИЗЪМ	42%	17%	29%	12%
САМОДОВОЛСТВО	53%	29%	10%	8%
ИЗНЕНАДА	46%	30%	17%	8%
ВИНА	61%	23%	9%	7%
БЛАГОДАРНОСТ	26%	18%	33%	22%
ЕНЕРГИЧНОСТ	19%	40%	20%	21%
РАДОСТ	20%	41%	15%	24%
БЕЗПОЛЕЗНОСТ	35%	19%	33%	13%
БЕЗПОМОЩНОСТ	39%	19%	31%	11%
ОПТИМИЗЪМ	21%	30%	20%	29%

В категорията „нехарактерни емоции“ по принцип попадат страхът, тревожността, гневът, иронията и самоиронията, които принципно не са характерни за тийнейджърите в нормални условия. Те твърдят, че по принцип не изпитват често гняв, не ползват ирония и самоирония. Повече от половината рядко изживяват паника, не преживяват чувство на вина, самодоволство, песимизъм. 1/3 се разочароват рядко. Интересен въпрос предизвикват 46% от тийнейджърите, които посочват, че рядко се чувстват изненадани в нормална ситуация. Често преживявани емоции, както в нормални, така и в настоящите условия, посочени от юношите, са чувство за хумор, желание за помощ на другите и оптимизъм. В условията на извънредно положение шест пъти е нараснала скуката, четири пъти повече е изживяваната самота; три пъти са нараснали тревогата, гневът, раздразнението, тъгата и възмущението, носталгията и разочарованията; двукратно се е увеличил страхът, чувството за безполезност и безпомощност и иронията като защитна стратегия. Радостта е намалява три пъти, а енергичността два пъти. Позитивният момент, който се очертава в ситуацията на криза е двукратното увеличаване на желанието за помощ на други, благодарността и изживяваното вдъхновение за промяна.

В свободните отговори водещите категории са скука, самота и смесените емоции.

„Гняв, тъга и щастие едновременно“, „Усещам нещо като мания. Имам супер щастливи моменти, но след това идват и супер тъжни или депресарски. Зависи от ситуацията, хората и емоциите ми“.

## ОЧЕРТАВАНЕ НА ДЕЙНОСТИТЕ, КОИТО В НАЙ-ВИСОКА СТЕПЕН ЛИПСВАТ НА ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ В ИЗВЪНРЕДНОТО ПОЛОЖЕНИЕ И ДЕЙСТВИЯТА, КОИТО ГИ УСПОКОЯВАТ И СА ВАЖНИ ЗА ТЯХ В ПРОЦЕСА НА АДАПТАЦИЯ И ТЪРСЕНЕ НА СТАБИЛНОСТ (КОПИНГ СТРАТЕГИИ)

Водещите преживявани от тийнейджърите липси са свързани с приятелите, излизанията и пътуванията, възможността за жива комуникация и нови впечатления. „По телефона в никакъв случай не е същото, защото понякога имаш нужда просто от прегръдка от приятел“. Над 1/5 от младежите споделят, че училището, заведенията, купоните, партитата и театрите им липсват изключително много, спортните зали и съоръженията липсват на една трета от тийнейджърите изключително много, а **над 60% страдат от липсата на възможност да се шляят навън и да пътуват**. На повече от половината изследвани млади хора не липсват храмовете. На една трета не липсват купоните и партитата, моловете, кината, доброволчеството и театрите.

Основната изразена липса, очертана в свободните отговори, е „излизането“, което е свързано с емоции, срещи, комуникация, разнообразие.

„Да имам правото на избор дали мога да излезна или не, да се виждам и близки“; „Липсват ми разговорите и емоциите. Ходих до магазина и един познат ми каза „здравей“, радвах се на този толкова обикновен поздрав 2 часа, защото сега го приемах като нещо специално“; „Малките свободи на нормалното ежедневие“.

Училището е друга обобщаваща социалните контакти категория, която също се описва като изживявана липса. Сред думите, използвани от тийнейджърите, за да изразят най-силните липси, са *природата, свободата, социалните контакти, близки и роднини, заведенията, пътуванията, физически допир и прегръдки; гаджето и баба и дядо*. Малка част са тези младежи, които споделят, че не им липсва нищо „Супер ми е в изолация“; „Благодарение на интернета поддържам връзка със всичките си приятели. Не изпитвам нужда да излизам навън“. Храната е важна категория, която носи успокоение за тийнейджърите. Тяхната формулировка е „Щастие, което носи храната“. 76 от участвалите в изследването преживяват ситуацията като катастрофална в личен план и заявяват, „Няма нещо, от което да не се лишавам. По-тъжен животът ми никога не е бил“.

Това, от което тийнейджърите споделят, че не си представят да се лишат въпреки ограниченията, са срещите с приятели, излизанията и общуването.

За отбелязване са и някои позиции на изразено недоволство към възрастните и оценяването на поведението им като несправедливо и безотговорно:

„Лиших се от всякакви дейности, които ми носеха щастие, за да виждам по улиците хора от най-рисковата група да се разхождат по цял ден (някои дори без маски въпреки новите наредби и глобите). „Тийнейджърите сме били безотговорни и сме мислили само за себе си. Най-възрастните се оказаха най-големите егоисти!“.



Основната поведенческа копинг стратегия (стратегия за справяне със ситуацията) е прекарването на време в социалните мрежи. След обявяване на извънредното положение 80% от тийнейджърите посочват, че прекарват повече време в социалните мрежи. Най-голямо натрупване има стратегията **гледане на клипове**, което е изборът на 82% от тийнейджърите. На поведенческо ниво успокоение явно носи и **поддръждането и организирането на дома** – 73% от младежите посочват, че са започнали да помагат с домашните задължения, голямо значение има и общуването с близките, от които се търси разбиране и подкрепа и на които има още по-силно изразена готовност да се осигурят такива.

Само 24% от младежите посочват, че нищо не се е променило в начина им на живот. Самите промени са: по отношение на личната хигиена, грижата за хигиената в дома, спазването на мерките. Техниките за хармонично и осъзнато духовно живеене са предпочитани за 1/3 от младите хора. Стратегия за адаптация и справяне със стреса при 1/4 от тийнейджърите е интересът към философия / религия. Търсенето на възможност за доброволчество е стратегия, избрана също от 1/4 от тийнейджърите, участвали в изследването. Баланс в предпочитане и неpreferитане има по останалите четири категории: грижа за собственото здраве посредством прием на имуностимуланти и хранителни добавки, интензивни физически упражнения за укрепване на тялото, усвояване на умение или знания, четене на книги и забавление под формата на повече компютърни игри (табл. / фиг. 2).

След информацията за нарастващия брой заболели хора у нас (и по света), промених поведението си по следния начин:	напълно вярно		вярно		невярно		напълно невярно	
Започнах по-често да мия ръцете си с вода и сапун	401	50%	294	36%	82	10%	33	4%
Започнах повече да се грижа за хигиената в дома (проветряване, почистване с дезинфектант)	320	40%	317	39%	133	16%	40	5%
Започнах да използвам предпазни средства (маски, ръкавици, дезинфектант за ръце)	460	57%	275	34%	55	7%	20	2%
Започнах да взимам имуностимуланти, хранителни добавки и витамини	186	23%	213	26%	228	28%	183	23%
Започнах по-интензивно да правя физически упражнения за укрепване на здравето	212	26%	256	32%	229	28%	113	14%
Преустанових срещите с приятели и ограничих контактите си само в семейството	341	42%	270	33%	136	17%	63	8%
Започнах да поддържам организирано ежедневието си	158	20%	227	28%	267	33%	158	20%
Започнах повече да помагам с домакинската работа къщи	250	31%	337	42%	162	20%	61	8%
Започнах да уча нов език или друго ново умение	145	18%	192	24%	298	37%	175	22%
Започнах да търся активно как мога да съм в помощ на другите – онлайн, доброволчество и др.	78	10%	121	15%	398	49%	213	26%
Започнах да чета повече книги	193	24%	229	28%	262	32%	126	16%
Започнах да гледам повече клипове	364	45%	302	37%	101	12%	43	5%
Започнах да играя повече компютърни игри и др.	205	25%	157	19%	227	28%	221	27%
Започнах да прилагам техники за поддържане на хармонично и осъзнато духовно живеене (майндфулнес, медитация, йога и др.)	96	12%	124	15%	284	35%	306	38%

След информацията за нарастващия брой заболели хора у нас (и по света), промених поведението си по следния начин:	напълно вярно		вярно		невярно		напълно невярно	
Започнах да прекарвам повече време в социалните мрежи	373	46%	276	34%	116	14%	45	6%
Започнах да излизам навън сам(а)	101	12%	230	28%	279	34%	200	25%
Започнах да ходя по-често на гости на приятели/ да каня приятели у дома	64	8%	78	10%	237	29%	431	53%
Започнах да разглеждам стари снимки и да си спомням неща от миналото	262	32%	249	31%	169	21%	130	16%
Започнах да се интересувам повече от философия / религия	71	9%	108	13%	257	32%	374	46%
Нищо не се е променило в навиците и поведението ми в ежедневието	77	10%	117	14%	242	30%	374	46%

В условията на извънредно положение тийнейджърите оценяват много високо свързаността с приятели и близки, дори и да е от разстояние. 3/4 предпочитат да не споделят с възрастни извън семейството, което потвърждава, че се чувстват достатъчно разбрани. **Очаквания да получат подкрепа от родителите си изразяват по-голяма част от тийнейджърите, като същевременно заявяват и че се опитват да успокоят родителите си.** Почти всички са заявили, че опитват да помагат на семейството си и на приятелите си. Повече от половината са посочили готовността си да помагат в по-широк план – на хора в нужда. 74% посочват, че общуват по-интензивно с членовете на семейството си. По отношение на емоционалната подкрепа – тя се осигурява главно от приятелите, но почти в същата степен и от родителите. **Въпреки това интересен момент е, че повече от половината младежи посочват, че имат нужда да останат насаме с мислите си.** Съучениците и учителите остават извън доверителния кръг на общуване. 1/3 са пасивни и чакат да мине изолацията (табл./фиг. 3).

В условията на физическа изолация в каква степен се отнасят до теб долуизброените твърдения:	напълно вярно		вярно		невярно		напълно невярно	
Приятно ми е да съм свързан с приятели и близки, дори само от разстояние	259	32%	362	45%	115	14%	74	9%
Споделям повече важни неща с възрастни извън семейството	55	7%	146	18%	389	48%	220	27%
В по-висока степен очаквам родителите ми да ме подкрепят	181	22%	355	44%	201	25%	73	9%
Опитвам се да помагам на семейството си	332	41%	404	50%	51	6%	23	3%
Опитвам се да помагам на приятели	284	35%	441	54%	64	8%	21	3%
Опитвам се да помагам на хора в нужда	147	18%	347	43%	253	31%	63	8%
Старая се да успокоя родителите си	255	31%	350	43%	156	19%	49	6%
Общувам по-интензивно с членовете на семейството ми	276	34%	323	40%	159	20%	52	6%
По-често споделям новини с приятели	140	17%	314	39%	270	33%	86	11%

В условията на физическа изолация в каква степен се отнасят до теб долуизброените твърдения:	напълно вярно		вярно		невярно		напълно невярно	
	брой	процент	брой	процент	брой	процент	брой	процент
Чувствам, че приятелите ми са източник на емоционална подкрепа когато имам нужда	321	40%	325	40%	106	13%	58	7%
Чувствам, че семейството ми е източник на емоционална подкрепа когато имам нужда	290	36%	291	36%	135	17%	94	12%
Започнах да спортувам / спортувам повече	193	24%	238	29%	232	29%	147	18%
Предпочитам да остана сам(а) с мислите си	232	29%	294	36%	197	24%	87	11%
Обсъждам повече различни теми със съучениците си	108	13%	276	34%	293	36%	133	16%
Откривам много нови неща за учителите си	96	12%	219	27%	305	38%	190	23%
Нищо не правя, чакам да мине карантината	151	19%	158	20%	199	25%	302	37%

## КИБЕР ТОРМОЗ ПО ВРЕМЕ НА ИЗВЪНРЕДНОТО ПОЛОЖЕНИЕ

Тийнейджърите не смятат, че общуването онлайн е станало по-агресивно, свързано с повече лични нападки, подигравки или грубост. Обратното, в основната си част (62%) посочват, че не забелязват никаква промяна, а според почти половината в новата ситуация има повече декларирано желание за помощ. Основно се отчита подобряване не само на количеството, но на качеството на общуване в социалните мрежи: „Повече си липсваме и по-често си пишем“. Значително по-малко са негативните отговори, които са в посока „всички почнахме да се мразим от скука“.

Наред с отчетения спад в броя на случаите на кибертормоз се наблюдава и завишаване на търпимостта към него, дори отричането му (тоест противопоставяне между самите проявления и социалната норма, която ги толерира). Споделя се позицията, че кибер тормоз не съществува и ако има обиди и грубости, никой не им обръща внимание и те се приемат за нормални или с насмешка от младежите

„Онлайн тормоз не съществува. Никой няма да се обиди ако му кажат, че всеки го мрази и няма приятели“; „Всички обиди, на които съм станала свидетел досега, са били в кръга на шегата“

Ако има такива случаи, те се отнасят по принцип, но не и в сегашната променена ситуация

„Лъгаха ме много брутално, но това се случваше и преди епидемията“; „Смятам, че това са неща, които биха станали и по принцип. Тийнейджърите са груби хора. Търсят внимание и популярност. Смятат, че агресията ще реши проблемите им“.

По отношение на разпознаваемите форми резултатите за разпространението на онлайн тормоз са оптимистични: основната част от тийнейджърите тръждат, че не са получавали неприятни съобщения, предложения за секс (секстинг), неприлични снимки, заплахи и не са били обект на подигравки, не са били изключвани / блокирани умишлено в социалните мрежи и не

са били публикувани неща от тяхно име. **По-висока честота (1-2 пъти) за последния месец има получаването на гадни съобщения – при 12% от отговорилите, а при 5% повече от 3 пъти за изминалия месец. Съобщения със сексуално съдържание 1-2 пъти са получили 14%, а 9% - повече от три пъти. Неприлични снимки и покана за изпращане на голи снимки са получили 1-2 пъти 10% от изследваните младежи, а 6% са получили такива повече от 3 пъти за изминалия месец.** Покана за секс пред камерата, обект на подигравки, онлайн заплахи и принуждаване на гледане на видеа, гадни коментари и заплахи са получавали до 5%. Получени файлове с умишлено изпратен компютърен вирус са по-честа форма – 18% са получили такива 1-2 пъти през изминалия месец. **Тези резултати са ориентировъчни, тъй като нямаме информация за източника и дали това не е свързано с установени модели на поведение преди сегашната ситуация.** Това е подкрепено от болшинството коментари – че нищо не се е променило и ако има насилие, то е съществувало и преди, както и от изразяване на позицията, че тийнейджърите знаят как да се пазят.

**Най-честата позиция в допълнителните коментари е, че тийнейджърите не са ставали свидетели на онлайн тормоз.** Също така и че ако има нещо, това са „нормални неща“ и никой не им обръща внимание и че ситуацията не стимулира тормоз, защото хората са изплашени.

„По принцип то си има хора, които говорят такива неща без дори да познават човека, когато обиждат, но конкретно след започналото извънредно положение не“.

Това е подкрепено и от позицията за реален тормоз или неразбирателство.

„Честно казано не искам да минава, не ми се връща в училище, не заради ученето, а съучениците“; „Тормозът е единствено в училище, а не в социалните мрежи, защото съучениците ми се подиграват за най дребното нещо“.

В посланията, отправени от тийнейджърите в полето за свободен отговор в края на анкетата проличават още някои щрихи, които допълват картината. Една от тях е свързана с готовността за отговорно поведение, което е свързано с очакването това да е временна ситуация.

„Нека всеки един от нас да спазва ограниченията, така по-бързо заедно ще преминем през това и няма да има нужда да се лишаваме повече от каквото и да е било“.

Голяма част от посланията са свързани и с умереност и призив за спокойствие.

„Спокойствие и по-малко фалшиви новини“; „Моля, не се панирайте. Това ще отmine. Действайте с мисъл, а не със страх. Не забравяйте, че никой няма право да ви казва как да се чувствате - не оставяйте себе си на насилена позитивност или негативност. До учителите и съучениците ми - всички сме хора, на нас и на вас ви е притеснено; нека комуникираме по-открито и да не насилваме позиции на авторитет или комплекс за жертвеност, само си вредим така“.

Отправените послания включват и апел и към критично мислене.

„Не бъдете стадо, не се подчинявайте сляпо и поставяйте всяка новина и всяко решение на правителството под съмнение!“.

Изразената позиция, която обобщава тревожността, е:

„[...] Не знаем как ще завършим. Кога ще тръгнем пак на училище. Доста хора няма да ходят на ваканция това лято, а други ще изгубят близки. Времето е притеснително за всички, особено за юношите. Притеснени сме, но това не значи, че не трябва да продължаваме да растем интелектуално и да бъдем любопитни. Все някога ще свърши кризисната ситуация. Повече ме е страх от това което ще се случи след това....”.

**По отношение на училището и обучението мненията са полярни.** Училището се изживява като липса, която се дължи на общуването, докато дистанционното обучение – като източник на умора, гняв и усещане за пропуснати знания.

„Бих искал да отпратя послание към МОН с молба да намалят онлайн обучението и да го направят по-малко стресиращо и отнемащо време. Също така някои учители прекаляват със задачите; „[...] налага (се) да седим средно по осем часа пред екраните и това много зле действа на хората. Не заспиваш веднага, когато си легнеш, заболява те главата, заболяват те очите и още куп проблеми, [...]”; „Нека учениците да не бъдат стресирани с допълнителни изпити (4 и 10 клас), защото и без тях положението е твърде напрегнато”.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**В заключение може да обобщим, че тийнейджърите демонстрират отговорност в поведението си** въпреки изживявания гняв. Опитват се да гледат рационално на ситуацията и търсят аргументи, за да изградят собствено мнение, което подчертават, че е важно за тях. В този процес се ориентират към факти, а не към мнения, подчертавайки, че не се влияят от инфлуенсъри, а разчитат на експертна оценка. Тази балансирана позиция се базира на две тенденции – какво предизвиква ситуацията (търсене на факти) и какви опасности може да крие тя (ориентиране по експертни прогнози). Първата тенденция е възрастово обусловена – на търсене на автономност и преживяване паралелно на противоречиви емоции, както и фокус в по-висока степен върху момента. Това прави тийнейджърите значително по-чувствителни към ежедневните събития и сензитивни към това, което наблюдават около себе си в реална среда – на тази база правят своите заключения. Това води до доминиращата оценка на тийнейджърите за ситуацията – че има вирус и трябва да се вземат предпазни мерки, но **че ситуацията не е толкова опасна, колкото се представя и че има значително медийно преекспониране.** Тази обща нагласа е в основата на преживяваните емоции и избор на копинг стратегии, споделянето на конспиративни теории и позицията за разпознаване и споделяне на фалшиви новини. Емоцията, която преживяват в много висока степен, е гняв, свързан с изолацията и ограниченията, които трябва да спазват и изразената позиция, че намират информацията и мерките за несъразмерни на опасността, твърде едностранни и противоречиви, което води в недоволство към политиката и управлението. Това е важно предвид факта, че половината тийнейджъри не намират опасност, директно свързана с тях самите. **За ограничен период от един месец очевидно това не променя отговорността на поведенческо ниво. Но продължаващото натрупване на гняв вследствие на усещането за излъгано доверие със сигурност ще доведе до промяна в поведението им в дългосрочна перспектива.** Това се подкрепя и от разочарованието от учителите, образованието и поведението на възрастните. Гневът е предпоставка за по-високата степен на споделяне на конспиративни теории вследствие на недоволството и съмненията, породени от реални



разминавания в представяната официална информация и непоследователността и несъобразеността на налаганите мерки. **Липсата на доверие и гневът намаляват готовността за отговорно поведение и спазване на мерките.** Този факт е важен предвид потвърдената връзка, че спазването на една мярка е свързано със спазването на останалите мерки. Затова е важно да се подчертае, че в комуникацията с тази възрастова група основно значение имат достоверността и ясните и консистентни послания. Те са разгледани в няколко по-конкретни аспекта:

- 1. Дейностите, които носят баланс на тийнейджърите,** са комуникацията онлайн, общуването с близките и дейностите, които осмислят ежедневието им - намиране на забавления в противовес на водещото място на скуката и еднообразието. Показателна за това е водещата категория – видеа, които отразяват реалността на тийнейджърите – нещо моментно, кратко и ясно за възприемане. Адаптирането към ситуацията е чрез удовлетворяване на потребността от нови впечатления и възможност за по-висока степен на споделеност. От една страна, **тийнейджърите са привилегирани,** защото възрастово са по-силно фокусирани върху момента. Това им дава възможност да се абстрахират от по-общите притеснения и тревоги, свързани с планиране на бъдещето. Това им оставя възможност да се насладят повече на приятните емоции и на дейностите, които поглъщат вниманието им и кореспондира с противоречието на изживяване и на отрицателни, но и на положителни емоции. От друга страна, **тийнейджърите са по-„ощетени“** от физическата дистанция и възприеманите липси, които ограничават тези възможности. Важно е да се имат предвид силно изразените специфични за тийнейджърите потребности – от новост, кратки послания и усещане за споделеност. Дейности и послания, базирани на това, биха досигнали до тях.
- 2. Важен извод се разкрива по отношение на училището и обучението.** Доколкото училището се изживява като липса, която се дължи на общуването, дистанционното обучение се приема като източник на умора, гняв и усещане за пропуснати знания. Наблюдава се ескалиращо недоволство на тийнейджърите, породено от факта, че не получават адаптирано онлайн съдържание в средата, която е най-позната за тях. Това е в противоречие със ситуацията, в която са поставени учителите – без достатъчно ресурси и време за подготовка – и очакването да посрещнат нуждите и да бъдат атрактивни. Това се възприема като „предателство“ от страна на тийнейджърите, които чувстват, че учителите присъстват само формално, изискват от тях без да дават, което води до пропуски в знанията и задълбочаване на пропастта между тях. Това акцентира върху нуждата от приспособяване на учителите и учебното съдържание към дигитална среда.
- 3. По отношение на споделянето на конспиративни теории** се наблюдава много интересен момент. Тийнейджърите са склонни да споделят такива, които са по-близки до тях и да бъдат резервирани към такива, които не се вписват в ежедневната им перспектива – например, че коронавируса има връзка с 5G мрежата. Нещо повече, степента на споделеност на конспиративните теории можем да разгледаме във връзка с факторите, които обуславят това. **Младите хора изживяват дисонанс между приемането, че има вирус и това, че той е преекспониран** (и търсят обяснение за това преекспониране). Това води до спадане в доверието в официалните източници на информация, които принципно се очертават като предпочитани в ситуацията на криза. Тази предпоставка заедно със стремежа към намиране на факти и обяснения, провокира споделянето на теорията, че COVID-19 е биологично оръжие и директна форма за контрол над населението, която е най-близкият обяснителен модел за разминаването между фактите и мерките и непрекъснатото всяване на страх. **Това е особено важно с оглед доверието в медиите и посланията към тийнейджърите като цяло.** Преекспонирането рефлектира и в избягване на медийно съдържание. Това повишава и риска от споделяне на фалшива информация предвид факта, че позицията на тийнейджърите е, че са убедени в изграденото си собствено мнение и че 35% от тях споделят с приятелите си „кой стои зад коронавируса“. Споделянето на фал-



шиви новини и конспиративни теории е особено важно като тема при тийнейджърите предвид личната им убеденост в правилността на мнението им, което ги излага на риск в по-висока степен. Важно е да се избягват информация и действия, които пораждат съмнения и противоречивост и така се превръщат в благотворна среда за търсене на алтернативни обяснителни модели.

4. **Социалните норми** проличават в отговорите на тийнейджърите по отношение на **кибер тормоза**. От една страна те декларират положителния момент – че по време на извънредното положение агресията в мрежата не само не е нараснала, а е намаляла и е отстъпила място на по-качествената комуникация и готовност за помощ. Наред с този позитивен факт относно разпознаваемите форми на тормоз проличава обаче и позицията, която разкрива, че тийнейджърите имат много висок толеранс към агресия в общуването и отричат изобщо съществуването на кибер тормоз (тоест не го считат за форма на насилие). Определят го като нещо, което възрастните възприемат за страшно, а за тях е нормална част от ежедневието, която не вземат под внимание и отминават с насмешка. Споделена е и позицията, че тормозът е по-скоро в реална (физическа) среда. **Препоръчва се тези въпроси да бъдат допълнително изследвани и предмет на специално фокусиращи кампании за повишаване на готовността за разпознаване и реагиране на формите на кибертормоз и да се задълбочи работата по превенция на тормоза в реална среда, потвърден от тийнейджърите като факт.**
5. В ситуацията на извънредно положение тийнейджърите изпитват много повече негативни **емоции**: скука, раздразнение, самота, страх и тревога, гняв, разочарования, песимизъм и ирония, безполезност и безпомощност в сравнение с обичайното ежедневие. Това е за сметка на по-малкото радост и оптимизъм. Спасението на този фон е в чувството за хумор, което принципно половината младежи споделят, че често е техен спътник и очевидно, както във всички възрастови групи, е основен източник за справяне със стреса (копинг стратегия). Другите фактори са нарасналото желанието за помощ, благодарността и вдъхновението за промяна. Всичко това показва какви са от една страна взаимодействието между среда и възрастовите особености, но и кои са основните емоции, които се поддържат и влияят от ситуацията. **Ангажираността с желание за помощ и благодарността заедно с чувството за хумор са начинът, по който тийнейджърите се адаптират в положителен план**, фокусирайки се върху използването на възможностите въпреки ограниченията. Това носи удовлетворение и вдъхновение. **Просоциалността и удовлетворителността от получената обратна връзка са ключови моменти в планирането на алтернативни дейности, които да се превърнат в атрактивни за младежите.**
6. Основната изживявана **липса** за тийнейджърите в условията на извънредно положение са **приятелите и излизането, които са свързани с комуникацията и опознаването на света**. Важен акцент е значението на близките, семейните отношения, които са двупосочни като очакване – на получаване и даване на подкрепа, както и физическата близост. Смесените чувства и усещането на всеки ден като различен в зависимост от протичането и обстоятелствата може да обясни и мненията на тази част младежи, които смятат, че не се лишават от нищо – поради липсата на промяна спрямо индивидуалната им ситуация или в проактивен план – тъй като са успели да намерят начин да осмислят ежедневието си. **Качеството на общуване и удовлетвореността компенсират преживяваните негативни емоции и стрес. Тийнейджърите в основната си част се чувстват разбрани. Основният знак е на повишаване на честотата и задълбочеността на комуникацията.** Тя се характеризира със споделяне и подкрепа, а значението ѝ, което е традиционно за възрастта, днес е още по-силно, защото е и осмислено, а не само потребност. Специфична е паралелно и потребността им да останат сами, за да направят оценка и своите избори. **Противоположни емоции и силна обагреност на емоционалния свят, висока потребност от общуване, съчетана с нужда от усамотение, описват противоречивия свят на тийнейджърите. Това е начинът, по който те опознават и се адаптират възрастово и може да бъде обяснителна рамка за превенция на нежелани изкривявания.**

7. Общата тенденция показва, че в ситуация на криза тийнейджърите проявяват предпочитане към официалните български **източници на информация** и на следенето на официално оповестяваните данни. Този факт поставя още по-голяма отговорност върху официалните институции да предоставят точна, ясна и последователна информация в ситуацията на криза. Тийнейджърите предпочитат да търсят мнението на родителите си и на експерти и изрично посочват, че не се доверяват на инфлуенсъри и социалните мрежи. **Може да обобщим, че тийнейджърите подбират източниците си според сериозността на темата, която ги вълнува и имат изградени умения за диференциране**, без да следват сляпо популярни иначе за тях фигури. Това е важно като резултат, защото фокусира вниманието върху факта, че недоверието и скептицизмът към информацията от официалните източници, както и препоръчваните от държавата мерки, предизвикват устойчиво отношение (и предпоставки за поведенчески модели) в 1/3 от тийнейджърите. Поднасяната информация и препоръчвани мерки обаче будят колебание и раздвоение при половината от участвалите в изследването поради непоследователността и едностранното поднасяне само на негативна информация и липсата на достатъчна обосновка. Този факт в посланията към тийнейджърите е важно да бъде отчетен, за да не бъде изгубено доверието им. Доверието на тийнейджърите в поднасяните от приемани за експерти факти е в основата на отговорното им поведение. Това е и отговор за каналите и фигурите, които могат да бъдат успешен проводник на посланията по сериозни теми.

Дългият период на живот в различна форма на общуване е много вероятно да доведе до специфична реадaptация при физическо връщането в училище, както и в случай на онлайн започване и на следващата учебна година. И в двата случая това ще представлява промяна в ситуацията. При физическо връщане в училище можем да очакваме положителни прояви на търсене на комуникация и радост от общуването, което е подходящ момент за планиране на дейности, които да създадат устойчивост в този подходящ момент на отвореност за дейности по споделеност. Важно е планирането на подобни дейности да бъде в самото начало предвид живата комуникация между тийнейджърите през летния период. Тя може да е наситила потребността от общуване и всичко да продължи без първоначален ентузиазъм в училищна среда, когато пък да се върнат формите на насилие, които тийнейджърите споделят като съществуващи в реалната училищна среда. При възможно продължаване на онлайн комуникацията насоката е в организиране на дейности, свързани с кибер тормоза и нуждата от разпознаването му, както и осигуряване на линии за консултиране при повторна изолация, която може да доведе до негативните преживявания и самота. И в двата случая основа за планирането могат да бъдат очертаните тук потребности на тийнейджърите. Важно е и продължаването на изследванията на чувствата, възприятията, поведенията, вярванията и копинг стратегиите на тийнейджърите за извеждане на тенденции, които да се ползват в ефективната комуникация и планирането на дейности, насочени към тях.