



STAY WELL

2020-1-LT01-KA202-078016

РАМКА ЗА КАРТОГРАФИРАНЕ НА БЛАГОСЪСТОЯНИЕТО



www.staywell-project.eu



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

Иновативен уеб подход за подобряване и поддържане на
благосъстоянието и психичното здраве на учащите в ПОО

Съдържание

ПРЕДГОВОР	3
ВЪВЕДЕНИЕ В МЕТОДИЧЕСКИЯ ПОДХОД НА О1	5
4-СТЪЛБОВА РАМКА ЗА КАРТОГРАФИРАНЕ НА БЛАГОСЪСТОЯНИЕТО	8
Описание на факторите, които благоприятстват или възпрепятстват благосъстоянието и психичното здраве на обучаемите в ПОО	12
Описание на уменията, които подобряват и поддържат благосъстоянието и психичното здраве на обучаемите в ПОО	23
БИБЛИОГРАФИЯ	35
ПРИЛОЖЕНИЯ	39
Доклад от проучване StayWell	39
Доклад от фокус групи StayWell	43

ОТКАЗ ОТ ОТГОВОРНОСТ

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.

ПРЕДГОВОР

НУЖДАТА

Проблемът с благосъстоянието напоследък се разглежда приоритетно в дневния ред за подобряване на качеството на ПОО в Европа. Все повече се осъзнава, че за да бъдат преподаването и ученето ефективни, учениците трябва да имат високи нива на благосъстояние (ОИСР, 2018). Последните проучвания обаче доказват, че благосъстоянието на учениците е проблем.

Според СЗО за Европа има високи увеличаващ се процент на проблеми с психичното здраве и поведението (депресия, безпокойство, прекомерна раздразнителност, безсилие) сред лицата на 15-19 години, придружени от най-високите нива на самоубийство в света, което прави случаите на самонараняване в тази възрастова група важен проблем с общественото здраве в Европа (СЗО, 2018).

Европейският план за действие за психичното здраве, одобрен от всичките 53 държави в европейския регион на СЗО, отчита значимостта на устойчивостта на психичното благосъстояние на младежите като важен и определящ фактор за психичното здраве на по-късен етап в живота. Това е обект и на Европейската стратегия за здравето на децата и младежите 2015–2020, която подчертава необходимостта от засилване на защитните фактори в училища, домове и местни общности и подобряване на

качеството на психично здраве на децата и младежите.

Добре проучван въпрос е, че системите за ПОО обикновено привличат повече ученици от социално рискови групи. Това изисква допълнително внимание върху насърчаване на благосъстоянието в институциите, предоставящи ПОО, поради по-високите нива на неспазване на правилата, слабо ангажиране от страна на учениците и ниска мотивация за учене. Европейските доставчици на ПОО обаче споделят за ограничен капацитет за осигуряване на ефективна подкрепа за ученици, които изпитват слабо до средно ниво на психологичен стрес, поради финансови, семейни, социални и училищни проблеми. Това, което може да ги предпази от психичен стрес и рисково поведение е социално-емоционалното изучаване (ОИСР, 2019), което доказано подобрява социално-емоционалното функциониране и академичното представяне на обучаемите в ПОО. Въпреки това, за повечето от тях изграждането на социално-емоционални умения остава въпрос на късмет, в зависимост от това дали е приоритет за техния учител и училище (Проучване на социални и емоционални умения, ОИСР, 2018).

ОБЩИ И КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ НА ПРОЕКТА STAYWELL

Проектът StayWell се изпълнява в рамките на програма „Еразъм+“, стратегически партньорства за сътрудничество за иновации и обмен на добри практики, който си поставя общата цел да разработи иновативен подход за уеб обучение за повишаване

и поддържане на благосъстояние и психичното здраве на обучаеми в ПОО чрез придобиване на социално-емоционални умения, които ще им помогнат да учат ефективно, да овладяват живота си и да навлизат на пазара на труда.

Конкретните цели на проекта са:

- Предоставяне на обучаемите, учителите и общността в ПОО задълбочено разбиране за факторите, които влияят на и уменията, които благоприятстват благосъстоянието на учениците чрез разработването на пионерска 4-стълбова рамка за картографиране на благосъстоянието;

- Стимулиране на обучаемите в ПОО да се информират, проверяват и постоянно да подобряват своето ниво на психологическо, когнитивно, социално и физическо благосъстояние чрез разработването на нов, актуален подход за самооценка на уменията, който може да им помогне да подобрят своето благосъстояние и умствено здраве;
- Засилване и поддържане на уменията за благосъстояние на обучаемите в ПОО чрез създаване на виртуална, базирана на предизвикателства среда за насърчаване на практики за благосъстояние в училище;
- Обогаляване на педагогическите подходи на учителите в ПОО, свързани с ученето, основано на предизвикателства, и насърчаването на благосъстоянието в класната стая чрез разработване на навигационен инструмент, който им дава цялостни насоки как да прилагат, адаптират и трансферират иновативния уеб подход на проекта.

Проектът StayWell ще доведе до адресиране на въпроса за значимостта на рисковото за здравето на учениците поведение в професионалните училища, като по този начин се създаде благоприятна среда в Европа за развитие, подхранване и поддържане на благосъстоянието на обучаемите в ПОО.

КОНСОРЦИУМЪТ

Консорциумът StayWell обхваща 7 партньорски организации от 6 държави, като всички те имат богат опит и експертни познания в областта на благосъстоянието и психичното здраве в ПОО:

Партньор	Държава	Организация	
P1	Литва	VIKO	Vilniaus kolegija/Университет за приложни науки
P2	Литва	PSP	Psichikos sveikatos perspektyvos/ Перспективи за психично здраве
P3	Великобритания	Foyle	Foyle International Ltd.
P4	Турция	DPU	Kütahya Dumlupınar University
P5	България	ECQ	Европейски център за качество ООД
P6	Гърция	AKMI	Институт за професионално обучение AKMI
P7	Словения	YHO	Международна организация за младежко здраве

ВЪВЕДЕНИЕ В МЕТОДИЧЕСКИЯ ПОДХОД НА О1

Рамката за картографиране на благосъстоянието (О1) е методически документ, който дава насоки за разработването на Инструментарий за благосъстояние (Wellbeing Toolbox) и Дигитална лаборатория за благосъстояние (Digital Wellbeing Lab). Тя представлява рамка с 4 стълба, която представя

факторите, оказващи влияние върху благосъстоянието на обучаеми в ПОО във връзка с уменията, които трябва да се развият, за да се подобрят както текущото състояние и постижения на обучаемите (функциониране), така и свободата, която имат (способности) да преследват това, което ценят в живота.

Разработването на Рамката за представяне на благосъстоянието е предшествано от:

- Документално проучване на благосъстоянието на обучаемите в ПОО – всички партньори направиха документално проучване, за да идентифицират: а) ключови фактори, оказващи влияние върху благосъстоянието на обучаемите в ПОО и б) конкретни умения, които могат да подпомогнат благосъстоянието на учениците;
- Онлайн проучване сред обучаемите в ПОО – след резултатите от документалното проучване беше разработена анкета за обучаемите в ПОО, базирана на метода за самооценка, използван в психологията. Резултатите от проучването сред 292 участници позволяват да се изберат 15-те най-необходими умения, които могат да стимулират и поддържат благосъстоянието и психичното здраве на обучаемите в ПОО;
- Фокус групи със заинтересовани лица по проекта – проведени са фокус групи с 52 участници за събиране на количествени данни във връзка с: валидиране на констатациите от проучването (рискови и благоприятстващи фактори, набор от умения); задълбочено разбиране на проблема с благосъстоянието на обучаемите в ПОО; брейнсторминг предложения за създаване на защитна среда в училища за ПОО и предприемане на цялостни действия в училището във връзка с благосъстоянието. Проведени са интервюта във всяка партньорска държава с директори, учители, психолози в ПОО, представители на организации, занимаващи се с психично здраве и насърчаване на благосъстоянието.

На базата на констатациите от предварително извършените действия, концептуалният модел на Рамката се базира на подхода на средата и индивидуалния подход към

благосъстоянието, като се разглежда благосъстоянието на обучаемите в ПОО като резултат от взаимодействието между четири отделни, но тясно свързани области:

 **психологическа**

 **КОГНИТИВНА**

 **социална**

 **физическа**

Всяко измерение може да се разглежда както като резултат, така и като благоприятно условие по отношение на другите измерения и в крайна сметка по отношение на цялостното качество на живот на учениците (OECD, 2017).

За целите на проекта в Рамката е разгледан и обяснен широк спектър от фактори (индивидуални и контекстуални), свързани с четирите измерения (стълба).

Психологическите фактори, които излагат на **риск** благосъстоянието на учениците, са травма, бедствие или друго сериозно събитие; безпокойство, свързано с училище, емоционална нестабилност/емоционален дисбаланс. **Защитните фактори** включват чувство на принадлежност към училище.

Факторите, които намаляват социалното функциониране и възможности на учениците, са: лоши отношения между учител и ученик, нисък социално-икономически статус, тормоз и кибер тормоз. **Защитните фактори** са недискриминация и приемане на разнообразието, здравословни романтични чувства и чувство на принадлежност в социалните медии.

Когнитивните определящи фактори, които може да възпрепятстват благосъстоянието на учениците, са: ниско ниво на ангажираност с учене и егоцентризъм сред подрастващите.

От друга страна, адекватното когнитивно натоварване и грамотност по отношение на психичното здраве (нестигматизация на умственото здраве и благосъстояние) ще позволят да функционираме добре в настоящето и бъдещето.

Факторите, които оказват влияние върху **физическото благосъстояние**, може да са свързани със слаба физическа активност, лоши навици за хранене, лишаване от сън и здравето на учениците. Балансираният хранителен режим, добрият сън, подходящата лична хигиена и участието в спортни дейности са сред ключовите защитни фактори за подобряване на физическото здраве, което е тясно свързано с умственото здраве.

След определянето им, всички фактори, които се счита, че основно засягат благосъстоянието на обучаемите в ПОО, се обвързват с конкретните умения, които могат да подобрят благосъстоянието и психичното здраве на обучаемите.

Повечето доказателства на базата на изследвания показват, че психичното здраве и благосъстоянието на учениците могат да се стимулират чрез подобряване на **ключовите им житейски умения** (Център за развитие на детето към Харвардски университет, 2016 г.; СЗО, 2014), включително:

личностни умения

(напр. самосъзнание, гъвкавост, справяне с емоции, управление на времето и управление на стреса)

умения за разсъждение от висш порядък

(напр. критично мислене, способност за противопоставяне на идеи от различни гледни точки);

междупличностни умения

(напр. комуникация, сътрудничество, управление на конфликти, емпатия);

умения за щастие

(напр. устойчивост, положителен поглед към нещата, благодарност, щедрост, възраждане, упоритост).

В резултат на това, Рамката за картографиране на благосъстоянието се счита за новаторски подход, базиран на 4 стълба, който подпомага по-богато и споделено разбиране на когнитивните, емоционални, социални и физически способности и факторите и подкрепата на средата, които оказват влияние върху благосъстоянието и психичното здраве на обучаемите.

Рамката за благосъстояние представлява комплексен модел за разработване на актуален уеб инструмент за измерване, проследяване и подобряване на четирите области от благосъстоянието на обучаемите в областта на ПОО (02 Инструментариум за благосъстояние и 03 Дигитална лаборатория за благосъстояние).

4-СТЪЛБОВА РАМКА ЗА КАРТОГРАФИРАНЕ НА БЛАГОСЪСТОЯНИЕТО

Рамката StayWell е структурирана в 4 основни стълба, като всеки от тях съответства на едно от четирите измерения на благосъстоянието: психологическо, социално, когнитивно и физическо.

Психологическо благосъстояние

Способността за практикуване на управление на стреса и техники за релаксация, устойчивост, стимулиране на любовта към себе си и генериране на емоции, които създават добри чувства. Включва свободата за вземане на собствени решения, осъзнаване на своите силни и слаби страни, чувство за цел или смисъл в живота, удовлетворение или щастие от себе си.

Социално благосъстояние

Способност за комуникиране, развиване и поддържане на значими позитивни отношения и редовен контакт с други хора – семейство, приятели, съседи и колеги, което помага на лицата да преодолеят самотата. Това им позволява да се чувстват автентични и ценени и дава усещане за свързаност и принадлежност.

Когнитивно благосъстояние

Способност за ясно мислене, учене и запомняне. То е важен компонент от умственото здраве, който се отнася до мозъчни функции като внимание, учене, памет, език и изпълнителна функция. Когнитивното благосъстояние се свързва с постиженията и успеха, с това как се обработва информацията и се правят преценки, с мотивацията и постоянството за постижения, и е важно за придобиване на знания и преживяване на положително учене.

Физическо благосъстояние

Способността за поддържане на здравословно качество на живот, което позволява на хората да се възползват максимално от ежедневните си дейности без физически ограничения, телесна болка или физически стрес. Включва грижа за тялото и осъзнаване, че ежедневните навици и начин на поведение имат съществен ефект върху цялостното здраве, благосъстояние и качество на живот.

За всяка от четирите области на благосъстояние Рамката идентифицира благоприятстващи и рискови фактори, които оказват влияние върху благосъстоянието на обучаемите в ПОО. Тези фактори са допълнително свързани с конкретни умения, които могат да помогнат на обучаемите да подобрят своето благосъстояние и психично здраве.

На базата на документалното проучване, онлайн проучването и фокус групите, които бяха проведени във всички партньорски държави (Литва, Словения, Гърция, Турция, България и Великобритания) бяха идентифицирани 18 ключови фактора в 4-те области на благосъстояние, които благоприятстват или възпрепятстват благосъстоянието на обучаемите в ПОО, както и 15 основни умения, които подкрепят тяхното благосъстояние и психично здраве.

Психологическо

Благоприятстващ фактор:
Чувство на принадлежност в училище

- Умения:
1. самосъзнание
 2. справяне с емоции
 3. гъвкавост/ адаптивност
 4. устойчивост
 5. положителна нагласа

Рисков фактор:
Травма, бедствие или други сериозни събития

- Умения:
1. самосъзнание
 2. управление на стреса
 3. устойчивост

Рисков фактор:
Училищна тревожност

- Умения:
1. самосъзнание
 2. управление на стреса
 3. устойчивост

Рисков фактор:
Емоционална нестабилност/ емоционален дисбаланс

- Умения:
1. управление на стреса
 2. справяне с емоции
 3. управление на гняв и конфликти

Социално

Благоприятстващ фактор:
Липса на дискриминация и приемане на разнообразието

- Умения:
- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1. самосъзнание | 3. емпатия |
| 2. гъвкавост/ адаптивност | 4. решаване на проблеми |

Рисков фактор:
Лоши отношения между учител и ученик

- Умения:
- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1. самосъзнание | 3. комуникация |
| 2. гъвкавост/ адаптивност | 4. емпатия |
| | 5. решаване на проблеми |

Благоприятстващ фактор:
Здравословни романтични взаимоотношения

- Умения:
- | | |
|----------------------|-----------------------------------|
| 1. самосъзнание | 4. управление на гняв и конфликти |
| 2. справяне с емоции | 5. емпатия |
| 3. комуникация | 6. положителна нагласа |

Рисков фактор:
Нисък социално-икономически статус

- Умения:
- | | |
|---------------------------|----------------|
| 1. управление на стреса | 3. устойчивост |
| 2. гъвкавост/ адаптивност | |

Благоприятстващ фактор:
Чувство на принадлежност в социалните медии

- Умения:
1. комуникация
 2. грамотност в социалните медии

Рисков фактор:
Тормоз и кибер тормоз

- Умения:
- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 1. управление на гняв и конфликти | социалните медии |
| 2. емпатия | 4. решаване на проблеми |
| 3. грамотност в | 5. устойчивост |

КОГНИТИВНО

Благоприятстващ фактор:
Адекватно когнитивно натоварване

Умения:
1. автономно учене
2. вземане на решения

Рисков фактор:
Ниско ниво на ангажиране с ученето

Умения:
1. самомотивация

Благоприятстващ фактор:
Грамотност за психично здраве (нестигматизиране на психичното здраве и благосъстояние)

Умения:
1. грамотност относно благосъстоянието и психичното здраве

Рисков фактор:
Егоцентризъм сред подрастващите

Умения:
1. самосъзнание
2. емпатия

ФИЗИЧЕСКО

Благоприятстващ фактор:
Участие в спортни дейности

Умения:
1. самомотивация
2. грамотност относно благосъстоянието и психичното здраве

Рисков фактор:
Лишаване от сън

Умения:
1. грамотност относно благосъстоянието и психичното здраве

Благоприятстващ фактор:
Подходяща лична хигиена

Умения:
1. самосъзнание
2. грамотност относно благосъстоянието и психичното здраве

Рисков фактор:
Нарушения в храненето

Умения:
1. грамотност относно благосъстоянието и психичното здраве

Описание на факторите, които благоприятстват или възпрепятстват благосъстоянието и психичното здраве на обучаемите в ПОО

Таблица А по-долу включва всички 18 фактора, които консорциумът StayWell счита от първостепенно значение за подпомагане и/или възпрепятстване на благосъстоянието и психичното здраве на обучавашите се в ПОО. Всяко от четирите измерения (стълбове) на благосъстоянието е придружено от набор от благоприятстващи и рискови фактори, чието влияние върху благосъстоянието и психичното здраве е подробно обяснено.

Таблица А

Фактор	Чувство на принадлежност в училище
Вид фактор <i>(благоприятстващ, рисков)</i>	Благоприятстващ
Област, към която спада фактора <i>(психологическа, социална, когнитивна, физическа)</i>	Психологическа

Подробно описание на фактора

Чувството на принадлежност е изключително важно за функционалното развитие на младежите. За повечето тийнейджъри училището е най-важната част от живота им.

Училищната ангажираност е свързана с положителните емоции в училище. Положителните емоции подхранват много положителни качества, като креативност, когнитивни умения, внимание, осъзнатост, решаване на проблеми, справяне със стреса, продуктивност и ефикасност.

В този смисъл ангажираността в училище подобрява представянето, намалява стреса и неудовлетвореността и предотвратява отпадането от училище. Когато подрастващите чувстват, че другите хора в училище ги е грижа за тях, това насърчава чувството им за принадлежност в училищата. Учениците, които са по-ангажирани в училище, демонстрират по-малко рисково поведение, като пушене, злоупотреба с вещества, депресия, мисли за самоубийство, агресия и ранна сексуална активност.



Подробно описание на фактора

Травми от детството, бедствие или друго тежко събитие оказват влияние върху физическото, психическо и емоционално здраве на по-късен етап през живота и могат да намалят неговата продължителност. Това може да доведе до трудности и да окаже влияние върху регулирането, възприемането за себе си и бъдещи връзки.

Разбирането на емоциите и нормалните реакции

след преживяно травматично събитие, както и подкрепата на учениците в разработването на механизми за справяне (или обучението им как да развият такива механизми), за да се възстановят емоционално от такова бедствие, може да им помогне да управляват своите чувства, мисли и поведение, и да преодолеят всякакви психологически разстройства и проблеми с психичното здраве, които може да са се появили в резултат на подобни събития.



Подробно описание на фактора

Тревожността, свързана с училищните задачи и тестове, заедно с натиска за получаване на високи оценки и безпокойството от получаване на лоши оценки, е един от източниците на стрес, които най-често се споменават от децата и юношите в училищна възраст. Учениците, които страдат от тревожност, са по-склонни да се представят лошо, да отсъстват често от училище и да отпаднат напълно от училище. Прекомерните нива на тревожност също могат да повлияят негативно на социалното и емоционалното развитие на учениците

и чувството за себестойност, както и да ги подтиква да използват химически вещества за намаляване на стреса.

Качеството на отношенията ученик-учител и средата в класната стая могат значително да повишат устойчивостта, мотивацията и увереността на учениците относно училищната работа. Учителите трябва да работят с учениците за изграждане на тяхната себеэффективност и самоувереност, като комуникират ясни, конкретни и реалистични очаквания за представянето им.

Фактор	Емоционална нестабилност/ емоционален дисбаланс
Вид фактор <i>(благоприятстващ, рисков)</i>	Рисков
Област, към което спада фактора <i>(психологическа, социална, когнитивна, физическа)</i>	Психологическа

Подробно описание на фактора

Емоционалната нестабилност е степента, в която емоциите варират с течение на времето, докато емоционалният дисбаланс се определя като неспособност за съзнателно следене и регулиране на емоциите.

Промените в средата и биологичните промени в пубертета предизвикват нови и силни емоционални преживявания, за чието регулиране са необходими допълнителни усилия. В допълнение към тези промени, самият пубертет се характеризира с по-високи нива на емоционална нестабилност от зрялата възраст.

Тийнейджърите с нестабилни емоции могат да загубят интерес към своите хобита или

академични занимания. Емоционалната нестабилност може също така да причини загуба на апетит или необичаен или продължителен сън.

Проблемите с емоционалната дисрегулация, от друга страна, могат да доведат до депресия, тревожност и проблемно поведение сред подрастващите.

Да се научат да се справят и да управляват самостоятелно емоционалните възходи и падения е една от големите задачи на юношите. И учителите играят важна роля в подпомагането на подрастващите да развият тези важни житейски умения.

Фактор	Здравословни романтични взаимоотношения
Вид фактор <i>(благоприятстващ, рисков)</i>	Благоприятстващ
Област, към което спада фактора <i>(психологическа, социална, когнитивна, физическа)</i>	Социална

Подробно описание на фактора

Романтичните взаимоотношения представляват ново измерение в социалния живот на подрастващите, но досега не е обръщано особено внимание на тяхното значение за благосъстоянието.

Здравословните романтични отношения играят все по-важна роля в социалното развитие на подрастващите, особено при преминаването от ранна юношеска възраст към късна юношеска възраст. Романтичната ангажираност, качеството на връзката или положителните сексуални преживявания в рамките на една романтична

връзка имат значителен потенциал за насърчаване на по-ниски нива на отчуждение и изолация, по-добра представа за себе си и бъдещи очаквания, по-високи нива на самочувствие и по-голямо ниво на ангажираност в по-късните връзки.

Придобиването на умения за справяне и управление на романтичните взаимоотношения в периода на юношеството може да предпази младежите от насилие във връзката, злоупотреба с вещества, лошо представяне в училище или интернализиращо и екстернализиращо поведение. Напротив, това ще помогне на

подрастващите да поддържат здрави, близки, доверчиви отношения, основани на емпатия, което допълнително ще доведе до по-високи

темпове на развитие на живота и положителни междуличностни отношения.

Фактор	Липса на дискриминация и приемане на разнообразието
Вид фактор <i>(благоприятстващ, рисков)</i>	Благоприятстващ
Област, към което спада фактора <i>(психологическа, социална, когнитивна, физическа)</i>	Социална

Подробно описание на фактора

Дискриминацията на юношите от техните връстници може да бъде предизвикана от различни характеристики, като възраст, пол, тяло, раса, увреждане, културен произход, сексуална ориентация, цвят на кожата, социално-икономически статус или религия. Младежите, които са изложени на честа и различна по вид дискриминация, имат влошено психично и физическо здраве. Дискриминираните младежи също така се чувстват по-малко социално компетентни в отношенията си с връстници, което може да доведе до социална изолация.

Научаването на младежите да уважават разнообразието включва разбиране и оценяване на различния опит, произход, обичаи, мнения, гледни точки, пол и предпочитания и е добре да се говори редовно с тийнейджърите за важноста на приемането на другите. Подпомагането на подрастващите да станат отворени към различията може да изгради тяхната умствена гъвкавост, способности за решаване на проблеми и чувство за толерантност.

Фактор	Лоши отношения между учител и ученик
Вид фактор <i>(благоприятстващ, рисков)</i>	Рисков
Област, към което спада фактора <i>(психологическа, социална, когнитивна, физическа)</i>	Социална

Подробно описание на фактора

Лошите взаимоотношения учител-ученик могат да доведат до хроничен стрес, който може да повиши риска на подрастващите от социални, емоционални и психични проблеми.

трябва да гледат на всеки ученик като на индивид, който заслужава отделно внимание и специално насочени инструкции, когато е възможно.

Личността, семейният произход, мисловните процеси, стиловете на учене, приоритетите, нивата на зрялост и академичните цели влияят върху способността на всеки ученик да учи и да осъществява връзка с преподаватели. Учителите

Учениците, които имат стабилни взаимоотношения учител-ученик, имат по-високи академични постижения и по-положителна социално-емоционална адаптация, отколкото техните връстници с проблеми в отношенията ученик-учител.

Фактор	Нисък семеен социално-икономически статус
Вид фактор <i>(благоприятстващ, рисков)</i>	Рисков
Област, към което спада фактора <i>(психологическа, социална, когнитивна, физическа)</i>	Социална

Подробно описание на фактора

Основните условия, които влияят върху начина, по който израстват подрастващите, включват семейството, квартала и училището. Качеството на тези условия и дали те са подкрепящи и подхранващи или опасни и разрушителни оказват значително влияние върху шансовете на подрастващите да водят успешен живот в зряла възраст. Семейният социално-икономически статус е може би единственият най-важен фактор за определяне на качеството на тези условия.

Житейските шансове на младежите до голяма степен зависят от ресурсите на семейството, в което са родени (семеен доход, образование и професия на родителите, ниво на заетост на домакинството и качество на жилището и т.н.). Младите хора, които израстват в домакинства с ниски доходи, са по-склонни да страдат от психични заболявания, да имат контакт с правосъдната система, да не успяват в образованието си и да имат поведенчески проблеми, отколкото юношите от по-заможни семейства.

Освен това младежите, израстващи в семейства, подложени на икономически стрес, могат да нямат достатъчен семеен контрол и често да придобиват автономия твърде рано. Подрастващите без надзор са по-склонни да пушат цигари, да пият алкохол, да употребяват наркотици, да съобщават за депресивно настроение, да участват в рисково поведение и престъпност, ранна сексуална активност и бременност.

С цел избягване/ намаляване на вредните последици за когнитивното функциониране, социализацията, физическото здраве, емоционалното функциониране на младежите, растящи в семейства с нисък социално-икономически статус, тези младежи трябва да бъдат научени да развиват ключови житейски умения, които ще им помогнат да управляват успешно своя личен и социален живот, ще повишат качеството им на живот и общата им удовлетвореност.

Фактор	Чувство на принадлежност в социалните медии
Вид фактор <i>(благоприятстващ, рисков)</i>	Благоприятстващ
Област, към което спада фактора <i>(психологическа, социална, когнитивна, физическа)</i>	Социална

Подробно описание на фактора

Използването на социалните медии бързо се превърна в част от ежедневието, особено за младежите, които растат в настоящата технологична ера. Социалните медии играят важна роля в изграждането и определянето на идентичността на младежите като място, където могат да бъдат заедно с връстниците

си и да изследват границите на своята идентичност, при отсъствие на родителите им. Следователно, социалните медии осигуряват форум за тийнейджърите да упражняват умения, свързани с развитие на идентичността им. Те включват самопредставяне и саморазкриване – споделяне на техните мнения, вярвания

и предпочитания. От друга страна, онлайн комуникацията може да окаже положително въздействие върху възприятията за социална интеграция, да разшири групите на приятелство и да задълбочи чувството за свързаност. Същите технологии обаче могат да застрашат чувството на принадлежност и да предизвикат социална изолация, кибер-прогонване от общността и

социално отделяне.

Подпомагането на тийнейджърите да придобият умения и самосъзнание, за да контролират ефективно чувството си за принадлежност в социалните медии, ще намали рисковете от пристрастяване към технологиите, хроничен стрес, тревожност, депресия и ниско самочувствие сред подрастващите.

Фактор	Тормоз и кибер тормоз
Вид фактор <i>(благоприятстващ, рисков)</i>	Рисков
Област, към което спада фактора <i>(психологическа, социална, когнитивна, физическа)</i>	Социална

Подробно описание на фактора

Тормозът и кибертормозът засягат психологическото благополучие и психосоциалното функциониране на подрастващите. Тормозът може да включва агресивно поведение спрямо връстник, за да му навреди психологически, вербално, социално или физически. Като жертвата, така и извършителят на тормоз трябва да се разглеждат като проблемни области.

Повечето тийнейджъри изпитват кибертормоз или онлайн виктимизация през живота си, поради нарастващия процент на използване на социалните медии сред подрастващите. Кибертормозът оказва отрицателно въздействие върху много аспекти от живота на младите хора, включително нарушаване на личния живот и психологически разстройства. Влиянието на кибертормоза може

да бъде по-лошо от традиционния тормоз, тъй като извършителите могат да действат анонимно и лесно да се свързват с подрастващите по всяко време. В сравнение с традиционните жертви, тормозените онлайн показват по-високи нива на депресия, тревожност и самота. Проблемите със самочувствието и отсъствието от училище също се оказват свързани с кибертормоза.

За да се предпазят подрастващите от тормоз и кибертормоз, те трябва да бъдат обучени да развиват специфични социални, висококачествени разсъждения и умения за щастие, които ще насърчат ангажираността на подрастващите в училище и ще повишат цялостното им удовлетворение от живота.

Фактор	Адекватно когнитивно натоварване
Вид фактор <i>(благоприятстващ, рисков)</i>	Благоприятстващ
Област, към което спада фактора <i>(психологическа, социална, когнитивна, физическа)</i>	Когнитивна

Подробно описание на фактора

Адекватното когнитивно натоварване е един от факторите, които могат да допринесат за когнитивно благосъстояние, което е важно за придобиване на знания и положително преживяване при учене.

Когнитивното натоварване показва количеството информация, което работната памет може да задържа във всеки един момент. По време на ученето новата информация се задържа в работната памет, докато бъде обработена и прехвърлена в дългосрочната памет. Когато обаче се представи прекалено много нова информация едновременно или когато тя е прекалено сложна и без връзка с вече наученото, работната памет

се претоварва и повечето входяща информация се губи, което в крайна сметка води до недобро учене.

Чрез използването на подходящи методи и техники за преподаване, които стимулират автономността на учениците, вземането на решение и уменията им за поемане на инициатива, учителите могат да гарантират адекватно когнитивно натоварване и по-ефективно учене от страна на учениците. Това допълнително подкрепя създаването на ефективна учебна среда, която допринася за по-доброто академично представяне на обучаемите и по-доброто им когнитивно благосъстояние.

Фактор	Ниско ниво на ангажираност с ученето
Вид фактор <i>(благоприятстващ, рисков)</i>	Рисков
Област, към което спада фактора <i>(психологическа, социална, когнитивна, физическа)</i>	Когнитивна

Подробно описание на фактора

Ангажираността на учениците с обучението изисква активното им участие в учебните дейности, което може да бъде доказано с ниво на внимание, любопитство, интерес, оптимизъм и страст, която демонстрират при учене. По-високите нива на ангажираност (като посветеност и енергичност) са в положителна връзка с по-доброто академично представяне и по-високите нива на благосъстояние.

От друга страна, по-ниските нива на ангажираност може да са свързани с ниска академична

мотивация, отегчение, непредизвикателни учебни дейности или прекалено високи очаквания. Може да са свързани и със социални фактори, като лоши отношения с други ученици, с учители или родители. Смекчаването на риска от ниска ангажираност на учениците изисква учителите да създават позитивна и продуктивна учебна среда, в която всеки ученик – независимо от способността му за учене или средата – може да учи, да се развива и да постига добри резултати.

Фактор	Грамотност за психично здраве (нестигматизация на психичното здраве и благосъстояние)
Вид фактор <i>(благоприятстващ, рисков)</i>	Благоприятстващ
Област, към което спада фактора <i>(психологическа, социална, когнитивна, физическа)</i>	Когнитивна

Подробно описание на фактора

Повечето психични разстройства се появяват за първи път през юношеството или ранната зряла възраст, когато липсват каквито и да е познания за психичното здраве. Лошата грамотност за психично здраве (MHL) може да не позволи на подрастващите да разпознаят признаци на дистрес в себе си или другите, което намалява поведението при търсене на помощ. Това допълнително засилва стигмата към проблемите с психичното здраве сред широката общественост.

Липсата на разбиране и информация по проблемите на психичното здраве пречи на подрастващите да се справят с проблемите

на психичното здраве, през които може да преминават. Проблемите с психичното здраве в юношеството, които остават нелекувани, могат да преминат в зряла възраст и състояния на психичното здраве, което от своя страна може да доведе до физически и психически увреждания на по-късен етап в живота.

За да подобрят успешно MHL, подрастващите трябва да бъдат научени да: 1) разпознават психичните разстройства; 2) да са наясно с информацията за психичното здраве, рисковите фактори и причините за психичните разстройства; и 3) да могат да търсят подходяща помощ.

Factor	Егоцентризъм сред подрастващите
Вид фактор <i>(благоприятстващ, рисков)</i>	Рисков
Област, към което спада фактора <i>(психологическа, социална, когнитивна, физическа)</i>	Когнитивна

Подробно описание на фактора

Юношеският егоцентризъм е друг важен психосоциален и когнитивен аспект в периода на юношеството. Използва се за описване на феномена на неспособността на подрастващите да разграничават възприятието си за това какво мислят другите за тях и как хората ги виждат в действителност. Освен това подрастващите са убедени, че са специални и те трябва да бъдат постоянен фокус на вниманието на другите.

В периода на юношеството се счита, че

егоцентризмът е свързан с пубертетни промени и важни задачи за развитие, като придобиване на нови умствени способности, процес на отделяне от родителите и формиране на индивидуалност. В този смисъл егоцентризмът може да е в основата на голямо разнообразие от типични юношески поведения и смущения: повишено самосъзнание, желание за самота и уединение, срамежливост, мечтателност, загриженост за външния вид, поведение за привличане

на внимание, склонност към съобразяване с груповите норми на своите връстници, участие в престъпни действия, рисково поведение (напр. употреба на вещества, безразсъдно шофиране, полов акт без контрацепция).

Учителите могат да помогнат на подрастващите да се справят със своя егоцентризъм, като развият по-голямо чувство за самосъзнание,

способност за размисъл и самоконтрол, положително самочувствие и умения за социално сътрудничество и взаимопомощ. Учителите могат допълнително да подкрепят учениците да осъзнаят конфликтите в своите вярвания и да ги научат да използват своите връстници като „техни учители“.

Фактор	Участие в спортни дейности (особено отборни спортове)
Вид фактор <i>(благоприятстващ, рисков)</i>	Благоприятстващ
Област, към което спада фактора <i>(психологическа, социална, когнитивна, физическа)</i>	Физическа

Подробно описание на фактора

Участието в спортни дейности сред подрастващите е положително свързано с тяхното физическо, социално и емоционално благополучие, независимо от пол, социален произход или здравен статус. Сред ползите за здравето на отборните спортове са чувството за принадлежност, социалната мрежа и социалното взаимодействие наред с други. Наблюдава се също така силна корелация между участието на подрастващите в отборни спортове и нивото

на тяхното самочувствие и удовлетвореност от живота. Участието в отборния спорт намалява шансовете за психологически дистрес и повишава психосоциалната зрялост и социалната компетентност. Участието в спортни дейности може също да помогне на учениците да постигнат по-добри академични резултати и да избягват рискови поведения, като алкохол или наркотици, които могат да повлияят негативно на тяхното благосъстояние.

Фактор	Лишаване от сън
Вид фактор <i>(благоприятстващ, рисков)</i>	Рисков
Област, към което спада фактора <i>(психологическа, социална, когнитивна, физическа)</i>	Физическа

Подробно описание на фактора

Липсата на сън е рисков фактор, който оказва негативно влияние върху благосъстоянието на подрастващите. Това може да доведе до по-ниска концентрация, по-ниско академично представяне, тревожност, депресия и дори самоубийство. Докато учениците от всички възрасти могат да страдат от недостатъчно сън, най-негативните ефекти се откриват сред тийнейджърите поради дълбоки биологични и психосоциални промени, настъпващи в юношеството.

Сънят на тийнейджърите може да бъде нарушен от: интензивно използване на социалните медии, телевизия, видео игри; много домашни; извънкласни дейности, които ги карат да учат

късно вечер; използване на кофеин или никотин. Сред методите за справяне с проблема са: физическа активност през деня; отделяне на време за кратка дрямка; създаване на навик за лягане по едно и също време; избягване използването на електронни устройства преди лягане; избягване на късното хранене.

Отношението между съня и благосъстоянието през пубертета е реципрочно: лишаването от сън се свързва с по-лошо психично здраве, докато подобряването на съня при младежи с депресия и безпокойство може да има значително влияние върху тяхното благосъстояние.

Фактор	Подходяща лична хигиена
Вид фактор <i>(благоприятстващ, рисков)</i>	Благоприятстващ
Област, към което спада фактора <i>(психологическа, социална, когнитивна, физическа)</i>	Физическа

Подробно описание на фактора

Навиците за лична хигиена са изключително важни за здравето и благосъстоянието на младежите. Въпреки това, много тийнейджъри са склонни да игнорират важните задължения от ежедневието си, когато ги смятат за скучни.

От съществено значение е младежите да бъдат насочвани по отношение важността на личната хигиена и промените в пубертета. С търпение и упоритост те ще успеят да си създадат надеждна

рутина за здравословна хигиена.

Правилната лична хигиена ще им позволи да се чувстват комфортно, когато са около други хора. Това ще повиши тяхната увереност, самочувствие и ще ги мотивира да водят здравословен начин на живот. Освен това ще им помогне да се приспособят към социалните норми на зряла възраст, където хигиената е част от личността на човека.



Подробно описание на фактора

Неправилното хранене е широк термин, който включва всички видове поведенчески черти, свързани с нездравословното хранене, като загриженост за тялото, ограничаване на храната и/или преяждане. Нарушеното хранително поведение и диетата са преобладаващи в юношеството и могат да имат вредни последици, включително повишен риск от наддаване на тегло, затлъстяване и хранителни разстройства при подрастващите.

Учителите могат да подкрепят младежите по отношение на здравословното хранене и физическа активност в дългосрочен план, като ги предпазят от нездравословни практики за контрол на теглото.

Описание на уменията, които подобряват и поддържат благосъстоянието и психичното здраве на обучаемите в ПОО

Петнадесетте конкретни умения, които подобряват и поддържат благосъстоянието и психичното здраве на обучаемите в ПОО, идентифицирани на базата на документалното проучване, онлайн проучването и фокус групите във всички партньорски държави (Литва, Словакия, Гърция, Турция, България и Великобритания) са класифицирани в четири основни групи:

Личностни умения	Междупличностни умения	Умения за разсъждение от висш порядък	Умения за щастие
<ol style="list-style-type: none"> самосъзнание самомотивация управление на стреса справяне с емоции гъвкавост/адаптивност 	<ol style="list-style-type: none"> управление на гняв и конфликти комуникация емпатия 	<ol style="list-style-type: none"> автономно учене вземане на решения решаване на проблеми грамотност в социалните медии грамотност относно благосъстоянието и психичното здраве 	<ol style="list-style-type: none"> позитивна нагласа устойчивост

Таблица Б представя петнадесетте ключови умения, свързани с благоприятстващите и рисковни фактори за благосъстоянието и психичното здраве на обучаемите в ПОО. Тя дава подробно описание на всяко умение и инструкции как да се развива.

Таблица Б

Умение	Самосъзнание
Вид умение	Личностно умение

Описание на умениято

Самосъзнание означава да си наясно с различни аспекти от себе си, включително личностни черти, начини на поведение и чувства. То е психологическо състояние, в което самият човек става център на вниманието.

Макар че самосъзнанието е от основно значение за това кои сме ние, то не е нещо, върху което

сме силно фокусирани във всеки момент всеки ден. Вместо това, самосъзнанието се вплита в това кои сме и се проявява в различни моменти в зависимост от ситуацията и нашата личност.

Как да развием това умение?

Самосъзнанието се развива систематично от раждането през целия живот. То се отнася до

развитието на представата за себе си, която е решаваща психологическа особеност, придобита в юношеството. Благоприятната представа за себе си е свързана с открита комуникация с важни за тийнейджърите хора и помага за определянето на тяхната идентичност.

Младежите обикновено се опитват да разберат кои са, докато продължават да разширяват своите умствени и физически способности. Питат се какво искат от живота си, защо се чувстват по начина, по който се чувстват, какво ги прави уникални и дали другите ги харесват – това са стандартни въпроси, по които тийнейджърите, особено тези в гимназията, започват да размишляват. След като започнат да си отговарят, те опознават себе си, което може да е ключов фактор в бъдещите им начинания.

Животът в такъв натоварен свят може да попречи на подрастващите да обработват цялата необходима информация и умения, които трябва да разберат за саморефлексия. Ако познават себе си, тийнейджърите по-добре разбират как качествата им могат да се използват в тяхна полза, как ценностите им ги определят, както и начина, по който вярванията им могат да повлияят на техните цели. Когато един тийнейджър стане по-независим, е важно той да познава себе си, за да планира бъдещето си, да разбира какво означават емоциите му и да взема добри решения. Повишеното ниво на самосъзнание ще доведе до постигане на реалистични цели от страна на младежите, което ще помогне за професионалната и личностна зрялост чрез установяване на ценности и морални принципи.

Фактори, с които е свързано умението

- Чувство на принадлежност в училище
- Травма, бедствие или други сериозни събития
- Училищна тревожност
- Лоши отношения между учител и ученик
- Здравословни романтични взаимоотношения

- Липса на дискриминация и приемане на разнообразието
- Егоцентризъм при подрастващите
- Правилна лична хигиена

- Умение
- Вид умение

- Самомотивация
- Личностно умение

Описание на умението

Самомотивацията е способността да се накараме да поемем инициатива и да предприемаме действия с цел преследване на цели и изпълнение на задачи.

Да си мотивиран е много важно житейско умение. То е неразделна част от постигането на цели, чувството за реализация, изкачване в кариерата и по-голямо лично удовлетворение.

Как да развием това умение?

Не са много младежите, които вярват в себе си. При сблъсък с трудности младите хора губят надежда и се отказват от мечтите и надеждите си. Някои са родени и израстват с чувство, че

им е разрешено всичко, затова никога не виждат доброто в живота. Други се раждат и израстват с вярата, че са непоклатими, независимо от средата, в която се намират. За тези хора животът е ситуация, в която няма губещи. Въпреки това вярата в себе си трябва да се възпитава. За тези, които не са израснали с нея, тя може да се възпита на по-късен етап през живота. Онези, които са я загуби в процеса на своето развитие поради негативни външни сили, все още имат шанс.

Силното чувство за самомотивация не само прави подрастващите по-добре подготвени за отлични постижения в класната стая.

Мотивацията създава у младите хора усещането, че животът им си заслужава и могат да постигнат забележителни неща.

Колкото по-добре учениците разбират ползите, които произтичат от овладяването на силно чувство за самомотивация, толкова по-вероятно е те да направят необходимите промени, за

да включат тези умения в ежедневно си поведение. Тук идват ролята на учителите, родителите и директорите да предприемат действия за повишаване на самомотивацията на подрастващите за постигане на по-високи академични резултати и лична реализация.

Фактори, с които е свързано умението

Ниско ниво на ангажиране с ученето

Участие в спортни дейности

Умение

Управление на стреса

Вид умение

Личностно умение

Описание на умението

Управлението на стреса е способността на индивида да контролира нивото на стрес, като упражнява грижа за себе си, релаксация, и прилага техники за справяне със стреса при появата му.

Как да развием това умение?

Тийнейджърите, както и възрастните, могат да изпитват стрес всеки ден и могат да се възползват от научаването на умения за управление на стреса. Повечето тийнейджъри изпитват повече стрес, когато възприемат дадена ситуация като опасна, трудна или болезнена и нямат ресурси да се справят с нея. Някои източници на стрес за тийнейджърите включват: училищни изисквания и разочарования; негативни мисли или чувства за себе си; промени в тялото им; проблеми с приятели и/или връстници в училище; опасна жизнена среда/квартал; раздяла или развод на родителите; хронични заболявания или сериозни проблеми в семейството; смърт на любим човек; преместване или смяна на училище; поемане

на твърде много дейности или твърде високи очаквания; семейни финансови проблеми и др.

Някои тийнейджъри са прекалено стресирани. Когато това се случи, то може да доведе до безпокойство, отдръпване, агресия, физическо заболяване или неподходящи опити за справяне, като употреба на алкохол и/или наркотици.

Стресът неизбежно оказва влияние върху академичното представяне, присъствие и поведение. Следователно, учителите трябва да са наясно със стреса, който преживяват учениците в класната стая, както и в личния си живот. Макар че учителите имат малък контрол над това, което се случва извън класната стая, те може да помогнат на учениците да се справят с тежкия период. Разбирайки как стресът оказва влияние върху ученето, учителите могат да изградят емоционалната устойчивост на учениците си, както и да активират по-високи нива на познание.

Фактори, с които е свързано умението

Травма, бедствие или други сериозни събития

Училищна тревожност

Емоционална нестабилност/ емоционален дисбаланс

Нисък социално-икономически статус на семейството

Умение

Справяне с емоции

Вид умение

Личностно умение

Описание на умениято

Справянето с емоции включва способността за разпознаване на собствените емоции, разбиране на причините за тях и след това предприемане на действия за регулиране на тези емоции – или чрез решаване на първоначалния проблем или успокояване по различни начини, включително техники за релаксация, когнитивно реструктуриране и др. Това може да поддържа индивидуалното благосъстояние и да подобри междуличностното функциониране.

Как да развием това умение?

Основният начин за развитие на това умение е да се анализират случаи, в които е налице силен емоционален отговор, като се изброят и различни техники за успокояване, които помагат на дадено лице, като се разбият митовете за емоциите и тяхното регулиране и се насърчи приемането и разбирането на значението на различните емоции.

Силните емоции като гняв или тъга може да имат негативен ефект върху здравето на младежите, ако те не са в състояние да реагират по подходящ начин. Понякога на подрастващите им е трудно да разберат какво чувстват или може би просто

не знаят как да идентифицират чувствата си. Емоциите може да изкривят цялата ситуация, а когато тийнейджърите се поддадат на емоциите си, те може да загубят перспектива за това кое е истина. Освен това тийнейджърите често са изправени пред неща, които са извън техния контрол, което може да доведе до безпокойство, което се основава на страх. Това, което не може да бъде контролирано, може да породви страх. Способността да се разпознава какво може да бъде контролирано и какво не е важна за тийнейджърите, които трябва да се научат да се освобождават от това, което не може да бъде контролирано. Това изисква тийнейджърите да се научат да бъдат внимателни и преднамерени в обработката на чувствата си, както и да се научат как да се самоуспокояват. Младежите също така трябва да намерят подходящи начини за изразяване на своите чувства, както негативни, така и позитивни. Чувствата трябва да се изразяват по някакъв начин, а за тийнейджърите е важно да намерят начини да го направят чрез техники, които не нанасят самите тях или другите. Това ще им помогне ефективно да управляват емоциите си.

Фактори, с които е свързано умениято

Чувство на принадлежност в училище

Здравословни романтични взаимоотношения

Емоционална нестабилност/ емоционален дисбаланс

Умение

Гъвкавост/ адаптивност

Вид умение

Личностно умение

Описание на умениято

Гъвкавостта и адаптивността вървят ръка за ръка. Гъвкавостта е идеята, че плановете на човек може да се променят много бързо, понякога с предварително известие, а понякога – без. Адаптивността е способността за адаптиране към промяната.

Как да развием това умение?

Пубертетът е свързан с бързо променящи се изисквания на средата, които налагат отлични умения за адаптация и висока когнитивна гъвкавост.

Когнитивната гъвкавост показва как младежите подхождат към нови предизвикателства, задачи и проблеми всеки ден — както и здравословната нагласа, с която преодоляват препятствия. Когнитивната гъвкавост може да помогне на младежите в различни житейски ситуации:

- **Способност за бързо адаптиране към нови ситуации.**

- **Търпеливо толериране на промени и приемането им като новата нормалност.**
- **Способност да гледаш на нещата от различни гледни точки и да разбираш логиката за тях.**
- **Умствената сила да се насочваш от една дейност към следващата, вместо упорито да се фокусираш върху само една задача или предизвикателство.**

Когнитивната гъвкавост е част от човешката природа, но може и да се научава. По-важното е, че може да се преподава и на ученици, които са много твърди в мисленето и възгледите си за света. Учениците, които проявяват сила в когнитивната гъвкавост и могат да се справят лесно с преходите, могат да превключват между предмети и задачи с бързи темпове и могат да имат успех в задачи, които изискват от тях да прилагат обучението в една област за решаване на проблеми в друг контекст.

Фактори, с които е свързано умениято

Липса на принадлежност в училище

Лоши отношения между учител и ученик

Липса на дискриминация и приемане на разнообразието

Нисък социално-икономически статус на семейството

Умение

Управление на гняв и конфликти

Вид умение

Междупersonностно умение

Описание на умениято

Управлението на гняв и конфликти е набор от умения и понятия, които помагат да разберем как да предотвратяваме, управляваме и разрешаваме противоречиви нужди и интереси без прибегване до насилие.

Как да развием това умение?

При младежите липсата на зрялост и стремежът към независимост и автономност може да правят разрешаването на конфликти особено трудно. В резултат на това те може да прибегват до насилие като средство за разрешаване на конфликти.

За подрастващите незрелостта и стремежът към независимост и автономия правят решаването на конфликти особено трудно. В резултат на това подрастващите могат да прибегват до насилие като средство за разрешаване на конфликти.

Тъй като физическото нараняване е водещата причина за смърт при подрастващите и тъй като юношите представляват една трета от арестите за насилствени престъпления, от решаващо значение е да се помогне на подрастващите да развият ненасилствени методи за разрешаване на конфликти. Училищните програми могат

да включват преподаването на умения за разрешаване на конфликти и управление на гнева, с което да помагат на подрастващите да се справят с това. Мъжете юноши може да са най-ефективната целева аудитория за тези програми, тъй като те участват в повече конфликти от жените и е по-вероятно да участват в банди. Доказано е, че програмите, които включват взаимодействия с учителите на подрастващите, са най-ефективни.

Фактори, с които е свързано умението

Емоционална нестабилност/ емоционален дисбаланс

Здравословни романтични взаимоотношения

Тормоз и кибер тормоз

Умение

Комуникация

Вид умение

Междоличностно умение

Описание на умението

Комуникацията е предаването на мисли, информация, емоции и идеи посредством жестове, глас, символи, знаци и изражения от един човек на друг. Има няколко вида комуникация:

- **Вербалната комуникация**, наричана още устна комуникация, се отнася до изразяване на нечии идеи, знания и чувства в речта, адаптирането им към аудиторията и ситуацията, за да се осигури добро разбиране и внимание.
- **Невербалната комуникация** е предаването на съобщения или сигнали чрез невербална платформа като контакт с очи, изражение на лицето, жестове, поза и разстояние между две лица.
- **Писмената комуникация** се отнася до изразяване на идеи, знания и чувства в писмен вид, в различни форми, напр. имейл, меморандум, доклад, пост във Facebook, в Twitter, договор и др.
- **Междоличностна комуникация** е способността за позитивно взаимодействие

с други хора чрез емпатично слушане и ясно изразяване на собствените мисли или чувства чрез вербални и невербални средства.

Как да развием това умение?

Комуникационните умения може да се развиват и подобряват посредством: активно слушане, упражняване; говорене ясно и правилно произнасяне на думите; даване и получаване на конструктивна обратна връзка; демонстриране на увереност и асертивност, но и уважение към правата, нуждите и желанията на другите; емпатия – идентифициране и разбиране на емоциите на другите; внимателно използване на езика на тялото и добро тълкуване на езика на тялото на другите; опростяване на сложни понятия; демонстриране на откритост и търпение.

Комуникационните умения са важни, защото помагат на тийнейджърите да се справят с предизвикателствата, пред които са изправени. Комуникацията става ефективна, когато тийнейджърите и другите хора се разбират по

сходен начин. Понякога има бариери в общуването, но най-важното е да се приемат различията и да се предприемат мерки за справяне с тях. Преподаването на комуникационни умения на тийнейджърите е задача не само на родителите, но и на преподавателите. Целта на ефективното обучение по комуникационни умения е да се избегнат недоразумения и конфликти. По този

начин може ефективно да се използват други умения. В допълнение, тийнейджърите ще постигат успех в училище, във връзките си и дори в бизнеса. Преподаването на комуникационни умения на младежите е продължителен процес, така че родителите и учителите трябва да работят заедно.

Фактори, с които е свързано умението

Лоши отношения между учител и ученик

Здравословни романтични взаимоотношения

Чувство на принадлежност в социалните медии

Умение

Вид умение

Емпатия

Междучелностно умение

Описание на умението

Емпатията е способността да се поставиш на мястото на друг човек. Тя е осъществяване на връзка с друг, в която се обръща внимание на неговите мисли и емоции.

Има три вида емпатия:

- 1. Когнитивна емпатия** – Това е способността да виждаш гледната точка на другите, което улеснява решаването на проблеми и разрешава конфликти при взаимоотношения.
- 2. Афективна емпатия** – Това е способността за разпознаване и реагиране на чуждите чувства.
- 3. Емпатична загриженост** – Този вид емпатия не само включва разпознаване на емоциите на другите, но и съчувстване и демонстриране на загриженост, ако тези чувства са негативни или болезнени.

И трите вида емпатия функционират заедно и в комбинация помагат на човек да има поздравословни и пълноценни отношения.

Как да развием това умение?

Емпатията е социално умение, което започва от раждането. Децата научават за себе си чрез взаимоотношенията, които имат с другите. Както положителните, така и отрицателните взаимодействия с тяхната среда, братя и сестри, приятели и родители помагат за формиране на

способността на детето да бъде съпричастно. И все пак, когато детето се развива през юношеството и в зряла възраст, емпатията се превръща в основно умение за здрави взаимоотношения, успех на работното място и дори връзката със себе си.

Повечето подрастващи обикновено не са фокусирани върху другите или ако са, те се чудят какво мислят другите за тях. Някои експерти обаче смятат, че фокусирането върху себе си, съчетано с липсата на тийнейджърска емпатия, може да допринесе за следните проблеми: тормоз, дразнене, измама, липса на почтеност, проблеми с психичното здраве. Когато тийнейджърите нямат емпатия, те нямат способността да мислят за това как действията им могат да повлияят на другите. Понякога дори да им липсва способността да мислят за другите, когато вземат важни житейски решения.

Уменията за емпатия биха помогнали на тийнейджърите да регулират емоциите си, да подобрят уменията си за слушане и да укрепят способността си да понасят конфликти. Ако учителите могат да помогнат за развитието на тийнейджърска емпатия, те ще улеснят самочувствието на тийнейджърите, психичното здраве, здравите взаимоотношения и емоционалното благополучие.

Фактори, с които е свързано умението

Лоши отношения между учител и ученик

Липса на дискриминация и приемане на разнообразието

Здравословни романтични взаимоотношения

Тормоз и кибер тормоз

Егоцентризъм сред подрастващите

Умение

Вид умение

Автономно учене

Умения за разсъждение от висш порядък

Описание на умението

Автономното учене е способността на индивида да насочва своето учене. То показва доколко обучаемите са отговорни за ученето си и могат да вземат собствени решения, без да е необходимо да бъдат инструктирани какво да правят.

Автономното учене е базирано на способността за: определяне на цели за учене; идентифициране на ресурси, които да спомогнат за постигане на учебните цели; прилагане на подходящи стратегии за учене; оценяване резултатите от ученето. Тези способности трябва да бъдат подкрепени от увереност за поемане на отговорност за собственото учене и за упоритост в случай на трудности.

Как да развием това умение?

Развитието на това умение може да бъде подкрепено от учители, които практикуват недириктен коучинг – подходът, предназначен да помогне на учениците да поемат отговорността за собственото си обучение. При този подход учителят действа като „критичен приятел“, който помага на учащия да разбере своите нужди от обучение, да постави цели и да намери път за постигането им. Учителят не инструктира учащия; вместо това той/тя дава на обучаемия пространство да разработи и тества собствените си стратегии за обучение.

Фактори, с които е свързано умението

Адекватно когнитивно натоварване

Умение

Вид умение

Вземане на решения

Умения за разсъждение от висш порядък

Описание на умението

Това умение се дефинира като избор на най-добрия курс на действие, следвайки системен процес и поемайки отговорност за обхвата и последствията на направения избор.

Как да развием това умение?

Развитието на това умение е обусловено от редица други умения, като аналитично, систематично и критично мислене и решаване на проблеми. То е положително свързано със способностите на индивида за иновации,

управление, базирано на цели, лидерство, самомотивация и етичен ангажимент.

От завършващите ПОО се очаква и те често биват обучавани да могат да вземат подходящи решения в различни професионални контексти и области. Умението за вземане на решения обаче обхваща повече от добре дефинирани професионални проблеми. То включва способност за вземане на решения в нови, непредвидени ситуации. Способността за вземане на решения в непознат контекст е важна, защото бързите технологични, научни и социални промени ще изправят всеки завършващ пред ситуации, за които не е учил в училище. Следователно, развитието на това

умение трябва да включва вземане на решения в добре дефинирани, специфични за областта ситуации, както и непредвидени такива. То може ефективно да се интегрира във всяка задача за групово учене. Работейки по групи, учениците се научават да разпознават разнообразието във вижданията на своите връстници, да комуникират своите личностни ценности, да оценяват постигнатите договорености, да разграничават това, което е важно за самите тях (техните собствени ценности) и да знаят какви са последствията от различни алтернативи (фактическа информация, налична от външни източници).

Фактори, с които е свързано умението

Адекватно когнитивно натоварване

Умение

Вид умение

Решаване на проблеми

Умения за разсъждение от висш порядък

Описание на умението

Решаването на проблеми може да се дефинира като акт на дефиниране на проблем; определяне на причината за проблема; идентифициране, приоритизиране и избор на алтернативи за решение и прилагане на решение.

Решаването на проблеми включва когнитивна дейност, която обхваща както дивергентни, така и творчески мисловни процеси (както във фазата на мозъчната атака) и процеси на конвергентно мислене (когато се изисква рационално да се оценят различните хипотези и да се избере най-подходящото и осъществимо решение). Следователно процесът на решаване на проблеми е неразделно свързан с метакогнитивните умения за изпълнителен контрол на задачата, като самоконтрол и саморегулиране, и има тенденция да ги развива.

Как да развием това умение?

Проблемите, които не изчезват, може да окажат негативно влияние върху благосъстоянието на младежите. Ако бъде оставен без решение,

един малък проблем може да се превърне в голям проблем. Уменията за решаване на проблеми са изключително важни, за да може човек да премине през комплексните години на пубертета, и ще бъдат необходими през целия му живот. Развивайки умения за решаване на проблеми, младежите ще могат да: разрешават конфликти, да бъдат независими, да постигат предизвикателни цели, да вземат самостоятелни решения, да се представят по-добре в училище, да имат по-удовлетворяващи отношения с връстниците си, да имат по-високо самочувствие, да постигнат по-голяма житейска удовлетвореност.

Уменията за ефективно решаване на проблеми са изключително важни за професионалния и социален успех. Способността да решаваш проблеми може да попречи на малките проблеми да ескалират в големи и следователно може да има влияние върху психичното здраве и благосъстоянието на младежите. Осигуряването на ефективни умения и техники за решаване на

проблеми на учениците ще помогне за избягване на конфликти, както с други деца в училище, така и в ежедневието им. Също така това ще

засили уменията за емпатия на учениците и ще им помогне да анализират намеренията на другите с положителна нагласа.

Фактори, с които е свързано умението

Лоши отношения между учител и ученик

Тормоз и кибер тормоз

Липса на дискриминация и приемане на разнообразието

Умение

Вид умение

Грамотност в социалните медии

Умения за разсъждение от висш порядък

Описание на умението

Грамотността в социалните медии е способността за запознаване, възприемане и продуктивно и критично използване на технологиите за социални медии във всяка обстановка.

Как да развием това умение?

Тъй като социалните медии са част от ежедневието на всички подрастващи, за тях е много важно да знаят как да ги използват и да имат безопасен достъп до информация. Изучаването на грамотност в социалните мрежи в училище е изключително наложително, така че подрастващите да могат да се възползват от положителните ползи от тези платформи

по най-отговорния начин. Тийнейджърите трябва да бъдат научени не само как да използват правилно тези платформи, но и как да разпознават опасностите, които идват от активността в един невъобразимо пренаселен свят. С над 1 милиард потребители във Facebook, почти толкова активни профили в Twitter и над 30 милиона души, които използват Instagram ежедневно, подрастващите трябва да бъдат обучени на уменията да намират, създават и консумират дигитални медии внимателно и по подходящ начин да се справят с дигиталните предизвикателства.

Фактори, с които е свързано умението

Чувство на принадлежност в социалните медии

Тормоз и кибер тормоз

Умение

Грамотност относно благосъстоянието и психичното здраве

Вид умение

Умения за разсъждение от висш порядък

Описание на умениято

Грамотността за психично здраве се определя като разбиране как да се постигне и поддържа положително психично здраве; разбиране на проблемите с психичното здраве и тяхното лечение; намаляване на стигмата, свързана с проблеми с психичното здраве; и повишаване на ефикасността при търсене на помощ.

Грамотността относно благосъстояние се дефинира като свобода да избираш какво означава благосъстояние за теб и как то може да бъде максимално увеличено с помощта на език и знания. Тя позволява на лицата да избират какво да правят в средата, която ги заобикаля.

Как да развием това умение?

Уменията за грамотност по отношение на психичното здраве и благосъстоянието зависят от редица вътрешни и външни условия, като характеристиките на човека (генетика,

физиология и личност) и социалната, образователна и физическа среда. Моделът на способностите за грамотност за благополучие предлага разработването на пет компонента (знания, речник, разбиране и композиране на език, чувствителност към контекста и правилна преднамереност), които взаимодействат с вътрешните и външните условия на средата. Достигнатите нива на способности зависят от връзката между тези фактори.

Повечето подлежащи на диагностициране психични заболявания се отключват до 14-годишна възраст. Това се увеличава до $\frac{3}{4}$ на 24-годишна възраст. Следователно, насърчаването на грамотността в областта на психичното здраве при подрастващите има голямо значение за ранното идентифициране, превенция и/или интервенция на проблеми с психичното здраве.

Фактори, с които е свързано умениято

Грамотност за психично здраве (нестигнатиране на психичното здраве и благосъстояние)

Лишаване от сън

Подходяща лична хигиена

Участие в спортни дейности

Нарушения в храненето

Умение

Позитивна нагласа

Вид умение

Умение за щастие

Описание на умениято

Позитивната нагласа/отношение към себе си и живота е свързана с оптимизъм, който от своя страна се свързва със самочувствие, по-добро справяне със стрес и по-голяма устойчивост. Оптимизмът защитава и подобрява психичното здраве и свързаните със здравето промени в начина на живот.

Как да развием това умение?

Подрастващият оптимизъм се свързва с голямо разнообразие от благополучие и положителни резултати за здравето, включително психическо и физическо здраве, мотивация за промяна в начина на живот, свързана със здравето, възприемане на социална подкрепа и училищни резултати. Положителното отношение към

живота и себе си като цяло е важен когнитивен компонент на оптимизма. Познанията за връзката между положителното отношение и здравословното поведение, като физическа активност, социални отношения със семейството, връстниците и съседите, и училищното представяне трябва да се вземат предвид при разработването на програми за насърчаване на

здравето за подрастващите. Повишаването на положителното отношение на подрастващите може да се очаква след комбиниране на инициативи за насърчаване на физическата активност и развитието на междуличностни комуникационни компетенции в приятелска на учениците училищна и подкрепяща квартална среда.

Фактори, с които е свързано умението

Чувство на принадлежност в училище

Здравословни романтични взаимоотношения

Умение

Устойчивост

Вид умение

Умение за щастие

Описание на умението

Устойчивостта представлява характеристиките на личността, позволяващи на индивидите ефективно да се справят със стреса, насърчавайки гъвкавостта, постоянната адаптация, толерантността към неуспехите, мотивацията и коригиращите действия в трудни ситуации. Хората, характеризиращи се с високо ниво на устойчивост, се адаптират по-лесно към живота; имат по-високо самочувствие и самоефективност.

Как да развием това умение?

Пубертетът обикновено е етап от живота, в който всяко личностно преживяване ни променя физически, умствено и емоционално. Този етап на развитие е изключително важен, тъй като преживяванията се помнят през целия ни живот. Някои тийнейджъри са по-устойчиви от други, които имат известни ограничения. Израствайки през този етап от живота,

повечето младежи трябва да се изправят пред определени рискови фактори. Тези рискови фактори понякога имат негативно влияние върху нормалното психологическо развитие и се свързват с уязвимост, проблемно поведение и проблеми с умственото здраве. Това може да доведе до поемане на допълнителни рискове, агресия, неуспех в училище, ранна бременност, злоупотреба с наркотични вещества, насилие, престъпност, антисоциално поведение и др. Тези рискови фактори имат потенциала да застрашат психическото и биологичното развитие на младите хора.

Развитието на устойчивост у младежите им помага в изграждането на самоуважение и самоувереност. Също така устойчивостта ги прави по-добри в решаването на проблеми и адаптирането към промени чрез подход на сътрудничество.

Фактори, с които е свързано умението

Чувство на принадлежност в училище

Нисък социално-икономически статус

Травма, бедствие или други сериозни събития

Тормоз и кибер тормоз

Училищна тревожност

БИБЛИОГРАФИЯ

Aceijas, C. *et al.* (2017) "Determinants of health-related lifestyles among university students," *Perspectives in public health*, 137(4), pp. 227–236.

Allen, K.A., Ryan, T., Gray, D.L., McInerney, D.M. and Waters, L., 2014. Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *Australian Educational & Developmental Psychologist*, 31(1).

Amlung, M., Marsden, E., Holshausen, K., Morris, V., Patel, H., Vedelago, L., Naish, K.R., Reed, D.D. and McCabe, R.E., 2019. Delay discounting as a transdiagnostic process in psychiatric disorders: a meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 76(11), pp.1176-1186.

Aulia, F. *et al.* (2020) "Student well-being: A systematic literature review," *Buletin psikologi*, 28(1), p. 1.

Barkham M, Broglia E, Dufour G, et al; 2019 Towards an evidence base for student wellbeing and mental health: Definitions, developmental transitions and data sets. *Couns. Psychother. Res.* 2019;19:351–357. <https://doi.org/10.1002/capr.12227>

Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC public health*, 13, 835. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-835>

C. Stafford, 2019.'Preparing students to handle the mental health challenges of FE and HE', *Sec-Ed.com*. 21 May 2019. URL: <https://www.sec-ed.co.uk/best-practice/preparing-students-to-handle-the-mental-health-challenges-of-fe-and-he/>

Cadime, I., Marques Pinto, A., Lima, S., Rego, S., Pereira, J., & Ribeiro, I. (2016). Wellbeing and academic achievement in secondary school pupils: The unique effects of burnout and engagement. *Journal of Adolescence*. 53, 169-179. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.10.003>

Caldwell, D. M. *et al.* (2019) "School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and young people: a systematic review and network meta-analysis," *The lancet. Psychiatry*, 6(12), pp. 1011–1020.

Candelaria, A. M., Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2012). The effects of anger management on children's social and emotional outcomes: A meta-analysis. *School Psychology International*, 33(6), 596-614. doi:10.1177/0143034312454360

Clarke, A., Friede, T., 2011. Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Validated for teenage school students in England and Scotland. A mixed methods assessment, *BMC Public Health*, 11:487

Crawford, Nicole L.; Johns, Susan 2018.An Academic's Role? Supporting Student Wellbeing in Pre-University Enabling Programs. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, v15 n3 Article 2 2018 <https://eric.ed.gov/?id=EJ1192168>

cumbria.gov.uk/eLibrary/Content/Internet/537/6381/42179102926.pdf

DOI:10.1016/j.sbspro.2014.07.674 https://www.researchgate.net/publication/275544055_Improving_the_Skills_for_True_Wellbeing_of_Adult_Educators_and_Learners

Dyrbye, L. N., Lipscomb, W. and Thibault, G. (2020) "Redesigning the learning environment to promote learner well-being and professional development," *Academic medicine: journal of the Association of American Medical Colleges*, 95(5), pp. 674–678.

Garner, P., & Hinton, T. (2010). Emotional display rules and emotion self-regulation: Associations with bullying and victimization in community-based after school programs. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 20(6), 480–496. doi: 10.1002/casp.1057.

Gómez-López, M., Viejo, C. & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological Well-Being during Adolescence: Stability and Association with Romantic Relationships. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>

Government of Ireland. Wellbeing Policy Statement and Framework for Practice 2018–2023. Department of Education and Skills, Ireland, 2018.

http://planipolis.iiep.unesco.org/sites/planipolis/files/ressources/ireland_wellbeing-policy-statement-and-framework-for-practice-2018-2023.pdf

Govorova, E., Benítez, I., & Muñiz, J. (2020). How Schools Affect Student Well-Being: A Cross-Cultural Approach in 35 OECD Countries. *Frontiers in psychology*. 11, 431. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00431>

- Guddal, M. H., Stensland, S. Ø., Småstuen, M. C., Johnsen, M. B., Zwart, J. A., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ open*, 9 (9). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028555>
- H. Luo, 2019. 'Research on the Mental Health Education of Vocational College Students', 2019 5th International Conference on Social Science and Higher Education (ICSSHE 2019), Atlantis Press
- Harrer, M. *et al.* (2018) "Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis," *International journal of methods in psychiatric research*, 28(2), p. e1759.
https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/0309877X.2018.1471125?casa_token=4glwGGzUP68AAAAA:9f327t2hYBHzIJJ6EEeCzLANYipqtXNRIF8McO_qMhH-inbJwAVDKsl8zNshNuNXQ8uyf1_RLTBQdg
- Jorm, A.F., 2012. Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American psychologist*, 67(3), p.231.
- K. Duckworth, O. Cara 2012, 'The Relationship between Adult : Learning and Wellbeing: Evidence . from the 1958 National Child Development Study' UK Department for Business, Innovation and Skills 2012, [pp 5-37.
- Kern, M. L. *et al.* (2016) "The EPOCH measure of Adolescent Well-being," *Psychological assessment*, 28(5), pp. 586–597.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment*, 28, 586-597. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000201>
- Kern, M.L., Waters, L.E., Adler, A. & White, M.A., 2014. A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), pp.261-272, DOI: 10.1080/17439760.2014936962
- Khallad, Y., Jabr, F., 2016. Effects of perceived social support and family demands on college students' mental well-being: A cross-cultural investigation, *International Journal of Psychology*, 51(5), pp348-355, DOI: 10.1002/ijop.12177
- Knapp, M. *et al.*, 2016, Youth Mental Health: New Economic Evidence, accessed at <http://www.pssru.ac.uk/archive/pdf/5160.pdf>
- Kutash, K., Banks, S., Duchnowski, A. and Lynn, N., 2007. Implications of nested designs in school-based mental health services research. *Evaluation and Program Planning*, 30(2), pp.161-171.
- L. Bunting, C. McCartan (2020), 'The Mental Health of Children and Parents in Northern Ireland: Youth and Well-being Prevalence Survey', October 2020. Youth and Wellbeing NI, HSC Board Northern Ireland.
- Laidlaw, A., McLellan, J. Ozakinci, G. 2016. Understanding undergraduate student perceptions of mental health, mental well-being and help-seeking behaviour. *Studies in Higher Education*, 41(12), pp2156-2168, DOI: 10.1080/03075079.2015.1026890
- Lang, C., Brand, S., College, F., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Gerber, M. (2019) Teaching Stress Management in Physical Education: A Quasi-Experimental Study with Vocational Students, *Scandinavian Journal of Educational Research*, 63:2, 245-257, DOI: 10.1080/00313831.2017.1336479
- Larson, R.W. and Rusk, N., 2011. Intrinsic motivation and positive development. In *Advances in child development and behavior* (Vol. 41, pp. 89-130). JAI.
- Leventhal, K. S., Gillham, J., Demaria, L., Andrew, G., Peabody, J., & Leventhal, S. (2015). Building psychosocial assets and wellbeing among adolescent girls: A randomized controlled trial. *Journal of Adolescence*, 45, 284-295. doi:10.1016/j.adolescence.2015.09.011
- Lewis, Elisa G.; Cardwell, Jacqueline M.. 2019, *Journal of Further and Higher Education*, v43 n9 p1226-1238 2019. (EJ1228878), A comparative study of mental health and wellbeing among UK students on professional degree programmes
- Long R, Bellis A, Steele S, (2018), Mental health and wellbeing in schools. Debate pack. Number CDP-0265, 3 December 2018 <https://commonslibrary.parliament.uk/research-briefings/cdp-2018-0265/>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. and Biddle, S., 2016. Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3).

Mann, M.M., Hosman, C.M., Schaalma, H.P. and De Vries, N.K., 2004. Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), pp.357-372.

Mona Vintilă, Daliana Istrat Improving the Skills for True Wellbeing of Adult Educators and Learners August 2014 Procedia - Social and Behavioral Sciences 142

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2016. Ending Discrimination Against People With Mental and Substance Use Disorders: The Evidence for Stigma Change.

New Brunswick Health Council. (2016). Protective Factors as a Path to Better Youth Mental Health. Available from https://nbhc.ca/sites/default/files/brief_-_protective_factors_as_a_path_to_better_youth_mental_health.pdf

O'Connor, C. A. *et al.* (2018) "Do universal school-based mental health promotion programmes improve the mental health and emotional wellbeing of young people? A literature review," *Journal of clinical nursing*, 27(3-4), pp. e412-e426.

Oades, L., & Aaron, J., Hou, H., Ozturk, C., Williams, P. Slemp, G. & Huang, L. (2021). Wellbeing Literacy: A Capability Model for Wellbeing Science and Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18. 719. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020719>

O'Connor, M., Casey, L. & Clough, B. (2014). Measuring mental health literacy – a review of scale-based measures. *Journal of mental health* (Abingdon, England). 23. <https://doi.org/10.3109/09638237.2014.910646>

OECD. (2016). *Trends shaping education 2016*. OECD Publishing. Available from <https://www.oecd.org/education/ceeri/Spotlight-14-Good-Vibrations-Students'-Well-being.pdf>

OECD. (2018). *Social and Emotional Skills. Well-being, Connectedness and Success*. OECD Publishing. Available from [http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf)

OECD. Social and Emotional Skills: Well-being, connectedness and success. [http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf)

Pannebakker, F. D. *et al.* (2019) "A social gradient in the effects of the skills for Life program on self-efficacy and mental wellbeing of adolescent students," *The Journal of school health*, 89(7), pp. 587-595.

Pannebakker, F.D., Van Genugten, L., Diekstra, R. *et al.*, 2019. A Social Gradient in the Effects of the Skills for Life Program on Self-Efficacy and Mental Wellbeing of Adolescent Students. *Journal of School Health* Jul2019, 89(7), pp587-95

Patel, V., Flisher, A. J., Nikapota, A., & Malhotra, S. (2008). Promoting child and adolescent mental health in low and middle income countries. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 49(3), 313-334. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01824.x>

Paul E. Jenkins, Imogen Ducker, Rebecca Gooding, Megan James & Emily Rutter-Eley (2020) Anxiety and depression in a sample of UK college students: a study of prevalence, comorbidity, and quality of life, *Journal of American College Health*, DOI: [10.1080/07448481.2019.1709474](https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1709474)

Poppy Brown, 2016. The invisible problem? Improving students' mental health. Higher Education Policy Institute, Report 88.

Ringdal, R., Espnes, G.A., Eilertsen, M.E. B., *et al.*, 2020. Social support, bullying, school-related stress and mental health in adolescence. *Nordic Psychology*, 72(4), pp313-330, DOI: [10.1080/19012276.2019.1710240](https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1710240)

Sadler K, Vizard T, *et al*, Mental Health of Children and Young People in England, 2017. Summary of key findings 22 Nov 2018 <http://digital.nhs.uk/pubs/mhcypsurvey17>

Short, K. H., 2016. Intentional, explicit, systematic: Implementation and scale-up of effective practices for supporting student mental well-being in Ontario schools, *International Journal of Mental Health Promotion*, 18(1), pp33-48, DOI: [10.1080/14623730.2015.1088681](https://doi.org/10.1080/14623730.2015.1088681)

Skeen, S., Laurenzi, C. A., Gordon, S. L., du Toit, S., Tomlinson, M., Dua, T., Fleischmann, A., Kohl, K., Ross, D., Servili, C., Brand, A. S., Dowdall, N., Lund, C., van der Westhuizen, C., Carvajal-Aguirre, L., Eriksson de Carvalho, C., & Melendez-Torres, G. J. (2019). Adolescent Mental Health Program Components and Behavior Risk Reduction: A Meta-analysis. *Pediatrics*, 144(2), e20183488. <https://doi.org/10.1542/peds.2018-3488>

- Tarling, J., 2016. Could flow psychology change the way we think about vocational learning and stem the tide of poor wellbeing affecting our students? Ask the students, they'll tell you. *Research in Post-Compulsory Education*, 21(3), pp302-305, DOI: 10.1080/13596748.2016.1195171
- Togoh, Woedem Kwame (2021) 'Stressors Which Affect Learning: A Case Study of Learners in A Further Education College in The East of England.' PhD thesis, University of Essex.
- Torstveit, M. K., Agedal-Mortensen, K., & Stea, T. H. (2015). More than half of high school students report disordered eating: a cross sectional study among Norwegian boys and girls. *PloS one*, 10(3), e0122681. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122681>
- Vankim, N. A. and Nelson, T. F. (2013) "Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students," *American journal of health promotion: AJHP*, 28(1), pp. 7–15.
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>
- Wang, M. and Saudino, K.J., 2011. Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), pp.95-103.
- Weare, K. (2015), What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools? <http://www>.
- Welford, P. and O'Brien, A. (2019) "Improving student mental wellbeing," *BMJ (Clinical research ed.)*, 366, p. l2421
- Wesselhoeft, R., Sørensen, M. J., Heiervang, E. R., & Bilenberg, N. (2013). Subthreshold depression in children and adolescents - a systematic review. *Journal of affective disorders*, 151(1), 7–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.010>
- Withers, M.C., McWey, L.M. and Lucier-Greer, M., 2016. Parent–adolescent relationship factors and adolescent outcomes among high-risk families. *Family Relations*, 65(5), pp.661-672.
- Woodbridge, M.W., Sumi, W.C., Thornton, S.P., Fabrikant, N., Rouspil, K.M., Langley, A.K. and Kataoka, S.H., 2016. Screening for trauma in early adolescence: Findings from a diverse school district. *School Mental Health*, 8(1), pp.89-105.
- World Health Organization, 2019. The WHO special initiative for mental health (2019-2023): universal health coverage for mental health.
- World Health Organization, 2020, "WHO new guidelines on promoting Mental Health among adolescents", 28 September 2020. URL: <https://www.who.int/news/item/28-09-2020-new-who-guidelines-on-promoting-mental-health-among-adolescents>
- World Health Organization, 2021, 'WHO Executive Board stressed need for improved response to mental health impact of public health emergencies', 11 February 2021. URL: <https://www.who.int/news/item/11-02-2021-who-executive-board-stresses-need-for-improved-response-to-mental-health-impact-of-public-health-emergencies>
- Yates, Gr., O'Connor, H., 2019. Classroom wellbeing and mental health. *Education and Health*, 37(3), pp.67-70+

ПРИЛОЖЕНИЯ

Доклад от проучване StayWell

Цел на доклада:

Според констатациите от 6 национални проучвания, да се получи информация за проблема с благосъстоянието на обучаемите в ПОО и да се уточнят уменията, които биха могли да подобрят тяхното психично здраве и благосъстояние.

1. ОСНОВНА ИНФОРМАЦИЯ

1.1	Партньорски доклади: 6
1.2	Брой училища, участващи в проучването: 7 – Литва, 4 – България, 2 – Турция, 4 – Гърция, 4 – Словения, 3 – Великобритания Общ брой: 24
1.3	Брой обучаеми, участващи в проучването: 34 - Литва, 39 - България, 62 - Турция; 67 - Гърция; 45 - Словения, 45 - Великобритания Общ брой: 292

2. 2. ДЕМОГРАФСКА ИНФОРМАЦИЯ

2.1 Обучаеми:

Възраст	Брой
13 -15	55
16 -18	117
19 -21	77
22 – 24	12
25-27	8
28- 30	2
31-повече	21

2.2

Пол	Брой
Жени	146
Мъже	146

2.3 Държава по местожителство:

Литва
България
Турция
Гърция
Словения
Великобритания
Република Ирландия

2.4 Брой градове:

Литва: 8
България: 6
Турция: 9
Словения: 1
Великобритания: 6
Гърция: 7
Общо: 37

2.5. Обучаеми според вида на институцията

Вид училище	Брой
Основно професионално училище	61
Професионално (профилирано)	69
Гимназия/средно училище	1
Техническо средно училище (технически колеж)	27
Училище след средно образование	6
Професионален колеж	2
Професионално обучение	126
Друго	

3. ЗАКЛЮЧЕНИЯ И КОМЕНТАРИ

Според заключенията в държавите на страните партньори, от ключовите умения **трябва да се изключат следните 5 умения:**

БЛАГОДАРНОСТ (4 пъти)

ОРИЕНТАЦИЯ В ПОСТИЖЕНИЯТА (4 пъти)

САМОРЕГУЛАЦИЯ (3 пъти)

ПОЛОЖИТЕЛНА НАГЛАСА (3 пъти)

АСЕРТИВНОСТ (3 пъти)

Тези 15 умения са най-необходими за стимулиране и поддържане на благосъстоянието и психичното здраве на обучаемите:

ЛИЧНОСТНИ УМЕНИЯ

3.1	САМОСЪЗНАНИЕ	Чувство на принадлежност в училище Травма Липса на дискриминация и приемане на разнообразието Егоцентризъм при подрастващите
3.2	СПРАВЯНЕ С ЕМОЦИИТЕ	Чувство на принадлежност в училище Романтични взаимоотношения
3.3	ГЪВКАВОСТ/АДАПТИВНОСТ	Взаимоотношения ученик-учител Чувство на принадлежност в училище
3.4	САМОМОТИВАЦИЯ	Ангажираност при ученето Участие в спортни дейности
3.5	УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА	Училищна тревожност

МЕЖДУЛИЧНОСТНИ УМЕНИЯ

3.6	КОМУНИКАЦИЯ	Взаимоотношения ученик-учител
3.7	ЕМПАТИЯ	Лоши взаимоотношения ученик-учител Егоцентризъм сред подрастващите Недискриминация и приемане на разнообразието
3.8	УПРАВЛЕНИЕ НА ГНЯВ И КОНФЛИКТИ	Тормоз Здравословни романтични взаимоотношения Емоционална нестабилност

УМЕНИЯ ЗА РАЗСЪЖДЕНИЕ ОТ ВИСШ ПОРЯДЪК

3.9	РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ	Тормоз и взаимоотношения ученик-учител
3.10	ГРАМОТНОСТ ОТНОСНО ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И БЛАГОСЪСТОЯНИЕ	Лишаване от сън Хранителни разстройства
3.11	ГРАМОТНОСТ В СОЦИАЛНИТЕ МЕДИИ	Чувство на принадлежност в социалните медии Кибер тормоз
3.12	АВТОНОМНО УЧЕНЕ	Адекватно когнитивно натоварване
3.13	ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ	Адекватно когнитивно натоварване

УМЕНИЯ ЗА ЩАСТИЕ

3.14	УСТОЙЧИВОСТ	Травма Безпокойство, свързано с училище/общо Тормоз и чувство на принадлежност в училище
3.15	УПОРИТОСТ	Участие в спортни дейности Ниско ниво на ангажираност с ученето

Най-големите проблеми, споменати от 3 или повече партньори, които трябва да се обсъдят със заинтересованите лица по време на интервюта:

УПОРИТОСТ (3 пъти)

УПРАВЛЕНИЕ НА ГНЯВ И КОНФЛИКТИ (3 пъти)

СПРАВЯНЕ С ЕМОЦИИ (3 пъти)

ГРАМОТНОСТ ПО ОТНОШЕНИЕ НА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И БЛАГОСЪСТОЯНИЕ (4 пъти: Лишаване от сън и хранителни разстройства)

УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА (3 пъти)

Доклад от фокус групи StayWell

Цели на доклада:

- Събиране на качествени данни във връзка с:
- Валидиране резултатите от проучването сред обучаеми в ПОО (фактори, подкрепа, умения);
 - Получаване на задълбочена информация относно проблема с благосъстоянието на обучаемите в ПОО;
 - Брейнсторминг предложения за създаване на защитна среда в училищата за ПОО и прилагане на политики в цялото училище във връзка с благосъстоянието.

1. ОСНОВНА ИНФОРМАЦИЯ

1.1	Партньорски доклади: 6
1.2	Брой заинтересовани лица в държавите: Литва: 8, България: 10, Турция: 10, Словения: 8, Великобритания: 8, Гърция: 8.
1.3	Общ брой заинтересовани лица: 52 (жени – 42, мъже – 10).
1.4	Интервютата са организирани през май и юни 2021 г.
1.5	Интервютата са проведени по държави с директори, учители, психолози в ПОО, представители на организации, ангажирани с насърчаване на психично здраве и благосъстояние.

2. КОМЕНТАРИ И ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Въпроси, свързани с психичното здраве и благосъстоянието на обучаемите.

1. Какви са вашите наблюдения относно ефектите от лишаване от сън върху учебния процес?
Как според вас обучаемите трябва да адресират този проблем?

Заключения	Липсата на сън е валидирана като голям проблем от експерти във всичките 6 държави.
------------	--

Въпроси, свързани с грамотност относно психичното здраве и благосъстоянието.

2. Какви са вашите наблюдения относно ефектите от хранителните разстройства върху благосъстоянието на учениците?
Как според вас обучаемите трябва да адресират този проблем?

Заключения	Всички експерти са съгласни, че хранителните разстройства ще повлияят негативно на психичното здраве и благополучие на учащия, но нивото на този проблем е различно във фокусните групи, участващи в училищата. Хранителните разстройства бяха потвърдени като проблем от експерти във всичките 6 страни, най-вече при момичетата.
------------	--

Управление на гняв и конфликти на обучаемите

3. Как оценявате способността на обучаемите да контролират своите емоции, когато преживяват конфликт или гняв?

Закljučения Способността на учащите да контролират емоциите си варира в широки граници от учащ до учащ, от страна до страна; някои съобщават за способността на обучаемите да се справят с нивата на стрес и натиск, други, почти не контролират емоциите си, когато се сблъскват с конфликти. В някои страни обезсърчаването е по-често от гнева, други отбелязват, че конфликтните ситуации се използват като възможност за тормоз.
Но като цяло проблемът с гнева на учащите и управлението на конфликти се потвърждава.

Проблеми с упоритостта на обучаемите.

4. Как бихте оценили нивото на ангажираност на обучаемите във всички учебни и други дейности: от началото до успешното изпълнение (напр. спорт, проекти и др.)?

Закljučения Постоянството на учениците е различно и зависи от много обстоятелства, като интерес, мотивация, добро отношение на учениците, от създадената атмосфера и от начина на взаимодействие с учителя. Някои споменават, че постоянството не е на високо ниво, други посочват, че ангажирането на обучаемите е станало трудно, трети, че учениците живеят в собствения си свят, взаимодействието между учители и ученици отслабва, няма комуникация, където те могат да говорят и да се разбират взаимно.
Проблеми с постоянството на учащите съществуват, но нивото във всички страни значително се различава.

Проблеми на обучаемите при справяне с емоциите

5. Виждате ли трудности във връзка с емоционалната подкрепа за обучаеми в училище и необходимост от засилване на чувството на принадлежност?

Закljučения Формално училищен психолог присъства във всички училища и всеки клас има свой класен ръководител. В една държава всички запитани отбелязват, че никога не е имало толкова голям фокус върху психичното здраве на обучаемите, колкото има сега, но основният проблем е, че обучаемите отказват емоционалната подкрепа, предоставяна от училищния персонал, преди дори да я опитат (казват експертите в друга държава). Експертите отбелязват, че учениците често не се обръщат към училищния персонал поради опасения за неприкосновеността на личния живот.

Проблеми на обучаемите при справяне със стрес.

6. Как предлагате да се намали безпокойството на обучаемите, свързано с училище?

Заклучения

Експертите от всички държави са съгласни относно благоприятстващите/ възпрепятстващите фактори за благосъстоянието и психичното здраве на обучаемите.

Например, благоприятстващи са:

- Микроклимат, чувство на общност и безопасност, уважително поведение, традиции, социално решаване на проблеми.
- Позитивна среда, която не толерира тормоз.
- Отношения на обучаемите с учители и съученици.
- Емоционална подкрепа, лична подкрепа.
- Ефективно взаимодействие с учителите.
- Креативност в образователния процес.
- Засилване на иновативни методи на преподаване.
- Засилване на екипна работа чрез възлагане на групови задачи или проекти.
- И др.

Възпрепятстващи фактори:

- Негативно отношение на училищната общност към разнообразието (напр. проблеми с психичното здраве, хора с различна външност, поведение или вярвания).
- Онлайн обучение. Много приложимо в тези времена. Не всеки може да учи самостоятелно.
- Голямо натоварване и стрес поради учене в електронна среда.
- Биологични/ хормонални проблеми на възрастовите групи.
- Различна културна среда.
- Нестабилна семейна среда.
- И др.

