

DISTRESI PSIKOLOGJIK NË MESIN E ADOLESHENTËVE GJATË PANDEMISË COVID-19 DHE PËRVOJAT E TYRE ME MËSIMIN ONLINE

Aliriza Arënlju¹, Kaltrina Kelmendi¹, Shkurta Bajgora², Diadora Cërmjani², Jon Konjufca¹

¹Departamenti i Psikologjisë, Fakulteti Filozofik, Universiteti i Prishtinës, "Hasan Prishtina"

²Instituti i Psikologjisë, Fakulteti Filozofik, Universiteti i Prishtinës, "Hasan Prishtina"

Pandemitë e COVID-19 kanë sfiduar gjithçka që kemi njohur sa i përket rutinave të familjes, biznesit/ ndërmarrjeve sociale dhe ekonomike dhe arsimit të vendosura gjatë shekullit të kaluar në vendet e zhvilluara dhe të pazhvilluara. Ndikimi i pandemisë COVID-19 u ndje në nivel global, aktualisht kur shkruhet ky punim më shumë se 252 milionë njerëz janë të infektuar dhe 5 milionë njerëz kanë vdekur si pasojë e virusit (1). UNESCO (2) vlerëson se 1.5 miliardë studentë në 165 vende në një moment të arsimit të tyre gjatë dy viteve të fundit kanë qenë jashtë shkollës për shkak të pandemisë COVID-19. Studimet tregojnë se një kombinim i izolimit të imponuar dhe mësimit në distancë ndikoi negativisht në procesin e të mësuarit dhe shëndetin mendor të fëmijëve. Një përmbledhje e 80 studimeve mbi ndikimin e pandemisë COVID-19 në shëndetin mendor të fëmijëve tregoi se fëmijët dhe adoleshentët kanë më shumë gjasa të përjetojnë nivele të larta depresioni dhe ankthi gjatë dhe pas përfundimit të izolimit (3). Studime të tjera meta-analitike arritën në përfundimin se në vitin e parë të pandemisë COVID-19, prevalenca e problemeve të shëndetit mendor është rritur ndjeshëm, duke kërkuar vëmendje se si të trajtohet kjo rritje dhe faktorët që zbusin këtë rritje (4-5). Në një studim kualitativ të nxënësve të shkollave fillore dhe të mesme gjatë pandemisë së COVID-19, një e treta raportoi se kishte vështirësi për t'u përshtatur me mësimin në shtëpi, ndryshimi në ushqyerje, duke mos konsumuar të njëjtën sasi të ushqimit, por konsumim më i lartë i ushqimeve të shpejta dhe për sa i përket distresit psikologjik, 78% raportuan simptoma ankthi dhe 44% raportuan simptoma të theksuara të ndryshimit të disponimit (6). Fëmijët që vijuan mësimin? përjetuan mërzë, frustrim dhe shqetësim (7), vetmi (8-9). Nxënësit e shkollave fillore dhe të mesme raportuan se kishin përjetuar çrregullime të stresit post-traumatik (PTSD) dhe simptoma të depresionit për shkak të pandemisë (5) dhe fëmijët e gjinisë femërore që vijuan mësimin? raportuan nivele më të larta ankthi gjatë pandemisë (10). Një nga kontribuuesit kryesorë në këtë rritje të problemeve të shëndetit mendor ishin mbyllja e shkollave dhe përshtatja ndaj mësimit alternativ në distancë dhe në internet (11). Për më

tepër, për shkak të ndryshimit në rutinat e përditshme dhe praktikave të shkollimit, nxënësit raportuan se ishin të mërzhitur, të pamotivuar akademikisht, u mungonin miqtë dhe nuk e pëlqenin izolimin (12). Një faktor tjetër i rëndësishëm që kontribuon në përqendësimin e shëndetit mendor të fëmijëve që vijuan mësimin? mund të jetë ankthi i raportuar i kalimit të shpejtë në klasa online me një pjesë të madhe të nxënësve të pa përgatitur paraprakisht për situata emergjente (13). Qëndrimet e përgjithshme negative për të mësuarit në distancë ndikuan në performancën akademike (14) dhe shëndetin e tyre mendor (15-16). Gjatë izolimeve, ngacmimi kibernetikë u zbulua gjithashtu të ishte më i pranishëm në mesin e atyre që raportojnë vetminë (17-18). Studimet e mëparshme tregojnë ndikim negativ të shëndetit mendor të viktimave të bullizmit kibernetikë (19-20). Studimi aktual eksploron përvojat e nxënësve nga shkolla e mesme me mësimin në distancë gjatë pandemisë COVID-19 për sa i përket vështirësive të hasura gjatë kësaj periudhe dhe distresit psikologjik të nxënësve. Siç shihet nga literatura,

pritej që nxënësit që raportojnë vështirësi më të mëdha me proceset arsimore gjatë pandemisë COVID-19, të raportojnë shqetësime më të larta psikologjike.

Metodat

Procedura

Mbledhja e të dhënave në Prizren është bërë nga 10 nëntori deri më 15 dhjetor 2020 dhe në Kamenicë nga 10 janari deri më 10 mars 2021. Të dhënat janë mbledhur duke përdorur tableta në mjediset e klasës. Përpara mbledhjes së të dhënave u kërkuar pëlqimi i prindërve për nxënësit e klasës 6-9. Mostra përfshin të gjithë nxënësit nga klasa 6-9 në shkollat ku është kryer vlerësimi. Të gjithë pyetësorët ishin anonimë. Të dhënat aktuale janë nga një projekt i Departamentit të Psikologjisë në Universitetin e Prishtinës "Hasan Prishtina" i titulluar "Monitorimi dhe vlerësimi i nevojave të shkollës", i cili është përshtatur për të vlerësuar ndikimin e COVID-19 në procesin arsimor dhe mirëqenien e nxënësve, prindërve dhe nevojat e mësimdhënësve. Për punimin aktual vetëm rezultatet me nxënës janë të prezantuar.

Pjesëmarrësit

Gjithsej 3569 nxënës nga klasa 6 deri në 9 janë intervistuar, shih detajet Tabela 1. Studimet janë kryer në Prizren 6 shkolla fillore dhe të mesme nga gjithsej 12 shkolla fillore dhe të mesme në qytet dhe në Kamenicë 8 shkolla fillore dhe të mesme nga gjithsej 12 shkolla fillore dhe të mesme në qytet. Shkollat u propozuan nga Drejtoritë Arsimore Komunale të të dy qyteteve. Nominimet në Prizren janë bërë nga drejtori i Drejtorisë duke sugjeruar shkollat më të mëdha në qytet dhe në Kamenicë shkollat të cilat janë nominuar janë ato që kanë pasur psikologë shkollorë. Ne kemi përfshirë në studim të gjithë nxënësit nga klasa 6 deri në 9 në të gjitha shkollat.

Në rast se prindërit kishin më shumë se një fëmijë në shkollë, prindërve iu kërkuar të përgjigjeshin për fëmijën më të vogël. Të dhënat janë mbledhur nga nëntori 2020 deri në mars 2021. Prindërit paraprakisht kanë dhënë pëlqimin e tyre për pjesëmarrjen e fëmijëve në vlerësim.

Matjet për nxënësit

Demografia- studentët dhanë informacionin e mëposhtëm për demografinë e tyre: shkollën, nivelin e klasës, gjininë dhe suksesin shkollor në semestrin e fundit nga 1 i dobët në 5 me sukses të shkëlqyeshëm.

Shkollimi gjatë pandemisë COVID-19 - deklaratat janë dhënë në tabelën 1, që përmban 5 seksione kryesore. Seksioni i parë ka dy deklarata, një që pyet studentët nëse kanë marrë pjesë në mësimin në distancë dhe e dyta nëse kanë kontaktuar mësimdhënësit e tyre për shpjegime gjatë mësimit në distancë. Seksioni i dytë kërkon detaje rreth përvojave dhe qëndrimeve të studentëve me mësimin në distancë dhe përmban 10 artikuj (Cronbach alfa =.630). Seksioni i tretë kishte 3 deklarata që pyesnin nëse nxënësit kishin probleme teknike gjatë mësimit në distancë. Seksioni i katërt kishte 7 deklarata ku u kërkonin nxënësve mendimin e tyre se si reagoi shkolla gjatë pandemisë si p.sh. shkolla kujdeset për nxënësit, ofron zgjidhje të mira për situata të vështira, mësimdhënësit/drejtorët bëjnë më të mirën, shkolla është e organizuar mirë etj (Cronbach alfa =.663). Seksioni i pestë kishte 6 deklarata mbi ndjenjat negative gjatë pandemisë COVID-19 (Cronbach alfa =.620). Këto deklarata

pyesnin konkretisht se si ndiheshin gjatë pandemisë si vetmia, ankthi ose/dhe stresi, mërzitja, shqetësimet që lidhen me mësimin në shkollë, vështirësitë financiare të prindërve dhe shëndetin e anëtarëve të familjes (Cronbach alfa =.660).Të gjitha deklaratat ishin të tipit Likert me përgjigje që varionin nga 1 aspak; 2 pak; 3 në mënyrë të moderuar; 4 në masë të madhe dhe 5 shumë. Mesataret për të gjitha pyetjet janë të paraqitura në tabelën 1.

Shqetësimi psikologjik - Shkalla Kessler K6 e distresit psikologjik u përdor për të vlerësuar nivelin e shqetësimit tek nxënësit. Shkalla përmban 6 elementë që matin: nervozizmin, dëshpërimin, shqetësimin ose të qenit nervoz, të qenurit në depresion që asgjë nuk mund t'i gëzonte, se gjithçka është mundim dhe e pavlefshme (Cronbach alfa=.871). Për secilën nga deklaratat e lartpërmendura, i anketuari ka pesë opsione përgjigjeje: 0=asnjëherë, 1=pak herë, 2=disa herë, 3=shumicën e kohës dhe 4=gjithë kohës. Instrumenti ka treguar validitet të mirë me instrumente të tjera diagnostifikuese (21-22). Instrumenti ofron indikacione për simptomat depresive dhe the ankthi që personi mund t'i ketë përjetuar në 4 javët e fundit. Rezultatet më të larta tregojnë shqetësim më të lartë psikologjik.

Rezultatet

Tabela 1 siguron informata mbi të dhënat bazike demografike të nxënësve, mesataren dhe devijimet standarde për deklaratat që matin përvojat e lidhura me COVID-19 të grupuara si në vijim: përvoja me të mësuarit në distancë, reagimi i shkollës gjatë pandemisë dhe ndjenjat gjatë pandemisë.

Rezultatet e shkallës së distresitit psikologjik treguan korrelacion pozitiv prej $r=.486$, $p<.001$ me ndjenjat gjatë pandemisë dhe korrelacion negativ me përvojat me mësimet në distancë $r=-.158$, $p<.001$. Tabela 2 paraqet korrelacionin ndërmjet variablave tek nxënësit.

** Korrelacioni është i rëndësishëm në nivelin 0.01 (2 bishtore).

Tabela 3, paraqet mesataret e variablave me interes për studimin dhe dallimet për sa i përket gjinisë, klasës, statusit të pjesëmarrjes gjatë mësimin në distancë dhe kontaktimit me mësimdhënësit gjatë mësimëve në distancë për shpjegime, udhëzime etj. Rezultatet treguan shqetësim më të lartë psikologjik për nxënësit e gjinisë femërore. Është vërejtur se me rritjen e nivelit të klasës, paralelisht është rritur edhe shqetësimi psikologjik.

* Vlerat e p janë të rëndësishme në nivelin 0.05,
** vlerat janë të rëndësishme në nivelin 0.01 (2 bishtore).

Tabela 1– Të dhënat demografike të nxënësve dhe karakteristikat e lidhura me mësimin në distancë

	N ose M	% ose SD (devijimi standard)
Gjinia		
Vajzë	1709	47.5%
Djalë	1887	52.5%
Klasa		
6	885	24.6%
7	925	25.7%
8	913	25.4%
9	873	24.3%
Suksesi në Shkollë(1 to 5)	4.29	.93
A keni ndjekur mësimin në distancë		
Jo nuk kam ndjekur	305	8.5
E kam ndjekur kohë pas kohe	697	19.4%
E kam ndjekur rregullisht	2594	72.1
A keni kontaktuar me mësimdhënësin/en tuaj për shpjegime, udhëzime etj		
Jo	1669	46.4%
Po	1927	53.6%
Përvoja me mësimin në distancë		
Mësimin në distancë e kam marrë seriozisht	4.02	1.68
Mësimi në distancë më ka pëlqyer	2.74	1.37
Programi në distancë më ka ndihmuar për të avancuar të mësuarit	2.80	1.37
Mësimet më kanë krijuar ngarkesë	2.30	1.22
Mësimet ishin interesante	3.18	1.29
Në përgjithësi mësimdhënësit i kanë përballuar mirë aspektet teknike të mësimin në distancë	3.67	1.32
Mësimet në distancë kishin avantazhet e tyre	2.09	1.20
I kam kuptuar materialet e dhëna në distancë	3.46	1.30
Kam qenë i shqetësuar dhe e kisha të vështirë të koncentrohem	2.30	1.38
Më pëlqejn mësimet në distancë dhe përfitoj nga ato	2.40	1.38
Ndjenjat gjatë pandemisë		
Ndihem i/e vetmuar	1.61	1.07
Ndihem në ankth/ tension ose stres	1.89	1.20
Jam i/e shqetësuar	1.91	1.22
Unë jam i/e shqetësuar se si kjo situatë do të ndikojë në të mësuarit tim	2.64	1.39
Jam i/e shqetësuar për vështirësitë financiare të prindërve të mi	1.68	1.11
Jam i/e shqetësuar për shëndetin e anëtarëve të familjes sime (prindërve,gjyshërve etj)	2.85	1.62

Tabela 2– Matrica e korrelacionit midis variablave të përvojave të lidhura me shkollën gjatë COVID-19 dhe shkallës së distresit psikologjik K6-Kessler.

	M (SD)	1	2	3
1. Përvoja me mësimin në distancë	32.82 (7.17)	-		
2. Ndjenjat gjatë pandemisë	12.58 (4.94)	-.158**	-	
3 K6 – shkalla e distresit psikologjik	11.76 (5.41)	-.265**	.486**	-

Tabela 3 – Krahasimi i mesatareve të variablave që ndërlidhen me arsimin gjatë pandemisë dhe distresit psikologjik me të dhënat demografike të nxënësve.

	K6 – Shkalla e distresit psikologjik	
	M (SD)	t/F (p)
Gjinia		
Vajzë	2.82 (4.10)	3.38**
Djalë	2.38 (3.64)	
Klasa		
6	2.14 (3.63)	14.57**
	(3.63)	
7	2.26 (3.65)	
8	2.80 (4.03)	
9	3.20 (4.07)	
A keni kontaktuar me mësimdhënësin/en tuaj për shpjegime, udhëzime etj.		
Jo	5.39 (.13)	.665
Po	5.43 (.12)	
A e keni ndjekur mësimin në distancë		
Jo nuk e kam ndjekur	3.31 (4.53)	8.53**
E kam ndjekur kohë pas kohe	2.84 (4.02)	
E kam ndjekur rregullisht	2.45 (3.74)	

Tabela 4 paraqet të dhënat nga analiza e regresionit mbi variablat demografike dhe përvojat e lidhura me shkollën gjatë pandemisë COVID-19, të ndërlidhura me rezultatet e distresit psikologjik. Variabla e kontaktit me mësimdhënësin/en gjatë pandemisë nuk është futur në model, pasi nuk ka rezultuar të ketë dallime domethënëse ndërmjet grupit për rezultatet e distresit psikologjik. Rezultatet tregojnë se të qenit vajzë ($\beta = .642, p < .001$), të pasurit qëndrim negativ ndaj mësimin në distancë ($\beta = .936, p < .001$), të pasurit ndjenja negative gjatë pandemisë ($\beta = 1.53, p < .001$). Variablat e ngacimit kibernetikë, problemet teknike gjatë mësimin në distancë dhe ndjenjat negative gjatë pandemisë, rezultuan me raporte relativisht më të larta të gjasave, krahasuar me tre variablat e tjera të pavarura që rezultuan me rezultate statistisht të

rëndësishme. Nga ana tjetër, statusi i pjesëmarrjes gjatë mësimin në distancë (kohë pas kohe $\beta = .720, p < .288$; mos pjesëmarrja $\beta = .920, p < .765$) dhe nivelet e klasave (klasa 7-të, $\beta = .931, p < .616$; klasa 8-të, $\beta = 1.27, p < .258$ dhe klasa 9-të, $\beta = 1.23, p < .246$), nuk tregojnë ndërlidhje me shkallën e distresit psikologjik.

Tabela 4 – Modeli i përgjithshëm linear me variablen e varur, Shkalla e distresit psikologjik - Kessler dhe variablat e pavarura të nxënësit/es: gjinia, niveli i klasës, pjesëmarrja gjatë mësimit në distancë, ngacmimi kibernetikë dhe rezultatet totale të përvojës me mësimin në distancë, problemet teknike gjatë pandemisë dhe ndjenjat gjatë pandemisë.

	<i>Raporti i gjasave</i>	<i>Intervali i besueshmërisë</i>	<i>Vlera P</i>
Gjinia			
<i>Vajzë</i>	.647	.48-.87	.005
<i>Djalë</i>	1		
Klasa			
9	1.25	.81-1.93	.310
8	1.23	.81-1.93	.334
7	.912	.60-1.38	.661
6	1		
A e keni ndjekur mësimin në distancë?			
<i>Jo nuk e kam ndjekur</i>	.929	.53-1.60	.790
<i>E kam ndjekur kohë pas kohe</i>	.700	.38-1.28	.243
<i>E kam ndjekur rregullisht</i>	1		
Përvoja me mësimin në distancë	.93	.91-.95	.001
Ndjenjat gjatë pandemisë	1.52	1.47-1.57	.001

Diskutimi dhe përfundimet

Studimi aktual ofron të dhëna të vlefshme sa i përket këndvështrimit dhe përvojave të nxënësve gjatë pandemisë COVID-19 dhe mirëqenies së tyre gjatë kësaj periudhe. Gjetjet tregojnë se një numër relativisht i lartë nxënësve nuk e ka ndjekur mësimin në distancë. Mos pjesëmarrja në mësim, potencialisht mund të ketë efekte të dëmshme për fëmijët që janë më të pafavorizuar ekonomikisht dhe akademikisht. Kjo mos pjesëmarrje mund të përforcojë shkëputjen nga sistemi shkollor duke shkaktuar efektin "histerezë" në arsim (23). Ky efekt specifik mund të jetë i dëmshëm për rezultatet tashmë të dobëta arsimore të sistemit kosovar, të cilat mund të jenë të ngjashme me mjediset e tjera të vendeve me të ardhura të mesme të ulëta. Gjetjet tona tregojnë se nxënësit me sukses më të ulët akademik raportuan frekuentim më të ulët gjatë mësimit në distancë, gjë që veç se mund të ketë shkaktuar tashmë efektin "histersis".

Si gjetjet korrelacionale ashtu edhe modeli i regresionit për shqetësimin psikologjik të nxënësve, tregojnë ndërlidhje të rëndësishme statistikore me vlerësimin negativ të përvojave të lidhura me shkollën gjatë mësimit në distancë, problemet teknike me mësimin në distancë, emocionet negative gjatë pandemisë dhe vlerësimin negativ të reagimit të shkollës për pandeminë. Megjithatë shqetësimi psikologjik i nxënësve mund t'i atribuohet faktorëve të tjerë, gjetjet nga studimi aktual tregojnë se përvojat e lidhura me shkollën gjatë mësimit në distancë dhe ndjenjat e shkaktuara

nga masat që lidhen me pandeminë si shqetësimi, vetmia etj., kontribuojnë në mënyrë të konsiderueshme në shfaqjen e simptomave të distresit psikologjik. Këto të gjetura rezultojnë të jenë të ngjashme edhe me studime të tjera (24-25). Krahasimet e mesatareve për sa i përket gjinisë së nxënësve duket se rezultojnë në rrezik më të lartë për shqetësim psikologjik, siç konfirmohet edhe nga studime të tjera (26-27). Përveç kësaj, vajzat duket se kanë më shumë përvoja pozitive me mësimin në distancë, më pak probleme teknike, më shumë ndjenja negative gjatë pandemisë dhe pikëpamje më pozitive për reagimin e shkollës ndaj pandemisë. Të dhënat nga hulumtimet (28-29), tregojnë se vajzat që janë të ekspozuara ndaj ngjarjeve stresuese të jetës që përfshijnë mirëqenien e njerëzve të afërm, duke përfshirë familjen dhe miqtë, priren të raportojnë shqetësime të larta psikologjike. Padyshim, pandemia e COVID 19 ka përbërë një kërcënim për shëndetin e përgjithshëm dhe marrëdhëniet shoqërore, gjë që mund t'i ketë bërë vajzat më të prekshme ndaj demonstrimit të niveleve më të larta të distresit psikologjik.

Për sa i përket moshës, gjetjet tona sugjerojnë që adoleshentët më të rritur raportojnë nivele më të larta të distresit psikologjik, pikëpamje më pak të favorshme në lidhje me mësimin në distancë, më shumë vështirësi teknike me mësimit në distancë dhe më shumë ndjenja negative për shkak të pandemisë. Kjo mund të jetë si rezultat i një numri në rritje të orëve që ata kanë shpenzuar gjatë mësimit në distancë, pasi fëmijët në klasat e ulëta kishin orë mësimore më të shkurtra. Sidoqoftë, vlen të përmendet se në modelimin linear

hierarkik, niveli i klasës dhe pjesëmarrja e rregullt gjatë mësimit në distancë, nuk e parashikuan shqetësimin psikologjik, por variablat që lidhen me shkollën, duke përfshirë bullizmin kibernetikë gjatë pandemisë, mbeten si parashikues domethënës i distresit psikologjik.

Rreth një e katërta e nxënësve të shkollës nga klasa 6-9 raportuan se nuk merrnin pjesë rregullisht në klasat në distancë. Nuk ka të dhëna të tjera bazë në Kosovë për të krahasuar nëse gjatë pandemisë ndjekja e rregullt e mësimit në distancë është zvogëluar. Rezultatet e studimit aktual sugjerojnë se pandemia ka ulur ndërvëprimin fizik me shkollat, gjë që ka ndikuar në angazhimin, pjesëmarrjen dhe mësimin e nxënësve. Mësimet alternative në distancë nuk vlerësohen në një këndvështrim pozitiv si nga prindërit ashtu edhe nga nxënësit e shkollës, duke treguar se këto metoda vetëm pjesërisht ishin në gjendje të lehtësonin procesin mësimor. Gjetjet nga ky studim tregojnë se sistemet arsimore duke përfshirë vendet me të ardhura të mesme të ulëta, duhet të përqafojnë zhvendosjen e ofrimit të shërbimeve arsimore me zgjidhje digjitale ose të paktën të jenë të përgatitur për situata të ngjashme si pandemia COVID-19. Më tutje shërbimet e shëndetit mendor posaçërisht me forcimin e shërbimeve psikologjike dhe pedagogjike në shkollat e Kosovës mund të ndihmojë në adresimin e pasojave të pandemisë në shëndetin mendor të adoleshentëve dhe vështirësive në mësim. Studimet në vende të tjera tregojnë një ndikim afatgjatë të pandemisë COVID-19 në shëndetin mendor të adoleshentëve ().

Limitime

Studimi ka disa kufizime, së pari mirëqenia e nxënësve matet me një rezultat të përmbledhur dhe jo me matje të përcaktuar në konstrukt specifik. Së dyti, vlerat psikometrike të disa rezultateve të përmbledhura të përdorura në analizë janë relativisht të ulëta, megjithatë besojmë se për qëllimin e studimit aktual këto vlera janë të pranueshme.

Studimet e ardhshme mund të eksplorojnë efektet e mëtejshme afatgjata të pandemisë në aspektin e shëndetit mendor dhe arritjeve akademike. Për më tepër, studimet e ardhshme duhet të eksplorojnë dinamika më specifike të familjes që mund të kenë ndihmuar ose penguar përfshirjen e nxënësve në shkollë dhe shëndetin e tyre mendor. Shembuj të variablave me interes mund të fokusohen te dhuna në familje pasi duket se gjatë pandemisë ka pasur një rritje të këtij fenomeni (31).

Referencat:

- 1.WHO. WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard, 2021; <https://covid19.who.int>
- 2.UNESCO. Education: From Disruption to recovery, 2021; <https://en.unesco.org/covid19/education-response>.
- 3.Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., ... & Crawley, E. Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 2020; 59(11), 1218-1239.
- 4.Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: a meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 2021.
- 5.Ma, L., Mazidi, M., Li, K., Li, Y., Chen, S., Kirwan, R., ... & Wang, Y. Prevalence of mental health problems among children and adolescents during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 2021.
- 6.Segre, G., Campi, R., Scarpellini, F., Clavenna, A., Zanetti, M., Cartabia, M., & Bonati, M. Interviewing children: the impact of the COVID-19 quarantine on children's perceived psychological distress and changes in routine. *BMC pediatrics*, 2021; 21(1), 1-11.
- 7.Ares, G., Bove, I., Vidal, L., Brunet, G., Fuletti, D., Arroyo, Á., & Blanc, M. V. The experience of social distancing for families with children and adolescents during the coronavirus (COVID-19) pandemic in Uruguay: Difficulties and opportunities. *Children and Youth Services Review*, 2021; 121, 105906.
- 8.Oxford ARC Study. Achieving resilience during COVID-19 weekly report 2. 2020; Available at: <http://mentalhealthresearchmatters.org.uk/achieving-resilience-during-covid-19-psycho-social-risk-protective-factors-amidst-a-pandemic-in-adolescents/>.
- 9.Young Minds. Coronavirus report