



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums

*2022./2023. mācību gada aptaujas
rezultāti un tendences*

Rīga, 2024

Autori: Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma darba grupa

**Iveta Pudule¹, Biruta Velika¹, Daiga Grīnberga¹, Inese Gobīna²,
Anita Villeruša², Solvita Kļaviņa-Makrecka², Kristīne Ozoliņa^{1,2},
Ņikita Bezborodovs²**

¹ Slimību profilakses un kontroles centrs

² Rīgas Stradiņa universitāte

Autoru kolektīvs izsaka pateicību par atbalstu Latvijas Republikas Veselības ministrijai un Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrijai.

Pateicamies visām pētījuma atlasē iekļuvušajām skolām un skolēniem par dalību Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2022./2023. mācību gada aptaujā.

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz „Slimību profilakses un kontroles centrs” obligāta.

© Slimību profilakses un kontroles centrs

Direktore Iveta Gavare

Dunties iela 22, k-5, Rīga,

Latvija, LV-1005

Tālrunis: 67501590

E-pasts: pasts@spkc.gov.lv

ISBN 978-9934-514-75-3 (pdf)

SATURS

METODIKA.....	4
Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums	5
SUBJEKTĪVĀ VESELĪBA UN LABBŪTĪBA	7
Apmierinātība ar dzīvi.....	7
Veselības pašvērtējums	8
Veselības sūdzības.....	9
Medikamentu lietošana	12
SKOLĒNU VESELĪBAS PARADUMI.....	14
Uztura paradumi.....	14
Brokastošana.....	14
Augļu un dārzeņu patēriņš.....	16
Liekās ķermeņa masas izplatība un diētas ievērošana svara samazināšanai	19
Liekās ķermeņa masas izplatība	19
Diētas ievērošana svara samazināšanai	20
Mutes veselība.....	21
Fiziskā aktivitāte (no skolas brīvajā laikā).....	22
TV skatīšanai un elektronisko viedierīču lietošanai veltītais brīvais laiks.....	24
TV skatīšanās.....	24
Datora, planšetdatora, viedtālruna u.tml. lietošana	25
Sociālo mediju lietošana.....	31
Miegs.....	34
Smēķēšana.....	37
Elektronisko cigarešu un citu tabakas/nikotīna produktu lietošana	41
Elektroniskās cigaretes	41
Karsējamā tabaka.....	42
Nikotīna spilventiņi	43
Alkohola lietošana.....	45
IEGŪTĀS TRAUMAS UN DALĪBA KAUTIŅOS.....	47
ŅIRGĀŠANĀS SKOLĀ UN KIBERNĪRGĀŠANĀS.....	51
SEKSUĀLĀ UZVEDĪBA.....	54
MENTĀLĀ VESELĪBA.....	56
Mentālā labbūtība.....	56
Izjustā pašefektivitāte	57
Izjustā vientulība	57
Izjustais stress.....	58
BRĪVĀ LAIKA PAVADĪŠANAS PARADUMI.....	59
Iesaiste organizētās ārpusskolas nodarbībās	59
Iesaiste neorganizētās ārpusskolas aktivitātēs.....	61
Motivācija fiziskajām aktivitātēm.....	61
SKOLA	63
ĢIMENE.....	66
SECINĀJUMI	69

METODIKA

Starptautiskais skolēnu veselības paradumu pētījums (*angl. – Health Behaviour among School-aged Children Study – HBSC*) ir Pasaules Veselības organizācijas (PVO) atbalstīts projekts, kurā 2023.gadā bija iesaistījusies 51 dalībvalsts un reģions Eiropā un Ziemeļamerikā.

1982.gadā neliela zinātnieku grupa no Anglijas, Somijas un Norvēģijas realizēja ideju pētīt skolēnu veselības paradumus. Tajā pašā gadā PVO šo projektu akceptēja kā ilggadēju starpvalstu sadarbības pētījumu. 1983./1984. mācību gadā Somijā, Norvēģijā, Anglijā un Austrijā Skolas vecuma bērnu veselību ietekmējošo paradumu pētījums tika veikts pirmo reizi. Latvija pētījumam pievienojās 1990.gadā.

Skolēnu veselības paradumu pētījuma kopējais mērķis ir iegūt informāciju un palielināt izpratni par skolas vecuma bērnu veselību un dzīvesveidu. Pētījuma rezultāti tiek izmantoti, lai iegūtu informāciju par skolēnu veselības pašvērtējumu un veselības paradumiem, izstrādātu uz pierādījumiem balstītu veselības politiku un veselības veicināšanas programmas un sekmētu informācijas apmaiņu starp pētījuma dalībvalstīm.¹

Pētījumu ik pēc četriem gadiem atkārtoti, tādējādi radot iespēju izsekot veselības paradumu dinamikai un izmaiņām. Uzkrātā informācija veidojas par monitoringu jeb skolēnu veselības paradumu novērošanas, analīzes un prognozēšanas sistēmu.

Pētījuma metodiku izstrādā šī pētījuma starptautiskā zinātniskā darba grupa. Pēc pētījuma uzbūves skolēnu veselības paradumu pētījums ir šķērsriezuma. Aptaujas visās dalībvalstīs norit pēc stingri noteikta starptautiski izstrādāta zinātniskā protokola. Skolēnu veselības paradumu pētījuma protokols nosaka, ka pētījuma mērķa grupa ir vispārējās izglītības skolu skolēni 11, 13 un 15 gadu vecumā. Kā pētījuma instruments tiek izmantots starptautiskā pētījuma zinātniskās darba grupas izstrādāta un validēta standartizēta anketa; anketēšana notiek atlasē iekļauto skolu klasēs.

Anketa aptver visas pusaudžu periodam būtiskākās veselību raksturojošās un psihosociālās vides jomas, kā, piemēram:

- veselības pašvērtējums;
- veselības sūdzības un hroniskas slimības;
- apmierinātība ar dzīvi;
- skolas vide;
- ar veselību saistītie dzīvesveida paradumi;
- mutes veselība;
- ģimene, attiecības ģimenē;

¹ Currie C., Gahhainn S.N., Godeau E. and the International HBSC Network Coordinating Committee. The Health Behaviour in School-aged Children: WHO collaborative cross-national (HBSC) study: origins, concept, history and development 1892 – 2008 // International Journal of Public Health, 2009; 54:S131–139.

- brīvā laika pavadīšana.

Pēc datu ievākšanas un ievadīšanas datubāzē datu primārā apstrāde notiek vienoti visām pētījuma dalībvalstīm Bergenas universitātē (Norvēģija). Datu tīrīšanas rezultātā respondenti, kuru anketās ir vairāk nekā 25% neatbildētu jautājumu, tiek izslēgti no datu bāzes. Tiek izslēgti arī respondenti, kuri neatbilst noteiktajai vecuma grupai – plus/mīnus pusgads vidējam vecumam katrā vecumgrupā.²

Plašāka informācija par Starptautisko skolēnu veselības paradumu pētījumu atrodama mājaslapā: www.hbsc.org.

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums

Latvija Starptautiskajā skolēnu veselības paradumu pētījuma projektā ar pilotpētījumu iesaistījās 1990./1991. mācību gadā. Šī projekta iniciatore Latvijā bija Toronto universitātes (Kanāda) profesore Ilze Kalniņš. No 1990.gada līdz 2000.gadam skolēnu veselības paradumu pētījuma galvenā koordinatore Latvijā bija Latvijas Medicīnas akadēmijas (Rīgas Stradiņa universitātes) profesore Ieva Ranka. No 2001.gada Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma galvenā koordinatore ir Iveta Pudule (Slimību profilakses un kontroles centrs). Šobrīd pētījuma norisi Latvijā nodrošina Slimību kontroles un profilakses centra³ Neinfekciju slimību datu analīzes un pētījumu nodaļas pētnieku grupa.

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma aptaujas ir veiktas ar LR Veselības un LR Izglītības un zinātnes ministrijas, kā arī PVO pārstāvniecības Latvijā atbalstu.

Dalība pētījumā ir brīvprātīga, un skolām, klasēm un skolēniem pastāv iespēja no aptaujas atteikties. Aptauja ir anonīma. Latvijas izglītības sistēmā noteiktās šī pētījuma mērķgrupas – 11, 13 un 15 gadus veci skolēni visprecīzāk atbilst 5., 7. un 9. klasei. Respondentu reprezentatīva atlase tiek veikta, izmantojot daudzpakāpju klasteru metodi, nejauši atlasot vispārizglītojošās skolas un klases no Izglītības un zinātnes ministrijas Izglītības iestāžu reģistra. Skolas ar vienādu varbūtību tiek atlasītas proporcionāli to izmēram (*angl. – Probability Proportional to Size – PPS*). Līdz ar to varbūtība skolām iekļūt izlasē ir proporcionāla skolēnu skaitam skolā, kas garantē līdzīgu iespējamību izlasē iekļūt gan skaitliski mazajām, gan lielajām skolām un klasēm.

Sākotnējā atlasē tiek iekļautas tikai vispārizglītojošās skolas, izslēdzot skolas bērniem ar īpašām vajadzībām un tās, kuru pamata mācību valoda nav latviešu vai krievu. No skolām tiek nejauši atlasītas atbilstošās 5., 7., 9. klases, pa vienai no katras klašu grupas.

Aptaujas anketas tiek sagatavotas latviešu un krievu valodā. Anketu aizpildīšana notiek klasēs, to aizpildīšanu uzrauga apmācīts aptaujas datu

² Roberts C., Currie C., Samdal O. et al. Measuring the health and health behaviours of adolescents through cross-national survey research: recent developments in the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study // International Journal of Public Health, 2007; 15:179–186.

³ Izveidots 2012.gada 1.aprīlī, saskaņā ar MK 2012.gada 21.februāra rīkojumu Nr.101”Par Slimību profilakses un kontroles centra izveidošanu un Veselības ministrijas un Zemkopības ministrijas padotībā esošo valsts pārvaldes iestāžu reorganizāciju”.

savākšanas darba personāls. Pirmo reizi Latvijā aptaujas dati tika vākti online režīmā, izmantojot anketas ar mobilajām ierīcēm draudzīgu (t.s. “Mobile Friendly”) pieeju: tās automātiski pielāgojas dažādiem ekrāniem (datora, planšetes, mobilā telefona), nemainot jautājumu uzdošanas secību, struktūru, jēgu u.tml.

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma veikto aptauju gadi un aptaujāto skolēnu skaits datubāzē, kā arī atbildējušo respondentu īpatsvars no sākotnējā skolēnu skaita atlasē parādīti 1.tabulā.

1.tabula. Respondentu skaits un atbildējušo īpatsvars Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma veikto aptauju gados

Aptaujas gads	Respondentu skaits	Atbildējušo skolēnu īpatsvars
1990./1991.	3008	84%
1993./1994.	3818	92%
1997./1998.	3775	94%
2001./2002.	3481	80%
2005./2006.	4245	82%
2009./2010.	4284	80%
2013./2014.	5557	52%
2017./2018.	4396	74%
2022./2023.	6042	80%

Pētījuma rezultātus Latvijā izmanto, lai:

- papildinātu valsts informācijas sistēmu ar datiem par skolēnu veselības pašvērtējumu un ar veselību saistītajiem dzīvesveida ieradumiem;
- padziļinātu izpratni par sociāliem un psiholoģiskiem faktoriem, kas iespaido skolēnu attieksmi pret veselību un veselības paradumiem;
- turpinātu attīstīt regulāru informācijas, pieredzes un rezultātu apmaiņu par skolēnu veselību ar valstīm, kas piedalās šajā pētījumā;
- pilnveidotu valsts veselības politiku, izmantojot plašu starptautisku datu bāzi un pieredzi;
- veidotu integrētas veselības izglītības un veselības veicināšanas programmas skolas vecuma bērniem.

SUBJEKTĪVĀ VESELĪBA UN LABBŪTĪBA

Pusaudžu subjektīvā veselība un labbūtība (*angļu valodā: wellbeing*) ir viens no Skolēnu veselības paradumu pētījuma būtiskiem interesējošiem jautājumiem. Latvijas Skolēnu veselības paradumu pētījumu aptaujās vairāku gadu garumā ir izmantoti noteikti mērinstrumenti subjektīvo veselības un labbūtības indikatoru pētīšanai, kas tādejādi ļauj izdarīt atbilstošus secinājumus par novērojamām izmaiņām laikā.

Apmierinātība ar dzīvi

Apmierinātība ar dzīvi ir viens no subjektīvās labbūtības domēniem, kas ietver kopējo indivīda dzīves kognitīvo novērtējumu, kas atšķirībā no emocionālām spontānām reakcijām ir relatīvi stabils.^{4,5}

Apmierinātība ar dzīvi tika mērīta skalā no 0 līdz 10, kas tika attēlotas kā kāpnes. Kāpņu apakšējais pakāpiens 0 nozīmēja vissliktāko iespējamo dzīvi, bet kāpņu augšējais pakāpiens 10 – vislabāko. Pusaudžiem tika lūgts norādīt, kurā no kāpņu pakāpieniem viņi šobrīd atrodas. Palielinoties pusaudžu vecumam, apmierinātības ar dzīvi vidējais rādītājs samazinās abiem dzimumiem. Kopš 2014. gada apmierinātības ar dzīvi vidējais rādītājs meitenēm Latvijā ir zemāks nekā zēniem (2.tab.).

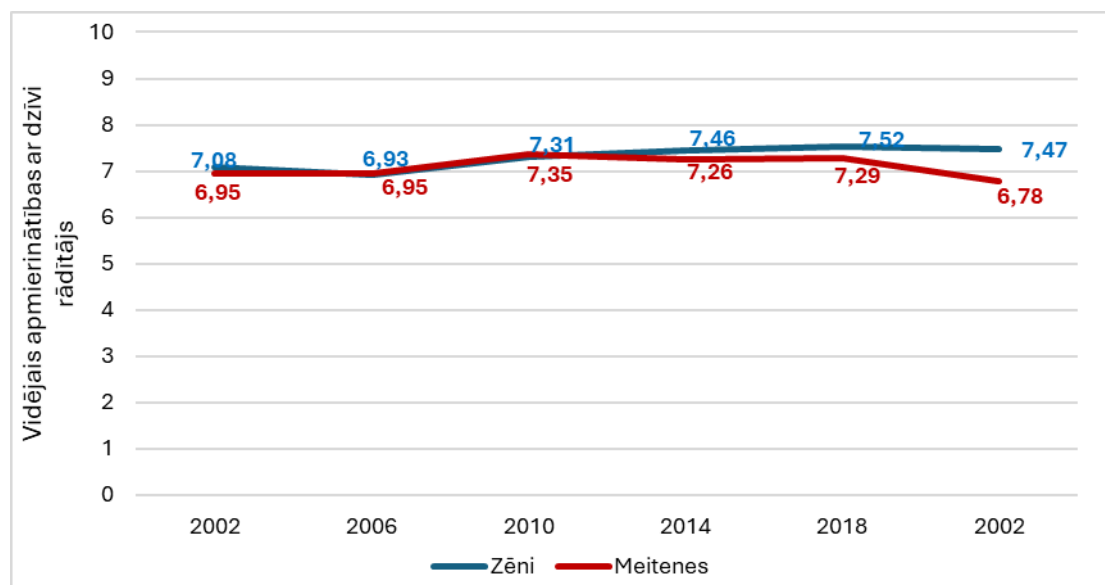
2.tabula. Vidējais apmierinātības ar dzīvi novērtējums dzimuma un vecuma grupās, 2002.–2022.

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	7,26	7,02	6,96	7,08	7,31	6,91	6,65	6,95	7,01
2006.	7,13	6,92	6,71	6,93	7,29	6,90	6,65	6,95	6,94
2010.	7,58	7,37	6,99	7,31	7,69	7,33	7,00	7,35	7,33
2014.	7,74	7,40	7,24	7,46	7,79	7,07	6,91	7,26	7,35
2018.	7,75	7,47	7,31	7,52	7,97	7,12	6,69	7,29	7,40
2022.	7,80	7,51	7,13	7,47	7,48	6,59	6,33	6,78	7,12

⁴ Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

⁵ Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>

Laikā periodā no 2006. līdz 2018. gadam Latvijā bija vērojams apmierinātības ar dzīvi vidējā rādītāja pieaugums gan zēniem, gan meitenēm. Taču 2022. gadā apmierinātības ar dzīvi vidējais rādītājs meitenēm ir zemākais novērotais pēdējo 20 gadu laikā (1. att.).



1. attēls. Vidējais apmierinātības ar dzīvi novērtējums dzimuma grupās, 2002.–2022.

Veselības pašvērtējums

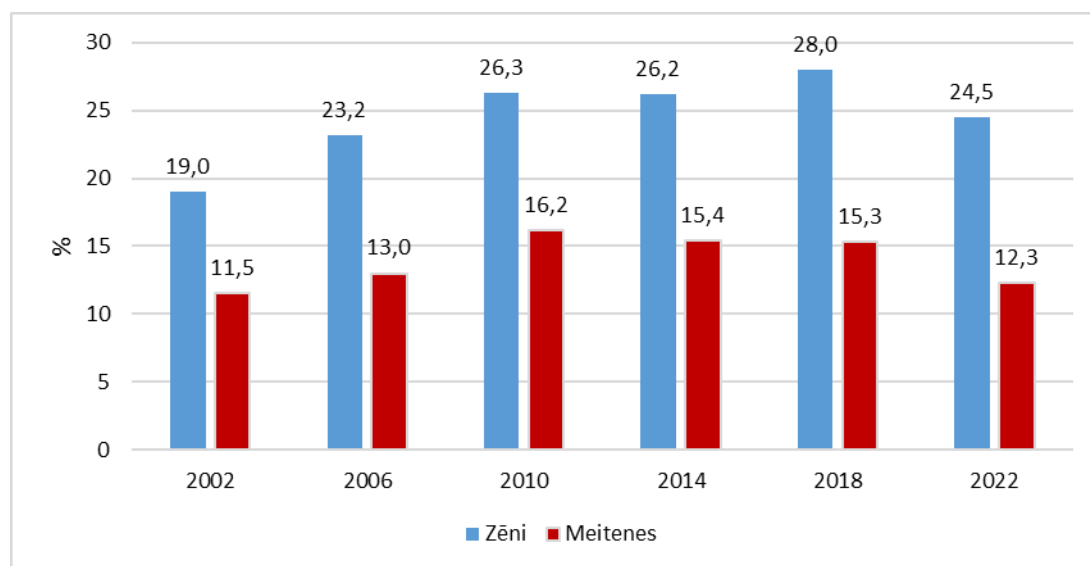
Aptaujas anketā pusaudžiem tika lūgts novērtēt savu veselību skalā kā “teicamu”, “labu”, “viduvēju” vai “sliktu”.

Veikto aptauju gados meiteņu īpatsvars, kas atzīmē teicamu veselības pašvērtējumu, ir nozīmīgi mazāks nekā zēnu. Palielinoties vecumam, pusaudžu īpatsvars ar teicamu veselības pašvērtējumu būtiski samazinās (3. tab.).

3.tabula. Pusaudžu īpatsvars ar teicamu veselības pašvērtējumu dzimuma un vecuma grupās, 2002.–2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	25,7	16,1	14,9	19,0	16,7	11,9	6,2	11,5	15,0
2006.	24,2	23,6	21,7	23,2	19,1	12,0	7,7	13,0	17,9
2010.	30,2	26,2	22,5	26,3	22,1	15,2	10,5	16,2	21,0
2014.	30,6	24,7	23,0	26,2	21,9	14,1	9,9	15,4	20,5
2018.	30,6	26,6	27,0	28,0	23,0	14,0	8,1	15,3	21,6
2022.	26,1	24,4	23,3	24,5	18,6	11,0	7,8	12,3	18,4

Pēc 2022. gada aptaujas datiem 12,3% meiteņu un 24,5% zēnu savu veselību novērtējuši kā teicamu, kas abiem dzimumiem ir zemākais rādītājs kopš 2010. gada (2. att.).



2.attēls. Pusaudžu īpatsvars ar teicamu veselības pašvērtējumu dzimuma grupās, 2002.–2022., (%)

Veselības sūdzības

Latvijas Skolēnu veselības paradumu pētījumā tiek mērīts pašziņoto veselības sūdzību biežums pēdējo sešu mēnešu laikā amplitūdā no “katru dienu” līdz “retāk vai nekad”. Turpmāk ir analizēta iknedēļas veselības sūdzību izplatība (“katru dienu” + “biežāk nekā reizi nedēļā”, “gandrīz katru nedēļu”).

4.tabula Pusaudžu īpatsvars ar iknedēļas veselības sūdzībām vismaz reizi nedēļā pēdējo 6 mēnešu laikā, 2022. (%)

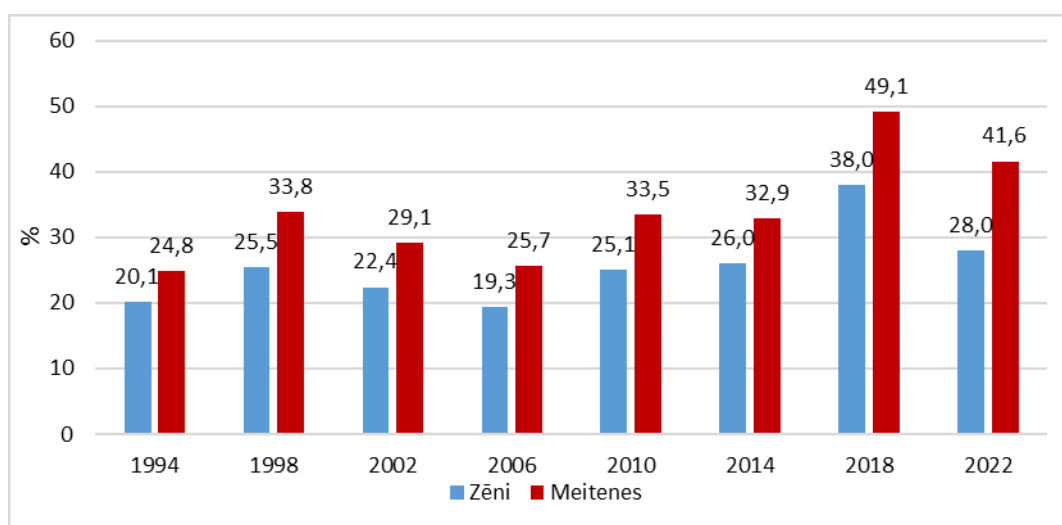
Veselības sūdzības	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Galvassāpes	17,7	14,3	17,0	16,3	22,9	38,6	45,3	35,6	25,5
Vēdera sāpes	13,0	8,3	9,7	10,2	19,4	23,0	26,8	23,1	16,4
Muguras sāpes	12,3	15,4	21,3	16,5	14,9	32,1	38,2	28,5	22,3
Nomāktība	14,4	17,6	22,5	18,2	23,9	43,2	59,8	42,0	29,6
Aizkaitināmība	30,1	34,4	40,6	35,1	43,2	63,9	72,0	59,5	46,7
Nervozitāte	25,4	29,1	36,8	30,6	35,2	60,6	71,3	55,6	42,5
Grūtības iemigt	26,7	25,4	31,9	28,0	33,6	42,7	48,1	41,6	34,5
Galvas reiboņi	12,7	11,5	14,0	12,7	13,6	30,8	33,3	26,0	19,2

Kopumā pusaudžiem visizplatītākās ir bijušas iknedēļas veselības sūdzības par aizkaitināmību vai sliktu garastāvokli (46,7%), nervozitāti (42,5%) un grūtībām iemigt (34,5%), kam seko nomāktība (29,6%) un galvassāpes (25,5%).

Kopumā meiteņu īpatsvars ar veselības sūdzībām ir būtiski lielāks nekā zēnu. Nomāktības, vēdera sāpju, galvassāpju un galvas reiboņu izplatība meitenēm ir vairāk nekā divas reizes lielāka salīdzinājumā ar zēniem. Pieaugot vecumam, veselības sūdzību izplatības atšķirības dzimumgrupās palielinās, bet vislielākās atšķirības 15 gados meitenēm attiecībā pret zēniem novēro iknedēļas vēdera sāpju (26,8% pret 9,7%), galvassāpju (45,3% pret 17,0%) un nomāktības (59,8% pret 22,5%) gadījumā (4.tab.).

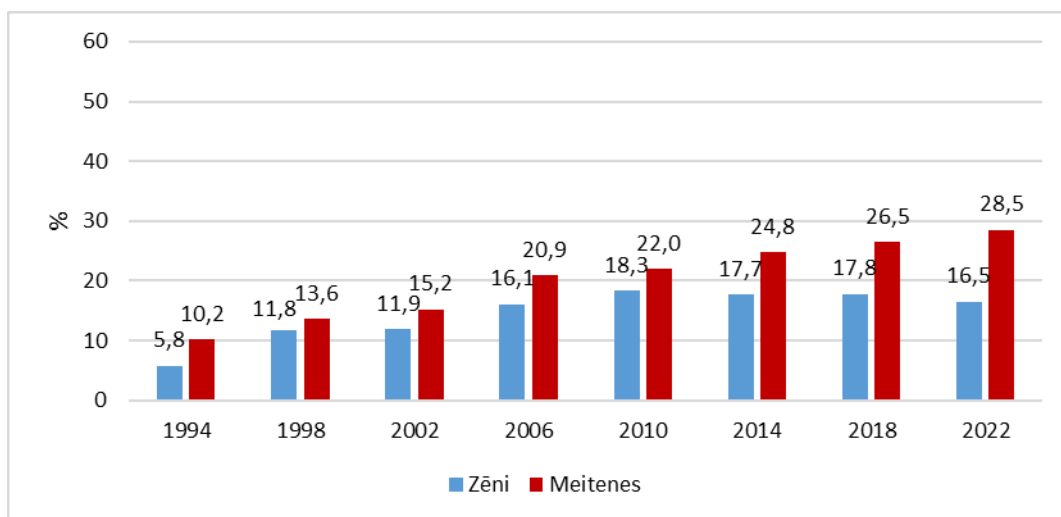
Palielinoties vecumam, iknedēļas veselības sūdzību izplatība meitenēm konsekventi palielinās visu pētīto veselības sūdzību gadījumā. Iknedēļas muguras sāpju, nomāktības un galvas reiboņu izplatības atšķirības meitenēm 15 gados salīdzinājumā ar jaunāko vecuma grupu ir vislielākās. Taču zēniem salīdzinājumā ar pārējām veselības sūdzībām 15 gados muguras sāpju izplatība ir gandrīz divas reizes lielāka (21,3%) nekā 11 gados (12,3%), kamēr citu sūdzību gadījumā atšķirības ir mazākas, bet galvassāpju un vēdera sāpju izplatība visaugstākā ir zēniem tieši jaunākajā vecumgrupā.

Laikā no 2006. gada līdz 2018. gadam gan zēnu, gan meiteņu īpatsvars ar grūtībām iemigt vismaz reizi nedēļā pakāpeniski palielinājās, tad 2022. gadā abiem dzimumiem grūtību iemiegt izplatība ir samazinājusies par 10 procentpunktiem zēniem un 7,5 procentpunktiem meitenēm (3.att.).



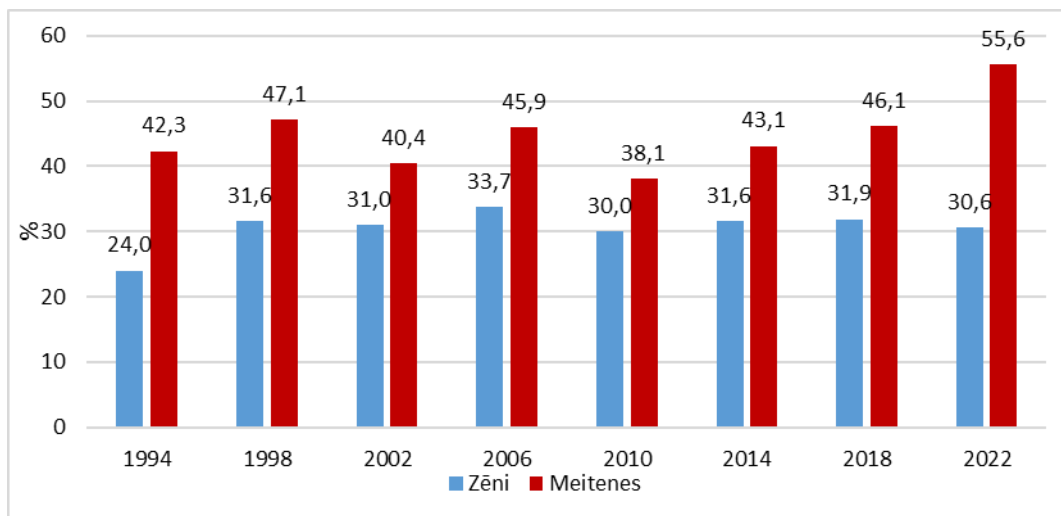
3.attēls. Pusaudžu īpatsvars ar iknedēļas sūdzībām par grūtībām iemigt, 1994. – 2022., (%)

Ja laikā no 1994. līdz 2018. gadam iknedēļas muguras sāpju izplatība bija lineāri pieaugoša abiem dzimumiem, tad 2022. gadā muguras sāpju izplatība ir turpinājusi palielināties meitenēm, kamēr zēniem muguras sāpju izplatība salīdzinājumā ar 2018. gadu ir nedaudz samazinājusies (4.att.).



4.attēls. Pusaudžu īpatsvars ar iknedēļas sūdzībām par muguras sāpēm, 1994. – 2022., (%)

Zēnu īpatsvars ar iknedēļas sūdzībām par nervozitāti nav būtiski mainījies kopš 1998. gada. Ja meitenēm iknedēļas nervozitātes izplatības tendences laikā no 1994. līdz 2018. gadam nav bijušas konsekventas, tad 2022. gadā meiteņu īpatsvars, kas sūdzas par nervozitāti, ir krasi pieaudzis, attiecīgajā periodā sasniedzot visaugstāko līmeni (5.att.).



5.attēls. Pusaudžu īpatsvars ar iknedēļas sūdzībām par nervozitāti, 1994.-2022., (%)

Medikamentu lietošana

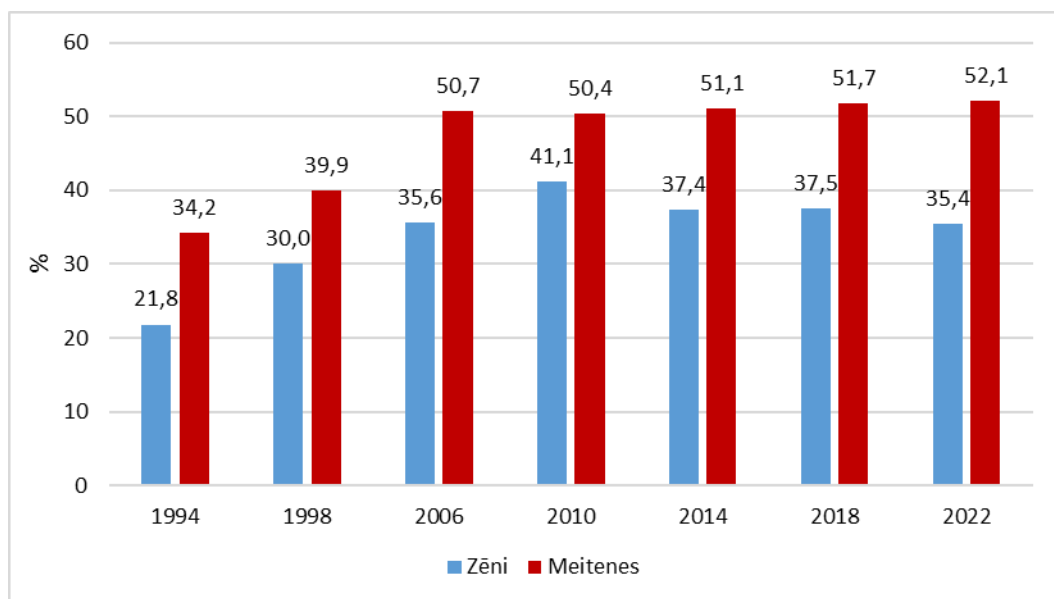
Latvijas Skolēnu veselības paradumu pētījumā tiek pētīta medikamentu lietošana kā uzvedība noteiktu veselības sūdzību gadījumā neatkarīgi no lietotā medikamenta sastāva vai veida. Anketā tika jautāts par medikamentu lietošanu pēdējā mēneša laikā galvassāpju, vēdera sāpju, muguras sāpju, grūtību iemigt un nervozitātes gadījumā, dodot iespēju atbildēt ar “jā, vienu reizi”, “jā, vairākas reizes” un “nē”. Turpmākā analīzē apstiprinošās “jā” atbildes tika apvienotas vienā kategorijā.

Gandrīz 44% pusaudžu pēdējā mēneša laikā ir lietojuši medikamentus pret galvassāpēm, bet pret vēdera sāpēm - 36%. Medikamentu lietošanas izplatība galvassāpju un vēdera sāpju gadījumā meitenēm ir būtiski lielāka nekā zēniem, kamēr grūtību iemigt un nervozitātes gadījumā dzimumatšķirības ir daudz mazākas un muguras sāpju gadījumā nav nozīmīgas (5.tab.).

5.tabula. Pusaudžu īpatsvars, kas lietojuši medikamentus noteiktām veselības sūdzībām pēdējā mēneša laikā, 2022., (%)

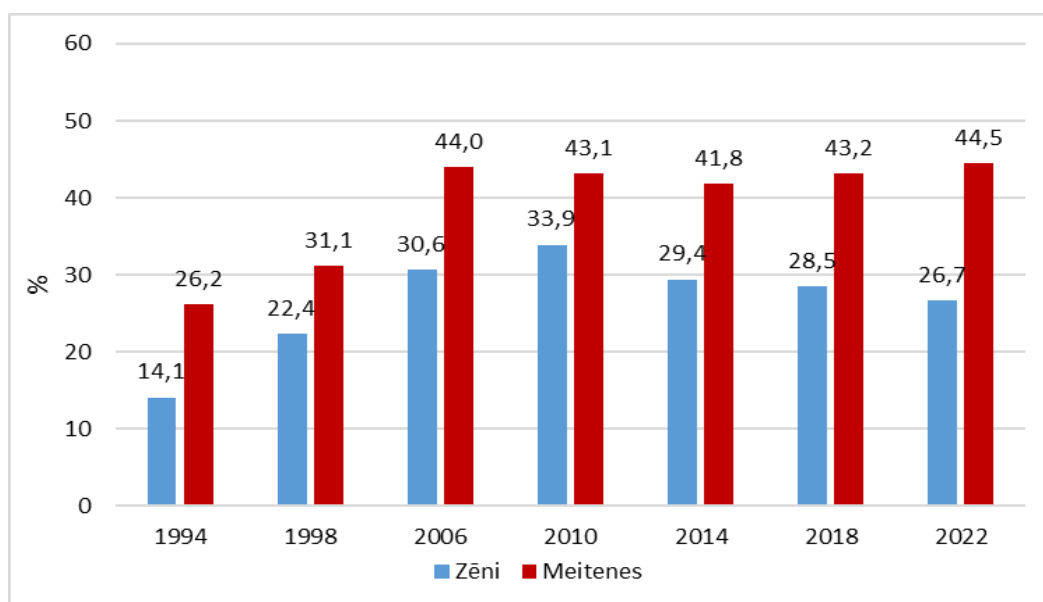
	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Medikamenti pret galvassāpēm	35,1	32,9	38,2	35,4	38,6	52,5	64,1	52,1	43,8
Medikamenti pret vēdera sāpēm	31,2	26,2	23,1	26,7	37,2	44,2	51,4	44,5	35,6
Medikamenti pret muguras sāpēm	11,1	9,1	10,8	10,3	8,2	8,9	12,1	9,8	10,0
Medikamenti pret grūtībām iemigt	12,2	7,5	7,7	9,1	10,0	12,3	14,9	12,5	10,8
Medikamenti pret nervozitāti	10,9	7,8	8,7	9,1	11,1	15,2	22,5	16,4	12,8

Zēnu īpatsvars, kas lietojuši medikamentus pret galvassāpēm, bija strauji pieaudzis laikā no 1994. gada (21,8%) līdz 2010. gadam (41,1%), bet pēc tam ir vērojama medikamentu lietošanas pret galvassāpēm izplatības neliela samazināšanās, 2022. gadā sasniedzot 35,4%. Meitenēm medikamentu pret galvassāpēm īpatsvara viskrasākais pieaugums ir bijis laikā no 1994. līdz 2006. gadam, attiecīgi no 34,2% līdz 50,7%, kam būtiskas izplatības izmaiņas nav sekojušas, un 2022. gadā nedaudz vairāk nekā puse meiteņu atzīmē, ka pēdējā mēnesī ir lietojušas medikamentus pret galvassāpēm (6.att.).



6.attēls. Medikamentu pret galvassāpēm lietošanas izplatība, 1994. – 2022., (%)

Kopumā medikamentu pret vēdera sāpēm lietošanas izplatība pusaudžiem bija strauji palielinājusies laikā no 1994. līdz 2006. gadam. Kopš 2006. gada meitenēm nozīmīgas tendences medikamentu pret vēdera sāpēm lietošanas izplatībā nenovēro, proti, 2022. gadā arī vidēji 44% meiteņu ir norādījušas, ka pēdējā mēneša laikā ir lietojušas medikamentus pret vēdera sāpēm. Savukārt zēniem no 2010. gada (33,9%) līdz 2022. gadam (26,7%) novēro pakāpenisku medikamentu pret vēdera sāpēm lietošanas izplatības samazināšanos (7.att.).



7.att. Medikamentu pret vēdera sāpēm lietošanas izplatība, 1994. – 2022., (%)

SKOLĒNU VESELĪBAS PARADUMI

Iveta Pudule

Slimību profilakses un kontroles centrs

Uztura paradumi

Brokastošana

Regulāra brokastošana zinātniskajā literatūrā tiek saistīta gan ar veselīgākiem uztura paradumiem: augstāku augļu un dārzeņu patēriņu, zemāku saldināto dzērienu patēriņu, gan labākiem sasniegumiem mācībās⁶. Pusaudžu brokastošanas īpatsvars ir apgriezti proporcionāls liekā svara un aptaukošanās izplatībai, tas pierādīts gan šķērsgrīzuma, gan longitudinālajos pētījumos⁷. Brokastošana samazina enerģijas bagātu, bet zemas uzturvērtības našķu patēriņu starp ēdienreizēm. Ir pierādīts, ka bērnībā iegūtais regulāras un veselīgas brokastošanas paradums tiek turpināts arī pieaugušo vecumā.

Aptaujas dati par brokastošanu tika noskaidroti, jautājot atsevišķi par brokastošanas biežumu darba dienās un brīvdienās. Dati par regulāru brokastošanu darba dienās no 2002.gada līdz 2022.gadam rāda būtisku tās prevalences samazināšanos gan zēniem, gan īpaši meitenēm visās vecuma grupās (6.tab.). Vidēji brokastošanas īpatsvars samazinājies par 6,1 procentpunktu kopš 2018.gada un 25,2 procentpunktiem kopš 2002.gada (8.att.).

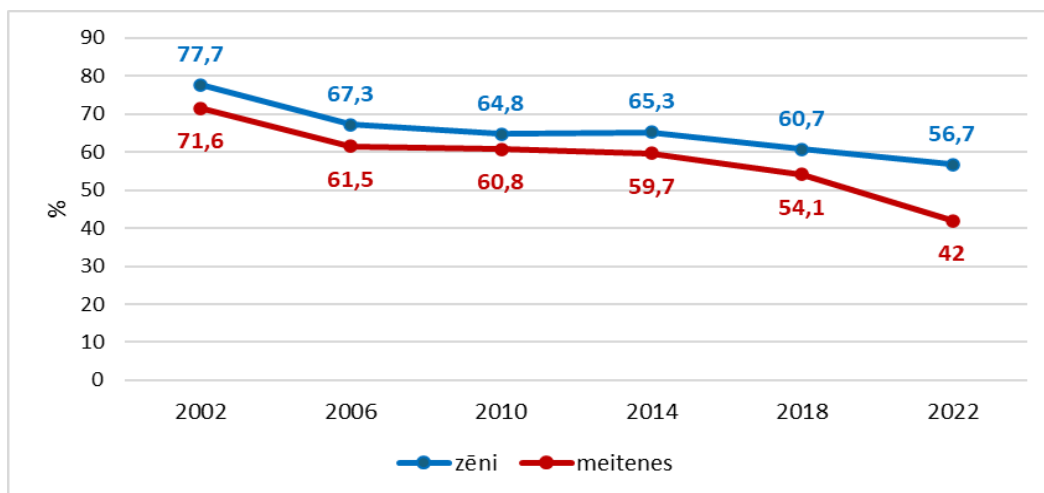
6.tabula. Brokastošanas īpatsvars dzimuma un vecuma grupās katru dienu darba dienās, 2002. – 2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	74,4	79,8	79,4	77,7	78,1	71,6	65,4	71,6	74,5
2006.	68,2	66,0	67,7	67,3	67,0	58,7	59,1	61,5	64,3
2010.	67,9	65,0	64,8	65,9	70,2	58,6	52,8	60,8	63,3
2014.	66,4	65,1	64,3	65,3	68,3	55,9	54,7	59,7	62,4
2018.	65,2	59,7	57,2	60,7	64,0	50,0	47,7	54,1	57,4
2022.	58,3	60,3	51,6	56,7	53,2	38,5	35,1	42,0	49,3

⁶ Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Review - Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. J Am Diet Ass. 2005; 105(5): pp. 743-60.

⁷ Niemeier HM, Raynor HA, Lloyd-Richardson EE, Rogers ML, Wing RR. Fast food consumption and breakfast skipping: Predictors of weight gain from adolescence to adulthood in a nationally representative sample. J Adolesc Health. 2006; 39(6): 842-9.

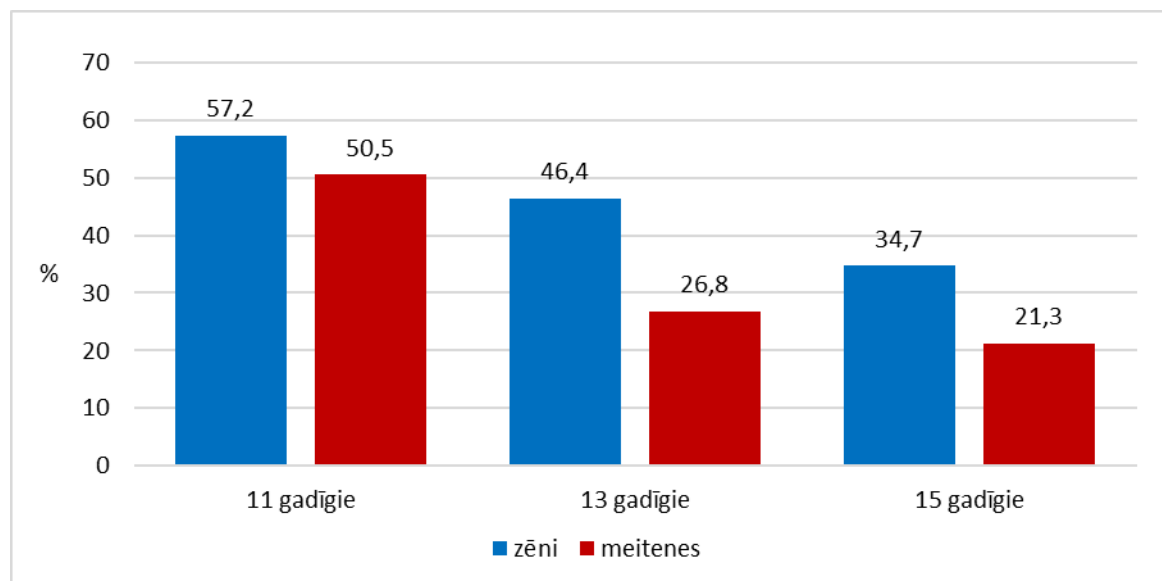
8.attēlā redzamas brokastošanas darba dienās īpatsvara tendences kopš 2002.gada zēniem un meitenēm visās vecuma grupās kopā.



8.attēls. Brokastošanas īpatsvars katru dienu darba dienās dzimuma grupās, 2002. – 2022., (%)

2022.gada aptaujas dati liecina, ka būtisks brokastošanas īpatsvara samazinājums ir zēniem 11 un 15 gadu vecumā, meitenēm – visās vecuma grupās. Regulāri brokasto mazāk kā puse pusaudžu.

Kopumā ļoti zema brokastu ēšanas īpatsvars un negatīvās tendences Latvijas skolēniem norāda, ka tas ir viens no virzieniem, kurā aktīvi jāveido efektīvas veselības veicināšanas programmas, iesaistot gan bērnus, gan bērnu vecākus. Pētījumos pierādīts, ka, ieturot maltītes kopā ar vecākiem, bērnu uzturs ir veselīgāks. Kopā ēšana ir arī labs veids, kā ģimenei socializēties, pārspriest dienas notikumus, risināt problēmas. Aptaujā tika jautāts cik bieži bērni ietur maltītes (brokastis, pusdienas vai vakariņas) kopā ar ģimeni.



9.attēls. Pusaudžu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, kuri katru dienu ietur maltītes kopā ar ģimeni, 2022., (%)

2022.gada aptaujas dati parāda, ka kopā ar ģimeni katru dienu ietur maltītes (brokastis, pusdienas vai vakariņas) nedaudz vairāk kā puse 11-gadīgo skolēnu, 13-gadīgo pusaudžu grupā – 46% zēnu un 26% meiteņu, 15-gadīgo grupā 34,7% zēnu un 21,3% meiteņu (9.att.).

Augļu un dārzeņu patēriņš

Augļu un dārzeņu patēriņš ir svarīgs sabiedrības veselības indikators. Augļi un dārzeņi nodrošina pusaudžu organismu ar nepieciešamo vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu daudzumu. Pēc Pasaules Veselības organizācijas ieteikumiem bērniem un jauniešiem augļi un dārzeņi jāiekļauj katrā ēdienreizē, kopumā patērējot vismaz 5 augļu un dārzeņu porcijas dienā.

Aptaujā augļu un dārzeņu lietošanas īpatsvars tika noskaidrots, uzdodot jautājumus atsevišķi gan par augļu, gan par dārzeņu lietošanas biežumu nedēļā. Turpmāk analizēti ir tikai pusaudži, kuri augļus vai dārzeņus uzturā lietojuši *vismaz reizi dienā*, apvienojot atbilžu variantus *vismaz reizi dienā* un *vairākas reizes dienā* (7. un 8. tab.)

7. tabula. Augļu ēšanas īpatsvars vismaz reizi dienā dzimuma un vecuma grupās, 2002. – 2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	23,4	21,4	20,7	21,9	27,1	26,4	24,0	25,8	23,9
2006.	20,5	20,1	15,2	18,7	27,7	27,8	26,1	27,3	23,2
2010.	28,0	23,7	15,9	22,7	35,3	32,8	26,3	31,6	27,3
2014.	29,1	20,1	18,8	22,7	33,1	27,3	27,0	29,2	26,1
2018.	29,8	22,2	21,2	24,5	34,7	26,1	25,7	29,0	26,8
2022.	22,6	22,5	19,1	21,4	23,6	22,7	15,9	20,3	21,0

Latvijā augļu un dārzeņu patēriņš gan zēniem, gan meitenēm ir krasi nepietiekams abās dzimuma grupās. Vidēji tikai katrs piektais pusaudzis Latvijā lieto uzturā augļus un katrs ceturtais – dārzeņus katru dienu. Kopš 2018.gada par 5,8 procentpunktiem ir pazeminājies augļu ēšanas īpatsvars un par 1,4 procentpunktiem – dārzeņu ēšanas īpatsvars. Augļu ēšanas īpatsvars viszemākais ir 15-gadīgiem pusaudžiem un dārzeņu ēšanas īpatsvars viszemākais – 11-gadīgiem zēniem un 15-gadīgām meitenēm (7. un 8.tab.).

8.tabula. Dārzeņu ēšanas īpatsvars vismaz reizi dienā dzimuma un vecuma grupās, 2002. – 2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	26,8	27,4	24,9	26,4	35,8	30,5	26,0	30,7	28,7
2006.	17,4	22,3	17,3	19,0	25,5	28,6	28,5	27,5	23,4
2010.	26,9	21,3	16,4	21,6	31,4	26,8	26,4	27,8	24,8
2014.	24,7	19,4	20,3	21,4	31,3	27,5	30,0	29,6	25,7
2018.	27,9	20,9	24,1	24,3	32,8	28,4	29,0	30,1	27,2
2022.	23,4	24,6	24,9	24,3	27,8	30,5	23,7	27,3	25,8

Saldumu un saldināto gāzēto dzērienu patēriņš

Saldumu un cukuru saturošo gāzēto dzērienu patēriņš tiek saistīts ar liekā svara un aptaukošanās pieaugumu bērniem un pusaudžiem. To regulārs patēriņš saistās ar paaugstinātu enerģijas uzņemšanu, aptaukošanās risku un metabolo sindromu, kas paaugstina iespējamību saslimt ar 2.tipa cukura diabētu un sirds un asinsvadu slimībām.

9.tabula. Saldumu ēšana vismaz reizi dienā dzimuma un vecuma grupās, 2002. – 2022., (%)

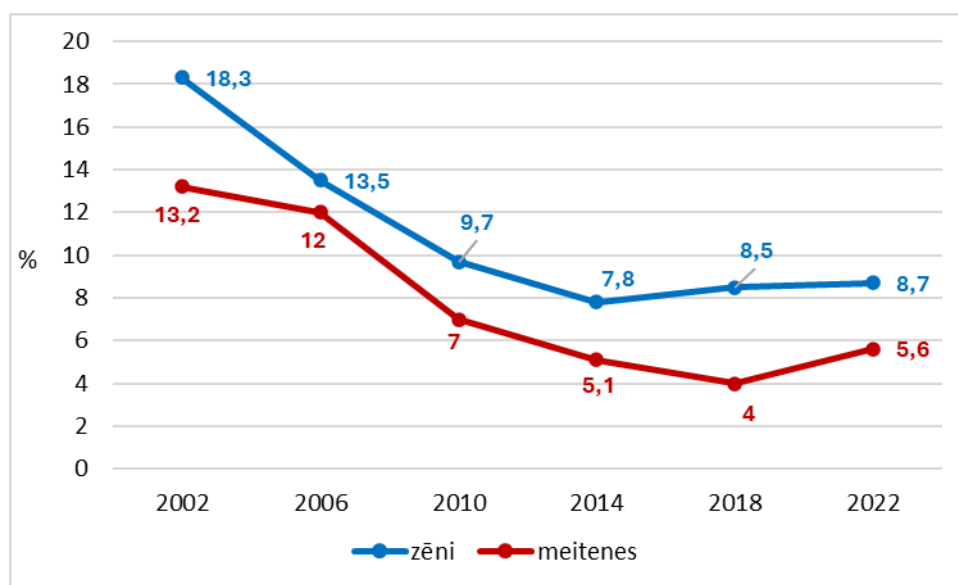
Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	25,7	27,7	24,3	26,0	26,1	30,3	30,8	29,1	27,6
2006.	31,0	38,7	31,5	33,8	41,0	49,7	45,3	45,4	39,8
2010.	24,6	30,9	30,8	28,7	30,7	42,4	39,5	37,4	33,2
2014.	19,6	22,7	24,2	22,1	27,3	36,4	36,5	33,4	28,0
2018.	20,5	18,5	24,5	21,0	23,6	25,3	26,3	25,0	23,0
2022.	20,0	21,7	20,2	20,7	24,0	28,7	28,2	27,1	23,9

Kā liecina aptauja, vidēji katrs ceturtais skolēns vismaz reizi dienā ēd saldumus. Saldumu ēšanas īpatsvars Latvijā ir augstāks meitenēm. Salīdzinot vecuma grupas, tas ir augstāks 13-gadīgajiem skolēniem. Salīdzinot pētījuma aptauju datus – augstākais saldumu patēriņa īpatsvars visās pētāmajās vecuma grupās abiem dzimumiem bija 2006.gadā (9.tab.). Kopš 2018.gada saldumu patēriņš kopumā palicis nemainīgs abiem dzimumiem.

10.tabula. Saldināto gāzēto dzērienu patēriņš vismaz reizi dienā dzimuma un vecuma grupās, 2002. – 2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	14,1	19,2	21,8	18,3	9,2	16,2	14,3	13,2	15,6
2006.	11,8	16,0	12,6	13,5	10,5	14,5	10,8	12,0	12,7
2010.	7,9	10,7	10,5	9,7	7,1	8,3	5,6	7,0	8,3
2014.	7,0	8,4	8,0	7,8	4,9	5,8	4,7	5,1	6,4
2018.	8,4	7,5	9,6	8,5	4,2	3,6	4,0	4,0	6,2
2022.	7,9	8,8	9,4	8,7	4,3	6,0	6,5	5,6	7,2

Pozitīvas tendences ir vērojamas saldināto gāzēto dzērienu ikdienas patēriņā. Salīdzinot ar 2002.gadu, neskatoties uz nelielu pieaugumu kopš 2018.gada, 2022.gada skolēnu īpatsvars, kuri vismaz reizi dienā dzer saldinātos gāzētos dzērienus, ir samazinājies vairāk kā divas reizes (10.tab.).



10.attēls. Saldināto gāzēto dzērienu patēriņa dinamika vismaz reizi dienā kopā dzimuma grupās, 2002. – 2022., (%)

Nav vērojamas atšķirības dzimuma grupās – kopš 2014.gada gan zēniem, gan meitenēm patēriņš ir pieaudzis. Joprojām zēniem saldināto dzērienu lietošana ir populārāka (11.att.).

Saldināto gāzēto dzērienu patēriņa samazināšanās kopš 2002.gada varētu būt izskaidrojama gan ar aizliegumu tirgot šos dzērienus skolās, gan ar akcīzes nodokli, kurš tiek piemērots saldinātajiem gāzētajiem dzērieniem Latvijā, līdz ar to padarot šos dzērienus relatīvi dārgākus par dzeramo ūdeni un citiem dzērieniem, kuri nesatur cukuru.

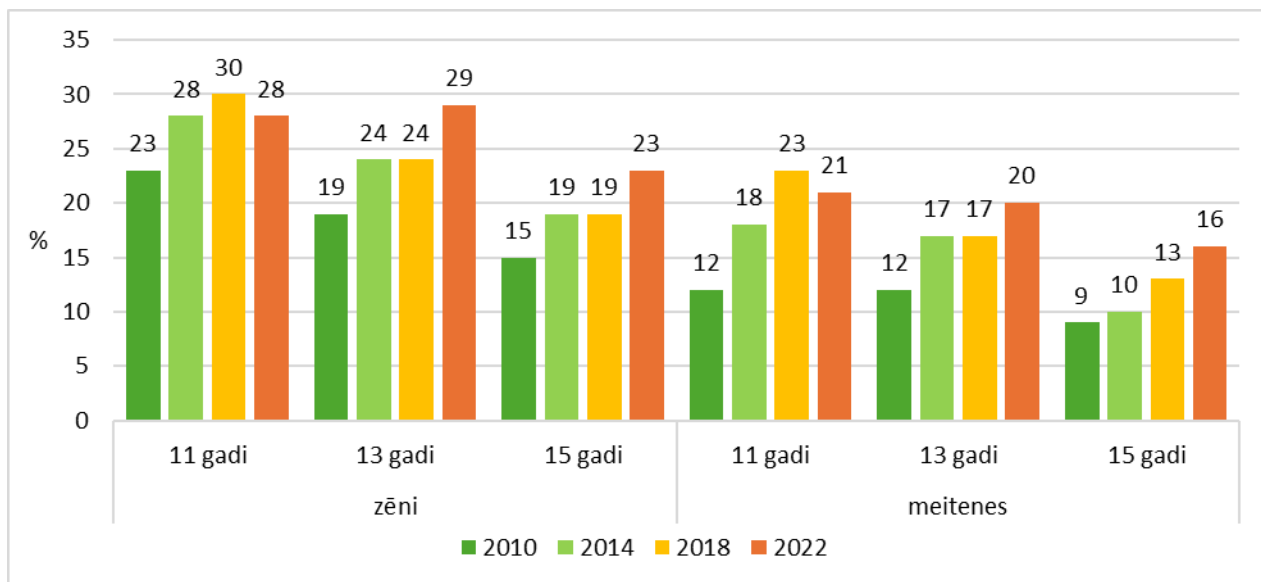
Liekās ķermeņa masas izplatība un diētas ievērošana svara samazināšanai

Liekās ķermeņa masas izplatība

Liekā ķermeņa masa un aptaukošanās ir būtiska veselības problēma pusaudžu vecumā, un to izraisītās sekas turpinās arī pieaugušā vecumā, iekļaujot metabolos traucējumus, kuri palielina sirds un asinsvadu slimību, kā arī 2.tipa cukura diabēta attīstības risku.

Liekās ķermeņa masas un aptaukošanās iemesli ir kompleksi, iekļaujot gan ģenētisko un vides faktoru mijiedarbību, gan veselību ietekmējošos paradumus, kuri veicina liekas enerģijas uzņemšanu un nepietiekamu tās izlietojumu. Starptautiskā skolēnu veselību ietekmējošo paradumu pētījuma rezultāti parāda, ka skolēniem ar lieko ķermeņa masu ir tendence nebrokastot, tie ir mazāk fiziski aktīvi un vairāk laika pavada, skatoties televizoru un darbojoties ar datoru.

Aptaujā skolēniem tika jautāts viņu svars un auguma garums. Aptaujas laikā bērniem bija iespējams nosvērties un izmērīt auguma garumu. 2010., 2014. 2018. un 2022.gada aptaujās ķermeņa masas indeksa (ĶMI) aprēķināšanai tika izmantota PVO izstrādātā metodika ķermeņa masas un auguma garuma novērtēšanai bērniem un jauniešiem no 5 līdz 19 gadiem atsevišķi dzimumu grupās.



11.attēls. Liekās ķermeņa masas (ieskaitot aptaukošanos) izplatība dzimuma un vecuma grupās, 2010. – 2022.g., (%)

Liekās ķermeņa masas (ieskaitot aptaukošanos) izplatība ir augstāka zēniem visās vecuma grupās. Visaugstākā prevalence 2022.gadā ir 13-gadīgiem zēniem (29%), viszemākā – 15-gadīgām meitenēm (16%). Salīdzinājumā ar 2018.gada aptauju ir pieaugusi liekās ķermeņa masas (ieskaitot aptaukošanos) izplatība 13 un 15-gadīgo vecuma grupās abiem dzimumiem. Vislielākais pieaugums ir 13-gadīgo zēnu grupā – 5 procentpunkti. (11.att.).

Diētas ievērošana svara samazināšanai

Daļa pusaudžu izmēģina dažādas, pārsvarā neveselīgas, svara samazināšanas metodes, tādas kā ilgstoša mazkaloriju diēta, ēdienreīžu izlaišana, caureju vai vemšanu izraisošo līdzekļu lietošana. Pārsvarā šie līdzekļi tiek lietoti, lai sasniegtu, pēc pusaudžu domām, perfektu izskatu.

Diētas ievērošana un citu līdzekļu izmantošana ķermeņa masas samazināšanai ir pieaugusi kopš 2002.gada gan zēniem, gan meitenēm visās vecuma grupās. Kopš 2018.gada būtisks pieaugums ir novērojams 11 un 13-gadīgo zēnu grupās, pārējās grupās ir novērojama prevalences samazināšanās vai tā palikusi nemainīga (11.tab.).

11.tabula. Pašlaik ievēro diētu vai dara ko citu ķermeņa masas samazināšanai, 2002. – 2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	4,6	4,1	2,5	3,8	6,6	7,8	16,3	10,3	7,3
2006.	9,7	7,8	3,3	7,1	11,9	12,1	19,3	14,3	10,8
2010.	13,1	10,0	7,2	10,2	17,2	14,0	17,1	16,1	13,3
2014.	17,2	11,7	9,4	12,9	18,0	22,4	24,9	21,8	17,6
2018.	15,5	15,0	9,4	13,6	16,1	19,7	22,2	19,2	16,4
2022.	16,8	11,2	12,3	13,3	12,5	19,4	19,8	17,3	15,3

2022.gada aptaujas dati rāda atšķirīgu diētas ievērošanas vai citu līdzekļu izmantošanas izplatību zēniem un meitenēm vecuma grupās: meitenēm, pieaugot vecumam, tā palielinās, turpretim zēniem – samazinās (11.tab.).

Plānojot veselības veicināšanas programmas skolās un pašvaldībās, būtu nepieciešams pievērst uzmanību veselīga uztura un fizisko aktivitāšu veicināšanai. Svarīgi arī laikus pamanīt un novērst neveselīgos svara regulēšanas mēģinājumus pusaudžiem.

Mutes veselība

Mutes veselība ietekmē cilvēku vispārējo veselību un labklājību. Mutes dobuma slimības, zobu kariess un periodonta saslimšanas ir visbiežāk sastopamās slimības, kuras izraisa sāpes, diskomfortu, samazina dzīves kvalitāti un prasa dārgu ārstēšanu. Visās Starptautiskā skolēnu veselības paradumu pētījuma dalībvalstīs novērojama būtiska mutes veselības atšķirība pusaudžiem dzimumu grupās⁸.

Visbūtiskākais profilakses pasākums veselu zobu saglabāšanā ir to regulāra tīrīšana. Anketā skolēniem tika jautāts, cik bieži viņi tīra zobus. Atbilžu varianti bija no *nekad* līdz *vairākas reizes dienā*.

12.tabula. Zobu tīrīšana divas un vairāk reizes dienā dzimuma un vecuma grupās, 2002.-2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	40,7	36,9	40,8	39,4	57,4	52,8	64,8	58,5	49,5
2006.	41,8	38,7	43,4	41,2	57,6	62,2	68,2	62,6	52,3
2010.	42,5	43,1	40,5	42,0	55,5	61,0	69,0	61,7	52,2
2014.	44,9	38,1	40,1	41,0	58,3	53,1	63,1	58,1	49,9
2018.	49,3	45,6	40,8	45,3	63,9	63,0	67,8	64,6	55,1
2022.	48,0	48,1	47,5	47,9	59,1	60,9	64,7	61,6	54,7

Salīdzinot ar 2018.gada datiem, novērojams pieaugums zobu tīrīšanas prevalencē zēniem 13 un 15-gadīgo grupās. Meitenēm novērots samazinājums visās vecuma grupās.

2022.gada rezultāti kopumā rāda zemu zobu tīrīšanas prevalenci Latvijas skolēniem.

Veidojot mutes veselības veicināšanas programmas skolās un pašvaldībās, jāņem vērā gan sociāli-ekonomiskās, gan vecuma grupas, gan dzimumu īpatnības.

⁸ Currie C et al. eds. *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).

Fiziskā aktivitāte (no skolas brīvajā laikā)

Fiziskā aktivitāte ir būtisks veselīga dzīvesveida elements, īpaši bērniem un pusaudžiem. Tas ir ļoti svarīgs pareizai fiziskajai, psiholoģiskajai un sociālajai attīstībai. Nepietiekams fizisko aktivitāšu līmenis bērniem un pusaudžiem ir arvien vairāk pieaugoša problēma visā pasaulē.

Pasaules Veselības organizācija fiziskās aktivitātes definē kā jebkura veida ķermeņa kustības, ko rada skeleta muskuļi un kuru laikā tiek patērēta enerģija. Fiziskās aktivitātes var būt dažādu veidu, piemēram, pastaigas, riteņbraukšana, peldēšana, sporta spēles, dejas, joga, mājas uzkopšana vai dārza darbi.

Bērniem un pusaudžiem vecumā no 5 līdz 17 gadiem ieteicams būt fiziski aktīviem katru dienu vismaz 60 minūtes, veicot vidējas līdz augstas intensitātes, lielākoties aerobas, fiziskās aktivitātes un vismaz 3 dienas nedēļā ieteicams veikt augstas intensitātes, tostarp, muskuļus un kaulus stiprinošas fiziskās aktivitātes. Svarīgi ir ierobežot mazkustīgi pavadīto laiku, īpaši ekrānlaiku atpūtas periodos.

Aptaujas anketā fiziskā aktivitāte tika skaidrota kā katra darbība, kura paātrina sirdsdarbību un elpošanu. Tā var būt gan sporta nodarbības, gan spēles ar draugiem, gan iešana kājām. Tika doti daži fiziskās aktivitātes piemēri - skriešana, ātra iešana, skrituļošana, riteņbraukšana, dejošana, peldēšana, futbola un basketbola, volejbola un hokeja spēlēšana, slēpošana, slidošana u.tml.

Kopumā vidējais dienu skaits, kurās skolēni bijuši aktīvi vismaz 60 minūtes, salīdzinot ar iepriekšējās aptaujas rezultātiem, būtiski nav palielinājies. Tāda pat situācija novērojama, salīdzinot pa dzimumiem. (13.tab.).

13. tabula. Vidējais dienu skaits, kurās skolēni bijuši fiziski aktīvi vismaz 60 minūtes dienā, 2006. - 2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	4,64	4,63	4,50	4,59	4,30	3,89	3,72	3,97	4,27
2010.	4,51	4,46	4,19	4,39	4,07	3,85	3,51	3,82	4,10
2014.	4,48	4,29	4,33	4,37	4,10	3,82	3,63	3,85	4,10
2018.	4,23	4,30	4,13	4,23	4,07	3,65	3,50	3,75	3,99
2022.	4,24	4,31	4,08	4,21	3,98	3,94	3,61	3,84	4,02

Aptaujājot skolēnus par fiziskajām aktivitātēm no skolas brīvajā laikā, atklājās, ka pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) pēdējās nedēļas laikā ir kopumā tikai 18,1% skolēnu. Salīdzinot pa dzimumiem,

zēniem pietiekama fiziskā aktivitāte ir augstāka kā meitenēm (21,6% zēnu un 14,6% meiteņu). Salīdzinot ar iepriekšējo aptauju datiem, vērojams fiziskās aktivitātes samazinājums, izņēmums ir 13-gadīgās meitenes, kurām, salīdzinot ar 2018. gada datiem, ir vērojams pieaugums par četriem procentpunktiem (14.tab.).

14.tabula. Pietiekamas fiziskās aktivitātes izplatība pēdējās nedēļas laikā vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2006.-2022., (%)

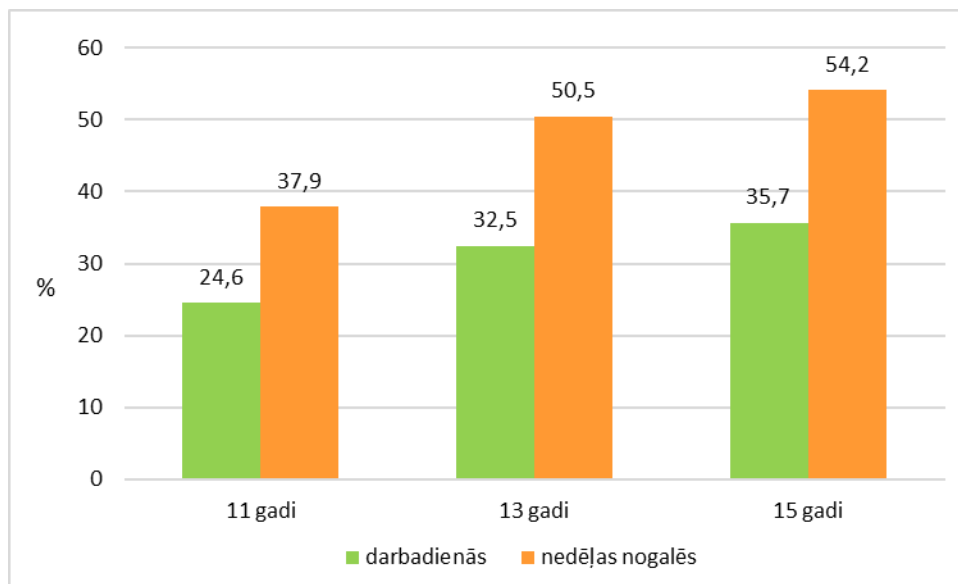
Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	30,2	26,7	25,8	27,6	23,0	17,1	15,8	18,6	22,9
2010.	26,2	24,7	22,2	24,4	17,5	17,8	12,6	16,0	20,1
2014.	25,0	19,9	21,0	22,0	18,4	14,0	13,6	15,3	18,5
2018.	23,3	22,6	20,4	22,2	20,4	12,1	13,5	15,4	18,8
2022.	21,7	22,8	20,3	21,6	15,6	16,0	12,4	14,6	18,1

TV skatīšanai un elektronisko viedierīču lietošanai veltītais brīvais laiks

TV skatīšanās

Lai izmērītu, cik sava brīvā laika pusaudži pavada mazkustīgi, aptaujas anketā tika uzdoti jautājumi par televizora skatīšanos (ieskaitot video un DVD) darba dienās un brīvdienās.

Pēc aptaujas rezultātiem var secināt, ka Latvijā skolēni savā brīvajā laikā ilgstoši skatās TV (ieskaitot video un DVD) visas nedēļas garumā. Vismaz četras stundas darba dienās televīzijas raidījumus, ieskaitot video un DVD, kopumā skatās trešdaļa skolēnu (31,1%), kas ir par 8,2 vairāk kā iepriekšējā aptaujā, salīdzinot pa dzimumiem; lielāks pieaugums vērojams meitenēm. Ievērojami augstāks skolēnu īpatsvars (47,8%), kuri vismaz četras stundas dienā skatās televīzijas raidījumus, ieskaitot video un DVD, ir nedēļas nogalēs; salīdzinot pa dzimumiem, arī te augstāks ir meiteņu īpatsvars. Salīdzinot pa vecuma grupām, redzams, ka, pieaugot vecumam, ievērojami pieaug skolēnu īpatsvars, kuri gan darba dienās, gan nedēļas nogalēs vismaz četras stundas skatās televīzijas raidījumus, ieskaitot video un DVD (11.att.).



11.attēls. Skolēnu īpatsvars vecuma grupās, kuri skatās TV četras vai vairāk stundas dienā darba dienās un nedēļas nogalēs, 2022.g., (%)

Salīdzinot dinamiku pa aptauju gadiem, vērojams īpatsvara pieaugums visās pētījuma mērķa grupās gan zēniem, gan meitenēm, bet jo īpaši meitenēm. (15.tab. un 16.tab.).

15.tabula. TV skatīšanās četras vai vairāk stundas dienā darba dienās izplatība vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2006.-2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	36,0	33,1	27,5	32,5	30,3	33,3	26,7	30,2	31,4
2010.	22,6	25,4	22,5	23,5	20,3	26,4	23,3	23,2	23,4
2014.	16,2	25,6	19,3	20,6	10,5	21,4	20,0	17,5	18,8
2018.	20,4	24,0	28,5	24,0	15,0	24,1	26,7	21,8	22,9
2022.	25,1	30,1	34,0	29,9	24,0	35,0	37,3	32,3	31,1

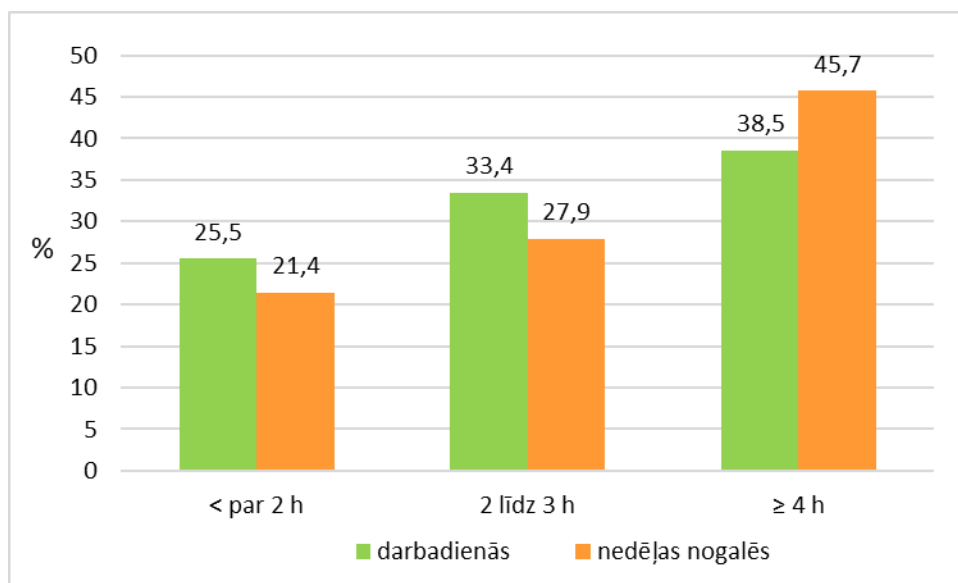
16.tabula. TV skatīšanās četras vai vairāk stundas dienā nedēļas nogalēs izplatība vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2006.-2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				KOPĀ
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	47,6	50,4	44,0	47,5	43,9	52,7	46,4	47,8	47,7
2010.	38,5	42,5	36,7	39,4	32,0	47,8	44,9	41,3	40,5
2014.	29,9	44,4	39,0	38,0	21,3	39,8	44,4	35,1	36,4
2018.	33,6	45,1	52,1	43,3	26,6	44,6	46,9	39,0	41,1
2022.	39,7	48,3	50,8	46,5	36,0	52,6	57,5	49,1	47,8

Datora, planšetdatora, viedtālruna u.tml. lietošana

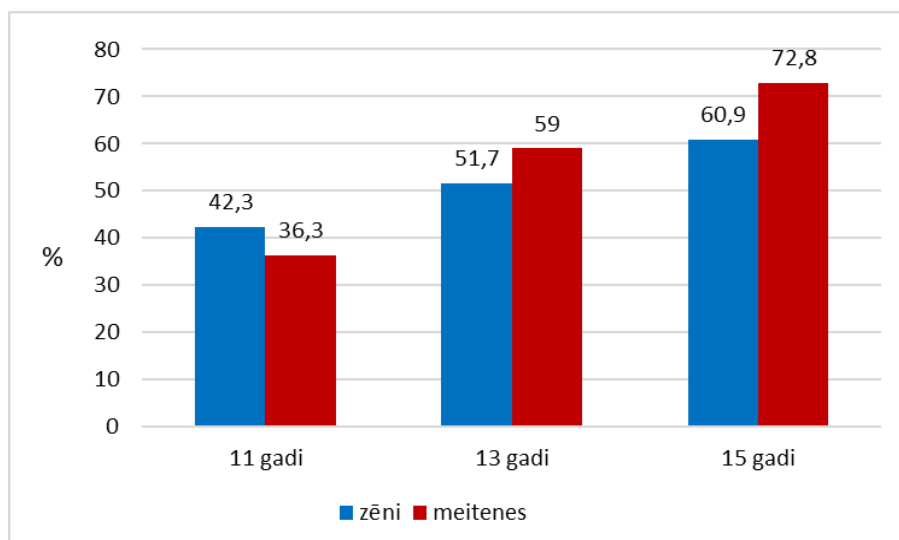
Lai izmērītu kopējo laiku, ko skolēns pavada mazkustīgi pie elektroniskajām ierīcēm, tādejādi samazinot sev iespēju nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, komunicēt klātienē ar draugiem un ģimenes locekļiem, anketā bija iekļauts jautājums: “Cik stundu dienā savā brīvajā laikā Tu parasti izmanto elektroniskās ierīces, piemēram, datoru, planšetdatoru, viedtālruni mājasdarbu pildīšanai, „sērfošanai” internetā, „tvītošanai”, e-pastam, „čatošanai” u.tml.?”. Skolēniem bija jāatbild par laiku pie elektroniskajām ierīcēm gan par darba dienām, gan nedēļas nogalēm.

Kā liecina 2022.gada aptaujas dati, vairāk kā trešdaļa no skolēniem ik dienas un gandrīz puse skolēnu nedēļas nogalēs elektroniskajā vidē pavada 4 un vairāk stundas (12.att.).



12.attēls. Skolēnu īpatsvars, kas datoru, planšetdatoru, viedtālruni u.tml. lieto mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā darba dienās un nedēļas nogalēs, 2022.g., (%)

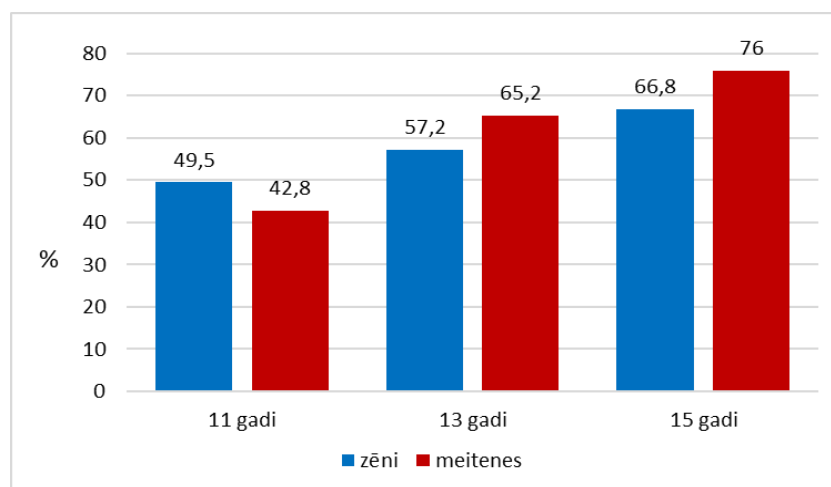
2022.gada aptaujas rezultāti parāda, ka to skolēnu īpatsvars, kuri elektroniskās ierīces darba dienās izmanto mājas darbu pildīšanai, „sērfošanai” internetā, saziņai vismaz trīs stundas dienā, palielinās, pieaugot vecumam, abu dzimumu grupās. Salīdzinot pa dzimumiem, jaunākajā vecuma grupā zēnu īpatsvars ir augstāks, bet 13 un 15-gadīgajiem – augstāks ir meiteņu īpatsvars. Vislielākā atšķirība starp zēniem un meitenēm ir 15-gadīgo grupā – 11,9 procentpunkti (13.att.).



13.attēls. Skolēnu īpatsvars, kas datoru, planšetdatoru, viedtālruni u.tml. lieto mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā trīs un vairāk stundas darba dienās, dzimuma un vecuma grupās, 2022.g., (%)

Nedēļas nogalēs datora lietošana mājas darbu pildīšanai, „sērfošanai” internetā, saziņai trīs vai vairāk stundas dienā būtiski pieaug visās vecuma grupās abiem

dzimumiem. Novērotās atšķirības dzimuma un vecuma grupās ir līdzīgas elektronisko ierīču lietošanai darba dienās (14.att.).



14.attēls. Skolēnu īpatsvars, kas datoru, planšetdatoru, viedtālruni u.tml. lieto mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā trīs un vairāk stundas nedēļas nogalēs, dzimuma un vecuma grupās, 2022.g., (%)

Salīdzinot aptauju rezultātus, redzams, ka kopš 2006. gada ir gan zēnu, gan meiteņu pakāpenisks īpatsvara pieaugums, kuri elektroniskā ierīces, piemēram, datoru, planšetdatoru vai viedtālruni, izmanto mājasdarbu pildīšanai, „sērfošanai” internetā, „tvītošanai”, e–pastam „čatošanai” u.tml. trīs vai vairāk stundas dienā darba dienās. Visstraujākais īpatsvara pieaugums ir vērojams 2022. gada aptaujas datus. Salīdzinot ar 2018. gada aptauju, kopējais pieaugums ir 23,7 procentpunkti. Līdzīgas tendences novērojamas, analizējot attiecīgos datus par nedēļas nogalēm. Analizējot pa vecuma grupām, vislielākais īpatsvara pieaugums vērojams 11-gadīgo zēnu grupā gan darba dienās, gan nedēļas nogalēs, attiecīgi 27,2 un 29,8 procentpunkti (17. un 18.tab.).

17.tabula. Datora, planšetdatora, viedtālruni u.tml. lietošana mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā trīs un vairāk stundas darba dienās vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2006.-2022., (%)

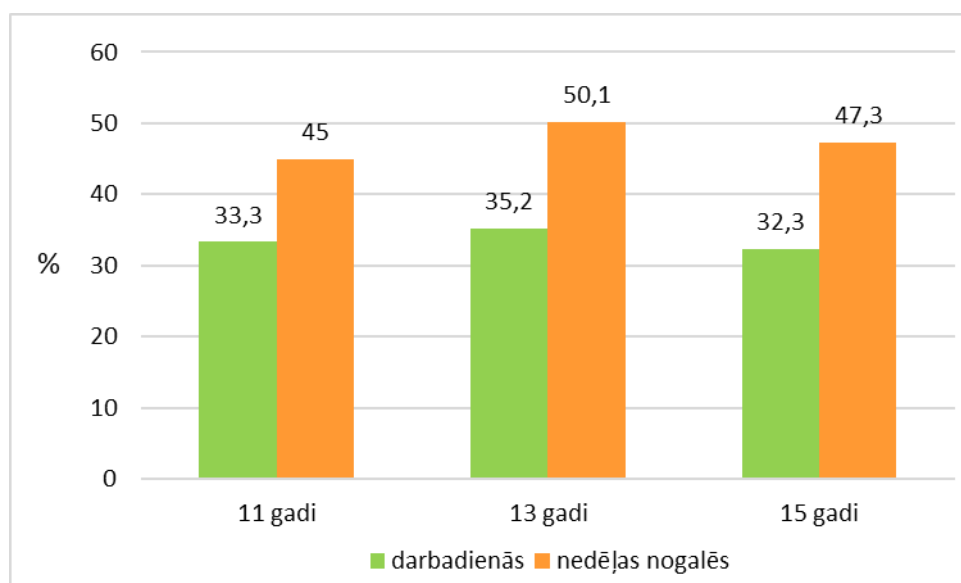
Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	21,0	21,2	25,9	22,8	16,4	27,9	29,2	24,6	23,6
2010.	14,7	22,4	30,8	22,7	13,2	32,0	43,7	29,2	26,1
2014.	18,7	26,7	36,4	26,9	13,6	31,0	49,3	31,2	29,2
2018.	15,1	28,2	36,5	26,3	14,2	37,1	55,9	34,6	30,6
2022.	42,3	51,7	60,9	52,1	36,3	59,0	72,8	56,7	54,3

18.tabula. Datora, planšetdatora, viedtālruna lietošana mājas darbu pildīšanai, saziņai, "sērfošanai" internetā trīs un vairāk stundas nedēļas nogalēs vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2006.-2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				KOPĀ
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	24,7	27,8	32,9	28,5	20,6	33,7	39,4	31,3	30,2
2010.	20,2	29,2	43,2	30,8	22,0	42,1	57,0	39,8	35,5
2014.	24,1	35,3	42,5	33,7	17,4	39,1	58,6	38,3	36,2
2018.	19,7	33,2	42,1	31,4	19,8	44,5	61,2	41,0	36,3
2022.	49,5	57,2	66,8	58,2	42,8	65,2	76,0	62,1	60,1

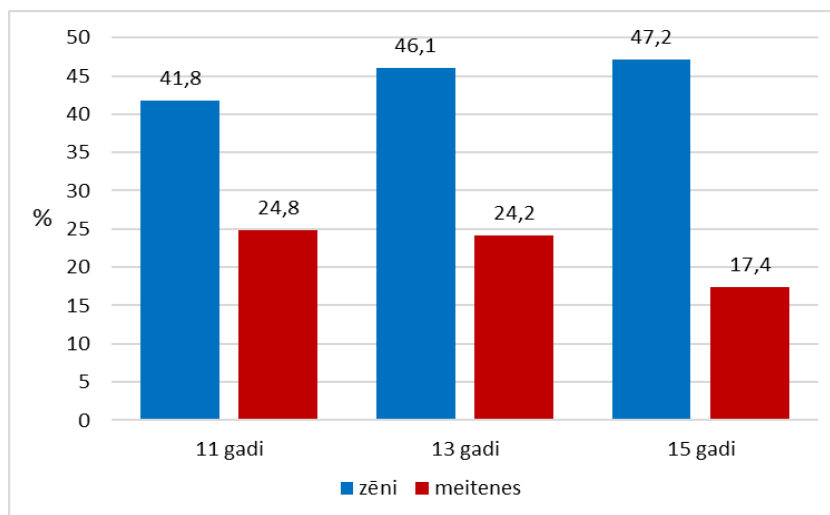
Lai noskaidrotu, cik ilgu laiku skolēni pavada, spēlējot spēles datorā vai spēļu konsolēs, planšetdatorā, viedtālrunī vai citā elektroniskā ierīcē, neieskaitot spēles, kurās nepieciešama fiziskā aktivitāte, piemēram, deju grīda, Wii Fitness, Wii Sporta spēles, Xbox KINECT vai Playstation Moves u.tml., aptaujas anketā tika iekļauts jautājums *“Cik stundu dienā savā brīvajā laikā Tu parasti spēlē spēles datorā vai spēļu konsolēs, planšetdatorā, viedtālrunī vai citā elektroniskā ierīcē?”*.

Analizējot datus vecuma grupās, redzams, ka kopumā visaugstākais skolēnu īpatsvars, kas spēlē spēles elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas dienā darba dienās un nedēļas nogalēs, ir 13-gadīgo grupā. Kopumā spēles elektroniskajās ierīcēs spēlējošo skolēnu īpatsvars ievērojami augstāks ir nedēļas nogalēs (15.att.).



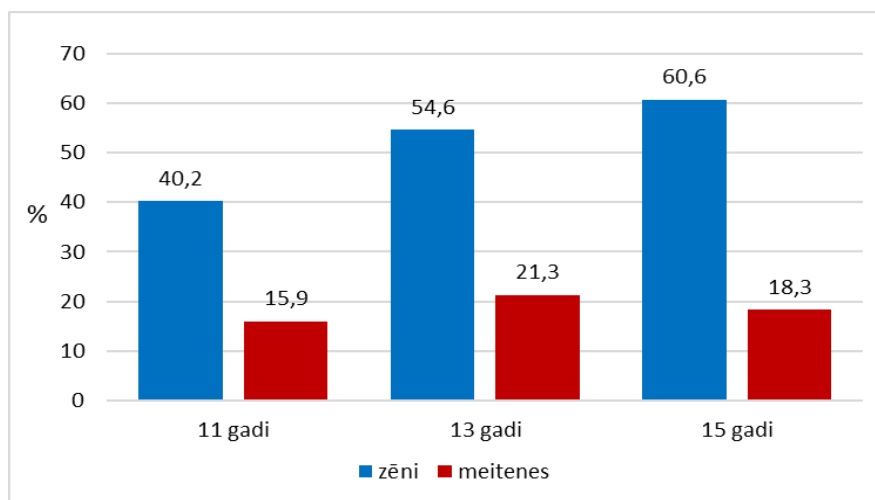
15.attēls. Skolēnu īpatsvars vecuma grupās, kuri spēlē spēles elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas darba dienās un nedēļas nogalēs, 2022.g., (%)

Analizējot datus pēc dzimumiem, redzams, ka darba dienās ievērojami augstāks ir spēles elektroniskajās ierīcēs spēlējošo zēnu īpatsvars. Salīdzinoši vislielākās atšķirības vērojamas starp 15-gadīgajiem zēniem un meitenēm – 29,8 procentpunkti. Meiteņu īpatsvars, kuras spēlē spēles elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas, samazinās, pieaugot vecumam, turpretim zēnu īpatsvars pieaug (16.att.).



16.attēls. Spēļu spēlēšana elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas darba dienās, dzimuma un vecuma grupās, 2022.g., (%)

Nedēļas nogalēs, salīdzinot ar darba dienām, skolēnu īpatsvars, kuri spēlē spēles datorā, spēļu konsolēs vai citās elektroniskās ierīcēs trīs un vairāk stundas, palielinās 13 un 15-gadīgajiem zēniem, bet meitenēm samazinās visās vecuma grupās. Joprojām saglabājas izteiktas atšķirības, analizējot datus pēc dzimuma. Zēnu īpatsvars, kuri spēlē datorspēles, ir ievērojami augstāks nekā meiteņu. Salīdzinoši vislielākās atšķirības vērojamas starp 15-gadīgajiem zēniem un meitenēm – 42,3 procentpunkti. (17.att.).



17.attēls. Spēļu spēlēšana elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas nedēļas nogalēs, dzimuma un vecuma grupās, 2022.g., (%)

Analizējot datus pa aptauju gadiem, redzams, ka visos aptauju gados iezīmējas būtiskas dzimuma atšķirības. Salīdzinot ar iepriekšējās 2018. gada aptaujas datiem, ir ievērojams īpatsvara pieaugums gan zēniem, gan meitenēm, kuri darba dienās spēlēm elektroniskajās ierīcēs atvēl trīs un vairāk stundas. (17.tab.). Tāpat, salīdzinājumā ar iepriekšējo aptauju, ievērojami pieaudzis gan zēnu, gan meiteņu īpatsvars, kuri nedēļas nogalēs spēlēm elektroniskajās ierīcēs atvēl trīs un vairāk stundas. Vislielākais pieaugums vērojams 15-gadīgajiem zēniem – 35,6 procentpunkti (18.tab.).

17.tabula. Spēļu spēlēšana elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas darba dienās vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2006.-2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	33,2	39,0	33,2	35,2	11,4	11,0	4,4	9,0	21,3
2010.	29,6	39,5	40,2	36,5	9,4	12,1	7,9	9,8	22,6
2014.	28,4	38,1	34,7	33,9	11,0	16,8	12,6	13,5	23,3
2018.	24,7	35,3	37,6	32,4	7,8	12,3	10,0	10,0	21,1
2022.	41,8	46,1	47,2	45,1	24,8	24,2	17,4	22,0	33,6

18.tabula. Spēļu spēlēšana elektroniskajās ierīcēs trīs un vairāk stundas nedēļas nogalēs vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2006.-2022., (%)

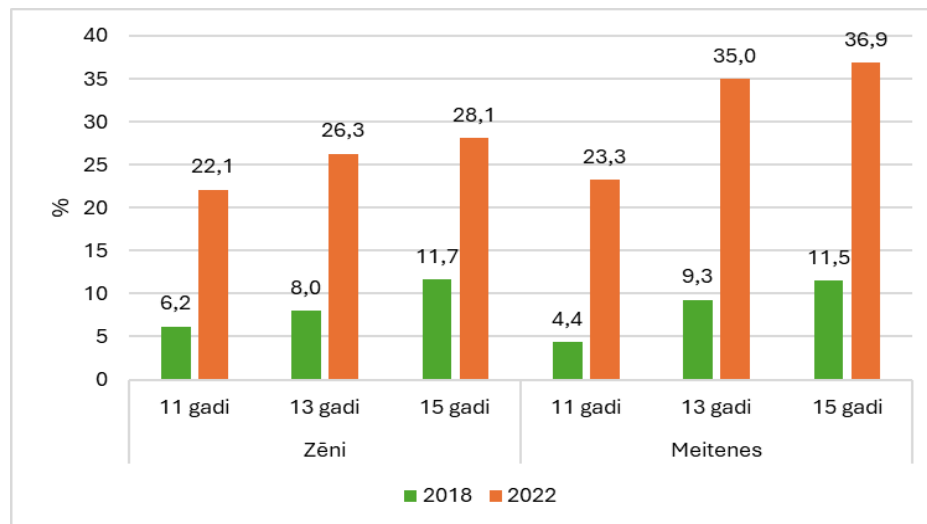
Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2006.	44,5	50,4	45,9	46,8	18,2	19,6	7,4	15,1	30,4
2010.	43,0	52,1	55,2	50,0	17,5	18,8	14,2	16,8	32,7
2014.	38,2	57,5	53,4	49,8	18,5	25,8	19,4	21,2	34,9
2018.	40,2	54,6	30,6	51,5	15,9	21,3	18,3	18,5	34,8
2022.	55,6	64,0	66,2	62,2	34,6	35,5	28,3	32,7	47,5

Sociālo mediju lietošana

Lai gan sociālie mediji skolēniem var veicināt socializēšanos, izglītošanos, atbalsta sajušanu un pavērt plašas izklaides iespējas, tomēr jāņem vērā, ka sociālo mediju lietošana ir saistīta arī ar negatīviem aspektiem. Piemēram, sociālajos medijos skolēni ir pakļauti dažāda veida nelabvēlīgām reklāmām un kibervardarbībai, kā arī pārmērīga sociālo mediju lietošana ir saistīta ar nelabvēlīgiem gan psihiskās, gan fiziskās veselības iznākumiem^{9,10}.

Lai analizētu skolēnu pieredzi ar sociālo mediju lietošanu, 2022. gada aptaujā tika iekļauti jautājumi par priekšrokas došanu tiešsaistes komunikācijai, intensīvu tiešsaistes komunikāciju un problemātisku sociālo mediju lietošanu. Aptaujas anketā skolēniem tika paskaidrots, ka termins *sociālie tīkli* attiecas uz, piemēram, Facebook, Draugiem, WhatsApp, Snapchat, Instagram, Smart Chat un Tik Tok.

Salīdzinot ar 2018. gadu, būtiski pieaudzis to skolēnu īpatsvars, kuri par saviem noslēpumiem, jūtām un bažām vislabprātāk komunicē tiešsaistē. 2022. gadā kopumā priekšroku tiešsaistes komunikācijai dod 28,8% skolēnu. Lielāks īpatsvars meiteņu nekā zēnu dod priekšroku komunikācijai tiešsaistē – 25,7% zēnu un 32,0% meiteņu. Priekšroka tiešsaistes komunikācijai pieaug līdz ar vecumu gan zēnu, gan meiteņu vidū, sasniedzot 36,9% 15 gadus vecu meiteņu vidū (18 att.).

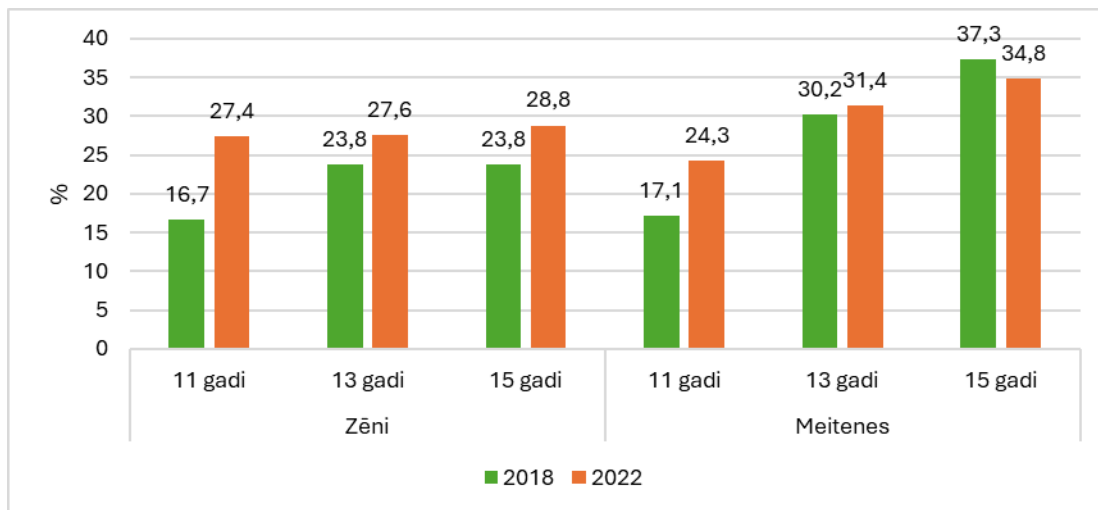


18.att. Priekšrokas došanas tiešsaistes komunikācijai izplatība vecuma un dzimuma grupās, 2018.-2022., (%)

⁹ Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR mental health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>

¹⁰ Boniel-Nissim, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Furstova, J., Marino, C., Lahti, H., Inchley, J., ... Badura, P. (2022). International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use. *Computers in Human Behavior*, 129, 107144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107144>

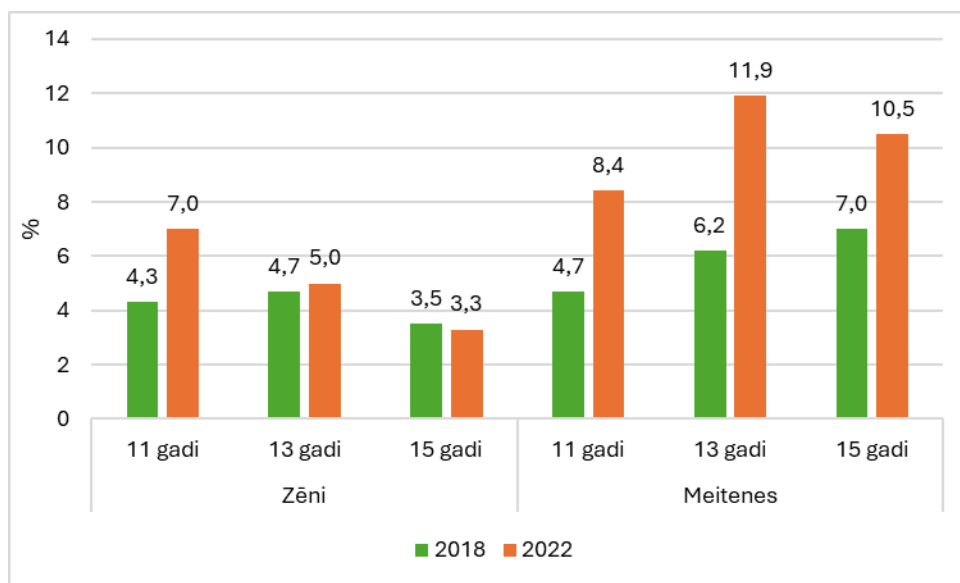
Par intensīviem tiešsaistes komunikācijas lietotājiem tika uzskatīti tie skolēni, kuri dienas laikā tiešsaistes režīmā sazinās ar draugiem vai citiem cilvēkiem gandrīz visu laiku. Kopumā 29,1% skolēnu ir intensīvi tiešsaistes komunikācijas lietotāji – 28,0% zēnu un 30,3% meiteņu. Salīdzinot ar 2018. gadu, vērojams intensīvu tiešsaistes komunikācijas lietotāju īpatsvara pieaugums visās grupās, izņemot 15 gadus vecu meiteņu vidū. Vislielākais pieaugums vērojams zēnu un 11 gadus vecu skolēnu vidū (19. att.).



19.att. Intensīvas tiešsaistes komunikācijas izplatība vecuma un dzimuma grupās, 2018.-2022., (%)

Problemātisku sociālo tīklu lietošanu var raksturot tādas pazīmes kā regulāra domāšana par sociālajiem tīkliem, slikta pašsajūta brīdī, kad nav iespējas lietot sociālos tīklus, citu nodarbjumu pamešana novārtā un konflikti ar citiem sociālo tīklu lietošanas dēļ, melošana par sociālo tīklu lietošanas ilgumu, patvēruma meklēšana sociālajos tīklos no negatīvām izjūtām un neveiksmīgi mēģinājumi pavadīt mazāk laika sociālajos tīklos. Pētījumos līdz šim atklāts, ka problemātiska sociālo tīklu lietošana bērniem un pusaudžiem ir saistīta ar trauksmi, depresiju, pazeminātu miega kvalitāti, tādām somatiskām sūdzībām kā galvassāpes, muguras sāpes, reibonis u.c.¹⁰.

Pētījuma rezultāti rāda, ka kopumā 7,7% skolēnu ir problemātiski sociālo mediju lietotāji – 5,0% zēnu un divreiz vairāk meiteņu (10,3%). Zēnu vidū visaugstākais problemātiskas sociālo tīklu lietošanas īpatsvars ir 11 gadu vecuma grupā, savukārt meiteņu vidū – 13 gadu vecuma grupā. Salīdzinot ar 2018. gadu, problemātisko sociālo tīklu lietotāju īpatsvars ir palielinājies, ar izteiktākām izmaiņām meiteņu vidū (20. att.).



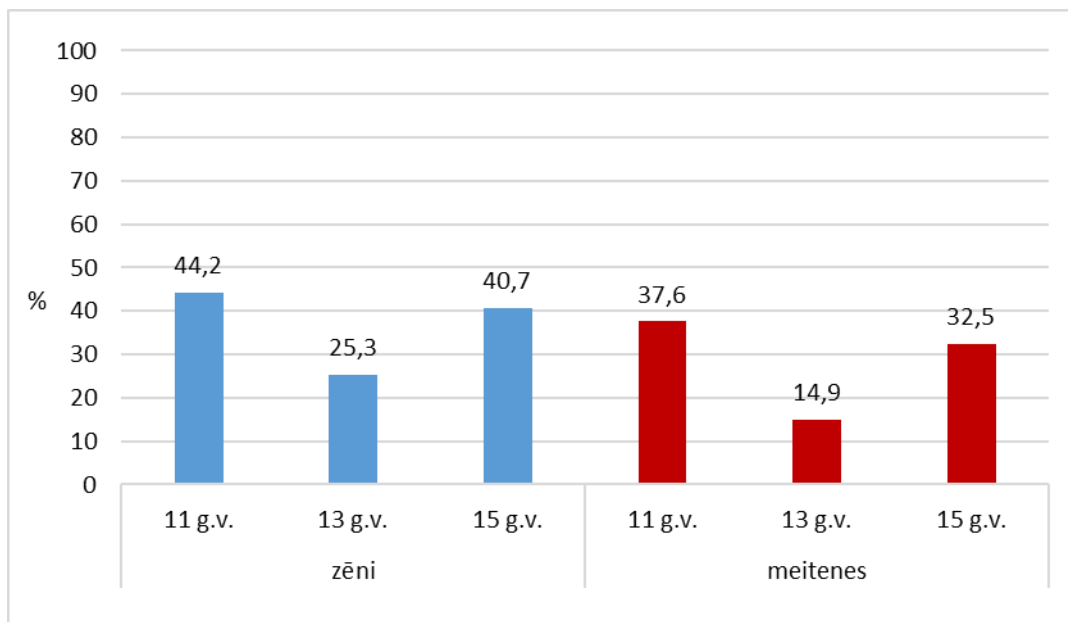
20.attēls. Problemātiskas sociālo tīklu lietošanas izplatība vecuma un dzimuma grupās, 2018.-2022., (%)

Miegs

Pusaudžiem miega ilgums tika noskaidrots, jautājot par gulētiešanas un celšanās laiku atsevišķi skolas dienās un brīvdienās. Vidējais miega ilgums pusaudžiem darba dienās ir 7,73 stundas, bet nedēļas nogalēs – 9,53 stundas. Zēniem un meitenēm miega ilguma sadalījums skolas dienās un brīvdienās būtiski neatšķiras.

Saskaņā ar ASV Nacionālā miega fonda rekomendācijām par pietiekamu miega ilgumu 6-13 g.v. pusaudžiem uzskatāmas 9-11 stundas miega un 14 -17 g.v. pusaudžiem – 8-10 stundas. Ņemot vērā individuālo varietāti, daļai pusaudžu pietiekams miega ilgums šajās vecuma grupās var būt arī 7 stundas, kas gan tiek uzskatīts par minimālo pietiekamo miega ilgumu vecuma grupā no 6 līdz 17 gadiem¹¹.

Aptaujas dati liecina, ka kopumā 32,3% pusaudžu skolas dienās miegā pavadā attiecīgajai vecuma grupai pietiekamu stundu skaitu saskaņā ar iepriekš minētajām vadlīnijām, bet 67,7% guļ mazāk par rekomendēto stundu skaitu. Turklāt pastāv atšķirības vecuma grupās skolēnu īpatsvarā ar vecuma grupai atbilstošu miega ilgumu (21.att.). Brīvdienās pietiekams miega ilgums ir kopumā 76,3% pusaudžu (22.att.).

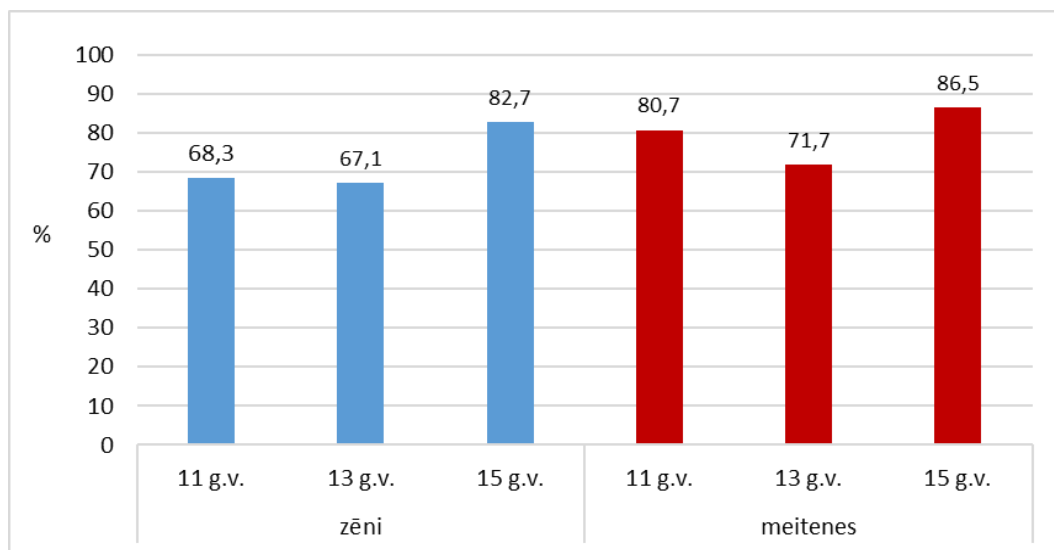


21.attēls. Pusaudžu īpatsvars ar pietiekamu miega ilgumu dzimuma un vecuma grupās darba dienās, 2022.g., (%)

Lielākais pusaudžu īpatsvars ar pietiekamu miega ilgumu skolas dienās ir 11 gadīgo pusaudžu vecuma grupā – 44,2% zēnu un 37,6% meiteņu miegā pavadā

¹¹ Hirshkowitz, M., et al., *National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report*. Sleep Health, 2015. 1(4): p. 233-243.

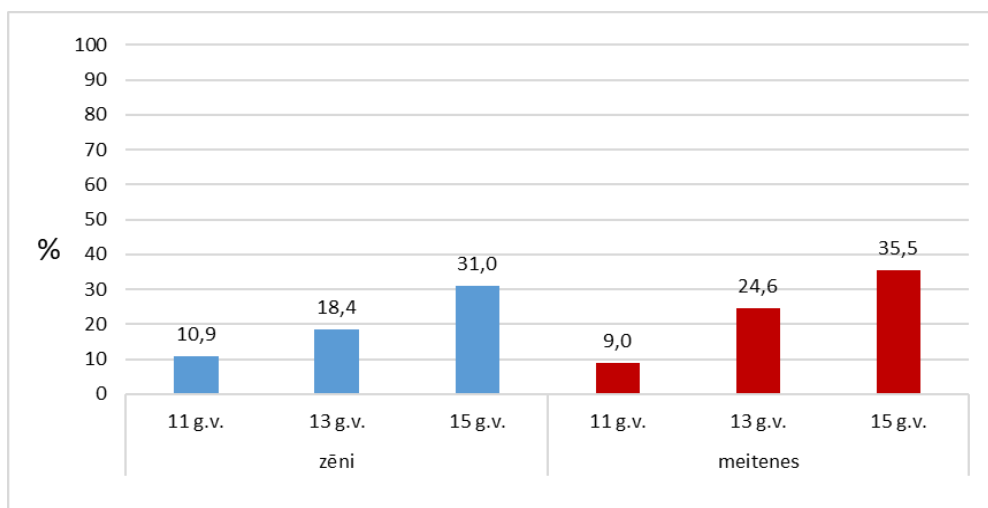
vismaz 9 stundas. Aptuveni divas reizes zemāks ir pusaudžu īpatsvars ar rekomendējamo miega ilgumu 13 gadus veco pusaudžu vidū – 9 stundu miega ilgums ir tikai 25,3% zēnu un 14,9% meiteņu. 15 gadus veco pusaudžu grupā rekomendētais 8 stundu miega ilgums ir 40,7% zēnu un 32,5% meiteņu.



22.attēls. Pusaudžu īpatsvars ar pietiekamu miega ilgumu dzimuma un vecuma grupās brīvdienā, 2022.g., (%)

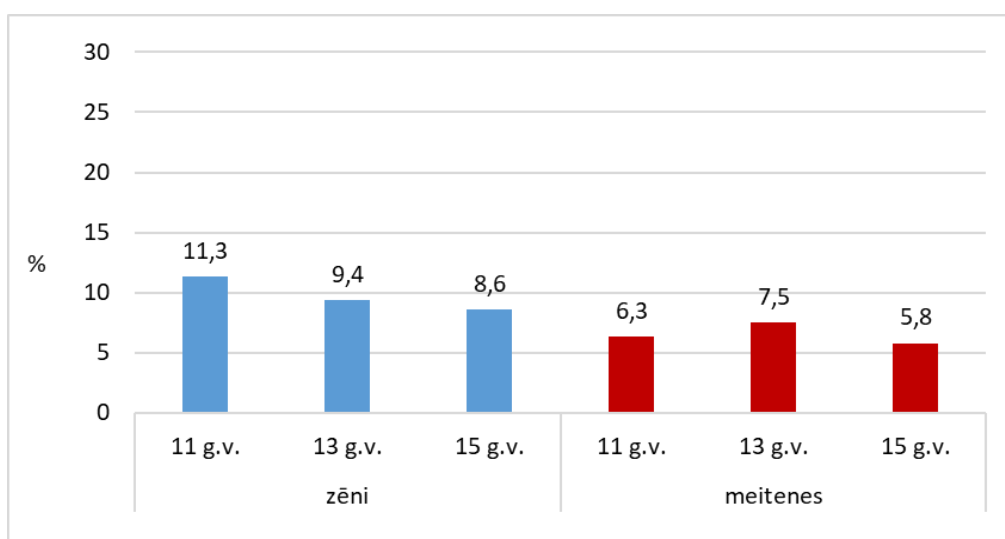
Brīvdienās pietiekams miega ilgums ir lielākajai daļai pusaudžu visās vecuma grupās. Turklāt lielākais īpatsvars ar pietiekamu miega ilgumu ir 15 gadus veco pusaudžu grupā – 82,7% zēnu un 86,5% meiteņu miegā pavada savai vecuma grupai rekomendētās 8 stundas. (22.att).

Analizējot pusaudžu īpatsvaru dzimuma un vecuma grupās, kuri miegā pavada mazāk par 7h (t.i., mazāk par minimālo pietiekamo miega ilgumu), secināms, ka kopumā 21,9% pusaudžu skolas dienās miegā pavada mazāk par minimālo pietiekamo 7 stundu skaitu, kas ir par 2,6 procentpunktiem vairāk kā 2018. gada aptaujā. Brīvdienās mazāk kā 7 stundas miegā pavada kopumā 8,1% pusaudžu, kas ir par 3,7 procentpunktiem vairāk kā 2018. gada aptaujā (23.att. un 24.att.).



22.attēls. Pusaudžu īpatsvars ar mazāk kā 7 stundu miega ilgumu dzimuma un vecuma grupās skolas dienās, 2022.g., (%)

Lielākais pusaudžu īpatsvars, kuri miegā pavada mazāk par 7 stundām, ir 15 gadus vecu pusaudžu vidū – 31,1% zēnu un 35,5% meiteņu. Savukārt vairāk kā trīs reizes zemāks ir 11 gadus veco pusaudžu īpatsvars, kuri miegā pavada mazāk par minimālo ieteicamo 7 stundu skaitu, proti, 10,9% zēnu un 9,0% meiteņu.

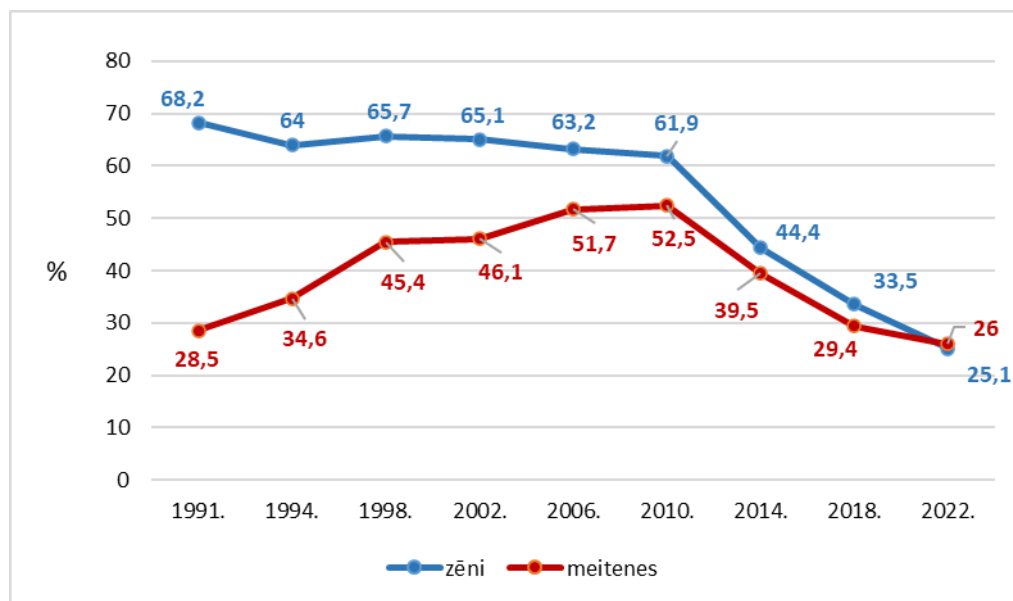


24.attēls. Pusaudžu īpatsvars ar mazāk kā 7 stundu miega ilgumu dzimuma un vecuma grupās brīvdienās, 2022.g., (%)

Lai arī nav liels to pusaudžu īpatsvars, kuri brīvdienās miegā pavada mazāk par 7 stundām (no 6,3% 11 gadus veco meiteņu vidū līdz 11,3% 11 gadus veco zēnu vidū), visās vecuma grupās zēnu vidū ir turpat divas reizes augstāks to pusaudžu īpatsvars, kuri guļ mazāk par 7 stundām, nekā attiecīgajās vecuma grupās meiteņu vidū. Satraucoša ir tendence, ka kopš 2018. gada aptaujas abās dzimuma grupās un visās vecuma grupās teju dubultojies pusaudžu īpatsvars, kuri brīvdienās guļ mazāk par 7 stundām (salīdzinājumam, 2018.gada aptaujā zēnu grupā mazāk par 7 stundām miega pavadīja 11.g.v. – 5,1%, 13.g.v. – 6,7%, 15.g.v. – 5,0%, meiteņu grupā: 11 g.v. – 2,6%, 13 g.v. – 3,3% un 15 g.v. – 3,4%).

Smēķēšana

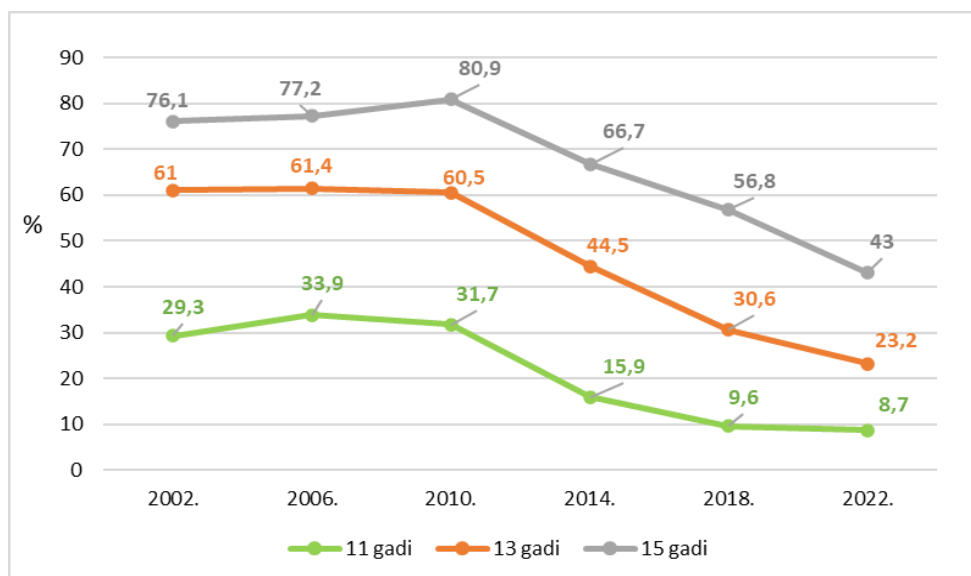
Smēķēšana joprojām ir galvenais iedzīvotāju priekšlaicīgas nāves cēlonis Eiropas Savienībā (ES), tostarp Latvijā, jo saglabājas augsta tabakas produktu lietošanas izplatība iedzīvotājiem. Neapšaubāmi, tas ietekmē smēķēšanas paraduma izplatību arī pusaudžu populācijā.



25.attēls. Skolēnu īpatsvars, kuri kādreiz ir smēķējuši vismaz vienu cigareti, cigāru, pīpi vai ūdenspīpi, dzimuma grupās, 1991.-2022., (%)

25.attēlā redzam skolēnu īpatsvaru dzimuma grupās laika posmā no 1991.gada līdz 2022.gadam, kas ir kādreiz mēģinājuši smēķēt, izsmēķējot vismaz vienu cigareti, cigarellu, pīpi vai ūdenspīpi. Pēdējās trijās aptaujās novēro ievērojamu samazinājumu kādreiz smēķēt pamēģinājušo pusaudžu, īpaši zēnu, īpatsvaram.

26.attēlā redzams, ka turpina samazināties skolēnu īpatsvars, kuri kādreiz ir izsmēķējuši vismaz vienu cigareti un tml., visās trijās pētījuma vecumgrupās.



26.attēls. Skolēnu īpatsvars, kuri kādreiz smēķējuši (vismaz vienu cigareti un tml.), vecuma grupās, 2002.-2022., (%)

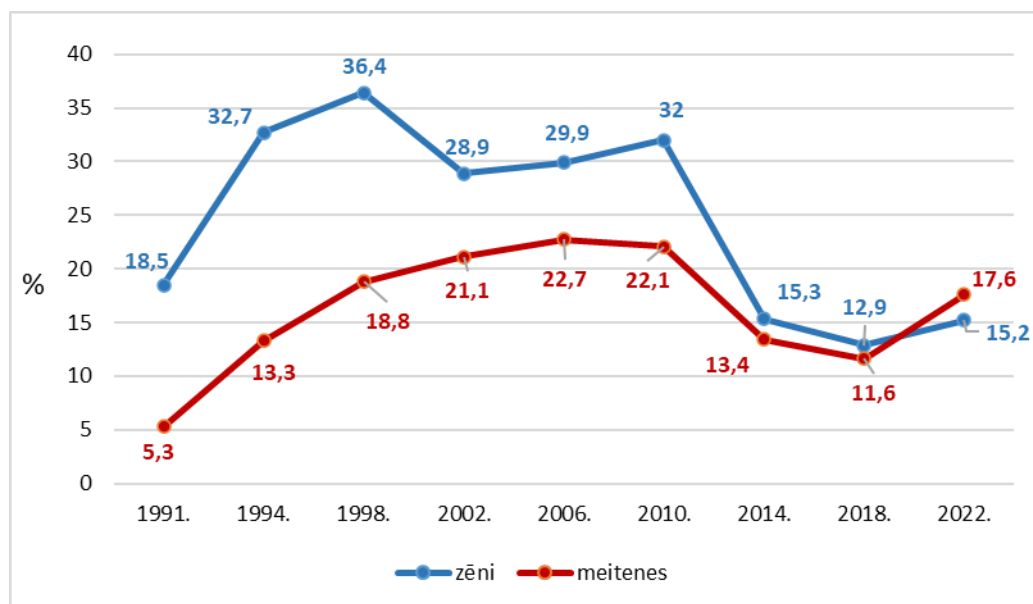
Lai noskaidrotu vismaz reizi nedēļā smēķējošo skolēnu īpatsvaru, anketā ir iekļauts jautājums „Cik bieži tu smēķē pašlaik?”, ar atbilžu variantiem: *katru dienu; vismaz reizi nedēļā, bet ne katru dienu; retāk kā reizi nedēļā; es vispār nesmēķēju.*

21.tabulā redzams smēķēšanas īpatsvars vismaz reizi nedēļā (*katru dienu + vismaz reizi nedēļā, bet ne katru dienu*) aptaujas mērķa vecuma un dzimuma grupās laika posmā no 1991.gada līdz 2022.gadam. Pēdējās aptaujas dati uzrāda vismaz reizi nedēļā smēķēšanas izplatības pieaugumu 13 un 15-gadīgiem skolēniem, īpaši attiecīgā vecuma meitenēm.

21.tabula. Smēķēšanas izplatība (vismaz reizi nedēļā) vecuma un dzimuma grupās, 1991.-2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
1991.	4,8	9,3	18,5	9,7	1,0	1,3	5,3	2,8	5.7
1994.	1,5	12,4	32,7	14,3	0,6	2,6	13,3	6,2	9.8
1998.	3,1	15,1	36,4	17,5	0,3	6,9	18,8	9,3	13.0
2002.	1,8	16,4	28,9	15,0	0,5	5,9	21,1	9,3	12.0
2006.	2,7	11,2	29,9	14,0	1,1	10,0	22,7	11,2	12.6
2010.	2,3	11,3	32,0	14,9	0,8	7,4	22,1	9,8	12.2
2014.	0,9	3,0	15,3	5,9	0,4	3,2	13,4	5,6	5.8
2018.	0,9	3,1	12,9	5,4	0,5	2,7	11,6	4,7	5.1
2022.	0,7	4,9	15,2	7,2	0,4	5,6	17,6	8,1	7.7

27.attēlā redzams, ka vismaz reizi nedēļā smēķējošo 15-gadīgo meiteņu īpatsvars pirmo reizi pētījuma veikšanas laikā ir augstāks nekā attiecīgā vecuma zēnu īpatsvars.



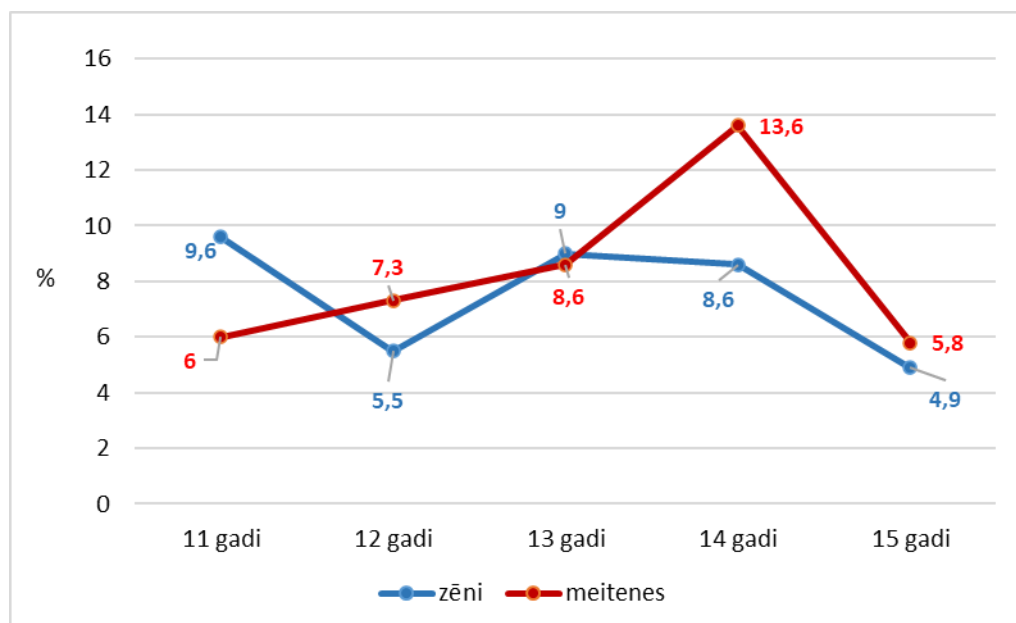
27.attēls. 15-gadīgu vismaz reizi nedēļā smēķējošu skolēnu īpatsvars, dzimuma grupās, 1991.-2022., (%)

Aptaujas anketā skolēniem ir iekļauts jautājums *Cik dienas Tu esi smēķējis /usi cigarettes pēdējo 30 dienu laikā?* Kopumā 2022.gadā 9,5% skolēnu norāda, ka vismaz vienu dienu pēdējā mēneša laikā ir smēķējuši. Būtiski augstāks ir 15-gadīgu gan zēnu, gan meiteņu īpatsvars, kuri ir vismaz vienu dienu smēķējuši pēdējā mēneša laikā (22.tab.).

22.tabula Smēķēšanas izplatība vismaz vienu dienu pēdējo 30 dienu laikā vecuma un dzimuma grupās, 2014.-2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2014.	2,5	7,8	21,9	10,2	1,2	7,9	24,0	10,9	10,5
2018.	3,6	7,0	20,7	10,0	0,9	8,0	24,0	10,4	10,2
2022.	1,3	5,7	17,8	8,5	1,8	8,5	20,3	10,4	9,5

15-gadīgajiem skolēniem aptaujas anketā tiek jautāts arī par vecumu, kādā viņi pirmo reizi ir smēķējuši cigareti, vairāk nekā tikai vienreiz ievēlot cigarettes dūmus. Saskaņā ar 2022.gada pētījuma datiem, augstākais 15-gadīgo zēnu īpatsvars pirmo reizi ir smēķējuši 11 gadu vecumā - 9,6%. Savukārt 15-gadīgām meitenēm 14 gadu vecumā ir augstākais pirmo reizi smēķējošo meiteņu īpatsvars – 13,6% (28.att.).



28.attēls. Vecums, kad 15-gadīgie skolēni pirmo reizi smēķēja cigareti, 2022., (%)

Elektronisko cigarešu un citu tabakas/nikotīna produktu lietošana

Elektroniskās cigaretes

Kopš 2018.gada aptaujas skolēniem anketā tiek jautāts par elektronisko cigarešu, vaipera lietošanu dzīvē vispār un pēdējo 30 dienu laikā.

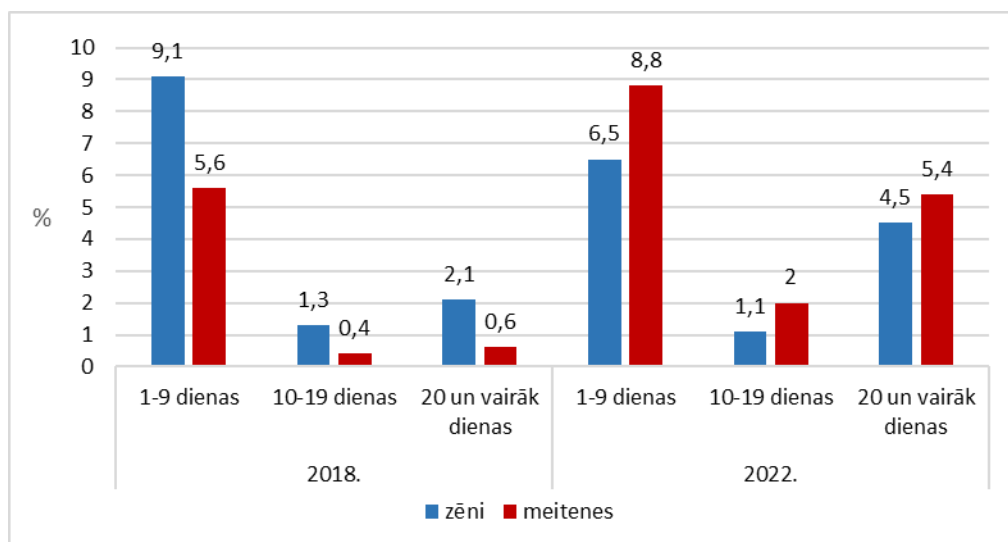
2022.gadā kopumā savā dzīvē vismaz vienu dienu elektronisko cigareti ir lietojuši 26,5% (2018.g. - 26,6%) skolēnu, attiecīgi 24,3% (2018.g. - 31,1%) zēnu un 28,8% (2018.g. - 22,3%) meiteņu.

Pēdējo 30 dienu laikā vismaz vienu dienu elektronisko cigareti/vaiperi ir lietojuši 14,2% skolēnu, attiecīgi 12,2% zēnu un 16,2% meiteņu. Salīdzinot ar 2018.gada datiem, novēro ievērojamu kāpumu elektronisko cigarešu lietošanas izplatībā pēdējā mēneša laikā meitenēm, īpaši 13 un 15 gadu vecumā (23.tab.)

23.tabula. E-cigaretes/vaipera lietošana vismaz vienu dienu pēdējo 30 dienu laikā vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2018.-2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2018.	4,2	10,8	23,5	12,5	1,1	6,4	13,8	6,8	9,6
2022.	2,3	8,5	25,1	12,2	2,7	13,8	30,9	16,2	14,2

Salīdzinot ar 2018.gada datiem, 2022.gadā ir pieaudzis pusaudžu īpatsvars, kuri gandrīz ik dienas (*20 un vairāk dienas*) pēdējo 30 dienu laikā ir lietojuši elektronisko cigareti/vaiperi, īpaši meiteņu grupā (*29.att.*).

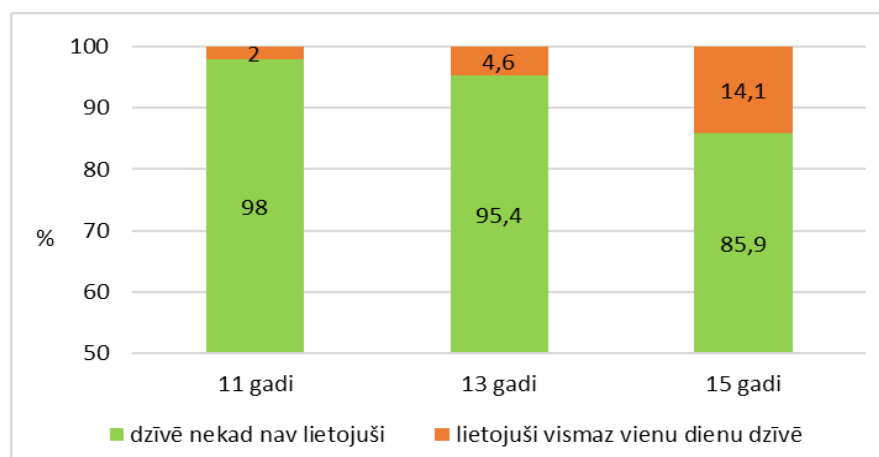


29.attēls. Skolēnu īpatsvars, kuri pēdējo 30 dienu laikā lietojuši elektronisko cigareti/vaiperi, dzimuma grupās, 2018.-2022., (%)

Karsējamā tabaka

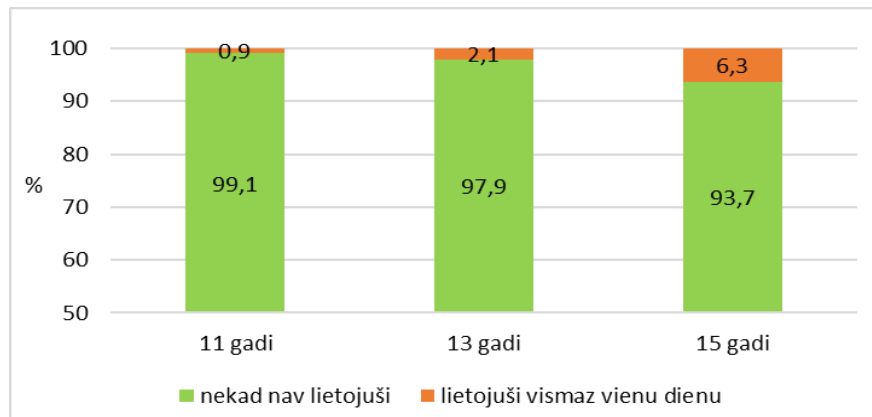
Pētījuma 2022./2023. mācību gada aptaujā pirmo reizi aptaujas anketā skolēniem tika iekļauts jautājums par to, cik dienas ir lietota karsējamā tabaka (piem., IQOS, Glo, TEEPS) vispār dzīvē un pēdējo 30 dienu laikā.

Savā dzīvē vispār nekad karsējamo tabaku nav smēķējuši 93% pētījuma mērķa grupas skolēnu, attiecīgi 93,5% zēnu un 92,4% meiteņu. Analizējot datus vecuma grupās, redzam, ka 14,1% piecpadsmīgadīgo skolēnu savā dzīvē karsējamo tabaku lietojuši vismaz vienu dienu (iekļauts no 1-2 dienas līdz 30 un vairāk dienas). (30.att.)



30.attēls. Karsējamās tabakas lietošana dzīvē vispār vecuma grupās, 2022., (%)

Pēdējo 30 dienu laikā karsējamo tabaku nekad nav smēķējuši 96,8% skolēnu, attiecīgi 97% zēnu un 96,7% meiteņu. Attiecībā uz tiem, kuri ir lietojuši karsējamo tabaku vismaz vienu dienu (iekļauts no 1-2 dienas līdz 30 un vairāk dienas) pēdējo 30 dienu laikā, redzam, ka augstākais īpatsvars (6,3%) ir 15-gadīgo skolēnu grupā. (31.att.)

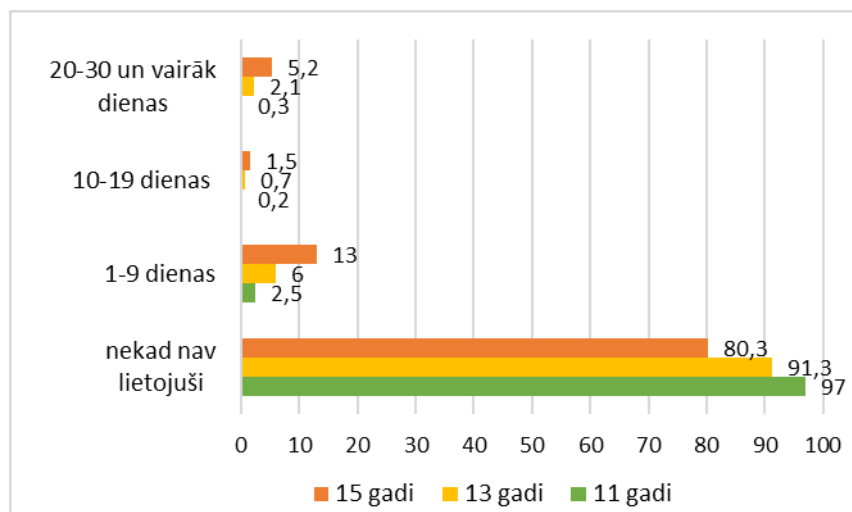


31.attēls. Karsējamās tabakas lietošana pēdējo 30 dienu laikā vecuma grupās, 2022., (%)

Nikotīna spilventiņi

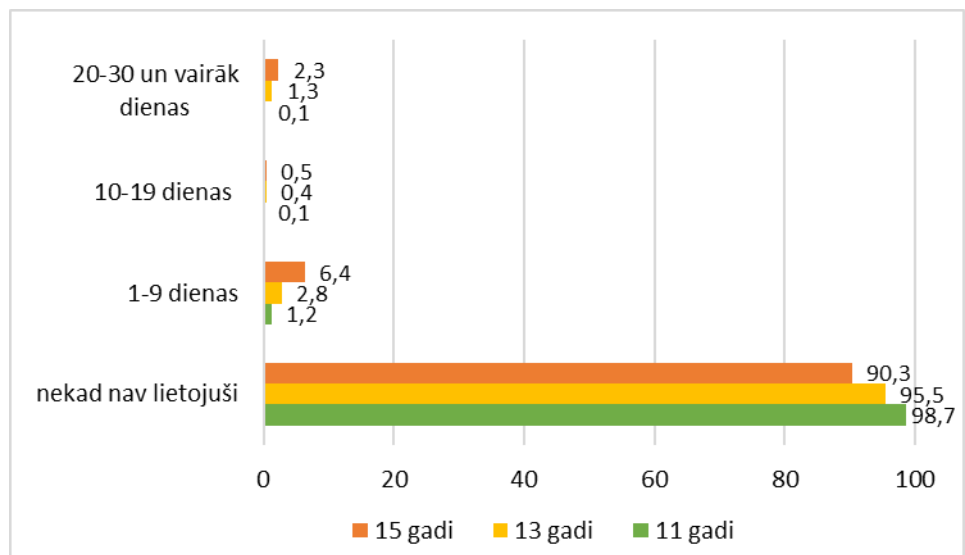
Jautājums "Cik dienās Tu esi lietojis/usi nikotīna spilventiņus savā dzīvē vispār un pēdējās 30 dienās" aptaujā tika iekļauts pirmo reizi. Jautājumā atbilžu variantu gradācija gan par "savā dzīvē vispār", gan "pēdējo 30 dienu laikā" bija "nekad, 1-2 dienas, 3-5 dienas, 6-9 dienas, 10-19 dienas, 20-29 dienas, 30 un vairāk dienas".

Kopumā nekad savā dzīvē nikotīna spilventiņus nav lietojuši 89,4% pētījuma mērķa grupas skolēnu, 89,4% zēnu un 89,3% meiteņu. Analizējot datus par nikotīna spilventiņu lietošanas biežumu vispār dzīvē vecuma grupās, redzams, ka nikotīna spilventiņu lietošanas mēģinājumi palielinās līdz ar vecumu. (32.att.)



32.attēls. Nikotīna spilventiņu lietošana vispār dzīvē vecuma grupās, 2022., (%)

Pēdējo 30 dienu laikā nikotīna spilventiņus nekad nav lietojuši 94,8% skolēnu, attiecīgi 94,4% zēnu un 95,1% meiteņu. 33.attēlā redzama nikotīna spilventiņu lietošanas izplatība vecuma grupās pēdējo 30 dienu laikā. Palielinoties skolēnu vecumam, pieaug arī regulāri nikotīna spilventiņu lietojošu skolēnu īpatsvars.



33.attēls. Nikotīna spilventiņu lietošana pēdējo 30 dienu laikā vecuma grupās, 2022., (%)

Alkohola lietošana

Pusaudžu vecums ir laiks, kad veidojas un nostiprinās veselību ietekmējošie uzvedības paradumi, tajā skaitā arī riskantas uzvedības paradumi.

Lai noskaidrotu alkohola lietošanas izplatību pusaudžiem, aptaujas anketā iekļauts jautājums “*Cik dienas Tu esi dzēris alkoholu pēdējo 30 dienu laikā?*”. Kā redzams 24.tabulā, kopumā 14,4% skolēnu atzīst, ka pēdējo 30 dienu laikā alkoholu ir lietojuši vismaz vienu dienu. Augstākais alkoholu lietojušo pusaudžu īpatsvars ir 15-gadīgo grupā abiem dzimumiem. Būtiski augstāks ir pēdējā mēneša laikā vismaz vienu dienu alkoholu lietojušo meiteņu īpatsvars, īpaši 13 un 15-gadīgo grupā. Salīdzinot ar 2018.gada aptaujas datiem, ir būtisks pēdējā mēneša laikā vismaz vienu dienu alkoholu lietojušo pusaudžu īpatsvara samazinājums.

24.tabula. Alkohola lietošana vismaz vienu dienu pēdējo 30 dienu laikā vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2014.-2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2014.	4,7	15,0	31,6	16,6	2,6	13,2	37,7	17,7	17,2
2018.	5,9	14,4	35,2	18,0	4,6	20,9	46,5	23,0	20,5
2022.	3,1	8,8	24,8	12,5	3,4	13,2	31,4	16,4	14,4

Anketā ir iekļauts jautājums, lai noskaidrotu pusaudžu piedzeršanās izplatību gan dzīvē vispār, gan pēdējo 30 dienu laikā: “*Vai Tu kādreiz esi lietojis tik daudz alkohola, ka esi bijis/-usi patiešām piedzēries/-usies?*” ar atbilžu variantiem *Nē, nekad; Jā, vienreiz; Jā, 2-3 reizes; Jā 4-10 reizes; Jā, vairāk kā 10 reizes*. 25.tabulā redzam, ka kopumā pēdējo 30 dienu laikā vismaz vienu reizi ir bijuši piedzērušies 6,6% skolēnu. Visaugstākais ir 15-gadīgu zēnu un meiteņu īpatsvars, kuri pēdējā mēneša laikā ir bijuši piedzērušies vismaz vienu reizi.

25.tabula. Piedzeršanās vismaz vienu reizi izplatība pēdējo 30 dienu laikā vecumgrupās zēniem un meitenēm, 2014.-2022., (%)

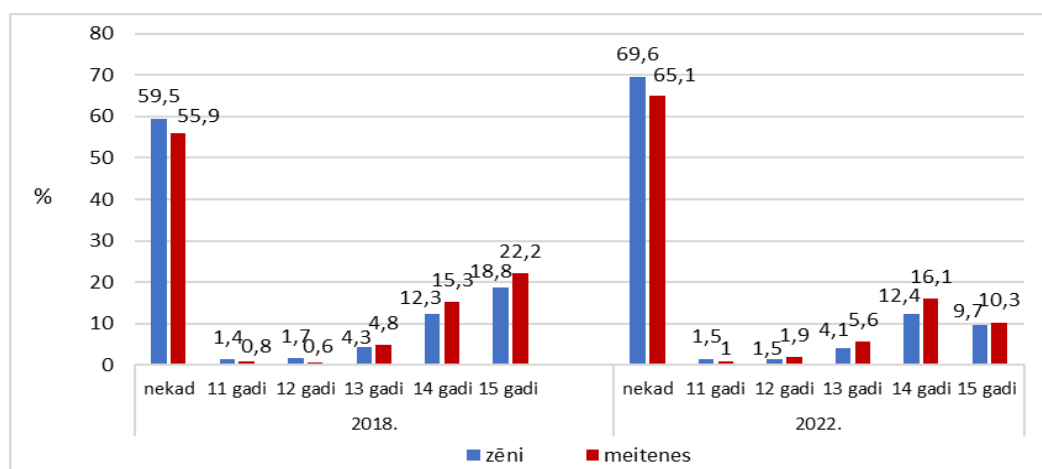
Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2014.	1,3	4,4	15,7	7,0	0,5	4,4	14,7	6,4	6,5
2018.	1,6	4,1	14,6	6,4	0,6	5,9	17,9	7,8	7,1
2022.	0,8	4,2	13,8	6,4	0,5	5,5	13,9	6,8	6,6

Pēdējās aptaujas dati parāda, ka šī pētījuma īstenošanas laikā ir sasniegts zemākais skolēnu īpatsvars – 9,3%, kuri ir savā dzīvē bijuši piedzērušies 2 un vairāk reizes. Turklāt šajā aptaujā zēnu īpatsvars visās vecumgrupās, kuri savā dzīvē ir bijuši piedzērušies divas un vairāk reizes, ir zemāks nekā meiteņu īpatsvars (26.tab.).

26.tabula. Skolēnu īpatsvars, kas savā dzīvē bijuši piedzērušies vismaz 2 un vairāk reizes, vecuma un dzimuma grupās, 1994.-2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
1994.	2,7	9,5	33,7	14,3	0,9	3,8	19,6	9,2	11,4
1998.	3,6	14,3	45,9	20,3	0,5	7,4	22,8	11,0	15,2
2002.	4,6	19,9	41,4	21,0	1,3	6,1	25,5	11,2	15,8
2006.	8,3	23,1	50,4	26,5	2,5	15,9	39,1	19,0	22,6
2010.	8,4	25,3	51,3	27,9	1,5	12,4	41,9	18,1	22,7
2014.	2,1	10,1	30,5	13,4	0,4	6,4	25,6	10,7	12,0
2018.	1,5	6,5	24,3	10,3	0,4	5,6	24,0	9,4	9,9
2022.	0,7	5,3	18,9	8,5	0,8	6,3	22,2	10,1	9,3

Aptaujas anketā 15-gadīgajiem skolēniem tiek jautāts par vecumu, kurā viņi ir bijuši pirmo reizi piedzērušies. Tas ļauj noskaidrot pirmo reizi piedzērušos 13-gadīgu un jaunāku skolēnu proporciju. 34.attēlā redzam, ka, salīdzinot ar 2018.gada pētījuma datiem, par apmēram 10 procentpunktiem gan zēniem, gan meitenēm ir palielinājies to 15-gadīgo pusaudžu īpatsvars, kuri nekad nav bijuši piedzērušies. Pēdējās aptaujas dati parāda, ka lielākais 15-gadīgo pusaudžu īpatsvars, pirmo reizi ir bijuši piedzērušies 14 gadu vecumā, īpaši meitenes.



34.attēls. Vecums, kādā 15-gadīgie skolēni pirmo reizi bija piedzērušies, 2018. – 2022., (%)

IEGŪTĀS TRAUMAS UN DALĪBA KAUTIŅOS

Traumas pusaudžu vidū ir nozīmīga sabiedrības veselības problēma visā pasaulē. Tās var rasties dažādu iemeslu dēļ, tostarp sporta, transportlīdzekļu negadījumu, vardarbības, kritienu, saindēšanās un citu negadījumu rezultātā.¹²

No pētījumiem un statistikas datu apkopojumiem ir zināms, ka traumas ir galvenais pusaudžu nāves un invaliditātes cēlonis visā pasaulē, pie tam situācijā vēro tikai nelielus uzlabojumus salīdzinājumā ar trīs desmitgadēm iepriekš. Datos tiek konstatētas dzimumu atšķirības, proti, zēniem traumas ir biežāk nekā meitenēm, īpaši iegūtas tādās aktivitātēs kā sports un riskanta uzvedība. Visbiežāk sastopamie traumu veidi pusaudžiem ir lūzumi, smadzeņu satricinājumi, grieztas brūces, apdegumi un sastiepumi. Kā riska faktori negadījumiem un traumu iespējamībai tiek minētas pusaudžu vecumam raksturīgās attīstības īpatnības, piemēram, impulsivitāte un riska uzņemšanās, arī riskanta uzvedība, piemēram, narkotiku lietošana, izklaidīga braukšana, sportam paredzēto aizsarglīdzekļu nelietošana un iesaistīšanās vardarbībā.

Traumu skaitu palielina arī vides riski, kā nedroša dzīvesvieta, slikta atpūtas vietu un ceļu infrastruktūra u.c.. Būtiska ir līdzcilvēku ietekme, proti, bērniem pieaugot, mazinās vecāku kontrole, savukārt pieaug vienaudžu ietekme un spiediens, kas nereti mudina pusaudzi iesaistīties riskantās un bīstamās darbībās ar paaugstinātu traumatisma iespēju. Tāpat pusaudžiem ar garīgās veselības problēmām, piemēram, depresiju vai trauksmi, var būt lielāks traumu risks, jo ir traucēti lēmumu pieņemšanas un stresa pārvarēšanas mehānismi. Savukārt traumas rada negatīvas sekas gan pusaudža fiziskajai, gan psihoemocionālajai, gan sociālajai labbūtībai.¹³

Latvijā veiktais Skolēnu veselības paradumu pētījums, kurš tiek realizēts katrus četrus gadus un aptver reprezentablu skolēnu grupu 11, 13 un 15 gadus vecumā, ir veids, kā periodiski iegūt datus par dažādu ievainojumu biežumu un to veicinošiem apstākļiem pusaudžu vecumā.

No astoņām skolēnu veselības paradumu pētījumu aptaujām laika periodā no 1994. gada līdz 2022. gadam var secināt, ka traumatisma problēma pusaudžu vidū nav mazinājusies. Aptaujas dalībnieku atbildes uz jautājumu: *“Cik reizi pēdējo 12 mēnešu laikā Tu esi bijis/usi ievainots/a un Tev vajadzēja ārstēties pie ārsta vai medmāsas?”* liecina, ka gada laikā ievainojumus ieguvuši vairāk kā puse no visiem respondentiem, proti, 52,5 % meiteņu un 59,2% zēnu. Cietušo skaits ir augsts un salīdzinoši līdzīgs abiem dzimumiem visās vecuma grupās, taču

¹² Peden AE, Minniti S, Işın A, Maua R, Bhaumik S. Unintentional injuries in adolescents: a neglected issue in global health. *Lancet Child Adolesc Health*. 2023 Jul;7(7):447-449. doi: 10.1016/S2352-4642(23)00134-7. PMID: 37349017.

¹³ Larkin HD. Transport and Unintentional Injuries Among Adolescents and Young Adults. *JAMA*. 2022 Sep 20;328(11):1029. doi: 10.1001/jama.2022.14712. PMID: 36125464

visvairāk to ir starp 11 gadus veciem zēniem – 66,2% un 13 gadus vecām meitenēm – 54% (skat. 27.tab.)

27. tabula. Pusaudžu īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā guvuši traumu un vērsušies pēc medicīniskās palīdzības, 2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
1994.	30,3	26,5	28,2	28,4	17,5	14,5	12,6	14,7	20,8
1998.	39,2	44,8	45,3	42,9	37,0	39,9	46,3	40,9	41,6
2002.	50,9	52,3	49,9	51,2	42,1	34,4	41,3	39,6	45,0
2006.	45,2	53,1	50,7	49,6	37,8	40,3	39,4	39,2	44,2
2010.	70,7	66,8	59,3	65,8	59,5	52,2	46,0	52,7	59,0
2014.	63,2	64,8	61,6	63,3	54,3	55,4	54,3	54,7	58,8
2018.	63,4	65,9	60,4	63,4	50,4	58,5	57,7	55,3	59,3
2022.	66,2	59,7	52,2	59,2	52,0	54,0	51,6	52,5	55,9

Salīdzinot ar iepriekšējo aptauju 2018. gadā, traumu ieguvušo īpatsvars 2022. gadā nedaudz samazinājies, izņemot 11 gadu veciem pusaudžiem. Samazinās arī dzimuma atšķirības. Taču, ja salīdzina ar pētījuma pirmo aptauju 1994. gadā, 11 gadu vecu meiteņu vidū traumas guvušo īpatsvars 2022. gadā palielinājies 3 reizes, 13-gadīgo grupā – 3,7 reizes, bet starp 15-gadīgajām meitenēm pat 4,1 reizi. Savukārt zēniem pieauguma tempi ir mazāki, proti, 2,2 reizes 11 gadu vecumā, 2,3 reizes 13 gados un 1,9 reizes 15 gados. Tas liecina, ka dzimuma atšķirības samazinās un traumu profilaksē lielāka vērība jāpievērš arī meitenēm.

Pusaudžu vecums raksturojas ar impulsīvām savstarpējām attiecībām, kas nereti beidzas ar kautiņu un potenciālu iespējamību iegūt fizisku ievainojumu. 2022. gada aptaujas dati liecina, ka pēdējā gada laikā vismaz vienu reizi kautiņā iesaistīts katrs trešais pusaudzis, attiecīgi 43,5% zēnu un 23,2% meiteņu.

Zēni visās vecuma grupās biežāk nekā meitenes iegūst ievainojumus, taču kopš 1994. gada aptaujas traumu guvušo meiteņu īpatsvars ir palielinājies straujāk nekā traumu guvušo zēnu īpatsvars un dzimuma atšķirības izlīdzinās. Zēniem traumu guvušo īpatsvars, palielinoties vecumam, samazinās izteiktāk nekā meitenēm.

28. tabula. Pusaudžu īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā piedalījušies kautiņā vismaz vienu reizi, 2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	63,9	66,9	55,3	62,4	15,4	19,7	20,5	18,5	39,1
2006.	69,1	63,7	49,6	61,2	22,7	24,8	22,9	23,5	41,7
2010.	76,4	63,6	49,8	63,7	29,9	21,5	19,2	23,7	42,9
2014.	62,4	57,2	42,6	54,6	19,6	19,7	14,3	17,9	35,5
2018.	62,1	55,5	42,9	54,1	22,6	24,2	18,2	21,8	37,8
2022.	55,5	44,9	31,2	43,5	26,9	24,2	18,8	23,2	33,3

Lai gan kautiņā iesaistīto zēnu īpatsvars, salīdzinot ar meitenēm, joprojām ir lielāks, pēdējā aptaujā novēro, ka zēnu iesaiste kautiņos sāk samazināties, bet meiteņu – pieaug. Īpaši dzimuma atšķirība mazinās 11 gadu vecumā. Savstarpēji neiecietīgāki gan starp zēniem, gan meitenēm ir tieši 11 gadus vecie pusaudži. Starp 11-gadīgiem zēniem kautiņā iesaistīto īpatsvars ir 55,5%, kas ar katru nākamo vecuma grupu samazinās, līdz 15 gadu vecumā sasniedz 31,2%. Savukārt meitenēm starpība starp vecuma grupām nav tik izteikta.

Savukārt to pusaudžu īpatsvars, kuri norādījuši, ka kautiņā pēdējā gada laikā piedalījušies trīs un vairāk reizes, zēnu vidū ir 13,6%, bet meiteņu – 6,7%.

29. tabula. Pusaudžu īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā piedalījušies kautiņā vismaz trīs reizes vai vairāk, 2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	26,7	23,8	15,2	22,3	2,8	3,9	4,3	3,7	12,4
2006.	26,1	21,7	19,8	22,7	5,0	5,3	5,1	5,1	13,6
2010.	33,4	23,2	17,5	24,9	5,8	6,0	4,4	5,4	14,8
2014.	22,3	18,7	13,6	18,4	4,2	3,8	3,7	3,9	10,7
2018.	21,7	19,2	12,3	18,0	6,0	5,8	5,9	5,9	11,9
2022.	18,0	13,3	9,9	13,6	8,6	6,7	5,0	6,7	10,1

Pusaudžu atkārtota iesaistīšanās kautiņos norāda par regulāru fizisku savstarpējo attiecību kārtošanu. Tā raksturīgāka ir 11 gadu vecumā, īpaši zēniem, kad trīs un vairāk reizes gada laikā kautiņā piedalījušies 18%. Pieaugot vecumam, šādu zēnu īpatsvars samazinās. Zēniem visās vecuma grupās, salīdzinot aptauju rezultātus pa gadiem, arī vēro samazinājuma tendenci vairākkārtīgai iesaistei kautiņā.

Savukārt meitenēm tendence ir pretēja. 20 gadu periodā atkārtotos kautiņos iesaistīto meiteņu īpatsvars palielinās, īpaši 11 un 13 gadu vecumā. Salīdzinot kautiņos iesaistīto pusaudžu īpatsvaru, kopš 2002. gada zēniem vēro samazināšanos visās vecuma grupās, bet meitenēm – pieaugumu.

Latvijas Sabiedrības veselības pamatnostādņēs 2021.–2027. gadam rīcības virziena “Veselīgs un aktīvs dzīvesveids” kā apakšmērķis izvirzīts: nodrošināt iedzīvotājiem iespēju saglabāt un uzlabot savu veselību, samazinot neinfekcijas slimību riska faktoru un traumatisma negatīvo ietekmi, vienlaikus īstenojot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumus veselīgas, drošas dzīves un darba vides attīstīšanai. Lai uzlabotu iedzīvotāju veselību un samazinātu traumatismu un mirstību no ārējiem nāves cēloņiem, paredzēts veicināt iedzīvotāju un darba devēju vienotu izpratni par veselīgu un drošu dzīves un darba vidi, kā arī paaugstināt sabiedrības izpratni par vides veselību un drošību un veicināt paradumus drošas vides veicināšanai, tai skaitā uzlabojot bērnu un pieaugušo drošību uz ūdens un tā tuvumā.

Ir svarīgi, lai veselības veicināšanas un veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji, pedagogi, politikas veidotāji un vecāki sadarbotos pusaudžu traumu riska faktoru novēršanā un efektīvu profilakses stratēģiju īstenošanā, tādējādi kopā nodrošinot pusaudžu drošību un labklājību.

ŅIRGĀŠANĀS SKOLĀ UN KIBERNIRGĀŠANĀS

Skolēniem ņirgāšanās jēdziens aptaujas anketā tika vispirms paskaidrots, izmantojot Starptautiskajā skolēnu veselības paraduma pētījuma protokolā iekļauto piemēru: “Skolēns ir cietis no ņirgāšanās, ja kāds cits skolēns vai skolēnu grupa viņam saka nepatīkamas lietas vai dara pāri. Ņirgāšanās gadījumā pret skolēnu *atkārtoti un ilglaicīgi* izturas veidā, kas viņam nepatīk, vai arī viņu ignorē un atstumj. Ņirgāšanās nav gadījumā, ja divi skolēni aptuveni vienlīdzīgā spēka un ietekmes ziņā strīdas vai kaujas un gadījumos, kad par skolēnu citi draudzīgi pajoko.”

Ņirgāšanās izplatība skolā tiek mērīta, uzdodot jautājumus, “cik bieži pēdējo pāris mēnešu laikā Tu esi cietis/-usi no savu skolasbiedru ņirgāšanās?”, kā arī “cik bieži pēdējo pāris mēnešu laikā Tu esi ņirgājies/-usis par skolasbiedru/-iem?”. Piedāvātie atbilžu varianti: nav ņirgājušies; tikai 1-2 reizes; 2-3 reizes mēnesī; apmēram reizi nedēļā; vairākas reizes nedēļā.

Balstoties uz validēšanas rezultātiem un ņemot vērā ņirgāšanās fenomenam raksturīgās iezīmes (atkārtoti un ilglaicīgi), respondentu grupās, kas (1) cietuši no ņirgāšanās (upuri), un, kas (2) ņirgājušies par citiem (pāridarītāji), tika iekļauti skolēni, kuri pēdējo pāris mēnešu laikā atzīmējuši ņirgāšanās biežumu vismaz 2-3 reizes.¹⁴

Pēc 2022. gada aptaujas datiem 19,0% pusaudžu norādījuši, ka skolā ir cietuši no ņirgāšanās. Zēnu un meiteņu īpatsvars ir gandrīz vienāds. Ņirgāšanās upuru īpatsvars gan zēniem, gan meitenēm 15 gadu vecumā ir mazāks nekā jaunākajās vecumgrupās. (30.tab.).

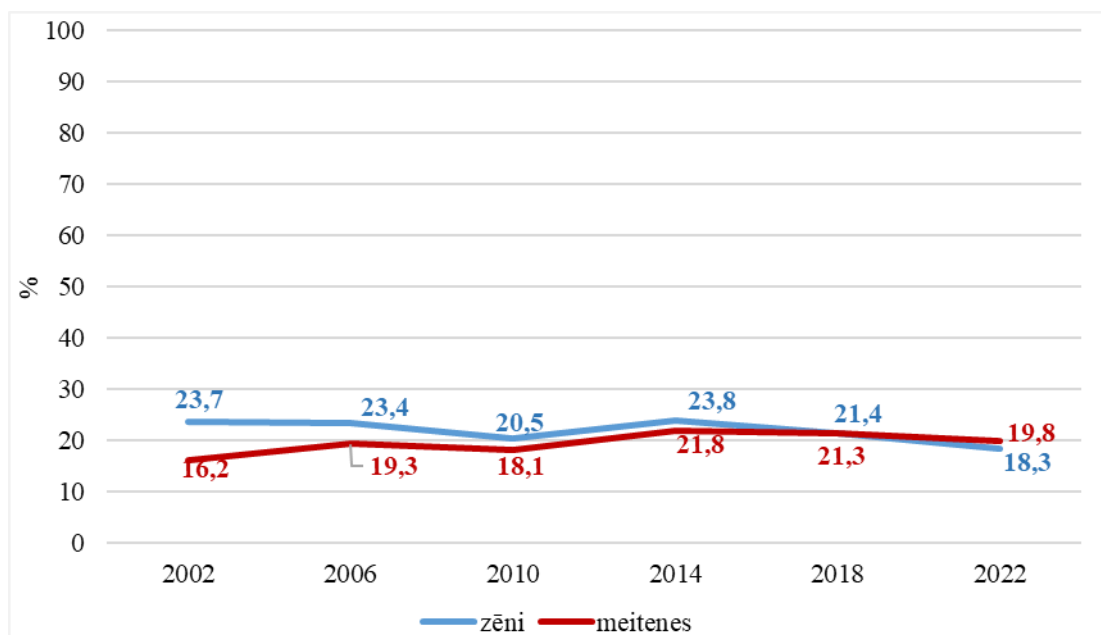
30.tabula. Ņirgāšanās izplatība dzimuma un vecuma grupās, 2022. (%)

Ņirgāšanās	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Upuri	19,8	19,7	15,5	18,3	19,2	23,4	16,9	19,8	19,0
Pāridarītāji	12,5	16,7	21,7	17,1	6,7	15,2	14,1	14,8	14,6

Kopumā 14,6% pusaudžu ir norādījuši, ka skolā ir regulāri ņirgājušies par citiem. Zēniem pāridarītāju īpatsvars, pieaugot vecumam, nozīmīgi palielinās, bet meiteņu īpatsvars, kuras ņirgājās par citiem skolasbiedriem, abās vecākajās vecumgrupās ir divas reizes lielāks nekā 11 gadu vecumā. (30.tab.)

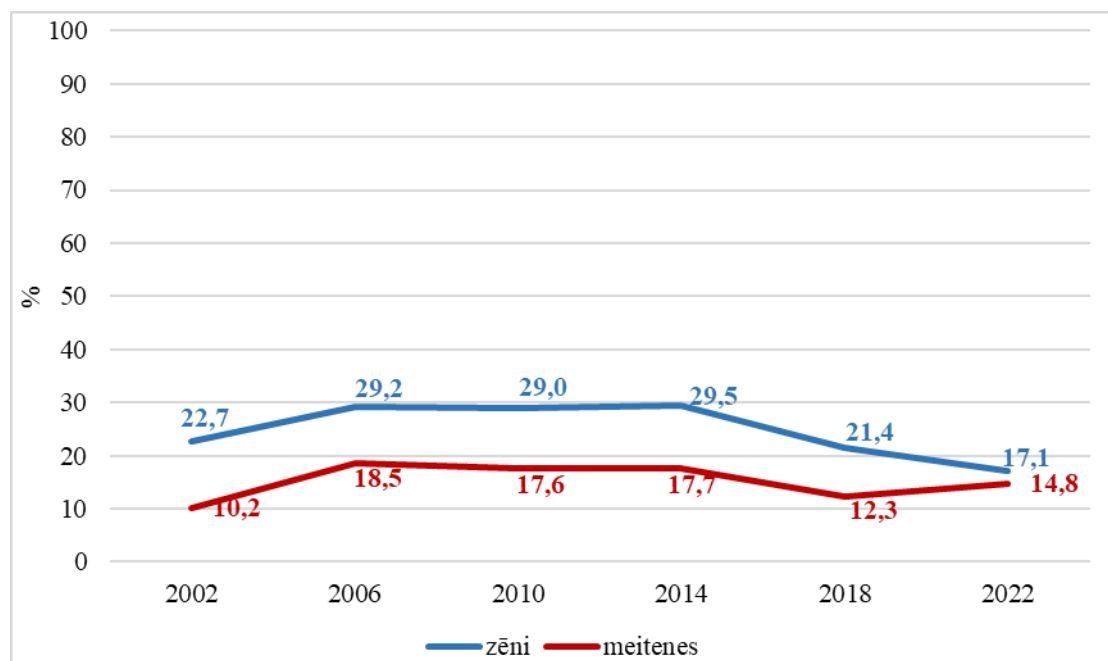
¹⁴ Solberg, M.E. and Olweus, D. (2003), Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggr. Behav.*, 29: 239-268. doi:10.1002/ab.10047

Ņirgāšanās upuru īpatsvars zēniem laika periodā no 2014. gada līdz 2022. gadam ir samazinājies būtiskāk nekā meitenēm, bet par tendences noturīgumu būs iespējams spriest nākamajās aptaujās. (35. att.)



35.attēls. Pusaudžu īpatsvars, kas cietuši no ņirgāšanās skolā, 2002.–2022., (%)

Arī pusaudžu īpatsvars, kuri skolā ņirgājas par citiem, zēniem kopš 2014. gada ir samazinājies no 29,5% līdz 17,1% 2022. gadā, kamēr meitenēm noteiktu izmaiņu tendenci nenovēro (36.att.).



36.attēls. Pusaudžu īpatsvars, kas skolā ņirgājušies par citiem, 2002.–2022., (%)

Kiberņirgāšanās ir ņirgāšanās digitālajā vidē dažādās formās, piemēram, mobilajās īsziņās, sociālos tīklos, e-pastos, datora spēlēs un veidos, piemēram, sūtot fotogrāfijas, ievietojot aizskarošu informāciju, sūtot draudu vēstules u.c.

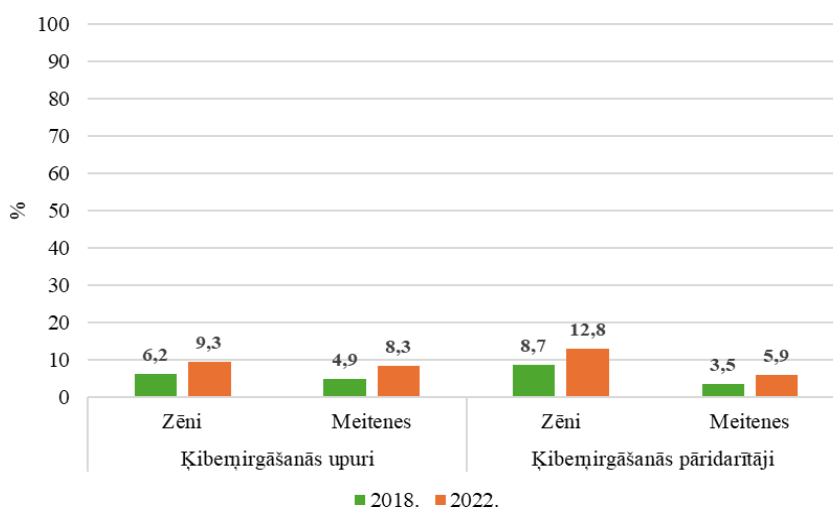
Skolēnu veselības paradumu pētījumā kiberņirgāšanās izplatība tika mērīta, jautājot par kiberņirgāšanās biežumu pēdējo sešu mēnešu laikā. Datu analīzē kiberņirgāšanās biežums vismaz 2 vai 3 reizes mēnesī tika izvēlēts kā zemākais sliekšnis, lai skolēnus iekategorizētu grupā, kas vai nu (1) cietuši no kiberņirgāšanās (upuri), vai arī, kas (2) digitālajā vidē ņirgājušies par citiem (pāridarītāji).

Pēc pēdējās aptaujas datiem kopumā 8,8% pusaudžu ir cietuši no kiberņirgāšanās un 9,4% atzīmējuši, ka ir ņirgājušies par citiem digitālajā vidē. Kiberņirgāšanās upuru īpatsvars dzimuma būtiski neatšķiras, kamēr zēnu īpatsvars (12,8%), kas digitālajā vidē ņirgājušies par citiem, ir nozīmīgi lielāks nekā meiteņu (5,9%). Zēniem, palielinoties vecumam, pāridarītāju īpatsvars ir nozīmīgi lielāks (31.tab.).

31.tabula. Kiberņirgāšanās izplatība dzimuma un vecuma grupās, 2022., (%)

Kiberņirgāšanās	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Upuri	9,4	9,4	9,2	9,3	6,3	10,7	7,8	8,3	8,8
Pāridarītāji	9,2	12,8	15,9	12,8	4,2	6,8	6,7	5,9	9,4

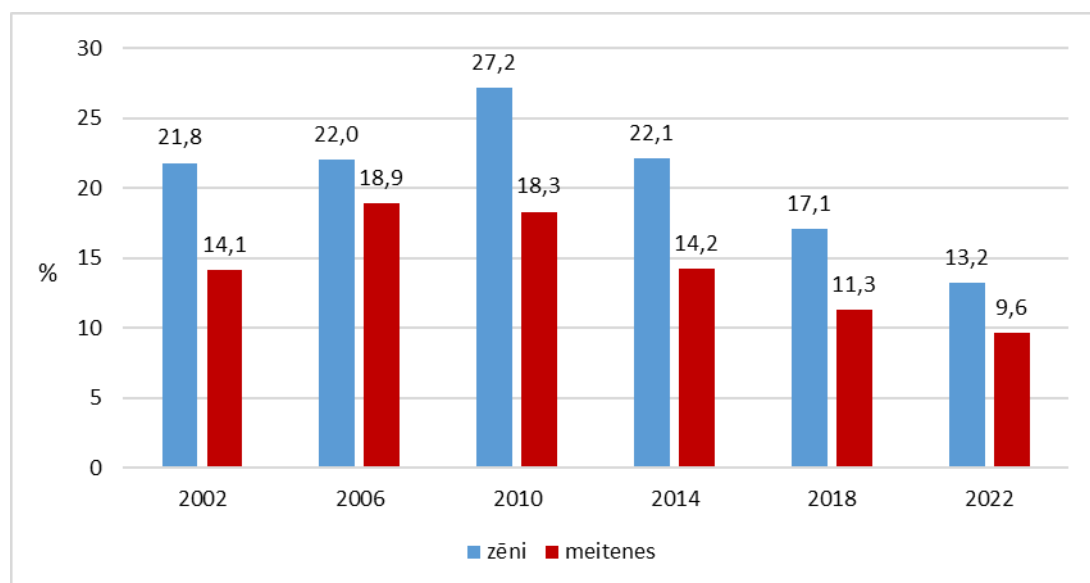
Salīdzinājumā ar iepriekšējo aptauju, kad jautājumi par kiberņirgāšanos Starptautiskajā skolēnu veselības paradumu pētījumā tika uzdoti pirmo reizi, abiem dzimumiem novēro, ka gan kiberņirgāšanās upuru, gan pāridarītāju īpatsvars ir palielinājies (37.att.).



37.attēls. Kiberņirgāšanās izplatība 2018. un 2022. gadā (%)

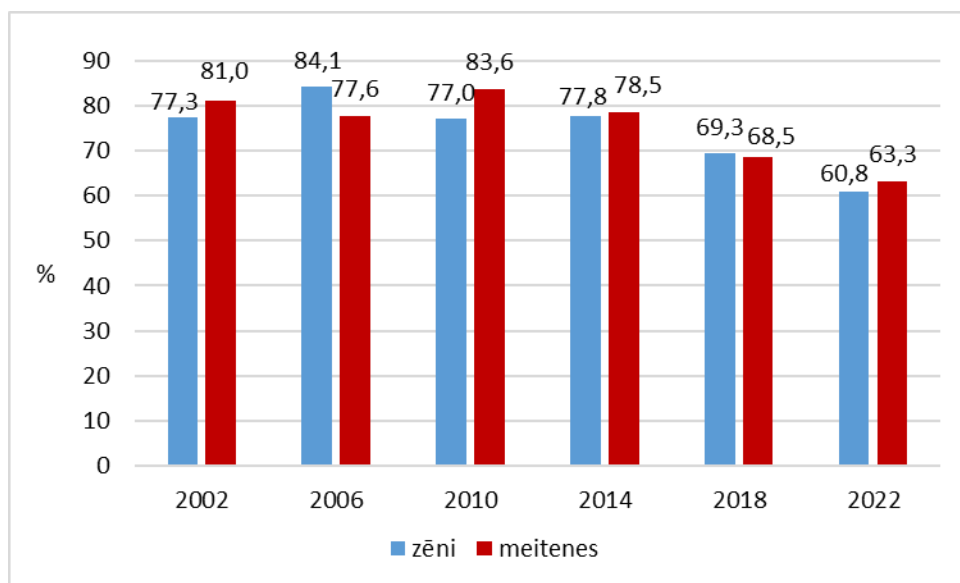
SEKSUĀLĀ UZVEDĪBA

Veselības un labbūtības kontekstā pusaudžu vecumā aktualizējas seksuālās veselības jautājumi. Dzimumattiecību pieredze un drošu dzimumattiecību praktizēšana ir nozīmīgi indikatori seksuāli-reproduktīvās veselības izvērtēšanā. 2022. gada Skolēnu veselības paradumu pētījuma aptaujā jautājumi par seksuālo uzvedību tiek uzdoti tikai pusaudžiem 15 gadu vecumā. Pēc 2022.gada datiem dzimumattiecību pieredze ir bijusi 11,4% pusaudžu, kas ir 13,2% zēnu un 9,6% meiteņu. 2010.gadā kopējais pusaudžu īpatsvars 15 gadu vecumā, kuriem ir bijis dzimumakts, sasniedza 22,5%, bet pēcāk pusaudžu īpatsvars, kuriem bijušas dzimumattiecības, ir samazinājies gan zēniem, gan meitenēm (38.att.).



38.attēls. Pusaudžu īpatsvars 15 gadu vecumā, kuriem ir bijis dzimumakts, 2002. – 2022., (%)

Lai noskaidrotu pusaudžu rīcību attiecībā uz drošu seksuālo uzvedību, pusaudžiem 15 gadu vecumā tika uzdots jautājums, “Vai pēdējā dzimumakta laikā Tu vai Tavs partneris izmantojāt prezervatīvu?” Kopš 2006.gada katrā nākamajā apsekojumā vērojams to pusaudžu īpatsvara samazinājums, kuri vai kuru partneris pēdējā dzimumakta laikā lietojuši prezervatīvu. Pēc 2022.gada aptaujas datiem no tiem pusaudžiem, kuriem 15 gadu vecumā ir bijušas dzimumattiecības, 61,8% atzīmēja, ka viņi paši vai viņu partneris pēdējā dzimumakta laikā bija lietojuši prezervatīvu, proti, 60,8% zēnu un 63,3% meiteņu (39.att.).



39.attēls. Pusaudžu īpatsvars 15 gadu vecumā, kuri vai kuru partneris pēdējā dzimumakta laikā lietojuši prezervatīvu, 2002. – 2022., (%)

MENTĀLĀ VESELĪBA

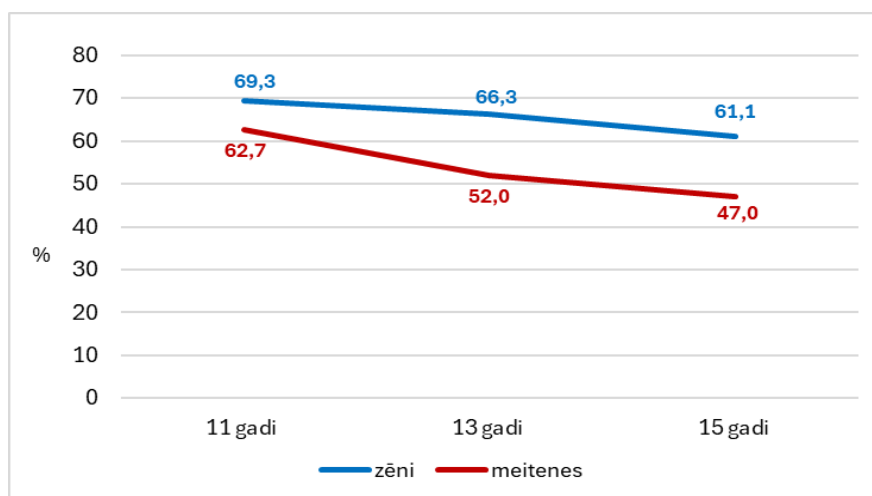
Jaunieši visā pasaulē saskaras ar daudziem izaicinājumiem, tostarp klimata pārmaiņām, migrāciju, ekonomisko un politisko nestabilitāti, kas būtiski ietekmē viņu pašsajūtu un labklājību. COVID-19 pandēmija un ar to saistītie ierobežošanas pasākumi ir krasi mainījuši jauno cilvēku dzīves, kam sekoja karadarbība Ukrainā, kas ir radījusi jaunus draudus. Lai gan šie globālie notikumi ietekmē visu cilvēku dzīves, pasaules dati rāda, ka tieši mentālā veselība mūsdienās strauji kļūst par vienu no galvenajiem izaicinājumiem tieši jauno cilvēku vidū.

2022. gada HBSC aptaujā pusaudžu mentālā veselība tika noteikta kā viena no īpašas intereses jomām, līdz ar to starptautiskā pētījuma anketā tika pirmo reizi iekļauti vairāki ar mentālo veselību saistītie jautājumi un skalas.

Mentālā labbūtība

Pusaudžu mentālā labbūtība tika mērīta, izmantojot PVO-5 labbūtības indeksu. Jauniešiem tika jautāts, cik bieži pēdējo divu nedēļu laikā viņi ir jutušies: priecīgi un labā garastāvoklī; mierīgi un atbrīvoti; aktīvi un enerģiski; moži un atpūtušies; jutušies, ka viņu ikdiena ir piepildīta ar lietām, aktivitātēm, kas viņus interesē. Visus jautājumus pusaudži vērtēja skalā no "visu laiku" līdz "nekad", un tālākai analīzei rezultāti tika summēti, veidojot kopējo labbūtības indeksu (no 0 līdz 100, kur augstāks rezultāts nozīmē augstāku labbūtības līmeni).

Vidējais mentālās labbūtības līmenis meitenēm ir ievērojami zemāks nekā zēniem visās vecumgrupās, un abu dzimumu pusaudži uzrāda skaidru tendenci labbūtības līmenim samazināties ar vecumu, un meitenēm šis samazinājums ir straujāks. (40.att.)



40.attēls. Vidējais mentālās labbūtības pašnovērtējums dzimuma un vecuma grupās, 2022., (%)

Izjustā pašefektivitāte

Lai mērītu pašefektivitātes sajūtu, jauniešiem tika jautāts, cik bieži viņi var atrast veidu, kā varētu atrisināt problēmu, ja pietiekami pacenšas, un cik bieži viņiem izdodas paveikt nolemto, ja viņi ir nolēmuši rīkoties. Abus jautājumus pusaudzī vērtēja skalā no "nekad" līdz "vienmēr". 32. tabulā sniegtie rezultāti rāda, cik liela daļa (%) jauniešu atbild "vienmēr" vai "lielākajā daļā gadījumu".

Izjustā pašefektivitāte zēniem ir nedaudz augstāka nekā meitenēm, bet abu dzimumu pusaudžiem tā pieaug līdz ar vecumu.

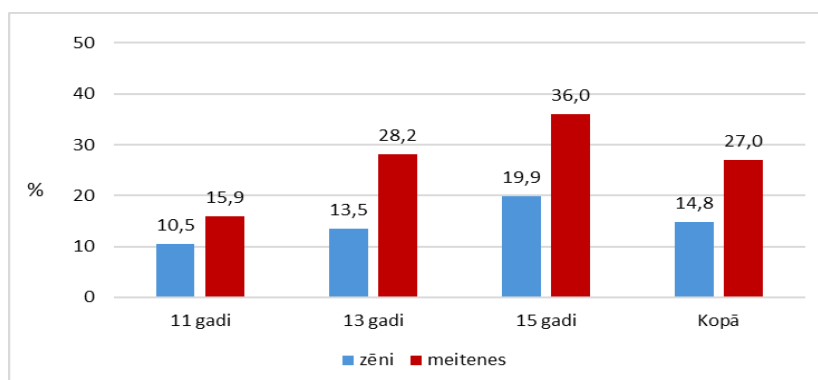
32.tabula. Pusaudžu īpatsvars ar augstu pašefektivitātes vērtējumu dzimuma un vecuma grupās, 2022., (%)

Izjustā pašefektivitāte	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Problēmu risināšana	39,6	49,2	59,3	49,8	37,0	47,6	55,5	47,1	48,4
Mērķu sasniegšana	36,1	43,2	55,2	45,3	35,4	42,5	46,4	41,7	43,5

Izjustā vientulība

Lai mērītu vientulības līmeni, jauniešiem tika jautāts, cik bieži viņi pēdējā gada laikā ir jutušies vientuļi, skalā "nekad", "reti", "dažreiz", "lielāko daļu laika", "visu laiku". 41.attēlā atspoguļotie rezultāti rāda jauniešu īpatsvaru (%), kas norādīja, ka viņi jutās vientuļi lielāko daļu laika vai visu laiku.

Visās vecuma grupās ir vērojama izteiktas atšķirības dzimuma grupās, daudz lielāks meiteņu īpatsvars atzīmē subjektīvi izjusto vientulības sajūtu. Abiem dzimumiem vientulības sajūta pieaug, palielinoties vecumam, bet meitenēm šīs pieaugums ir straujāks nekā zēniem, 15 gadu vecuma grupā sasniedzot pat 36,0% līmeni.



41. attēls. Pusaudžu īpatsvars ar augstu vientulības pašvērtējumu dzimuma un vecuma grupās, 2022., (%)

Izjustais stress

Lai mērītu izjusto stresu, tika izmantota Kohena izjustā stresa skala (*Cohen's Perceived Stress Scale*), kas ir viena no pasaulē visbiežāk izmantotajām metodēm, lai mērītu pusaudžu izjusto stresu. Kohena skala sastāv no 4 jautājumiem, kas mēra, cik bieži jauniešiem pēdējā mēneša laikā ir bijusi sajūta, ka viņi nespēj kontrolēt svarīgās lietas savā dzīvē; ka spēj tikt galā ar personīgajām problēmām; ka lietas notiek tā, kā viņi ir plānojuši vai iecerējuši; ka grūtības sakrājušās tik daudz, ka vairs nav iespējams ar tām tikt galā. Šie jautājumi tika uzdoti tikai 13 un 15 gadu vecu pusaudžu grupās. Analīzei visu 4 jautājumu atbildes tika summētas, veidojot kopējo stresa indeksu no 4 līdz 20, kur augstākas vērtības atspoguļo augstāku izjustā stresa līmeni.

Meitenēm abās vecuma grupās izjustais stresa līmenis ir augstāks nekā zēniem, abu dzimumu jauniešiem tas palielinās ar vecumu (33.tab.).

33.tabula. Vidējais izjustā stresa līmeņa pašnovērtējums dzimuma un vecuma grupās, 2022., (%)

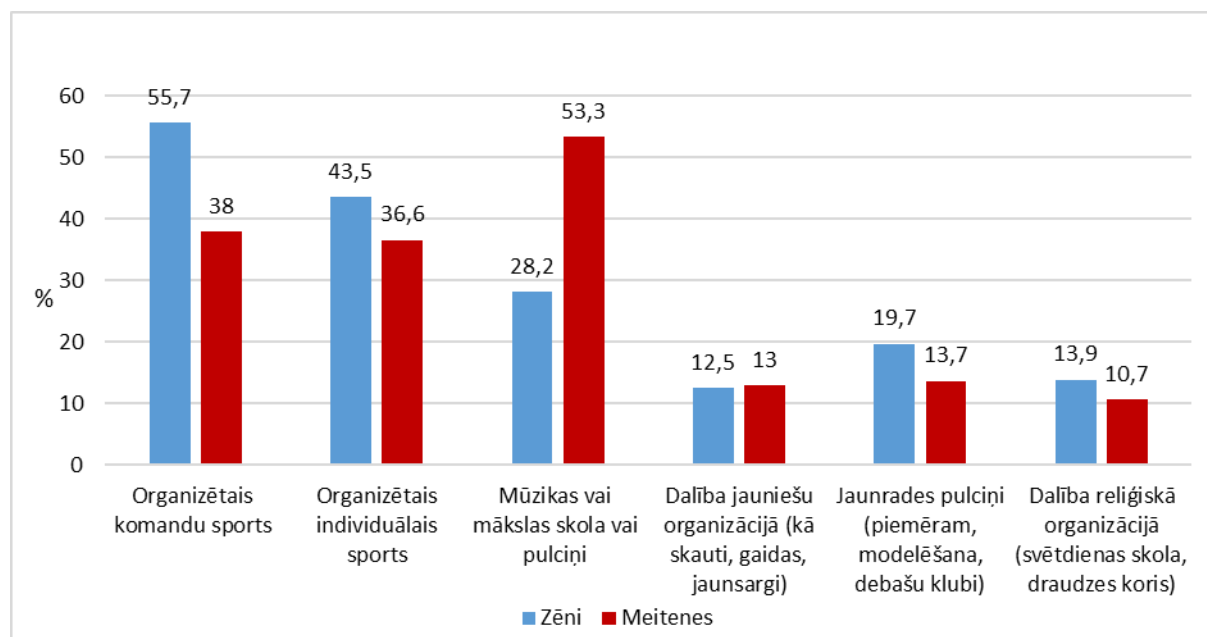
	Zēni			Meitenes			Kopā
	13 gadi	15 gadi	Kopā	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Kohena stresa skala	10,9	11,1	11,0	12,0	12,5	12,2	11,6

BRĪVĀ LAIKA PAVADĪŠANAS PARADUMI

Iesaiste organizētās ārpusskolas nodarbībās

Zinātniskajā literatūrā atrodami dati, ka pusaudžu brīvā laika pavadīšanas paradumiem ir būtiska ietekme uz dažādiem pusaudžu fiziskās un psihiskās veselības aspektiem, kā, piemēram, ķermeņa masu, pietiekamu miega ilgumu, emocionālo spriedzi u.c. Mazkustīgi brīvā laika pavadīšanas paradumi ir viens no riska faktoriem liekai ķermeņa masai, savukārt pusaudžu iesaiste pārmērīgi daudzās dažādās ārpusskolas organizētās aktivitātēs var būt kā emocionālās un mācību spriedzes veicinošs faktors, kā arī atsaukties uz miega ilgumu un kvalitāti u.c.

2022. gada aptaujā iekļauts jautājumu bloks par pusaudžu iesaisti dažādās organizētās un neorganizētās ārpusskolas aktivitātēs. No aptaujas datiem secināms, ka kopumā 80,0% skolēnu iesaistās organizētās ārpusskolas aktivitātēs (82,2% zēnu un 79,8% meiteņu) un 46,2% pusaudžu iesaistīti vismaz divās dažādās organizētās ārpusskolas aktivitātēs (46,7% zēnu un 45,6% meiteņu). 62,7% skolēnu iesaistīti ar paaugstinātu fizisko aktivitāti saistītās nodarbēs, piemēram, organizētās komandu vai individuālā sporta nodarbībās (70,3% zēnu un 55,0% meiteņu). Vislielākais zēnu īpatsvars iesaistīts organizētās komandu sporta aktivitātēs (55,7% zēnu), savukārt vislielākais meiteņu īpatsvars iesaistīts nodarbībās mūzikas vai mākslas skolā vai pulciņos (53,3 % meiteņu) (42. att.).



42.attēls. Dažādos organizētu ārpusskolas aktivitāšu veidos iesaistīto pusaudžu īpatsvars dzimuma grupās, 2022., (%)

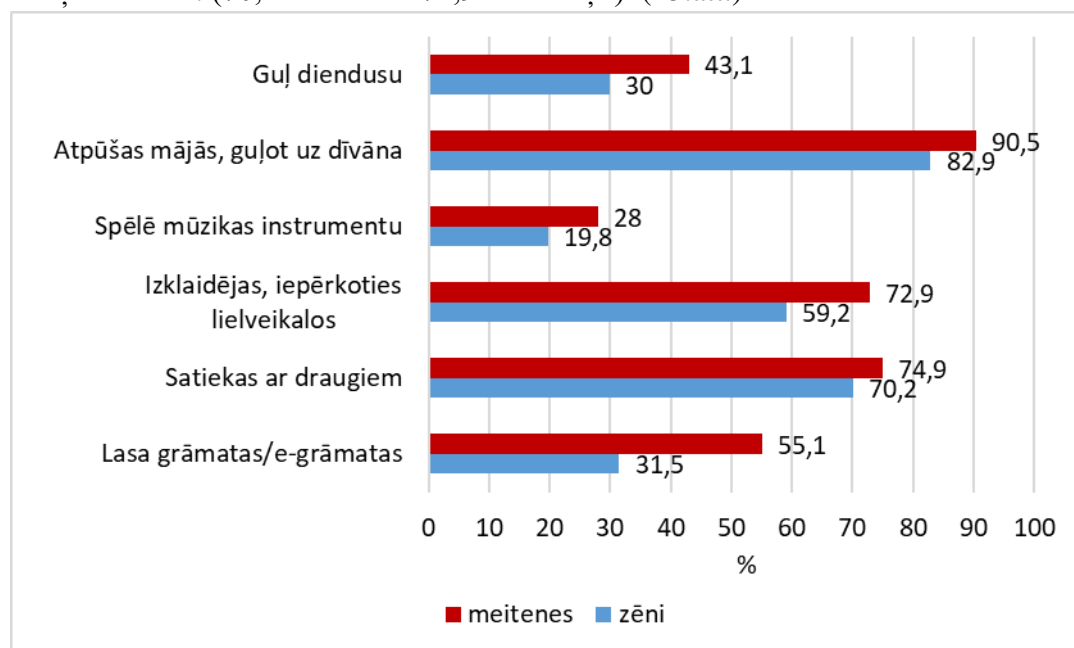
Analizējot pusaudžu iesaisti organizētās ārpusskolas aktivitātēs vecuma grupās, kopumā novērojama tendence, ka, pieaugot vecumam, samazinās iesaistīto pusaudžu īpatsvars (gan meiteņu, gan zēnu) gandrīz visos organizēto ārpusskolas aktivitāšu veidos (34.tab.).

34.tabula. Dažādos organizētu ārpusskolas aktivitāšu veidos iesaistīto pusaudžu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, 2022., (%)

	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Organizētais komandu sports	61,0	58,2	51,2	44,3	45,0	39,3	30,5	38,0	46,8
Organizētais individuālais sports	42,2	44,3	43,9	43,5	39,8	37,6	32,8	36,6	40,1
Mūzikas vai mākslas skola vai pulciņi	34,3	27,4	23,9	28,2	62,6	51,7	46,6	53,3	40,8
Dalība jauniešu organizācijā (kā skauti, gaidas, jaunsargi)	22,5	17,4	17,1	18,8	15,9	11,7	11,6	13,0	15,9
Jaunrades pulciņi (piemēram, modelēšana, debašu klubi)	25,6	18,7	15,5	19,7	18,7	14,2	8,7	13,7	16,6
Dalība reliģiskā organizācijā (svētdienas skola, draudzes koris)	18,1	12,4	11,6	13,9	16,2	10,7	5,9	10,7	12,3

Iesaiste neorganizētās ārpusskolas aktivitātēs

Attiecībā uz iesaisti neorganizētās ārpusskolas aktivitātēs katru dienu, vairākas reizes nedēļā vai vairākas reizes mēnesī, lielākais pusaudžu īpatsvars abās dzimuma grupās brīvajā laikā vislabprātāk atpūšas mājās, guļot uz dīvāna (82,9% zēnu un 90,5% meiteņu) vai tiekas ar draugiem pie mājām, spēļu laukumos, pie soliņiem u.tml. (70,2% zēnu un 74,9% meiteņu). (43.att.)



43.attēls. Dažādos ārpusskolas aktivitāšu veidos iesaistīto pusaudžu īpatsvars dzimuma grupās, 2022., (%)

Motivācija fiziskajām aktivitātēm

Pētījumi atklāj, ka būtiska loma pusaudžu motivācijā iesaistei dažādās fiziskajās aktivitātēs ir tieši kontekstuālajiem ar sociālo vidi saistītajiem faktoriem. Pētījumu rezultāti iezīmē tendences, ka līdz ar vecuma pieaugumu samazinās pusaudžu īpatsvars, kas no skolas brīvajā laikā iesaistās dažādās fiziskajās aktivitātēs. Līdz ar to ir būtiski izprast, kādi ir nozīmīgākie motivējošie faktori, kas veicina pusaudžu iesaisti fiziskās aktivitātēs no skolas brīvajā laikā.¹⁵

Latvijas 11-15 gadus vecie pusaudži kā motivējošos faktoros iesaistei fiziskajās aktivitātēs visbiežāk min iemeslus “Lai uzlabotu savu veselību” (62,1% pusaudžu), kas ir izplatītākais motivējošais faktors abās dzimuma grupās. Pēc tam seko faktori “Lai būtu labā formā” (iemeslu minējuši 57,2% pusaudžu), kā arī “Lai būtu sportisks” (iemeslu minējuši 50,3% pusaudžu). Savukārt visretāk minētie iemesli ir “Lai būtu stilīgs” (iemeslu minējuši 25,2% pusaudžu), “Lai uzvarētu”

¹⁵ Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Fernández-Batanero, J. M., & Álvarez, J. F. (2019). The Influence of the Social Context on Motivation towards the Practice of Physical Activity and the Intention to be Physically Active. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4212. doi:10.3390/ijerph16214212

(iemeslu minējuši 30,2% pusaudžu) un “Lai izklaidētos” (iemeslu minējuši 33,2% pusaudžu) (35. tab.).

35. tabula. Pusaudžu motivācija iesaistei fiziskajās aktivitātēs dzimuma un vecuma grupās, 2022., (%)

	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Lai izklaidētos	35,6	37,4	34,4	35,8	29,2	27,9	34,5	30,6	33,2
Lai būtu sportisks	59,9	61,7	55,2	58,9	44,5	40,3	40,7	41,7	50,3
Lai uzvarētu	38,3	40,1	36,3	38,2	25,7	21,9	19,8	22,4	30,2
Lai iegūtu draugus	49,9	42,3	32,8	41,3	41,3	35,5	31,3	35,8	38,6
Lai uzlabotu veselību	71,2	68,8	60,3	66,6	64,7	55,3	53,7	57,7	62,1
Lai satiktu draugus	48,0	45,7	40,6	44,6	42,7	39,8	41,0	41,2	42,9
Lai būtu labā formā	64,6	64,1	62,9	63,5	49,6	50,6	52,7	51,0	57,2
Lai labi izskatītos	45,7	46,0	49,7	47,2	44,4	45,1	48,7	46,1	46,7
Lai izbaudītu sava ķermeņa kustību spējas	54,9	52,0	46,3	50,9	41,9	38,0	41,0	40,3	45,5
Lai iepriecinātu vecākus	58,3	51,3	37,1	48,5	52,8	35,6	26,7	37,9	43,2
Lai būtu stilīgs	31,3	30,0	24,6	28,5	25,6	21,3	19,4	22,0	25,2
Lai kontrolētu savu svaru	47,8	41,1	32,9	40,3	33,4	34,3	35,9	34,6	37,4
Tas ir aizraujoši	50,6	56,6	51,1	52,8	46,8	41,5	47,3	45,2	49,0

SKOLA

Pusaudži pavada būtisku laika daļu skolā, tādēļ pozitīva attieksme un pieredze skolā var veicināt skolēnu veselību un labbūtību, veidojot viņiem pozitīvu dzīves uztveri un pieredzi. Skolā gūtā pieredze būtiski ietekmē pusaudžu pašsajūtu, apmierinātību ar dzīvi, veselības uzvedību, pašcieņu. Pozitīva savas skolas uztvere ir identificēta kā aizsargfaktors veselības riska uzvedībai.¹⁶

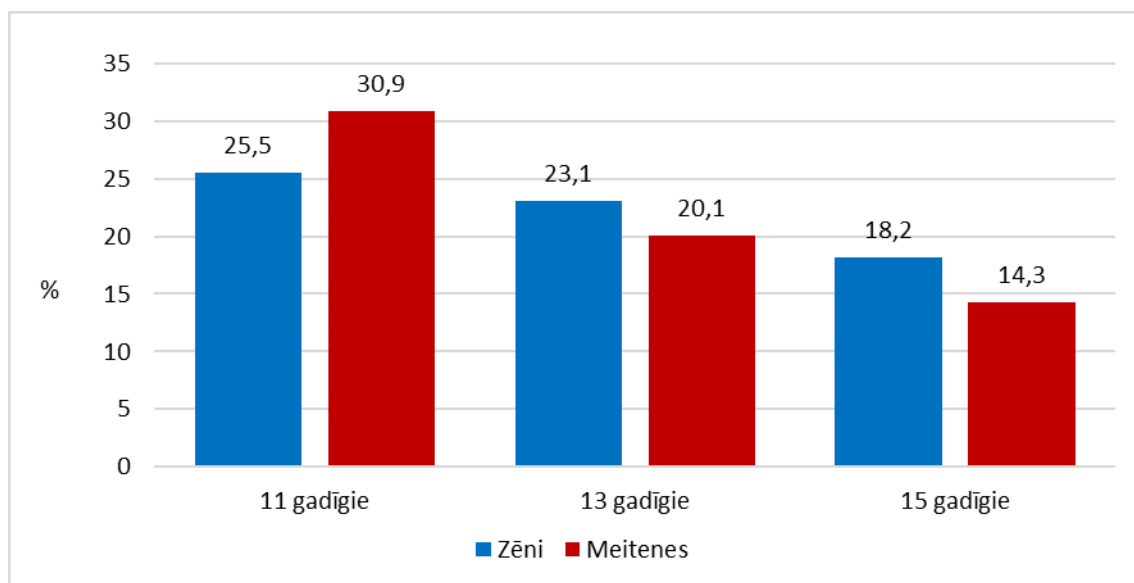
Lai noskaidrotu pusaudžu īpatsvaru, kuri skolu vērtē pozitīvi, anketā ir iekļauts jautājums *Ko Tu domā par savu skolu pašlaik?*, ar atbilžu variantiem *man tā ļoti patīk; man tā mazliet patīk; man tā drīzāk nepatīk; man tā pavisam nepatīk.*

36.tabulā atspoguļots skolēnu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās kopš 1994.gada, kuriem viņu skola ļoti patīk. Kopš 2002.gada saglabājas tendence, ka, palielinoties skolēnu vecumam, samazinās skolēnu īpatsvars, kuri savu skolu vērtē pozitīvi. Kopš 2018.gada būtiski samazinājies skolēnu īpatsvars, kuriem ļoti patīk viņu skola, abās dzimuma un visās vecuma grupās, izņemot 13-gadīgos zēnus. Kopējais samazinājums zēniem ir 2,5 un meitenēm – 7,7 procentpunkti.

36.tabula. Pusaudžu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, kuriem skola ļoti patīk, 1994.-2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
1994.	36,6	29,5	35,5	33,9	49,0	40,6	32,1	40,1	37,3
1998.	44,2	25,9	33,9	35,0	62,4	39,9	40,2	47,4	41,8
2002.	37,1	20,3	12,5	23,8	47,5	33,2	19,7	33,3	28,9
2006.	33,4	20,1	16,0	23,4	42,8	26,0	24,1	30,9	27,3
2010.	35,3	25,9	22,2	28,0	50,3	35,4	30,6	39,1	33,8
2014.	32,9	28,8	22,8	28,4	43,0	33,0	26,6	34,2	31,5
2018.	31,1	22,5	19,7	24,7	42,3	27,5	16,1	29,2	27,0
2022.	25,5	23,1	18,2	22,2	30,9	20,1	14,3	21,5	21,8

¹⁶ Hargreaves, D. S. (2012). Country level correlations between school experience and health behaviour: The Health Behaviour in School-aged Children Survey 2005-6. *Archives of Disease in Childhood*, 97(Suppl 1), A63–A64.



44.attēls. Pusaudžu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, kuriem viņu skola ļoti patīk, 2022., (%)

44.attēlā redzams, ka 2022.gadā gan zēnu, gan meiteņu īpatsvars, kuriem sava skola ļoti patīk, samazinās, pieaugot vecumam. Pieaugot skolēnu vecumam, šis samazinājums ir būtiskāks meitenēm. Zēniem īpatsvars samazinās no 25,5% 11-gadīgiem līdz 18,2% 15-gadīgiem, bet meitenēm – no 30,9% 11-gadīgām līdz 14,3% 15-gadīgām.

Pētījumos ir atrasta saistība ar skolu saistītam stresam, kurš bieži tiek mērīts kā pusaudžu izjūtais skolas uzdevumu izpildes (gan skolā, gan mājās) izraisītais apgrūtinājums un spriedze, ar veselības paradumiem, veselības sūdzībām un psihiskās veselības rādītājiem. Kopumā skolēnus, kuri izjūt lielāku apgrūtinājumu un spriedzi, izpildot skolas uzdevumus, raksturo sliktāki veselības paradumi, biežākas veselības sūdzības un sliktāki psihiskās veselības rādītāji.^{17,18}

Palielinoties skolēnu vecumam, pieaug to skolēnu īpatsvars, kuri atzīmē, ka *diezgan daudz/ļoti daudz* izjūt apgrūtinājumu, spriedzi mācībās. Šo sakarību novēro abās dzimuma grupās, tomēr meiteņu īpatsvars, kuras izjūt apgrūtinājumu/spriedzi mācībās, būtiski palielinās gan 13, gan 15 gadu vecumā (37.tab. un 45.att.).

Kopš 2018.gada ir būtiski pieaudzis gan zēnu, gan meiteņu īpatsvars, kuri izjūt apgrūtinājumu, spriedzi mācībās, visās vecuma grupās. Vislielākais pieaugums vērojams 15-gadīgo meiteņu grupā – 23,1 procentpunkts. Viens no izskaidrojumiem varētu būt COVID-19 pandēmija un ar to saistītie ierobežošanas pasākumi, kuri ietekmējuši pusaudžu mentālo veselību.

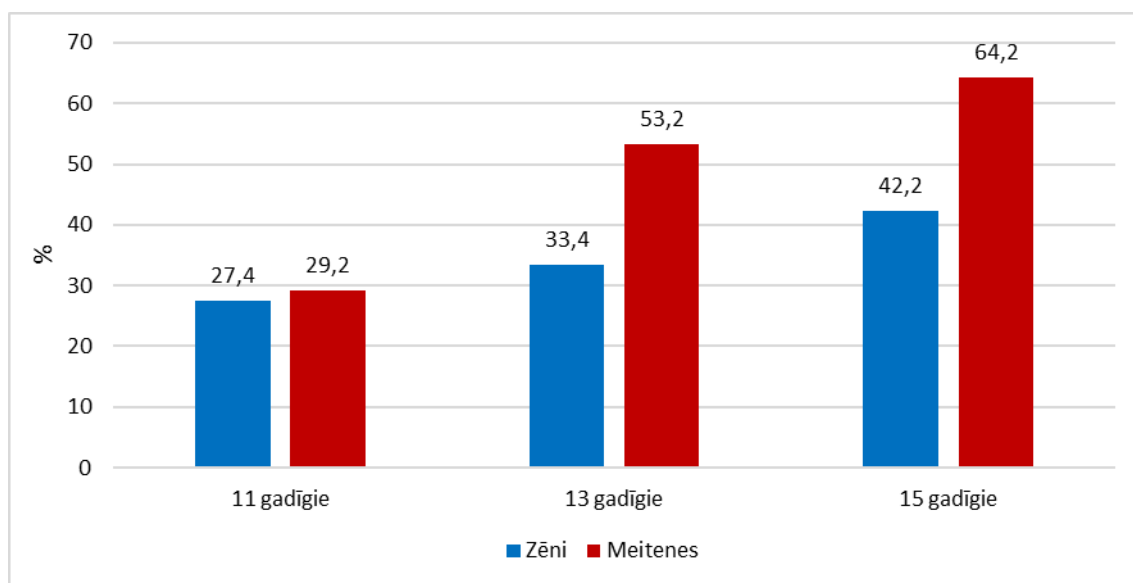
¹⁷ Ottova V, Erhart M, Vollebergh W, Kokonyei G, Morgan A, Gobina I, Jericek H, Cavallo F, Valimaa R, Gaspar e Matos M, Gaspar T, Schnohr CW, Ravens-Sieberger U, and the Positive Health Focus Group. The Role of Individual- and Macro-Level Social Determinants on Young Adolescents' Psychosomatic Complaints. *Journal of Early Adolescence* 2012; 32(1), 2012: pp. 126-58.

¹⁸ Arguera, N. The effects of school work pressure on depression and substance use: A cross-national study of school-aged children in Canada and Finland (Doctoral dissertation, University of Calgary); 2015

37.tabula. Pusaudžu īpatsvars, kas izjūt apgrūtinājumu, spriedzi mācībās*, 2002.-2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	20,8	27,8	35,5	27,6	21,4	33,5	47,0	34,2	31,1
2006.	26,2	31,7	36,3	31,2	19,8	30,3	38,6	29,5	30,4
2010.	21,8	20,2	26,5	22,8	15,3	18,2	29,6	20,9	21,8
2014.	21,7	24,9	32,8	26,2	19,5	28,6	43,7	30,5	28,4
2018.	20,7	25,0	28,0	24,4	17,0	26,0	41,1	27,5	26,0
2022.	27,4	33,4	42,2	34,6	29,2	52,2	64,2	49,1	41,9

*diezgan daudz/ļoti daudz



45.attēls. Pusaudžu īpatsvars vecuma un dzimuma grupās, kuri „diezgan daudz/ļoti daudz” izjūt apgrūtinājumu, spriedzi mācībās, 2022., (%)

ĢIMENE

Ģimenei ir nozīmīga vieta personības attīstībā. Sevišķi svarīga tā ir bērnu un pusaudžu periodā. Tieši caur fizisku, psihoemocionālu un sociālu atbalstu ģimenē notiek bērna veselīga augšana un attīstība. Ģimene bērnam ir drošības, atbalsta, uzticības un iedrošināšanas avots. Ģimenē bērns apgūst dzīves prasmes, mācās respektēt savas un citu vajadzības, veido līdzietību, daļa atbildību, palīdz viens otram, sekmē starppersonu komunikāciju. Ģimene nodrošina arī bērna intelektuālu attīstību un socializāciju, palīdz risināt krīzes situācijas, veidot konstruktīvas attiecības ar sabiedrību, skolu, kaimiņiem, māca respektēt sociālās normas.

Tradicionālās ģimenes tips ir divi bioloģiskie vecāki un bērni. Bērniem, kuri dzīvo ģimenē ar abiem vecākiem, ir labāki veselības rādītāji, mazāk emocionālo un uzvedības problēmu, nekā bērniem no nepilnām un cita veida ģimenēm¹⁹. Kā rāda statistikas dati, Latvijā katrs trešais bērns jau piedzimst nepilnā ģimenē, līdz ar to bērna audzināšanā visbiežāk ir iesaistīts tikai viens no vecākiem. Skolēnu veselības paradumu pētījums dod iespēju noskaidrot, kāds ir Latvijas pusaudžu ģimenes sastāvs.

38.tabula. Pusaudžu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, kuri dzīvo ģimenē ar abiem vecākiem, 2002.-2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
2002.	73,8	67,6	72,1	71,2	73,4	66,3	62,6	67,4	69,2
2006.	66,6	64,1	62,9	64,6	63,4	62,7	60,4	62,1	63,3
2010.	69,2	65,2	59,4	64,4	68,6	61,4	56,1	62,2	63,3
2014.	67,9	66,3	62,4	65,6	68,4	61,7	59,1	63,1	64,3
2018.	68,4	60,3	58,2	62,4	69,2	61,2	55,1	62,1	62,3
2022.	64,5	62,6	60,5	62,5	68,1	62,3	54,0	61,3	61,9

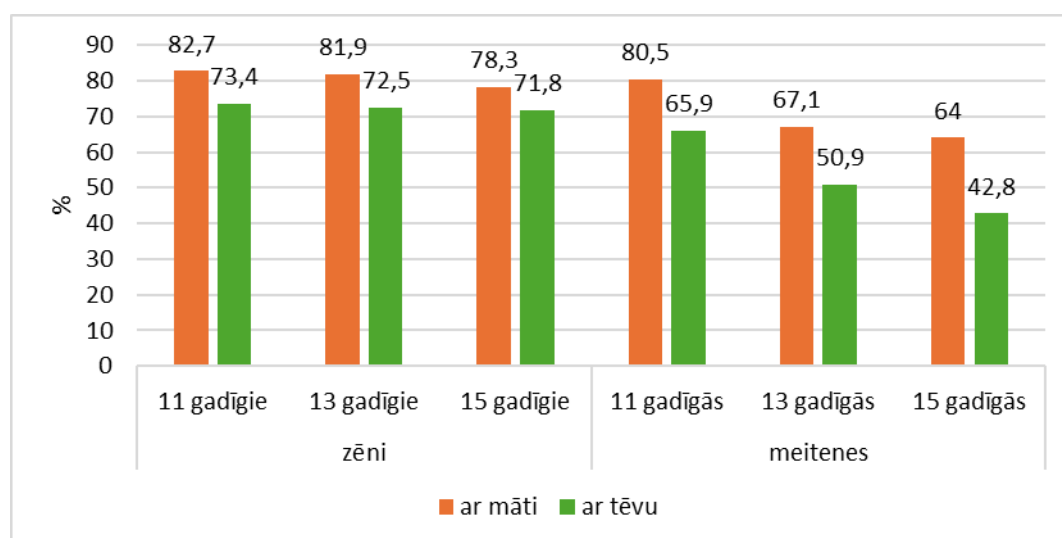
Kā liecina aptaujas dati, tad 2022.gadā kopumā tikai 61,9% no aptaujas dalībniekiem – pusaudžiem dzīvo ģimenē kopā ar abiem vecākiem. Pilnās ģimenēs dzīvojošo zēnu un meiteņu īpatsvars nav būtiski atšķirīgs, taču abiem dzimumiem tas ir augstāks 11 gadu vecumā nekā 13 un 15 gados (38.tab.).

¹⁹ Blackwell DL. Family structure and children's health in the United States: Findings from the National Health Interview Survey, 2001-2007. National Center for Health Statistics. Vital Health Statistics, 2010; 10(246).

Salīdzinot ģimenes struktūras izmaiņas laika periodā kopš 2002.gada aptaujas, redzam, ka skolēnu īpatsvars, kuri dzīvo kopā ar abiem vecākiem, ir samazinājies par 7,3 procentpunktiem. Šo tendenci vēro abiem dzimumiem visās trijās vecuma grupās.

Komunikācija ar ģimenes locekļiem, it īpaši vecākiem, ir būtisks aizsargājošs veselības resurss pusaudžu attīstībā. Skolēnu vērtējums par to, cik viegli viņiem ir komunicēt ar vecākiem, sniedz vērtīgu ieskatu vecāku – bērnu mijiedarbībā pusaudžu periodā, kura kalpo par būtisku veselības resursu pusaudžu attīstībā²⁰.

Aptaujā tika noskaidrots, cik viegli pusaudzīm ir runāt par lietām, kuras viņu patiešām satrauc, ar māti un ar tēvu. Vidēji pusaudži atzīst, ka problemātiskos jautājumus ar māti pārrunāt ir vieglāk nekā ar tēvu. Savukārt, ja sarunas ar māti vienādi labi veicās gan zēniem visās vecuma grupās, gan 11-gadīgām meitenēm, tad ar tēviem daudz labāka komunikācija ir puisiem (46.att.). Daudz zemāki rādītāji ir 13 un 15-gadīgām meitenēm.



46.attēls. Zēnu un meiteņu īpatsvars vecuma grupās, kuri var ļoti viegli vai viegli runāt ar māti un tēvu par lietām, kuras viņus patiešām satrauc, 2022., (%)

Kā liecina astoņu aptauju rezultāti 28 gadu intervālā, pusaudžiem dalīties savās problēmās ar vecākiem ir kļuvis sarežģītāk. Ja 1998.gada aptaujā skolēniem gan zēniem, gan meitenēm vienlīdz viegli par satraucošām lietām bija iespējams runāt gan ar māti, gan tēvu, tad pakāpeniski līdz 2022.gadam komunikācija ir pasliktinājusies ar abiem no vecākiem, īpaši meitenēm (39. un 40. tab.).

²⁰ Brooks F, Zaborskis A, Tabak I, Alcón MD, Zemaitiene N, de Roos S, Klemers E. Trends in adolescents' perceived parental communication across 32 countries in Europe and North America from 2002 to 2010. *The European Journal of Public Health* . (2015); 25(suppl 2): pp. 46-50.

39. tabula. Pusaudžu īpatsvars, kuri var ļoti viegli vai viegli runāt ar māti par lietām, kuras viņus patiešām satrauc, 1994. – 2022., (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
1994	86,6	86,6	78,9	84,4	88,7	86,1	74,5	82,6	83,4
1998.	89,3	81,4	74,1	82,0	88,0	74,5	69,9	77,1	79,3
2002.	84,2	80,3	78,4	80,9	84,6	80,3	74,1	79,5	80,2
2006.	85,4	83,3	78,9	82,6	87,0	79,8	76,1	80,9	81,7
2010.	82,4	80,5	81,6	81,6	87,8	83,9	77,4	83,2	82,4
2014.	83,2	79,9	78,7	80,6	84,7	79,8	77,5	80,7	80,7
2018.	81,8	79,8	77,9	80,0	84,2	78,0	69,2	77,6	78,8
2022.	82,7	81,9	78,3	80,9	80,5	67,1	64,0	70,2	75,6

40. tabula. Pusaudžu īpatsvars, kuri var ļoti viegli vai viegli runāt ar tēvu par lietām, kuras viņus patiešām satrauc, 1994. – 2022. (%)

Aptaujas gads	Zēni				Meitenes				Kopā
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
1994	77,4	74,1	64,2	72,5	70,7	55,6	42,2	55,7	63,3
1998.	80,2	63,3	59,6	68,5	65,3	38,6	37,1	46,8	56,8
2002.	77,1	71,7	68,3	72,3	65,0	48,4	40,3	51,5	61,3
2006.	76,9	72,6	75,4	75,0	67,2	50,8	51,8	56,6	65,5
2010.	74,4	78,0	72,1	74,8	63,5	56,2	51,9	57,6	65,9
2014.	74,4	74,0	73,6	74,0	70,0	56,8	57,2	61,4	67,5
2018.	70,9	68,9	70,0	69,9	65,7	56,4	50,1	58,0	64,0
2022.	73,4	72,5	71,8	72,5	65,9	50,9	42,8	53,2	63,1

Kopš 2018.gada palielinājies zēnu īpatsvars, kuriem viegli komunicēt gan ar māti, gan tēvu par jautājumiem, kuri pusaudžus satrauc, visās vecuma grupās. Turpretī samazinājies meiteņu īpatsvars 13 un 15-gadīgo grupās, kurām viegli komunicēt gan ar māti, gan tēvu.

SECINĀJUMI

Subjektīvā veselība un labbūtība

- No 2002. – 2018.gadam bija vērojama apmierinātības ar dzīvi novērtējuma pieauguma tendence gan zēniem, gan meitenēm. Taču 2022. gadā apmierinātības ar dzīvi vidējais rādītājs meitenēm ir zemākais novērotais pēdējo 20 gadu laikā.
- Pēc 2022. gada aptaujas datiem tikai 12,3% meiteņu un 24,5% zēnu savu veselību novērtējuši kā teicamu, kas abiem dzimumiem ir zemākais rādītājs kopš 2010. gada,
- Pieaugot vecumam, samazinās meiteņu īpatsvars, kuras savu veselību novērtē kā teicamu.
- Kopumā meiteņu īpatsvars ar veselības sūdzībām ir būtiski lielāks nekā zēnu. Visu veselības sūdzību izplatība, pieaugot vecumam, palielinās, izņemot galvas un vēdera sāpes zēniem.
- Ja laikā no 1994. līdz 2018. gadam iknedēļas muguras sāpju izplatība bija lineāri pieaugoša abiem dzimumiem, tad 2022. gadā muguras sāpju izplatība ir turpinājusi palielināties meitenēm, kamēr zēniem muguras sāpju izplatība salīdzinājumā ar 2018. gadu ir nedaudz samazinājusies
- No 1994. līdz 2022.gadam pusaudžiem medikamentu lietošanas izplatība pret galvassāpēm un vēdera sāpēm ir būtiski pieaugusi, īpaši meitenēm.

Veselības paradumi

- No 2002. līdz 2022.gadam regulāra brokastošana darba dienās būtiski samazinājusies gan zēniem, gan meitenēm visās vecuma grupās.
- Kopumā mazāk kā ceturtdaļa pusaudžu katru dienu uzturā lieto augļus un mazāk kā trešdaļa - dārzeņus.
- Vidēji katrs ceturtais skolēns vismaz reizi dienā ēd saldumus. Saldumu ēšanas īpatsvars ir augstāks meitenēm.
- No 2002. līdz 2022.gadam saldināto gāzēto dzērienu patēriņa īpatsvars vismaz reizi dienā ir samazinājies vairāk kā divas reizes abiem dzimumiem visās vecuma grupās.
- Salīdzinājumā ar 2018.gada aptauju ir pieaugusi liekās ķermeņa masas (ieskaitot aptaukošanos) izplatība 13 un 15-gadīgo vecuma grupās abiem dzimumiem.
- Diētas ievērošana un citu līdzekļu izmantošana ķermeņa masas samazināšanai ir pieaugusi kopš 2002.gada gan zēniem, gan meitenēm visās vecuma grupās. Kopš 2018.gada tā ir nedaudz samazinājusies abās dzimuma grupās.
- 2022.gada rezultāti kopumā rāda zemu zobu tīrīšanas prevalenci Latvijas skolēniem. Meitenēm kopš 2018.gada novērots samazinājums visās vecuma grupās.
- Pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) ir tikai 18,1% skolēnu.

- Vismaz četras stundas dienā darba dienās TV, ieskaitot video un DVD, skatās kopumā 31,1% pusaudžu, bet nedēļas nogalēs – 47,8% skolēnu, kas ir būtisks pieaugums kopš 2018.gada.
- Būtiski pieaugusi datora, planšetdatora, viedtālruņa lietošana trīs vai vairāk stundas dienā darba dienās un nedēļas nogalēs vecuma un dzimuma grupās.
- 5,0% zēnu un 10,3% meiteņu ir problemātiskie sociālo tīklu lietotāji.
- Tikai 32,3% pusaudžu skolas dienās ir pietiekams miega ilgums, brīvdienās - 76,3%.
- 2022.gadā novēro smēķēt pamēģinājušo zēnu un meiteņu īpatsvara turpmāku samazinājumu, kurš sācies 2014.gadā
- 2022.gadā palielinājies 13 un 15-gadīgo pusaudžu īpatsvars, kuri smēķē regulāri. Vismaz reizi nedēļā smēķējošo 15-gadīgo meiteņu īpatsvars pirmo reizi pētījuma veikšanas laikā ir augstāks nekā attiecīgā vecuma zēnu īpatsvars.
- Salīdzinot ar 2018.gada datiem, novēro ievērojamu kāpumu elektronisko cigarešu lietošanas izplatībā meitenēm.
- Salīdzinot ar 2018.gada aptaujas datiem, ir būtisks pēdējā mēneša laikā vismaz vienu dienu alkoholu lietojušo pusaudžu īpatsvara samazinājums.
- 2022.gadā ir samazinājies divas un vairāk reizes piedzērušos zēnu, bet palielinājies meiteņu īpatsvars.

Iegūtās traumas un dalība kautiņos

- 55,9% no 2022. gada aptaujas dalībniekiem pēdējā gada laikā ir ieguvuši savainojumu, kura ārstēšanai bija nepieciešama ārsta vai medmāsas medicīniskā palīdzība.
- Zēni visās vecuma grupās biežāk nekā meitenes iegūst ievainojumus, taču kopš 1994. gada aptaujas traumu guvušo meiteņu īpatsvars ir palielinājies straujāk nekā traumu guvušo zēnu īpatsvars, un dzimuma atšķirības izlīdzinās.
- Zēniem traumu guvušo īpatsvars, palielinoties vecumam, samazinās izteiktāk nekā meitenēm.
- 2022. gadā 43,5% zēnu un 23,2% meiteņu gada laikā vismaz vienu reizi piedalījušies kautiņā, bet vismaz trīs un vairāk reižu kautiņā piedalījušies attiecīgi 13,6% zēnu un 6,7% meiteņu.
- Salīdzinot kautiņos iesaistīto pusaudžu īpatsvaru, kopš 2002. gada vēro samazināšanos zēniem (visās vecuma grupās), bet pieaugumu – meitenēm.

Ņirgāšanās

- Kopumā gandrīz 19,0% Latvijas pusaudžu ir cietuši no ņirgāšanās skolā, 14,6% ir ņirgājušies par skolasbiedriem.
- Palielinoties vecumam, būtiski pieaug pusaudžu īpatsvars, kuri skolā ņirgājušies par citiem.
- 8,8% Latvijas 11, 13 un 15-gadīgu pusaudžu regulāri cieš no kibernetiņirgāšanās, 9,4% ir ņirgājušies par citiem digitālajā vidē.

- Ķirgāšanās upuru īpatsvars zēniem laika periodā no 2014. gada līdz 2022. gadam ir samazinājies būtiskāk nekā meitenēm; arī pusaudžu īpatsvars, kuri skolā ķirgājas par citiem, zēniem ir samazinājies, kamēr meitenēm noteiktu izmaiņu tendenci nenovēro.
- Salīdzinājumā ar iepriekšējo aptauju gan ķirgāšanās upuru, gan pārdarītāju īpatsvars ir palielinājies abiem dzimumiem.

Seksuālā uzvedība

- Dzimumattiecību pieredze bijusi 11,4% 15 gadus veco pusaudžu (13,2% zēnu, 9,6% meiteņu), kas ir zemākais rādītājs kopš 2002.gada.
- 61,8% no pusaudžiem, kuriem bijušas dzimumattiecības, atzina, ka paši vai viņu partneris lietojuši prezervatīvu pēdējā dzimumakta laikā. Kopš 2006.gada vērojama pakāpeniska šī rādītāja samazināšanās.

Mentālā veselība

- Vidējais mentālās labbūtības līmenis meitenēm ir ievērojami zemāks nekā zēniem visās vecumgrupās.
- Izjustā pašefektivitāte zēniem ir nedaudz augstāka nekā meitenēm, bet abu dzimumu pusaudžiem tā pieaug līdz ar vecumu.
- Daudz lielāks meiteņu īpatsvars atzīmē subjektīvi izjusto vientulības sajūtu. Abiem dzimumiem vientulības sajūta pieaug, palielinoties vecumam, bet meitenēm šīs pieaugums ir straujāks nekā zēniem.
- Meitenēm abās vecuma grupās izjustais stresa līmenis ir augstāks nekā zēniem, abu dzimumu jauniešiem tas palielinās ar vecumu.

Brīvā laika pavadīšana

- 80,0% pusaudžu iesaistās organizētās ārpuskolas aktivitātēs, 46,2% pusaudžu iesaistīti vismaz divās dažādās ārpuskolas aktivitātēs.
- 62,7% pusaudžu iesaistīti ar paaugstinātu fizisko aktivitāti saistītās nodarbēs.
- Pieaugot vecumam, samazinās iesaistīto pusaudžu īpatsvars (gan meiteņu, gan zēnu) gandrīz visos organizēto ārpuskolas aktivitāšu veidos.
- Galvenie motivējošie faktori iesaistei fiziskajās aktivitātēs ir veselības uzlabošana, fiziskās formas uzturēšana, vēlēšanās būt sportiskam.

Skola

- 22,2% zēnu un 21,5% meiteņu sava skola ļoti patīk. Noticis būtisks šī rādītāja samazinājums kopš 2018.gada, īpaši meitenēm.
- Pieaugot skolēnu vecumam, samazinās to pusaudžu īpatsvars, kuriem skola ļoti patīk.
- 34,6% zēnu un 49,1% meiteņu izjūt apgrūtinājumu/spriedzi mācībās. Šis rādītājs palielinājies zēniem par 10,2 procentpunktiem, bet meitenēm gandrīz dubultojies.

- Palielinoties skolēnu vecumam, būtiski pieaug pusaudžu īpatsvars, īpaši 15-gadīgo meiteņu, kas atzīmē, ka *diezgan daudz/ļoti daudz* izjūt apgrūtinājumu, spriedzi mācībās.

Ģimene

- Tikai nedaudz vairāk kā puse (61,9%) no aptaujātiem pusaudžiem dzīvo kopā ar abiem vecākiem.
- Kopš 2002.gada nepilno ģimeņu īpatsvars palielinājies par 7,3 procentpunktiem.
- Pusaudžu īpatsvars, kuri var ļoti viegli vai viegli runāt par sev satraucošām lietām ar māti, ir 75,6%, bet ar tēvu – tikai 63,1%. Kopš 2018.gada rādītājs uzlabojies zēniem, bet pasliktinājies meitenēm.