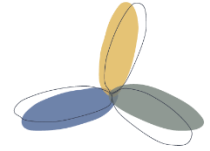




Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



Jaunolaines
Attīstībai

Pierīgas Partnerība

PĒTĪJUMS

“VĪRUSA COVID-19 IETEKME UZ JAUNIEŠU
EMOCIONĀLO VESELĪBU.
PĀRGĀJIENS DABĀ KĀ METODE CĪNĀ AR
SEKĀM”

Pētījums ir izstrādāts projektā „Kā Tev iet? Dabā iet!”, kas tiek īstenots Izglītības un zinātnes ministrijas Jaunatnes politikas valsts programmas 2021.-2023. gadam ietvaros, projekta pieteikums Nr. VP2021/1-101.

RĪGA, 2021

PĒTĪJUMA PAMATOJUMS UN METODOLOĢIJAS RAKSTUROJUMS

Pasūtītājs: Pierīgas Partnerība, Latvija

Projekts īstenots Izglītības un zinātnes ministrijas Jaunatnes politikas valsts programmas 2021.-2023. gadam finansējuma ietvaros, sadarbībā ar Mārupes novada jauniešu domi un Olaines novada jauniešu centrs "Popkorns"

Izpildītājs: Latvijas Kultūras akadēmijas Zinātniskās pētniecības centrs sadarbībā ar psihologu Emīlu Ūdri, Latvija

Darba grupa: Latvijas Kultūras akadēmijas Zinātniskās pētniecības centra zinātniskās asistentes Mg.sc.soc. Ance Kristāla un Bc.art. Una Arbidāne un psihologs Emīls Ūdris

Datu ieguves metode: aptauja, klātienes novērojums.

Datu ieguves tehnika: telefonintervija (kvantitatīvi dati), klātienes novērojums (kvalitatīvi dati)

Mērķa grupa: Mārupes un Olaines novadu jaunieši vecuma posmā no 13 līdz 15 gadiem, kurus ir ietekmējusi Covid-19 pandēmija un kuri pieteikuši savu dalību pārgājienā "Pārdzīvo Piedzīvo!"

Sasniegtā izlase: 25 respondenti pirmsizpētē, 20 respondenti pēcizpētē. Pārgājienā piedalījās 36 dalībnieki, taču pilns apsekojums netika sasniegts.

Aptaujas izstrādes laika posms: 1. septembris- 11. oktobris

Datu ieguves laika posms: 13. oktobris- 27. oktobris

Pētījuma gala ziņojuma iesniegšanas laiks: 2021. gada 4. Novembris

Šo publikāciju var reproducēt kopumā vai daļēji jebkurā veidā izglītības vai bezpeļņas nolūkos bez īpašas atļaujas no autortiesību turētāja, ar nosacījumu, ka tiek veikta atsauce uz avotu. Šī publikācija nevar tikt iesniegta pārdošanai vai lietota jebkuram citam komerciālam mērķim bez iepriekšējas izdevējorganizācijas atļaujas.

Projekta īstenotāji vēlētos saņemt publikāciju kopijas, kurās izmanto šo dokumentu kā avotu, sūtot uz epastu: info@pierigaspartneriba.lv

1. Mārupes un Olaines novadu jauniešu paradumu un Covid-19 laika dzīvesstila pirmsizpēte

Olaines jauniešu centra "Popkorns" 2021.gada aptaujas rezultātu dati, liecina, ka Covid-19 pandēmijas ietekmē pasliktinājusies gan Mārupes, gan Olaines novada jauniešu emocionālā pašsajūta un ļoti būtiski ietekmēts jauniešu psihoemocionālais stāvoklis. Šī iemesla dēļ tika saskatīta nepieciešamība veikt padziļinātu izpēti, lai noskaidrotu, kā mainījušies Mārupes un Olaines novada jauniešu paradumi vīrusa Covid-19 ietekmē, kādus atbalsta pasākumus jaunieši meklējuši un kā, viņuprāt, sabiedrība un pašvaldība viņiem var palīdzēt.

Pētāmā problēma: Abos novados ir būtiski ietekmēts jauniešu psihoemocionālais stāvoklis pandēmijas ietekmē, ko norādījuši 72% no Olaines novada jauniešiem, un 64% Mārupes novada jauniešu norādījuši, ka ir pasliktinājusies emocionālā pašsajūta. Jaunieši ir norādījuši, ka vēlas socializēties, un izvēlas pasākumus, kas notiktu klātienē. *(dati no OJC "Popkorns" (Olaine) aptaujas)*

Pētījuma mērķis: Noskaidrot vai pārgājieni ir veiksmīga metode/ pasākuma veids, Mārupes un Olaines novada jauniešu Covid-19 pandēmijas seku mazināšanai un vai ar konkrēto aktivitāti (pārgājienu) iespējams veicināt pozitīvu novadu jauniešu dzīves kvalitāti un garīgo veselību, kā arī ieinteresēt iesaistīties fiziskās aktivitātēs dabā, īstenojot uz sevi vērstu un ar socializēšanās iespēju veidotu aktivitāšu kopumu. Pētījuma mērķis ir sniegt priekšlikumus un iespējamus risinājumus jauniešu atbalsta mehānismu nodrošināšanai citiem jauniešiem Covid-19 seku mazināšanai.

Pētījuma uzdevumi:

1) Dokumentu analīze (*OJC "Popkorns" (Olaine) aptaujas rezultāti*) – esošās situācijas izvērtējums;

2) Telefonintervija– tiešo mērķgrupu 13-15 gadu vecumā, pirms pārgājiena, lai priekšizpētes ietvaros noskaidrotu jauniešu izjustās Covid-19 pandēmijas sekas un paradumus;

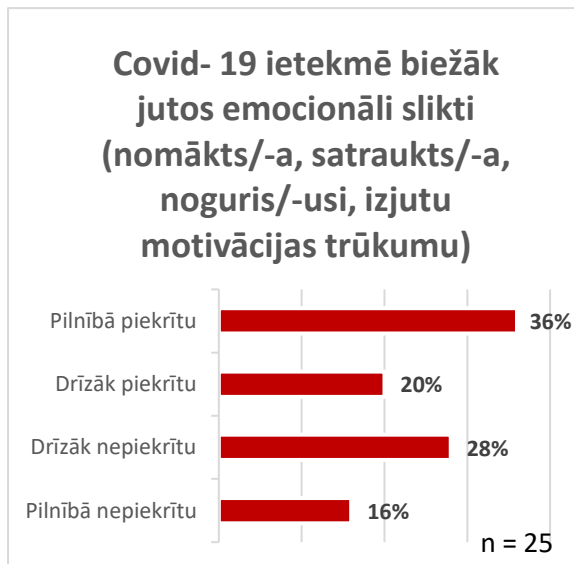
3) Telefonintervija – tiešo mērķgrupu 13-15 gadu vecumā, pirms pārgājiena, lai veiktu pēcizpēti un gūtu refleksiju par pārgājienu;

4) Rezultātu apkopojums, diskusija ar sadarbības partneriem par rīku ieviešanu turpmāk pašvaldībās.

1.1. Mārupes un Olaines novada jauniešu paradumi vīrusa Covid-19 laikā

Pētījuma priekšizpētes posmā veiktās aptaujas rezultāti liecina, ka vairāk kā puse aptaujāto jauniešu (56%) Covid-19 ietekmē biežāk jutās emocionāli slikti - nomākti, satraukti, noguruši un izjuta motivācijas trūkumu (*skat. 1. attēls*). 40% jauniešu vīrusa ietekmē pasliktinājusies arī pašapziņa (*skat. 2. attēls*). 80% jauniešu norādīja, ka vīrusa ietekmē vairāk laika pavadījuši aktivitātēs datorā, planšetē vai telefonā, kā arī 48% respondentu pasliktinājušies rezultāti skolā (*skat. 3. un 4. attēls*). 48% jauniešu vīrusa ietekmē mazāk laika pavadīja svaigā gaisā un 44% mazāk laika veltīja fiziskajām aktivitātēm (*skat. 5. un 6. attēls*). Visvairāk respondentu (84%) norādīja, ka Covid-19 ietekmē retāk satikuši savus draugus un domu biedrus, kas ir kritiski, apzinoties jauniešu akūto vajadzību socializēties (*skat. 7. attēls*).

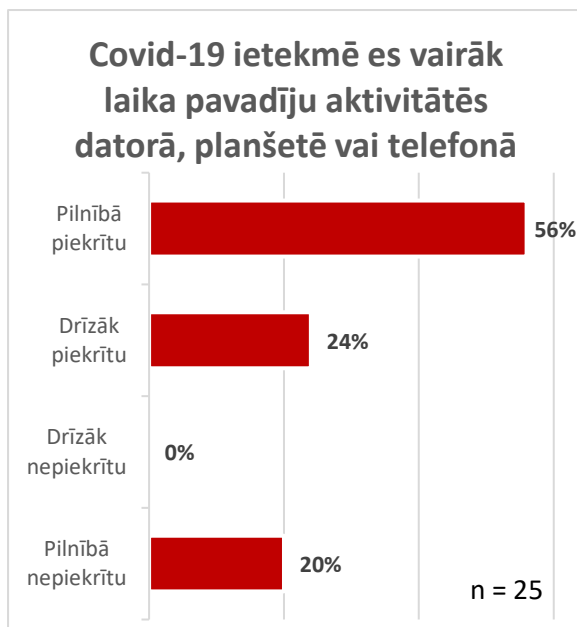
1. attēls



2. attēls



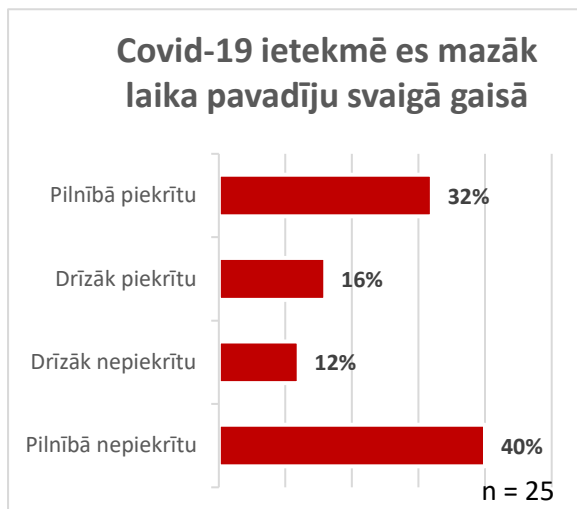
3.attēls



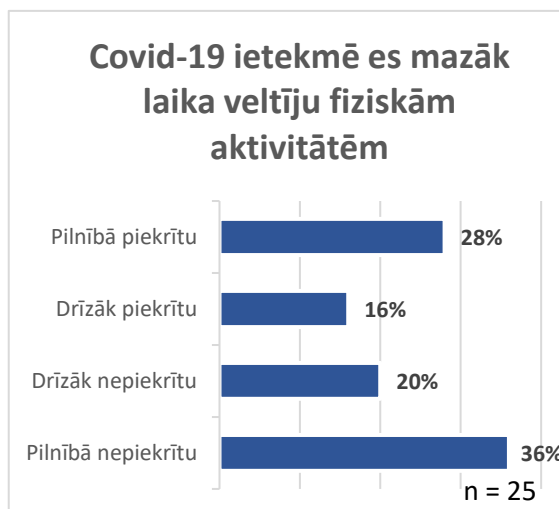
4. attēls



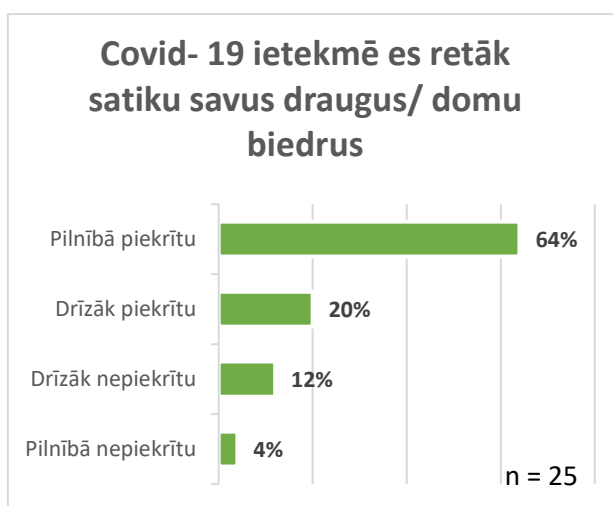
5. attēls



6. attēls

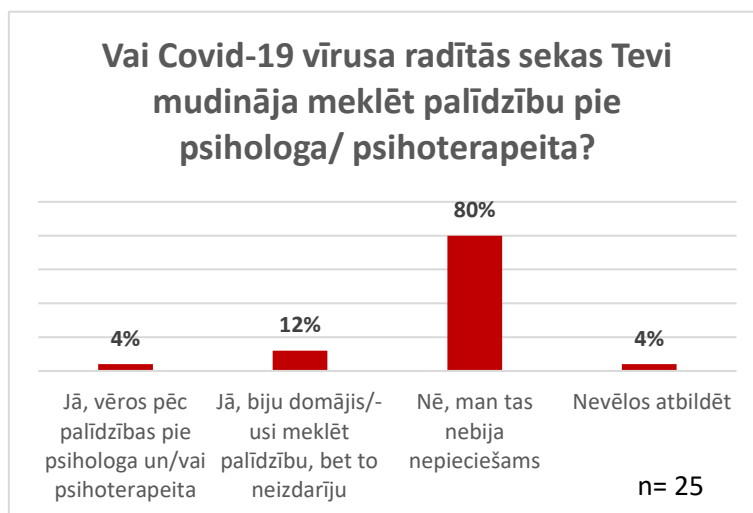


7. attēls



Neraugoties uz vīrusa radītajām sekām, lielākā daļa (80% jauniešu) norādījuši, ka palīdzību nav meklējuši. Taču 12% jaunieši norādīja, ka par to bija domājuši, bet nespēja paskaidrot, kāpēc pēc palīdzības nevērsās (*skat. 8. attēls*). Viens jaunietis norādīja, ka palīdzību meklējis internetā un runājot ar vecākiem, kā arī viens jaunietis atzina, ka palīdzību meklējis pie psihologa un šī palīdzība viņam ir ļāvusi atrisināt problēmas un justies labāk.

8. attēls



Jauniešiem tika jautāts, vai un kā vīruss Covid-19 ikdienā viņus visvairāk ietekmē. Pirmsizpēte tika veikta laikā, kad valstī vēl nebija izsludināts ārkārtas stāvoklis (*No 2021. gada 21. oktobra līdz 14. novembrim Latvijā ieviesti ļoti stingri drošības pasākumi, lai apturētu straujo Covid-19 izplatību*)¹. Tāpēc esošajā situācijā ir skaidrs, ka pilnīgi visus aptaujātos jauniešus vīruss Covid-19 ietekmē. Viņi dalījās viedokļos, kas ikdienā visvairāk mainījies (*skat. 9. attēls*):

- masku valkāšana
- pulciņu ierobežošana
- testi
- nav iespēja satikt draugus
- “nevaru aiziet uz veikalu!”
- “puse no klases sēž karantīnā, tāpēc nesatieku savus draugus!”
- “visi ir satraukti.. grūti būt mierīgam.”
- attālinātās mācības
- viss jā dara datorā, grūtāk mācīties
- ierobežojumi
- “mans mazais brālis saslima ar covid-19 un tagad man arī jā sēž mājās, neraugoties uz to, ka esmu vakcinēta.”
- “nevaru vakarā iet ārā”

Jaunieši pēc seku identificēšanas arī pauž viedokli, kas esošo situāciju varētu uzlabot, kas ļautu viņiem justies labāk, gluži tāpat kā pirms pandēmijas, un kādus atbalsta pasākumus viņi priecātos sagaidīt no skolas un pašvaldības. Vairāki aspekti, ko jaunieši vēlas, ir realitātē grūti nodrošināmi, sakarā ar esošo situāciju valstī, taču vairāki no izteiktajiem viedokļiem, piemēram, pikniks ar klasesbiedriem, velo pārgājieni un pārgājieni ar draugiem, ir vēra ņemami, veidojot turpmākos atbalsta pasākumus jauniešiem, kuri cietuši no vīrusa Covid-19 sekām:

- “Galvenais neaiziet atpakaļ online, tad nebūs motivācijas!”
- Liels pikniks ar klases biedriem
- Nevalkāt masku
- Riteņu izbrauciens ar draugiem

¹ Covid-19 izplatības ierobežošanas pasākumi mājāsēdes laikā, (2021). Pieejams: <https://covid19.gov.lv/atbalsts-sabiedribai/ka-drosi-rikoties/covid-19-izplatibas-ierobezosanas-pasakumi> Skatīts: [04.11.2021.]

- Pastaigas/ pārgājieni ar draugiem
- “Man nepatīk, ka vakcinātiem cilvēkiem ir jāsež mājās!”
- “Gribētos aiziet uz veikalu un satikt draugus.”
- “Jūtos kā mājas arestā, vajadzētu pārgājienus vai ekskursijas ar draugiem”

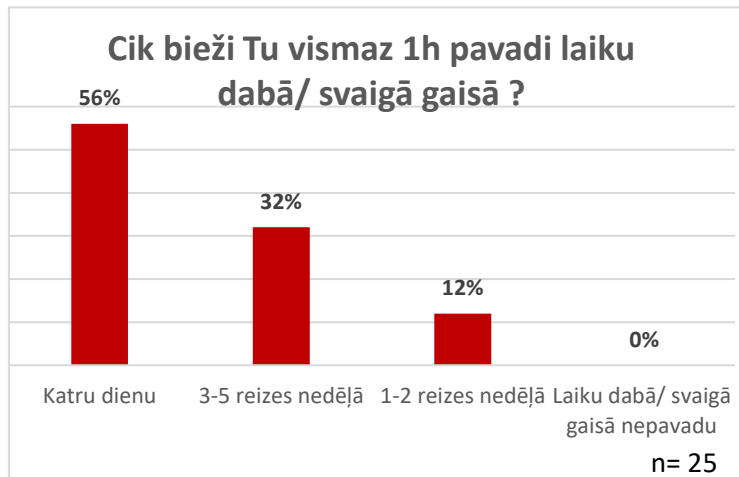
9. attēls



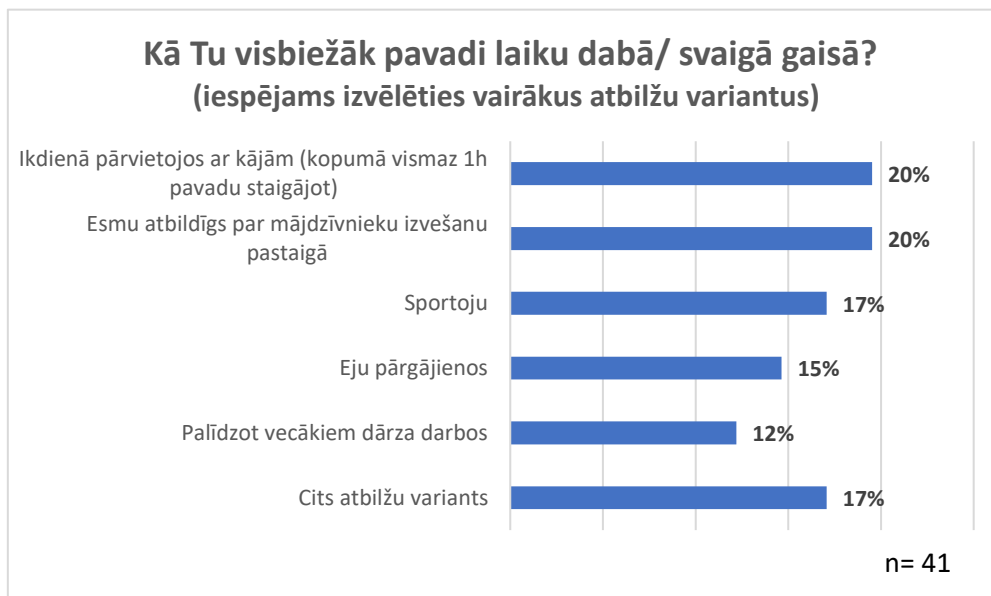
1.2. Mārupes un Olaines novada jauniešu paradumi brīvā laika pavadīšanai svaigā gaisā

Pirmsizpētes posmā veiktās aptaujas rezultāti liecina, ka Mārupes un Olaines novada jaunieši kopumā ļoti aktīvi pavada laiku dabā/ svaigā gaisā. Visbiežākais laika pavadīšanas veids ir ikdienā pārvietoties ar kājām (20%), izvest pastaigā mājdzīvniekus (20%) un sportot (17%). Daļa jauniešu dodas arī pārgājienos un palīdz vecākiem dārza darbos. Jaunieši bez piedāvātajiem atbilžu variantiem minējuši, ka laiku pavada arī braucot ar riteni vai skūteri, lēkājot pa batutu, pavadot laiku ar ģimeni vai radiem mājas pagalmā vai izbraucienos, kuru gala mērķis ir pastaiga svaigā gaisā (*skat. 11. attēls*). Galvenais iemesls, kas jauniešus mudina pavadīt laiku svaigā gaisā ir iespēja satikt draugus (36%), kā arī iespēja nodarboties ar sportiskām aktivitātēm (28%). Daļa jauniešu norādījuši, ka dabu izmanto kā vietu, kur gūt prieku un enerģiju, vai vecāki mudina laiku pavadīt ārpus mājas. Bez sniegtajiem atbilžu variantiem, viens jauniešs norādījis, ka laiku ārā pavada dodoties uz skolu, viens jauniešs uzturas svaigā gaisā dresējot suni, bet vēl viens jauniešs norādījis, ka vasarā ārā pļauj zāli un par padarīto tiek nopelnīta kabatas nauda, kas viņu motivē darboties (*skat. 12. attēls*).

10.attēls



11. attēls



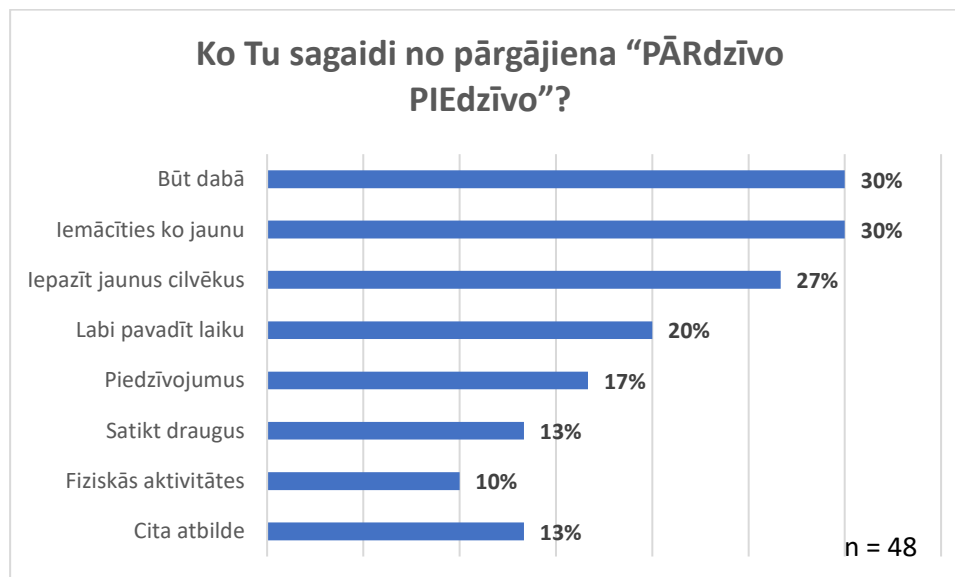
12. attēls



1.3. Jauniešu gaidas no pārgājiena

Pirms pārgājiena dalībniekiem tika jautāts par viņu gaidām par pārgājienu. Lielākā daļa jauniešu atzina, ka vēlas iemācīties ko jaunu (30%), būt dabā (30%) un iepazīt jaunus cilvēkus (27%). Respondenti pauda viedokli, ka sagaida arī piedzīvojumus, fiziskās aktivitātes un satikšanos ar draugiem. Viens pārgājiena dalībnieks atzina, ka pārgājiena laikā vēlas saprast, ka “nav vienīgais, kas *tā* jūtas”, viens dalībnieks atzina, ka vēlas kļūt pašpārliecinātāks un spēt pārvarēt sevi, viens dalībnieks atzina, ka viņu “pārgājienu pieteikt *piespiedusi* mamma” un viens dalībnieks pauda, ka viņu ļoti ieinteresējusi pasākuma reklāma, kā arī iepriekš bijis ļoti grūti attālinātajā mācību procesā, tāpēc šķita, ka pasākums varētu būt piemērots (*skat. 13. attēls*).

13. attēls



1.4. Psihologa novērtējums priekšizpētes ietvaros

Gandrīz puse pētījuma dalībnieki norāda, ka pandēmijas ietekmē pavada mazāk laika svaigā gaisā un velta mazāk laiku fiziskām aktivitātēm, un vairums dalībnieku norādīja, ka satiek retāk savus draugus. Laiks ar draugiem, fiziskās aktivitātes un pavadītais laiks svaigā gaisā ir svarīgi pusaudžu resursi, kas palīdz pārvarēt ikdienas grūtības un sadzīvot ar izaicinājumiem. Šādu resursu trūkums varētu paaugstināt pusaudžu risku uz psihoemocionālajām grūtībām. Tāpat nedaudz vairāk kā puse aptaujātie jaunieši norāda, ka jūtas nomāktāki, trauksmaināki un mazāk motivēti salīdzinājumā ar pirms COVID pandēmijas laiku. Tas varētu būt saistīts ar samazinātajiem resursiem, bet šādiem secinājumiem ir nepieciešama papildus datu analīze.

2. Pārgājiena dalībnieku refleksija par piedzīvoto un ierosinājumi ilgtspējas nodrošināšanai. Pēcizpēte.

Pēc pārgājiena noslēguma tika veikta pēcizpēte, lai noskaidrotu pārgājiena dalībnieku viedokli par pārgājienā pieredzēto un balstoties iegūtajos datos, sniegtu priekšlikumus un iespējamus risinājumus jauniešu atbalsta mehānismu nodrošināšanai citiem jauniešiem Covid-19 seku mazināšanai.

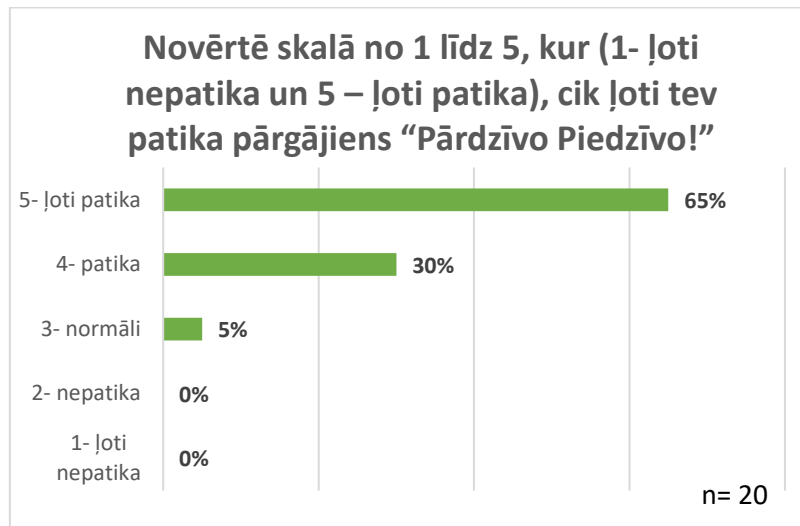
Lai iegūtu nepieciešamos datus, sākotnēji pētnieks bija plānojis veikt klātienes novērojumu, taču pētījuma gaitā tika secināts, ka klātienes novērojums nesniedz pilnvērtīgu nepieciešamo informāciju, tāpēc tika izvēlēta jauna metode – aptauja telefonintervijas tehnikā, kas tika veikta 2-3 dienu laikā pēc pārgājiena un sniedza plašu ieskatu jauniešu iespaidos par pārgājieni.

Pēcizpētes ziņojums sastāv no kvantitatīviem datiem, kas iegūti telefonintervijas laikā un pētnieka refleksijas un novērojumiem, kuri veikti pārgājiena laikā.

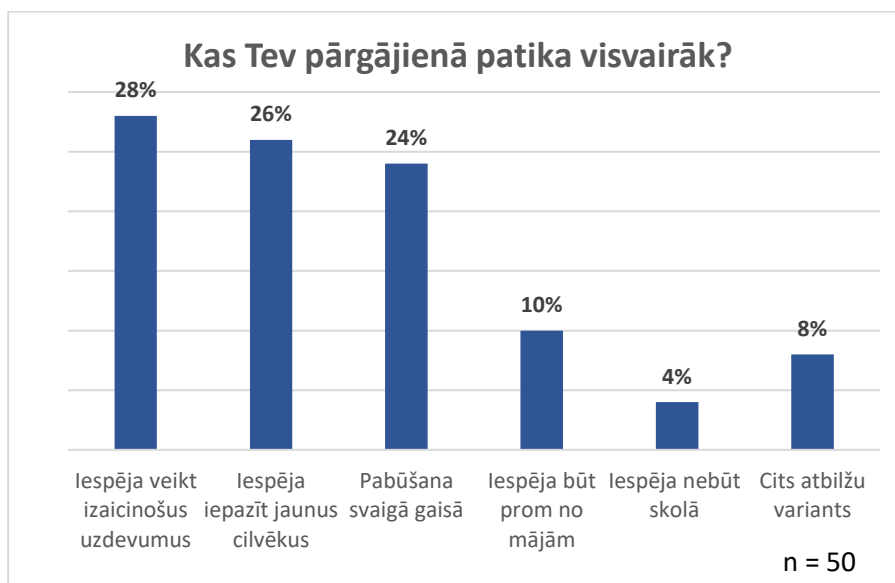
2.1. Refleksija par pārgājieni

Lielākajai daļai pārgājieni dalībnieku patika vai ļoti patika pārgājiena pieredze (kopumā 95%). Viens dalībnieks gan atzina, ka, viņaprāt, pārgājiens bijis “normāls” un sacīja, ka viņam pietrūkuši izaicinošāki uzdevumi un vairāk sava vecuma kategorijas jaunieši (*skat. 14. attēls*). Visvairāk jaunieši pārgājiena ietvaros novērtējuši iespēju veikt izaicinošus uzdevumus (28%), iepazīt jaunus cilvēkus (26%) un pabūt svaigā gaisā (24%). 10% jauniešu atzina, ka viņi novērtēja iespēju nebūt mājās un tikai 4% - iespēju nebūt skolā. Jauniešu starpā izskanēja arī viedokļi, ka pārgājiens paticis, jo bija iespēja satikt draugus, nodarboties ar sportiskām aktivitātēm, iemācīties būt naktsmītni un esot bijusi sajūta kā “agrāk”- pirms pandēmijas un ierobežojumiem (*skat. 15. attēls*). Pārgājiena laikā tika novērots, ka jaunieši ar lielu azartu un interesi iesaistās fizisko uzdevumu veikšanā, kā arī ir ļoti ieinteresēti dzirdēt un noskaidrot pārgājiena vietas vēsturisko kontekstu.

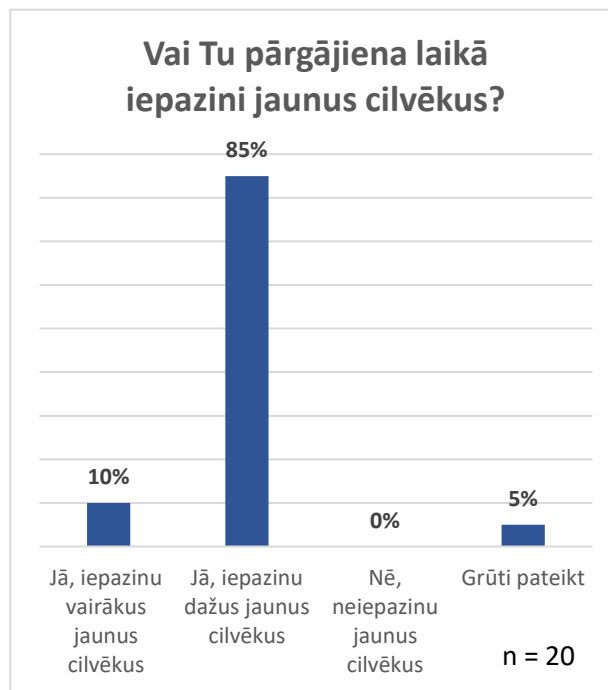
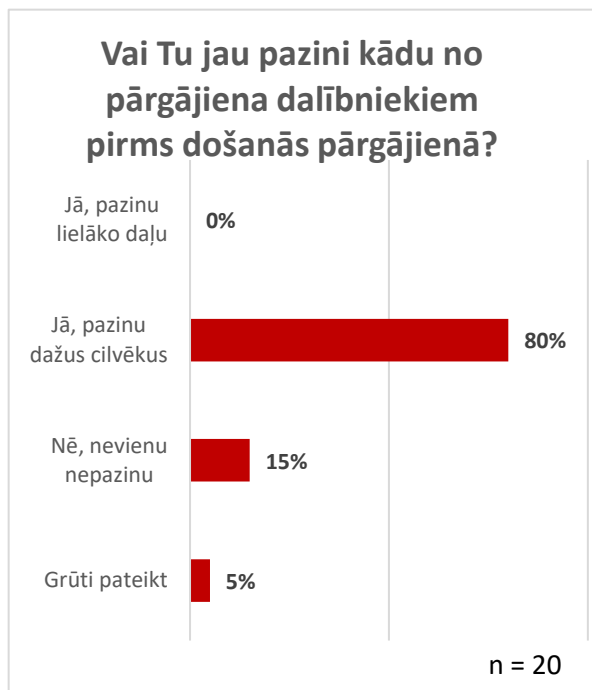
14. attēls



15. attēls



Apzinoties jauniešu akūto vajadzību socializēties, pētījuma ietvaros tika noskaidrots, vai jaunieši pirms došanās pārgājienā jau pazina kādu savu vienaudzi, kurš arī dodas pārgājienā, un vai pārgājiena laikā tika izveidotas jaunas draudzības. Lielākā daļa jauniešu atzina, ka pirms došanās pārgājienā jau pazina dažus pārgājiena dalībniekus, kā arī visi dalībnieki pārgājiena laikā iepazīst jaunus cilvēkus (*skat. 16. un 17. attēls*). Pārgājiena laikā tika novērots, ka jaunieši, kuri iepriekš nebija pazīstami ar citiem pārgājiena dalībniekiem, ātri atrada kopīgu valodu ar vienaudžiem, veicot uzdevumus, kuri lielākā daļa bija veicami pāros. Šāda veida uzdevumi jauniešus saliedēja, ļāva savstarpēji komunicēt un veidot jaunas draudzības.

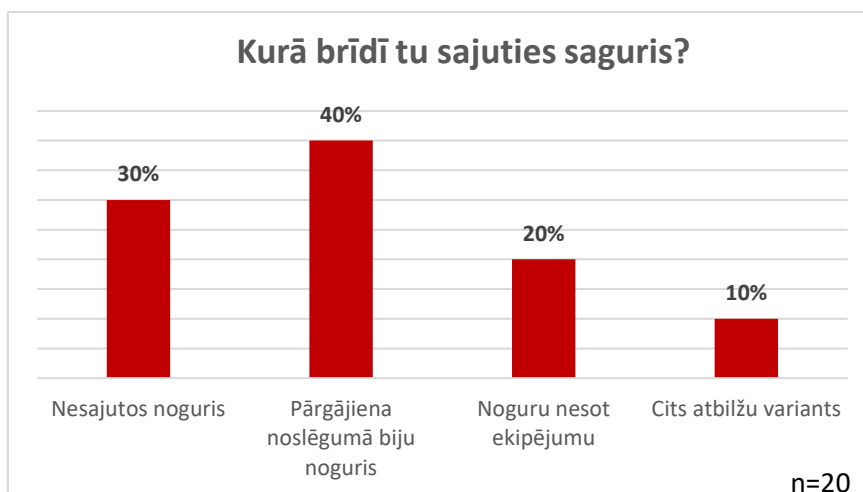


Lai izvērtētu pārgājiena grūtības pakāpi un to, cik izaicinoša bija dalība pārgājienā, jauniešiem tika vaicāts, vai kāds no pārbaudījumiem šķita nepaveicams. Lielākā daļa jauniešu (16 no 20) atzina, ka pārgājiens viņiem nav sagādājis nekādas grūtības un vairums atzina, ka būtu vēlējušies mazliet izaicinošākas formas uzdevumus. Taču četri jaunieši atzina, ka viņiem izaicinošs šķita grāvis, nestuvju nešana, ‘akaču lauks’, ‘dubļu ceļš’ un telts būvēšana (*skat. 18. attēls*). Visi jaunieši atzina, ka paveicot izaicinošos uzdevumus jutušies ļoti atviegloti un guvuši labi padarīta darba sajūtu. Kopumā jaunieši pārgājienu nevērtē kā ļoti izaicinošu un nogurdinošu. 30% no jauniešiem pārgājiena laikā nesajutās saguruši vispār, 40%- sajūtās saguruši pēc pārgājiena, 20% sagura nesot ekipējumu un 10% jauniešu minēja citu atbilstu variantu (*skat. 19. attēls*) Pēc pārgājiena viena no jauniešiem refleksijas laikā sacīja: “Lai cik smagas būtu nestuves, ir jāturpina nest!” Sacītais pauž atziņu, kas attiecināma ne tikai uz pārgājiena gaitu, bet dzīvi vīrusa laikā kopumā. Pieļaujams, ka jaunieši pārgājiena laikā gūto atziņu turpmāk izmantos dzīvē.

18. attēls



19. attēls



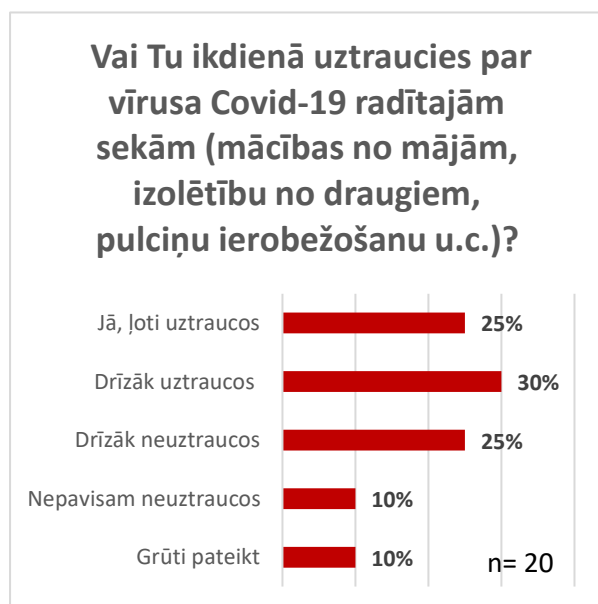
Cits atbilžu variants:

- Sajutos noguris pēc iesildīšanās
- “Pēc telšu celšanas sapratu, ka te būs sportiņš”

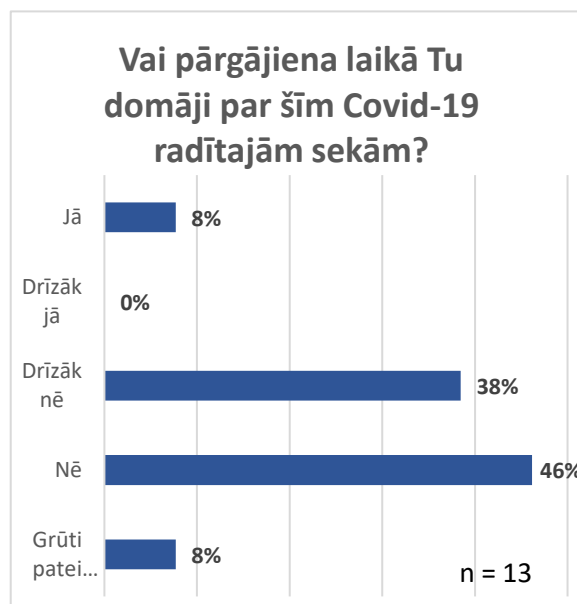
2.2. Covid-19 seku mazināšana

Vairāk kā puse jeb 55% jauniešu atzina, ka ikdienā drīzāk uztraucās vai ļoti uztraucās par vīrusa Covid-19 radītajām sekām (skat. 19. attēls). Pozitīva tendence iezīmējās nākamajā jautājumā, kurš tika uzdots tikai tiem jauniešiem, kuri atbildēja, ka viņus satrauc vīrusa sekas, vai viņiem bija grūti formulēt savu nostāju. Uz jautājumu: “Vai pārgājiena laikā Tu domāji par vīrusa Covid-19 radītajām sekām”, lielākā daļa jauniešu (84%) atbildēja, ka par sekām nav vai drīzāk nav domājuši (skat. 20. attēls).

19. attēls



20. attēls



2.3. Ilgtspēja un jauniešu ieteikumi

Lielākā daļa jauniešu (90%) pēc pārgājiena pieredzes atklāj, ka kopumā vairāk vēlas pavadīt laiku dabā/ svaigā gaisā. Divi jaunieši atklāja, ka pārgājiens nav ietekmējis viņu paradumus laika pavadīšanā svaigā gaisā, jo viņi jau iepriekš aktīvi pavadījuši laiku svaigā gaisā (*skat. 22. attēls*) Pilnīgi visi jaunieši atzina šādā pārgājienā dotos/ drīzāk dotos vēlreiz, kas norāda uz pasākuma izdošanos (*skat. 23. attēls*).

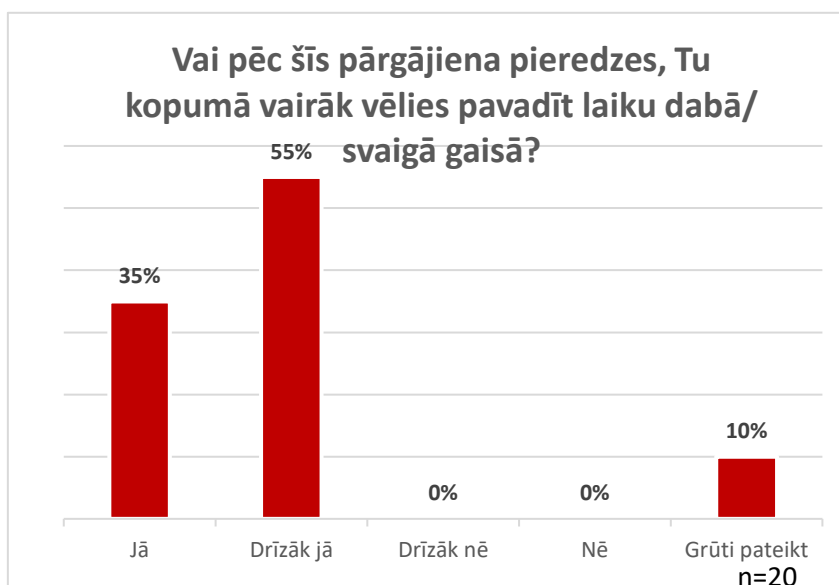
Pilnīgi visi jaunieši atzina, ka šādā pārgājienā ieteiktu piedalīties arī draugiem, klases biedriem un ģimenei, kā iemeslus minot ļoti dažādus aspektus (*skatīt 21. attēls*):

- iespēja iepazīt jaunus cilvēkus;
- izglītojoši, iespējams iemācīties, ko jaunu par vēsturi;
- iespēja pabūt dabā;
- iespēja nesēdēt mājās un labi pavadīt laiku;
- “iet pārgājienā ir jautri un tas cilvēkiem varētu palīdzēt covid laikā”
- tas ir piedzīvojums;
- “gribētu piedzīvot pārgājienu kopā ar draugiem vai ģimeni, jo tad mēs varētu būt kopā”
- iespēja nodarboties ar sportiskām aktivitātēm.

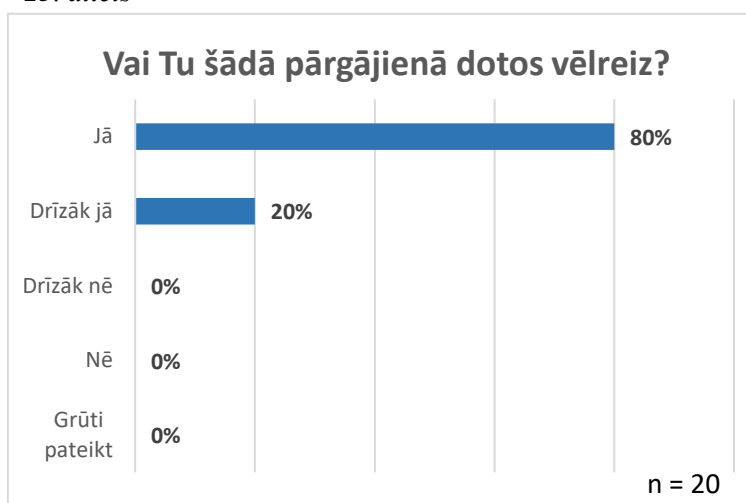
21. attēls



22. attēls



23. attēls



Jaunieši pēc pārgājiena dalījās arī ieteikumos pārgājiena uzlabošanai. Puse no pārgājiena dalībniekiem gan atzina, ka viņiem nav nekādu ieteikumu, jo pārgājiens bijis labi organizēts un tika izteikti komplimentī par pārgājiena organizatoru Māri, taču pusei jauniešu bija ieteikumi pārgājiena uzlabošanai:

- grūtākus un izaicinošākus pārbaudījumus;
- “pietrūka, ka lielākā daļa jauniešu bija jaunāki, gribētos, lai ir vairāk viena vecuma jauniešu”;
- vairāk aktivitātes un garāku pārgājienu;
- “bija mazliet par gūtu nest ekipējumu”;
- “skolotājs varēja nebūt tik skarbs”.

2.4. Psihologa novērtējums pēcizpētes ietvaros

Pēc sākotnējās dalībnieku iepazīšanās daudzi norādīja, ka viņu hobiji ir saistīti ar sportiskām vai mākslinieciskām aktivitātēm. Tāpat pārgājiena laikā vairāki jaunieši norādīja, ka ikdienā viņiem ir dažādas aktivitātes ar draugiem un ģimeni. Tas liek domāt, ka šiem jauniešiem ir vismaz kāds vai vairāki psihoemocionāli resursi. Tāpat pārgājiena laikā netika novērots, ka kāds no jauniešiem būtu izteikti nomākts, trauksmais vai izolējies no pārējiem dalībniekiem. Kopumā, tas norāda uz pārgājienā dalībnieku spēju pietiekami labi funkcionēt psiholoģiski un sociāli. Funkcionēšana, savukārt, ir indikators psihoemocionālajām grūtībām. Tādējādi varētu spekulēt, ka jaunieši, kas piedalījās pārgājienā necieta no pārmērīgi lielām psihoemocionālajām grūtībām, taču trūkst klīniski mērījumi, lai šo skaidrāk pamatotu.

Vairums jaunieši, kas piedalījās pārgājienā pazina tikai dažus dalībniekus. Taču pārgājiena laikā bija vērojams kā starp savstarpēji nepazīstamiem jauniešiem veidojas attiecības un formējās citādākas “draugu” grupas. Tas bija vislabāk novērojams pēc aktivitāšu pildīšanas, kuru laikā jauniešiem bija nepieciešams sadarboties un kopīgi pārvarēt šķēršļus. Tāpat pārgājiena laikā bija vērojams kā jaunieši ar laiku kļūst atvērtāki un jutās pietiekami droši, lai varētu izteikt savu viedokli vai emocionāli izlādēties (piem., jokojoties). Pārgājiena pamata aktivitātes bija fiziski un kognitīvi izaicinoši uzdevumi, kas palīdzēja šīs attiecības veidot un deva jauniešiem iespēju pārvarēt šķēršļus gan individuāli, gan kā komandai. Tādā veidā potenciāli veicinot viņu pozitīvo paštēlu un pārliecību par sevi.

Kopumā, pārgājienā deva iespēju jauniešiem stāties pretī izaicinājumiem gan individuāli, gan komandā, veidot jaunas attiecības, atrasties svaigā gaisā un piedalīties fiziskās aktivitātēs. Šie visi var būt kā nozīmīgi resursi, lai profilaktiski saglabātu labu psihoemocionālo veselību un palīdzētu to veicināt, kad radušās grūtības ar to. Turklāt pētījuma novērojumi norāda uz to, ka jaunieši paši to izjutuši kā vērtīgu aktivitāti, kura patikusi un gribētu to atkārtot. Tāpēc šādas aktivitātes varētu būt vērtīgas jauniešiem ne tikai pēc pandēmijas laikā, bet iespējams pat īpaši vērtīgas pandēmijas laikā. Tādā veidā nodrošinot papildus psihoemocionālos resursus, lai atbalstītu jauniešus viņu ikdienas dzīvē. Turpmākajiem pētījumiem būtu svarīgi izvērtēt vairākas lietas: 1. Kādu psiholoģisku efektu sniedz pārgājienā (piem., kā mainās ikdienas nomāktība vai trauksme). 2. Ilgtermiņa efektus uz jauniešu ikdienas dzīvi. 3: Vai un kādas ir atšķirības starp klīnisko grupu (jaunieši ar psihoemocionālām grūtībām) un kontroles grupu (jaunieši bez psihoemocionālām grūtībām). 4. Izveidot pierādījumos balstītas vadlīnijas šādu pārgājienā organizēšanai.

3. SECINĀJUMI UN ILGTSPĒJAS IETEIKUMI

1. Aptaujas dati liecina, ka Mārupes un Olaines novadu jaunieši aktīvi pavada laiku dabā/ svaigā gaisā, kas apstiprina izvēlēto pasākuma formu - pārgājienu dabā - kā piemērotu Mārupes un Olaines novadu jauniešiem. Citas alternatīvas pasākumu formas, kas varētu uzrunāt šo jauniešu auditoriju, balstoties datos, ir velo pārgājiens.
2. Jaunieši šāda tipa pasākumos ir ieinteresēti iemācīties ko jaunu, veikt izaicinošus uzdevumus, būt svaigā gaisā un iepazīt jaunus cilvēkus. Pasākuma gaidas sakrīt ar refleksijā paustajiem aspektiem, kas pārgājienā patikuši vislabāk.
3. Lielākā daļa jauniešu ikdienā uztraucās par vīrusa Covid-19 radītajām sekām, taču vairums atzina, ka pārgājiena laikā par to nebija domājuši un pārgājiens radījis pirmspandēmijas dzīves sajūtas. Pētnieks šos datus skaidro ar pārgājiena laikā novēroto, ka jaunieši pārgājiena laikā tika nodarbināti ar dažādiem fiziskiem un erudīcijas pārbaudījumiem, kā arī intensīvu komandas darbu, kā rezultātā domu fokuss tika mainīts. Pirms pandēmijas dzīves sajūtas potenciāli radīja organizatoru pārdomātais pasākuma formāts, kas atbilstoši valstī esošajiem noteikumiem maksimāli sniedza iespēju atgriezties pirms vīrusa dzīves paradumos.
4. Novērojama tendence, ka jaunieši vēlas izglītoties, uzzināt ko jaunu. Tas novērojams gan jautājumā par jauniešu gaidām no pārgājiena, refleksijā par to, kas visvairāk patīcis, kā arī novērots, ka jaunieši ar padziļinātu interesi klausījās pārgājiena vietas vēsturiskā konteksta stāstījumu. Tikai 4% no aptaujātajiem jauniešiem atzina, ka viņi novērtējuši, ka pārgājiena laikā var nebūt skolā. Daļa jauniešu, dzirdot šo atbilžu variantu uz jautājumu: "Kas Tev pārgājienā patika visvairāk?" minēja, ka gadījumā, ja nebūtu skolēnu brīvlaiks, viņi dotos uz skolu, jo pietrūkst draugi un mācības. Šie dati ļauj secināt, ka Mārupes un Olaines novada jauniešu auditorijai būtu piemēroti arī izglītību veicinoši pasākumi svaigā gaisā, atbilstoši esošajiem noteikumiem valstī.
5. Lielākā daļa jauniešu pēc pārgājiena pieredzes atklāj, ka kopumā vairāk vēlas pavadīt laiku dabā/ svaigā gaisā.
6. Pilnīgi visi jaunieši atzina, ka šādā pārgājienā dotos vai drīzāk dotos vēlreiz, kas norāda uz pasākuma izdošanos.
7. Pilnīgi visi jaunieši atzina, ka šādā pārgājienā ieteiktu piedalīties arī draugiem, klases biedriem un ģimenei.

4. PIELIKUMI

Pētījums „Covid-19 seku mazināšana jauniešiem ar āra dzīves elementiem” pirmsizpētes anketa

Sveiki! Latvijas Kultūras akadēmijas pētnieki veic aptauju, ar mērķi iegūt informāciju par Olaines un Mārupes novadu jauniešu dzīves kvalitāti un paradumu maiņu, kas saistīta ar brīvā laika pavadīšanu dabā, vīrusa Covid-19 ietekmē. Aptauja ir anonīma un iegūtie dati tiks izmantoti tikai apkopotā veidā. Aptaujas izpilde aizņems ~10 minūtes.

1. Lūdzu, atzīmē, kuri no šiem apgalvojumiem raksturo Tavus paradumus un izjūtas vīrusa Covid-19 ietekmē:

	Pilnībā piekrītu	Drīzāk piekrītu	Drīzāk nepiekrītu	Pilnībā nepiekrītu
Covid- 19 ietekmē biežāk jutos emocionāli slikti (nomākts/-a, satraukts/-a, noguris/-usi, izjutu motivācijas trūkumu)				
Covid- 19 ietekmē pasliktinājās mana pašapziņa				
Covid- 19 ietekmē es retāk satiku savus draugus/ domu biedrus				
Covid-19 ietekmē es mazāk laika pavadīju svaigā gaisā				
Covid-19 ietekmē es mazāk laika veltīju fiziskām aktivitātēm				
Covid-19 ietekmē es vairāk laika				

pavadīju aktivitātēs datorā, planšetē vai telefonā				
Covid-19 ietekmē manas atzīmes skolā pasliktinājās				

1. Kas Tev visvairāk pietrūka vīrusa Covid-19 laikā? (iespējami vairāki atbilžu varianti)

- Satikt klasesbiedrus/ draugus/ domubiedrus
- Mācības klātienē
- Apmeklēt interešu izglītības pulciņus
- Pabūt vienatnē (gadījumā, ja vecāki strādā no mājām)
- Nekas nepietrūka
- Cits atbilžu variants:

2. Cik bieži Tu vismaz 1h pavadi laiku dabā/ svaigā gaisā ?

- Katru dienu
- 3-5 reizes nedēļā
- 1-2 reizes nedēļā
- Laiku dabā/ svaigā gaisā nepavadu (pāreja uz Q5)

3. Kā Tu visbiežāk pavadi laiku dabā/ svaigā gaisā? (iespējams izvēlēties vairākus atbilžu variantus)

- Eju pārgājienos
- Ikdienā pārvietojos ar kājām (kopumā vismaz 1h pavadu staigājot)
- Sportoju
- Esmu atbildīgs par mājdzīvnieku izvešanu pastaigā
- Palīdzot vecākiem dārza darbos
- Cits atbilžu variants:

4. Kādi iemesli Tevi mudina pavadīt laiku dabā/ svaigā gaisā? (iespējams izvēlēties vairākus atbilžu variantus)

- Iespēja satikt draugus
- Izmantoju dabu kā vietu, kur gūt prieku un enerģiju
- Vecāki mudina laiku pavadīt ārpus mājas
- Iespēja nodarboties ar sportiskām aktivitātēm
- Cits atbilžu variants:

5. Vai Covid-19 vīrusa radītās sekas Tevi mudināja meklēt palīdzību pie psihologa/ psihoterapeita?

- Jā, vēros pēc palīdzības pie psihologa un/vai psihoterapeita (Pāreja uz 5.2.)
- Jā, biju domājis/-usi meklēt palīdzību, bet to neizdarīju (Pāreja uz 5.1.)

- Nē, man tas nebija nepieciešams
- Nevēlos atbildēt

5.1. **Kas bija tie iemesli, kas Tevi atturēja vērsties pēc palīdzības?**

5.2. **Vai psihologs un/vai psihoterapeits palīdzēja Tev uzlabot pašsajūtu?**

- Ļoti palīdzēja
- Drīzāk palīdzēja
- Drīzāk nepalīdzēja
- Nemaz nepalīdzēja
- Grūti pateikt

6. **Vai, Tavuprāt, vīrusa Covid-19 radītās sekas aizvien ietekmē Tavu ikdienu?**

(*Sekas apskatāmas pirmā jautājuma izvēlnē)

- Jā, ietekmē (Pāreja uz 6.1. un 6.2.)
- Drīzāk ietekmē
- Drīzāk neietekmē
- Nē, neietekmē
- Grūti pateikt

6.1. **Kā vīruss Covid-19 ietekmē Tavu ikdienu šobrīd?**

6.2. **Kas, Tavuprāt, varētu palīdzēt Tev justies labāk, gluži tāpat kā pirms Covid-19?**

6.3. **Ko Tu sagaidi no pārgājiena “PĀRdzīvo PIEDzīvo”?**

Pētījums „Covid-19 seku mazināšana jauniešiem ar āra dzīves elementiem” pēcizpētes anketa

Sveiki! Latvijas Kultūras akadēmijas pētnieki veic aptauju, ar mērķi iegūt informāciju par Olaines un Mārupes novadu jauniešu pieredzi, kas iegūta pārgājiena “Kā tev iet? Dabā iet!” laikā un to, kā atrašanās darbā un interakcija ar citiem vienaudžiem uzlabo dzīves kvalitāti vīrusa Covid-19 apstākļos. Aptauja ir anonīma un iegūtie dati tiks izmantoti tikai apkopotā veidā. Aptaujas izpilde aizņems ~10 minūtes.

1. Novērtē no 1 līdz 5, kur (1- ļoti nepatika un – ļoti patika), cik ļoti tev patika pārgājiens “Pārdzīvo Piedzīvo!”

- 1 (ļoti nepatika)
- 2
- 3
- 4
- 5 (ļoti patika)
- Grūti pateikt

2. Vai Tu pārgājiena laikā iepazīni jaunus cilvēkus?

- Jā, pazinu lielāko daļu
- Jā, pazinu dažus cilvēkus
- Nē, nepazinu nevienu
- Grūti pateikt

3. Vai Tu jau pazini kādu no pārgājiena dalībniekiem pirms došanās pārgājienā?

- Jā, iepazīnu vairākus jaunus cilvēkus
- Jā, iepazīnu dažus jaunus cilvēkus
- Nē, neiepazinu nevienu
- Grūti pateikt

4. Vai Tu ikdienā satraucies par vīrusa Covid-19 radītajām sekām (mācības no mājām, izolētību no draugiem, pulciņu ierobežošanu u.c.)?

- Jā, ļoti uztraucos (pāreja uz 4.1.)
- Drīzāk uztraucos (pāreja uz 4.1.)
- Drīzāk neuztraucos
- Nemaz neuztraucos
- Grūti pateikt

4.1.Vai pārgājiena laikā Tu domāji par šīm Covid-19 radītajām sekām?

- Jā
- Drīzāk jā
- Drīzāk nē
- Nē

- Grūti pateikt

5. Kas Tev pārgājienā patika visvairāk?

- Pabūšana svaigā gaisā
- Iespēja iepazīt jaunus cilvēkus
- Iespēja veikt izaicinošus uzdevumus
- Iespēja būt prom no mājām
- Iespēja nebūt skolā
- Cits atbilžu variants

6. Vai kāds no pārbaudījumiem tev likās nepaveicams? Kurš? Kādas bija sajūtas, kad tas tika paveikts?

7. Kurā brīdī tu sajuties saguris?

8. Vai pēc šīs pārgājiena pieredzes, Tu kopumā vairāk vēlies pavadīt laiku dabā/ svaigā gaisā?

- Jā
- Drīzāk jā
- Drīzāk nē
- Nē
- Grūti pateikt

9. Vai Tu šādā pārgājienā dotos vēlreiz?

- Jā
- Drīzāk jā
- Drīzāk nē
- Nē
- Grūti pateikt

10. Vai Tu ieteiktu draugiem, klases biedriem, ģimenei doties šādā pārgājienā? Pamato atbildi.

11. Kāds būtu Tavs ieteikums pārgājiena uzlabošanai?