STUDĒJOŠO ZINĀTNISKI PĒTNIECISKO RAKSTU KRĀJUMS

Sējums 2

Kultūras vadība

Rīga 2023

Studējošo zinātniski pētniecisko rakstu krājums, 2023(2)
ISSN 2500-976; e-ISSN 2500-977X

Studējošo zinātniski pētniecisko rakstu krājumā ir iekļauti Ekonomikas un kultūras augstskolas (EKA) un Alberta koledžas (AK) studējošo un absolventu valsts pārbaudījuma darbu fragmenti, kā arī EKA, AK un citu augstskolu studējošo zinātniskie raksti, kas tika iesniegti uz **Studentu starptautisko zinātniski praktisko konferenci „Studējošo pētnieciskā darbība: teorija un prakse'2023"**.

Sējumā ir iekļauti raksti, kuros ir atspoguļoti Ekonomikas un kultūras augstskolu bakalaura programmas „Kultūras vadība" latviešu plūsmas studējošo veikto pētījumu rezultāti.

Rakstu krājuma galvenā redaktore:

Jeļena Titko / Ekonomikas un kultūras augstskola

Rakstu krājuma tehniskie redaktori:

Kristīne Užule / Ekonomikas un kultūras augstskola

Rakstu krājuma redaktori:

Inga Šīna / Ekonomikas un kultūras augstskola

Vita Zariņa / Ekonomikas un kultūras augstskola

Jeļena Budanceva / Ekonomikas un kultūras augstskola

Nataļja Verina / Ekonomikas un kultūras augstskola

Ksenija Miļča / Ekonomikas un kultūras augstskola

Edgars Čerkovskis / Ekonomikas un kultūras augstskola

Jurijs Radionovs / Ekonomikas un kultūras augstskola

Sandra Tetere / Alberta koledža

Inese Rutka / Alberta koledža

Ilze Krūmiņa / Alberta koledža

Andrejs Liepiņš / Alberta koledža

© Ekonomikas un kultūras augstskola, 2023

© Alberta koledža, 2023

Izdevējs:

Ekonomikas un kultūras augstskola

Pērnavas 62, Rīga, LV1009, Latvija

Saturs

Sandra Andrejeva. MĀCĪBU IESTĀŽU IETEKME UZ STUDENTU UZTURU 4
Ramona Bodniece. MIČOŠANAS AKTUALITĀTE MŪSDIENĀS 13
Nikola Elizabete Zonberga, Beāte Bole. PERSONĀLA ADAPTĀCIJAS PROCESS 20
Sanda Leimane. KĀ SOCIĀLO TĪKLU VIDE IETEKMĒ JAUNIEŠU IKDIENU 26
Iveta Siliņa. IEDZĪVOTĀJU IESAISTE KULTŪRAS PROCESOS UN TĀS IETEKME UZ VIENTULĪBAS SAJŪTAS MAZINĀŠANU MAZPILSĒTĀ 33
Endija Klaucāne. MIEGA PARADUMU IETEKME UZ JAUNIEŠU IKDIENAS DZĪVI LATVIJĀ 42
Elīza Ķirse. JAUMIEŠU IZVĒLE DZĪVOT PIE VECĀKIEM PĒC 20 GADU VECUMA 49
Nora Laurīte, Alise Kristīne Egle. STRESA VADĪŠANA PASĀKUMU PRODUCĒŠANAS NOZARĒ 53
Katrīne Leščuka. STIGMATIZĀCIJA TETOVĒJUMA UN ĶERMEŅA MODIFIKĀCIJU KONTEKSTĀ 59
Dagnija Mažajeva. NARKOTIKU LIETOŠANAS IZPLATĪBA SKOLĒNU VIDŪ LATVIJĀ 68
Keita Boļšaka, Kitija Anete Nusberga. DARBINIEKU MOTIVĒŠANAS INSTRUMENTI ORGANIZĀCIJĀ “CASTING BRIDGE” 74
Kristiāns Ozoliņš. PROFESIONĀLĀ SPORTA PĀRRAIŽU IZVĒLES PARADUMI PUSAUDŽIEM UN JAUNIEŠIEM 80
Elīna Rumsone. VIENTULĪBA GADOS JAUNIEM CILVĒKIEM UN TĀS IETEKME MŪSDIENĀS 86
Zane Lazdiņa. VEGĀNISKĀ DZĪVESVEIDA PRAKTIZĒŠANA LATVIJAS VIDUSSKOLĒNU VIDĒ 96
Ance Bole. SEKSUĀLĀ IZGLĪTĪBA STARP PAAUDZĒM UN TĀS ATTĪSTĪBAS IETEKME UZ SABIEDRĪBU 103
Megija Paula Staškeviča. ELEKTRONISKO CIGAREŠU KAITĪGUMS, IETEKME UN TO LIETOŠANA JAUNIEŠU VIDŪ 108
Daniela Tenne. BEZATKRITUMU (ZERO WASTE) DZĪVESVEIDA IZPLATĪBA EKA STUDENTU VIDŪ 117

Sandra Andrejeva. MĀCĪBU IESTĀŽU IETEKME UZ STUDENTU UZTURU

Ekonomikas un kultūras augstskola

Studiju programma "Kultūras vadība"

Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Studijas bieži kļūst par galveno lietu studenta dzīvē, liekot aizmirst par iepriekš uzturēto dzīvesveidu. Mūsdienu studentiem ir ļoti viegla piekļuve ne pārāk veselīgam ēdienam, kas ikdienā tiem aizvieto pilnvērtīgas ēdienreizes. Nepareizs uzturs var novest pie nopietnām veselības problēmām. Kas ietekmē šo neveselīgo uzturu? Iespējams, kvalitatīvas ēdnīcas trūkums, bet varbūt students pats izvēlas ēst neveselīgi? Vai Latvijas Mākslas akadēmijā, kur ir ēdnīca, studenti uztur veselīgāku dzīvesveidu, nekā Ekonomikas un kultūras augstskolas studenti, kuriem nav ēdnīcas?

Pētījuma mērķis: Uzzināt, kā mācību iestādes ietekmē studenta uzturu.

Hipotēze: Studenti, kuru mācību iestādē ir ēdnīca, ēd veselīgāk nekā studenti, kuru mācību iestādē nav ēdnīcas.

Pētījuma metodes: Literatūras un pētījumu apskats, datu analīze, anketēšana.

Sasniegtie rezultāti: Tika veikta informācijas analīze, aptaujāti studenti. Pētijuma laikā tika secināts, ka studenti, kuru augstskolā ir ēdnīca, savu uzturu uzskata par veselīgāku nekā studenti, kuru augstskolā ēdnīcas nav. Tika secināts, ka lielāks procents studentu ar veselības problēmām ir augstskolā ar ēdnīcu.

Atslēgas vārdi: uzturs; studenti.

Ievads

Pētijuma temats ir aktuāls, jo uzturs ir svarīgākā lieta mūsu dzīve. Ēšana ir teju vai pirmā mijiedarbība ar pasauli uzreiz pēc piedzimšanas. Uzturs vajadzīgs normālai cilvēka augšanai un attīstībai, tas var būtiski ietekmēt organisma spējas pretoties slimībām, sekmēt organisma piemērošanos dažādām ārējās vides un cilvēka iekšējās vides pārmaiņām, var ietekmēt cilvēka radošo aktivitāti un mūža ilgumu. Racionālam uzturam ir liela nozīme cilvēka veselības saglabāšanā un slimību profilaksē. Uzturā jābūt visām tām vielām, kas veido cilvēka organisma sastāvdaļas. Tās ir olbaltumvielas, daļēji arī tauki un minerālvielas. Ar uzturu jāuzņem pietiekami daudz ūdens, kas nepieciešams ikvienai organisma šūnai, tās vielmaiņai un kas palīdz organismam atbrīvoties no kaitīgiem vielmaiņas produktiem.(medicina.lv, nav gada)

Pētijuma mērķis ir noskaidrot, kā mācību iestāde spēj ietekmēt studenta uzturu, jo lielāko daļu savas dienas studenti pavada mācību iestādē. Augstākās izglītības iestādēs ne vienmēr ir piedāvāta vieta, kur šīs pusdienas iegādāties. Šī iemesla dēļ, studenti bieži veselīgu pusdienu vietā, ēd to, kas ir ātri un viegli pieejams, kas būs bieži neveselīgs ēdiens. Tie var būt dažādi mīklas izstrādājumi, gatavas maizītes, saldie dzērieni, u.c. Šādā uzturā nebūs visas no nepieciešamajām lietām uzturā.

Pētījuma uzdevums ir analizēt informāciju un aptaujāt studentus izmantojot tiešsaites aptauju. Ekonomikas un Kultūras augstskolā ēdnīcas nav. Kā alternatīva, tiek piedāvata pašapkalpošanās kase ar nelielu klāstu dažādu ēdienu un dzērienu. Turpretī, Latvijas Mākslas akadēmijā atrodas ēdnīca pieejama studentiem. Tieši šo divu mācību iestāžu studenti arī tika salīdzināti. Pētijuma rezultātā ir iegūta informācija par to, kā uzturs ietekmē veselību un aptaujāti studenti.

Analītiskais apskats

Studentu neveselīgs uzturs ir spējīgs novest pie dažādām veselības problēmam. No liekā svara un aptaukošanās radītajām problēmām cieš aizvien vairāk cilvēku. Statistika ir skarba. Ja nekas netiks darīts, lai situāciju mainītu, pēc Pasaules Veselības organizācijas prognozēm 2025. gadā 50% pasaules iedzīvotāju būs aptaukojušies . Arī Latvijā ik gadu pieaug to cilvēku skaits, kuri cieš no liekā svara. (2002.g. Latvijā aptaukošanās problēma bija 13,4% no populācijas, 2012.gadā jau 16,9% no populācijas, bet 2014.gadā – 21,3%) (veselam.lv, 2017). Neveselīgs uzturs rada arī sirds slimības. Divi no galvenajiem sirds slimību un insultu cēloņiem ir augsts asinsspiediens un augsts holesterīna līmenis asinīs. Pārāk liels nātrija patēriņš var paaugstināt asinsspiedienu un paaugstināt sirds slimību un insulta risku. Cilvēkiem, kuriem ir liekais svars vai aptaukošanās, ir paaugstināts 2. tipa diabēta risks salīdzinājumā ar veseliem cilvēkiem, jo laika gaitā viņu ķermenis kļūst mazāk spējīgs izmantot viņu ražoto insulīnu. Neveselīgas pārtikas un dzērienu, piemēram, ar cukuru saldinātu dzērienu un ļoti apstrādātas pārtikas, lietošana rada lielāku risku saslimt ar vismaz 13 vēža veidiem. (cdc.gov, 2022)

Pēc autora domām studentam ir jābūt ne tikai fiziski veselam, bet arī garīgi. Ēdiens spēj ietekmēt cilvēka garīgo veselību. Pārtika, ko cilvēks ēd, ir tieši saistīta ar smadzeņu struktūru un darbību un tādējādi ietekmē prāta darbību. Daudzos pētījumos ir atklāts, ka diētas, kas ir pārāk bagātas ar rafinētiem cukuriem, ir toksiskas smadzeņu darbībai, jo augstais vienkāršo cukuru saturs noslogo aizkuņģa dziedzeri un izraisa insulīna rezistenci. Augsts cukura līmenis ar kompensējošām insulīna reakcijām stimulē autonomo neirotransmiteru, piemēram, kortizola un glikagona, pretreaktīvo pieaugumu. Ir zināms, ka tie izraisa paaugstinātu trauksmi, izsalkumu un aizkaitināmību. Turklāt tie izraisa stresu. Tas ir saistīts ar depresijas un citu garastāvokļa traucējumu simptomu saasināšanos. (Thomas, 2022)

Aizvien vairāk parādās raksti, ka studenti pamet mācības. Protams, iemesli tam ir dažādi, bet viens no tiem noteikti būs studentu mentālā un fiziskā veselība. Īpasi mentālā veselība bieži ir galvenais iemesls. Depresija studentu vidū liekas jau ierasta, jo uzsākt kaut ko jaunu un izturēt mācību slodzi nav viegli. Bet ne visi saista studentu depresiju ar to uzturu. Iespējams, uzlabojot studentu uzturu, to veselība un spēja mācīties uzlabotos.

Pētījuma metodoloģija

Pētījums tika veikts pētot interneta avotus, izmantojot aptaujas anketas, kas tika izveidotas pakalpojumā Google Docs. Anketa tika izplatīta izmantojot WhatsApp aplikāciju. Aptaujā piedalījās divu augstskolu studenti – Ekonomikas un kultūras augstskola, Latvijas mākslas akadēmija, šī iemesla dēļ tika veidotas divas identiskas anketas.

Aptauja tika veikta piecu dienu laikā no 2023. gada 20 aprīlim līdz 2023. gada 25 aprīlim. Vecuma ierobežojuma anketā nebija, to bija iespēja aizpildīt jebkura vecuma studentiem. Kā arī dzimums anketā netika prasīts. Anketa bija pilnīgi anonīma. Respondentu uzdevums bija atzīmēt savu atbildi, izvēloties no piedāvātajiem variantiem, vai arī ierakstīt citu atbildes formulējumu. Atbildes kopā tika saņemtas no 62 studentiem. 48 no tiem mācās Latvijas mākslas akadēmijā un tikai 14 Ekonomikas un kultūras augstskolā.

Anketas jautājumu mērķis bija uzzināt, ko studenti ēd mācību iestādēs, kā tas ietekmē viņu veselību un vai studenti ir informēti par nepareiza uztura sekām.

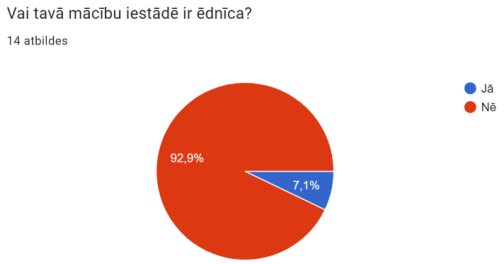
Pēc datu iegūšanas, tie tika apkopoti ar grafiskās metodes palīdzību un analīzēti, noslēguma izdarot secinājumus par izvirzīto pētijuma tematu.

Pētījuma rezultāti

Izpētot informācijas avotus, darba autore secināja, ka uzturs stipri ietekmē veselību. Nepareizs uzturs spēj izraisīt aptaukošanos, sirds slimības, diabētu un citas problēmas. Tik pat nopietnas, bet ne tik pamanāmas ir mentālās veselības problēmas, kas var rasties no nepilnvērtīga uztura. Depresija, garastavokļa maiņas un daudzas citas izpausmes atspoguļo šo nepareizo dzīvesveidu. Studentu gadījumā nepareizs uzturs spēj traucēt mācībām un pat veicināt studentus pamest mācības.

Analizējot aptaujas atbildes, salīdzinot Ekonomikas un kultūras studentu iesniegtās atbildes ar Latvijas mākslas akadēmijas studentu iesniegtajām atbildēm, netika iegūta konkrēta atbilde par to vai ēdnīcas esamība uzlabo studentu uzturu, bet tās skaidri parāda to, ka augstskolās ar ēdnīcām, studenti vērtē savu uzturu veselīgāk.

Zinot to, ka Latvijas mākslas akadēmijas studentiem ir iespēja ēst ēdnīcā, tikai 54,2% no respondentiem to izmanto (10.att.). Neskatoties uz to, tas ir ietekmējis studentu viedokli, jo 56,3% uzskata, ka ēd veselīgi (12.att.) un 60,4% uzskata, ka to uzturs pozitīvi ietekmē veselību (18.att.). Ekonomikas un kultūras augstskolā tikai 28,6% no respondentiem uzskata, ka ēd veselīgi (3.att.) un 50% uzskata, ka to uzturs pozitīvi ietekmē veselību (9.att.). No tā var secināt, ka augstskolās, kur nav ēdnīcu, studenti ēd neveselīgāk nekā augstskolās, kur tāda ir. Turpretī, pēc aptaujas rezultātiem iznāk, ka augstskolā ar pieejamu ēdnīcu 22,9% respondentu ir veselības problēmas, kas radušās no uztura (15.att.). Augstskolā bez ēdnīcas tikai 14,3% minēja veselības problēmas (6.att.). Respondentu skaist ar lieko svaru abās augstksolās bija aptuveni vienāds.

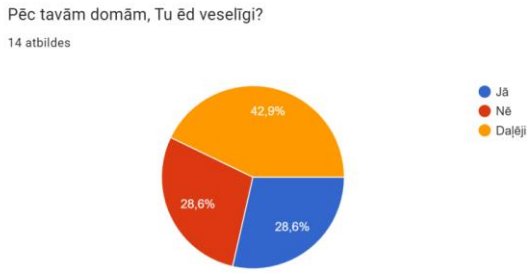


1.att. Ēdnīcas esamība Ekonomikas un kultūras augstskolā (Avots: Autores vaiktās aptaujas apkopojums)

Pirmais aptaujas jautājums tika auzdots, lai uzzinātu vai visi aptaujātie Ekonomikas kultūras augstskolas studenti ir informēti par ēdnīcas esamību. 13 respondenti no 14 atbildēja, ka ēdnīcas nav (1.att.).

2. att. Ekonomikas un kultūras augstskolas studentu pusdienu izvēle (Avots: Autores veiktās aptaujas apkopojums)

Viens no galvenajiem jautajumiem aptaujā tika uzdots, lai saprastu ko studenti ēd pusdienās. 8 respondenti atzīst, ka pusdienās ēd gatavo produkciju, ko nopērk veikalā. 5 respondenti ēd no mājām atnesto ēdienu. 1 respondents neēd neko (2.att.).

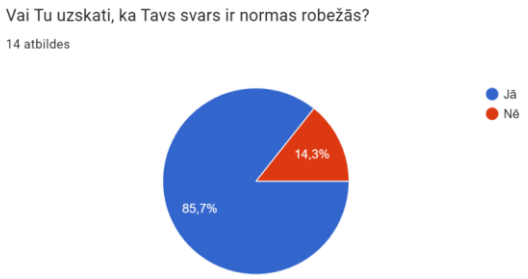


3.att. Ekonomikas un kultūras augstskolas studentu vērtējums par ēšanas veselīgumu (Avots: Autores veiktās aptaujas apkopojums)

Trešajā aptaujas jautajumā, tika prasīts studentu viedoklis saistībā ar to ēšanas veselīgumu. 6 respondenti nav pārliecināti vai ēd veselīgi un izvēlējās atbildi – daļēji. 4 respondenti teica, ka jā ēd veselīgi un tāds pats daudzums atzīst, ka ēd neveselīgi (3.att.).

4.att. Ekonomikas un kultūras augstskolas studentu zināšanas par uztura ietekmi uz veselību (Avots: Autores veiktās aptaujas apkopojums)

Jautājumā, kas pārbaudīja studentu zināšanas par uztura ietekmi, 13 respondenti atbildēja, ka zina, kā uzturs ietekmē veselību. Tikai viens respondents atzīst, ka nezina (4.att.).



5. att. Ekonomikas un kultūras augstskolas studentu viedoklis par lieko svaru (Avots: Autores veiktās aptaujas apkopojums)

2 no 14 respondentiem uzskata, ka viņu svars nav normas robežās. Tas iespējams ir radies tieši nepareiza uztura dēļ (5.att.).

6.att. Ekonomikas un kultūras augstskolas studentu veselības problēmas (Avots: Autores veiktās aptaujas apkopojums)

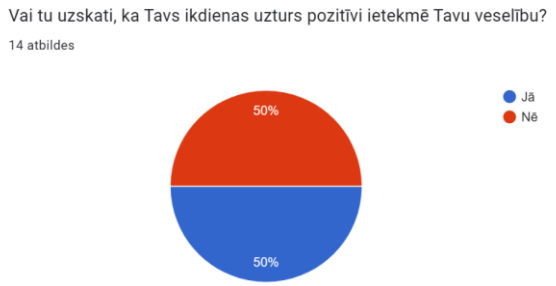
11 respondenti atbildēja, ka tiem nav veselības problēmas, kuras radušās no ikdienas uztura. 1 respondents atbildēja, ka nezina un veseli 2 teica, ka jā tiem ir veselības problēmas uztura dēļ (6.att.).

7. att. Ekonomikas un kultūras augstskolas dzeramā ūdens pieejamība (Avots: Autores veiktās aptaujas apkopojums)

Tika uzdots jautājums par dzeramā ūdens pieejamību. 12 respondenti atbildēja, ka augstskolā ir pieejams dzeramais ūdens, bet 2 apliecina, ka tāda neesot (7.att.).

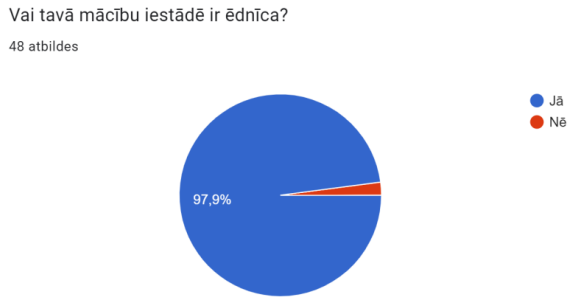
8. att. Ekonomikas un kultūras augstskolas studentu dzeramā ūdens lietošana (Avots: Autores veiktās aptaujas apkopojums)

Neskatoties uz to, ka iepriekšējā jautājumā vairums atbildēja, ka augstskolā ir pieejams dzeramais ūdens, pietiekamos daudzumos to izmanto tikai 5 respondenti. Pārejie 9 dzer nepietiekami daudz ūdens (8.att.).



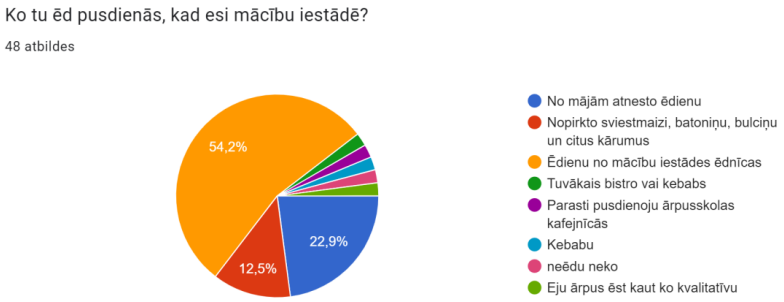
9. att. Ekonomikas un kultūras augstskolas studentu viedoklis par uztura ietekmi (Avots: Autores veiktās aptaujas apkopojums)

Uz pēdējo jautājumu anketā, respondentu atbildes sadalījās uz divām vienādām daļām. 7 respondenti uzskata, ka to ikdienas uzturs pozitīvi ietekmē veselību un 7 uzskata pretēji (9.att.).



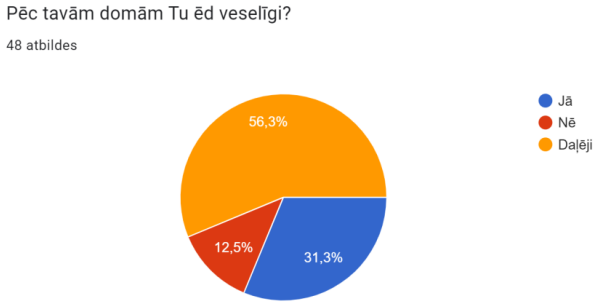
10.att. Ēdnīcas esamība Latvijas mākslas akadēmijā (Avots: Autores vaiktās aptaujas apkopojums)

Analizējot atbildes uz pirmo jautājumu Latvijas mākslas akadēmijas studentu aptaujā, var spriest, ka 1 no 48 respondentiem nav informēts par ēdnīcas esamību (10.att.).



11.att. Latvijas mākslas akadēmijas studentu pusdienu izvēle (Avots: Autores veiktās aptaujas apkopojums)

26 respondenti atbildēja, ka pusdieno skolas iestādē, tomēr, neskatoties uz ēdnīcas esamību liela daļa izvēlas pusdienot ārpus akadēmijas. 6 respondenti pusdieno ar nopirktu gatavo produkciju, 11 ēd atnesto no mājām ēdienu, 4 ēd kafejnīcās un 1 need neko (11.att.).

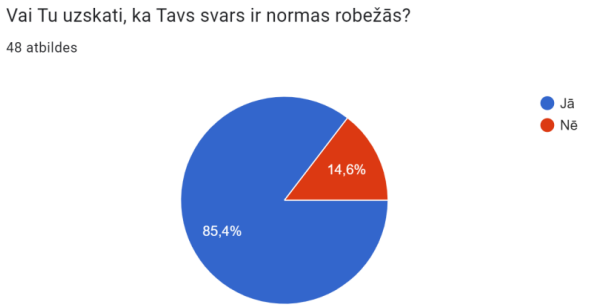


12.att. Latvijas mākslas akadēmijas studentu vērtējums par ēšanas veselīgumu (Avots: Autores veiktās aptaujas apkopojums)

Vērtejot savas ēšanas veselīgumu 26 respondenti atdibldēja – daļēji, 15 teica, ka – jā, veselīgi un tikai 6 atzīst, ka ēd neveselīgi (12.att.).

13.att. Latvijas mākslas akadēmijas studentu zināšanas par uztura ietekmi uz veselību (Avots: Autores veiktās aptaujas apkopojums)

Atšķirībā no Ekonomikas kultūras augstskolas studentiem, Latvijas mākslas akadēmijas studenti vienbalsīgi atbildēja, ka zina kā neveselīgs uzturs ietekmē veselību (13.att.).



14.att. Latvijas mākslas akadēmijas studentu viedoklis par lieko svaru (Avots: Autores veiktās aptaujas apkopojums)

41 respondents uzskata, ka viņa svars ir normas robežās, bet 7 uzskata, ka nav (14.att.).

15.att. Latvijas mākslas akadēmijas studentu veselības problēmas (Avots: Autores veiktās aptaujas apkopojums)

22 respondenti uzskata, ka tiem nav veselības problēmas, kuras varēja izraisīt uzturs. 15 nebija pārliecināti par atbildi. 11 atzīst, ka tiem ir radušās veselības problēmas no nepareiza uztura (15.att.).

16.att. Latvijas mākslas akadēmijas dzeramā ūdens pieejamība (Avots: Autores veiktās aptaujas apkopojums)

33 respondenti uzskata, ka akadēmijā ir pieejams dzeramais ūdens, 15 šo faktu noliedz (16.att.).

17.att. Latvijas mākslas akadēmijas studentu dzeramā ūdens lietošana (Avots: Autores veiktās aptaujas apkopojums)

Neskatoties uz to, ka iepriekšējā jautajumā par ūdens pieejamību, lielākā daļa apgalvoja, ka ūdens ir pieejams, pieteikamu daudzumu izdzer tikai 23 no 48 respondentiem (17.att.).

18.att. Latvijas mākslas akadēmijas studentu viedoklis par uztura ietekmi (Avots: Autores veiktās aptaujas apkopojums)

29 respondenti uzskata, ka to uzturs pozitīvi ietekmē veselību un tikai 19, ka negatīvi (18.att.).

Secinājumi

Pētījumā tika veikti šādi secinājumi:

1. Uzturs spēj ietekmēt gan fizisko veselību, gan mentālo veselību.
2. Nepareizs uzturs var traucēt studēt.
3. Augstskolā ar ēdnīcu, studenti savu uzturu vērtē veselīgāku nekā studenti, kuru augstskolā ēdnīcas nav.
4. Augstskolā ar ēdnīcu, lielāks procents studentu atzīst, ka tiem ir veselības problēmas, kas radušās no uztura.
5. Hipotēze apstiprinājās.

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Cdc.gov (2022). *National Center for Chronic Disease Prvention and Health Promotion.* Elektroniskais resurss [skatīts 13.04.2023] Pieejams: https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/nutrition.htm

Medicina.lv (nav gada). *Uzturs.* Elektroniskais resurss [skatīts 13.04.2023.]. Pieejams: https://medicine.lv/raksti/uzturs_pme

Thomas, L. (2022). *The Effect of Diet on Mental Health.* Elektroniskais resurss [skatīts 14.04.2023]. Pieejams: https://www.news-medical.net/health/The-Effect-of-Diet-on-Mental-Health.aspx

Veselam.lv (2017). *Aprēķināts: 2025. gadā 50% pasaules iedzīvotāju būs aptaukojušies* (la.lv). Elektroniskais resurss [skatīts 13.04.2023]. Pieejams: https://www.la.lv/aprekinats-2025-gada-50-pasaules-iedzivotaju-bus-aptaukojusies

Ramona Bodniece. MIČOŠANAS AKTUALITĀTE MŪSDIENĀS

Ekonomikas un kultūras augstskola

Studiju programma "Kultūras vadība"

Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Kāzās izmantotie rituāli veido sabiedrisko domu- kam obligāti jābūt kāzās. Agrāk latvieši kāzās izmantoja galvenokārt pašu tradīcijas. Šobrīd ar kāzām saistītie rituāli ir mainījušies un papildinājušies. Tagad kāzu un pirmskāzu norisi ietekmējušas arī ārzemju filmas, mūzika u.c. Mičošana ir sena latviešu kāzu tradīcija – ir tas brīdis, kad jaunlaulātie tā pa īstam kļūst par vīru un sievu jeb tiek uzņemti precēto ļaužu pulkā. Darba autors vēlējās noskaidrot, vai šis latviešu kāzu rituāls mūsdienu kāzās tiek īstenots, vai tiek saglabāts nemateriālais kultūras mantojums.

Pētījuma mērķis: Balstoties uz teorijas analīzi un aptaujas rezultātiem, uzzināt, vai mūsdienās latvieši savās kāzās iekļauj mičošanas rituālu un/vai tās elementus.

Pētījuma metodes: Literatūras analīze un anketēšana. Literatūras analīze ar mērķi noskaidrot – kāda ir latviešu kāzu tradīcijas mičošanas izcelsme, kā tiek īstenots mičošanas rituāls un kādi ir rituāla elementi. Anketēšana ar mērķi noskaidrot – vai mūsdienās kāzās tiek piekopts mičošanas rituāls, kuri mičošanas rituāla elementi tiek iekļauti mičošanā mūsdienās.

Sasniegtie rezultāti: Noskaidrota mičošanas rituāla īstenošanas aktualitāte mūsdienu latviešu kāzās, kā arī kuri mičošanas elementi un kādās variācijās tiek izmantoti mūsdienu kāzās.

Atslēgas vārdi: mičošana; mičošanas elementi; latviešu kāzas.

Ievads

Pētnieciskais darbs iekļauj literatūras analīzi un pētījumu par latviešu kāzu tradīciju – mičošanu un tās aktualitāti mūsdienu kāzās. Tiek pētīts, kuras mičošanas rituāla sastāvdaļas veic kāzās mūsdienās. Temats ir aktuāls, kāzās izmantotie rituāli veido sabiedrisko domu - kam obligāti jābūt kāzās. Agrāk latvieši kāzās izmantoja galvenokārt pašu tradīcijas. Šobrīd ar kāzām saistītie rituāli ir mainījušies un papildinājušies. Kāzu un pirmskāzu norisi ietekmējušas arī ārzemju filmas, mūzika u.c. Mičošana ir sena latviešu kāzu tradīcija – ir tas brīdis, kad jaunlaulātie tā pa īstam kļūst par vīru un sievu jeb tiek uzņemti precēto ļaužu pulkā. Darba autors vēlējās noskaidrot, vai šis latviešu kāzu rituāls mūsdienu kāzās tiek īstenots.

Pētījuma mērķis ir, balstoties uz teorijas analīzi un aptaujas rezultātiem, uzzināt, vai mūsdienās latvieši savās kāzās iekļauj mičošanas rituālu. Lai sasniegtu mērķi, ir jāatbild uz šiem jautājumiem: Kas ir mičošana? Kā tiek īstenots mičošanas rituāls? Vai mūsdienās kāzās tiek piekopts mičošanas rituāls? Kuri mičošanas rituāla elementi tiek iekļauti mičošanā mūsdienās. Pētījuma hipotēze: mūsdienās latvieši savās kāzās neiekļauj mičošanas rituālu un tā elementus.

Pētījumā tika izmantotas literatūras analīzes un anketēšanas metodes. Literatūras analīze ar mērķi noskaidrot – kāda ir latviešu kāzu tradīcijas mičošanas izcelsme, kā tiek īstenots mičošanas rituāls un kādi ir rituāla elementi. Anketēšana ar mērķi noskaidrot – vai mūsdienās kāzās tiek piekopts mičošanas rituāls, kuri mičošanas rituāla elementi tiek iekļauti mičošanā mūsdienās. Lai sasniegtu mērķi, tiek veikta literatūras analīze, kā arī veikta aptauja un tās analīze. Tiek konspektētas gan vēsturiskas, gan mūsdienu grāmatas par mičošanu kāzās, kā arī veikta aptauja Facebook.com kāzu grupas dalībnieku vidū. Tika aptaujāti 125 respondenti, kuriem kāzas būs vai

ir bijušas pēdējo 10 gadu laikā, aptaujā piedalījās tikai sievietes, vecumā no 20 līdz 52 gadiem.

Pētījuma rezultāti ir pretrunā ar hipotēzi. Mičošanas rituāls tiek iekļauts mūsdienu kāzās, bet rituāla elementi tiek modernizēti un personalizēti. Nobeigumā ir secinājumu daļa par veikto pētījumu, kā arī izmantotās literatūras saraksts.

Analītiskais apskats

Pētījumi par mičošanas aktualitāti nav. Praktiski netiek arī veikti pētījumi par kāzu tradīciju saglabāšanu. Pētījums ir nepieciešams, lai noskaidrotu vai mūsdienās tiek īstenota latviešu kāzu tradīcija – mičošana. Sociālā problēma – latvieši nezina un nepiekopj savas tautas tradīcijas, netiek saglabāts nemateriālais kultūras mantojums. Tiek aizgūtas daudz kāzu tradīcijas un trendi no ārzemēm, tiek aizmirstas latviešu tradīcijas un rituāli, tie netiek pielietoti mūsdienu kāzās. Jo vairāk cilvēki izmanto kādu rituālu kāzās, jo vairāk citi to uzskata kā kāzu neatņemamu sastāvdaļu – veidojas sabiedriskā doma. Ja latvieši kazās vairs neiekļaus latviskus rituālus, kā, piem., mičošanu, tad latviešu kāzu tradīcijas aizies bojā.

Latviešu kāzu tradīcijas mainās. Dairas Lāces veiktajā pētījumā tiek pierādīts, ka latgaliešu kāzu tradīcijas laika gaitā ir mainījušās, modernizācijas ietekmē (Lāce, 2012). Lai tradīcijas netiktu aizmirstas, tās var iekļaut Nemateriālā kultūras mantojumā kā elementu. Piemēram, Pededzes pagasta pareizticīgo iedzīvotāju tradicionālais kāzu rituāls. Daļēji kāzu tradīcijas zina daudzi Pededzes iedzīvotāji, un arī mūsdienu kāzās tiek izmantoti tradicionālo, senatnīgo Pededzes kāzu elementi (Steklova, 2019). Šie kāzu rituāla elementi ir saglabāti Nemateriālā kultūras mantojumā, lai arī turpmāk tie tiktu iekļauti kāzās. “Mūsdienās pāri izvēlas savās kāzās īstenot daļu no tradīcijām” stāsta latvisko tradīciju pētniece Aīda Rancāne.

Katra procesa laikā dzied citas dziesmas atbilstoši novadam. Pārsvarā kāzas latviskā stilā izvēlas pāri, kas savulaik tādās piedalījušies kā viesi, kur viens no laulātajiem ir ārzemnieks. Folkloristi novērojuši, ka ja sākotnēji viesi notiekošo uztver kā teātri, pēc brīža maina savu attieksmi. “Viesi apklust, un iestājas maģisks klusums... vecāki vienmēr ir teikuši, ka tas ir bijis vissirsnīgākais moments...” pauž kopas “Grodi” dalībniece Irita Vimba. Folkloras kopas vedības un mičošanu veic visā Latvijā, turklāt novērots, ka pēdējos gados šādus rituālus labprāt vēlas veikt arī laulībā pieredzējuši pāri, kas oficiāli gredzenus mijuši pirms vairākiem gadiem un apaļās jubilejās vēlas atjaunot dotos zvērestus alternatīvā veidā – pildot latviskos rituālos. (Viļuma, 2019)

Darba autore uzskata, ka cilvēki ir attapušies, ka nezina un sen nav redzējuši latviešu tradīcijas kāzās, tādēļ atkal cenšas tās cienīt un iekļaut savās kāzās. Lai gan tiek strādāts pie šīs sociālā problēmas risināšanas, varam secināt, ka šī problēma uz brīdi radās un tādēļ cilvēki saprata, ka ir jāmaina lietas. Ir jāturpina iekļaut latviešu tradīcijas, kā mičošana, savās kāzas, lai viesi tās redzētu, jaunā paaudze to redzētu, lai tā ir neatņemama kāzu sastāvdaļa arī turpmāk.

Ar kāzām saistītie rituāli un nepārtraukti mainās. Katrā Latvijas novadā savi tikumi un paražas - Vidzemē un Kurzemē kāzas svin citādi nekā Latgalē vai Zemgalē. Vēl astoņdesmitajos gados kāzās izmantoja galvenokārt pašu tradīcijas, tagad kāzu un pirmskāzu norisi ietekmējušas ārzemju filmas, mūzika u. c. (populāras, piemēram, kļuvušas pirmskāzu ballītes, līgavas pušķa mešana un tikumības lentas novilkšana) (Ķepse, 2013). Ap 19.gadsimta beigās izzuda tautiskie tērpi un pamazām tika aizmirstas arī senās paražas. Tikai retos novados vēl varam atrast cilvēkus, kas atminas mūsu senču paražas un senās tautas dziesmas, kas ar šīm paražām ir saistītas (Šperliņš, 1937). Vakara vadītāja amats nav citu tautu aizguvums. Arī senatnē latviešiem bija dižvedēji, kuru galvenais uzdevums bija būt kopā ar jauno pāri un palīdzēt viņiem dzīvē, bet kāzas vadīja vakara vadītāji — vakarvistas, vakargaiļi (Ķepse, 2013).

Mičošana, mārtošana, cepurošana (kā nu kurā novadā to apzīmē) ir līgavas un līgavaiņa uzņemšana sievas un vīra kārtā (Ķepse, 2013). Mičošana - šī nu ir kāzu tradīcija, ko parasti ievēro vistuvāk senajai paražai un pat tad, ja pārējā svinību norise izteikti moderna. Senie latvieši laulāšanu sauca par līdzināšanu. Līdz tam vēl jauno pāri dēvē par līgavu un līgavaini, bet pēc mičošanas šie apzīmējumi vairs netiek lietoti (Brīdaka, 2001). Mičošana ir tas brīdis, kad jaunlaulātie tā pa īstam kļūst par vīru un sievu jeb tiek uzņemti precēto ļaužu pulkā (Prečos, nav gada). Mičošana ir viens no emocionālākajiem brīžiem kāzu svinībās. Tā ir netieša atvadīšanās gan no vecākiem, gan māsām un brāļiem, gan no neprecētas meitenes un puiša gadu bezrūpības (Sēja, 2013). Mičošanas procesā var iesaistīt vecākus, kuriem jaunais pāris pasēž klēpī, vecāki nodzied šūpuļdziesmu, tas simbolizē bērnību, kura jau ir aiz muguras (Prečos, nav gada). Ļoti jāraugās, lai nekas neaizkavētu mičošanu, šai nozīmīgajai darbībai jānotiek tieši pusnaktī (Brīdaka, 2001).

Tomēr ne visās tradīcijās mičošanas laiks bija tieši pusnaktī. Citur mičošana sākās uzreiz pēc pirmā mielasta tautu istabā. Vēl senāk jauno pāri pēc laulību ceremonijas baznīcā uzreiz veda klētiņā un nomičoja, tas ir, atstāja vienus tuvības mirkļiem. Tradīcijas katram novadam ir atšķirīgas (Ķepse, 2013). Vainadziņš, ko meita ar godu valkājusi līdz kāzām, viņai nozīmēja daudz (Brīdaka, 2001). Sendienās jaunas meitas ikdienā rotājās ar puķu vainagiem - ganes ar pļavu puķēm, bet saimniekmeitas rožu dārziņa ziediem. (Šlosberga, Kiseļovs, 2014). Vedējmāte noņem līgavas vainagu... vai jaunais vīrs noņēmis mīļotās vainagu baltiem cimdiem rokās (Sēja, 2013). Līgavas plīvuru un līgavaiņa piespraudi noņem abi jaunie viens otram (Ķepse, 2013). Pēc vainaga noņemšanas līgavai uzliek sievas aubi jeb mici (no tā arī vārds "mičošana"). To dara vedējmāte vai kādreiz arī vīramāte (Sēja, 2013). Vainadziņu jaunā sieva to atdod citai sev tuvai jaunietei: "Valkā manu vainadziņu, Gaidi savu arājiņu!" (Brīdaka, 2001, 55.lpp) Vedējmāte (dažreiz arī vīra māte) apsien jaunajai sievai priekšautiņu (citkārt sagatavoti pat septiņi - katrai nedēļas dienai) un iedod rokās pavārnīcu - kokā grebtu karoti (Sēja, 2013).

Bieži tiek izmantotas aizgūtas tradīcijas, piemēram, līgavas pušķa mešana. Visas neprecētās meitenes sastājas vienkopus, un līgava, uzgriezusi tām muguru, pār plecu met savu pušķi. Kura to noķer, tā nākamā izies pie vīra. Puķu pušķa mešanas tradīcija aizsākusies 14. gadsimtā Francijā, kur viesiem bijis paradums dzīties pakaļ līgavai, lai norautu viņai zeķu prievīti, jo ticējuši, ka tā nesot laimi. Lai paglābtu sevi, kājas un kleitu, līgava sākusi to noņemt pati un mest nepacietīgajā pūlī. (Anastasio, u.c., 2001). Sveces ir neatņemama mičošanas sastāvdaļa. Izmantojot dziesmas "Līgodama upe nesa" melodiju, viesi dzied (Ķepse, 2013). Dāvanas no pūra lādes pasniedz pēc pusnakts, pēc mičošanas. Šo svarīgo pasākumu, senči sauca par veltēšanu (Brīdaka, 2001). Tradicionāli jauno pāri aizvada gulēt drīz pēc pusnakts, lai varētu pabūt divatā un izbaudīt savu pirmo likumīgās kopdzīves nakti, bet viesi vēl turpina līksmoties (Brīdaka, 2001).

Pētījuma metodoloģija

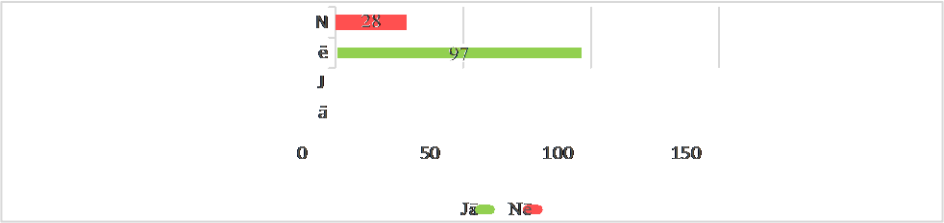
Darba autore veica anketēšanu. Aptauja "Mičošanas aktualitāte mūsdienās" tika veikta laika posmā no 2022. gada 2. decembra līdz 2022. gada 7. decembrim. Šim pētījumam bija nepieciešami ļoti specifiski respondenti– vidējais respondenta profils ir latvieši, kuri rīko/rīkoja kāzas pēdējo 10 gadu laikā. Tādēļ aptaujas anketa tika ievietota Facebook.com domubiedru grupā "Viss Kāzām" (https://www.facebook.com/groups/565471276908683), kurā ir 25809 dalībnieki. Aptaujā piedalījās 125 respondenti, vecumā no 20 līdz 52 gadiem. Aptaujā piedalījās tikai sievietes, tas nebija darba autora uzstādījums. Lai aptaujas rezultāti atspoguļotu mūsdienu situāciju, darba autore atļāva aptaujā piedalīties tikai tos respondentus, kuriem kāzas būs vai ir bijušas pēdējo 10 gadu laikā.

Aptauja sastāv no 10 jautājumiem. Respondentiem tika uzdoti 2 atvērtie jautājumi un 8 jautājumi ar izvēles tipa atbildēm, bet zem katra jautājuma bija vieta respondentu komentāram. Darba

autors iekļāva vietu komentāriem, lai ļautu respondentiem pamatot vai precizēt savu atbildi, tādējādi lai labāk spētu izprast rezultātus. Tā kā piedalīšanās aptaujā bija brīvprātīga, jautājumus darba autore iekļāva ne vairāk kā 10, lai neatbaidītu potenciālos respondentus. Jautājumi ir par mičošanas elementu iekļaušanu savās kāzās.

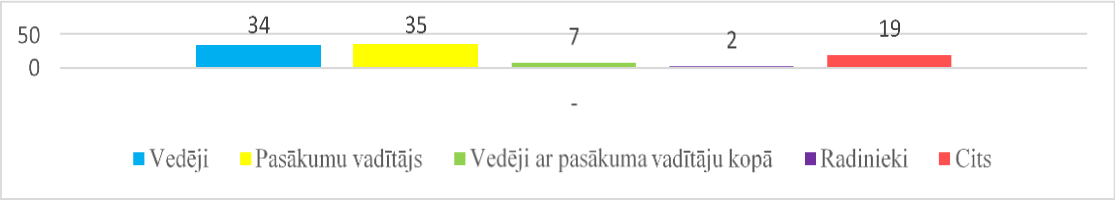
Pētījuma rezultāti

125 respondenti sniedza atbildes un jautājumu "Vai Jūsu kāzās bija/būs mičošana?" (1.att.) tikai 28 respondenti jeb 22 % atbildēja, ka nebūs/nebija mičošanas rituāls. 97 respondenti jeb 78% no aptaujātajiem atbildēja, ka jā būs/bija. Komentāros daži respondenti dalījās ar paskaidrojumiem, ka mičošana būs, jo "Tas ir viens no maģiskākajiem brīžiem." un "Diemžēl būs, tradīciju dēļ, vecāki un vecvecāki to sagaida. Pati nevēlos, neredzu mūsdienās tam jēgu." Komentāros 4 respondenti dalījās ar paskaidrojumiem, ka mičošanas rituāls būs, bet netradicionāls vai/un modernizēts. Viņi komentēja: "Būs, bet ne latviešu tradīcijās.", "Būs, bet netradicionāla.", "Būs "modernā" versija", "Tā notika citādāk, bet ar jaunā pāra izvēli.". Darba autors secina, ka joprojām lielākā daļa pāri izvēlas rīkot savās kāzās mičošanas rituālu. Iemesli tam ir dažādi, tā var būt jaunā pāra vēlme, spiediens no radiniekiem vai cits iemesls. Ir pāri, kas izvēlas mičošanas rituālu pielāgotu mūsdienām.



1.att. Vai Jūsu kāzās bija/būs mičošana? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

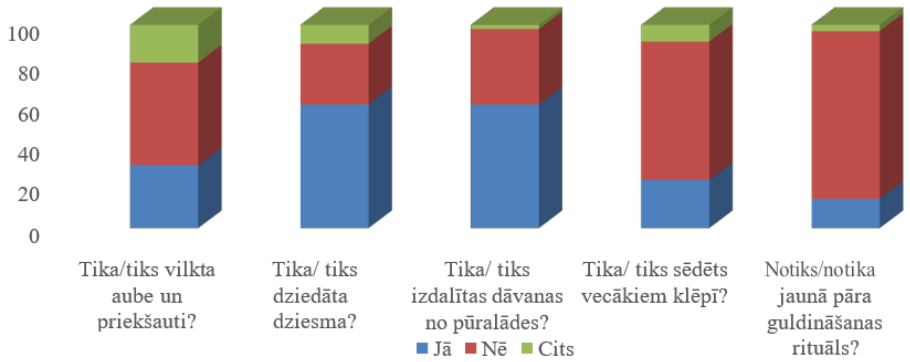
97 no 125 respondentiem notika mičošana, tādēļ no 2.-7.jautāumam atbildes sniedza tikai 97 cilvēki. Uz otro jautājumu "Kas vadīja/vadīs mičošanu?" 34 respondenti norādīja, ka vedēji vadīja mičošanu, 35 respondenti, ka pasākuma vadītājs, bet 7 norādīja, ka vedēji kopā ar pasākuma vadītāju (2.att.). Tātad 78 % gadījumu to dara vedēji un/vai pasākumu vadītājs. 2 respondentiem radinieki vadīja mičošanu, 19 norādīja, ka cits vadīja, 14 no viņiem komentēja, ka mičošanu vadīja kāda folkloras kopa. Darba autors secina, ka mičošanas vadītāja izvēle ir atkarīga no kāzu budžeta un no vedēju pieredzes un atraktivitātes. Kā mičošanas rituāla vadītāji ar vien lielāku popularitāti sāk izpelnīties pasākumu vadītāji un folkloras kopas, bet joprojām ir kāzas, kur vedēji uzņēmās šo pienākumu.



2.att. Kas vadīja/vadīs mičošanu? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Uz jautājumu "Vai mičošanas laikā tika/tiks vilkta aube un priekšauti?" Tikai 30 no 97 respondentiem jeb 31 % atbildēja, ka "Jā:". Viena no šiem respondentiem komentēja, ka "Jā, bet

es negribēju vilkt, to arī biju iepriekš pateikusi, bet manu viedokli neņēma vērā". 49 jeb puse aptaujāto respondentu atbildēja, ka aube un priekšauti netika/netiks vilkti. 19% atzīmēja cits (3.att.) daži precizēja, ka būs aubes un priekšautu aizstājēji, savos komentāros. Darba autors secina, ka trešdaļa ievēro rituāla elementu ar aubes un priekšautu vilkšanu. Tomēr lielākā daļa jauno pāru meklē zelta vidusceļu – piem. pielāgo velkot priekšautu, bet aubes vilkšanu aizstāj ar citiem aksesuāriem un galvas rotājumiem. Darba autors secina, ka jaunās līgavas izvēlas dot priekšroku vainadziņiem aubes vietā.



3. att. 3.-7.jautājumu atbilžu apkopojums (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Uz jautājumu "Vai mičošanas laikā tika/ tiks dziedāta dziesma?", 59 respondentu atbildēja, ka "jā". 29 respondenti atbildēja, ka "nē". 9 respondenti atbildēja, ka skanēja mūzika, kokle, vai vēl nezina par dziesmas izpildīšanu, jo kāzās tikai vēl būs (3.att.). Darba autors secina, ka dziesma un mūzika – dziedāta vai atskaņota, joprojām ir daļa no mičošanas rituāla arī mūsdienās.

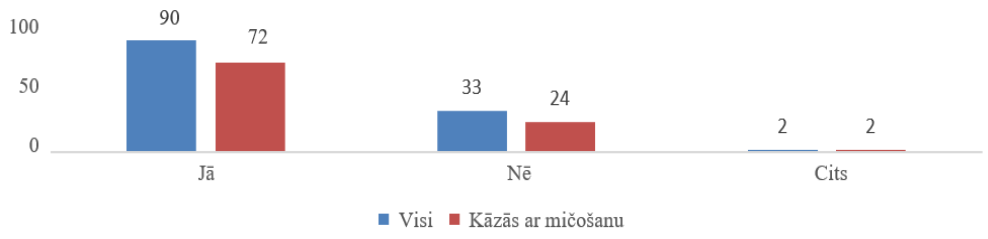
Uz jautājumu "Vai mičošanas laikā tika/ tiks izdalītas dāvanas no pūralādes?", lielākā daļa (61%) jeb 59 respondentu atbildēja, ka "nē". 37% jeb 36 respondenti atbildēja, ka "jā" (3.att.). Darba autors secina, ka liela daļa jauno pāru izvēlas mičošanas laikā neapdāvināt radus. Vairāk nekā trešdaļa aptaujāto apdāvina radus, citi tikai vecākus un vedējus.

Uz jautājumu "Vai mičošanas laikā tika/ tiks sēdēts vecākiem klēpī?", lielākā daļa (68%) jeb 66 respondenti atbildēja, ka "nē" un 23 respondenti, ka "jā" (3.att.). Darba autors secina, ka šī tradīcija par sēdēšanu vecākiem klēpī vairs netiek tik bieži īstenota, vairāk nekā puse aptaujāto to neiekļāva mičošanas rituālā. Daļa pieejiet šim rituāla elementam radoši un kādā citādā veidā iekļauj vecākus mičošanā – samīļojot, dodoties "pēdējā" pastaigā u.c. Daži precizēja komentāros.

Uz jautājumu "Vai Jūsu kāzās notiks/notika jaunā pāra guldināšanas rituāls?", lielākā daļa, jeb 80 no 97 respondentiem, atbildēja "nē". 14 respondenti, ka "jā", 3 respondenti izvēlējās atbildi "cits" (3.att.). Darba autors secina, ka ļoti daudz (83%), gandrīz visi, jaunie pāri nevēlas guldināšanas rituālu, jo vēlas turpināt svinēt ar viesiem arī pēc pusnakts, un/vai neredz tam jēgu, jo attiecībās jau ir ilgu laiku. Tikai 14 respondenti atbildēja, ka bija guldināšanas rituāls, bet nepaskaidroja vai tiešām pēc rituāla devās gulēt, vai tikai daļēji īstenoja rituālu, piem., uzvelkot naktskreklu un/vai dodoties pārģērbies un, tālāk svinot jau citās drēbēs – ne uzvalkā un kāzu kleitā.

125 respondenti sniedza atbildes un jautājumu "Vai notika/notiks līgavas pušķa mešana?". 90 respondenti izvēlējās iekļaut savās kāzās šo ārzemju tradīciju un mest līgavas pušķi neprecētajām meitenēm. 33 respondenti, ka "nē". No 97 respondentiem, kuriem kāzās notika/notiks mičošanas rituāls - 72 meta pušķi un 24 nemeta (4.att.). Darba autors secina, ka šī aizgūtā tradīcija no ārzemēm ir izpelnījusies popularitāti mūsdienu latviešu kāzās, arī tajās kāzās,

kurās notiek mičošana. Ar visu to, ka pāri iekļauj mičošanas rituālu savās kāzās, lielākā daļa izvēlas mest līgavas pušķi, tikai ceturtā daļa kāzinieku, kuriem ir mičošana, nemet pušķi.



4.att. Vai notika/notiks līgavas pušķa mešana? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Aptaujā 9.jautājums bija norādīt gadu, kad notika kāzas, tā, lai nepieciešamības gadījumā varētu salīdzināt atbildes. 10.jautājums bija atstāt savu komentāru (ja vēlas) par mičošanu. Daļa cildināja šo rituālu. Liela daļa nezināja, ko nozīmē un ietver mičošanas rituāls. Liela daļa pāru izvēlas mičošanu un/vai mičošanas elementus mūsdienīgā interpretācijā.

Secinājumi

Pētījumā tika veikti šādi secinājumi:

1. Pētījuma rezultāti ir pretrunā ar hipotēzi, ka mūsdienās latvieši savās kāzās neiekļauj mičošanas rituālu un tā elementus. Mičošanas rituāls tiek iekļauts mūsdienu kāzās, bet bieži rituāla elementi tiek modernizēti un personalizēti.
2. Cilvēki ir attapušies, ka nezina un sen nav redzējuši latviešu tradīcijas kāzās, tādēļ atkal cenšas tās cienīt un iekļaut savās kāzās. Tādēļ pēdējo gadu tendences liecina, – arvien populārākas kļūst laulības latviskās tradīcijās, ievērojot senus latviešu kāzu rituālus.
3. Ir jāturpina iekļaut senās tradīcijas, jo ja vairāk cilvēki izmanto kādu rituālu kāzās, jo vairāk citi tiek iepazīstināti ar šiem rituāliem un tos uzskata kā kāzu neatņemamu sastāvdaļu.
4. Būtu nepieciešami pētījumi arī par citu latviešu tradīciju iekļaušanu kāzās, lai apstiprinātu, ka tiek saglabāts nemateriālais kultūras mantojums.
5. Mičošana jeb mārtošana, cepurošana ir līgavas un līgavaiņa uzņemšana sievas un vīra kārtā. Līdz tam vēl jauno pāri dēvē par līgavu un līgavaini, bet pēc mičošanas šie apzīmējumi vairs netiek lietoti. Nevar precīzi definēt, kas ietilpst tradicionālā latviešu mičošanā, jo katrā Latvijas novadā ir citas tradīcijas. Mūsu tautas kultūrai raksturīga ir tieksme uz individuālismu, uz patstāvību, katrā novadā ir bijušas citādas parašas, Vidzemē un Kurzemē kāzas svin citādi nekā Latgalē vai Zemgalē. Mičošanas rituāls ir mainījies laikam līdzi, jaucoties gan dažādu novadu tradīcijām kopā, gan papildinot to ar rituāliem no ārzemēm.
6. Mūsdienās mičošanas rituāla vadīšanu uztic vedējiem, pasākuma vadītājiem un folkloras kopām. Arvien biežāk pāri izvēlas neapgrūtināt savus vedējus un lūdz, lai kāzas vada vakara vadītājs. Vakara vadītāja amats nav citu tautu aizguvums. Arī senatnē latviešiem bija dižvedēji, kuru galvenais uzdevums bija būt kopā ar jauno pāri un palīdzēt viņiem dzīvē, bet kāzas vadīja vakara vadītāji — vakarvistas, vakargaiļi.

7. Mičošanas rituāls nav vairs neatņemama kāzu sastāvdaļa. Tomēr jaunie pāri joprojām mičošanas rituālu turpina iekļaut savās kāzās. Lielu popularitāti iegūst mičošanas rituāls mūsdienīgā interpretācijā. Mičošanas elementus pielāgo jaunā pāra vēlmēm. Dažus elementus izlaiž pilnībā, citus aizvieto/ papildina vai interpretē pa savam. Neatņemama sastāvdaļa arī mūsdienās ir galvas aksesuāru izmantošana un dziesma. Vecākus iekļauj rituālā. Mičošanas rituālam sāk pievienot arī līgavas pušķa mešanu, kas ir aizgūta tradīcija no ārzemēm. Guldināšanu mūsdienās lielākā daļa pāru izvēlas izlaist un turpināt svinēt kāzas ar viesiem.

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Anastasio, D., Bevilaka, M., Pītersa S. (2001). *Lielā kāzu grāmata.* Rīga: Kontinets

Brīdaka, L. (2001). *Vedējpāris*. Rīga: Annele

Ķepse, V. (2013) Kāzas! Rīga: Jumava.

Lāce, D. (2012). *Latgaliešu kāzu tradīciju pārmaiņas*. Rīga: Latvijas Universitāte

Prečos (nav gada). *Mičošana*. Elektroniskais resurss [skatīts 01.12.2022.]. Pieejams: https://www.precos.lv/lat/vedejiem/kazu-norise-soli-pa-solim/2417-9-micosana

Sēja, G. (2009). *Kāzas. Rokasgrāmata*. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC

Steklova, T., (2019) *Pededzes pagasta pareizticīgo iedzīvotāju tradicionālais kāzu rituāls*. Elektroniskais resurss [skatīts 01.12.2022.]. Pieejams: https://nematerialakultura.lv/Elementi/pededzes-pagasta-pareizticigo-iedzivotaju-tradicionalais-kazu-rituals-2019/#teksti

Šlosberga, S., Kiseļovs, M. (2014). *Solījums. Latviskas kāzas* Rīga: Divpasmit

Šperliņš, J. (1937). *Senās suitu kāzas un ķekatas.* Rīga: Autora izdevums

Viļuma, K. (2019). *Jauna tendence: arvien vairāk pāru kāzas svin latviskās tradīcijās.* Elektroniskais resurss [skatīts 01.12.2022.]. Pieejams: https://zinas.tv3.lv/latvija/jauna- tendence-arvien-vairak-paru-kazas-svin-latviskas-tradicijas/

Nikola Elizabete Zonberga[1], Beāte Bole[2]. PERSONĀLA ADAPTĀCIJAS PROCESS

Ekonomikas un kultūras augstskola

Studiju prgoramma "Kultūras vadība"

E-pasti: [1]nikola.zonberga@gmail.com, [2]betabole12@gmail.com

Zinātniskā vadītāja: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Jauna darba attiecību uzsākšana jaunā darba vietā ir satraucošs laiks. Laiku, ko jaunais darbinieks velta pienākumu apgūšanai un to kvalitatīvai izpildei, kā arī laika periods, kurā darbinieks palēnām iejūtas jaunajā kolektīvā, sauc par adaptācijas procesu. Veiksmīgam adaptācijas procesam palīdz tiešā vadītāja un mentora kompetence šajā jautājumā. Mentoram jeb pieredzes bagātajam darbiniekiem ir jabūt izcilam darba veicējam, kā arī labam skolotājam ar vēlmi mācīt un palīdzēt. Mūsdienu darba vidē arvien biežāk ir sastopami gadījumi, kad mentori netiek pienācīgi atalgoti, kas savukārt pazemina motivācijas daudzumu gan mentoram, gan jaunajam darbiniekam.

Pētījuma mērķis: Noskaidrot, kā un cik efektīvi notiek personāla adaptācijas process uzņēmumā *"Skyline Bar"*.

Pētījuma metodes: Pētījumā, kā informācijas vākšanas metode tika izmantota intervijas metode. Informācija tika iegūta tiešā komunikācijas procesā. Tika izveidota intervija ar 5 jautājumiem. Intervēti tika 3 uzņēmuma *"Skyline Bar"* vadītāji – *"Skyline Bar"* tiešais vadītājs, vecākā zāles un bāra pārzine un vecākais bāra pārzinis. Pētījuma rezultātos ir veikta intervijas transkripcija.

Pētījuma rezultāti: Pēc iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka jaunam darbiniekam uzņēmumā *"Skyline Bar"* būtu nepieciešams mentors. Tas viņam palīdzētu īsākā laika periodā iziet adaptācijas procesu, kas mazinātu jaunā darbinieka saspringumu jaunajā vidē. Jāņem vērā fakts, ka mentoram ir nepieciešama atalgošanas sistēma.

Atslēgas vārdi: personāla adaptacija; darba uzsākšana.

Ievads

Jauna darbinieka integrēšana uzņēmumā ir svarīgs process gan vadītājam, gan jaunajam darbiniekam. Integrēšanas procesā ir iekļautas trīs stadijas – adaptācija, integrācija un individualizācija. Darba devēji uzmana, lai padotie būtu pēc iespējas piemērotāki viņu uzdotajiem darbam jo tas ir svarīgi visas organizācijas efektīvai un ražīgai darbībai. Kad jaunais darbinieks ir adaptējies ar viņam piešķirtajiem jaunajiem uzdevumiem un darba prasībām, viņš sasniedz pozitīvu pašsajūtas stāvokli, kurā darbinieks cenšas palikt uzņēmumā pēc iespējas ilgāk.

Jauna darba uzsākšana ir saspringta pieredze un vides maiņa to var padarīt īpaši nepatīkamu un stresa pārpildītu. Pareizi īstenots adaptācijas process ir svarīgs gan jaunajam darbiniekam, gan kompānijai ar kuru ir uzsāktas darba attiecības. Jaunā darbinieka uzdevums ir pielāgoties jaunajai lomai, uzdevumiem darba vietā, kolēģiem un vadībai. Adaptācijas procesam ir jānorit precīzi, jo tas var būtiski ietekmēt turpmāko darba efektivitāti darba vietā. Savukārt, procesa neesamība jaunajā darbiniekā var izraisīt nepatīkamas sajūtas. Darbinieka sagatavošana profesionālo pienākumu veikšanai ir apzināti jāizplāno, un ir nepieciešams apzināti balstīties uz dažādām metodēm un pieejas formām par adaptācijas procesu darba vietā.

Kopumā viss integrācijas process ilgst aptuveni pusgadu. Pēc šī laika perioda uzņēmuma vadība var būt droša, ka darbinieks ir iejuties kolektīvā un ir spējīgs sastrādāties ar kolēģiem, tādēļ

nevajadzētu uztraukties, ja jaunais darbinieks nav uzrādījis spīdošus rezultātus attiecībā uz pienākumu izpildi un darbu kvalitāti pārbaudes laikā.

Jauna darba attiecību uzsākšana jaunā darba vietā ir satraucošs laiks. Laiku, ko jaunais darbinieks velta pienākumu apgūšanai un to kvalitatīvai izpildei, kā arī laika periods, kurā darbinieks palēnām iejūtas jaunajā kolektīvā, sauc par adaptācijas procesu. Veiksmīgam adaptācijas procesam palīdz tiešā vadītāja un mentora kompetence šajā jautājumā. Mentoram jeb pieredzes bagātajam darbiniekiem ir jabūt izcilam darba veicējam, kā arī labam skolotājam ar vēlmi mācīt un palīdzēt. Mūsdienu darba vidē arvien biežāk ir sastopami gadījumi, kad mentori netiek pienācīgi atalgoti, kas savukārt pazemina motivācijas daudzumu gan mentoram, gan jaunajam darbiniekam.

Pētījuma mērķis: Noskaidrot, kā un cik efektīvi notiek personāla adaptācijas process uzņēmumā "Skyline Bar". Lai sasniegtu pētījuma mērķi, kā informācijas vākšanas metode tika izmantota intervijas metode. Pētījuma rezultātos ir veikta intervijas transkripcija. Pēc iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka jaunam darbiniekam uzņēmumā "Skyline Bar" būtu nepieciešams mentors.

Analītiskais apskats

Definīcija vārdam adaptācija ir šāda: "Adaptācija ir integrācijas daļa, kas saistīta ar jauno darbinieku mācīšanu un sagatavošanu noteiktu pienākumu pildīšanai. Šajā laikā nav vēlams jaunajam darbiniekam uzdot pārāk atbildīgus uzdevumus. Veiksmīga adaptācija izslēdz kļūdu iespējamību riskus, kā arī nodrošina jaunā darbinieka personiskā komforta līmeni" (Wellzone.lv, nav gada).

Uzņēmumā ir dažādi paņēmieni adaptācijas aktivitātēm. Par spontāno adaptāciju sauc situāciju, kad organizācija jauno darbinieku atstāj bez atbalsta, pieņemot, ka viņi pielāgosies izvirzītajām prasībām patstāvīgā veidā. Tādā veidā organizācija uzliek pienākumu patstāvīgi apgūt zināšanas par norisi organizācijā, noskaidrot paražas un uzvedību darba vidē. Tomēr, ir arī organizācijas, kuras plāno adaptācijas procesu, veic darbības, kuru pamatā ir mērķtiecīga un organizēta adaptācijas programmas īstenošana. Šādai pieejai ir daudz vairāk priekšrocību,piemēram, mazāks risks, ka darbinieks aizies no uzņēmuma, jo jaunajam darbiniekam rodas lielāka drošības sajūta, kas, savukārt, nodrošina pozitīvas attiecības ar uzņēmumu un apņemšanos strādāt ātri un efektīvi. (Gajda, 2019)

Darbinieka ievadei darbā var izmantot institucionālo vai individuālo pieeju. Institucionālās pieejas process notiek no augšas uz leju, pamatojoties uz zināmām shēmām un noteikumiem. Savukārt, individuālās pieejas gadījumā, procesu raksturo brīvāki noteikumi un brīvāk izstrādāts mācību plāns. Lai izmantotu individuālo pieeju, ir jāņem vērā jaunā darbinieka individuālās īpašības pēc kurām arī jāpielāgo turpmākā stratēģija. Noteikti jāņem vērā, ka abos pieejas procesos, ir jābūt informācijai par noteikumiem, procedūrām un standartiem, kuri vienmēr jābūt pieejamiem jaunajam darbiniekam. (Gajda, 2019)

Tiek sniegts lielisks piemērs, kā jānorit pareizai jauna darbinieka adaptācijai. Pirmais punkts adaptācijas procesā ir intervija. Tās laikā potenciālais jaunais darbinieks gūst pirmos iespaidus par kompāniju, tās koorperatīvo kultūru, kā arī parādās pirmās ekspektācijas. Intervētājam ir jābūt precīzam un patiesam par potenciālā darba uzdevumiem un darba vides atmosfēru. Pretējā gadījumā noalgotā persona piedzīvos emocionālo slogu, kuras izraisītājs būtu neatbilstība realitātei. Kandidātam būtu vēlams veikt testa uzdevumus, kuru analīzes rezultātā varētu noteikt, vai viņš būtu atbilstošs komandas mērķim un korporatīvajai kultūrai. Kad kandidāts ir kļuvis par darbinieku, pirmajā darba dienā būtu ieteicams viņu sagaidīt ar informācijas materiālu, kurā ir aprakstītas kompānijas tradīcijas, korporatīvās kultūras noteikumi, un būtu ieteicams pieminēt, vai uzņēmums piedāvā tādas, kā: valodu nodarbības, bonusu sistēmu, izglītojošos pasākumus, u.c.

Jaunajam darbiniekam tas palīdzētu vieglāk un ātrāk pielāgoties jaunajai videi, radot drošības sajūtu, ka ir kāds kam uzdot jautājumus, kā arī motivētu turpmākai sadarbībai. Būtu ieteicams pirmajā darba dienā jaunajam darbiniekam uzdāvināt kādu suvenīru, piemēram, pildspalvu, krūzi ar uzņēmuma logo, ziedus vai arī sarīkot kafijas un kūkas pauzi ar jaunajiem kolēģiem. Tas jaunajam darbiniekam palīdzētu ātrāk iejusties kolektīvā un ātrāk veidos draudzīgas attiecības ar jaunajaiem darba biedriem. (Liepiņa, 2007)

Tad sākas posms ar darba pienākumu iepazīšanos. Visiem jaunajiem darbiniekiem ir nepieciešams tiešais komandas vadītājs un mentors, kas palīdzētu integrēties darbā. Vadītājs un mentors sniedz nepieciešamo informāciju un arī iepazīstina ar komandas dalībniekiem, kā arī visa adaptācijas procesa laikā sniedz atbildes uz dažādiem jautājumiem, palīdz atrisināt konfliktus un ir draudzīgs un pretimnākošs ar vēlmi un spējām apmācīt. Lai būtu mentors būtu piemērots jaunajam darbiniekam ir būtiski izvēlēties izpalīdzīgu un atvērtu cilvēku, kuram ir liela un perspektīva darba pieredze. Būtu ieteicams par mentoru izvēlēties cilvēku, kas nav tiešais darba vadītājs, jo laika trūkumu un pienākumu pārpildības dēļ, tiešajam darba vadītājam var neatlikt pilnvērtīgs laiks, ko veltīt jaunā darbinieka apmācīšanā. (Dombrovska, 2009)

Lai izvēlētos atbilstošo mentoru, tam primāri ir jābūt pieredzes bagātākajam un viedākajam darbiniekam, taču tik pat būtiski ir atrast cilvēku, kam piemīt vadības kompetences un trenera spējas. Tieši mentoram jāspēj profesionāli nodrošināt jauno darbinieku apmācību un ievadīšanu darbā, kas nodrošinātu pēc iespējas ātrāku atgriezenisko saiti no jaunā darbinieka. Ņemot vērā, ka uzņēmumā esošie darbinieki parasti ir noslogoti, kā arī netiek nodrošināta atsevišķa atalgojuma sistēma, ir ļoti sarežģīti nodrošināt mentoru jaunajam darbiniekam, jo esošie darbinieki nav motivēti iesaistīties. (Boitmane, 2008)

Pētījuma metodoloģija

Pētījuma datu vākšanai un apstrādei izmantotas vispārzinātniskās metodes. Datu vākšanas metode bija intervijas metode. Informācija tika iegūta tiešā komunikācijas procesā un tika izstrādāta balstoties uz izmantoto literatūru. Intervija sastāv no 5 jautājumiem. Intervēti tika 3 uzņēmuma "Skyline Bar" vadītāji – "Skyline Bar" tiešais vadītājs Kaspars Balodis, vecākā zāles un bāra pārzine Elīna Bērziņa un vecākais bāra pārzinis Mārtiņš Brauns. Tika uzdoti gandrīz vienādi jautājumi visiem vadītājiem, lai saprastu kā katrs no viņiem izprot un palīdz nodrošināt personāla adaptācijas procesu. Jautājumi tika uzdoti par jauna darbinieka adaptācijas procesu, personāla iepazīstināšanu ar stratēģiskajiem plāniem, par amata noteikumu iepazīstināšanas secību, par procesu - darbinieka iejušanās kolektīvā, kā arī par mentora nodrošināšanas nepieciešamību. Intervija tika izveidota Word izklājlapas formātā un tika ierakstīta balss ierakstīšanas programmā, kas atrodas telefonā. Intervija norisinājās omulīgā un draudzīgā atmosfērā.

Pētījuma rezultāti

1. Intervija ar "Skyline Bar" vadītāju Kasparu Balodi. Intervijas transkripcija

Nikola: "Labdien! Es, studiju kursa ietvaros veicu pētījumu par personāla adaptācijas procesu un man ir nepieciešama intervija ar vismaz trim konkrētas jomas pārstāvjiem. Vai Jums būtu iespēja atbildēt uz pāris jautājumiem par personāla adaptācijas procesu?"

Kaspars: "Sveika! Jā!"

N: "Vai un kā Jūs iepazīstināt jauno darbinieku ar uzņēmuma darbību, tā stratēģiskajiem plāniem un kolēģiem?"

K: “Tas notiek parasti darbinieku informācijas dienā, kad viesnīcas “Radisson Blu” vadība izstāsta par uzņēmuma plāniem.”

N: “Kā Jūs iepazīstināt ar visiem amata noteikumiem?”

K: “HR, viņi izsniedz darbiniekiem viņu darba aprakstu.”

N: “Kā nodrošināt jauno darbinieku ar darbam nepieciešamo informāciju?”

K: “Caur apmācībām, tas būtu On Job Skill trainings, onboarding trainings un praksi.”

N: “Kā palīdzat jaunajam darbiniekam iejusties kolektīvā?”

K: “Labs jautājums, laikam Tu pati uz to varētu atbildēt labāk - izdzīvošanas skola. Bet protams, mēs sekojam līdzi tam, kā darbinieks jūtas kolektīvā.”

N: “Vai Jūs nozīmējat darba audzinātāju jeb mentoru jaunajam darbiniekam un izstrādājat plānu pārbaudes laikam?”

K: “Mentors, taču dēļ maiņu grafika nav īsti iespējams. Zāles pārziņu pienākums ir apmācīt un sekot līdzi darbinieka gaitām.”

N: “Liels Jums paldies, ka veltījāt laiku šai intervijai!”

2. Intervija ar “Skyline Bar” vecāko zāles un bāra pārzini Elīnu Bērziņu. Intervijas transkripcija

Nikola: Sveiki! “Vai es Jums varētu uzdot pāris jautājumus par personāla adaptācijas procesu? Vēlos uzzināt kā jūs iepazīstiniet un nodrošiniet jauno darbinieku ar profesionālo un psiholoģisko adaptāciju uzņēmumā.”

Elīna: “Sveika! Jā, protams.”

N: “Runājot par adaptācijas procesu, mans pirmais jautājums ir - kā Jūs iepazīstiniet jauno darbinieku ar uzņēmuma darbību?”

E: “Pirmkārt, mums ir apmācības. Tu, droši vien, neesi bijusi vai esi uz jauno darbinieku apmācībām?‘’

N: “Biju.”

E: “Nu lūk, tas ir pirmais un galvenais, kā mēs iepazīstinām ar procedūrām. Es varu parādīt, mums ir šāda (*norāda uz, un paņem mapi*) mape, kuru jebkurš, kuram ir radušies jebkāda veida jautājumi var droši paņemt un atrast katrai procedūrai pamācību. Kā pieņemsim kolus liek Micos, kā noņem inkasācijas, te ir visa tā procedūra un viss ir iegrāmatots. (*Šķirsta lapas mapē*) Par visām atlaidēm arī, pieņemsim, ja esi aizmirsis kāda Rīdzenei atlaide. Tas ir Sales Operation Procedures, jo visi visās viesnīcās vadās pēc standarta.”

N: “Cik noderīgi! Turpinot...mans otrais jautājums ir - kā Jūs iepazīstināt ar visiem amata noteikumiem?”

E: “Amata noteikumiem?”

N: “Piemēram amata apraksts arī ir mapē?”

E: “Jā, tā ir mūsu bībele.” (*Smejas*)

N: “Tātad visu nepieciešamo informāciju var atrast mapē, skaidrs! Bet kā Jūs palīdzat iejusties jaunajam darbiniekam kolektīvā?”

E: “Šad tad veidojam kolektīva saliedēšanās pasākumus. Gada aukstajos mēnešos gan mazāk, bet redz, nesen jau tomēr bija jau uzņēmuma balle.”

N: “Jā, kā balles viesis, varu teikt, ka tā labi palīdzēja saliedēties!”

E: “Vai ne? Tādā veidā, man šķiet, vislabāk arī var kaut kur iejusties. Ar šādu neformālu pasākumu palīdzību avr iepazīties arī ar citiem nodaļu kolektīviem, tad vismaz saprot kas kur notiek. Šī tomēr ir liela viesnīca, ir grūti.”

N: “Jā, arī es tieši tā, šeit, iepazinos ar jauniem cilvēkiem.”

E: “Mums pašiem bija apmācības un tad man likās: “Es, taču vispār SPA nodaļu nepazīstu, viņi atnākuši un liekas tīri draudzīgi cilvēki.” Agrāk mums bija gandrīz katru nedēļu jaunas apmācības. Ar pandēmijas ierobežojumiem tas nedaudz norimās, tagad ir neliela pauzīte.”

N: “Mans pēdējais jautājums ir - vai Jūs nozīmējat jaunam darbiniekam darba audzinātāju jeb mentoru? Principā tas ir cilvēks, kas...”

E: “Es sapratu. Es parasti mēģinu jaunu darbinieku salikt kopā ar kādu arī diez gan nesen sākušu strādāt, lai kopā var iziet šo iejušanās procesu. Visnepatīkamāk man sanāca ar Tavu kolēģi - Kristiānu, jo bija traka diena, cilvēki neatnāca uz darbu un es viņu vienkārši iemetu strādāt, ļoti žēl, un es tā parasti nedaru. Es nolieku jaunu darbinieku kādam blakus, lai vismaz var parunāties. Man jau liekas, ka mums te visi ir diez gan draudzīgi.”

N: “Paldies Jums par atbildēm, no manis tas arī būtu viss.”

3. Intervija ar “Skyline Bar” bāra pārzini Mārtiņu Braunu. Intervijas transkripcija

Nikola: “Sveiks! Vai es varētu uzdot pāris jautājumus par personāla adaptācijas procesu?”

Mārtiņš: “Čau! Jā, protams!”

N: ”Vai un kā Tu iepazīstini jauno darbinieku ar uzņēmuma darbību, tā stratēģiskajiem plāniem un kolēģiem?”

M: “Parasti tiek organizētas jauno darbinieku orientācijas apmācības.”

N: “Kā Tu iepazīstini ar visiem amata noteikumiem?”

M: “Parakstot līgumu tiek izsniegts amata apraksts.”

N: “Kā nodrošināt jauno darbinieku ar darbam nepieciešamo informāciju?”

M: “Trīs veidos - tiešais vadītājs, mentors un On Job Trainings.”

N: “Kā palīdzat jaunajam darbiniekam iejusties kolektīvā?”

M: “Cenšamies daudz runāt un dot atgiezenisko saiti! Ik pa laikam veidojam kolektīva saliedēšanās pasākumus, citreiz sarīkojam ballīti.”

N: “Vai Tu nozīmē darbaudzinātāju jeb mentoru jaunajam darbiniekam un izstrādā plānu pārbaudes laikam?”

M: “Jā, mums ir projekts par mentoringu. Īsti nav specifisks plāns pārbaudes laikam, bet nepieciešamības gadījumā tiktu izstrādāts.”

N: “Liels paldies Tev par atbildēm!”

Interviju informācijas apkopojums

Pēc iegūtajiem intervijas rezultātiem var secināt, ka jaunam darbiniekam ir nepieciešams mentors. Tas palīdzētu īsākā laika periodā iziet adaptācijas procesu, kas mazinātu jauna darbinieka

sasprīngumu jaunajā vidē, kā arī palīdzētu organizācijai ātrāk gūt peļņu Jāņem vērā fakts, ka mentoram ir nepieciešama atalgošanas sistēma, taču organizācijai tas tāpat ir izdevīgi, jo darbinieks ir iemācījies pildīt pienākumus ātri un efektīvi īsā laika posmā.

Secinājumi

Pēc pētījuma rezultātiem var secināt, ka pētījuma izvirzītais mērķis ir sasniegts un uzdevumi izpildīti. Tika noskaidrots kā un cik efektīvi notiek personāla adaptācijas process uzņēmumā "Skyline Bar" un tika veikta profesionālās literatūras analīze, papildus tika sagatvoti intervijas jautājumi, nointervēti trīs uzņēmuma pārstāvji un izdarīti secinājumi pamatojoties uz iegūtajiem rezultātiem .

Darba autoru izdarītie secinājumi pamatojoties uz iegūtajiem rezultātiem ir šādi:

1. Metode, kas uzņēmumā "Skyline Bar" tiek pielietota sakarā ar jauniem darbinieku ir - spontānā adaptācijas metode.
2. Vairākumā gadījumu, šajā uzņēmumā, jaunam darbiniekam netiek piešķirts mentors.
3. Amata apraksts un cita būtiska informācija ir viegli pieejama visiem darbiniekiem.
4. Mazs un draudzīgs kolektīvs nodrošina ātrāku adaptēšanās procesu.
5. Ja adaptēšanās process ir bijis veiksmīgs, tad jaunais darbinieks vēlēsies palikt strādā uzņēmumā pēc iespējas ilgāk.

Šo pētījumu būtu vērts turpināt izmantojot anketēšanu un aptaujājot konkrētu skaitu uzņēmuma "Skyline Bar" darbiniekus, lai spētu iegūt darbinieku skatu punktu par personāla adaptācijas procesu uzņēmumā. Šī pētījuma turpinājums būtu noderīgs materiāls uzņēmuma pārstāvjiem, lai nākotnē izmantotu to kā materiālu praksē personāla adaptācijas procesa uzlabošanai

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Boitmane, I. (2008). *Personāla atlase un novērtēšana.* Rīga: Lietišķās informācijas dienests

Dombrovska, L. R. (2009). *Cilvēkresursu kapitāla vadība*. Rīga: apgāds Zvaigzne ABC

Gajda, J. (2019). Professional Adaptation of New Employees to the Organization. *CzOTO, 1(1),* 929-938

Wellzone.lv (nav gada). *Jaunā darbinieka adaptācija.* Elektroniskais resurss [skatīts 15.12.2022.]. Pieejams: https://wellzone.lv/blogs/jauna-darbinieka-adaptacija/

Liepiņa, G., Kristovska, I. (2007). *Cilvēkresursu vadība.* Rīga: Latvijas uzņēmējdarbības un menedžmenta akadēmija

Sanda Leimane. KĀ SOCIĀLO TĪKLU VIDE IETEKMĒ JAUNIEŠU IKDIENU

Ekonomikas un kultūras augstskola

Studiju prgoramma "Kultūras vadība"

Zinātniskā vadītāja: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Mūsdienās sociālie tīkli ir ieguvuši augstu popularitāti, tā teju pielīdzināma virtuālajai realitātei. Šajā vidē jebkurš var izveidot ilūziju par to - kas viņš ir, parādīt patiesību, vai idealizēt savu dzīvi. Šī platforma ir arī spēcīga ar savu ietekmi gan labā, gan ļaunā veidā. Pats svarīgākais ir saprast un spēt analizēt šo ietekmi uz sevi vai līdzcilvēkiem.

Savu augstāko punktu šī virtuālā satura vide sasniedza Covid - 19 pandēmijas laikā, kas daudziem jauniešiem ļāva nepazust, bet tieši tik pat daudziem lika smagi ciest. Kāpēc tas tā notiek? Atbilde ir pavisam vienkārša, jo jaunieši bieži nespēj veikt "filtrāciju" patērētajam saturam, kas no tā visa ir realitāte, kas nē. Un tas viss tikai tāpēc, ka pieejamā satura daudzums vairs nav kontrolējams.

Mūsdienās šī sociālās vides tēma ir vairāk kā aktuāla, tā viss tiešākajā veidā ir sabiedrības, kā patērētāja problēma, ar kuru noteikti ir jācīnās un sabiedrība šajos jautājumos jaizglīto daudz vairāk un atbildīgāk.

Pētījuma mērķis: Izpētīt kā sociālie tīkli ietekmē jauniešus, kādi ir labie un ļaunie ieguvumi patērējot virtuālo vidi. Un kas ir tieši tas, kas jauniešus pievelk šī satura patērēšanai.

Pētījuma metodes: Literatūras un pētijumu apskats - analīze, anketēšana, datu analīze.

Sasniegtie rezultāti: Pētijuma laikā tiek noskaidrots, kāda veida ietekmi sociālā vide atstāj tieši jauniešu vidū. Un kāpēc tiek izrādīta tik liela interese šajās virtuālajās platformās.

Atslēgas vārdi: sociālie tīkli; jaunieši; ietekme.

Ievads

Mūsdienas 21.gadsimts, tiek dēvēts par tehnoloģiju ēru. Šobrīd sociālie tīkli ir vairāk kā pārņēmuši mūsu dzīves, jo sevišķi jauniešu ikdienu. Kad lieu daļu savas dienas viņi pavada neskaitāmajās sociālo tīklu platformās, atņemot sev savu laiku, sevis pilnveidošanai, hobijiem, vai citām aktivitātēm. Šis ir laiks, kad cilvēks vairs neapzinās atšķirību starp realitāti un sociālo vidi, bieži savu dzīvi uzbūvējot hiperrealitātē.

Neskatoties uz to, ka sociālās platformas cilvēkiem ļauj neiedomājamā ātrumā sazināties vienam ar otru, kā arī iegūt meklēto informāciju vien dažās sekundēs. Ilgtermiņā cilvēkam, jo īpaši jauniešiem, šī itkā ērtā piekļuve teju visam, vairs neliek domāt un piepūlēt savu smadzeņu darbību. Šādā veidā zaudējot koncentrēšanās spējas, vispārīgo spēja kritizēt uzņemto informāciju, atlasīt tās nopietnību, patiesumu un svarīgumu.

Akcentējot uzņemtās informācijas patiesumu, skaidrs ir tas, ka šajā laikā, to ir grūti atpazīt no nepatiesās informācijas, jo pieejamās informācijas daudzums ir nekontrolējams, kā arī dažādie reklāmu rullīši un ne tikai tie, bieži tiek izveidoti maldīgiem nolūkiem.

Šī pētījuma ideja ir noskaidot, jauniešu ieguvumus, kāds ir viņu mērķis patērēt dažādo saturu. Kas ir šī informācija, ko viņi patērē un vai šis patērētais saturs jebkādā veidā ietekmē viņu lēmumus un darbības ikdienā. Pētījuma uzdevums ir aptaujāt mērķauditoriju, apkopot sniegtās atbildes un izanalizēt kopistisko skatījumu, par galvenās tēmas jautājumu: "Kā sociālo tīklu vide ietekmē

jauniešu ikdienu"? Apkopotie aptauju rezultāti norāda uz to, ka mūsdienās jaunietis viennozīmīgi tiek ietekmēts no sociālas vides, jo vide viņiem apkārt tiek pārmērīgi idealizēta, kas bieži nesasaucas ar viņu dzīves apstākļiem, rezultātā zūd viņu dzīves kvalitātes uzskati un motivācija.

Analītiskais apskats

Saskaņā ar Bodrijāru, XX gs. pirmajā pusē ir sācies jauns vēstures posms, jauns laikmets, kurā precēm vairs nepiemīt tikai pielietojuma vērtība vai apmaiņas vērtība, bet arvien lielāka nozīme ir zīmes vērtībai. Dienas kārtībā parādās tādi jēdzieni kā simulācija, hiperrealitāte, mēdiji, kā arī informācija, zinātne un jaunās tehnoloģijas, kas ir jaunās mākslīgās, modelētās realitātes - pilnīgi jaunas sabiedriskās organizācijas, domāšanas un pieredzes formu - radīšanas instruments. Jaunajā laikmetā ir izzudusi atšķirība starp īsto-neīsto, reālo-iedomāto. To robežas ir izplūdinātas. Ideoloģija vairs nepastāv kā melīga struktūra, kas aizsedz patieso, realitāti, bet gan pilnīgi aizstāj realitāti. Plašsaziņas līdzekļi nevis vienkārši izplata melīgu, tendenciozu informāciju, bet konstruē pilnīgi jaunu realitāti, kurā tiek simulēti skandāli, politika, kari, cilvēku privātās dzīves. (satori.lv, nav gada)

Sociālie tīkli bieži ietekmē, ko bērns vai jaunietis domā, ģērbj, ēd, dzer, ko pirks, par ko interesēsies, kādu mūziku klausīsies, ko skatīsies, ko lasīs, kā pavadīs brīvo laiku. Mainās uzvedība, dzīves vērtības, dzīvesveids, intereses, attieksme pret dažādām lietām un jautājumiem (Stars, 2021). Nenoliedzami – ļoti lielā mērā tas, kādi ir jaunieši un kā viņi uztver dzīvi, ir sociālo tīklu un interneta mediju nopelns. Jaunieši redz izskaistinātu dzīvi sociālajos tīklos un arī ilgojas pēc tādas. Bet vai tiešām internetā redzētais atspoguļo realitāti? (Drossinternets.lv, nav gada)

Sociālo mediju ietekme uz jauniešiem pārliecinoši atstāj negatīvu ietekmi, būtiski kaitējot garīgajai veselībai. Kā rezutātā tiek patērēts mazāk laika, veicot veselīgas, reālas darbības. Taču, viss nemaz arī nav tik slikti, jo ir arī pozitīvais, tādas platformas kā TikTok, Twitter, Instagram un Snapchat var arī glābt pusaudžus, kuri jūtas izolēti vai atstumti, īpaši LGBTQ pusaudžiem. Kā arī sociālie mediji bija liels atbalsts jauniešiem pandēmijas laikā, kas neļāva justies izolētiem un vientuļiem.(Newport Academy, 2022.)

Pētījuma metodoloģija

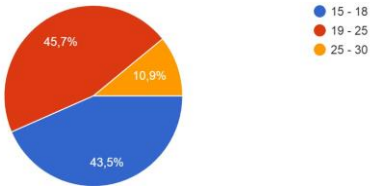
Pētijumā tika apotaujāti jaunieši vecumā no 15 - 30 gadu vecumam. Respondentu anketēšana tika veikta tiešaistes formā (Googl Doc veidlapas) , kas nodrošināja operatīvu datu apkopošanu, kā arī ērtāku un iespējami plašāku pieejamo respondentu skaitu. Tāpat tas nodrošināja plašāku reģionu viedokli, ne tikai Rīgas jauniešu, bet arī citu pilsētu, ciemu dzīvojošo jauniešu domas.

Lai sasniegtu respondentus, anketa tika publicēta dažādās platformās: Instagram, Facebook, nosūtīta arī saziņas platformā WhatsApp un privātās ziņās. Anketa tika veidota anonīmā formātā, kas nodrošināja respondenta privātumu. Kā arī jautājumi tika veidotī tā lai saprastu, vai ar ko respondenti nodarbojas ikdienā, vai aizraujas ar kādu nodarbi - hobiju, papildus ilgajām stundām, kas pavadītas "sociālo tīklu gūstā".

Pētījuma rezultāti

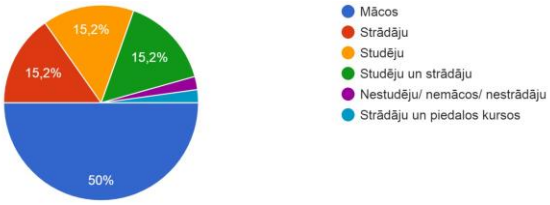
Autores veidotajā aptaujā piedalījās 46 jaunieši vecumā no 15 - 30 gadiem. Balstoties uz to, ka anketēšana norisinājās anonīmi, var uzskatīt, ka atbildes sniegtas ar augustu patiesuma līmeni.

Kāds ir Jūsu vecums? Pēc anketā iegūtajiem rezultātiem, varam novērot, ka tajā piedalījies jauniešu pārsvars vecumā no 19-25 gadu vecumam (45,7%), nedaudz mazāk - jaunieši vecumā no 15-18 gadu vecumam (43,5%), maza daļa jauniešu vecumā no 25 - 30 gadu vecumam (10,9%).



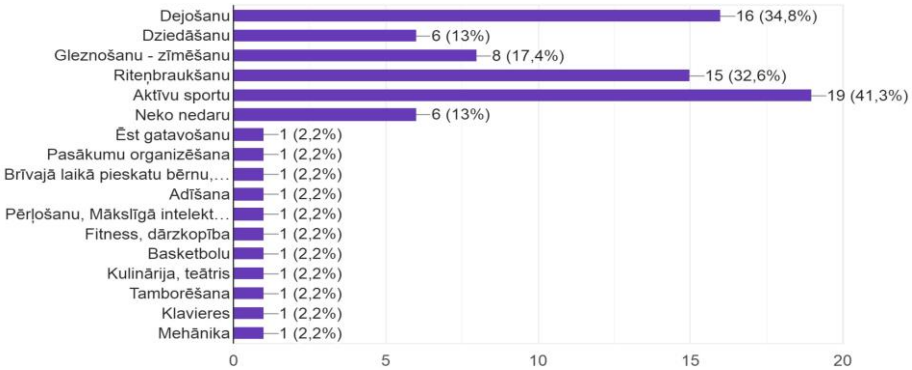
1.att. Respondentu vecums (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Ar ko Jūs nodarbojaties ikdienā? Šis jautājums tika uzdots, lai noskaidrotu, kāds statuss piemērojams aptaujas respondentiem. Jo balstoties uz šo jautājumu, var secināt, ka strādājošiem cilvēkiem šī sociālo tīklu ietekme varētu būt mazāka, nekā piemēram skolēniem. Apskatot atbildes jautājumā - kāds ir respondentu statuss, varam secināt, ka tikai (2,2%) respondentu ikdienā nedara apsalūti nekko - un šī respondentu daļa noteikti varētu būt riska grupā, kas pakļauta lielai ietekmei no sociālo tīklu vides. Ar ar tādu pašu (2,2%) lilelu rezultātu ikdienā strādā un paralēli tam izglīto sevi piedaloties sev interesējošos kursos. Ar (15,2%) procentiem iegūtas trīs pozīcijas kas ir strādājošie, studenti un tādi, kas strādā paralēli studijām. Taču lielāko respondentu pārsvaru ir ieguvuši skolēni (50%) aptaujāto, kas apkopojot pirmā (1.att) jautājuma gūtās atbildes neapšaubāmi ir skolēni, kas mācās 9.-12.klasē.



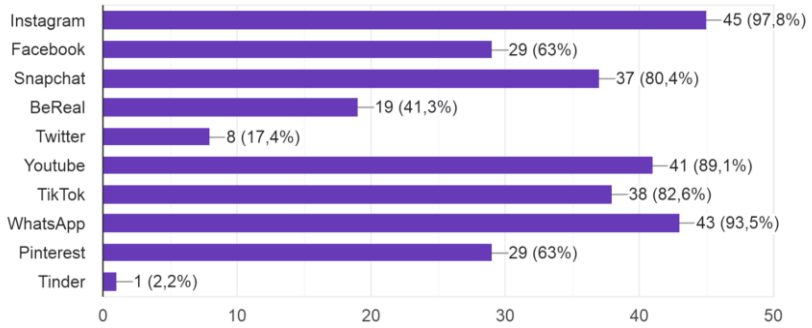
2. att. Respondentu statuss (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Ar kādu hobiju aizraujaties savā brīvajā laikā? Atbildes uz šo jautājumu ļauj saprast, kādas ir respondentu brīvā laika nodarbes un atdalīt attiecīgu daļu (13%) respondentu, kas savā brīvajā laikā nedara neko. Un ir pakļauti lielai iespējai no sociālo tīklu ļaunās ietekmes. Atlikusī repondentu daļa, savā brīvajā laikā nodarbojas ar dažādām aktivitātēm, kas samazina iespēju, patērēt neskaitāmās stundas sociālo tīklu vidē.



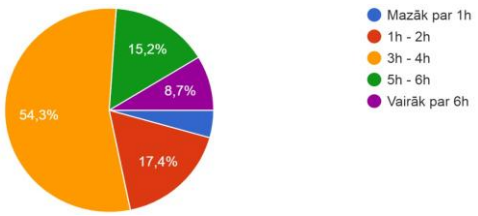
3. att. Respndetu brīvā laika aktivtāte (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Kādus sociālos tīklus Jūs izmantojat savā ikdienā? Balstoties uz sniegtajām atbildēm šajā jautājumā, var secināt, ka vairums respondentu izmanto aplikācijas, kas ir saistītas ar bilžu un vai video formātiem. Kas nozīmē, ka jaunieši patērē ātri iegūstamas informācijas saturu. Kā biežāk izmantotās aplikācijas norādot Instagram (97,8), YouTube (89,1%) un TikTok (82,6%). Lielu pārsvaru ieguvusi arī aplikācija WhatsApp (93,5%), ko vairums respondentu neapšaubāmi izmanto - kā saziņas platformu.



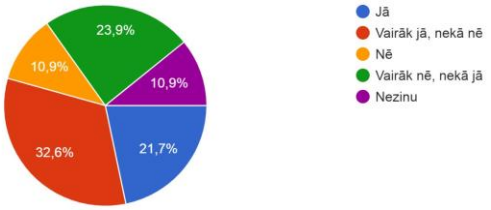
4. att. Respondentu biežāk izmantotās sociālās platformas (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Cik ilgu laiku vidēji vienā dienā Jūs patērējat sociālo tīklu saturu? Šajās atbildēs var novērot, ka vairums (54,3%) aptaujāto sociālos tīklus vidēji dienā izmanto 3-4 stundas, bet (17,4%) respondentu šo saturu ptērē tikai 1-2 stunds dienā, tur pretīm tikai (4,3%) aptaujāto līdz 1 stundai dienā. Kas ļauj secināt, ka šī respondentu daļa savā ikdienā nodarbojas ar papildus aktivtātēm, hobijiem, vai darbu, aizpildot savu ikdienu lietderīgāku mērķu vadīti. Ko gan nevarētu teikt par respondentiem, kas savā dienā sociālos tīklus izmanto 5-6 stundas (15,2%), vai pat vairāk kā 6 stundas dienā (8,7%), kas secinot sniegtās atbildes, noteikti ir respondentu daļa, kas savu ikdienu neizpilda ar brīvā laika aktivitātēm.



5. att. Respondentu patērētais laiks sociālajā vidē, vienā dienā (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Vai jūsuprāt sociālie tīkli ietekmē Jūsu ikdienā pieņemtos lēmumus un darbības? Atbildod uz šo jautājumu, var secināt, ka (21,7%) respondentu tiek ietekmēti no sociālo tīklu vides un ļoti līdzīgi domā arī (32,6%) aptaujāto, kas apgalvo, ka viņu ikdiena tiek ietekmēta vairāk nekā neietekmēta. Tur pretīm (10,9) pārliecinoši apgalvo, ka viņu ikdiena nekādā veidā netiekmējas no patērētā satura. Un (23,9%) aptaujāto viedoklis ir, ka viņu ikdiena pārsvarā netiek ietekmēta. Taču (10,9%) aptaujāto nespēj izvērtēt, vai viņu ikdiena tiek ietekmēta, vai netiek patērētā satura dēļ.



6. att. Respondentu pieņemto lēmu, darbību ietekme no virtuālās vides (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

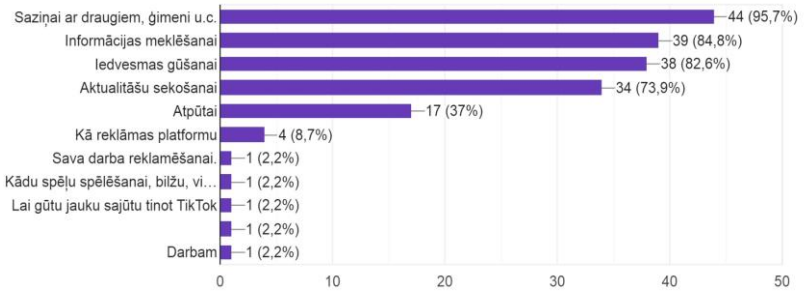
Kā sociālie tīkli jūsuprāt ietekmē Jūsu ikdienā pieņemtos lēmumus un darbības? Respondentu atbildēs tika novērota tendence, ka vairumā gadijumu, viņu ikdienā pieņemtie lēmumi kādā tiešā, vai netiešā mērā tiek ietekmēti - iespaidojoties no patērētā satura, kā arī viņi apzinās patērēta saturas sekas uz viņu ikdienas paradumiem.

Respondentu atbildes:

- "Manuprāt sociālie tīkli mani dažreiz "ierauj" un es netieku ārā. Es aizmirstu par mācībām un citiem darāmajiem darbiem. Lai gan tie mani izklaidē un iepriecina, tie arī ir toksiski un liek man justies slikti par sevi."
- "Sociālie tīkli ir kā melnais caurums, tu tiec ierauts iekšā un nav viegli tik arā. Tu pakļaujies videi kurā esi ierauts un samierinies ar to, jo tā ir ļoti laba un patīkama."
- "Manā ikdienā sociālie tīkli neietekmē lēmumus, jo es tos īpaši nelietoju. Galvenokārt ieeju, lai atbildētu kādam draugam vai draudzenei uz privāto ziņu. Pati laika joslu neskatos, jo mani neinteresē, ko citi dara savā dzīvē. Man ir svarīgi tas, ko daru es."
- "Novēršot uzmanību, un laika sajūtu lai veiktu nepieciešamās darbības īstajā brīdī"
- "Ietekmē viedokli par apkārt notiekošām lietām ,piemēram politiku ,kultūru u.c. tēmas ,kas tiek apspriestas interneta vidē."
- "Ietekmē ar reklāmu palīdzību atrast labus produktus ar vērtīgām atsauksmēm. Redzēt lietas no citu skatu punkta, kā arī ietekmē vēlmi visu padarīt skaistāku, jo sociālie tīkli veido vidi, kurā viss ir saskaistināts."
- "Idejas, piemēram ,gatavojot ēst skatos no interneta. Vai skatos atsauksmes ko cilvēki raksta pirms eju uz kādu jaunu vietu(restorānu, izklaides vietu, teātri utt.)"
- "Sociālie tīkli ļoti aiņem laiku. Uzdzen slikti garastāvokli, ka nav tik labi kā rāda tur."
- "Iztērēju lieki naudu, pirkumos, kurus īsti nevajag, bet ir citiem un man arī vajag tad."

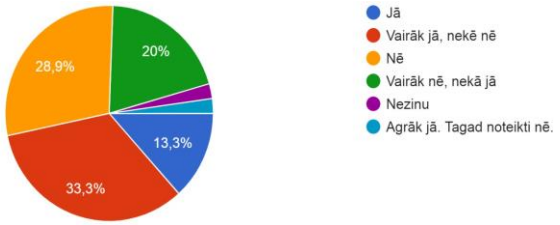
(Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Kādam mērķim (-iem) Jūs lietojat sociālos tīklus? Analizējot šī jautājuma atbildes, var secināt, ka gandrīz visi aptaujātie (95,7%) respondeti sociālo vidi izmanto savstarpējai saziņai ar ģimeni draugiem un citiem pazīstamiem cilvēkiem. (84.8%) aptaujāto savukārt izmanto šo vidi dažādas informācijas meklēšanai, bet (82,8%) šo saturu patērē dažādas iedvesmas gūšanai. (73,9%) aptaujāto izmanto sociālos tīklus lai sekotu līdzi jaunākajām aktualitātēm. Kā arī (37%) šo vidi izmanto, kā atpūtas platformu.



7. att. Respondentu vajadzība lietot sociālos tīklus (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Vai izmantojot sociālos tīklus esat novērojis dzīves kvalitātes pasliktināšanos? Respondentu sniegtās atbildes, par novēroto dzīves kvalitātes pasliktināšanos ir dažādas. (13,3%) novērojuši, ka viņu dzīves kvalitāte tik tiešām ir pasliktinājusies, (33,3%) apgalvo, ka kvaitāte ir vairāk pasliktinājusies, nekā uzlaojusies. (28,9%) atbildēja, ka tā viennozīmīgi nav pasliktinājusies. (20%), ka tā pricipā nav pasliktinājusies un (2,2%) nezina, jeb nespēj novērtēt savu ietekmi sociālo tīklu viddē.



8. att. Respondentu dzīves kvalitāte izmantojot sociālos tīklus (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Secinājumi

Pētījumā tika veikti šādi secinājumi:

1. Mūsdienās liela daļa jauniešu ir pārapņemti ar sociālajiem tīklīem - to radīto virtuālo realitāti, nespējot atšķirt labo no ļaunā un patieso no nepatiesā.
2. Jauniešu ietekme interneta vidē ir tik liela, ka viņi nespēj pieņemt savus dzīves apstākļus un vēlās sasniegt idealizētos standartus, kas rezultatējas ar dzīves kvalitātes pasliktināšanos.
3. Sociālās vides ietekmes dēļ uz jauniešu ikdienu, šī problēma atstāj arī paliekošas sekas - koncentrēšanās nespēja, trauksme, depresija, sevis nepieņemšana u.c. problēmas, kas traucē pilnvērtīgai ikdienas dzīvei.
4. Neskatoties uz to, ka jaunieši daudz laika pavada sociālajos tīklos, pozitīvi apmierina tas, ka papildus tam liela daļa atrod laiku arī brīvā laika aktivitātēm, kas spēj pilveidot jaunieti, kā personību.
5. Sociālie tīkli ir atņēmuši mūsu uzticību, padarot mūs par lētticīgiem, kas seko līdzi daudzām beztematiskām tendencēm.

6. Pats svarīgākais, ka jaunieši paši apzinās negatīvo ietekmi no sociālās vides savā ikdienā, taču problēma ir tā, ka viņi paši nespēj stātāties pret šim lielajam sociālās vides kārdinājumam.

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Drossinternets.lv (nav gada). *Kādu ietekmi sociālie tīkli atstāj uz tavu bērnu?* Elektroniskais resurss [skatīts 12.04.2023]. Pieejams: https://drossinternets.lv/lv/materials/download/kadu-ietekmi-socialie-tikli-atstaj-uz-tavu-bernuquestion

Newport Academy (2022). *Effects of Social Media on Teenagers.* Elektroniskais resurss [skatīts 10.04.2023]. Pieejams: https://www.newportacademy.com/resources/well-being/effect-of-social-media-on-teenagers/

Satori.lv (nav gada). *Žans Bodrijārs.* Elektroniskais resurss [skatīts 04.04.2023]. Pieejams: https://satori.lv/profile/zans-bodrijars

Stars (2021). *Kā sociālie tīkli ietekmē ikdienu.* Elektroniskais resurss [skatīts 12.04.2023]. Pieejams: https://www.estars.lv/upl_files/Atverums.pdf

Iveta Siliņa. IEDZĪVOTĀJU IESAISTE KULTŪRAS PROCESOS UN TĀS IETEKME UZ VIENTULĪBAS SAJŪTAS MAZINĀŠANU MAZPILSĒTĀ

Ekonomikas un kultūras augstskola

Studiju prgoramma "Kultūras vadība"

E-pasts: iveta.bule@inbox.lv

Zinātniskā vadītāja: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Pēdējos gados vientulības problēma iegūst arvien lielākus apmērus, radot draudus ne tikai cilvēku labsajūtai, bet arī veselībai un pat dzīvībai. Ar vientulību saskaras cilvēki visā pasaulē, un Latvija nav izņēmums. Cik lielā mērā tā šobrīd skar Latvijas mazpilsētu iedzīvotājus, laikā, kad daudzi vēl joprojām strādā no mājām? Kā jūtas tie, kuri aktīvās darba gaitas ir beiguši? Ņemot vērā, ka vientulību var izjust ikviens un šī problēma ir saistīta ne tikai ar vecumu un sociālo izolāciju, vēlos noskaidrot, vai cilvēku iesaiste kultūras procesos un aktivitātēs mazpilsētā spēj ietekmēt vientulības sajūtu.

Pētījuma mērķis: Noskaidrot, vai iedzīvotāju iesaiste vietējās kultūras procesu aktivitātēs mazina vientulības sajūtu.

Pētījuma metodes: Ar anketēšanas palīdzību tiks aptaujāti konkrētas teritorijas iedzīvotāji. Anketa būs pieejama un aizpildāma elektroniski. Elektroniski tiks izsūtītas uz pašvaldības iestādēm, vietējiem uzņēmumiem, biedrībām, NVO. Aptaujas atbildes tiks apkopotas un rezultāts analizēts.

Sasniegtie rezultāti: Tiks noskaidrots, cik daudzi iedzīvotāji mazpilsētā izjūt vientulību un, vai iesaistīšanās vietējās kultūras dzīves norisēs palīdz to mazināt.

Atslēgas vārdi: vientulība; kultūras procesi; ietekme; mazpilsēta.

Ievads

Vientulība ir viena no vissarežģītākajām psiholoģiskajām problēmām, kas mūsdienās ir kļuvusi arī par nopietnu sociālu problēmu pasaulē. No sociālās psiholoģijas aspekta, vientulība ir saturīgu sociālo kontaktu trūkums, kas paredz neapmierinošu emocionālo kontaktu ar apkārtējiem cilvēkiem, nespēju sazināties ar tiem cilvēkiem, ar kuriem gribas sazināties. Vientulība nav tikai negatīvu aspektu, tomēr daudzās emocionālās nokrāsas – slikts garastāvoklis, negatīvi pārdzīvojumi, skumjas, melanholija, kas var izpausties smagā garīgā stāvoklī – depresijā. Arvien biežāk cilvēki jūtas nelaimīgi, jo viņu personiskās saiknes ar citiem cilvēkiem ir ierobežotas. Vieni cenšas no vientulības slēpties jautrā, trokšņainā kompānijā, citi cer izglābties ģimenē, darbā, vaļaspriekā. Vai vientulība ir mūsu dzīves neizbēgama parādība? Kādi faktori to spēj mazināt? Vai es, kā atbildīgais par kultūras dzīves norisēm mazpilsētā, ar savu darbu un pienesumu varu ietekmēt iedzīvotāju labsajūtu un mazināt vientulību iedzīvotājos? Šie jautājumi man ir aktuāli, jo saskarsmē ar iedzīvotājiem nācies secināt, ka kultūras dzīves notikumi mazpilsētā veic ne tikai kultūrizglītības, izklaides, atpūtas funkcijas, bet ļoti lielā mērā arī socializēšanos.

Pētījuma mērķis ir noskaidrot, vai iesaiste kultūras procesos un aktivitātēs mazpilsētā spēj cilvēkiem šo vientulības sajūtu mazināt? Pētījumā tika izvirzīta šī hipotēze: iesaiste kultūras pasākumos spēj mazināt mazpilsētas iedzīvotājiem vientulības sajūtu. Pētījuma uzdevumi ir iegūt informāciju, aptaujājot iedzīvotājus izmantoj, apkopot rezultātus un izdarīt secinājumus. Aptaujas veida metodoloģiju izmantoju, jo tas ir vieglākais un ātrākais datu iegūšanas veids. Izveidoju aptaujas anketu, iekļaujot 15 jautājumus.

Analītiskais apskats

Vientulība vienmēr ir bijusi daļa no cilvēces problēmām, par ko runājuši zinātnieki, rakstnieki, filozofi, ko pētījuši sociologi. Pēdējā laikā parādās arvien jauni pētījumi un publikācijas, kas skar vientulības problēmu, tās rašanās iemeslus, raksturīgās izpausmes un ietekmi uz dažādām cilvēku kategorijām dažādos dzīves posmos. Ierasts, ka vientulība parasti tiek saistīta ar cilvēka vecumu, tomēr pēdējā laika sastopamies ar publikācijām un pētījumiem, kas pierāda, ka pirmo reizi vientulību apzinās cilvēks jau pusaudžu vecumā.

Korporatīvās ilgtspējas un atbildības institūta un pētījumu kompānijas "Kantar" veiktās aptaujas dati liecina, ka vairāk nekā puse jeb 58% Latvijas iedzīvotāju atzīst, ka pēdējā gada laikā ir jutušies vientuļi, turklāt katrs trešais vientuļi jūtas regulāri. Hroniska vientulība var būtiski ietekmēt cilvēka veselību un dzīvību. Savu ietekmi vientulības attīstībā devis digitālais laikmets, kad liela daļa komunikācijas notiek sociālajos tīklos. Vientulības sajūtu pastiprina arī darbs no mājām. Tomēr fiziska distance ir tikai daļa no faktoriem, ietekmē vientulības sajūtas pieaugumu. Cilvēks var būt viens un nejusties vientuļi, un viņš arī lielā pūlī būdams, var izjust smagu vientulību.

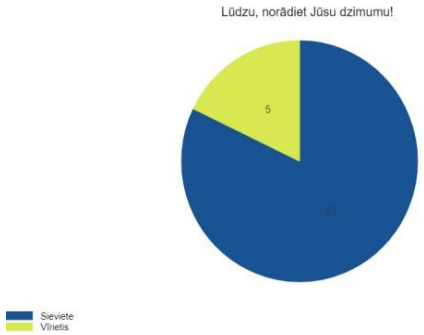
Grāmatas "Ievads sociālajā psiholoģijā" (Briško, u.c., 2008) autori uzskata, ka vientulības sajūtu var mainīties atkarībā no piederības pie noteiktas sociālās grupas, vecuma un kultūras vides. Ar vientulību ir saistīts paškritiskums, nepārliecinātība, kautrīgums utt. Vientulības cēlonis ir cilvēka psiholoģiska sevis nepieņemšana. Zemais pašvērtējums ir faktors, kas daudziem nosaka vientulības sajūtu. Daudzi zinātnieki šodien diskutē, kas ir primārs - vientulība vai zems pašvērtējums. Zemu pašvērtējumu var celt, ļaujot cilvēkam būt noderīgam un nozīmīgam. Gan Eiropas, gan pasaules mēroga pētījumi parāda, ka mākslas un kultūras aktivitātes, veicinot sabiedrības iekļaušanos kultūras procesos, ietekmē emocionālo labklājību. Plašs literatūras apskats, kas iekļauts PVO ziņojumā: Kādi ir pierādījumi par mākslas lomu veselības un labklājības uzlabošanā? (2019), parāda, ka dažādas mākslas aktivitātes un līdzdalība kultūras notikumos pozitīvi ietekmē psihosociālos un uzvedības procesus.

Pētījuma metodoloģija

Ar anketēšanas palīdzību tika aptaujāti Lielvārdes iedzīvotāji. Tika izveidota aptaujas anketa, kurā bija iekļauti 15 jautājumi. Anketa bija pieejama un aizpildāma elektroniski. Elektroniski tika izsūtīta uz pašvaldības iestādēm, vietējiem uzņēmumiem, biedrībām, NVO. Aptaujas atbildes tika apkopotas un rezultāts analizēts. Aptauja tika veikta ar aptauju portāla VisiDati.lv starpniecību.

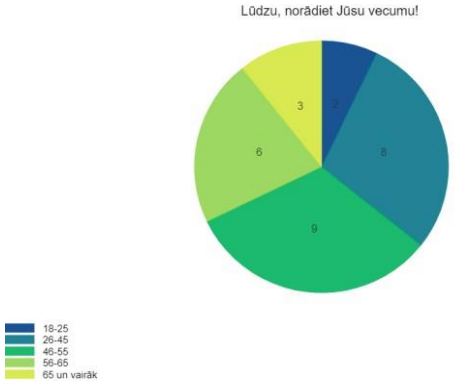
Pētījuma rezultāti

Anketas aizpildījuši 28 respondenti. Anketēšana bija anonīma, tāpēc varētu uzskatīt, ka sniegto atbilžu ticamība ir pietiekoši augsta. Aptaujas aizpildīšanā aktīvākas bija sievietes, kopumā 23.



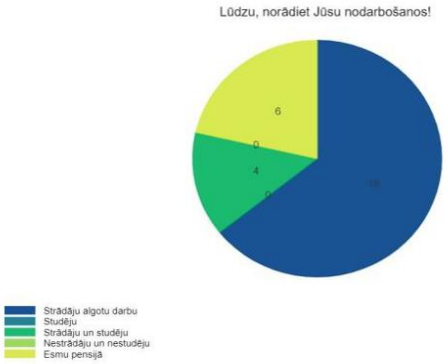
1. att. Respondentu sadalījums pēc dzimuma (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Visvairāk atbildes ir snieguši vecuma grupā 46-55 gadi, kopumā 9 respondenti, nākamā aktīvākā grupa ir bijusi 26-45 vecumā, kopumā 8 respondenti. Vismazāk atbildes ir snieguši respondenti vecuma grupā 18-25 – tikai 2 personas.



2. att. Respondentu vecuma sadalījums (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Respondenti ir pārsvarā cilvēki, kas strādā algotu darbu, kopumā 18. Nākamā aktīvākā grupa ir pensionāri, kopumā 6. Nav neviena respondenta, kas tikai studētu, kā arī nestrādātu un nestudētu.

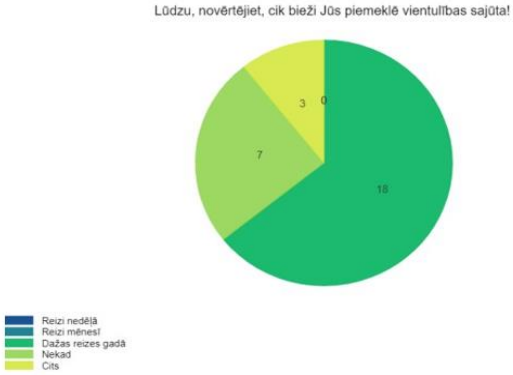


3. att. Respondentu sadalījums pēc nodarbošanās (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Uz jautājumu: “Vai pēdējā laikā Jūs ir piemeklējusi vientulības sajūta” ir saņemtas pārsvarā noliedzošas atbildes, kopumā 20, kam seko apstiprinošas – 5 respondenti, bet 3 snieguši atbildi – grūti pateikt.

4. att. Respondentu atbildes uz jautājumu: “Vai pēdējā laikā Jūs ir piemeklējusi vientulības sajūta” (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Uz jautājumu: “Lūdzu novērtējiet, cik bieži Jūs piemeklē vientulības sajūta”, visvairāk iesniegtās atbildēs ir norādīts, ka dažas reizes gadā, kopumā 18, seko atbilde - nekad, kopā 7, bet 3 respondentiem ir norādījuši citu variantu.

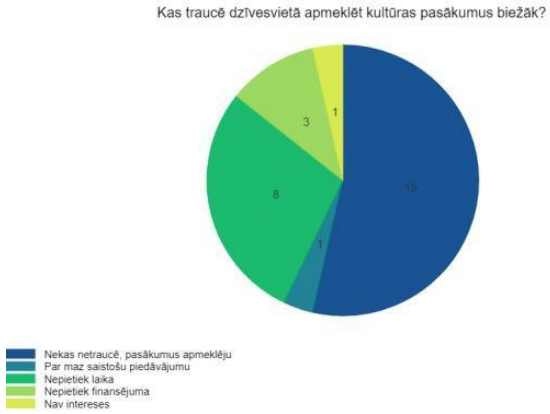


5. att. Respondentu atbildes uz jautājumu: “Lūdzu novērtējiet, cik bieži Jūs piemeklē vientulības sajūta” (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Nākamajā jautājumā tika lūgts sniegt atbildes uz jautājumu: “Lūdzu novērtējiet, cik bieži Jūs apmeklējat kultūras pasākumus”. 11 atbildēs tika norādīts - reizi pusgadā un retāk, gandrīz tikpat (10 atbildes) – reizi mēnesī un biežāk, un pa 1 atbildei - reizi gadā un retāk; neapmeklēju.

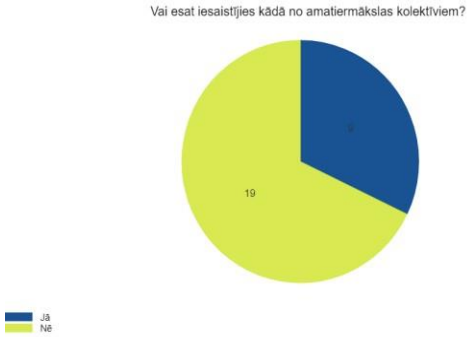
6.att. Respondentu atbildes uz jautājumu: "Lūdzu novērtējiet, cik bieži Jūs apmeklējat kultūras pasākumus" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Uz jautājumu par iemesliem, kas traucē dzīvesvietā kultūras pasākumus apmeklēt biežāk, visvairāk – 15 atbildēs tika norādīts, ka nekas netraucē un pasākumi tiek apmeklēti, 8 respondenti atbildēja, ka pietrūkt laika, tālāk sekoja – nepietiekamas finanses, 1 norādījis, ka par maz saistošu piedāvājumu, bet tikai 1 respondentam vispār nav intereses par kultūras pasākumiem.



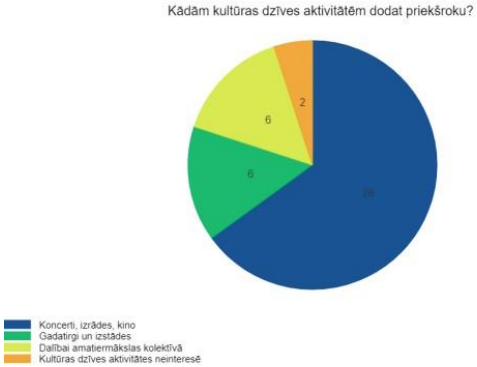
7. att. Respondentu atbildes uz jautājumu: "Kas traucē dzīvesvietā apmeklēt kultūras pasākumus biežāk" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Mazpilsētās viena no galvenajām kultūras dzīves funkcijām ir amatiermākslas tradīciju uzturēšana un saglabāšana. Iesaistīšanās kādā no kolektīviem daudziem var būt kā saturīgs brīvā laika pavadīšanas veids dzīvesvietā, tāpēc anketā tika iekļauts jautājums par iesaisti kādā no amatiermākslas kolektīviem. Rezultātā 19 respondenti atbildēja, ka nav iesaistījušie, savukārt, 9 atbildēja apstiprinoši.



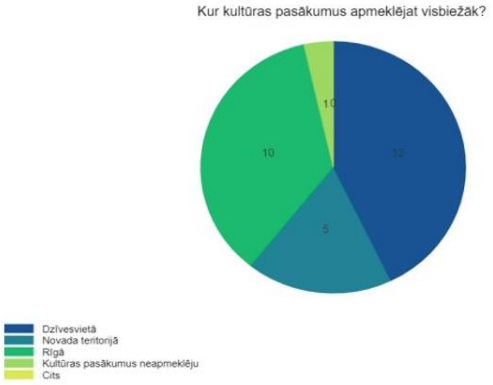
8. att. Respondentu atbildes uz jautājumu: "Vai esat iesaistījies kādā no amatiermākslas kolektīviem" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Aptaujā tika respondentiem jautāts par to, kādām kultūras dzīves aktivitātēm tiek dota priekšroka. Kategorijas tika sadalītas, ņemot vērā pasākuma formātu attiecībā uz komunikācijas plašuma iespējām, piem. gadatirgos kominikācijas iespējas ar citiem dalībniekiem ir plašākas, kā apmeklējot koncertu. Šajā jautājumā bija iespējas iesniegt vairāk atbilžu. Līderu godā respondenti ir iecēluši koncertus, izrādes un kino, kopumā 26, tālāk seko gadatirgi, izstādes un dalība amatiermākslā, katrā pa 6 atbildēm, savukārt 2 respondentiem kultūras notikumi neinteresē.



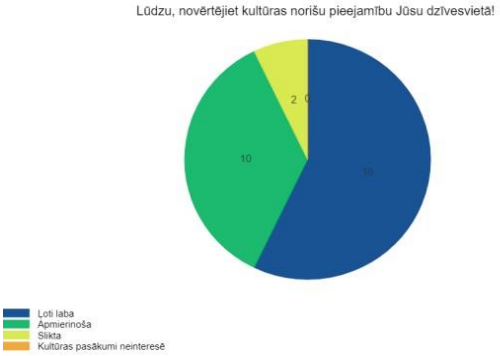
9. att. Respondentu atbildes uz jautājumu: "Kādām kultūras dzīves aktivitātēm dodat priekšroku" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Uz jautājumu, kur kultūras pasākumus apmeklējat visbiežāk, 12 respondenti norādījuši, ka dzīvesvietā, 10 – Rīgā, 5-novada teritorijā, bet 1 – neapmeklē vispār. Uz šo jautājumu arī tika dota iespēja vairākiem atbilžu variantiem.



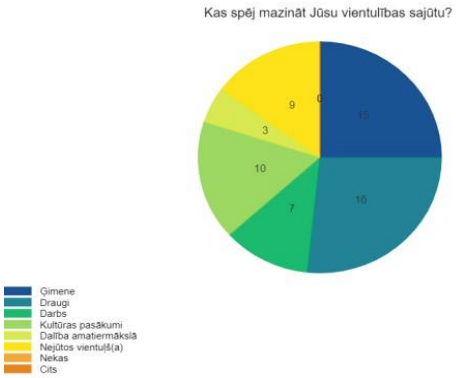
10.att. Respondentu atbildes uz jautājumu: "Kur kultūras pasākumus apmeklējat visbiežāk" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Nākamajā jautājumā tika lūgts novērtēt kultūras norišu pieejamību dzīvesvietā. Kā ļoti labu to novērtēja 16 respondenti, kā apmierinošu – 10, bet kā sliktu – 2.



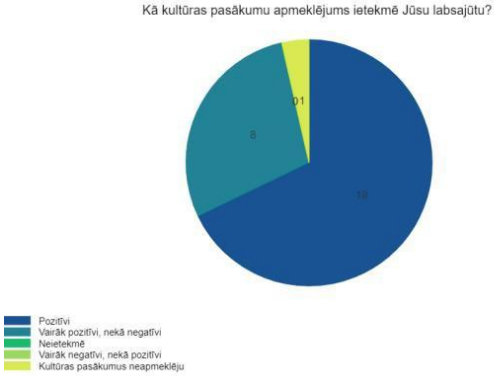
11.att. Respondentu atbildes uz jautājumu: "Lūdzu novērtējiet kultūras norišu pieejamību Jūsu dzīvesvietā" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Nākamajā jautājumā tika saņemtas atbildes par faktoriem, kas respondentiem spēj mazināt vientulības sajūtu, uz ko tika saņemtas sekojošas atbildes: draugi atzīmēti 16 atbildēs, ģimene - 15, kultūras pasākumi - 10, tālāk ar 9 atbildēm seko atbilde, ka cilvēks nejūt vientulību, 7 atbildēs atzīmēts darbs, 3 respondenti atzīmējuši dalību amatiermākslā.



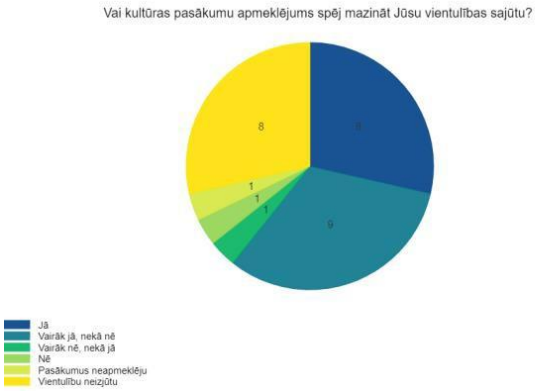
12.att. Respondentu atbildes uz jautājumu: "Kas spēj mazināt Jūsu vientulības sajūtu" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Nākamajā jautājumā respondentiem bija jāatbild, kā kultūras pasākumu apmeklējums ietekmē viņu labsajūtu. Visvairāk, 19 atbildēs tika atzīmēts - pozitīvi, 8 atbildēs - vairāk pozitīvi, nekā negatīvi, bet 1 respondents atbildēja, ka neapmeklē kultūras pasākumus.



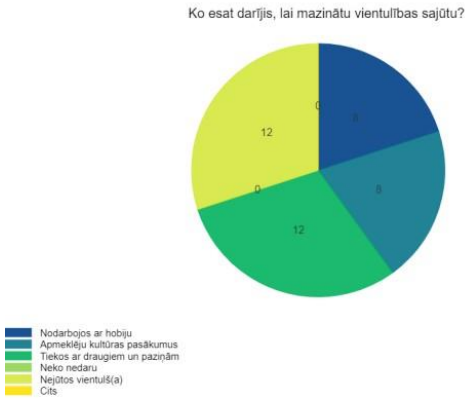
13.att. Respondentu atbildes uz jautājumu: "Kā kultūras pasākumu apmeklējums ietekmē Jūsu labsajūtu" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Tālāk sekoja jautājums par to, vai kultūras pasākumu apmeklējums respondentos spēj mazināt vientulības sajūtu. Ar atbilžu variantu – vairāk jā, nekā nē atbildēja 9 cilvēki, 8 teikuši – jā, tāpat 8 respondenti atbildējuši, ka vientulību neizjūt, savukārt pa vienai atbildei saņemts pārējos variantos – vairāk nē, nekā jā; nē; pasākumus neapmeklēju.



14.att. Respondentu atbildes uz jautājumu: "Vai kultūras pasākumu apmeklējums spēj mazināt Jūsu vientulības sajūtu" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Aptaujas noslēgumā respondentiem tika jautāts, ko viņi ir darījuši, lai vientulības sajūtu mazinātu. Tika dota iespēja vairākiem atbilžu variantiem, un par līderiem kļuvuši 2 varianti: nejūtos vientuļš; tiekos ar draugiem un paziņām, 12 atbildes katrā. Tālāk seko atbildes – nodarbojos ar hobiju; apmeklēju kultūras pasākumus, katrā 8 atbildes.



15.att. Respondentu atbildes uz jautājumu: "Ko esi darījis, lai mazinātu vientulības sajūtu" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Secinājumi

Pētījumā tika veikti šādi secinājumi:

1. Aptaujas rezultāti rāda, ka cilvēki pārsvarā ir apmierināti ar kultūras dzīves norisēm dzīvesvietā, līdz ar to iesaiste kultūras dzīves norisēs respondentu vidū ir augsta, savukārt vientulības sajūta nav izteikta.
2. Neskatoties uz to, ka respondentiem vientulības sajūta nav ļoti izteikta, tomēr uz jautājumiem par faktoriem, kas attiecas uz kultūras procesu ietekmi uz labsajūtu un vientulības sajūtu, ir norādīts, ka tiem mazpilsētā ir salīdzinoši pozitīva ietekme.
3. Izvirzīto hipotēzi par to, ka iesaiste kultūras pasākumos spēj mazināt mazpilsētas iedzīvotājiem vientulības sajūtu šis pētījums apstiprina.
4. Ar šo pētījumu ir tikai nedaudz ieskicēta tendence vientulības problēmas un kultūras mijiedarbības aspektiem mazpilsētas iedzīvotāju vidū. Pārāk mazais respondentu skaits neļauj gūt visaptverošu priekštatu. Šis pētījums tiks turpināts, vairāk pievēršoties plašākai respondentu aptverei, īpaši jauniešu auditorijai.

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Briško, B., Mihailova, S., Mihailovs, I. J., Zakriževska, M. (2008). *Ievads sociālajā psiholoģijā*. Rīga: Alberta koledža

Culture for Health (nav gada). *Culture for Health*. Elektroniskais resurss [skatīts 22.03.2023]. Pieejams: https://www.cultureforhealth.eu/

EuroHealthNet (2023). *CultureForHealth - kā māksla un kultūra veicina uz kopienu balstītu pieeju veselības veicināšanai un aprūpei visa mūža garumā*. Elektroniskais resurss [skatīts 22.03.2023]. Pieejams: https://eurohealthnet-magazine.eu/lv/cultureforhealth-how-art-and-culture-are-contributing-to-community-based-approaches-to-health-promotion-and-care-throughout-the-life-course/

Endija Klaucāne. MIEGA PARADUMU IETEKME UZ JAUNIEŠU IKDIENAS DZĪVI LATVIJĀ

Ekonomikas un kultūras augstskola

Sstudiju programma "Kultūras vadība"

Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Mūsdienās novērots, ka jauniešu miega režīms tiek pakārtots darba, izklaides, skolas vai tehnoloģiju izmantošanas interesēs. Problēma rodas, kad smadzenēm miega laikā nepieciešamais pilnvērtīgs informācijas apstrādes laiks netiek nodrošināts. Psiholoģiskajā un fiziskajā labklājībā svarīgs ir jaunieša augošs organisms, kura veselīgā nākotne var tikt apdraudēta, ja turpmākajā laikā šīs nozīmīgās aktualitātes ietvaros tiks pausta ignorance.

Pētījuma mērķis: Pētījuma mērķis ir noskaidrot Latvijas jauniešu skatījumu attiecībā uz miega paradumiem, uzzināt respondentu viedokli par pētījuma tēmas aktualitāti, noskaidrot, kas nepieciešams veselīga miega paradumu veidošanā. Celt apziņu par miega kvalitātes nozīmīgumu.

Pētījuma metodes: Literatūras un elektronisko datu analīze. Anketēšana, izmantojot izdevīguma izlases metodi. Anketēt jauniešus vecumā no 16-24 gadiem.

Sasniegtie rezultāti: Izpētīti Latvijas jauniešu miega paradumi vecumā no 16-24 gadiem, noskaidroti galvenie iemesli, kāpēc rodas problēma, sastādīta saikne starp cēloņsakarībām ikdienā un faktiem.

Atslēgas vārdi: miegs; jaunieši; laiks; informācija.

Ievads

Miega paradumi ar kādiem jaunieši sastopas ir lieli ikdienas labsajūtas veidotāji. Pētījums ir aktuāls, jo jauniešu organisms ir augošs, tāpēc ir svarīgi apzināties miega nozīmīgumu uzturot veselīgus miega paradumus. Mūsdienās pieejamais tehnoloģiju daudzums un informācijas pārplūde var radīt psiholoģiskās problēmas, kā piemēram, pazemināta koncentrēšanās spēja, atmiņas zudumi, vāja domu ģenerēšana, u.c.

Pētījuma mērķis ir noskaidrot jauniešu miega paradumus, viņu uzskatus par veselīga miega nepieciešamību, kā arī celt apziņu par miega kvalitātes nozīmīgumu. Pētījuma izstrādē tika izmantota literatūras un elektronisko datu analīze, kā arī aptaujas metode- anketēšana. Pētījuma rezultāti sniegs ieskatu jauniešu ikdienas miega paradumos, apskatīs aktuālās problēmas, kuras izraisa neveselīgu paradumu ievērošana, kā arī, palīdzēs rast risinājumu problēmu apslāpēšanai.

Analītiskais apskats

Pētījuma autore turpmākajā sadaļā sniedz un izklāsta informāciju par līdzšim citviet pasaulē veiktiem problēmu saistošiem pētījumiem un informāciju, kuru paskaidro zinātniskas cēloņsakarības. Miegs ir ļoti liela un nozīmīga dzīves sastāvdaļa bez kuras nevar iztikt. Ņemot vērā, ka gandrīz trešo daļu no savas dzīves pavadam guļot, pēc autores domām ir svarīgi jau jaunībā uzsākt veselībai draudzīgus miega paradumus.

Labu paradumu noteikšana agrīnā dzīves posmā var nākt par labu turpmākajā dzīvē. Jaunieša gados iedibinātus miega modeļus, piemēram, gulētiešanas laiku un naktī gulēto stundu skaitu,

mēdz saglabāt arī vēlāk dzīvē. Ikdienā jauniešu miega paradumu klātesamība ir aktuāla, tāpēc rosās apziņa par sociālas problēmas rašanos, kurai tiek atvēlētas mazsvarīgs statuss. Pētījums ir aktuāls, tāpēc ka mūsdienās paši jaunieši šai tēmai nepievērš pietiekami lielu uzmanību. Liela problēma ir informācijas daudzuma pārplūde, kura pārsniedz jaunieša jaunas infromācijas uzvteres kapacitāti. "Pastāv stereotips par slinku jaunieti, kurš guļ visu dienu, patiesībā tā ir anomālija – jauniešiem vajag vairāk miega nekā vecāka gadagājuma cilvēkiem, tomēr mēs zinām, ka vairums no viņiem nesaņem atbilstošo miega daudzumu" (Bruka, 2018) (1. tabula).

1. tabula. Atbilstošais miega stundu skaits (Vyas, 2022)

Vecuma kategorija	Ieteiktās stundas miegam
8-12 gadi	9-11 stundas
13-18 gadi	8-10 stundas
18-25 gadi	7-9 stundas

Elektronikas lietošana pirms gulētiešanas ir saistīta ar sliktāku miega kvalitāti un pamazinātu tā daudzumu jauniešiem. Gaismas iedarbība tieši pirms gulētiešanas var palielināt laiku, kas nepieciešams, lai iemigtu, apgrūtināt iemigšanu un novest pie miegainības dienas laikā. "Pusaudži var izvēlēties aizkavēt gulētiešanas laiku, ko daļēji izraisa bailes justies kā atpalikušam no vienaudžiem. Bailes no atpalikšanas vienaudžu lokā asociējas ar vēlāku gulētiešanas laiku, ilgāku laiku, kas nepieciešams, lai aizmigtu, mazāku miegu un lielāku miegainību dienas laikā." (Hosokawa, et al., 2022). Līdz ko jaunietis pārsniedz savu limitu, viņa psiholoģiskās maņas var tikt pavājinātas. Informācijas strukturēšana, uztveršana un apcerēšanās var kļūt par problēmu. Elektronisko ierīču izmantošana – viedtālruņi un citas ierīces, kas tiek izmantotas ap gulētiešanas laiku, samazina miega laiku. "Nav noliedzams, ka ierīces ir daļa no mūsu dzīves, taču pētījumos tika atrasts vienkāršs solis, piemēram, jaunieši, kas noliek viedtālruņus stundu pirms gulētiešanas, iegūst papildus 21 minūti miega naktī (tā ir viena stunda un 45 minūtes mācību vai studiju nedēļas laikā). Miegs tiek pagarināts gan lieluma, gan kvalitātes ziņā" (VIC Health, 2018).

Turklāt pētījumos arī noskaidrots, ka jaunieši melatonīnu ražo vēlāk naktī nekā vecāka gada gājuma cilvēki. Melatonīns ir hormons, ko organisms rada, kad kļūst tumšs. Tas ķermenim liek just nogurumu un izraisa vēlmi doties gulēt. Turklāt zilā gaisma no naktī izmantotajām elektroniskajām ierīcēm var traucēt melatonīna ražošanu, apgrūtinot iemigšanu. Tas nozīmē, ka jaunieši bieži vakaros jūtas nomodā un no rītiem noguruši. Iespējams, nogurums var traucēt turpināt turpmākās dienas gaitas. (Gallagere, 2023.)

Nākamās dienas ietvaros indivīds sajūt blaknes, kas rodas no nesaņemto miega stundu daudzuma. Līdz ar to tiek meklēta alternatīva trūkstošajai enerģijai jeb enerģijas aizstājējprodukts. Tad visvairāk patērētie produkti ir kafija, kurā enerģijas līmeni stimulē kofeīns un enerģiskais dzēriens, kurā, galvenokārt, ir stimulanti un kofeīns. Pārmērīga un bieža enerģisko dzērienu un kafiijas lietošana var slikti ietekmēt jaunieša organismu. Enerģijas dzērieni var pozitīvi ietekmēt fizisko aktivitāti dažādās sporta aktivitātēs. Tomēr, lai gan tie uzlabotu enerģijas veiktspēju, ir dokumentētas iespējamās kaitīgās veselības problēmas, īpaši pusaudžu un jauniešu vidū.

Enerģisko dzērienu patērēšana ir saistīta ar miokarda infarktu veseliem 17 un 19 gadus veciem zēniem. Šo novērojumu apstiprina konstatējumi, ka enerģijas dzērienu lietošana samazina endotēlija darbību un stimulē trombocītu aktivitāti. Endotēlijs ir šūnu slānis, kas klāj asinsvadu un limfvadu iekšpusi un sirds dobumus (Scott, et al., 2011). Jaunieši, sasnieguši 18 gadu vecumu enerģijas dzērienus mēdz lietot vairāku iemeslu dēļ. Augstskolu studentu enerģijas dzērienu lietotāju vidū enerģijas dzērienu lietošana ir īpaši populāra nepietiekama miega dēļ, kad cilvēkam

vispār ir nepieciešamība pēc vairāk enerģijas, lai dzertu kopā ar alkoholu, kā arī, studējot eksāmenu laikā vai liela kursa projekta izstrādes laikā (Malinauskas, et al., 2007).

COVID-19 pandēmijas laika pētījumā par ekrāna laika izmantošanu ASV pusaudžu vidū: Pusaudži ekrānos dienā pavada vidēji gandrīz astoņas stundas, neskaitot laiku, kas pavadīts pie telefoniem skolas vai studiju darbiem. Vācijā pazīstama stresa eksperte Dr. med. Sabīne Šonerte-Hirca min tādas tehnoloģiju negatīvās blaknes kā koncentrēšanās problēmas, pieaugoši atmiņas traucējumi, miega problēmas, ātra aizkaitināmība, neapmierinātība, pazemināta personīgā jauda un kapacitāte un zems pašvērtējums. (Šonerte-Hirca, 2018.)

Pētījuma metodoloģija

Pētījuma izstrādē tika izmantota literatūras un elektronisko datu analīze, kā arī aptaujas metode-anketēšana. Autore aptaujāja Latvijas jauniešus vecumā no 16-24 gadiem. Tika izstrādāta anketa, kuras mērķis bija uzzināt jauniešu miega paradumus un potenciālās grūtības, ar kuriem viņi saskarās pirms miega. Aptauja tika izveidota elektroniskā formātā Google Forms, tā tika izsūtīta respondentiem izmantojot hipersaites (linka) formu, caur sociālo tīklu aplikācijām Instagram, Snapchat un WhatsApp. Aptauja bija anonīma. Ievadjautājumi veido demogrāfisko sadaļu, tai seko pamatdaļa. Anketā kopā bija 17 jautājumi no kuriem respondentiem tika uzdoti 16 izvēles jautājumi un viens atvērtais jautājums, kā arī tiek piedāvāta opcija norādīt savu atbildes variantu, lai iegūtu plašākus datus par problēmjautājumu. Ņemot vērā to, ka anketēšana bija anonīma respondenti varēja patiesi izteikties. Spriežot pēc jauniešu miega paradumiem izvēlētais laiks, aptaujas izsūtīšanai bija ap pulkstens desmitiem vakarā, svētdienā, kur aptaujātie bija ļoti atsaucīgi, ātri un sniedza patiesas atbildes līdz pat nākamās nedēļas otrdienai.

Anketēšana tika veikta no 2023. gada 23.-25. aprīlim. Trīs dienu laikā atbildes tika saņemtas no 80 respondentiem vecumā no 16-24 gadiem; no tiem 47 sievietes (58,8%), 31 vīrietis (38,8 %) un 2 nebināras personas (2,4 %). Trīs vadošākās vecuma grupas bija 19 gadus veci jaunieši (28,7%), tad sekoja 20 gadīgi (23,7 %) un (12,5%) ieņēma 21 gadus veci jaunieši (2.tabula).

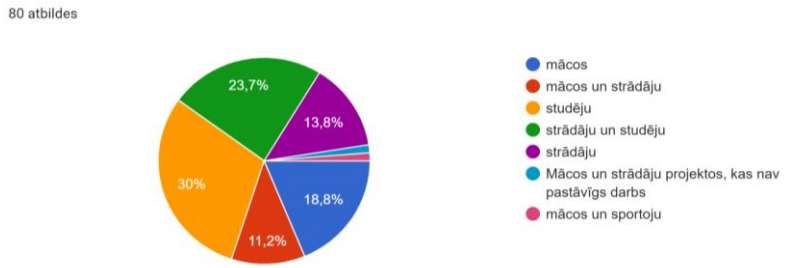
2. tabula. Demogrāfiskie rādītāji (Autores rezultātu apkopojums)

Vecums	Sievietes (47)	Vīrieši (31)	Nebināras personas (2)	Kopā (80)
16 gadi	2	2		4
17 gadi	4	1		5
18 gadi	3	2		5
19 gadi	14	9		23
20 gadi	9	9	1	19
21 gadi	7	2	1	10
22 gadi	4	2		6
23 gadi	2	2		4
24 gadi	2	2		4

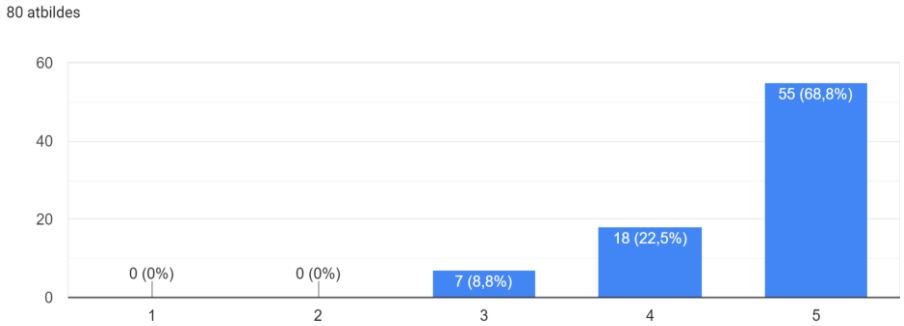
Anketa tika veidota balstoties uz nosacījumiem, lai tās izpilde būtu saprotama, viegli uztverama un lai tā neaizņemtu daudz laika. Aptaujā ir iekļauti jautājumi par gulētiešanas laiku, saņemto miega daudzumu ikdienā, kā arī elektroierīču lietošanu paradumiem pirms iemigšanas. Ņemot vērā, ka aptauja ir anonīma, iesniegtās atbildes autore pieņem kā ticamas.

Pētījuma rezultāti

Respondenti jaunieši, kuri mācās (18,8%), studē (30%), strādā (13,8%), studē un strādā(23,7%) un mācās un strādā (11,2%) (1.att.). Dati liecina, ka lielākā daļa aptaujāto (68,8%) uzskata, ka miegs ir ļoti svarīgs jaunieša organismam (2.att.). Autore secina, ka jaunieši apzinās miega ietekmi uz augošu organismu. Pusei (50%) no respondentiem ir nepieciešamas 16-30 minūtes, lai aizmigtu, kas atbilst normai. Taču 13,8% jauniešu iemigšana var ilgt no pusstundas līdz stundai. Savukārt 7,5% aptaujāto atzīst, ka iemigšana viņiem prasa vairāk kā 60 minūtes. Ilgums, kura laikā cilvēki iemieg liecina arī par respondentu miega paradumiem.

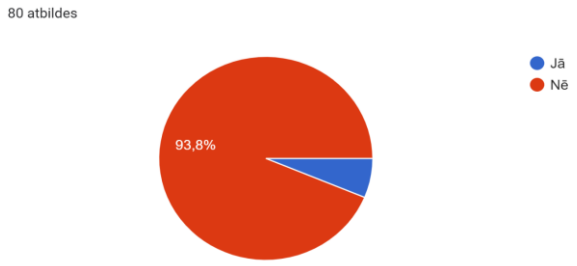


1.att. Nodarbinātība (Autores datu apkopojums)

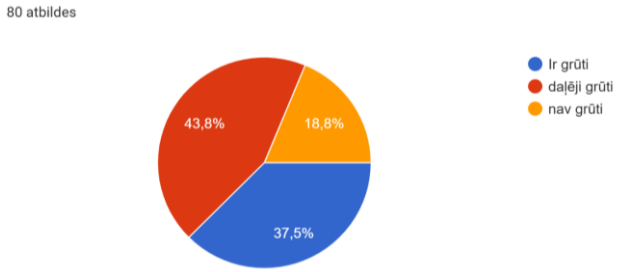


2.att. Jautājums "Cik Tavuprāt miegs ir svarīgs jaunieša organismam? " (Autores datu apkopojums)

Uz jautājumu "Vai Tev sagādā grūtības iemigšana (uztraukums par nepadarītiem darbiem, traucē domas utt.)?" 58 cilvēki (72,5%) atbild ar "Jā", atbilde apstiprina to, ka jauniešu smadzeņu darbība pirms miega ir saistīta ar stresu, laika trūkumu un pārpildītu smadzeņu domu organizēšanu. Turpretī 93,8% jaunieši necenšas nolikt malā elektroniskās ierīces vienu stundu pirms gulēt iešanas (3.att.). Pēc autores domām jaunieši nezina, ka atteikšanās no smadzeņu pakļaušanas elektroierīcei stundu pirms miega spēj uzlabot iemigšanu un miega ilgumu. Kā arī 81.3% respondenti atzīst, ka ir grūti atrauties no mobila telefona tieši pirms miega, jo ir vēlme izmantot sociālos tīklus un apvienoties savstarpēji virtuālā komunikācijā ar vienaudžiem (4.att.).



3.att. Jautājums "Vai Tu centies nelietot nekādas elektroniskās ierīces pirms gulētiešanas? " (Autores datu apkopojums)



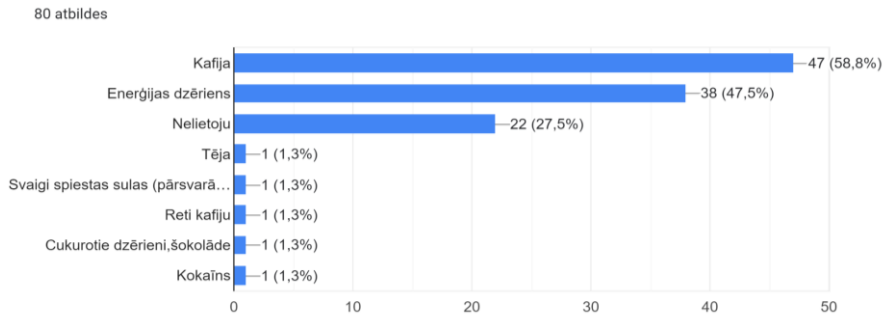
4.att. Jautājums "Vai naktī pirms miega ir grūti atrauties no telefona (vēlmes izmantot soc. tīklus utt.)? " (Autores datu apkopojums)

Datu analīze vēsta, ka 25% no respondentiem cieš no bezmiega. Atbildes uz jautājumu "Ko Tu dari, lai no bezmiega izvairītos?" bija sekojošas:

- neko nedaru;
- nezinu ko darīt;
- sadzīvoju ar bezmiegu;
- dzeru nomierinošas zāles, miega zāles, tabletes;
- palieku nomodā, līdz acis pašas neverās ciet;
- mēģinu iet gulēt ātrāk un ne par ko nedomāt;
- klausos audio grāmatas;
- nekas, ko esmu mēģinājusi(tiktoka skatīšanās, lasīšana, mācīšanās) nelīdz;
- cenšos pārstāt strādāt.

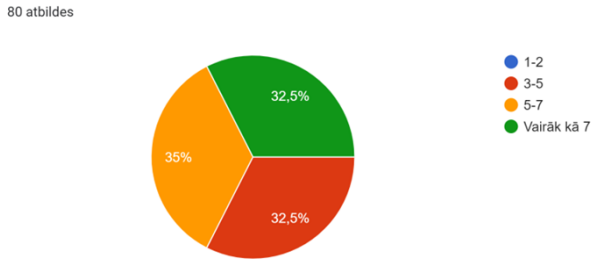
Visvairāk saņemtais risinājums bija nekā nedarīšana, jo jaunieši nezina, kas varētu palīdzēt atbrīvoties no bezmiega. Sadzīvošana var novest līdz nopietnākai problēmai kā pierašanai pie nelabvēlīgās situācijas un vienkāršai samierināšanās stadijai.

Respondenti (52,5%) vērtē savu miega kvalitāti kā vidēju. 42,5% domā, ka drīzāk nesaņem viņiem nepieciešamo miega daudzumu un 15% apzinās un pārliecinoši norāda, ka nesaņem vajadzīgo miega daudzumu. Pēc datiem var spriest, ka 38,8% jauniešu dažreiz izvēlās arī gulēt dienas laikā tādējādi cenšoties pārvarēt sagurumu vai kompensēt pazaudēto miega daudzumu nakts laikā. Citi miega vietā izvēlas enerģijas aizstājējproduktus, kā piemēram kafiju (58,8%) un enerģiskos dzērienus (47,5%). Kā veselīgāku alternatīvu ar dabīgo cukuru izvēlās dzert svaigi spiestas sulas. Savukārt, ir arī persona, kura lieto narkotiskas vielas - kokaīnu (5.att.). Kad tiek zaudēts miegs un persona sāk pie tā pierast, viņš atrod jaunas nodarbes, labvēlīgas vai nelabvēlīgas, ar ko aizpildīt laiku, kuru pavada nomodā šeit tas attiecās uz narkotikām.



5.att. Jautājums "Kādus enerģijas aizstājējproduktus lieto? " (Autores datu apkopojums)

Viens no galvenajiem faktoriem-stundu daudzums, kas pavadīts viedierīču klātbūtnē. Rezultāti ir ļoti līdzīgi: 3-5stundas pie datora vai telefona pavada 32,5% respondentu, 5-7stundas 35% aptaujāto un krietni pārsniedzot vēlamo daudzumu ekrāna aktivizācijas laiku 32,5% jauniešu pavada vairāk kā 7 stundas pie mobila tālruņa vai datora (6.att.).



6.att. Jautājums "Cik daudz stundas Tu dienā pavadi pie telefona un datora? " (Autores datu apkopojums)

Secinājumi

Pētījumā tika veikti šādi secinājumi:

1. Hroniska miega atņemšana var dramatiski ietekmēt jaunieša dzīvi, tostarp ietekmēt viņa garīgo labsajūtu un paradumus.
2. Viedtālruņi un citas ierīces, kas tiek izmantotas ap gulētiešanas laiku, samazina miega laiku.
3. Zilā gaisma traucē melatonīna ražošanu, apgrūtinot iemigšanu.
4. Labāku miegu var veicināt izvairīšanās no tādiem stimulantiem kā kafija, tēja, atspirdzinošie dzērieni un enerģijas dzērieni vakarā.
5. Miega pētījumi liek domāt, ka jaunietim ik vakaru nepieciešams astoņu līdz 9 stundu miegs.
6. Lielākā daļa jauniešu naktī guļ tikai aptuveni 6-7 stundas.
7. Atteikšanās no smadzeņu pakļaušanas elektroierīcei stundu pirms miega spēj uzlabot iemigšanu un miega ilgumu.
8. Ir daudz faktori, kas ietekmē miegu, tālākās pētniecības iespējas ir ļoti plašas.
9. Ir ļoti būtiski aktualizēt šo tēmu, jo miegs ir viena no dzīves svarīgākajām sastāvdaļām.

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Allagere, E. (2023). *Cecākā miega fizioloģe Kromvela slimnīcā.*

Bruka, D. (2018). *Miega veselības fonda priekšsēdētāja.*

Hosokawa, R, Tomozawa, R., Fujimoto, M., Anzai, S., Sato, M., Tazoe, H., & Katsura, T. (2022). *BMC Psychology, 10,* 254. https://doi.org/10.1186/s40359-022-00958-7

Malinauskas, B., Aeby, V. G., Overton, R. F., Carpenter-Aeby, T. & Barber-Heidal, K. (2007). A survey of energy drink consumption patterns among college students. *Nutrition Journal, 6,* 35. https://doi.org/10.1186/1475-2891-6-35

Nagata, J. M., Cortez, C. A., Cattle, C. J., Ganson, K. T., Iyer, P., Bibbins-Domingo, K., & Baker, F. C. (2022). Screen time use among US adolescents during the COVID-19 pandemic: Findings from the adolescent brain cognitive development study. *JAMA Pediatrics*, 176(1), 94-96.

Scott, M. J, El-Hassan, M, & Khan, A. A. (2011). Myocardial infarction in a young adult following the consumption of a caffeinated energy drink. *BMJ Case Reports.* https://doi.org/10.1136/bcr.02.2011.3854

Šonerte-Hirca, S. (2018). *Vācu biznesa dienas laikraksts Handelsblatt.* Düsseldorf: Verlag Handelsblatt Media Group

VIC Health (2018). *Miega veselības fonda pētījums.* Elektroniskais resurss [skatīts 18.03.2023]. Pieejams: https://www.vichealth.vic.gov.au/media-and-resources/media-releases/aussie-teens-forgo-sleep-for-screens

Elīza Ķirse. JAUMIEŠU IZVĒLE DZĪVOT PIE VECĀKIEM PĒC 20 GADU VECUMA

Ekonomikas un kultūras augstskola

Studiju programma "Kultūras vadība"

E-pasts: kirseeliza@gmail.com

Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Jaunieši vecumā no 20 līdz 25 gadiem nereti izvēlas dzīvot pie vecākiem, kas ļauj viņiem pavadīt savus pirmos pieaugušā cilvēka gadus komfortā, bez liekiem tēriņiem. Salīdzinot ar paaudzi, kas nāca pirms tam, tagad vecuma posmā no 30-40 gadiem vai agrāk, dzīve pie vecākiem nebija ilga, kur nu vēl ar papildus finansiālajiem līdzekļiem. 20 gadi cilvēkam bija brieduma laiks, kad jaunietis pārsvarā dzīvoja savrup, rūpējās par savu iztiku, kā arī nereti jau bija pēcnācēju gaidībās vai uzsāka nopietni domāt par ģimenes veidošanu. Mūsdienās 20 gadi cilvēkam ir tikai sākums - laiks sākt domāt, ko vēlas iesākt ar dzīvi un kurā karjeras virzienā, lai dodas. Papildus tam, mūsdienu jaunietis vecumā no 20 līdz 25 gadiem bieži vien vēl ir vecāku apgādībā, kas neļauj konkrētajai paaudzei iemācīties dzīves standarta lietas - finanšu menedžēšanu, to iegūšanu, cieņu pret vecākiem par sūro darbu. Līdz ar pienākumu trūkumu, parādās arī daudz vairāk brīvā laika, kuru jauniešo nevos izmanto, lai strādātu, bet gan, lai izbaudītu jaunību un notriektu labi pavadītu laiku. Protams, ir arī jaunieši, kuri strādā un pelna paši savu iztiku, neprasot vecākiem pabalstu, bet tāda sabiedrības daļa ir mazākumā. Saikne ar jauniešiem doto vecāku atbalstu un jauno paaudžu morāles un ētikas trūkumu ir neapšaubāma.

Pētījuma mērķis: Izprast iemeslus, kādēļ jaunieši vecuma grupā no 20 līdz 25 gadiem izvēlas dzīvot pie vecākiem, noskaidrot kā tas viņus ietekmē, kāda tas formē jauniešu paaudzi kopumā.

Pētījuma metodes: Teorētiskās - literatūras un interneta avotu izpēte; empīriskās - aptauja, pētījumā iegūto datu analīze.

Sasniegtie rezultāti: Tiek noskaidrots aptaujas respondentu viedoklis par dzīvi, iespējām un viedokļiem par dzīvi pie vecākiem, kā arī, apkopojot literatūras un interneta avotu datus tiek noskaidrots vai dzīve pie vecākiem ietekmē jauniešu ētiskās un morālās pasaules izmaiņas

Atslēgas vārdi: jaunieši; patstāvība; ētika; morāle

Ievads

Jaunieši pēc 20 gadiem mūsdienās iedalās divās daļās - vai nu dzīvo pie vecākiem vai arī īrē paši savu dzīvokli. Pētījuma mērķis ir saprast, kas like konkrētajai cilvēku grupai izlemt par savu dzīves vietu. Attiecoties uz paaudzi, kuri dzima 20. gadsimta vidū, viņi nereti tika spiesti atstāt vecāku mājas un meklēt patstāvīgu patvērumu, bet mūsdienās jaunieši mēdz dzīvot pie vecākiem krietni pēc 20 gadu sliekšņa. Tā laika paaudzei bija jārūpējas ne tikai par savu iztiku, bet arī par ģimenes finansiālo stāvokli. Cik daudz no saviem ienākumiem jaunieši pēc 20 gadiem iegulda savas ģimenes attīstība vai uzturēšana? Vai tiek dota konkrēta summa no vecākiem, kuru jaunieši var tērēt? Mūsdienu jaunatne finansiālo atbildību neizjūt kā agrāk. Kāpēc tā ir un no kā tas ir atkarīgs - tas ir galvenais izziņas mērķis. Nākot jaunām paaudzēm, ir jāsaprot, kā dzīvošana savrup un dzīvošana ar vecākiem ietekmē jaunieša attīstīšanos kā indivīdam. Pētot jaunākās paaudzes, ir redzams, ka bērni un jaunieši kļūst par pārlieku jūtīgiem un namāk patstāvīgi par sevi parūpēties, informācija, kuru viņi uzņem nav pietiekama, lai uzsāktu patstāvīgu dzīvi. Šāda situācija ievieš draudus nāmajām paaudzēm. Lai to izprastu tiks pielietota tiešā kontakta aptajua, rakstveida aptaja, kā arī tiks izmantoti zinātniski pētījumi par konkrēto tēmu.

Pētījuma mērķis bija izprast iemeslus, kādēļ jaunieši vecuma grupā no 20 līdz 25 gadiem izvēlas dzīvot pie vecākiem, noskaidrot kā tas viņus ietekmē, kāda tas formē jauniešu paaudzi kopumā. Lai sasniegtu šo mērķi, tika izvirzīti šādi uzdevumi: atlasīt, izpētīt un izprast materiālus par konkrēto tēmu, kā arī veikt aptauju par jauniešu izvēli dzīvot pie vecākiem pēc 20 gadu vecuma.

Analītiskais apskats

Balstoties uz Bērnu tiesību aizsardzības likuma 1. nodaļas 3. panta (Latvijas Vēstniesis, 1998), jaunietis līdz 18 gadu vecumam ir nepilngadīgs un viņam ir jābūt gan valsts, gan aizbildņu atbalstam bez nekādas diskriminācijas. Līdz 18 gadu vecumam nepilngadīgā persona ir tiesīga uz finansiālo atbalstu, nodrošinātu izglītību un izaugsmi, kas atbilst jaunieša labākajiem attīstības principiem. Pēc 18 gadu vecuma cilvēks ir pieaudzis un finansiālais atbalsts no vecākiem vai aizbildņa vairs nav obligāts, kā arī valsts vairs nepiešķir tādu atbalstu, kāds ir līdz 18 gadu vecumam, ja vien ir kādi izņēmumi.

Neskatoties uz to, ka vecāku vai aizbildņa finansiālais atbalsts nav obligāts pēc 18 gadiem, jaunieši tā pat saņem uzturnaudu no vecākiem. Iesākot studijas, šāda prakse kļūst retāka, bet tā pat liela daļa saņem finansiālo atbalstu. Mūsdienu vecāki ir kļuvuši daudz empātiskāki attiecībā pret savu bērnu audzināšanu. Kas attiecas uz jauniešiem vecuma posmā no 20 līdz 25 gadiem, kuri studē, liela daļa turpina vēl joprojām saņemt vecāku vai aizbildņu finanansiālo atbalstu un turpina dzīvot vecāku mājās. Ja to salīdzina ar iepriekšējām paaudzēm, šāda situācija būtu nepieņemama, jo liela daļa studentu sāka patstāvīgu dzīvi līdz ar studijām vai pat ātrāk, strādājot finansiāli noturīgā darba vietā un jau domājot par ģimenes attīstību. Neskatoties uz to, ka vecāki vai aizbildņi vēlas nodrošināt saviem pēcnācējiem drošas mājas un pēc iespējas lielāku atbalstu, tomēr šis atbalsts nereti arī rezultējas ar jauniešu attīstības stagnēšanu, kas neļaus konkrētajiem cilvēkiem attīstīties kulturālā, ētiskā un emocionālā veidā, radot jauno paaudzi neiecietīgus, nepieklājīgus, nespējīgus izvērtēt vērtības un bez īstas pieredzes patstāvīgā dzīvē, bez iemaņām pārvaldīt savas finanses.

Balstoties uz Eurostat aptauju (2018), mūsdienās jaunieši izvācas no vecāku dzīvesvietas vidēji 27 gadu vecumā, kamēr lielai daļai bijušo paaudžu pārstāvjiem ap to vecumu bija jau nodibinātas ģimenes un pilnībā patstāvīga dzīve. Katrai tautai ir savi dati par jauniešu izvākšanos no vecāku dzīvesvietas, bet balstoties uz iepreikš minēto aptauju, Latvija ierindojas 14. vietā starp citām Eiropas Savienības valstīm šī jautājuma ziņā.

Lielākais iemesls jauniešu vecuma posmā no 20 līdz 25 gadiem palikšanai līdz konkrētam brīdim vecāku dzīvesvietā ir komforts un finansiālais stāvoklis. Studenti nesaredz vajadzību uzsākt atsevišķu dzīvi, ja ir dzīvesvieta, par kuru var nemaksāt, kā arī vienmēr kāds ir parūpējies par pārtiku. Cilvēkiem konkrētajā vecuma posmā nav tik lielas atbildības izjūtas un uz viņu pleciem nebalstās tik lieli pienākumi kā cilvēliem, kuri ir uzsākuši patstāvīgu dzīvošanu. Tas liek domāt, ka mūsdienu cilvēku attīstība, izaugsme un ētika ir stipri ierobežota un degredēta, ko var redzēt arī sazinoties ar jauniešiem.

Neskatoties uz to, ka mūsdienās cenas ir augušas, balstoties uz inflāciju un valsts finansiālo stāvokli, tomēr jauniešiem būtu jāiemācās izvērtēt budžets, pareizi apieties ar finansēm un saprātīgi plānot savu laiku, kā arī paralēli attīstīt sevi emocionālā un kulturālā veidā. Cilvēki vecumā no 20 līdz 25 gadiem, ar izņēmumiem, nav ieinteresēti tādā attīstībā. Pasaules ideoloģijai mainoties, mainās arī cilvēku vērtības. Katrs ir kļuvis egocentriskāks, savtīgāks un domā tikai par pašlabuma meklējumu, neraugoties apkārt uz esošo sitāciju tautas attīstības ziņā. Morāles un ētikas normas ir kļuvušas svešas. Tas ievieš bailes un satricina ideju par nākošajām paaudzēm.

Patstāvīga dzīve cilvēku attīsta vairākos veidos. Tas ļauj attīstīties individuāli, iemāca atbilstoši attiekties pret finansēm un like vairāk strādāt, lai nopelnītu iztiku. Jaunieties vecāku mājā nav

spiests nevienu finansiāli atbalstīt, izņemot, ja ir nepieciešams piepildīt savas vēlmes. Jauniešu dzīves vēlmes un ambīcijas iet pretrunā ar viņu dzīvesveidu zem vecāku jumta. Neizprotot patstāvīgas dzīves šķēršļus un pienākumus cilvēks nespēj ātri integrēties tādā pasualē.

Neskatoties uz to, ka mūsdienu jauniešu paaudze morāli, ētiski un darba ziņā krasi atšķiras no citām paaudzēm, vecāki un aizbildņi izvēlas neveikt nekādu spiedienu uz saviem bērniem par patstāvīgas dzīves uzsākšanu, vēlot tikai to labāko saviem pēcnācējiem, nemaz nepadomājot par to, ka ilgtermiņā tas var nest ļaunu cilvēka izaugsmei. Jaunieties, kurš nav vērsts uz pašizaugsmi un strādāšanu nevar būt informēts, ka no tā sastāv lielākā daļa pieaugušo dzīves, dzīvojot utopijā, ka mūždien viņiem pienāksies kaut kas, par ko viņi nav cītīgi strādājuši.

Lai gan liela daļa studentu izvēlas dzīvot pie vecākiem, vairāk kā puse apgalvo, ka vēlas izvākties un uzsākt patstāvīgu dzīvi. Konkrētā cilvēku grupa nav apmierināti ar savu ikdienu, dzīvojot kopā ar vecākiem, vēloties vairāk brīvības un mazāk sadzīves ķildu. Divām paaudzēm dzīvojot ilgstoši kopā var rasties ideju konflikti par parastām ideoloģijām vai tēmām, kas kopējo mikrosistēmu veido negatīvu un ietekmē jaunieti slikti. Toties daudzi, kuri dzīvo pie vecākiem vecuma posmā no 20 līdz 25 ir tendēti uz pašizaugsmi, attīstību un finasniālo brīvību, izmantojot vecāku atbalstu ar pajumtes nodrošināšanu, bet esot finansiāli neatkarīgas, studējošas un strādājošas personas, veidojot kapitālu savam nākamajam dzīves posmas, dzīvojot atsevišķi no vecākiem. Ir arī jaunieši, kuri turpina dzīvot pie vecākiem, nestudējot. Latvija tie ir aptuveni 15% cilvēku, balstoties uz EXCOLO Latvia pētījuma (2016). Daļa no jauniešiem vecuma no 20 līdz 25 gadiem palīdz vecākiem finansiāli, nodrošinot daļu no sadzīves un pārtikas precēm, neizjūtot spiedienu, ka to liek darīt vecāki, bet tikai savu ētisko pienākumu dēļ. Par tādiem pirkumiem netiek atgriezta nauda. Pusei no jauniešiem tiek dota "kabatas nauda", kamēr norisinās studijas. Cilvēks nespēj iemācīties pareizi apieties ar un pelnīt savus līdzekļus.

Pētījuma metodoloģija

Pētījuma ietvaros tika veikta interneta avotu atlasīšana un izpēte. Tā ļāva apskatīt konkrēto tēmu no dažādām prizmām, kā arī padziļinātāk izprast jauniešu emocionālā stāvokļa iemeslus, tā arī deva stastistiku. Lai izprastu jauniešu vecuma grupā no 20 līdz 25 personīgo pieredzi, tika veikta elektroniskā aptauja internetā anketas formā. Tajā respondentiem tika uzdoti 13 jautājumi saistībā ar dzīvi pie vecākiem, izvēlēt sakarā ar to un savju personīgo pieredzi. Respondenti bija vecumā no 20 līdz 25 gadiem. Anketa tika veidota *Google Forms* platformā. To aizpildīja 40 personas.

Pētījuma rezultāti

Uz jautājumu vai respondenti vēl joprojām dzīvo vecāku dzīvesvietā, 72.5% atbildēja, ka dzīvo, toties 27,5% dzīvo ārpus vecāku dzīvesvietas. Respondenti uz jautājumu vai viņiem vecāki dot "kabatas naudu" atbildēja vienādi - 50% dod, 50% nedod. Par "kabatas naudas" summu respondenti varēja atbildēt ar jau dotajām summām vai ierakstīt kādu citu. 50% respondentu "kabatas nauda" netiek dota, 5 respondentiem tiek doti 50 EUR, vienam vecāki piešķir 400 EUR mēnesī, citam piešķir 200 EUR mēnesī, bet pārsvarā vecāku dotā summa ir no 5 līdz 25 EUR.

Uz jautājumu, kāpēc respondenti dzīvo pie vecākiem, lielākā daļa jeb 40% atbildēja, ka nav līdzekļu atsevišķai dzīvesvietai, 22,5% nedzīvo pie vecākiem, 15% apgalvo, ka neredz vajadzību pārvākties, toties pārējiem respondentiem iemesls neizvākties no vecāku mājām ir saistīts ar studijām un ērtībām.

Aptaujas respondenti, kuri ir vecuma grupā no 20 līdz 25 gadiem uz jautājumu vai viņi finansiāli palīdz ģimenei (tas sevī iekļauj neregulāro maksājumu daļēju nosegšanu - pārtikas produkti,

sadzīves piederumi u.c.) atbildēja, ka 67,5% nepalīdz finansiāli, toties 32,5% palīdz.

Uz jautājumu vai respondenti domā izvākties no vecāku mājām lielākā daļa jeb 87,5% atbildēja, ka jā, bet 12,5% atbildēja, ka neplāno izvākties no vecāku dzīvesvietas.

Lai iegūtu nelielu ieskatu, cik jaunieši ir gatavi patstāvīgai dzīvei, tika uzdoti divi jautājumi, kuri ir sasitīti ar ikdienas prasmēm. Uz šo jautājum varēja atbildēt norādot uz ciparu skalā no 1 līdz 10 (1 ir ļoti vājš/slikt, 10 ir izcils).

Uz jautājumu, cik respondenti ir patstāvīgi lielākā daļa jeb 35% atbildēja ar 8, ar 9 atbildēja 15%, toties ar 10 atbildēja 10%. Par mazāk patstāvīgiem sevi uzskatīja 22,5% respondentu, kuri atbildēja ar 7, 5%, kuri atbildēja ar 6, 10%, kuri atbildēja ar 5 un 2.5%, kuri atbildēja ar 4.

Respondentiem tika lūgts novērtēt savas kulinārijas prasmes skalā no 1 līdz 10. 20% uzskata, ka ir izcili pavāri atbildot ar 10, 15% atbildēja ar 9, 17,5% atbildēja ar 8, 7,5% atbildēja ar 7, 5% atbildēja ar 6, 12,5% atbildēja ar 5, 10% atbildēja ar 4, 2,5% atbildēja ar 3 un 10% atbildēja ar 2.

Uz jautājumu, kāpēc respondenti vēlas izvākties no vecāku dzīvesvietas, 25% atbildēja, ka jau ir izvākušies, 25% atbildēja, ka vēlas dzīvot neatkarīgi no vecākiem, 27,5% vēlas uzsākt jaunu dzīves posmu, 12,5% atbildēja, ka vēlas izvākties, jo vēlas būt patstāvīgi, 5% atbildēja, ka vēlas pavadīt mazāk laika ceļā un 5% atbildēja, ka vēlas izvākties, jo nepatīk dzīvot pie vecākiem.

Respondenti uz jautājumu vai viņi strādā darbā, kur tiek maksāta vismaz minimālā alga atbildēja ar 70% jā un 30% nē. Uz jautājumu vai respondentiem ir gana lieli ienākumi, lai dzīvotu atsevišķi 80% atbildēja, ka nav, toties 20% atbildēja, ka ir. Tikai 5% no respondentu vecāki izdara spiedienu saistībā ar izvākšanos. Beidzamajā jautājumā respondenti brīvi varēja atbildēt uz jautājumu, kā viņi jūtas dzīvojot pie vecākiem. Tika saņemtas 40 atbildes, kuras variējās starp pozitīvām un negatīvām.

Secinājumi

Saistību starp dzīvi pie vecākiem un jauniešu uzvedības principiem ir grūti noteikt, jo tā ir katram subjektīva tēma, kā arī par to nav veiktu gana daudz pētījumu. Bet, veicot šo izpēti var secināt, ka jaunieši vecuma posmā no 20 līdz 25 gadiem izvēlas dzīvot pie vecākiem komforta un finansiālo apstākļu dēļ. Atbildības trūkuma dēļ jaunieši ir kļuvuši gausāki un apātiskāki. Tikai neliela daļa studentu aktīvi strādā, lai nodrošinātu sev stabilus ienākumus, ja ne lai dzīvotu atsevišķi no vecākiem, tad lai nepaļautos tikai uz vecāku doto "kabatas naudu"

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Eurostat (2018). *Questionnaire"Estimated average age of young people leaving the parental household".* Elektroniskais resurss [skatīts 10.03.2023.]. Pieejams: https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/EDN-20190514-1?inheritRedirect=true&redirect=%2Feurostat%2F

EXCOLO Latvia (2016). *Pētījums "Latvijas jauniešu iesaiste uzņēmējdarbībā".* Elektroniskais resurss [skatīts 10.03.2023.]. Pieejams: https://www.izm.gov.lv/lv/media/4009/download

Latvijas Vēstniesis (1998). *Likumprojekts "Bērnu tiesību aizsardzības pamatlikums (1997)."* Elektroniskais resurss [skatīts 10.03.2023.]. Pieejams: https://www.vestnesis.lv/ta/id/31287

Nora Laurīte[1], Alise Kristīne Egle[2]. STRESA VADĪŠANA PASĀKUMU PRODUCĒŠANAS NOZARĒ

Ekonomikas un kultūras augstskola

Studiju programma "Kultūras vadība"

E-pasti: [1]nora.laurite@gmail.com, [2]aliseegle@gmail.com

Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Pasākumu producēšana ir būtiska kultūras jomas daļa, kas gadu gaitā ir kļuvusi arvien pieprasītāka un sniedz darbavietas kultūras nozares speciālistiem. Globāli pasākumu producēšanas industrija ir viena no strespilnākajām nozarēm darba tirgū, tāpēc ir ļoti svarīgi izprast šīs profesijas darba specifiku. Cilvēki mēdz saskarties ar stresu gan ikdienā, gan darba vidē, tapēc ir būtiski izprast, kā pārvaldīt stresu. Pēcpandēmijas periodā sabiedrība arvien vairāk izjuta vēlmi patērēt kultūras pasākumus, taču Covid 19 ietekmēja ne tikai kultūras dzīves norisi, bet arī cilvēka stresa noturību un stresa vadīšanu vadīšanu. Sākot gūt pieredzi pasākumu producēšanas jomā un ieskatoties darba ikdienā, darba autorēm ir aktuāli izpētīt stresa vadīšanu, lai efektīvi progresētu pasākumu producentu tirgū.

Pētījuma mērķis: Noskaidrot stresa vadīšanu pasākumu producenta darba ikdienā un pasākumu producēšanas nozarē.

Pētījuma metodes: Pētījuma ietvaros tika intervēti trīs producēšanas nozares pārstāvji. Tika izmantota transkripcijas metode.

Sasniegtie rezultāti: Pētījuma rezultāti tiks prezentēti konferences laikā

Atslēgas vārdi: stresa vadīšana; pasākumu producēšana; kultūras nozare.

Ievads

Pasākumu producēšana ir dinamiska un radoša nozare, kas sniedz iespēju pasākumu producentam strādāt gan ideju lidojuma virpulī, gan konkrētos atbildības rāmjos. Lai gan šī nozare var būt aizraujoša un sniegt pozitīvas emocijas, tā var būt arī neticami saspringta un nozares speciālisti strādā intensīvā spiedienā un saspringtos termiņos. Pasākumu producēšanas profesionāļiem bieži ir uzdots vienlaikus pārvaldīt vairākus projektus, risināt neparedzētas izmaiņas un strādāt garas darba stundas ne tikai darba dienās, bet arī brīvdienās. Šie faktori var veicināt augstu stresa un izdegšanas līmeni nozarē. Pēdējos gados arvien vairāk tiek atzīts, cik svarīgi ir spēt vadīt stresu darbavietā un darba ikdienā. Stress ietekmē ne tikai indivīda pašsajūtu, bet var ietekmēt arī viņa darba rādītājus un produktivitāti, tāpēc pasākumu producēšanas speciālistiem ir būtiski izstrādāt efektīvas stratēģijas stresa pārvaldībai. Stresa pārvarēšana un noturības stabilizēšana ir būtisks aspekts veselīga un produktīva darbaspēka saglabāšanai pasākumu organizēšanas un producēšanas nozarē. Efektīvas stresa pārvarēšanas stratēģijas var palīdzēt profesionāļiem būt mērķtiecīgiem, motivētiem un izturīgiem, vadot komandu un saskaroties ar sarežģītām situācijām.

Tomēr daudziem pasākumu nozares profesionāļiem var nebūt pieejamu resursu vai zināšanu, kas nepieciešamas, lai efektīvi pārvaldītu stresu. Topošajiem nozares profesionāļiem ir būtiski izparst stratēģijas, ko viņi var izmantot stresa pārvarēšanai un vadīšanai. Tādējādi, uzsākot darbību pasākumu producēšanas sfērā, iespējams jau laicīgi pielietojot attiecīgās stratēģijas, novēršot stresa faktorus un mazinot spriedzi darbā.Veicot literatūras un informācijas avotu izpēti, kā arī analizējot intervijas ar pasākumu producēšanas nozares speciālistiem, šajā pētījumā darba autores

aprakstīs stresa faktorus ar kuriem saskaras pasākumu producenti un visefektīvākās stratēģijas stresa vadīšanai šajā nozarē.

Analītiskais apskats

Stress ir cilvēka dzīves ikdienas neiztrūkstoša sastāvdaļa, taču tas atšķiras pēc iedarbības un dažādām tā izpausmēm. Stress var būt gan pozitīvs, gan arī negatīvs. Raugoties no pozitīvās puses, zināms spiediens var uzlabot darbu un radošo aktivitāti, jo prāts darbojas ātrāk un uztveres spējas ir paaugstinātas. Negatīvo stresu iztēloties nav grūti, simptomi var ietvert garīgo un fizisko nogurumu, muskuļu spriedzi, galvassāpes, kuņģa problēmas, bezmiegu un vēl daudz ko citu, tieši tapēc ir svarīgi izprast kā kontrolēt stresu, lai tā iedarbība būtu pozitīva un nekaitīga veselībai. (Geiselharts & Hofmane-Burkarte, 2003)

Darba vidē stress var izpausties dažādos veidos, un cilvēki ar dažādām personības iezīmēm to var piedzīvot atšķirīgi. Šī faktora iespaidā ir svarīgi izprast ar stresu saistītu apdraudējumu, lai no tā vieglāk un efektīvāk izvairītos vai nesaskartos vispār. Pasaules veselības organizācijas Darba Veselības un organizāciju intitūts izstrādāja deviņas ar stresu saistītu apdraudējumu kategorijas darba vidē. (Ozoliņa-Nucho & Veidnere, 1999)

1. tabula. Stresa faktori darbā (Avots: Zakriževska-Belogrudova, 2021)

Kategorija	Faktori
Darba saturs	– vienmuļi, nepietiekami stilmulējoši, bezjēdzīgi uzdevumi – daudzveidības trūkums – nepatīkami udzevumi – aversīvi uzdevumi
Darba slodze un darba temps	– pārāk lēns temps vai pārāk maz darāmā – darbs pakļauts spēcīgai laika kontrolei
Darba stundas	– stingrs neelastīgs darba grafiks – garas un nogurdinošas stundas – neprognozējams darba grafiks – slikti izstrādāts darba grafiks
Dalība un kontrole	– nav iespēja piedalīties lēmumu pieņemšanā – kontroles trūkums
Karjeras attīstība, statuss un atalgojums	– nedrošība darbā – karejeras izredžu trūkums – negaidīts vai straujšs karjeras paaugstinājums – darbs ar zemu sociālo novērtējumu – neregulārs un neparedzams atalgojums – neskaidra vai negodīga darba izpildes novērtēšana – kvalifikācijai neatbilstošs darbs
Loma organizācijā	– neskaidra loma, nav skaidru amata pienākumu – lomu pārklāšanās, konfliktējošas lomas darbā – liela atbildība par padotajiem vai klientiem – nepārtraukta palīdzība klientiem vai kolēģiem/padotajiem

Starppersonu attiecības	– nepietiekama uzraudzība un mentorings – konfliktējošas attiecības darba kolektīvā – iebiedēšana un vardarbība – izolēts darbs – nav saskaņota sistēma problēmu risināšanai
Organizācijas kultūra	– slikta un nepietiekama komunikācija – neprofesionāla vadība – neskaidri organizācijas mērķi, vērtības un vīzija
Darba un privātās dzīves līdzsvars	– konfilktējošas darba saistības ar privātās dzīves balansu – atbalsta trūkums sadzīves problēmām darbā – atbalsta trūkums darba problēmām mājās

Šie ir tikai daži no faktoriem, kas var izraisīt stresu darba vidē. Ir svarīgi atzīt, ka katrs cilvēks ir atšķirīgs, un stresa iemesli var būt individuāli, tāpēc ir svarīgi saprast, kādi faktori izraisa stresu un meklēt veidus, kā to novērst vai mazināt (WHO, 2020).

Stress eksistē visās darba sfērās, tas attiecas arī uz pasākumu producēšanas darba ikdienu. Pasākuma producenta ikdienas darbs var atšķirties atkarībā no konkrētā pasākuma veida un lieluma, pie kura tiek strādāts. Darba process ietver dažādus uzdevums, kā piemēram: pasākuma plānošana, budžeta sastādīšana, komunikācija ar klientiem, trešo pušu iesaistīšana, pasākuma menedžēšana. pasākuma novērtēšana un atgriezeniskā saite. (Linton, 2022)

Pasākumu producēšana pēdējo desmit gadu laikā gandrīz katru gadu tiek ierindota starp 10 saspringtākajām profesijām. Starptautiskos pētijumos un aptaujās pasākumu producēšana ierindojas pat starp piecām saspringtākajām darbavietām ieskaitot profesijas, kurās pastāv augsts trauma un nāves risks. Šī profesija pieder ārkārtīgi dinamiskas un mainīgas industrijas. Īpaši kopš COVID-19 uzliesmojuma nozares pārstāvjiem nācās veikt izmaiņas un pielāgošanās procesus mainīgajiem apstākļiem. Cilvēku neitekmējošu faktoru un nebeidzamo pārmaiņu rezultāts var būt ārkārtīgi sarežģīts un apgrūtinošs..Līdz ar to pasākumu industrija ir visnotaļ neprognozējama, kas savukārt pasākumu producentu darbu padara visai saspringtu un trauksmainu. (Gurgaon, 2022)

Pasākuma producentam jābūt fleksiblam un jāmāk ātri pielāgoties gan cilvēkiem, gan situācijām. Katram pasākumam un tā norises vietai ir savas īpatnības - kā labās, tā sliktās. Tās jāmāk pieņemt un pielietot veiksmīgai pasākuma izstrādei. Ir svarīgi šī procesa laikā neizdegt un pielietot dažādas efektīvas stresa vadīšanas metodes stresa mazināšani. (Gillett & Sheehan, 2016)

- *Priotitāšu noteikšana un plānošana*. Ir svarīgi ranžēt uzdevumu, pamatojoties uz to svarīgumu un steidzamību. Izmantojot projektu pārvaldības rīkus, ir iespējams kvalitatīvāk uzturēt kārtību un sekot līdzi notiekošajam.Plānošana var mazināt pēdējā brīža stresu un novērst negaidītu problēmu rašanos. (Sitapara, 2017)
- *Uzdevumu deliģēšana*. Piešķirot uzdevumus un uzticoties komandas dalībniekiem darbs var tikt paveikts efektīvi un iekļaujoties termiņos. Efektīva deleģēšana var palīdzēt pārvaldīt darba slodzi un novērst izdegšanu. (Sitapara, 2017)
- *Pārtraukumu ievērošana*. Pārtaukumu un atslodžu veikšana ir efektīvs veids kā atlābināties no darba dienas steigas. Tos svarīgi ievērot visas dienas garumā, lai dotu prātam, ķermenim iespēju atpūsties, uzlādēties. Īsas pastaigas, fiziskas aktivitātes, meditācija mazina stresu un uzlabotu koncentrēšanos. (Sitapara, 2017)
- *Komunikācija*. Saziņa ir būtiska pasākumu veidošanā. Pārliecinoties, par skaidrām un notiektām saziņas niansēm ar komandas dalībniekiem, piegādātājiem un klientiem ir potenciāli vieglāk veikt darba pienākumus un mazināt iespējamo stresu. Komunicējot ar

visiem pasākumā iesaistītajiem un pārliecinoties, ka viss norit pēc plāna, ir efektīvāk novērst nevēlamu miskomunikāciju un izrietošos stresa faktorus. (Colston, 2017)

- *Ekspektāciju uzstādīšana*. Svarīgi uzstādīt reālistiskas ekspektācijas sev un citiem, kas iesaistīti pasākumā. Pasākuma tapšanas procesā un pašā pasākumā var rasties negaidīti izaicinājumi, tāpēc jābūt gataviem pielāgoties, adaptēties pēc vajadzības. (Colston, 2017)

Šajā uzskaitījumā darba autores apkopoja piecas stresa vadīšanas metodes stresa mazināšanai un tā novēršanai, lai uzlabotu darba produktivitāti.

Pētījuma metodoloģija

Pētījuma datu ievākšanai tika izmantota intervijas transkripcijas metode, kas sastāveja no 8 jautājumiem. Tika intervēti trīs kultūras nozares speciālisti un, veicot intervēšanu, bija svarīgi noskaidrot intervējamo redzējumu, viedokli un uz personīgu pieredzi balstītas atziņas, saistībā ar pasākumu producēšanu un stresa vadību šajā nozarē. Informācijas iegūšanai izmantojām lieratūras avotus kā arī esošos interneta resursus un pieejamos datus.

Pētījuma rezultāti

Darba ietvaros, darba autores veica interviju ar trīs kultūras nozares speciālistēm, gūstot atbildes uz interesējošiem jautājumiem un rodot atziņas par pasākuma producenta darba ikdienu. Intervētas tika Communication Art uzņēmuma vadītāja, svētku režisore Vivita Leismane, Latvijas Nacionālās operas un baleta producente (2014-2020) Kristīne Zvirbule un LKK studiju programmas "Mākslas institūciju pārvaldība" nodaļas vadītāja Gita Endele.

1. Kā Jūs un Jūsu komanda vadāt stresu pasākumu producēšanas laikā?

Atbildot uz jautājumu par stresa vadīšanu pasākuma producēšanas laikā, Vivita Leismane atdzīst, ka producenta virsuzdevums, kā projekta vadītājam, ir saplānot visu tā, lai komandai nav stresa, lai visi zina kas viņiem ir jādara un visi var izbaudīt pasākumu. Vivita uzskata, ka arī joki un humors ir tie, kas spēj kliedēt stresu. Arī Kristīnes Zvirbules atbildes pamatideja bija līdzīga kolēģei, papildinot, ka komandu ir nepieciešams iedrošināt, nomierināt un redzēt situācijas kopbildi.

2. Vai Jums ir kādas konkrētas metodes, kas tiek veiktas, lai samazinātu stresu un uzlabotu produktivitāti?

Atbildot uz šo jautājumu, Kristīne Zvirbule teic, ka ir svarīgi kontrolēt sirdsdarbību ar elpošanu, ja ir kaut kāda negaidīti kritiska situācija, un nekādā gadījumā nevar atļauties pacelt balsi pret saviem darbiniekiem vai iesaistītajām pusēm. Turpretī, Vivita intervijā minēja, ka ar komandu pirms pasākuma vienmēr mierīgi iziet cauri scenārijam, izrunā visus iespējamos draudus, problēmas, tehniskās ķibeles, padomā par plānu a, b un arī c.

3. Vai Jums ir pieredze ar to, kā stress tiek ietekmēts atkarībā no pasākuma veida (piemēram, konference, koncerts, korporatīvie pasākumi)?

Šis jautājums tika uzdots, lai noskaidrotu speciālistu viedokli par stresa ietekmi, atkarībā no pasākuma veida. "Ja ir stress, tad ir stress. To nevar īpaši iedalīt kaut kādos pasākumu rāmjos. Viss atkarīgs no cilvēka un viņa stresa izturības līmeni. Strādājot ar pasākumiem, ir jābūt gatavam visam. Stresa neizturīgajiem šai nozarē būtu grūti strādāt."uzskata svētku režiskore Vivita. Uz šo jautājumu īsāku un konkrētāku atbildi sniedz bijusī Latvijas Nacionālās operas un baleta producente Kristīne sakot, ka: "Nē, nedomāju, ka te ir kādas īpašas atšķirības."

4. Kā Jūs rīkojaties, ja notiek negaidītas problēmas pasākuma laikā un kādas stratēģijas izmantojat, lai samazinātu stresu konkrētajā brīdī?

Šī jautājuma mērķis bija noskaidrot veidus, kā rīkoties pasākumu producēšanā bieži sastopamās negaidītās situācijās vai problēmās. Kristīne Zvirbule ieteic izvērtēt problēmas ietekmi uz kopējā pasākuma fona, attiecīgi rīkojoties un redzot kopbildi. Ja nepieciešams, jāliek lietā iepriekš risku analīzē izsvērtie B, C scenāriji. Savkārt, Vivita Leismane iesaka problēmsituācijās mēģināt saglabāt mieru un rast loģisku risinājumu.

5. Kādu atbalstu un resursus nodrošināt savai komandai, lai palīdzētu pārvarēt stresu un saglabātu enerģiju?

Uz šo jautājumu producente Kristīne atbild, ka cieņpilna un pieklājīga attieksme pret cilvēku kā personību, pret cilvēka laiku un personīgo dzīvi ir labs sākums visām profesionālām attiecībām. Stresu var pārvaldīt kopīgiem spēkiem, ja darbinieki neko neslēpj un uzticas. "Communication Art" vadītāja Vivita atdzīst, ka svarīgi ir komunicēt ar komandu, uzturēt pozitīvu garu, parūpēties, lai komanda ir labi izgulējusies, paēdusi, padzērusi un jūtas labi.

6. Kā Jūs veidojat savu laika plānošanu un, kādi instrumenti Jums ir palīdzējuši to organizēt?

Šī jautājuma ietvaros Vivita Leismane atbild, ka plāno procesu un laiku, saliekot pasākuma pamatu un tad komandā sadalot atbildības. Atbildīgā pienākums ir regulāri kopējā saziņas platformā dalīties ar jaunumiem, kurus pasākuma producents pārrauga, vedot komandu uz gala rezultātu. Kā svarīgu palīgrīku pasākuma organizēšanā un laika plānošanā Kristīne Zvirbule atklāj kalendāru - visus plānus un darbus rakstot tajā.

7. Jūs atpūšaties un uzlādējat savas baterijas pēc aizņemtas pasākumu producēšanas sezonas?

Šī jautājuma ietvaros, darba autores vēlējās noskaidrot paņēmienus kā gūt "restartu" un spēku jauniem producēšanas darbiem. Kristīnes Zvirbules gadījumā tas ir kvalitatīvs un ieplānots laiks ar ģimeni, kā arī savu hobiju īstenošana. Vivita Leismane atbildot uz jautājumu izceļ, ka pēc pasākuma seko producēšanas nobeiguma darbi. Tiek īstenota atgriezeniskās saites tikšanās ar komandu, dažādu mantu atgādāšana, pēdējie rēķini un citas svarīgas lietas, kas jāspēj novest līdz gala realizācijai. Vivita min, ka ir svarīgi būt šeit un tagad, un ieklausīties sevī, un savā ķermenī, lai saprastu kā sevi atjaunot pēc intensīva darba. Ķermenis visu pasaka priekšā, tik ir svarīgi apstāties un ieklausīties.

8. Kā Jūs balansējat stresu darba ikdienā, lai tas neietekmētu privāto dzīvi?

Uz darba autorēm interesējošo astoto jautājumu Vivita Leismane atbild, ka darbs ir darbs, mājas ir atpūta. Ja to tā var nodalīt, tad viss ir kārtībā. Vivita iesaka nesadedzināt sevi, bet darīt tik, cik resursi ļauj. Un ja tā var, tad arī parādās kaifs no darba, ko dari. Uz šo jautājumu ļoti sirsnīgu atbildi sniedz Kristīne Zvirbule: "Visi esam cilvēki, darbu nevar vienmēr izslēgt no galvas, tāpēc arī tas ietekmē privāto dzīvi, bet jo ilgāk strādā profesijā, jo vairāk saproti savas personas maznozīmīgumu un to, ka darbā neviens, itin neviens, nav neaizvietojams. Tas iedod labu perspektīvu darīt lietas labi, bet nepārstrādāties, jo vienīgie, kam tu esi neaizvietojams, ir tavi ģimenes locekļi."

Secinājumi

Veicot literatūras avotu izpēti un apkopojot sniegtās atbildes uz intervijas jautājumiem, lai veiksmīgi turpinātu veidot karjeru pasākumu producēšanas nozarē, tika izdarīti šādi secinājumi:

1. Pasākuma producenta profesija ir strespilna. Jāmāk strādāt ne tikai ar sevi un sava stresa vadību problēmsituācijās, bet arī jāturpina veiksmīgi vadīt komanda un pasākuma gaita.

2. Stress var būt gan pozitīvs (eistress), gan arī negatīvs (distress). Negatīvo stresu ieteicams praktizēt vadīt, taču pozitīvais stress var uzlabot radošo aktivitāti un veicināt produktivitāti.
3. Darba vidē stress var izpausties dažādos veidos, un cilvēki ar dažādām personības iezīmēm to var piedzīvot atšķirīgi, tāpēc ir svarīgi analizēt savus stresa procesus un to produktīvu vadību.
4. Producenta darbā svarīga priotitāšu noteikšana un plānošana, uzdevumu deliģēšana, pārtraukumu ievērošana, komunikācija, ekspektāciju uzstādīšana.
5. Balstoties uz intervijām, darba autores secina, ka pasākuma producentu skatījumi uz darba ikdienu var atšķirties, taču svarīgi piekopt biežu komunikāciju ar komandu, klientu, iesaistītajām pusēm. Svarīgi pavadīt laiku ar ģimeni un veltīt laiku sev, lai mazinātu stresa faktorus ikdienas darbā.
6. Veicot interviju ar Communication Art uzņēmuma vadītāju, svētku režisori Vivitu Leismani darba autores secina, ka pasākuma producentam jāieklausās sevī, savā ķermenī, lai saprastu kā sevi atjaunot pēc intensīva darba. Ķermenis visu pasaka priekšā, tik ir svarīgi apstāties un ieklausīties.
7. Veicot interviju ar Latvijas Nacionālās operas un baleta producenti (2014-2020) Kristīni Zvirbuli darba autores secina, ka problēmsituācijās svarīgi ir redzēt kopbildi.
8. Veicot interviju ar LKK studiju programmas "Mākslas institūciju pārvaldība" nodaļas vadītāju Gitu Endeli, darba autores secina, ka pasākuma producenta komanda atspoguļo producenta vadīšanas stilu.

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Colston, K. (2017). *How to Manage Event Planning Stress*. Elektroniksais resurss [skatīts 12.04.2023]. Pieejams: https://helloendless.com/manage-event-planning-stress/

Geiselharts, R. R., Hofmane-Burkarte, K. (2003). *Stresa menedžments.* Rīga: BALTA EKO

Gillett, C., & Sheehan, J. (2016). *The Producition Manager Toolkit*. New York: Routledge

Gurgaon, H. (2022). *What Makes Event Planning One of the Most Stress-Inducing Jobs?* Elektroniksais resurss. [skatīts 15.04.2023.]. Pieejams: https://www.linkedin.com/pulse/what-makes-event-planning-one-most-stress-inducing-jobs-spalbahq/

Linton, I. (2022). *What Is a Special Event Producer?* Elektroniksais resurss [skatīts 25.03.2023.]. Pieejams: https://work.chron.com/special-event-producer-22240.html

Ozoliņa-Nucho, A., & Veidnere, M. (1999). *Stresa menedžments*. Rīga: AGB

Sitapara, J. (2017). *Stress Management: Tips for Event Planners*. Elektroniksais resurss. [skatīts 20.04.2023.]. Pieejams: https://www.hubilo.com/blog/stress-management-tips-event-planners

Zakriževska-Belogrudova, M. (2021). *Stresa anotomija*. Rīga: RISEBA

Worlds Health Organization (WHO) (2020). *Occupational Health: Stress at the Workplace.* Elektroniksais resurss. [skatīts 19.04.2023.]. Pieejams: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ccupational-health-stress-at-the-workplace

Katrīne Leščuka. STIGMATIZĀCIJA TETOVĒJUMA UN ĶERMEŅA MODIFIKĀCIJU KONTEKSTĀ

Ekonomikas un kultūras augstskola

Studiju programma "Kultūras vadība"

Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Tetovējuma un citu ķermeņu modifikācijas veidu popularitāte strauji pieaug, bet sabiedrībā joprojām pastāv liels stigmas līmenis. Šī pētījuma aktualitāte slēpjas tieši šajā jomā. Pētījums koncentrēsies uz sabiedrības attieksmi pret cilvēkiem ar tetovējumiem un citām ķermeņa modifikācijas formām, kā arī identificēs stereotipus un priekšstatus, kas saistīti ar šiem izteiksmes veidiem. Šāda veida stereotipu un priekšstatu izpratne var būtiski ietekmēt diskrimināciju un ierobežojumus cilvēkiem ar tetovējumiem darba vietā, sabiedriskajās vietās un citās situācijās.

Pētījuma mērķis: Izprast stigmatizācijas procesu, ar ko sadzīvo cilvēki, kas ir tetovēti vai veikuši ķermeņa modifikācijas, un kā tas ietekmē viņu dzīvi un sociālo integrāciju.

Pētījuma metodes: Pētījuma ietvaros tiek aptaujāti dažāda vecuma cilvēki un darba devēji. Tiek veikta atbilžu apkopošana un analizēšana.

Sasniegtie rezultāti: Cilvēku izpratne par stigmatizāciju ir maza un nav to piedzīvojuši. Cilvēki ar tetovējumiem un ķermeņu modifikācijas formām ir sastapušies ar negācijām un ir iespēja sastapties ar grūtībām darba meklējumos. Cilvēki gados reaģē skarbāk nekā jaunieši, līdz ar to diskriminācija pret cilvēkiem ar tetovējumiem vai ķermeņa modifikācija formām ir viduvēja. Tomēr būtisks faktors ir mediju un mākslas attēlojums stigmatizācijas veicināšanai.

Atslēgas vārdi: Stigmatizācija; stereotipi; diskriminācija; tetovējumi; ķermeņu modifikācija.

Ievads

Mūsdienās arvien vairāk cilvēku veido tetovējumus vai cita ķermeņa modifikācijas formas, taču neapdomā kādas sekas tas var radīt. Ne tikai rodas veselības problēmas, alerģiskas reakcijas, izkropļojums, bet arī stigmatizācija, ko var pielīdzināt kā diskrimināciju. Stigma, kā mēs visi zinām, var ietvert apzinātu mēģinājumu iezīmēt paredzēto upuri ar zemāka statusa vai kauna sajūtu (Seele, 2017). Protams, tetovējumiem un ķermeņa modifikācijām ir sava nozīme sabiedrībā un fiziski neaizskar sabiedrības slāni, to mēdz uzskatīt par mākslu, emocionālo lomu dzīvē. Tāpat tā var spēlēt kādas kultūras galveno lomu, kas apvieno cilvēkus. Taču diemžēl sabiedrībā var sastapties ar stigmu, jo rodas stereotipi par bīstamību, nenopietnību un ļaunumu. Tetovējumi un ķermeņu pārmaiņas daudziem asociējas ar cietumu, kā arī pētījumā par tetovējumiem cietumos tika atklāts, ka ieslodzītā tinte bieži ir bandas dalības, statusa un ranga simbols. (Yoair, 2022).Iespējams šāda fakta publicēšana, kas noteikti katru gadu ir atkārtojusies ir viena no problēmām, kāpēc sabiedrībā ir iespēja sastapties ar stigmatizāciju.

Darba autorei radās velme izpētīt, kāda ir cilvēku attieksme un domas par cilvēkiem ar tetovējumiem un citām ķermeņa modifikācijas formām, tāpat uzzināt vai cilvēkiem ir izpratne par stigmatizāciju un ir ar to sastapušies tieši tetovējumu un ķermeņu modifikācijas kontekstā. Tas būtiski var ietekmēt sabiedrības uzskatus un redzējumu.

Šī pētījuma mērķis bija izprast stigmatizācijas procesu, ar ko sadzīvo cilvēki, kas ir tetovēti vai veikuši ķermeņa modifikācijas, un kā tas ietekmē viņu dzīvi un sociālo integrāciju. Pētījuma

jautājums tika formulēts šādi: Kāda ir cilvēku pieredze un izpratne par stigmatizāciju, ko piedzīvo cilvēki ar tetovējumiem un citām ķermeņa modifikācijas formām, un kāda ir cilvēku attieksme un priekšstati? Darba uzdevumi tika formulēti šādi:

- Atlasīt informāciju par tetovējumiem un ķermeņa modifikācijas nozīmi sabiedrībā, īpaši pievēršot uzmanību stigmatizācijai un cilvēku attieksmei pret to.
- Izveidot aptaujas anketu par stigmatizāciju tetovējumu un ķermeņa modifikāciju kontekstā.
- Noskaidrot kāda ir cilvēku pieredze, izpratne par stigmatizāciju, kāda ir viņu attieksme, priekšstati par cilvēkiem ar tetovējumiem / citām ķermeņa modifikācijas formām.
- Izveidot secinājumus par stigmatizāciju tetovējuma un ķermeņa modifikācijas kontekstā.

Pētījuma metodēs ietilpa literatūras analīze, kvantitatīvā pētniecības metode, proti, anketēšana.

Analītiskais apskats

Sabiedrības stigmatizācija. Stigma ir vienkāršs, divu zilbju vārds. Tomēr daudzu socioloģisko faktoru dēļ daudziem cilvēkiem tas rada spēcīgus iespaidus un emocijas, kas vienmēr rada dažādas neērtas un pat sāpīgas sajūtas. Daudzi cilvēki var nebūt pazīstami ar terminu stigma, savukārt citi ar to var atsaukties tikai nejauši (Seele, 2017). Mēs nereti izmantojam terminu "stigmatizācija" ja runājam par raksturiezīmēm vai traucējumiem, kas piemīt indivīdam un "normāliem" cilvēkiem tās šķiet nepieņemami atšķirīgas (Reagilia, 2021).

Tā kā stigmatizāciju var pielīdzināt ar diskrimināciju, tad šobrīd diskriminācija visdažādākajās tās primitīvajās izpausmēs šķiet izkausta, situācija nav tik vienkārša. Diskriminācija mūsdienās ir kļuvusi par sabiedrības morāles apslēpto sērgu, un tās izpausmes veidi ir kļuvuši diskrētāki un grūtāk identificējami. Protams, pastāv vairāki starptautiski tiesību akti, kas nosaka diskriminācijas aizliegumu jebkādos tās izpausmes veidos, tomēr bez intensīvas sabiedrības izglītošanas un informēšanas ar likuma burtu vien nepietiek. (Kols, 2014)

Vislielākais klupšanas akmens slēpjas pretestībā pieņemt, ka atšķirīga attieksme pret personām vienādās un salīdzināmās situācijās var būt arī attaisnojuma, ja šādas atšķirīgas attieksmes pamatā ir izņēmuma situācija, kurā ir identificējams leģitīms mērķis un tā sasniegšanai izmantotie līdzekļi ir nepieciešami sabiedrībai. Tas pats attiecas uz tādas šķietami diskriminējošas situācijas attaisnošanu, kur personas atrodas būtiski atšķirīgās situācijās, bet pret tām izturas vienādi.

Vienmēr ir jāpatur prātā, ka mēs katrs esam unikāla vērtība uz šī "sabiedrības bura kuģa", kas savā ziņā kopā veido vienu lielu komandu, kurā katram ir savs uzdevums un pienesums, un, kur primāri uzsvaram būtu jābūt nevis uz atšķirīgā meklēšanu otrā cilvēkā, bet uz savu talantu, pieredzes un prasmju apzināšanos, novērtēšanu un īstenošanu savas dzīves un sabiedrības kopīgo interešu jēgpilnumā. Mūsu savdabība sāks iegūt citu, labāku nozīmi, kad sāksim to uzskatīt par apliecināšanas vērtu identitāti un resursu, nevis īpašību, kuru noliegt, apspiest vai slēpt. Tas ir vienādi attiecināms gan uz to, kā mēs raugāmies uz sevi pašu, gan uz līdzcilvēkiem. Tā ir cieņa un savstarpēja atzīšana visas dzīves garumā, kas var atbrīvot mūsu "sabiedrības buru kuģi" no bremzējošiem enkuriem, kas traucē Latvijā līdz galam efektīvi nodrošināt demokrātiskai valstij fundamentālus principus un cilvēktiesības. Sabiedrība, kurā diskriminācija ir atļauta vai pieļaujama, ir sabiedrība, kurā cilvēkiem ir liegta iespēja brīvi izmantot savu potenciālu gan sev, gan sabiedrības labai. (J. Jansons, E. Ūsiņa, 2022.)

Tetovējumu un ķermeņu modifikācija. Tetovējumi ir kļuvuši biežāki, daudzi cilvēki bez īpaša iemesla saņem tinti ar kaprīzi. Tetovējumiem šajā ziņā ir tikai dziļa āda un tiem ir ierobežota kultūras nozīme salīdzinājuma ar pagātnes vēsturiskajiem rituāliem. Tomēr sabiedrībā

vēljoprojām ir pretrunīgi uzskati par tetovējumiem. Piemēram, Viljamsa u.c. (2014) pētījumā par sociālajiem darbiniekiem atklājās, ka redzamā tinte profesijā joprojām tiek vērtēta negatīvi. Interesanti, ka tas ir pretrunā ar sociāla darba profesijas uzsvaru uz kultūras pieredzes un daudzveidības veicināšanu (Yoair, 2022).

Tetovējums senāk tika uzskatīts par amuletam līdzīgu. Tā uzdevums bija aizsargāt, nest veiksmi, pasargāt no slimībām. Arī mūsdienās cilvēki veido tetovējumus ar tādu pašu nolūku. Reizēm gan zīmju kādreizējā simbolika ir piemirsusies un nezināma. Daudzi mūsdienās pazīstamie simboli ir radušies senatnē un palikuši nemainīgi līdz mūsdienām. Citu simbolu nozīmi vairs nezinām, bet no atsevišķiem – baidāmies (Gabre, 2016). Jau 18.gs. beigās tetovējumi iekaroja rietumnieku vidū aizvien lielāku popularitāti, sākot ar jūrniekiem, bet nākamā gadsimtā savaldzinot pat augstākās sabiedrības dāmas, piemēram, izcilā britu premjera Vinstona Čērrčila mātei rikas locītavu apvija smalks čūskas tetovējums. Vēl pēc gadsimta – 20.gs. 70. gados – tetovēšanās jau bija viena no Rietumu modes galvenajām tendencēm, un tai pievērsās gan abu dzimumu, gan visu vecumu grupu cilvēki (Mukāne, 2017). Protams, tetovējumi var radīt nepatīkamas sekas, piemēram, negaidītas alerģijas, slimības un pasliktināt psiholoģisko stāvokli.

Jau kopš seniem laikiem ķermeņa pārveidošana bija plaši izmantots veids, kā kaut ko parādīt, simbolizēt vai noliegt. Cilvēki apkrāsoja ķermeņus, dūra caur ādu dažādus priekšmetus, lai apliecinātu savu stāvokli sabiedrībā, savu attieksme pret kaut ko. Nav nepieciešams meklēt aizvēstures grāmatas, kurās aprakstītas inku, acteku un ēģiptiešu kultūras, pietiek pavērot vienkāršus garāmgājējus. Mūsdienās cilvēki kā pašapliecināšanās veidu izvēlas pīrsingu vai tetovējumu, auss tuneli vai kaut ko izaicinošāku. Ķermeņa modifikācijas ieņem diezgan svarīgu lomu cilvēka dzīvē. Pat nepievēršoties tādiem pārveidojumiem kā implantiem, pīrsiniegm, tuneļiem vai tetovējumiem, mēs sev raksturīgus pārveidojumus ieviešam savā dzīvē. Sāksim jau ar matu griezumu, matu krāsošanu, kosmētikas lietošanu. Arī šī ir ķermeņu modifikācija. Ne tik agresīva, taču tā raksturo uztveri pret apkārtējo. Psiholoģi šo tendenci, pārveidot savu ķermeni, skaidro dažādi. Daži uzskata, ka šī pārveidošana ir tieksme pēc uzmanības, dažreiz arī deformēta uztvere pret pasauli, pašapliecināšanās trūkumi un dažādas citas tamlīdzīgas lietas. (Linde, 2010)

Pētījuma metodoloģija

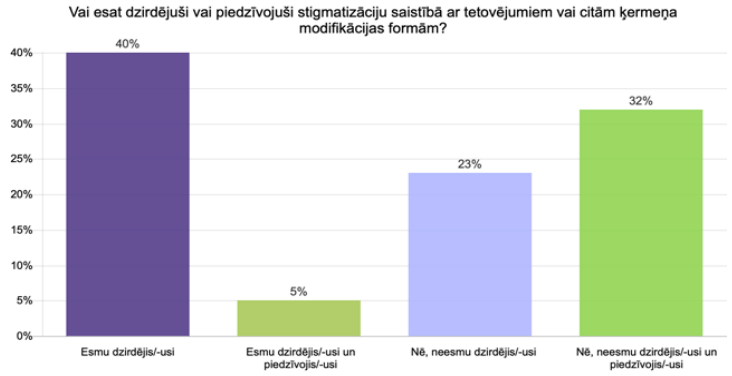
Pētījumā tiek izmantotas informācijas (datu) ieguves metodes – informācijas atlase un analīze, kā arī anketēšana. Informācijas atlasē tiek meklēta informācija par tēmu, tiek apkopots informācijas daudzums un kāda ir tā ticamība, ko iesniedz darba lasītājiem. Informācijas meklēšana notiek daudzveidīgos veidos, literatūrā un internetā. Tika atlasīta informācija par stigmatizāciju un diskrimināciju, tetovējumu un ķermeņa modifikāciju nozīmi sabiedrībā, zināmām un nezināmām sekām cilvēku dzīvē, veicot ķermeņa pārmaiņas, uzskati un ieteikumi kā pasargāt cilvēku no stigmatizācijas un diskriminācijas. Darba autore izvēlējās šāda veida pētījuma metodi, jo pētnieciskā darba tēma, saskaroties ar cilvēkiem ar ķermeņa pārmaiņām, interesējoties pati, ir aktuāla, ieklausoties cilvēku uzskatos un lasot rakstu mēdijos, citās interneta vietnēs.

Darba autore savā pētījumā iekļava anketēšanu, jo tas palīdz iegūt daudzveidīgu informāciju no respondentiem, jeb šajā situāciju no cilvēkiem, kas nav veikuši ķermeņa pārmaiņas un cilvēki, kam ir tetovējumi vai citas ķermeņa modifikācijas. Anketēšana notiek vienu reizi. Tiek izmantotas anonīmas anketu atbildes un tās izmanto tikai pētnieciskā darba vajadzībām. Anketa tiek veikta caur vietni Whatsapp, kur tiek augstskolas grupā pārsūtīta saite interneta vietnē www.visidati.lv ar lūgumu to izpildīt, tāpat publicējot saiti darba autores Facebook profilā, aicinot izpildīt anketu, pētnieciskā darba nolūkiem. Anketā cilvēkiem jāatzīmē vecums un dzimums, un jāatbild uz atvertā vai slēgtā tipa jautājumiem. Anketas atbildes nav 100% objektīvas, jo nav zināms vai katrs respondents ir patiesi atbildējis uz jautājumiem un viedoklis var mainīties atkarībā no emocionālā stāvokļa, kad anketu aizpilda. Aptauja tiek veikta vienu reizi 2023. gada aprīlī.

Pētījuma rezultāti

Pētījuma iesaistījās 57 respondenti. Darba autore anketēja cilvēkus ar tetovējumiem vai citām ķermeņu modifikācijām un cilvēkus bez ķermeņa pārmaiņām. Visvairāk anketu pildījušas sievietes (34), vīrieši (23), vidējais aprēķinātais vecums ir 24 gadi. Anketā ir 10 jautājumi par cilvēku domām, tetovējumu un ķermeņu modifikāciju kontekstā, iekļaujot stigmatizāciju un diskrimināciju, 11. jautājumā respondentiem bija iespēja brīvi izteikt savu viedokli, redzējumu par pētāmo tēmu.

Pirmais jautājums bija šāds: "Vai esat dzirdējuši vai piedzīvojuši stigmatizāciju saistībā ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām?" (1.att.) 40% (23 cilvēki) atzīmēja, ka ir dzirdējuši par stigmatizāciju saistībā ar tetovējumiem un citām ķermeņa modifikācijas formām, taču 23% neko nav dzirdējuši. Nav dzirdējuši un piedzīvojuši stigmatizāciju saistībā ar ķermeņu pārmaiņām 32% cilvēku. Un tikai 5% (3 cilvēki) ir dzirdējuši un piedzīvojuši stigmatizāciju tetovējumu un ķermeņu modifikāciju kontekstā. Darba autore secina, ka lielai daļai cilvēku nav ne jausmas par stigmatizāciju, līdz ar to 55% cilvēku nav dzirdējuši, turklāt to piedzīvojuši.



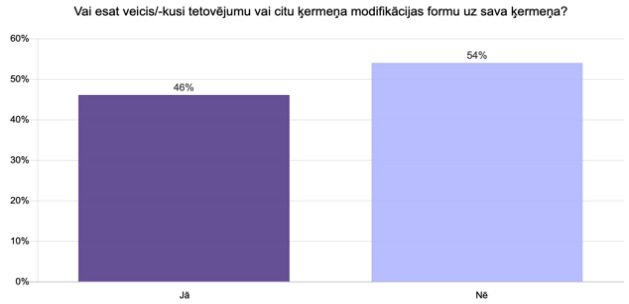
1.att. Cilvēku procentu skaits, kas ir vai nav dzirdējuši un piedzīvojuši stigmatizāciju saistībā ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām (Avots: Šī pētījuma rezultāts)

Otrais jautājums bija šāds: "Kādas domas jums rodas, redzot cilvēku ar tetovējumiem?" Darba autore uzdodot šādu jautājumu, pievienoja bildi, kurā redzami cilvēki ar tetovējumiem, tādējādi uzzinot kādas ir cilvēku domas. Apkopojot datus, izsecināja, ka cilvēku domas dalās. Liela daļu respondentu tetovējumos nesaskata neko negatīvu. Uzskata to par mākslu un iespēju būt atšķirīgam, rada pozitīvu gaisotni un izrāda interesi. Daudz cilvēki ir reaģējuši uz bildi arī neitrāli, izsakoties, ka katram cilvēkam ir dota sava izvēle un iespēja. Domas var mainīties, atkarībā kāda ķermeņa daļa tiek notetovēta un cik daudz. Kamēr pašu respondentu tas neskar, nevēlas negatīvi domāt par cilvēku. Tāpat arī respondentiem ir radušās negatīvas domas par cilvēkiem ar tetovējumiem, skarbi izsaka savas emocijas un nevēlas pieņemt faktu, ka ir iespēja apzīmēt savu ķermeni, kas saglabājas uz visu mūžu.

Trešais jautājums bija šāds: "Kādas domas jums rodas, redzot cilvēku, kurš ir mainījis sava ķermeņa daļas izskatu?" Tāpat kā otrajā jautājumā, darba autore pievienoja bildi, lai uzzinātu cilvēku domas. Pievienotā bilde radīja daudz negācijas, redzot cilvēku, kurš ir mainījis sava ķermeņa daļas izskatu. Lielākā daļa cilvēku uzskata, ka tas nav pieņemami un ir biedējoši. Redzot cilvēku, nejūtas droši un rada aizdomas, ka cilvēks ar ķermeņa modifikāciju ir psiholoģiski slims. Ir arī respondenti, kuri ir reaģējuši neitrāli, izsakot viedokli, ka iespējams izskats ir biedējošs, bet kamēr nav iepazinis pašu cilvēku, nevēlas negatīvi domāt. Atkārtojas arī viedoklis, ka katram

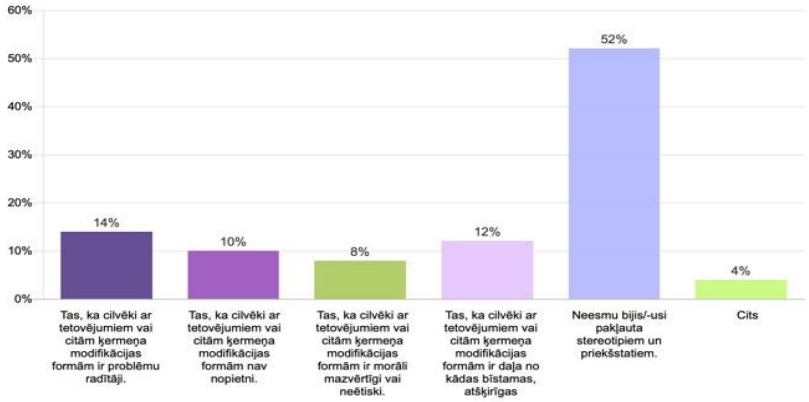
cilvēkam ir dota sava izvēle un to nevar nosodīt vai negatīvi ietekmēt.

Ceturtais jautājums bija šāds: "Vai esat veicis/-usi tetovējumu vai citu ķermeņa modifikācijas formu uz sava ķermeņa?" (2. att.) 54% (31 cilvēku) atzīmēja, ka nav veikuši tetovējumu vai citu ķermeņa modifikācijas formu uz sava ķermeņa un veikuši pārmaiņas uz sava ķermeņa ir 46 % (26 cilvēku). Darba autore secina, ka respondentu skaits, kuri ir mainījuši sava ķermeņa izskatu ir par 5 cilvēkiem mazāk, līdz ar to puse no respondentiem, kas ir pildījuši anketu ir veikuši tetovējumus vai citu ķermeņa modifikācijas formu uz sava ķermeņa.



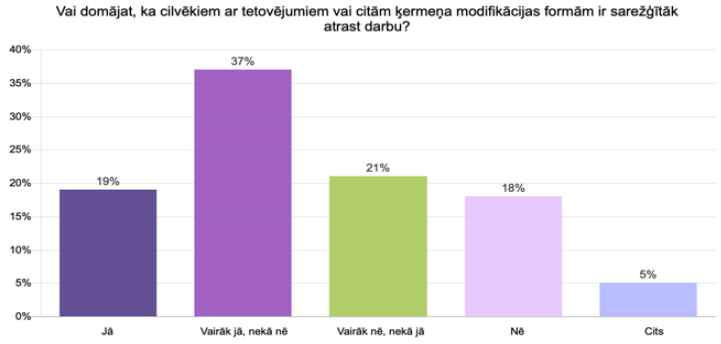
2.att. Cilvēku procentu skaits, kuri ir veikuši vai nav tetovējumu vai citu ķermeņu modifikācijas formu uz sava ķermeņa formām (Avots: Šī pētījuma rezultāts)

Piektais jautājums bija šāds: "Kādiem stereotipiem un priekšstatiem par cilvēkiem ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām esat bijis pakļauts/-a?" Tiek piedāvāti varianti, kā arī iespēja ierakstīt savu viedokli, pieredzi, redzējumu (3.att.). Četri atbilžu varianti procentuāli daudz nemainās. 14% atzīmēja, ka cilvēki ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām ir problēmu radītāji. 10% cilvēku ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām tiek uztverti kā nenopietni. Mazs cilvēku tiek uztverti par morāli mazvērtīgiem vai neētiskiem - 8%. Savukārt 12% cilvēki ķermeņa pārmaiņām tiek uzskatīti kā daļa no kādas bīstamas, atšķirīgas subkultūras. Liela daļu cilvēku (52%) atzīmēja, ka nav bijuši pakļauti stereotipiem vai priekštatiem. Tāpat ir cilvēki, kas ir likvidējuši savus tetovējumus un nesaskaras vairāk ar šāda veida problēmu. Daļa cilvēki ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām ir pakļauti kādiem no minētiem stereotipiem vai priekštatiem un procentuāli daudz neatšķiras ar tiem respondentiem, kuri nav bijuši pakļauti.



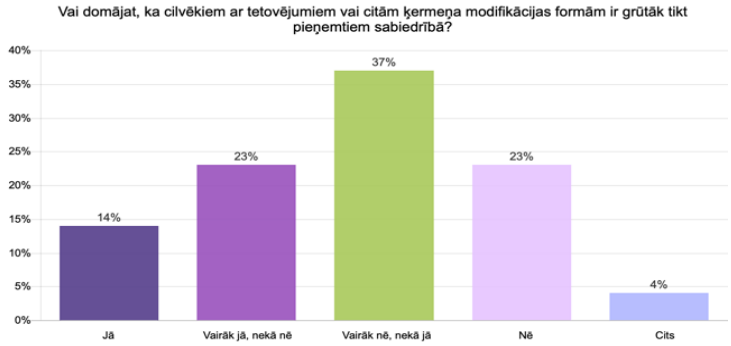
3.att. Cilvēku procentuālais skaits ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām, kuri ir vai nav bijuši pakļauti kādiem stereotipiem un priekštatiem (Avots: Šī pētījuma rezultāts)

Sestais jautājums bija šāds: "Vai domājat, ka cilvēkiem ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām ir sarežģītāk atrast darbu?" (4.att.) Analizējot iegūtos datus, darba autore secina, visvairāk cilvēku – 37% atzīmēja, ka cilvēkiem ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām ir sarežģītības atrast darbu nekā nav. Tāpat 19% cilvēku atzīmēja jā, ka ir sarežģītības atrast darbu. Respondenti arī uzskata, ka cilvēkiem nav sarežģītības atrast darbu nekā ir – 21%. Un 18% cilvēki domā, ka cilvēkiem ar sava ķermeņa izmaiņām nemaz nav grūtības atrast darbu. Līdz ar to liela daļa cilvēkiem būtu grūtības atrast darbu veicot ķermeņa pārmaiņas. Apskatot minētos viedokļus un redzējumus var secināt, ka ir atkarīgs no profesijas un kurā ķermeņa daļā ir veikts tetovējums vai cita ķermeņa modifikācija forma.



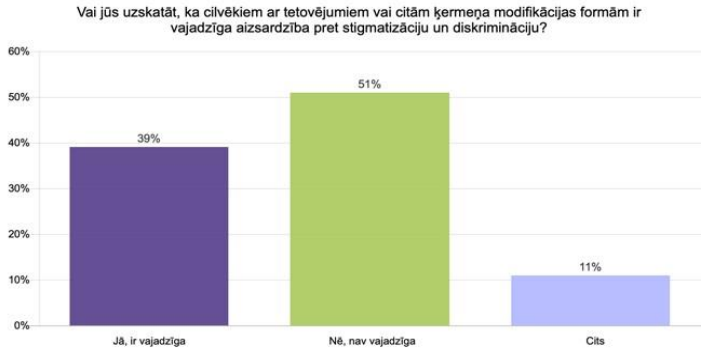
4.att. Darba atrašanas grūtības cilvēkiem ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām (Avots: Šī pētījuma rezultāts)

Septītais jautājums bija šāds: "Vai domājat, ka cilvēkiem ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām ir grūtāk tikt pieņemtiem sabiedrībā?" (5.att.) Apskatot respondentu veiktās atbildes var secināt, ka liela daļa cilvēku – 60% domā, ka cilvēkiem ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām nav grūti nekā ir un vispār nav grūti tikt pieņemtiem sabiedrībā. Tikai 14% cilvēku ir atzīmējuši, ka ir grūtāk tikt pieņemtiem sabiedrībā un 23% ir atzīmējuši vairāk jā nekā nē. Tāpat respondentiem ir savs redzējums, piemēram, atkarīgs ir no vecuma un vecuma starpības, kā arī, kāda veida tetovējums vai ķermeņa modifikācijas forma ir veikta cilvēkam.



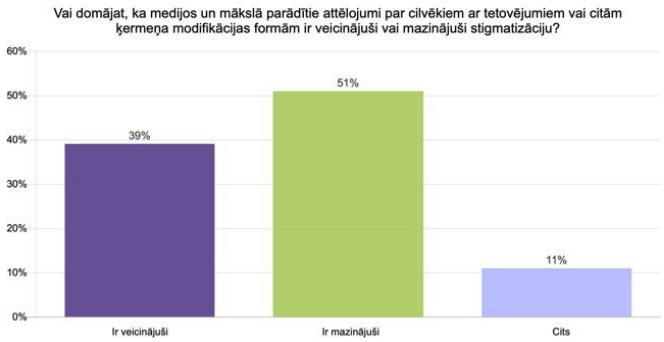
5.att. Cilvēku domas par grūtības pakāpi tikt pieņemtiem sabiedrībā ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām (Avots: Šī pētījuma rezultāts)

Astotais jautājums bija šāds: "Vai jūs uzskatāt, ka cilvēkiem ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām ir vajadzīga aizsardzība pret stigmatizāciju un diskrimināciju?" (6.att.) Apskatot respondentu sniegtās atbildes, darba autore secina, ka liela daļa cilvēku – 51% uzskata, ka nav vajadzīga aizsardzība pret stigmatizāciju un diskrimināciju cilvēkiem ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām. Bet 39% cilvēki atzīmējuši, ka ir vajadzīga aizsardzība cilvēkiem pret stigmatizāciju un diskrimināciju. Tāpat izanalizējot izlasītos cilvēku viedokļus, tiek secināts, ka cilvēki nespēj sniegt precīzu atbildi uz šo jautājumu. Cilvēks veicot tetovējumu vai cita ķermeņa modifikācijas formu uz sava ķermeņa apzinās, kādas var būt sekas, cilvēku domas un citi sastopamie faktori.



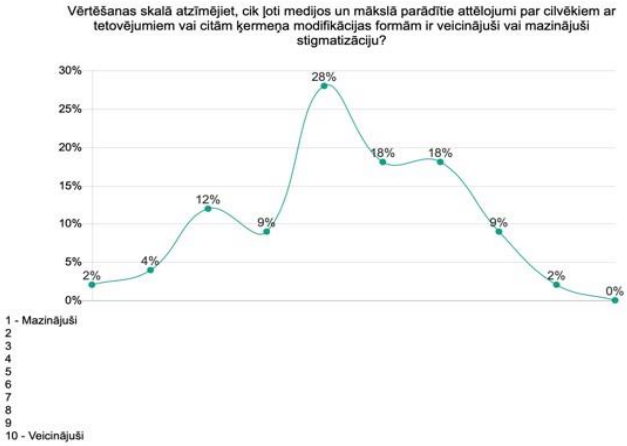
6.att. Cilvēku uzskati, vai ir vajadzīga aizsardzība pret stigmatizāciju un diskrimināciju cilvēkiem ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām (Avots: Šī pētījuma rezultāts)

Devītais jautājums bija šāds: "Vai domājat, ka medijos un mākslā parādītie attēlojumi par cilvēkiem ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām ir veicinājuši vai mazinājuši stigmatizāciju?" (7.att.) 51% cilvēku ir atzīmējuši, ka medijos un mākslā parādītie attēlojumi ir mazinājuši stigmatizāciju, savukārt 39% cilvēki domā, ka ir veicinājuši. Izanalizējot datus un apskatot dažu respondentu pievienoto viedokli, darba autore secina, ka cilvēki nespēj sniegt precīzu atbildi, tāpat stigmatizāciju var veicināt vai mazināt, atkarībā no tā ar kādu domu tiek parādīti attēlojumi medijos un mākslā par cilvēkiem ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām.



7.att. Cilvēku domas par stigmatizācijas veicināšanu vai mazināšanu, attēlojot cilvēkus ar tetovējumiem vai citām modifikācijas formām medijos un mākslā (Avots: Šī pētījuma rezultāts)

Desmitais jautājums bija šāds: "Cik ļoti medijos un mākslā parādītie attēlojumi par cilvēkiem ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām ir veicinājuši vai mazinājuši stigmatizāciju?" Anketēšanā tiek izmantota vērtēšanas skala (8.att.). Izanalizējot iegūtos datus var secināt, ka aptaujāto 57 respondentu vidējais vērtējums ir 5, tātad mediji un māksla ir vidēji gan veicinājuši, gan mazinājuši stigmatizāciju ar ko saskarās cilvēki, kas ir mainījuši izskatu savā ķermenī. Interesanti ir tas, ka daļa no respondentiem augstu vērtē stigmatizācijas veicināšanu, kam būtiski būtu jāpievērš uzmanība. Procentuāli maz cilvēku vērtēšanas skalā atzīmēja skaitli zem 5. Taču neviens no respondentiem nav atzīmējis 10, kā maksimālo vērtējumu stigmatizācijas veicināšanai medijos un mākslā.



8.att. Stigmatizācijas veicināšana vai mazināšana, parādīto attēlojumu par cilvēkiem ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām, medijos un mākslā, izmantojot vērtēšanas skalu (Avots: Šī pētījuma rezultāts)

Vienpadsmitais jautājums bija šāds: "Brīvā viedokļa izteikšana, ieteikumi, secinājumi un redzējumi par tēmi, kurā tiek veikta aptauja." Tā kā šo punktu nevajadzēja obligāti bildīt, respondentu skaits ir mazāks. Darba autore izanalizēja un apkopoja ieteikumus, redzējumus, secinājumus un secināja, ka veicot tetovējumu vai cita ķermeņa modifikācijas formu ir jāsaprot, ka kādai sabiedrības daļai, grupai tā var nepatikt, līdz ar to var tikt izteiktas negācijas. Taču jāsaprot arī tas, ka katram cilvēkam ir dota izvēle darīt ar savu ķermeni visu, ko vēlas un tas ir personas sirdsapziņu par ko pārējiem nevajadzētu iespringt. Tāpat šī problēma nav aktuāla jauniešu vidū, bet gan vecāku cilvēku vidū, kam ir grūti pieņemt cilvēka atšķirības. Ja cilvēki var atļauties veikt manipulācijas ar savu ķermeni, tas citu cilvēku viedoklis var nebūt svarīgs.

Secinājumi

Apkopojot pētījuma rezultātus, darba autore veica šādus secinājums:

1. Lielai daļai cilvēku nav ne jausmas par stigmatizācijas nozīmi sabiedrībā, līdz ar to 55% cilvēku nav dzirdējuši, turklāt to piedzīvojuši.
2. Stigmatizācijas un diskriminācijas pakāpe ir atkarīga no tetovējuma tipa, skaita un ķermeņa daļas, uz kuras tie atrodas.
3. Medijos un mākslā, attēlotie cilvēki ar tetovējumiem un citām ķermeņa modifikācijas formām, veicina stigmatizāciju.

4. Tetovējumiem un citām ķermeņa mdifikācijas ir vēsturiska nozīme, kam mūsdienās ne vienmēr pievērš uzmanību.
5. Daudzu cilvēku tetovējumi un citu ķermeņa modifikācijas formas ir kā viena no lomām emocionālajā vadībā.
6. Ar stigmatizāciju ne tikai var saskarties cilvēki ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām.
7. Daļa cilvēku ar tetovējumiem vai citām ķermeņa modifikācijas formām ir pakļauti kādiem stereotipiem vai priekštatiem un procentuāli daudz neatšķiras ar tiem respondentiem, kuri nav bijuši pakļauti.
8. Cilvēkam ir iespēja izvairīties no stigmatizācijas un diskriminācijas, atkarīgs ir personas emocionālais stāvoklis un veselais saprāts.
9. Cilvēki izsaka negācijas pēc izskata, neiepazīstot personas redzējumu uz dzīvi.
10. Daudz negatīvas domas rada tieši citas ķermeņa modifikācijas formās, savukārt neitrāli vai pozitīvi cilvēki reaģē uz tetovējumiem.
11. Cilvēku izpratne par stigmatizāciju ir maza un nav to piedzīvojuši. Iespējams, ja respondenti būtu iepazinušies ar stigmatizācijas nozīmi sabiedrībā vai izlasītu autores stigmatizācijas definējumu, aptaujas rezultāti būtu savādāki. Cilvēki ar tetovējumiem un ķermeņu modifikācijas formām ir sastapušies ar negācijām un ir iespēja sastapties ar grūtībām darba meklējumos. Cilvēki gados reaģē skarbāk nekā jaunieši, līdz ar to diskriminācija pret cilvēkiem ar tetovējumiem vai ķermeņa modifikācija formām ir viduvēja. Tomēr būtisks faktors ir mediju un mākslas attēlojums stigmatizācijas veicināšanai.

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Gabre, A. (2016). *Zīmējums uz ķermeņa: sargā vai dara ļaunu? Vakara ziņas.* Elektroniskais resurss [skatīts 03.03.2023.]. Pieejams: *https://nra.lv/skandalozi/186406-vakara-zinas-zimejums-uz-kermena-sarga-vai-dara-launu.htm*

Jansons, J., Ūsiņa, E. (2022). *Diskriminācijas aizliegums. Jurista vārds.* Elektroniskais resurss [skatīts 03.03.2023.]. Pieejams: https://m.juristavards.lv/doc/280615-diskriminacijas-aizliegums/

Kols, R. (2014). *Mūsu neredzamais ienaidnieks - diskriminācija.* Elektroniskais resurss [skatīts 03.03.2023.]. Pieejams: https://lvportals.lv/viedokli/261665-musu-neredzamais-ienaidnieks-diskriminacija-2014

REAGIKA Cariprazine (2021). *Pētot psihiskās veselības stigmatizācijas ietekmi uz cilvēku rīcību meklēt profesionālu palīdzību, lai kontrolētu agrīnus psihisko traucējumu simptomus.* Elektroniskais resurss [skatīts 04.03.2023.]. Pieejams: https://sizofrenija.lv/petot-psihiskas-veselibas-stigmatizacijas/?

Yoair (2022). Antropoloģija: tetovējumi kā sociālās identitātes un kultūras simbols Elektroniskais resurss [skatīts 05.03.2023.]. Pieejams: https://www.yoair.com/lv/blog/anthropology-tattoos-as-a-symbol-of-social-identity-and-culture/

Seele, P. C. (2017). *Stand up to Sigma. How We Reject Fear and Shame.* Berret-Koehler Publrishers

Dagnija Mažajeva. NARKOTIKU LIETOŠANAS IZPLATĪBA SKOLĒNU VIDŪ LATVIJĀ

Ekonomikas un kultūras augstskola

Studiju programma "Kultūras vadība"

Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Narkotisko vielu lietošana visā pasaulē šobrīd ir ļoti aktuāla tēma, arī Latvijā. Bet it īpaši uztraukums ir par skolēniem (līdz 18 gadiem), kuri lieto narkotiskās vielas, un neapzinās to sekas. Šobrīd mēs esam tāda punktā, ka narkotikas ir populārākas jauniešu vidū, nekā alkohols. Bet vai tas tiešām ir neizbēgami? Varbūt tā ir pasaules globalizācijas vaina? Kā ar to cīnīties skolas vadībai un skolēna vecākiem? Šie visi jautājumi ir pēdējo 5 gadu aktuālākie Latvijas skolu vidu, bet vai mūsu valsts dara pietiekoši, lai kaut kas mainītos?

Pētījuma mērķis: Noskaidrot un analizēt, narkotisko vielu izplatīšanos un ietekmi Latvijas skolēnu vidū.

Pētījuma metodes: Pētījuma ietvaros tiek aptaujāti dažāda vecuma skolēni no dažādām skolām, ar paplašinātie jautājumiem (aptauja tiks veikta ar anketu palīdzību). Datu analīze, literatūras un pētījuma apskats.

Sasniegtie rezultāti: Tiek noskaidroti iemesli kāpēc skolēni izvēlas lietot narkotiskās vielās, nevis nodarboties ar skolēniem atbilstošam nodarbēm (dziedāšanu, mūzikas instrumentu spēlēšanu, dažādiem pulciņiem u.c.). Kā arī tiek noskaidroti fakti, kā skolēni izlēma par labu narkotisko vielu lietošanai. Pamatojoties uz veikto pētījumu, var saprast, ka narkotikas ir daudz pieejamākas skolēniem šobrīd, nekā pirms 5 gadi.

Atslēgas vārdi: narkotikas; skolēni; atkarību izraisošas vielas.

Ievads

Narkotiku lietošana ir aktuāla sociāla problēma gan Latvijā, gan pasaules līmenī. Bieži vien narkotikas tiek mēģinātas garlaicības dēļ vai izklaides pasākumos. Pamēģinot narkotikas jaunieši pārsvarā neizprot iespējamās sekas – var izveidoties atkarība, kas būtiski samazinās dzīves kvalitāti pasliktinot veselības stāvokli. Jaunietis var iekļūt narkotiku lietošanas ietekmē un zaudēt kontroli pār savu dzīvi, nokļūt uz skolas pamešanas riska robežas, kā arī kļūt par apdraudējumu apkārtējai sabiedrībai. Diezgan izplatītas narkotiskās vielas mūsdienās ir marihuāna. Iemesls kāpēc marihuānas izplatība pieaug ir tāpēc, ka cilvēki ir informēti par citu valstu pieredzi, kur marihuāna tiek legalizēta. Viens no iemesliem kāpēc marihuānas izplatība pieaug ir daudz lielāka pieejamība tām pat skolās. Kā arī tāpēc, ka marihuānas lietošana izklaidējoties sāk kļūt par sava veida normu.

Mūsdienās ir novērots, ka jauniešu vidū narkotikas vairs nav nekas svešs un nepieejams, tā ir lieta ko var iegūt, ja labi meklē. Jauniešu vidū ir arī dzirdēts, ka narkotiskās vielas izplata paši jaunieši nevis pieauguši cilvēki. Tā ir starptautiska sabiedrības problēma tāpēc, ka parādās aizvien vairāk jaunas vielas, kas ir tiešā veidā saistītas ar veselības risku to lietotājiem. Pie tam, globalizācijas laikā paaugstinās pieejamība šādām vielām, to nereti var pasūtīt pat internetā.

Pētijuma mērķis bija noskaidrot un analīzēt, narkotisko vielu izplatīšanos un ietekmi Latvijas skolēnu vidū. Pētijuma uzdevumos ietilpa izpētīt literatūru, cik daudz jauniešu skolās jūtas nekomfortabli, apspiesti, kas ir viens no iemesliem, lai sāktu lietot narkotiskās vielas; noskaidrot, vai jauniešiem bez problēmām, ir potenciāla iespēja sākt lietot narkotikas; aptaujāt, ar aptaujas

palīdzību, dažāda vecuma jauniešus, kas mācas, par narkotiku lietošanu viņu ikdienā un saskarsmi ar tām skolā; iIzanalizēt aptaujas rezultātus un veikt secinājums par katru uzdoto jautājumu.

Pētijuma metodes bija literatūras analīze, aptaujas, ka arī datu analīzes.

Analītiskais apskats

Ņemot vērā ka šī tēma ir aktuāla visā pasaulē jau daudzus gadus, pētijumi par narkotisko vielu lietošanu jauniešu vidū ir izpētīta ļolti daudzās valstīs. Līdz ar šo faktu daudz un dažāda informācija ir atroda arī ārvalstu pētijumos. Latvijā šobrīd arī notiek pētijumi ik pēc 4-5 gadi, bet katru reizi pētijums ir formolēts savādāk. Vai nu atsevišķi tiek pētīts narkotiku lietojums jauniešu vidū vai arī vispārīgi par kaitīgajām vielām, ko lieto jauniešu vidū. Latvijā narkotikas ir pilnībā aizliegtas. Narkotisko vielu lietošanas ierobežojumus un sodus nosaka kriminällikums.

Pētijuma ietvaros lielākoties tika aplūkotie Latvijas avoti. Tomēr Latvijā informācija ir diezgan skopa, tāpēc tika aplūkoti arī arvalstu avoti. Kā viens no pētijumiem tika aplūkots 2015.gada Narkotisko vielu lietošanas izplatība bērnu un jauniešu vidū (SPKC, 2015). Pētijuma ietvaros respondentiem tika uzdoti līdzīgi jautājumi, lai noskaidroti vai skolēni ir lietojuši narkotikas nepilngadīgi. Pētijumā tika secināts ka 2015. gadā būtiski (par 8%) samazinājies aptaujāto 15 gadu veco jauniešu īpatsvars, kuri pamēģinājuši kādu no narkotikām. Otrs ļoti svarīgs secinājums šajā pētijumā bija ka, bērnu un jauniešu vidū vislielākā saslimstība ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem ir marihuānas lietošanas dēļ.

Citā pētijumā, kurš tika publicēts 2019. gadā, proti ESPAD pētijums par atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū (SPKC, 2019), tika noteiktas tendences skolēnu pieredzē pamēģināt atkarību izraisošas vielas (cigaretes, alkohols, narkotikas, inhalants un citas vielas). 2019. gadā tikai 7,6% Latvijas skolēnu bija pilnībā atturējušies no jebkādu atkarību izraisošo vielu pamēģināšanas. Pēc pētijuma var secināt ka situācija Latvijā uzlabojas salīdzinot iepriekšējos pētijums ar 2019.gada pētījumu. Tomēr Latvijas rezultāti ir daudz sliktāki nekā ESPAD vidējiem rādītājiem.

Pēc pētijuma apskates var saprast ka narkotisko vielu lietošana Latvijas skolēnu vidū nav būtiski augsta, tomēr Eiropas līmenī mēs esam mazliet virs vidējā rādītāja, kas nozīmē ka valstij ir jādomā kā ar šo problēmu cīnīties.

Pētijuma metodoloģija

Aptaujas mērķa grupa 2023. gadā bija skolēni vecumā no 13 gadiem līdz 25 gadiem, kuriem attiecīgi aptaujas veikšanas brīdī mācās kādā Latvijas izglītības iestādē. Aptauja tika veikta Aprīļa vidū, autora pētnieciskā darba realizēšanas laikā.

Skolēnu kvantitatīvai aptaujai tiek izmantota anketa latviešu valodā. Anketēšanas rezultātā kopumā tika aptaujāti 20 respondenti – jaunieši vecumā no 13 līdz 25 gadiem.. Kā liecina iepriekšējā pieredze un teorētiskās atziņas par šo tēmu, katru gadu statistika mainās.

Atbilstoši pētījuma izlasei bija jāiekļauj pēc iespējas lielāka jauniešu daļa, kas mācas pamatskolās, vidusskolās, profesionālajās izglītības iestādēs. Tika aptaujāti jaunieši, kas mācas dažādas skolās Latvijā- Rīgā, vidzemē, kurzemē. Izlasē netika iekļautas speciālās izglītības iestādes un/vai klases ar skolēniem, kuriem ir mācīšanās grūtības vai nopietni fiziskās veselības ierobežojumi. Šajā pētījumā, ņemot vērā darba uzdevumu, tika aptaujāti skolēni, kas ir saskārušies ar narkotiskām vielām un ir vecumā no 13-25 gadiem (1. tabula).

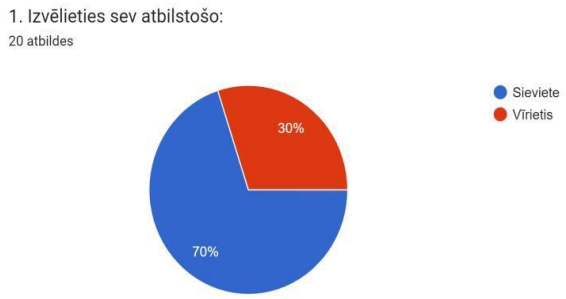
1. tabula. Skolēnu vecums, kas piedalijās aptaujā (Avots: Autora apkopojums)

Vecuma grupa	Skaits	Īpatsvars no kopējā
13-18 gadi	12	60%
19-22 gadi	5	25%
23-25 gadi	3	15%
kopā	20	100%

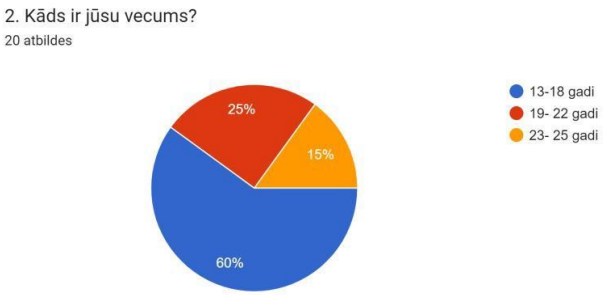
Pētījums tika veikts 2023.gada aprīlī. Aptaujā kopumā no uzrunātajiem 40 skolniekiem piedalīties piekrita 20 skolnieki. Galvenie atteikumu iemesli bija laika trūkums un pārliecība, ka atkarību izraisošo vielu lietošana nav aktuāla konkrētam skolniekam. Pētījuma datu ieguve (anketu aizpildīšana) tika organizēta pašiem skolniekiem aizsūtot un tie aizpildija anketu savā brīvajā laikā. Anketēšana tika veikta 5-7 minūšu laikā, no skolēnu brīvā laika. Pētījuma datu analīze tika veikta vispārigi pēc vecuma, dzimuma un mācišanās reģiona, kā arī pēc saskarsmes ar narkotikām, skolu darbībām, lai apkarotu narkotiku izplatīšanos.

Pētijuma rezultāti

Lielākā aktivitāte bija no skolēniem vecumā 13-18 gadi(60%), tālāk sekoja 19-22 gadi (25%) un 23-25 gadi (15%). Lielāka aktivitāte bija no sievietēm (70%), bet vīrieši (30%) maza aktivitāte.

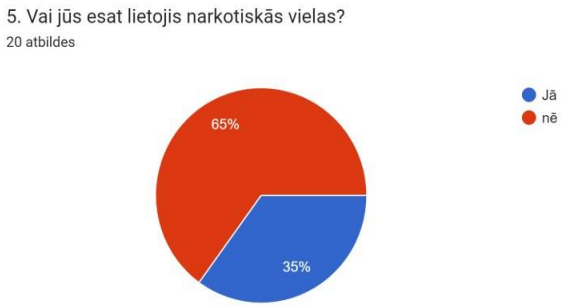


1.att. Aptaujas dalībnieku dzimums (Avots: Autora veiktais pētījums)



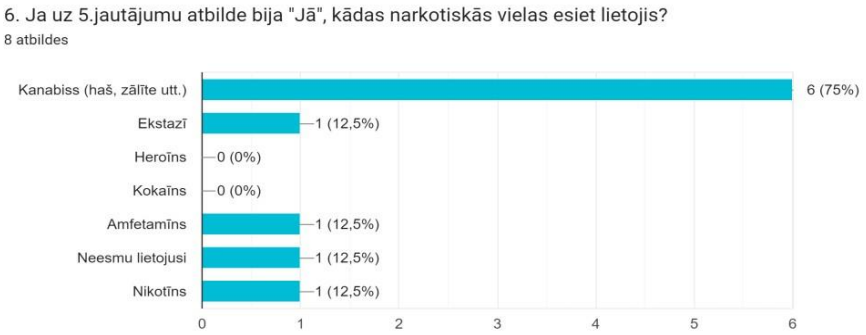
2.att. Aptaujas dalībnieku vecums (Avots: Autora veiktais pētījums)

Anketas pirmajā jautājumā autors vēlējās noskaidrot, vai respondenti ir lietojuši narkotiskā vielas 65% (13 jaunieši) no respondentiem atbildēja, ka nav lietojuši narkotikas, taču 35% (7 jaunieši) atbildēja, ka ir lietojuši narkotikas.



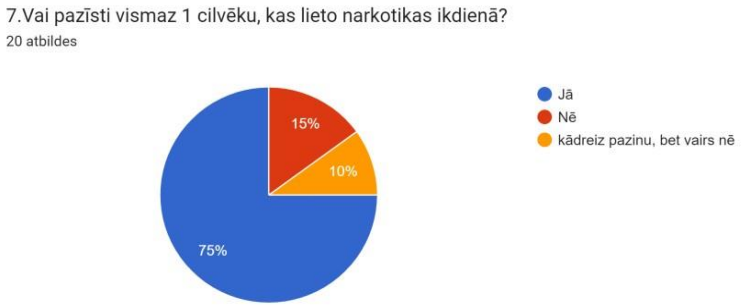
3.att. Aptaujas dalībnieku atbildes par narkotiku lietošanu (Avots: Autora veiktais pētījums)

Uz šo jautājumi kādas narkotikas esiet lietojis, 6 no 7 respondentiem, kuri ir lietojuši narkotikas atbildēja, ka tas ir bijis kanabiss jeb zālīte. Bet viens no šiem respondetiem ir atbildējis, ka lietoja arī ekstazī un amfetamīnu.



4.att. Aptaujas dalībnieku atbildes par lietotajām narkotikām (Avots: Autora veiktais pētījums)

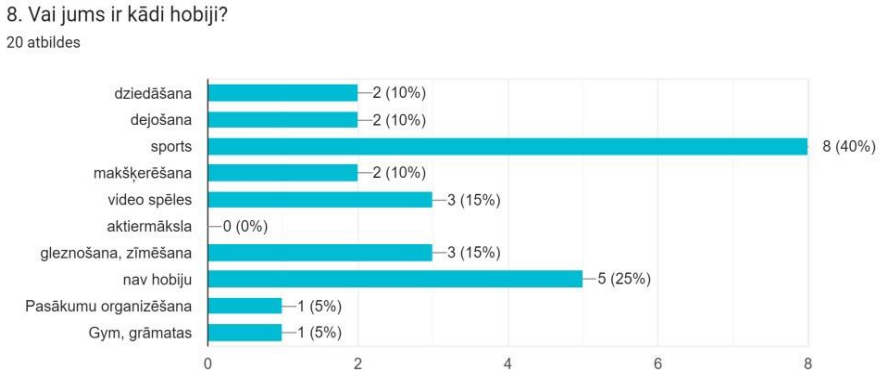
15 respondenti (75%) atzina, ka pazīst vismaz 1 cilvēku kas šobrīd ikdienā lieto narkotikas, taču 3 respondeni (15%) atbildēja ka nezin nevienu tādu cilvēku, bet 2 respondenti (10%) iepriekš pazina, bet vairs nepazist.



5.att. Aptaujas dalībnieku narkotiku lietošanu ikdienā (Avots: Autora veiktais pētījums)

Respondenti, kas atzīmējuši ka dzied, dejo, makšķerē, gym un grāmatas, gleznošana nelieto narkotikas un nekad nav lietojuši, taču 8 respondeni (40%) sporto un 3 respondenti (15%) no viņiem ir lietojuši narkotikas. 3 respondenti (15%) spēlē video spēles un visi šie respondenti ir

lietojuši narkotikas. 5 respondenti (25%) nenodarbojas ar nekādām aktivitātēm, rezultātā 4 respondenti (20%) no tiem lieto narkotikas. 1 respondents (5%), kas nodarbojas ar pasākumu organizēšanu ir lietojis narkotiskās vielas.



6.att. Aptaujas dalībnieku atbildes par hobijiem (Avots: Autora veiktais pētījums)

Tika apkopotas atbildes uz jautājumu- kāds bija iemesls, kāpēc uzsākāt narkotiku lietošanu?- no 7 respondentiem, kas lietoja narkotikas 5 respondenti (71,4%) darija to tikai kompānijas pēc, taču 2 respondenti (28,6%) vēlējās tikai pamēģināt narkotikas.

Jautājums par to kādi varētu būt iemesli, kāpēc jaunieši sāk lietot narkotikas 18 respondenti no 20 respondentiem atbildēja šādi- stress par iemeslu apgalvo 7 respondenti (38,9%); draugi jeb kompānija kā iemesls apgalvo 7 respondenti (38,9%); slikti apstākļi ir kā iemesls, to apgalvo 2 respondenti (11,1%); sāpes, kuras jaunieši tā "ārstē" apgalvo 2 respondenti (11,1%).

Nākamais jautājums bija par narkotiku pieejamību respondenta mācību iestāde, uz šo jautajumu 12 respondenti (60%) uzskata, ka var dabūt narkotikas, bet tikai caur pazīšanos. 6 respondenti (30%) uzskata, ka viņu izglītības iestādē narkotikas nav viegli pieejamas. 2 respondenti (10%) uzskata, ka viņu skolās ir viegli pieejamas narkotikas visiem.

7.att. Aptaujas dalībnieku atbildes par narkotiku pieejamību mācību iestādē (Avots: Autora veiktais pētījums)

10 respondenti (50%) apgalvo, ka viņu izglītibas iestādes cīnās ar narkotiku izplatīšanos, taču 5 respondenti (25%) apgalvo, ka viņu izglītibas iestādes neko nedara. 3 respondeni (15%) nekādu aktivitāti nav manijuši no skolas puses. 1 respondets (5%) , apgalvo ka viņu skolā narkotiku nav, taču vēl 1 respondets (5%) apgalvo, ka augstskola ar šādām problēmām necīnas.

8.att. Aptaujas dalībnieku viedoklis par mācību iestādes cīņu pret narkotiku izplatīšanos
(Avots: Autora veiktais pētījums)

Pēc šī jautājuma sekoja jautājums par skolu darbībām, lai cīnītos ar narkotiskām vielām skolā. 9 respondenti (45%) apgalvo, ka viņu mācību iestādē nedara nekādas darbības, lai mazinātos narkotiku izplatīšanās. 8 respondenti (40%), apgalvo ka skolā notiek reidi ar policiju. 2 respondenti (10%) apgalvo, ka skolās tiek organizētas lekcijas par narkotiku lietošanas sekām. 1 respondents (5%) apgalvo, ka nav informēts par kādām darbībām, ko skola veic.

Secinājumi

Narkotisko vielu lietošana jau no pusaudžu vecuma noteikti nenoved pie nekā laba, gan skatoties no fiziskās veselības puses, gan no emocionālas veselības puses. Skolu rūpība un centieni cīnīties ar narkotikso vielu izplatīšanos var palīdzēt, kaut minimāli apturēt skolēnus no to lietošanas. Liela daļa jaunieši, kuriem nav hobiju ir lietojuši kādu no narkotiskām vielām. Kā arī secināms, ka visi, kas ir lietojuši narkotikas, ir lietojuši tieši kanabisu jeb zālīti. Ne visas skolas cinās ar narkotisko vielu izplatīšanos, jo neredz tam jēgu vai nav saskārušies ar narkotisko vielu problēmām. Lielākoties visi jaunieši uzskata, ka narkotikas sāk lietot kādu problēmu dēļ vai arī kompānijas pēc. Pilnībā visi jaunieši apzinās, kas ir narkotikas un ka tās ir aizliegtas lietot, it īpaši pusaudžiem, kas vēl nav attīstījušies. Daļai no respondentiem skolās notiek pārbaudes ar policijas suņiem, kas meklē narkotikas skolēnu mantās un personiskajās telpās. Lielai daļai no šiem skolniekiem reidi ar policiju notiek katru nedēļu.

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

ESPAD (2019). *Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū.* Elektroniskais resurss [skatīts 28.04.2023.]. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/lv/media/6109/download

Valsts Kanceleja (2020). *Ziņojums par bērnu stāvokli valstī 2019.un 2020.gadā.* Elektroniskais resurss [skatīts 28.04.2023.]. Pieejams: https://tapportals.mk.gov.lv/legal_acts/cf2cdb15-1e26-4230-aba4-13cb0530d217

Slimību profilakses un kontroles centrs (2017). *Narkotisko vielu lietošanas izplatība bērnu un jauniešu vidū līdz 2015.gadam.* Elektroniskais resurss [skatīts 28.05.2023.]. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/lv/zinojumi/tematiskais-zinojums-narkotisko-vielu-lietosanas-izplatiba-bernu-un-jauniesu-vidu-lidz-2015.gadam.pdf

Keita Boļšaka, Kitija Anete Nusberga. DARBINIEKU MOTIVĒŠANAS INSTRUMENTI ORGANIZĀCIJĀ "CASTING BRIDGE"

Ekonomikas un kultūras augstskola

Studiju programma "Kultūras vadība"

Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Darbinieku darbība uzņēmumā ir atkarīga no trīs faktoriem: prasmes un spējām, resursiem, kā arī motivācijas, kas ir atkarīga no komandas vadītāja, tāpēc viņam ir būtiski radīt labu mikroklimatu starp darbiniekiem. Bieži vien tiek uzskatīts, ka pietiekami labs atalgojums un prēmijas ir galvenā motivēšanas atslēga, bet patiesībā tā ir komandas saliedētība, piem., dažādi koorperatīvie pasākumi. Ļoti liels trieciens darbinieku motivācijā notika iestājoties pandēmijai, kad daudzi bija spiesti strādāt no mājām, līdz ar to vadītājiem bija jādomā, kā to noturēt un saglabāt veselīgu darba vidi.

Pētījuma mērķis: Noskaidrot, kādi ir motivēšanas intrumenti tiek izmantoti organizācijā "Casting Bridge."

Pētījuma metodes: Pētījuma ietvaros tiks veikta intervija ar Casting Bridge vadītāju un radošo direktori, lai novērtētu, kādas metodes tiek izmantotas darbinieku motivēšanā, līdz ar to tiks veiktas intervijas arī ar darbiniekiem, lai novērtētu to motivāciju strādāt.

Sasniegtie rezultāti: Intervijas rezultātā autores noskaidroja, ka organizācijā "Casting Bridge", kā viens no galvenajiem motivācijas intrumentiem ir interesanti darba projekti, elastīgs darba laiks, draudzīgs darba kolektīvs, kā arī atalgojums. Darba vadītāju motivē izaicinājumi, darba rezultāts un dinamiska darba vide, jo visu laiku notiek kaut kas interesants.

Atslēgas vārdi: motivācija, pandēmija, vadītājs, darbinieki, organizācija.

Ievads

Svarīgi veidot veselīgu darba vides mikroklimatu, kas ir atkarīga no trīs faktoriem: veiktspējas, materiālajiem un informatīvajiem resursiem, ieinteresētības veikt attiecīgo darbu, kuri ir atkarīgi no darba devēja. Vadītājam ir būtiski motivēt savus darbiniekus, jo tas veicina darba ražīgumu, palielina vēlmi kopā tiekties pēc izvirzītajiem mērķiem un vīzijas, tāpēc šis ir viens no svarīgākajiem darba devēja uzdevumiem un pienākumiem. Bieži vien tiek uzskatīts, ka pietiekami labs atalgojums un prēmijas ir galvenā motivēšanas atslēga, bet patiesībā tā ir komandas saliedētība, piem., dažādi koorperatīvie pasākumi. Ļoti liels trieciens darbinieku motivācijā notika iestājoties pandēmijai, kad daudzi bija spiesti strādāt no mājām, līdz ar to vadītājiem bija jādomā, kā to noturēt un saglabāt veselīgu darba vidi.

Pētījuma mērķis bija noskaidrot, kādi ir motivēšanas intrumenti un kādi tiek izmantoti organizācijā Casting Bridge. Lai sasniegtu mērķi, darba autores izpētīja motivēšanas instrumenti, motivēšanas instrumentus, kuri tiek izmantoti uzņēmumā "Casting Bridge", un veica interviju ar Casting Bridge vadītāju un radošo direktori un tās darbiniekiem. Pētījuma metodēs tika iekļautas literatūras analīze un intervija.

Analītiskais apraksts

Kas ir "Casting Bridge?" "Casting Bridge" ir radoša un atbildīga aktieru atlases komanda, kas

kopš 2011. gada nodrošina profesionālu aktieru un masu skatu organizēšanu, administrēšanu un koordinēšanu gan audiovizuālo projektu sagatavošanas posmā, gan uz filmēšanas laukuma. Citiem vārdiem - mūsu darbs sākas no idejām par konkrētajai lomai piemērotu aktieri un turpinās līdz pat brīdim, kad filmēšana ir beigusies. "Casting Bridge" izveidotāja, dzinējspēks un radošā direktore ir pieredzes bagātā aktieru atlases režisore Gunita Groša. Mūsu aktieru un talantu datu bāzē ir apkopoti Latvijas profesionālie aktieri un statisti, kā arī visdažādākā vecuma un izskata cilvēki, kuri vēlas piedalīties audiovizuālos projektos – filmās, reklāmās, mūzikas klipos un seriālos. "Casting Bridge" elektroniskā datu bāze tiek nemitīgi papildināta un ir pieejama aktieru atlases režisoru, režisoru, producentu un fotogrāfu profesionālai lietošanai.

Kas ir motivācija un tās instrumenti? Motivācija ir process, kas virza un uztur uz mērķi orientētu uzvedību. Ar vārdu "motivācija" tiek apzīmēti cilvēka iekšējie psihiskie spēki, kas mudina viņu darboties. Ar motivāciju ir cieši saistīti tādi jēdzieni kā "vajadzības", "dziņas", "tieksmes". Pašu jēdzienu formulējumi ir visai daudzveidīgi. Vienkāršības labad šajā tekstā galvenokārt tiks izmantots jēdziens "vajadzība", ar to saprotot iekšējo nepieciešamību, prasību pēc kaut kā, ko var saņemt vai iegūt mijiedarbībā ar apkārtējo fi zisko un sociālo vidi. (Reņģe, 2007)

Motīvs ir darbības vadoša un veicinoša struktūra, kas veidojot darbības priekšmetu, virza cilvēka aktivitāti. Lojalitāte ir uzticība, sava spēka un radošā gara izmantošana organizācijas labā, ar mērķi sasniegt kopīgu rezultātu. Motivācijas instrumenti var palīdzēt indivīdiem un grupām palikt iesaistītiem un motivētiem savā darbā, kas var palielināt produktivitāti, apmierinātību ar darbu un vispārējos panākumus. Motivācijas instrumenti ir šādi:

- Atsauksmes - (regulāras atgriezeniskās saites sniegšana – Tas darbiniekiem sniedz svarīgu informāciju par viņu darbu, un veikt uzlabojumus/pielāgojumus, lai uzlabotu savu sniegumu.)
- Mērķu noteikšana - (tas ietver konkrētu un izaicinošu mērķu izvirzīšanu. Ir svarīgi mērķus saskaņot ar cilvēkiem, kam nāksies tos īstenot dzīvē, jo princips ir tads – jo vairāk mēs dalāmies lēmumos, kas ietekmē mūsus darba dzīves, jo vairāk esam motiveti tos īstenot.)
- Atlīdzības un stimuli - (šo motivācijas instrument izmanto, lai motivētu cilvēkus sasniegt konkrētus mērķus. Tā var būt gan monetāra, gan nemonetāra atlīdzība.)
- Atzinība un uzslava - (indivīdu atzīšana un uzslavēšana par viņu sasniegumiem var būt spēcīgs motivators. Tas var iekļaut publisku atzinību, mutisku uzslavu vai jebkādus citus pozitīvas pastiprināsānas veidus.)
- Apmācība un attīstība - (apmācības un attīstības iespēju nosdrošināšana var palīdzēt cilvēkiem uzlabot savas prasmes un zināšanas, kā arī justies pārliecinātākam un motivetākam savā darbā.)

(Edeirs, 2007)

Kopumā motivācijas instrumenti var palīdzēt indivīdiem un darba grupām palikt iesaistītiem un motivetiem savā darbā, kas var palielināt produktivitāti, apmierinātību ar savu darbu un vispārējos panākumus.

Teorētiķu skatījums uz darbinieku motivāciju. Frederiks Hercbergs (1959) izveidoja apmierinātības ar darbu teoriju uzskatīja, ka ne visas vajadzības cilvēkam kalpo par motivatoru. Viņaprāt, kā galvenie inami divi svarīgi faktori. F.Hercberga motivācijas modelis izskatās šādi:

- Iekšējie, jeb higiēniskie faktori, kuri ir nepieciešami kā pamatvajadzība un tiem iztrūkstot zūd vēlme strādāt. Pie tādiem var minēt atalgojumu, statusu organizācijā, vide kādā cilvēks spiests strādāt ikdienā, attiecības ar kolēģiem un tiešā vadītāja attieksme pret darbinieku;

– Ārējie, jeb motivējošie faktori, pie kuriem minami pienākumi darbā, atzinība, iespēja uzņemties atbildību, tātad darba devēja uzticība, pilnveidošanās un izaugsmes iespējas, kā arī karjeras izaugsme (Reņģe, 2002.).

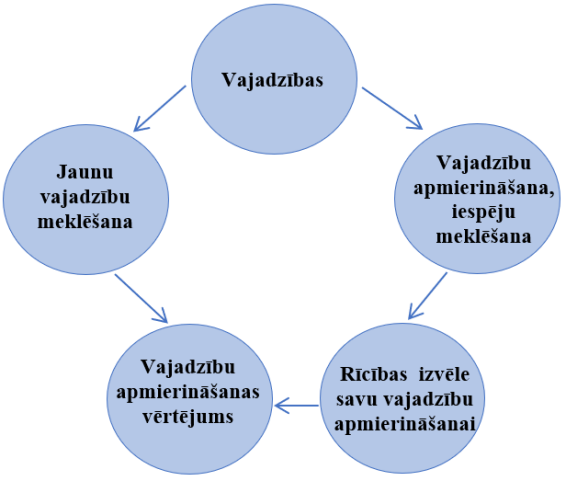
Hercbergs izstrādājis piecus nosacījumus. Kuri nepieciešami, lai darbinieks būtu apmierināts un motivēts. Tie ir:

– Prasmju daudzveidība – darbs, kurš prasa iemaņu daudzveidību, nevis monotonu darbību.
– Darba uzdevuma veselums – darbiniekam svarīgs darba rezultāts, svarīgi to redzēt.
– Uzdevuma nozīmīgums – nepieciešams citu novērtējums, nevis darīts tikai sev.
– Autonomija – cilvēks gandarīts par darbu, kura veikšanu var plānot un lemt pats.
– Atgriezeniskā saite par darba rezultātiem.

D.Maklellands uzskatīja, ka vadošais cilvēka apmierinātībai darbā ir trīs motīvi:

– Attiecības ar kolēģiem un vadību.
– Panākumi darbā.
– Vara.

Organizāciju psiholoģija galvenokārt balstās uz motivācijas teorijām, kuras ļauj paredzēt indivīdu rīcību noteiktās darba situācijās un dod iespēju izveidot pietiekami efektīvu darba stimulēšanas sistēmu. Garijs Džons apgalvo, ka indivīda motivācija darbam ir "neatlaidīga cetienu pakāpe, kurā pūles tiek virzītas uz mērķa sasniegšanu". Tātad visa pamatāmir darbienieka vajadzību noteikšana un to apmierināšanas nepieciešamība, jo krītoties lojalitātei savam uzņēmumam viņš nonāk izvēles priekšā – turpināt darbu pašreizējā organizācijā vai meklēt to citur? Līdz ar to, darbiniekam ir jāizvēlas turpmāko rīcību nospraustā mērķa sasniegšanai. Dž. Grejs izveidojis šādu motivācijas modeli (1.att.).

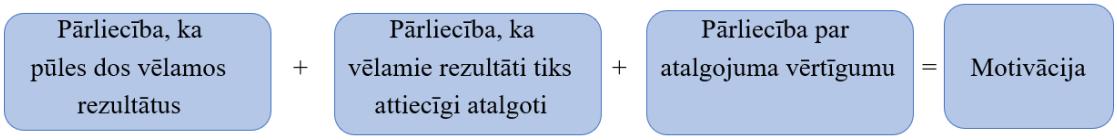


1.att. Dž. Greja vispārējās motivācijas modelis (Avots: Praude & Beļčikovs, 2001:91)

Gandrīz visas cilvēka vajadzības var iedalīt dažās grupās. Pie kam, kamēr vajadzība netiek apmierināta, tā ir kā motivējošs faktors. Līdz ko tā tiek apmierināta, tās vietā nāk cita, augstāka vajadzība. Psihilogi ir izpētījuši, ka personīgos karjeras plānus nosaka ne tikai ģimenes nozīme darbinieka vērtību skalā, bet arī, tam cik augstu viņš pats sevi vērtē un kam tic.

V.Vrums kā noteicošo uzskatīja indivīda subjektīvo situāciju uztveri un vērtējumu. No tā atkarīgi

indivīda tirpmākie mērķi, darbības rezultāti (Reņģe, 2002). Viņaprāt sekmīgai darba veikšanai nepieciešami divi savstarpēji saistīti elementi: vairāk pūļu – augstāka darba produktivitāte, kā arī augstāka darba produktivitāte – augstāks atalgojums.
Pie kam, šiem argumentiem jābūt nozīmīgiem paša darbinieka acīs. Shematiski tas izskatās šādi:



2.att. V.Vruma motivācijas teorija (Avots.Reņģe, 2002)

Ir daudz svarīgu motivatoru – darba alga, piemaksas, karjeras izaugsme, sociālās garantijas, draudzīgs kolektīvs un neformālie pasākumi. Neformālajiem pasākumiem ir ļoti nozīmīga loma. Jo cilvēks strādājot pilnvērtīgu darbu, ieguldot visas pūles un zināšanas, piekūst un pat iespējama izdegšana. Tāpēc nepieciešama atslodze. Turklāt, relaksējoši pasākumi saliedē kolektīvu un dažkārt ārpusdarba pasākumos dzimst racionālās idejas un radikāli plāni, jo nav noslēpums, ka arī šādu pasākumu laikā netiek aizmirsts darbs. Diemžēl, mūsdienu ritmā cilvēkiem darbs nav dzīves sastāvdaļa, bet faktiski visa dzīve.

Pētījuma metodoloģija

Darba autores pētījuma ietvaros veica interviju ar Casting Bridge vadītāju un radošo direktori, kā arī ar tās darbiniekiem uzdodot katram piecus atvērtos jautājumus. Jautājumi tika sagatavoti iepriekš un respondentiem tie tika uzdoti klātienē, kuri pēc tam tika transkriptēti. Intervijas mērķis bija uzzināt, kādi motivācijas instrumenti tiek izmantoti organizācijā Casting Bridge, kādus izmanto vadītāja un kādus saredz paši darbinieki, noskaidrot, kas viņus patiesībā motivē un vai vadītāja to veic. Informācijas iegūšanai tika izmantoti dažādi lieratūras avoti, kā arī esošie interneta resursi.

Pētījuma rezultāti

Intervijā ar Casting Bridge galveno direktori Gunitu Grošu tika noskaidrots, kādus motivācijas instrumentus viņa zina un kādus viņa pielieto praksē attiecībā pret saviem darbiniekiem. Ikdienā viņa strādā ar daudz cilvēkiem, taču viņas personīgo komandu veido vēl divas asistentes, taču viņai nākas strādāt ar lielākās komandās ar režisoru, producentiem un, piemēram, pārējo filmas veidošanas komandu, kur viņa pārstāv tieši aktieru atlases daļu. Galvenā direktore minēja šādus motivācijas instrumentus: finansiāls faktors, interesanta darba vide, katram darbiniekam individuāli piemeklēti darba pienākumi attiecīgi viņa zināšanām un prasmēm, kā arī sadzīves faktors un dažādi bonusi, taču savā praksē viņa pielieto tikai dažus no minētajiem, bet papildina tos jau ar citiem motivācijas intrumentiem, kā piemēram viņa savus asistentus uzrunā par "kolēģiem" nevis "asistentiem", kas uzreiz darbiniekam liek justies līdzvērtīgākam, viņa mēģina mazināt stresu darba vietā un vairāk veidot tieši pozitīvu atmosfēru, darbinieki tiek novērtēti un iedvesmoti. Darba autores vēlējās arī noskaidrot, kas spēj motivēt pašu vadītāju un tika noskaidrots, ka viņu motivē tieši dinamiska darba vide, dažnedažādi izaicinājumi jeb vēlme pierādīt pretējo, kur viņa var augt un attīstīties personīgi, kā arī tā ir jaunas pieredzes gūšana.

Savukārt intervijās ar Casting Bridge darbiniecēm Ilzi un Ievu noskaidrojām, kādus motivācijas intrumentus viņas pārzina, kādi motivē un kā viņas vērtē vadītājas motivēšanas prasmes, kā arī tika noskaidrots vai viņas savā darba vidē tiek motivētas. Apkopojot intervijās sniegtās atbildes

noskaidrojām, ka darbinieces zina šādus motivācijas instrumentus: darba vide, bonusi un elastīgs darba laiks, kā arī interesanti projekti un izaugsmes iespējas un šie ir arī tie instrumenti, kas viņas motivē, papildinot ar atbilstošu atalgojumu, komandas darbu un nepieciešamību pēc atgriezeniskās saistes, pozitīvas attieksmes un atmosfērs, ko tad arī darba vadītāja izmanto savā praksē. Vērtējot darba vadītājas prasmi motivēt savus darbiniekus, viņa tika vērtēta ar trim un četrām ballēm no piecām, tas, kas darbiniecēm traucē ir dažkārt izteikti negatīvi komenāri, rājieni, kā arī dažkārt darba uzdevumi netiek pietiekami saprotami izskaidroti un uzdodot papildus jautājumus, lai precizētu var saņemt pretī rājienu, tātad darba vidē tomēr tiek pielietota viena no negatīvās motivācijas metodēm- rājieni. Lai gan darba vidē nākas saskarties ar negatīviem motivēšanas instrumentiem, viņas ir motivētas, jo tiek izmantoti viņām vēlamie motivācijas intrumenti, kas tad arī veido šo degsmi nākt un turpināt strādāt, jo katra diena ir citādāka, ir jauni un interesanti projekti.

Secinājumi

Veicot literatūras avotu izpēti un apkopojot sniegtās atbildes uz intervijas jautājumiem tika izdarīti šādi secinājumi:

1. Pētot interneta resursa avotus viens no TOP motivācija instrumentiem vairākkārt tiek pieminēts draudzīgs darba kolektīvs.
2. Intervijas rezultātā autores noskaidroja, ka organizācijā «Casting Bridge», kā viens no galvenajiem motivācijas intrumentiem ir interesanti darba projekti, elastīgs darba laiks, draudzīgs darba kolektīvs, kā arī atalgojums.
3. Darba vadītāju motivē izaicinājumi, darba rezultāts un dinamiska darba vide, jo visu laiku notiek kaut kas interesants.
4. Autores pēc intervijām no abām pusēm (darba vadītāja un darbiniekiem) secina, ka organizācijā dažkārt tiek pielietotas negatīvās motivācijas metodes- rājieni.
5. Darbinieki darba vadītājas motivācijas instrumentus vērtē vidēji, kas nozīmē, ka kaut kas pietrūkst, ir nepieciešami uzlabojumi.
6. Līdzīgu pētījumu 2005.gadā veikusi RPIVA studente, veicot darbinieku aptauju kādā lielā Latvijas uzņēmumā. Diemžēl, ievērojot konfidencialitāti netiek atklāts kurā uzņēmumā.
7. Tomēr analizējot iegūtos pētījuma datus secinām, ka neraugoties uz laika starpību, rezultāti joprojām ir līdzīgi. Līdz ar to nonākam pie secinājuma, ka darbinieku motivācija darbam atbilst teorijai.
8. Šī pētījuma rezultāti izmantojami organizācijas Casting Bridge personāla daļā, kā arī organizācijas vadībai, lai analizētu un izvērtētu darbinieku pašreizējo attieksmi pret notiekošaiem procesiem organizācijā un nepieciešamības gadījumā veiktu korekcijas ikdienas darba modelī un sasvstarpējās attiecībās ar personālu.

Darba autores piedāvā šadus priekšlikumi:

1. Tā kā intervijas laikā tika saņemtas atbildes par negatīvām motivācijas metodēm, tad darba vadītājai ieteiktu citādāk reaģēt uz atsevišķām situācijām- runāt mierīgāk un nedusmoties par jautājumu, ko uzdevis darbinieks, jo galu galā viņš vēlās, lai darbs tiktu izdarīts kvalitatīvi, kas ir arī vadītāja interesēs.
2. Darba vadītājai vajadzētu veikt anonīmo aptauju, lai darbinieki varētu brīvi un nepiespiesti izteikt savu viedokli, kas arī viņai palīdzētu piestrādāt pie iekšējās komunikācijas.

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

CVO Recruitment (2015). *Motivācija un darbinieku motivēšanas īpatnības Latvijā.* Elektroniskais resurs. [skatīts 26.05.2023]. Pieejams: https://cvor.lv/darba-tirgus-zinas/darbinieku-motivacija/

Edeirs, D. (2007). *Līderība un motivācija. 50:50 likums un astoņi galvenie principi, kā motivet citus.* Rīga: Lietišķās informācijas dienests

Praude, V., Beļčikovs, J. (2001). *Menedžments. Teorija un prakse.* Rīga: Vaidelote

Psycholinguistic.ru (2018) *Организационно-психологический анализ профессионального сознания работников современных трудовых коллективов.* Elektroniskais resurs. [skatīts 28.05.2023]. Pieejams: https://psycholinguistic.ru/elektronii-naychnii-shynal/rybriki/konceptyalnie-voposi/opganizacionno-psihilogicheskii-analiz/

Reņģe, V. (2007). *Mūsdienu organizācija. Psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC

Reņģe (2020). *Organizāciju psiholoģija.* Rīga: Kamene

Zankovskij. A.N. (2000). *Organizacionnaja psihologija.* Moskva: Flinta

Kristiāns Ozoliņš. PROFESIONĀLĀ SPORTA PĀRRAIŽU IZVĒLES PARADUMI PUSAUDŽIEM UN JAUNIEŠIEM

Ekonomikas un kultūras augstskola

Studiju programma "Kultūras vadība"

E-pasts: krist_o@inbox.lv

Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Profesionālā sporta pastāvēšana ir cieši saistāma ar skatītājiem, kuras uzmanību sagaida gan sacensību organizatori, gan reklāmdevēji, gan arī televīzija. Taču skatītāju lokam pievienojas jaunajā paaudze – pusaudži un jaunieši –, kurai viena notikuma vērošana divu vai pat vairāku stundu garumā šķiet apgrūtinoša un pretdabiska. Kā rezultātā, profesionālā sporta pārraižu satura veidotājiem nākas pielāgoties jaunās paaudzes paradumiem.

Pētījuma mērķis: Pētīt profesionālā sporta pārraižu izvēles paradumus pusaudžiem un jauniešiem.

Pētījuma metodes: Literatūras un pētījumu apskats, anketēšana, datu analīze.

Sasniegtie rezultāti: No pētījumā iegūtajiem rezultātiem var novērot, ka sporta televīzijas translāciju un pārraižu nozīme pusaudžiem un jauniešiem samazinās. Tika novērots arī, ka pusaudžu un jauniešu auditorija tā vietā, lai skatītos ilgstošu pilna laika profesionālā sporta pārraidi televīzijā, labprāt izvēlas sekot līdzi labāko spēles notikumu apskatiem dažādu sociālo tīklu platformās.

Atslēgas vārdi: profesionālais sports; pārraides; pusaudži; jaunieši.

Ievads

Līdz ar plašāku digitālo platformu un tehnoloģiju pieejamību, arvien izteiktāk sabiedrībā ir novērojama dažādu paradumu maiņa – sociālo tīklu ietekme, pieaugoša visdažādākās informācijas pieejamība u.tml. Arī pusaudžu un jauniešu sadzīviskie ieradumi mainās līdz ar pasaulē pastāvošo attīstību, mainās viņu būtiskākās vērtības, uzskati par visdažādākajām tēmām, un tajā skaitā arī intereses par sportu un tā pārraidēm. Tamdēļ tika veikts sociāls pētījums par sporta pārraižu paradumiem pusaudžu un jauniešu vidū, kura mērķis ir noskaidrot, vai un cik daudz mūsdienās pusaudži un jaunieši seko līdzi sporta notikumiem un cik daudz no tiem vēro sporta pārraides tiešajā translācijā. Lai sasniegtu pētījuma mērķi, tika izvirzīti pētījuma uzdevumi: izveidot aptauju, izstrādāt respondentu kopu, veikt datu ieguvi, un veikt datu analīzi.

Balstoties uz pētījuma temata aktualitāti, tika izvirzīta pētījuma hipotēze, ka Latvijā jauniešiem un pusaudžiem zūd interese par sportu, kā arī viņiem neinteresē, kas notiek sporta pasaulē un neredz nepieciešamību sekot līdzi sporta notikumiem Latvijā un populāriem sporta notikumiem pasaulē.

Pētījuma metodoloģija

Pētījumā izmantotās metodes ir anketēšana. Pētījuma respondentu anketēšana ar aptaujām ir datu ieguves metode, kurā pētāmajiem tiek piedāvāti rakstiski jautājumi, ar mērķi iegūt rakstiskas atbildes kvantitatīvā formā. Aptaujā tika izvirzīti 13 jautājumi, no kuriem 2 ir demogrāfiska satura jautājumi, kuru mērķis bija uzzināt pētāmo dalībnieku dzimumu un vecumu. Aptaujas saturu veidoja 12 slēgtie jautājumi, kuros tika piedāvāti vairāki atbilžu varianti, kā arī vairums gadījumos iespēja atzīmēt opciju "cits", kurā respondents drīkstēja paust viedokli, kas nebija pieejams caur jau piedāvātajām atbildēm. Papildus šiem jautājumiem aptaujā tika iekļauts1 atvērtais jautājums, kas tika izveidots pamatojoties uz iespējami plašo un dažādo atbilžu opciju skaitu.

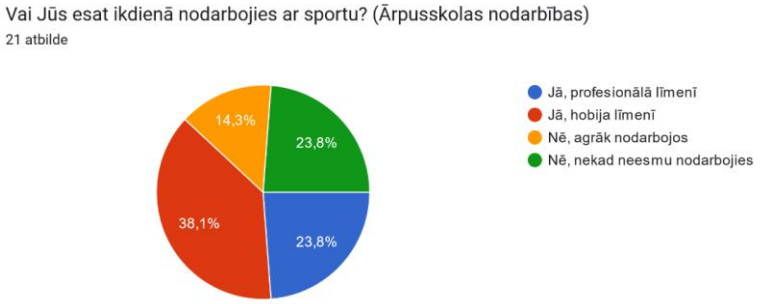
Pētījumā izmantota respondentu nevarbūtīga izlase, kas tika veidota pēc pieejamības principa. Nevarbūtīga izlase ir respondentu izlase, kuras pamatprincips balstās uz nejaušinātas metodes neizmantošanu. Tādējādi dažiem populācijas locekļiem pastāv lielāka iespējamība tikt iekļautiem pētījuma izlases respondentu lokā nekā pārējiem no populācijas. Šāds ērtuma jeb pieejamības izlases princips tika veidots, iekļaujot personas, kuras ir pieejamas un gatavas piedalīties aptaujā.

Ar anketēšanas metodi šajā pētījumā tika apkopoti dati par to, cik jauniešu nodarbojās ar sportu gan profesionāli, gan hobija līmenī. Jauniešu un pusaudžu skatīšanās paradumus, vai tās ir tiešās translācijas vai arī tomēr dod priekšroku spēļu labāko momentu apskatiem. To, kādus sporta veidus ir iemīļojuši jauniešu un pusaudži kā savu nodarbošanos, kā arī to, par kādiem sporta veidiem ir interese visiem respondentiem. Dati tika apkopoti un interpretēti programmā Google Forms un Excel.

No pētījumā iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka pētījumā izvirzītā hipotēze - ka Latvijā jauniešiem un pusaudžiem zūd interese par sportu, kā arī viņiem neinteresē, kas notiek sporta pasaulē un neredz nepieciešamību sekot līdzi sporta notikumiem Latvijā un populāriem sporta notikumiem pasaulē. - neapstiprinās.

Pētījuma rezultāti

Pētījumā "Profesionālā sporta pārraižu izvēles paradumi pusaudžiem un jauniešiem" piedalījās 21 respondents vecumā no 12 līdz 28 gadiem, no kuriem 12 bija vīrieši un 9 sievietes. Pēc demogrāfisko faktu iegūšanas, aptaujas 3.jautājumā tika uzzināts, vai respondenti patlaban nodarbojas ar sportu ārpusskolas nodarbībās un vai tas tiek veikts hobija vai profesionālā līmenī.



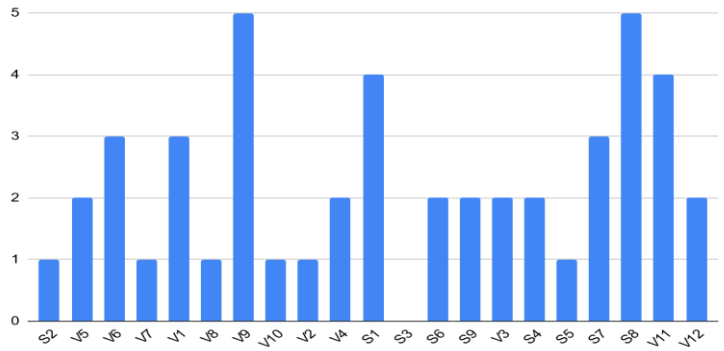
1. att. "Vai Jūs esat ikdienā nodarbojies ar sportu? (ārpusskolas nodarbības)" (Avots: Autora pētījums)

No iegūtajiem datiem var novērot, ka 16 respondenti (11 vīrieši un 5 sievietes) patlaban nodarbojas ar sportu vai to ir darījuši iepriekš. Un tikai 5 no aptaujātajiem nekad nav nodarbojušies ar sportu ne hobija, ne profesionālā līmenī. Papildus šim aptaujas 4. jautājumā no

16 esošo un izbijušo sportistu respondentiem tika noskaidrots, ka 6 no aptaujas dalībniekiem nodarbojas/-ušies ar futbolu, 5 ar basketbolu, 3 ar hokeju un citiem retāk atzīmētiem sporta veidiem (1.att.).

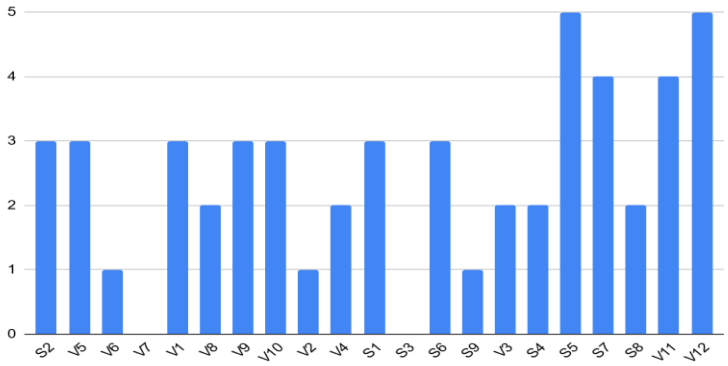
Pētījuma jautājumā "Vai Jūs vērojat sporta translācijas tiešraidē?" tikai 2 respondenti atklāja, ka vispār nemēdz skatīties sporta translācijas tiešraidē, un kas būtiski, ka šāda atbilde ir neatkarīga no tā, vai tas ir pusaudzis vai jaunietis, kā arī, vai respondents ir kādreiz nodarbojies ar sportu vai nav. Tātad var secināt, ka ne vecums, ne nodarbošanās/nenodarbošanās ar sportu nav noteicošie faktori pusaudžu un jauniešu izvēlē skatīties vai neskatīties sporta tiešraides.

No 15 aptaujātajiem, kuri nodarbojas vai agrāk ir nodarbojušies ar sportu un mēdz skatīties sporta televīzijas tiešraides, 14 respondenti izvēloties sporta veidu, kuram sekot līdzi, dod priekšroku paša pārstāvētajam sporta veidam. Tāpat būtiski ir atzīmēt, ka 11 no šiem respondentiem papildus "sava" sporta veida televīzijas pārraidēm izvēlas vēl vismaz 1 citu sporta veidu, kuru vērot sporta tiešraižu translācijās. No kā var secināt, ka daļēji sporta pārraižu izvēle balstās uz sev iemīļotāko un aktuālāko sporta veidu, kurā pusaudzis un jaunietis ir zinošs un to labi pārzina.

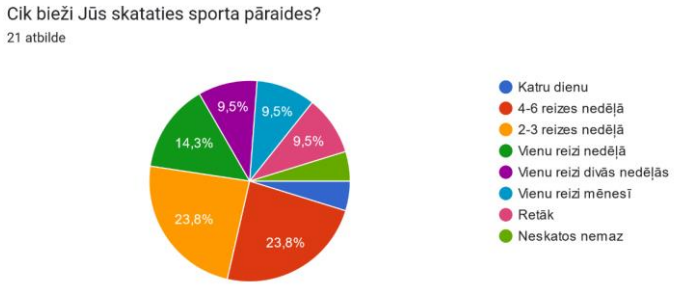


2.att. "Respondentu vecuma korelācija ar sporta veidu skaitu televīzijas translācijās" (Avots: Autora pētījums)

Šajā tabulā ir attēlots jauniešu un pusaudžu sporta veidu dažādībā kādus vēro televīzijas translācijā. Tabulā ir sarindoti pēc vecuma sākot no jaunākiem (sākot no kreisās puses) un līdz pat vecākiem jauniešiem. Analizējot datus var novērot, ka sasniedzot lielāku vecumu ir nedaudz lielāka interese par dažādiem sporta veidiem nekā agrākā vecuma posmā, kur pusaudžiem interese vairāk ir par vienu sporta veidu kurā viņi trenējās. 2.attēlā ir ilustrēts, ka 66,6% jeb 14 respondenti tomēr seko līdzi vairākiem sporta veidiem un ir interese ne tikai par savu sporta veidu (2.att.).



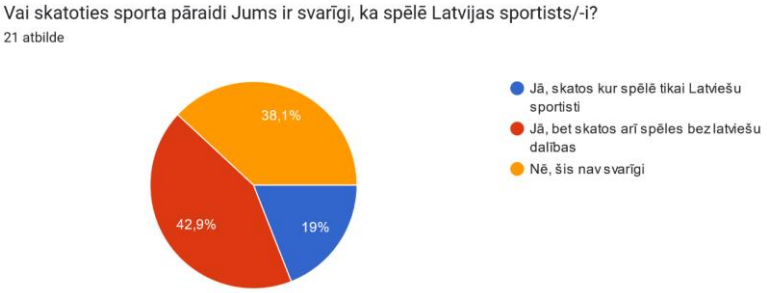
3.att. "Respondentu vecuma korelācija ar veltītā laika ilgumu televīzijas translāciju vērošanai" (Avots: Autora pētījums)



4.att. "Respondentu atbildes uz jautājumu par to cik bieži skatās sporta pārraides"
(Avots: Autora pētījums)

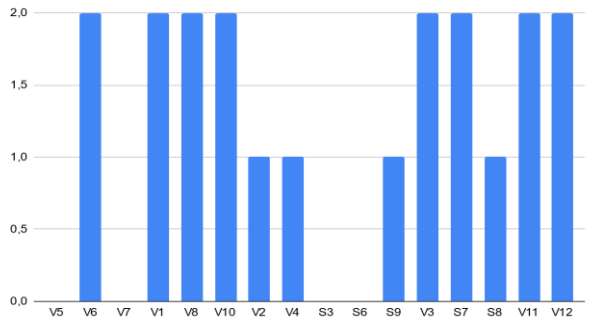
Kā 4.attēlā attēlots, ka gandrīz puse no aptaujātiem respondentiem sporta pārraides vēro vismaz 2-3 reizes nedēļā un tikai 7 respondentiem no 21 respondenta, sporta pārraides nav aktuālas savās ikdienas gaitās, no kā var spriest, ka jauniešiem interese par sportu nav zudusi.

Apskatot 3.attēla un 4.attēla iegūto datu kopsakarības, var nonākt pie rezultāta, ka 66,6% no aptaujātajiem jauniešiem un pusaudžiem vienas nedēļas nogriezni velta vismaz 3 stundas lai sekotu līdzi sporta notikumiem Latvijā un pasaulē. Vēl var piebilst, ka apkopojot sieviešu un vīriešu kārtas pārstāvjus 3. attēlā mums dod ieskatu, ka tieši sievietēm ir vienmērīgāks skatīšanās ilgums sporta translācijai, kas dod mums iespēju secināt, ka sievietes skatoties sporta pārraide spēj noturēt koncentrāciju visas pārraides garumā. Skatoties 3. attēlu, cik ļoti respondentiem vīriešiem mainās skatīšanās ilgumu paražas, var novērot, ka viņi atbalsta kādu konkrētu komandu un brīdī kad spēle nav saspringta un laicīgi ir zināms gala iznākums spēles ritējums norisinās ātrāk ar mazākām pauzēm spēles procesā (2.-3. att.).

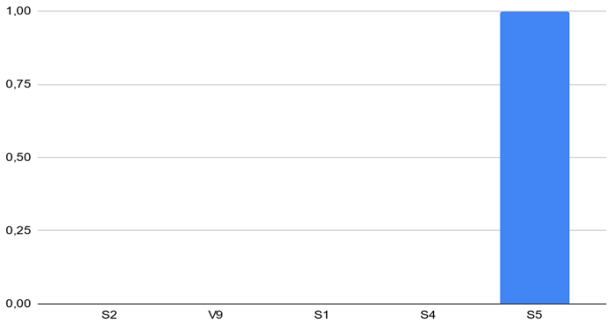


5**.att.** "Respondentu atbildes rezultāti par Latvijas sportistu dalību sporta notikumā"
(Avots: Autora pētījums)

5.attēlā var novērot rezultātus, no kuriem var apgalvot, ka tikai 19% jeb 4 respondenti vēro sporta notikumus kuros ir vērojams kāds latviešu sportists, pārējie 17 respondentiem no kuriem 9 respondenti seko līdzi latviešu gaitām profesionālā sportā, bet skatās arī lielos sporta notikumus kuriem ir liela ažiotāža visā pasaulē, bet 8 respondentu atbildes liecina par to, ka viņiem primāri ir labākie sporta notikumi pasaulē nevis kāda latvieša dalība tajā (5.att.).



6.att. "Respondentu maksas platformu abonēšana respondentiem kas nodarbojās vai ir nodarbojušies ar sportu" (Avots: Autora pētījums)



7.att. "Respondentu maksas platformu abonēšana respondentiem kas nekad nav nodarbojušies ar sportu" (Avots: Autora pētījums)

Analizējot 6 un 7. attēlu var ļoti labi novērot respondentu atbildes par to, vai viņi abonē kādas speciālās platformas lai vērotu savus iecienītos sporta veidus. 6. attēlā ir respondenti kuri ir kādreiz nodarbojušies ar sportu vai nodarbojās vēl joprojām un no 16 respondentu sniegtajām atbildēm tikai 4 respondenti kas ir 2 vīrieši un 2 sievietes neabonē sporta platformas lai redzētu sporta notikumus. No šiem 4 respondentiem var novērot, ka S3 ir nodarbojusies ar sportu agrāk, bet vispār neseko nevienam sporta veidam līdzi (2.,3.,6. att.).) Un V7 kas neskatās regulāri sportu, bet ļoti reti paskatās vienu konkrētu sporta veidu (2.,3.,6. att.). No 6.attēla iegūtajiem datiem var spriest, ka cilvēki kuriem ir bijusi vai vēl ir saskarsme ar sportu turpina arī skatīties sporta pārraides kurām ir nepieciešams abonēt kādu maksas platformu (6. att.).

7. attēlā ir diagramma ar 5 respondentiem, kas nav nodarbojušies ar sportu un dati liecina, ka nevienam no viņiem nav maksas platformas abonētas lai skatītos sporta pārraides speciāli radītās platformās izņemot vienu respondentu kurš uz kādu noteiktu periodu mēdz abonēt kādu platformu lai redzētu kādu konkrētu sporta notikumu (7. att.).

Secinājumi

Darba izvirzītā hipotēze nav apstiprinājusies: jaunieši un pusaudži seko intensīvi līdzi sporta notikumiem ar Latvijas sportistu dalību, kā arī ar sporta notikumiem kur nav vērojami latviešu sportistu dalība sporta notikumā. Galvenie novērojumi kurus var pamanīt manā pētījumā ir tas, ka neskatoties uz dzimumu interese par sporta pārraidēm jauniešu/pusaudžu vidū ir liela. Protams var novērot to, ka jaunieši un pusaudži kas agrākos vecumos ir nodarbojušies ar sportu ārpus skolas nodarbībās vai vēl turpina nodarboties ar sportiskām aktivitātēm vēl joprojām, viņiem tā interese pret sportu ir lielāka, nekā respondentiem kas vispār nav nodarbojušies ar sportu.

Pētījuma atbildes sniedz rezultātu, ka daudziem jauniešiem ir vairāki sporta veidi kuriem viņi seko līdzi, sekojot savam sporta veidam un vēl vismaz vienam sporta veidam pret kuru ir izveidojušās simpātijas un pārzin tā sporta norises kārtību un noteikumus. Pētījuma rezultāts parāda arī rezultātu tam, ka tikai mazai daļai no aptaujāto respondentu uzmanība ir vērsta uz televīzijas pārraidēm kuros ir Latvijas sportistu dalība, jo 81% respondentiem Latvijas sportistu dalība sporta notikumā nav nepieciešama un skatās pārraidi balstoties uz sporta veidu un spēles komandām nevis konkrēta sportista gaitām. Interesanti bija uzzināt, ka lielākā daļa no respondentiem izmanto maksas platformas lai vērotu sporta notikumus un arī tādi respondenti kuri vēl nav sasnieguši pilngadību, bet ir gatavi ziedot resursus lai skatītos sporta pārraides. Turklāt viena sporta pārraides skatīšanas aizņem vismaz 3h uz vienu sporta notikumu un lielākā daļa respondentu izmanto iespēju vismaz 2-3 reizes nedēļā vērot sporta notikumus kas ilgst sākot ar 2h. Un protams ir viens respondents kas katru dienu pavada vērojot sporta pārraides.

Šī pētījuma rezultātus var izmantot sporta organizācijas lai saprastu to, ka jauniešiem, it īpaši tie kuri ar sportu ir nodarbojušies vai vēl nodarbojās nav zudusi interese par to, un viņi ir gatavi ziedot līdzekļus lai skatītos sporta pārraides. Izmantojot šos rezultātus sporta pasākuma organizatori var organizēt sporta pasākumus, jo Latvijā ir jaunieši kuriem interese pret sportu ir ļoti liela un viņi ir gatavi ziedoties. Protams pētījuma rezultāti arī labi attēlo to, ka respondenti kuri ar sportu nav nodarbojušies itin nemaz, nav gatavi ieguldīt savus līdzekļus un resursus lai būtu tuvāk sportam.

Pētījuma rezultāti ir pozitīvi un pēc manām domām šo pētījumu ir iespējams pētīt vēl dziļāk, ņemot vērā, ka ir jaunieši kuri ikdienā seko līdzi sporta notikumiem. Dziļāki pētījumi arī ļautu iegūt rezultātus, kāpēc respondenti kas nekad nav nodarbojušies ar sportiskām aktivitātēm neseko līdzi sporta notikumiem. Atrast veidu kā piesaistīt jauniešus, ja ne sekot līdzi sporta notikumiem, bet arī nodarboties ar to, jo pēc mana pētījuma rezultātiem respondentiem kas nenodarbojas ar sportu nav interese ieguldīties lai vērotu sporta notikumus un piedalīties sportiskās aktivitātēs hobija pēc. Aptauja ļautu iegūt rezultātus vai, ja tāda veida pārraides un notikumi būtu bezmaksas mēs spētu iegūt vairāk jauniešu un pusaudžu kas seko līdzi sporta notikumiem un sāk nodarboties ar sportiskām aktivitātēm vismaz hobija nolūkos.

Lai arī hipotēze neapstiprinājās, tomēr iegūtie pētījuma rezultāti ir noderīga un dod iespēju tālākiem līdzīgu tēmu pētījumiem, lai izzinātu Latvijas auditorijas interesi par sporta notikumiem ne tikai pusaudžu un jauniešu vidū.

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Mārtinsone K., Pipere A., Kamerāde D. (2016). *Pētniecība. Teorija un prakse*. Rīga: Raka

Elīna Rumsone. VIENTULĪBA GADOS JAUNIEM CILVĒKIEM UN TĀS IETEKME MŪSDIENĀS

Ekonomikas un kultūras augstskola

Studiju programma "Kultūras vadība"

E-pasts: elinarumsone@gmail.com

Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Ikdienā domubiedrus atrast nav grūti! Bet tikai retais atrod draugu vai draugu grupu, kurā tiek uzklausīts, pieņemts un galvenokārt var būt patiess – tāds, kāds indivīds ir viens esot pie kāda no saviem viedierīču ekrāniem. Diemžēl vai par laimi virtuāli ikviens var sajust, ka ir patiesi novērtēts, uzklausīts un mīlēts. Bet patiesībā indivīds ir viens, savā mājoklī.. Tagad, Covid – 19 beidzoties, varam novērot paliekušās sekas uz jaunu cilvēku psiholoģisko, fizisko, emocionālo stāvokli. Vai mēs paši, kurus tas ietekmē, cēloni izprotam? Daudz var dzirdēt izteiktus viedokļus par vientuļiem pensionāriem, kam vienīgais "draugs" ir kaķītis, bet aizmirstam par gados jauniem cilvēkiem – karjeristiem, jaunajām māmiņām vai studentiem. Šī izpratne un emocijas par vientulību ir aktuāla problēma mūsu sabiedrībai, kas būtiski eskalējās Covid – 19 ietekmē. Kā nekā esam top 3 pašnāvību sarakstā Eiropā. Vientulība noved pie depresijas un ilgstoša depresija pie negatīvām sekām, tāpēc ir aktuāli izprast vientulību iemeslus un ietekmi gados jaunai sabiedrības daļai.

Pētījuma mērķis: Analizēt cēloņus fiziskai, virtuālai un emocionālai vientulībai mūsdienu sabiedrības daļai vecuma posmā līdz 35 gadu vecumam.

Pētījuma metodes: Anketēšana atbilstošai vecuma grupai, pētījumu un publikāciju apskats, datu analīze.

Sasniegtie rezultāti: Cēloņu noskaidrošana un izpēte, kādi faktori vientulību ietekmē un vientulības sajūtu palielina, kādi faktori vientulības sajūtas izpausmi samazina. Tāpat izpētīt pazīmes, kas attiecīgas sabiedrības daļai pēc ikdienas nodarbošanās jomas. noskaidroti iemesli kāpēc un kā tieši Covid-19 pandēmija ir ietekmējusi mazapdzīvotu teritoriju iedzīvotāju miermīlību un agresivitāti.

Atslēgas vārdi: vientulība; cēloņi; Covid-19; ietekme.

Ievads

Mūsdienās sociālie tīkli, kas ir jau kā virtuālā dzīve, ir iekļauti ikvienam ikdienas dzīves ritmā. Sociālie tīkli palīdz sabiedrībai nejusties vientuļiem. No rīta pamostoties pirmais, ko ikviens sabiedrības loceklis dara, ir paņem rokā telefonu, atver jeb atbloķē to un pārbauda savus sociālos tīklus, ziņas u.c. Bet patiesībā jau indivīds ir viens un virtuālie draugi arī ir tikai virtuāli, ne reāli ar ko fiziski satiekoties var aprunāties. Jo ieraudzīt 'story' vai kādu bildi nav satikt fiziski. Internets ir ļāvis palīdzēt sazināties ar ikvienu sēžot no sava mājas dīvāna. Tā dēļ sabiedrībai ir viegli īstenot visu, kas tai šķiet būtisks un svarīgs ar interneta vides palīdzību, pat radīt sev jaunu tēlu kā personību, kuru regulāri uzturot, tā atšķirties sāks no indivīda patiesās personības. Tā rezultātā ikviens spēj izveidot sevi mākslīgi tādu, kā pats grib, lai citi viņu redz. Gandrīz vienmēr sabiedrība seko noteiktiem sabiedrībā pieņemtiem standartiem, kas ir kā ideāls virtuālajā dzīvē. Un rezultējoši savā reālajā, fiziskajā dzīvē viņi spēj izjust vientulību, skumjas, depresiju, jo viņu gribētā personība, ikdiena vai dzīve neatbilst reālajai.

Vientulībai ir daudz un dažādi iemesli, kāpēc sabiedrības locekļi to izjūt savā ikdienas dzīvē. Tāpēc galvenais mērķis ir noskaidrot būtiskākos cēloņus, kas izraisa gados jauniem cilvēkiem šo

sajūtu, kuru zinot, kā mazināt var sākt ikdienā justies laimīgāks. Savukārt, zinot Latvijas statistiku, jo pētījums tiek veikts, lai izzinātu un analizētu Latvijā dzīvojošo sabiedrību, vientulība ir kā viens no cēloņiem depresijai vai pat pašnāvībai. Tā iemesla dēļ, uzdevumi uz ko pētījums atbild ir: kādi ir cēloņi vientulībai gados jauniem cilvēkiem, kā un vai ikdienas sadzīve ietekmē vientulību un kas ir tie faktori, kuri palīdz neizjust vientulības sajūtu.

Lai pētījuma process un izanalizētais rezultāts būtu patiess uz uzskatāms, pētījums tiek veikts ar anketēšanas palīdzības metodi, Latvijā pieejamajiem publiskajiem datiem, kā arī dažādām publikācijām, kuras ir atbilstošas pētījuma tēmai un izvēlētajiem mērķiem, uzdevumiem. Izmantojot izvēlētās metodes, pētījuma rezultāti tiks izanalizēti pēc iespējas precīzāki un dati būs maksimāli aktuāli un atbilstoši tagadējās sabiedrības situācijai. Varam secināt, ka iegūto datu apkopojums būs patiess un uzskatāms, jo izmantotie dati būs atbilstoši un aktuāli tēmai, kā arī precīzi formulēti, lai iegūtais rezultāts būtu gan viegli uzskatāms, gan atbilstoši aprakstīts izvēlētajām problēmām uz ko pētījums atbild ar izpētes procesu.

Analītiskais apskats

Lai pētījums tiktu analizēts pilnīgi un attiecīgā informācija būtu kvalitatīva, kā pirmais literatūras avots – publikācija tiek izvēlēta pēc faktora, kas ir mediju, sociālo tīklu aizsākums. Tātad apskatot Latvijas Universitātes 683. sējumu Komunikācija, tika izzināta un iegūta informācija par aizsākumu virtuālajai dzīvei Latvijā. Apskatot nodaļu Elektronisko mediju sistēmas izveidošanās Latvijā, var secināt, ka pirmsākumā mediji tika ieviesti un popularitāte iegūta ļoti dinamiski un strauji sabiedrības vidū. Un respektīvi medijiem attīstoties, sabiedrība ieguva ar vien lielāku iespēju ikdienā lietot un savu brīvo laiku veltīt sociālajiem tīkliem, kas ir aizsākums virtuālajai dzīvei interneta lielajā un globālajā pasaulē. Tādejādi arī aizsākot izmainīt sabiedrību uz pilnībā - ko jaunu un līdz tam nepieredzētu. Tā arī sabiedrības daļas, katrā pasaules vietā - attīstījās un tika tehnoloģiskas iespējas ieviestas savā tempā. Tā arī sabiedrība sāka izprast aktualitātes, ko sniedz šī virtuālā realitāte un savu ikdienas dzīvi pakārtojot šai virtuālajai dzīvei jeb prioritējot sociālos tīklus, virtuālo dzīvi savā ikdienā, sabiedrības locekļi ar vien vairāk neizjūt nepieciešamību ikdienas dzīvē satikt draugus, ģimeni, jo tas viss ir iespējams virtuāli. Attiecīgajā grāmatas publikācijas nodaļā tiek skaidrots, ka sociālo tīklu ietekme uz sabiedrību tiek aprakstīta, kā visvarena. Būtisks aspekts ir stereotipu izteiktāka rašanās, kas sadala virtuālās dzīves sabiedrību dažādās kategorijās. Un tādejādi tie, kas nav vairākumā – nav 'trendīgi,' iekļūst vientuļo sabiedrības virtuālajā grupā. Tā veicinot vientulību un pazeminot pašvērtējuma sajūtu. Rezultātā katra interešu grupa virtuālajā vidē – internetā iegūst sev vēlamu informāciju, saturu. Tas veicina sajūtu indivīdiem, ka viņi nav vieni plašajā globālajā interneta tīklā.

Savukārt grāmatas publikācija "Mediju un komunikāciju zinātne" pēc Klausa Beka vairāk stāsta par terminoloģiju. Par sociālajiem tīkliem bija izteikti atbilstoši aprakstīts, tos apzīmējot kā starpniekus starp politisko pasauli un sabiedrību. Tā veidojot specifiski izvēlēti informācijas apkopojumu no vadošās politiskās puses, ko sabiedrībai nezinot liek uzskatīt par aktuālu un nepieciešamu. Tika arī aplūkoti dažādi aspekti komunikācijai interneta resursu tīklos. Tiek aprakstīti tādi kā karstie un aukstie mediji. Tas ir karstie mediji paplašina tikai vienu no sabiedrības locekļu maņām, piedāvājot ļoti daudz vizuālu detaļu un informāciju nodod sociālo tīklu lietotājiem uzskatāmos video formātos.

Tā strauju popularitāti ieguva sociālā lietotne "TikTok," kurā visa informācija pie galapatērētāja tiek sasniegta caur īsiem, spilgtiem, kodolīgiem un ar aktuālu mūzikas fragmentu video. Tādā lietotnē algoritms ir augsti izstrādāts, lai ikvienam lietotājam būtu viņam visatbilstošākais saturs. Diemžēl, tas arī izteikti veicina vientulību. Jo zinot "Covid - 19" apstākļus, sabiedrība ilgu laiku atradās iekš savām mājsaimniecībām, tādejādi lietotne it kā dod sajūtu būt noteiktā un atbilstošā kopienā, bet patiesībā tāpat fiziska iespēja satikties nav, jo tas pēc mūsdienu sabiedrības normām

arī nav nepieciešams, jo pat ēdienam nav jāiet pakaļ. Tas atbrauc pats pie Tevis, tā veicinot izteiktu noslēgšanos no sabiedrības. Tomēr arī ir otra puse, ko publikācija skaidro, līdzekļi mērķa sasniegšanai. Tātad pāri attālumiem telpā un laikā iespējo mērķtiecīgus zīmju procesus starp sabiedrības grupu indivīdiem, turklāt tādā veidā, ka saprašanās ir daudz iespējamāka nekā ar sev apkārtējiem sabiedrības locekļiem fiziskajā dzīvē. Komunikatīvo mediju klasifikācijā ietilpst valodas, skaņas, attēli un kombinēti veidi, šos veidus mēz zinām, kā sociālos tīklus, kuri ļauj aizmirst sabiedrībai, ka pēc darba, treniņa viņi ir vieni, citi pat guļ ar fona troksni. Iespējams šāda veida darbība ir bailes palikt vienam?

Lai pētījums tiktu apskatīts pēc iespējas no vairāk pusēm publikācija "Panika", kuras autore ir Helēna Ora jeb īstajā vārdā Elīna Maligina ļauj iegūt informāciju par kādas personas dzīves gājumu. Grāmata stāsta par kādu indivīdu – sievieti, kura tiek aprakstīta no viņas dzimšanas. Grāmat lasītājam stāsta, ka pārtikušai, finansiāli neatkarīgai sabiedrībai var būt dziļa un spēcīga vientulība un depresija. Diemžēl tā ir mūsdienām raksturīga problēma, jo virtuālajā dzīvē indivīds var izveidot saviem sekotājiem veiksmīgu, laimīgu un pozitīvu profilu, ko pārējā sabiedrības daļa pat apskauž un mēģina kopēt, jo tā taču ir pareizi, jo tā turīgā sabiedrības daļa dara. Bet patiesībā tā mazākuma sabiedrība, kurai ir neierobežoti finansiālie līdzekļi, ir vēl vientuļāki nekā jebkurš cits sabiedrības loceklis. Jo pat mazpilsētās un laukos dzīvojošie vecie ļaudis spēj atrast dabā dzīvību ar ko komunicēt un priecāties ikdienā, vai iet ciemos viens pie otra radot tematiskas interešu grupiņas un esot īsti, patiesi. Diemžēl arī izvēloties nelietot sociālos tīklus arī rodas nošķirtības sajūta. Grāmatā galvenā varone stāsta par vientulību un tās cēloņiem, kas attiecīgi ir vara, nauda, ietekme. Sekas ir visnotaļ negatīvas, jo "apetīte rodas ēdot" stāsta latviešu sakāmvārds, tā apzīmējot arī finansiālo vēlmi palielināt arvien vairāk. Diemžēl dzenoties un iegūstot arvien vairāk sasniedzot sev uzstādītos mērķus, šī sabiedrības augstā daļa, paliek vientuļāka, tā ir kā līdz sakarība. Jo nauda neaizstās ne reālu, patiesu draugu, ne mērķa izpildi. Tā kādā brīdi attopoties ikdienas rutīniskajā "skrējienā" kopā ar sev līdzīgiem pēc varas, slavas vai naudas, kuru personības ir pretīgi mākslīgas. Pārsvarā indivīds, kā arī grāmatā tiek stāstīts, izprot šo situāciju pēkšņi, kad notiek, kas traģisks, kā tuvinieka nāve. Un tā ļoti strauji nonākot patiesības atklāsmē par to, kas dzīvē patiesi ir svarīgs.

Pirmais solis ir apzināties, ka nomāc ikdienā šī vientulības sajūta, jo pēc tā būtu jāseko darbībām, kas samazinātu vientulības sajūtu. Bet parasti tā nenotiek, jo indivīds nokļūst depresijā, kur palīdz sev neizjust šo sajūtu ar apreibinošām vielām, kā alkohols, narkotikas. Arī grāmatas galvenais tēls tika aprakstīts šādā posmā, kad alkoholisms kļūst par problēmu. Jo dzīvei pat neredz jēgu. Un visbeidzot noslēgumā, apzinoties problēmu un sākot ar to tiešā nozīmē cīnīties, grāmatas galvenajam tēlam izdodas sākt ar pavisam jauni ieviestiem ikdienas paradumiem izkļūt no šīs sajūtas, tā dodot sev iespēju atsākt mīlēt savu dzīvi, sevi. Tā arī dodot informāciju, kā likvidēt vientulības sekas ikvienam, kas saskaras ar līdzīgiem vientulības sajūtas cēloņiem.

Izprotot visu apskatīto publikācijās iegūto informāciju, var secināt, ka izteiktu vientulību izjūt gados jauni, uz mērķiem tendēti sabiedrības locekļi. Viņi var šķist veiksmīgi, bet patiesībā sniedzoties pēc mērķiem viņiem savā tuvākajā, apkārtējā vidē ir tikai pašizvirzīti mērķi, kurus sasniedzot vai nu iestājas apjukums ar domu – Ko nu? Vai arī mērķi tiek palielināti, tā izvirzot mērķus sev par dzīves jēgu. Ir gadījumi, ka tas padara šos indivīdus laimīgus, bet šādās situācijās tad mērķi ir izvirzīti ne finansiālu apstākļu ietekmē, bet gan pašizaugsmes ietekmē.

Pētījuma metodoloģija

Sākotnēji apskatot no socioloģiskās puses sabiedrībai aktuālās problēmas galvenais izvēles faktors bija sabiedrība mums apkārt, tomēr pēc tēmu apskatēm tika izvēlēta tēma, kas ir raksturīga, aktuāla un atbilstoša indivīdiem, kuri savas dzīves izaugsmes posmā izjūt vientulību un ir gados jauni, motivēti, lai sasniegtu maksimālismu no savas dzīves. Respektīvi šis dzīves

maksimums ir arī attiecināms uz pētījumu, jo, lai pētījuma kvalitāte būtu pēc iespējas jeb maksimāli labāka, pētījuma izstrādes procesā tika izmantotas pētījumam atbilstošas metodes un izpētes analīzes veidi. Tātad izvēlētās pētījuma metodes ir atbilstošas, uzskatāmas un izanalizējamas, lai gūtie dati būtu maksimāli patiesi, precīzi un reāli. Izprotot pētāmās problēmas un uzdevumus, tika atlasīti rakstiski avoti un publikācijas, lai izprastu izvēlēto tēmu pilnīgi un paplašināti. Pēc izvēlēto materiālu apskates un izpētes tika izmantota anketēšanas metode. Anketas jautājumu izstrāde ir balstīta uz avotu apskatītajām problēmām un dažādajiem faktoriem. Respektīvi anketas jautājumi ir izvēlēti tā, lai ikvienam respondentam, kurš ir atbilstošs izvēlētās tēmas sabiedrības grupai, būtu jautājumu un to atbildes saprotamas, aktuālas un gūtu datus, kas dos nepieciešamo analīzi, lai pētījuma rezultāts būtu pilnīgs un kvalitatīvs. Praktiskā puse izstrādājot anketu ir pareizs jautājumu un atbilžu noformējums, kuri tika izvēlēti izstrādāt "google drive" pieejamajā programmā "google forms." Tā iegūstot pārskatāmu anketēšanas procesu un rezultātus, kas ir uzskatāmi pieejami vizuāli.

Lai respondenti būtu atbilstoši izvēlētās tēmas sabiedrības daļai, anketa tika publicēta vietnēs, kur jau izveidotā grupa, kā piemēram kursa biedru grupa, atbilst šiem parametriem. Anketa tika arī publicēta un sūtīta atbilstoši izvēlētiem un zināmiem indivīdiem, kuri atbilst izvēlētās tēmas problēmas apskates sabiedrības grupai. Tā iegūstot atbilstošus, vispārīgus un pilnīgus datus. Aptaujātie respondenti ir sadalīti pa vecuma grupām, lai spētu analizēt īpatsvaru anketas atbildēm, kā arī dati ir kvalitatīvi, jo vienlīdzīgi ir atbildējuši ikviens dzimums. Anketas jautājumu izvēles uzdevums ir noskaidrot ikdienas paradumus, emocionālo pusi un pašvērtējumu respondentiem, lai iegūtie dati ir vispārīgi un kvalitatīvi.

Noteikti respondentu profils primāri ir vecumu grupas – sākot ar 18 gadu vecumu ietverot līdz 35 gadus vecu sabiedrības daļu. Jautājumi apskatīja arī finansiālo pusi, kā ienākumi, izklaides izvēles, brīvā laika aktivitātes un hobijus. Rezultātā sasniedzot attiecīgu respondentu skaitu, kas atbilst skaitam, lai dati būtu uzskatāmi un vispārīgi, tika aptauja slēgta izpildei. Tā radot iespēju sākt analizēt un pētīt, salīdzināt un apkopot iegūtos datus. Izprotot iegūtos datus tika uzsākts salīdzināšanas apskates process ar izvēlētajām publikācijām, lai maksimāli izprastu iegūtos datus un būtu iespēja tos maksimāli kvalitatīvi sākt rakstiski analizēt pētījuma ietvaros. Visbeidzot izmantojot "Google Forms," "Excel" tika uzsākts apraksta process, kas analizēja pētījuma uzdotos jautājumus un tā iegūstot cēloņus, ka arī faktorus sabiedrības problēmai, kas ir vientulība gados jaunai sabiedrības daļai. Pētījuma aprakstā tiek iekļauti nozīmīgākie iegūtie dati, kas precīzi spēj norādīt uz aktuālās socioloģijas problēmas – vientulības, cēloņiem.

Pētījuma rezultāti

Pētījuma metode, kas ir anketēšana, labi spēj atainot reālo problēmas situāciju. Respondentu skaits, kuri izpildījuši anketu ir 25. Anketā ietilpst divi jautājumi par respondenta profila noskaidrošanu, kas ir dzimums un vecuma grupa. Tā nosakot, ka 39,1 % ir vīrieši, bet 60,9 % sievietes. Kas atbilst vecuma grupai 40% 18-23 gadu vecumam, 48% 24-29 gadu vecumam un 12%, 30-35 gadu vecums (1.att.).

Lai spētu sadalīt anketas aizpildījušos locekļus pēc grupām, tika iekļauti jautājumi par ikdienas nodarbošanos, ienākumu lielumu, kā arī sadzīvi mājsaimniecībā – vai dzīvo viens, vai ar kādu, kas var būt, gan mājdzīvnieks, gan cilvēks. Lielākais vairums sniedza atbildi, ka ikdienā strādā, kas ir 60%, bet 36% gan strādā, gan studē, skatīt 1.att. Savukārt 565 izvēlējās atbildi sniegt, ka dzīvo ar kādu, 28% dzīvo vieni, bet 12% dzīvo ar mājdzīvnieku/kiem. Uz jautājumu par mājdzīvnieku 44% atbildēja, ka nav viņiem mājdzīvnieks, 28% ir suns un interesanti, ka 12% vēlas iegādāties mājdzīvnieku tuvākā gada laikā (2.att.).

Lai spētu noteikt aptaujāto indivīdu dzīves finansiālo līmeni, tika iekļauts jautājums par algas

apmēru. Uz šo jautājumu divi jeb 8% norādīja, ka ikmēneša ienākumi ir līdz 620EUR, toties visvairāk tika atzīmēta ieņēmumu amplitūdā 100-1450EUR mēnesī, kas ir 36%, skatīt (3.att.). Turpinot izpētīt sadzīves paradumus uz jautājumu par studiju vai darba formātu gandrīz puse atbildēja, ka strādā un mācās gan attālināti, gan klātienē (4.att.). Savukārt, lai izprastu ikdienā pavadīto laiku vienatnē, ko bieži saprotam būt ar pašu gudrāko un saprotamāko personu 32% atbildēja, ka pavada mazāk kā 1 h diennakstī viens un tikpat liels skaits izvēlējās 4-9h, kad pavada vienatnē, tas nozīmē, ka respondenti ir vienlīdz sabiedriski un introverti (5.att.).

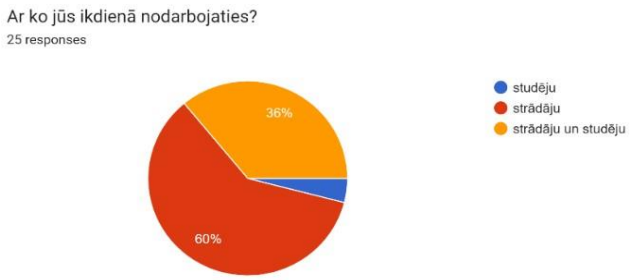
Lai rezultāti attēlotu plašākus cēloņus tika iekļauti jautājumi par sezonalitāti, kaitīgiem ieradumiem un vientulības sajūtas ilguma izjušanu. Tā spējot noteikt, ka gandrīz pusi neietekmē gadalaiks, bet 32% jūtas visvairāk ziemas periodā (6.att.). Uz jautājumu par smēķēšanu, lielākais vairums, kas ir 76% atbildēja, ka ikdienā nesmēķē (7.att.), toties atbildot uz alkohola patēriņa jautājumu nedēļas ietvaros 24% ikdienā nelieto alkoholu, bet par pusi vairāk, kas ir 40% patērē 1-2l nedēļā (8.att.).

Tika iekļauts jautājums, lai saprastu brīvā laika pavadīšanas veidus. Visvairāk atbildes sakrita atbildot, ka patīk ļoti ceļot. Savukārt visvairāk atbildi vidēji atbilst sniedza pie jautājumiem par grāmatu lasīšanu un sporta zāles apmeklēšanu. Tostarp nespēju izlemt, sniedzot atbildi vidēji atbilst un neatbilst, tika atzīmēta iepirkšanās, ko var saistīt ar vīriešu respondentu īpatsvaru, patiku apmeklēt restorānus, kā arī pie grūtībām iemigt (9.att.).

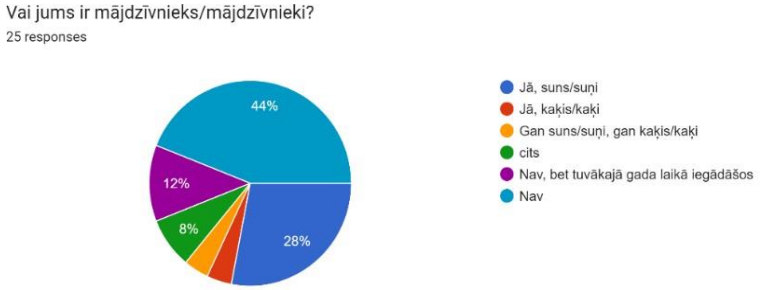
Lai tiktu pētījums kvalitatīvi izanalizēts anketā iekļauti ir jautājumi par vientulības izjušanas sajūtas biežumu gadā, kurā bija trīs ar līdzīgu skaitu atbildējuši sadaļas. Savukārt 3 respondenti neizjūt vientulības sajūtu ne reizi gadā (10.att.). Savukārt pēc "Covid-19" daudzi uzņēmumi pielietoja darba politiku, lai atgrieztu darbiniekus strādāt birojā. To pamatojot, ka vismaz notiek socializācija ar kolēģiem, ja ne ar ģimeni. Tādēļ uz jautājumu par ģimenes satikšanas biežumu atbildes bija ļoti dažādas, bet lielākā sadaļa ir 32%, kuri atzīmēja, ka vienu reizi divos mēnešos viņiem ir jāsatiek kāds no ģimenes (11.att.). Turpinot par vientulību un draugu jeb sev līdzīgi domājošu cilvēku atrašanu, tika iekļauts jautājums, vai darba/studiju vietā ir kāds draugs. Uz attiecīgo jautājumu lielākā daļa, kas ir 72% atbildēja apstiprinoši (12.att.).

Noslēgumā tika uzdots jautājums, vai ir sajūta un vēlme satikt biežāk respondentiem draugus. Uz ko atbildēja 60% apstiprinoši, bet 40% ar atbildi – nē (13.att.).. Secinot anketas rezultātus, lielākā daļa izjūt salīdzinoši reti un uz mazu brīdi vientulības sajūtu un tā rezultātā, iespējams, šiem 60% satiekot biežāk savus draugus klātienē, šī vientulības sajūta būtiski samazinātos, jo var secināt, ka sociāli tīkli tāpat neaizstāj fiziskas satikšanās ar sev tuvo cilvēku loku.

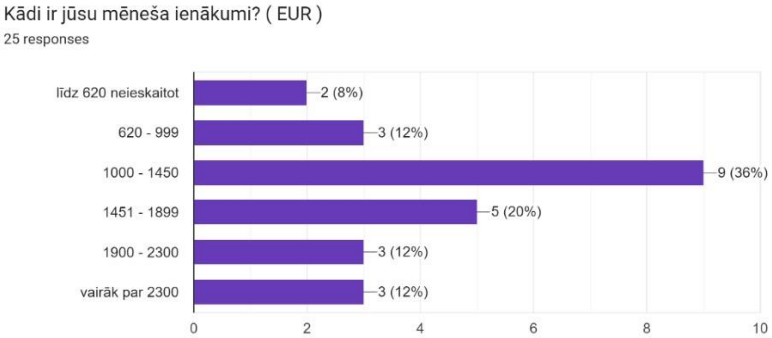
Pētījuma rezultāti attēlos



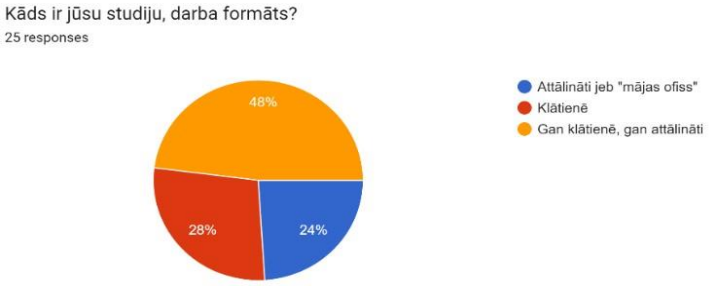
1.att. Ikdienas nodarbe (Avots: Autora pētījums)



2.att. Mājdzīvnieks mājsaimniecībā (Avots: Autora pētījums)

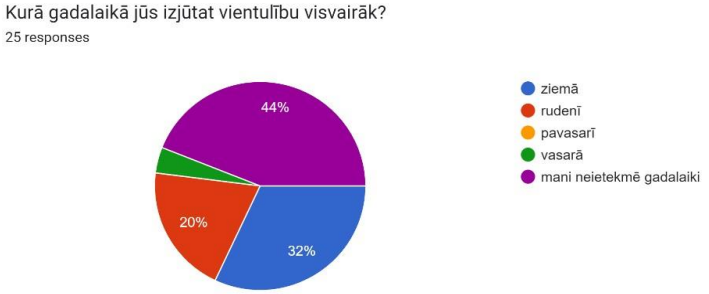


3. att. Ikmēneša ienākumi (Avots: Autora pētījums)

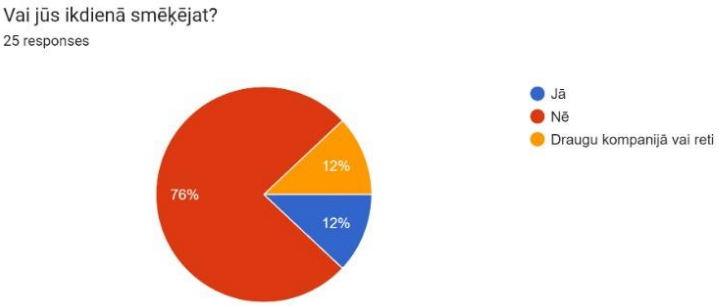


4. att. Studiju, darba formāts – klātiene, neklātiene (Avots: Autora pētījums)

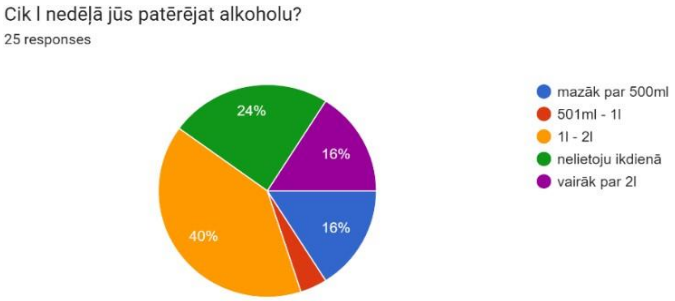
5. att. Diennaktī pavadīto h skaits vienatnē (Avots: Autora pētījums)



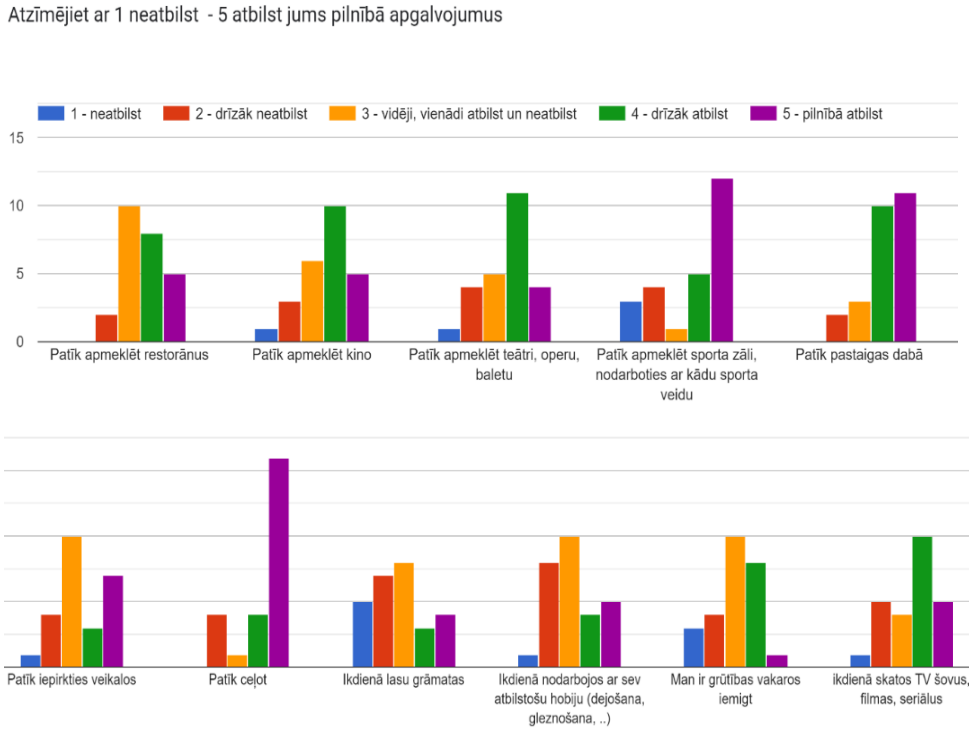
6. att. Gadalaika ietekme vientulības sajūtai (Avots: Autora pētījums)



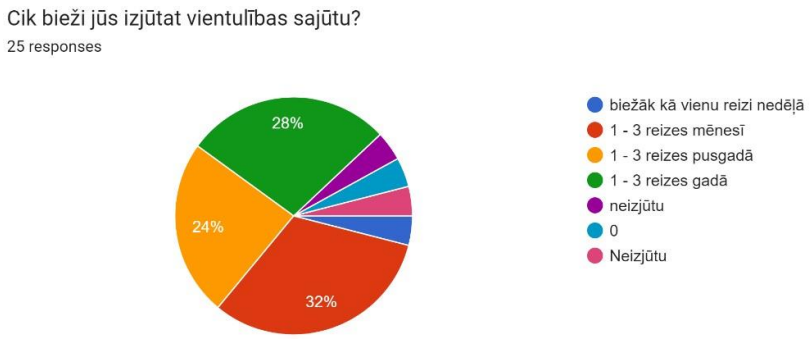
7. att. Ikdienas ieradums – smēķēšana (Avots: Autora pētījums)



8. att. Patērētais alkohola daudzums (l) nedēļā (Avots: Autora pētījums)

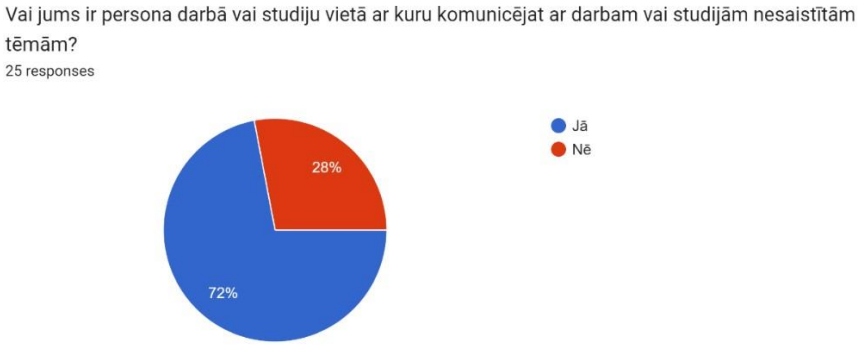


9. att. Brīvā laika pavadīšana (Avots: Autora pētījums)

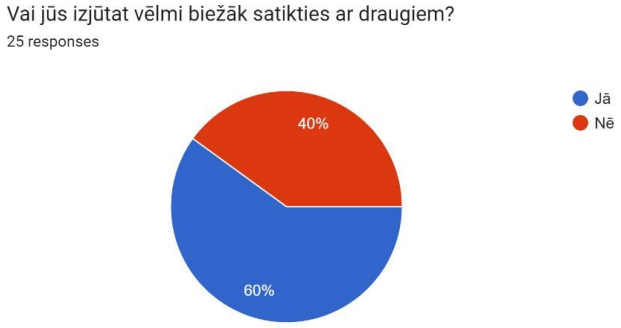


10. att. Vientulības sajūtas biežums gada periodā (Avots: Autora pētījums)

11. att. Ģimenes nepieciešamais satikšanas skaits (Avots: Autora pētījums)



12. att. Darba vai studiju vietā ir draugs (Avots: Autora pētījums)



13. att. Vēlme satikt draugus biežāk (Avots: Autora pētījums)

Secinājumi

Izvēlētā tēma ir aktuāla mūsdienās, to pirmkārt, var secināt pēc anketas rezultātiem, kur 60% sniedza atbildi, kad ikdienā satiekas par retu ar saviem draugiem. Tātad atbilstoši šī sabiedrības daļa ikdienas reālajā un fiziskajā dzīvē vēlas komunicēt vairāk un, ko nevar aizstāt sociālie tīkli, mediji jeb virtuālās dzīves iespēja. Un no otras puses apskatot šo problēmu, ir noskaidrots, kad sabiedrībai aug nepieciešamības pēc komunikācijas un saskarsmes virtuālajā dzīvē. Tas nozīmē, ka līdz saistoši tiek arī attīstīta, uzlabota un pilnveidota virtuālās dzīvē un tās piedāvātās iespējas.

Izsecinot un izanalizējot iegūtās atbildes uz pētījuma sākumā izvēlētajiem mērķiem, var secināt, ka galvenie cēloņi saskaroties ar vientulību gados jauniem cilvēkiem ir dažādi. To pamatojot ar atbildēm, kur noteiktais skaits jeb procenti atkārtojas ļoti līdzīgi pie atbildēm, tāpēc, piemēram, daļai ar augstiem ienākumiem vientulības faktori būtu sevis finansiāla izklaidēšana, jo rūpējoties par sevi, rada sajūtu, ka ir kādam nepieciešami. To labi var izsecināt, kur tika prasīts atbildēt uz apgalvojumiem saistībā ar brīvo laiku. No citas puses, zinot, ka vismaz 36% ir mājdzīvnieks vai vairāki, iegūstam secinājumu no pārējo jautājumu atbildēm, ka šī ir tā respondentu daļa, kas ikdienā ir vismazāko laiku pilnīgi vieni. Tāpat 32% atbildēja, ka ziemā izjūt vislielāko vientulības sajūtu, to skaidrot var, ka, piemēram, sunim var samazināt pastaigu skaitu diennaktī vai vispār neizvest laukā, tā arī samazinot saskarsmi ar apkārtējo sabiedrību.

Visbeidzot gados jauni cilvēki ne visi vienādi izjūt vientulību un uz to reaģē atšķirīgi. Tāpat secināt var, ka tikšanās ar savu ģimeni vai draugiem samazina risku justies vientuļam. Pēc pētījumā izmantotajiem datiem var prognozēt, ka nākotnē jau tagad sabiedrībā nozīmīgais mākslīgais intelekts (Artificial intelligence) ieņems svarīgu ikdienas daļu sabiedrībā. Un

respektīvi gados jauniem cilvēkiem, aktuāli attiecīgajam laikam un tā laika tehnoloģiskajām iespējām, būs arvien vairāk iespējas kā sevi izklaidēt ar ne tikai kaitīgiem/nekaitīgiem ieradumiem, bet arī ar pietiekoši intelektuālām virtuālām mediju, sociālo tīklu vai citu virtuāli radīto tehnoloģiju palīdzību. Tātad vientulības sajūtas izjušana nākotnē var tikt samazināta šai sabiedrības daļai, kurai ikdiena ir saspringta un ar mērķi izveidot savu dzīves kvalitāti pēc iespējas augstāku.

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Klauss, B. (2021). *Mediju un komunikācijas zinātne*. Rīga: Biznesa augstskola Turība

Ora, H. (2021). *Panika*. Rīga: Zvaigzne ABC

Rožukalne, A. (2011). *Kas? Kur? Kāda? Mūsdienu mediju auditorija*. Rīga: Biznesa augstskola Turība

Streips, K. (2005). Komunikācija, kultūras un vēstures diskurss. *Latvijas Universitātes raksti, 683*.

Zane Lazdiņa. VEGĀNISKĀ DZĪVESVEIDA PRAKTIZĒŠANA LATVIJAS VIDUSSKOLĒNU VIDĒ

Ekonomikas un kultūras augstskola

Studiju programma "Kultūras vadība"

Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Vegānisms kā subkultūra vai aktīvistu kustība kļūst ar vien populārāks un piesaista ar vien vairāk cilvēkus dažādās vecuma kategorijās, tai skaitā bērnus. Nu vairs ne tikai pārtikas un dzīvnieku glābšanas aspekts ir svarīgs, bet jebkura ikdienas sastāvdaļa sākot ar apģērbu vai materiāliem, kādus izmanto ikdienā. Ražotāji atbalsta uz augu valsts bāzes balstītu produktu ražošanu un produktu klāsts veikalu plauktos tiek vairots, un tieši jauniešu vidū šāda dzīvesveida piekopšana ir vai nu apzināta rīcība, vai stilīguma jautājums, jo vegānisms kļūst populārs.

Pētījuma mērķis: Noskaidrot, cik jauniešu vecumā no 15 – 19 gadiem, kas mācās profesionālās ievirzes vidusskolās (ar mākslas novirzienu) piekopj vegānismu, kādā līmenī un vai tas ir dzīvesveida vai stila jautājums.

Pētījuma metodes: Literatūras un pētījumu apskats, anketēšana, intervija (1-2) ar vidusskolas skolotāju un datu analīze.

Sasniegtie rezultāti: Aptaujas rezultāti liecina, ka jaunieši Profesionālās ievirzes mākslu vidusskolās interesējas un ikdienā daļēji vai pilnīgi piekopj vegānisku dzīvesveidu, lielākoties, pārtikas kontekstā, bet vairākums arī apģērba. Ne visiem jauniešiem ir saprotamas vegānisma idejas vai nav saprotama sniegtā informācija par to.

Atslēgas vārdi: vegānisms; jaunieši; kultūra; tendences.

Ievads

Pētījuma temats kļūst ar vien aktuālāks, jo vegānisms kā subkultūra vai aktīvistu grupa ar savu ideoloģiju attīstās un tiek popularizēta caur pasākumiem, rakstiem, lekcijām sociālajiem tīkliem un citām platformām. Šim veģetārisma paveidam ir sava sociāla loma, dzīves veids un arī vizuāls izskats ēdiena un uztura jomā, apģērba, medicīnas, kosmētikas un arī uzvedības kontekstā. Un ,pamatā, tas pastāv par dzīvnieku tiesību aizsardzību, ekoloģisku un veselīgu uzturu un dabai draudzīgiem materiāliem. Un jaunietim kā cilvēkam, kurš pamazām sāk apzināties sevi un veidot savu identitāti, bieži vien vēloties to veidot ne pēc sabiedrības vairākuma standartiem, vegānisms varētu būt ļoti interesējošs no ētikas, vizuālā izskata un ideoloģijas aspekta.

Pētījuma mērķis ir noskaidrot jauniešu (skolēnu, vecumā no 15-19 gadiem, profesionālās ievirzes mākslu vidusskolās) interesi un/vai iesaisti vegānisma dzīves veida praktizēšanā un cik ļoti konkrētā vecuma grupa ir informēta par šīs subkultūras specifiku.

Pētījuma mērķa sasniegšanas uzdevumi ir šādi:

- Izpētīt līdzšinējos informatīvos materiālus par tēmu;
- Ar aptaujas palīdzību iegūt informāciju no vidusskolēniem profesionālās ievirzes mākslu vidusskolās, lai uzzinātu viņu viedokli un zināšanas par vegānismu;
- Iegūtos rezultātus no tiešsaistes anketas apkopot un veikt secinājumus;

– Ar aptaujas metodi – interviju, veikt sarunu ar vienu pedagogu no kādas no profesionālās ievirzes mākslu vidusskolām, lai uzzinātu viedokli par tēmas aktualitāti no personas, kas ikdienā ir biežā kontaktā ar tiešsaistes aptaujas respondentiem.

Izmantotās pētījuma metodēs ietilpa sekundāro datu analīze, anketēšana un intervija.

Analītiskais apskats

Pēc definīcijas, vegānisms ir subkultūra un viens no veģetārisma paveidiem, kura pamatā ir dzīvnieku aizsardzība. Tas tiek uzskatīts par dzīvesveidu un cilvēka personīgu izvēli tā praktizēšanai. Kas nozīmē, atteikties no jebkādiem dzīvnieku izcelsmes produktiem ne tikai pārtikas kontekstā, bet arī apģērba, medicīnas, kosmētikas un uzvedības. Izvēli praktizēt ikdienā vegānismu ietekmē dažādi faktori, kā piemēram, ētika, morāle, reliģija, ekoloģija un arī psiholoģija (Thun, 2019).

Sadzīves sadaļu kā dabīga auduma apģērba, kosmētikas un medicīnas, kurā nav iekļautas vielas, kas iegūtas no dzīvniekiem vai testētas uz tiem, iekļaušana ikdienā ir brīva izvēle un to pamatā ietekmē ētikas un morāles principi. Latvijā parādās ar vien vairāk uzņēmumu katrā no šīm kategorijām, kas piedāvā vegāniskus produktus, kā piemēram, Vegan Fox kosmētikas uzņēmums, un dabīga auduma apģērbs jau esošos apģērba veikalos – H&M, Reserved u.c.

Tomēr, vairākums paliek tikai pie uztura paradumiem un ekoloģiskā aspekta, kā arī, lielākais uzsvars šādam dzīvesveidam no ārstu un zinātnieku puses tiek likts uz pārtiku un uzturu, kādu patērē cilvēks atsakoties pilnībā no dzīvnieku izcelsmes produktiem. Ārste, Guna Bīlande (2019) apgalvo, ka "Pareizi plānota vegānu diēta, ir veselīga, uztura ziņā atbilstoša un var sniegt veselības ieguvumus noteiktu slimību profilaksei un ārstēšanai. Šīs diētas ir piemērotas visos dzīves posmos, ieskaitot […] un bērna vecumu, kā arī pieauguša cilvēka vecumā, un ir piemērotas arī sportistiem. Psihiatre un psihoterapeite Ilze Mežraupe (2021) par vegānisma ieviešanu jaunieša ikdienā uzsver, ka "Veģetārs uzturs parasti neizraisa problēmas, bet vegāniskais izraisa, jo ir grūti iegūt pietiekamu enerģijas un uzturvielu daudzumu", ko sīkāk paskaidro Nacionālais Veselības Institūts (no angļu valodas National Institute of Health), izceļot kritiskus veselības rādītājus, ka salīdzinot veģetāriešus ar veselīgiem neveģetāriešiem, mirstībā no pārējiem svarīgākajiem nāves cēloņiem nav būtiskas atšķirības. Šāds būtisks un veselību apdraudošs kaitējums var rasties neuzkrājot pietiekamā daudzumā dažādus cilvēka organismam nepieciešamus mikroelementus, kā D vitamīnu, B12 vitamīnu, kalciju un citus, kurus iegūt tikai ar vegānisku uzturu ir daudz sarežģītāk un prasa lielu vērību uz regulārām un dažādām maltītēm, iekļaujot gan augļus, gan dārzeņus, gan graudaugus katrā no tām (Rizzo et al., 2016) Un jaunietiem, kā augošam organismam ir nepieciešamas visas šīs vielas un jāuzņem tādā daudzumā, kāds tiek uzskatīts par normu, lai organisms varētu pilnvērtīgi attīstīties un būtu mazāks risks izveidoties veselības problēmām vai ēšanas traucējumiem.

Jauniešiem, kas mācās vidusskolās ar profesionālo ievirzi (mākslā) mācību plāns un dienas grafiks krasi atšķiras no vidusskolas, kurā tiek apgūti tikai pamatpriekšmeti, jo papildus tiem klāt nāk vēl ~5 specialitāšu priekšmeti. Mācību diena parasti sākas 8:30 no rīta un mācības beidzas sākot no 16:00 un pusdienām tiek atvēlētas 20 minūtes visas dienas garumā, bet lielākoties jaunieši no skolas dodas prom ap 20:00 vai pat 22:00, jo nepieciešams laiks praktizēt specialitātes kā deju, instrumenta spēli vai dziedāšanu katru dienu, kas, vidēji, aizņem 2-3 h, un pēc šīs praktizēšanās vēl ir jāvelta laiks mājasdarbiem, kas nozīmē, ka visas dienas garumā liela uzmanība tiek veltīta mācībām, neatstājot vietu brīvajam laikam vai pienācīgām ēdienreizēm.

Šāds mācību grafiks paredz, ka lielāko daļu zināšanu jaunieši iegūst skolas ietvaros. Lai arī sociālie tīkli kā aktīvākais informācijas ieguves veids mūsdienās ir pietiekami plašs ar informāciju par vegāniskām un pareizām maltītēm, skolas mācību programmā trūkst izglītojoša rakstura

stundas, kurās tiktu nodota informācija par vegānisma kultūru un tās ietekmi uz organismu. Kā arī būtisks ir fakts, ka bez vecāku atbalsta, ir izaicinoši uzturēt pilnvērtīgas ēdienreizes un tās gatavot pēc vegānisma principiem, jo šobrīd vienīgā skola, kas oficiāli ir panākusi iespēju ieviest veģetāru ēdienkarti ir Ikšķiles Brīvā skola (Kazāka, 2021). Slimību Profilakses un Kontroles Centrs (Ēdienkartes izglītības iestādēm, 2021) ir publicējusi uztura speciālistu izstrādātu veģetāro ēdienkarti, bet tā atbilst skolēniem līdz 4.klasei, kas paredz, ka speciālistu izstrādāta veģetāra ēdienkarte vidusskolēniem nav. Tomēr MK noteikumi Nr. 17.1, 13.03.2012 (likumi.lv, 2012) pantā ir minēts, ka "Izglītības iestāde var nodrošināt veģetāru ēdienkarti, ja ir iesniegts bērna likumiskā pārstāvja rakstveida iesniegums".

Pētījuma metodoloģija

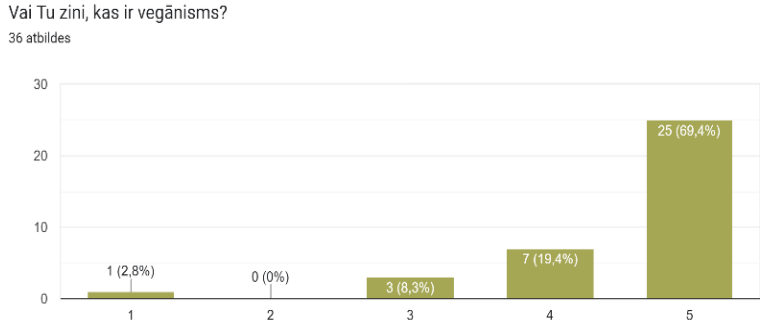
Pētījuma nolūkam tika izmantota aptaujas metode – tiešsaistes anketēšana ar mērķi iegūt datus par jauniešu zināšanām un interesi par vegāniska dzīvesveida praktizēšanu. Anketa sastāvēja no 4 sadaļām un 12 jautājumiem:

- Sadaļa ietvēra informāciju, kas nepieciešama respondentam pirms aptaujas izpildes;
- Sadaļa sastāvēja no 2 sociāldemogrāfiskiem jautājumiem par vecumu un izglītību;
- Sadaļa ietvēra slēgta tipa pamatjautājumus par tēmu un skalas tipa jautājumus, lai novērtētu respondenta vispārējās zināšanas par tēmu;
- Sadaļa ietvēra individuālus, slēgtā tipa jautājumus, kuru mērķis bija iegūt katra respondenta personīgo viedokli no piedāvātām izvēlēm.

Anketas izpildei tika uzrunātas 6 Latvijas vidusskolas ar profesionālo ievirzi mākslās, no kurām 3 atbildēja un piekrita anketu nodot skolēniem izmantojot saziņas platformu "WhatsApp" un "E-klase". Kopumā aptaujā iesaistījās 36 skolēni vecumā no 16-19 gadiem, no kuriem 11 bija no dejas novirziena, 6 instrumentālās mūzikas un 19 no vokālās mūzikas novirziena.

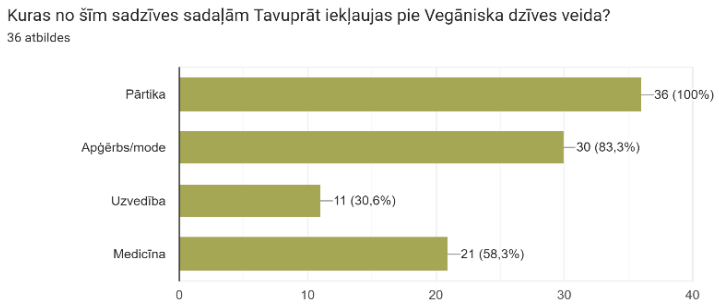
Pētījuma rezultāti

Uz jautājumu par to, kas ir vegānisms jauniešiem bija jāizvērtē savas zināšanas 5 baļļu skalā, kur 1 atbild ar "Nē" un 5 ir "Jā' un 25 jaunieši ir pārliecināti, ka zin, 1 atbildēja, ka nezin neko, 7 jaunieši atbildēja, ka zin, bet nav līdz galam pārliecināti un 3 atbildes paskaidro, ka skolēns nav pārliecināts par savām zināšanām.



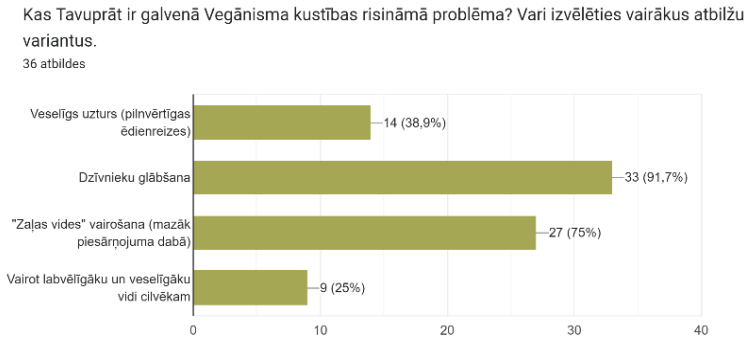
1.att. "Vai Tu zini, kas ir vegānisms" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Raksta analītiskajā sadaļā autors minēja, ka vegānisms neattiecas tikai uz pārtiku, bet arī uz citām sadzīves sadaļām. Un apskatot attēlu ? var redzēt, ka jauniešu uztverē vienbalsīgi uz šo dzīvesveidu attiecas pārtika, ar 30 balsīm apstiprina, ka arī apģērba izvēlei ir liela nozīme, trešā svarīgākā sadaļa ar 21 balsojumu ir medicīna un 11 balsojumi uzskata, ka arī uzvedībai ir nozīme piekopjot tik specifisku dzīvesveidu.



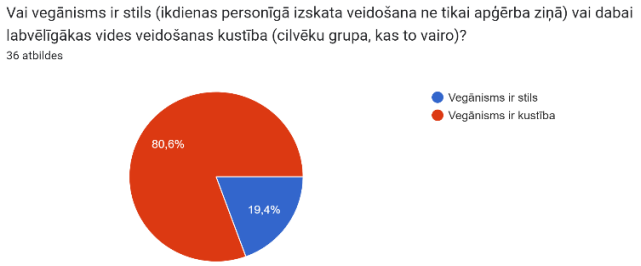
2.att. "Kuras no šīm sadzīves sadaļām Tavuprāt iekļaujas pie Vegāniska dzīves veida?"(Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Uz jautājumu par šīs kustības galveno mērķi, lielākā daļa respondentu ar 33 balsojumiem uzskata dzīvnieku tiesību aizstāvēšanu, bet vairākums ar 27 balsīm izvēlas arī vides aizsardzību kā nozīmīgu uzdevumu, mazāk par pusi aptaujas dalībnieku uzskata uzturu par vegānisma kustībai svarīgu sadaļu, lai gan analītiskajos datos tieši uzturs tiek izcelts un risināts visvairāk.



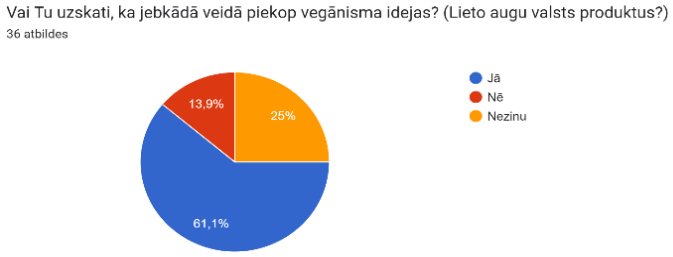
3.att. "Kas Tavuprāt ir galvenā Vegānisma kustības risināmā problēma?" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Viens no šī pētījuma mērķiem autoram bija noskaidrot, vai jaunieši uzskata šo kustību par stilu, ar to domājot savu vizuālā tēla veidošanu, neapzinoties kustības patieso nozīmi sava dzīvesveida izvēlēto definīciju. Un uz šo jautājumu respondentu viedokļi atšķiras ar vairākuma apstiprinājumu, ka vegānisms tomēr ir kustība, bet 7 jaunieši uzskata, ka tas ir personīgā stila veidošanai, lai atšķirtos no pārējiem bez cita mērķa.



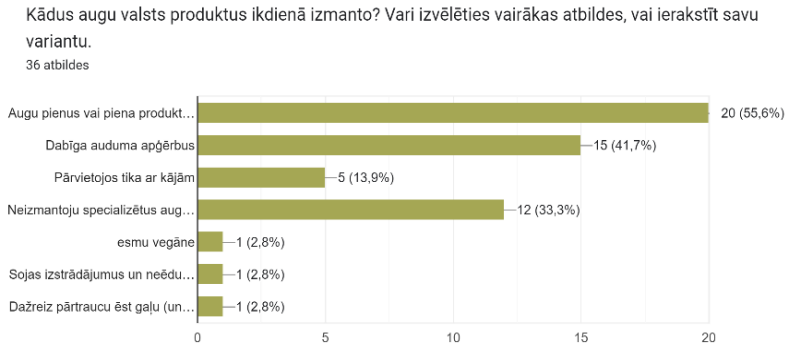
4.att. "Vai vegānisms ir stils vai dabai labvēlīgākas vides veidošanas kustība?"(Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Autors respondentiem uzdeva jautājumu vai viņi uzskata, ka piekopj vegānisma idejas – lieto augu valsts produktus, apģērbu, bet nenoliekot par mērķi sevi definēt kā vegānu un 22 jaunieši atbildēja ar "Jā", 9 anketas dalībnieki nav pārliecināti un atbildēja ar "nezinu" un 5 kategoriski neuzskata, ka jebkādā veidā atbalsta vegānisma kustību (5.att.).



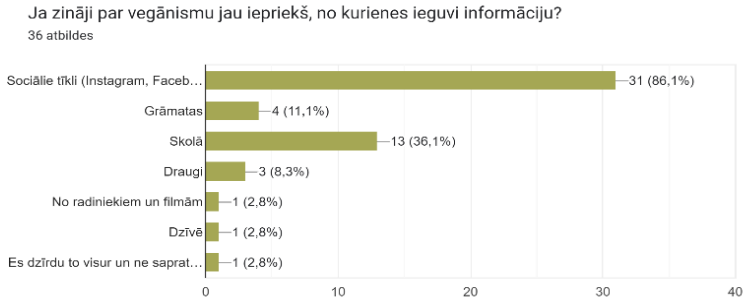
5.att. "Vai Tu uzskati, ka jebkādā veidā piekop vegānisma idejas?" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Tomēr nākamajā jautājumā par to kādi augu valsts produkti ikdienā tiek izmantoti 61% jeb 20 anketas dalībnieku atzīmē augu pienus un citus pārtikas produktus, nākamais aktuālais produkts bija dabīga auguma apģērbs, 5 jaunieši ikdienā pārvietojas tikai ar kājām un 12 respondenti neizmanto nekādus augu valsts produktus. Šajā jautājumā bija iespēja uzrakstīt arī savus atbilžu variantus un 1 jaunietis atbildēja, ka lieto sojas produktus un maksimāli izvairās no gaļas produktiem, 1 jaunietis atbildēja, ka atsevišķos laika posmos pārtrauc uzņemt jebkādus produktus, kas neatbilst vegānisma prasībām. Un 1 jaunietis pārliecinoši atbildēja, ka ir vegāns (6.att.).



6.att. "Kādus augu valsts produktus ikdienā izmanto?" (Avots: Autora veidotās aptaujas rezultātu apkopojums)

Lai labāk saprastu informācijas ieguves avotus, no kuriem jaunieši iepriekš ir ieguvuši informāciju par vegānismu, autors uzdeva jautājumu ar iespēju ierakstīt arī savu personīgo atbildi par informācijas ieguves resursiem un visizplatītākais ieguves veids pēc aptaujas rezultātiem ar 31 balsojumu bija sociālie tīkli, t.s. "Instagram", "Facebook" u.c., otrajā vietā bija skolā iegūtās zināšanas, daži no sarunām ar draugiem vai grāmatām, un viens respondents atbildēja, ka par šo tēmu dzird visur, bet tā arī nesaprot, kas ir vegānisms.



7.att. "Ja zināji par vegānismu jau iepriekš, no kurienes ieguvi informāciju?" (Avots: Autora veidotās aptaujas rezultātu apkopojums)

Aptaujas rezultāti liecina, ka, lai arī lielākajai daļai aptaujas dalībnieku ir priekštats par to, kas ir vegānisms, viedoklis par tā veselīguma aspektu nav vienprātīgs, jo tikai 6 cilvēki atbildēja ar apgalvojumu, ka tas ir veselīgs, 10 jaunieši vēlas domāt, ka tas ir veselīgs, bet nav pārliecināti, 9 jaunieši nevar spriest par tā veselīgumu izvēloties atbildi "Nezinu", 9 jaunieši uzskata, ka vegānisks uzturs drīzāk nav veselīgs un 2 jaunieši pārliecinoši apgalvo, ka nav veselīgs.

8.att. "Vai Tu domā, ka Vegānisks uzturs ir cilvēka organismam veselīgāks" (Avots: autora veidotās aptaujas rezultāts)

Aptaujas noslēdzošajā jautājumā par vegāniska dzīvesveida uzturēšanas grūtību 21 respondents atbildēja, ka uzturēt šādu dzīvesveidu ir pārāk sarežģīti, bet 15 jaunieši nesaskata problēmu un atbildēja, ka nav tik sarežģīti uzturēt vegānisku dzīvesveidu.

9.att. "Vai ikdienā uzturēt Vegānisku dzīves veidu ir pārāk sarežģīti un laikietilpīgi, ņemot vērā, ka ir ļoti jāpiedomā pie pārtikas produktu, apģērba, u.c., izvēles?"(Avots: Autora veidotās aptaujas rezultātu apkopojums)

Secinājumi

Aptaujas rezultāti liecina, ka jaunieši Profesionālās ievirzes mākslu vidusskolās interesējas un ikdienā daļēji vai pilnīgi piekopj vegānisku dzīvesveidu, lielākoties, pārtikas kontekstā, bet vairākums arī apģērba. Ne visiem jauniešiem ir saprotamas vegānisma idejas vai nav saprotama sniegtā informācija par to.

Pēc sekundāro datu analīzes gan Latvijas, gan pasaules mērogā, parādās arvien vairāk pētījumu un oficiālu rakstu par vegānismu un tā ietekmi, faktoriem, kam jāpievērš uzmanību, lai varētu šo dzīvesveidu praktizēt veselīgi. Pēc sekundārajiem datiem var secināt, ka ārsti arvien vairāk pēta vegānisma ietekmi tieši uz bērniem un jauniešiem, sniedzot svarīgu informāciju, kas attiecas uz pašu interesentu un tā vecākiem. Pēc aptaujas rezultātiem un sekundārajiem datiem var secināt, ka skolas vide nav galvenais informācijas ieguves avots par šo tēmu.

Jauniešu, kas mācās profesionālās ievirzes mākslas vidusskolās vispārējais grafiks nav atbilstošs, lai bez vecāku vai skolas atbalsta spētu praktizēt vegānisku dzīvesveidu no patērējamās pārtikas viedokļa.

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Bīlande, G. (2019). *Vegāniskā diēta*. Elektroniskais resurss skatīts [21.04.2023]. Pieejams: https://eveselibaspunkts.lv/lv/Article/Read/vegan

Kazāka, Z. (2021). *Kāpēc ēst tikai augus?*. Elektroniskais resurss skatīts [22.04.2023]. Pieejams: https://www.santa.lv/raksts/kopa-zalak/kapec-est-tikai-augus-42866/

Likumi lv (2012). *MK noteikumi Nr. 172; 13.03.2012, punkts 17.1. (Komerclikums spēkā esošā redakcijā 21.09.2021).* Elektroniskais resurss skatīts [22.04.2023]. Pieejams: https://likumi.lv/ta/id/245300-noteikumi-par-uztura-normam-izglitibas-iestazu-izglitojamiem-socialas-aprupes-un-socialas-rehabilitacijas-instituciju

Mežraupe, I. (2021). *Ēšanas traucējumu diagnostika un ārstēšana bērniem un pusaudžiem.* Elektroniskais resurss skatīts [21.04.2023]. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/lv/media/6035/download?attachment

Rizzo, G., Laganà, A. S., Rapisarda, A. M., La Ferrera, G. M., Buscema, M., Rossetti, P., Nigro, A., Muscia, V., Valenti, G., Sapia, F., Sarpietro, G., Zigarelli, M., & Vitale, S.G. (2016). Vitamin B12 among Vegetarians: Status, Assessment and Supplementation. *Nutrients,* 8(12), 767. https://doi.org/10.3390/nu8120767

Slimību profilakses un kontroles centrs (2021). Ēdienkartes Izglītības Iestādēm. Elektroniskais resurss skatīts [21.04.2023]. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/lv/edienkartes-izglitibas-iestadem

Thun, M. (2019). *Veganism in Post Modern Society*. Elektroniskais resurss skatīts [22.04.2023]. Pieejams: file:///C:/Users/zanes/Downloads/VeganisminaPostModernSociety.pdf

Ance Bole. SEKSUĀLĀ IZGLĪTĪBA STARP PAAUDZĒM UN TĀS ATTĪSTĪBAS IETEKME UZ SABIEDRĪBU

Ekonomikas un kultūras augstskola

Studiju programma "Kultūras vadība"

Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Šī tēma mūsdienu sabiedrībā nav pietiekami apspriesta un šis ir jāmaina. Cauri paaudzēm un gadiem ir attīstījusies pieeja informācijai, taču joprojām bieži tiek sabiedrībai dota dezinformācija un sabiedrībā joprojām ir diezgan liels tabu ap šo tēmu. Šis rezultējas ar saslimšanām, atstumtības sajūtām un nepatīkamām situācijām. Kaut gan mūsdienās ar vien vairāk cilvēki uzņemas iniciatīvu mainīt šo sabiedrības nostāju pret seksuālo izglītību ar projektiem un citām pieejām gan Latvijā, gan citās valstīs, tas vēl nav pietiekami.

Pētījuma mērķis: Noskaidrot kāda atšķirība ir starp to, kāda bija seksuālā izglītība iepriekšējās paaudzēs un kāda tā ir tagad un kā izmaiņas ietekmē sabiedrības izglītības līmeni un sabiedrības veselību..

Pētījuma metodes: Pētījuma ietvaros tiek aptaujāti dažādu paaudžu un dzimumu cilvēki. Anketas ir pilnīgi anonīmas. Iekļauti jautājumi ar paplašinātu atbilžu izklāstu. Tiek veikta atbilžu apkopšana un to analizēšana.

Sasniegtie rezultāti: Rezultāti saskanēja ar manu minējumu pirms pētījuma veikšanas. Vecāku paaudžu cilvēkiem ir grūtāk pieņemt šo tēmu un arī, lūdzot aizpildīt anketu ,cilvēki virs 45 gadu vecuma vai nu nevēlējās aizpildīt anketu, vai nu aizpildīja, bet ar neapmierinātiem komentāriem par tēmas izvēli. Bija sūdzības, ka tēmas izvēle ir slikta, par to nevajag runāt, „Kas tie par jautājumiem?" un citi komentāri. Taču lielākā daļa pretendentu bija pretimnākoši un ieinteresēti atbildēt.

Atslēgas vārdi: seksuālā izglītība; paaudžu atšķirības; attīstība

Ievads

Seksuālā izglītība Latvijā ir bijis strīdīgs jautājums jau daudzus gadus ir bijušas daudzas debates un diskusijas par šo. Valstij ir sarežģīta vēsture attiecībā uz seksualitāti, jo dažās paaudzēs ir izplatīta konservatīva attieksme pret seksuālo audzināšanu, savukārt citās ir liberālāka attieksme. Šī paaudžu plaisa ir būtiski ietekmējusi seksuālās izglītības attīstību valstī, dažādo viedokļu dēļ.

Ir pierādīts, ka visaptveroša seksuālā izglītība ir efektīva, lai samazinātu STI saslimšanu un neparedzētu grūtniecību gadījumu skaitu, vienlaikus veicinot veselīgas attiecības ar piekrišanu un drošības sajūtu attiecībās. Tai pat laikā seksuālās izglītības trūkums var izraisīt negatīvus iznākumus, kā piemēram dezinformāciju, stigmatizāciju un diskrimināciju, kā arī veselības problēmas un iekļūšanu bīstamās situācijās.

Šajā kontekstā ir svarīgi izpētīt seksuālās izglītības stāvokli Latvijā, tās attīstību starp paaudzēm un ietekmi uz sabiedrību. Izpētot paaudžu attieksmi un uzskatus par seksuālo izglītību un izprotot tās attīstības ietekmi uz sabiedrību, mēs varam iegūt labāku izpratni par to, kā risināt šo sarežģīto problēmu un veicināt seksuālo veselību un labklājību visa vecuma cilvēkiem. Šis ir svarīgi, jo šī izpēte izgaismo mainīgo attieksmi un uzskatus par seksualitāti Latvijā. Izpratne par šīm izmaiņām var palīdzēt novērst diskrimināciju, kā arī veicināt iekļaujošāku un pieņemošāku sabiedrību.

Pētījuma mērķis bija rosināt uzsākt sarunu par šo tēmu. Cilvēkiem ir jāapzinās savu ķermeni un veselības riskus. Veicot pētījumu man bija hipotēze, ka vecāka gada gājuma cilvēkiem būs vairāk pretenziju pret tēmu un jautājumiem un, ka šīm paaudzēm būs mācīts mazāk par šo tēmu, jo tā bija aizliegta tēma. Mana vecuma cilvēki bija ļoti jūtami atvērtāki pret sarunas sākšanu un atbildēšanu uz anketu.

Analītiskais apskats

Pazīstamākā iniciatīva ir nevalstiskā organizācija (NVO) „Papardes zieds", kuras mērķis ir sniegt informāciju un resursus jauniešiem par seksuālo un reproduktīvo veselību. Organizācija vada uzticības tālruni un tiešsaistes tērzēšanas pakalpojumu, kurā jaunieši var uzdot jautājumus un saņemt konfidenciālus padomus par tādām tēmām kā kontracepcija, STI un attiecības. Viņi nodrošina izglītojošus materiālus un seminārus skolām un jauniešu centriem, lai palīdzētu jauniešiem pieņemt apzinātus lēmumus par savu seksuālo veselību. Organizācija arī veic pētījumus par seksuālu uzvedību. (Papardeszieds.lv, nav gada).

Turklāt Latvijas valdība ir veikusi zināmus centienus uzlabot dzimumaudzināšanu skolās. 2018. gadā Izglītības un zinātnes ministrija izdeva seksuālās izglītības vadlīnijas, kurās bija iekļauti ieteikumi mācīšanai par seksuālo un reproduktīvo veselību, dzimumidentitāti un attiecībām. Tomēr šo vadlīniju īstenošana ir bijusi nevienmērīga, jo dažas skolas joprojām nenodrošina visaptverošu seksuālo izglītību.

Arī individuālas personas cenšas veicināt sarunas par šo tēmu. Spilgtāk pazīstamākā meitene ir Viktorija Tkačenko. Viņa pasniedz lekcijas pa visu Latviju, kā arī sadarbojas ar organizācij Young Folks. Viņa nesen ir arī dibinājusi savu projektu tieši par seksuālās izglītības tēmu - KISS jeb KAas. Ir. Sekss? Šī projekta mērķis ir sniegt lekcijas un vieslekcijas par jauniešus interesējošām tēmām drošā atmosfērā, kur var uzdot jautājumus, diskutēt un uzzināt kas tad tieši ir sekss. Ar projekta palīdzību tiek mēģināts samazināt sociālo stigmu ap šo tēmu un veicināt atvērtu komunikāciju starp paaudzēm, starp partneriem un sabiedrībā kopumā.

Neskatoties uz šīm iniciatīvām, Latvijā joprojām ir nepieciešama visaptverošāka un pieejamāka seksuālā izglītība. Ir nepieciešams vairāk programmu un resursu, lai risinātu šo problēmu. Tomēr līdzšinējie centieni liecina, ka valstī arvien vairāk tiek atzīta visaptverošas dzimumaudzināšanas nozīme. Arī jāatzīst, ka pat ar šīm iniciatīvām ir ļoti grūti atrast aktuālu un patiesu informāciju par šīs tēmas pētījumiem. Tamdēļ daļa manu avotu ir sociālie mediji, jo par šo tēmu lielākoties sarunu uzsākt cenšas jaunieši un NVO, kam nav tāda finansiālā atbalsta, lai veidotu sarežģītas kampaņas, mājaslapas vai citus, labākus avotus.

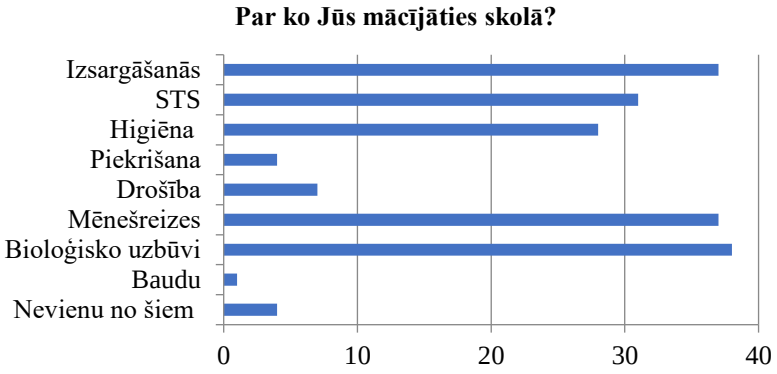
Pētījuma metodoloģija

Pētījuma ietvaros es izstrādāju anketu kura tika aizsūtīta dažāda vecuma cilvēkiem, lai noskaidrotu informāciju par to, cik daudz, par seksuālo izglītību, cilvēki iemācījās skolā un cik – ārpus tās. Anketa sastāvēja no diviem demogrāfiska tipa jautājumiem un septiņiem jautājumiem par tēmu. Bija grūti izdomāt ko tieši jautāt par šo tēmu, jo pati tēma Seksuālā izglītība ir ļoti plašs jēdzies un aptver ļoti daudz ko. Aptauju izsūtot tika saņemtas arī gaidītās negatīvās reakcijas no cilvēkiem, kas atteicās aizpildīt anketu. Man nebija īsti aptaujājamās personas profila, jo es vēlējos aptaujāt pēc iespējas dažādāku vecuma grupu pārstāvjus.

Pētījuma rezultāti

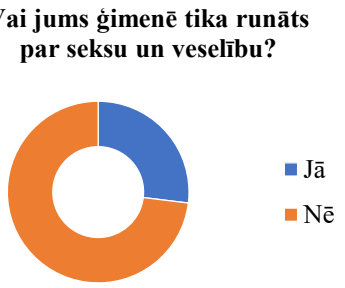
Rezultāti sakrita ar manu hipotēzi – jo vecāka paaudze, jo mazāk tika mācīts par seksuālo izglītību un jo neērtāk cilvēki jutās, kad šis temats tika pacelts. Cilvēki virs 45 gadu vecuma, kad lūdzu aizpildīt anketu, vai nu nevēlējās aizpildīt anketu, vai nu aizpildīja, bet ar neapmierinātiem komentāriem par tēmas izvēli. Bija sūdzības, ka tēmas izvēle ir slikta, par to nevajag runāt, „Kas tie par jautājumiem?" un citi komentāri. Šis jau pētījuma sākumā sāka pierādīt mana pieņēmuma patiesumu un lika apzināties, ka lielākā daļa respondentu būs no jaunākām paaudzēm.

Pamatlieta, kā higiēna, nav 3 apspriestāko tēmu sarakstā. Dažas atbildes kur vispār nekas netika mācīts par nevienu no šīm tēmām (1. att.). Ar šādu seksuālo izglītību mēs nevaram gaidīt, ka cilvēki pieņems sev drošākos un labākos lēmumus, jo viņiem pat nav iemācīts, kas ir veselīgi, droši un pareizi! Cilvēkiem nemācīja par nelabvēlīgām situācijām un kā tādas atpazīt vai kā no tādām izvairīties. Netika mācīts par baudu vai piekrišanu un tiesībām tās atsaukt. Ir grūti iztēloties pie kādām situācijām šāda neeksistējoša seksuālā izglītība ir, visticamāk, novedusi laiku gaitā.



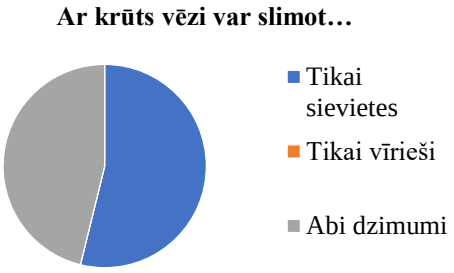
1. att. "Par ko mācījās skolā?" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Šajā pētījumā arī vēlējos noskaidrot vai ģimenē šī tēma tiek apspriesta (2.att.).



2. att. "Vai ģimenē šo tēmu apspriedāt?" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Jautājums, ko es ieliku piemēra veidošanai bija nepabeigts teikums „Ar krūts vēzi var slimot…" (3. att.). Šīs atbildes ir piemēri tam, ka vairāk par pusi no respondentiem nezin, ka arī vīrieši var slimot ar krūts vēzi. Kaut gan, protams, vīriešos šī slimība tiek novērota ievērojami mazākā gadījumu skaitā, risks joprojām pastāv. Es ieliku šo jautājumu, lai pierādītu jau man zināmo – cilvēki šajā jautājumā ir smagi dezinformēti. Šīs atbildes arī pierāda, kā seksuālās izglītības neesamība var bīstami ietekmēt cilvēku veselību ne tikai caur STI, bet arī caur smagākām un nopietnākām slimībām.



3.att. "Ar krūts vēzi var slimot… ?" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Uz pēdējo jautājumu „Ko par seksuālo izglītību jūs būtu gribējuši uzzināt agrāk/pusaudžu gados?" bija dažādas atbildes. Gandrīz neviens neatbildēja, ka nevēlētos neko uzzināt agrāk vai vair;ak. Bija atbildes, par vēlmi uzzināt vairāk par baudu, par piekrišanu un tās atsaukšanu, higiēnu, slimībām, padomus ikdienai par šo tēmu, masturbāciju un, ka tā ir normāla lieta, ko darīt cilvēkiem. Šis bija vienīgais patiešām atvērtais jautājums un tā atbildes bija patiešām interesanti lasīt, jo nebija ne mazākās nojausmas ko tur sagaidīt.

Šeit ir dažas no izteiktākajām atbildēm:

- Higiēna bija lieta par kuru principā nepieskārās būtu bijis labi, ja par to stāstītu vairāk, pat ja ne stāstītu, varētu būt kaut kāds materiāls, ko var izlasīt. Gribu arī piebilst, ka bija liels spiediens uz to ko vajadzētu darīt nekā nevajadzētu, jo mūsdienās seksuālā izglītībā ir ļoti daudz mītu un pusaudžu gados tos nevar atšķirt no patiesiem / nepatiesiem.
- Kas ir seksuālā uzmākšanās, kā tā izskatās, kādi ir seksuālie varmākas, kā ar tām tikt galā, kas jādara ja esi kļuvis par upuri. Gribēju saņemt informāciju par to agrāk kā vidusskolā, lai nebūtu jāpiedzīvo neērtās pārmaiņas vienatnē un jāuzzin par tām daudz vēlāk.
- Par to, cik ļoti ikdienu un veselību ietekmē menstruālais cikls; par pretējā dzimuma seksuālo veselību; par plašajām iespējām intīmajā dzīvē - sākot ar masturbācijas pozitīvo ietekmi, līdz tam, ka sekss var būt gan bauda, gan izklaide, gan mīlestība utt. Un, protams, par STS veidiem, aizsardzību, reālajiem riskiem.
- Es daudz uzzināju pati jau agrā vecumā, tāpēc par sevi grūti spriest. Bet kopumā uzskatu, ka bērniem viss ir jāuzzina vēl esot bērniem nevis tikai tad, kad viņiem paliek 18.
- Par visu, detalizēti. Kā sevi aizsargāt no nepatīkamām situācijam seksuālā dzīve. Zīnat, vai ir normāli, kad iet asīns pēc pirmā seksa savā dzīvē ar pirmo partneri? (pēc savas pagājušās pieredzes, jau zināms, kā tas nav normāli). Ko izmantot seksa laika, lai nēkļustu stāvoklī? Vai var mēnešreižu laikā, nodarboties seksa? Vai vajadzētu runāt ar savu partneri, kas tev nepatīk, seksa laikā, pēc seksa, vai labāk klusēt? Vai vajadzētu mazgāties pirms un pēc seksa? Vai vajadzētu partneri prasīt izziņu par to, kā viņš ir vesels? Un zināt atbildes par daudz jautājumiem, ko skolā jums nepateiks, jo tas ir "aizslegta" tēma.

Secinājumi

Pēc pētījuma veikšanas es varu secināt, ka, pat ja ir centieni labot sabiedrības sociālo stigmu ap seksuālās izglītības tēmu, tie nav pietiekami. Es pati praktiski projektā iegūto informāciju izmantošu, lai sadarbotos ar Viktorijas Tkačenko projektu KISS (Kas. Ir, Sekss?). Es jau esmu sākusi sarunas ar vienu no projekta dalībniecēm, par iespēju šīs aptaujas datus izmantot, lai

saprastu par ko ir nepieciešamas vairāk lekcijas un sarunas. Es arī pirms pētījuma, pētījuma laikā un pēc tā cenšos piedalīties lekcijās un meistarklasēs par šīm tēmām, lai izglītotu sevi un tālāk arī citus. Es nevēlos pieredzēt, ka arī nākošajām paaudzēm uz jautājumiem par seksu ir jāmeklē atbildes pašiem. Šo tēmu ir jāpadara par atvērtāk apspriestu un, ja to nedarīsim mēs paši, tad to neizdarīs neviens.

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Center for Disease Control and Prevention (2023). *Breast Cancer in Men*. Elektorniskais resurss [skatīts 15.04.2023.]. Pieejams: https://www.cdc.gov/cancer/breast/men/index.htm

Papardeszieds.lv (nav gada). *Attiecības.* Elektroniskais resurss [skatīts 16.04.2023.]. Pieejams: https://papardeszieds.lv/

Megija Paula Staškeviča. ELEKTRONISKO CIGAREŠU KAITĪGUMS, IETEKME UN TO LIETOŠANA JAUNIEŠU VIDŪ

Ekonomikas un kultūras augstskola

Studiju programma "Kultūras vadība"

Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Šobrīd novērojama liela ietekme un atkarību veidošanās elektronisko cigarešu lietošanā īpaši gados jauniem cilvēkiem. Ņemot vērā, ka mūsdienās ir neierobežota piekļuve veidiem, kā šīs elektroniskās cigaretes tiek reklamētas, tās veido strauju ietekmi uz jauniešiem, piesaistot tos ar glīto dizainu un to paveidiem. Viennozīmīgi, elektronisko cigarešu lietošana ikdienā nu jau ir kļuvusi par problēmu ne tikai jauniešu, bet arī vecāku vidū, kā arī sabiedrībā kopumā veidojot atkarības un neapzināšanās ietekmi, kādu tas atstāj uz cilvēka organismu nākotnē.

Pētījuma mērķis: Noskaidrot, cik aktuāla ir elektronisko cigarešu lietošana iedzīvotāju, tai skaitā, jauniešu vidū, kādas ir jauniešu un viņu vecāku domas par elektronisko cigarešu ietekmi organismā, kā arī to, cik sabiedrībai kopumā aktuālas ir veikalos nopērkamās elektroniskās cigaretes un nedaudz pieskarties izpētei saistībā ar elektronisko cigarešu kaitīgumu un ietekmi cilvēka organismā.

Pētījuma metodes: Pētījuma ietvaros tiek apjautāti konkrētās teritorijas jaunieši vecumā no 18-25 gadiem, kā arī pārējā sabiedrības daļa vecumā līdz 40 gadiem. Iekļuti jautājumi ar paplašinātu atbilžu izklāstu. Tiek veikta atbilžu apkopošana un to analizēšana.

Sasniegtie rezultāti: Tiek noskaidrots, cik aktuāla elektronisko cigarešu smēķēšana ir mūsdienu sabiedrībā, vai cilvēki ir domājuši par elektronisko cigarešu smēķēšanas pārtraukšanu un vai tie ir aizdomājušies par sekām, kuras var izraisīt ilgstoša elektronisko cigarešu smēķēšana.

Atslēgas vārdi: jaunieši; cigaretes; lietošana; ietekme.

Ievads

Elektroniskās cigaretes, sauktas arī par elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm, arvien vairāk ieņem aktuālu lomu mūsdienu sabiedrībā, visbiežāk, jauniešu vidū, kā alternatīva tabakas smēķēšanai, kuras galvenie piesaistes faktori ir to dažādība, vizuālais noformējums, ērtā lietošana, kā arī smarža un garša. Ņemot vērā, ka šīs elektroniskās cigaretes ir ļoti populāras, šķiet ļoti aktuāli pētīt, cik patiesībā daudz sabiedrības locekļu, tai skaitā jauniešu, izvēlas par labu šīm elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm un kādu ietekmi elektroniskās smēķēšanas ierīces atstāj uz cilvēka organismu.

Pētījuma mērķis bija noskaidrot, cik patiesībā aktuālas un ir šīs elektroniskās smēķēšanas ierīces, cik daudz tām tiek patērēti līdzekļi, kā arī vai šo elektronisko cigarešu smēķētāji apzinās ietekmi uz organismu ilgtermiņā ikdienā tās lietojot.

Galvenie pētījuma uzdevumi bija izveidot anonīmu aptauju, kurā tiek uzdoti jautājumi par elektronisko cigarešu smēķēšans biežumu, aktualitāti, kā arī to, kādas ir pašu smēķētāju domas par ietekmi uz cilvēka organismu ilgtermiņā tās smēķējot. Pēc aptaujas rezultātu apkopošanas iegūtie rezultāti tika atspoguļoti diagrammās, kā arī procentuāli skaitļos, lai būtu iespējams izprast līdzšinējo statistiku saistībā ar elektronisko ierīču iegādāšanos un smēķēšanu mūsdienās.

Līdz šim jau ir iegūti dati par elektronisko cigarešu kaitīgumu, ietekmi un atkarību izraisīšanos gados jauniem cilvēkiem, tāpēc ir zināmas bažas, ka tuvāko gadu laikā, pieaugot elektronisko cigarešu lietošanas pieprasījumam, var rasties nopietnas veselības problēmas, kas atstās sekas sabiedrībā kopumā. Ņemot vērā, ka elektronisko cigarešu ietekme uz cilvēka organismu jau ir pētīta iepriekš, ir pierādīts, ka elektronisko cigarešu smēķēšana ir kaitīga veselībai, gluži tāpat kā jebkura cita tabakas izstrādājuma cigarete, kuras sastāvā ir nikotīns, un tas atstāj nopietnas sekas uz cilvēka veselību.

Analītiskais apskats

Pēdējo gadu laikā strauji aug pieprasījums pēc jauniem nikotīnu un tabaku saturošiem izstrādājumiem, kas apmierinātu nikotīna radīto tieksmi. Tā rezultātā, šobrīd ir pieeajmi jauni izstrādājumi, kas izmanto dažādas tehnoloģijas, lai patērētājs varētu uzņemt nikotīnu bez tabakas klātbūtnes vai turpināt tabakas lietošanu, taču bez tabakas degšanas rezultātā radīto kancerogēno vielu ieelpošanas. Patērētājiem tiek radīts maldīgs priekšstats par to, ka šie produkti ir "veselīgāka" alternatīva tabakas smēķēšanai. Saskaņā ar Slimību profilakses un kontroles centra pētījuma datiem 2019. gadā elektroniskās cigaretes regulāri lietojuši 18% 13-15 gadīgi skolēni, tostarp 22% zēnu un 14% meiteņu. Kopš 2011. gada e-cigarešu lietotāju īpatsvars šajā vecuma grupā ir dubultojies. (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2020).

Jau pierādītās sekas un ietekme uz cilvēka organismu:

- Acu un elpceļu kairinājums;
- Palielināta uzņēmība pret vīrusu infekcijām.

Lai gan šobrīd nav skaidri zināma elektronisko cigarešu smēķēšanas ietekme uz veselību ilgtermiņā, ir pierādījumi, ka:

- E-cigarešu lietošana izraisa atkarību
- E-cigarešu lietošana saistīta ar paaugstinātu elpošanas, sirds un asinsvadu slimību attīstības risku;
- E-cigarešu tvaikā esošās ķīmiskās vielas var radīt organisma šūnu bojājumus;
- Nikotīna lietošana pusaudža gados var kaitēt smadzeņu attīstībai.

(eVeselībasPunkts, 2022).

Jau esošie dati stāsta par ietekmi uz cilvēka organismu, kas pierādīti ar eksperimentu palīdzību. Līdz šim pētījumi par e-cigarešu radīto toksicitāti, galvenokārt balstīti uz to radītā tvaika ietekmi, kas satur propilēnglikola, augu glicerīna, nikotīna un aromatizējošu vielu kombināciju. Jaunākajos pētījumos ir konstatēts, ka e-cigarešu šķidrumu citotoksiskā iedarbība lielākoties ir saistīta tieši ar šķidrumiem pievienoto aromatizējošo vielu inhalāciju. Tās ir vielas, kas plaši tiek izmantotas pārtikas ražošanā. Tā kā pierādījumi par pārtikas ražošanā izmantotu ķīmisku vielu ietekmi to inhalācijas rezultātā ir ierobežoti, šo pašu vielu izmantošana e-cigarešu šķidrumu sastāvā nevar tikt uzskatīta par ieelpošanai drošām.Arvien turpinās pētījumi par dažādu aromatizējošo vielu izmantošanu elektroniskajās smēķēšanas ierīcēs un to ietekmi uz veselību. (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2020).

Lai pārbaudītu hipotēzi, ka nikotīnu nesaturošu e-cigarešu lietošana ir nekaitīgāka par tradicionālo cigarešu smēķēšanu, veikts pētījums, kura laikā cilvēka monocītu šūnas tikušas pakļautas e-cigarešu aromatizējošo vielu ietekmei. Pētījuma rezultātā tika konstatēts, ka e-cigarešu šķidrumu sastāvā iekļautās aromatizējošās ķīmiskās vielas palielina audu iekaisumu reakciju un bojāšanos,

ko izraisa tvaika ietekmes rezultātā radītais oksidatīvais stress. (Bērnu kliniskā universitātes slimnīca, 2022).

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas (PVO) sniegto informāciju šobrīd nav pierādījumu tam, ka nikotīnu saturošas elektroniskās cigaretes būtu efektīvs līdzeklis smēķēšanas pārtraukšanai. Pētījumi liecina, ka uz iepakojuma norādītie vielu daudzumi, kā arī pašas, vielas neatbilst patiesajam elektronisko smēķēšanas ierīču šķidruma sastāvam. Ir pierādījumi tam, ka nikotīns ir atrasts to elektronisko cigarešu šķidrumos, kur uz iepakojuma norādīts, ka produkts nesatur nikotīnu, kā arī, ka produkti satur virkni citu ķīmisku savienojumu, piemēram, kancerogēnus, kas atrodami tabakā.

Pētījuma metodoloģija

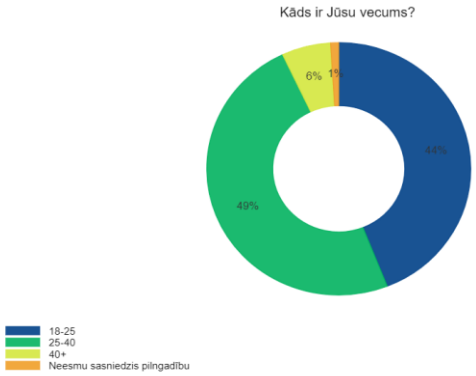
Lai veiktu pētījumu un iegūtu esošās situācijas reālos datus saistībā ar elektronisko cigarešu smēķēšanu, tika izveidota anonīma anketa vietnē www.visidati.lv, kur tika uzdoti 12 jautājumi saistībā ar elektronisko cigarešu lietošanas biežumu, iedzīvotāju domām par elektronisko cigarešu smēķēšanas sekām un domām par elektronisko cigarešu smēķēšanas pārtraukšanu. Anketu aizpildīja 78 respondenti, pamatā, vecumā no 18-40 gadi.

Anketas izstrādāšana sastādīta no jautājumiem par respondenta dzimumu, pārstāvēto vecuma grupu, ikdienas nodarbošanos, vai tie mēdz iegādāties šīs elektroniskās cigaretes, vai tās mēdz tikt smēķētas, ja tiek, tad cik bieži tās tiek smēķētas, ja smēķē, tad kādu tieši smēķēšanas ierīci visbiežāk izvēlas to lietošanā, ja smēķē, tad cik ilgi jau tās tiek smēķētas, to vai respondents ir interesējies par elektronisko cigarešu ietekmi uz cilvēka organismu un vai tas kādreiz ir aizdomājies par elektronisko cigarešu smēķēšanas pilnīgu pārtraukšanu.

Datu vākšana saistībā ar šo tēmu veidota un iegūta vietnēs, kuras satur informāciju par e-cigarešu lietošanu, to ietekmi uz cilvēka organismu, kā arī par jau esošiem pētījumiem un to rezultātiem saistībā ar elektronisko cigarešu smēķēšanu.

Pētījuma rezultāti

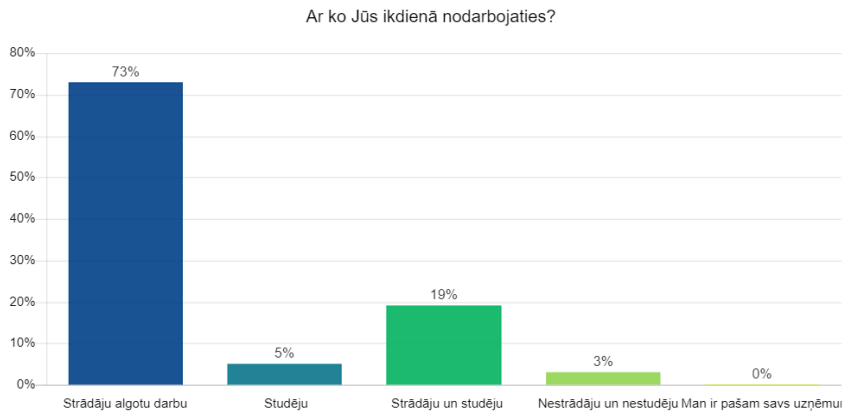
Anketu aizpildīja 78 respondenti no kuriem 60 bija sievietes (76.9%) un 18 vīrieši (23.1%).



1. att. Respondentu vecuma grupu iedalījums (Avots: Autora pētījums)

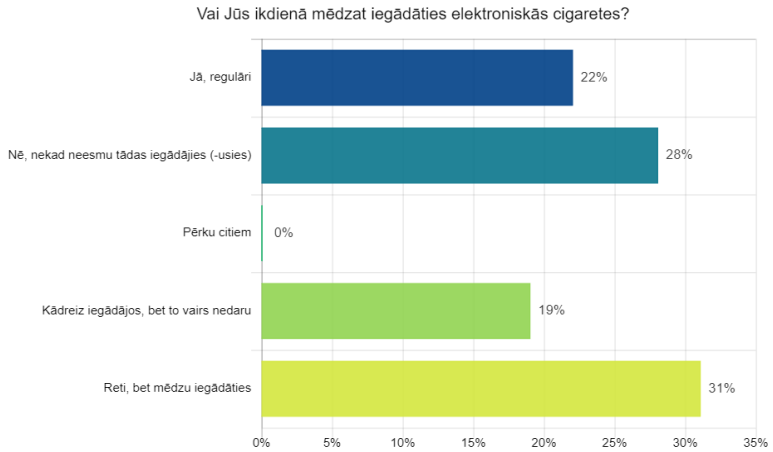
Tika jautāts par respondenta vecuma grupu, kuru tas pārstāv, lai izprastu kādas vecuma grupas piedalās pētījuma aptaujā. Aptaujas laikā konstatēts, ka 48.7% jeb 38 respondentu norāda, ka ir vecuma grupā no 25-40 gadi, 43.6% jeb 34 norāda, ka pārstāv jauniešu kategoriju 18-25 gadi,

6,4% jeb 5 norāda, ka ir vecumā virs 40 gadiem un tika 1.3% jeb 1 norāda, ka nav sasniedzis pilngadības vecumu.



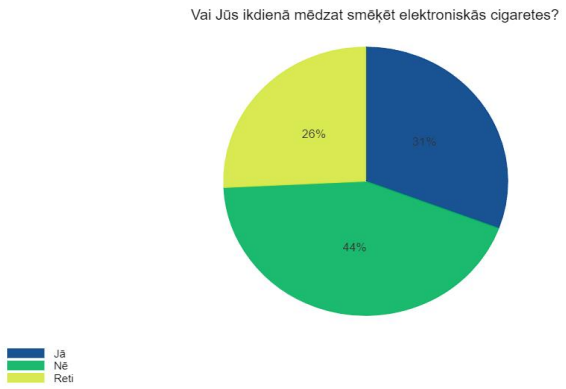
2.att. Respondentu ikdienas nodarbošanās (Avots: Autora pētījums)

Jautājot par ikdienas nodarbošanos 73,1% jeb 57aptaujātie norādījuši, ka ikdienā strādā algotu darbu, 19,2% jeb 15 norādījuši, ka strādā un studē vienlaikus, 5,1% jeb 4 norādījuši, ka tikai studē un 2,6% jeb 2 norādījuši, ka nestrādā un nestudē.



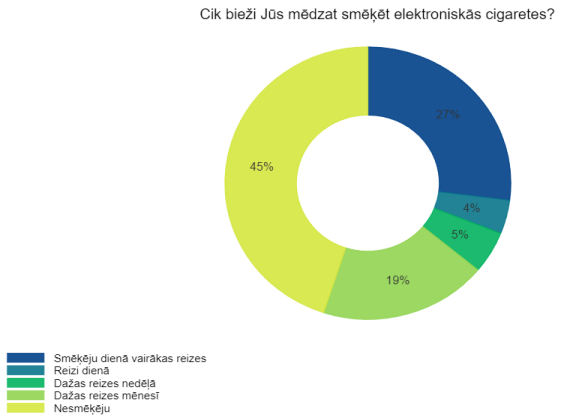
3. att. Elektronisko cigarešu iegādāšanās (Avots: Autora pētījums)

Pētījuma ietvaros bija svarīgi uzzināt, cik daudz respondentu iegādājas elektroniskās cigaretes. Kopumā 31% jeb 24 aptaujētie norāda, ka reti, bet mēdz iegādāties, 28% jeb 22 norāda, ka nekad nav tās iegādājušies, 22% jeb 17 norāda, ka tās iegādājas regulāri, 19% jeb 15 no apjautājamajiem apgalvo, ka kādreiz ir iegādājušies, bet vairs to nedara.



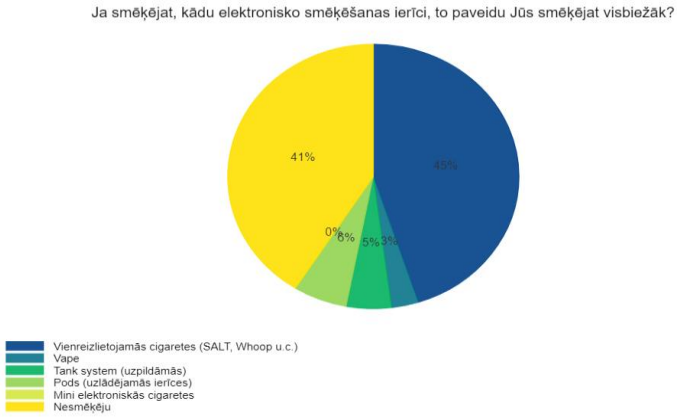
4. att. Elektronisko cigarešu smēķēšana ikdienā (Avots: Autora pētījums)

Pētījuma ietvaros kā viens no galvenākajiem punktiem bija jautājums par to, vai ikdienā tie mēdz smēķēt šīs elektroniskās cigaretes. Apkopojot rezultātus varam secināt, ka 44% jeb 34 aptaujāmo norāda, ka tādas nesmēķē, 31% jeb 24 norāda, ka smēķē un 26% jeb 20 norāda, ka smēķē reti.



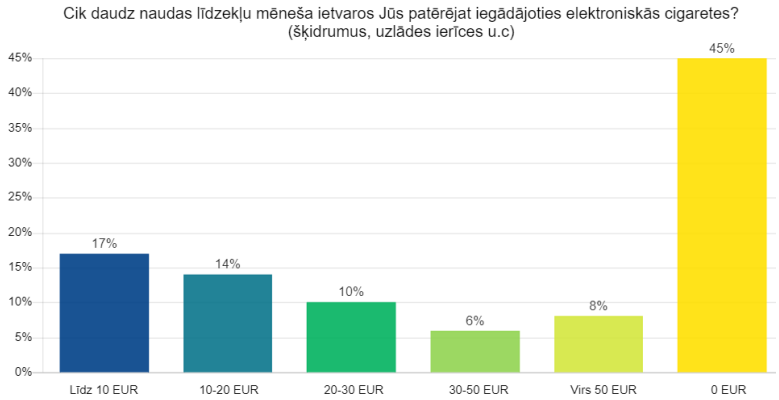
5.att. Elektronisko cigarešu smēķēšanas biežums (Avots: Autora pētījums)

Pētījuma laikā aptaujātajiem tika uzdots jautājums par to, cik bieži tie mēdz smēķēt elektroniskās cigaretes. Kopumā 45% jeb 35 aptaujāto atbild, ka tādas nesmēķē, 27% jeb 21 norāda, ka smēķē dienā vairākas reizes, 19% jeb 15 norāda, ka to dara dažas reizes mēnesī, 5% jeb 4 norāda, ka dažas reizes nedēļā un 4% jeb 3, ka reizi dienā.



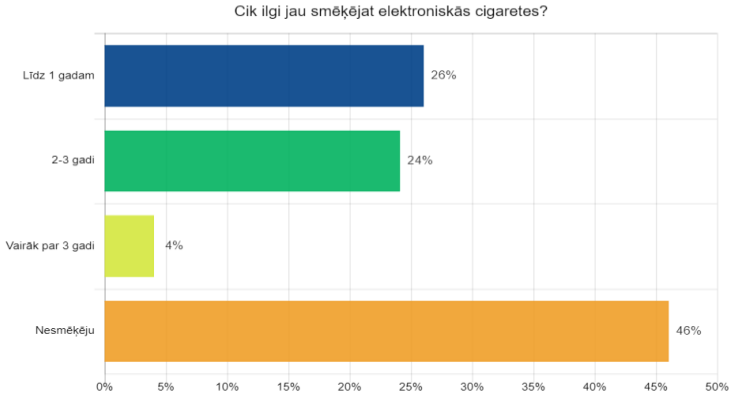
6.att. Elektronisko smēķēšanas ierīču paveidi (Avots: Autora pētījums)

Man kā darba autoram bija svarīgi noskaidrot kāda veida elektroniskās smēķēšanas ierīces tiek iegādātas un smēķētas visbiežāk. No apjautātajiem 45% jeb 35 aptaujātie norāda, ka iegādājas vienreizlietojamās elektroniskās cigaretes (SALT, Whoop u.c.), 41% jeb 32 norāda, ka tādas nesmēķē, 6% jeb 5 norāda, ka izmanto Pods jeb uzlādējamās ierīces, 5% jeb 4 izvēlas Tank system jeb uzpildāmās un tikai 3% jeb 2 norāda, ka smēķē Vape elektroniskās cigaretes.



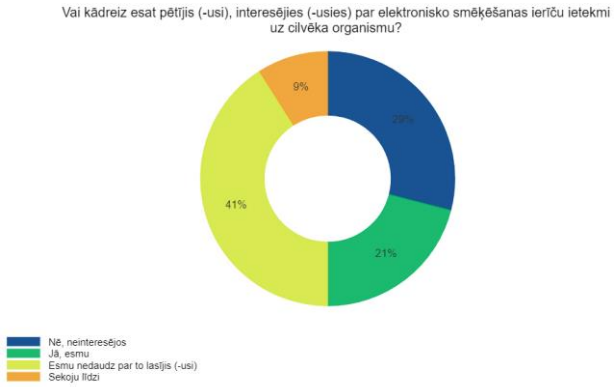
7.att. Naudas līdzekļu patērēšana mēneša ietaros iegādājoties elektroniskās cigaretes (Avots: Autora pētījums)

Man kā darba autoram bija svarīgi uzzināt, cik daudz naudas līdzekļu tiek patērēti iegādājoties elektroniskās cigaretes. Pārbaudot rezultātus redzams, ka 45% jeb 35 no aptaujātajiem netērē līdzekļus šādām ierīcēm, 17% jeb 13 norāda, ka tērē līdz 10 EUR mēnesī, 14% jeb 11 respondentu norāda, ka tērē 10-20 EUR mēnesī, 10% jeb 8 saka, ka tērē 20-30 EUR, 8% jeb 6 cilvēki norāda, ka tērē vir 50 EUR, taču 6% jeb 5 aptaujētie, ka tērē no 30-50 EUR.



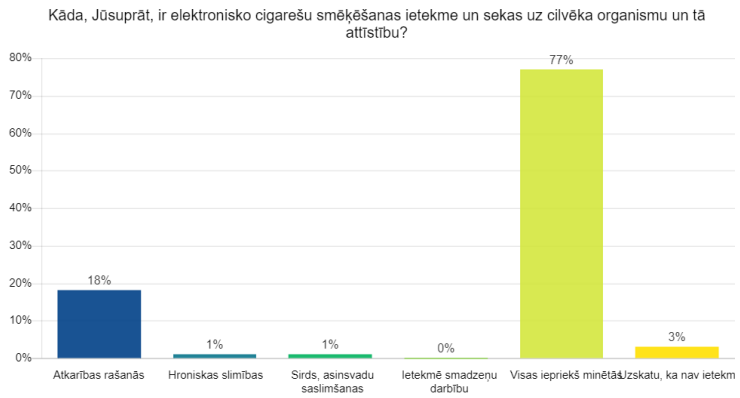
8.att. Elektronisko cigarešu smēķēšanas ilgums (Avots: Autora pētījums)

Anketējot respondentus par elektronisko cigarešu smēķēšanas ilgumu, tika uzzināts, ka 46% jeb 36 no apjautātajiem nesmēķē, 26% jeb 20 smēķē līdz 1 gadam, 24% jeb 19 norāda, smēķē no 2-3 gadi, kā arī 4% jeb 3 apjautāto atzīst, ka smēķē vairāk kā 3 gadus.



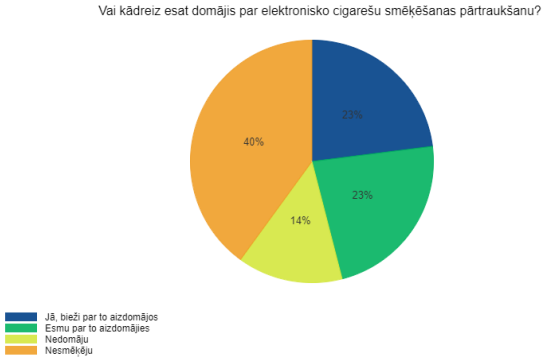
9.att. Pētīšaan un interesēšanās saistībā ar elektronisko smēķēšanas ierīču ietekmi uz cilvēka organismu (Avots: Autora pētījums)

Anketā tika uzdots jautājums par elektronisko cigarešu smēķēšanas ietekmi uz organismu, kur tika noskaidrots, ka 41% jeb 32 norāda, ka ir nedaudz par to lasījuši. 29% jeb 23 norādījuši, ka par to nav interesējušies, 21% jeb 16 norāda, ka ir interesējies un tikai 9% jeb 7 aptaujāto norāda, ka seko līdzi šai informācijai.



10.att. Elektronisko cigarešu smēķēšanas ietekme un sekas uz cilvēka organismu un tā attīstību (Avots: Autora pētījums)

Interesanti bija pētīt to, kāda ir elektronisko cigarešu ietekme uz cilvēka organismu, vai cilvēki izprot elektronisko smēķēšamas ierīču lietošanas sekas, tāpēc anketas beigās uzzinājām, ka 18% jeb 14 norāda, ka ietekme varētu būt saistība ar atkarības rašanos, 1% jeb 1 norāda, ka tās varētu būt hroniskas slimības rašanās, kā arī 1% jeb aptaujātais norāda to, ka tās varētu būt sirds un asinsvadu saslimšanu izveidošanās, galvenokārt, 77% jeb 60 norāda, ka piekrīt visām iepriekš uzskaitītajām atbildēm, tomēr 3% jeb 2 aptaujāto uzskata, ka elektronisko cigarešu smēķšanai nav nekādas ietekmes.



11.att. Elektronisko cigarešu smēķēšanas pārtraukšana (Avots: Autora pētījums)

Noslēdzošajā jautājumātn tika jautāts, vai paši smēķētāji ir aizdomājušies par elektronisko cigarešu smēķēšanas pārtraukšau. No 78 aptaujātajiem vislielākais skaits, 40%, jeb 31 norādījis, ka nesmēķē, Vienlīdz vērtīgi, 23% jeb 18 cilvēki norādījuši, ka ir bieži par to aizdomājušies, otri 23% jeb 18 aptaujāto, ka ir par to kādreiz aizdomājušies, taču 14% jeb 11 norādījuši, ka par to nedomā.

Secinājumi

Pamatojoties uz iegūtajiem pētījuma rezultātiem, varam secināt, ka joprojām aktuāla ir elektronisko cigarešu smēķēšana gan jauniešu, gan vecāku iedzīvotājiu vidū. Tās tiek smēķētas un iegādātas regulāri. Pētījuma rezultātos parādās informācija par to, ka visbiežāk tiek iegādātas tieši vienreiz lietojamās elektroniskās cigaretes. Pozitīvi redzams, ka smēķētāji līdz šim ir aizdomājušies par elektronisko cigarešu smēķēšanas sekām un smēķēšanas atmešanu.

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saturs

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca (2022). *Elektroniskās cigaretes un citas nikotīna piegādes ierīces.* Elektroniskais resurss [skatīts 27.03.2023.]. Pieejams: https://www.veselapasaule.lv/lv/jauniesiem/atkaribas/elektroniskas-cigaretes-un-citas-nikotina-piegades-ierices#saistitas-diagnozes

eVeselībasPunkts (2022). *Elektroniskās smēķēšanas ierīces.* Elektroniskais resurss [skatīts 27.03.2023.]. Pieejams: https://eveselibaspunkts.lv/lv/Article/Read/elektroniskas-smekesanas-ierices

Slimību profilakses un kontroles centrs (2020). *Elektroniskās smēķēšanas ierīces.* Elektroniskais resurss [skatīts 27.03.2023.]. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-smekesanas-ierices

Daniela Tenne. BEZATKRITUMU (ZERO WASTE) DZĪVESVEIDA IZPLATĪBA EKA STUDENTU VIDŪ

Ekonomikas un kultūras augstskola

Studiju programma "Kultūras vadība"

E-pasts: daniela.tenne@inbox.lv

Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva

Anotācija

Pētījuma aktualitāte: Bezatkritumu dzīvesveids ir kļuvis par aktuālu tēmu visā pasaulē, jo tas atbalsta ilgtspējīgu saimniecisko darbību, vides aizsardzību un dabas resursu taupīšanu. Studenti kā nākotnes līderi un vadītāji, var spēlēt nozīmīgu lomu šajā procesā, jo viņi veido jaunās paaudzes attieksmi pret vidi un var ieviest ilgtspējīgus risinājumus.

Pētījuma mērķis: Šī pētījuma mērķis ir izpētīt bezatkritumu dzīvesveida izplatību EKA studentu vidū, lai izprastu, kā šis dzīvesveids tiek iekļauts studentu ikdienā un kādi ir galvenie iemesli, kas to veicina vai kavē.

Pētījuma metodes: Izmantota kvantitatīvā pētījumu metode. Mērķa grupas viedoklis tika iegūts veicot tiešsaistes interneta aptauju (VisiDati.lv veidlapas) Papildus analizēju citus informācijas avotus un izskatīju šajā tēmā jau esošos pētījumus.

Sasniegtie rezultāti: Pēc iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka EKA studenti ir informēti par to, kas ir *zero waste* un, ko nozīmē bezatkritumu dzīvesveids, cik pieejamas ir *zero waste* preces, kas motivē vai kavē bezatkritumu dzīvesveida ieviešanu savā ikdienā. Tāpat tika noskaidrots, vai ir nepieciešama papildus informācija, semināri par videi draudzīgu dzīvesveidu un, vai ir svarīga valsts un pašvaldību iesaiste *zero waste* popularizēšanā.

Atslēgas vārdi: bezatkritumu dzīvesveids; zero waste; ilgtspējība

Ievads

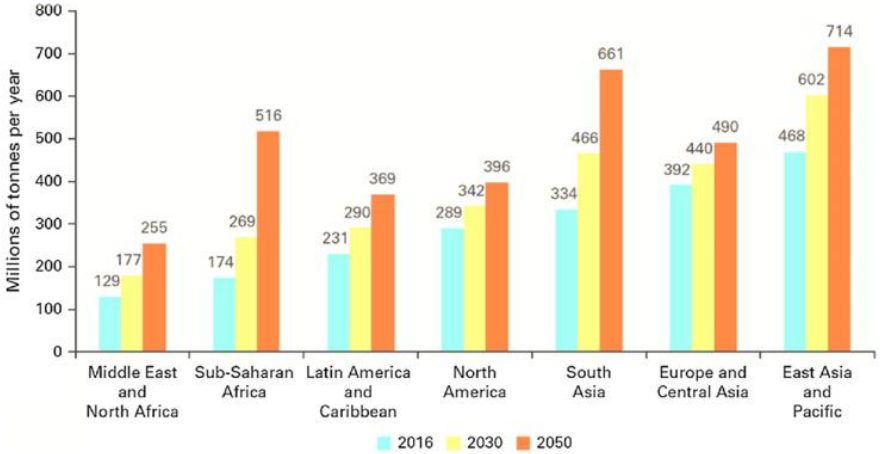
Pētījuma temats ir aktuāls, jo pieaugot vides problēmām un mērogam, sabiedrībā arvien vairāk diskutē par ilgtspējīgu dzīvesveidu un *zero waste* kustību. *Zero waste* - videi draudzīgā jeb bezatkritumu dzīvesveida būtība ir maksimāli efektīva resursu izmantošana jeb dzīvošana tā, lai radītu iespējami mazāk sadzīves atkritumu. Ideālajā variantā – neradīt tos vispār. Mūsdienās gan tas nav viegli, jo teju katrs pārtikas produkts ir iesaiņots plastikāta iepakojumā un lielveikali ir pārpildīti ar dažādām precēm, kuras tiek pirktas nedomājot, cik noderīgas tās būs. Īpaši šī pirkšanas tendence ir novērojama izpārdošanu laikā, kad iepirkumu grozā tiek liktas daudzas nevajadzīgas un liekas preces. Tomēr, ievērojot *zero waste* galvenos pamatprincipus – atteikties, samazināt, izmantot atkārtoti, šķirot un pārstrādāt, kompostēt –, ir iespēja ieviest videi draudzīgāku dzīvesveidu un pārskatīt savus iepirkšanās paradumus.
Pētījuma mērķis ir izpētīt *zero waste* dzīvesveida izplatību Ekonomikas un Kultūras augstskolas studentu vidū, noskaidrot cik daudz studentu ir informēti par bezatkritumu dzīvesveida kustību un praktizē to savā ikdienā. Pētījuma rezultāti sniegs ieskatu, kas ir studentu motivācijas faktori un šķēršļi šī dzīvesveida praktizēšanai, identificēs iespējas un risinājumus, kas varētu veicināt *zero waste* izplatību studentu vidū. Lai sasniegtu mērķi, tika izveidota tiešsaistes aptaujas anketa, ar kuras palīdzību tika noskaidrotas EKA studentu vispārējas zināšanas par šo dzīvesveidu, faktori, kas motivē pievērsties *zero waste*, kā arī šķēršļi, kas to kavē. Pētījuma rezultāti liek

secināt, ka EKA studenti zina, kas ir *zero waste*, apzinās, kas viņus kavē, vai motivē to ieviest savā ikdienā. Tāpat noprotams, ka ir nepieciešams vairāk informācijas par šīs kustības mērķiem un principiem, kā arī lielāka valsts un pašvaldību iesaiste bezatkritumu dzīvesveida popularizēšanā. Pozitīvi vērtējams, ka studenti ir gatavi mainīt savus ikdienas paradumus, lai dzīvotu videi draudzīgi.

Analītiskais apskats

Vēl pirms dažiem gadu desmitiem zaļais dzīvesveids drīzāk bija elitāra modes tendence, un ar to galvenokārt lepojās cilvēki, kuri vēlējās būt atšķirīgi no iedzīvotāju vairākuma. Taču sabiedrība pastāvīgi kļūst izglītotāka un zinošāka, tās noskaņojums pakāpeniski mainās, par vides aizsardzību un zaļā dzīvesveida priekšrocībām daudz tiek runāts un rakstīts, un pašlaik vismaz attīstītajās zemēs cilvēki aizvien biežāk zaļo politiku atzīst par nepieciešamu un vēlamu (Malnača, 2018).

Saskaņā ar Pasaules bankas pētījumu, attīstītās valstis, kas veido 16 procentus no pasaules iedzīvotājiem, 2018.gadā radīja 34 procentus no pasaules atkritumiem. Lai gan jaunattīstības valstis rada mazāk atkritumu uz vienu iedzīvotāju, jo patības ziņā tās ir lielākas, tiek prognozēts, ka nākotnē ievērojami pieaugs atkritumu daudzums. Kopumā tiek prognozēts, ka līdz 2050.gadam atkritumu daudzums sasniegs 3,4 miljardus metrisko tonnu (par 70 procentiem vairāk nekā 2018.gadā). (Ellis, 2018) (1.att.).

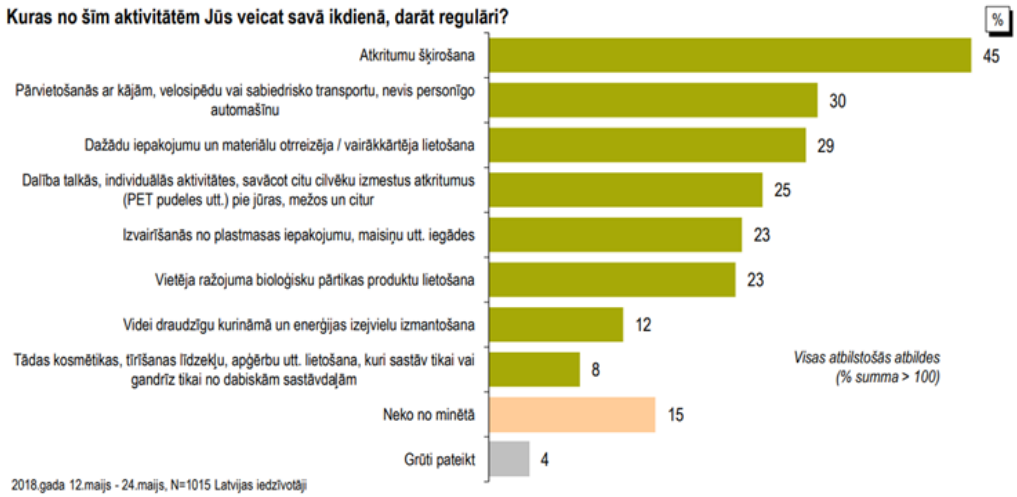


1.att. Saražoto atkritumu daudzums dažādos pasaules reģionos un prognoze līdz 2050. gadam (Avots: Zia et al., 2020)

Kā liecina "Baltic International Bank Latvijas barometra" pētījuma rezultāti, tad, lai apgalvotu, ka cilvēks ievēro "zaļu" jeb videi draudzīgu dzīvesveidu, 75% iedzīvotāju apgalvo, ka tā ir atkritumu šķirošana. Šī kā vienkārša, bet efektīva darbība zināma daudziem, tomēr nereti iedzīvotājus kavē tieši nepiemērota infrastruktūra un nesakārtota šķiroto atkritumu savākšanas sistēma. Lielu piekrišanu guvusi arī *zero waste* jeb bezatkritumu pieeja – teju puse aptaujāto iedzīvotāju minēja izvairīšanos no plastmasas iepakojumu un maisiņu iegādes (46%) un dažādu iepakojumu un materiālu otrreizējo/vairākkārtēju lietošanu (43%) (2. att.). Bezatkritumu pieeja piedzīvo uzplaukumu – uzskats par iepakojumu atkārtotu izmantošanu kļūst arvien populārāks, jo 2008. gadā šim uzskatam piekrita vien 29% iedzīvotāju (Baltic International Bank Latvijas barometrs, 2018).

2.att. Uzskati par videi draudzīgā dzīvesveida ievērošanu (Avots: Baltic International Bank Latvijas barometrs, 2018)

Neskatoties uz pozitīvajiem pētījuma rezultātiem, kas apliecina cilvēku zināšanas par iespējām uzlabot ekoloģisko situāciju, realitāte ir mazliet atšķirīga – ikdienā šīs darbības tiek piekoptas krietni retāk. Lai gan 75% iedzīvotāju apzinās atkritumu šķirošanas nozīmīgumu, realitātē tikai 45% to veic regulāri. Savukārt savās ikdienas gaitās ceturtā daļa aptaujāto piedalās talkās un individuālās aktivitātēs ar mērķi uzkopt dabu (25%), izvairās no plastmasas iepakojumu un maisiņu izmantošanas (23%) un lieto vietējā ražojuma bioloģiskos pārtikas produktus (23%) (3.att.). Kopumā jāsecina, ka aktivitātes par "zaļu", videi draudzīgu dzīvesveidu raksturojošām atzīst caurmērā divreiz vairāk cilvēku nekā to, kas tās patiešām veic (Baltic International Bank Latvijas barometrs, 2018).



3.att. Uzskati par videi draudzīgā dzīvesveida ievērošanu (Avots: Baltic International Bank Latvijas barometrs, 2018)

Latvijā, salīdzinot ar 2021.gadu, ir palielinājies sadzīves atkritumu daudzums. Pērn Latvijas iedzīvotāji, tirgotāji un pakalpojumu sniedzēji saražojuši par 23% vairāk sadzīves jeb nebīstamos atkritumus nekā 2021. gadā.

Tajā pašā laikā savākts un pārstrādāts vairāk atkritumus nekā radīts. 2021. gadā Latvijā savākti 2,4 miljoni t sadzīves atkritumu, bet pārstrādāti 1,2 miljoni tonnu. Savāktais un pārstrādātais daudzums ir lielāks par radīto, jo Latvijā pārstrādā atkritumus, kas nav radušies Latvijā, bet tiek šeit nodoti apsaimniekošanai (1. tabula).

Atkritumu apglabāšana atkritumu poligonos ir videi kaitīgs process, tāpēc, lai samazinātu apglabājamo atkritumu daudzumu, ir nepieciešama to šķirošana un atkārtota pārstrāde. Šķirojot un pārstrādājot atkritumus, tiek taupīti dabas resursi un netiek piesārņota apkārtējā vide, tiek samazināti draudi dzīvajiem organismiem un cilvēku veselībai (Skagale, 2019).

1.tabula. Sadzīves atkritumi, to savākšana un pārstrāde (Avots: Oficiālās statistikas portāls (nav gada).

		2019	2020	2021
Sadzīves atkritumu daudzums, t	Radītais	1698708	1455927	1900178
	Savāktais	2188141	2190102	2369248
	Pārstrādātais	1078617	955007	1219312
	Apglabātais	246628	281845	310333

Pētījuma metodoloģija

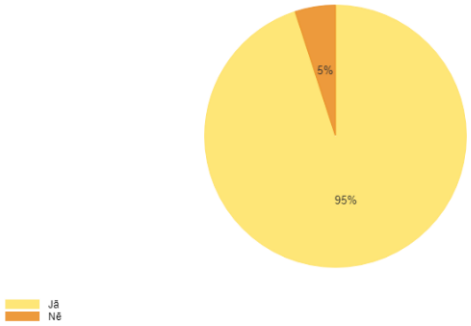
Pētījumam tika apjautāti Ekonomikas un Kultūras augstskolas studenti no dažādām studiju programmām, lai precīzāk izprastu patreizējo situāciju par bezatkritumu dzīvesveida aktualitāti. Pētījuma datu ievākšanai tika izmantota aptaujas metode – izstrādāta tiešsaistes aptauja (VisiDati.lv), kas sastāvēja no 15 jautājumiem. Respondenti ir vecumā no 20-21 gadiem. Aptaujā tika iekļauti jautājumi par vispārējām zināšanām par *zero waste* kustību, *zero waste* principu ievērošanu ikdienā, motivāciju ievērot dabai draudzīgu dzīvesveidu, *zero waste* popularizēšanu un par nepieciešamību iesaistīt valsts un pašvaldību institūcijas. Informācijas iegūšanai tika izmantoti jau esošie pētījumi un raksti, kas sasaucas ar pētāmo tēmu.

Pētījuma rezultāti

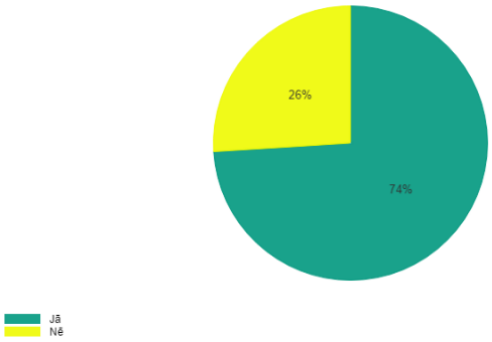
Dati liecina, ka lielākā daļa (94,7%) studentu zina, kas ir *zero waste* (4. att.), savukārt par *zero waste* kustību dzirdējuši 73,7%, bet 26,3% nav dzirdējuši (5.att.). Lai gan, gandrīz, visi respondenti zina, kas ir *zero waste* un ir dzirdējuši par to, neviens (0%) neievēro visus bezatkritumu principus, savukārt 94,7% ievēro daļēji (6.att.). 63,2% studentu līdz šim nav mēģinājuši samazināt savu atkritumu daudzumu, bet 63,2% to dara aktīvi, vai sākuši darīt nesen (10,5%) (7.att.). Par pašiem efektīvākajiem pasākumiem atkritumu samazināšanai, studenti uzskata atkritumu šķirošanu un pārstrādāšanu (35,9%) un dodot priekšroku atkārtoti lietojamām precēm (38,5%) (8.att.). 84,2% no aptaujātajiem uzskata, ka *zero waste* kustība ir nozīmīga sabiedrībai, kā arī liela daļa (78,9%) domā, ka ir svarīgi to popularizēt (9.-10.att.). Kā galveno motivāciju atkritumu samazināšanai, 52,6% respondentu min vides pasargāšanu. Lai gan *zero* waste kustība ir populāra, tomēr 94,8% studentu nav pieejami *zero waste* veikali, vai tie atrodas tālu no dzīvesvietas (12. att.). Tāpat 26,3% aptaujāto uzskata, ka beziepakojuma preces ir daudz dārgākas, vai nedaudz dārgākas (42,1%) par to analogiem iepakojumos (13. att.). 68,4 % studentu apgalvo, ka lai veiksmīgi popularizēt bezatkritumu kustību ir nepieciešama papildus informācija un apmācības (14. att.). Kā galvenos informācijas avotus respondenti min internetu (60,7%) un

draugus, ģimenes locekļus (25%) (15. att.). 57,9% aptaujāto ir tikai daļēji gatavi ieviest izmaiņas savā ikdienas dzīvē, lai samazinātu atkritumus, bet 42,1% ir pilnībā gatavi ieviest izmaiņas (16. att.). Semināri, pasākumi, informācijas izplatīšana sociālajos tīklos, mārketinga kampaņas ir tie pasākumi, kuri, pēc respondentu domām, palīdzētu popularizēt *zero waste* principus un dzīvesveidu (17. att.). 78,9% aptaujāto uzskata, ka valstij un vietējām pašvaldībām būtu jāiesaistās *zero waste* popularizēšanā un veicināšanā (18. att.).

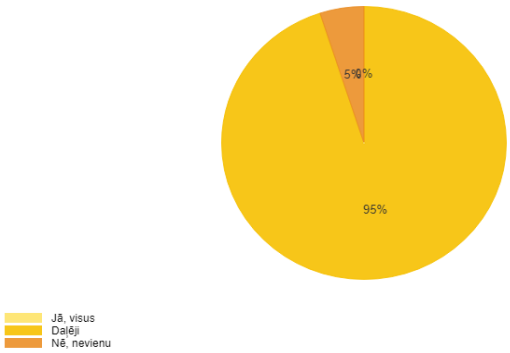
Pētījuma rezultāti attēlos



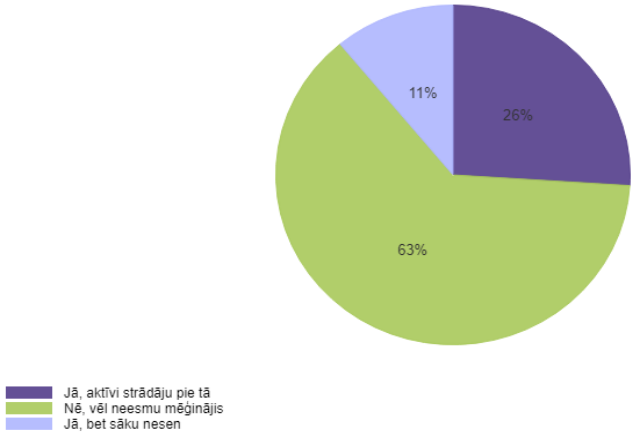
4.att. "Vai Jūs zināt, kas ir zero waste?" (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



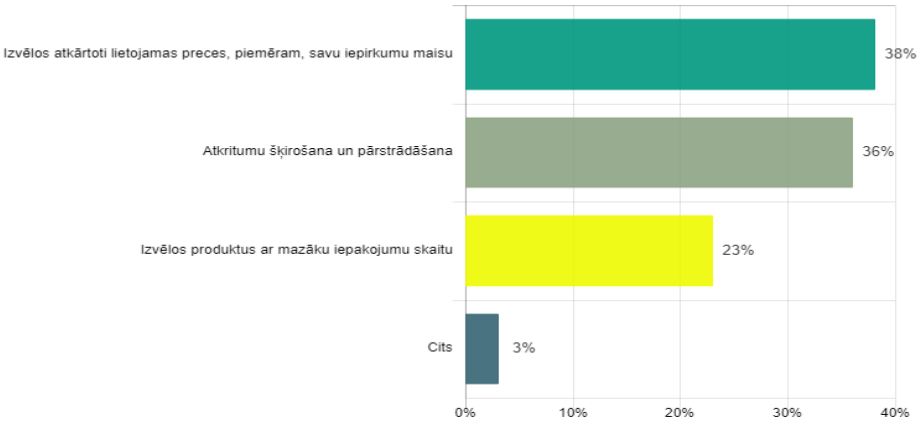
5.att. Vai Jūs esat dzirdējuši par zero waste kustību? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



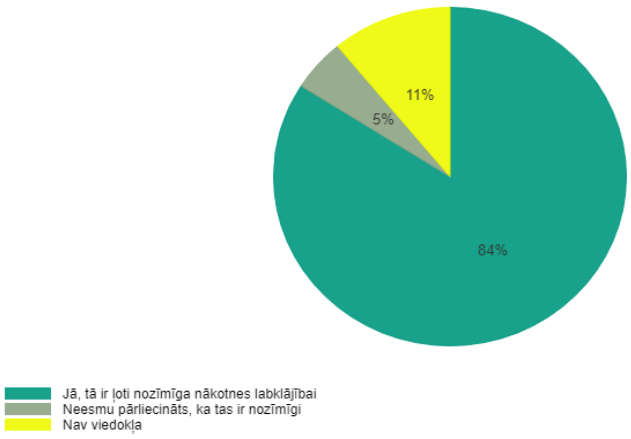
6.att. Vai savā ikdienā ievērojat kādu no pieciem zero waste principiem (atteikties, samazināt, izmantot atkārtoti, šķirot un pārstrādāt, kompostēt)? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



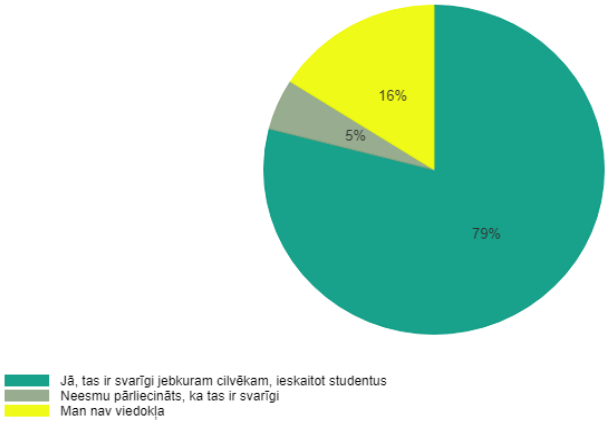
7.att. Vai Jūs esat mēģinājuši samazināt savu atkritumu daudzumu? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



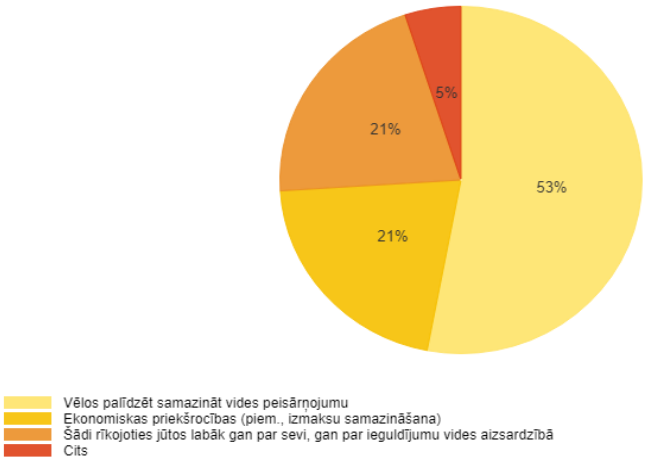
8.att. Kuri pasākumi Jums šķiet paši efektīvākie un ,kurus Jūs izmantojat atkritumu samazināšanai? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



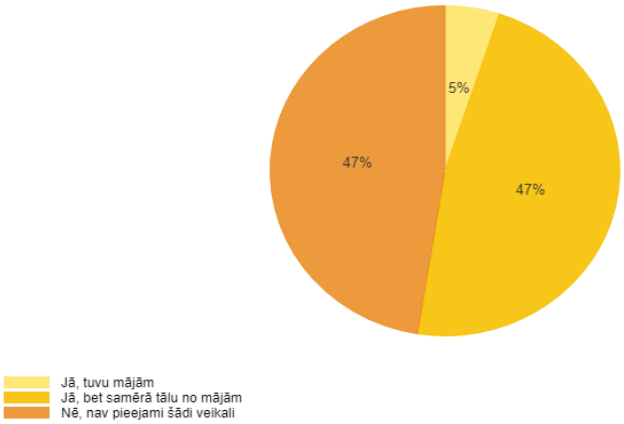
9.att. Vai Jūs uzskatāt, ka zero waste kustība ir nozīmīga mūsu sabiedrībai? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



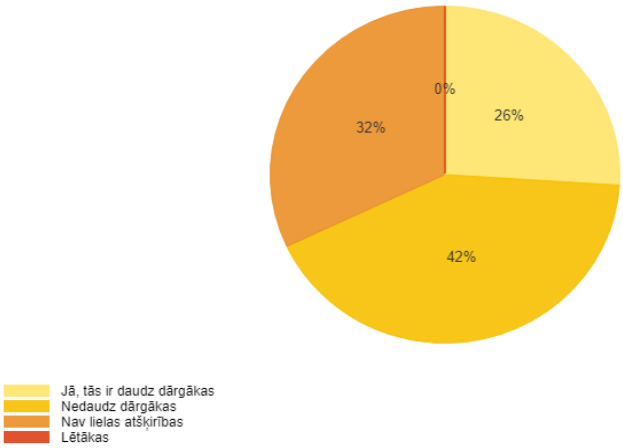
10.att. Vai Jūs uzskatāt, ka studentiem ir svarīgi popularizēt zero waste kustību? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



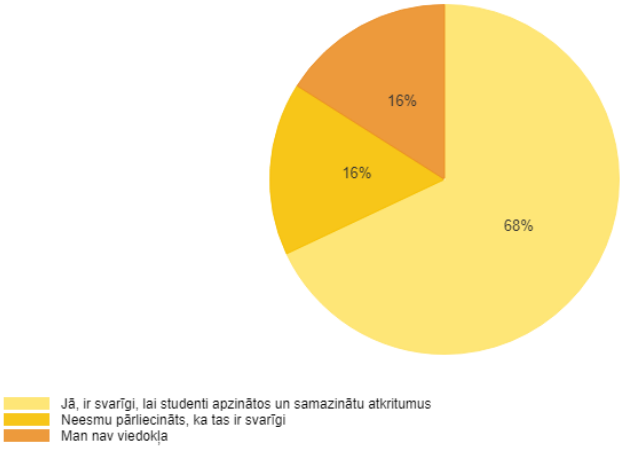
11.att. Kāda ir Jūsu personīgā motivācija samazināt atkritumu daudzumu? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



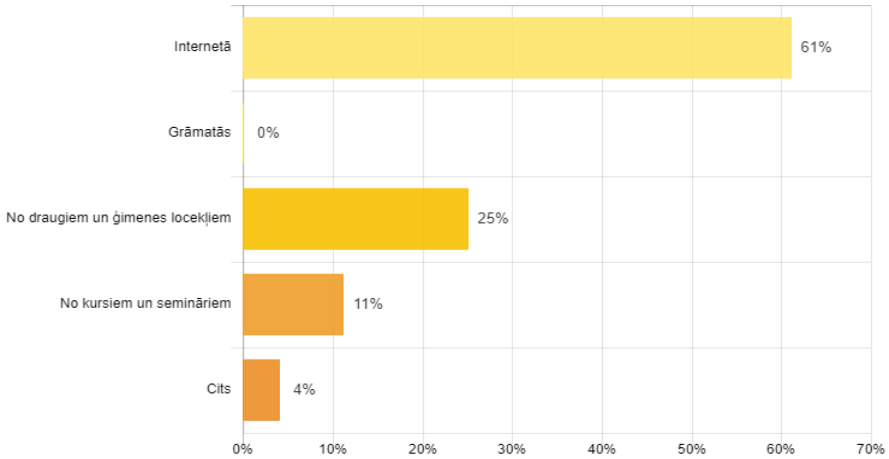
12.att. Vai Jums ir pieejami zero waste veikali? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



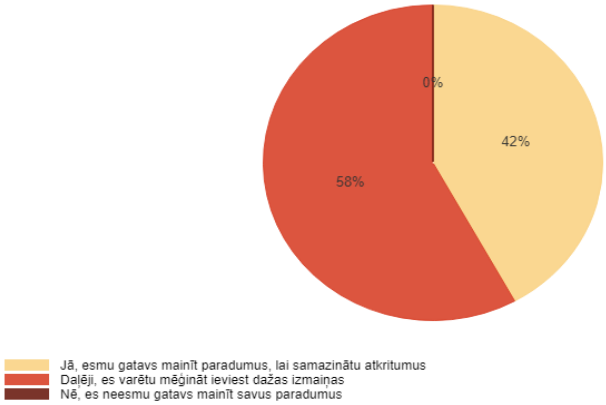
13.att. Vai Jūs uzskatāt ka zero waste preces ir dārgākas par to iepakojumos esošajiem analogiem? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



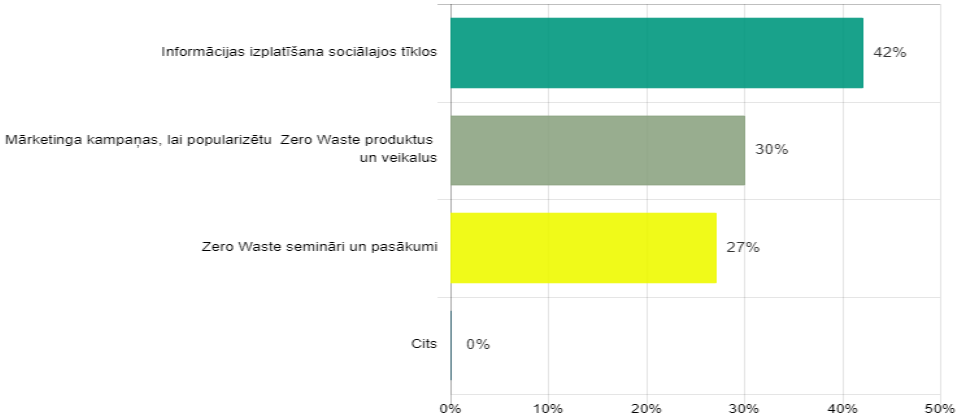
14.att. Vai Jūs uzskatāt, ka studentiem ir nepieciešama papildus informācija un izglītība par zero waste principiem? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



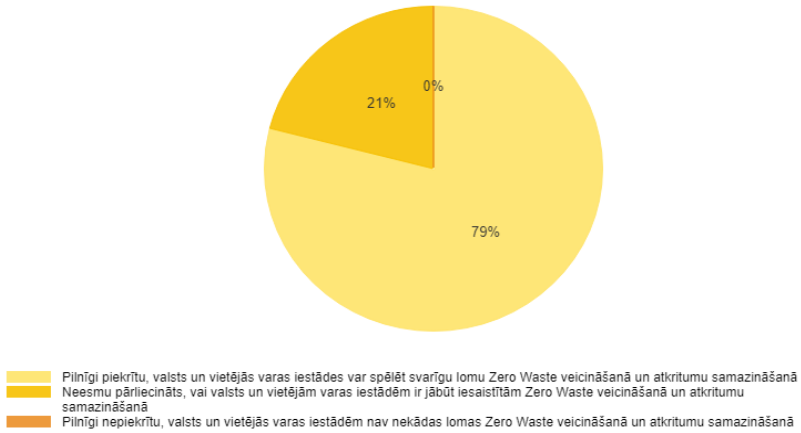
15.att. Kur Jūs iegūstat informāciju par zero waste principiem un to izmantošanu ikdienas dzīvē? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



16.att. Vai Jūs esat gatavs samazināt savu atkritumu daudzumu, ja tas nozīmētu ieviest izmaiņas ikdienas dzīvē? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



17.att. Kādi, jūsuprāt, pasākumi varētu palīdzēt popularizēt zero waste principus studentu vidū? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



18.att. Vai Jūs uzskatāt, ka valsts un vietējām pašvaldībām vajadzētu iesaistīties zero waste popularizēšanā un veicināšanā? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Secinājumi

Pēc aptaujas rezultātiem var secināt, ka studenti ir informēti par *zero waist* kustību un bezatkritumu dzīvesveidu. Pētījuma rezultāti parāda, ka jauniešiem rūp vides aizsardzība. Bezatkritumu dzīvesveida piekopšanu apgrūtina informācijas un infrastruktūras trūkums.Pozitīvi, ka lielākā daļa aptaujāto ir gatavi mainīt savus ikdienas paradumus, lai veicinātu *zero waist*. Izpētot papildus literātu un veiktos pētījumus, var secināt, ka *zero waiste* kustība ar katru gadu kļūst populārāka, ne tikai kādas augstskolas studentu vidū, bet gan visā pasaulē. Svarīgi būtu, lai videi draudzīgā dzīvesveida popularizēšanā piedalītos valsts un pašvaldību institūcijas, ieguldot līdzekļus infrastruktūras attīstībā, reklāmas materiālu izvietošanā, semināru rīkošanā utt. Lietderīgi būtu šo aptauju veikt vēl pēc kāda laika, kas ļautu veikt datu un rezultātu salīdzināšanu, to izmaiņas. Pētījumu varētu papildināt, piesaistot studentus no citām augstskolām, kas ļautu vēl precīzāk noskaidros viedokļus par dabai draudzīgu, bezatkritumu dzīvesveidu.

Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Baltic International Bank Latvijas barometrs (2018). *Mājdzīvnieki un ekoloģija Nr.116* Elektroniskais resurss [skatīts 17.04.2023.]. Pieejams: https://www.bib.eu/uploads/ 2017/02/Baltic-International-Bank-Latvijas-barometrs-majdzivnieki-ekologija-10.2018.pdf

Ellis, C. (2018). *World Bank: Global Waste Generation Could Increase 70% by 2050*. Elektroniskais resurss [skatīts 14.04.2023] Pieejams: https://www.wastedive.com/news/world-bank-global-waste-generation-2050/533031/

Malnača, I. (2018). *Pētījums: Latvijas iedzīvotāji grib dzīvot "zaļāk" un dabai draudzīgāk*. Elektroniskais resurss [skatīts 11.04.2023.]. Pieejams: http://www.aprinkis.lv /index.php/viedokli/3721-petijums-latvijas-iedzivotaji-grib-dzivot-zalak-un-dabai-draudzigak

Oficiālās statistikas portāls (nav gada). *Sadzīves un bīstamo atkritumu daudzums, to savākšana un pārstrāde* Elektroniskais resurss [skatīts 17.04.2023.]. Pieejams: https://data.stat.gov.lv/pxweb/lv/OSP_OD/OSP_OD__vide_geogr__vide/VIG040.px/

Skagale, G. (2019). *Latvijā uz vienu iedzīvotāju saražots viens no mazākajiem atkritumu daudzumiem Eiropā* Elektroniskais resurss [skatīts 15.04.2023.]. Pieejams: https://www.la.lv/razojam-arvien-mazak-atkritumu

Zia, U.U.R., Rashid, T. U., Ali, M., Awan, W. N., & Zjup, W. (2020). Techno-economic assessment of energy generation through municipal solid waste: a case study for small/medium size districts in Pakistan. *Waste Disposal & Sustainable Energy 2(4),* 337–350. http://doi.org/10.1007/s42768-020-00056-7