

# **STUDĒJOŠO ZINĀTNISKI PĒTNIECISKO RAKSTU KRĀJUMS**

**Sējums 4**

**Kultūras vadība**

**Vadībzinības**

**Kultūras vadība**

**Datorspēju dizains un grafika**

**Rīga 2022**



## **Studējošo zinātniski pētniecisko rakstu krājums, 2022(4)**

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’2022”**.

Sējumā ir iekļauti raksti, kuros ir atspoguļoti Ekonomikas un kultūras augstskolas bakalaura programmu „Kultūras vadība”, „Vadībzinības”, „Grāmatvedība un audits” un „Datorspēju dizains un grafika” latviešu plūsmu studējošo veikto pētījumu rezultāti.

### **Rakstu krājuma galvenā redaktore:**

Jeļena Titko / Ekonomikas un kultūras augstskola

### **Rakstu krājuma atbildīgā redaktore:**

Kristīne Užule / Ekonomikas un kultūras augstskola

### **Rakstu krājuma redaktori:**

Oksana Lentjušenkova / Ekonomikas un kultūras augstskola

Vita Vežanova / Alberta koledža

Staņislavs Keišs / Ekonomikas un kultūras augstskola

Jurijs Radionovs / Ekonomikas un kultūras augstskola

Inga Šīna / Ekonomikas un kultūras augstskola

Sandra Tetere / Alberta koledža

Vita Zariņa / Ekonomikas un kultūras augstskola

Janīna Stašāne / Alberta koledža

Jeļena Budanceva / Ekonomikas un kultūras augstskola

Ilze Krūmiņa / Alberta koledža

Natalja Verina / Ekonomikas un kultūras augstskola

© Ekonomikas un kultūras augstskola, 2022

© Alberta koledža, 2022

### **Izdevējs:**

Ekonomikas un kultūras augstskola

Lomonosova 1/5, Rīga, LV1019, Latvija

## Contents

Megija Mertena. PĒTĪJUMS PAR INTERNETA ATKARĪBU JAUNIEŠU VIDŪ .....	4
Lāsma Gansone. BIJUŠO IESLODZĪTO INTEGRĀCIJA LATVIJAS SABIEDRĪBĀ UN DARBA TIRGŪ PĒTĪJUMS.....	11
Samanta Tiliba, Paula Kristiāna Aparjode. DARBINIEKU MOTIVĒŠANAS INSTRUMENTI UZŅĒMUMĀ SIA "UGA" JEB "COFFEE STOP" .....	17
Kristiāna Riežniece. PERSONĀLA ADAPTĀCIJAS PROCESS KULTŪRAS IESTĀDĒS .....	29
Ieva Kuduma. DZIMUMU STEREOTIPI UN VIENLĪDZĪBA KOPDZĪVĒ.....	35
Deimonds Basovs. IZPRATNE PAR SKAISTUMA UN NEGLĪTUMA SVARĪGUMU MŪSDIENU RIETUMU SABIEDRĪBĀ.....	43
Gunta Beluza. VIENTULĪBA MŪSDIENU PASAULĒ UN IEPAZĪŠANĀS LIETOTŅU IETEKME UZ TO ...	53
Artūrs Svārs. DZIMUMU DISKRIMINĀCIJA.....	63
Adrija Lija Stepiņa. DARBINIEKU MOTIVĒŠANAS INSTRUMENTI VESELĪBAS CENTRĀ 4.....	71
Ieva Bernarde. ĒDINĀŠANAS NOZĀRES DARBINIEKU APMIERINĀTĪBA AR DARBU PANDEMIJAS APSTAKLOS .....	80
Elīza Rasiņa. SOCIĀLO TĪKLU IETEKME UZ INDIVĪDA VIENTULĪBU UN SOCIĀLO IZOLĀCIJU .....	87
Vita Dreimane. ATKARĪBU IZRAISOŠU VIELU LIETOŠANAS PARADUMI JAUNIEŠU VIDŪ MADONAS NOVADĀ.....	97
Nora Laurīte <sup>1</sup> , Alise Kristīne Egle <sup>2</sup> . INSTAGRAM INFORMĀCIJAS IETEKME UZ LATVIJAS JAUNIEŠIEM.....	105
Keita Boļšaka, Kitija Anete Nusberga. E-CIGAREŠU LIETOJUMS JAUNIEŠU VIDŪ LATVIJĀ.....	113
Daniels Balodis <sup>1</sup> , Ēvita Lauceniece <sup>2</sup> , Maija Luīze Strādniece <sup>3</sup> . COVID-19 PANDĒMIJAS IETEKME UZ LATVIJAS JAUNIEŠU MENTĀLO VESELĪBU .....	121
Marika Pumpure. KARA DRAUDU IETEKME UZ LATVIJAS IEDZĪVOTĀJU EMOCIONĀLO UN MENTĀLO VESELĪBU .....	127
Liene Poriete. SENIORU LABKLĀJĪBA UN DZĪVES KVALITĀTE DIGITĀLO TEHNOLOĢIJU IZMANTOŠANĀ.....	135
Līva Dreimane. RĪGAS PILSĒTAS IEDZĪVOTĀJU INFORMĒTĪBA PAR ATKRITUMU ŠĶIROŠANAS IESPĒJAM RĪGĀ.....	145
Edīte Šķepaste. VIENAUDŽU MOBINGS SKOLU VIDĒ .....	152

## Megija Mertena. PĒTĪJUMS PAR INTERNETA ATKARĪBU JAUNIEŠU VIDŪ

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma "Grāmatvedība un audits"*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### Anotācija

**Pētījuma aktualitāte:** Interneta atkarība mūsdienu digitālajā vidē ir ar vien pieaugoša problēma, it īpaši jauniešu vidū. Lai arī ir skaidrs, ka interneta izmantošana ir un būs liela ikdienas sastāvdaļa ikvienam, nosakot galvenos faktorus, kas veicina jauniešu atkarību no šīs digitālās vides un rada vēlmi izmantot internetu daudz vairāk nekā nepieciešams tikai mācībām, darbam vai nelielai izklaidei, iespējams varētu jauniešus pasargāt no šīs atkarības, kas spēj radīt arī veselības problēmas, vai vismaz vērst jauniešu uzmanību uz šīs problēmas nopietnību.

**Pētījuma mērķis:** Noskaidrot galvenos cēloņus un faktorus, kas veicina interneta atkarību 16 līdz 25 gadus vecu jauniešu vidū un salīdzināt šo faktoru izmaiņas pirms COVID 19 pandēmijas un tās laikā.

**Pētījuma metodes:** Teorētiskās informācijas analīze, jau esošās statistikas izpēte, anketas izveide, anketā iegūto datu apkopošana, kopējo rezultātu apkopojums.

**Sasniegtie rezultāti:** Veiksmīga pieejamās teorētiskās informācijas un statistikas datu analīze korelācijā ar anketēšanā iegūtajiem datiem ļāva noskaidrot, cik daudz laika jaunieši konkrētajā vecuma grupā pavada izmantojot internetu, kādi ir galvenie faktori, kas ietekmē jauniešu atkarību no interneta un kā jaunieši, kuri atbildēja uz anketā uzdotajiem jautājumiem paši vērtē interneta atkarību savu vienaudžu vidū.

**Atslēgas vārdi:** internets; atkarība; jaunieši; ikdiena.

### Ievads

Līdz ar tehnoloģisko attīstību, mūsdienu sabiedrībā cilvēka ikdiena vairs nav iedomājama bez interneta izmantošanas. Lai arī vairumam cilvēku tehnoloģijas un internets ir liels palīgs ikdienas darbos un mācībās, šī virtuālā pasaule spēj nodarīt arī kaitējumu, it īpaši jauniešu vidū. Ņemot vērā, cik ļoti mūsdienu ikdienas dzīvi papildina tehnoloģiju izmantošana it īpaši pandēmijas apstākļos, ir būtiski noskaidrot kādi faktori veicina šo atkarību. No vienas puses tehnoloģijas ir lieliska iespēja jauniešiem iegūt informāciju mācību ietvaros, sazināties ar draugiem un izklaidēties, taču nav ļaunuma bez labuma un tehnoloģijas jauniešos bieži vien rada interneta atkarību, kas var novest pie dažādām veselības problēmām.

Darba mērķis ir noskaidrot, kādi ir galvenie faktori, kas veicina interneta atkarību jauniešu vidū, kā arī izpētīt, vai un kā jauniešu interneta izmantošanas laiks ir vai nav pieaudzis COVID 19 pandēmijas apstākļos. Lai sasniegtu darba mērķi, tika izvirzīti darba uzdevumi:

1. Analizēt un salīdzināt pieejamo teorētisko informāciju par interneta atkarību jauniešu vidū.
2. Veikt aptauju, lai noskaidrotu, cik daudz laika jaunieši pavada izmantojot internetu pandēmijas laikā un cik pirms tās, kā arī kāds ir jauniešu viedoklis šajā jautājumā.
3. Analizēt aptaujas rezultātus un salīdzināt tos ar iepriekš iegūto teorētisko informāciju.

#### 4. Veikt secinājumus par pētījuma rezultātiem.

Darbā izmantotās metodes:

1. statistikas analīze;
2. literatūras analīze;
3. aptauja;
4. pētījumā iegūto datu apkopojums un analīze;
5. secinājumu veikšana.

Hipotēze: Jaunieši bieži vien izmanto internetu kā patvērumu no reālās dzīves problēmām, turklāt, kopš pandēmijas sākuma jaunieši internetu izmanto biežāk nekā pirms tās, jo tas ir kļuvis par galveno saziņas un izklaides līdzekli pandēmijas dēļ, tādējādi interneta atkarība ir kļuvusi par vēl lielāku problēmu jauniešu vidū šajā periodā.

Pētījuma laikā tika izstrādāti secinājumi par faktoriem, kas veicina interneta atkarību jauniešu vidū, kā arī kā šie faktori mainījušies pandēmijas apstākļos un kādu ietekmi tie atstāj uz jauniešiem.

### **Analītiskais apskats**

Analizējot pieejamos jau esošos statistikas datus, ir jāsecina, ka tieši jaunieši vecumā no 15 līdz 25 gadu vecumam ir tā sabiedrības daļa, kas internetu izmanto visvairāk. Saskaņā ar Centrālās Statistikas pārvaldes datiem par 2020. gadu, "jauniešu (16-24 gadi) populārākās aktivitātes internetā, salīdzinot ar 2019. gadu, nav mainījušās, un tās ir sociālo tīklu lietošana, ziņu sūtīšana ziņapmaiņas lietotnēs un elektroniskā pasta lietošana". Kā arī statistika norāda, ka šī jauniešu grupa izmanto internetu visvairāk – reizi nedēļā internetu lieto 97.9% iedzīvotāji šajā vecuma grupā, salīdzinājumā, piemēram, ar vecuma grupu 25-54 gadi, kurā šis rādītājs ir 95.2% nedēļā.

Analizējot pieejamo literatūru, nākas secināt, ka ir vairāki iekšēji un ārēji faktori, kas veicina interneta atkarību jauniešiem, un tie bieži var būt saistīti ar vēl citiem psiholoģiskiem faktoriem. Piemēram, tādi iekšējie faktori kā depresija, trauksme, zems pašvērtējums, vai tieši pretēji – ārējie faktori kā nesaskaņas ģimenē vai grūtības skolā, problēmas ar vienaudžiem var radīt jauniešiem vēlmi rast šķietamu patvērumu digitālajā interneta vidē, pašam nenojaušot, ka tas var vēlāk pāriet atkarībā no šīs vides (Davis 2001).

Atbilstoši Griffitha pētījumiem, jaunieši, kuri tajos piedalījās, demonstrēja, ka pārlietu liela interneta izmantošana var tikt asociēta ar internetu kā indivīda viedu tikt galā vai kompensēt citus trūkumus jaunieša dzīvē, piemēram, to pašu zemo pašvērtējumu. Saskaņā ar šo pētījumu, interneta vide ļauj jauniešiem justies labāk, jo internets ir kā alternatīvā vide reālajai pasaulei. Jaunietis var veidot citu personību un sociālo identitāti, tādējādi rodot iespēju būt kāds cits, kas jauniešiem ar problēmām reālajā dzīvē liek justies daudz labāk. Sanāk, ka jaunieši, kuri sevi zemu vērtē, vai kuriem ikdienā jāsaskaras ar kādām grūtībām, spēj to kompensēt ar savu izveidoto tēlu interneta vidē (Griffith, 2000).

Tāpat ir arī veikti konkrēti pētījumi, kas analizēja jauniešu pašvērtējuma saistību ar viņu interneta izmantošanas daudzumu un biežumu, pētot cik daudz laika jaunieši pavada konkrētos sociālajos tīklos. Šajā pētījumā tika secināts, ka jaunieši, kuru pašvērtējums ir zemāks ir ar lielāku tendenci pavadīt vairāk laika sociālajos tīklos, nekā jaunieši ar augstāku pašvērtējumu (Ellison et al., 2007; Steinfield et al., 2008).

Iespējams šo interneta atkarību būtu iespējams novērst, ja vecāki, draugi, ģimenes locekļi vai citi līdzcilvēki pamanītu brīdinošas pazīmes, kas norāda uz to, ka cilvēkam sāk rasties interneta atkarība, piemēram, cilvēks zaudē kontroli pār laiku, ko pavada internetā, kļūst vieglāk aizkaitināms, norobežojas no apkārtējiem cilvēkiem un pienākumiem, lai pavadītu laiku lietojot internetu, darbam un mācībām paredzēto laiku pavada, lai ilgāk varētu izmantot internetu izklaides nolūkos u.c. (raksts "Interneta Atkarība")

### **Pētījuma metodoloģija**

Pētījuma veikšanai tika izmantota kvantitatīvā metode- anketēšana. Tika izveidota aptaujas anketa, kuru ievietojot populārākajos sociālajos tīklos (facebook, instagram un twitter), tika iegūta informācija par dažādu vecumu jauniešu interneta izmantošanas paradumiem. Tādējādi bija iespējams apkopot lielu informācijas apjomu, atrodot likumsakarības, kas norāda galvenās jauniešu tendences izmantot internetu, kā arī uzskatāmi parādīt cik daudz un kā tieši respondenti izmanto internetu, tādējādi apgāžot vai pierādot iepriekš izvirzīto hipotēzi un izpildot pētījuma mērķi.

Anketa sastāvēja no vairākiem slēgtiem un atvērtiem jautājumiem. Atbilžu varianti tika veidoti koncentrējoties, lai iegūtu informāciju, kas pietrūka pilnvērtīga pētījuma veidošanai, tas būtu aptuvenais stundu skaits, cik ilgu laiku dienā respondenti pavada izmantojot internetu, kādam nolūkam internets tiek izmantots kā arī vai tam ir saistība ar pandēmiju un citi tam līdzīgi jautājumi.

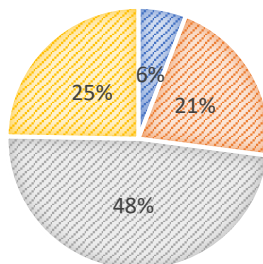
Anketēšanā kopā piedalījās 85 respondenti- jaunieši no 15 līdz 25 gadu vecumam, neatkarīgi no viņu sociālā stāvokļa. Vērā tika ņemts tikai respondentu vecums un viņu iesniegtās atbildes. Šī anketa bija anonīma un sastāvēja no sekojošiem jautājumiem:

1. Cik stundas dienā aptuveni Jūs izmantojat internetu?
2. Vai Jūsu interneta lietošanas daudzums ir mainījies kopš COVID 19 pandēmijas sākuma? Ja atbildējāt ar "jā", lūdzu paskaidrojiet kā tieši.
3. Kādam nolūkam Jūs galvenokārt izmantojat internetu?
4. Kādi Jūsaprāt būtu galvenie faktori, kuri var veicināt interneta atkarību jauniešu vidū?
5. Vai piekrītat kādam no šiem apgalvojumiem? Tika minēti apgalvojumi, kas norāda uz iespējamu atkarību no interneta.

### **Pētījuma rezultāti**

Anketas rezultātu apkopojumā iegūtie dati norāda, ka jaunieši vecumā no 15 līdz 25 gadu vecumam lielākoties internetu izmanto aptuveni 6-8 stundas dienā (skat. 1.att.), šajā laikā ieskaitot arī laiku, kas jāpavada lietojot internetu darba vai mācību vajadzībām. Tikai 6% jeb 5 aptaujātie lieto internetu vien pāris stundas dienā. Salīdzinoši daudz, 21 aptaujas dalībnieks internetu izmanto 8 un vairāk stundas katru dienu.

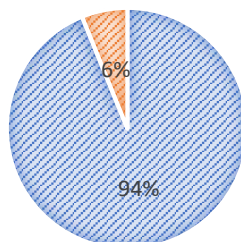
■ 1-2. ■ 3-5. ■ 6-8. ■ 8 un vairāk



1.att. Anketēšanas rezultāti- stundu skaits dienā, ko respondenti pavada izmantojot internetu (Avots: Darba autores sastādīts)

Apkopojot atbildes uz jautājumu vai respondentu interneta lietošanas daudzums ir mainījies kopš pandēmijas sākuma (skat. 2.att.), ir redzams, ka lielākajai daļai jauniešu šie paradumi ir mainījušies. Respondenti, kuri izvēlējās uz šo jautājumu atbildēt plašāk, pamatoja, ka šīs izmaiņas radušās gan tādēļ, ka pandēmijas ietekmē darbs un/ vai mācības notiek attālinātā režīmā, gan arī, jo tikšanās ar cilvēkiem, kultūras pasākumi un iespējas izklaidēties ārpus mājas ir samazinājušās, tādēļ interneta piedāvātās iespējas gan izklaidēties, gan komunicēt ar draugiem un tuviniekiem ir kļuvušas aktuālākas, tādējādi ir palielinājies laika daudzums, kas tiek pavadīts izmantojot internetu. Šis novērojums norāda uz cilvēku pastiprinātu interneta izmantošana pandēmijas apstākļos, attiecīgi tam ir tendence vairot interneta atkarību.

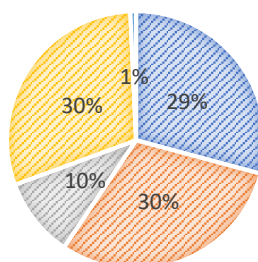
■ Jā ■ Nē



2.att. Anketēšanas rezultāti – vai respondentu interneta lietošanas daudzums ir mainījies kopš pandēmijas sākuma (Avots: Darba autores sastādīts)

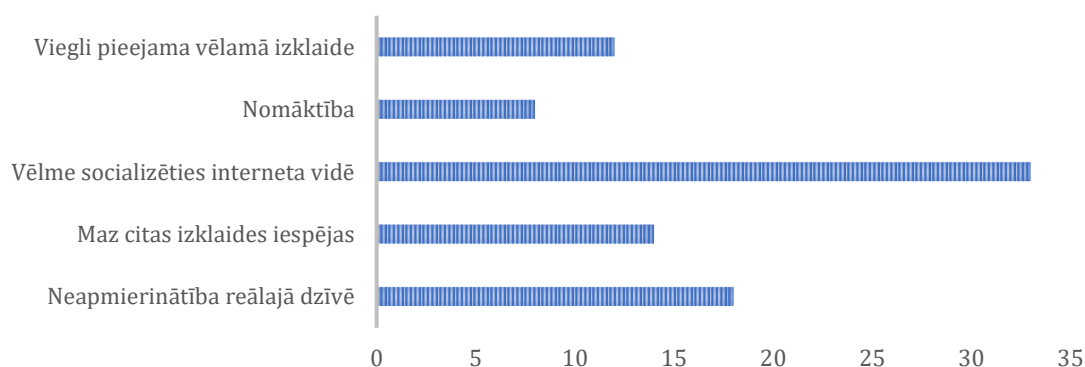
Uz jautājumu kādam nolūkam jaunieši galvenokārt izmanto internetu (skat. 3.att.), bija iespējams izvēlēties vairākus atbilžu variantus un atbildes procentuāli sadalījās līdzīgi. Vairākums jauniešu internetu izmanto mācībām un/vai darbam, sociālajiem tīkliem, kā Facebook, Twitter utl., kā arī lai skatītos filmas vai seriālus. Vien neliela daļa respondentu minēja datorspēles, kā vienu no iemīļotajiem izklaides veidiem lietojot internetu. Šis apkopojums norāda uz to, ka sociālo tīklu izmantošanai tiek veltīts aptuveni tik pat daudz laika cik mācībām/darbam un filmām/seriāliem.

- Mācībām un/vai darbam
- Soc. Tīkliem (Facebook, Instagram, Twitter utl.)
- Datorspēlēm
- Lai skatītos filmas/ seriālus
- Cits



3.att. Anketēšanas rezultāti- kādam nolūkam respondenti galvenokārt izmanto internetu?  
(Avots: Darba autore sastādīts)

Atbildes uz nākamo jautājumu demonstrēja respondentu viedokli par faktoriem, kuri spēj izraisīt interneta atkarību (skat. 4.att). Respondentiem netika prasīts atbildēt vai šie faktori ietekmē arī viņus vai viņiem pazīstamus cilvēkus. Jautājums tika veidots ar mērķi, lai saprastu, vai jaunieši nojauš kādus galvenos faktoros, kas norāda uz atkarību no interneta, tādējādi apzinoties vai kāds no šiem faktoriem nemotivē viņus vai viņu tuviniekus izmantot internetu vairāk nekā nepieciešams, lai paveiktu darbus, sazinātos ar tuviniekiem vai noskatītos kādu filmu, kas tādējādi varētu novest pie interneta atkarības.



4.att. Respondentu viedoklis par interneta atkarību izraisošajiem faktoriem (Avots: autore apkopojums pēc anketēšanas)

Kā redzams 4. attēlā, respondenti kā vienu no visbiežāk sastaptajiem faktoriem min vēlmi socializēties interneta vidē. Tas var būt saistīts gan ar teoriju, ka internetā ir vieglāk socializēties un ir iespēja radīt par sevi citu tēlu, gan, ar to, ka pandēmijas dēļ komunicēt ar kolēģiem, draugiem un dažkārt arī ģimeni ir nācies attālināti- online vidē un tas ir pārgājis ieradumā, jo tā patiesi dažkārt ir vieglāk un parocīgāk. Kā otrs galvenais faktors minēts neapmierinātība reālajā dzīvē, vēlme patverties no reālās dzīves problēmām internetā utl.



Šie rezultāti sasaucas ar iepriekš minēto Grifftha (2000) pētījumu par to, ka cilvēki bieži internetā rod šo alternatīvo vidi, kurā reizēm ir vieglāk un patīkamāk dzīvot nekā realitātē. Mazāk populārs viedoklis no respondentu puses bija tādi faktori kā viegli pieejama vēlamā izklaide, viegli pieejamas filmas, datorspēles, saziņas platformas, maz citas izklaides iespējas, kas visdrīzāk arī ir faktors, kurš ir saistīts ar pandēmijas dēļ izsludinātajiem ierobežojumiem, nomāktība, vēlme izmantot sociālos tīklus, lai justos labāk, piemēram, skatītos pozitīvas filmas vai video, lasītu rakstus un citādi izklaidētu sevi interneta vidē.

Pēdējais anketas jautājums bija tāds kā neliels tests respondentiem. Galvenais mērķis nebija sniegt viņiem testa rezultātu, kas norādītu uz esošu vai tieši pretēji neesošu atkarību no interneta konkrētajam jaunietim, bet gan likt respondentiem padomāt par saviem ikdienas ieradumiem, kā arī izveidot statistisku apkopojumu par jauniešu ieradumiem lietojot internetu. Apgalvojumi šim jautājumam tika atvasināti no raksta par Interneta atkarību (drossinetrnets.lv), kur tika minēts, ka ja cilvēks lielāko daļu no šiem apgalvojumiem var attiecināt uz savu ikdienas dzīvi, tad iespējams ir vērts aizdomāties, ka pastāv risks drīz izveidoties atkarībai no interneta vai arī tā jau ir radusies.

Tabula 1. Respondentu ieradumi izmantojot internetu. (Avots: Darba autores sastādīts)

<b>Apgalvojums</b>	<b>JĀ</b>	<b>NĒ</b>
Es lielāko daļu laika domāju par to, ka vēlos lietot internetu, uztraucos, kad internetu nav iespējams lietot.	6	79
Esmu mēģinājis/usi samazināt laiku, ko pavadu lietojot internetu, taču neveiksmīgi.	68	17
Es jūtos nomākts/a, kad nevaru izmantot internetu.	22	63
Veids, kā es izmantoju internetu ietekmē manas attiecības ar līdzcilvēkiem.	7	78
Es nespēju kontrolēt laiku, ko pavadu internetā	12	73
Laiks, ko pavadu internetā palīdz man aizmirst savas problēmas un uzlabo garastāvokli.	72	13

Šis apgalvojumu apkopojums parādīja, ka vairums respondentu tomēr nav nosliecies uz interneta atkarību, taču izceltie skaitļi norāda, ka bija divas kategorijas šajā apkopojumā, kur vairums respondentu atbildēja ar "jā", tādējādi norādot, ka internets ir visnotaļ liela ikdienas sastāvdaļa, kas ir kļuvusi par ieradumu, tomēr tas vēl nenorāda uz interneta atkarību respondentu vidū. Visvairāk jauniešu apstiprināši atbildēja apgalvojumam, ka viņi ir centušies samazināt laiku, ko patērē lietojot internetu, taču neveiksmīgi, kā arī, ka laiks ko viņi pavada internetā dažkārt palīdz aizmirst savas problēmas un uzlabo garastāvokli. Vismazāk aptaujāto jauniešu piekrita apgalvojumam, ka viņi izjūt uztraukumu, kad nav iespējams lietot internetu, kā arī vairākums aptaujas respondentu neuzskata, ka veids kā viņi izmanto internetu ietekmētu viņu attiecības ar līdzcilvēkiem.

### Secinājumi

Izvirzītais šī pētījuma mērķis ir sasniegts un tā uzdevumi ir veiksmīgi izpildīti. Hipotēze apstiprinās- veiktās anketēšanas rezultāti liecina, ka lielākā daļa jauniešu vecumā no 16 līdz

25 gadiem ir sākuši izmantot internetu vairāk COVID 19 pandēmijas izraisītajos apstākļos, kā arī literatūras analīze un dažu respondentu viedoklis parādīja, ka internets tik tiešām ir viens no galvenajiem faktoriem, kas ļauj jauniešiem izbēgt no reālās dzīves problēmām, tādējādi jaunieši dažkārt pārāk daudz laika izvēlas pavadīt interneta vidē, kā rezultātā var rasties un vis drīzāk arī rodas atkarība no interneta.

Tā kā interneta vide spēj būt gan ļoti noderīga mācībās, darbā un izklaidē, gan radīt kaitējumu veselībai, ja indivīds pārāk daudz to lieto, šī būtu viena no tēmām par ko vajadzētu plašāk runāt mūsdienu sabiedrībā. Tā kā jaunieši vecumā no 14-24 gadiem ir tā sabiedrības daļa, kura internetu izmanto vis vairāk, tad nu arī šai sabiedrības grupai pastāv vislielākais risks kļūt atkarīgiem no interneta, kas vēlāk var radīt nopietnas veselības problēmas. Par šo tēmu vairāk runājot tajos pašos sociālajos tīklos, skolās un augstskolās, varētu vairāk pievērst jauniešu uzmanību šai problēmai, tādējādi liekot šai sabiedrības daļai aizdomāties un varbūt vairāk kontrolēt laiku, kas tiek pavadīts internetā, kā arī tas varētu veicināt to, ka līdzcilvēki laikus pamanītu pazīmes, kas norāda, ka kādam sāk rasties vai jau ir radusies atkarība no interneta. Tāpat varētu vairāk popularizēt jau esošos un veidot jaunus testus, kurus izpildot cilvēks saprot, vai viņam ir tendence kļūt atkarīgam no interneta un cik liela tā ir.

Tālāk šo pētījumu varētu turpināt divējādi. Viens no virzieniem, kā paplašināt pētījumu varētu būt datu analīze par to, kādas psiholoģiskās vai ārējās grūtības veicina jauniešu atkarību no interneta. Piemēram, kā depresija var būt viens no noteicošākajiem faktoriem, kas rada interneta atkarību. Otrs virziens, kā šo pētījumu padarīt daudzpusīgāku būtu lielākas sabiedrības daļas analizēšana un pētīšana. Nevienam nav noslēpums, ka interneta atkarība mūsdienās rodas jau bērniem no mazotnes un pat cilvēkiem pensijas vecumā, tādēļ būtu interesanti izpētīt šīs sabiedrības grupas, noskaidrojot kādi tieši ir tie faktori, kas rada interneta atkarību mazākiem bērniem, vai tieši otrādi – pensijas vecuma cilvēkiem. Tāpat arī šo pētījumu varētu izvērst aptaujājot lielāku cilvēku skaitu vai intervējot kādu speciālistu, kurš ir strādājis ar jauniešiem, kuriem ir interneta atkarība.

### Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Centrālās Statistikas Pārvalde (2020). *Iedzīvotāju interneta lietošanas paradumi 2020. gadā* [skatīts 15.12.2021.]. Pieejams: <https://www.csb.gov.lv/lv/statistika/statistikas-temas/zinatne-ikt/datori-internets/meklet-tema/2775-iedzivotaju-interneta-lietosanas-paradumi>

Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behaviour*, 17(2), 187-195.

Ellison, N., Steinfield, C. and Lampe, C.. (2007). The benefits of Facebook “Friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168.

Griffiths, M. (2000). Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *Cyber Psychology & Behaviour*, 3(2), .211-218.

*Interneta atkarība* [skatīts 19.12.2021.]. Pieejams: <https://drossinternets.lv/lv/info/interneta-atkariba>.

## Lāsma Gansone. BIJUŠO IESLODZĪTO INTEGRĀCIJA LATVIJAS SABIEDRĪBĀ UN DARBA TIRGŪ PĒTĪJUMS

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma "Vadības zinības"*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### Anotācija

**Pētījuma aktualitāte:** Noziedzība ir nozīmīga tēma katrā valstī, tai skaitā arī Latvijā. Ik gadu no ieslodzījuma brīvībā atgriežas vidēji 2 500 personas. Ir svarīgi šīs personas integrēt sabiedrībā, darba tirgū un palīdzēt mainīt to uzvedību, lai pārējā sabiedrības daļa varētu justies droši. Lai tas notiktu jānotiek iekļaujošiem pasākumiem atrodoties ieslodzījuma vietā, kā arī ļoti būtisks ir atbalsts pēc atbrīvošanas. Ģimenes atbalsta, iztikas līdzekļu, dzīvesvietas un profesionāļu palīdzības trūkums neveicina no ieslodzījuma iznākušas personas integrāciju. Valsts kontroles dati liecina, ka 2018.gadā Latvijas ieslodzījuma vietās 55% bija atkārtoti sodītas personas, savukārt 38% personu sodu izcietā trešo, ceturto un vairāk reizi.

**Pētījuma mērķis:** Izpētīt bijušo ieslodzīto integrācijas iespējas Latvijas sabiedrībā un darba tirgū.

**Pētījuma metodes:** Dokumentu un rakstu analīze par ieslodzīto integrācijas iespējām Latvijas sabiedrībā un darba tirgū. Anonīma aptauja, lai noskaidrotu kolēģu viedokli par bijušo ieslodzīto integrāciju sabiedrībā un darba tirgū.

**Sasniegtie rezultāti:** Apzinātas bijušo ieslodzīto integrācijas iespējas Latvijas sabiedrībā un darba tirgū.

**Atslēgas vārdi:** ieslodzīto integrācija; ieslodzītie sabiedrībā; ieslodzītie darba tirgū.

### Ievads

Ik gadu no ieslodzījuma brīvībā atgriežas vidēji 2 500 personas. Lai šīs personas nenonāktu atpakaļ uz noziedzības takas un nebūtu drauds sabiedrībai, nepieciešama šo personu integrācija. Integrācijai ir jāsākas ieslodzījuma vietā, kur ieslodzītais ne tikai izcieš sodu, bet arī iemācās jaunas prasmes, lai pēc soda izciešanas pilvērtīgi varētu atgriezties sabiedrībā. Latvijā trūkst reālas darbības, lai situāciju uzlabotu, lai gan uz papīra ideja ir. Statistikas dati liecina, ka 2018.gadā Latvijas ieslodzījuma vietās vairāk kā puse jeb 55% bija atkārtoti sodītas personas. Arī paši ieslodzītie norāda, ka pēc iznākšanas no ieslodzījuma vietas trūkst ģimenes atbalsts, iztikas līdzekļi, civilizēti dzīves apstākļi un protams, jūtama arī negatīvā sabiedrības un darba devēju attieksme. Šie ir galvenie faktori, kuri bieži vien personai liek iet vieglāko ceļu un atgriezties uz noziedzīga dzīves veida takas.

Savā pētījumā apkopojumu informāciju par valsts projektiem, kas tapuši ar Eiropas Savienības atbalstu, kas izveidoti ar mērķi – integrēt sabiedrībā un darba vidē bijušos ieslodzītos. Kā arī analizēju anonīmas aptaujas iegūtos datus, lai noskaidrotu kāds ir manu kolēģu viedoklis par par bijušo ieslodzīto integrēšanu sabiedrībā un darba tirgū. Aptauju aizpildīja 20 respondenti.

### Analītiskais apskats

Pārskājot Latvijas Republikas likumus persona tiek saukta pie atbildības. Latvijas Republikas likumdošana paredz dažādus soda mērus – darbs sabiedrības labā, naudas sods

vai brīvības atņemšana uz noteiktu laiku, atkarībā no noziedzīgā nodarījuma. Sodi tā pat kā parkāpumi ir dažādi, bet ar brīvības atņemšanu soda smagu parkāpumu izdarīšanā. Jau no seniem laikiem par smagu sodu izdarīšanu cilvēki tika ieslodzīti, bet šis soda veids tiek piemērots ne tikai tāpēc, lai personu pārmācītu, bet arī tāpēc, lai pasargātu sabiedrību (Latvijas Soduzpildes kodekss, 1971).

Iznākot brīvībā, sodu izcietušām personām bieži vien nav dzīvesvietas, arī izolācija no apkārtējās vides ieslodzījuma vietā un depresīvā vide ieslodzījuma vietās radījusi problēmas, kas traucē atbrīvotajiem adaptēties normālā dzīvē un veiksmīgi integrēties sabiedrībā. Ļoti būtiska problēma ir nodarbinātība. Valsts policijas dati liecina, ka vidēji tikai 30% bijušie ieslodzītie iekārtojas darbā vai sāk apmeklēt izglītības iestādes, lai iemācītos ko jaunu un iegūtu diplomu. Pēc Ieslodzījuma vietu pārvaldes datiem apmēram 5% no kopējā ieslodzīto skaita ieslodzījuma vietās apgūst vispārējo izglītību, profesionālajā izglītībā iesaistīti 5,5%. Lai arī daļa notiesāto ieslodzījuma vietās tiek nodarbināti (vidēji 7-10%), tas nedod iespēju saņemt profesionālās kvalifikācijas izglītības dokumentu vai cita veida apliecinājumu par profesionālajām prasmēm, kas atvieglotu iekļaušanos darba tirgū pēc atbrīvošanās. No tā varam secināt, ka no ieslodzījuma vietām atbrīvoto personu profesionālā sagatavotība ir vai nu pirms soda izciešanas laika līmenī, vai samazinājusies, un tas kavē viņu iekļaušanos darba tirgū. Ir nepieciešams noskaidrot prasmju līmeni un atbilstību esošajam darba tirgum.

Kopš 2003.gada Latvijā darbojas Valsts probācijas dienests, kas koordinē palīdzības sniegšanu cilvēkiem, kuri atgriežas no ieslodzījuma vietām. Nozīmīga loma sociālās rehabilitācijas un reintegrācijas pasākumos ir arī pašvaldībām un to sociālajiem dienestiem. Galvenās sociālās problēmas ar kurām sastopas cilvēki pēc iznākšanas no ieslodzījuma ir pastāvīgs dzīves vietas trūkums, nepietiekama izglītība, finanšu trūkums, grūtības atrast darbu, atbalsts no valsts instancēm un sabiedrībā izveidojušies uzskati un stereotipi. Ilgstoša izolācija rada papildus problēmas, kas traucē bijušo ieslodzīto adaptēties likumpaklausīgā dzīvē un veiksmīgi integrēties sabiedrībā. Nelietderīga laika pavadīšana noved pie personības degradācijas, kas veicina recidīvu un apdraud sabiedrības drošību. Šī personu grupu nošķiršana un sociālo iemaņu zaudēšana, kā arī samērā zemais izglītības līmenis ir par iemeslu sodu izcietušo personu vājam konkurencei darba tirgū.

Valsts probācijas dienesta 2006.gadā veiktā pētījuma "Ieteikumi: strādājot ar cilvēkiem, kuri atgriežas no ieslodzījuma vietām, lai veicinātu viņu integrāciju darba tirgū" dati liecina, ka bijušo ieslodzīto veiksmīgai integrācijai būtiska ir darba devēju attieksme un labvēlīga darba vide, tai skaitā kolēģi. Pētījuma rezultāti liecina, ka pozitīva pieredze darbā ar bijušajiem ieslodzītajiem ir bijusi 10% uzņēmēju, drīzāk pozitīva nekā negatīva – 48%, bet kā negatīvu to raksturo 31% darba devēju. Pētījumā konstatēts, ka ¼ daļa aptaujāto darba devēju uzskata, ka valsts un pašvaldība nesniedz pietiekamu atbalstu sociālo problēmu risināšanā bijušajiem ieslodzītajiem – nenodrošina ar pienācīgu dzīvesvietu, piemērotiem izglītības ieguves apstākļiem, nemāca bijušiem ieslodzītiem sociālās un komunikāciju prasmes. Neskatoties uz iepriekš minēto, darba devēji uzskata, ka bijušajiem ieslodzītajiem jādod iespēja sevi pierādīt un atgriezties pilnvērtīgā sabiedrības dzīvē.

Kopumā pētījumā iezīmējas sekojošas galvenās problēmas – trūkst vienotas sadarbības starp valsts un pašvaldību institūcijām, dažādām biedrībām u.c. bijušo ieslodzīto problēmu apzināšanā un risināšanā. Sociālie dienesti nesniedz ātru un efektīvu pirmo palīdzību pēc iziešanas no ieslodzījuma vietas. Darba devējiem nav radīta labvēlīga vide, lai viņi būtu ieinteresēti pieņemt darbā bijušo ieslodzīto, kā arī sabiedrībai nav pietiekamas izpratnes, atbalsta un informācijas kā pareizi izturēties un palīdzēt integrēties bijušajam ieslodzītajam (Valsts probācijas dienests, 2006).

Lai situācija uzlabotos, kopš 2016.gada Ieslodzījuma vietu pārvalde, sadarbībā ar Nodarbinātības valsts aģentūru realizē divus būtiskus Eiropas Sociālā fonda projektus(lvportals.lv, 2018).

Pirmais projekts: Ieslodzījumu vietu pārvalde, sadarbībā ar Valsts probācijas dienestu un Nodarbinātības valsts aģentūru īsteno projektu Nr. 9.1.2.0/16/I/001 "Bijušo ieslodzīto integrācija sabiedrībā un darba tirgū". Projekta mērķis ir sniegt atbalstu ieslodzītajiem un bijušajiem ieslodzītajiem, piedāvājot specifiskus atbalsta pasākumus, sekmējot mērķa grupas integrāciju sabiedrībā un veicinot bijušo ieslodzīto iesaistīšanos darba tirgū. Projekta plānotie rezultāti: 3500 ieslodzītie 7 ieslodzījuma vietās saņēmuši karjeras konsultācijas pirms iesaistīšanas profesionālās izglītības programmā, kā arī pirms atbrīvošanas no ieslodzījuma vietas un pēc atbrīvošanās uzsākuši darba meklējumus, organizēti resocializācijas un atbalsta pasākumi ieslodzītajiem un bijušajiem ieslodzītajiem. Projektā paredzētās darbības un apakšdarbības atbilst Ieslodzīto resocializācijas pamatnostādņu un Ieslodzīto resocializācijas pamatnostādņu 2015.–2020. gadam īstenošanas plāna aktivitātēm. Šis projekts šobrīd vēl ir aktuāls un tā paredzētais īstenošanas ilgums ir 31.12.2022. Projektam plānotais finansējums ir 4 764 536 EUR, tai skaitā 4 049 855 EUR Eiropas Sociālā fonda finansējums un 714 681 EUR valsts budžeta finansējums(Valsts probācijas dienests, 2020).

Otrais projekts:Ieslodzījuma vietu pārvalde, sadarbībā ar Valsts probācijas dienestu, 2016.gada 9.decembrī ir parakstījusi vienošanos ar Centrālo finanšu un līgumu aģentūru (CFLA) un uzsāk projekta Nr. 9.1.3.0/16/I/001 "Resocializācijas sistēmas efektivitātes paaugstināšana" īstenošanu. Projekta mērķis ir paaugstināt administratīvo un cilvēkresursu kapacitāti iestādēs, kas īsteno vai ir iesaistītas ieslodzīto un bijušo ieslodzīto resocializācijas pasākumu īstenošanā, kā arī izvērtēt esošo resocializācijas sistēmu, apzināt un praksē ieviest jaunus instrumentus, kas nodrošinās esošās sistēmas efektivitātes paaugstināšanu un kam būs tieša ietekme uz ieslodzīto un bijušo ieslodzīto integrāciju sabiedrībā un darba tirgū. Projektā plānotās darbības: Resocializācijas programmu pilnveidošana, Riska un vajadzību novērtēšanas instrumentu pilnveide un jaunu specializētu instrumentu piesaiste, Atbalsta programmu bijušajiem ieslodzītajiem sertificēšanas sistēmas izveide, Mācību sistēmas pilnveide, Integrētu profesionālās piemērotības noteikšanas un prasmju pilnveidošanas pasākumu izstrāde ieslodzītajiem, kā arī pasākumu izstrāde ieslodzīto un bijušo ieslodzīto karjeras attīstīšanai, Informatīvi un labas prakses popularizēšanas pasākumi stereotipu mainīšanai un citi informatīvie un publicitātes pasākumi par projekta īstenošanu, Projekta vadība un projekta īstenošanas nodrošināšana. Projektu paredzēts īstenot līdz 31.12.2022. Kopējais finansējums ir 4 953 158 euro, tai skaitā Eiropas Sociālā fonda finansējums – 4 210 184 euro un valsts budžeta finansējums – 742 974 euro (Valsts probācijas dienests, 2020).

Atgriezties ikdienas dzīvē bijušajiem ieslodzītajiem ir grūti ne tikai atkarību, dzīvesvietas, finanšu un atbalsta trūkumu dēļ, bet arī sabiedrības attieksmes un uzskatu dēļ. Lai izglītotu sabiedrību, veicinātu pozitīvu nostāju 2021.gadā 28.jūnijā Ieslodzījuma vietu pārvalde rīkoja informatīvo kampaņu "Nenovērsies! Atbalsti un iesaisties! Resocializācija ieslodzītajām un sodu izcietušajām personām". Kampaņas mērķis ir mazināt sabiedrības aizspriedumus pret bijušajiem ieslodzītajiem un skaidrot valsts un pašvaldības iestāžu, ģimenes locekļu, uzņēmēju, brīvprātīgo darbinieku un plašākas sabiedrības lomu ieslodzīto personu sekmīgā resocializācijā un recidīva novēršanā. (Ieslodzījuma vietu pārvaldes preses relīze, Latvijas Sociālais medijs 2021).

Kā liecina 2021.gada augustā pētījuma aģentūras "Norstat" veiktā Latvijas iedzīvotāju aptauja, salīdzinot ar 2018. gada rādītājiem, iedzīvotāji labāk izprot ieslodzījuma vietu

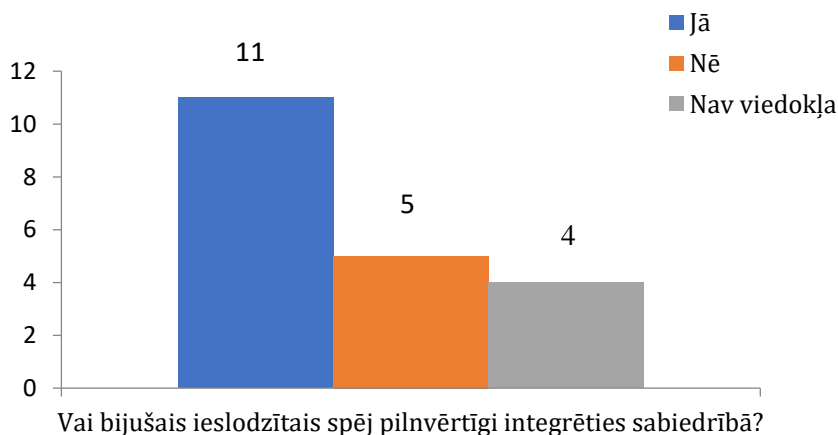
darba specifiku un ieguldījumu ieslodzīto personu resocializācijas procesā. Piemēram, ja 2018. gadā 22% aptaujāto norādīja, ka Latvijas cietumu sistēma palīdz ieslodzītajiem mainīt savu uzvedību un laboties, tad šogad veiktajā aptaujā šim uzskatam pievienojas jau 34% aptaujāto. Savukārt Latvijas uzņēmēju aptaujā 88% uzņēmēju norāda, ka iespēja strādāt ieslodzījuma laikā un pēc atbrīvošanās no ieslodzījuma vietas, kā arī iespēja mācīties, ir ļoti būtiski faktori, lai bijušie ieslodzītie veiksmīgi atgrieztos sabiedrībā un vairs nenostātos uz noziedzības ceļa. Vienlaikus dot darbu bijušajiem ieslodzītajiem būtu gatavi vien 27% uzņēmēju (Ieslodzījuma vietu pārvaldes preses relīze, 2021).

### Pētījuma metodoloģija

Lai izstrādātu pētījumu tika vākti informatīvie materiāli par izvēlēto tēmu. Analītiskajā daļā, galvenokārt, tika izmantoti Valsts probācijas dienesta un Ieslodzījuma vietu pārvaldes dati un preses relīzes. Lai noskaidrotu savu kolēģu viedokli par bijušo ieslodzīto integrāciju sabiedrībā un darba tirgū, izveidoju anonīmu aptauju interneta vietnē [visidati.lv](http://visidati.lv). Anketa sastāvēja no 10 jautājumiem. Aptaujā piedalījās 20 respondenti no kuriem bija 9 vīrieši un 11 sievietes. Vidējais respondentu vecums ir 33 gadi.

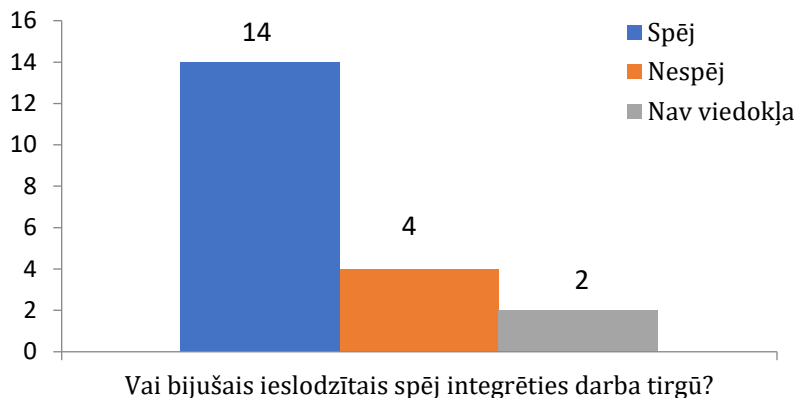
### Pētījuma rezultāti

Pētījuma rezultāti liecina, ka 12 no 20 respondentiem personīgi pazīst kādu bijušo ieslodzīto. 17 respondenti jeb 85% ir ar pozitīvu nostāju un uzskata, ka cilvēks, kurš vienu reizi izdarījis noziegumu, spēj laboties. Atbildot uz jautājumu, vai bijušais ieslodzītais spēj pilnvērtīgi integrēties sabiedrībā, 11 respondenti atbild, ka spēj. 5 respondenti izvēlējās atbildi, ka nespēj, savukārt 4 respondenti nav viedokļa šajā jautājumā (skat. 1.att. ).



1.att. Vai bijušais ieslodzītais spēj pilnvērtīgi integrēties sabiedrībā? (Avots: Autores veiktās aptaujas rezultātu apkopojums, 2021)

Atbildot uz jautājumu, vai bijušais ieslodzītais spēj integrēties darba tirgū, 14 respondenti atbildēja, ka spēj. 4 respondenti atzīmēja, ka nespēj, savukārt 2 atzīmēja, ka nav viedokļa šajā jautājumā (skat. 2.att.).



2.att. Vai bijušais ieslodzītais spēj integrēties darba tirgū? (Avots: autore veiktās aptaujas rezultātu apkopojums, 2021)

Atbilst uz jautājumu, vai mainītos attieksme pret kolēģi ar kuru labi esi sastrādājis jau 2 gadus, uzzinot, ka kolēģis ir bijušais ieslodzītais, 15 respondenti norādīja, ka attieksme nemainītos, 3 norādīja, ka mainītos, savukārt 2 respondenti atzīmēja, ka nav viedokļa šajā jautājumā. No aptaujas rezultātiem vēl var secināt, ka 16 respondenti, jeb 80% nemainītu darbu, ja parādītos jauns kolēģis, kurš ir bijušais ieslodzītais un visi 20 respondenti atbildēja apstiprinoši, ka jaunajam kolēģim, kurš ir bijušais ieslodzītais palīdzētu iejusties jaunajā darba vietā.

### Secinājumi

1. Pēc informācijas apkopošanas secinu, ka Latvijā ir institūcijas un projekti, kuru mērķis ir bijušo ieslodzīto integrācija sabiedrībā un darba tirgū.
2. Trūkst reāls atbalsts pēc ieslodzīto atbrīvošanas, šī iemesla dēļ iznākušie ir bez stabilas dzīves vietas, finanšu un psiholoģiskā atbalsta, kā rezultātā vidēji 55% nonāk atpakaļ ieslodzījumā.
3. Nepieciešams reāls atbalsts uzņēmumiem, lai tie būtu gatavi dot darbu bijušajiem ieslodzītajiem.
4. Pētījuma dati liecina, ka tikai 10% darba devēju ir bijusi pozitīva pieredze ar darbiniekiem, kuri ir bijušie ieslodzītie.
5. Lai arī situācija ir uzlabojusies, sabiedrībā joprojām pastāv negatīva nostāja un stereotipi par bijušajiem ieslodzītajiem, kas tiem traucē integrēties sabiedrībā.
6. Bijušie ieslodzītie ir daļa no mūsu sabiedrības, manuprāt, neviens labprātīgi neizvēlas šādu dzīves ceļu, tāpēc ir svarīgi, lai arī šiem cilvēkiem tiktu sniegta pilnvērtīga palīdzība, dota otra iespēja dzīvot pilnvērtīgi, nevis tikai eksistēt, protams, jāņem vērā, ka šis pētījums ir ļoti īss, patiesības sakot šī tēma ir pietiekami

nopietna, lai par to rakstītu studiju vai pat bakalaura darbu, un protams, jāņem vērā, ka katrs ieslodzītais un situācija ir individuāla.

### Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Ieslodzījuma vietu pārvalde (2021). *Pieaug iedzīvotāju un darba devēju izpratne un atbalsts bijušo ieslodzīto integrācijai sabiedrībā*. Elektroniskais resurss [skatīts 26.12.2021]. Pieejams: <https://www.ievp.gov.lv/lv/jaunums/ievp-pieaug-iedzivotaju-un-darba-deveju-izpratne-un-atbalsts-bijuso-ieslodzito-integracijai-sabiedriba>

Latvijas Sabiedriskie Mediji (2021). *Sākusies kampaņa "Nenovērsies, atbalsti, iesaisties!"* Elektroniskais resurss [skatīts 25.12.2021]. Pieejams: <https://lr1.lsm.lv/lv/raksts/pecpusdiena/sakusies-kampana-nenoversies-atbalsti-un-iesaisties.a146042/>

Latvijas Sodū izpildes kodekss (spēkā esošā redakcija, 01.04.1971.). Augstākā padome [skatīts 26.12.2021]. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/90218-latvijas-sodu-izpildes-kodekss>

lvportals.lv (2018). *Bijušo ieslodzīto resocializācijā jāiesaistās sabiedrībai*. Elektroniskais resurss [skatīts 26.12.2021]. Pieejams: <https://lvportals.lv/skaidrojumi/294438-bijuso-ieslodzito-resocializacija-jaiesaistas-sabiedribai-2018>

Valsts probācijas dienests (2021). *ESF projekts "Bijušo ieslodzīto integrācija sabiedrībā un darba tirgū"*. Elektroniskais resurss [skatīts 26.12.2021]. Pieejams: <https://www.vpd.gov.lv/lv/projekts/eiropas-sociala-fonda-projekts-bijuso-ieslodzito-integracija-sabiedriba-un-darba-tirgu>

Valsts probācijas dienests (2021). *ESF projekts "Resocializācijas sistēmas efektivitātes paaugstināšana"*. Elektroniskais resurss [skatīts 26.12.2021]. Pieejams: <https://www.vpd.gov.lv/lv/projekts/eiropas-sociala-fonda-projekts-resocializācijas-sistemas-efektivitates-paaugstinasana>

Valsts probācijas dienests (2006). *Ieteikumi: strādājot ar cilvēkiem, kuri atgriežas no ieslodzījuma vietām, lai veicinātu viņu integrāciju darba tirgū*. Elektroniskais resurss [skatīts 25.12.2021]. Pieejams: <https://www.vpd.gov.lv/lv/media/286/download>



## Samanta Tiliba, Paula Kristiāna Aparjode. DARBINIEKU MOTIVĒŠANAS INSTRUMENTI UZŅĒMUMĀ SIA "UGA" JEB "COFFEE STOP"

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma "Kultūras vadība"*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### Anotācija

**Pētījuma aktualitāte:** Mūsdienās, kad ikkatram uzņēmējam ir svarīgi, lai uzņēmuma darbinieki strādātu pēc iespējas efektīvāk un spētu izdarīt visu pēc iespējas kvalitatīvāk, ātrāk un vairāk, aktualizējas jautājums par to, kur lai darbinieki spēj atrast motivāciju darboties labāk un darīt visu, lai uzņēmums augtu. Šobrīd ir simtiem dažādu veidu kā cilvēks var strādāt – no mājām, ofisā, strādāt laikā, kad viņam tas ir izdevīgi, strādāt maiņu darbu un tā tālāk, bet lai no kuras vieta un, cik bieži cilvēks strādātu, viņam ir vajadzīga motivācija. Motivāciju strādāt cilvēkam, viņš var sev dot pats, bet to var arī saņemt no uzņēmuma vadītāja, kolēģiem un citām vietām. Monetāra jeb naudas izteiksmē atlīdzība pazemina cilvēka patieso motivāciju (Edvards L. Deci).

**Pētījuma mērķis:** Izprast SIA "UGA" galvenos darbinieku motivēšanas instrumentus.

**Pētījuma metodes:** Lai iegūtu datus, tika izmantota anketēšana un intervija. Lai apstrādātu iegūtos datus, tika izmantota transkripcija, aprakstošā statistika un grafiskā metode.

**Saniegtie rezultāti:** Lielākā motivācija "Coffee Stop" darbiniekiem ir bonusi, tādēļ, ka pārsvarā šī uzņēmuma darbinieki ir studenti. lielākā daļa uzņēmuma darbinieku uzņēmumā ir pilnībā neiesaistīti, skatoties pēc Maslova darbinieku piramīdas, tādēļ, ka galvenais darba mērķis ir nopelnīt. Mazākā motivācija ir alga un algas pielikumi.

**Atslēgas vārdi:** darbinieku motivēšanas instrumenti; uzņēmums; darbinieku darba efektivitāte.

### Ievads

Mūsdienās, kad uzņēmējiem ir svarīgi, lai darbinieki strādātu pēc iespējas efektīvāk un spētu izdarīt visu pēc iespējas kvalitatīvāk, ātrāk un vairāk, aktualizējas jautājums par to, kur lai darbinieki spēj atrast motivāciju darboties labāk un darīt visu, lai uzņēmums augtu. Šobrīd ir simtiem dažādu veidu kā cilvēks var strādāt – no mājām, ofisā, strādāt laikā, kad viņam tas ir izdevīgi, strādāt maiņu darbu, utt., bet lai no kuras vieta un, cik bieži cilvēks strādātu, viņam ir vajadzīga motivācija. Motivāciju strādāt cilvēkam, viņš var sev dot pats, bet to var arī saņemt no uzņēmuma vadītāja, kolēģiem un citām vietām. Monetāra jeb naudas izteiksmē atlīdzība pazemina cilvēka patieso motivāciju (Edvards L. Deci).

Pētījuma mērķis ir izprast SIA "UGA" galvenos darbinieku motivēšanas instrumentus. Lai sasniegtu pētījuma mērķi tika izvirzīti uzdevumi:

1. Analizēt teorētisko literatūru par darbinieku motivēšanas instrumentiem
2. Raksturot SIA "UGA".
3. Veikt interviju ar SIA "UGA" vienu no vadītājiem Uģi Pineti.
4. Veikt darbinieku anketēšanu.
5. Apkopot secinājumus.

Darbu uzdevumu izpildīšanai tika izmantotas datu ieguves metodes tādas kā anketēšana un intervija. Lai datus apstrādātu tika izmantota transkripcija, aprakstošā statistika un grafiskā metode.

Darbs sastāv no divām nodaļām. Darba pirmajā daļā tika veikta teorijas analīze. Tika veikta dažādu grāmatu un resursu analīze, lai izprastu, kas ir darbinieku motivēšana un kādi ir darbinieku motivēšanas instrumenti, kas sniedza zināšanas, lai varētu veikt pētījuma praktisko daļu. Darba otrajā daļā tika veikta pētījuma analīze. Tika pētīts uzņēmums SIA "UGA". Šajā daļā darba autore balstās uz datiem, kuri iegūti anketas un intervijas ar SIA "UGA" vadītāju Uģi Pineti rezultātā. Darba nobeigumā tika apkopoti secinājumi un izstrādāti priekšlikumi.

Kā vienu no pētījuma ierobežojamiem darba autore var minēt darbinieku skaitu uzņēmumā, tie ir 17 cilvēki, līdz ar to anketā piedalījās salīdzinoši mazs skaits.

### Analītiskais apskats

**Kas ir darbinieku motivēšana un kādi ir tās instrumenti.** Darbinieku darbība uzņēmumā ir atkarīga no trīs faktoriem: prasmes un spējām (iespējas veikt attiecīgu darbību), resursiem (materiāli, iekārtas, informācija), kā arī motivēšanas (būt ieinteresētām veikt attiecīgo darbu).

Lai kārtīgāk saprastu, kas īsti ir motivācija, tika apskatītas dažādas motivāciju saistošas definīcijas. Blogā enjoy recruitment motivācijai tiek dots šāds paskaidrojums: "Motivācija – tas vienmēr ir ierosmju komplekss: vajadzības, motīvi, ideāli, mērķi, vērtību orientācijas utt. Visas šīs ierosmes savstarpēji saistītas un veido sistēmu, kura tad arī nosaka viengabalainu cilvēka uzvedību, piešķir tai ievirzi un intensitāti. Motivēšanas procesā darbinieki izvēlas kādu no rīcības alternatīvām, lai sasniegtu personiskos mērķus" (Mežniece). Motivācija tiek raksturota kā iekšēju un ārēju, apzinātu un neapzinātu faktoru kopums, kas stimulē cilvēka vēlmi darīt un tiekties uz mērķi. Motivācija ir atslēgas elements, kas rosina cilvēku izvirzīt mērķi un pielikt pūles, lai to sasniegtu visdažādākajās jomās – kā profesionālajā darbībā, tā personīgajā dzīvē. Šim jēdzienam radnieciski: iedvesma, pamudinājums, cēlonis, impulss. Tieši motivācija mudina izdarīt vairāk par prasīto, ieguldīt uzņēmuma izaugsmē un pielikt pūles jaunu ideju iniciēšanai" (CVO Recruitment, 2015). Lai uzņēmēji varētu saprast savu darbinieku motivāciju strādāt viņu uzņēmumā viņiem pašiem sev iz jāuzdod jautājums "kāpēc es šeit esmu?"

Pasaulē ir izstrādātas dažādas motivācijas teorijas, noderīgākās no tām, pēc autoru domām ir Hercberga divfaktoru teorija, kuru izstrādāja psihologs Frederiks Hercbergs un nošķīra divas apmierinātības un motivācijas faktoru grupas — "higiēnas" faktorus un "motivējošus" faktorus. Ja higiēnas faktori organizācijā netiek ievēroti atbilstošā apjomā, dalībnieki būs demotivēti darboties, mazāk apmierināti ar darbību. Ja tiks pievērsta uzmanība motivējošajiem faktoriem, tie veicinās dalībnieku motivāciju un interesi ieguldīt savu enerģiju organizācijas attīstībā. Pie higiēnas faktoriem tiek pieskaitīti darba apstākļi, attiecības ar citiem kolēģiem, drošība, vadības kvalitāte, kompensācija, statuss. Savukārt pie motivatoriem tiek pieskaitīti sasniegumi, apmierinātība, iespējas izaugsmei, atbildība, atzinība un iespēja izaugt (Valsts Izglītības satura centrs, 2021).

Kā otro noteikti var minēt amerikāņu psihologa Abrahama Maslova vajadzību piramīdu.

Kur:

- Izdzīvošana – mēs tās zinām kā pamatvajadzības. Tā iekļauj darbu, algu, kas ļauj apmaksāt rēķinus, un finansiālās neatkarības sajūtu.
- Drošība – cilvēkiem, kam ir darbs, ir jājūtas drošiem par to. Mūsdienu darba tirgus apstākļos darbinieku motivācijas psiholoģijā bieži ir grūti izpildīt šo otro vissvarīgāko pamatvajadzību. Tieši tāpēc darbiniekiem ir vajadzīga darbavietas struktūra ar pakļautības ķēdi un noteiktiem darba pienākumiem, lai viņi varētu justies pārliecināti, ka dara savu darbu pareizi.
- Piederība – cilvēkiem ir jājūtas kā daļai no komandas, kā daļai no kaut kā lielāka. Veselīga darbinieku motivācijas psiholoģija nozīmē, ka darbinieki apzinās, ka uzņēmums novērtē viņu individuālo ieguldījumu. Ja jūsu organizācija ir veidota saskaņā ar komandas principiem, tad šai piederības un „biedriskuma” sajūtai būtībā ir jāveidojas dabiski.
- Atzinība – šī vajadzība ir saskanīga ar „piederību” tādā izpratnē, ka cilvēkiem ir jājūt, ka viņi ir svarīgi komandai, projektiem un organizācijai kopumā. Šī vajadzība ir visaktuālākā lielos uzņēmumos, kuros augstākā līmeņa vadībai ir arvien grūtāk motivēt darbiniekus individuālā līmenī.
- Pašīstenošanās jeb pašizpaušme – lielākajai daļai darbinieku ir savas ambīcijas, un viņi vēlas sasniegt vairāk augstākus mērķus par esošo situāciju. Sniedzot viņiem izaugsmes, mācīšanās, līderības un pilnveidošanās iespējas, viņiem tiek doti visi nepieciešamie rīki, lai sāktu pašīstenošanos uzņēmuma ietvaros. Sasniedzot šo līmeni un pilnībā izmantojot piedāvāto resursu sniegtās iespējas, viņi iedvesmo apkārtējos un rada darbinieku motivācijas inerci (Maslova hierarhija, skat. 1.att.).



1.att. Maslova piramīda (Avots: <http://smarthr.lv/maslova-hierarhija> )

K. Alderferā ERG teorija. Izstrādājis Kleitons Alderfers. Alderferā galvenā doma bija pilnveidot A. Maslova vajadzību hierarhiju, jo uzskatīja to par nepilnīgu. Viņš piedāvāja vajadzību hierarhiju tikai trīs pakāpēs : eksistences vajadzības, piederības vajadzības, izaugsmes vajadzības. Alderfa doma bija, ka, ja cilvēks nespēj sasniegt augstākos hierarhijas līmeņus, tad cilvēks var atgriezties pie zemākiem līmeņiem un pilnveidot tieši tos.

Eksistences vajadzības apvieno dažādas fizioloģiskās un drošības vajadzības - darba alga, darba apstākļi un darba drošība. Tātad, lai cilvēks varētu droši justies savā darba vietā. Piederības vajadzības var apmierināt tikai kontaktējoties ar citiem. Tās iekļauj sevī vajadzību būt saprastam un atzītam. Izaugsmes vajadzības ir cilvēka darbības un apkārtējas vides savstarpējās iedarbes rezultāts. Tās iekļauj gan vēlēšanos pēc atzīšanas un cieņas, gan pašapliecināšanos. Lielākā atšķirība starp A. Maslova un K. Alderfa teorijām ir tā, ka Alderfa teorijā visas pakāpes var būt aktuālas gan kopā, gan jebkurā laikā (Psihoanalītiskā motivācijas teorija).

D. Makklelanda pieredzes - vajadzību teorija. Izstrādājis Deivids Makklelands. Makklelands uzsvēra, ka cilvēka vajadzības komplekss veidojas dzīves pieredzē un šīs vajadzības būtiski ietekmē viņa uzvedību. Viņš iedalīja trīs vajadzības:

- Varas vajadzība – vēlme ietekmēt citus cilvēkus. Cilvēkiem, kuriem ir izteikta varas vajadzība, motivējošas ir karjeras iespējas.
- Panākumu vajadzība – šīs vajadzības apmierināšanu nodrošina rezultatīvs darbs. Cilvēkiem, kuriem ir izteikta panākumu vajadzība, jādod uzdevumi ar mērenu riska pakāpi, jādeleģē pietiekamas pilnvaras, lai attīstītu iniciatīvu uzdevumu risināšanā.
- Līdzdalības vajadzība – cilvēki ar izteiktu līdzdalības vajadzību ir ieinteresēti paziņu loka paplašināšanā, draudzīgu attiecību veidošanā, palīdzības sniegšanā [15, 131.lpp]. Pēc autoru domām, motivāciju mērķi var būt dažādi, tas arī ir atkarīgs no tā, ko darbinieks vēlas panākt šajā uzņēmumā un vispār savā dzīvē – vai strādā tikai strādāšanas pēc vai arī tādēļ, ka viņam tas pašam patīk.

Lai arī daudziem šķiet, ka tikai monetārais atalgojums padarīs darbinieku darbu efektīvāku, tā nebūt nav. Monetāra atlīdzība pazemina cilvēka patieso motivāciju – pie tāda secinājuma pēc atkārtoti veiktiem pētījumiem nonāca psihologs Edvards L. Deci. Viņš pētīja, kā atalgojums ietekmē motivāciju. Vienā no eksperimentiem divām grupām bija jāveic vienāds uzdevums – no puzzles gabaliņiem jāveido figūras. Viena grupa par to saņēma samaksu, otrai grupai maksāts netika. Eksperiments parādīja, ka tie dalībnieki, kuri saņēma naudu par puzzles likšanu, bija mazāk ieinteresēti to darīt tikai "priekā pēc" arī pārtraukumos. Tikko viņiem pārtrauca maksāt, viņi pārtrauca spēlēties. Tiklīdz cilvēkiem sāka maksāt, viņus interesēja vairs tikai nauda, neraugoties uz to, ka puzzles likšana bija aktivitāte, ko viņi iepriekš bija labprāt darījuši arī bez atalgojuma (Biruma, 2011).

**Motivācijas sistēmas izveide.** Katrā uzņēmumā ir svarīgi izstrādāt motivācijas sistēmu, lai darbiniekus spētu labāk motivēt un saprast, kas tieši šī uzņēmuma darbiniekiem liek labāk un efektīvāk strādāt. Tomēr ir jāatceras, ka, ja cilvēks nevēlēsies strādāt konkrētā uzņēmumā, tad ar nekādiem motivācijas instrumentiem nevarēs viņu motivēt, ja vien viņš pats to nevēlēsies.

Tāpat, ir jau no sākuma, cilvēku pieņemot darbā, jāskatās un jāpieņem tāds, kurš pats ir augsti motivēts un ar vēlmi strādāt un būt šajā uzņēmumā.

Pieņemot cilvēku darbā ar viņu ir jārunā kā ar personību, ne tikai darbinieku, tādēļ, vislabākais veids kā uzzināt, kas cilvēku motivē strādāt labāk, ir viņam, to pajautājot. Katram cilvēkam tie var atšķirties, tādēļ motivācijas sistēma ir jāizveido tāda, lai katram darbiniekam savā veidā no tā būtu kāds labums.

Lai darbinieks būtu motivētāks, viņam noteikti ir jāsaņem kāda atzinība no vadītāju puses un darbiniekiem, ir jāliek justies novērtētiem, tā lai viņi justu, ka vadītājs redz darbinieka progresu.

Darbavietā ir jāspēj radīt motivējošu vidi. Organizācija, kas darbiniekus pārāk kontrolē un piešķir tiem tikai pasīvu lomu, neparedzams un viegli aizkaitināms vadītājs, kas neļauj padotajiem izteikties, nebūt neuzlabo cilvēku attieksmi pret darbu [5, 109.lpp](6). Ir svarīgi, lai uzņēmumā viena no prioritātēm būtu jābūt fiziskajai un psiholoģiskajai cilvēku labklājībai. Darbinieki jākontrolē tikai tik, cik tas ir nepieciešams, jo pārlietu liela kontrole mazina motivāciju.

Obligāta lieta ir atalgojums par paveikto. Galvenais, lai šis atalgojums būtu taisnīgs, jeb atbilstu ieguldītajam darbam. Atlīdzinot naudas izteiksmē, godīguma princips jāizmanto īpaši uzmanīgi.

Bieži vadītāji aizmirst, ka ne tikai atalgojums ir pietiekams motivators, ka ir vajadzīgs vairāk, it sevišķi, ja darbinieki ir savas jomas profesionāļi. Lai noteiktu kādi motivatori virza darbiniekus, ir jāiegulda liels darbs, jāstrādā individuāli ar darbiniekiem, lai izprastu vēlmes. Protams, ir jāsaprot, ka lielā uzņēmumā tas varētu būt grūtāk, bet tāpēc ir jābūt katras struktūrvienības vadītājam, lai viņš jau varētu veikt šo attiecīgo izziņāšanu. Uzņēmuma vadītājam ir jāuzticas konkrētās struktūrvienības vadītājam un jāprasa viņa viedoklis par darbiniekiem, lai uzzinātu individuālās darbinieku vajadzības.

### **Pētījuma metodoloģija**

Pētījuma datu iegūšanai tika izmantota kvantitatīvā tiešsaistes anketa, jo ar tiešsaistes anketu ir viegli sasniegt nepieciešamos respondentus, kā arī tas ir daudz lētāk izdarāms, nekā izveidojot, piemēram, klātienē anketēšanu, kā arī tiešsaistes anketēšanu var veikt īsākā laikā posmā, sasniedzot vairāk respondentus. Pēc darba autoru domām, tiešsaistes aptauja ir ērtāka pašiem respondentiem, jo tie var to izpildīt jebkurā sev tīkamā laikā.

Anketa tika izsūtīta katram SIA "UGA" darbiniekam, tā tika izsūtīta 2021.gada 15.decembrī un turpinājās līdz 2021.gada 29.decembrim, tā sastāvēja no 7 dažādiem jautājumiem.

Anketas sākumā tika norādīta informācija par anketas veidotājām. Tika minēts vārds, uzvārds, augstskolas un kursa nosaukums, tika norādīts iemesls, kādēļ anketa ir izveidota, kā arī tas, ka anketa ir anonīma.

Pirmais jautājums tika uzdots, lai uzzinātu, cik ilgi darbinieks ir strādājis konkrētajā uzņēmumā. Kā otrais jautājums tika uzdots, lai uzzinātu, kādēļ uzņēmuma darbinieki ir izvēlējušies strādāt tieši šajā uzņēmumā. Trešais jautājums tika uzdots saistībā ar motivāciju, kurā tika uzdots, kas darbiniekus motivē strādāt labāk. Nākamais jautājums bija atvērtais jautājums, kurā tika uzdots jautājums par to, kā Coffee Stop uzņēmums darbiniekus motivē strādāt labāk. Piektā jautājuma mērķis bija noskaidrot kā darbinieki novērtē Coffee Stopa motivēšanas spējas. Sestais jautājums tika jautāts, lai noskaidrotu vai uzņēmuma darbinieki jūtas novērtēti uzņēmumā. Pēdējais anketas jautājums tika uzdots tikai tiem dalībniekiem, kuri uzņēmumā nejutās novērtēti.

Kopumā tika aptaujāti 17 darbinieki, kas strādā uzņēmumā kā baristas.

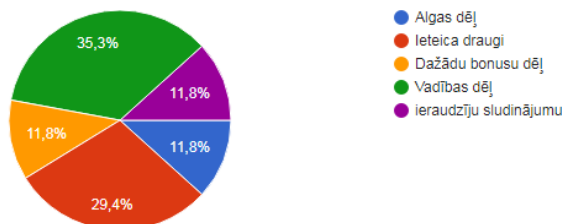
### **Pētījuma rezultāti**

Ar anketas palīdzību tika noskaidrots tas, ka 7 (41,2%) darbinieku uzņēmumā, strādā vairāk nekā gadu, bet 5 (29,4%) strādā gadu un 5 (29,4%) Coffee Stop uzņēmumā strādā mazāk nekā gadu (skat. 2.att.sk. pielikumā)

Ar otrā jautājuma palīdzību tika noskaidrots tas, ka 6 (35,3%) darbinieku darbam pieteicās vadības dēļ, 5 (29,4%) darbiniekiem darbinieku darbam pieteicies tādēļ, ka to ieteica viņu draugi, paziņas. Savukārt pārējie, darbam pieteicās tādēļ, ka darbavietā ir iespējams dabūt dažādus bonusus, ieraudzīja vienkārši sludinājumu, algas dēļ (skat. 2.att.).

Kādēļ pieteicāties un sākt strādāt šajā uzņēmumā?

17 atbildes



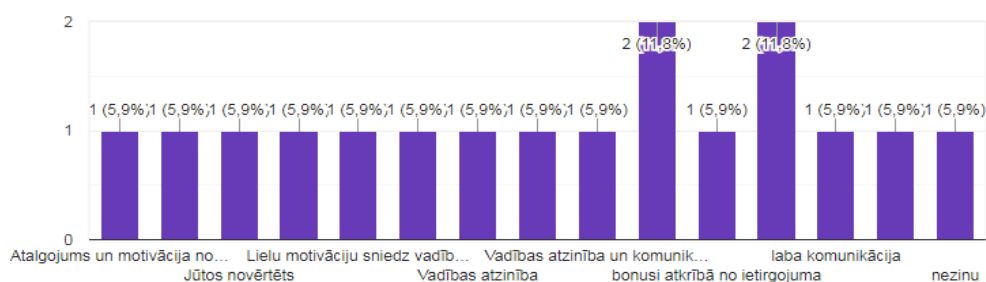
2.att. Darbinieku iemesli, kādēļ sāka strādāt Coffee Stop. (Avots: Autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Nākamajā jautājumā tika noskaidrots tas, ka 7 (41,2%) no 17 darbiniekiem kā laba motivācija strādāt efektīvāk ir algas un algu pielikumi, 6 (35,3%) pietiek ar atzinību no vadības, bet 4 (23,4%) laba motivācija ir apmierināti klienti (skat. 4.att.sk. pielikumā).

Ceturtajā jautājumā tika noskaidrots tas, ka 2 darbiniekiem motivāciju strādāt dod atalgojums, 2 motivāciju dod laba komunikācija ar vadību, 2 motivāciju dod bonusi (skat. 3.att.).

Kā Coffee Stop uzņēmums Jūs motivē strādāt labāk?

17 atbildes



3.att. Darbinieku domas par to, kā uzņēmums viņus motivē strādāt efektīvāk. (Avots: Autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Piektajā jautājumā tika noskaidrots tas, ka 6 (35,3%) darbinieki drīzāk pozitīvi vērtē uzņēmuma motivēšanas spējas, tieši tikpat cilvēku tās vērtē drīzāk negatīvi, 3 (17,6%) to vērtē neitrāli, 1 (5,9%) to vērtē drīzāk negatīvi un 1 (5,9%) to motivē negatīvi. (skat. 6.att.sk. pielikumā).

Ar sestā jautājuma palīdzību tika noskaidrots tas, ka lielākā daļa 10 (58,8%) uzņēmumā jūtas novērtēti, 3 (17,6%) uz šo jautājumu nevarēja atbildēt, bet 4 (23,5%) uzņēmumā nejūtas novērtēti (skat. 7.att.sk.pielikumā).

Pēdējais jautājums tika uzdots darbiniekiem, kuri uzņēmumā nejūtas novērtēti. Tika uzdots jautājums, kādēļ tie nejūtas novērtēti. 4 (57,1%) nejūtas novērtēti tādēļ, ka nav pietiekami daudz bonusu, pārējie tādēļ, ka neviens no vadības nav pievērsis uzmanību, nav ne reizi uzslavēts vai nav pietiekami labs atalgojums (skat. 8.att.sk.pielikumā).

Pēc respondentu atbildēm var secināt, ka lielākā daļa uzņēmuma darbinieku uzņēmumā jūtas novērtēti un viņus darbā motivē pietiekami, ja motivācija ir saistīta ar algas palielināšanu vai dažādiem bonusiem.

**Intervijas rezultātu analīze.** Pētījuma ietvaros tika veikta arī intervija ar uzņēmuma SIA "UGA" vadītāju Uģi Pineti, kurā darba autores uzdeva 8 jautājumus saistībā ar uzņēmuma darbinieku motivēšanas instrumentiem. Intervija notika elektroniski, autorēm aizsūtot jautājumus, uz kuriem tika saņemtas atbildes.

Autores pirmajā jautājumā vēlējās noskaidrot, vai, pēc Uģa Pinetes domām, darbinieku motivēšana ir kā viens no galvenajiem faktoriem tieši SIA "UGA" uzņēmuma veiksmīgā darbībā. U. Pinete, atbildot uz mūsu izvirzīto jautājumu, uzsvēra, ka to tieši viņu uzņēmumā ļoti svarīga ir apkalpošanas kvalitāte un darbinieku attieksme pret klientu, tādēļ arī motivēti un apmierināti darbinieki ir svarīgs faktors tieši šajā uzņēmumā.

Darba autores vēlējās noskaidrot, kādi, pēc U. Pinetes domām, ir visefektīvākie darbinieku motivēšanas instrumenti tieši šī uzņēmuma specifikai. Šis uzņēmums darbojas klientu apkalpošanas sfērā, tādēļ arī uzņēmuma vadītājs savā atbildē minēja, ka kā galvenie motivēšanas instrumenti ir vadības atzinība un laba komunikācija savstarpēji tieši katram darbiniekam ar individuālu pieeju, kā arī darba atalgojums un bonusi par padarīto darbu. Šādi motivācijas instrumenti ir visefektīvākie, jo lielākā daļa darbinieku ir studenti un ar šādu motivācijas sistēmu darbs tiek veikts bez starpgadījumiem un produktīvi.

Kā trešo jautājumu autores uzdeva saistībā ar motivācijas instrumentiem, kas, pēc U. Pinetes domām visvairāk motivē tieši SIA "UGA" darbiniekus. Pēc savas pieredzes skatoties, U.Pinete paskaidroja, ka visefektīvākais motivācijas instruments tieši šī uzņēmuma darbiniekiem ir atalgojums un sniegtie bonusi, kas studentiem ir aktuālāk.

Kā nākamo, darba autores vēlējās noskaidrot, kādā veidā tieši nākotnē uzņēmums varētu uzlabot savu motivācijas sistēmu darbiniekiem, kas uzlabotu uzņēmuma izaugsmi. Kā U. Pinete atbildēja, to varētu uzlabot tieši ar noteiktāku bonusu izveidi pie darba atalgojuma, kas motivētu darbiniekus veikt darbu produktīvāk un labākā kvalitātē. Kā arī, uzņēmumā svarīgi ir iekšējā darbinieku komunikācija, kas darbiniekus satuvina un veicina pozitīvāku darba vidi, un to uzlabot varētu ar biežāku kolektīvo pasākumu rīkošanu. Šajā uzņēmumā katrs darbinieks ikdienā darbojas vienatnē, tādēļ arī laba savstarpējā komunikācija studentiem un vadībai rada pozitīvāku darba vidi un vēlmi produktīvi darboties ikdienā. Pieredze rāda, ka ikdienā darbs tika veikts efektīvāk tieši pēc darba pasākumiem.

Ar nākamo jautājumu autores vēlējās noskaidrot, vai izaugsme darba vidē ir iespējama, un vai arī tāds faktors veicina darbinieku motivāciju. Kā U. Pinete atbildēja, šajā uzņēmumā izaugsmes iespējas ir ļoti mazas, taču ja kādreiz rodas iespēja uzņēmumā darīt nopietnākus darbu un rodas jauna amata vajadzība, darbinieki tiek meklēti un izvirzīti tieši no paša uzņēmuma kolektīva, nevis meklēti jauni.

Kā nākamo, autores vēlējās noskaidrot tieši labsajūtu darbinieku vidū, strādājot šajā uzņēmumā, un, pēc U.Pinetes teiktā, darbinieki jūtas uzņēmuma vidē labi, taču esot arī

uzņēmumi, kas ir neizbēgami un tādi būs un to nevar izmainīt. SIA "UGA" savā uzņēmumā cenšas katram atrast individuālo pieeju.

Autores vēlējas noskaidrot, kā tieši uzņēmuma vadītāji izveidoja darbinieku motivācijas sistēmu, uzsākot uzņēmuma SIA "UGA" gaitas. Kā Uģis Pinete atbildēja, to izveidoja tieši skatoties un izvērtējot darbinieku vēlmes un to prioritātes darba gaitā.

Kā pēdējo jautājumu autores uzdeva par darbinieku motivācijas sistēmas pilnveidi nākotnei, un vai SIA "UGA" uzņēmuma plānos ir to pilnveidot. U. Pinete sniedz pavisam konkrētu atbildi, ka tuvākajā nākotnē šī motivācijas sistēma tiks pilnveidota.

### Secinājumi

Veidojot pētījumu, darba autores nonākušas pie vairākiem secinājumiem:

1. No anketas rezultātiem izriet tas, ka 7 no 17 cilvēkiem alga un algas pielikumi motivē strādāt efektīvāk uzņēmumā "Coffee Stop".
2. Gan no anketas rezultātiem, gan intervijas tika noskaidrots tas, ka lielākā motivācija "Coffee Stop" darbiniekiem ir bonusi, tādēļ, ka pārsvarā šī uzņēmuma darbinieki ir studenti.
3. Analizējot anketu tika noskaidrots tas, ka lielākā daļa uzņēmuma darbinieku uzņēmumā ir pilnībā neiesaistīti, skatoties pēc Maslova darbinieku piramīdas, tādēļ, ka galvenais darba mērķis ir nopelnīt.
4. Lielākā daļa darbinieku uzņēmumā jūtas novērtēti, bet ir tādi, kuri nejūtas un kuriem personīgi nav izteikta atzinība par padarīto darbu, kaut gan Uģis Pinete minēja, ka katram darbiniekam tiek meklēta individuāla pieeja.
5. Analītiskajā daļā tika noskaidrots tas, ka vairāku teoriju autori pārrunā piederības un atzinības sajūtu kā lielu motivācijas faktoru darbavietā, kas, apkopojot iegūtos datus, arī apstiprinājās pētot SIA "UGA".

### Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Biruma, A. (2011). *Darba izpildei piesaistīts atalgojums nav motivēšanas "brīnumnūjiņa"*. Elektroniskais resurss [skatīts 20.12.2021.]. Pieejams: <http://www.db.lv/blogiviedokli/blogi/arta-biruma/darba-izpildei-piesaistits-atlogojums-nav-motivesanasbrinumnujina-234648>

CVO Recruitment (2015). *Motivācija un darbinieku motivēšanas īpatnības Latvijā*. Elektroniskais resurss [skatīts 27.12.2021.]. Pieejams: <https://cvor.lv/darba-tirgus-zinas/darbinieku-motivacija/>

*Maslova hierarhija*. Elektroniskais resurss [skatīts 28.12.2021.]. Pieejams: <http://smarthr.lv/maslova-hierarhija>

Mežniece, I. *Kas ir darbinieku motivēšana?* Elektroniskais resurss [skatīts 29.12.2021.]. Pieejams: <https://www.enjoyrecruitment.lv/lv/blog/kas-ir-darbinieku-motivesana>

*Psihoanalītiskā motivācijas teorija*. Elektroniskais resurss [skatīts 28.12.2021.]. Pieejams: <http://www.psihoterapijascentrs.lv/>

Ruperte, I. (2010) *Uzņēmuma vadīšana*. Rīga: Jumava

Valsts Izglītības satura centrs. *Kas motivē darboties? Hercberga divfaktoru teorija*. Elektroniskais resurss [skatīts 28.12.2021.]. Pieejams: [https://registri.visc.gov.lv/audzinasana/dokumenti/pasparv/hercbergs\\_motivacija.pdf](https://registri.visc.gov.lv/audzinasana/dokumenti/pasparv/hercbergs_motivacija.pdf)



## Pielikumi

### 1. pielikums

#### Anketas paraugs

Sveiki, mūs sauc Samanta Tiliba un Paula Kristiāna Aparjode, esam Ekonomikas un kultūras augstskolas 3.kursa studentes un studiju ietvaros veidojam pētījumu par SIA "Coffee Stop" darbinieku motivēšanas instrumentiem. Aptauija ir anonīma, un tās aizpildīšana neprasīs vairāk kā 5 minūtes. Paldies par Jūsu atvēlēto laiku!

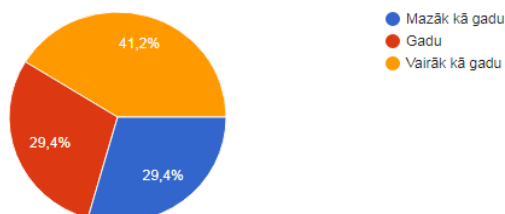
1. Cik ilgi Jūs strādājat "Coffee Stop?"
  - Mazāk kā gadu
  - Gadu
  - Vairāk kā gadu
2. Kādēļ pieteicāties un sākat strādāt šajā uzņēmumā?
  - Algas dēļ
  - Ieteica draugi
  - Dažādu bonusu dēļ
  - Vadības dēļ
  - Cits \_\_\_\_\_
3. Kas Jūs motivē strādāt efektīvāk?
  - Alga un pielikumi
  - Veselības apdrošināšana
  - Atzinība no vadības
  - Apmierināti klienti
  - Cits \_\_\_\_\_
4. Kā Coffee Stop uzņēmums Jūs motivē strādāt labāk?  
*"īsās atbildes teksts"*
5. Kā, Jūs, pēc savas pieredzes vērtējat uzņēmuma motivēšanas spējas?
  - Pozitīvi
  - Drīzāk pozitīvi
  - Neitrāli
  - Drīzāk negatīvi
  - Negatīvi
6. Vai Jūs uzņēmumā jūtaties novērtēts?
  - Jā
  - Nē
  - Nevaru pateikt
7. Kādēļ Jūs nejūtaties novērtēts?
  - Nav pietiekami labs atalgojums
  - Neesmu ne reizi uzslavēts
  - Nav dažādu bonusu
  - Neviens no vadības nav pievērsis uzmanību

## 2. pielikums

### Anketu diagrammas

Cik ilgi Jūs strādājat Coffee Stop?

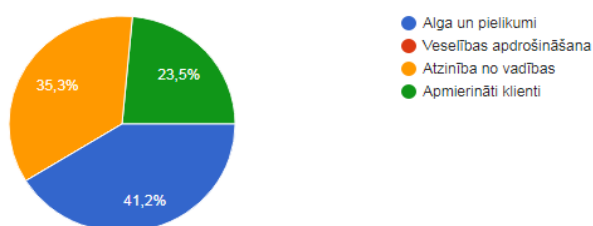
17 atbildes



2.att. Darbinieku strādāšanas ilgums uzņēmumā (Avots: Autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Kas Jūs motivē strādāt efektīvāk?

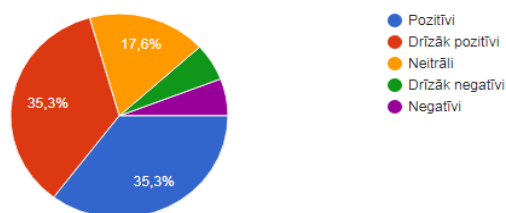
17 atbildes



4.att. Darbinieku darba efektivitātes iemesli (Avots: autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Kā, Jūs, pēc savas pieredzes vērtējat uzņēmuma motivēšanas spējas?

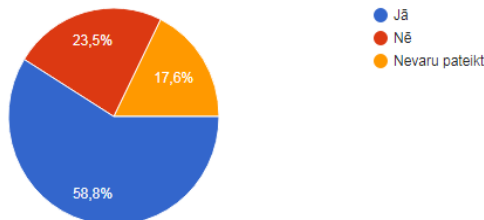
17 atbildes



6.att. Uzņēmuma motivēšanas spējas pēc darbinieku domām (Avots: Autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Vai Jūs uzņēmumā jūtaties novērtēts?

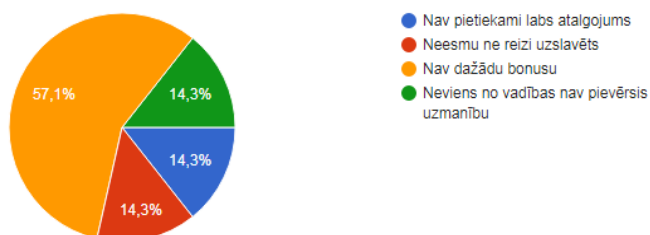
17 atbildes



7.att. Cik darbinieki jūtas novērtēti strādājot Coffee Stop (Avots: Autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Kādēļ Jūs nejūtaties novērtēts?

7 atbildes



8.att. Iemesli, kādēļ darbinieki nejūtas novērtēti uzņēmumā (Avots: autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

### 3. pielikums

#### Intervija ar SIA "UGA" vadītāju Uģi Pineti

**Intervējamā persona:** Uģis Pinete, SIA "UGA" uzņēmuma vadītājs.

**Intervijas mērķis:** Noskaidrot, kādi ir SIA "UGA" galvenie motivācijas instrumenti darba kolektīvā.

Intervija tika veikta elektroniski.

**Darba autores jautājumi:**

Labdien, Uģi!

Kā jau iepriekš telefonsarunā minēju, šobrīd rakstam pētniecisko darbu par SIA "UGA" darbinieku motivēšanas instrumentiem, būsim ļoti pateicīgas, ja varēsiet atbildēt uz mūsu jautājumiem saistībā ar SIA "UGA" darbinieku motivācijas instrumentiem.

1. Vai darbinieku motivāciju darba veikšanai Jūsu uzņēmumā uztverat kā vienu no galvenajiem faktoriem veiksmīgam biznesam?
2. Kādi, Jūsaprāt, ir visefektīvākie darbinieku motivēšanas instrumenti tieši Jūsu uzņēmuma specifikai?
3. Kas, Jūsaprāt, visvairāk motivē tieši Jūsu darbiniekus?
4. Kādā veidā Jūs varētu uzlabot motivācijas sistēmu nākotnē?

5. Vai darbinieku izaugsmes iespējas ir Jūsu uzņēmumā iespējamās, un to ieskaitāt kā darbinieku motivēšanas instrumentu?
6. Jūsaprāt, darbinieki jūtas piederīgi un novērtēti Jūsu uzņēmumā?
7. Kā Jūs izveidojāt motivācijas sistēmu darbiniekiem, veidojot uzņēmumu?
8. Vai apsverat domu ieviest jaunus uzņēmuma darbinieku motivēšanas instrumentus?

Paldies par atvēlēto laiku!

Ar cieņu,

Samanta Tiliba un Paula Kristiāna Aparjode

### **Elektroniski saņemtās atbildes no Uģa Pinetes:**

1. Mūsu uzņēmumā ļoti svarīga ir darbinieku attieksme pret klientu un apkalpošanas kvalitāte, tāpēc motivēti un apmierināti darbinieki ir viens no svarīgākajiem faktoriem mūsu darbībā.
2. Skatoties tieši uz mūsu uzņēmuma specifiku, darbinieki tiek motivēti tieši no mūsu, vadības puses atzinības katram ar individuālu pieeju un darba samaksu, jo lielākā daļa no mūsu darbiniekiem ir studenti, tieši šādi motivācijas veidi ir visefektīvākie, lai arī mēs saņemtu labu atsauksmi no klientiem, un darbs tiktu veikts bez starpgadījumiem un produktīvi.
3. Ņemot vērā, ka 90% mūsu uzņēmuma darbinieki ir studenti, pieredze rāda, ka viņu lielākā motivācija ir atalgojums un bonusi.
4. Nākotnē motivācijas sistēmu varētu uzlabot tieši izveidojot noteiktāku bonusu sistēmu darbiniekiem, kā arī organizēt vairāk kopēju savstarpēju pasākumu kolektīvam, jo ikdienas darbā katrs ir viens, un tieši šādi pasākumi kolektīvu satuvina ar vadību un darbs tiek veikts efektīvāk un ar lielāku atdevi.
5. Mūsu uzņēmumā ir ļoti nelielas izaugsmes iespējas. Taču produktīvākie darbinieki tiek pamanīti un attīstoties uzņēmumam un veidojoties jaunām darbinieku pozīcijām, vispirms kandidāti tiek meklēti no iekšējiem resursiem.
6. Domāju, ka darbinieki uzņēmumā jūtas labi. Protams, gadās arī izņēmumi, bet tādi vienmēr ir bijuši un būs. Cenšamies katram meklēt individuālu pieeju.
7. Motivācijas sistēmu veidojām, izvērtējot darbinieku vēlmes un prioritātes.
8. Noteikti. Tuvākajā nākotnē tas tiks darīts!

## Kristiāna Riežniece. PERSONĀLA ADAPTĀCIJAS PROCESS KULTŪRAS IESTĀDĒS

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma "Kultūras vadība"*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### Anotācija

**Pētījuma aktualitāte:** Mūsdienās cilvēki nav gatavi ciest un strādāt vietā, kurā nejūtas labi, tāpēc tie nebaidās bieži mainīt darba vietas līdz atrod īsto vietu. Svarīgākais ikvienam ir saprasties ar darba devēju, kolēģiem. Adaptācijas process ir svarīgākais posms gan darba devējam, gan jaunajam darbiniekam, jo adaptācijas periodā darbinieks pieņems lēmumu vai turpināt darbu vai meklēt citu darba vietu. Pareizi izstrādāts adaptācijas plāns palīdzēs izvairīties no negaidītām nepatīkšanām gan no darbinieka, gan darba devēja puses, kā arī darbinieka darba pienākumu apgūšanas process tiks ievērojami paātrināts.

**Pētījuma mērķis:** Ar interviju palīdzību noskaidrot kā norisinās adaptācijas process kultūras iestādēs, cik daudz laiks un uzmanība tam tiek veltīta.

**Pētījuma metodes:** Pētījumā tika izmantotas šādas datu ieguves metodes – literatūras analīze un intervija. No datu apstrādes metodēm – transkripcija.

**Atslēgas vārdi:** adaptācija; adaptācijas metodes; darbinieku adaptācija.

### Ievads

Adaptācijas procesā darbinieki tiek iepazīstināti ar uzņēmumu, kolēģiem, darba apstākļiem un to specifiku. Šis process ir svarīgs gan darba devējam, gan darbiniekam, jo tas palīdz saudzīgākā veidā darbinieku integrēt komandā. Adaptācijas process netiek organizēts tikai jaunajiem darbiniekiem, tas ir arī atbalsta process darbiniekiem, kas guvuši paaugstinājumu savā karjerā. Mūsdienās cilvēki vairs nav gatavi ciest un strādāt vietā, kurā nejūtas labi, nejūtas novērtēti, tāpēc bieži mainītas darba vietas, šī fakta dēļ svarīgi ir, lai adaptācijas process nebūtu tikai pārbaudes laikā, kas ir trīs mēneši, bet tiktu sniegti norādījumi un atbalsts arī pēc pārbaudes laika. Veiksmīga adaptācijas procesa rezultātā ir ne tikai darbinieks, bet arī uzņēmums, jo rodas mazāk pārpratumi, darbinieks efektīvi pilda savus pienākumus, ar lielāku atdevi strādā un darba rezultāti ir veiksmīgāki.

**Mērķis:** Ar interviju palīdzību noskaidrot kā norisinās adaptācijas process kultūras iestādēs, cik daudz laiks un uzmanība tam tiek veltīta.

Darba uzdevumi iekļauj iepazīšanos ar pieejamo informāciju par personāla adaptācijas procesu; intervijas jautājumu izstrādi, lai noskaidrotu kā norisinās adaptācijas process kultūras iestādēs; iegūto datu analīzi un secinājumu formulēšanu.

### Analītiskais apskats

Ikvienam jauna darba uzsākšana ir saspringta pieredze, ņemot vērā jaunu vidi, jaunus pienākumus, uzdevumus un kolēģus. Katram uzņēmumam, lai sasniegtu veiksmīgi savus mērķus, ir jādomā par savu darbinieku labsajūtu. Ja darbinieks savā darba vietā un komandā jutīsies labi, tad darba rezultāti tiks sasniegti ātrāk un efektīvāk.

Adaptācija ir integrācijas daļa, kas saistīta ar jauno darbinieku mācīšanu un sagatavošanu konkrētu pienākumu pildīšanai. Veiksmīgs adaptācijas process izslēdz kļūdu, risku iespējamību, kā arī nodrošina jaunā darbinieka personiskā komforta līmeni. Adaptācija jāizmanto ne tikai, lai darbinieku iesaistītu komandā, bet arī apmācībām (Kazaine, 2020).

Pareiza adaptācijas procesa īstenošana nosaka turpmāko darbību efektivitāti uzņēmumā, taču adaptācija procesa neesamība var izraisīt nepatīkamu darbinieka attieksmi pret darbu un uzņēmumu kopumā. Darbinieku adaptācija ir saistīta ar pierašanu pie primārā uzdevuma, lai ar to veiksmīgi tiktu galā (Huselid, 2003). Tāpēc darbinieka sagatavošana ir apzināti jāplāno, pamatojoties uz dažādām metodēm un pieejām adaptācijas procesam. Lai sasniegtu adaptācijas efektu, pareizi īstenojam adaptācijas procesam ir jānodrošina darbiniekam uzņēmumu iepazīt dažādos aspektos – uzņēmuma mērķus, struktūru, noteikumus, paradumus, motivācijas sistēmas, u.c. Adaptācijas procesā ļoti nozīmīga ir tieši pirmā darba diena, jo tā ir uzņēmuma vizītkarte un svarīgi, lai jaunais darbinieks jūtas gaidīts. Adaptācijas procesam jābūt organizētam, nodrošinot vienlīdzīgu pieeju visiem darbiniekiem. Šī procesa ietvaros svarīgi sagatavot jaunajam darbiniekam plānu, piemēram:

- pirmā darba diena – jaunais darbinieks nokārto dokumentu formalitātes un iepazīstas ar uzņēmuma mērķi, vīziju, vērtībām, struktūru, kolēģiem, apgūst svarīgāko informāciju un iziet ievadinstruktažu;
- pirmā darba nedēļa – jaunais darbinieks iepazīstas ar struktūrvienības darba procesu, amata pienākumiem, dokumentiem, kā arī uzņēmumā notiekošo;
- pirmais mēnesis – jaunais darbinieks ir apmeklējis nozīmētās apmācības, iepazīties ar uzņēmuma kultūru, lai patstāvīgi veiktu darbu (Valsts kanceleja, 2020).

Strukturēts adaptācijas plāns palīdzēs ne tikai darbiniekam soli pa solim iejusties darba aprītē, bet arī uzņēmuma vadībai bez sarežģījumiem pieņemt jaunus darbiniekus un pēc plāna tos ievirzīt darba vidē, neradot haosu.

Mūsdienās ļoti retos gadījumos uzņēmuma vadība velta laiku darbinieka adaptācijas procesam, laika trūkuma dēļ. Viena no izmantotākajām adaptācijas metodēm ir mentoringi. Ar šīs adaptācijas metodes palīdzību prasmes un zināšanas visefektīvāk tiek nodotas jauniem darbiniekiem. Mentoringi ir metode, kurā mentors ir atbildīgs par jaunā darbinieka ievirzīšanu darbā un darba attīstību (Novik, 2019). Latvijā visbiežāk darba vietās par mentoru tiek nozīmēts, kāds pieredzējis uzņēmuma darbinieks, kurš pārzina uzņēmuma mērķus, struktūru, vērtības u.c. svarīgas lietas. Svarīgi, lai mentoram būtu atbildība, spēja mācīt, ietekmēt, kā arī spēja motivēt. Ir uzņēmumi, kur mentors ir kā amats un ir viens cilvēks, kas ievada darbā jaunus darbiniekus. Mentors noteikti ir laba adaptācijas metode ar kuras palīdzību ikvienam jaunam darbiniekam būtu gan drošāk, gan vieglāk pildīt savus darba pienākumus. Darba autore savā darba pieredzē arī ir saskārusies ar mentoringu adaptācijas metode, kas būtiski ļāva vieglāk iejusties darba vidē, zinot, ka blakus ir atbalsts un palīgs, kuram visu neskaidro var jautāt.

Mūsdienās arvien populārāka personāla adaptācijas metode ir apmācības un koučings. Pie apmācībām pieskaita dažādus seminārus, kuru uzdevums ir palīdzēt darbiniekam ātri adaptēties jaunajā uzņēmumā, iepazīties ar tā vērtībām, noteikumiem, utt. Atšķirībā no mentoringa, apmācības nav individuālas, parasti ir šāda veida apmācības:

- vebinārs;
- elektroniskais kurss;
- apmācība klasē (iekštelpās).

Savukārt personāla adaptācijas metode kā koučings ir individuāla apmācība. Koučinga treneris ir cilvēks, kurš zina, kā palīdzēt speciālistiem strādāt efektīvāk (Novik,2019).

Protams, ka adaptācijas process nav tikai tēmeļs uz jauno darbinieku. Svarīgi ir pašam darba devējam jau pašā sākumā strukturēti definēt, ko meklē, ko sagaida, aicinot jauno darbinieku uz pārrunām. Darba devējam jau sākotnēji jāiepazīst darbinieka personība un jāsaprot vai tas ir tas, kas uzņēmumam ir nepieciešams.

Jaunam darbiniekam, uzsākot darba gaitas jaunā uzņēmumā ir svarīgas konkrētas lietas, lai viņš justos droši un skaidri zinātu savus pienākumus, lai bez problēmām tos veiktu. Neskatoties uz to vai jaunais darbinieks ir tikko iznācis pa augstskolas durvīm, vai jau pieredzējis speciālists, adaptācijas periods ir grūts un ne visiem ir viegli iejusties jaunā vidē. Pārsvārā jaunais darbinieks vēlas:

- just, ka viņš uzņēmumā ir gaidīts, vēlams un piederīgs;
- saņemt izsmeltošu un precīzu informāciju, lai mazinātu nedrošību;
- darba vietas prasību izpildi;
- integrēšanos kolektīvā;
- iespējami drīz zaudēt "jauniņa" statusu;
- lai viņš būtu "īstais cilvēks, īstajā vietā" (Forands, 2007).

Iepazīstoties ar pieejamo informāciju par personāla adaptācijas procesu skaidrs ir tas, ka adaptācijas procesam ikvienā uzņēmumā būtu jāpievērš liela uzmanība un jāizstrādā stratēģiski šis posms, lai ieguvēji būtu abi – darbinieks un uzņēmums. Ja darbiniekam ar kolēģiem, kā arī darba devēju būs brīva komunikācija, jutīsies droši, ka atbalstu jebkurā mirklī būs iespēja saņemt, tad arī darba rezultāti būs daudz sekmīgāki. Svarīgi ir neizveidot pārāk draudzīgas attiecības, tas nenovedīs pie sekmīgiem rezultātiem, taču tām jābūt brīvām, bet distancētām, apzinoties darbinieka un darba devēja pozīciju.

### **Pētījuma metodoloģija**

Lai noskaidrotu kā tiek organizēts adaptācijas process kultūras iestādēs, kādas metodes tiek izmantotas, kādas ir biežāk pieļautās kļūdas adaptācijas procesa izstrādē vai tieši pretēji – neorganizējot adaptāciju darbiniekiem, darba autore izmantoja tādas pētījuma metodes kā literatūras analīzi, interviju, transkripciju.

Tika izvēlēta intervijas metode, lai tieši no kultūras iestāžu vadītājiem uzzinātu vairāk par adaptācijas procesu, pieņemot darbā jaunus kultūras darbiniekus. Tika izvēlētas trīs kultūras iestādes Tukuma apkārtnē, lai varētu salīdzināt adaptācijas procesus.

Intervijas jautājumi tika nosūtīti trīs kultūras nama vadītājiem - Džūkstes kultūras nama, Slampes kultūras pils un Tukuma pilsētas Kultūras nama vadītājiem.

### **Pētījuma rezultāti**

Kultūras iestāžu vadītājiem tika nosūtīti sekojoši intervijas jautājumi:

1. Vai Jums ir izstrādāts adaptācijas plāns, kuru izmantojat, pieņemot darbā jaunus darbiniekus?

2. Kāda ir Jūsu iestādes galvenā adaptācijas metode?
3. Pieņemot darbā jaunu darbinieku, kāds ir pirmais adaptācijas procesa solis? Kāds atbalsts darbiniekam tiek sniegts?
4. Jūsaprāt, kas ir svarīgākais ieguvums gan darbiniekam, gan uzņēmumam adaptācijas procesā?
5. Kāds ir Jūsu novērojums par kultūras darbinieku adaptācijas periodu? Cik ilgs adaptācijas laiks ir nepieciešams?
6. Kādas grūtības Jūs izjūtat jaunpieņemto darbinieku adaptācijas procesā?
7. Kas ir atbildīgas Jūsu vadītājā iestādē par adaptācijas procesu?
8. Vai beidzoties adaptācijas periodam, jaunais darbinieks pienākumus veic droši un efektīvi? Vai ir radušās arī kādas problēmas?

Uz jautājumu par adaptācijas plāna esamību kultūras iestādēs, visu trīs kultūras namu vadītājas atbildēja, ka nav īpaši izstrādāti adaptācijas plāni, jo kadru maiņa nenotiek bieži. Pēdējo divu gadu laikā nevienā no pētāmajām iestādēm netika pieņemts jauns darbinieks, ņemot vērā pasaulē esošo situāciju. Tukuma Kultūras nama vadītāja atbildēja, ka kultūras darbinieku kolektīvs ir ļoti pretimnākošs, atbalstošs un kolektīvā līdz šim visiem veiksmīgi izdevies iedzīvoties. Salīdzinoši, Slampes kultūras pils un Džūkstes kultūras nama kolektīvs ir mazāks un darbinieku maiņa notiek ļoti reti, tādēļ adaptācijas procesam netiek pievērsta tik liela uzmanība.

Visu trīs kultūras iestāžu vadītājas atbildēja, ka kultūras namiem nav noteikta viena konkrēta adaptācijas metode, protams dažādi atbalsta materiāli tiek sniegti, kā arī piedalīšanās apmācībās, semināros. Iespējams, ja darbinieku maiņa notiktu biežāk, tad tiktu pievērsta lielāka uzmanība stratēģiski izstrādātām adaptācijas plānam un pielietota kāda konkrēta metode. Džūkstes kultūras nama vadītāja atbildēja, ka pārsvarā nākuši darbā jaunie darbinieki, kuri jau ir pieredzējuši attiecīgā kultūras amatā, tādēļ īpaša adaptācija uzticēto pienākumu veikšanai nav nepieciešama, tikai iejušanās kolektīvā, bet, ņemot vērā iestādes darbības specifiku, kultūras darbinieki ir atvērti, sapulcēs tiekas, komunicē brīvi un jauno darbinieku adaptācija līdz šim bijusi veiksmīga.

Savukārt, Slampes kultūras pils vadītāja atbildēja, ka adaptācija jaunajiem darbiniekiem notiek, izvērtējot darbinieka amata specifiku. Attiecīgi par adaptācijas procesu tiek domāts, pieņemot darbinieku konkrētā amatā un attiecīgi darbinieka prasmēm, tiek izvērtēta labākā adaptācijas pieeja. Mentori kultūras iestādēs nav, jo nav tādi resursi un arī kolēģi nevar jauno darbinieku apmācīt, jo katram ir sava amata specifika.

Džūkstes kultūras namā salīdzinoši ir neliels kolektīvs, nav attiecīgi izdalīti amati, piemēram, pasākumu režisori un vēl citi amati, kas iesaistās pasākumu organizēšanā, pārsvarā kolektīvu veido dažādi tehniskie palīgi. Kultūras nama vadītāja piemin, ka noteikti ir jādodomā par mūsdienīgām un īpašākām adaptācijas metodēm arī lauku kultūras namos.

Slampes un Džūkstes kultūras namu vadītājas atbildēja, ka pirmais adaptācijas solis, pieņemot darbā jaunu darbinieku ir iepazīstināšana ar iestādi kopumā, iestādes mērķiem, ar konkrētā amata darba vidi, kā arī iepazīšanās ar kolēģiem, kas nav mazsvarīgi cilvēkam uzsākot darba gaitas jaunā vietā.

Tukuma pilsētas Kultūras namā jaunā darbinieka adaptācijas procesa pirmais solis ir brīvā atmosfērā iepazīšanās ar kultūras iestādi, nerunājot par pienākumiem, uzdevumiem, runāts tiek par iestādi kopumā, sākotnēji noliekot malā konkrētā amata specifiku. Pirmā



adaptācijas posma mērķis ir pēc iespējas vairāk cilvēkam prezentēt iestādes darbības mērķus, uzdevumus un citu specifiku, lai cilvēkam jau sākotnēji būtu skaidrs uz ko visa komanda virzās.

Gan Slampes, gan Tukuma un Džūkstes kultūras nama vadītājas zina cik ļoti svarīgi ir adaptācijas process ikvienam jaunam darbiniekam, ierodoties pilnīgi jaunā un svešā vidē, tāpēc atbalsts ir ļoti nozīmīgs. Tukuma Kultūras nama direktore min, ka lielākais ieguvums ir noteikti tas, ka visiem viss ir skaidrs, respektīvi darbinieks zina, kas viņam jādara, kurp jāvirzās, jo ar visu ir ticis iepazīstināts, atbalsts ticis sniegts. Ieguvēji noteikti ir abi un tas svarīgākais noteikti ir abpusēja skaidrība un drošība, ka vienmēr visu var jautāt un tiks kopīgiem spēkiem galā. Slampes kultūras pils vadītāja sacīja, ka ieguvums ir abpusēja darba efektivitāte un rezultāti ir daudz veiksmīgāki. Viegli ir gan darba devējam, gan darbiniekam. Džūkstes kultūras nama vadītāja atbildēja, ka vērtīgākais ir darbinieka stresa samazināšana, to var just ļoti, jo pienākumus veicot stresā, neizpratnē atgadās dažādas neveiksmes un pašam darbiniekam ir grūtības veikt savus pienākumus.

Par adaptācijas procesa ilgumu tieši kultūras iestādēs visu trīs kultūras namu vadītājas atbildēja, ka atbilde uz šo jautājumu ir nekonkrēta, tādēļ, ka darbā tiek pieņemti gan tehniskie darbinieki, gan kultūras darbinieki un adaptācijas process ir ļoti atkarīgs arī no paša cilvēka. Tukuma pilsētas Kultūras nama vadītāja atbildēja, ka viņas pieredze rāda, ka kultūras darbiniekiem adaptācijas process norit veiksmīgāk un ātrāk, tas noteikti nepārsniedz pārbaudes laika noteiktos 3 mēnešus, viņa uzskata, ka tas ir pašas iestādes darbības dēļ, jo kolektīvi ir draudzīgi, atvērti un atbalstoši.

Slampes kultūras pils vadītāja apgalvo, ka lielākās grūtības, pieņemot jaunu darbinieku darbā, reizēm sagādā paša cilvēka personība. Ir nācies saskarties ar cilvēkiem, kuri ir lieliski savā specialitātē, pieredzējuši un gudri, bet ir noslēgti un labprāt darba dienu pavada vienatnē, maz iesaistās kolektīva sarunās, pasākumos, u.c. Protams, ka darbs tiek izdarīts un viss ir kārtībā, bet svarīgi ņemt vērā, ka šī ir kultūras iestāde, kurā atvērtība un kolektīvs darbs ir svarīgs.

Džūkstes kultūras nama vadītājai nācies saskarties ar jauniem darbiniekiem, kuriem ir stingri uzskati un grūti komandā sastrādāties, jo tie uzskati ir nepārlaužami un jaunais darbinieks grib ieviest korekcijas pēc saviem ieskatiem, kas rada nesaskaņas kolektīvā.

Tukuma pilsētas Kultūras nama direktore apgalvo, ka ļoti jūtamas grūtības sagādā darbinieka stresa nenoturība, tas atstāj iespaidu uz darba rezultātiem. Vadītāja saka, ka, ņemot vērā kultūras iestādes specifiku, ideālā gadījumā būtu mentors, kas palīdz jaunajam darbiniekam adaptēties un prot cilvēkus apmācīt, motivēt, šeit svarīgs ir psiholoģiskais aspekts, kas ļauj izprast cilvēku un atrast pareizo pieeju.

Visu trīs kultūras iestāžu par adaptācijas procesu atbild vadītājas, kas ir atbildīgas par jaunu darbinieku pieņemšanu.

Slampes un Džūkstes kultūras nama vadītājas ir saskārušās adaptācijas ar problēmām, kas augstāk tika minētās. Savukārt visu trīs kultūras namu vadītājas apgalvo, ka nav saskārušās ar problēmām, kas konkrēti būtu beidzoties adaptācijas procesam, jo arī adaptācijas process nav konkrēti noteikts periods, atbalsts apmācību, semināru veidā tiek sniegts diezgan regulāri. Visu trīs kultūras namu vadītājas atbildēja, ka adaptācijas procesam beidzoties, līdz šim visi darbinieki ir palikuši strādāt ilgstoši un pienākumus veikuši droši, efektīvi, kā arī ātri iejutušies kolektīvā. Slampes un Džūkstes kultūras nama vadītājas vēl piemin, ka neskatoties uz darbinieku noslēgtību, vai uzskatu nepārlaužamību ir izdevies sastrādāties un viss ir kārtībā, tiesa gan, ka tam bijis nepieciešams ilgāks laiks, tāpēc tas ir katrai personai individuāli.

### Secinājumi

1. Veiksmīgi organizēts adaptācijas process izslēdz kļūdu un risku iespējamību, kā arī nodrošina jaunā darbinieka personisko labsajūtu darba vidē.
2. Pareiza adaptācijas procesa plānošana nosaka turpmāko darbību efektivitāti uzņēmumā.
3. Adaptācijas procesam jābūt organizētam, nodrošinot vienlīdzīgu pieeju visiem darbiniekiem.
4. Mūsdienās viena no izmantotākajām adaptācijas metodēm ir mentorings, kurā visefektīvāk zināšanas un prasmes tiek nodotas jauniem darbiniekiem.
5. Strukturēts adaptācijas plāns palīdz ne tikai jaunajam darbiniekam, bet arī uzņēmuma vadībai bez sarežģījumiem pieņemt jaunus darbiniekus un pēc plāna tos soli pa solim ievirzīt darba procesā, neradot haosu.
6. Slampes, Džūkstes un Tukuma kultūras namos darbinieku maiņa notiek reti, tādēļ atsevišķi un īpaši netiek pievērsta uzmanība strukturēti izstrādātam adaptācijas plānam.
7. Pētāmajās kultūras iestādēs netiek pielietota konkrēta adaptācijas metode, par adaptācijas procesu tiek domāts, pieņemot darbā attiecīgās specialitātes cilvēku.

### Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Forands, I. (2007). *Palīgs personāla speciālistam*. Rīga: Latvijas izglītības fonds.

Huselid, M. A. (2003). Human capital measurement systems as a source of competitive advantage. Elektroniskais resurss [skatīts 13.12.2021.] Pieejams: <https://www.semanticscholar.org/paper/Human-Capital-Measurement-Systems-As-a-Source-of-Huselid/d08bbf51ae50f0b63697cad28ae2b80a3330426a>

Kazaine, E. (2020). *Jaunā darbinieka adaptācija*. Elektroniskais resurss [skatīts 13.12.2021.] Pieejams: <https://wellzone.lv/blogs/jauna-darbinieka-adaptacija/>

Novik, T. (2019) Адаптация персонала: методики 2020 года. Elektroniskais resurss [skatīts 14.12.2021.] Pieejams: <https://gosuchetnik.ru/kadry/adaptatsiya-personala-metodiki>

Valsts kanceleja (2020). *Personāla atlases vadlīnijas*. Elektroniskais resurss [skatīts 13.12.2021.]. Pieejams: [https://www.mk.gov.lv/sites/mk/files/media\\_file/personala\\_atlases\\_vadlinijas\\_2020.pdf](https://www.mk.gov.lv/sites/mk/files/media_file/personala_atlases_vadlinijas_2020.pdf)

## Ieva Kuduma. DZIMUMU STEREOTIPI UN VIENLĪDZĪBA KOPDZĪVĒ

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma "Datorspēļu dizains un grafika"*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### Anotācija

**Pētījuma aktualitāte:** Kas ir "normāls" vīrietis, un kas "normāla" sieviete? Sabiedrībai attālinoties no lauku dzīves, kur dzimumu lomas bija izteiktas un visiem saprotamas, pilsētvidē tās vairs nav aktuālas. Sieviete joprojām pilda saimnieces un mātes lomu, bet tai klāt nākusi arī iztikas pelnītājas loma. Kamēr vīrieša loma mājsaimniecībā, šķiet, nestabila un miglā tīta. Ne viena vien sieviete sūdzas par to, ka vairs nav "normālu" vīriešu. Bet vai mūsdienų sieviete pati atbilst "normālas" sievietes aprakstam? Ko tas vispār nozīmē un vai sabiedrībā valda vienots viedoklis par to? Sabiedrībai attīstoties pilsētvidē, zūd ierastās sievietes un vīrieša lomas.

**Pētījuma mērķis:** Noskaidrot sabiedrības viedokli – Kas ir "normāls vīrietis/normāla sieviete?"

**Pētījuma metodes:** Literatūras izpēte, anketa.

**Sasniegtie rezultāti:** Kopdzīvē zūd striktas dzimumu lomas. Vairums tiecas uz sadarbību esošajā dzīves veidā.

**Atslēgas vārdi:** sieviete; vīrietis; vienlīdzība; stereotipi.

### Ievads

Sabiedrībā neapšaubāmi dominē divi dzimumi - sieviete un vīrietis. Lai gan to robežu līniju patiesums šobrīd tiek aktīvi diskutētas visā pasaulē, nenoliedzami abi ir dzimumu hierarhijas augšgalā. Pandēmijas sākumā, pēc pirmās viļņa, sarunājos ar jaunu sievieti. Šis laiks bija izaicinošs daudziem pāriem un ģimenēm, liekot mums iepazīt savu partneru un mūsu pašu tolerances limitus tuvāk kā jebkad. Šis sarunas laikā izskanēja apgalvojums - nav normālu vīriešu! Kam sekoja pretjautājums - Kas ir normāls vīrietis? Šis jautājums aizsāka pārdomas par to, ko tad sabiedrībā īsti sagaida no pretējā dzimuma un ko sagaidām paši no sava dzimuma pārstāvjiem?

### Analītiskais apskats

Vadoties pēc Apvienoto Nāciju Organizācijas Augstā cilvēktiesību komisāra biroja (OHCHR) piedāvātās definīcijas, dzimumu stereotips ir vispārināts skats vai priekšnojauta par atribūtiem vai īpašībām, vai lomām, kas pieder vai ko vajadzētu uzņemties sievietēm un vīriešiem. Stereotips ir kaitīgs, ja tas ierobežo sieviešu un vīriešu spējas attīstīt savas personiskās spējas, turpināt profesionālo karjeru un izvēlēties savu dzīvi. Uzsākot dzimumu stereotipu izpēti interneta vidē, ātri vien man radās iespaids, ka sieviete ir apdraudētā suga un skolām būtu jāizvairās no rotālietām, kas veicina dzimumu stereotipus. Šie viedokļi, protams, dominēja ārzemju portālos. Tas gan liek latvietim mazliet pasmaidīt, jo, ja ārzemēs uztraukums ir par to, ka sievietes nav pietiekami izglītotas un neklūst par ārstiem un zinātniekiem, tad Latvijā situācija ir gluži savādāka.

Balstoties uz Centrālās statistikas pārvaldes datiem, 2019. gadā no augstskolu absolventiem Latvijā bija 36,6 % sieviešu un 23,7 % vīriešu. Salīdzinot ar Eiropas Savienības vidējo

rādītāju, vīriešu ar augstāko izglītību īpatsvars Latvijā ir par 2,6 procentpunktiem zemāks, savukārt sievietēm par 7,3 procentpunktiem augstāks nekā ES.

1999. gadā A. Neimane (1999) grāmatā “Dzimums un tautas attīstība Latvijā”, aprakstījusi tā laika dzimumu stereotipu un diskriminācijas problēmas Latvijā. Grāmatā minēts, ka daudzi uzskata šie jēdzieni “ievesti” no rietumiem un ka tie nav attiecināmi uz “postsociālisma situāciju Latvijā, kas pēdējo 50 gadu laikā sievietēm radījušas pilnīgi citas problēmas nekā tās, kas pastāv bagātajā Rietumu pasaulē”(Neimane, 1999). Neimane norādīja uz slēpto sieviešu diskrimināciju darba tirgū un vīrieša lomas mazināšanos ģimenē viņa aizņemtības dēļ. Kas brīžiem rada absurdu situāciju, sievietei strādājot ar nepienācīgu atalgojumu, un vīrietim ar papildus slodzi, lai uzturētu ģimeni. B. Zepas 1998. gada pētījums “Sievietes darba tirgū Latvijā: attieksme un rīcība” atklāj, ka Latvijā galvenokārt sievietes (73%) ir atbildīgas par visiem darbiem māsaimniecībā. Grūtās ekonomiskās situācijas dēļ liela daļa sieviešu vēl strādā ārpus mājām. Tas liecina par to, ka bieži vien patiesībā sieviete ir nodarbināta divos pilnas slodzes darbos. Tas ir attiecināms arī uz mūsdienu situāciju.

2019. gadā starp nodarbinātajiem 68,1 % bijuši vīrieši un 62,3 % sievietes (Centrālās statistikas pārvalde, 2019). Tas liecina par to, ka vairāk kā puse Latvijas sieviešu strādā algotu darbu un papildus vēl uztur māsaimniecību.

Izrietot no manām pārdomām un tuvinieku iztaujāšanas par šo tēmu, tā vien šķiet, ka Latvijā izzūdot saimniecībām un laukiem pārvācoties uz pilsētām, cilvēku ikdienā šīs senās, vispārpieņemtās dzimumu lomas ir iesakņojušās un mūsu laikam neatbilstošas. Sieviete joprojām ir saglabājusi saimnieces lomu un pavarda uzturētājas pozīciju, arī ejot uz darbu un pelnot iztiku. Toties vīrietis ir zaudējis saimnieka lomu. Atnākot mājās pēc darba, pastāv uzskats, ka māsaimniecības uzturēšana ir sievietes darbs un vīrietim tur nav ko darīt. Manā pieredzē bieži novērots, ka šāds uzskats pastāv arī māsaimniecībās, kurās vīrietis ir bezdarbnieks un sieviete vienīgā iztikas pelnītāja.

### **Pētījuma metodoloģija**

Pētījumam izvēlējās veikt anketēšanu, lai noskaidrotu, kā domā citi Latvijas sabiedrības pārstāvji un kāda ir šī brīža situācija iedzīvotāju māsaimniecības darbu sadalījumā. Aptauja sastāv no 12 jautājumiem un 3 iespējām komentēt savu atbildi. Tā ir veidota ar nodomu, lai dalībnieki varētu izteikt savus viedokļus un lai radītu veiksmīgus apstākļus šo jautājumu aplūkot pēc iespējas objektīvāk.

Turpmāk aptaujas jautājumi un iespējamie atbilžu varianti:

1. Jūsu dzimums?
  - Sieviete
  - Vīrietis
2. Jūsu vecums?
  - 15 - 20
  - 21 - 25
  - 26 - 30
  - 31 - 40
  - 41 - 50
  - 51 - 60
  - 60+

3. Kāds ir Jūsu attiecību statuss?
  - Neesmu attiecībās
  - Esmu attiecībās
  - Esmu precējies
  - Biju precējies
  - Cits \_\_\_\_\_
4. Kur jūs vairāk uzturaties?
  - Pilsētā
  - Laukos
  - Kaut kur pa vidu
  - Cits \_\_\_\_\_
5. Kāds ir jūsu nodarbinātības statuss?
  - Esmu darba devējs
  - Esmu darba ņēmējs
  - Esmu bezdarbnieks
  - Cits \_\_\_\_\_
6. Vai Latvijas sabiedrībā izjūtat dzimumu stereotipus?

Neizjūtu	1	2	3	4	5	Izjūtu
----------	---	---	---	---	---	--------
7. Vai Jūsprāt Jūs ikdienā vadāties pēc stereotipiem, kādam ir jābūt attiecīgā dzimuma pārstāvim?
  - Jā
  - Nē
  - Neesmu pārliecināts
8. Kādai Jūsprāt ir jābūt sievietei?
  - Jārūpējas par savu izskatu
  - Atlētiskai
  - Gādīgai
  - Strādīgai
  - Paklausīgai
  - Jāprot gatavot
  - Jāap dara mājas darbi (jāuztur kārtība, jāmazgā veļa, u. tml.)
  - Jāprot salābot, kas nepieciešams (piešūt pogu, salāpīt zeķi, u. tml.)
  - Jāprot kādi rokdarbi (adīt, tamborēt, šūt, u. tml.)
  - Jārūpējas par bērniem
  - Jāaudzina bērni
  - Jānes mājās iztika (vai arī jābūt karjerai)
  - Dominējošā persona
  - Jāprot apieties ar naudu
  - Jānosaka, kādi pienākumi ir katram mājsaimniecības piederīgajam
  - Cits \_\_\_\_\_
9. Vai Jums ir kas piebilstams par iepriekšējo jautājumu?
10. Kādam Jūsprāt ir jābūt vīrietim?
  - Jārūpējas par savu izskatu
  - Atlētiskam
  - Gādīgam

- Strādīgam
- Paklausīgam
- Jāprot gatavot
- Jāap dara mājas darbi (jāuztur kārtība, jāmazgā veļa, u. tml.)
- Jāprot salabot, kas nepieciešams (iesist naglu, pieskrūvēt plauktu u. tml.)
- Jāprot kādi remontdarbi (pārvilkt kanalizāciju, ievilkt elektrību, u. tml.)
- Jārūpējas par bērniem
- Jāaudzina bērni
- Jānes mājās iztika (vai arī jābūt karjerai)
- Dominējošā persona
- Jāprot apieties ar naudu
- Jānosaka, kādi pienākumi ir katram mājsaimniecības piederīgajam
- Cits \_\_\_\_\_

11. Vai Jums ir kas piebilstams par iepriekšējo jautājumu?

12. Vai Jūsprāt Jūs atbilstat kritērijiem kurus iepriekš atzīmējāt par savu dzimumu?

- Jā
- Nē

13. Vai Jūsprāt Jūsu partneris (pieņemot, ka esat attiecībās) atbilst kritērijiem, kurus iepriekš atzīmējāt?

- Jā
- Nē

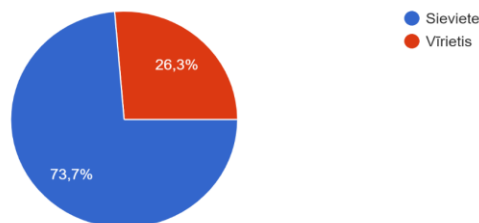
14. Vai pirms šīs aptaujas veikšanas bijāt par šiem jautājumiem aizdomājies?

Nebija ienācis prātā    1    2    3    4    5    Esmu dziļi pārdomājis

15. Vai jums ir kāds komentārs vai secinājums?

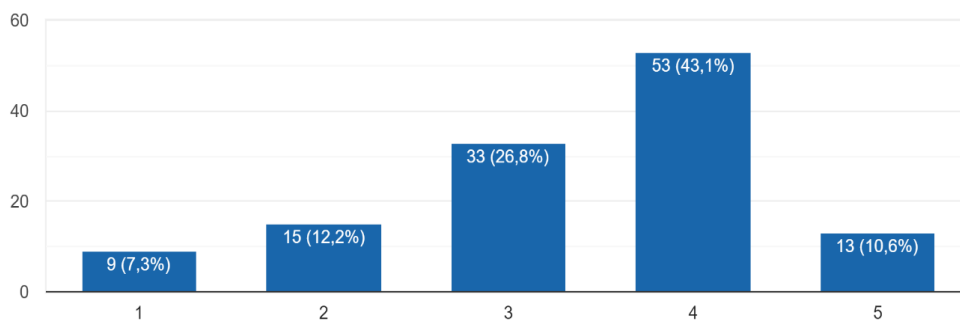
### Pētījuma rezultāti

Kopā tika aptaujāti 167 Latvijas iedzīvotāji. 123 sievietes (73,7%) un 44 vīrieši (26,3%) (skat.1.att). Pārsvārā piedalījušies dalībnieki vecumā no 21-30 gadiem. Vairākums aptaujāto ir attiecībās, vairāk uzturas pilsētās un ir nodarbinātas personas.



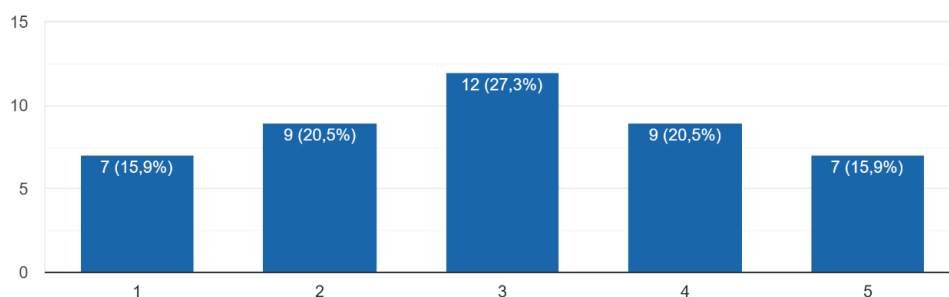
1.att. Diagramma – Jūsu dzimums (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Uz jautājumu - Vai Latvijas sabiedrībā izjūtat dzimumu stereotipus? ievietes izteikti sliecas uz atbildi - jā! (skat. 2. att).



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

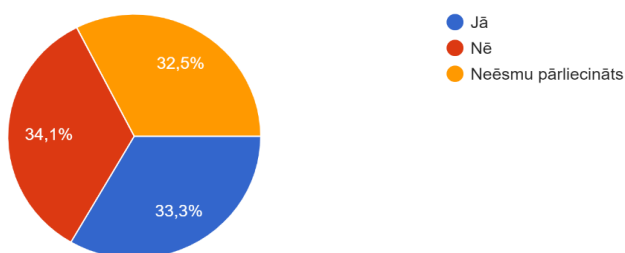
Toties vīriešiem vērojams vienmērīgs viedoklis - gan jā, gan nē (skat. 3. att).



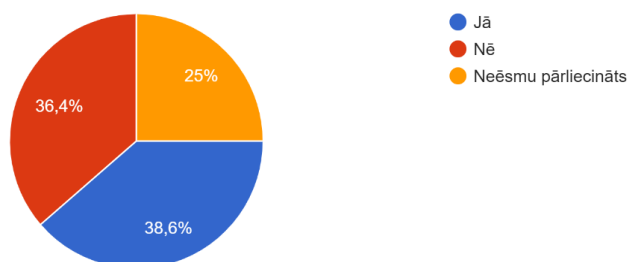
3. att. Diagramma (Avots: autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Uz jautājumu - Vai Jūsaprāt Jūs ikdienā vadāties pēc stereotipiem, kādam ir jābūt attiecīgā dzimuma pārstāvim?

Sievietēm ir pārsvars uz nē (skat. 4. att), kamēr vīrieši saka - jā! (skat. 5. att.).



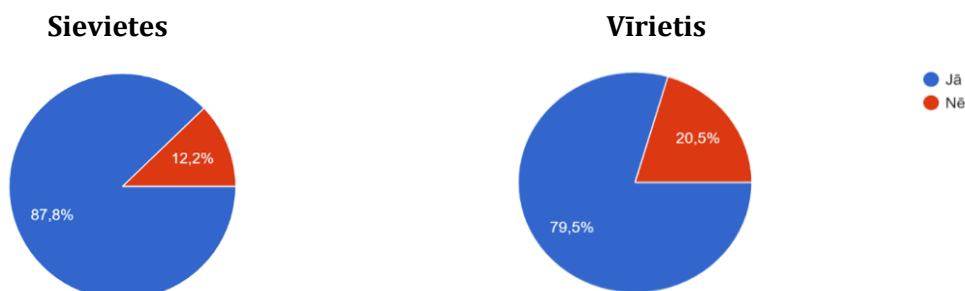
4. att. Diagramma (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



5. att. Diagramma (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

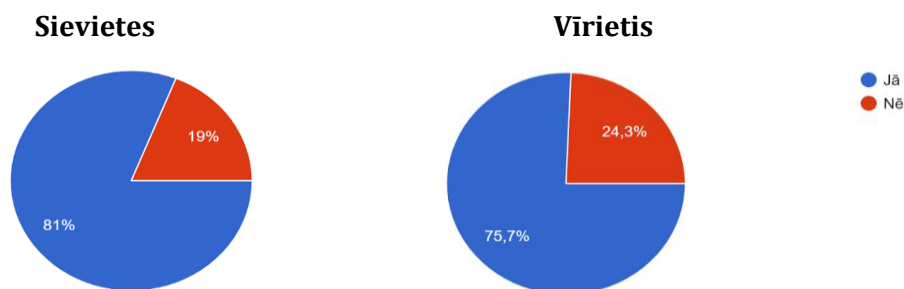
Atbildot uz jautājumu - Vai Jūsaprāt Jūs atbilstat kritērijiem kurus iepriekš atzīmējāt par savu dzimumu?

Vairums gan sievietes, gan vīriešu atbildējuši ar atbildi - Jā! Toties šajā jautājumā pārliecinātākas par sevi ir sievietes (skat. 6. att).



6. att. Diagramma (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Līdzīga situācija vērojama nākamajā jautājumā - Vai Jūsaprāt Jūsu partneris (pieņemot, ka esat attiecībās) atbilst kritērijiem, kurus iepriekš atzīmējāt? (skat. 7. att).



7. att. Diagramma (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



1. tabula. Kādam ir jābūt sievietei Top 5

Nr.	Apgalvojums	Sievietes viedoklis	Vīrieša viedoklis
1.	Jārūpējas par savu izskatu	82,1%	77,3%
2.	Jārūpējas par bērniem	77,2%	70,5%
3.	Jāprot apieties ar naudu	64,2%	72,7%
4.	Gādīgai	71,5%	70,5%
5.	Jāaudzina bērni	57,7%	61,4%

2. tabula. Kādam ir jābūt vīrietim Top 5

Nr.	Apgalvojums	Sievietes viedoklis	Vīrieša viedoklis
1.	Gādīgam	76,4%	79,5%
2.	Jāprot apieties ar naudu	71,5%	75%
3.	Jāprot salabot, kas nepieciešams	69,9%	75%
4.	Jārūpējas par savu izskatu	61,1%	75%
5.	Strādīgam	61,1%	72,7%

Piebilde dzimumu aprakstiem - abi dzimumi izteikti minēja, ka katram jābūt tādām kādām vēlas būt. Kā arī jārūpējas par savu veselību. Abi dzimumi uzskata, ka vīrietim jābūt patstāvīgam, lai varētu izdzīvot brīdī, kad blakus nav sieviete un otrādi.

Izsakoties pēdējā jautājumā gandrīz vienojoši izskan viedoklis par to, ka sievietes un vīrieši savstarpējās attiecībās jābūt balansam un sadarbībai. Kopdzīvē nav noteikti darbi, kuri būtu jāveic vienam dzimumam, tā vietā katrs dara to, kas viņam padodas labāk un cienīt vienam otru. Vīriešu starpā tika pacelts jautājums par vīriešu tiesībām un ka ir jūtams to apdraudējums.

### Secinājumi

Apkopojot anketas rezultātus ir skaidri redzamas domstarpības abu dzimumu starpā, kādam ir jābūt vīrietim. Šķiet šeit arī ir radušies iekšējie konflikti un stereotipi vīriešiem par to kādam viņam ir jābūt, lai liktos pievilcīgs pretējam dzimumam. Nav jābrīnās, ka bieži dzirdams no viņu puses par uztraukumiem, ka nav pietiekami bagāts, izskatīgs vai vīrišķīgs, lai pretendētu uz vīra lomu. Balstoties uz pētījumu vīrietis vairāk tiecas uz tēva lomu, kamēr sieviete vēlas simpātisku vīrieti, kurš spēj par viņu rūpēties. Ņemot vērā novērojumu, ka sieviete vairāk izrāda neapmierinātību par vīrieti, nekā vīrietis par sievieti, rodas jautājums - Vai šī problēma nav sievietes radīta? Pēdējo 5 gadu laikā esmu pievērsusi uzmanību gan savai uzvedībai un domām, gan savu tuvinieku ikdienai, un jāatzīst, ka sievietēm ir tendence noteikt kārtību un to kādā veidā tā ir jāievēro. Bieži vien sākumā vīrietis ir gatavs iesaistīties mājāsniecības uzturēšanā, bet sievietes kontroles dēļ, viņam ātri vien rodas sajūta, ka nav daļa no tās un ka ir pat traucējošs. Šī sievietes rīcība un neapmierinātība ar situāciju, šķietami, ir pārmantota no mātes un vecmāmiņas. Kā arī tiek nodota tālāk nākamajai paaudzei. Protams, nenoliedzams ieguldījums problēmas radīšanā un tās uzturēšanā ir no ārzemju mediju puses, kas ir radījis viena un otra dzimuma idealizētu tēlu, kurš neatbilst mūsu kultūrai un iedzīvotāju iespējām.



Tomēr neskatoties uz to ir vērojama pozitīva tieksme uz sadarbību abu dzimumu starpā. Tiek runāts par cieņu vienam pret otru un darbu sadali attiecīgi pēc indivīda spējām un velmēm nevis dzimuma.

Esam auguši no seniem uzskatiem par to kādi darbi kuram ir jāveic. Abi dzimumi vēlas sadarbību un harmoniju kopdzīvē.

### **Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts**

Neimane, A. (1999). *Dzimums un tautas attīstība Latvijā*. Rīga: UNDP.

Centrālās statistikas pārvalde (2019). *Izglītība; nodarbinātība*. Elektroniskais resurss [skatīts 20.12.2021]. Pieejams: <https://www.csb.gov.lv/lv/dzimumu-lidztiesiba>

Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights. *Gender Stereotyping*. Elektroniskais resurss [skatīts 20.12.2021]. Pieejams: <https://www.ohchr.org/en/issues/women/wrgs/pages/genderstereotypes.aspx>

## Deimonds Basovs. IZPRATNE PAR SKAISTUMA UN NEGLĪTUMA SVARĪGUMU MŪSDIENU RIETUMU SABIEDRĪBĀ.

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma "Datorspēju dizains un grafika"*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### Anotācija

**Pētījuma aktualitāte:** Līdz ar sociālo mediju attīstības, civilizācija ir kļuvusi ļoti virspusēja un mākslīga. Šajā atmosfērā, cilvēka izskatam ir vislielāka nozīme un potenciālā ietekme cilvēces vēsturē.

**Pētījuma mērķis:** Uzzināt kā cilvēka izskats var ietekmēt apkārtējos. Un vai skaistums var iespaidot cilvēkus tik tālu, ka tie attaisnotu morāli apšaubāmas rīcības un pat noziegumus. Pētījums koncentrējas specifiski uz rietumiem.

**Pētījuma metodes:** Tiek apskatīti jau izveidotie pētījumi par šo tēmu, kā arī notikumi, kur cilvēka izskats ir spēcīgi mainījis situācijas gaitu. Tiek veikta aptauja ar 14 jautājumiem.

**Sasniegtie rezultāti:** Ievadā izvirzīta hipotēze ir pierādīta.

**Atslēgas vārdi:** skaistums, sociālie mediji, sabiedrība

### Ievads

21. gadsimta rietumu pasaule ir kļuvusi ļoti koncentrēta uz cilvēku izskatu. Līdz ar interneta kultūras, tehnoloģiju un globālisma attīstīšanos, vizuālajam izskatam ir lielāka loma nekā jebkad agrāk. Slavenību kultūra ir palikusi atkarīga no cilvēku vizuālā izskata, mazinot talanta un iemaņu nozīmi. Sociālie mediji ir radījuši paralēlu, elektronisku pasauli. Ar dažādu aplikāciju palīdzību (piemēram *instagram*) šajā elektroniskajā pasaulē dominē mākslīgs skaistums (bildes, kuras ir apstrādātas, uzlabojot vizuālo izskatu vai pat plastiskās operācijas, kuras var reizēm pat pilnībā mainīt cilvēka izskatu). Tādējādi, uz cilvēkiem, it īpaši jauniem cilvēkiem, tiek likts konstants spiediens par to izskatu, jaunību utt. Skaistuma standarti kļūst tik augsti, ka ir daļēji nesasniedzami.

Šādai atmosfērai ir arī savas sekas. Un tieši tas ir šī pētījuma mērķis: uzzināt kā cilvēkus ietekmē skaistums un neglītums. Vai tas spēj krasi mainīt cilvēku morāles un attaisnot morāli pelēkas vai pat jaunas rīcības. Galvenā darba hipotēze: skaistumam ir liela nozīme un ietekme uz cilvēku un tā spriedumu.

Projektā tiks analizēti resursi un apskatīti eksistējoši pētījumi par šo tēmu. Vizbeidzot, tiks veikta aptauja. Apkopojot visu šo informāciju, tiks veikti secinājumi.

### Analītiskais apskats

Viens no galvenajiem cilvēku savstarpējās funkcionalitātes elementiem ir pirmais iespaids. Ar tā palīdzību cilvēks var sevi labi pierādīt darba intervijā, veiksmīgi pārdot un reklamēt produktu prezentācijā vai veiksmīgi uzsākt kontaktu ar potenciālu partneri. Rakstā *The Surprising Power of A Beautiful Face* Gregorijs Clotti raksta par to cik liela nozīme veiksmīga pirmā iespaida radīšanā ir cilvēka izskatam. "Fiziskais pievilcīgums rada spēcīgu pirmo

iespaidu mūsu prātā. Tas var būt tik spēcīgs, ka var likt mums veidot pieņēmumus par cilvēka veiksmīgumu, statusu, audzināšanu un inteligenci, pat ja tie nav pierādīti.” Clotti saista šo fenomenu ar tā saucamo Oreāna efektu (Clotti, 2014).

Oreāna efekts ir pozitīvs viedoklis par kādu cilvēku vai lietu, kas ir balstīts uz agrāku viedokli par vienu specifisku īpašību vai aspektu. Rakstā *Why the Halo Effect Affects How We Perceive Others*, Aješ Perera (Ayesh Perera) definē Oreāna efektu. “ Oreāna efekts atsaucas uz tendenci atļaut vienai specifiskai īpašībai pozitīvi ietekmēt mūsu spriedumu par cilvēku pārējām īpašībām vai mūsu kopējo iespaidu par kompāniju vai produktu.” Kā piemērus, Perera piemin vairākus pētījumus, kuri pēta cilvēka izskata ietekmi dažādos apstākļos (Perera, 2021).

1974. Gadā tika veikts pētījums, kurā 60 vīriešu bakalaura studentiem tika iedotas 60 sieviešu rakstītas esejas. 20 studentiem tika pateikts, ka eseju autores ir skaistas, 20 ka autores ir nepievilcīgas, bet atlikušajiem 20 studentiem nebija nekādu zināšanu par autoru izskatu. 30 kopējo lasītāju saņēma labi uzrakstītas esejas, bet atlikušajie 30 saņēma slikti sarakstītas esejas. Pētījuma rezultātā, labajām esejām bija labāks vērtējums, nekā slikti uzrakstītajām. Procentuāli, studenti novērtēja esejas, kuru autores bija izskatīgas. daudz labāk, bet tās kuru autores bija nepievilcīgas vissliktāk. Studenti, kuriem nekas netika teikts par autoru izskatu bija pa vidu. Pētījuma rezultātā tika konstatēts, ka fiziskās pievilcības faktors izspaudās visspilgtāk, kad darbam bija vāja kvalitāte (Landy & Sigall, 1974).

Daudz nesenāks eksperiments tika veikts 2018. gadā Dandī universitātē. Eksperimenta uzdevums bija uzzināt Oreāna efekta ietekmi uz cilvēku sejām. Eksperimentā piedalījās 152 internacionāli bakalaura grāda studenti no kuriem 103 bija sievietes un 49 bija vīrieši. To uzdevums bija novērtēt cilvēku IQ līmeni, balstoties uz fotogrāfijām. Pētījums balstījās uz hipotēzes, ka cilvēku izskats itekmēs citu viedokli par to inteligenci. Eksperimenta laikā, studenti apsēdās pie datora uz kura tika rādītas bildes. Tiem tika iedotas papīra tabulas, kur viņi rakstīja katra fotogrāfijās rādītā cilvēka potenciālo IQ līmeni. Eksperimenta rezultātā, abi galdi novērtēja nepievilcīgākus cilvēkus ar zemāku IQ līmeni, pierādot eksperimenta izvirzīto hipotēzi (Ukessays, 2018).

Var redzēt, ka pēdējo 50 gadu laikā, izskata nozīme uz cilvēkiem nav mainījusies. Var argumentēt, ka tas tā vienmēr ir bijis, ņemot par piemēru vairākus vēsturiskus notikumus un leģendas, piemēram Trojas kara leģendu vai raganu medības. Tādēļ ir jāuzdod sev jautājums: kas ir tik atšķirīgs 21. gadsimtā? Kas ir tas elements, kas spētu šo cilvēces īpašību padarīt spēcīgāku nekā jebkad agrāk?

Obiora (2022) savā rakstā *The Dark Side of Social Media: How Unrealistic Beauty Standards Are Causing Identity Issues* skaidro par brendiem, modelēm un tā saucamajiem influenceriem, kuri dalās ar šķietami perfektu dzīvi. Tūkstošiem *Instagram* profilu reklamē bildes ar perfekti skulpturētiem bagātiem cilvēkiem. Šīs lietas kļūst par standartiem, pret kuriem cilvēki mēra visu pārējo. Tas var radīt problēmas cilvēkos, it īpaši jaunos cilvēkos un pusaudžos, kuri vēl nav paši sevi sapratuši un nav atraduši savu vietu pasaulē. Obiora salīdzina sociālo mediju popularizāciju ar ēšanas traucējumu pieaugumu Amerikā (atbilstoši ASV statistikām). Obiora uzsver, ka pretsvars šiem negatīvajiem efektiem ir dažādi eksistējoši sociālo mediju profili, kuri parāda un atklāj, ka daudzi “perfektie” profili ir mākslīgi. Cilvēki, kuri tiek pielūgti arī ir mirstīgi ar savām nepilnībām (Obiora, 2022).

Var secināt, ka sociālie mediji rada šķietami perfektus un skaistus cilvēkus, kuru dzīves izskatās perfektas. Bet vai cilvēki un sabiedrība spēj pielūgt cilvēkus, kuri par spīti savam skaistumam, ir izdarījuši morāli apšaubāmas lietas?

Viens no pazīstamākajiem gadījumiem, kad cilvēks ir kļuvis slavens dēļ sava izskata ir Džeremijš Mīks. Mīks sēdēja cietumā saistībā ar ieroču noziegumiem, kad viņa fotogrāfija nokļuva sociālajos mēdijos un momentāli kļuva populāra. Tūkstošiem sieviešu komplimentēja Džeremija izskatu un daži komentāri bija ne tikai provokatīvi, bet padua vēlmi būt par viņa "upuriem." Pateicoties jaunajai popularitātei, Džeremijš Mīks veica interviju no cietuma un pēc atbrīvošanas saņēma modeļa kontraktu, drastiski mainot savu dzīvi. Vendija L. Patrika piesaista šo atgadījumu iepriekš minētajam Oreona efektam.. Bieži vien, salīdzinoši slikti cilvēki spēj rast sabiedrībā šaubas pateicoties savam izskatam un harizmai (Patrick, 2014).

Vēl viens diezgan populārs gadījums ir Kamerons Herrins, kurš Floridā nogalināja divus cilvēkus (viens no kuriem bija bērns) nelegālu sacīkšu laikā. Līdzīgi iepriekšminētajam gadījumam, Kamerona tiesas video nokļuva sociālajos mēdijos un drīz cilvēki, lielākoties jaunas meitenes, sāka komentēt par tiesas netaisnīgumu, lūdzot Kamerona atbrīvošanu (pārsvārā *TikTok* un *Twitter* mēdijos). Liels komentāru akcents bija uz Kamerona izskatu (Newsy Today, 2021).

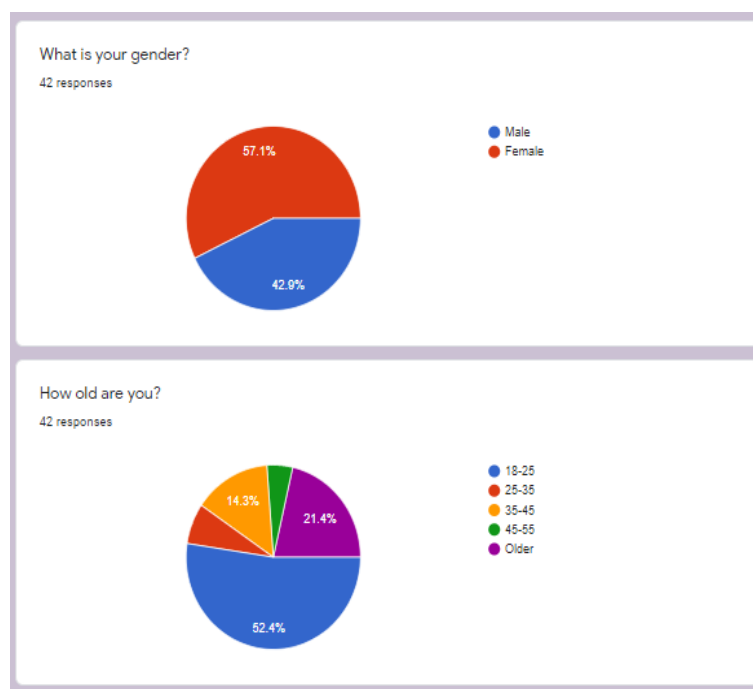
Daudzi šo fenomenu attaisno ar hibrīstofiliju. Hibrīstofilija ir pievilcība pret cilvēkiem, kuri ir izdarījuši noziegumus. Galu galā, vairāki sērijveida slepkavas, piemēram slavenais Teds Bandijs, aprecējās būdami cietumā un arī viņiem bija savi fanāti (Lovearthistory, 2016). Bet apskatot šos gadījumus, jāuzdod jautājums: vai Mīks būtu kļuvis tik populārs un vai Kamerons būtu ticis žēlots mēdijos, ja viņi nebūtu izskatīgi?

### **Pētījuma metodoloģija**

Pētījuma metodoloģijai izveidoju aptauju. Skaistuma ietekme uz sabiedrību ir ļoti plaša tēma, tādēļ centos koncentrēties uz pāris konkrētām lietām. Galvenokārt, aptaujas mērķis ir saprast vai un kā cilvēka izskats ietekmē sabiedrību, tā nozīmi sabiedrībā, saprast vai pastāv kādas konkrētas fiziskās iezīmes, kuras sabiedrība uzskata par skaistām un vai fiziskais izskats var ietekmēt cilvēku lēmumus un pat to morālos principus. Tā kā laicīgi zināju, ka došu aptauju ārzemju paziņām, izveidoju to angļiski.

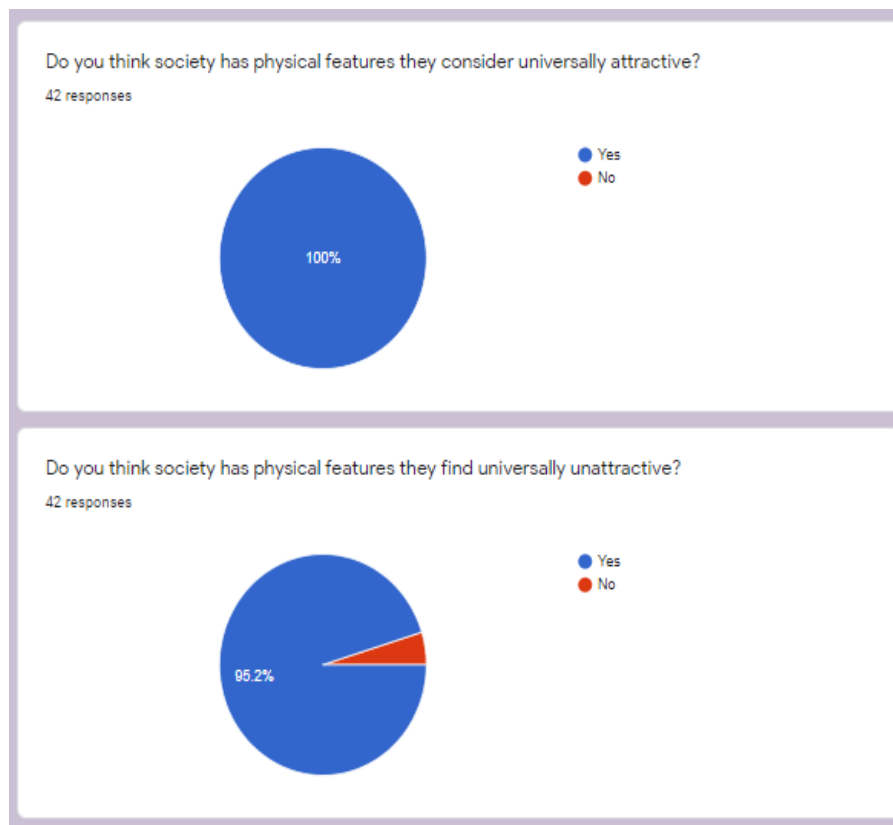
Aptaujā kopumā ir 14 jautājumi, no kuriem 10 ir pamatjautājumi un 4 ir papildjautājumi.

Aptauju aizpildīja 42 cilvēki. Galvenokārt no Latvijas un Vācijas, bet ir arī atbildes no valstīm kā Anglija, Peru, Brazīlija un Itālija.



1.att.: Aptaujas rezultāti (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

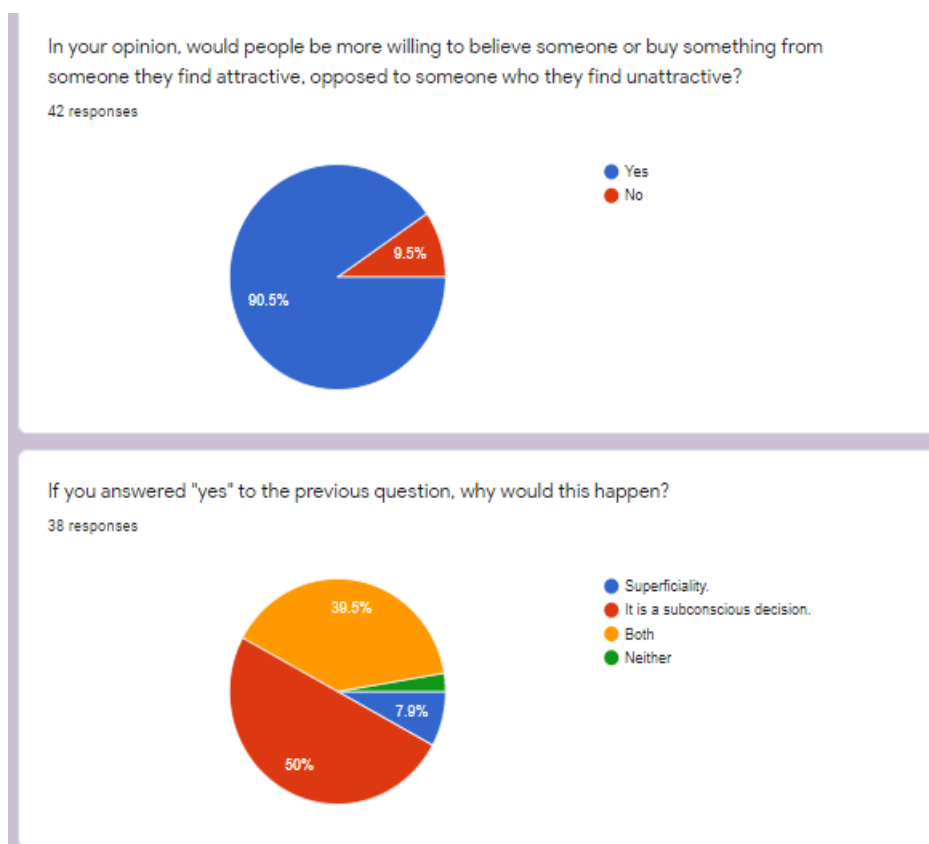
Pirmie divi jautājumi vaicāja par atbildētāju dzimumu un vecumu. 24 no atbildētājiem ir sievietes un 18 ir vīrieši. Lielākā daļa (52.4%) no cilvēkiem ir vecumos starp 18 un 25 gadiem. 21.4% ir vecāki par 55 gadiem. 14.3% no atbildētājiem ir starp vecumiem 35 un 45, 7.1% starp vecumiem 25-35 un visbeidzot 4.8% no atbildētājiem ir vecumā starp 45 un 55 gadiem (skat. 1.att).



2.att.: Aptaujas rezultāti (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Trešais jautājums vaicāja vai pastāv fiziskas iezīmes, kuras sabiedrība uzskata par skaistām. Visi atbildēja jā (skat. 2.att.)

Ceturtais jautājums vaicāja vai pastāv fiziskas iezīmes, kuras sabiedrība uzskata par nepievilcīgām. 38 cilvēki (90.5%) piekrita un 4 cilvēki (9.5%) nepiekrita (skat. 2.att).



3.att.: Aptaujas rezultāti (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Nākamie jautājumi kļūst nedaudz detalizētāki. Tiem 38 cilvēkiem, kuri atbildēja "jā" uz ceturto jautājumu tika uzdots papildjautājums: kāpēc tas tā notiktu? Kāpēc kādas fiziskas iezīmes tiek redzētās kā nepievilcīgas. Jautājumam bija 4 dotās atbildes, kuras es uzskaitīšu ar to procentuālajām atbildēm. 50% atbildētāju atbildēja, ka tas ir zemapziņas lēmums. 7.9% atbildēja, ka tā ir sabiedrības sekluma vaina, 39.5% atbildēja ka abas iepriekšējās atbildes ir pareizas un 2.6% atbildēja, ka neviena no atbildēm nav pareiza (skat. 3. att.)

Tiem, kuri nepiekrita nevienai atbildei tika uzdots vēl viens papildjautājums, kur bija jāpaskaidro iemesls ar saviem vārdiem. Tikai viens cilvēks nonāca līdz šim papildjautājumam un uzsvēra, ka liela loma nepievilcīgumam sabiedrībā ir vēsturiski radītu sabiedrību aizspriedumu vaina.





4.att.: Aptaujas rezultāti (Avots: autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

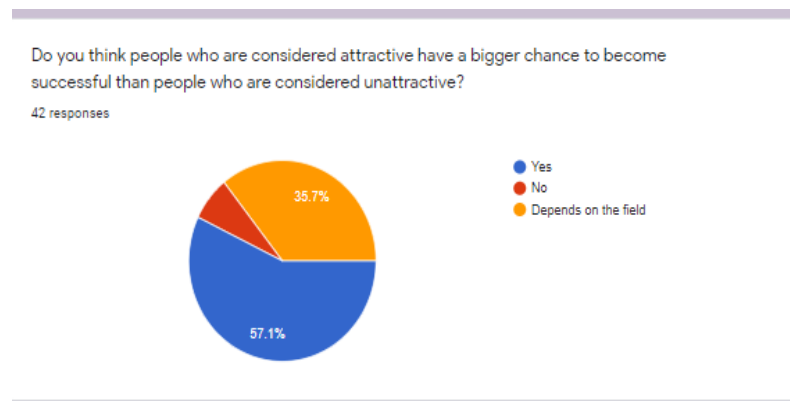
Nakamais jautājums vaicāja vai cilvēka izskats iespaido sabiedrības attieksmi pret viņu. 95.2% piekrita, bet divi cilvēki (4.8%) nepiekrita (skat. 4. att.).

8. jautājums koncentrējās uz sabiedrības attieksmi pret viņuprāt nepievilcīgiem cilvēkiem. 73.8% piekrita, ka sabiedrība būtu skarbāka pret viņiem, bet 26.2 % (11 cilvēki) nepiekrita (skat. 4. att.).

Tiem, kuri piekrita 8. jautājuma apgalvojumam tika uzdots papildjautājums, kurā ar saviem vārdiem jāpaskaidro kādēļ sabiedrība tā izturētos pret šādiem cilvēkiem. Šim papildjautājumam saņēmu 23 atbildes, kuras var apkopot vairākās kategorijās:

- Sabiedrība pielīdzina skaistumu veiksmei un vērtībai.
- Diemžēl, sabiedrība ir liekēdīga un negodīga.
- Sabiedrība mēdz asocēt sliktu izskatu ar sliktu raksturu.
- Izskatam ir nozīme, it īpaši sociālās situācijas. Lietas kā sliktā higiēna vai smaka var negatīvi ietekmēt citu cilvēku viedokļus.
- Tas nav apzināts lēmums.
- Mēdijas ietekme.
- Nepievilcība vai neglītums var tikt redzēts kā kaut kas svešs un nezināms, liekot cilvēkiem justies apdraudētiem. Šīs kategorijas vienīgā atbilde uzsver vienu lietu: šī uzvedība ir definēta jaunos bērnos, kuri ir nežēlīgi. Darbs pret šo uzvedību prasa laiku, apzināšanos un kultūru.

- Tas nav apzināts lēmums un to ietekmē apkārtējā sabiedrība, ģimene, draugu grupa un to skaistuma standarti. Cilvēku grupas un sabiedrība meklē skaistumu un skaistums tiek apbalvots.
- Bioloģija. Cilvēki neapzināti meklē partnerus ar labiem ģenētiskiem elementiem, kurus nodot pēcnācējiem. Viena no šīs kategorijas atbildēm deva piemērus, kā skaistums tiek bieži asociēts ar simetriskām sejām un spīdīgiem matiem.



5.att.: Aptaujas rezultāti (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

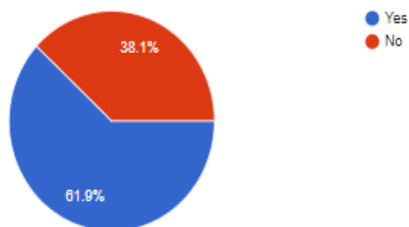
Nākamais jautājums koncentrējās uz cilvēku izskata ietekmi uz veiksmi un darbu. Jautājumam bija jāizvēlas viena no trim atbildēm. 57.1% (24 cilvēki) piekrita jautājuma apgalvojumam, 7.1% (3 cilvēki) nepiekrita un 35.7% (15 cilvēki) atbildēja, ka tas ir atkarīgs no nozares (skat. 5. att.).

Tika uzdots papildjautājums cilvēkiem, kuri izvēlējās trešo atbildi. Šim jautājumam saņēmu 13 atbildes un arī šīs var ielikt vairākās kategorijās.

- Izskatīgi cilvēki ir veiksmīgi nozarēs, kur izskats ir svarīgs: modelēšana, aktiermāksla (gan filmās, gan teātrī), mediji, pasākumu vadītāji, kompāniju produktu reklamētāji un pārdevēji.
- Nepievilcīgi cilvēki dominē sfērās, kurās ir svarīgākas iemaņas un prasmes: zinātne, IT, skolotāji, business, māksla, amatniecība.
- Viena atbilde uzsvēra, ka sievietēm ir jāstrādā vairāk un smagāk, jo ja viņas ir pievilcīgas, cilvēki pieņems, ka šīs sievietes ir tikušas tik tālu tikai sava izskata dēļ.
- Viena atbilde uzsvēra, ka paiet ilgāks laiks, kamēr nepievilcīgi cilvēki tiek novērtēti

Do you think people would be willing to look past bad deeds if they would find the person beautiful?

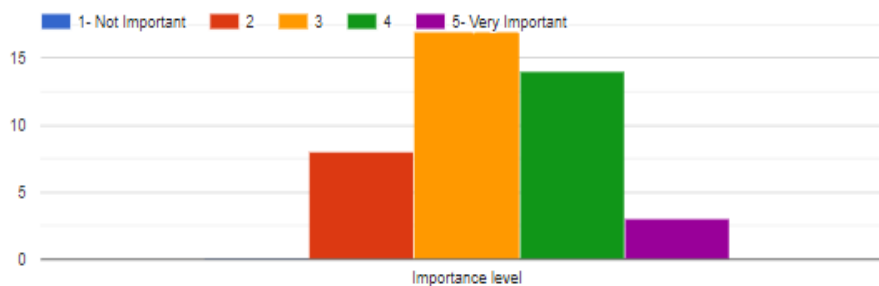
42 responses



6.att.: Aptaujas rezultāti (Avots: autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Pirmspēdējais jautājums ir saistīts ar to vai sabiedrība skatītos garām sliktām rīcībām, ja dotais cilvēks ir skaists. 61.9% cilvēku tam piekrita un 38.1% nepiekrita (skat. 6. att.).

How important is physical appearance in society?



7.att.: Aptaujas rezultāti (Avots: autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Visbeidzot, pēdējais jautājums lika novērtēt izskata svarīgumu sabiedrībā no viens līdz pieci. Uzvarēja neitrālā pozīcija (3) ar 17 balsīm. Otrajā vietā ir 4. pozīcija ar 14 balsīm, trešajā vietā ir 2. pozīcija ar 8 balsīm. Neviens cilvēks nenobalsoja par 1. pozīciju. Tādējādi var secināt, ka neviens no 42 cilvēkiem neuzskata, ka izskatam nav nekāda svarīguma sabiedrībā.

## Secinājumi

Hipotēze ir lielākoties pierādīta. Izskatam ir nozīme sabiedrībā un tas spēj ietekmēt cilvēka spriedumu. Bieži šis fenomens nav apzināts un tādēļ ar to ir grūti cīnīties. Pat ja skaistuma standarti mainās, cilvēka zemapziņa tāpat veiks spriedumus par izskatu. Izskats var ietekmēt cilvēka karjeru un sabiedrības attieksmi pret to.

### Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Clotti, G.(2014). *The Surprising Power of A Beautiful Face*. Elektroniskais resurss [skatīts 02.12.2021]. Pieejams: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/habits-not-hacks/201412/the-surprising-power-beautiful-face>

Newsy Today (2021). *Cameron Herron, Handsome Wild Racer Kills Mother and Child, Defended by Netizens from Various Countries Including Indonesia*. Elektroniskais resurss [skatīts 02.12.2021] Pieejams: <https://www.newsy-today.com/cameron-herrin-handsome-wild-racer-kills-mother-and-child-defended-by-netizens-from-various-countries-including-indonesia/>

Landy, D. and Sigall, H. (1974). *Beauty is Talent: Task Evaluation as a Function of the Performer's Physical Attractiveness*. Elektroniskais resurss [skatīts 02.12.2021]. Pieejams: <https://psycnet.apa.org/record/1974-25236-001>

Lovearthistory (2016). *Psychology of Hybristophilia*. Elektroniskais resurss [skatīts 02.12.2021]. Pieejams: <https://owlcation.com/social-sciences/psychparaphilia>

Obiora, N. (2022). *The Dark Side of Social Media: How Unrealistic Beauty Standards Are Causing Identity Issues*. Elektroniskais resurss [skatīts 02.12.2021]. Pieejams: <https://www.pulse.ng/lifestyle/beauty-health/the-dark-side-of-social-media-how-unrealistic-beauty-standards-are-causing-identity/hv4tffb>

Patrick, W. L. (2014). *When a Mug Shot is a Glamour Shot*. Elektroniskais resurss [skatīts 02.12.2021]. Pieejams: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/why-bad-looks-good/201406/when-mug-shot-is-glamour-shot>

Perera, A. (2021). *Why the Halo Effect Affects How We Perceive Others*. Elektroniskais resurss [skatīts 02.12.2021.]. Pieejams: <https://www.simplypsychology.org/halo-effect.html>

Ukessays (2018) *Experiment: Attractiveness Halo Effect on Human Faces*. Elektroniskais resurss [skatīts 02.12.2021]. Pieejams: <https://www.ukessays.com/essays/psychology/experiment-attractiveness-halo-effect-5999.php>

## **Gunta Beluza. VIENTULĪBA MŪSDIENU PASAULĒ UN IEPAZĪŠANĀS LIETOTŅU IETEKME UZ TO**

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma "Datorspēju dizains un grafika"*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### **Anotācija**

**Pētījuma aktualitāte:** Mīlestību ir grūti atrast, taču tehnoloģijas to ir padarījušas vieglāku. Bet vai tas tiešām tā ir? Varbūt tas nav tik vienkārši, kā varētu šķist no pirmā acu skatiena. Vai tiešām lietotne var būt mīlestības kupidons, vai arī tā ir ilūzija, kurā jūs nevarat uzticēties nevienam, jo jūs nezināt, kas patiesībā atrodas ekrāna otrā pusē? Vai ir kādas patiesas emocijas, kas iegūtas, izmantojot iepazīšanas lietotni? Mūsdienu jauno tehnoloģiju iespēju realitātē, kā arī koronavīrusa pandēmijas laikā nav tik viegli atrast savu "otro pusīti" reālajā pasaulē, tāpēc iepazīšanās vietnes un aplikācijas ir kļuvušas neticami populāras. Šī cīņa mūsu sabiedrībā mūsdienās ir arvien aktuālāka.

**Pētījuma mērķis:** Analizēt iepazīšanās vietņu un lietotņu ietekmi uz cilvēku vientulību mūsdienu pasaulē.

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

**Sasniegtie rezultāti:** Pētījumā atklājās, ka, neskatoties uz daudzajām iepazīšanās lietotņu priekšrocībām, daudzi cilvēki joprojām tām neuzticas un labprātāk dotu priekšroku iepazīšanās iespējām reālajā dzīvē. Izrādījās arī, ka mūsdienu pasaulē cilvēkiem ir kļuvis grūtāk izveidot spēcīgas, nopietnas attiecības, un arvien vairāk cilvēku ir gatavi seksam bez pienākuma un pat dod priekšroku tam, nevis nopietnām attiecībām. Taču līdz šim, pamatojoties uz veiktajiem pētījumiem, nevar droši apgalvot, ka tā ir iepazīšanās lietotņu ietekme.

**Atslēgas vārdi:** vientulība; iepazīšanās lietotnes; attiecības.

### **Ievads**

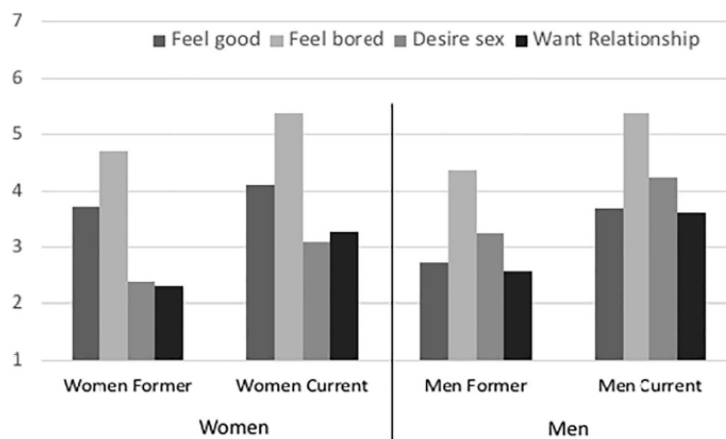
Iepazīšanās veidi ar mērķi uzsākt attiecības vienmēr ir bijusi aktuāla tēma starp visām paaudzēm. Cilvēki centās atrast ērtu veidu, kā atrast partneru dažāda veida attiecībām, gan stabilām ilgtermiņu attiecībām, gan īstermiņa sanāksmēm. Iepriekš bieži tika izmantotas aģentūras, kas nodarbojas ar šo jautājumu risināšanu, arī cilvēki bieži iepazīs ar draugu vai paziņu starpniecību, sabiedriskās vietās, izmantoja sludinājumus laikrakstos. Bet līdz ar tehnoloģiju attīstīšanos daudz kas ir mainījies, tika izgudrotas iepazīšanās vietnes un lietojumprogrammas, un cilvēki sāka retāk satīties reālajā dzīvē, kas kļuva par iemeslu daudzām izmaiņām sabiedrībā. Tāpēc tēma šim referātam ir iepazīšanās vietnes, kuru darbībai vajadzētu atvieglot iepazīšanos procesu, mūsdienas sabiedrībā ietekmējusi attiecības tirgu tā, ka cilvēkiem ir grūtāk veidot spēcīgas un ilgstošas attiecības. Darba mērķis ir uzzināt kā tādas iepazīšanas vietnes, kā, piemēram, Tinder, ir atstājušas savu ietekmi uz sabiedrību. Kā arī aplūkot iepazīšanās kultūras problēmu, kas rādā, kā iepazīšanās lietotņu dēļ, cilvēku daudzums, kas vēlas spēcīgas attiecības un ģimēni, kļūst par lielu skaitu cilvēku, kuri dod priekšroku īsām attiecībām, kurās pārsvarā ietilpst tikai brīvas attiecības vai tikai sekss bez pieķeršanās.

### Analītiskais apskats

Viena no izmantotajām pētījumu metodēm ir analizēšana citu autoru darbus par iepazīšanās lietotņu ietekmi uz to lietotājiem. Analīzei tika izmantots Norvēģijas Zinātnes un tehnoloģijas universitātes pētniecības darbs, kura nosaukums ir "Individual differences in sociosexuality predict picture-based mobile dating app use", kas tulkojumā nozīmē "Individuālās atšķirības socioseksualitātē paredz attēlu balstītas mobilā iepazīšanās aplikāciju lietošanu". Šajā pētījumā tika pārbaudīti iepazīšanās lietotņu izmantošanas iemesli, to mainīšanās ar laika gaitu un rezultātu atšķirība starp vīriešiem un sievietēm. Divas pētījuma autoru hipotēzes bija:

1. Salīdzinot ar personām, kuras nekad nav izmantojušas iepazīšanās lietotnes, mēs sagaidām, ka pašreizējiem iepazīšanās lietotņu lietotājiem viņu socioseksualitāte būs mazāk ierobežota (Bothen et al., 2018).
2. Mēs prognozējam, ka vīrieši, salīdzinot ar sievietēm, parādīs vairāk pārošanās atbilstošu iepazīšanās lietotņu darbību, piemēram, apstiprināšanu un tikšanos ar partneriem pēc iepazīšanās lietotņu izmantošanas. Turklāt mēs paredzam, ka iepazīšanās lietotņu izmantošanas iemesli (motīvi) sievietēm un vīriešiem būs atšķirīgi (Bothen et al., 2018).

Šī darba autors kā pētījumu metodi izmantoja aptauju. Sešsimt četrdesmit viens cilvēks vecumā no 19 līdz 29 gadiem aizpildīja anketu, kas bija izstrādāta šo jautājumu izpētei dēļ. Nedaudz vairāk nekā puse (53%) dalībnieku ziņoja, ka nekad nav izmantojuši iepazīšanās lietotnes, 28% bijušie lietotāji un 19% pašreizējie lietotāji. Aptaujas rezultāti tika analizēti un parādīti tabulu veidā. Viena no tabulam precīzi parādīja, ko nesaistīti vīrieši un sievietes meklēja iepazīšanās lietotnēs agrāk un tagad un kāda ir starpība starp viņu motīviem (skat. 1.att.).

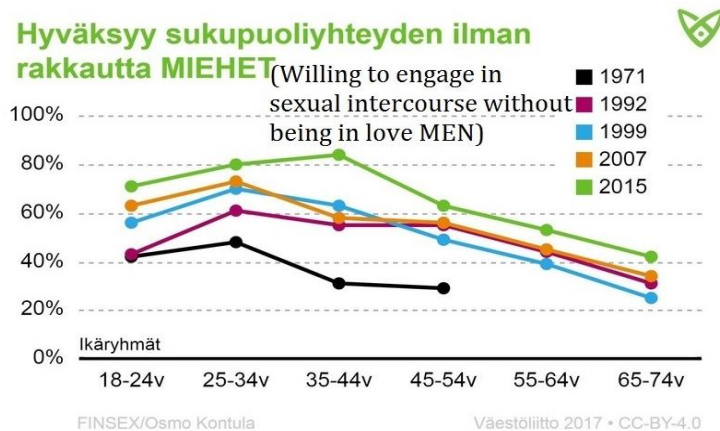


1.att. Vientuļo sieviešu un vīriešu iemesli iepazīšanās lietotnes izmantošanai agrāk un pašreiz. 1 = kategoriski nepiekrītu, 7 = kategoriski piekrītu (Avots: <https://faiiem.lv/u/r33k2r5vd>)

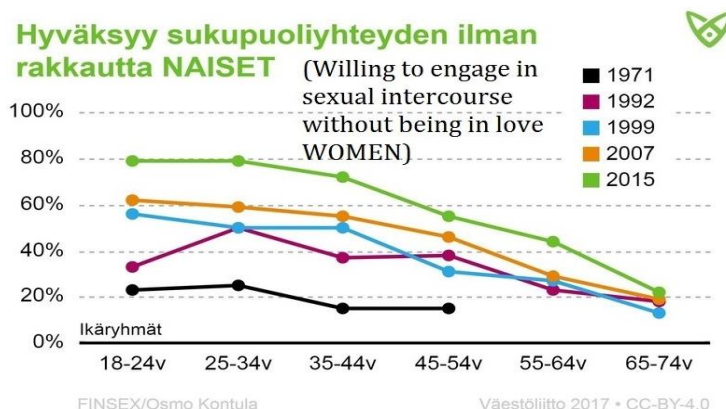
No šiem rezultātiem var viegli novērot cilvēku pieaugošo iesaistīšanos socioseksualitātē. Socioseksualitāte nozīmē cilvēka vēlmē iesaistīties seksuālā darbībā ārpus saistītām attiecībām (Top Definition: Sociosexual, 2014).

Ar to varam novērot paralēles starp cilvēku mainīgajām motivācijām, izmantojot šīs iepazīšanās aplikācijas, un lielāku cilvēku nespēju nodibināt stabilas attiecības un stipru maiņu mūsdienu kultūrā. Tas arī parāda to, ka mūsdienu iepazīšanās lietotņu lietotāji savā socioseksualitātē mēdz būt mazāk ierobežoti, nekā dalībnieki, kuri to izmantoja kādu laiku atpakaļ. No otras puses, Ernsts Olav Botnen, viens no darba autoriem, saka, ka nav atrasti nekādi pierādījumi, kas apstiprinātu, ka ilgstoša iepazīšanās lietotņu izmantošana cilvēka dzīves laikā ietekmētu viņu vienas nakts attiecību skaita daudzumu.

**Datu analīze.** Pētniecības projekts FINSEX ir pētījis daudzu gadu desmitu laikā izmaiņas cilvēku seksualajā dzīvē, un 2015. gada pavasarī tika apkopota jauna iedzīvotāju datu salīdzināmu kopa, sadarbībā ar Somijas Statistikas biroju. Pētījuma izlasi veidoja 6000 vīrieši un sievietes vecumā no 18 līdz 79 gadiem.



2.att. Vēlme iesaistīties dzimumaktos, bez savstarpējas mīlestības. Informācija par vīriešiem (Avots: <http://imgbox.com/AjL2SmQR>)



3.att. Vēlme iesaistīties dzimumaktos, bez savstarpējas mīlestības. Informācija par sievietēm (Avots: <http://imgbox.com/AjL2SmQR>)

No dotajām statistikām, diagramās (skat. 2.att., 3.att.), mēs redzam cik pēdējos piecdesmit gados vīrieši un sievietes ir bijuši gatavi iesaistīties seksualās aktivitātēs kamēr neizjūtot

mīlestību pret otru personu. Un pēdējos 20 gados varam redzēt kā šis cipars ir stipri pieaudzis.

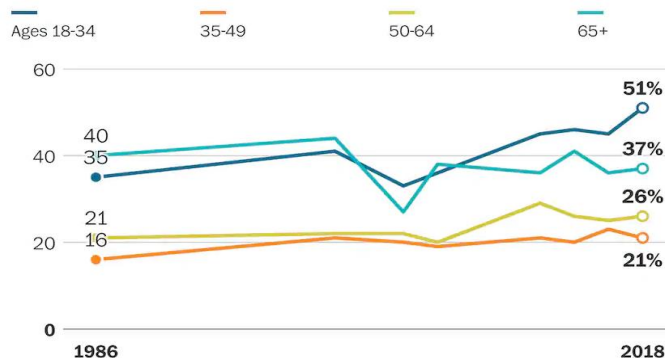
Pēc šīs informācijas varam secināt, ka ar vieglāku pieeju pie iepazīšanās tirgus un ar socialo platformu uzplaukumu, mēs redzam lēnu pāreju no tradicionālās iepazīšanās kultūras, kur cilvēki bija vairāk ieinteresēti ilgstošu un stabilu attiecību veidošanā, uz kultūru kur cilvēki ir vairāk un vairāk ieinteresēti īstermiņa attiecībās lai varētu iesaistīties vairāk seksuālajās aktivitātēs.

Veljovairāk tas pieaugums ir novērojams ar iepazīšanos lietotņu kā Tinder parādīšanos kur var novērot dramatisku pieaugumu sieviešu starpā kas ir gatavas iesaistīties īstermiņa seksualajās attiecībās. Papildus varam novērot ar Vispārējā Sociālā Pētījuma datiem, kas tika publicēti 2018 gadā, ka nedaudz vairāk nekā puse amerikāņu vecumā no 18 līdz 34 gadiem - 51 procenta no viņiem - teica, ka viņiem nav stabila romantiska partnera.

Nākamajā diagrammā (skat. 4.att.) ir parādīta statistika starp cilvēkiem kas nav spējīgi uzturēt stabilas attiecības ar savu partneri.

#### Just over half of 18- to 34-year-olds have no steady partner

Among U.S. adults



4.att. Pusei no cilvēkiem vecumā no 18 līdz 34 gadiem nav stabils partneris (Avots: <https://gssdataexplorer.norc.org/trends/Gender%20&%20Marriage?measure=poss1q>)

Ar šo varam secināt, ka mūsdienu kultūra ir stipri mainījusies no tās, kas iedrošināja nozīmīgas ilgtermiņu attiecības uz kultūru, kas atļauj un iedrošina vairākas īstermiņu attiecības. Un varam novērot kā tas ir atstājis negatīvu iespaidu uz mūsdienu sabiedrību, it īpaši uz jauniešiem starp 18-34 gadiem vecuma.

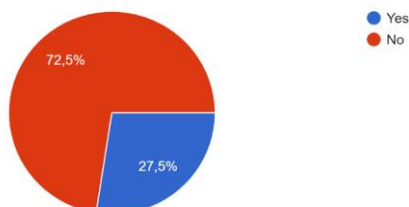
### Pētījuma metodoloģija

Kā citu šī jautājuma izpētes metodi tika nolemts izveidot un izmantot aptauju par iepazīšanās lietojumprogrammu tēmu, lai uzzinātu, ko cilvēki vecumā no 18 līdz 31 gadiem domā par šiem iepazīšanās veidiem. Aptaujā kopumā piedalījās 51 cilvēks, no kuriem 25 ir vīrieši, un 26 ir sievietes. Aptauja respondentu ērtībām tika veikta angļu valodā. Aptauja sastāvēja no 14 jautājumiem, kuru galvenais mērķis bija dabūt sabiedrības viedokli par iepazīšanās lietotnēm un viņu pieredzi to lietošanā. Šie jautājumi tika izveidoti, lai saprastu, cik daudz cilvēki mūsdienās paļaujas uz šīm lietojumprogrammām, ko cilvēki tur meklē un cik efektīvi tas programmas ir, vai tiešām satikties realajā dzīvē palika pārāk grūti un iepazīšanās lietotnes ir laba mūsdienu alternatīva. Aptauja tika veikta starp cilvēkiem,



kuriem jau bija pieredze iepazīšanās lietotņu izmantošanā. 44 respondenti bija vecumā no 18 līdz 24 gadiem, un 7 cilvēki bija vecumā no 25 līdz 31 gadiem.

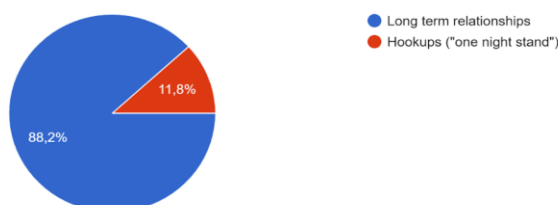
Are you currently in a relationships? (dating, married)  
51&nbsp;or&nbsp;62



5.att. To cilvēku procentuālā daļa, kuri aptaujas laikā nebija attiecībās (Avots: Autora izstrādāts attēls)

37 respondenti aptaujas laikā šobrīd nebija attiecībās (skat. 5.att.), neskatoties uz to, ka viņi aktīvi meklēja partneri. Pat šis fakts norāda, ka, pavadot kādu laiku šajās lietotņu programmās, partnera atrašana izrādījās nemaz tik viegls uzdevums. 45 no 51 respondenta teica, ka meklē ilgtermiņa attiecību partneri, un tikai 6 cilvēki izmantoja šīs lietotnes vienas nakts sakariem (skat. 6. att.).

What was you looking for on dating app? PS. Remember - this survey is anonymous so please answer honestly  
51&nbsp;or&nbsp;62



6.att. To cilvēku procentuālā daļa, kuri meklē ilgtermiņa attiecības / vienas nakts sakarus (Avots: Autora izstrādāts attēls)

Viens no galvenajiem jautājumiem bija tas, kā respondents vērtē iepazīšanās lietotņu izmantošanas pieredzi no 1 līdz 5. Kur 1 nozīmēja, ka personai nepatīk tās lietot, jo kāda iemesla dēļ tā nav atradusi meklēto, bet 5 - to cilvēkam bija patīkama pieredze, viņš uzsāka attiecības vai atrada to, ko meklēja. Diemžēl, 22 cilvēki atzīmēja, ka viņiem ir negatīva pieredze, 17 cilvēki ir neitrāli savā atbildē, un tikai 12 cilvēkiem ir bijusi pozitīva pieredze (skat. 7. att.).



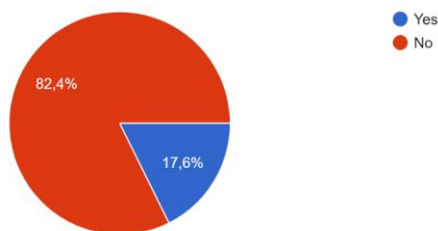
2. COVID-19 [3] pandēmijas laikā, tā kā viss ir slēgts un nav iespējams nekur pulcēties, iepazīšanās lietotnes saņēma milzīgu priekšrocību, jo tos izmanto ļoti daudz cilvēku, un jūs varat tos iepazīt, neizejot no savas mājas.
3. Daži cilvēki jūtas neērti, iepazīstot viens otru reālajā dzīvē. Viņiem ir daudz vieglāk sākt sarunu, izmantojot ziņojumus, pierast pie cilvēka un tikai pēc tam norunāt tikšanos reālajā dzīvē.
4. Cilvēkiem, kuri meklē vienas nakts sakarus, ir diezgan viegli atrast kādu, kurš atklāti vēlas to pašu.

Ja apkopot visas atbildes, kļūst skaidrs, ka lielākā daļa respondentu pēc iepazīšanās lietotņu izmantošanas bija neapmierināti, jo ir grūti saprast, kāds cilvēks patiesībā ir, ko viņš meklē un kā izskatās. Cilvēki, kuri meklē ilgtermiņa attiecības, bieži nevar atrast partneri. Tie, kas meklē satikšanos uz vienu vai vairākām naktīm, saka, ka ir diezgan viegli atrast partneri, kurš piekrīt šādām tikšanās, taču viņi arī sastopas ar viltus fotogrāfiju problēmu un bieži vien ir neapmierināti, satiekot cilvēku reālajā dzīvē. Bet tas, ka jūs varat sazināties ar lielu skaitu cilvēku, neizejot no mājām, it īpaši COVID-19 pandēmijas laikā, neapšaubāmi ir milzīgs pluss.

Kad iepazīšanās lietotnes parādījās pirmo reizi, daudzi par tām bija skeptiski. Bet tagad vispopulārākās iepazīšanās lietotnes izmanto simtiem miljonu cilvēku visā pasaulē. Bet vai tas nozīmē, ka šādas lietojumprogrammas ir efektīvas un vai cilvēki tiešām tic, ka mīlestību var atrast tiešsaistē?

Pirmkārt, mūsdienu pasaulē arvien vairāk cilvēku ir pārliecināti, ka šādu lietojumu izmantošanā nav nekā nepareiza vai apkaunojoša. Tikai 9 no 51 cilvēka domā, ka ir kauns šādā veidā meklēt partneri nopietnām attiecībām (skat. 8.att.).

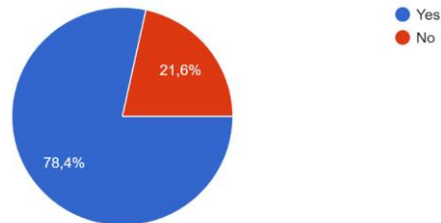
Do you think it's embarrassing to use dating apps in modern society?  
51



8.att. Vai respondents domā, ka tas ir kauni izmantot iepazīšanās lietotnes (Avots: Autora izstrādāts attēls)

Otrkārt, cilvēki ir arī pārliecināti, ka lietojumprogrammā ir iespējams atrast patiesu mīlestību (skat. 9.att.).

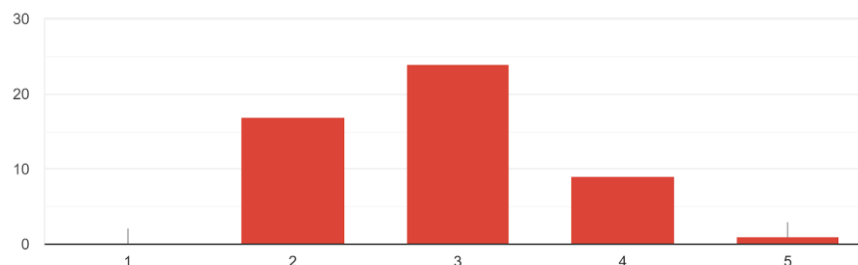
Do you think its possible to find "true love" on dating apps?  
51&nbsp;ответ



9.att. Vai iepazīšanās lietotnē ir iespējams atrast patiesu mīlestību? (Avots: Autora izstrādāts attēls)

Bet, neskatoties uz to, cilvēki netic, ka lietojumprogrammas ir kļuvušas par pilnīgu klasiskās tiešās iepazīšanās formas aizstājēju. Tika uzdots jautājums - vai, jūsuprāt, ir nepieciešams izmantot aplikācijas, lai atrastu partneri mūsdienu pasaulē. Lielākā daļa (24 respondenti) nav pārliecināti par atbildi, 10 uzskata, ka iepazīšanās lietotnes ir nepieciešamas, un 17 domā, ka arī bez aplikācijām ir iespējams atrast attiecības (skat. 10.att.).

Is it necessary to use a dating app to reliably find partners these days?  
51&nbsp;ответ



10.att. Vai ir nepieciešami izmantot iepazīšanās lietotnes, lai atrastu uzticamu partneri? (Avots: Autora izstrādāts attēls)

Ņemot vērā šīs atbildes un iepriekšējo informāciju ne tikai no aptaujas, bet arī no citiem pētījumiem, var teikt, ka, lai arī iepazīšanās lietotnes ir kļuvušas populāras un neticami ietekmējušas iepazīšanās kultūru un radikāli to mainījušas, lielākā daļa cilvēku paliek vieni un viņiem ir grūti atrast uzticamu partneri.

### Pētījuma rezultāti

Jautājuma izpētes un informācijas meklēšanas laikā tika izmantotas vairākas pētījumu metodes, tika pētīti to autoru darbi, kuri jau bija pētījuši līdzīgus jautājumus, un tika veikta aptauja, kuras rezultāti tika arī analizēti, lai varētu atbildēt uz jautājumu, kā iepazīšanās



Lielākā daļa cilvēku, kas meklē stabilas, spēcīgas attiecības, joprojām dod priekšroku iepazīšanai, izmantojot draugus, paziņas vai sabiedriskas vietas (skat. 11.att.).

### Secinājumi

Iepazīšanās lietotņu izgudrošana ir radikāli mainījusi iepazīšanās kultūru. Neskatoties uz to, ka viņu ideja bija izveidot vietu, kas atvieglotu partnera atrašanu kopdzīvei, ģimenes un ilgtermiņa attiecībām, galu galā šie lietotnes kļuva par vietu, kur ir vieglāk atrast vienas nakts attiecības, kā arī par vietu, kur cilvēkiem ir vieglāk melot par sevi. Mūsu pasaulē cilvēki vienmēr ir centušies izskatīties, ja ne perfekti, tad tuvu ideālam, un mūsdienu tehnoloģiju pasaulē, kas ļauj izmantot filtrus fotoattēlos, Photoshop, daudzas ir kļuvušas vēl nedrošākas par sevi. Tas ir novedis pie tā, ka kad cilvēkiem ir iespēja sevi parādīt labāk, nekā patiesībā, meklējot partneri, cilvēki to aktīvi izmanto. Tas savukārt padara iepazīšanās lietotnes par neuzticamu vietu, lai satikt kādu ilgtermiņa attiecībam.

Viens no darba mērķiem bija uzzināt, vai tiešām iepazīšanās lietotnes dēļ, cilvēku daudzums, kas vēlas spēcīgas attiecības un ģimeni, kļūst par lielu skaitu cilvēku, kuri dod priekšroku īsām attiecībām, kurās pārsvarā ietilpst tikai brīvas attiecības vai tikai sekss bez pieķeršanās. Nav tiešu pierādījumu tam, ka iepazīšanās lietotnes slikti ietekmē iepazīšanās kultūru, bet pētījumi rāda, ka ir notikusi kaut kāda degradācija cilvēku attiecību kvalitātē un tāpēc ir sarežģītāk atrast partneri ilgtermiņa attiecībām. Bet, ņemot vērā to, kas tagad notiek iepazīšanās kultūrā saskaņā ar pētījumiem un grafikiem, un fakts, ka šīs lietojumprogrammas pēdējā laikā ir daudz izmantotas, kas vienkārši nevar neatstāt savu ietekmi uz sabiedrību, liecina, ka iepazīšanās lietotnes patiesībā slikti ietekmē iepazīšanās kultūru.

### Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Bothen, E. O., Bendixen, M. and Grontvedt, T. V. (2018). Individual differences in sociosexuality predict picture-based mobile dating app use. *Personality and Individual Differences*, 131, 67-73.

Covid19.gov.lv (2020). COVID-19. Pieejams: <https://covid19.gov.lv/covid-19/par-covid-19>

Escoffier, J. (2004). *The Sexual Revolution, 1960-1980*. Pieejams: [http://www.glbqtarchive.com/ssh/sexual\\_revolution\\_S.pdf](http://www.glbqtarchive.com/ssh/sexual_revolution_S.pdf)

*Top Definition: Sociosexual* (2014). Pieejams: <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=sociosexual>

## Artūrs Svavs. DZIMUMU DISKRIMINĀCIJA

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma "Datorspēju dizains un grafika"*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### Anotācija

**Pētījuma aktualitāte:** Katram iedzīvotājam sabiedrība ir likumi, kuriem ir jāseko, un tiesības, kas piešķir mums nosacītu varu, kuru spējam izmantot mirkļos, kad tas mums ir visvairāk noderīgs, bet kas nosaka, kādas tiesības katram pienākas. Tiesībām vajadzētu balstīties pēc personas kriminālās vēstures, amata stāvokļa vai arī pēc nopelniem, piemēram, auto vadīšana, tomēr vēl joprojām tiek izcelti strīdi par to, ka mūsu tiesības tiek balstītas pēc mūsu dzimuma, kas bieži ietekmē personas karjeras un izglītību iespējas.

Cilvēka dzimums mēdz arī būt faktors tam, kā pret cilvēku izturās, kā tiek vērtēts un kā arī pazemots. Sabiedrībā vairākas lietas ir pieņemtas kā sievišķīgas, piemēram, modes un gērbšanās stila intereses, mājsaimniecība vai būt atklātai par savu emocionālo stāvokli, un kā vīrišķīgas, piemēram, auto entuziasisms, datorspēles vai smags darbs, kura dēļ vairāki jūtās psihiski noslogoti, mēģinot izvairīties no sabiedrības negatīvās reakcijas.

**Pētījuma mērķis:** Noskaidrot latviešu pilsoņu vecumā no 18 līdz 30 gadu uzskatus par problēmām ar ko saskarās cilvēki dzimumu diskrimināciju dēļ un vai tās viņu dzīvē ir sastaptas.

**Pētījuma metodes:** Literatūras analīze, anketēšana, datu analīze.

**Sasniegtie rezultāti:** Respondenti nav sveši pret diskrimināciju, kas tiek izvēsta pret abiem dzimumiem, tomēr vairākās problēmās, kas tika sniegtas anketā, pārsvarā tika uzskatīts, ka sievietes, it īpaši darba vidē, izjūt augstāku diskrimināciju nekā vīrieši.

**Atslēgas vārdi:** Dzimumu diskriminācija; sieviešu diskriminācija; vīriešu diskriminācija.

### Ievads

Caur vairākiem gadiem cilvēce ir augusi un attīstījusies no cilvēku bara līdz valsts sabiedrībai. Esam radījuši sistēmu, kur katrs cilvēks viens par otru parūpējās, ģimenes, kur katram ir sava loma un atbildība, bet diemžēl šī rezultāta dēļ mūsu sabiedrībā ir radušies dažādi stereotipi par cilvēkiem, kas gandrīz vai nosaka, kā katram cilvēkam ir jādzīvo, jāuzvedas un jādomā. Līdz šim, kad runa ir par to, kādam ir jābūt vīrietim un kādai ir jābūt sievietei, bilde likās gaužām skaidra, vīrietis ir atbildīgs par to, ka cilvēkiem būs jumts virs galvas, ka visi ir drošībā, viņš ir gudrs, spēcīgs un romantisks, vīrietis ir vadītājs, kas virza mūsu nākotni, sieviete, toties, ir mājsaimniece, kas pārlicināsies par to, ka katrs ir paēdis, ka māja ir sakopta, ka viņu vīrs ir atvieglināts pēc smaga darba. Tradīcijas un stereotipi tomēr ir radījuši diskrimināciju starp dzimumiem, nepalīdz arī tas, ka dažās valstīs pastāv likumi, kas norāda ko katrs dzimumu pārstāvis drīkst darīt. Šī dēļ vairāki cilvēki ir cīnījušies pret stereotipiem, noliedzot to, ka ir piemēri kam jāseko vīrietim un sievietei, uzskatot, ka katrs ir brīvs izvēlēties kā dzīvos, kur strādās, ko mācīties.

Šī cīņa par vienlīdzību starp vīrieti un sievieti ir tikai sākusies apmēram pirms simts gadiem. Lai gan izmaiņas ir ļoti atšķirīgas starp mūsdienām un pagātni, vismaz lielākā daļā valstīs uz šīs zemeslodes, vairāki uzskata, ka vēl esam tālu līdz dienām, kad abi tiks vērtēti vienādi. Lai noskaidrotu kāda situācija pašlaik pastāv Latvijā, tika veikta aptauja starp latviešu pilsoņiem, vecumā no astoņpadsmit līdz trīsdemītiem gadiem, kuri tikai tagad sāk vai jau ir

spēruši soli savā profesionālajā karjerā. Vai viņi uzskata, ka abi dzimumu pārstāvji tiek vienlīdzīgi vērtēti, un kādas ir viņu domas par vīriešu un sieviešu saskartajām problēmām. Ar šiem datiem varēšu secināt, kāda ir pašreizējā situācija dzimumu diskriminācijā.

Hipotēze: Diskriminācija pret abiem dzimumiem, pēc vienaudžu domām, pastāv un ir acīmredzama, toties nepastāv uzskats, ka viens dzimums tiek diskriminēts vairāk nekā otrs.

Darba izmantotās metodes: literatūras analīze, anketēšana, datu analīze.

### Analītiskais apskats

Patriarhāta dēļ mūsu sabiedrībā ir radušies vairāki stereotipi par vīrieti un sievieti, kam būtu jāseko. Ja atskatāmies uz vēsturi, sievietes ir bijušas lieli upuri dzimumu diskriminācijā. Vairākās demokrātiskās valstīs sievietēm ir bijis aizliegts piedalīties politiskās vēlēšanu balsošanā, kā arī vairākās valstīs mācīties un iegūt augstāko izglītību un strādāt noteiktā profesijā. EIGE (Eiropas Dzimumu Līdztiesības institūts) uzskata, ka šie stereotipi vēl joprojām pastāv izglītības sistēmā, kur tas ir šķērslis ekonomikas izaugsmei un labākām karjeras iespējām (European Institute for Gender Equality, 2017a).

EIGE direktore Virginija Langbakk uzsver: "Klasē jābūt videi, kas izaicina dzimumu stereotipus un tos izjauc. Diemžēl tas bieži darbojas pretējā virzienā, nostiprinot tradicionālās idejas par to, ko meitenes un zēni var vai vajadzētu darīt, un tādējādi ierobežojot viņu potenciālu" (European Institute for Gender Equality, 2017b).

Bieži vien, kad runa ir par diskrimināciju starp dzimumiem, iespējams, vispopulārākā tēma ir atšķirība starp vīriešu un sieviešu iegūto darba samaksu. Bieži vien tiks izteikts, ka viduvēji sievietes nopeln mazāku darba samaksu nekā vīrieši stundā, balstoties pēc ANO (Apvienoto Nāciju Organizācijas) Starptautiskā darba organizācijas veiktajiem pētījumiem (Ortiz-Ospina & Roser, 2019), piemēram, pēc šī paša pētījuma 2014. gadā Latvijā vīriešu viduvējā darba alga bija par 17.38% lielāka nekā sieviešu, turklāt CSP (Centrālās statistikas pārvalde) dati rāda (Zālāne, 2020), ka 2018. gadā, vidēji pa visām nozarēm un profesijām kopā, vīriešu darba alga bija par 14.1% lielāka nekā sieviešu. Ko daudzi tomēr ir norādījuši, ka tie cilvēki, kas izmanto šos rezultātus par vidējo darba samaksu kā pierādījumu pret sieviešu diskrimināciju, nav ievērojuši, ka šajos rezultātos tiek ņemts vērā tikai cilvēku darba samaksa un it nemaz nav ņemts vērā cilvēka darba stundas, profesija un fakts, vai šim cilvēkam ir vai nav augstākā izglītība, kā arī ir populārs un izsmejošs pretarguments, ir tāds, ja tā ir taisnība, ka darba devējs maksā sievietei mazāk par darbu nekā vīrietim, tad kur ir loģika, ka vīrietim vispār ir darbs.

Kompānijas "Fontes" 2020. gada pētījums norāda (Zālāne, 2020), ka, kad darba samaksa tiek salīdzināta līdzīgi vērtīgos amatos starp dzimumiem, Latvijā vīriešu atalgojums ir par 6.6% lielāks, bet to "Fontes" vecākā konsultante Dace Tauriņa uzskata par praktiski neredzamu. Viņa tomēr uzskata, ka diskriminācija nepastāv brīdī, kad jūs jau esat nonākuši noteiktā pozīcijā, toties rodas netieša diskriminācija ar jautājumu, vai sieviete vispār nonāks šajā pozīcijā, vai darba devējs viņai darbu piedāvās, kad kādā dzīves mirklī viņai būs jā rūpējas vairāk par saviem bērniem. Tauriņa arī uzsver, ka vīrieši ir pārliecināti par sevi, kura dēļ darba devējs ir gatavs maksāt par viņa potenciālu, toties sievietes vairāk piekāpjas vai vairāk šaubās par sevi. Bieži vien sievietes arī pārstāv darbus ar mazāku slodzi un mazāku darba samaksu.

Lai gan līdz pat šai dienai cilvēki visā pasaulē cīnās par to, lai starp abiem dzimumiem pastāv līdzvērtība un līdztiesības, vairāki uzņēmumi un organizācijas ir sākuši uztraukties vairāk par savu tēlu nekā kvalitāti. Sidnejas Tehnoloģiskā universitāte 2019. gadā izlēma, ka 2020.



mācību gadā sievietes saņems vairāk par 10 ieejas punktiem nekā vīrieši, kuri pieteiksies studēt inženierzinātni, bet tas, pēc universitātes domām, ir pirmais šāda veida piedāvājums, lai novērstu sieviešu nepietiekamu uzņemšanu šajos laukos. Īzaks Baterfilds, Austrālijas YouTube persona, izsaka tomēr, ka tas nav ne tikai pazemojums izglītības iestādei, kura vēlējas palielināt sieviešu daudzumu mācību programmā, veidojot acīmredzamu diskrimināciju pret vīriešiem, bet arī pazemojums sievietēm, norādot, ka sievietēm nevajadzētu sevi novērtēt tik zemu, kā arī sabiedrībai būtu svarīgāk cilvēka darba spējas nevis viņu dzimums (Butterfield, 2019).

Kristīna Hofa Zommersa uzsver, ka visur, it īpaši koledžas pilsētiņās, jaunām sievietēm māca, ka viņas ir neaizsargātas, trauslas un tām draud tiešas briesmas. Ir nostiprinājies jauns uz traumām vērsts feminisms (Politico Magazine, 2019). Tās galvenā uzmanība nav pievērsta vienlīdzībai ar vīriešiem, bet gan aizsardzībai pret viņiem. Šī kustība bieži vien apzīmē vīriešus kā dumjus un nesavaldīgus nezvērus, kuriem galvenais mērķis ir iegūt seksuālu vērtību no sievietēm.

Ir, diemžēl, bijušas vairākas situācijas, kur sieviete aplami un bez pierādījumiem apsūdz vīrieti, vai vairākus vīriešus, izvarošanā. Bieži vien šī iemesla dēļ apsūdzētais sabiedrībā tiek pazemots, fiziski aizskarts vai apdraudēts, tomēr sliktākajās situācijās šis vīrietis var tikt ieslodzīts un krimināli sodīts, bet tā sieviete, kas apsūdzēja, ja vispār vēlāk atzīst, ka aplami ir apsūdzējusi vīrieti, nesaņem tik pat bargu sodu kā vīrietis. 2013. gadā, Skots Espinosa tika apsūdzēt ar četrpadsmit gadīgu meitenes izvarošanu un saskarās ar trīsdesmit pieciem gadiem cietumā (ABC 10 News, 2013). Pēc tam, kad pavadīja apmēram 19 mēnešus ieslodzījumā, no jauna tika veikta izmeklēšana un atklāja, ka meitene ir melojusi par noziegumu, kā arī ir divdesmit divus gadus veka, bet pēc visa notikum "aizgāja sveikā". 2013. gadā Dastin Tots arī tika apsūdzēts izvarošanā (Denver 7, 2014). Pavadot vienu gadu ieslodzījumā, tika atklāts, ka pierādījumi nav vienādi ar apsūdzētājas Katrīnes Bennetes paziņojumu. Vēlāk, notiesāta par meliem, pavadīja 35 dienas ieslodzījumā.

Pēc filozofa Dāvida Benatāra domām, ko rakstījis savā grāmatā "Otrais Seksisms: Vīriešu un Zēnu Diskriminācija", vīriešiem ir vislielākā iespēja būt diskriminācijas upurim, bet to sabiedrība neuzskata par nozīmīgu problēmu vai pat arī noliedz, vai nu tas būtu sabiedrības kultūras vai tradīcijas dēļ (Benatar, 2021). Iespējams, vislabākais un acīmredzamākais piemērs ir sociāli un legāli vīrietim būt iesauktam armijā un doties kara cīņā, riskējot savu dzīvību, sadragājot savu fizisko un psiholoģisko veselību, bet situācijās, kad viņš atsakās pievienoties armijā, par to vīrieši ir tikuši sodīti ar pašu uzspiestu trimdu, ieslodzījumu, fizisku uzbrukumu un, pat ekstrēmos brīžos, ar nāves sodu. Piemēram, 1967. gadā 28. aprīlī boksa čempions Muhameds Alī atteicās iestāties ASV armijā karā pret Viētnāmu, islāmas ticības dēļ un uztādot, ka viņam nav nekādu strīdu ar vietnāšiem (History, 2009). Viņam nekavējoties tika atņemta smagā svara tituls boksa, bet vēlāk tai gadā viņam tika piespriests piecugadu cietumsods, kā arī naudas sods desmit tūkstošu ASV dolāru apmērā un trīs gadus viņam aizliedza piedalīties boksa. Lai panāktu, ka karavīri rīkojas drosmīgi un "godam", bargi sodi ir izveidoti priekš tiem, kas necīnās vai vēlās bēgt prom no kara lauka. Bēgļi regulāri ir ieslodzīti vai nosodīti, bieži viņi ir sodīti ar nāvi, vai nu uz vietas vai caur kara tiesu (Benatar, 2021). Arī Latvijā, pēc Latvijas mobilizācijas likuma piektās nodaļas "Iedzīvotāju mobilizācija" 13.panta "Pilsonu iesaukšana aktīvajā dienestā", mobilizācijas gadījumā rezervistus iesauc aktīvajā dienestā (Saeima ir pieņēmusi un Valsts prezidents izsludina šādu likumu: "Mobilizācijas likums", 15.06.2021.), kuri, pēc ministru kabineta noteikuma Nr.779 4.2.1. punkta, ir Latvijas pilsoņi vīrieši, kuri sasnieguši 18 gadu vecumu, bet pēc 4.2.2. punkta - Latvijas pilsones sievietes, kuras sasniegušas 18 gadu vecumu un izteikušas vēlmi tikt ieskaitītām rezervistos (MK noteikumi Nr. 779, 07.09.2019.).

### Pētījuma metodoloģija

Tika veikta publiska, anonīma aptauja anketa formā, izmantojot Google Forms programmu. Šajā anketā kopumā bija vienpadsmit jautājumi, ar iespēju respondentiem pamatot savu atbildi dažos jautājumos, bet anketa atbildes tika ievāktas atsevišķi gan vīriešiem, gan sievietēm. Tas tika darīts, lai labāk izsprastu domu atšķirību starp abu dzimumu pārstāvjiem par dažādām dzimumu diskrimināciju problēmām. Jautājumi tika veidoti iespaidojoties pēc problēmām, kuri tika izskatīti šī darba literatūras apskatā. Pēc anketas iegūtajiem datiem, tika veikti secinājumi pie katra jautājuma un gala secinājums.

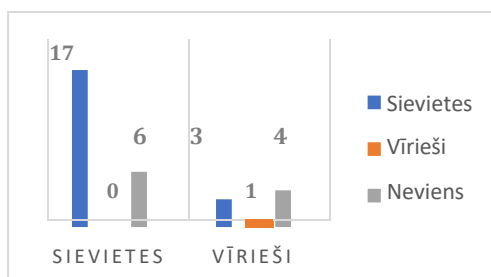
Jautājumi, kas tika iekļauti šajā anketā, bija sekojoši:

- Kāds ir tavš dzimums? (lai noskaidrotu, cik pārstāvju ir no katra dzimuma)
- Kurš dzimums vispārēji ir vislielākais upuris diskriminācijā viņu dzimumu dēļ? (kurš dzimums, pēc respondentu domām, kopumā cieš visvairāk dzimumu diskriminācijā)
- Vai izglītības iestādes - pamatu, vidēja vai augstākā - sniedz vienlīdzīgas iespējas mācībās gan vīrietim, gan sievietei? (vai respondenti uzskata, vai pastāv diskriminācija pret vīriešiem vai sievietēm mācību iestādēs)
- Vai izglītības iestādes vērtē gan vīrieti, gan sievieti vienlīdzīgi? (vai vīrieši, vai sievietes tiek vērtēti augstāk vai zemāk viņu dzimumu dēļ)
- Kurš darba vidē iegūst labākas vērtības, piemēram, darba algu, amatu vai vispārēju profesiju? (vai respondenti uzskata, vai pastāv diskriminācija pret vīriešiem vai sievietēm darba vidē)
- Ja kāds no abiem iegūst labākas vērtības, vai šim iemeslam ir labs attaisnojums? (vai respondenti uzskata, ka dzimumu diskriminācija ir vienīgais iemesls dzimumu darba vides atšķirībās)
- Vai ir darbs vai cita problēma, ko vīrietis spēs izpildīt labāk nekā sievietei? (vai respondenti uzskata, ka vīriešiem ir savs nesalīdzināmais labums darba vidē)
- Vai ir darbs vai cita problēma, ko sievietei spēs izpildīt labāk nekā vīrietim? (vai respondenti uzskata, ka sievietēm ir savs nesalīdzināmais labums darba vidē)
- Vai ir lietas sabiedrībā ko tikai vīrietis drīgst darīt, vai pat obligāti jādara? (respondenta domas, vai pastāv nosacījumi vai piemēri, kam vīrietim vajadzētu sekot)
- Vai ir lietas sabiedrībā ko tikai sievietei drīgst darīt, vai pat obligāti jādara? (respondenta domas, vai pastāv nosacījumi vai piemēri, kam sievietei vajadzētu sekot)
- Vai ir situācijas, kas tomēr attaisno diskrimināciju pret vīrieti vai sievieti? (respondenta domas, par iespējamiem attaisnojumiem dzimumu diskriminācijā)

### Pētījuma rezultāti

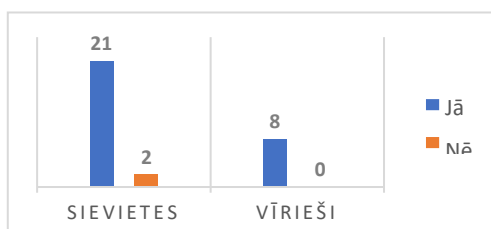
Aptaujā piedalījās trīsdesmit vieni respondenti no kuriem divdesmit trīs bija sievietes un astoņi bija vīrieši.

Kurš dzimums vispārēji ir vislielākais upuris diskriminācijā viņu dzimumu dēļ? (skat. 1.att.)



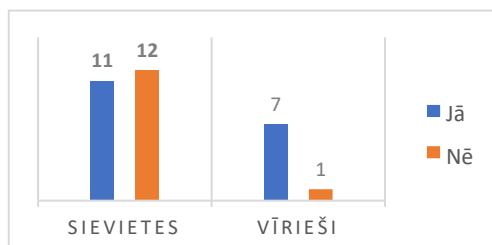
1.att. Diskriminācijas upuris (Avots: Autora izstrādāts attēls)

Vai izglītības iestādes sniedz vienlīdzīgas iespējas mācībās gan vīrietim, gan sievietei? (skat. 2.att.)



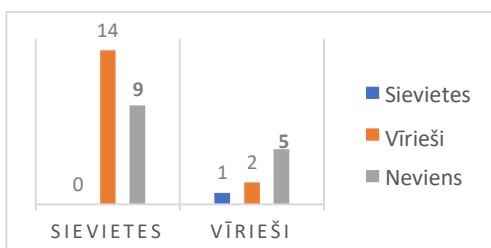
2.att. Izglītības iestāžu sniegtās mācību iespējas (Avots: Autora izstrādāts attēls)

Vai izglītības iestādes vērtē gan vīrieti, gan sievieti vienlīdzīgi? (skat. 3.att.)



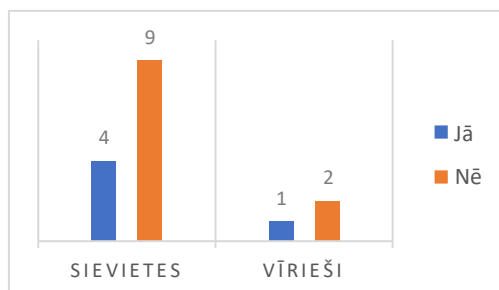
3.att. Izglītības iestāžu sniegtie vērtējumi (Avots: Autora izstrādāts attēls)

Kurš darba vidē iegūst labākas vērtības, piemēram, darba algu, amatu vai vispārēju profesiju? (skat. 4.att.)



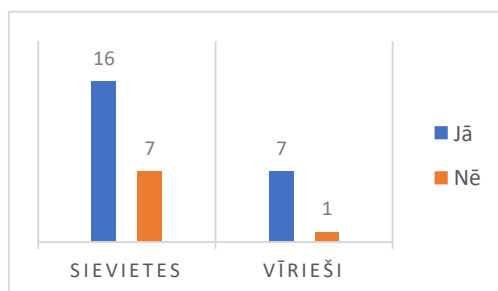
4.att. Darba vidē iegūtas labākas vērtības (Avots: Autora izstrādāts attēls)

Ja kāds no abiem iegūst labākas vērtības, vai šim iemeslam ir labs attaisnojums? (skat. 5.att.)



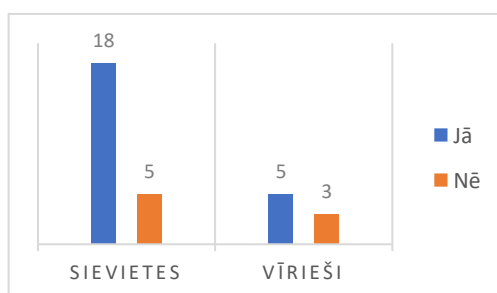
5.att. Darba vidē iegūtas labākas vērtības un attaisnojums (Avots: Autora izstrādāts attēls)

Vai ir darbs vai cita problēma, ko vīrietis spēs izpildīt labāk nekā sieviete? (skat. 6.att.)



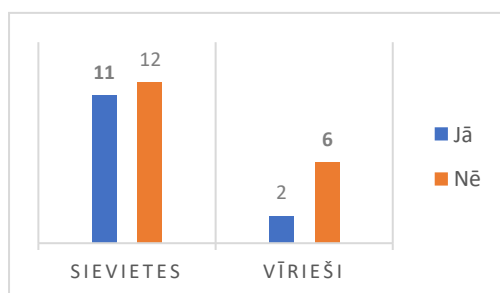
6.att. Vīrieša speja izpildīt darbu vai atrisināt problēmu labāk nekā sieviete (Avots: Autora izstrādāts attēls)

Vai ir darbs vai cita problēma, ko sieviete spēs izpildīt labāk nekā vīrietis? (skat. 7.att.)



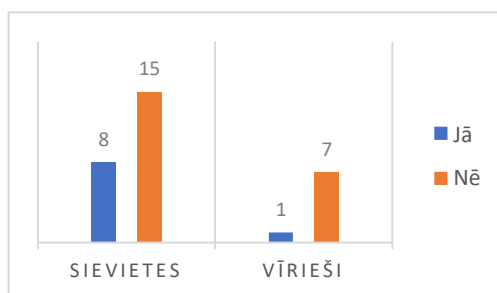
7.att. Sievietes speja izpildīt darbu vai atrisināt problēmu labāk nekā vīrietis (Avots: Autora izstrādāts attēls)

Vai ir lietas sabiedrībā ko tikai vīrietis drīkst darīt, vai pat obligāti jādara? (skat. 8.att.)



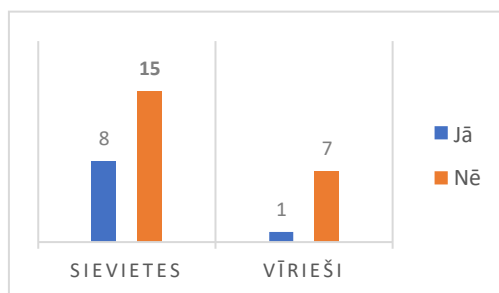
8.att. Darbus, kurus tikai vīrietis veic (Avots: Autora izstrādāts attēls)

Vai ir lietas sabiedrībā ko tikai sieviete drīkst darīt, vai pat obligāti jādara? (skat. 9.att.)



9.att. Darbus, kurus tikai sieviete veic (Avots: Autora izstrādāts attēls)

Vai ir situācijas, kas tomēr attaisno diskrimināciju pret vīrieti vai sievieti? (skat. 10.att.)



10.att. Diskriminācijas attaisnojums (Avots: Autora izstrādāts attēls)

### Secinājums

Pēc apkopotām atbildēm, tiek secināts, ka šī darba izvirzītā hipotēze - diskriminācija pret abiem dzimumiem, pēc vienaudžu domām, pastāv un ir acīmredzama, toties par to vai nepastāv uzskats, ka viens dzimums tiek diskriminēts vairāk nekā otrs - daļēji piepildās. Respondenti nav sveši pret diskrimināciju, kas tiek izvēsta pret abiem dzimumiem, tomēr vairākās problēmās, kas tika sniegtas anketā, pārsvarā tika uzskatīts, ka sievietes, it īpaši darba vidē, izjūt augstāku diskrimināciju nekā vīrieši.

Tika izvērts, ka mācību iestādēs vīrieši un sievietes mācību stundās kā sportā un mājturībā netiek vērtēti vienlīdzīgi. Vīriešiem sporta stundas ir daudz smagākas nekā sievietēm un

mājturībā abiem dzimumiem apmācības ir pilnīgi atšķirīgas. Vairums uzskata, ka vīriešiem ir nosacīta privilēģija darba vidē, balstoties uz to, ka sieviete, neņemot vērā vai viņa to ir iepļānojusi, jebkurā mirklī var iet dekrēta atvaļinājumā. Tajā pašā laikā bija respondenti, kas uzskata, ka diskriminācija kā ideja pastāv tikai tādēļ, ka katram dzimumam ir savas fiziskās vai mentālās robežas, kuras noteiktam darbam būs daudz piemērotākas.

Tomēr neteiktu, ka šis pētījums ir bijis veiksmīgs. Lielākais mīnuss ir tas, ka anketā piedalījās trīsdesmit vieni respondenti, kas nav īpaši optimāls skaits, lai pētītu šo problēmu. Pēc manām domām, ideālais un minimālais skaits būtu vismaz divsimt respondentu. Kā arī, apkopojot rezultātus, tika ievērots, ka jautājumi netika strukturēti kā vēlējos, kura rezultātā tika iegūtas atbildes, kuras bija sarežģīti sakopot kopā ar pārējām atbildēm.

### Izmantotā literatūra

ABC 10 News (2013). *Man Walks out of Jail a Free Man after Rape Charges Dropped, Says Justice System Failed Him*. Elektroniskais resurss [skatīts 21.11.2021.]. Pieejams: <https://www.youtube.com/watch?v=eHpFyDzzZGk>

Benatar, D. (2021). *The Second Sexism: Discrimination Against Men and Boys*. New Jersey: Wiley Blackwell.

Butterfield, I. (2019). *Is Discrimination Against Men Okay?* Elektroniskais resurss [skatīts 22.11.2021.]. Pieejams: <https://www.youtube.com/watch?v=sgXsMi8ShNQ>

Denver7 – The Denver Channel (2014). *Man Wrongly Accused of Rape Speaks out One Year Later*. Elektroniskais resurss [skatīts 21.11.2021.]. Pieejams: [https://www.youtube.com/watch?v=UCUSmJurqrU&ab\\_channel=Denver7%E2%80%93TheDenverChannel](https://www.youtube.com/watch?v=UCUSmJurqrU&ab_channel=Denver7%E2%80%93TheDenverChannel)

European Institute for Gender Equality (2017a). *Gender Stereotypes and Education*. Elektroniskais resurss [skatīts 22.11.2021.]. Pieejams: <https://www.youtube.com/watch?v=nrZ21nD9I-0>

European Institute for Gender Equality (2017b). *Education is Key for Breaking Gender Stereotypes*. Elektroniskais resurss [skatīts 22.11.2021.]. Pieejams: <https://eige.europa.eu/news/education-key-breaking-gender-stereotypes>

History (2009). *Muhammad Ali Refuses Army Induction*. Elektroniskais resurss [skatīts 23.11.2021.]. Pieejams: <https://www.history.com/this-day-in-history/muhammad-ali-refuses-army-induction>

Ministru kabineta noteikumi Nr.779 “Kārtība, kādā rezerves karavīrus un rezervistus reģistrē, uzskaita un iesauc aktīvajā dienestā, kā arī pieprasa un izsniedz informāciju par rezerves karavīriem un rezervistiem” (spēkā esošā redakcija). [skatīts 23.11.2021.]. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/166677>

Politico Magazine (2019). *What Are the Biggest Problems Women Face Today?* Elektroniskais resurss [skatīts 22.11.2021.]. Pieejams: <https://www.politico.com/magazine/story/2019/03/08/women-biggest-problems-international-womens-day-225698>

Ortiz-Ospina, E. and Roser, M. (2019). *Economic Inequality by Gender*. Elektroniskais Resurss [skatīts 22.11.2021.]. Pieejams: <https://ourworldindata.org/economic-inequality-by-gender>

Saeima ir pieņēmusi un Valsts prezidents izsludina šādu likumu: “Mobilizācijas likums” (spēkā esošā redakcija). [skatīts 23.11.2021.]. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/63407-mobilizacijas-likums>

Zālāne, L. (2020). *Algu atšķirība starp sievietēm un vīriešiem Latvijā pakāpeniski sarūk, tomēr vēl pastāv*. Elektroniskais resurss [skatīts 22.11.2021.]. Pieejams: <https://www.lsm.lv/raksts/zinas/ekonomika/algu-atskiriba-starp-sievietem-un-viriesiem-latvija-pakapeniski-saruk-tomer-vel-pastav.a350173/>



## Adrija Lija Stepīna. DARBINIEKU MOTIVĒŠANAS INSTRUMENTI VESELĪBAS CENTRĀ 4

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma "Kultūras vadība"*

*adrijalija@inbox.lv*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### Anotācija

**Pētījuma aktualitāte:** Tirdzniecībā, pakalpojumu sniegšanā, ātrās ēdināšanas pakalpojumu nozarē jeb nozarēs, kurās ir nepieciešams lieli darbinieku resursi, tiek nepārtraukti meklēti darbinieki, jo tie visu laiku mainās. Kāds ir iemesls kādēļ tie mainās? Darbiniekiem nav vēlmes palikt darba vietā, kurā nav iespēja apmierināt savas vajadzības.

**Pētījuma mērķis:** Izpētīt darbinieku motivēšanas instrumentus Veselības centrā 4.

**Pētījuma metodes:** Pētījumā tiks izmantotas šādas datu ieguves metodes- intervija un aptauja, kā arī datu apstrādes metodes- transkripcija un grafiskā analīze.

**Sasniegtie rezultāti:** Intervējot "Veselības centra 4" filiāles vadītāju tika secināts, ka šajā darba vietā liels uzsvars tiek likts tieši uz savstarpējām attiecībām un atbalsta sniegšanu problēmu gadījumos. Savukārt aptaujājot darbiniekus tiek secināts, ka darbinieku lielākais stimuls ir atalgojums, aiz kura seko kolēģi, kas parāda, ka darba vide ir ļoti patīkama un tajā valda savstarpēja sapratne.

**Atslēgas vārdi:** darbinieki; motivēšanas instrumenti; Veselības centrs 4.

### Ievads

Katras veiksmīgas organizācijas pamatā ir motivēti darbinieki, kuri savu darbu dara ar maksimālu atdevi. Lai organizācijas klienti būtu apmierināti, viņiem ir jābūt saskarsmei ar pozitīviem darbiniekiem, nevis ar personālu, kas ir neapmierināts un sniedz negatīvu gaisotni. Tirdzniecībā, pakalpojumu sniegšanā, ātrās ēdināšanas pakalpojumu nozarē jeb nozarēs, kurās ir nepieciešams lieli darbinieku resursi, tiek nepārtraukti meklēti darbinieki, jo tie visu laiku mainās. Kāds ir iemesls kādēļ tie mainās? Darbiniekiem nav vēlmes palikt darba vietā, kurā nav iespēja apmierināt savas vajadzības.

"Veselības centrs 4" ir viena no lielākajām privātajām daudzprofilu medicīnas iestādēm, kurai ir vairāk nekā 23 filiāles, līdz ar to ir daudz darbinieku, tajā skaitā reģistratūras administratores. Pētījuma mērķis ir veikt izpēti par darbinieku motivēšanas instrumentiem Veselības centrā 4. Lai saniegtu mērķi, tika izvirzīti pētījuma uzdevumi:

- Izanalizēt darbinieku motivēšanas sistēmu no teorētiskā aspekta.
- Izpētīt esošos pētījumus par darbinieku motivēšanas aspektiem.
- Intervēt "Veselības centra 4" filiāles vadītāju.
- Aptaujāt radioloģijas un laboratorijas reģistratūras darbiniekus.
- Apkopot intervijas un aptaujas rezultātus.
- Izdarīt secinājumus.

Pētījumā tika izmantotas gan datu ieguves metodes, tādas kā intervija un aptauja, gan datu apstrādes metodes, tādas kā transkripcija un grafiskā analīze.

Sasniegto rezultātu īss apraksts: Darba autorei intervējot "Veselības centra 4" filiāles vadītāju tika secināts, ka šajā darba vietā liels uzsvars tiek likts tieši uz savstarpējam attiecībām un atbalsta sniegšanu problēmu gadījumos. Savukārt aptaujājot darbiniekus tiek secināts, ka darbinieku lielākais stimuls ir atalgojums, aiz kura seko kolēģi, kas parāda, ka darba vide ir ļoti patīkama un tajā valda savstarpēja sapratne. Tomēr darbiniekiem arī ir daudz bonusu, kurus tie vēlētos, taču to nav.

### **Analītiskais apskats**

Veiksmīgas organizācijas atslēga ir motivēti darbinieki. Vadītājam darbinieki ir jāprot ne tikai vadīt savus darbiniekus, bet arī tos motivēt. Darbinieku motivēšanu var panākt dažādos veidos, ceļot darbinieka pašnovērtējumu un pašcieņu, kā, piemēram, izsakot atzinību, novērtējot viņa darbu, izsniedzot prēmiju, īpaši apbalvot, vai arī piešķirot jaunus pienākumus, tādā veidā palielinot viņa ieguldījumu uzņēmumā.

Veselīga darba vide ir vajadzīga arī stresa pilnos un saspringtos posmos, pat tad, kad šķiet, ka nav laika pievērst uzmanību tādām detaļām. Pat mazākā darbība, jautājums darbiniekam, ar kura palīdzību tiek izrādīta interese par viņu, atstāj pozitīvu atmosfēru darba vidē, un liek justies darbiniekam patīkami (Doyle, 2021).

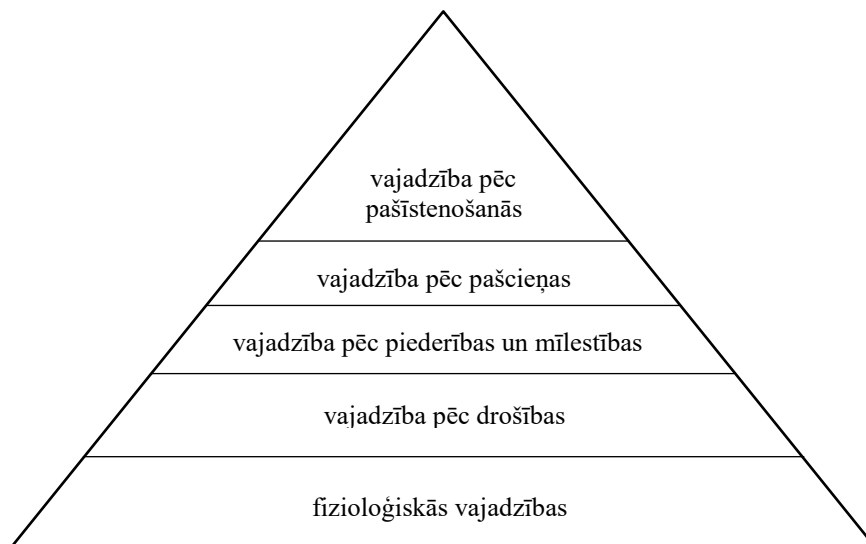
"Motivācija- darbinieka apzināta ieinteresētība veikt noteiktu darbību. Motīvs- cilvēka uzvedības izskaidrojums un pamatojums." (Vīksna, 1999). Motivācija ir saistīta ar spēju un vēlmi ieguldīt sevi darbā uz visiem 100% un pat vairāk, ar enerģiju, kā arī augstu darba kvalitāti, jo kvalitāte ir svarīgāka par kvantitāti. Darbinieka iedvesmu un iesaisti rada cilvēka iekšējie mērķi un virzītājspēki, ārējā vide var būt tikai kā bonuss. Darbinieku motivācijas zudumu bieži vien nevar just savstarpējo sarunu laikā, bet gan rezultējošo un finansiālo rādītāju krišanās gadījumā (Efectio, 2021).

Tā ir svarīga, jo darbinieku motivēšana ietekmē to uzvedību, to uzvedība- darba rezultātus. Motivācija strādā kā domāšanas un uzvedības ierosinātājs, līdz ar to izanalizējot, kāda ir cilvēka motivācija, var stimulēt vajadzīgo uzvedības modeli, lai sasniegtu vajadzīgos mērķus. Cilvēka dzīves motivācijas nozīme ietekmē cilvēka darba motivāciju.

Motivāciju veidojošie avoti iedalās divās daļās- iekšējie motīvi un ārējie notikumi. Iekšēji ir daudzveidīgi un tie grupējas trīs pamatgrupās: vajadzības, domāšanas modeļi un emocijas. Tā ir dabiska tiekšanās atrast savas intereses, izmantot savas spējas un apgūt jaunus izaicinājumus. Iekšējā motivācija veidojas no cilvēka psiholoģiskajām vajadzībām, dabiskās vēlmes attīstīties un augt. Tā parasti attīstās pašā darba procesā, darot darbu, kas patīk un sniedz cilvēkam gandarījumu, piemēram,- apmierināt klientu vajadzības vai kādam palīdzēt. Savukārt ārējie notikumi ir ārpus cilvēka. Uzvedību vari izraisīt, piemēram, sertifikāts vai nauda. Ārējā motivācija nāk uz apmaiņas principa- izdari to, saņemsi šo (Dāvidsone, 2008).



Abrahama Maslova veidotā vajadzību piramīda tika publicēta pirms vairāk nekā piecdesmit gadiem, taču vēl joprojām tiek pieminēta visās psiholoģijas un menedžmenta grāmatās. Pēc Maslova teorijas cilvēka vajadzības hierarhiski tie pakārtotas piecos līmeņos (skat. 1.att.) (Reņģe, 2007).



1.att. Maslova vajadzību hierarhija (Avots: Reņģe, 2007, 31. lpp)

Darbinieki tiek motivēti, lai šie pieci vajadzību veidi tiktu apmierināti. Katrs cilvēks dotajā brīdī atrodas kādā no vajadzību hierarhijas līmeņiem, un katram aktuāls ir nākamais vajadzību līmenis (Vīksna, 1999).

Jēdzieni “motīvs” un “stimuls” var šķist līdzīgi, taču patiesībā tie ir diezgan atšķirīgi. Motīvs ir daudz plašāks jēdziens, jo tas aptver iekšējo un ārējo vajadzību kopumi, kas mudina cilvēku strādāt. Tajā pašā laikā “stimuls” ir vērsts uz līdzekļiem, ar kuru palīdzību darbinieks tiek pamudināts. Pareizi stimulējot darbiniekus, ieguvēji ir gan darbinieki, gan paši vadītāji, jo palielinās darba ražīgums un produktivitāte.

Katram darbiniekam ir sava rīcības alternatīva, kuras ietvaros tiek izvēlēts mērķis, uz kuru tiek ties. Šie mērķi var būt gan materiāli- nauda, paaugstinājums, gan abstrakti- pašapliecināšanās, gandarījums. Atalgojumus, kurus var iegūt darbinieki iedala divās daļās: iekšēji un ārējie. Iekšējie izriet no katra personīgās pieredzes (pašapliecināšanās), savukārt ārējie tiek piešķirti no ārpusē (prēmija, paaugstinājums). Organizāciju vadītāji cenšas veidot dziļu saikni ar personāla vajadzību apmierināšanu un organizācijas mērķu sasniegšanu, panākot harmoniju starp šiem individuālajiem un organizācijas mērķiem. Motivēšana ir dinamisks process, kura laikā izmantojot dažādas metodes tiek sekmēta darbinieku un organizācijas mērķu sasniegšana (Beļčikovs, 1996).

**Pētījumi par darbinieku motivēšanu.** Pastāv daudz pētījumu par darbinieku motivēšanu. 2021. gadā AAS “SEB Dzīvības apdrošināšana” veiktajā pētījumā 2 no 5 aptaujātajiem darbiniekiem ir nopietni apsvēruši iespēju mainīt darbu, vai pat uzsākuši cita darba meklējumus. 88% darbinieku piekrīt apgalvojumam, ka uzņēmumam vajadzētu viņus papildus motivēt, kā arī, ka tas veicinātu viņu lojalitāti un motivētu kļūt par ilggadīgu klientu. Savukārt 60% uzņēmumu vadītāju ir skeptiski noskaņoti, un saka, ka visticamāk

papildus bonusi netiks ieviesti. Saskaņā ar pētījuma datiem TOP 3 iemesli mainīt darba vietu ir zemais atalgojums, smagie darba apstākļi un ierobežotas karjeras izaugsmes iespējas (AAS "SEB Dzīvības apdrošināšana", 2021).

Vadošā interneta personāla atlases uzņēmuma "CV- Online Latvia" 2021. gada veiktajā aptaujā tika aptaujāti 524 respondenti. 26% darba ņēmēji norāda, ka visbiežāk izvēloties jaunu darba vietu, kā būtiskākos aspektus uzskata motivējošu atalgojumu, 16%- darba apstākļus un vidi un 15% kā svarīgāko aspektu- darba grafiku. Salīdzinoši maz aptaujāto (13%) kā būtiskāko minēja karjeras izaugsmes iespējas un 12%- kolektīva attiecības un mikroklīmatu. Savukārt uzņēmuma atpazīstamība un reputācija kā motivējošākais aspekts bija tikai 9% aptaujāto, un 8% aptaujāto svarīgi ir citi papildus labumi algai.

Kā būtiskākos papildus bonusus darba vietā 37% aptaujāto nosauca veselības apdrošināšanu, 20%- iespēju izvēlēties labumus atbilstoši situācijai, 15%- nelaiemes un dzīvības apdrošināšanu, 14%- kolektīva saliedējošos darba pasākumus, 12%- atlaides visbiežāk izmantojamajiem pakalpojumiem.

25% no aptaujātajiem norāda, ka uzrādīt labāku sniegumu darbā motivē motivējoša pamatalga, 24%, ka motivāciju izraisa vadītāja uzslavas, atzinība un apbalvojumi. 20% aptaujāto motivē saprotošas savstarpējās attiecības uzņēmumā, 18% procentus- karjeras iespējas un sevi pierādīt, 13% motivē atbilstoša darba vide un apstākļi (HR, 2021).

Darba autore secina, ka vissvarīgākais motivējošais aspekts tomēr ir atalgojums, kā arī labas attiecības ar kolēģiem un vadību, jo ar neapmierinošu atalgojumu veikt savu darbu ar pilnu atdevi veikt nav iespējams. Rādītāji, ka motivējoša pamatalga un vadītāja atzinība ir procentuāli gandrīz vienā līmenī, norāda, ka justies novērtētam arī ir ārkārtīgi vajadzīgi. Bez motivējošas pamatalgas un sajūtas, ka esi novērtēts, darbs netiks veikts ar pilnu atdevi.

### **Pētījuma metodoloģija**

Saskaņā ar pētījuma mērķi un pētījuma uzdevumiem tika izmantotas tādas datu ieguves metodes kā intervija un aptauja. Darba autore intervēja "Veselības centra 4" filiāles vadītāju, savukārt aptaujāja Radioloģijas un Laboratorijas reģistratūras darbinieces. Ar intervijas palīdzību darba autore varēja apkopot vadības skatījumu uz darbinieku motivēšanu, ar aptauju- to, cik ļoti šīs vadības pūles motivēt darbiniekus, tiek izjustas ikdienā.

Intervijā tika uzdoti 6 jautājumi, ar kuru palīdzību tika noskaidrota Veselības centra 4 filiāles vadītājas Regīnas Bodnieces uzskati par darbinieku motivēšanas pamatprincipiem.

Aptaujā, kuru pildīja radioloģijas un laboratorijas reģistratūras darbinieki sākumā tika sniegta informācija, par to, kāds mērķis ir šīs aptaujas izveidei, un kāpēc tā tiek veikta. Darba autore izvēlējās tieši tiešsaistes aptauju, jo tādā veidā darbiniekiem tā ir ērtāk aizpildāma un garantē anonimitāti. Tā tika izsūtīta katrai darbiniecei uz e- pastu 17. decembrī un turpinājās līdz 18. decembrim. Aptaujā tika uzdoti 9 jautājumi, kuros darbinieki anonīmi varēja izteikt savu viedokli par motivēšanas sistēmu Veselības centrā 4. Noslēdzoties aptaujai tika apkopoti rezultāti.

### **Pētījuma rezultāti**

Darba autore pētījuma ietvaros intervēja "Veselības centra 4" filiāles vadītāju Regīnu Bodnici, un aptaujāja laboratorijas un radioloģijas reģistratūras administratores. Intervijā ar vadītāju tika uzdoti 6 jautājumi.

Pirmais no uzdotajiem jautājumiem bija par to, kā uzņēmums motivē savus darbiniekus, uz ko Veselības centrs 4 (turpmāk darbā- VC4) vadītāja Regīna norādīja, ka, viņasprāt, uzslava dod ļoti lielu iedvesmu darbu veikt pēc iespējas labāk, jo atceras, ka pašai strādājot šādā darbā bija ļoti patīkami dzirdēt patīkamus vārdus. Tas var šķist kā sākums, taču patiesībā ļoti motivē. Arī Ziemassvētku balles iepriecina, jo tādos brīžos liekas, ka ir tik labi, ka ir tāda iespēja ar kolēģiem atpūsties ārpus darba vides. Protams, arī darbinieku atlaižu kartes, ar kurām nav jāmaksā pacientu iemaksas, un ir lielas atlaides maksas pakalpojumiem. VC4 darbiniekiem arī ir vieglāk tikt uz izmeklējumiem, un ārsti ir ļoti pretīmākoši, kas ir liels bonuss. Arī uz jautājumu, vai vadītāja mēdz izteikt uzslavas darbiniekiem, viņa apgalvoja, ka vienmēr to cenšas darīt, un ja nedara, tad tikai tāpēc, ka dinamiskās darba vides dēļ to piemirst, taču apzinās, cik svarīgi tas ir.

Tika uzdots arī jautājums par to, vai darbiniekiem ir izaugsmes iespējas, uz ko vadītāja smaidot atbildēja, ka ir dzīvs piemērs tam, ka tas ir iespējams. Arī visas viņas kolēģes, ar kurām kopā sākusi strādāt, vairāk nestrādā tajā pašā vieta, jo ir guvušas paaugstinājumu, vai arī strādā birojā.

Uz ceturto jautājumu par darbiniekiem piedāvātajiem bonusiem, Regīna Bodniece norādīja uz darbinieku atlaižu kartēm, kā arī to, ka tagad visilgāk nostrādājušajām administratorēm tiek piešķirtas veselības apdrošināšanas, taču pagaidām tās ir ļoti limitētā skaitā.

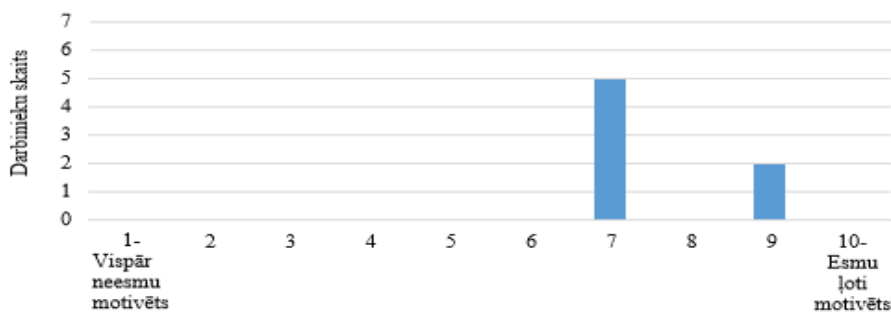
Par to, kādam ir jābūt labam vadītājam, intervijā vadītāja uzsvēra to, cik svarīga ir komunikācija, lai darbinieks var izstāstīt, ja ir kāda problēma. Vadītājam esot jāmek uzklausi un redzēt, jo ne vienmēr var būt blakus, taču vienmēr var uzklausi, tieši tāpēc ir svarīgi, lai vadītājs nav tāds, no kura baidās. Veselības centra 4 vadītāja arī piebilst, ka ir jābūt cieņai; no vadītāja, no kura ir bail, nav jēgas, jo tad daudzas problēmas tiks paturētas sevī un problēmas netiks risinātas. Savukārt labam darbiniekam ir jābūt, galvenokārt, atbildīgam, jo veicot darbu ar lielu atbildību, tas vienmēr tiks paveikts ar vislabāko sirdsapziņu. Regīna Bodniece arī norāda, ka darbiniekam visnotaļ jābūt komunikablam, jo bez šīs īpašības Veselības centra 4 reģistratūrā strādāt nav iespējams. (skat. 1. pielikumu)

Darba autore intervijas laikā izteikti varēja just, cik ļoti vadītāja cenšas savus darbiniekus motivēt ar cilvēciskajiem faktoriem, atbalstot un uzmundrinot. Iemesls, kāpēc vadītāja tik labi izprot šī darba specifiku, to, cik emocionāli izsmeļošs tas kādreiz var būt, ir tāpēc, ka pati kādreiz ir strādājusi šādu darbu, kas ir ļoti noderīgi, jo līdz ar to ir labāk saprotams, kāda darba vide ir darbiniekiem. Tiek secināts, ka darba vadītāja arī zina, ka ir vēl daudz ko uzlabot, taču ir apņēmības pilna iet uz to, lai darbiniekiem tiktu dots vairāk, būtu kopumā labāki darba apstākļi.

**Radioloģijas un laboratorijas reģistratūru administratoru aptauja.** Ja pētījumā tiktu intervēta tikai Veselības centra 4 filiāles vadītāja, tad šis pētījums būtu tikai ar vienas puses skatījumu, tāpēc darba autore nolēma veikt aptauju, kuras ietvaros tika aptaujāti 2 reģistratūru (radioloģijas un laboratorijas) darbinieki.

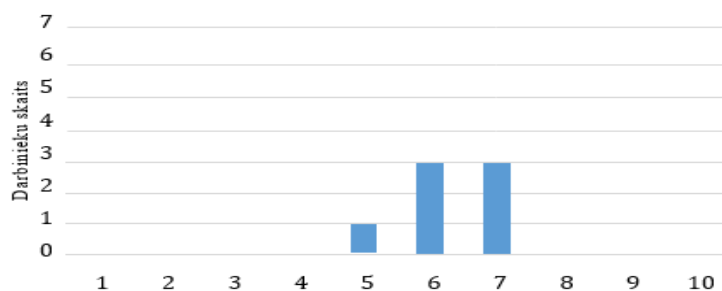
Lai uzzinātu šo reģistratūru darbinieku viedokli par uzņēmuma motivēšanas sistēmu, darba autore veica aptauju, kuras ietvaros tika aptaujāti 7 darbinieki. Aptaujā tika uzdoti 9 jautājumi.

5 no 7 darbiniekiem, skalā no 1 (vispār neesmu motivēts) līdz 10 (esmu ļoti motivēts), savu motivācijas līmeni novērtēja ar 7, savukārt 2 no darbiniekiem to novērtēja ar 9. Līdz ar to var secināt, ka darbinieki ir pietiekami motivēti veikt savu darbu (skat.1.att.).



1.att. Skalā no 1 līdz 10, cik motivēts Jūs esat, strādājot Veselības centrā 4? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Uz jautājumu, kurā bija jānorāda savs apmierinātības līmenis par tehnisko nodrošinājumu darbā, lielākā daļa aptaujāto deva vērtējumu 6 un 7, taču 1 darbinieks norādīja, ka nevarētu teikt, ka ir īsti apmierināts ar šo tehnisko nodrošinājumu, kas norāda, ka uzņēmumam noteikti ir, kur augt (skat. 2.att.).



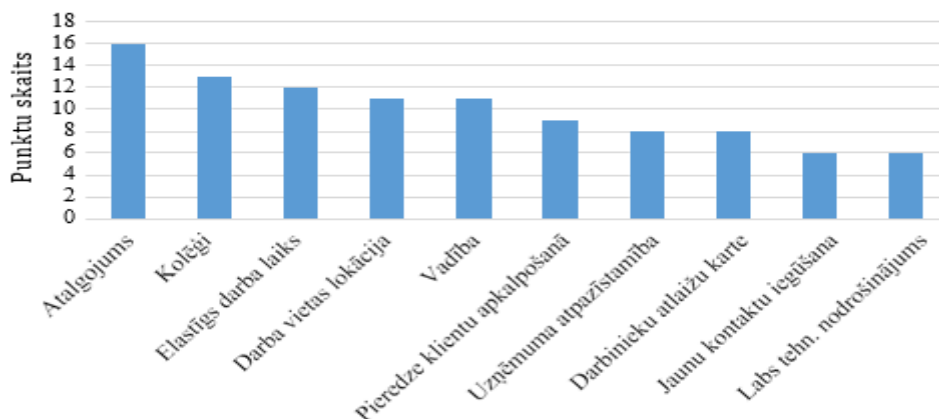
2.att. Novērtējiet no 1 līdz, cik apmierināts esat ar tehnisko nodrošinājumu (galda vieta, krēsls, apgaismojums) Jūsu darba vietā. (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Uz trešo jautājumu, kurā tikai jautāts, vai labāks tehniskais nodrošinājums dotu lielāku motivāciju strādāt, visi aptaujātie apstiprināja, ka tas noteikti motivētu. Savukārt uz lūgumu norādīt, ko tieši darba devējam vajadzētu nodrošināt sekoja garš saraksts. Tas ietvēra:

- Vēlmi, lai būtu pieejams dzeramais ūdens;
- Ergonomiskāku darba vidi, ērtākus krēslus;
- Sildītājus ziemas periodā;
- Atbilstoši iekārtotu darba vidi reģistratūrā 2 cilvēkiem;
- Austiņas zvanu veikšanai;
- Ērtāku darba telefonu;
- Atsevišķu garderobi, ar katrai savu skapīti;

- Citu mūzikas tumbu izvietojumu un labāku numuriņu aparātu.

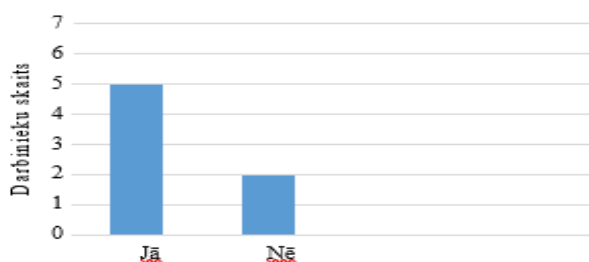
Tika uzdots arī jautājums par galvenajiem motivatoriem, strādājot VC4, kur darbinieki norādīja- atalgojumu, kolēģus, vadību, kā arī uzņēmuma prestižu un citus bonusus. Savukārt, kad tika lūgts sarindot savus TOP 10 motivatorus no dotajiem variantiem, 1. vietā bija atalgojums, 2. vietā - kolēģi un 3.vietā - elastīgs darba laiks (skat.3.att.).



3.att. Sarindo savu TOP 10, kas Tevi motivē strādāt Veselības centrā! (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Uz jautājumu, par to, vai vadība motivē strādāt labāk un kvalitatīvāk, lielākā daļa norādīja, ka jā. Veidi, kā vadība to dara- uzmundrina, kad nepieciešams, atbalsta, uzklausa, kā arī ir vienmēr pieejama. Savukārt, izsakoties par papildus bonusiem, kurus būtu patīkami saņemt, aptaujātie norādīja- labu veselības apdrošināšanas polisi, piemaksas, prēmijas un dzeramo ūdeni.

Darba autore arī vēlējās noskaidrot darbinieku viedokli, par izaugsmes iespējām darba vietā. Lielākā daļa uzskata, ka šāda iespēja pastāv (skat. 4.att.).



4.att. Vai Jūsu darba vietā ir izaugsmes iespējas? (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Savukārt uz pēdējo, 9. jautājumu aptaujā, kur tika vaicāts, vai aptaujātais ieteiktu Veselības centru 4 kā darba vietu savam draugam, paziņai vai radniekam, visi darbinieki vienbalsīgi norādīja, ka ieteiktu.

Lai arī darbinieki nav līdz galam apmierināti ar to, ko darba vieta viņiem nodrošina, labais kolektīvs, patīkamās attiecības kolēģu starpā, vadības pretimnākšana, sapratne un atbalsts ir tik spēcīgs, ka tas ļauj novērsties no tā, ka nav pieejams dzeramais ūdens, katram savs skapītis un citas vajadzīgas lietas. Vadītājas cilvēcīgo attieksmi pret darbiniekiem var arī izteikti izjust analizējot interviju. Kopumā vadība varētu savus darbiniekus vēl motivēt ar materiālajām vērtībām, taču nemateriālais aspekts ir diezgan augstā līmenī.

### Secinājumi

1. Lai arī "Veselības centrs 4" darbiniekiem ir papildus bonusi, vadītāja Regīna Bodniece cenšas savus darbiniekus motivēt ar cilvēciskajiem faktoriem, atbalstot un uzmundrinot.
2. Aptaujātie darbinieki savā darbā jūtas motivēti, taču nav līdz galam apmierināti ar tehnisko nodrošinājumu.
3. Labāks tehniskais nodrošinājums administratorēm dotu lielāku motivāciju strādāt ar pilnu atdevi.
4. Aptaujāto darbinieku TOP 3 lielākie motivatori ir: atalgojums, kolēģi un elastīgs darba laiks.
5. Administratores izteikti izjūt vadītājas izrādīto iniciatīvu uz klausīt un atbalstīt.
6. Vadītājas un darbinieku skatījums par izaugsmes iespējām darba vietā sakrīt. Abas puses redz šīs izaugsmes iespējas.
7. Visi aptaujātie ieteiktu "Veselības centru 4" kā darba vietu saviem draugiem, paziņām un radniekiem.
8. Aptaujātie darbinieki kopumā ir apmierināti ar iekšējo (nemateriālo) atalgojumu, taču vēlētos uzlabojumus ar ārējā (materiālajā) atalgojumā.

### Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

AAS "SEB Dzīvības apdrošināšana" (2021). *88% darbinieku sagaida papildus labumus no darba devēja ilgtermiņa lojalitātei*. Elektroniskais resurss [skatīts: 18.12.2021.]. Pieejams: <https://www.laa.lv/seb-88-darbinieku-sagaida-papildus-labumus-no-darba-deveja-ilgtermina-lojalitatei/>

Beļčikovs, J. & Praude, V. (1996). *Menedžments*. Rīga: Vaidelote.

Dāvidsone, G. (2008). *Organizāciju efektivitātes modelis*. Jelgava: SIAO.D.A.

Doyle, A. (2020). *Important Leadership Skills for Workplace Success*. Elektroniskais resurss [skatīts: 14.12.2021.]. Pieejams: <https://www.thebalancecareers.com/top-leadership-skills-206378>

Efectio (2021). *Kā veicināt darbinieku motivāciju?* Elektroniskais resurss [skatīts: 14.12.2021.]. Pieejams: <https://efectio.com/lv/ka-veicinat-darbinieku-motivaciju/>

Smart HR (2021). *Kāda ir darbinieku motivācija izvēloties jaunu darbavietu, un kas tos motivē būt produktīvākiem?* Elektroniskais resurss [skatīts: 18.12.2021.]. Pieejams: <http://smarthr.lv/aptaujamotivajoiefaktoridarbamjiem>

Reņģe, V. (2007). *Mūsdienu organizāciju psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC

Vīksna, A. (1999). *Personāla vadība*. Rīga: Jumava

## Pielikumi

### 1.pielikums

#### Intervija ar "Veselības centrs 4" filiāles vadītāju Regīnu Bodnieci

1. *Kā uzņēmums motivē savus darbiniekus?*

"Man pašai, kad man kāds kaut ko labu pasaka, vai paslavē, ir tik patīkami. Es jau pati esmu strādājusi tādā darbā, un zinu to sajūtu, kad ievēro kādu sīkumu un par to paslavē, tāpēc pati cenšos arī to darīt. Kad pati sāku šeit strādāt ļoti priecājos par uzņēmuma organizētajām Ziemassvētku ballēm, jo tajās vienmēr likās, ka ir tik labi šeit strādāt, tik patīkami kaut kur aiziet kopā ar kolēģiem. Nevar nepieminēt darbinieku atlaižu kartes, ar kurām nav jāmaksā pacientu iemaksas, un ir lielas atlaides maksas pakalpojumiem, kā arī ir vieglāk tikt uz izmeklējumiem, un ārsti ir ļoti pretīmņākoši."

2. *Vai Jūs mēdzat saviem darbiniekiem izteikt uzslavu par labi padarītu darbu?*

"Vienmēr es cenšos. Dažreiz tas piemirstās, jo darbs ir ļoti dinamisks, taču zinu, ka tas ir svarīgi."

3. *Vai Jūsu darbiniekiem ir iespējamās izaugsmes iespējas?*

"Jā, tad es šeit nebūtu. Tas tā vienmēr ir bijis. Kad es sāku šeit strādāt, visas kolēģes, ar kurām sāku kopā strādāt, neviena vairāk nestrādā reģistratūrā. Mūsu uzņēmumā noteikti ir izaugsmes iespējas."

4. *Vai uzņēmumam ir papildus bonusu darbiniekiem? Ja ir, tad kādi?*

Darbinieku atlaižu karte, kā arī tagad esam ieviesuši visilgāk nostrādājušajām administratorēm veselības apdrošināšanu.

5. *Pēc Jūsu domām, kāds ir labs vadītājs?*

Man liekas, ka viņam ir jāredz un jānāk uz klausīt, tāpēc, ka ne vienmēr vadītājs var būt visur un redzēt visu. Tāpēc arī man šķiet svarīgi, lai darbiniekam nebūtu bail nākt pie vadītāja, un stāstīt par lietām, kas nav kārtībā. Komunikācija ir pats, pats svarīgākais. Ir labi atnākt, parunāties, un tad paliek vieglāk. Jāmāk arī novērtēt darbinieku. Man tagad ir vieglāk būt šeit, jo es zinu, ko tas nozīmē būt reģistratūrā, jo bieži vien biroja darbinieki nezina kā patiesībā dzīvē šis viss strādā. Vajag būt arī cieņai, taču jābūt tā, lai darbinieks var atnākt un izstāstīt, ja kaut kas ir sakāms, jo, manuprāt, no vadītāja, no kura baidās nav jēgas.

6. *Jūsprāt, kādām īpašībām ir jāpiemīt labam darbiniekam?*

Atbildīgam, tas ir pats galvenais. Komunikablam, bez šīs īpašības šeit strādāt nav iespējams. Kā arī, ja tev ir atbildības sajūta, tu vienmēr izdarīsi darbu pēc labākās sirdsapziņas.

### 2. pielikums

#### Aptauja

1. Skalā no 1 līdz 10, cik motivēts Jūs esat, strādājot Veselības centrā 4?
2. Novērtējiet no 1 līdz 10, cik apmierināts esat ar tehnisko nodrošinājumu (galda vieta, krēsls, apgaismojums) Jūsu darba vietā.
3. Vai labāks tehniskais nodrošinājums Jums dotu lielāku motivāciju strādāt? Lūdzu, norādi, ko Jūs vēlētos, lai darba devējs papildus nodrošinātu.
4. Kāds ir Jūsu galvenais motivators, strādājot Veselības centrā 4?
5. Sarindo savu TOP 10, kas Tevi motivē strādāt VC4!
6. Vai vadība Jūs motivē strādāt labāk, kvalitatīvāk, un ar vēl lielāku atdevi? Ja jā, tad kā?
7. Kādus papildus bonusus Jūs vēl vēlētos saņemt no darba devēja?
8. Vai Jūsu darbā vietā ir izaugsmes iespējas?
9. Vai Jūs ieteiktu draugiem, paziņām, radniekiem strādāt Veselības centrā 4?

## Ieva Bernarde. ĒDINĀŠANAS NOZARES DARBINIEKU APMIERINĀTĪBA AR DARBU PANDEMIJAS APSTAKLOS

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma "Grāmatvedība un audīts"*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jelena Budanceva*

### Anotācija

**Pētījuma aktualitāte:** Darbs Latvijas iedzīvotāju vidū vērtību sistēmā ieņem ļoti nozīmīgu vietu. Latvijas iedzīvotāju apmierinātība ar darbu ir bijusi daudz augstāka, salīdzinot ar citiem dzīves aspektiem. Apmierinātībai ar darbu ir būtiska loma apmierinātībai ar dzīvi, kam ir būtiska loma dzīves kvalitātei Latvijā. Ēdināšanas nozare ir viena no tām nozarēm, kuru pandēmija ietekmēja visvairāk. Daudzi šīs nozares uzņēmumi neizturēja spriedzi, un tika likvidēti. Pandēmijas ietekmē, vairākkārt tika aizliegts strādāt klātienē, kas nozīmēja, ka darbiniekiem jāatrodas dīkstāvē, kas nozīmēja, ka nozares darbiniekiem tiek liegta iespēja uz darbu. SIA "Kantus" darbinieki bija šo skaitā.

**Pētījuma mērķis:** Noskaidrot ēdināšanas uzņēmums SIA "Kantus" darbinieku apmierinātību ar darbu pandēmijas ietekmē.

Hipotēze- Darbinieki zema apmierināti, ar darbu, nozares nenoteiktās darbības dēļ.

**Pētījuma metodes:** Pētījumā datu ieguvei un analīzei izmantota kvalitatīvā pētījumu metode ietvara metode, dokumenta analīze un aptauja- sociālā informācijas vākšana par pētāmā objektu netiešā komunikācijas procesā.

**Sasniegtie rezultāti:** Pētījuma rezultātā ir identificētas nozīmīgākās pētījumu rezultātos aprakstītās tēmas, resursi un problēmas darbinieku apmierinātības ar darbu pandēmijas ietekmē. Individīda, darba kā tāda un organizācijas līmeņa faktorus pandēmijas ietekmē. Pētījuma rezultātā tika atbildēti visai skaidri jautājumi, lai sekmētu darbinieku apmierinātību ar darbu un labizjūtu nozares prognozētību, komonikāciju, finansiālo stabilitāti.

**Atslēgas vārdi:** darbs; apmierinātība; darbinieks; dzīves kvalitāte; pandēmija.

### Ievads

Latvijā apmierinātība ar darbu Sabiedriskās ēdināšanas nozare bija viena no tām nozarēm, kurai pandēmijas ietekmē bija liegts strādāt klātienē, un izsniegt ēdienu tikai līdzņemšanai, kas šai nozarei nozīmē, ka lielai daļai darbinieku uzņēmums nespēja nodrošināt darbu. Lielākai daļa darbinieku nācās atrasties dīkstāvē. Šobrīd pastāvot vēl valstī noteiktajiem ierobežojumi Covid-19 mazināšanai, darba apjoms joprojām ir samazinātā apjomā, kā rezultātā darbinieki ir spiesti būt daļēji dīkstāvē. Šajā nozarē strādā 3,8 % no strādājošajiem. Lai cilvēki, kas ir uzņēmuma darbinieki justos apmierināti, ir svarīgi dažādi aspekti, tādi kā nodarbinātība, ienākumi un materiālā labklājība, ko nodrošina darba devējs.

Neprognozējamo apstākļu dēļ nozarē, un nespēju prognozēt turpmāko notikumu attīstību ēdināšanas nozarē uzņēmums darbinieki, var lemt par pārkvalifikāciju, kas nozīmē, ka beidzoties ierobežojumiem, ēdināšanas nozare var ciest no kvalificētu darbinieku trūkuma. Līdz ar to SIA Kantus ir nolēmis veikt pētījumu, savu darbinieku vidū, lai noskaidrotu darbinieku apmierinātību ar darbu, jo darbinieki ir viens no uzņēmuma veikspējas stūrakmeņiem, un labsajūtai darbā, un par darbu ir ļoti nozīmīga loma, šajā īpaši nenoteiktības laikā.



Darba mērķis ir noskaidrot ēdināšanas uzņēmumu darbinieku apmierinātību ar darbu.

Hipotēze- uzņēmuma darbinieku apmierinātība ar darbu ir samazinājusies, nozares nenoteiktības dēļ pandēmijas apstākļos.

Lai varētu sasniegt šo mērķi tiek izvirzīti šādi uzdevumi:

1. Iepazīties ar zinātnisko literatūru par apmierinātību ar darbu, tās nozīmīgākajām teo-rijām un pieejām tās pētniecībā.
2. Iepazīties ar zinātnisko literatūru par apmierinātību ar darbu, tās nozīmīgākajām teo-rijām un pieejām tās pētniecībā.
3. Izveidot pētījuma izlasi, ietverot tajā veiktos pētījumus un citus avotus, kuros pieejamā informācija ir būtiska rezultātu interpretācijai un secinājumu izdarīšanai.
4. Veikt izlasē ietverto pētījumu rezultātu un citu avotu analīzi.
5. Izdarīt secinājumus par SIA Kantus darbinieku apmierinātību ar darbu, to ietekmējo-šajiem faktoriem pandēmijas ietekmē.

Pētījumā datu ieguvei un analīzei izmantota kvalitatīvā pētījumu metode ietvara metode, dokumenta analīze un aptauja- sociālā informācijas vākšana par pētāmā objektu netiešā komunikācijas procesā.

### **Analītiskais apskats**

Dzīves kavalitāte ir daudzdimensiāls koncepts, kas ietver visus dzīves aspektus. Var teikt, ka dzīves kvalitāte ietver fizisko labsajūtu, materiālo labklājību, starppersonu attiecības, personīgo attīstību, pašnoteikšanos, emocionālo labsajūtu, sociālo iekļaušanos un tiesības, tajā skaitā ir arī darbs, nodarbinātība un atalgojums.

Eiropas Savienības aģentūras *Eurofound* pieejas pamatā ir atzinums, ka jēdziens “dzīves kvalitāte” raksturo gan personisko labklājību, gan sabiedrisko pakalpojumu un sabiedrības kvalitāti.

Divdesmitā gadsimtā dzīves kvalitāti mērija ar materiālās labklājības līmeni, ko raksturo IKP uz vienu iedzīvotāju, izteiktu pirktpējas paritātes standarta vienībās. Jo augstāks bija kādas valsts IKP, jo cilvēku dzīves kvalitāte tika uzskatīta par labāku.

Pasaules valstu labklājības indekss ir kombinēts rādītājs, kas novērtē pasaules valstu panākumus pēc to labklājības un attīstības līmeņa un tiek veidots kopš 2006. gada, lai izpētītu sabiedrības labklājību un tās attīstību pasaules mērogā. Labklājības indekss šobrīd ir vienīgais globālais mērījums, kur labklājību uztver 104 mainīgie, kas tiek nodalīti 12 apakš indeksos: investīciju vide, uzņēmējdarbības nosacījumi, piekļuve tirgum un infrastruktūrai, ekonomikas kvalitāte, izglītība, veselība, dzīves apstākļi, dabas vide, drošība un drošums, pārvaldība, personiskā brīvība un sociālais kapitāls.

Subjektīvie dzīves kvalitātes aspekti tiek noskaidroti dažādās aptaujās. Piemēram, Eiropas dzīves kvalitātes apsekojums ir pārbaudīts Eiropas Savienības dzīves kvalitātes uzraudzības un analīzes rīks. Šādi apsekojumi veikti 2016. gadā, dokumentējot Eiropas iedzīvotāju dzīves apstākļus un sociālo stāvokli, iekļaujot novērtējumus: attieksmes un izvēles, resursus un pieredzi (Eiropas dzīves kvalitātes apsekojums, 2016).

Tautas attīstības indekss dinamiskā raksturo pasaules valstu attīstību, dodot iespējas salīdzināt valstis, reģionus, kontinentus, globālā un lokālā mērogā apzināt esošo situāciju un veidot politiku iedzīvotāju dzīves kvalitātes paaugstināšanai. Piemēram, salīdzinot IKP

uz vienu iedzīvotāju PPS vienībās, tiek iegūts objektīvs dažādu valstu dzīves līmeņa salīdzinājums. Lai arī tas kopumā pasaulē palielinās, dzīves līmenis katrā valstī ir atšķirīgs (arī ES valstīs). Piemēram, ES struktūrfondi palīdz izlīdzināt šīs atšķirības, uzlabojot dzīvi nabadzīgākos reģionos. Vairāk nekā 35 % no ES budžeta tiek izmantoti, lai uzlabotu šo reģionu ekonomiku, tā savukārt stiprinot ES kopumā. Līdzīgi pēc paredzamā dzīves ilguma un izglītības rādītājiem var spriest par valstu iedzīvotāju un cilvēkkapitāla kvalitāti. Līdzīgas funkcijas pilda arī pārējie pieminētie indeksi un aptauju rezultāti (Kristapsone, 2021).

Dzīves kvalitāti ietekmējošie nozīmīgākie mūsdienu procesi ir apmierinātība ar darbu un tās ietekme uz apmierinātību ar dzīvi. Darbs Latvijas iedzīvotāju vidū ieņem īpašu vietu. Pēc 2003. gada Eiropas dzīves kvalitātes apsekojuma datiem, Latvija bija vienīgā no 28 apsekotajām valstīm, kur caurmērā bija vairāk apmierināti ar darbu nekā citām dzīves jomām. Savukārt vidējais apmierinātības ar dzīves līmeni Latvijā bija zemāks, nekā citur Eiropā, tomēr uzskatos par darbu atpalcība bija ievērojami mazāka nekā par ģimenes dzīvi, mājokli, veselību, sociālo dzīvi un dzīvi nekā jebkurā citā Eiropas savienības valstī (Bela & Tisenkopfs, 2006).

Pētījumu kompānijas “Kantar” pētījumā, 2020. gada aprīlī, tika noskaidrots, ka globālā pandēmija ir satricinājusi ne vien pasaules ekonomiku, bet arī darba tirgu, radot jaunus izaicinājumus. Pētījumu kompānijas “Kantar” nule kā veiktā pētījuma dati liecina, ka Latvijā darba devēji ar šiem izaicinājumiem ir tikuši galā teicami, jo vairums jeb 76% strādājošo norāda, ka ar pašreizējo darbu ir apmierināti Darbinieki ir viens no uzņēmuma veikspējas stūrakmeņiem, jo apmierināts darbinieks ne vien strādā produktīvāk un kvalitatīvāk, bet ir arī lojāls sava uzņēmuma zīmola vēstnesis. Tāpēc viņu labsajūtai darbā ir ļoti nozīmīga loma. Īpaši šajā globālās nenoteiktības laikā.

Pētījuma dati atklāj, ka kopējā strādājošo apmierinātība ar darbu pēdējā gada laikā nav būtiski mainījusies. Tomēr par 6% ir pieaudzis “ļoti apmierināto” darbinieku īpatsvars, sasniedzot 22%, kas ekspertu vērtējumā ir augsts rādītājs.

Salīdzinoši vislielāko apmierinātību ar pašreizējo darbu pauž strādājošie vecuma grupā no 25 līdz 34 gadiem, organizāciju vadītāji un dažādu līmeņu speciālisti, cilvēki ar augstākiem personīgajiem ienākumiem kā arī tie, kuri savu darba slodzi vērtē kā atbilstošu. Savukārt zemāka apmierinātība ar darbu raksturīga pakalpojumu un tirdzniecības sektora darbiniekiem, kvalificētiem un nekvalificētiem strādniekiem un amatniekiem, cilvēkiem ar zemāku izglītību un zemākiem personīgajiem ienākumiem, kā arī tiem, kuri norāda, ka nav apmierināti ar privātās un darba dzīves līdzsvaru.

Aspekts, kas strādājošo apmierinātību ar darbu ārkārtas situācijā ir veicinājis salīdzinoši visvairāk, ir jaunie darba apstākļi. Teju puse jeb 43% aptaujāto atzīst, ka viņa apmierinātību ar darbu ir veicinājusi iespēja daļēji vai pilnībā veikt darba pienākumus attālināti.

Jāpiebilst, ka salīdzinoši retāk to, ka darbs jaunajos apstākļos ir veicinājis viņu apmierinātību ar darbu, norāda strādājošie vecumā no 18 līdz 24 gadiem, pakalpojumu un tirdzniecības darbinieki, nekvalificēti strādnieki, kā arī tie, kuri uzskata, ka viņiem ir pārāk augsta darba slodze. Eksperti uzskata, ka tas varētu būt saistīts ar faktu, ka gados jaunāki nozīmīgu lomu piešķir socializēšanās iespējām, kas sociālās distancēšanās periodā ir ļoti ierobežotas (Gansone, 2020).

### **Pētījuma metodoloģija**

Pētījuma objekts ir ēdināšanas nozares darbinieki, un priekšmets ir šīs nozares uzņēmuma darbinieku apmierinātība ar darbu pandēmijas ietekmē.

Pētījuma stratēģiskais veids ir aprakstošs, kur mērķis ir kvantitatīvi kvalitatīvs objekta apraksts. Pēc mērķa kvalitatīvie pētījumi.

Pētījumā tiek pielietota informācijas vākšanas metodes:

Dokumentu analīze – kvalitatīvi jeb tradicionālā analīze, tiek analizēts pētījuma priekšmeta atspoguļojums dokumentos, grāmatas, masu mediju materiālo, kā arī aizanalizēt citu autoru veiktus pētījumus šajā jomā un viņu piedāvātus risinājumus. Statistikas datu analīze. Izmantojot šo metodi tiek noteikta šīs informācijas ticamība un aktualitāti, vērtību pētījuma mērķa sasniegšanā.

Aptauja- sociālā informācijas vākšana par pētāmā objektu netiešā komunikācijas procesā, tiek izveidota rakstiska aptaujas anketēšanas palīdzību, ar mērķi iegūt kopēju priekšstatu par subjekta viedokli. Katram darbiniekam tiek izsūtīta anketa uz e-pastu. Anketās tiek pielietoti slēgtā tipa jautājumi, kad aptaujas dalībniekam tiek piedāvātas atbildes, no kurām ir jāizvēlas viena.

Ģenerālkopa ir viendabīgu statistiskās izziņas objektu kopa, par kuru vēlas iegūt statistisko informāciju, un, kuras struktūru var pētīt ar izlases metodi, kas šajā gadījumā SIA Kantus darbinieku skaits ir 46. darbinieki.

Aptaujas dalībnieki ir ēdināšanas uzņēmuma darbinieki SIA “Kantus” darbinieki, kas ir noteiktās respondentu kopas aptauja, kur rezultātus var attiecināt tikai un vienīgi uz aptaujātiem respondentiem.

Datu analīzes izstrādes galvenie posmi: datu grupēšana pēc parametriem, tādiem kā grupēšana pēc galvenās pazīmes.

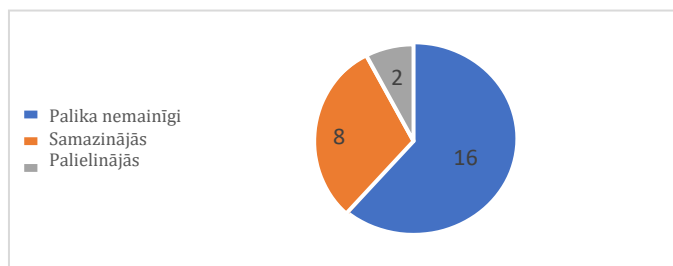
### **Pētījuma rezultāti**

2021. gada decembrī tika īstenota pētījums par Ēdināšanas nozares darbinieku apmierinātība ar darbu pandēmijas ietekmē. Pētījumā iesaistījās 26 respondenti, kas ir 72 % no šajā brīdī ēdināšanas uzņēmuma SIA “Kantus” darbiniekiem. No 26. respondentiem 14. respondenti bija vīrieši, bet 12. respondenti bija sievietes. Vidējais respondentu vecums ir 34,3 gadi.

Pētījuma datu ieguvei tika izmantota darbinieku aptauja, anketu veidā. Tika vērtēta, cik apmierināti uzņēmuma darbinieki ir ar darbu pandēmijas laikā, lietojot atbildes variantus- ļoti neapmierināts, neapmierināts, apmierināts vai ļoti apmierināts.

Pirmais jautājums bija par to, ka respondents ir sācis strādāt ēdināšanas nozares uzņēmumā, vai tas ir noticis pirms pandēmijas sākuma, vai arī jau pandēmijas laikā, kas varētu izmainīt respondenta kopējo attieksmi pret darbu. Tika noskaidrots, ka darba attiecības 20. respondentu atbildēs tika uzsāktas pirms pandēmijas sākuma, savukārt 6 respondenti, darba attiecības uzsāka pandēmijas laikā.

No 26. respondentiem, 23 respondentiem šī ir vienīgā darba vieta, pārējiem 3. ir vēl kāda cita darba vieta. Svarīgs faktors apmierinātībā pret darbu ir atalgojumam, jo darbs lielāka daļai ir kā iztikas avots, tādēļ tika uzdots jautājums - ā ir mainījies Jūsu ienākumi pandēmijas ietekmē (skat. 1.att.).



1.att. Ienākuma izmaiņas pandēmijas ietekmē ēdināšanas uzņēmuma SIA “Kantus” darbiniekiem (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

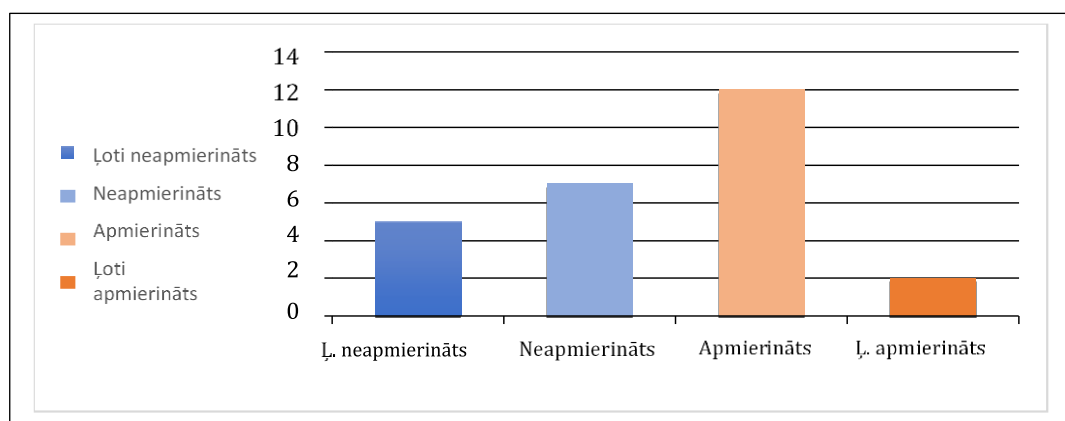
Kā redzams (skat. 1.att) 16. respondentiem ienākumu apjoms nav izmainījies, 8.respondentiem tas ir samazinājies, bet 2. respondentiem ienākumi pandēmijas laikā pat ir palielinājušies. Tikai 2 no aptaujas dalībniekiem atzīst, ka Covid-19 ierobežojumu laikā, ka darba slodze pieauga, pārējiem 24. respondentiem daba slodze samazinājās, vai tika pavadīta piespiedu dīkstāvē.

Kā svarīgs faktors šajā nozares nākotnes neskaidrības laikā ir vadības komunikācija ar darbiniekiem, lai saglabātu piederības sajūtu. 16. respondenti atzīst vadības komunikāciju ar darbiniekiem kā labu, vai labu, savukārt 10. no respondentiem uzskata, ka tā ir bijusi gandrīz slikta. Uz jautājumu, cik apmierināts esat ar vadības attieksmi pret Jums pandēmijas laikā, puse no respondentiem ir ļoti neapmierināti vai neapmierināti, un puse ir apmierināti.

Puse no respondentiem pandēmijas apstākļos nejūt darba drošību un stabilitāti. Viens no respondentiem atzīst, ka šajos neprognozējamajos apstākļos, kad citi nozares uzņēmumi bankrotē, nav drošības par nākotni.

Nozares nodarbinātības neprognozētības dēļ 16 respondenti ir apsvēruši mainīt darbu, bet nozares nestabilitātes dēļ, nāktos mainīt vai darbības sfēru, vai braukt uz ārzemēm, kur pandēmijas ierobežošanai nav tik krasi un neprognozējami.

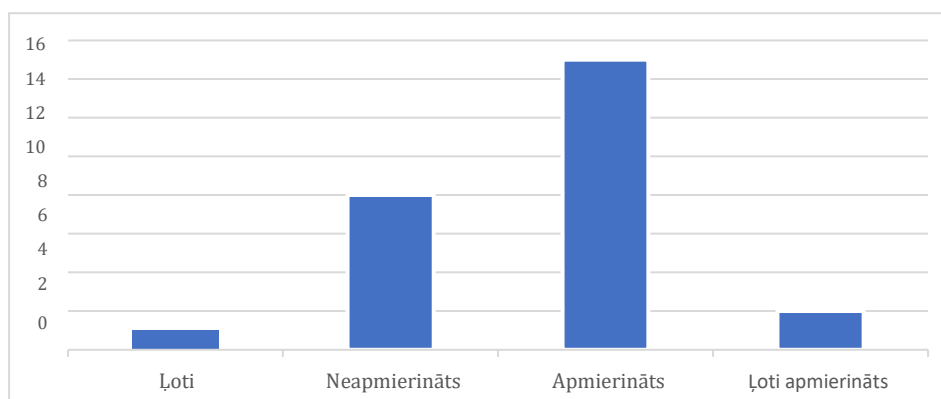
Tika aptaujāta ar dzīvi apmierinātība kopumā pandēmijas apstākļos, apmierinātība un neapmierinātība (skat. 2.att). 12. respondenti ir neapmierināti ar dzīvi pandēmijas apstākļos.



2.att. Apmierinātība ar dzīvi kopumā pandēmijas laikā SIA “Kantus” darbiniekiem (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

14 respondenti ir apmierināti ar dzīvi arī pandēmijas apstākļos, gandrīz puse no respondentiem ir neapmierināti ar dzīvi pandēmijas apstākļos. Analizējot respondentus pa dzimumiem, sievietes uzrāda pozitīvākus rezultātus. Darbinieki ir viens no uzņēmuma vērtībām, jo apmierināts darbinieks ne vien strādā produktīvāk un kvalitatīvāk, bet ir arī lojāls sava uzņēmuma zīmola vēstnesis. Tāpēc viņu labsajūtai darbā ir ļoti nozīmīga loma. Īpaši šajā globālās nenoteiktības laikā, tādēļ.

Aptaujā tika uzdots jautājums- Cik apmierināts esat ar dzīvi kopumā pandēmijas laikā? Uz kuriem iespējamie atbilžu varianti bija- ļoti apmierināts, neapmierināts, apmierināts un ļoti apmierināts (skat. 3.att). No visiem respondentiem 9, kas ir mazāk par pusi no aptaujātajiem respondentiem, ka ir neapmierināti ar darbu pandēmijas apstākļos.



3. att. Darbinieku apmierinātība ar darbu pandēmijas apstākļos ēdināšanas nozares uzņēmumā SIA “Kantus” (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Savukārt 14 darbinieki, ir apmierināti ar darbu pandēmijas apstākļos, 3. ir ļoti apmierināti ar darbu pandēmijas apstākļos.

### Secinājumi

Pamatojoties uz gūtajiem rezultātiem, autors secina:

1. Covid-19 ierobežojumu rezultātā no 26. respondentiem, tikai 2. nemainījās nostrādātais laiks, pārējiem 24.respondentiem vai nu samazinājās nostrādātais laiks, vai ir bijusi pilnīga dīkstāve, ienākumu apmēru saglabājot iepriekšējā līmenī.
2. Kaut arī vairāk kā pusei respondentu pandēmijas ietekmē nav darba drošības sajūtas, un nav drošības par nākotni, vairāk kā puse aptaujāto arī ir apsvērusi mainīt darbu, nozares nenoteiktības dēļ, tomēr ir pozitīva iezīme, ka lielākā daļa respondentu darbu ir uzsākuši pirms pandēmijas sākuma, un turpina darbu arī nenoteiktības apstākļos.
3. Ēdināšanas uzņēmuma SIA “Kantus” 17. respondenti ir apmierināti ar Darbinieku apmierinātība ar darbu pandēmijas apstākļos ēdināšanas nozares uzņēmumā SIA “Kantus”, savukārt 9. nav apmierināti.

Pētījuma mērķis ir sasniegts, pētījuma rezultātā tika noskaidrots, ka ēdināšanas uzņēmums SIA “Kantus” darbinieku apmierinātību ar darbu pandēmijas ietekmē atšķiras, lielākā daļa, kas

ir 17 respondenti ir apmierināti vai ļoti apmierināti ar darbu pandēmijas apstākļos, savukārt 9. nav apmierināti.

Pamatojoties uz pētījuma rezultātiem hipotēze, ka darbinieki ir maz apmierināti, ar darbu, nozares nenoteiktās darbības dēļ netiek apstiprināta, jo vairāk kā puse respondentu ir apmierināti ar darbu pandēmijas apstākļos.

Iegūtos rezultātus var izmantot uzņēmuma vadība tālākajos pētījumos, lai spētu objektīvāk izprast iemeslus, kas rada neapmierinātību ar darbu pandēmijas apstākļos.

### Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Bela, B. un Tisenkopfs, T. (2006). *Dzīves kvalitāte Latvijā*. Rīga: Zinātne

Eurofound (2016). *Eiropas dzīves kvalitātes apsekojums*. Elektroniskais resurs [skatīts 20.12.2021]. Pieejams: <https://www.eurofound.europa.eu/lv/surveys/european-quality-of-life-surveys/european-quality-of-life-survey-2016>

Gansone, I. (2021). *Jaunie darba apstākļi un attālinātais darbs kopumā ir veicinājis strādājošo Latvijā apmierinātību ar darbu*. Elektroniskais resurs [skatīts 13.12.2021]. Pieejams; <https://www.kantar.lv/tnsab60/cik-apmierinati-ar-pasreizejo-darbu-ir-stradajosie-latvija-vai-jaunie-apstakli-ir-ietekmejusi-apmierinatibu-ar-darbu/>

Nacionālā enciklopēdija (2021). *Dzīves kvalitāte*. Elektroniskais resurs [skatīts 15.12.2021]. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/61290-dz%C4%ABves-kvalit%C4%81te->

Nacionālā enciklopēdija (2021). *Socioloģiskā aptauja*. Elektroniskais resurs [skatīts 15.12.2021]. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/5608-soci-olo%C4%A3isk%C4%81-aptauja>

Roņe-Reimane.L. un Zavackis.A. (2020). *Līdzšinējo pētījumu par VPD darbinieku apmierinātību ar darbu pārskats un tālāko pētījumu virzieni*. Rīga: Valsts probācijas dienests.

## Elīza Rasiņa. SOCIĀLO TĪKLU IETEKME UZ INDIVĪDA VIENTULĪBU UN SOCIĀLO IZOLĀCIJU

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma “Vadības zinības”*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### Anotācija

**Pētījuma aktualitāte:** Mūsdienās novērojama socializācijas paradumu deformācija - izmantojot sociālos tīklus, indivīdi socializējas virtuāli, bet faktiski ir izolēti viens no otra, un sociālā dzīve tiek veidota attālināti. Pētījumi atklāj, ka neskatoties uz to, ka mūsdienās ir pieejamas dažādas tehnoloģijas un rīki saziņai, vientulības un izolācijas izjūta 21. gadsimtā ir augstāka kā iepriekš (Schroeder, 2018).

**Pētījuma mērķis:** Izpētīt, vai sociālo tīklu izmantošana ikdienā ietekmē indivīda vientulību un sociālo izolāciju.

**Pētījuma metodes:** Primāro un sekundāros datu analīze, kvantitatīvu datu ieguve, veicot aptauju un izstrādājot pētījuma priekšmetu - aptaujas anketu.

**Sasniegtie rezultāti:** Pētījumā iegūtie rezultāti nepierāda tiešu sociālo tīklu ietekmi uz indivīda vientulību un sociālo izolāciju.

**Atslēgas vārdi:** sociālie tīkli; izolācija; vientulība.

### Ievads

Mūsdienu digitalizācijas laikmetā un īpaši COVID-19 pandēmijas ietekmē sociālie tīkli tiek izmantoti arvien vairāk un ir novērojama socializācijas paradumu deformācija, proti, izmantojot sociālos tīklus, indivīdi socializējas virtuāli, bet faktiski ir izolēti viens no otra, un sociālā dzīve tiek veidota attālināti. Pētījumi atklāj, ka neskatoties uz to, ka mūsdienās ir pieejamas dažādas tehnoloģijas un rīki saziņai, vientulības un izolācijas izjūta 21. gadsimtā ir augstāka kā iepriekš (Schroeder, 2018).

Pētījums izstrādāts ar mērķi izpētīt, vai sociālo tīklu izmantošanas paradumi ietekmē indivīda vientulību un sociālo izolāciju, un tā izstrādei izvirzīti šādi galvenie uzdevumi:

1. Veikt pētījumā izvirzītās tēmas zinātniskās un profesionālās literatūras analīzi;
2. Izstrādāt pētījuma metodoloģiju, ievākt datus un apkopot gūtos rezultātus;
3. Analizēt gūtos rezultātus, izstrādāt secinājumus un salīdzināt tos ar sākotnēji izvirzīto pētījuma hipotēzi.

Uzsākot pētījumu tiek pieņemta hipotēze, ka sociālo tīklu izmantošana ikdienā veicina indivīdu vientulību un sociālo izolāciju.

Lai gūtu ticamus un salīdzināmus datus, pētījuma veikšanai tiek izmantotas primāro un sekundāro datu analīzes un kvantitatīvu datu ieguves pētījuma metodes. Sākotnēji tiek veikta izvirzītās tēmas zinātniskās un profesionālās literatūras analīze un, pamatojoties uz gūtajām atziņām un novērotajām likumsakarībām, izstrādāta kvantitatīvu datu ieguves metodoloģija, kur kā pētījuma priekšmetu izstrādā aptaujas anketu.

## Analītiskais apskats

Mūsdienās, pieaugot digitalizācijas ietekmei un interneta lietotāju skaitam, tiek veikti dažādi pētījumi par sociālo mediju ietekmi uz sabiedrību un individu. Rezultāti ir pretrunīgi un tiek aktualizētas diskusijas par to, vai socializēšanās tiešsaistē sadrumstalo sabiedrību un izolē individu, vai tieši pretēji – globāli vieno dažādu sociālo grupu pārstāvjus, paplašina individu sociālo loku un veicina savstarpējās komunikācijas spējas.

Sociālais tīkls ir struktūra, kas savieno individu (piemēram, cilvēkus, kas ir pazīstami vai kas savā starpā sazinās) un sociālo tīklu vietnes pašas nav tīkli – tīklus tajās veido lietotāji. Sociālo tīklu vietnes ir viens no visplašāk lietotajiem sociālo mediju paveidiem, kas apvieno individu uz konkrētu vaļasprieku, interešu, profesionālās darbības jomu un citu specifiskāku raksturojumu pamata (sociālie mediji, Nacionālā enciklopēdija, 2021).

Viena no galvenajām sociālo tīklu izmantošanas funkcijām ir ērta un ātra komunikācija ar daudziem citiem lietotājiem, taču vairums pētījumu pierāda, ka cilvēki visbiežāk sociālos tīklus izmanto, lai uzturētu draudzību ar jau pazīstamām personām no sava sociālā loka, nevis lai iepazītu svešus cilvēkus un iegūtu jaunus draugus. Arvien vairāk mijiedarbojoties ar tehnoloģijām un komunicējot ar to starpniecību, cilvēki mazāk uzzina par sevi un viens par otru (Turkle, 2012). No otras puses, mēs varētu uzzināt vairāk viens par otru vidē, kurā ir mazāk sociālo norāžu, jo, kad mēs iepazīstam svešinieku tiešsaistē, piemēram, izmantojot īsziņas, tas var aizņemt ilgāku laiku, bet savstarpēja sevis izpaušana vārdos var būt daudz atklātāka, jo tai nav, piemēram, izskata sociālo norāžu (Walter, 1996).

Ralph Schroeder apraksta, kā komunikācija tiešsaistē, izmantojot sociālos medijus vai sociālos tīklus, atšķiras no tikšanās klātienē. Viņš uzskata, ka socializēšanās caur sociālajiem medijiem ir izklaidējoša, jo tā ir epizodiska, savukārt, tiekoties klātienē, tā saglabā emocijas vai tuvību tik ilgi, kamēr pastāv fiziska līdzāspastāvēšana un kopīga uzmanība. Taču epizodiska sociāla mijiedarbība arī uztur saites, un lielākas grupas var vienlīdz labi uzturēt kopīgu noskaņojumu tāpat kā tiešā mijiedarbībā. Sociālie mediji var paplašināt sabiedriskumu ģeogrāfiski, tomēr, sociālie mediji ir jāizmanto autentiski, personiski, lai tos uzskatītu par socializācijas daļu, jo sabiedriskumam ir nepieciešama savstarpēja individu mijiedarbība, atšķirībā no masu saziņas (Schroeder, 2018).

Sociālo tīklu izmantošanas aktivitāte, mērķi un to ietekme uz individu ir atkarīga no personības iezīmēm. Pētījumā, kur tika analizēts, kā narcisms izpaužas sociālā tīkla vietnē (konkrēti, Facebook.com) atklāts, ka sociālo mediju izmantošana, ir saistīta ar personības iezīmēm. Cilvēki, kuriem ir augstāka narcisma pakāpe, mēdz aktīvāk izmantot sociālos medijus nekā citi, jo sociālie mediji nodrošina platformu, lai vēlamajā veidā prezentētu savu ideālo es (Buffardi & Campbell, 2008). Savukārt pētījumā, kur analizēta sociālo tīklu ietekme uz kautrīgiem cilvēkiem, atklāts, ka indivīdiem, kuri iepriekš piedzīvoja mazāku sociālo saziņu un sociālā atbalsta trūkumu savas kautrības dēļ, tiešsaistes sociālie mediji ir izveidojuši komfortablu vidi, lai sazinātos ar citiem bez saskarsmes klātienē. Izmantojot Facebook, tiek uzlabota attiecību kvalitāte, jo ir vieglāk un pieejamāk sazināties tiešsaistē un tas rada komfortablu zonu cilvēkiem, kuriem trūkst sociālo prasmju. Lietotāji vairāk laika pavada mijiedarbībā, izmantojot sociālos medijus, lai viņi viens otru labāk iepazītu un sajustu lielāku sociālo atbalstu (Oswald & Baker, 2010). Empīriskie pētījumi atklāj, ka pastāv būtiska korelācija starp pašnovērtējumu un sociālo mediju izmantošanu, konkrētāk, cilvēki ar zemu pašnovērtējumu mēdz vairāk izmantot sociālos medijus, lai uzlabotu savu pašvērtējumu, paštēlu un identitāti (Hawi & Samaha, 2016).

Sekošana līdzīgu aktivitātēm, izmantojot sociālos tīklus, ir kļuvusi par ikdienas dzīves sastāvdaļu, un vienlaikus, paradoksālā kārtā, tas ir veids, kā izbēgt no ikdienas, jeb citiem



vārdiem sakot, veltīt laiku sabiedriskumam, ja ar ikdienu saprotam darbu vai citus praktiskus uzdevumus (Crawford, 2009). Aptaujā, kurā piedalījās vairāk nekā tūkstošis universitātes studentu Austrālijā, secināts, ka cilvēkiem, kuri izmanto Facebook, ir augstāka vientulības pakāpe nekā lietotājiem, kas to nelieto. Vientuļi cilvēki Facebook pavada vairāk laika nekā tie, kuri nejūtas vientuļi, un vientuļo cilvēku Facebook izmantošanas mērķis nav stiprināt savu sociālo kapitālu, bet gan pārlūkot citu lietotāju tiešsaistes saturu (Ryan & Xenos, 2011). Savukārt pētījumā, kurā piedalījās vairums Amerikas studentu, atklāts, ka vientuļi cilvēki, kuriem ir grūti uzturēt bezaistes mijiedarbību, mēdz pārmērīgi izmantot internetu (tostarp sociālos medijus), kas rada papildu problēmas, piemēram, sliktus mācību rezultātus, stundu vai darba kavēšanu, depresiju utt. Šīs problēmas motivē viņu vēlmi aizbēgt no reālās dzīves, izmantojot internetu, kas viņus vēl vairāk izolē un palielina vientulības izjūtu. Saskaņā ar šo pašu pētījumu, trīs visbiežāk izmantotās interneta funkcijas ir: lejupielāde, izklaides lietojumprogrammas un sociālie mediji un, pētot šo funkciju ietekmi, secināts, ka lejupielādes funkcijas lietojums saistāms ar vientulību, izklaides lietojumprogrammas – ar zemu labklājību, bet regulēta sociālo mediju izmantošana bija nekaitīga. Citiem vārdiem sakot, starp visiem interneta lietojumiem sociālie mediji būtiski neizraisa vientulību (Kim et al., 2009).

### **Pētījuma metodoloģija**

Pētījuma metodoloģija veidota no divām daļām, kur sākotnēji tiek veikta literatūras analīze, lai savāktu, kārtotu un pārskatītu primāros un sekundāros dokumentus un, pamatojoties uz esošajiem dokumentiem un attiecīgajiem rādītājiem, tiek izstrādāti pamatnoteikumi kvantitatīvu datu ieguves pieejai. Balstoties uz kvantitatīvu pieeju, analizējot pētījuma tēmas galvenās tendences un likumsakarības, tika noteikti šī pētījuma pamatjēdzieni un pētnieciskie jautājumi, pēc kuriem vadoties, tika izveidots pētījuma priekšmets - aptaujas anketa, lai iegūtu datus, kas apstiprinātu, vai noliegtu sākotnēji izvirzīto hipotēzi.

Atsaucoties uz iepriekš veikto literatūras analīzi, izstrādājot aptaujas anketu, tika izvirzīti šādi apakšjautājumi:

1. Kādas ir indivīdu, kuri izmanto sociālos tīklus ikdienā, demogrāfiskās pazīmes?
2. Kā indivīdi izmanto sociālos tīklus?
3. Kāds ir indivīdu emocionālais stāvoklis?

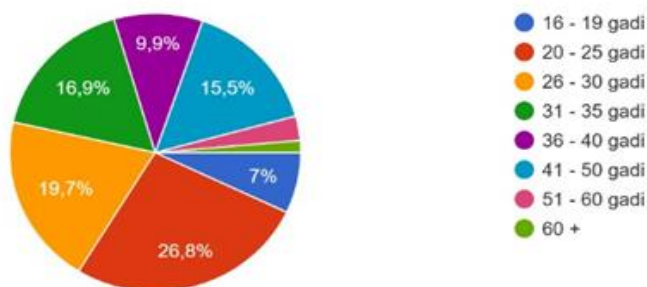
Saskaņā ar izvirzītajiem pētījuma apakšjautājumiem, anketa veidota no trīs daļām - ievaddaļas, kur tiek izvirzīti jautājumi, lai iegūtu respondentu demogrāfiskos datus, pamatdaļas, kur izvirzīti jautājumi par sociālo tīklu lietošanas paradumiem, un beigu daļas, kur izvirzīti jautājumi par indivīdu emocionālo stāvokli, lai gūtu visaptverošu un savstarpēji salīdzināmu informāciju, kuru varētu izmantot analīzē. Lai noskaidrotu šīs tendences, izvirzīts mērķis, nodrošinot absolūtu aptaujas dalībnieku anonimitāti, piesaistīt vismaz 100 respondentus, tādējādi iegūstot ticamus un salīdzināmus rezultātus.

Aptaujas anketa sastāv no deviņiem slēgtiem jautājumiem, kas sadalīti trīs jautājumu blokos attiecībā pēc informācijas iegūšanas mērķa, saskaņā ar augstāk minēto. Pirmajā sadaļā iekļauti trīs demogrāfiska rakstura jautājumi par respondentu dzimumu, vecumu, pastāvīgo dzīves vietu un papildus ceturtais jautājums, lai uzzinātu, vai respondents izmanto sociālos tīklus. Otrajā sadaļā izvirzīti četri jautājumi par respondentu sociālo tīklu lietošanas paradumiem – izmantoto tīklu uzskaitījums, izmantošanas laika patēriņš dienā, izmantošanas motivācija un, vai respondenti ir vēlējušies, vai plāno pilnībā atteikties no sociālo tīklu izmantošanas. Pēdējā jautājumu sadaļā iekļauts viens jautājums par

respondentu emocionālo stāvokli. Anketas izpildes laiks ir 5 – 10 minūtes un tā ir pieejama un aizpildāma elektroniski (skat. 1.pielikumu).

### Pētījuma rezultāti

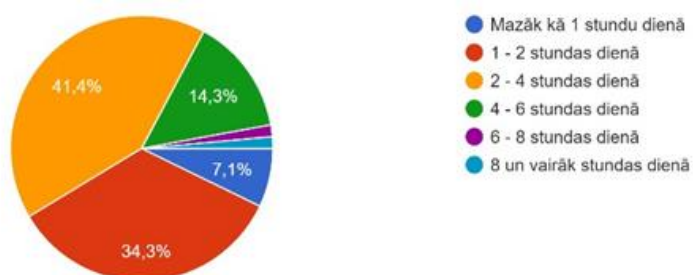
Pētījuma ietvaros veiktajā aptaujā piedalījušies un savas atbildes uz anketas jautājumiem snieguši 71 respondents, no kuriem lielākā daļa, konkrēti, 70 respondentu, lieto sociālos tīklus ikdienā. Lielākais vairums jeb 70,4 % respondentu ir sievietes, bet 29.6% - vīrieši. Aptaujā piedalījušies cilvēki vecumā no 16 līdz 60 un vairāk gadu vecumam (skat. 1.att.).



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

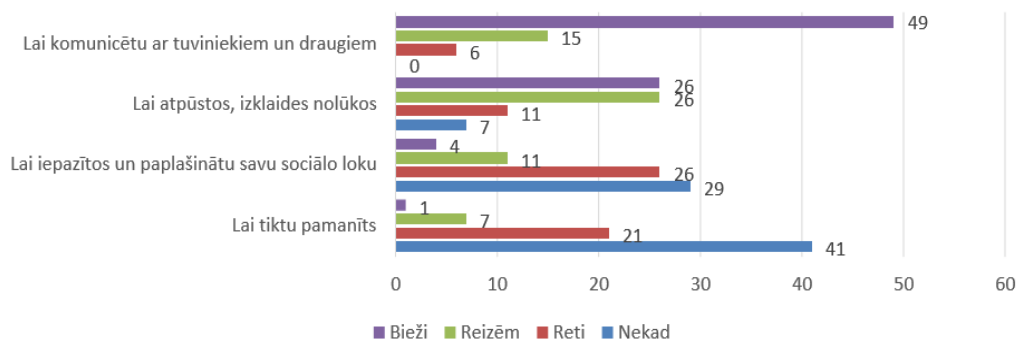
Aplūkojot vispārējos iegūtos datus, redzams, ka cilvēki ikdienā mēreni izmanto sociālos tīklus.

Lielākā daļa respondentu, kas kopumā sastāda 75,7% no aptaujātajiem, sociālos tīklus izmanto 1 līdz 4 stundām dienā (skat. 2.att.).



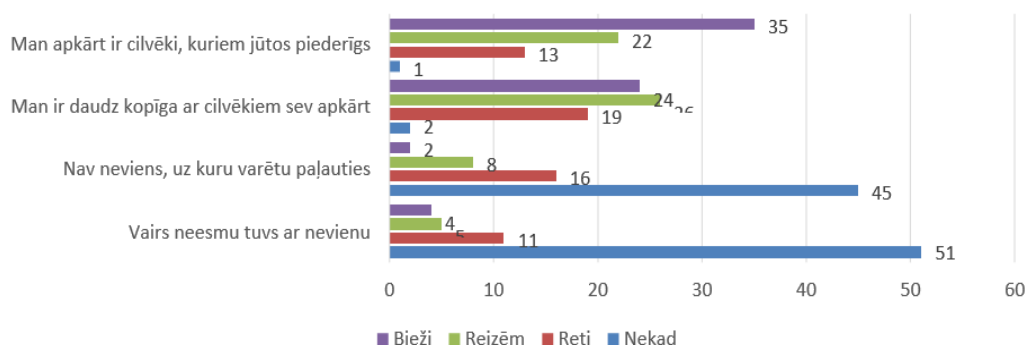
2 attēls Sociālo tīklu izmantošanas laiks dienā (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Respondenti norādījuši, ka izmanto sociālos tīklus igalvenokārt, lai socializētos ar jau pazīstamiem cilvēkiem un izklaides nolūkos, lai kavētu laiku, bet mazāk, lai prezentētu sevi un iepazītos ar svešiniekiem, paplašinot savu sociālo loku (skat. 3.att.).



3.att. Sociālo tīklu izmantošanas mērķis (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Vispārīgi aplūkojot aptaujā iegūtos datus, redzams, ka respondenti jūtas emocionāli stabili, piederīgi kādai sociālai grupai, ar kuras indivīdiem tiem ir kopīgas intereses un neizjūt vientulības sajūtu, vai sociālu izolāciju (skat. 4.att.).



4.att. Atbilstība apgalvojumiem par izjūtām (Avots: Autora veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Pēc aptaujā gūtajiem vispārīgajiem rezultātiem nav novērojamas konkrētas ikdienas sociālo tīklu izmantošanas iezīmes vai tendences, kas uzskatāmi ietekmē indivīdu vientulības vai sociālās izolētības izjūtu. Attiecīgi turpmāk analizēti iegūtie dati šaurāku grupu ietvaros, respondentu grupas veidojot pēc sociālo tīklu izmantošanas ilguma, vecuma grupas un pastāvīgās dzīves vietas.

No visiem respondetiem sociālos tīklus visilgāk – vairāk kā 6 stundas dienā, izmanto aptaujātie vecuma grupā no 16 līdz 19 gadu vecumam. Šie respondenti atklāj, ka sociālos tīklus izmanto saziņai ar cieši tuviem cilvēkiem un attālām paziņām, kā arī, lai sekotu līdzi notikumiem to dzīvē. Sevi uzskata par komunikabliem un sabiedriskiem, kā arī, ka tiem ir daudz kopīga ar apkārtējiem, kuriem tie jūtas piederīgi. Šie cilvēki noliedz, ka jūtas vientuļi vai nesaprasti un nav vēlējušies pārtraukt sociālo tīklu izmantošanu. Savukārt tie respondenti, kuri sociālos tīklus izmanto mazāk kā 1 stundu dienā, bieži tos izmanto garlaicības vadīti un lai uzzinātu jaunākās ziņas. Caur sociāliem tīkliem visbiežāk komunicē ar sev tuviem cilvēkiem, taču retāk ar attālām paziņām un atzīmē, ka nekad tos neizmanto kā iepazīšanās rīku. Respondenti atklāj, ka tiem bieži apkārt ir cilvēki, kuriem tie jūtas piederīgi un ar kuriem tiem ir daudz kopīga, tomēr reizēm jūtas vientuļi.

Respondenti vecuma grupā no 16 līdz 18 gadiem sociālos tīklus ikdienā izmanto visilgāk - 4 un vairāk stundas dienā, un to lietošanas paradumi un atbildes uz emocionāla rakstura jautājumiem aprakstītas iepriekšējā rindkopā. Vecuma grupas no 20 līdz 25 atbilžu anketās raksturīga tendence ir izmantot sociālos tīklus, lai uzzinātu jaunākās ziņas, ka arī dominē uzskats, ka nepieciešamības gadījumā tie vienmēr var atrast kompāniju. Savukārt vecuma grupā no 31 līdz 35 gadi visi respondenti pilnībā noliedz, ka sociālos tīklus izmanto, lai tiktu pamanīti un atzīmē, ka mēreni piekrīt apgalvojumam, ka viņu sociālās attiecības ir virspusējas. Grupas vecumā no 36 līdz 40 gadiem un no 41 līdz 50 gadiem vairāk kā citas vecuma grupas izmanto sociālos tīklus, lai sekotu līdzī paziņu, radu vai draugu dzīves aktualitātēm un piekrīt, ka reizēm tos izmanto, lai paplašinātu savu sociālo loku. Šo grupu pārstāvji pilnībā nepiekrīt apgalvojumam, ka tiem nav neviena, uz kuru varētu paļauties un nepiekrīt, ka jūtas vientuļi. Respondenti vecumā no 40 gadiem vairāk atzīst, ka reizēm jūtas vientuļi.

Aplūkojot respondentu atbildes, tās grupējot pēc pastāvīgās dzīvesvietas, nav vērojamas izteiktas kopsakarības. Respondenti, kuru pastāvīgā dzīvesvieta ir mazpilsetā, pilnībā noliedz, ka izmanto sociālos tīklus, lai nejustos vietuļi un lai sevi prezentētu.

Respondenti, kuri atzina, ka sociālos tīklus bieži izmanto, lai nejustos vientuļi, arī sniedz atbildi, ka pilnībā ir atteikušies no atsevišķu sociālo tīklu izmantošanas. Šie cilvēki bieži izjūt, ka cilvēki tiem ir apkārt, taču ne ar viņiem un, ka neviens viņus tā īsti nepazīst un nesaprot. Šie cilvēki bieži jūtas vientuļi, taču jāpiemin, ka no visiem ataujājajiem tie sastāda mazāk kā 7 %.

### Secinājumi

Analizējot gūtos aptaujas rezultātus, izvirzīti šādi secinājumi:

1. No saņemtajām aptaujas anketām nav redzamas izteiktas likumsakarības sociālo tīklu lietošanas paradumu ietekmei uz indivīdu vientulību vai sociālo izolāciju.
2. Sociālos tīklus galvenokārt izmanto, lai socializētos ar jau pazīstamiem cilvēkiem no esoša sociālā loka.
3. Jaunieši biežāk kā pieaugušie sociālos tīklus izmanto, lai paplašinātu savu sociālo loku un iepazītu svešus cilvēkus.
4. Cilvēki, kuri bieži jūtas vientuļi biežāk arī jūtas nesaprasti un nošķirti no citiem.

Pētījuma rezultātā sākotnēji pieņemtā hipotēze nav apstiprinājusies. Aptaujas rezultātos nav vērojamas skaidras un likumsakarīgas iezīmes sociālo tīklu lietošanas paradumu ietekmei uz indivīdu vientulību un sociālo izolāciju.

Pētījuma aptaujā gūtās atbildes ir izklaidētas un grūti salīdzināmas. Lai pilnīgi izpētītu sociālo tīklu ietekmi un indivīda vientulību un sociālo izolāciju, nepieciešams pārskatīt pētījuma metodoloģiju un noteikt precizākus pētījuma apakšjautājumus un mērķus, kā arī atkārtoti izveidot aptaujas anketu, kurā jāiekļauj šaurāki un specifiskāki jautājumi, tai skaitā, empīriskā rakstura jautājumi. Aptauju nepieciešams veikt arī starp indivīdiem, kuri sociālos tīklus nelieto, kā arī nepieciešams palielināt respondentu skaitu.

### Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

- Buffardi, L. E. and Campbell, K. W. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Research Article*, 1303-1314.
- Crawford, K. (2009). Following you: disciplines of listening in social media. *Journal of Media and Cultural Studies*, 525–35.
- Hawi, N. S. and Samaha, M. (2016). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Research Article*, 576-586.
- Kim, J., LaRose, R. and Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: the relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 451-455.
- Nacionālā enciklopēdija. *Sociālie mediji* [skatīts 24.12.2021.]. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/4805-sociālie-mediji>
- Oswald, D. L. and Baker, L. R. (2010). Shyness and online social networking services. *Journal of Social and Personal Relationships*, 873-889.
- Ryan, T. and Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 1658– 1664.
- Schroeder, R. (2018 ). *Social Theory after the Internet*. London : University College London Press.
- Turkle, S. (2012). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.
- Walter, J. B. (1996). Computer-mediated communication: impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 3–43.

## 1. pielikums

### Aptauja par sociālo tīklu izmantošanu

Labdien!

Esmu Ekonomikas un Kultūras augstskolas 3. kursa studente un socioloģijas kursa ietvaros veicu pētījumu ar mērķi izzināt, vai sociālo tīklu izmantošana ikdienā ietekmē sociālo izolāciju un vientulību.

Dalība aptaujā ir anonīma un tajā gūtie rezultāti tiks izmantoti tikai un vienīgi konkrētā pētījuma ietvaros.

Izpildes laiks: 5 - 10 min.

\* Nepieciešams

#### 1. Kāds ir Jūsu dzimums? \*

Atzīmējiet tikai vienu variantu.

- Vīrietis
- Sieviete
- Citas: \_\_\_\_\_

#### 2. Kāds ir Jūsu vecums? \*

Atzīmējiet tikai vienu variantu.

- 16 - 19 gadi
- 20 - 25 gadi
- 26 - 30 gadi
- 31 - 35 gadi
- 36 - 40 gadi
- 41 - 50 gadi
- 51 - 60 gadi
- 60 +

#### 3. Kur ir Jūsu pastāvīgā dzīvesvieta? \*

Atzīmējiet tikai vienu variantu.

- Rīgā
- Citā republikas nozīmes pilsētā (Daugavpilī, Jēkabpilī, Jelgavā, Jūrmalā, Liepājā, Rēzeknē, Valmierā, Ventspilī)
- Iepriekš nenorādītā Latvijas pilsētā
- Pierīgā
- Reģionā, Latvijā
- Citas: \_\_\_\_\_

4. Vai Jūs ikdienā izmantojat sociālos tīklus? \*

*Atzīmējiet tikai vienu variantu.*

- Jā  
 Nē *Pārejiet uz 9. jautājumu*

#### Sociālo tīklu lietošanas paradumi

5. Kādus sociālos tīklus Jūs ikdienā izmantojat? (iespējami vairāki atbilžu varianti) \*

*Atzīmējiet visus atbilstošos variantus.*

- Facebook  
 YouTube  
 WhatsApp  
 Instagram  
 TikTok  
 Telegram  
 Snapchat  
 Pinterest

Citas:  \_\_\_\_\_

6. Cik ilgu laiku dienā Jūs patērējat sociālo tīklu izmantošanai? \*

*Atzīmējiet tikai vienu variantu.*

- Mazāk kā 1 stundu dienā  
 1 - 2 stundas dienā  
 2 - 4 stundas dienā  
 4 - 6 stundas dienā  
 6 - 8 stundas dienā  
 8 un vairāk stundas dienā

7. Kāpēc Jūs izmantojat sociālos tīklus? \*

Katrā rindīņā atzīmējiet tikai vienu variantu.

	Nekad	Reti	Reizēm	Bieži
Garlaicības vadīts, lai kavētu laiku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lai ziņotu par aktualitātem savā dzīvē	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lai komunicētu ar tuviniekiem un draugiem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lai komunicētu ar paziņām, attāliem radniekiem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lai sekotu draugu, paziņu vai radnieku aktualitātēm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lai nejustos vientuļš	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lai izteiktu viedokli par sev aktuālām tēmām	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lai iepazītos un paplašinātu savu sociālo loku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lai atpūstos, izklaides nolūkos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lai uzzinātu jaunākās ziņas, notikumus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lai tiktu pamanīts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Vai kādresi esat vēlējies pārtraukt sociālo tīklu lietošanu? \*

Atzīmējiet tikai vienu variantu.

- Nekad
- Šādas domas ir bijušas, taču tās nav rezultējušās darbībā
- Jā, esmu pārtaucis izmantot atsevišķus sociālos tīklus
- Jā, iepriekš esmu pilnībā pārtaucis izmantot sociālos tīklus, taču šobrīd tos izmantoju
- Jā, apsveru tuvākajā laikā pilnībā pārtraukt sociālo tīklu lietošanu
- Citas: \_\_\_\_\_

Pārejiet uz 9. jautājumu

Lūdzu vēl mirkli uzmanības, šis ir pēdējais jautājums



## Vita Dreimane. ATKARĪBU IZRAISOŠU VIELU LIETOŠANAS PARADUMI JAUNIEŠU VIDŪ MADONAS NOVADĀ

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma "Grāmatvedība un audits"*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### Anotācija

**Pētījuma aktualitāte:** Pamatojoties uz nodinājuma Baltic Institute of Social Sciences veiktās aptaujas "Atkarību izraisošu vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū" rezultātiem 2019. gadā starp jauniešiem vecuma posmā no 15 līdz 16 gadiem, ir satraucoši - vairāk kā pusei jeb 57% ir bijusi smēķēšanas pieredze, 89% kaut reizi dzīvē ir pamēģinājuši kādu alkoholisko dzērienu savukārt 27% no minētās vecumgrupas ir lietojuši nelegālās narkotikas.

**Pētījuma mērķis:** Identificēt un raksturot atkarību izraisošu vielu lietošanas paradumus un to cēloņus Madonas novada skolu audzēkņu vidū.

**Pētījuma metodes:** Informācijas vākšanas metodes - dokumentu analīze (literatūra un esošie pētījumi) un viedokļa noskaidrošanai Madonas novada jauniešu vidū tiek izmantota anketēšana. Anketēšanā iegūto datu apkopošanai tika izmantota datu statistiskās analīzes metode, iegūtie dati attēloti kolonnu un sektoru diagrammās.

**Sasniegtie rezultāti:** Tika iegūtas un apstrādātas 56 respondentu iesniegtās atbildes uz anketas "Atkarības jauniešu vidū" jautājumiem pārlūkprogrammas Google failu glabāšanas un sinhronizācijas vietnē Google Drive, kā arī gūti secinājumi un neliels ieskats statistikā, lai konkrētā pašvaldība varētu tālāk informāciju izmantot preventīvu pasākumu veikšanā, lai uzlabotu situāciju novadā.

**Atslēgas vārdi:** jaunieši; smēķēšana; alkohols; atkarības; Madona.

### Ievads

Pusaudžu vecumposms ir unikāls mirklis ikviena cilvēka dzīvē, kad jauniešiem ir jāizpilda svarīgi dzīves uzdevumi, iegūstot autonomiju un psiholoģisko neatkarību no vecākiem, jāizprot un jāiemācās vadīt savas emocijas, jāiekaro sava vieta sabiedrībā, kā arī šajā vecumā tiek attīstītas svarīgākās dzīves prasmes un aktualizēti identitātes, vērtību jautājumi, bet eksperimenti ar atkarību izraisošu vielu lietošanu šo pāriešanu jaunā dzīves posmā un pārvēršanos par pilnvērtīgu sabiedrības locekli var bremsēt un radīt pat nopietnas sekas nākotnē, piemēram tādas kā veselības bojājumi, risks kļūt par vardarbības upuriem, iegūt sociālo nosodījumu, kriminālatbildības iestāšanās, pašnāvības risks kā arī atkarības ietekmē ne tikai pašus atkarīgos, bet arī ģimenes, nākotnes darba vietas, apkārtējos.

Pētījuma temata aktualitāte Latvijā ir ļoti nozīmīga, jo rādītāji, pamatojoties uz nodinājuma Baltic Institute of Social Sciences veiktās aptaujas "Atkarību izraisošu vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū" rezultātiem 2019. gadā starp jauniešiem vecuma posmā no 15 līdz 16 gadiem, ir satraucoši - vairāk kā pusei jeb 57% ir bijusi smēķēšanas pieredze, 89% kaut reizi dzīvē ir pamēģinājuši kādu alkoholisko dzērienu savukārt 27% no minētās vecumgrupas ir lietojuši nelegālās narkotikas.

Kā pētījuma mērķis tiek izvirzīts - identificēt un raksturot atkarību izraisošu vielu lietošanas paradumus un to cēloņus Madonas novada skolu audzēkņu vidū.

Darba mērķa sasniegšanai tiek izvirzīti šādi uzdevumi:

1. Izpētīt un analizēt pieejamo literatūru, pētījumus par atkarību izraisošu vielu lietošanas paradumiem jauniešu vidū Latvijā un pasaulē;
2. Izveidot anketu par atkarību izraisošu vielu lietošanas paradumiem Madonas novada skolu audzēkņu vidū;
3. Analizēt un raksturot anketēšanas rezultātā iegūtos datus;
4. Apkopot secinājumus par atkarību izraisošu vielu lietošanas paradumiem Madonas novada skolu audzēkņu vidū.

Lai sasniegtu pētījuma mērķi darbā tiek izmantota informācijas vākšanas metodes – dokumentu analīze (literatūra un esošie pētījumi) un viedokļa noskaidrošanai Madonas novada jauniešu vidū tiek izmantota anketēšana. Anketēšanā iegūto datu apkopošanai tika izmantota datu statistiskās analīzes metode, iegūtie dati attēloti kolonnu un sektoru diagrammās.

Pētījumā rezultātā tika iegūtas un apstrādātas 56 respondentu iesniegtās atbildes uz anketas “Atkarības jauniešu vidū” jautājumiem pārlūkprogrammas Google failu glabāšanas un sinhronizācijas vietnē Google Drive, kā arī gūti secinājumi un neliels ieskats statistikā, lai konkrētā pašvaldība varētu tālāk informāciju izmantot preventīvu pasākumu veikšanā, lai uzlabotu situāciju novadā

### **Analītiskais apskats**

Atkarības slimība ir biopsihosociāla slimība, kas ietekmē indivīda bioloģiskās vajadzības un garīgo stabilitāti, kā arī sociālās lomas nozīmi sabiedrībā. Tiek izšķirtas vielu un procesu atkarības. Šajā pētījumā tiks apskatīta vielu atkarība, pie kuras pieder psihoaktīvās vielas, kuru iedarbība izmaina veidu kā cilvēks jūtas, domā un izturas. Sajūtas ir tik spēcīgas un neparastas, ka rodas vēlme mēģināt vēl, kas īsā laikā noved pie nepieciešamības lietot aizvien lielākās devās un nespējas justies labi bez vielas lietošanas. Vielu atkarības iemesli:

1. spēcīgs un patstāvīgs stress;
2. emocionāli spēcīgs smags pārdzīvojums;
3. ģimenes problēmas;
4. depresīvs stāvoklis;
5. jauniešiem vēlme iekļauties/iegūt statusu vienaudžu vidū;
6. apkaartējā sociālā vide;
7. reklāmas un mudinājumi no masu medijiem un interneta, u.c.

Atkarīgo no vielām var atpazīt, ja persona sāk ignorēt savus pienākumus skolā, darbā, mājās, pamet nodarbes, kas iepriekš izraisīja interesi, parādās specifiskas vielu atkarību izpausmes kā depresija un atmiņas zudumi, pieradums un vajadzība pēc aizvien lielākas devas, vielu lietošana noved pie problēmām ar likumu, u.c. (Personas kas cieš no atkarībām, 2013).

Eiropas valstis ir nonākušas pie atziņas, ka ar atkarību izraisošu vielu lietošanu saistītas problēmas nevar risināt tikai vienas valsts ietvaros, tāpēc arī Latvijā ESPAD (Eiropas skolu aptaujas projekts par alkoholu un narkotiskajām vielām) projekta ietvaros, kuru rīko Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs, ik pēc četriem gadiem sākot no 2003. gada tiek veikta skolēnu aptauja ar mērķi izveidot pēc iespējas objektīvāku ainu par

problēmām, kas saistītas ar atkarību izraisošu vielu 16 gadu vecu jauniešu vidū. Šis pētījums sniedz informatīvo bāzi profilaktisko pasākumu veikšanai valstīs, kas dotu iespējas samazināt atkarību izraisošu vielu lietošanu jauniešu vidū (Koroļeva & Trapencieris, 2003).

ESPAD 2019. gada pētījumā no uzrunātajām 354 vispārīzglītojošām iestādēm piedalīties piekrita 171 iestāde, kurās kopumā tika aptaujāti skolēni 264 klasēs un iegūtas tālākajai analīzei derīgas 2743 anketas. Pēc veiktās datu analīzes tika noskaidrots, ka Latvijā vairāk nekā pusei jeb 57% no aptaujā iesaistītajiem dalībniekiem ir smēķēšanas pieredze (skat. 1.att.), kas ir augstāks rādītājs par ESPAD vidējo rādītāju (41%) un otrais augstākais rādītājs visu ESPAD 2019. gada dalībvalstu vidū. Kā pierādā pētījums, jo lielāka apdzīvota vieta, jo retāka ir smēķēšanas pieredze, bet 14% aptaujāto var uzskatīt par regulāriem smēķētājiem (Atkarību izraisošu vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū, 2019).

Ar alkohola lietošanu situācija ir daudz dramatiskāka, jo Latvijā aptaujas rezultāti rāda, ka esam vieni no līderiem alkohola lietošanas izplatībā jauniešu vidū. 89% aptaujāto lieto alkoholu (skat. 1.att.) un ar šo rādītāju ESPAD 2019. gada dalībvalstu vidū aiz sevis atstājam vien Čehiju, kur rādītājs sasniedz 95% atzīmi, ja vērtē rādītāju starp Baltijas valstīm, tad Lietuvā tas ir 79%, bet Igaunijā 82%. Jaunieši aptaujā atzīst, ka alkohols ir viegli vai pat ļoti viegli iegūstams Latvijā un kā vienu no dominējošajiem motīviem, kas ierosina alkohola lietošanu ir saistīta ar pasākumiem, alkohols palīdz izbaudīt ballīti un padara pasākumu jautrāku kā arī uzlabo garastāvokli, kad nav noskaņojuma. Atbilstoši ESPAD pētījuma rezultātiem var secināt, ka visbiežāk jaunieši alkohola lietošanas rezultātā ir sabojājuši vai pazaudējuši kādas lietas vai apģērbu (7.4%), nopietnās situācijās, piemēram, bija iesaistīts nelaimes gadījumā, nepatīkšanās ar policiju, nopietnā strīdā vai pat kautiņā attiecīgi 4.9%, 4.4%, 3.9% un 3% aptaujāto jauniešu (Atkarību izraisošu vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū, 2019).



1.att. Smēķēšanas, alkohola patēriņa un narkotisko vielu lietošanas paradumi 15-16 gadus vecu skolēnu vidū (Avots: <https://www.spkc.gov.lv>)

Pamatojoties uz ESPAD aptaujas datiem par narkotisko vielu lietošanu jauniešu vidū situācija arī nav iepriecinoša, jo vērojams narkotisko vielu izplatības rādītāja pieaugums un tas

atgriezies 2011. gada līmenī apsteidzot vidējo rādītāju ESPAD 2019. dalībvalstu vidū par 10%. Marihuānu dzīves laikā ir pamēģinājuši 26% no aptaujātajiem dalībniekiem (skat. 1.att.) un atzīst to par visvieglāk pieejamo narkotisko vielu Latvijā, savukārt citas nelegālās psihoaktīvās vielas ir pamēģinājuši 8.6% jauniešu (Atkarību izraisošu vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū, 2019).

Nemot vērā augstāk minētos pētījuma rezultātus problēmas ar atkarībām jauniešu vidū Latvijā kā arī citur pasaulē ir diezgan nopietnas un par šo problēmu atkal un atkal nepārtraukti ir jārunā ar sabiedrību, jārod risinājumi tās mazināšanai, piemēram 2019. gadā Latvijā Veselības ministrija ESF projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros organizēja apjomīgu kampaņu “Spēks pateikt Nē”, kuras viens no mērķiem bija samazināt atkarību izraisošu vielu lietošanas izplatību skolas vecuma bērniem, sniedzot zināšanas un veidojot izpratni par smēķēšanas un alkoholisko dzērienu lietošanas radīto kaitējumu veselībai, kā arī smēķēšanas atmešanas jautājumiem. Kampaņas ietvaros norisinājās dažādas aktivitātes – pasākumi, konkursi, eksperimenti, interaktīvi testi, video intervijas, kustības “Spēks pateikt Nē” izveide, komunikācija medijos un sociālajos tīklos, iesaistot tajās lielu skaitu skolēnu Latvijā.

Spilgts piemērs šīs problēmas atspoguļojumam sabiedrībā un tās ietekmei uz turpmāko cilvēka dzīvi un nespēju iekļauties ir sociālais eksperiments “Caur ērkšķiem uz zvaigznēm”, ko veidojis televīzijas kanāls “STV”, kurā satiekas meitenes, kuras agrā vecumā dažādu problēmu ietekmē ir sākušas lietot alkoholu, smēķēt, lietot narkotiskās vielas, kuru ietekmē meiteņu uzvedību var raksturot kā neadekvātu, agresīvu un brīžiem pat bīstamu sabiedrībai. Analogs eksperiments ir radīts Krievijā un Ukrainā raidījumā “Патцанки”.

### **Pētījuma metodoloģija**

Pētījums par atkarību izraisošu vielu lietošanas paradumiem Madonas novada jauniešu vidū tika veikts laika posmā no 18.10.-24.10.2021. Kā pētnieciskās metode darbā tiek izmantotas informācijas vākšanas metodes – dokumentu analīze (literatūra un esošie pētījumi) un viedokļa noskaidrošanai Madonas novada jauniešu vidū tika izmantota anketēšana. Kopumā tika anketēti 56 respondenti vecuma posmā no 15 līdz 16 gadiem, no tiem 31 meitene un 25 zēni, ar anketas paraugu var iepazīties pētījuma pielikumā. Anketēšanā iegūto datu apkopošanai tika izmantota datu statistiskās analīzes metode, iegūtie dati attēloti kolonnu un sektoru diagrammās. Sākotnēji autore analizēja pieejamo literatūru un esošos pētījumus par izvēlēto sociālo problēmu, lai noskaidrotu problēmas apmērus sabiedrībā un nepieciešamību turpināt esošos pētījumus. Analizējot pieejamo literatūru tika noskaidrots, ka atkarību izraisošu vielu lietošana jauniešu vidū ir aktuāla problēma Latvijā, bet pētījumos nav atsevišķi analizēti Latvijas reģioni, tāpēc pētījums tika turpināts ievācot datus un analizējot situāciju Madonas novada jauniešu vidū. Izglītojamo skaits Madonas novada vispārizglītojošajās skolās uz 2021. gada 1. septembri 11. klasēs bija 107 skolēni, kas izvēlēta kā pētījuma ģenerālkopa, jo vecuma posmā no 15 līdz 16 gadiem jauniešiem ir pastiprināta vēlme eksperimentēt un izmēģināt jaunas lietas. Lai sasniegtu pēc iespējas lielāku izlases kopu un izdarītu secinājumus par visas ģenerālkopas īpašībām, autore ir izstrādājusi anketu, kas tika ievietota pārlūkprogrammas Google failu glabāšanas un sinhronizācijas vietnē Google Drive, kur tā ar autorei pietuvinātas personas starpniecību, kas mācās Madonas vidusskolas 11. klasē tika izplatīta jauniešu vidū Madonas vidusskolā un Madonas Valsts ģimnāzijā.

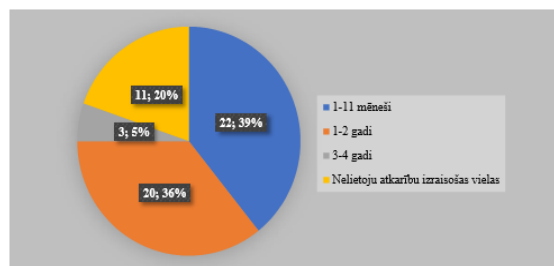
### Pētījuma rezultāti

Pētījuma rezultātā tika iegūtas 56 respondentu atbildes uz anketas jautājumiem un secināts (skat. 2. att.), ka Madonas novada jauniešu vidū tāpat kā visā Latvijā ir novērojama problēma ar atkarību izraisošu vielu lietošanu. Īpaši populārs ir alternatīvo nikotīna saturošo ierīču un produktu patēriņš jeb “saltiņi”, ko lieto 25 aptaujātie jaunieši. Uzmanītie jaunieši atzīst, ka ir informēti par to kaitējumu veselībai, bet tas neatturot no lietošanas, jo, ja Tev ir “saltiņš” Tu esi stilīgāks un pēc “saltiņa” lietošanas nav nepatīkamās cigarešu smakas matos, drēbēs, nav arī tik ļoti jāslēpjas aiz stūriem. Parasti kāds vecāks draugs tos nopērk vairumā un jaunākiem pārdod un tie ir viegli pieejami jebkurā tirdzniecības vietā. Vienādās pozīcijās ir parasto cigarešu un alkohola patēriņš, ko lieto attiecīgi 17 un 17 aptaujātie jaunieši. Pēc aptaujāto jauniešu domām alkohola patēriņš ir būtiski samazinājies pēdējo divu gadu laikā, jo ir pulcēšanās ierobežojumi, kas saistīti ar pandēmiju un vairāk brīvā laika tiek pavadīts mājās nevis ballītēs un draugu lokā. Viens respondents ir atbildējis, ka lieto arī dažādas narkotiskās vielas. 11 jaunieši jeb 19.64% no visiem aptaujātajiem nelieto atkarību izraisošas vielas, kas pēc autores domām ir neliels procents no visiem aptaujātajiem un šo procentuālo īpatsvaru vajadzētu palielināt piedāvājot arī reģionos jauniešiem aktivitātes, informatīvās kampaņas par atkarību izraisošu vielu ietekmi uz veselību un turpmāko dzīvi.



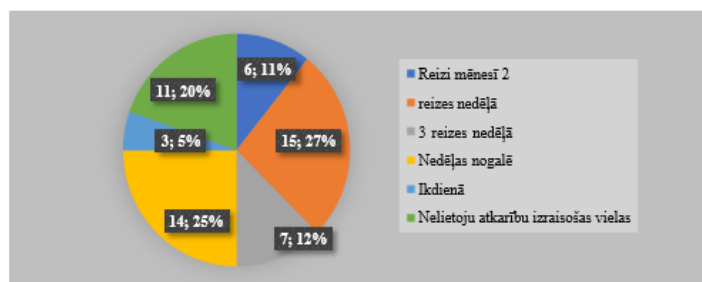
2.att. Atkarību izraisošu vielu lietošanas statistika Madonas novada jauniešu vidū (Avots: Autores veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Kā pierāda aptaujas rezultāti (3.att.) 22 jeb 39% no respondentiem kādu no atkarību izraisošajām vielām lieto mazāk kā vienu gadu jeb 1-11 mēnešus, bet 20 jaunieši jeb 36% no visiem aptaujātajiem lieto kādu no atkarību izraisošajām vielām 1-2 gadus un tikai 3 jeb 5% ir tādi, kuri lieto kādu vielu jau 3-4 gadus.



3.att. Atkarību izraisošu vielu lietošanas ilgums Madonas novada jauniešu vidū (Avots: Autores veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Ja analizē iegūtos rezultātus pēc kaitīgo vielu lietošanas biežuma (skat. 4.att.), tad 15 respondenti jeb 32% no visiem aptaujātajiem sniedza atbildi, ka kaitīgā viela tiek patērēta 2 reizes nedēļā, 14 aptaujātie jeb 25% patērē kaitīgo vielu nedēļas nogalēs un kā paši atzina lielākoties tas tiek darīts draugu lokā un pasākumos, 7 respondenti jeb 12% no visiem aptaujātajiem kaitīgas vielas lieto apmēram trīs reizes nedēļā, 6 jaunieši jeb 11% reizi mēnesī un tikai 3 jeb 5% no aptaujātajiem atkarību izraisošu vielu lieto katru dienu, kas pēc autores domām ir pozitīvi rādītājs, jo jaunieši spēj kontrolēt savas atkarības un strādājot ar sevi var viegli atteikties no tām vispār.



4.att. Atkarību izraisošu vielu lietošanas biežums Madonas novada jauniešu vidū (Avots: Autores veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Pētījuma rezultāti pierādīja, ka pamata cēlonis tam, kāpēc tiek patērētas atkarību izraisošas vielas ir draugu ietekme (skat. 5.att.), kam piekrita 25 jaunieši. Kā atzina paši aptaujātie tiem nav tik stipra rakstura, lai pateiktu "Nē" un atšķirtos no pārējiem, jo visi draugi, piemēram, smēķē. Draugu ietekmē atkarību izraisošas vielas tiek lietotas arī ballītēs, lai nejustos neveikli un draugu vidū pastāv neticība faktam, ka pieaugot var rasties kaut kādas problēmas. 10 aptaujātie jaunieši atzina, ka sākotnēji atkarību izraisošu vielu sākuši lietot dēļ problēmās ģimenē, jo tā ir vieglāk noņemt stresu un nomierināties un lielākajai daļai no šiem jauniešiem kādu atkarību izraisošu vielu lieto arī kāds no ģimenes locekļiem. 10 respondenti sākotnēji atkarību izraisošu vielu ir pamēģinājuši interese pēc, jo pastāv uzskats, ka dzīvē vajag visu pamēģināt un no vienas vai pāris reizēm jau nekas slikts nenotiks.



5.att. Atkarību izraisošu vielu lietošanas sākotnējais iemesls Madonas novada jauniešu vidū (Avots: Autores veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

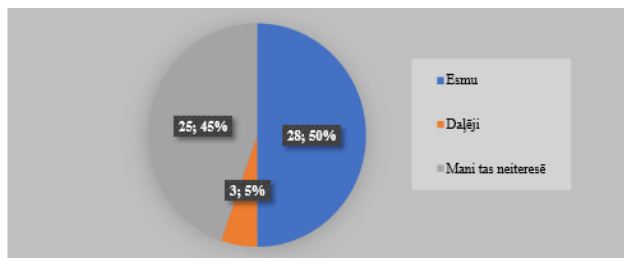
Uz jautājumu par to, kā visbiežāk tiek lietotas atkarību izraisošas vielas, tad 16 respondenti atbildēja, ka pārsvarā to dara vienatnē, jo baidās no apkārtējo nosodījuma un situācijas, kad

vecāki varētu uzzināt par vielu lietošanu, radot papildus stresu gan sev, gan vecākiem. Draugu lokā atkarību izraisošas vielas lieto 29 respondenti un neviens jauniešs nesniedza pozitīvu atbildi tam, ka atkarību izraisošas vielas tiek lietotas ģimenes lokā (skat. 6.att.).



6.att. Atkarību izraisošu vielu lietošanas paradumi Madonas novada jauniešu vidū (Avots: autores veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Apkopojot aptaujas rezultātus, autore secināja, ka lielākā daļa 50% jeb 28 jaunieši ir informēti par atkarību izraisošu vielu lietošanas sekām, 5% jeb 3 respondenti ir daļēji informēti par atkarību izraisošu vielu lietošanas sekām, bet šokējošs bija fakts, ka 45% jeb 25 jauniešus šī informācija nemaz neinteresē (skat. 7.att.), kas nozīmē, ka jaunieši nav ieinteresēti savā dzīvē neko mainīt un atteikties no sliktajiem paradumiem.



7.att. Informācija par atkarību izraisošu vielu ietekmi Madonas novada jauniešu vidū (Avots: Autores veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

### Secinājumi

Pamatojoties uz iegūtajiem pētījuma rezultātiem un teorētiskajai analīzi autore secina, ka Madonas novadā tāpat kā daudzviet Latvijā un pasaulē jaunieši patērē atkarību izraisošas vielas un visbiežāk tas tiek darīts draugu vidū un ietekmē, jauniešiem nav pietiekami stipra rakstura, lai pateiktu “NĒ”. Vien no 56 aptaujātajiem respondentiem Madonas novada jauniešu vidū 11 sniedza atbildi, ka netiek patērēta neviena no atkarību izraisošajām vielām, tāpēc autore piedāvā turpināt šo pētījumu un noskaidrot kāda ir situācija pārējās jauniešu vecuma grupās, lai novada pašvaldība varētu izstrādāt preventīvos pasākumus šīs sociālās problēmas izskaušanai vai būtiskai uzlabošanai. Sabiedrībai ir jāstrādā ar šo problēmu jau tagad informējot jauniešus sev apkārt un atbalstot, ja mēs nākotnē vēlamies veselu un izaugsmi tendētu sabiedrību.

### Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Apeirons. *Personas, kas cieš no atkarībām*. Elektroniskais resurss [skatīts 10.10.2021]. Pieejams: [https://www.kurzemesregions.lv/wp-content/uploads/2018/12/1355229733\\_Izdales-materiali-8-Personas-ar-atkaribu-garais.pdf](https://www.kurzemesregions.lv/wp-content/uploads/2018/12/1355229733_Izdales-materiali-8-Personas-ar-atkaribu-garais.pdf)

Koroļeva, I. Un Trapencieris, M., *Narkoloģijas valsts aģentūra. Eiropas skolu aptaujas projekta par alkoholu un citām narkotiskajām vielām rezultātu analīze*. Elektroniskais resurss [skatīts 01.11.2021.]. Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/petijumi/eiropas-skolu-aptaujas-projekts-par-alkoholu-un-citam-narkotiskajam-vielam.-espad-2003.pdf>

Madonas novada pašvaldība (2021). Elektroniskais resurss [skatīts 18.11.2021]. Pieejams <https://www.madona.lv/lat/statistika?fu=read&id=1947>

Slimību profilakses un kontroles centrs (2020). *Atkarību izraisīto vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū*. Elektroniskais resurss [skatīts 29.10.2021]. Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/6109/download>

Veselības Ministrija. Elektroniskais resurss [skatīts 11.11.2021]. Pieejams: <https://esparveselibu.lv/kampana/speks-pateikt-ne>



## Nora Laurīte<sup>1</sup>, Alise Kristīne Egle<sup>2</sup>. INSTAGRAM INFORMĀCIJAS IETEKME UZ LATVIJAS JAUNIEŠIEM

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma “Kultūras vadība”*

*<sup>1</sup>nora.laurite@inbox.lv, <sup>2</sup>aliseegle@gmail.com*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### Anotācija

**Pētījuma aktualitāte:** Pētījuma tēma šobrīd ir ļoti aktuāla. Laikā, kad sabiedrībā valda baiļu un neziņas sajūta, sociālajiem medijiem, tai skaitā platformai *Instagram*, ir liela ietekme informācijas un diemžēl arī dezinformācijas izplatīšanā. Vietne *Instagram* piedāvā dažādus veidus, kā publicēt saturu. Arī šī brīža kara situācijā, visa pasaule var iesaistīties Ukrainas atbalstīšanā, ievietojot publikācijas, paužot savu nostāju un emocijas, kā arī pārpublicējot dažādu drošu avotu informāciju, tādējādi, daloties ar uzziņas materiāliem savu sekotāju lokā. Latvija atrodas vien dažu simtu kilometru attālumā no Ukrainas, kas daudzos iedzīvotājos rada lielāku trauksmes sajūtu. Tieši jaunieši ir tie, kas nekad iepriekš nav piedzīvojuši šāda veida situāciju un briesmu, draudu sajūtu, atšķirībā no vecākās paaudzes cilvēkiem, tāpēc *Instagram* ir kā vienojošs, globāls tilts informācijas ieguvei un saskarei ar pārējiem jauniešiem, kas šobrīd atrodas tieši tādā pašā situācijā.

**Pētījuma mērķis:** Pētījuma mērķis ir izanalizēt Latvijas jauniešu emocijas un attieksmi pret dažāda veida un ticamības informāciju vietnē *Instagram*.

**Pētījuma metodes:** Anketēšana. Aptaujas interneta vidē.

**Sasniegtie rezultāti:** Veikta platformas *Instagram* izpēte un pierādīts tās būtiskums sabiedrības, bet it sevišķi jauniešu, emociju ietekmēšanā un informētībā par aktuālajiem pasaules notikumiem. Pēc 106 respondentu sniegtajām atbildēm aptaujā, tiek secināts, ka *Instagram* ir aktuāla un bieži lietota platforma Latvijas jauniešu vidū. Apstiprinās arī fakts, ka *Instagram* publikāciju saturam ir būtiska nozīme šī brīža saspringtajā kara situācijā Ukrainā.

**Atslēgas vārdi:** Instagram; jaunieši, informācija; karš

### Ievads

Tehnoloģiju laikmets kurā mēs šobrīd dzīvojam ir izmainījis ļoti daudzus nozīmīgus aspektus mūsdienu sabiedrībā. Gadu gaitā, tehnoloģijām attīstoties, ir izmainījies veids kā mēs sazināties, komunicējam, vai saņemam un nododam informāciju. Šajā laikā, kad informācijas daudzums pieaug un ātri mainās, ir viegli apjukt tās dažādībā un uzticamībā. Pētījuma tēma šobrīd ir ļoti aktuāla. Laikā, kad sabiedrībā valda baiļu un neziņas sajūta, sociālajiem medijiem, tai skaitā platformai *Instagram*, ir liela ietekme informācijas un diemžēl arī dezinformācijas izplatīšanā. Vietne *Instagram* piedāvā dažādus veidus, kā publicēt saturu. Arī šī brīža kara situācijā, visa pasaule var iesaistīties Ukrainas atbalstīšanā, ievietojot publikācijas, paužot savu nostāju un emocijas, kā arī pārpublicējot dažādu drošu avotu informāciju, tādējādi, daloties ar uzziņas materiāliem savu sekotāju lokā. Latvija atrodas vien dažu simtu kilometru attālumā no Ukrainas, kas daudzos iedzīvotājos rada lielāku trauksmes sajūtu. Tieši jaunieši ir tie, kas nekad iepriekš nav piedzīvojuši šāda veida situāciju un briesmu, draudu sajūtu, atšķirībā no vecākās paaudzes cilvēkiem, tāpēc *Instagram* ir kā vienojošs, globāls tilts informācijas ieguvei un saskarei ar pārējiem jauniešiem, kas šobrīd atrodas tieši tādā pašā situācijā. Pētījuma mērķis ir izanalizēt Latvijas

jauniešu emocijas un attieksmi pret dažāda veida un ticamības informāciju vietnē *Instagram*. Sociālie tīkli mūsdienās atstāj ļoti lielu ietekmi uz jaunieša domāšanu, uzskatiem, iekšējiem un ārējiem faktoriem par to kā jaunieši uztver dzīvi un apkārt esošo. Šajā pētījumā mēs analizēsim *Instagram* informācijas ietekmi Latvijas jauniešu vidū.

### Analītiskais apskats

Vēlēšanās pēc saziņas ar citiem cilvēkiem radās jau kopš pašiem cilvēces pirmsākumiem. Jau sākotnēji cilvēki, veidojot alu zīmējumus socializējās, ieguva drosmi un nodeva zināšanas un informāciju, kā arī izpauda savas jūtas un domas. Tāpat arī mūsdienās, cilvēkiem vienmēr ir bijusi vēlme pēc socializācijas un saskarsmes ar citiem. Tieši šis faktors mudināja Kevinu Sistromu un Maiku Krīgeru izveidot *Instagram* platformu vien astoņās nedēļās. (Janson Wise, 2022)

Sociālais tīkls ir interaktīva interneta vietne, kuras saturu veido paši lietotāji informācijas apmaiņas un saskarsmju grupu veidošanas nolūkā. Sankarsmes tiek balstītas uz draudzības, kopīga darba, radniecīgu kopējo interešu u.c. pamata (Praude & Šalkovska, 2015).

Lai labāk izprastu Latvijas jauniešu attieksmi pret *Instagram*, ir nepieciešams palūkoties uz *Instagram*, kā uz globālu platformu, kas atstāj iespaidu uz jebkuru tās lietotāju.

Sociālo tīklu platforma *Instagram* tika izveidota un laista klajā 2010. gada 6. oktobrī, un jau tajā pašā dienā platformas apmeklētāju skaits sasniedza 25 000 lietotāju. Tā paša gada 12. decembrī, *Instagram* bija jau viens miljons lietotāju. Analizējot *Instagram* attīstību, jāmin fakts, ka 2016. gadā *Instagram* lietotāju skaits bija sasniedzis jau 600 miljonus. (Janson Wise, 2022) Šis starujās popularitātes rezultātā, *Instagram* platforma ieguva atpazīstamību visā pasaulē, tai skaitā Latvijā, palielinot lietotāju skaitu. Pamatojoties uz 2022. gada janvāra statistikas rezultātiem lietotāju skaits ir sasniedzis 1.386 miljardus. (Dean, 2022) No tiem, 72 % aktīvākie šī sociālā tīkla lietotāji ir tieši jaunieši (Butow et al., 2020).

Šī vecuma grupa informāciju spēj uztvert dažādi. Informācija spēj ietekmēt *Instagram* satura patērētāju kā pozitīvi, tā negatīvi. Var novērot, piemēram, izmaiņas uzvedībā, dzīves vērtībās, attieksmē pret dažādām lietām, kā arī interesēs. Pārāk liela aizrautība ar sociālajiem tīkliem var novest pie atkarības, kas traucē pildīt ikdienas pienākumus. Saskaņā ar Apvienotās Karalistes Karaliskās sabiedrības veselības biedrības jauno ziņojumu *Instagram* ir visnelabvēlīgākā sociālo tīklu lietotne jauniešu garīgajai veselībai. Viņu pētījumā #StatusofMind tika aptaujāti gandrīz 1500 jaunieši vecumā no 14 līdz 24 gadiem par to, kā noteiktas sociālo mediju platformas ietekmē veselības un labklājības jautājumus, piemēram, trauksmi, depresiju, pašidentitāti un ķermeņa tēlu. Saskaņā ar ziņojumu, jaunieši, kuri pavada vairāk nekā divas stundas dienā sociālo tīklu vietnē *Instagram*, biežāk ziņo par sliktu garīgo veselību, tostarp psiholoģisko diskomfortu (CNN, 2017).

Sākotnēji sociālo tīklu *Instagram* platformas nolūki bija bezrūpīgi dalīties ar lietotāju uzņemtajām fotogrāfijām, turpretī, gadu gaitā attīstības rezultātā šis pielietojums ir ļoti mainījies. Mūsdienās šo aplikāciju izmanto biznesa, mārketinga, mākslas, saziņas, informācijas un vēl daudz dažādos citos nolūkos, no kā izriet fakts, ka šī lietotne ir visaptveroša un ļoti piesātināta ar informāciju. (Dean, 2022) Diemžēl, tas ir veicinājis arī nepatiesas informācijas izplatību *Instagram* vidē. Ar dezinformāciju mūsdienās izprot apzināti sagrozītu, nepareizu informāciju (Latviešu literārās valodas vārdnīca, 2022).

Arī pēdējo nedēļu notikumi Ukrainā apliecina straujo dezinformācijas izplatību *Instagram* vidē. *Instagram* nozīmīgumu sabiedrības informēšanā apliecina arī fakts, ka Krievijas politiskie spēki krievu tautai aizliedza pieeju šim sociālajam medijam, veicinot patiesās

informācijas trūkumu sabiedrībā un tādejādi liedzot cilvēkiem izpratni par patiesi notiekošo situāciju (BBC, 2022). Kā uzskatāmu piemēru dezinformācijas apkarošanā, var minēt Latvijas Kultūras ministrijas *Instagram* konta (*kulturas\_ministrija*) 7. marta publikāciju, kas vēršas pret propagandu, kā arī tieši jauniešu auditorijai vērsto Latvijas Televīzijas *Instagram* kontu (*ltv\_16plus*).

Plašo informācijas iespēju plusmā ir ļoti viegli apjukt kur ir robeža starp patiesu informāciju un dezinformāciju, īpaši pedejā laika notikumi Ukrainā atstāj paliekošu iespaidu uz jauniešiem, gan mentāli, gan emocionāli. Ar šo faktu saistāmi arī mūsu pētījuma rezultāti.

### Pētījuma metodoloģija

Pētījuma datu ievākšanai tika izmantota aptaujas metode (Google docs veidlapas), kas sastāvēja no 10 jautājumiem. Tika aptaujāti 106 respondenti un, veicot anketēšanu, bija svarīgi noskaidrot kāda vecuma grupas respondenti atbild uz šīs anketas jautājumiem, lai vērstu uzmanību tieši uz jauniešu sniegtajām atbildēm. Aptaujā iekļautie jautājumi balstās uz respondentu personīgo pieredzi, uzskatiem un viedokli par sociālo tīklu platformu *Instagram*, kā arī informācijas ietekmi uz pēdējo laiku notikumiem Ukrainā. Informācijas iegūšanai izmantotām literatūras avotus kā arī esošos interneta resursus un pieejamos datus.

### Pētījuma rezultāti

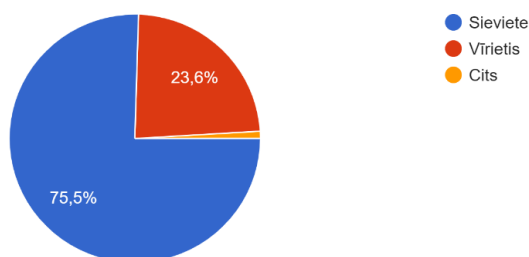
#### Kāds ir Jūsu vecums un dzimums?

Veicot anketēšanu, darba autorēm bija svarīgi noskaidrot kāda vecuma respondenti aizpilda šo anketu, lai vērstu uzmanību tieši uz jauniešu sniegtajām atbildēm.

Atbildot uz jautājumu par anketētāju vecumu, lielākā daļa respondentu - 79,3% jeb 84 ir vecumā no 18-25 gadiem, kas ir mērķa auditorija, kuru viedokli autores šajā pētījumā vēlējās analizēt. 18 respondenti jeb 17 % ir vecāki par 25 gadiem. Uzskatāmi redzams, ka tikai 4 respondenti jeb 3,8 % ir jaunāki par 18 gadiem.

Kā redzams 1. attēlā, 75,5% jeb 80 respondenti bija sievietes, bet 23,6 % jeb 25 vīrieši.

Jūsu dzimums?  
106 atbildes

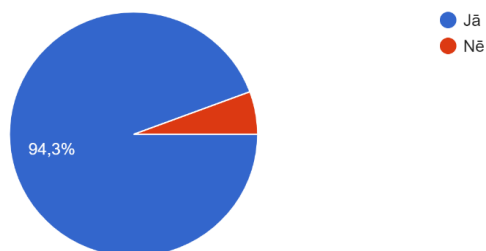


1.att. Respondentu dzimums (Avots: Autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

### Vai Jums ir platforma *Instagram*?

Šis jautājums tika uzdots, lai noskaidrotu vai respondentam ir mūsdienās ļoti atpazīstamais sociālais medijs- *Instagram*. Uz šo jautājumu tikai 6 respondenti jeb 5,7 % atbildēja noraidoši. Taču precīzi 100 respondenti, jeb 94,3 % atbildēja, ka viņiem ir platforma *Instagram* (skat. 2. att.). Tā kā lielākajai daļai respondentu ir platforma *Instagram*, tas pierāda šīs platformas popularitāti Latvijas jauniešu vidū.

Vai Jums ir platforma "Instagram"? (ja atbilde ir "Nē", lūdzu izlaidiet nākamos jautājumus)  
106 atbildes

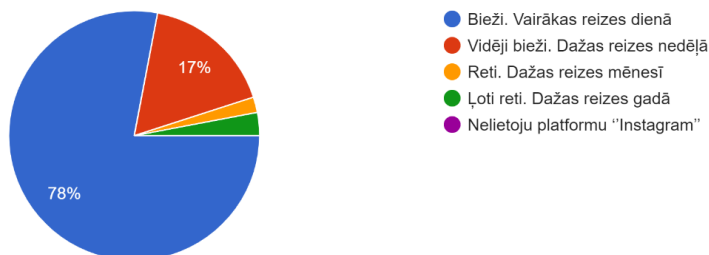


2.att. Platformas *Instagram* klātesamība Latvijas jauniešu dzīvēs (Avots: Autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

### Aptuveni cik bieži Jūs lietojat platformu *Instagram*?

Šis jautājums tika uzdots, lai noskaidrotu cik aktīvi respondenti izmanto platformu *Instagram*. Uz šo jautājumu lielākā daļa- 78% jeb 78 atbildēja, ka viņi šo sociālo mediju izmanto vairākas reizes dienā. Tas liek noprast, ka respondenti vairākas reizes dienā saskarās ar dažāda veida informāciju, kas tiek publicēta šajā sociālajā medijā. 17% jeb 17 respondenti norādīja, ka *Instagram* lieto dažas reizes nedēļā, 2% jeb divi respondenti atbildēja, ka lieto šo platformu reti-dažas reizes mēnesī, taču 3% jeb trīs respondenti, ka vien dažas reizes gadā (skat. 3. att.).

Aptuveni cik bieži Jūs lietojat platformu "Instagram"?  
100 atbildes



3.att. Platformas *Instagram* pielietojuma biežums Latvijas jauniešu dzīvēs (Avots: Autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

### Ar kādu mērķi Jūs lietojat vietni *Instagram*?

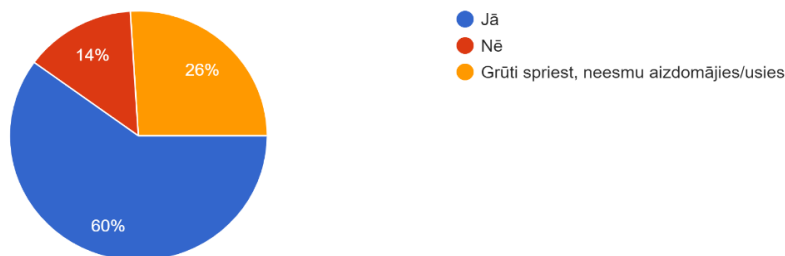
Šī jautājuma mērķis bija noskaidrot svarīgākos iemeslus vietnes *Instagram* izmantošanai. Uz šo jautājumu lielākā daļa- 86,9 % jeb 86 respondenti atbildēja, ka izmanto vietni, kā izklaidējošu platformu, kur bezrūpīgi publicēt savas un apskatīt citu publikācijas. 44 respondenti jeb 44,4 % norādīja, ka vietni izmanto kā sazināšanās rīku ar saviem draugiem. Aptuveni trešdaļa jeb 37 respondenti atbildēja, ka izmanto *Instagram*, lai uzzinātu svarīgāko informāciju. 22 respondenti jeb 22,2, % apgalvo, ka platformu izmanto izglītojošos nolūkos, taču 21 respondents jeb 21,2 % izmanto platformu, lai informētu savus sekotājus par savā dzīvē notiekošo. Interesanti, ka 12 respondenti jeb 12,1 % vietni *Instagram* izmanto biznesa mārketinga nolūkos, lai reklamētu konkrētu preci vai pakalpojumu.

Pēc šīm atbildēm var spriest, cik dažādas izmantošanas iespējas saviem lietotājiem piedāvā platforma *Instagram*, un kā katrs indivīds izmanto šo platformu ļoti daudzveidīgi.

### Vai, Jūsuprāt, informācija un saturs *Instagram* pēdējo nedēļu laikā atšķiras no satura, ar ko saskārāties agrāk?

Šī jautājuma mērķis bija analizēt *Instagram* lietotāju saskarsmi ar publicēto informāciju, un to vai un kā šibrīža informācija atšķiras no agrāk publicētās informācijas, saistībā ar šobrīd notiekošo Krievijas iebrukumu Ukrainā. Vairākums jeb 60 % respondenti atbildēja, ka redz atšķirību *Instagram* publikāciju informācijas saturā, taču 14 % respondenti atbildēja, ka nekādas atšķirības nesaskata. 26 respondenti atzina, ka nav aizdomājušies par šo jautājumu (skat. 4. att.).

Vai, Jūsuprāt, informācija un saturs "Instagram" pēdējo nedēļu laikā atšķiras no satura, ar ko saskārāties agrāk?  
100 atbildes



4.att. Informācijas satura atšķirības *Instagram* pēdējo nedēļu ietvaros (Avots: Autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

### Vai pēdējo nedēļu notikumi Ukrainā ietekmējuši arī Jūsu publicēto saturu?

Uz šo jautājumu 68 % jeb 68 respondenti atbildēja, ka viņu publicētais saturs platformā *Instagram* pēdējo nedēļu notikumu iespaidā nav mainījies. Taču 24% jeb 24 respondenti apgalvoja, ka pēdējo nedēļu notikumi Ukrainā ir ietekmējuši viņu publicēto saturu (skat. 5. att.). 8% jeb 8 respondenti uz šo jautājumu atbildēja neitrāli- Grūti spriest, neesmu aizdomājies/usies, kas pierāda, ka bieži vien cilvēki nepievērš tik lielu uzmanību kā ārējie faktori spēj ietekmēt viņu domāšan, tādējādi arī publicēto saturu sociālajos medijos.

Vai pēdējo nedēļu notikumi Ukrainā ietekmējuši arī Jūsu publicēto saturu?

100 atbildes



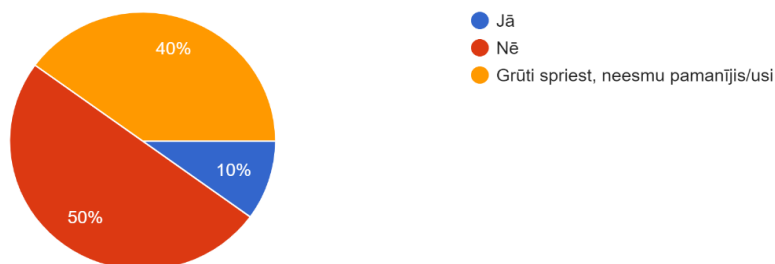
5.att. Respondentu publicētā satura atšķirības *Instagram* pēdējo nedēļu ietvaros (Avots: Autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

### Vai pēdējo nedēļu laikā esat saskāries ar nepārprotamu dezinformāciju platformā *Instagram*?

Uz šo jautājumu puse jeb 50 respondenti atbildēja, ka nav saskārušies ar nepārprotamu dezinformāciju platformā *Instagram* pēdējo nedēļu laikā. 40% jeb 40 respondenti norādīja, ka nav aizdomājušies vai konkrēti piefiksējuši dezinformācijas publikāciju pēdējo nedēļu laikā. Taču 10% jeb 10 respondenti atzina, ka diemžēl ir saskārušies ar dezinformāciju (skat. 6. att.).

Vai pēdējo nedēļu laikā esat saskāries ar nepārprotamu dezinformāciju platformā "Instagram"?

100 atbildes



6.att. Saskašanās ar dezinformāciju platformā *Instagram* pēdējo nedēļu laikā (Avots: Autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

### Ja iepriekšējā jautājumā atbildējāt "Jā", kā tieši sapratāt, ka šī informācija nav patiesa?

Analizējot 9 respondentu iesniegtās atbildes uz šo jautājumu, darba autores izceļ 3 visbiežāk pieminētos faktorus dezinformācijas atpazīšanā. Kā pirmo minot neuzticamo ziņas autoru un avotu, kas izplata ziņu sociālajos medijos. Balstoties uz respondentu atbildēm, svarīgi ir izanalizēt arī ziņas saturu un tēmas aktualitāti- vai ziņā nav pārmērīgi daudz pareizrakstības kļūdu, kas rada šaubas lasītājam par avota uzticamību. Respondenti uzsver

arī *Instagram* influenceru gan pozitīvo, gan negatīvo aspektu dezinformācijas publicēšanā vai tieši otrādi - savu sekotāju brīdināšanā par dezinformācijas izplatību.

### **Ar kādām sajūtām pēdējo nedēļu laikā Jūs uztverat platformas *Instagram* saturu un informāciju?**

Apkopojot atbildes uz pēdējo jautājumu, autore noskaidroja, ka 47 respondenti izjūt divējādas sajūtas - gan neizpratni un neziņu par nākotni, gan pacilātības sajūtu par pasaules atbalstu Ukrainai. 32% jeb 31 respondents izjūt baiļu un trauksmes sajūtu, turpretī, 20,6 % jeb 20 respondenti izjūt prieku par pavasarīgajām publikācijām *Instagram*. 14,4 % jeb 14 respondenti atdzīst, ka *Instagram* informācijas saturs viņos izraisa dusmas un naida sajūtu, taču 33% jeb 33 respondenti nejūt nekāda veida atšķirību savās emocijās un sajūtās, uztverot pēdējo nedēļu saturu un informāciju platformā *Instagram*.

### **Secinājumi**

1. Analizējot pētījuma gaitā iegūto informāciju un rezultātus, darba autore secina, ka platforma *Instagram* gadu gaitā ir ļoti attīstījusies un tās popularitāte globāli ir augusi, tādējādi, piesaistot arī Latvijas jauniešu šīs platformas biežā izmantošanā.
2. *Instagram* ir būtiska ietekme uz tā lietotāju emocijām un apziņu, ko apliecina respondentu atbildes.
3. Arī pēdējā laika notikumi Ukrainā ietekmē informācijas saturu platformā *Instagram*, tādējādi ietekmējot arī šī sociālā medija lietotājus.
4. Pēc aptaujas rezultātiem, autore secināja, ka lielākajai daļai jeb 94,3 % aptaujāto Latvijas jauniešu ir platforma *Instagram*, ko 78% respondentu lieto bieži - vairākas reizes dienā.
5. Balstoties uz aptaujas datiem, tiek secināts, ka saturs, ar ko Latvijas *Instagram* lietotāji saskaras ikdienā ir mainījies, saistībā ar pēdējo nedēļu notikumiem Ukrainā.
6. Latvijas jauniešu reakcija un emocijas uz *Instagram* šī brīža saturu ir dažādas - respondenti izjūt gan neizpratnes un neziņas sajūtu par nākotni, gan pacilātības un vienotības sajūtu par pasaules atbalstu Ukrainai.

### **Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts**

BBC (2022). *David Beckham Hands Instagram Account to Ukrainian Doctor*. Elektroniskais resurss. [skatīts 20.03.2022]. Pieejams: <https://www.bbc.com/news/uk-60819009>

BBC (2022). *War in Ukraine: Instagram Banned in Russia over 'Calls to Violence'*. Elektroniskais resurss. [skatīts 20.03.2022]. Pieejams: <https://www.bbc.com/news/technology-60709208>

Delfi (2018). *Kā Darbošanās Sociālajos Tīklos Ietekmē Pusaudžu Veselību*. Elektroniskais resurss. [skatīts 14.03.2022]. Pieejams: <https://www.delfi.lv/calis/enciklopedija/ka-darbosanas-socialajos-tiklos-ietekme-pusaudzu-veselibu.d?id=50169183>

Drossinternets.lv (2020). *Sociālie tīkli*. Elektroniskais resurss. [skatīts 20.03.2022]. Pieejams: <https://drossinternets.lv/lv/info/socialie-tikli>

Drossinternets.lv (2021). *Kas ir Instagram?* Elektroniskais resurss. [skatīts 20.03.2022]. Pieejams: <https://drossinternets.lv/lv/materials/download/drosiba-instagram>

Frier, S. (2020). *No Filter: The Inside Story of Instagram*. Ņujorka: Simon & Schuster.



Izood (2020). *The History of Instagram*. Elektroniskais resurss. [skatīts 20.03.2022]. Pieejams: <https://izood.net/blog/the-history-of-instagram/>

Kantar (2018). *Kā Latvijas jaunieši "apdzīvo" sociālos medijus*. Elektroniskais resurss. [skatīts 20.03.2022]. Pieejams: <https://www.kantar.lv/newsletters/54-2/ka-latvijas-jauniesi-apdzivo-socialos-medijus/>

Miles, J. (2019). *Instagram Power, Second Edition: Build Your Brand and Reach More Customers with Visual Influence*. Ņujorka: McGraw-Hill Education.

Thpanorama (2022). *7 Sociālo tīklu sekas jauniešiem (pozitīvs un negatīvs)*. Elektroniskais resurss. [skatīts 14.03.2022]. Pieejams: <https://www.delfi.lv/calis/enciklopedija/ka-darbosanas-socialajos-tiklos-ietekme-pusaudzu-veselibu.d?id=50169183>

Time (2017). *Why Instagram Is the Worst Social Media for Mental Health*. Elektroniskais resurss. [skatīts 20.03.2022]. Pieejams: <https://time.com/4793331/instagram-social-media-mental-health/>

Walter, E. and Gioglio, J. (2014). *The Power of Visual Storytelling: How to Use Visuals, Videos, and Social Media to Market Your Brand*. Ņujorka: McGraw-Hill.



## Keita Boļšaka, Kitija Anete Nusberga. E-CIGAREŠU LIETOJUMS JAUNIEŠU VIDŪ LATVIJĀ.

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma "Kultūras vadība"*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### Anotācija

**Pētījuma aktualitāte:** E-cigaretes šobrīd ir ļoti iecienītas sabiedrībā, taču īpaši jauniešu vidū. Lielākā problēma ir tā, ka mazgadīgiem jauniešiem šīs e-cigaretes ir pieejamas un tās ir ļoti aktuālas viņu vidū, kas nav pieļaujams. Kā arī e-cigarešu ietekme uz organismu nav pilnībā izpētīta un jaunieši neinteresējas, neaizdomājas par to, kādas sekas varētu rasties nākotnē. Arvien vairāk e-cigarešu tirgus paplašinās-vienreizlietojamas, dažādas garšas, cenas, ieelpu daudzums, bez nikotīna,- kas tad arī piesaista jauniešus izmēģināt kaut ko jaunu.

**Pētījuma mērķis:** Noskaidrot cik daudz jauniešu šobrīd izmanto e-cigaretes, cik daudzi starp tiem ir nepilngadīgie un kāpēc viņi tās lieto?

**Pētījuma metodes:** Pētījums tiks veikts ar anketēšanas metodi, ar mērķi apkopota informāciju par jauniešu e – cigarešu patēriņu. Tiks aptaujāti 30-40 jauniešu ar izlases formu - izdevīguma izlasi. Pētījums būs pilot pētījums. Iegūto rezultātu apstrādei izmantosim komplekso pētījumu specifiku, kā arī tas būs ad-hoc/vienreizējs pētījums.

**Sasniegtie rezultāti:** Rezultāti tiks prezentēti studentu konferences laikā.

**Atslēgas vārdi:** e-cigaretes; jaunieši; veselība; aktualitāte.

### Ievads

Biežākais iemesls, kādēļ cilvēki uzsāk lietot elektroniskās cigaretes, parasti ir vēlme atmet, samazināt tabakas patēriņu, vai otrs iemesls ir fakts, ka to lietojuši draugi. Smēķēšanas tēma jauniešu vidū arvien ir aktuāla, Latvijā tabakas produktu lietošana ir augstāka nekā vidēji Eiropas Savienībā, un nodarītais kaitējums veselībai arī ir lielāks nekā vidēji Eiropas Savienībā. Tradicionālo cigarešu lietošana jauniešu vidū ir kritusies uz pusi, bet pieaug jauno smēķēšanas līdzekļu lietošana, tādu kā elektroniskās cigāteres. Daudziem patīk elektronisko cigarešu aromāts un pastāv uzskats, ka tās ir stilīgas un pievilcīgas. Tāpat pastāv mīts, ka tās nav kaitīgas, vismaz salīdzinājumā ar tradicionālajiem tabakas izstrādājumiem.

Tendenču maiņu saista ar pieprasījuma palielināšanos pēc alternatīviem, it kā "veselīgākiem" smēķēšanas veidiem, ir pieejamas jaunas smēķēšanas ierīces, kuras izmanto visdažādākās tehnoloģijas. Jaunieši ir tā populācijas daļa, uz kuru tabakas industrija virza savu reklāmu, manipulē ar viņiem. Daudzās valstīs tiek pierādīts, ka alternatīvie tabakas izstrādājumi izraisa veselības problēmas īsā laikā.

Jaunie izstrādājumi ir tieši tikpat kaitīgi, kā tradicionālie tabakas izstrādājumi.

Ņemot vērā novēroto tendenci Latvijā, nolēmām veikt pētījumu aptaujājot līdzās esošos jauniešus. Līdzīgi pētījumi ir veikti gan Eiropas Savienības valstīs, gan citur pasaulē, gan arī Latvijā. Mūsu mērķis ir apzināt jauniešu attieksmi elektronisko cigarešu patēriņa ieradumus.

Pētījuma mērķis: Aptaujāt respondentus, apkopot un analizēt iegūto informāciju, par Latvijas jauniešu e-cigarešu patēriņa ieradumiem.

Hipotēze: Tā kā e-cigaretes Latvijā ir ļoti aktuālas, tad iespējams, ka 75% no aptaujātajiem jauniešiem e-cigaretes lieto katru dienu vai ik pa laikam, piemēram, esot kopā ar draugiem, un 75% no respondentiem būs tikai kaut ko dzirdējuši par iespējamajām sekām lietojot e-cigaretes.

### Analītiskais apskats

**Kas ir e-cigaretes?** E-cigaretes ir elektroniskas ierīces, kuras darbojas uz baterijām, kuras var izskatīties arī kā ikdienišķi priekšmeti, piemēram, kā pildspalva, USB zibatmiņas karte un lielākas cilindriskas vai taisnstūrveida ierīces (skat. 1.att.). Tās iztvaicē speciāli paredzēto šķidrumu no kārtidža, radot gaistošu tvaiku, kas vizuāli atgādina dūmus. E-cigaretes var apmierināt psiholoģisko pusi, piem., dūmus un fizioloģisko pusi, kas ir nikotīna atkarība.

E-cigarešu piedāvājums mūsdienās ir ļoti izplatīts un tas piesaista arvien vairāk cilvēku, īpaši jauniešus, kuri vēlas izmēģināt jaunas garšas, kā arī tie ietekmējas no piedāvāto ieelpu daudzuma. Ņemot vērā, ka kopš e-cigarešu pirmsākumiem, strauji ir palielinājusies dažādu e-cigarešu aromātu daudzveidība, šo vielu inhalācijas var kaitēt ne tikai e-cigarešu smēķētājiem, bet var apdraudēt arī apkārtējos, pasīvās smēķēšanas rezultātā.



1.att. Elektroniskās cigaretes shēma (Avots: <https://www.airpuf.com/kas-ir-elektroniska-cigarete/#>)

Jau gadiem ilgi cilvēki ir izbaudījuši tabakas smēķēšanas rezultātā sniegto nikotīna daudzumu. Tikai pirms aptuveni 220 gadiem dakteri bija izpētījuši, cik kaitīga var būt tabakas smēķēšana cilvēka organismam. Dr. Bendžamins Rašs (Dr. Benjamin Rush) bija viens no pirmajiem, kas uz to norādīja 1798. gadā, nosaucot smēķēšanu par "aizvainojošu" un amorālu, vienlaikus arī pareizi norādot, ka tā var izraisīt "neārstējamās slimības" un vēzi.

Tikai 1950-60 gados cilvēki sāka vairāk aizdomāties par savu veselību attiecībā uz smēķēšanu. Cilvēku vēlme pēc nikotīna nav mazinājusies, tā ir atkarība, tāpēc tika izgudrota jauns veids nikotīna iegūšanai- elektroniskās cigaretes jeb veipi, no kuriem nesmird rokas vai nevar apdedzināties, taču, kuru lietošanas sekas cilvēka organismam nav pilnībā izpētītas.

Nikotīns ir ātras iedarbības viela, un tā līmenis asinīs krītas uz pusi pēc pusstundas un vēl par ceturtdaļu stundu pēc cigaretes izsmēķēšanas. Tas izskaidro, kāpēc cilvēki var izsmēķēt ap 20 cigaretēm dienā. Neviens patstāvīgais smēķētājs nezina, kāpēc smēķē, taču viņi ir intelektuāli un zina, ka riskē ar veselību un savas dzīves laikā iztērē veselu bagātību.

1927. gadā Džozefs Robinsons (Joseph Robinson) iesniedza patentu ierīcei, ko viņš sauca par "mehānisko butāna aizdedzes iztvaicētāju". Viņa patents tika apstiprināts trīs gadus vēlāk, bet Robinsons to nekad neieviesa tirgū, atstājot koncepciju aizsegā uz dažām desmitgadēm. Vairāk nekā pēc 40 gadiem Robinsona atklāsmē iesaistījās Herberts Gilberts (Herbert A. Gilbert), kurš pārņēma īstenot šo ideju. Ar 1963. gada pieejamajām tehnoloģijām, viņš radīja cigarešu alternatīvu bez sadegšanas, taču viņa radīto produktu neviens ražotājs nebija ieinteresēts izgatavot. Pirmo nikotīna plāksteri izgudroja Džeds Rouzs (Jed Rose), kā arī 80. gados viņš savā laboratorijā UCLA eksperimentēja ar kaut ko, ko sauca par "destilētiem dūmiem". Viņš uzskatīja, ka sabiedrība vēl nav gatava e-cigaretēm, ne 1963. gadā, ne tagad. Fils Rejs (Phil Ray) kopā ar vīrieti Normālu Džeikobsonu (Normal Jacobson) 1980 gados strādāja, lai komercializētu e-cigarešu koncepciju. Viņi radīja veidu, kā ieelpot nikotīnu bez sadegšanas, tas bija kaut kas revolucionārs. Ierīce sāka izskatīties un justies vairāk kā istā tabakas cigarete, arī šī ideja nevirzījās uz priekšu, savukārt tika pieņemts vārds "vaping".

Farmaceits no Ķīnas, Hons Liks (*Hon Lik*), savu smēķēšanas netikumu pārvērtā par izgudrojumu. Šī izgudrojuma cēlonis bija viņa tēvs, kurs nomira no plaušu vēža. Viņš eksperimentēja ar dažādām iztvaicēšanas sistēmām, lai atrastu šķidrumu, kas vislabāk atkārtotu tabakas dūmu ieelpošanas sajūtu – un viņš to paveica. Līdz pat šai dienai viena no e-šķidruma galvenajām sastāvdaļām ir augu glicerīns. Tehnoloģiju sasniegumi 21.gs bija liela priekšrocība, kas veicināja šī produkta izveidi. Galvenā atšķirība starp iepriekšējiem darba autoriem bija pieejamās litija baterijas, kas ļauj e-cigaretēm darboties stundām ilgi.

Ap 2006. gadu e-cigaretes pirmo reizi tika ieviestas Eiropā, un nedaudz vēlāk tās nonāca arī ASV. Pasaules veselības iestādēm nebija nekādas izpratnes par e-cigaretēm, neviens nezina, kādas sekas tās varētu atstāt uz cilvēka organismu. 2007.gadā tika dibināts uzņēmums *N'Joy*, kas bija viens no pirmajiem lielākajiem e-cigarešu zīmoliem ASV, taču 2016. gadā tas bankrotēja, jo nebija iespējas piesaistīt pietiekami daudz klientu, kuri būtu ieinteresēti iegādāties e-cigaretes. Turpretī daudzām citām kompānijām nav bijušas grūtības piesaistīt jaunus klientus, kā piemēram, kompānijai *JUUL*, taču arī šai kompānijai bija problēmas. Pirms pāris gadiem tai nācās saskarties ar pārmetumiem par to, ka viņu reklāmas tiek vairāk vērstas jauniešu auditorijai. Vismaz ceturtdaļa tiņu ASV apgalvo, ka ir tikai pamēģinājuši veipot, taču šobrīd aptuveni 6% vidusskolēnu regulāri lieto veipus. Šī iemesla dēļ daļa pusaudžu centās iesūdzēt *JUUL*, jo tie kļuvuši atkarīgi no viņu produktiem.

Pētījumi par veipošanu joprojām ir ļoti niecīgi, taču tie neapstājās un ir jau daži provizoriski pētījumi, kas liek domāt, ka lietojot e-cigaretes var būt ļoti nopietnas sekas cilvēka veselībai. Viens no NYU pētījumiem ir ierosinājis, ka lietojot e-cigaretes var "ieslēgties" vēža gēns, kas var veicināt audzēja augšanu. Līdz šim pētījumi ir veikti tikai ar pelēm. Tā kā e-cigarešu industrija arvien vairāk izplatās, tad nav iespējams izsekot līdzī, kas ir katrā veipā vai šķidrumā, cik kaitīgs var būt to sastāvs. Šobrīd ir gadījumi, kad cilvēki ir miruši no nikotīna veipošanas.

Pētniekiem ir aizdomas, ka dažiem cigarešu lietotājiem, piemēram, Honam Likam (*Hon Lik*), elektroniskās cigaretes tikai pastiprina nikotīna atkarību, nodrošinot lielāku piekļuvi nikotīnam, tātad pastāv smēķētāji, kuri lieto gan e-cigaretes, gan parastās tabakas cigaretes. Turpretī ir arī daži pierādījumi, ka e-cigaretes var palīdzēt cilvēkiem atmest smēķēšanu, ja viņi iesaistās atmešanas programmās un konsultācijās, ja viņiem ir atbalsts un pret smēķēšanas zāles. E-cigarešu lietošanai ir divas puses, bet abas no tām nepasargā cilvēka veselību. Nav arī zināms, cik ilgu laiku aizņems, lai atklātu visas iespējamās sekas lietojot e-cigaretes, ja jau parasto cigarešu lietošanas sekas atklāšanai aizņēma ap 220 gadiem, protams, mūsdienās tehnoloģijas un medicīna ir attīstītāka, taču laiks neapstājas un arvien vairāk jauniešu izvēles lietot e-cigaretes, neapzinoties to iespējamās sekas.

**E-cigarešu ietekme uz veselību.** Šobrīd nav skaidri zināms e-cigarešu smēķēšanas ietekmes rezultāts ilgtermiņā, jo e-cigaretes ir samērā jaunas. Bet ir veikti daži pētījumi gan Latvijā, gan ārvalstīs. Anastasija Škuļepa Rīgas Stradiņa universitātes Zobārstniecības fakultātes Zobārstniecība studente 2017.gadā izstrādājusi zinātniski pētniecisko darbu Elektronisko cigarešu ietekme uz mutes dobuma veselību (*The Impact of Electronic Cigarettes on Oral Health*).

Šīs ir dažas veselības sekas, kas var parādīties lietojot e-cigaretes:

- klepus, apgrūtināta elpošana vai sāpes krūtīs;
- slikta dūša, vemšana vai caureja;
- nogurums, drudzis vai svara zudums;
- e-cigarešu tvaiks var izraisīt akūtu šūnu disfunkciju;
- e-cigarešu tvaika sastāvdaļas var izraisīt oksidatīvo stresu, kas atbalsta pieņēmumu, ka ilgtermiņā tiks izraisītas slimības un audu traumēšana.

E-cigaretes satur arī akroleīnu, herbicīdu, ko galvenokārt izmanto nezāļu iznīcināšanai. Tas var izraisīt akūtu plaušu traumu un hronisku obstruktīvu plaušu slimību, kā arī var izraisīt astmu un plaušu vēzi.

**Acu un elpošanas traktu kairinājums.** Vairāki pētījumi apstiprina, ka elektroniskās cigaretes izraisa ļaundabīgus audzējus. Jomas eksperti atzīmē, ka propilēnglikols, kas ir elektronisko cigarešu sastāvā, arī izraisa kairinājumu acīm, elpceļiem un galu galā var izraisīt arī tādas tālejošas sekas kā centrālās nervu sistēmas un liesas bojājumus.

**Nelabvēlīga ietekme uz sirdi.** Lai gan elektroniskās cigaretes nesatur tabaku, to sastāvā ir daudz nikotīna un, regulāri tās patērējot, cilvēkam var rasties sirds un asinsvadu problēmas. Nikotīns, kas ir alkaloīds, ko satur dažu augu, parasti tabakas, lapas un sēklas, liek paātrināties sirds ritmam un var potenciāli izraisīt augstu asinsspiedienu. Zinātnieki ir apstiprinājuši, ka nikotīns var nelabvēlīgi ietekmēt sirds šūnas un veicināt sirds slimību rašanos.

**Par e-cigaretēm un to ietekmi uz mutes veselību.** Elektroniskās cigaretes tāpat, kā tabakas izstrādājumi satur nikotīnu. Nikotīns jebkurā formā kaitē zobiem, mēlei, smaganām un mutes gļotādai, kas rezultējas ar sausāku muti un pastiprinātu baktēriju veidošanos.

**Kaitējums jauniešu smadzeņu attīstībai.** Izplatīta elektronisko cigarešu lietošana ir pusaudžu vidū. Jaunieši un pusaudži, kuri lieto šīs ierīces, ilgākā laika periodā var saskarties ar nopietnām smadzeņu attīstības problēmām. Tāpat zinātnieki ir atklājuši, ka nikotīna uzņemšana pusaudžu vecumā var pasliktināt atmiņu, veicināt uzmanības pasliktināšanos, palielināt iespējamību saskarties ar garīgās veselības un uzvedības problēmām. Ir

iespējama, piemēram, depresijas, panikas vai antisociālu personības traucējumu attīstīšanās.

### Pētījuma metodoloģija

Pētījuma dati tika apkopoti, veicot aptauju (anketēšana). Aptaujas anketa tika elektroniski nosūtīta katram respondentam. Anketā tika iekļauti 8 jautājumi ar kuru palīdzību tika iegūta informācija, par Latvijā esošo jauniešu e-cigarešu patēriņa ieradumiem. Pētījumā aptaujāti 75 respondenti vecumā no 13 līdz 25 gadiem. Datu iegūšana un apkopošana ilga laika posmā no 11.03.22. līdz 21.03.22.

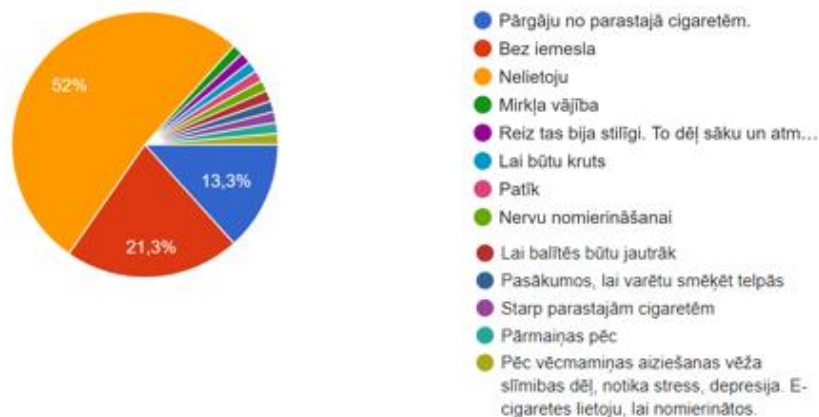
Iegūtos pētījuma datus turpmāk iespējams izmantot veicot padziļinātu pētījumu par e – cigarešu lietošanas tendenci Latvijas jauniešu vidū, analizējot smēķēšanas paradumus atsevišķos vecumposmos, apdzīvotās vietās (pilsētās vai lauku teritorijās), izglītības iestādēs un tos apkopojot izvērtēt situāciju kopumā. Vienlaikus, pētījuma datus iespējams salīdzināt tendences mainībai pa gadiem.

### Pētījuma rezultāti

72% no respondentiem bija sievietes un 28% vīrieši. 40% bija vecumā 13-15 gadiem, 10,7% bija vecumā 16-17 gadiem, 41,3% bija vecumā 18-21 gadiem, 13,3% bija vecumā 22-25 gadiem. Nedaudz vairāk kā puse (52%) nelieto e-cigaretes, un 41% pārliecinoši apstiprina, ka lieto, 6,5% norādīja, ka lieto reti. Uz pētījuma jautājumu “Kādas e-cigaretes lietojat” 18,7% atbildēja, ka lieto vienreiz lietojamās un tāds pats procentu skaits atbildēja, ka lieto veipus, bija neliela daļa, kas atbildēja, ka lieto gan vienreizlietojamās, gan veipus, 2 no respondentiem atbildēja, ka lieto IQOS, kas karsē īstu tabaku, tā ir alternatīva klasiskajām cigaretēm.

Uz jautājumu “Kāpēc lietojat e-cigaretes?” bija daudz dažādu atbilžu, bet 26,7% atbildēja, ka e-cigaretes lieto bez iemesla, savukārt 13,3% pārgāja no klasiskajām cigaretēm, viens no respondentiem sniedza atbildi, ka e-cigaretes lieto starp klasiskajām cigaretēm, vēl kādam tas palīdz nomierināt nervus, un daži lieto tikai tad, kad ir kopā ar draugiem (skat. 2.att.).

Kāpēc lietojat e-cigaretes?

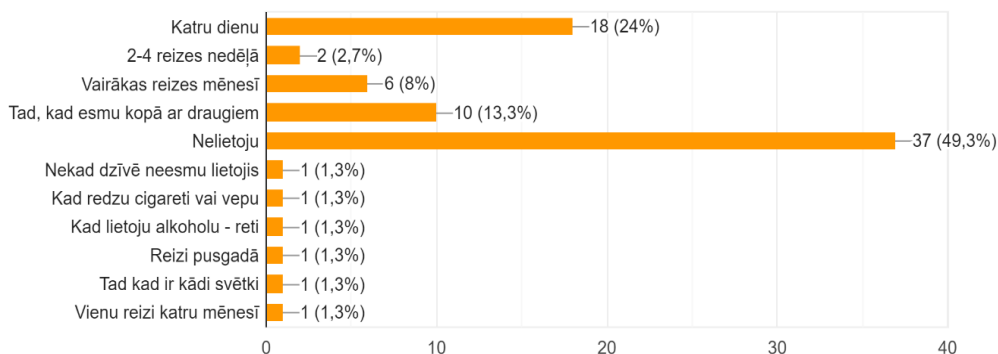


2.att. Kāpēc jaunieši lieto e-cigaretes? (Avots: Autoru aptaujas iegūtie dati)

24% e-cigaretes lieto katru dienu, 2,7% e-cigaretes lieto 2-4x mēnesī, 13,3% e-cigaretes lieto, tad kad ir kopā ar draugiem vai tad kad tiek lietots alkohols, 8% lieto vairākas reizes mēnesī (skat. 3.att).

#### Cik bieži lietojat e-cigaretes?

75 atbildes



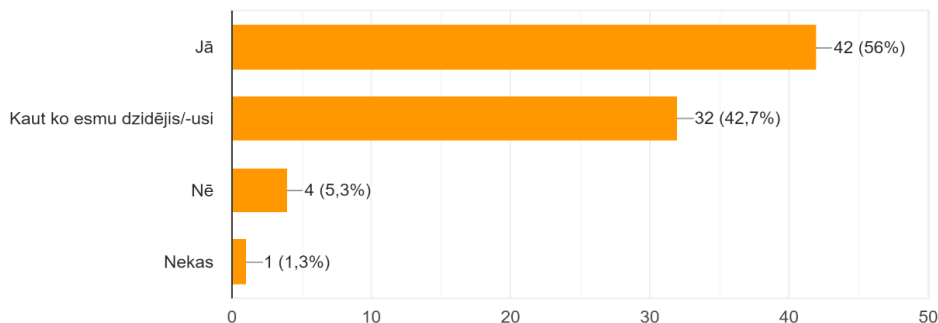
3.att. Cik bieži jaunieši lieto e-cigaretes? (Avots: Autoru aptaujas iegūtie dati)

Jauniešus e-cigarešu lietošanai piesaista tas, ka tās nesmird, ka tās var lietot iekštelpās, arī ieelpu daudzums, taču lielākajai daļai no smēķētājiem (39,1%) piesaista tieši garšu daudzveidība, un 20,3% piesaista tas, ka ir iespēja iegādāties e-cigaretes bez nikotīna.

Vairāk kā puse (56%) atbildēja, ka apzinās, kādas varētu būt veselības sekas pēc e-cigarešu lietošanas, 42,7% atbildēja, ka ir kaut ko dzirdējuši, 5,3% atbildēja, ka nezina, kādas var būt sekas, savukārt viens no respondentiem sniedza atbildi, ka vienalga, kādas var būt sekas (skat. 4.att.).

#### Vai zināt, kādas ir veselības sekas lietojot e-cigaretes?

75 atbildes



4.att Vai jaunieši apzinās veselības sekas, lietojot e-cigaretes? (Avots: Autoru aptaujas iegūtie dati)

## Secinājumi

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

1. E-cigarešu pirmsākumi meklējami jau 1927.gadā, kad Džozefs Robinsons (Joseph Robinson), kad viņš iesniedza patentu ierīcei, ko viņš sauca par “mehānisko butāna aizdedzes iztvaicētāju”.
2. 1963.gadā Herberts Gilberts (Herbert A. Gilbert) radīja cigarešu alternatīvu bez sadegšanas, taču viņa radīto produktu neviens ražotājs nebija ieinteresēts izgatavot.
3. 2003.gadā Honam Likam (Hon Lik) pateicoties mūsdienu tehnoloģijām izdevās radīt mums zināmās e-cigaretes.
4. Mūsu hipotēze neapstiprinājās, jo pēc aptaujas rezultātiem var secināt, ka puse jauniešu lieto e-cigaretes un puse nelieto.
5. Puse no e-cigarešu smēķētājiem lieto vienreizlietojamās cigaretes un puse lieto veipus.
6. E-cigarešu lietošanai ir dažādi iemesli- pāreja no klasiskajām cigaretēm, lai nomierinātos, pavadot laiku ar draugiem un pusei no respondentu nav iemesla to lietošanai.
7. Mūsu hipotēze neapstiprinājās, jo vairāk kā puse no aptaujātajiem respondentiem apzinās veselības sekas.

## Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

airPuf. *Kas ir Elektroniskā Cigarete?* Elektroniskais resurss. [skatīts 24.03.2022]. Pieejams: <https://www.airpuf.com/kas-ir-elektroniska-cigarete/#>

American Cancer Society (2020). *Health risks of e-cigarettes*. Elektroniskais resurss. [skatīts 22.03.2022]. Pieejams: <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/health-risks-of-tobacco/health-risks-of-e-cigarettes.html>

Britannica (2022). *E-cigarette?* Elektroniskais resurss. [skatīts 22.03.2022]. Pieejams: [e-cigarette | Characteristics, Safety Issues, & Regulation | Britannica](#)

CASSA. *Historical Timeline of Vaping & Electronic Cigarettes*. Elektroniskais resurss. [skatīts 22.03.2022]. Pieejams: <https://casaa.org/education/vaping/historical-timeline-of-electronic-cigarettes/>

Insider (2019.) *The Wild History of Vaping, from a 1927 'Electric Vaporizer' to Today's Mysterious Lung Injury Crisis* Elektroniskais resurss. [skatīts 22.03.2022]. Pieejams: <https://www.insider.com/history-of-vaping-who-invented-e-cigs-2019-10>

Karrs, A. (2004). *Kā viegli atmest smēķēšanu*. Tulkojusi Bertholde, I., Rīga: Atēna apgāds.

Latvijas Sabiedriskais medijs (2020). *Jauniešu vidū pieaug interese par jauniem smēķēšanas līdzekļiem, aktuālas elektroniskās cigaretes*. Elektroniskais resurss. [skatīts 24.03.2022]. Pieejams: <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vecaki-un-berni/specialiste-jauniesu-vidu-pieaug-interese-par-jauniem-smekesanas-lidzekliem-aktualas-elektroniskas-cigaretetes.a362005/>

Medicine.lv (2018). *Elektroniskās cigaretes ietekme uz veselību*. Elektroniskais resurss. [skatīts 22.03.2022]. Pieejams: <https://medicine.lv/raksti/elektroniskas-cigaretetes-ietekme-uz-veselibu-5ea4f29829>



Rīgas Starptau universitāte (2017). *Jaunā pētniece: par elektronisko cigarešu ietekmi uz mutes veselību*. Elektroniskais resurss. [skatīts 24.03.2022]. Pieejams: <https://www.rsu.lv/aktualitates/jauna-petniece-par-elektronisko-cigaresu-ietekmi-uz-mutes-veselibu>

Slimības profilakses un kontroles centrs (2020). Elektroniskās cigaretes un tabakas karsēšanas ierīces. Elektroniskais resurss. [skatīts 22.03.2022]. Pieejams: [https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-cigaretes-un-tabakas-karsesanas-ierices?utm\\_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-cigaretes-un-tabakas-karsesanas-ierices?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)

Slimības profilakses un kontroles centrs (2019). *Smēķēšanas izplatība un sekas Latvijā 2018. gadā*. Elektroniskais resurss. [skatīts 24.03.2022]. Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/zinojumi/tematiskais-zinojums-smekesanas-izplatiba-un-sekas-latvija-2018.gada-7.-izdevums.pdf>



## Daniels Balodis<sup>1</sup>, Evita Lauceniece<sup>2</sup>, Maija Luīze Strādniece<sup>3</sup>. COVID-19 PANDĒMIJAS IETEKME UZ LATVIJAS JAUNIEŠU MENTĀLO VESELĪBU

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma "Kultūras vadība"*

*<sup>1</sup>danielsbalodis1999@gmail.com, <sup>2</sup>evitalauceniece259@gmail.com; <sup>3</sup>lidija113@inbox.lv*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### Anotācija

**Pētījuma aktualitāte:** Latvijā un vairākas Eiropas Savienības un pasaules valstīs ir novērojams satraucošs mentālās veselības pasliktināšanās un pašnāvību gadījumu skaita pieaugums jauniešu vidū kopš COVID-19 pandēmijas sākuma. Tādas lietas, kā izolācija, bailes no infekcijas, nenoteiktība, stress un ekonomiskas grūtības, kas saistītas ar COVID-19 pandēmiju, ir tikai daži no apstākļiem, kas var izraisīt šo traucējumu attīstību.

**Pētījuma mērķis:** Izpētīt, kādu iespaidu COVID-19 ir atstājis uz Latvijas jauniešu mentālās veselības stāvokli, kādi bija šo izmaiņu cēloņi, un kas Latvijas jauniešiem ar to palīdzēja cīnīties.

**Pētījuma metodes:** Datu ieguve – izmantojot kvantitatīvo metodi – anketēšanu, ar izdevīguma izlases metodes palīdzību aptaujāt 164 jauniešus, izmantojot WhatsApp grupas un sociālos tīklus. Pētījuma veids – deskriptīvais, vienreizējais pētījums. Pētījuma ierobežojumi – tiek tikai aptaujāti jaunieši no agru tīņu līdz trīsdesmit gadu vecumam.

**Sasniegtie rezultāti:** Rezultāti tiks prezentēti studentu konferences laikā.

**Atslēgvas vārdi:** COVID-19; jaunieši; mentālā veselība.

### Ievads

2020. gada 14. martā, Ministru prezidents Artūrs Krišjānis Kariņš izsludināja ārkārtas situāciju Latvijas valstī. Tajā dienā mainījās tik pat kā visu Latvijas iedzīvotāju ikdienu un kārtība. Līdzīga situācija norisinājās visā pasaulē. Ja vēl pirms mēneša Covid-19 vīruss bija kaut kas svešs un tāls, šķietami otrā zemeslodes galā, tad tagad tas oficiāli bija kļuvis par realitāti, kaut gan to uz to brīdi vēl bija cerība, ka tas būs kaut kas laicīgs.

Tomēr laikam ejot, nāca biedējoša apziņa, ka visticamāk saslimšanas, ierobežojumi, izolēšanās un maskas varētu kļūt par mūsu jauno ikdienu. Apjukums, bailes, neziņa, vainas apziņa, nomāktība, vientulība ir tikai dažas no emocijām, kam cilvēki gāja un turpina iet cauri šajā laikā.

Pēkšņs, milzīgs informācijas un dezinformācijas pieplūdums, dažādas konspirāciju teorijas, nesaprotami valdības lēmumi, cilvēki zaudē darbu, veikalos milzīgas rindas, daudz brīva laika, izolētība un tam visam pa vidu jaunieši. Ne īsti bērns, ne īsti vēl nobriedis cilvēks. Kopš Covid-19 pandēmijas sākuma Latvijas jauniešu vidū novērojama ievērojama mentālās veselības pasliktināšanās.

Pētījuma ietvaros tika aptaujāti 75 jaunieši, lielākoties vecumā no 16 līdz 20 gadiem, lai noskaidrotu viņu mentālās veselības stāvokli pandēmijas laikā, kāds bija grūtākais posms un aspekti, kā arī veidus, kā viņi tiek galā ar negatīvām emocijām.

Lai sasniegtu pētījuma mērķi, tika izvirzīti šādi uzdevumi:

1. Veikt literatūras materiālu analīzi, izskatīt tematu padziļināti.
2. Veikt pētījumu, izmantojot anketēšanu, lai noskaidrotu Latvijas jauniešu mentālo stāvokli Covid-19 pandēmijas laikā un veiksmīgākos paņēmienus, kā viņi cīnījušies ar negatīvajām emocijām, sajūtām.
3. Apkopot datus, izdarīt secinājumus un izteikt priekšlikumus.

### **Analītiskais apskats**

Diemžēl mentālajai veselībai sāka pievērst vairāk uzmanības tikai pēdējo gadu laikā, un liela daļa jauniešu vēl joprojām ir apjukuši, kad sāk iet runa par paša mentālo stāvokli. Tāpēc gandrīz katrs jauniešs, kas ir sastapies ar šāda veida problēmām, ir atradis glābiņu - izmēģinot dažādus neveselīgus un veselīgus sadzīvošanas mehānismus un paņēmienus.

Covid-19 pandēmija bija liels pārsteigums un trieciens visiem, bet vairāki pētījumi un novērojumi liecina, ka ar situācijas sadzīvošanu vissliktāk tiek galā tieši jaunieši, jo īpaši vecumā no 14 līdz 18 gadiem. Tajā piedalās vairāki faktori:

1. Augot jaunieši kļūst sensitīvāki uz apkārtējo vidi, informāciju, citu viedokli. Veidojas apziņa un izpratne par lietām, bet nav pieredzes un pietiekamas vai pilnīgas informācijas, lai tiktu galā ar situācijām un emocijām;
2. Pieaug atbildība un spiediens, kas jauniešiem ir jauna lieta. Lietas var šķist vai nu biedējošākas un sarežģītākas nekā tās realitātē ir, vai arī mazāk nopietnas –grūti novērtēt, izvērtēt;
3. Smadzeņu attīstība notiek līdz 25 gadu vecumam, līdz ar to, kad jauniešs nobriest, lietas, kas iepriekš sagādāja grūtības, traucē krietni mazāk. Mazinās trauksme un nepārlicinātība.
4. Daudzas pārmaiņas – fiziskajam ķermenim, mentālajam ķermenim, videi. Intereses un līdzcilvēki mainās.
5. Miega trūkums skolas, darba dēļ – jauniešiem melatonīns (miega hormons) izdalās 2 stundas vēlāk nekā pieaugušajiem un paliek ķermenī 8-10 stundas. Ja guļ mazāk par 8-10, jūtams izteikts diskomforts.
6. Nepietiekams, nesabalansēts uzturs un badošanās var ļoti ietekmēt mentālo veselību un spēju pilnvērtīgi funkcionēt. Nomāktību, nespēju koncentrēties, var izraisīt uzturvielu trūkums ķermenim.

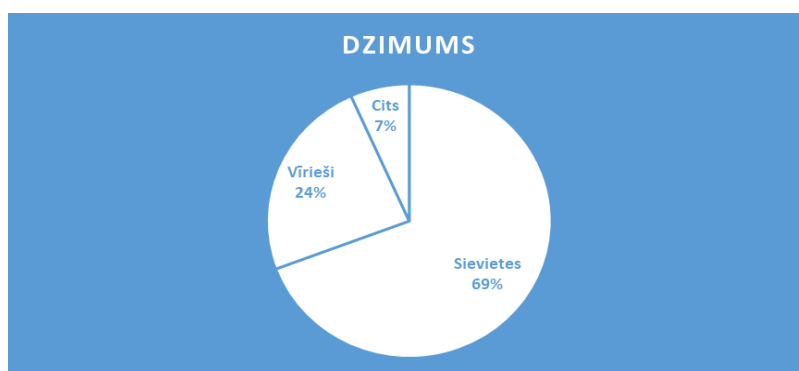
“Pusaudži ir sabiedrības daļa, kuru Covid-19 saslimšana apdraud vismazāk, bet kuru dzīves pandēmijas ierobežojumi ietekmējuši visvairāk. Tas saistīts ar smadzeņu attīstības īpatnībām – socializēšanās, laika pavadīšana ar draugiem, fiziskās un citas aktivitātes pusaudža vecumā nav tikai vēlamas, bet fundamentāli svarīgas pieredzes, lai varētu notikt veselīga attīstība. Smadzeņu attīstības dēļ šajā vecumposmā ir arī vislielākais risks piedzīvot dažādas psihiskās veselības problēmas – depresiju, trauksmi, atkarības, pašnāvības domas. Tas var radīt graužošanas sekas gan pusaudzim un viņa ģimenei, gan arī ilgtermiņā radīt milzīgu slogu veselības un sociālajiem budžetiem” (Konstantinovs, 2021).

Jaunieši paši par sevi iet cauri daudzām izmaiņām un jauniem izaicinājumiem, ar kuriem bieži vien cenšas tikt galā paši. Pandēmijas apstākļi situāciju tikai pasliktina.

### Pētījuma metodoloģija

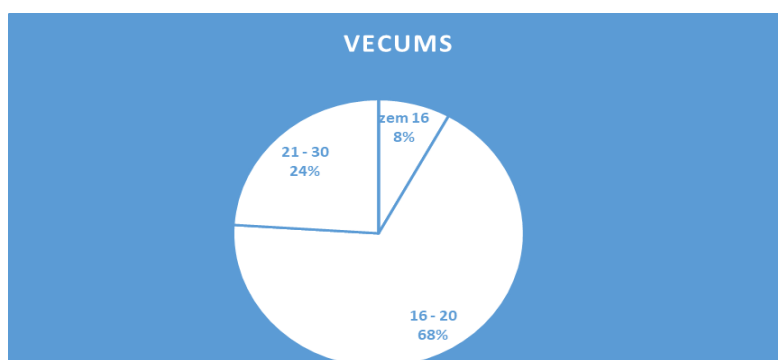
Pandēmija nopietni skāra visu Latvijas iedzīvotāju dzīves – ikdienu, fizisko, kā arī mentālo veselību, jo īpaši jauniešus. Pētījuma ietvaros tika aptaujāti 75 respondenti. Kopā tika uzdoti 12 jautājumi, no kuriem 8 bija ar iespējamu atvērto atbildi – respondents pats varēja neierobežoti izteikt savu viedokli.

Aptauja tika izsūtīta gan individuāli, gan grupās, izmantojot mobilo lietotni WhatsApp. Tā arī bija pieejama sociālajā tīklā Facebook. Respondenti bija vecumā no agrīnajiem tiņu līdz 30 gadiem, sadalīti vecuma grupās: zem 16 gadiem, 16 līdz 20 gadi, 21 līdz 30 gadi, virs 30 gadiem. Anketa tika izveidota Google Documents platformā, kur tika piefiksēts aptaujāto skaits un izvēlētās atbildes aprēķinātas procentos pret respondentu skaitu.



1.att. Kāds ir jūsu dzimums? (Avots: Autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Aptaujā piedalījās gan sievietes, gan vīrieši, gan cilvēki, kas nevēlējās atklāt savu dzimumu vai jūtas ērtāk ar apzīmējumu "cits". Vairumā respondenti bija sievietes – 52 (69%), tad vīrieši – 18 (24%), tad "cits" – 5 (7%).



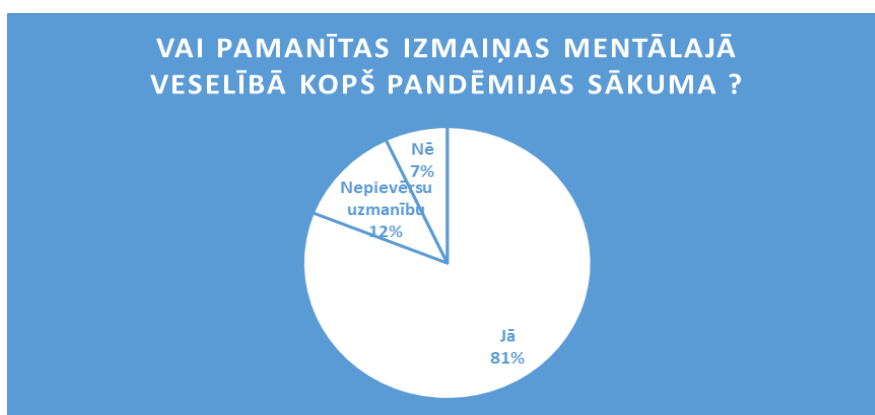
2.att. Kāds ir jūsu vecums? (Avots: Autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Lai gan aptaujātie bija vecumā no < 16 līdz 30 gadiem, lielākā daļa bija grupā 16 līdz 20 gadi – 51 respondents (68%), kas arī bija galvenā aptaujas mērķauditorija. Pēc tā seko grupa 21 līdz 30 gadi – 18 respondenti (24%), < 16 – 6 respondenti (8%), virs 30 – 0 respondentu (0%).

### Pētījuma rezultāti

Pirmajā jautājumā “Kā jūs vērtētu savu mentālās veselības stāvokli pirms pandēmijas sākuma?” lielākā daļa respondentu atbildēja “Apmierinoši” – 29 (39%), 20 (27%) novērtēja kā “Labs”, 16 (21%) kā “Neitrāls” un 10 (13%) novērtēja kā “Slikts”. Pēc iegūtajiem datiem autore secina, ka mentālais stāvoklis visiem bijis dažāds un, iespējams, nav nemaz tik viegli aprakstāms vienā vārdā, nedominē viena atbilde, tomēr vairākums jūtās neitrāli līdz labi.

Otrajā jautājumā “Vai ir pamanītas kādas mentālās veselības izmaiņas?” lielākā daļa atbildēja “Jā” – 61 respondents (81%), 9 respondenti (12%) tam nepievērsa uzmanību un 5 respondenti (7%) nebija pamanījuši nekādas nozīmīgas izmaiņas.

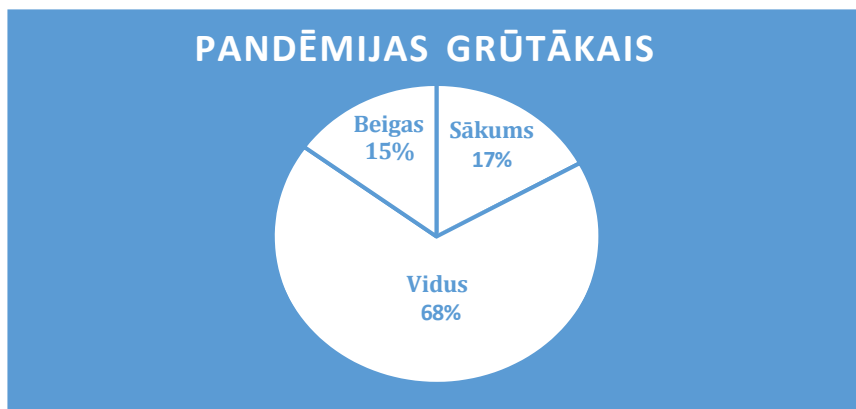


3. att. Vai pamanītas kādas izmaiņas mentālajā veselībā kopš pandēmijas sākuma? (Avots: Autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Jautājumā “Vai esat pamanījuši kādu no šīm pazīmēm? lielākā daļa izvēlējās atbildes: nogurums un bezspēks – 58 (77%), paaugstināts stress un nervozitāte – 59 (79%), izmisums un depresivitāte – 39 (59%), grūtības socializēties – 32 (43%).

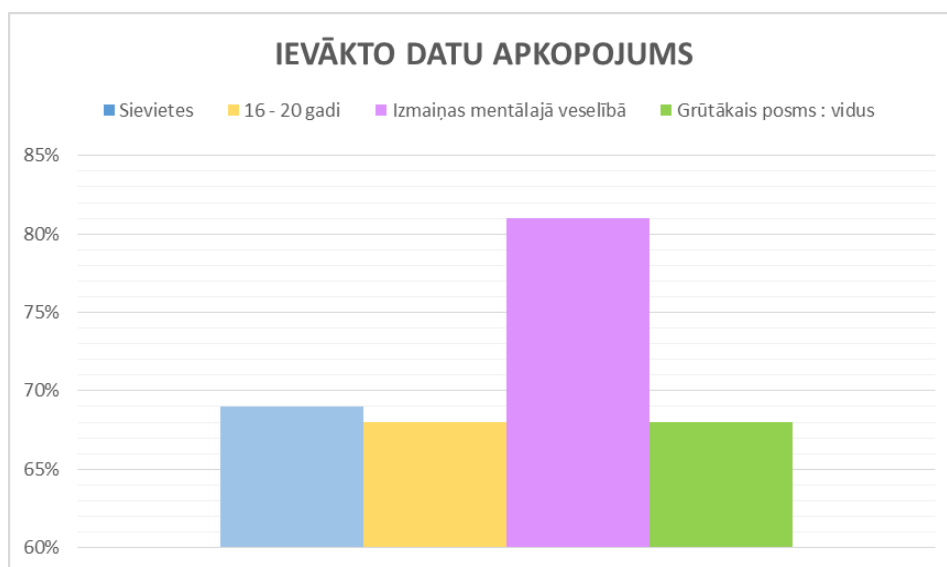
Ceturtajā jautājumā “Kā jūs tagad vērtētu savu mentālās veselības stāvokli?” respondenti visvairāk atbildējuši ar “Apmierinoši” – 27 (36%), kam seko “Neitrāli” un “Slikti” – katrai atbildei 21 respondents (28%), “Labi” – 5 (7%), nobeidzot ar “Atkarīgs no dienas, dažreiz labs, dažreiz kaut kur starp neitrāls un slikts” – 1 respondents (1%). Pēc rezultātiem autore secina, ka krietni samazinājies cilvēku skaits, kuri savu mentālo stāvokli raksturoja kā “Labi”.

Pandēmijas vidus periods izrādījies visgrūtākais lielākajai daļai respondentu – 51 (68%), sākums – 13 respondentiem (17%) un beigas – 11 respondentiem (15%).



4.att. Kurš bija pandēmijas grūtākais posms? (Avots: Autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Lai uzzinātu cēloņus mentālās veselības izmaiņām, tika uzdots jautājums “Kādi bija lielākie iemesli mentālās veselības izmaiņām pandēmijas laikā?” uz ko 54 (72%) respondenti atbildēja ar “Darbs / mācības attālināti, no kā autore secina, ka lielākajai daļai jauniešu darbs un skola ir galvenās socializēšanās vietas, kā arī svarīga pašizpaušmes daļa.



5.att. Ievākto datu apkopojums (Avots: Autoru veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Visvairāk aptaujātie jaunieši minēja, ka tikt galā ar negatīvām emocijām un veiksmīgi pārdzīvot šo pandēmijas laiku palīdz ģimenes un draugu atbalsts, sarunas, pastaigas, pievēršanās hobijiem, videospēles, mūzika, filmas. Daļa minēja, ka netiek ar negatīvajām sajūtām galā un nezina, kas varētu palīdzēt. Un vēl daļa arī pastiprināti lietoja alkoholu, cigaretes un marihuānu.

Par pozitīvāko pandēmijas situācijā vairākums uzskata to, ka bija laiks pārdomām, redzēja to kā iespēju kaut ko dzīvē pamainīt.

## Secinājumi

Pēc aptauju rezultātu un sekundāro datu analīzes autore secina:

1. Covid-19 pandēmija ir nopietni ietekmējusi Latvijas jauniešu mentālo veselību. Lielākajai daļai jauniešu mentālā veselība ir pasliktinājusies un ir novērotas tādas parādības kā: nogurums un bezspēks, paaugstināts stress un nervozitāte, izmisums un depresivitāte, grūtības socializēties, vienaldzība, apātija, motivācijas trūkums un nespēja koncentrēties.
2. Daļa cilvēki tomēr saskatīja arī kaut ko pozitīvu pandēmijas ierobežojumos, kā piemēram: attālinātas mācības, iespēja ilgāk gulēt no rītiem, daudz brīva laika pārdomām, krasās izmaiņas veicināja pārdomas.
3. Grūtākais bija pandēmijas vidus posms.
4. Veiksmīgākie paņēmieni, lai tiktu galā ar negatīvām emocijām un sajūtām: sarunas ar draugiem un ģimeni, rutīnas ievērošana, jaunu hobiju atklāšana vai atgriešanās pie kādreiz esošiem, kuriem iepriekš nebija laika, pastaigas, videospēles, filmas un situācijas ignorēšana. Daļa arī atdzīst, ka netika galā.
5. Lielākie mentālās veselības pasliktināšanās iemesli: attālināts darbs vai mācības, ikdienas kārtības maiņa, nespēja apmeklēt publiskus pasākumus, kā arī bailes par savu un tuvinieku veselību.

Priekšlikumi:

1. Lai Latviešu jauniešu mentālā veselība uzlabotos, un viņiem būtu vieglāk pārdzīvot visas šīs pārmaiņas, mācību iestādēm un vecākiem vajadzētu aktīvi rīkoties un pievērst uzmanību katra bērna uzvedībai un būt saprotošiem un pretim nākošiem.
2. Veidot vairāk stundas un lekcijas ar mācību iestādes psihologiem.
3. Ja pandēmijas laikā jauniešiem nevarēja piedalīties kādā svarīgā pasākumā, kā, piemēram, skolas izlaidumā, jo tas ir ticis atcelts – obligāti norisināt šo pasākumu vēlāk vai pie noteiktiem ierobežojumiem, nevis vienkārši to noņemt – daudzi jaunieši ir gaidījuši šo svarīgo notikumu gadiem, un tā nenotikšana var būtiski ietekmēt jauniešu mentālo stāvokli.

## Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

<https://covid19.gov.lv>

<https://www.pusaudzis.lv>

Konstantinovs, N.S. (2021). *Latvijas pusaudžu un jauniešu mentālā veselība COVID-19 pandēmijas ietekmē.*

Young, K. (2022). *Teens and Depression – Why Teens Are More Vulnerable, and the Risk Factors Parents Need to Know About.* Hey Sigmund

## **Marika Pumpure. KARA DRAUDU IETEKME UZ LATVIJAS IEDZĪVOTĀJU EMOCIONĀLO UN MENTĀLO VESELĪBU**

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma “Kultūras vadība”*

*pumpure.marikap@gmail.com*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### **Anotācija**

**Pētījuma aktualitāte:** 2022. gada 24. Februārī pret Ukrainas valsti tika vērsts militārs uzbrukums, kuru veic Krievijas karaspēks, pēc Krievijas prezidenta Vladimira Putina pavēles. Kara stāvoklis Ukrainā pastāv vēl aizvien un katru dienu tiek nogalināti civiliedzīvotāji, tiek iznīcināti Kultūras pieminekļi un pilsētas. Ziņas, par Krievijas agresiju pret Ukrainu, pāršalca visu pasauli un sabiedrībā radīja neizpratni un bailes. Paralēli fiziski notiekošajam karam, ar katru dienu palielinās arī dezinformācijas (nepatiesas un melīgas informācijas) apjoms masu mēdijos un sociālajās platformās (Facebook, Instagram, Whats app, Twitter, Telegram, Tik tok, u.c) kas cilvēkos raisa paniku, jo ne visa informācija kas tiek atspoguļota šajās platformās, var tikt uzskatīta par apstiprinātu un patiesu. Pētījuma autore, pētījumā gaitā, ar anketēšanas un Intervijas palīdzību, vēlas uzzināt un izprast, kādas ir Latvijas iedzīvotāju sajūtas par šobrīd notiekošo Ukrainā un vai tas ir ietekmējis viņu emocionālo un mentālo veselību, kā arī vai ir radušās bažas, satraukumu par iespējamam kara draudiem Latvijā. Tāpat, autore vēlas arī noskaidrot un saprast, vai Latvijas iedzīvotāji seko līdzīgi notiekošajam un pievērš pastiprinātu uzmanību tam, caur kādiem kanāliem tiek iegūta informācija par Ukrainā notiekošo, kā arī vēlamies noskaidrot vai iedzīvotāji spēj atšķirt kvalitatīvu un patiesu informāciju no nepatiesas, jo kā jau pirms tam pieminējām, ka paralēli fiziski notiekošajam karam arī masu mēdijos un sociālajās platformās ir palielinājies dezinformācijas plūsmas apjoms, kas pirmajā brīdī var šķist ticama.

**Pētījuma mērķis:** Uzzināt, kā Ukrainā šobrīd notiekošais karš ietekmē Latvijas iedzīvotāju emocionālo un mentālo veselību. Vai iedzīvotāji šobrīd izjūt satraukumu, bailes un vai viņos ir bažas par to, ka kas līdzīgs varētu notikt Latvijā? Vai Latvijas iedzīvotāji seko līdzīgi aktualajām ziņām, kādas platformas tam izmanto un vai spēj kritiski izvērtēt kvalitatīvu informāciju no melīgas, nepatiesas?

**Pētījuma metodes:** Anketēšana; sekundāro datu analīze.

**Sasniegtie rezultāti:** Izstrādāta anketa un veikta aptauja; Veikts Mediju monitorings lai saprastu uzticamus ziņu masu mēdijos Latvijā, kuri sniedz patiesu informāciju par pasaulē notiekošo; Apkopoti anketas rezultāti un iegūta informācija par Latvijas iedzīvotāju emocionālo un mentālo veselību šī brīža situācijā, kā arī apkopoti rezultāti par iedzīvotāju paradumiem un attieksmi pret masu mēdijos un sociālajos portālos sniegto informācijas analīzi.

**Atslēgas vārdi:** Ukraina; karš; Latvija; masu mēdiji; emocionālā un mentālā veselība.

### **Ievads**

2022. gada 24. Februārī pret Ukrainas valsti tika vērsts militārs uzbrukums, kuru veica Krievijas karaspēks pēc prezidenta Vladimira Putina pavēles. Tas notika agrā rīta stundā, ap plkst 5.00 (Pēc Latvijas laika) uzreiz pēc Putina pirmskara uzrunas kurā viņš paziņoja, ka ir nolēmis veikt “Speciālu militāru operāciju”. Šīs operācijas mērķis bija veikt Ukrainas demilitarizāciju un Denifikāciju, jeb civiliedzīvotāju atbrīvošanu un doneckas un Luhanskas pievienošanu Krievijai tāpat kā tas notika 2014. Gadā ar Krimu. Pēc šī paziņojuma, vairākās Ukrainas pilsētās nogranda spēcīgi sprādieņi. Kaut arī pašam Krievijas prezidentam vārds

Karš šķita nesimpātisks un viņš pat aizliedza šo militāro iebrukumu dēvēt par Karu, pārējai pasaulei bija skaidrs, ka Ukrainā ir sācies karš un tas prasīs daudzu cilvēku dzīvības. Šī diena kļuva par dienu, kas izmainīja pasauli uz visiem laikiem un tā vairs nekad nebūs tāda kāda bija pirms tam, tāpēc arī par savu pētījuma tēmu autore izvēlējās tieši so (kara draudu ietekme uz Latvijas iedzīvotāju emocionālo un mentālo veselību), autore vēlējās noskaidrot kas ir šī kara iemesls, vai šis notikums ir atstājis iespaidu uz Latvijas iedzīvotājiem.

Pētījuma galvenai mērķis bija noskaidrot to, vai notiektais karš Ukrainā ir ietekmējis iedzīvotāju emocionālo un mentālo veselību Latvijā, vai un cik lielā mērā viņi izjūt satraukumu par notiekošo, kā arī noskaidrot, vai viņi izjūt kara draudu iespējamību Latvijā. Autore vēlējās arī noskaidrot to, kāda šobrīd ir iedzīvotāju attieksme pret Masu medijiem, sociālajiem medijiem un citām informatīvajām platformām kurās šobrīd pastiprināti ieplūst informācija par notiekošo Ukrainā un pasaulē, jo kā jau iepriekš minēju, ka šobrīd paralēli karam interneta vidē izplatās melīga, safabricēta un pretrunīga informācija.

Autore, pirms informācijas gūšanas un anketēšanas uzsākšanas izvirzīja 2 galvenās hipotēzes:

- Latvijas iedzīvotāji izjūt satraukumu par Ukrainā notiekošo, bet šobrīd neizjūt kara draudu iespējamību Latvijā.
- Latvijas iedzīvotāji seko līdzī notiekošajam, pievērš pastiprinātu uzmanību informācijai un uzticas Latvijas informatīvajai telpai.

Galvenie pētījuma uzdevumi bija:

1. Izveidot anketu, ar kuras palīdzību veikt aptauju.
2. Veikt Zinātniskās literatūras analīzi.
3. Apkopot datus un rezultātus, tos analizēt, attēlot grafiskajā analīzē.
4. Izdarīt secinājumus.

Pētījumā tika izmantota sekundāro datu analīzes metode un datu vākšanas metode jeb anketēšana.

### **Analītiskais apskats**

Lai labāk izprastu un būtu iespējams kvalitatīvāk veikt pētījumu, autore vēlējās papildus anketēšanas metodei veikt arī sekundāro datu analīzi jeb zinātniskās literatūras apskatu. Autorei tas šķita svarīgi, jo viņa gribēja izprast notiekošā starpvalstu konflikta iemeslu. Kas ir tas, kas kalpo par iemeslu iebrukt kaimiņvalstī un uz militārās spēlēs likt tūkstošiem civiliedzīvotāju dzīvību? Papildus vēstures apskatam vēlējos arī apskatīt un paanalizēt datus par kādu citu līdzīgu pētījumu, ko veica Kantar un kura ietvaros autorei pašai bija iespēja piedalīties aptaujā.

Pirms 2022 un 2014. gada militārajiem uzbrukumiem, kurus veica Krievijas karaspēks pret Ukrainu, vēstures liecībās var novērot to, ka starp Ukrainu un Krieviju savstarpēji konflikti pastāv jau kopš brīža, kad Ukraina izvēlējās kļūt par neatkarīgu un demokrātisku valsti. Deklarācija par Ukrainu, kā neatkarīgu un demokrātisku valsti tika pieņemta 1991. Gada 24. Augustā. Ar šo lēmumu gan nebija mierā Krievijas augstākās amatpersonas, jo uzskatīja ka Ukrainai, tāpat arī Baltkrievijai, ir jābūt zem Krievijas kontroles un tās nevar pastāvēt katra par sevi. Krievija vēl ilgi centās vest pārrunas ar Ukrainas augstāko amatpersonu, prezidentu Leonīdu Kravčuku, par Ukrainas pievienošanu PSRS (Padomju socialistisko



republiku savienība) sastāvā, taču L.Kravčuks pauda savu stingro nostāju un palika pie sava – Ukraina paliks neatkarīga valsts. 1991. gada 1. Decembrī notika Ukrainas neatkarības referendumu un prezidenta vēlēšanas. Šo notikumu rezultātus ar nepacietību gaidīja Krievija, jo Maskava cerēja, ka Ukrainā dzīvojošie civiliedzīvotāji atsevišķos reģionos (Luhanskā, Odesā, Doņeckā, Krimā) vairākums nobalsos par pievienošanu PSRS nevis atbalstīs Ukrainas neatkarību un tas varētu kalpot par iegāni Krievijai neatļaut Ukrainas, kā neatkarīgas valsts dibināšanu. Lai gan sākotnēji Maskava bija reiknājusies ar pozitīvu iznākumu, kas spēlētu par labu PSRS, tai nācās saskarties ar pavisam citu realitāti, jo lielākā daļa Ukrainas, pat Luhanskas, Odesas, Doņeckas un Krimas teritorijas iedzīvotāji, nobalsoja par Ukrainas, kā neatkarīgas valsts nodibināšanu, līdz ar to Krievijas Padomju Federatīvā Socialistiskā republika (KPFSR) jau 1991. gada 2. Decembrī atdzina Ukrainas neatkarību (Marcinkēvičs, 2017).

2013. gada nogalē Ukrainas valdība radīja iedzīvotājos sašutumu, jo tā izvēlējās atlikt asociācijas līguma parakstīšanu ar Eiropas savienību (ES). Tas bija iemesls arī tam, ka Ukrainā notika valdības maiņa, taču šī maiņa radīja lielisku iespēju Krievijai iebrukt Ukrainā un anektēt Krimas pussalu, kā arī radīt destabilizāciju Ukrainas dienvidaustrumu apgabalos. Tāpat, Maskava pret Ukrainu versa ne tikai fizisku karu, bet arī informatīvo karu, kura iemesls bija veidot Ukrainas izolāciju no ār pasaules un sašķobīt Ukrainā pastāvošās varas stabilitāti vēl vairāk. Šis Krievijas iebrukums Ukrainā ir arī datējams, kā viens no spēcīgākajiem saasinājuma iemesliem krīzei starp Rietumiem un Krieviju kopš aukstā kara. Krievijas prezidents Vladimirs Putins, pauda viedokli ka 2014. gadā vērsis uzbrukumu pret Ukrainu un anektējis Krimas pussalas iedzīvotāju drošības dēļ, jo uzskata ka ir jāatjauno vēsturiskā saikne starp Ukrainu un Krieviju, respektīvi, Putins vēl aiz vien uzskatīja ka Ukrainai un Baltkrievijai ir jābūt zem Krievijas kontroles, jo tās visas ir viena tauta un viena savienība. Tāpat, ar savu uzbrukumu Ukrainai, Putins vēlas parādīt savu varenību Rietumiem un tādā veidā cenšas atturēt Ziemeļatlantijas līguma organizāciju (NATO) no velmes paplašināties, draudot tiem ar vēl lielāku un asiņaināku karu. Putins arī pamato, ka šis iebrukums Ukrainā ir noticis tikai tāpēc, ka NATO itkā apdraud Krievijas drošību, jo atrodas Ukrainas teritorijā un rada satraukumu.

2021. gads starp Krieviju un Ukrainu ir ļoti sarežģīts, jo pastiprināti notiek karš starp ukraīnas armiju un Donbass reģiona prokremliskajiem seperātistiem. Valstis viena otru apsūdz militāros uzbrukumos un tādējādi nespēj rast pamieru. Tāpat situāciju sliktāku padara Krievijas karaspēka savilkšana pie Ukrainas robežām Doņeckas tuvumā un okupētās Krimas pussalas tuvumā. Pēc mokoša un satraukuma piepildīta pavasara, Krievija 2021.gada 22. aprīlī paziņo, ka Krievijas karaspēks tiks atvilks no Ukrainas robežas, jo visi nospraustie mērķi esot sasniegti. Taču šis miers nav uz ilgu laiku, jo jau tā paša gada Novembrī saasinās situācijas Donbass teritorijā, kā arī Krievija atkal savēl savu karaspēku pie Ukrainas robežas. Šie nemieri turpinās līdz pat 2022. Gada sākumam. Sākotnēji tika prognozēts ka uzbrukums Ukrainai no Krievijas puses varētu notikt Janvāra beigās, taču tas tā nenotika, un Krievija triecienu Ukrainai deva 24. Februāra rītā. Pēc Krievijas prezidenta Vladimira Putina pavēles, Krievijas Karaspēks veica "Speciālo militāro operāciju", kā to dēvē pats Putins, taču ir skaidrs, ka Ukrainā ir sācies nežēlīgs Karš, kurš prasīs daudzus cilvēkus dzīvības. Sākotnēji Krievijas karaspēks ziņoja, ka triecienu tiks virzīti tikai pa militārajiem objektiem, taču jau pirmajās kara dienās tika apšaudīti mierīgie civiliedzīvotāji. Katru dienu tiek saņemtas ziņas par jauniem upuriem, izpostītām pilsētām. Ukrainas iedzīvotāji ir spiesti doties bēgļu gaitās uz drošāku patvērumu citās valstīs un visi kā viens cer, ka drīz varēs atgriesties atpakaļ savās mājās – Savā Brīvā un neatkarīgā Ukrainā.

Sākoties nemieriem Ukrainā, ziņas par tur notiekošo izplatījās pasaulē ar masu mediju, sociālo mediju un citu informatīvo avotu palīdzību. Šis nežēlīgais notikums radīja paniku un

sašutumu, taču tai pat laikā radija velmi sadoties rokās un palīdzēt Ukrainai. Jau no pirmās kara dienas cilvēki iesaistās dažādās akcijās, kuru mērķis ir sniegt finansiālu vai matereālu atbalstu Ukrainas nelaimē cietušajiem. Tāpat, ir novērojams, ka cilvēkos parādās drosme savu viedokli paust skaļi un cīnīties par vārda brīvību. Notiek Protesta akcijas, piketi, demonstrācijas, koncerti un pat gājieni. Visa pasaule ir sadevusies rokās, lai atbalstītu Ukrainu, taču protams ir arī izņēmumi, kuri nostājas Agresora pusē. Ir labi dzīvot brīvā neatkarīgā valstī, kur katra cilvēka viedoklim ir nozīme un tas netiek apspiests vai par patiesības teikšanu pilsonis netiek sodīts, taču šo nepatīkamo tendenci ir parādījusi Krievija.

Sākoties karam, arī Krievijas informatīvajā vidē parādījās informācija par Ukrainā notiekošo, taču Krievijas prezidents V. Putins to noliedza un aizliedza Krievijā par to runāt. Aizliedza iedzīvotājiem doties ielās un protestēt. Krievijā, iedzīvotāji par protestēšanu un patiesības paušanu tiek ieslodzīti cietomos. Tiek apturēta neatkarīgo mediju darbība un šie cilvēki ir spiesti melot. Jāatdzīst, ka Krievijā propagandas ziņas ir izplatītas un patiesa informācija skaitās tikai tā, ko Kremlis ir atļāvis teikt un publicēt. Šī nepatīkamā tendence velkas Krievijai līdz, jau no Padomju laikiem un tas ir prātam neaptverami, ka pats savas valsts augstākā amatpersona indē savus tautu ar meliem, safabricējumiem.

Paralēli Ukrainā notiekošajam karam ir palielinājusies arī dezinformācijas (nepatiesas informācijas) masa socialajos medijos. Ir būtiski palielinājusies propagandas un viltus ziņu intensitāte galvenokārt socialo mediju (Facebook, Instagram, Telegram, u.c) vidē. Sakarā ar notiekošo Ukrainā ir paaugusi viltus profile intensitāte, kiberdraudi. Tas ir tikai tāpēc, ka šobrīd lielu lomu spēlē informatīvā vide, jo ar viltus ziņu palīdzību ir iespēja manipulēt vienam ar otru. Tāpēc ir pastiprināti jāpievērš uzmanība ziņu avotam un autoram kurš izplata informāciju un ir jābūt ļoti vēriģiem. Nevajag ticēt visam ko redzam un jāspēj kritiski izvērtēt informācijas patiesums.

Kaut arī dzīvojot Latvijā esam pasargāti un mums nekādi draudi pagaidām nedraud, tik un tā cilvēkos šis notikums ir radījis satraukumu. Taču cik daudz iedzīvotāju Latvijā šobrīd izjūt satraukumu.

### **Pētījuma metodoloģija**

Par pētījumam vispiemērotāko metodi, autore atdzina sekundāro datu analīzes metodi un informācijas vākšanas metodi jeb anketēšanu. Datu analīzes metodi izvēlējās tāpēc, jo vēlējos padziļināti noskaidrot, kāpēc šis konflikts starp abām valstīm ir izcēlies un vēlējos saprast abu valstu savstarpējās attiecības arī vesturiskā apskatā. Tāpat autore apskatīja Kantar veikto iedzīvotāju aptauju kuru viņi bija veikuši Kara pirmajās dienās par Latvijas iedzīvotāju emocionālo stāvokli saistībā ar notiekošo. Informācijas vākšanas jeb anketēšanas metodi izvēlējās, jo tādā veidā ir iespējams iegūt lielāku respondent skaitu, kuri ir gatavi piedalīties pētījumā. Tāpat anketēšanas metodi ir vieglāk pielietot, jo anketas ir daudz vieglāk izsūtīt ar social mediju palīdzību.

Anketa tika izstrādāta internet, Google Forms platformā. Tā tika izsūtīta aptuveni 400 respondentiem, no kuriem 208 iesaistījās un aizpildīja anketu.

Anketa sastāvēja no 18 dažāda tipa jautājumiem:

- tekstuāli atvērta tipa jautājumi;
- nomināli atvērta tipa jautājumi;
- dihometriskā tipa jautājumi;

- rangu tipa jautājumi;
- slēgta tipa jautājumi, kas piedāvā atbildes, no kurām jāizvēlās tikai viena;
- Oskula skals jautājumi.

Tāpat anketā tika iekļauti arī sociāldemogrāfiskā bloka jautājumi jeb pasīte (dzimums; vecums).

Datu vākšana un analizēšana notika laika period no 13.03.2022 – 21.03.2022.

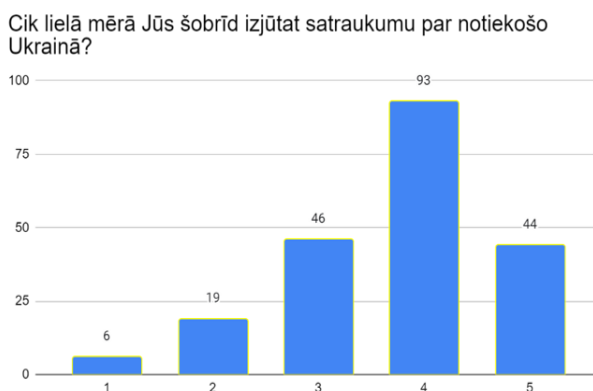
### Pētījuma rezultāti

Pētījuma autore ar pētījuma palīdzību vēlējās noskaidrot, vai un kā Ukrainā noteiktais karš ir ietekmējis emocionālo un mentālo veselību, kā arī kādas emocijas Latvijas iedzīvotāji šobrīd izjūt vispildīgāk. Tāpat, pētījuma autore par otru galveno mērķi izvirzīja velmi uzzināt iedzīvotāju uzticību Informatīvajai videi, masu un sociālajiem medijiem, kā arī vēlējās saprast vai iedzīvotāji spēj un pastiprināti pievērs uzmanību informācijai un tās patiesumam.

Lai butu iespējams noskaidrot iedzīvotāju attieksmi pret Ukraina notiekošo un pēc iespējas lielāku skaitu aptaujāt, autore, par vispiemērotāko metodi izvirzīja Anketēšanu. Elektroniski tika izstrādāta anketa ar 18 jautājumiem (dažāda tipa). Aptaujā piedalījās 208 respondenti kuri sniedza atbildes uz anketā izstrādātajiem jautājumiem.

Pirms anketas izstrādāšanas autore papētīja arī citus veiktus pētījumus par šo tēmu un meklējot informāciju pati arī piedalījās Kantar veidotā aptaujā. Kantar veiktās aptaujas rezultāti liecina, ka 85% no aptaujātajiem iedzīvotājiem izjūt negatīvu ietekmi uz viņu emocionālo un mentālo veselību. Kantar pētījumu veica divos viļņos laika period no 1. līdz 3. martam un 8. līdz 10. martam. Pētījums tika veikts ar interneta starpniecību un tajā piedalījās 800 Latvijas iedzīvotāju vecumā no 18 līdz 60 gadu vecumam.

Autores galvenais nostādītais mērķis pētījumā bija velme saprast un noskaidrot, vai Latvijas iedzīvotāji šobrīd izjūt satraukumu par ukraiņā notiekošo un ja izjūt, tad cik lielā mērā. Lielākā daļa atbildēja ka viņus satrauc Ukrainā notiekošais un lielākā daļa 93 respondenti atbildēja un jautājuma atbildi novērtēja ar ciparu 4, kas nozīmē ka izjūt diez gan lielu satraukumu (skat 1.att.).



1.att. Cik lielā mērā Jūs šobrīd izjūtat satraukumu par Ukrainā notiekošo? (Avots :  
Autores pētījums)

Tāpat autore vēlējas noskaidrot vai iedzīvotāji līdz ar Ukrainā notiekošo izjūt jebkāda veida Kara draudu iespējamību Latvijā. Arī uz šo jautājumu atbildi sniedza 208 respondenti un jāatzīmē, ka 104 respondenti no visiem aptaujātajiem atzīmēja ciparu nr 3 (vidēji izjūtu draudus) (skat. 2.att).

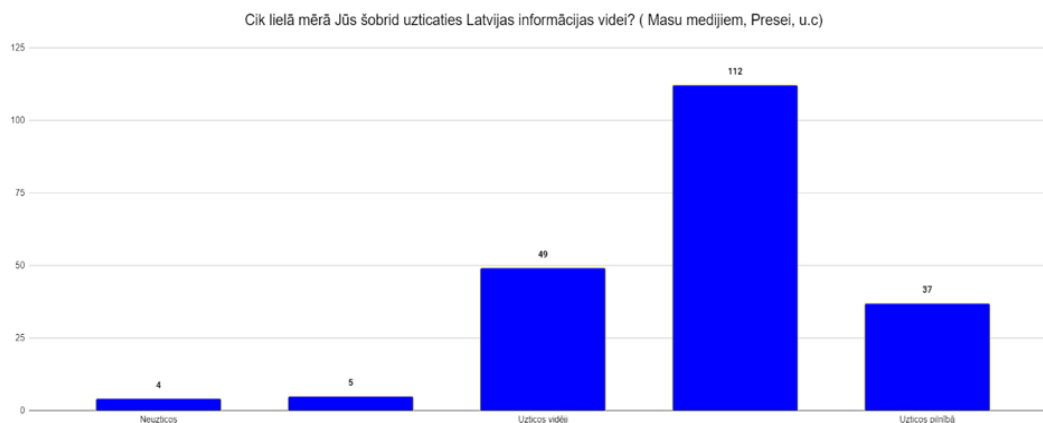
Sākotnēji autore uzskatīja, ka iedzīvotāji Latvijā konkrētu kara draudu iespējamību neizjūt, taču aotores izteiktais apgalvojums tika apgāsts.



2.att.Cik lielā mērā Jūs šobrīd izjūtat satraukumu par Ukrainā notiekošo? (Avots: Autores pētījums)

Jāsaprot, ka šobrīd ļoti svarīgu lomu spēlē arī Masu un Socialie mediji, kuros ik dienas tiek ievietota informācija ne tikai par Ukrainā notiekošo, bet arī par to, kas notiek citur pasaulē. Šobrīd informācija kas ieplūst informatīvajā vidē ir ļoti daudz un bieži vien personas to meigina sagrozīt. Bieži vien'šī sagrozītā informācija tiek uzskatīta par patiesu un to nepārbaudot var raisīt paniku un nesaprašanu, tāpēc šobrīd jābūt ļoti uzmanīgiem ar to, ko mēs lasām un no kurienes iegūstam informāciju. Tāpēc viens no galvenajiem jautājumiem bija Caur kādiem informācijas kanāliem Jūs iegūstat ziņas par Ukrainā un pasaulē notiekošo? Atbildi sniedza 208 respondenti no kuriem lielākā daļa atbildēja ka informāciju iegūst caur televīziju (171 atbilde), pēc tam sekoja sociālie mediji (156 atbilde), tad ziņu portāli (137 atbildes), radio (87 atbildes), ārzemju mediji (84 atbildes) un preses izdevumi (71 atbilde). Uz jautājumu, Kādās valodās iegūstat informāciju, lielākā daļa 153 respondenti atbildēja ka tikai latviešu valodā iegūst informāciju, mazliet mazāk 143 respondenti angļu valodā un pēc tam sekoja krievu valodā kur atbildi sniedza 104 respondenti. Lai noskaidrotu vai iedzīvotāji pievērš uzmanību avotam, no kura viņi iegūst informāciju, lielākā daļa atbildēja ka pievērš uzmanību.

Tāpat tika uzdots jautājums, Cik lielā mērā Jūs šobrīd uzticaties Latvijas informatīvajai videi. Kopā atbildi sniedza 208 respondenti un 112 respondenti atbildēja ka uzticas medijiem un tik informācijai ko tie sniedz (skat 3.att).



3.att.Cik lielā mērā Jūs šobrīd uzticaties Latvijas informācijas videi? (Avots: Autores veiktā aptauja)

Pēc rezultātiem varam spriest, ka Latvijas iedzīvotāji šobrīd izjūt būtisku satraukumu par Ukrainā notiekošo, tāpat varam saprast, ka Ukrainā notiekošais ir raisījis bažas par kara draudu iespējamību arī Latvijā. Lai arī šobrīd karadarbība Latvijā vai pie tās robežām nenotiek, šie Ukrainas notikumi būtiski ir satraukuši Latvijas iedzīvotājus. Lai arī iedzīvotāji izjūt satraukumu, tie lielā mērā uzticas Latvijas Mediju telpai, prot un spēj atšķirt patiesu informāciju no nepatiesas kā arī pastiprināti pievērš uzmanību Kanāliem no kuriem iegūst informāciju.

### Secinājumi

Autore ar pētījuma palīdzību saprata noskaidroja kāda ir Latvijas iedzīvotāju attieksme pret Ukrainā notiekošo kā arī saprata kā ta sir ietekmējis viņu emocionālo un mentālo veselību. Tāpat autore analizējot zinātnisko literatūru labāk izprata Konflikta cēloņus, attīstību un abu valstu savstarpējās attiecības cauri laikiem. Autore secināja arī to, ka šis pētījums tika veikts pašā Konflikta sākuma posmā, kad iedzīvotāji pastiprināti pievērš uzmanību notiekošajam un uzskata ka būtu interesanti šo pētījumu atkārtot pēc mazliet vēlāka laika (aptuveni 2 mēnešiem) lai saprastu, kā šis konflikts ietekmē iedzīvotāju emocionālo veselību vēlākā period.

Pētījuma sākumā autore izvirzīja hipotēzes:

- Latvijas iedzīvotāji izjūt satraukumu par Ukrainā notiekošo, bet šobrīd neizjūt kara draudu iespējamību Latvijā.
- Latvijas iedzīvotāji seko līdzī notiekošajam, pievērš pastiprinātu uzmanību informācijai un uzticas Latvijas informatīvajai telpai.

Pirmā izvirzītā hipotēze apstiprinājās daļēji, jo pētījuma rezultāti pierādīja ka Latvijas iedzīvotāji šobrīd izjūt kara draudu iespējamību Latvijā. Otrā izvirzītā hipotēze apstiprinājās pilnībā.

Veicot smalkāku zinātniskās literatūras analīzi un apskatot citus pētījumus par šo tēmu, kā arī veicot aptauju un apkopojot, analizējot datus, darba autore secina:

1. Balstoties uz zinātniskās literatūras apskatu, un veicot padziļinātu analīzi, Pētījuma autore secina, ka Krievijas un Ukrainas savstarpējās attiecības ir bijušas saspīlētas kopš brīža, kad Ukraina vēlējās kļūt par Netakarīgu valsti.
2. Attiecības starp Ukrainu un Krieviju saasinājās brīdī, kad Ukraina kļuva par neatkarīgu valsti un pati sāka noteikt Valsts iekšējo kārtību un pārvaldīšanas sistēmu, kā arī izvirzīja mērķus un velmi pievienoties Eiropas savienībai un NATO.
3. Krievijas īstenotais militārais iebrukums Ukrainā ir raisījis bažas arī Latvijas iedzīvotājos un tie izjūt satraukumu par Ukrainā notiekošo, kā arī tie izjūt jebkādu kara draudu iespējamību Latvijā, Līdz ar to autores izvirzītā hipotēze un apgalvojums par to, ka Latvijas iedzīvotāji šobrīd neizjūt būtiskus kara draudus Latvijā ir apgāsts.
4. Latvijas iedzīvotāji pastiprināti pievērš uzmanību informācijas ieguves avotiem, spēj informāciju analizēt un atšķir nepatiesu informāciju no patiesas, kā arī lielā mērā uzticas Latvijas informācijas videi.

#### Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Marcinkēvičs, A. (2017). *Ukrainas krīze. Divgalvainā ērgļa impērijas trieciens*. Lasītava.

Marcinkēvičs, A. (2017) *Ukrainas krīze*. Elektroniskais resurss [skatīts 15. 03. 2022.]. Pieejams: [https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/54157/Alvis\\_Marcink%20vi%20ds\\_Ukrainas\\_krize\\_papildin%20tais\\_izdevums-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/54157/Alvis_Marcink%20vi%20ds_Ukrainas_krize_papildin%20tais_izdevums-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Kantar (2022) *70% Latvijas iedzīvotāju pēdējā mēneša laikā ir izjutuši miega traucējumus*. Elektroniskais resurss [skatīts 20.03.2022.]. Pieejams: <https://www.kantar.lv/70-latvijas-iedzivotaju-pedeja-menesa-laika-ir-izjutusi-miega-traucejumus/>

## **Liene Poriete. SENIORU LABKLĀJĪBA UN DZĪVES KVALITĀTE DIGITĀLO TEHNOLOĢIJU IZMANTOŠANĀ**

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma “Kultūras vadība”*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### **Anotācija**

**Pētījuma aktualitāte:** Viens no labklājības sabiedrības pamatiem ir darbnespējas vecumu sasniegušo cilvēku nodrošināšana ar līdzekļiem. Kā viens aspekts savu līdzekļu pārvaldībai ir ikdienas vajadzību nodrošināšana, tai skaitā, sociālās saites ar citiem cilvēkiem, mājvietas rēķinu apmaksāšanu, iespēja sazināties ar radiem un draugiem, iespējas saņemt palīdzību sociālajos un ekonomiskajos jautājumos. Digitālās tehnoloģijas var palīdzēt visos šajos aspektos, tomēr ir jautājums par senioru pieejamību šādām tehnoloģijām, par prasmēm un ierobežojumiem izmantot tehnoloģiju priekšrocības, uzlabojot tādējādi savu dzīves kvalitāti. Ekonomiskās labklājības objektīvo rādītāju rādītājos ietilpst daudzas un dažādas konkrētas personas dzīves pazīmes, tostarp iztikas minimums, faktiskais piešķirtās pensijas lielums, pensija, ņemot vērā kompensācijas maksājumus, vidējās pensijas attiecība pret iztikas minimumu, īpašumtiesības uz īpašumu, patēriņa grozs, sociālā vide, kurā cilvēks dzīvo, un mūsdienās būtiska ir digitālo tehnoloģiju izmantošanas pakāpe.

**Pētījuma mērķis:** Noteikt, kā senioru labklājība un dzīves kvalitāte var mainīties atkarībā no digitālo tehnoloģiju izmantošanas.

**Pētījuma metodes:** Literatūras apskats, aptaujas metode – anketēšana, matemātiski – statistiskās datu apstrādes metodes.

**Sasniegtie rezultāti:** Pētījuma rezultāti liecina, ka senioru situācija Latvijā ir dažāda – tomēr tendences liecina par to, ka digitālās prasmes ir saistītas ar izmantojamām iespējām – tie seniori, kuriem ir zems digitālo prasmju līmenis arī mazāk izmanto dažādas ierīces – senioriem ar zemu digitālo prasmju līmeni pārsvarā ir podziņtālruņi. Kā problēmas risinājums ir jārod konsultanti, kas šajos jautājumos varētu senioriem palīdzēt, kā arī jārisina iespējas apgūt digitālās prasmes.

**Atslēgas vārdi:** seniori; labklājība; dzīves kvalitāte digitālās tehnoloģijas.

### **Ievads**

Interese par šo tēmu ir saistīta ar sociālo interesi par labklājību sabiedrībā un dzīves kvalitātes uzlabošanu. Viens no labklājības sabiedrības pamatiem ir darbnespējas vecumu sasniegušo cilvēku nodrošināšana ar līdzekļiem, kam ir noteikts hronoloģiskais ietvars, kas visbiežāk attiecas uz pensionēšanās laiku. Šis ir vecums, kad cilvēks uzkrāj ne tikai pieredzi, bet arī ekonomisko labklājību, ar kuru saprot nodrošinājumu ar vitāli svarīgām vajadzībām. Tāpēc labklājība ir apmierinātība ar dzīves apstākļiem, kas attiecas uz apmierinātību ar ienākumiem, īpašumiem un patēriņu, kā arī tādu mūsdienu iespēju izmantošanu kā digitālās tehnoloģijas.

Pašlaik pasaulē ir trīs plašas tendences: iedzīvotāju novecošana, cilvēku sabiedrības nepārtraukta urbanizācija un pieaugoša atkarība no informācijas un komunikācijas tehnoloģijām (IKT). Demogrāfiskās izmaiņas, kas izraisa sabiedrības novecošanu, notiek vienlaikus ar straujām tehnoloģiju izmaiņām. Daudzos rakstos ir apskatītas problēmas, ar kurām saskaras gados vecāki cilvēki, kas vecāki par 60-65 gadiem.

Pētījuma mērķis: Noteikt, kā senioru labklājība un dzīves kvalitāte var mainīties atkarībā no digitālo tehnoloģiju izmantošanas.

Pētījuma uzdevumi:

1. Raksturot labklājības, dzīves kvalitātes un senioru konceptus.
2. Pētīt kopsakarības starp senioru labklājību, dzīves kvalitāti un digitālo tehnoloģiju izmantošanu.
3. Izveidot un realizēt aptauju, lai pierādītu vai noliegtu pētījuma hipotēzi, apkopot galvenos secinājumus.

Pētījuma metodes: Literatūras apskats, aptaujas metode – anketēšana, matemātiski – statistiskās datu apstrādes metodes.

Pētījuma hipotēze: Senioru labklājība un dzīves kvalitāte ir saistīta ar iespējām izmantot digitālās tehnoloģijas.

Sasniegtie rezultāti: Pētījuma rezultāti liecina, ka senioru situācija Latvijā ir dažāda – tomēr tendences liecina par to, ka digitālās prasmes ir saistītas ar izmantojamām iespējām – tie seniori, kuriem ir zems digitālo prasmju līmenis arī mazāk izmanto dažādas ierīces – senioriem ar zemu digitālo prasmju līmeni pārsvarā ir podziņtālruņi. Kā problēmas risinājums ir jārod konsultanti, kas šajos jautājumos varētu senioriem palīdzēt, kā arī jārisina iespējas apgūt digitālās prasmes.

### **Analītiskais apskats**

Tēmas izpratnei un pētījuma aktualitātei ir jāsaaka, ka senioru labklājība un dzīves kvalitāte var būt atšķirīga nekā tā bija laikā, kad viņi bija aktīvi darba tirgū un deva pienesumu dažādās tautsaimniecības jomās. Digitālās tehnoloģijas paver daudz iespēju, bet būtisks ir to pieejamības aspekts, kā arī noteiktas prasmes ar tām darboties.

Jādefinē ir izmantotais jēdziens seniori – piemēram, Amerikas Savienotajās Valstīs parasti tiek uzskatīts, ka seniors jeb vecāka gadagājuma pilsonis ir ikviens pensijas vecumā vai persona, kas ir sasniegusi 62 gadu vecumu vai vairāk (McClintock et al., 2016). Senior nozīmē „vecāks”, bet tas nozīmē arī gados vecs vai vecs cilvēks. Vecuma noteikšana pēc hronoloģijas nozīmē gadu skaitu, kas pagājuši kopš cilvēka dzimšanas. Bet paši skaitļi ir subjektīvi. Sociālajā sistēmā atlaides un pensijas pensionāriem var piešķirt 50 gadu vecumā vai 65 gadu vecumā. Pensijas vecums vienā valstī var būt 50, bet citā valstī virs 70 gadiem. Tātad vecuma noteikšana pēc gadiem var būt sarežģīta, tomēr literatūrā visbiežāk ar „senioru” saprot cilvēku, kurš ir sasniedzis vismaz 60 gadu vecumu (Zissimopoulos et al., 2015).

Pēc definīcijas labklājība ir valsts, sociālās grupas vai šķiras, ģimenes, indivīda nodrošināšana ar materiāliem, finansiāliem, sociāliem un garīgiem labumiem (Cheers, 2019). Lai gan labklājība ietver kā materiālos tā arī gadīgos aspektus – biežāk sabiedrību interesē un arī pētnieki pēta materiālo labklājības aspektu. Jāņem vērā, ka pēdējo desmitgažu ekonomiskās krīzes ir izraisījušas dažādas pārmaiņas daudzās valstīs – visbiežāk labklājību samazinot, īpaši sociāli neaizsargātākās sabiedrības grupā – tai skaitā, senioriem.

Pirms runāt par senioru situāciju labklājības un dzīves kvalitātes kontekstā, ir vērts uzsvērt cilvēku kā svarīgāko elementu ekonomikas struktūrā. Un vispirms pievērst uzmanību tik svarīgam jēdzienam kā cilvēka „ekonomiskā labklājība”. Galu galā no tā, cik labi klājas



katram cilvēkam, veidojas un veidojas kopējā valsts labklājība. Turklāt pēdējā laikā ir vērojama tendence valsts attīstību vērtēt pēc iedzīvotāju dzīves līmeņa un labklājības līmeņa (Bilan et al., 2020).

„Labklājība” ir ļoti elastīgs jēdziens. Biežāk tas tiek lietots ekonomikas kontekstā. Tā ir cilvēka fizisko, garīgo un sociālo vajadzību apmierināšanas pakāpe. Tāpat īpaši svarīgs ir veselās cilvēku grupas vai pat visas sabiedrības „labklājības” jēdziens. Labklājības teorija ir saistīta ar tādu ekonomikas organizēšanas metožu izpēti, kas nodrošina sabiedrību ar bagātības maksimizēšanu jeb, kā saka mūsdienu zinātne, ekonomisko labklājību. Šīs ekonomikas zinātnes sadaļas priekšmetu var definēt arī kā dažādu ekonomikas stāvokļu salīdzinājumu (Thiry, 2015). Tā kā gan indivīda, gan cilvēku grupas labklājība izpaužas caur daudziem, tostarp kvantitatīviem, faktoriem, starp kuriem ir gan reālie ienākumi, gan mājokļa apstākļi, gan darba un brīvā laika ilgums, gan izglītības sistēmas iespējas, veselības aprūpes un drošība un politiskā situācija kopumā (Sangha et al., 2015).

Ekonomiskajā praksē iekšzemes kopprodukts (IKP) ir stingri ieņēmis ja ne vienīgo, tad vissvarīgāko sociālā progresa mērauklu. Jāatzīmē, ka dzīves līmeņa un kvalitātes rādītāji atspoguļo galvenos mājsaimniecību dzīves aspektus. Senioru labklājībai pētnieki ievēš uzmanību tāpēc, ka bieži ekonomiskā labklājība pēc pensijas vecuma sasniegšanas samazinās, kas ietekmē senioru dažādus dzīves aspektus. Pēdējā laikā veiktie pētījumi no dažādiem aspektiem iezīmē senioru labklājības samazināšanās iemeslus un iespējamus risinājumus.

Tiek uzsvērts, ka pieaug vientuļu senioru skaits. Līdz ar to šim jautājumam ir veltīti daudzi pētījumi, lai piedāvātu risinājumus, kas varētu uzlabot vecāka gadagājuma cilvēku dzīves kvalitāti. Lielākā daļa no viņiem ir norūpējušies par tādu objektīvu problēmu risināšanu kā aizmāršība vai kritieni. Pētnieki piedāvā konceptuālu pieeju sistēmai, kuras mērķis ir uzlabot lietotāja ikdienas labsajūtu. Šim nolūkam piedāvājums sastāv no sistēmas, kas darbojas kā sociālais tīkls, un viedpulksteņa aplikācijas, kas darbojas neuzkrītoši un apkopo lietotāja fizioloģiskos datus. Turklāt diskutē par to, kā varētu ieviest tādas svarīgas funkcijas kā lietotāja emocionālā stāvokļa noteikšana un lietotāja atmiņas uzlabošana (Martinho et al., 2019). Pētījums parāda, ka joprojām pastāv daži svarīgi ierobežojumi, kas ietekmē vecāka gadagājuma cilvēku aprūpes kontekstā izveidoto lietojumprogrammu panākumus un kas galvenokārt ir saistīti ar šāda veida sistēmas precizitāti un lietojamību (Do et al., 2018).

Digitalizācijas laikmetā pieaug iespējas senioriem uzlabot dzīves kvalitāti un labklājību ar dažādu ierīču un aplikāciju palīdzību. Piemēram, kādā no pētījumiem tiek uzsvērt, ka, palielinoties pasaules iedzīvotāju paredzamajam mūža ilgumam, uzvirto arī diskusijas par novecošanas procesu. Tomēr joprojām trūkst pētījumu, kas koncentrētos uz fizisko vingrinājumu lomu vecāku senioru dzīves kvalitātes uzlabošanā un subjektīvā labklājībā. Iemesls var būt tāpēc, ka lielākā daļa šo personu sasniedz šo posmu, nespējot praktizēt fiziskus vingrinājumus. Secināts, ka veselības uzlabošanā, tai skaitā, vingrinājumu ieviešanai ikdienas praksē liela loma būtu senioru digitālajai pieejamībai (De Souza et al., 2018).

Vienā no pētījumiem tika pētīta sociālā tīkla lieluma ietekme uz vecāka gadagājuma cilvēku subjektīvo labklājību, galvenokārt koncentrējoties uz uztvertā sociālā atbalsta mediators lomas apstiprināšanu. Rezultāti atklāja, ka gan sociālā tīkla lielums, gan uztvertais sociālais atbalsts būtiski korelēja ar subjektīvo labklājību. Strukturālā vienādojuma modelēšana norādīja, ka uztvertais sociālais atbalsts daļēji ietekmēja sociālā tīkla lielumu uz subjektīvo labklājību. Galīgais modelis arī atklāja nozīmīgus abus ceļus no sociālā tīkla lieluma līdz subjektīvai labklājībai, izmantojot uztverto sociālo atbalstu. Rezultāti paplašināja

iepriekšējos pētījumus un sniedza vērtīgus pierādījumus par to, kā veicināt vecāka gadagājuma cilvēku garīgo veselību (Wang, 2016). Šeit iezīmējas svarīgs moments, ka senioriem ir jāveido ap sevi tuvāko loks, lai uzturētu garīgo veselību – viens no ērtākajiem veidiem šobrīd ir sociālo tīklu iespēju izmantošana, tomēr tam ir jābūt pieejas internetam, viedtālrunim vai datoram ar interneta pieslēgumu.

Cits pētījums šo tēmu turpina, uzsverot, ka daudzi seniori arvien biežāk saskaras ar nopietno problēmu, kas saistīta ar „tukšas ligzdas” fenomenu. Patstāvīgi dzīvojoši veci cilvēki, saukti arī par tukšo ligzdu veciem cilvēkiem, attiecas uz vientuļajiem veciem cilvēkiem, kuru bērni atstājuši mājas. Tomēr daži pētījumi attiecas uz neatkarīgi dzīvojošu vecāka gadagājuma cilvēku subjektīvo labklājību (Zhou et al., 2015).

Dažu ārzemēs veikto pētījumu mērķis bija noteikt attiecības starp garīgo labklājību un dzīves kvalitāti gados vecākiem cilvēkiem. Apkopojot datus, izmantojot Ellison & Palutzian garīgās labklājības indeksu un īsās dzīves kvalitātes rādītājus (SF-36), tika iegūti rezultāti, ka konkrētajā izlasē vidējais dzīves kvalitātes rādītājs bija (50,36 ± 11,3). Vidējais garīgās labklājības rādītājs bija (96,26 ± 17,93). Bija pozitīva korelācija starp garīgo labklājību un dzīves kvalitāti (P = 0,008). Atbilstoši pozitīvai korelācijai starp garīgo labklājību un dzīves kvalitātes rādītājiem, ieteicams apzināties garīgās labklājības nozīmi senioru aprūpē (Ali et al., 2015).

Pētot literatūras avotus, var atklāt lielu progresu pētījumos par veco ļaužu labklājību, dzīves kvalitāti pēdējo 10 gadu laikā, kā arī ievērojamu šīs jomas globalizāciju. Lai gan pētījumiem par senioru labklājību ir skaidras tendences, ir sagaidāms, ka šī izpētes joma turpinās pieaugt un uzkrāt pētniecisko bāzi, jo pievienojas arvien vairāk zinātnieku no dažādām zinātnes nozarēm. Šie jautājumi ir skatīti arī Latvijas pētījumos, īpaši pēdējos 5 gadus, kas saistās ar senioru sociālo problēmu aktualizēšanu, centieniem rast risinājumus. Pēdējos gados strauji pieaug labklājības un dzīves kvalitātes atkarība no digitalizācijas procesiem.

Digitālās tehnoloģijas ir būtiska mūsdienu dzīves sastāvdaļa visiem cilvēkiem, kas noved pie pastāvīgiem centieniem nodrošināt ikvienam iedzīvotājam piekļuvi IKT un samazināt plaisu starp tiem sabiedrības slāņiem, kuriem ir piekļuve IKT, un tiem, kuriem nav pieejama. Procentuāli joprojām daudz iedzīvotāju dzīvo laukos un attālos rajonos, kur sociālā atstumtība un pakalpojumu trūkums būs lielāka problēma nekā pilsētu iedzīvotājiem, kuri šādas ērtības uzskata par pašsaprotamu. Papildus tam, ka ir mazāk digitālo zināšanu un tāpēc nevar piekļūt tiešsaistes pakalpojumiem, ir skaidrs, ka pastāv problēma, kas ir jārisina (Van Hoof et al., 2018). Paplašinoties platjoslas interneta piekļuvei laukos un attālos reģionos, gados vecākiem cilvēkiem, iespējams, būs lielākas iespējas integrēt digitālās tehnoloģijas savā ikdienas dzīvē un gūt virkni priekšrocību. Daudzās valstīs ar valdības finansētu iniciatīvu dažādos lauku rajonos ir izveidotas digitālās skolas vecāka gadagājuma cilvēkiem, lai ļautu vietējiem iedzīvotājiem palielināt savu tiešsaistes līdzdalību un labāk izprast digitālo tehnoloģiju radītās iespējas (Hasan & Linger, 2016).

Secināms, ka mūsdienu realitāte paredz arvien vairāk izmantot digitālās tehnoloģijas dažādu pakalpojumu saņemšanā, iepirkumos un mājsaimniecības uzturēšanā, kas tādā vai citādā mērā ietekmē labklājību un dzīves kvalitāti. Sabiedrībai turpinot novecot, bet digitālajām tehnoloģijām strauji progresējot, arvien lielāka parādās plaisa noteiktām iedzīvotāju grupām – piemēram, laukos dzīvojošiem senioriem vai vientuļiem veciem cilvēkiem.

### Pētījuma metodoloģija

Kvantitatīvs pētījums. Šāds pētījuma dizains izvēlēts tādēļ, jo tā ir iespēja īsākā laika periodā ievākt vairāk pētījuma datus, ir zemas izmaksas, kā arī ir ērti apstrādāt iegūtos datus, veikta dažādu mainīgo salīdzināšanu, aprēķināt iespējamās saistības (korelācijas). Pētījuma periods: 2022. gada maijs.

Izlases veidošana notika pēc pieejamības un nejaušības principa. Pētījuma dalībnieki tiks atlasīti pēc noteiktiem kritērijiem. Iekļaušanas kritēriji: vecums 60 gadi un vairāk, var aizpildīt anketu līdz 2022. gada 24.maijam, piekrīt brīvprātīgai dalībai pētījumā. Izslēgšanas kritēriji: vecums līdz 59 gadiem, var aizpildīt anketas tikai pēc 29. maija. Kopumā tika aizpildītas un derīgas izmantošanai 39 anketas.

Anketas jautājumi tika veidoti, balstoties uz analītiskajā daļā gūtām atziņām, tiem senioru aspektiem, kuri ir minēti arī citos pētījumos, saistībā ar labklājību, dzīves kvalitāti un digitālām tehnoloģijām. Anketa tika izplatīta dažādos veidos – respondenti atbildēja telefoniski, aizpildītās anketas sūtīja e-pastā. Dati tika ievadīti Excel un atbilstoši kodēti tālākiem aprēķiniem.

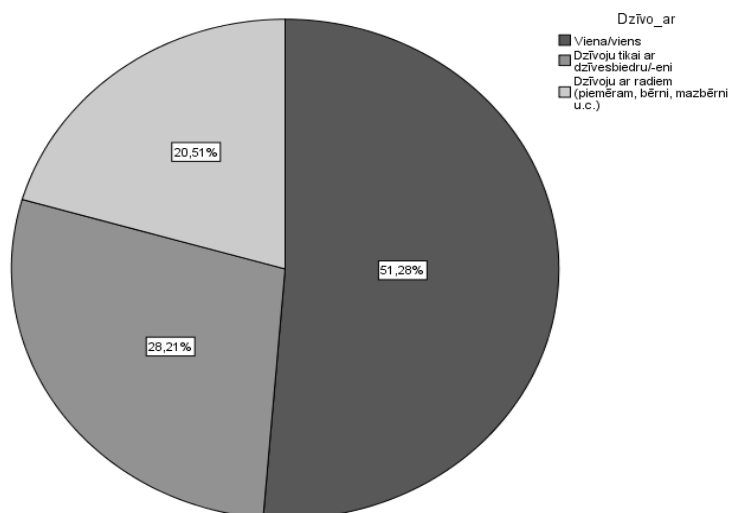
Respondenti tika informēti par pētījuma mērķi, kā arī to, ka pētījuma laikā iegūtie dati tiks izmantoti tikai šī pētniecības darba ietvaros, apkopotā veidā. Visi dalībnieku dati bija konfidenciāli. Izpētes process balstījās uz vispār pieņemtiem zinātniskās ētikas pamatprincipiem.

Raksturojot respondenta profilu, jāsaika, ka pētījumā piedalījās 84,6% sievietes un 15,4% vīrieši. Vidējais respondentu vecums 69,4 gadi (mazākais vecums 60, lielākais – 92 gadi). Pēc demogrāfiskiem rādītājiem pētījumā piedalījās 76,9% respondentu no pilsētas un 23,1% respondentu, kuri dzīvo ārpus pilsētas (skat.1.tabulu).

1. tabula. Respondentu iedalījums pēc dzimuma un dzīves vietas (Avots: Autores apkopojums)

Dzīves vieta		Dzimums		Kopā
		Sieviete	Vīrietis	
Pilsēta	Skaitis	25	5	30
	% dzimuma ietvaros	73,5%	100,0%	76,9%
	% no kopējā	64,1%	12,8%	76,9%
Ārpus pilsētas	Skaitis	9	0	9
	% dzimuma ietvaros	26,5%	0,0%	23,1%
	% no kopējā	23,1%	0,0%	23,1%
Kopā	Skaitis	34	5	39
	% dzimuma ietvaros	100,0%	100,0%	100,0%
	% no kopējā	87,2%	12,8%	100,0%

Redzams, ka ārpus pilsētas dzīvo tikai respondenti sievietes (23,1% no visiem respondentiem), bet pilsētā dzīvo 64,1% sieviešu un 12,8% vīriešu no kopējā skaita. Līdz ar to pēc šiem aprakstītiem demogrāfiskiem rādītājiem respondenta profilu var raksturot kā sievieti, vidējā vecumā 69,4 gadi, kas dzīvo pilsētā.



1.att. Respondentu dzīvesvietas situācijas struktūra (Avots: Autores veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Kā redzams 1.att. 51,3% dzīvo vieni, 28,2% dzīvo tikai ar dzīvesbiedru, bet 20,5% - dzīvo ar radiem. Ja ņem vērā respondentu izglītību, var veidot ieskatu, kā veidojas demogrāfiskais profils (skat. 2.tabulu). Secināms, ka lielākais skaits respondentu (51,3%) dzīvo vieni, un viņiem ir pamatā augstākā izglītība (30,8%) un profesionālā izglītība (koledža, tehnikums – 12,8%). Savukārt 28.2% dzīvo tikai ar dzīvesbiedru, kuriem ir pārsvarā pamata/vidējā izglītība (12,8%), bet 20,5% dzīvo ar radiem, no kuriem lielākajam vairumam ir augstākā izglītība.

2. tabula. Respondentu iedalījums pēc dzīves situācijas un izglītības (Avots: Autores apkopojums)

Ar ko dzīvo kopā		Izglītība			Kopā
		Pamata vai vidējā izglītība	Profesionālā izglītība (arods)	Augstākā izglītība (akadēmi skā)	
Viena/viens	Skaits	3	5	12	20
	% izglītība ietvaros	33,3%	45,5%	63,2%	51,3%
	% no kopējā	7,7%	12,8%	30,8%	51,3%
Dzīvoju tikai ar dzīvesbiedru/eni	Skaits	5	4	2	11
	% izglītība ietvaros	55,6%	36,4%	10,5%	28,2%
	% no kopējā	12,8%	10,3%	5,1%	28,2%
Dzīvoju ar radiem (piemēram, bērni, mazbērni u.c.)	Skaits	1	2	5	8
	% izglītība ietvaros	11,1%	18,2%	26,3%	20,5%
	% no kopējā	2,6%	5,1%	12,8%	20,5%

Kopā	Skaits	9	11	19	39
	% izglītība ietvaros	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% no kopējā	23,1%	28,2%	48,7%	100,0%

Līdz ar to respondenta profils papildinās ar to, ka respondents dzīvo viens, un viņam ir augstākā izglītība.

### Pētījuma rezultāti

Pētījuma rezultāti ir apkopoti šajā sadaļā, liecinot, ka 71,8% respondentu lieto viedtālruni, bet tikai 28,2% - lieto podziņu tālruni. Aprēķinot saistības starp tālruņa veida lietošanu un respondentu izglītību un dzīves situāciju (skat. 3.tabulu). Secināms, ka statistiski nozīmīga saistība (ņemot vērā izlases nelielo apjomu) ir starp tālruņa veidu un situāciju, kādā dzīvo respondents – tas nozīmē, ka respondents dzīvo viens, tad viņam ir podziņu tālrunis. Bet, ja dzīvo kopā ar dzīvesbiedru vai radiem, tad tiek lietots viedtālrunis.

3. tabula. Saistības starp respondentu tālruņa veidu, izglītību un dzīves situāciju (Avots: Autores apkopojums)

Mainīgie	Dzīvo ar	Izglītība	Tālruņa veids
Dzīvo ar	1,000	-	-
Izglītība	-,129	1,000	-
Tālruņa veids	,355*	,137	1,000

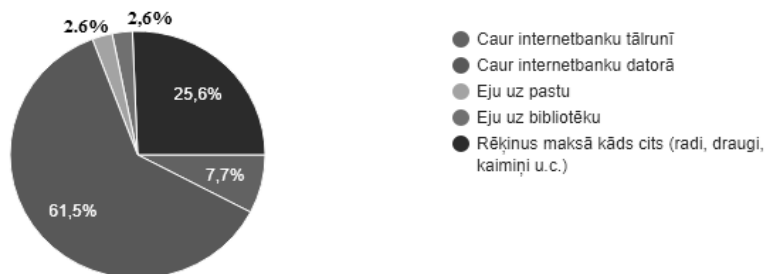
74,4% respondentu ir dzīvesvietā gan internets, gan dators. 17,9% nav ne interneta, ne datora. Bet 7,7% respondentu ir internets tikai tālrunī. Savukārt attiecībā uz sociālo profilu izmantošanu 64,1% respondentu norādīja, ka viņiem tāds ir, bet 35,9% - nav. Aprēķinot saistību starp dzīves situāciju un sociālo profilu esamību (skat. 4.tabulu), jāsecina, ka starp dzīves situāciju ir vidēja saistība, kas ir statistiski nozīmīga – respektīvi, tie respondenti, kuri dzīvo vieni, vairāk izmanto sociālo tīklu profilus.

4. tabula. Saistības starp respondentu dzīves situāciju un sociālo profilu esamību (Avots: Autores apkopojums)

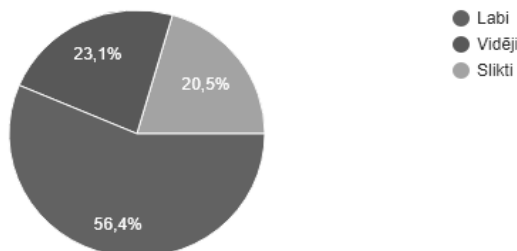
Mainīgie		Profils sociālos tīklos
Dzīves situācija	1,000	-
Profils sociālos tīklos	-,270	1,000

Kā redzams 2.attēlā, 7,7% respondentu ikmēneša rēķinus apmaksā caur internetbanku tālrunī, lielākais vairums (61,5%) respondentu apmaksā šos rēķinus caur internetbanku datorā. 2,6% attiecīgi iet uz pastu vai bibliotēku, bet 25,6% respondentu rēķinus apmaksā

radi. Tas varētu liecināt par grūtībām un nepieejamību digitālo tehnoloģiju izmantošanā.



2.att. Veids, kā respondenti veic ikmēneša rēķinu samaksu (Avots: Autores veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)



3.att. Respondentu novērtējums savai digitālai labklājībai (Avots: Autores veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Kā redzams 3.attēlā, 56,4% respondenti novērtē savu digitālo labklājību kā labu, 23,1% respondentu to novērtē kā vidēju, bet 20,5% - kā sliktu.



4.att. Respondentu viedoklis par digitālās labklājības uzlabošanu (Avots: Autores veiktās aptaujas rezultātu apkopojums)

Pēdējais no anketas jautājumiem bija par iemesliem, kā uzlabot digitālo labklājību (skat. 4.att.). 53,8% uzskata, ka ir labi, tā kā ir. 23,1% pietrūkst nepieciešamās prasmes, bet arī vienāds procents respondentu uzskata, ka vēlas uzlabot situāciju, bet nezina, pie kā vērsties pēc padoma. Šeit varētu ieteikt iesaistīties jautājuma risināšanā sociālo dienestu.

## Secinājumi

Lai gan labklājība ietver kā materiālos tā arī gadīgos aspektus – biežāk sabiedrību interesē un arī pētnieki pēta materiālo labklājības aspektu.

Pēdējo desmitgažu ekonomiskās krīzes ir izraisījušas dažādas pārmaiņas daudzās valstīs – visbiežāk labklājību samazinot, īpaši sociāli neaizsargātākās sabiedrības grupā – tai skaitā, senioriem.

Senioru labklājībai pētnieki ievērš uzmanību tāpēc, ka bieži ekonomiskā labklājība pēc pensijas vecuma sasniegšanas samazinās, kas ietekmē senioru dažādus dzīves aspektus.

Iezīmējas svarīgs moments, ka senioriem ir jāveido ap sevi tuvāko loks, lai uzturētu garīgo veselību – viens no ērtākajiem veidiem šobrīd ir sociālo tīklu iespēju izmantošana, tomēr tam ir jābūt pieejas internetam, viedtālrunim vai datoram ar interneta pieslēgumu.

Mūsdienu realitāte paredz arvien vairāk izmantot digitālās tehnoloģijas dažādu pakalpojumu saņemšanā, iepirkumos un mājaisaimniecības uzturēšanā, kas tādā vai citādā mērā ietekmē labklājību un dzīves kvalitāti.

Sabiedrībai turpinot novecot, bet digitālajām tehnoloģijām strauji progresējot, arvien lielāka parādās plaisa noteiktām iedzīvotāju grupām – piemēram, laukos dzīvojošiem senioriem vai vientuļiem veciem cilvēkiem.

Statistiski nozīmīga saistība (ņemot vērā izlases nelielo apjomu) ir starp tālruņa veidu un situāciju, kādā dzīvo respondents – tas nozīmē, ka respondents dzīvo viens, tad viņam ir podziņu tālrunis. Bet, ja dzīvo kopā ar dzīvesbiedru vai radiem, tad tiek lietots viedtālrunis.

Jautājumā, kā uzlabot digitālo labklājību 53,8% uzskata, ka ir labi, tā kā ir. 23,1% pietrūkst nepieciešamās prasmes, bet arī vienāds procents respondentu uzskata, ka vēlas uzlabot situāciju, bet nezina, pie kā vērsties pēc padoma. Šeit varētu ieteikt iesaistīties jautājuma risināšanā sociālo dienestu.

Pētījuma hipotēze - senioru labklājība un dzīves kvalitāte ir saistīta ar iespējām izmantot digitālās tehnoloģijas - ir pierādījusies, lai gan nepieciešami pētījumi ar lielāku izlasi.

## Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Ali, J., Marhemat, F., Sara, J. and Hamid, H. (2015). The relationship between spiritual well-being and quality of life among elderly people. *Holistic Nursing Practice*, 29(3), 128-135.

Bilan, Y., Mishchuk, H., Samoliuk, N. and Yurchyk, H. (2020). Impact of income distribution on social and economic well-being of the state. *Sustainability*, 12(1), 429.

Cheers, B. (2019). *Welfare Bushed: Social Care in Rural Australia*. Routledge.

De Souza, L. N. N., De Carvalho, P. H. B. and Ferreira, M. E. C. (2018). Quality of life and subjective well-being of physically active elderly people: a systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1615-1623.

Do, H. M., Pham, M., Sheng, W., Yang, D. and Liu, M. (2018). RiSH: A robot-integrated smart home for elderly care. *Robotics and Autonomous Systems*, 101, 74-92.

Hasan, H. and Linger, H. (2016). Enhancing the wellbeing of the elderly: Social use of digital technologies in aged care. *Educational Gerontology*, 42(11), 749-757.

Martinho, D., Carneiro, J., Novais, P., Neves, J., Corchado, J. and Marreiros, G. (2019, September). A conceptual approach to enhance the well-being of elderly people. In EPIA Conference on Artificial Intelligence. Cham: Springer, 50-61.

McClintock, M. K., Dale, W., Laumann, E. O. and Waite, L. (2016). Empirical redefinition of comprehensive health and well-being in the older adults of the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(22), E3071-E3080.

Sangha, K. K., Le Brocq, A., Costanza, R. and Cadet-James, Y. (2015). Ecosystems and indigenous well-being: An integrated framework. *Global Ecology and Conservation*, 4, 197-206.

Thiry, G. (2015). Beyond GDP: Conceptual grounds of quantification. The case of the Index of Economic Well-Being (IEWB). *Social Indicators Research*, 121(2), 313-343.

Van Hoof, J., Kazak, J. K., Perek-Biała, J. M. and Peek, S. (2018). The challenges of urban ageing: Making cities age-friendly in Europe. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 2473.

Wang, X. (2016). Subjective well-being associated with size of social network and social support of elderly. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1037-1042.

Zhou, Y., Zhou, L., Fu, C., Wang, Y., Liu, Q., Wu, H. and Zheng, L. (2015). Socio-economic factors related with the subjective well-being of the rural elderly people living independently in China. *International Journal for Equity in Health*, 14(1), 1-9.

Zissimopoulos, J. M., Karney, B. R. and Rauer, A. J. (2015). Marriage and economic well being at older ages. *Review of Economics of the Household*, 13(1), 1-35.



## Līva Dreimane. RĪGAS PILSĒTAS IEDZĪVOTĀJU INFORMĒTĪBA PAR ATKRITUMU ŠĶIROŠANAS IESPĒJAM RĪGĀ

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma "Kultūras vadība"*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### Anotācija

**Pētījuma aktualitāte:** Pētījums "Rīgas iedzīvotāju informētība par atkritumu šķirošanu Rīgā" ir aktuāls, jo atkritumu šķirošana ir 21. Gadsimtā ļoti populārs un apspriests temats. Mūsdienās ir daudz iespēju šķirot atkritumus, bet vai Rīgas pilsētas iedzīvotāji ir pietiekami informēti par to kā šķirot un kādas ir jaunākās iespējas un metodes, kā to darīt vienkāršāk un pareizāk.

**Pētījuma mērķis:** Noteikt Latvijas iedzīvotāju informētību par atkritumu šķirošanu Rīgas pilsētas robežās. Uzzināt kādas atkritumu šķirošanas metodes izvēlās Rīgas iedzīvotāji un kāpēc. Saprast kādas no visām pieejamām metodēm Rīgas iedzīvotāji izvēlas visbiežāk un kādas metodes zina. Kā arī izpētīt kādēļ Rīgas iedzīvotāji izvēlās šķirot/ nešķirot atkritumus.

**Pētījuma metodes:** Izstrādāta un analizēta aptauja par Rīgas pilsētas iedzīvotāju informētību par atkritumu šķirošanas iespējām Rīgā, analizēti informatīvie materiāli par atkritumu šķirošanu iespējām Rīgas apkārtnē. Izpētīti atkritumu šķirošanas uzņēmumu piedāvājumi un iespējas šķirot atkritumus Rīgas pilsētā.

**Sasniegtie rezultāti:** Pēc rezultātu apstrādes un analīzes tika secināts, ka Rīgas iedzīvotāji ir informēti par atkritumu šķirošanas iespējām Rīgas pilsētā, bet uzskata, ka būtu nepieciešams to darīt vairāk un rūpīgāk. Ir daļa no Rīgas pilsētas iedzīvotājiem, kas izvēlās vēl joprojām nešķirot atkritumus. Galvenie iemesli kādēļ Rīgas iedzīvotāji izvēlās šķirot atkritumus ir rūpes par dabu un vidi sev apkārt, un tas, ka šķirotot atkritumus sanāk finansiāli izdevīgāk, kas, mūsdienās, ir liels ietekmējošais faktors. Kā, piemēram, Latvijā ieviestā depozīta sistēma, kas mudina cilvēkus šķirot atkritumus. Pēc aptaujas analizēšanas, autors secina, ka Rīgas iedzīvotājiem ir pietiekamas pamatzināšanas par atkritumu šķirošanu iespējām Rīgas pilsētā, bet tās būtu vēlams paplašināt un uzlabot.

**Atslēgas vārdi:** atkritumu šķirošana; depozīta sistēma; "Zero Waste"; informētība; aptauja.

### Ievads

Izvēlēta pētījuma tēma " Rīgas iedzīvotāju informētība par atkritumu šķirošanas iespējām Rīgā ", ir aktuāls temats mūsdienās. Atkritumu šķirošana mūsdienās ir plaši apspriests temats. Atkritumu šķirošana ir aktuāla ne tikai Rīgas pilsētā, bet visā Latvijā un Pasaulē. Jo globālā sasilšana ir reāls drauds, kas progresē arvien ātrāk un atstās paliekošas sekas. Viens no veidiem kā varam palēnināt globālās sasilšanas tempu ir atkritumu šķirošana un šķirotot atkritumus pareizi, un pārstrādājot tos otrreiz lietojamos materiālos. Latvijas galvaspilsētā, Rīgā, atkritumu šķirošana ir populāra, bet ir bieži novērots, ka daudzi to nedara pareizi. Kas noved pie jautājuma - vai Rīgas iedzīvotāji ir pietiekami informēti par to kā šķirot atkritumus un vai uzskata to ar vajadzīgu, lai varētu tos pārstrādāt.

Pētījuma mērķis ir uzzināt vai Rīgas pilsētas iedzīvotāji ir informēti par atkritumu šķirošanu Rīgas pilsētā. Kā viņi uzzin par atkritumu šķirošanas iespējām Rīgā, un vai Rīgas iedzīvotāji uzskata, ka ir pietiekami daudz informācijas kā uzzināt par atkritumu šķirošanas iespējām. Kā arī vēlos uzzināt iemeslu kādēļ Rīgas iedzīvotāji izvēlās šķirot atkritumus. Kādus

atkritumus izvēlās šķirot un vai ir pazīstami ar mūsdienās, Latvijā, jaunāko atkritumu šķirošanas veidu - Depozīta sistēmu, kas sāka savu darbību 2022. gada 1. februārī. Mani interesēja arī aptaujāto zināšanas par bezatkritumu kustību "Zero Waste", kas 21.gadsimtā ir kļuvusi par aktuālu dzīvesveida virzienu. Mana pētījuma galvenā hipotēze - Vai mēs izvēlamies šķirot tāpēc, ka tas pozitīvāk ietekmētu mūsu finansiālo stāvokli, vai mēs izvēlamies šķirot, jo tā mēs spētu ilgāk saglabāt mūsu dabu un ekosistēmu.

Tika izmantota aptaujas metode (tika izveidota elektroniska anketa), kā arī literatūra un citu veiktie pētījumi par atkritumu šķirošanu Latvijā, dažādu rezultātu un viedokļu atspoguļošanā.

### Analītiskais apskats

Latvijā šķirotu atkritumu savākšanas sistēma un šķirošana vēl tiek ieviesta un vairākumā gadījumu tā ir pieejama lielo pilsētu iedzīvotājiem. Tomēr Latvijas iedzīvotājiem trūkst izpratnes par atkritumu šķirošanas nozīmīgumu. "Eiropas Vides aģentūra" savā mājaslapā (eea.europa.eu), 2014.gadā publicēja rakstu par atkritumu ietekmi un min, ka "Slikta atkritumu apsaimniekošana veicina klimata pārmaiņas un gaisa piesārņojumu, kā arī tieši ietekmē daudzas ekosistēmas un sugas.". Kam es piekrītu un uzskatu, ka, ja vairāk cilvēku zinātu cik daudz atkritumu tiek patērēts ikdienā. Tiktu otrreiz padomāts vai ir vērts šķirot. 2018.gadā, Latvijā uz vienu iedzīvotāju saražoto atkritumu skaits – 410 kg (Skagale, 2019). Šis cipars 410 kg varbūt nelielas tik liels, bet tad ir jāparēķina ar 632'614 tūkstošiem, un mēs iegūstam atkritumu svaru, kas ir saražots tikai Latvijas galvaspilsētā - Rīgā. Un šāds skaitlis vairs nelielas tik mazs, nemanāms.

1993.gadā izdotajā grāmatā "The Social Context of Recycling"(Derksen & Gartrell, 1993), tika apspriesti iemesli kādēļ cilvēki izvēlētos šķirot atkritumus un kādi būtu iemesli kādēļ izvēlās nešķirot atkritumus. Piemēram, personai, kam ir brīvi pieejamas strukturētas atkritumu pārstrādes programmas un iespējas biežāk izvēlēties tās izmantot un šķirot atkritumus. Bet cilvēks, kuram nav brīvi pieejamas atkritumu šķirošanas programmas, izvēlēties nešķirot atkritumus, jo uzskatīs to par neizdevīgu viņam. Katra persona, kas uzlabo rūpes par vidi un šķiro atkritumus un dara to pareizi, uzlabo atkritumu šķirošanas ietekmi, bet tā nepārvar šķēršļus, ko rada tās esamības trūkums. Viena persona šķirot atkritumus nespēs uzlabot mūsu vidi, kurā dzīvojam, bet ja mēs katrs izvēlēsimies šķirot pat tikai primitīvākos atkritumus, piemēram, papīru un plastmasu, mēs varam mēģināt samazināt atkritumus un mazināt tās ietekmi uz vidi.

2021.gadā kompānija "A.J.Power Recycling" sadarbībā ar SIA "ZAAO" un "Zero Waste Latvija" veica pētījumu "Šķirošanas konteineros aizvien nonāk nepārstrādājami atkritumi". 2021.gada rudenī pētījuma "Šķirošanas konteineros aizvien nonāk nepārstrādājami atkritumi" autori analizēja 112,5 kg atkritumu, kas nāca no vieglā iepakojuma jeb tā saucamajiem šķirošanas konteineriem un kurus SIA "ZAAO" reģionālā atkritumu apsaimniekošanas centra "Daibe" darbinieki bija atzinuši par nepiemērotiem nodošanai tālākai pārstrādei. Kā norāda ZAAO, ceturtā daļa (25%) vieglā iepakojuma konteineros nonākušo atkritumu nevar tikt nodoti tālākai pārstrādei. Pētījuma laikā noskaidrots, ka vairums, jeb gandrīz 80% no šiem pārstrādei nederīgajiem atkritumiem rodas tādēļ, ka iedzīvotāji konteinerā ievieto arī citas likvidējamās lietas nevis tikai vieglo iepakojumu, bet 20% no šiem atkritumiem ir iepakojums, kas nevar tikt nodots pārstrādei. "Aprites ekonomika ir viens no priekšnosacījumiem, lai mazinātu vides piesārņojumu. Lai to iedzīvinātu, ir jāveic būtiskas izmaiņas mūsu domāšanā un ikdienas paradumos – ir nepieciešams izdarīt gudrākas iepakojumu izvēles, gan no pircēju, gan uzņēmuma puses. Šī

projekta mērķis ir uzsākt praktisku diskusiju par to, vai mūsu izlietotais un rūpīgi sašķirotais iepakojums patiesībā ir pārstrādājams. Mēs gribētu uzrunāt gan iedzīvotājus, gan iepakotājus, gan politikas veidotājus nopietni apdomāt, ko katrs var darīt, lai izmantotu mazāk iepakojuma un veicinātu pārstrādājamu materiālu izmantošanu produktu iepakojumos," apgalvo AS "A.J.Power Recycling" valdes locekle Solveiga Grīsele. Pētījumā "Šķirošanas konteineros aizvien nonāk nepārstrādājami atkritumi" ir kā piemērs, ka pat tad kad ir brīvi pieejama atkritumu šķirošana, iedzīvotāji šķiro atkritumus, bet nepareizi. Tas nozīmē, ka nav pietiekami daudz informāciju par to kā pareizi šķirot un neskatoties un to, ka uz atkritumu šķirošanas konteineriem ir bildītes, kas norāda to, ko drīkst izmest tajās, iedzīvotāji nepievērš lielu uzmanību tam, ka viens iepakojums var sastāvēt no divām vai vairākām atšķirīgām atkritumu šķirošanas grupām. Piemēram, stikla pudele ko nopērkam veikalā sastāv no stikla pudeles, papīra etiķetes un pudeles korķis no metāla. Izmetot šo visu kopā vienā atkritumu šķirošanas konteinerī, šis atkritums kļūst par nederīgu pārstrādei. Tātad viena no problēmām ir iedzīvotāju informācijas trūkums par to kā pareizi šķirot produktu iepakojumus un to, ka viens iepakojums var sastāvēt no vairākiem atsevišķiem atkritumiem. "Esam radījuši plašu infrastruktūru šķirošanas iespēju nodrošināšanai savā darbības reģionā, tomēr, analizējot mūsu atkritumu apsaimniekošanas centrā nonākošo atkritumu frakcijas, arvien konstatējam, ka daudzus no materiālu veidiem sadarbības partneri nav gatavi no mums pieņemt pārstrādei to ārkārtīgi dažādā materiālu sastāva dēļ," komentē SIA "ZAAO" valdes priekšsēdētājs Gints Kukainis (A.J.Power, 2020).

2022.gada 1.februārī, Latvijā uzsāka darboties depozīta sistēma dzērienu iepakojumam. Depozīta sistēmā var nodot stikla, plastmasas (PET) un metāla (skārdenes) dzērienu iepakojumus. Visos depozīta punktos var nodot derīgu depozīta iepakojumu neatkarīgi no tā, kurā vietā (veikalā) tas ir iegādāts. Derīgs depozīta iepakojums ir iztukšots, nesaplacināts un nesasists, tam ir etiķete ar skaidri nolasāmu depozīta zīmi un svītrkodu. Latvijā darbojas divu veidu depozīta pieņemšanas vietas: automātiskās, kur iepakojumu pieņem *taromāti*, un manuālās, kur iepakojumu pieņem veikala darbinieks (Depozīta punkts, 2022). Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrs Artūrs Toms Plešs par depozīta sistēmas ieviešanu Latvijā, LSM.lv Ziņu redakcijai komentēja "Šis ir pagrieziena punkts vides aizsardzībā Latvijā, apliecinot, ka mēs atkritumus uzskatām nevis par atkritumiem, bet par resursiem atkārtotai izmantošanai". Valsts vides dienesta ģenerāldirektore Baklāne-Ansberga, Ziņu redakcijai LSM.lv komentēja: "Šī būs sistēma, kas iesaistīs atkritumu šķirošanā katru ģimeni, katru mājsaimniecību un gandrīz katru iedzīvotāju." Šiem abiem komentāriem nevar nepiekrīst. Depozīta sistēma veicina iedzīvotāju vēlmi šķirot atkritumus, jo viņi var saņemt atpakaļ 0,10 EUR, no katra nodotā dzērienu iepakojuma. Latvijas un Rīgas iedzīvotājus tā stimulē šķirot atkritumus. Lai gan šī atkritumu šķirošanas metode ir vairāk ekonomiska nekā sociāla, tā tomēr parāda to, ka tā darbojas un cilvēki šo atkritumu šķirošanas veidu atbalsta. Jo ar 2022. Gada maiju tika savāktas pirmās 125 tonnas depozīta iepakojuma un nodotas pārstrādei (Depozīta punkts, 2022). Depozīta sistēmas ieviešana ir pareizais solis, lai rosinātu iedzīvotāju vēlmi šķirot atkritumus.

"Zero Waste" ir globāla kustība, kas Latvijā plašāk parādījās 2016.gadā. "Zero Waste" no angļu valodas pārtulkojot latviski nozīmē - bezatkritumu. Šī "bezatkritumu" kustība 21.gadsimtā ir ļoti populāra un ir kļuvusi par daudzu cilvēku dzīvesveidu. 2018. Gadā, Latvijā tika reģistrēta biedrība "Zero Waste Latvija", kas iestājas par bezatkritumu dzīvesveidu ikdienā. "Zero waste Latvija" galvenie mērķi ir mazināt Latvijas sabiedrības radītā piesārņojuma nelabvēlīgo ietekmi uz vidi, veicināt Latvijas attīstību atbilstoši ilgtspējīgas attīstības principiem, un veidot un atbalstīt videi draudzīgas alternatīvas piesārņojošiem ieradumiem, pakalpojumiem un precēm, un veicināt to pārņemšanu plašākā sabiedrībā (Zero Waste Latvia, 2021). Šī kustība pašā pamatā ir par atkritumu šķirošanu, to

pārstrādi. Zinot to, ka "Zero Waste Latvija" katru gadu kļūst arvien populārāka, tas rada iespaidu, ka iedzīvotāji sāk domāt par "zaļāku" dzīvesveidu. Kas nozīmē to, ka vairums iedzīvotāju lēnām sāk pielāgoties šāda veida dzīvesveidam, kas būtiski ietekmētu to kā šķiro atkritumus un cik daudz atkritumus mēs saražotu. "Zero Waste Latvija" mērķis ir piesārņojumu mazināt, ievērojot bezatkritumu dzīvesveida galvenos pamatprincipus - samazināt patēriņu, izmantot atkārtoti un pārstrādāt atkritumus (Zero Waste Latvia, 2021). Šī kustība ir kā nākamais pagrieziena punkts atkritumu šķirošanai.

Rīga ir Latvijas galvaspilsēta, pilsēta ar vislielāko iedzīvotāju sakaitu pilsētā. Neskatoties uz to, ka Rīga ir galvaspilsēta, tā ir viena no pilsētām, kur uz ielām vienmēr būs izmests kāds atkritums. Pēc anketēšanas rezultātiem, liela daļa rīdzinieku šķiro atkritumus un izmet to atkritumu šķirošanas konteineros. "Atkritumu šķirošana Rīgā kļūst par normu. Kopš pagājušā gada sākuma vieglā konteineru skaits ir pieaudzis par vairāk nekā 4000. Rezultātā ir ievērojami sarucis to rīdzinieku skaits, kuriem nav iespējas ērti šķirot atkritumus – aizvien retāk saņemam sūdzības par konteineru trūkumu. Šodien esam spēruši vēl vienu nozīmīgu soli ceļā uz pieejamu un viegli izprotamu atkritumu dalītās vākšanas sistēmu, ar skaidri izskaidrotiem ieguvumiem. Šis šķirošanas standarts ir atbilde bieži izskanējušajam iedzīvotāju lūgumam skaidri pateikt, ko Rīgā drīkst un nedrīkst šķirot," Rīgas domes deputāte un Atkritumu samazināšanas un šķirošanas darba grupas vadītāja Mairita Lūse, 2022.gada maijā, *lvportals.lv*. Izvietojot, Rīgas pilsētā, vairāk šos konteinerus ir veicinājis atkritumu šķirošanas popularitāti starp iedzīvotājiem. Rīdzinieku vidū vēl joprojām ir cilvēki kas nešķiro atkritumus un to nevēlās darīt, nepietiekamas informācijas vai dēļ laika trūkuma. Par atkritumu šķirošanu nav pietiekami daudz viegli saprotamu informāciju, tas ir kā iemesls daudzu iedzīvotāju nezināšanai kā šķirot atkritumus pareizi.

### **Pētījuma metodoloģija**

Pētījums tika uzsākts 2022. gada 20. aprīlī, noslēgts 2022. gada 6.maijā. Sākotnēji tika izpētītas iespējas un literatūras materiāli par atkritumu šķirošanu Pasaulē un Latvijā. Tika izpētīti jau esošie pētījumi par atkritumu šķirošanu, kas ir veikti pēdējo 5 gadu laikā Latvijā. Kad tika veikta literatūra un citu pētījumu apkopojums, tad izveidoju elektronisku aptaujas anketu ar 15 jautājumiem, izmantojot mājaslapu *docs.google.com*.

Izmantojot aptaujas metodi, tika noskaidrots, cik daudz aptaujāto cilvēku šķiro atkritumus, kas motivē cilvēkus šķirot, kādus atkritumus šķiro, kā uzzināja par atkritumu šķirošanu, vai pēc aptaujāto domām par atkritumu šķirošanu tiek pietiekami informēti, vai zina kas ir depozīta sistēma, vai izmanto otrreiz pārstrādātus materiālus, vai zina kas ir "Zero Waste" dzīvesveids. Šī anketa bija tikai elektroniskā formātā un tika ievietota sociālajā tīklā *facebook.com*, dažādās Rīgas pilsētas iedzīvotāju izveidotajās grupās, lai sasniegtu pēc iespējas dažādākas Rīgas pilsētas daļas.

Aptaujas ilgums bija divas nedēļas. Pēc aptaujas noslēgšanas, veicu rezultātu apkopojumu, datu analīzi un izdarīju secinājumus.

### **Pētījuma rezultāti**

Aptaujā piedalījās 57 respondenti no Rīgas pilsētas, no kuriem 55 (96,5%) atbildēja, ka dzīvo Rīgas pilsētā un 2 (3,5%) - nedzīvo Rīgas pilsētā. Visaktīvāk atbildes sniedza vecuma grupā no 35 – 44 gadiem.

Uz jautājumu, vai Jūs šķirojat atkritumus (Jā; Nē; Nē, bet vēlētos.), lielākā daļa aptaujāto 75,4%, kā jau tas bija paredzams, atbildēja ka jā, bet 12,3% atbildēja "Nē", un tāds pats skaits 12,3% atbildēja "Nē, bet vēlētos".

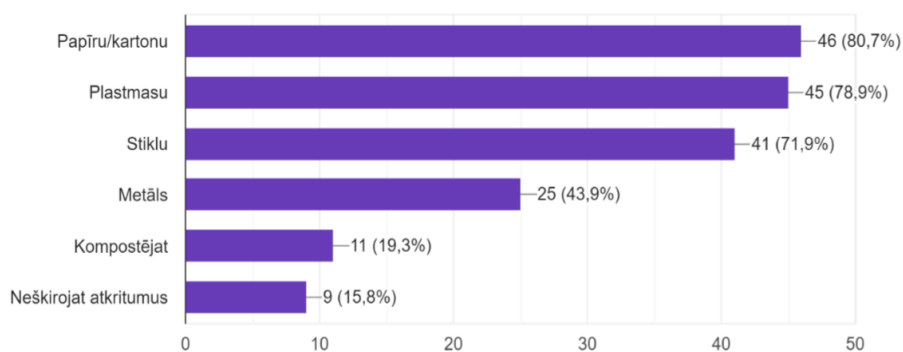
Jautājumā, kas Jūs motivē šķirot atkritumus, bija 4 populārākās atbildes :

1. Sirdsapziņa.
2. Planētas piesārņojums un domas par vidi, tīrāka apkārtējā vide.
3. Par šķirotu atkritumu izvešanu nav papildus jāmaksā.
4. Pieejamie atkritumu konteineri.

Tomēr divas atbildes no visām sniegtajām atbildēm mani iepriecināja - atbilde "Tētis tā māca darīt" un "Ģimenē visi esam audzināti šķirot". Tas nozīmē, ka jaunā paaudze šķiro atkritumus, jo tā viņi tika audzināti un to viņi iemācās no saviem vecākiem.

Uz doto jautājumu "Kādus atkritumus izvēlaties šķirot?", vairākums (80,7%) atbildēja, ka izvēlās šķirot papīru/kartonu (skat. 1. att.), kas nav pārsteigums, jo papīrs ir viens no zināmākā atkritumu veida, ko ir viegli šķirot. Kā arī tā pārstrāde ir apspriestāka un zināmāka. Vismazāk izvēlās kompostēt bioloģiski noārdāmos atkritumus kompostējot - 19,3%. 15,8% no aptaujātajiem atbildēja, ka nešķiro atkritumus.

Kādus atkritumus izvēlaties šķirot?



1.att. "Kādus atkritumus izvēlaties šķirot?" (Avots: Autores veidots)

Jautājumā "Kā uzzinājāt par atkritumu šķirošanu?", vairums atbildēja, ka uzzināja no namu apsaimniekotāja (26,3%). Bet populāras atbildes bija arī, uzzināja internetā (22,8%) un 15,8% atbildēja, ka uzzināja no atkritumu apsaimniekotāja. Viena no atbildēm, ko daudzi atbildēja, bija, ka uzzināja vienkārši redzot atkritumu šķirošanas konteinerus.

Jautājumā "Vai pēc Jūsu domām par atkritumu šķirošanu tiek pietiekami informēti?", lielākā daļa (47,4%) atbildēja nē, nav pietiekami, 33,3% no aptaujātajiem atbildēja jā, pietiekami. 14% no aptaujātajiem atbildēja - vairāk varētu būt informācijas par to un 5,3% atbildēja ar atbildi nezinu. Tas liecina par to, ka pat ar to, ka atkritumu šķirošana ir mūsdienās populāra, par to netiek pietiekami informēti, vai neteikt informēti tīrā uzskatāmā veidā.

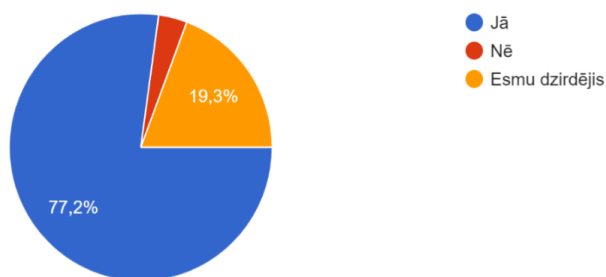
Jautājot par to vai aptaujātie zina, kas ir depozīta sistēma, 93% no aptaujātajiem atbildēja jā, bet jautājumā "Vai jūs izmantojat depozīta sistēmu?" 68,4% atbildēja jā, bet pārsteidzošā kārtā 31,6% atbildēja nē. Tātad cilvēki ir informēti par to, kas ir depozīta sistēma un, ko tā

dara, bet vēl ir daļa ar cilvēkiem, kas šo sistēmu neizmanto. Jautājot par to vai aptaujātie atbalsta depozīta sistēmas ieviešanu, 78.9% atbildēja jā, 9% atbildēja nē un 14,1% aptaujāto atbildēja ar nezinu vai nav viedokļa.

Uz jautājumu "Vai pēc Jūsu domām Rīga ir sakopta pilsēta?", bija daudz viedokļu, kas norādīja, ka Rīgas pilsēta nav tik sakopta un būtu daudz kas, ko uzlabot. Uz šo jautājumu ar jā atbildēja tikai 29,8% aptaujāto. Viena no vairākkārt izpaustajām atbildēm bija, ka Rīgā būtu nepieciešams daudz vairāk atkritumu urnas uz ietvēm un ir slikti, ka ir ielas kur atkritumu urnas nav, bet būtu nepieciešamas.

Mani pārsteidza aptaujāto atbildes par jautājumiem par "Zero Waste" dzīvesveidu, jo tikai 3,5% no aptaujātajiem atbildēja, ka nezina, kas ir "Zero Waste" dzīvesveids un 77,2% atbildēja, ka zina, kas ir "Zero Waste" dzīvesveids (skat. 2. att.). Bet pie jautājuma "Vai Jūs piekoptat "Zero Waste" dzīvesveidu?", 71,9% atbildēja nē, kas nesaskan ar iepriekšējā jautājuma atbildēm, jo aptaujātie zina, kas "Zero Waste" ir, bet neiekļauj to savā dzīvesveidā. "Zero Waste" dzīvesveids ir pietiekami sarežģīts, mums, kas lielākoties visu saņem jau iepakotā plastmasā, tādēļ ir saprotams, ka jaunajai kustībai būs nepieciešams ilgs laika periods, lai cilvēki sāktu piekopt.

Vai Jūs zināt, kas ir "Zero waste" dzīvesveids? (Bezatkritumu.)



2.att. "Vai Jūs zināt, kas ir "Zero Waste" dzīvesveids?" (Avots: Autores veidots)

### Secinājumi

1. Personai, kam ir brīvi pieejamas strukturētas atkritumu pārstrādes programmas un iespējas biežāk izvēlēties tās izmantot un šķirot atkritumus. Bet cilvēks, kuram nav brīvi pieejamas atkritumu šķirošanas programmas, izvēlēties nešķirot atkritumus, jo uzskatīs to par neizdevīgu viņam (Derksen & Gartrell, 1993).
2. No izveidotās aptaujas var secināt, ka Rīgas pilsētas iedzīvotāji ir informēti par atkritumu šķirošanu, bet daļa no aptaujātajiem neuzskata par nepieciešamu vai izdevīgu šķirot atkritumus.
3. Kā vienu no galvenajām atbildēm no respondentiem, kas motivē šķirot atkritumus, min sirdsapziņu un rūpes par dabu un apkārtējo vidi.
4. Aptaujas respondenti saprot, ko nozīmē depozīta sistēma, un atbalsta tās ieviešanu Latvijā. Kā arī lielākā daļa no respondentiem izmanto depozīta sistēmu.

5. Pēc aptaujas rezultātiem autore secina, ka respondenti ir pazīstami ar "Zero Waste" dzīvesveida kustību, kas viens no galvenajiem mērķiem ir uzlabot sabiedrības radītā piesārņojuma nelabvēlīgo ietekmi uz vidi.

### Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

A.J.Power (2021). *Šķirošanas konteineros aizvien nonāk nepārstrādājami atkritumi*. Elektroniskais resurss [skatīts: 21.05.2022.]. Pieejams: <https://ajpower.lv/lv/petijums-skirosanas-konteineros-aizvien-nonak-neparstradajami-atkritumi/>

Depozīta punkts (2022). *Depozīta iepakojumu uzskaites un šķirošanas centrā pārstrādei sagatavotas pirmās iepakojumu tonnas*. Elektroniskais resurss [skatīts 21.05.2022.]. Pieejams: <https://depozitapunkts.lv/depozita-iepakojumu-uzskaites-un-skirosanas-c>

Derksen, L. and Gartrell, J.(1993) *The Social Context of Recycling*. *American Sociological Review*, 58(3), <https://doi.org/10.2307/2095910>

Eiropas Vides aģentūra (2021). *Atkritumi - problēma vai resurss?* Elektroniskais resurss [skatīts: 21.05.2022.]. Pieejams: <https://www.eea.europa.eu/lv/signali/signali-2014/raksti/atkritumi-problema-vai-resurss>

Izveidots Latvijā pirmais vienotais atkritumu šķirošanas ceļvedis (2022). Elektroniskais resurss [skatīts 20.05.2022]. Pieejams: <https://lvportals.lv/dienaskartiba/340830-izveidots-latvija-pirmais-vienotais-atkritumu-skirosanas-celvedis-2022>

Skagale, G. (2019). *Latvijā uz vienu iedzīvotāju saražots viens no mazākajiem atkritumu daudzumiem Eiropā*. Elektroniskais resurss [skatīts: 21.05.2022.]. Pieejams: <https://www.la.lv/razojam-arvien-mazak-atkritumu>

Valsts vides dienests (2020). *Depozīta sistēma*. Elektroniskais resurss [skatīts 20.05.2022.]. Pieejams: <https://www.vvd.gov.lv/lv/depozita-sistema>

Zero Waste Latvia (2021). *Gudri pakot – gudri šķirot!* Elektroniskais resurss [skatīts: 22.05.2022.]. Pieejams: <https://www.zerowastelatvija.lv/projekti>

## Edīte Šķepaste. VIENAUDŽU MOBINGS SKOLU VIDĒ

*Ekonomikas un kultūras augstskola, studiju programma "Kultūras vadība"*

*Zinātniskais vadītājs: MBA, docente Jeļena Budanceva*

### Anotācija

**Pētījuma aktualitāte:** Latvija pēc mobinga aktivitātēm skolās ierindojas pirmajā vietā starp 37 attīstītākajām pasaules valstīm, kas apvienotas Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijā.

**Pētījuma mērķis:** Noskaidrot riska grupas pēc vecuma, noskaidrot, pie kā pēc palīdzības visbiežāk vēršas mobingā cietusī persona, lai saprastu, kuras, iespējamo atbalsta personu grupas nepieciešams vairāk izglītēt šajā jautājumā, lai tās viestu lielāku uzticību un cietušajam (un arī pāridarītājam) varētu efektīvāk palīdzēt, novēršot turpmākus starpgadījumus.

Mobings pilda sociālo funkciju, tas rodas vai tiek veikts, lai nostiprinātu nesamērīgu spēka sadali kādā sociālajā grupā vai kopienā. Tā mērķis ir iedibināt hierarhiju, ko veido uz spēku balstītas attiecības, kurās viena persona vai personu grupa ieņem spēcīgāku pozīciju nekā visi pārējie. Neviens nav pasargāts no mobinga, jo par iemeslu tam var tikt izmantoti tādi faktori kā cietušā dzimums, vecums, rase, reliģiskā piederība vai uzskati, socioekonomiskais statuss, valoda, fiziskais izskats vai spējas, intelektuālās spējas, seksuālā orientācija un citi.

**Pētījuma metodes:** Novērošanas metode, aptaujas veidā ar anonīmas anketas palīdzību.

**Sasniegtie rezultāti:** Noteikta bērnu riska grupa, kas visbiežāk pakļauta mobingam, pēc vecuma un "atbalsta grupa", kas šobrīd nav vai arī ir nepietiekami sagatavota mobinga atpazīšanā, novēršanā un atbalsta sniegšanā bērniem, kuri ir kļuvuši par mobinga upuriem.

**Atslēgas vārdi:** mobings; skola; vardarbība.

### Ievads

Dati (2018. gada Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas (Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD pētījumu rezultāti) rāda, ka Latvijā 35% pusaudžu regulāri saskaras ar ņirgāšanos. Tā rezultātā pieaug psihiskās un fiziskās veselības riski, samazinās pusaudžu pašvērtējums un spēja kādam uzticēties, kā pasliktinās mācību rezultāti un tas ietekmē panākumus tālākajā dzīvē.

Mobings tiek iedalīts četros veidos:

1. Fiziskais mobings . Tas ir saistīts ar spēka pielietošanu: sišana, grūstīšana, iekaustīšana, personīgo mantu iznīcināšana.
2. Verbālais mobings. Tā ir vārdiska pazemošana, apsmiešana, ļauna izjokošana, aprunāšana, iebiedēšana, dažādu pazemojošu piezīmju izteikšana.
3. Izstumšana jeb klusuma mobings. Kad skolēns tiek izstumts no grupas, kolektīva, ignorēts, neviens ar viņu nesarunājas, u.t.t.
4. Kibermobings. Piemēram, nesaskaņota foto augšupielāde interneta sociālajos tīklos vai dalīšanās ar privātu informāciju, lai par kādu ņirgātos.

Pētījuma mērķis ir noskaidrot aktuālo situāciju Latvijas skolu vidē, saistībā ar mobingu skolēnu vidū, izdalot konkrētas vecuma grupas. Konstatēt, vai mobingā cietušajiem



bērniem, ir iespēja un uzticība griezties pēc palīdzības, lai novērstu konkrētās situācijas. Pētījuma uzdevums bija sagatavot anonīmu anketu, kas aizpildāma neklātienē, izvairoties no respondenta iespējamās trauksmes, ja šāda anketa būtu jāpilda klātienē. Lai izpildītu šo uzdevumu, tika izvēlēts anketēšanu veikt, izveidojot anketu *Google forms*.

Pētījuma rezultāti atklāj, ka lielākā daļa skolēnu ir saskārušies ar mobingu vai bijuši tā liecinieki, laika posmā no 1. līdz 9. klasei. Kā arī, visbiežāk, palīdzību meklējuši savā ģimenē vai pie draugiem/uzticības personām.

### Analītiskais apskats

Sākoties mobinga izpētei, drīz vien sekoja arī centieni to ierobežot un novērst. Sākotnēji lielāka uzmanība tika pievērsta tieši fiziskai vardarbībai, taču mūsdienās liels uzsvars tiek likts uz kibermobingu. Visefektīvākās programmas un kampaņas cīņā pret mobingu ir tās, kurās tiek strādāts ar visām iesaistītajām pusēm. Turklāt jāņem vērā, ka bieži mobingā ir arī liecinieki un personas, kas tajā brīdī atrodas tuvumā (tajā skaitā pedagogi). Viens no labākajiem veidiem mobinga ierobežošanā ir kopējās izglītības iestādes (vai darbavietas) vides uzlabošana, kurā mobings netiek pieļauts un aculiecinieki tiek motivēti iesaistīties, nepieļaujot situācijas saasināšanos vai aizstāvēt cietušos.

Starptautiskā līmenī nav konkrēta regulējuma, kas būtu tieši attiecināms uz mobingu. Vienlaikus pastāv arī mobinga novēršanas programmas, kas nav saistītas ar normatīvo regulējumu, bet gan vērstas tieši uz izglītības iestādēm. Attiecībā uz nepilngadīgajiem 1989. gadā Apvienoto Nāciju Organizācijas (United Nations) Ģenerālajā asamblejā tika pieņemta konvencija par bērnu tiesībām. Šīs konvencijas 19. panta 1. daļā dalībvalstīm tiek uzlikts pienākums aizsargāt bērnus pret “visu veidu fizisku vai psiholoģisku vardarbību, apvainojumiem vai ļaunprātībām, gādības trūkumu vai paviršu izturēšanos, rupju apiešanos vai ekspluatāciju, arī pret seksuālajām ļaunprātībām”.

OECD PISA pētījumā tika atklāts, ka valstīs ar nacionāla līmeņa antimobinga programmām bija vidēji mazāka mobinga izplatība nekā valstīs, kur šādu programmu nebija. Pētījumā tiek minēti vairāki elementi, kam būtu jāpievērš uzmanība, veidojot antimobinga programmas: drošas un pozitīvas vides veidošana skolās un klasēs; sistemātiska datu ievākšana par vardarbību un mobingu skolās; skolotāju un pedagogu izglītošana par vardarbību, mobingu un klasvadību; mobingā cietušo skolēnu atbalstīšana un citi.

Mobingam bieži ir negatīvas un potenciāli ilgstošas sekas, kas attiecas ne tikai uz cietušo, bet arī uz pāri darītāju. Tas rezultējas ar negatīvu ietekmi uz šo cilvēku psihoemocionālo stāvokli, pašapziņu, spēju veidot jēgpilnas attiecības, mācībām un darbu. Skolēni, kuri regulāri cieš no mobinga, vairāk jūtas noskumuši, vientuļi un neapmierināti ar savu dzīvi. Šādiem skolēniem ir paaugstināts risks kavēt stundas, kas ilgtermiņā ietekmē viņu akadēmisko sniegumu. OECD PISA pētījumā tika novērots, ka biežāk cietušajiem skolēniem bija vidēji par 21 punktu sliktāki rezultāti lasītprasmē, salīdzinot ar pārējiem skolēniem. No mobinga cietušajiem ir palielināts risks saistībā ar depresiju, stresu, trauksmi vai nemieru, kā arī domām par pašnāvību un tās mēģinājumiem.

Pat ja kāds ir cietis no mobinga tikai pamatskolā, tas nenozīmē, ka negatīvās psiholoģiskās vai fiziskās sekas ir pārejošas. Personām, kurām ir bijusi jebkāda loma mobingā, var rasties tālejošas sekas turpmākajā dzīvē. Longitudinālos pētījumos atklāts, ka no mobinga cietušajiem skolēniem arī pieaugušā vecumā saglabājas lielāks risks ciest no depresijas, agorafobijas (bailes atstāt māju, iegriezties veikalos, bailes no drūzmas un sabiedriskām vietām), kā arī citiem ar trauksmi un paniku saistītiem psihiskiem traucējumiem.

Lielbritānijā pēc 50 gadus ilgas konkrētas cilvēku grupas novērošanas pētnieki secināja, ka septiņu gadu vecumā piedzīvots mobings var palielināt pašnāvības risku tālākajā dzīvē.

Salīdzinot ar mobingā neiesaistītajiem skolēniem, agresīviem skolēniem ir sliktākas attiecības ar vienaudžiem un vidēji zemākas sekmes skolas laikā. Pēc pilngadības sasniegšanas tas nozīmē paaugstinātu risku ciest no depresijas, izdarīt kriminālpārkāpumus (it sevišķi vardarbīgus noziegumus), lietot narkotikas, smēķēt, palikt bez darba un gūt zemākus sasniegumus izglītībā. Turklāt tiem skolēniem, kuri ņirgājās par citiem skolas laikā, vidēji ir sliktākas attiecības ar kolēģiem darbā.

Viens no pirmajiem bija psihologs Dāns Olveuss (Dan Olweus), kurš 20. gs. 70. gados mobingu definēja kā "nevēlamu agresīvu uzvedību, kas tiek atkārtota ilgākā laika periodā un ietver varas vai spēka disbalansu". Savos pētījumos D. Olveuss secināja, ka mobings nav tikai fiziska vardarbība, bet tam ir arī psiholoģiska dimensija. Balstoties uz šo pētījumu rezultātiem, tika izstrādātas pirmās mobinga novēršanas un ierobežošanas programmas skolās (<https://enciklopedija.lv/skirklis/93089-mobings>).

Mēs sagaidām, ka skolas būs drošs patvērums, taču pēc vairāk nekā desmit gadus ilgiem mērķtiecīgiem skolās vardarbības novēršanas likumiem un drošības plāniem, skolēni joprojām ir atstumti un tiek iebiedēti līdz izmisumam, atriebībai un pat pašnāvībai. Grāmatas "The Violence Continuum: Creating a Safe School Climate" autore uzsver, ka pamats, kas padara skolu par drošu vietu, ir izpratne, ka vardarbība ir darbību un attiecsmju ilgstošs turpinājums, kas negatīvi ietekmē skolēnu emocijas un mācību līmeni.

Skolas klimats ir atkarīgs no tā, kā pret katru skolēnu izturas. Lielākais izaicinājums ir atpazīt un ievērot bieži aizmirstās, tomēr izplatītās emocionālās un fiziskās vardarbības formas, ar kurām studenti saskaras katru dienu. Atbildīgās personas – skolas vadība un skolotāji, pēc godīgas skolas klimata novērtēšanas var uzzināt, kā veidot atbalstošas attiecības starp skolēniem un pieaugušajiem, iestrādāt sociālas prasmes un cieņu pret dažādību. Tādā veidā "apbruņojoties" ar izpratni, rīkiem un apņemšanās, kas nepieciešama, lai radītu drošu, pozitīvu skolas klimatu, kas būs sistemātisks un ilgstošs (Manvell, 2012).

2015. gada Tiesībsarga pētījumā par vardarbības pret bērniem izplatību Latvijā, ļoti uzskatāmi var redzēt, ka emocionāla vardarbība ir ļoti izplatīta vienaudžu, draugu un klasesbiedru vidū.

## 1. tabula. Emocionālā vardarbība (Avots: LR Tiesībsargs, 2015)

% Kurš bija iesaistīts šajā situācijā ...

<b>EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA</b>	<b>Tev apsūkā, lamā, aizvaino, pazemo, klieudz uz Tevi</b>	<b>Tev draud nodarīt fiziskas sāpes, bet to neizdara</b>	<b>Tu vērsies pēc padoma vai palīdzības, taču Tevi ignorē, neliekas ne zinīs, speciāli nerunā ar Tevi</b>
<i>Bāze:</i>	289	233	125
Vecāki, brāļi, māsa vai citi ģimenes locekļi, radnieki	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>28</b>
Vienaudži, draugi, klasesbiedri	<b>47 !</b>	<b>41 !</b>	<b>41 !</b>
Skolotāji, treneri, citi pedagogi	7	2	<b>14</b>
Svešinieki sabiedriskās vietās (uz ielas, sabiedriskā transporta pieturvietās u.c.)	0.3	0.4	
Kaimiņi	0.2		
Citi		1	
Grūti pateikt	15	21	23
<b>IR BIJIS ŠĀDĀ SITUĀCIJĀ</b>	<b>56</b>	<b>46</b>	<b>25</b>

Nedaudz vairāk kā puse bērnu (56%) ir pieredzējuši, ka viņus apsūkā, lamā, aizvaino, pazemo vai klieudz uz viņiem. Divas trešdaļas (67%) no šiem bērniem šādu vardarbību izjutuši vismaz dažas reizes gadā. Visbiežāk bērni šādu vardarbību izjūt no «vienaudžu, draugu, klasesbiedru» puses (47%). Nākamā biežāk pieredzētā vardarbības forma ir «tev draud nodarīt fiziskas sāpes, bet to neizdara» – 46% bērnu ir pieredzējuši šādu situāciju. No šiem bērniem 46% draudus nodarīt fiziskas sāpes ir pieredzējuši vismaz dažas reizes mūžā. Visbiežāk bērni šādu vardarbību izjūt no «vienaudžu, draugu, klasesbiedru» puses (41%).

Analizējot vardarbības avotu/varmāku, varam secināt, ka vienaudži, draugi, klasesbiedri ir tie, kas salīdzinoši biežāk piekauj/saspārda, ieplaukā, iedunkā, grūž, iesit vai iekniebj, rāda vai sūta seksuāla rakstura tekstus vai attēlus, aizskar intīmās vietas, kā arī aizskar emocionāli – apsūkā, lamā, aizvaino, pazemo, klieudz un draud nodarīt fiziskas sāpes (bet to neizdara), vērsties pēc padoma vai palīdzības – ignorē, neliekas ne zinīs, speciāli nerunā (LR Tiesībsargs, 2015).

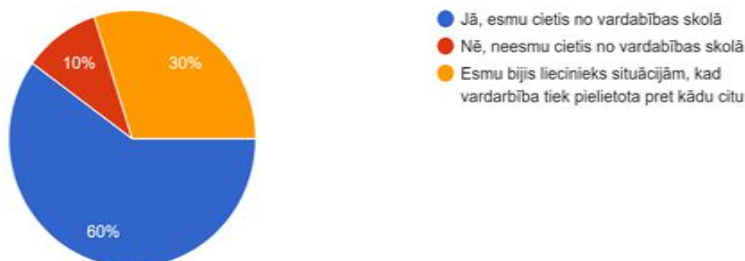
### Pētījuma metodoloģija

Pētījums tika veikts izmantojot novērošanas metodi, aptaujas veidā ar anonīmas anketas palīdzību. Anketa tika izstrādāta uz *Google sheets* bāzes un izplatīta vienā Rīgas vidusskolā un augstskolā, lai ievāktie dati būtu maksimāli aktuāli problēmas situācijai. Anketa ir anonīma un sastāv no četriem jautājumiem, kuru atbildes analizējot, ir iespējams noteikt mobinga riska grupas pēc vecuma, un izšķirt, kuras no iespējamām atbalsta grupām, ir nepieciešams vairāk iesaistīt, lai tās sniegtu nepieciešamo atbalstu, mobinga situācijas atpazīšanā, novēršanā un, pats svarīgākais – preventīvu darbību veikšanā.

## Pētījuma rezultāti

Vai skolas laikā esi saskāries ar emocionālu vai fizisku vardarbību no vienaudžu puses?

40 responses



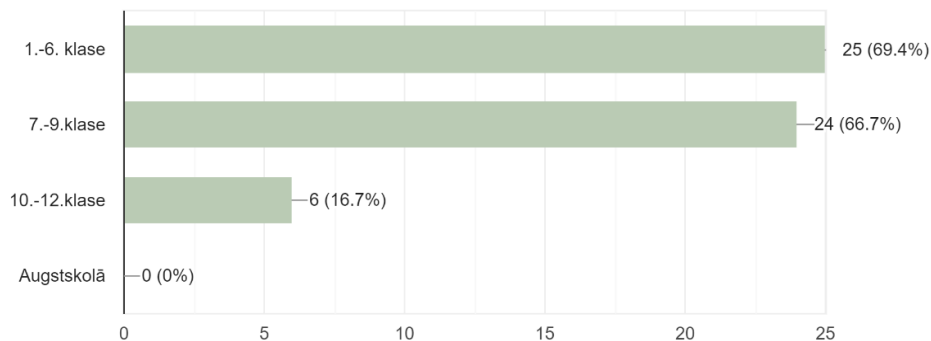
1.att.. Anketas pirmais jautājums (Avots: Autores veidots)

Atbildes rāda, ka vairāk kā puse (60%) skolēnu, atrodoties skolas vidē, ir cietuši no emocionālas vai fiziskas vardarbības, savukārt, 30% ir bijuši liecinieki šādām situācijām. Mazākums – 10% skolēnu, nav cietuši no vardarbības.

Kādā laika periodā saskāries ar emocionālu vai fizisku vardarbību skolā no vienaudžu puses?

(iespējams atzīmēt vairākus variantus)

36 responses

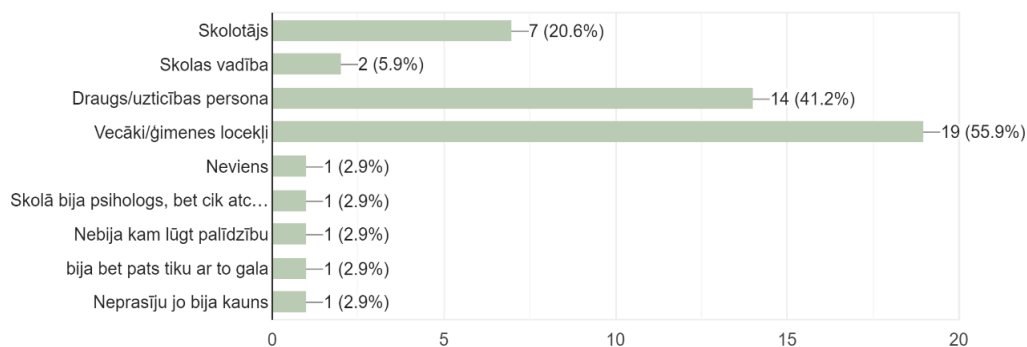


2.att. Anketas otrais jautājums (Avots: Autores veidots)

Analizējot atbildes uz šo jautājumu, varam saprast, ka skolēni ar mobingu saskaras jau sākot no 1.-6. klasei, savukārt, 7.-9. klasei mobings turpinās tādā pašā apmērā. 10.-12. klasē mobinga gadījumu skaits ievērojami kritās, bet augstskolās šādas problēmas, pēc konkrētās anketas rezultātiem, nav.

Vai Tev bija kāds, kam lūgt palīdzību, lai novērstu/atrisinātu emocionālās vai fiziskās vardarbības situācijas?

34 responses



3.att. Anketas trešais jautājums (Avots: Autores veidots)

Pēc atbilžu rezultātiem, noprotams, ka mobinga upuri visbiežāk pēc palīdzības vērsās pie vecākiem vai ģimenes locekļiem (55,9%) un draugiem/uzticības personām (41,2%). Savukārt, uz pusi mazāk gadījumos (20,6%), palīdzību lūdz skolotājiem. Pie skolas vadības vērsušies 5,9% mobinga upuru un daļa no respondentiem, dažādu iemeslu pēc, palīdzību nav meklējuši.

Vai piedzīvotā vardarbība, Tavuprāt, ir atstājusi paliekošu iespaidu uz Tavu dzīvi? Ja vēlies, lūdzu, apraksti savus iespaidus.

26 responses

Nē

Jā

Jā

Jā, nedaudz ir. Esmu ar daudz ko pati tikusi galā, bet tas ir ietekmējis manu dzīvi un mainījis uz labu.

Jā, mazvērtības kompleksi

Kaut kādā ziņā gan jau, ka ir. Man ir tendence sliktās atmiņas neapzināti izdzēst no savas atmiņas, tāpēc grūti atsaukt atmiņā konkrētus gadījumus. Bet noteikti, ka kaut kādā mērā tas ir ieviesis kaut kādas bailes izpausties un būt sev pašam tā riska, ka kāds tevī par to izsmies, dēļ.

Ir atstājusi paliekošu iespaidu. Mainījusies atieksme pret cilvēkiem, mazāk uzturu komunikāciju ar apkārtējiem.

Nav atstājusi.

Protams, rodas kompleksi, vientulības sajūta u.c.!

Jā. Tāpēc, ka es ļoti pardojumu vai varu ta teikt vai kko darīt. Un jutos neparliecināta par sevi.

Jā! Pirmkārt, ļoti izvērtēju cilvēkus, ko laižu savā personīgajā dzīvē. Otrkārt, pamanu situācijas, kad citiem dara pāri un bieži gribu iejaukties, palīdzēt. Mācu arī saviem bērniem nedarīt otram pāri un iestāties par upuri!

Jā, pēc piedzīvotā radusies neuzticība pret skolotājiem, skolas vadību, vienaudžiem. Radusies trauksme to vidū. Kopš tiem laikiem vairs neesmu spējis emocionāli atrasties citiem cilvēkiem, grūti veidot attiecības - noslēgtība. Paldies, ka veidojat šo aptauju! Tas, cerams, palīdzēs novērst šāda tipa pārdzīvojumus nākotnes bērniem:)

Neesmu piedzīvojuši vardarbību, bet domāju ka tas ļoti paliek atmiņā šim cilvēkam un tadel veidojas kompleksi un cilvēks nav augstas domas par sevi.

Kaut kā ir ietekmēta iespējams mana pārliecība par sevi.

Nedrošība, reizēm nepārliecinātība par saviem spēkiem

Jā, mazāk uzticos cilvēkiem

Protams, ir atstāts iespaids. Bet gan labā gan sliktā nozīmē. Sliktā, jo tas, kas notika daudzu gadu garumā ir atstājis sāpīgas rētas. Labā, jo šodien nekad neļautu kam tādām atkārtoties. Esmu uzraudzējusi tik biežu ādu, ka nekas mani nespēj nobiedēt. Turklāt nekad nepieļautu, ka mani bērni ar ko tādu saskarās. Nepieļautu, ka mani bērni kļūst nedz par varmāku, nedz upuri. Pēc iespējas cenšos to novērst jau saknē.

Bija nepārliecība par sevi. Bet ar laiku to mainīju

Zuda pārliecība par sevi. Esmu diezgan nedrošs cilvēks.

Izsmiešanas dēļ uzskatu, ka tas ietekmēja manu trauksmes sajūtu, jeb anxiety. Pusaudžu gados jutos nedroši lai uzsāktu sarunu, sagatavot pieteikumu kaut kam vai arī mēģinātu ko jaunu dzīvē. Atceros par to, kā mani izsmēja vairākas reizes, kad vēlējos pievienoties sarunai ar citiem cilvēkiem, tā dēļ labāk izlēmu nezināt ar nevienu, ja vien tie cilvēki jau ir mani drauni. Tagad tomēr ēkiet, ka problēma manī vairs nav tik Redzot vardarbību pret citiem, esmu iemācījusies aizstāvēt vājākos, es cenšos palīdzēt tiem, kam to vajag, jo kopā esam stiprāki. Tagad manā dzīvē ar neko tādu bieži nesaskaros, tikai skolā ir dažādi momenti pamatskolas skolēnu vidū, domāju un pieredzē novēroju, ka tieši pamatskola ir problēmposms, tieši pamatskolā bērni sāk pieaugt, veidot savu raksturu un komunikācijas spējas.

Jā, noteikti. Nepāpārliecinātība. Tagad tas ir mazāk izteikti, bet agrāk, ja dzirdēju kompānijas smejamies, bija sajūta, ka tas ir par mani. Noteikti trauksmes sajūta.

3.att. Respondentu atbildes uz 4. jautājumu (Avots: Autores veidots)

## Secinājumi

Apkopojot un izanalizējot pētījuma rezultātus un informāciju, ko guvu veicot pētījumu, nonāku pie secinājuma, ka mobinga problēma Latvijas skolās, joprojām ir satraucoši liela. Visbiežāk no vardarbības cieš tieši pamatskolas vecuma bērni, kas ir svarīgs cilvēka attīstības posms. Pēc sniegtajām atbildēm, kļūst skaidrs, ka lai arī vidusskolā šī problēma mazinās un augstskolās, visticamāk, ar šādām situācijām vairs nesaskaras – nodarītais morālais kaitējums ir nopietns un negatīvi ietekmē turpmāko dzīvi un iekļaušanos sabiedrībā gan konkrētajai personai, gan, ļoti iespējams, arī viņu bērniem. Te jāpiebilst, ka šis attiecas arī uz pāridarītājiem.

Ņemot vērā, ka skolēni reti vēršas pie skolotājiem vai skolu vadības pēc palīdzības, būtu jāveic skolotāju izglītošana mobinga situāciju atpazīšanā un prevencijā, jo tieši skolotāji un skolu atbildīgās personas ir pirmie, kas var reaģēt un sākt mainīt atmosfēru skolā, padarot to iekļaujošu visiem bērniem, tādā veidā, novēršot iespējamās mobinga situācijas.

## Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksts

Mobings. Enciklopedija.lv. Elektroniskais resurss [skatīts 25.05.2022.]. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/93089-mobings>

Manvell, E.C. (2012). *The Violence Continuum: Creating a Safe School Climate*. R&L Education

LR Tiesībsargs (2015). Pētījums par vardarbības pret bērniem izplatību Latvijā.