



ATPŪTAS LAIKA AKTIVITĀŠU SAISTĪBA AR DARBINIEKU LABKLĀJĪBU ILGTERMIŅĀ: GADĪJUMA ANALĪZE

ATPŪTAS LAIKA AKTIVITĀŠU SAISTĪBA AR DARBINIEKU LABKLĀJĪBU ILGTERMIŅĀ: GADĪJUMA ANALĪZE
LEISURE TIME ACTIVITIES AT WORK AND LONG-TERM INFLUENCE ON WELLBEING: CASE STUDY.

Ance Saulīte, Henrijs Kaļķis

Latvijas Universitāte

E-pasta adrese: saulite.ance@inbox.lv ; henrijs.kalkis@lu.lv

Ievads. Darba likums Latvijā nosaka kārtību kādā darba devējam ir jānodrošina atpūtas pauzes darba laikā un kādā veidā ir izmantojams ikgadējais apmaksātais atvaļinājums. Jaunākie pētījumi atklāj, ka ikgadējais atvaļinājuma ietekme uz ilgtermiņa labklājību nav ilgnoturīga, līdz ar ko organizāciju psihologi, ergonomikas speciālisti un darba aizsardzības speciālisti arvien vairāk meklē kā integrēt kvalitatīvu un ilgtermiņā noturīgu atpūtas paužu un atpūtas aktivitāšu iekļaušanu darba vidē. Latvijā un arī Eiropas savienības valstīs dažādās tautsaimniecības nozarēs, t.s. ražošanā, kur ir strikti maiņu grafiki strādājošajiem ir mazāk vai vispār nav iespēju piemērot elastīgā vai hibridā darba modeli, iekļaut kvalitatīvas atpūtas pauzes, tādējādi veicinot ar darba slodzi saistītās saslimšanas, stresu, absēntismu un samazinot darba sniegumu, produktivitāti. Pētījuma mērķis ir pētīt atpūtas laika aktivitāšu saistību ar darbinieku labklājību darbā, pamatojoties uz gadījuma izpēti.

Metodes. Pētījuma pamatā ir eksperimentāls novērojums par to kā īsas, 15 minūšu atpūtas pauzes, kurās notiek apzināta atpūtas iekļaušana, ietekmē darbinieku koncentrēšanās spējas, noguruma mazināšanos, vispārējo labsajūtu. Pētījums norisinājās 5 nedēļu garumā, pamatojoties uz atzītu pētījuma metodoloģiju un pieredzi (de Bloom & Simanoja, 2018)

Rezultāti un diskusija. Pētījumā piedalījās divas eksperimentālas grupas. Viena grupa (n=51) katru dienu veltīja 15 minūtes pusdienas pārtraukuma pastaigai un otra grupa (n=46) veica apzinātības un relaksācijas vingrinājumus 15 minūšu garumā. Multilīmeņa analīze un dalībnieku subjektīvās sajūtas pirms intervences, intervences laikā un pēc intervences liecina, ka pēcpusdienas pastaigas parkā uzlaboja koncentrēšanās spējas un spēju relaksēties no darba pienākumiem, savukārt relaksācijas vingrinājumi mazināja saspringumu un noguruma sajūtu pētāmajās grupās. Lai arī pētījums parāda atgūšanās no darba koncepta pieeju, īslaicīgu atpūtas paužu ietekmi uz darbinieku koncentrēšanās spēju, noguruma sajūtas mazināšanu un citām subjektīvām sajūtām, var secināt, ka rezultāti tomēr nav noturīgi un ir novērojama arī sezonālās ietekmes un citi faktori (Sonntag et al., 2022).

Secinājumi. Zinātniskajā literatūrā nav viennozīmīgu pētījumu par atpūtas laika aktivitāšu ietekmi uz darbinieku labklājību darbā, tomēr būtiski, ka pastāv tendence: ja darbinieki darba laikā atpūtas pauzes izmanto lietderīgi, t.sk. relaksācijas vingrojumiem un veselīgai atpūtai, tas būtiski uzlabo darbinieku produktivitāti, samazina nogurumu, uzlabo pašsajūtu, līdz ar to pozitīvi ietekmē labklājību darbā.

Atslēgvārdi: labklājība, atpūta, darba sniegums, stress, atgūšanās no darba

Primary authors: SAULITE, Ance; Prof. KAĻĶIS, Henrijs

Presenter: SAULITE, Ance

Session Classification: HFE, IE

Track Classification: Programma: Programma