

# **KĀ TU JŪTIĒS SAVĀ DARBA VIDĒ?**

Iniciatīvas Misija Nulle aptauja par  
psihisko veselību

2025.gada septembris-oktobris

Linda Šedlere, Misijas Nulle idejas autore,

SCHWENK Latvija Cilvēkkapitāla un administrācijas direktore, valdes locekle

**M** **0**  
MISIJA  
NULLE  
VESELĪBA UN DROŠĪBA  
SĀKAS AR MUMS

# RESPONDENTI

- 763 atbildējušie
- Profils:
  - 20% vadītāju / 79 % darbinieku / 1% citi
  - 29% vīriešu / 71% sieviešu / mazāk par 1% citi
    - Stāžs:
      - 12% (<1 gads);
      - 37% (1-5 gadi);
      - 51% (vairāk kā 5 gadi)
    - Vecums:
      - 15% (<30 gadi);
      - 63% (30-50 gadi);
      - 22% (>50 gadi)

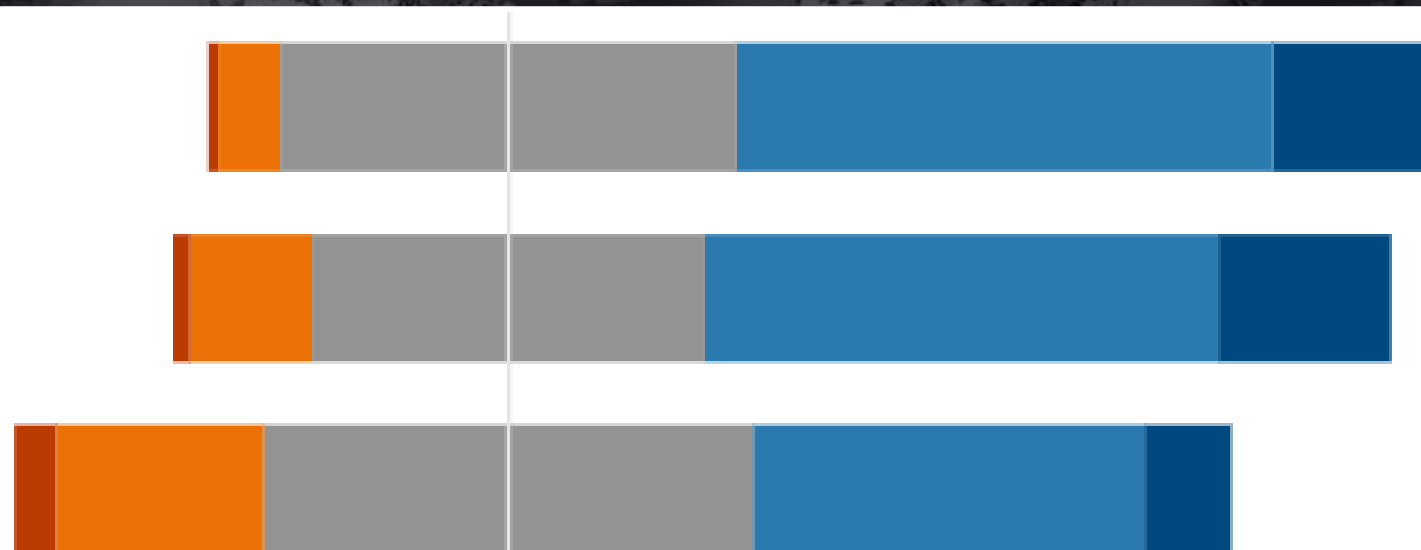
# DARBA PRASĪBAS UN TEMPS

■ Nekad ■ Reti ■ Dažreiz ■ Bieži ■ Vienmēr

Man darbā ir jāstrādā ļoti ātrā tempā.

Man darbā bieži ir par daudz uzdevumu vienlaikus.

Es bieži jūtos pārslogots/a.



- ~2/3 vadītāju atbildējuši ar bieži un vienmēr
- 1/2 darbinieku atbildējuši ar bieži un vienmēr

# DARBA KONTROLE UN IETEKME

■ Nekad ■ Reti ■ Dažreiz ■ Bieži ■ Vienmēr

Man ir iespēja ietekmēt to, kā es veicu savu darbu.

Varu noteikt savu darba tempu un prioritātes.



- ~2/3 vadītāju atbildējuši ar bieži un vienmēr uz 1.jautājumu, tomēr tikai 1/2 var noteikt savu tempu un prioritātes
- 1/2 darbinieku atbildējuši ar bieži un vienmēr

# SOCIĀLAIS ATBALSTS UN SADARBĪBA

■ Nekad ■ Reti ■ Dažreiz ■ Bieži ■ Vienmēr

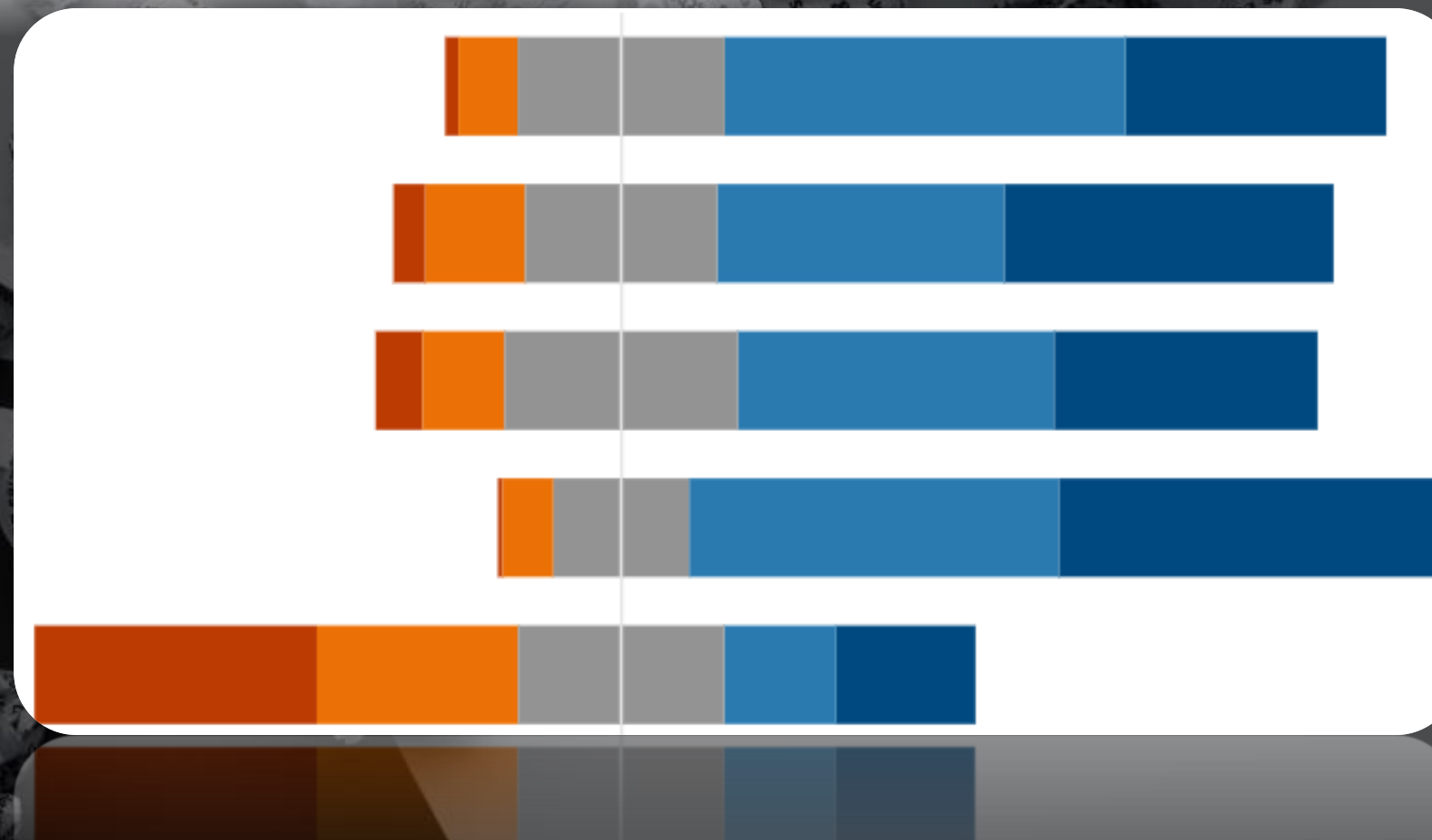
Es saņemu nepieciešamo atbalstu no kolēģiem.

Es saņemu nepieciešamo atbalstu no sava tiešā vadītāja

Vadītājs uzklausa un ņem vērā manas idejas.

Darba devējs ir nodrošinājis mani ar visiem nepieciešamajiem resursiem darba pienākumu veikšanai.

Darba devējs piedāvā man atbalstu psihiskās veselības jomā.



- ~2/3 vadītāju un darbinieku atbildējuši ar bieži un vienmēr uz 1.-3.jautājumu
- Sievietes atbalstu novērtē vairāk ar bieži un vienmēr
- Pēdējā jautājumā atbildi nekad vairāk likuši darbinieki

# DARBA KULTŪRA UN KOMUNIKĀCIJA

■ Nekad ■ Reti ■ Dažreiz ■ Bieži ■ Vienmēr

Darba vietā ir atklāta un cieņpilna komunikācija.

Jūtos droši paust savu viedokli darba kolektīvā.



- Nav atšķirību vērtējumos pēc vecuma un dzimuma
- Vadītāji ir relatīvi zemāk novērtējuši cieņpilnu komunikāciju (v.bieži un vienmēr) 60% vs. (d.bieži un vienmēr) 65%
- Vadītāji ar bieži un vienmēr 69% gadījumu vērtē spēju droši paust viedokli vs. 58% darbinieku

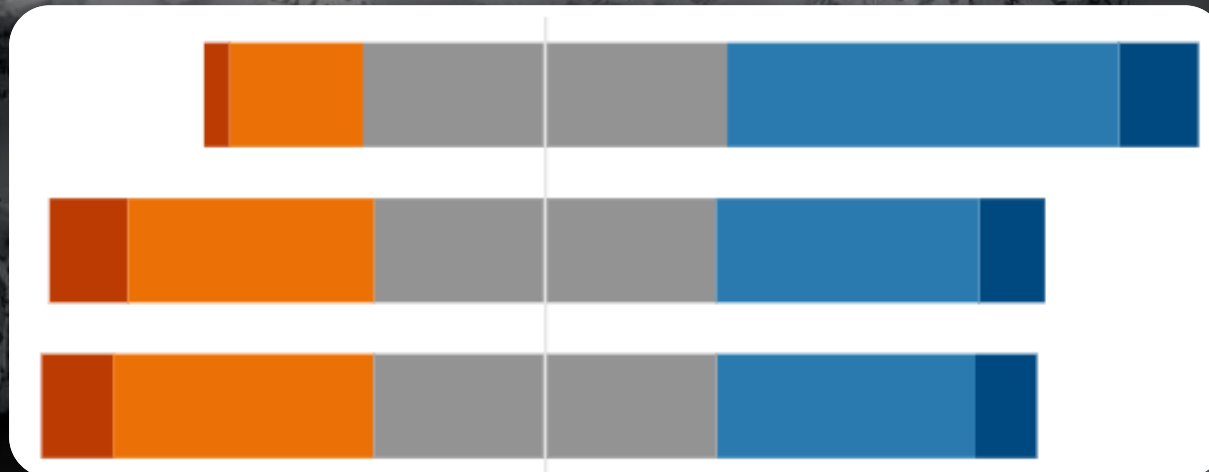
# STRESS UN EMOCIONĀLAIS SLOGS

■ Nekad ■ Reti ■ Dažreiz ■ Bieži ■ Vienmēr

Es izjūtu stresu saistībā ar savu darbu.

Darbs negatīvi ietekmē manu miegu vai atpūtu.

Pēc darba ir grūti atslēgties un atgūties.



- Ar bieži un vienmēr vadītāji par 6% vairāk nekā darbinieki apstiprinoši atbildēja uz 1. un 3.jautājumu
- Pastāvīgu stresu izjūt 52% vadītāju un 51% sieviešu pret attiecīgi 46% darbinieku un 38% vīriešu
- Mazāku pastāvīgu stresu izjūt darbinieki ar mazāku stāžu
- Negatīvu ietekmi uz miegu ar bieži un vienmēr atzina 33% darbinieku un 35% vadītāju

# LABSAJŪTA

■ Nekad ■ Gandrīz nekad ■ Mazāk nekā pusi laika ■ Vairāk nekā pusi laika ■ Gandrīz vienmēr ■ Vienmēr

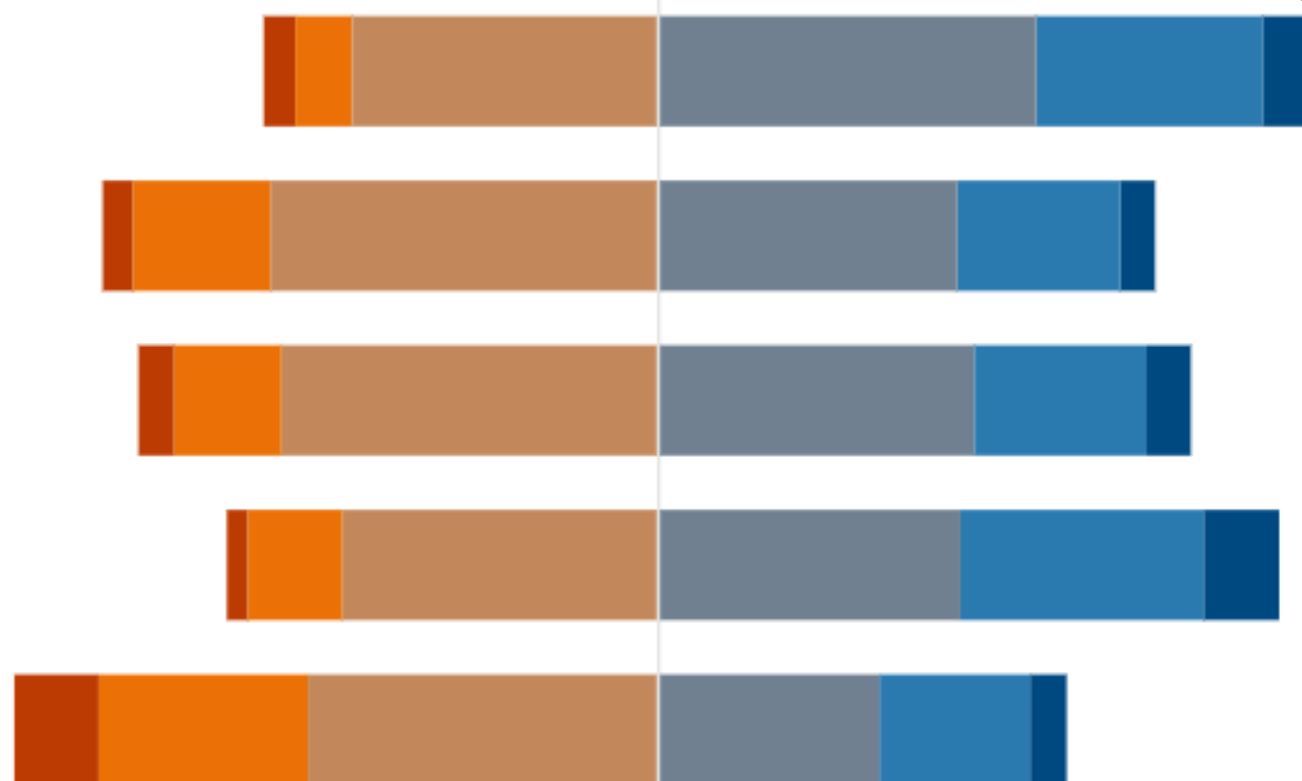
Pēdējās divās nedēļās esmu juties dzīvespriecīgs un labā noskaņojumā.

Pēdējās divās nedēļās esmu juties mierīgs un atslābinājies.

Pēdējās divās nedēļās esmu juties enerģisks un aktīvs.

Pēdējās divās nedēļās mana ikdienas dzīve ir bijusi interesanta un piepildīta ar aktivitātēm.

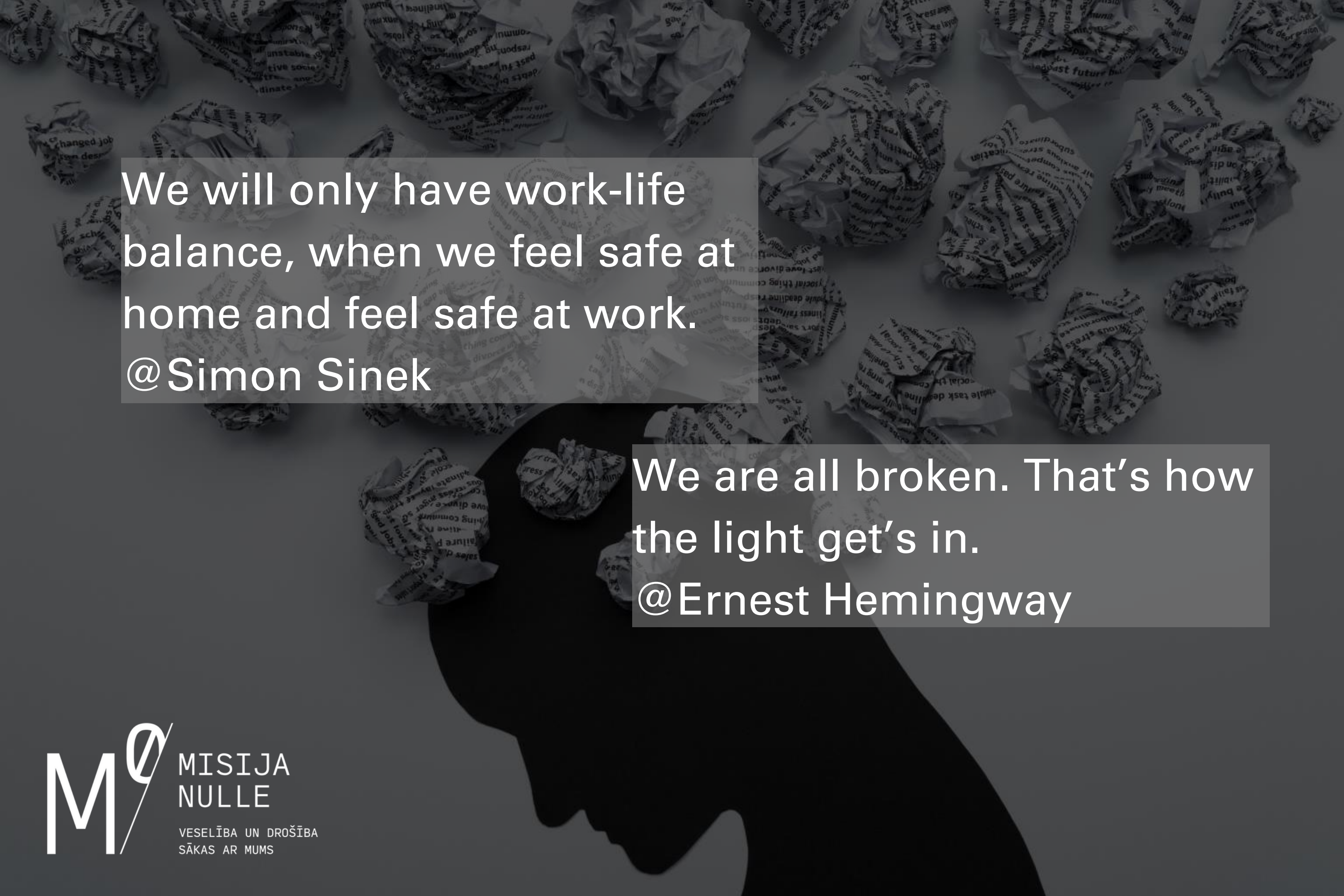
Pēdējās divās nedēļās esmu pamodies labi atpūties.



- Dzīvesprieks un labs noskaņojums izteiktāks sievietēm
- Sievietes par 8% mazāk norāda, ka pamodušās atpūtušās
- Vadītāji jutušies enerģiskāk un vairāk pamodušies atpūtušies
- 50+ paaudzei par 10% labāk iet ar atpūtu kā 30-

# ĪSUMĀ NO KOMENTĀRIEM

- Komunikācijas, skaidrības, atbalsta un informācijas trūkums
- Atsauces uz pārmaiņām un vadītāju maiņu/attieksmi
- Elastīgs un jēgpilns darbs kā +
- Diskriminācija, nav droši pat paņemt slimības lapu
- Ražošana kā stressors + neparedzamas ķibeles
- Termiņi un apjoms, bailes pazaudēt darbu
- Vairāk jāieklausās un jāsniedz skaidrojumus
- Vairāki norāda, ka atvaļinājums atjaunojis spēkus
- Liela atbildība – liels stress, jāmacās pateikt «Nē»
- Citu kolēģu atšķirīgs sniegums, jāstrādā pa diviem
- Nedrošība par paveikto, trūkst atgriezeniskās saites
- Jauno darbinieku stress un atbalsta trūkums
- Sociālie tīkli, kas pagēr augstākus standartus un liekas, ka neesi labs
- Saņemu aizrādījumus par darba tempu, bet sistēmas un iekārtas ir lēnas
- Jāliek plēsoņas maska, lai izdzīvotu. Nevaru būt es, jo citādi mobingo
- Katru dienu dodos uz darbu ar prieku, jūtos kā ģimenē
- Daudz atkarīgs no paša attieksmes
- Toksiska vide, apmelošana un manipulācijas
- Trūkst apmācības
- Lai iztiktu jāstrādā 2 darbos



We will only have work-life  
balance, when we feel safe at  
home and feel safe at work.

@Simon Sinek

We are all broken. That's how  
the light get's in.

@Ernest Hemingway

**M<sup>0</sup>** MISIJA  
NULLE

VESELĪBA UN DROŠĪBA  
SĀKAS AR MUMS