

Pētnieciskā darba veids un nosaukums, kurā aprakstīta testa vai aptaujas adaptācija:
Bakalaura darbs “Izdegšanas pazīmju saistība ar strādāšanu bez pašiniciatīvas”

Nosaukums Latviešu valodā: Vienaldzīgas strādāšanas aptauja

Adaptācijas autora vārds, uzvārds: Krista Lankrete un Mg.psych., Mg.sc.administr. Anete Hofmane

Adaptācijas gads: 2024

Adaptētā instrumenta nosaukums oriģinālvalodā: Quiet Quitting scale

Autora vārds, uzvārds: Petros Galanis, Aglaia Katsiroumpa, Irene Vraka, Olga Siskou, Olympia Konstantakopoulou, Ioannis Moisoglou, Paris Gallos un Daphne Kaitelido

Izveides gads: 2023

Instrumenta vispārīgs raksturojums:

Vienaldzīga strādāšana jeb sabiedrībā zināmais *Quiet Quitting* raksturo procesu, kad darbinieks kaut kādu iemeslu dēļ nevar atļauties aiziet prom no darba, bet pārstāj censties un pilda savus darbus minimāli. Lai gan šis psiholoģiskais process ieguva nosaukumu 2022.gadā, ir svarīgi uzsvērt, ka šī problēma ir eksistējusi gadu desmitiem pirms tai tika iedots vārds. Šis termins tiek raksturots kā situācija, kad darbinieks ilgtermiņā neizjūtot gandarījumu, prieku (un citus apmierinātības ar darbu rādītājus) turpina strādāt, taču bez ieinteresētības un iesaistīšanās, tātad bez pašiniciatīvas. Vienkārši izsakoties, darbinieks pārstāj censties dažādu iemeslu dēļ, no kuriem viens ir tāds, ka iepriekšējie centieni vai idejas nav tikušas novērtētas. Vienaldzīga strādāšana ir kļuvusi kā sociāla kustība, kas var draudēt darba produktivitātei. Lai gan šis process tiek atdalīts no izdegšanas, ir svarīgi atcerēties, ka vienaldzīgai strādāšanai tomēr ir saistības ar izdegšanu un izdegšanas pazīmēm.

Vienaldzīgas strādāšanas aptauja ir instruments, ar kuras palīdzību var novērtēt, cik lielā mērā personai ir vienaldzīga attieksme pret darbu un darba pienākumiem. Šis instruments mēra gan kopējo vienaldzīgo strādāšanu, gan sīkāk - vienaldzīgas strādāšanas apakšskalās: atsvešinātība, pašiniciatīvas trūkums un motivācijas trūkums.

Šī aptauja ir derīga gan individuālajai izpētei lai noteiktu vienaldzīgas strādāšanas līmeni, kā arī psiholoģiskajai pētniecībai. Pētniecībā šos datus var ievākt arī retrospektīvi, kur dalībniekam ir jāatceras par savām izjūtām, kad viņš bija nodarbināts, jo darbinieks mēdz aiziet no darba tieši

vienaldzīgas strādāšanas dēļ un ne vienmēr paliek savā darba vietā. Lai izprastu, vai dalībniekam grūtības sagādāja iepriekšējā darba vieta, ir vērts apskatīt arī vienaldzīgas strādāšanas līmeni tieši retrospektīvi. Šis instruments var palīdzēt saprast, vai darbinieks tika atstādināts no darba vienaldzīgas strādāšanas dēļ, vai tomēr kāda cita iemesla dēļ. Ja rezultāti personai neuzrāda vienaldzīgo strādāšanu, tad dalībniekam ir jāturpina izpēte balstoties uz izteiktajām grūtībām un sūdzībām.

Informācija par instrumenta lietošanas noteikumiem: Šo instrumentu drīkst aizpildīt tikai tās personas, kas ir vismas 18 g.v., kam dzimtā valoda ir latviešu valoda un kas ir oficiāli nodarbinātas. Augstāki rezultāti kādā no skalām nosaka, kāda skala jeb pazīme vispiemērotāk atbilst dalībniekam. Ja dalībnieka rezultāti kopumā ir zemi, tad tas var norādīt, ka vienaldzīga strādāšana ir saistīta ar profesionālo nogurumu.

Rezultātu aprēķināšana:

visu apgalvojumu atbildes ir jāsummē kopā un jādala uz apgalvojumu skaitu, piemēram:

- lai aprēķinātu kopējo rezultātu $(1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + R7 + R8 + R9) / 9 =$
- Atsvešinātība un atdalīšanās $(1 + 2 + 3 + 4) / 4 =$
- Pašiniciatīvas trūkums $(5 + 6 + R7) / 3 =$
- Motivācijas trūkums $(R8 + R9) / 2 =$

R = reversētie rezultāti

Rezultātu interpretācija:

Ja pēc veiktajiem aprēķiniem kopējais rezultāts ir $\geq 3,06$, tad dalībnieks šobrīd iet cauri vienaldzīgās strādāšanas psiholoģiskajam procesam, un ja kādai apakšskalai aprēķinātais rezultāts ir $\geq 3,06$, tad dalībniekam vispiemērotāk atbilst šī pazīme.

Dalībniekam **ar augstiem aptaujas rezultātiem** ir raksturīgi: veikt uzdevumus minimāli un virspusēji; veikt darbu bez intereses; persona nav tēmēta gūt jaunus panākumus; nav motivācijas veikt savu darbu; zems ambīciju līmenis; rūpēšanās par sevi nevis par savu darbu; padara darba izpildi par rutīnu. Augsti rezultāti norāda arī uz izdegšanas pazīmju un izdegšanas tipu esamību, piemēram, neizaicināto izdegšanas tipu un padevušos izdegšanas tipu, kā arī uz augstu izdegšanas

līmeni kopumā. Tā pat, ja ir augsti rezultāti, tas var norādīt arī uz to, ka dalībnieks ir izjutis vai izjūt atsvešinātību un grūtības kontrolēt savi sava darba izpildē, jeb pašiniciatīvas trūkumu.

Ja kopējais rezultāts un apakšskalas **rezultāti ir zemi** ($< 3,06$), tad dalībniekam nav vienaldzīga strādāšana, bet gan profesionālais nogurums, nesaskaņas ar kolēģiem, fanātisms (negatīva statistiski nozīmīga korelācija) pret darba pienākumiem vai īslaicīgas grūtības darbā un darba uzdevumu pildīšanā. Tā pat, daļai dalībnieku ar zemiem rezultātiem var būt raksturīga arī depersonalizācija un nesaskaņas ar kolēģiem, kas dažu darba uzdevumu izpildi un panākšanu var padarīt grūtāku, nevis kā vienaldzīgas strādāšanas gadījumā – ilglaicīgas grūtības pildīt uzdevumus un pienākumus, kas rezultējas to minimālā pildīšanā vai vispār neizpildīšanā.

Īsa pamatinformācija par adaptētā vai izveidotā instrumenta psihometriskajiem rādītājiem:

	Oriģinālā versija	Adaptētā versija
Kopējais rezultāts	$\alpha = 0,80$	$\alpha = 0,85$
Atsvešinātības skala	$\alpha = 0,70$	$\alpha = 0,76$
Pašiniciatīvas trūkuma skala	$\alpha = 0,70$	$\alpha = 0,74$
Motivācijas trūkuma skala	$\alpha = 0,75$	$\alpha = 0,86$

Kontaktinformācija:

Krista Lankrete, tālr.: +371 27826021, e-pasts: krista.lankrete.kl@gmail.com

Vienaldzīgas strādāšanas aptauja (QQS)

(Quiet Quitting scale, QQS; Petros Galanis, Aglaia Katsiroumpa, Irene Vraka et al., 2023; adaptāciju latviešu valodā veica Krista Lankrete un Mg.psych., Mg.sc.administr. Anete Hofmane, 2024)

Lūdzu izlasiet apgalvojumus un atzīmējiet Jums piemērotāko atbildi:

	ļoti nekad		ļoti reti		viduvēji bieži		ļoti bieži vienmēr	
Es darbā izdaru tikai to, par ko man maksā un								
1) necenšos izdarīt vairāk kā no manis tiek sagaidīts	1	2	3	4	5	6	7	
2) Ja kāds kolēģis vēlas izpildīt man paredzēto darbu, tad es viņu neatturu	1	2	3	4	5	6	7	
3) Es cenšos ņemt pēc iespējas vairāk pārtraukumu	1	2	3	4	5	6	7	
4) Cik bieži Jūs izliekaties, ka esat aizņemts, lai darbā izvairītos no kāda pienākuma?	1	2	3	4	5	6	7	
Es atturoos izteikt savas idejas un viedokli par to,								
5) kā uzlabot darbu, jo man ir bail, ka darba vadītājs piešķirs man vairāk uzdevumu	1	2	3	4	5	6	7	
6) Es neiesaku idejas par to kā lai uzlabo darba vidi, jo tam nav jēgas, tāpat nekas nemainīsies	1	2	3	4	5	6	7	
7) Cik bieži Jūs izrādāt iniciatīvu darbā?	1	2	3	4	5	6	7	
8) Es spēju atrast motivāciju strādāt	1	2	3	4	5	6	7	
9) Mans darbs mani iedvesmo	1	2	3	4	5	6	7	

Apgalvojumi nr 7 ; 8 ; 9 ir reversēti

Apakšskalas:

- Atsvešinātība un atdalīšanās (Apgalvojumi nr. 1 ; 2 ; 3 ; 4)
- Pašiniciatīvas trūkums (Apgalvojumi nr. 5 ; 6 ; 7)
- Motivācijas trūkums (Apgalvojumi nr. 8 ; 9)

