

**LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOĢIJAS NODAĻA**

**ETNISKĀ IDENTITĀTE, DISKRIMINĀCIJAS UZTVERE UN
PSIHOĢISKĀ NOTURĪBA ETNISKO MINORITĀŠU VIDŪ**

BAKALĀURA DARBS

Autors: Mihails Paniks

Studenta apliecības Nr.: mp22059

Darba vadītājs: profesors Ģirts Dimdiņš

RĪGA 2025

ANOTĀCIJA

Šī bakalaura darba mērķis ir izpētīt saistību starp etnisko identitāti, diskriminācijas uztveri un psiholoģisko noturību etnisko minoritāšu pārstāvju vidū. Darbā tiek analizēts, kā etniskās piederības izjūta ietekmē indivīda spēju pielāgoties stresa situācijām un pārvarēt sociālo spiedienu. Tika izvirzītas divas hipotēzes: (1) cilvēkiem ar vājāku etnisko identitāti ir augstāka diskriminācijas uztvere; (2) cilvēkiem ar spēcīgāku etnisko identitāti ir augstāka psiholoģiskā noturība.

Pētījuma ietvaros tika aptaujāti 128 krievvalodīgie Latvijas iedzīvotāji vecumā no 18 līdz 60 gadiem. Tika izmantotas trīs validētas psiholoģiskās skalas: MEIM (etniskā identitāte), EDS (diskriminācija) un CD-RISC-25 (psiholoģiskā noturība). Rezultāti parādīja, ka starp etnisko identitāti un diskriminācijas uztveri nav statistiski nozīmīgas saistības, taču pastāv vidēji spēcīga pozitīva korelācija starp etnisko identitāti un psiholoģisko noturību. Starp diskriminācijas uztveri un noturību saistība netika konstatēta.

Darbs atklāj, ka etniskā identitāte var kalpot kā iekšējs psiholoģiskais resurss un ir cieši saistīta ar indivīda emocionālo labklājību. Rezultāti norāda uz nepieciešamību stiprināt sociālo atbalstu un iekļaujošas politikas etnisko minoritāšu integrācijai.

ABSTARCT

The aim of this bachelor thesis is to explore the relationship between ethnic identity, perceived discrimination, and psychological resilience among representatives of ethnic minorities. The research investigates how the sense of ethnic belonging affects an individual's ability to handling with stress and adapt to social pressure. Two hypotheses were formulated: (1) individuals with weaker ethnic identity experience higher levels of perceived discrimination; (2) individuals with stronger ethnic identity demonstrate greater psychological resilience.

The empirical part of the study involved 128 Russian-speaking residents of Latvia aged 18 to 60. Three validated psychometric scales were used: MEIM (Multigroup Ethnic Identity Measure), EDS (Everyday Discrimination Scale), and CD-RISC-25 (Connor-Davidson Resilience Scale). The results revealed no statistically significant correlation between ethnic identity and perceived discrimination. However, a moderate positive correlation was found between ethnic identity and psychological resilience. No significant link was observed between perceived discrimination and resilience.

Results suggest that ethnic identity can serve as an internal psychological resource that supports emotional well-being and stress adaptation. The study highlights the importance of strengthening social support and inclusive policies to promote successful integration and mental health among ethnic minorities in multicultural societies.

SATURS

ANOTĀCIJA	2
ABSTARCT.....	3
SATURS	4
IEVADS	5
1. DISKRIMINĀCIJAS UN PSIHOLOĢISKĀS NOTURĪBAS TEORĒTISKIE PAMATI... 6	
1.1. Diskriminācijas fenomens	6
1.2. Psiholoģiskās noturības jēdziens	7
1.3. Akulturācijas stratēģijas un izolācija.....	8
2. MAZĀKUMTAUTĪBU PSIHOLOĢISKĀS LABKLĀJĪBAS TEORĒTISKIE PAMATI 11	
2.1. Mazākumtautību stresa modelis.....	11
2.2. Sociālās identitātes teorija	11
2.3. Faktori, kas veicina psiholoģiskās noturības attīstību	12
2.4. Kognitīvās problēmas un adaptācija	15
METODE	17
Pētījuma dalībnieki.....	17
Mērījumi.....	17
Procedūra.....	18
REZULTĀTI	19
DISKUSIJA	21
SECINĀJUMI	24
IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS.....	26

IEVADS

Mūsdienu sabiedrību raksturo kultūru, valodu un tradīciju daudzveidība. Tomēr nereti katrā valstī vai reģionā pastāv noteikta “dominējošā” grupa, kas nosaka galvenās sociālās normas un uzvedības noteikumus. Cilvēki, kuri pieder pie etniskajām minoritātēm, nereti atrodas neaizsargātā stāvoklī, saskaroties ar šķēršļiem izglītībā, darba tirgū un ikdienas saskarsmē. Šāda diskriminācija var palielināt stresa līmeni un negatīvi ietekmēt mazākumtautību pārstāvju psiholoģisko labklājību.

Ne visi cilvēki uz spiedienu reaģē vienādi. Daudzi no viņiem demonstrē psiholoģisko noturību — spēju saglabāt stabilu emocionālo stāvokli un atgūties pēc stresa situācijām (Bonanno, 2004), kā arī pielāgoties realitātei, kurā atrodas. Nereti šādi cilvēki kļūst par daļu no dominējošās sabiedrības un sāk justies ērti. Šī darba mērķis ir noteikt, kādi spiediena faktori ietekmē mazākumtautību grupu un kā ar tiem cīnīties. Savā darbā es uzdošu divus galvenos jautājumus:

1. Kā diskriminācijas uztvere ir saistīta ar etnisko identitāti etnisko minoritāšu pārstāvjiem?
2. Kādā veidā etniskā identitāte ietekmē psiholoģisko noturību etnisko minoritāšu pārstāvju vidū?

Plānots novērtēt vairākus galvenos mainīgos: diskriminācijas līmeni, psiholoģisko noturību, kā arī iekšējo un sociālo faktoru līmeni.

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumiem, tiks izmantota korelācijas analīze, lai atklātu savstarpējo saistību starp dažādiem mainīgajiem (diskriminācijas līmeni, psiholoģisko noturību un iekšējiem/ārējiem faktoriem, kas ietekmē psiholoģisko noturību).

Par pētījuma grupu tiks izvēlēta konkrēta daļa etniskās minoritātes valstī, piemēram, kā ukraiņi/krievi Latvijā. Dalībnieku vecums — no 18 gadiem, vēlams panākt vienādu sieviešu un vīriešu skaitu, lai precīzāk izprastu iespējamās atšķirības starp vīriešu un sieviešu psiholoģisko noturību.

Datu vākšanas metode — elektroniska anketēšana, lai novērtētu sociālā spiediena un tā uztveres līmeni, kā arī spēju cīnīties ar iekšējiem vai ārējiem šķēršļiem.

1. DISKRIMINĀCIJAS UN PSIHOLÓGISKĀS NOTURĪBAS TEORĒTISKIE PAMATI

1.1. Diskriminācijas fenomens

Ar diskrimināciju saprot dažādas atklātas vai slēptas sabiedrības vai atsevišķu grupu izpausmes – gaidas, prasības un sankcijas, – kas tiek vērstas pret indivīdu viņa piederības dēļ noteiktai etniskai grupai (Aarts & Dijksterhuis, 2003).

Daļa dominējošās sabiedrības pārstāvju sagaida, ka mazākumtautību pārstāvis atteiksies no savām tradīcijām un valodas, lai iekļautos dominējošajā grupā (Berry, 2005), un šo procesu dēvē par kultūras asimilāciju. Šādas prasības var radīt virkni iekšēju konfliktu. Pirmkārt, bieži rodas identitātes krīze – indivīds nevēlas atteikties no saviem uzskatiem un kultūras, tomēr bailes no nosodījuma liek atteikties no sev būtiskām vērtībām. Otrkārt, šāda situācija var veicināt zaudējuma sajūtu – indivīds sāk ilgoties pēc sev pazīstamās kultūras, vienlaikus izjūtot grūtības iekļauties jaunajā (Phinney, 1990). Asimilācijas spiediens un ar to saistītā diskriminācija var novest pie pašvērtējuma samazināšanās un trauksmes pieauguma, jo cilvēks sāk šaubīties par savas kultūras vērtību un identitāti.

Diskriminācija izpaužas arī izglītības un darba vidē – etnisko minoritāšu pārstāvji bieži sastopas ar aizspriedumiem, kurus izraisa “neierasts” vārds, akcents, ārējais izskats vai kultūras atšķirības.

Piemēram, piesakoties darbā, minoritāšu pārstāvji var saņemt mazāk uzaicinājumu uz intervijām, kas noved pie motivācijas samazināšanās un baiļu no noraidījuma. Aizspriedumi saziņā vai mācību procesā var radīt papildu grūtības. Daudzi studenti no mazākumtautībām izjūt, ka viņu sasniegumi tiek ignorēti vai pret viņiem izturas ar zemākām gaidām no pasniedzēju vai kursabiedru puses, kas negatīvi ietekmē pašapziņu un motivāciju (García Coll et al., 1996). Pētījumi rāda, ka darba devēji un izglītības iestāžu pārstāvji var apzināti vai neapzināti dot priekšroku dominējošās grupas pārstāvjiem (Schneider & Crul, 2010).

Rezultātā cilvēkos veidojas netaisnības izjūta, trauksme un sajūta, ka viņi nav pietiekami kompetenti vai pelnījuši savu vietu sabiedrībā.

Svarīgs faktors ir arī sabiedrībā valdošie stereotipi par etniskajām minoritātēm, piemēram, ka šīs grupas ir “mazāk centīgas”, “sliktāk izglītotas” vai “tiecas uz noziedzību” (Quillian, 1995). Šādi stereotipi veicina neuzticēšanos un naidīgumu, savukārt minoritāšu pārstāvjos rodas vainas, kauna un nedrošības sajūta, kas var novest pie šo stereotipu internalizācijas (Meyer, 2003).

Cilvēki, kas paredz iespējamu diskrimināciju, var izturēties piesardzīgi vai pat naidīgi pret dominējošo kultūru, tādējādi neapzināti nostiprinot sabiedrībā valdošos aizspriedumus

(Quillian, 1995). Ilgtermiņā šāda dinamika palielina starpgrupu spriedzi un rada pastāvīgu psiholoģisko slodzi mazākumtautību pārstāvjus.

Diskriminācija var būt arī institucionāla – izpaūžoties kā infrastruktūras, likumu un sabiedrisko pakalpojumu nepiemērotība etnisko minoritāšu vajadzībām (Berry, 2005). Valsts iestāžu informācijas pieejamība tikai valsts valodā, bez tulkojuma, var veidot sajūtu, ka konkrētais indivīds nav iekļauts sabiedrības struktūrā. Šāda sistemātiska izslēgšana rada iekšēju pārliedību, ka “sabiedrība nav domāta viņam”, kas veicina hronisku stresu un sociālo izolāciju.

1.2. Psiholoģiskās noturības jēdziens

Psiholoģiskā noturība ir spēja saglabāt salīdzinoši stabilu un adaptīvu funkcionēšanu, neskatoties uz stresa vai traumatiskām situācijām, kā arī ātri atgūties pēc negatīviem notikumiem (Bonanno, 2004). Uz psiholoģisko noturību ietekmē daudzi faktori, piemēram, personības iezīmes (optimisms, ekstraversija), veiksmīgas emociju regulēšanas stratēģijas (Tugade & Fredrickson, 2007), kvalitatīvas ģimenes un draugu attiecības, kopienas atbalsts, kā arī piederības un pieņemšanas izjūta (Luthar & Zelazo, 2003). Tāpat nozīme ir normām, vērtībām un tradīcijām, kuras var gan veicināt, gan kavēt noturības attīstību (Walsh, 2003).

Psiholoģiskā noturība ir cieši saistīta ar emocionālo pašregulāciju, jo, saskaroties ar situācijām, kas izraisa nervu sistēmas trauksmes un stresa stāvokli, indivīds var reaģēt dažādi. Viņš var izolēties no sabiedrības, izturēties agresīvi, just, ka visi ir pret viņu, vai, gluži pretēji, var izdarīt secinājumus, pielāgoties jaunajai realitātei un mācīties. Emocionālās regulēšanas prakses (meditācija, pašregulācija, pozitīva pārvērtēšana) palīdz izvairīties no pastiprinātas trauksmes un saglabāt spēju racionāli domāt (Tugade & Fredrickson, 2007).

Pētījumi rāda, ka psiholoģiskā noturība ir cieši saistīta ar spēju uzturēt pozitīvu etnisko identitāti un vienlaikus efektīvi integrēties sabiedrībā (Cheng, 2015). Šis līdzsvars palīdz mazākumtautībām saglabāt savu kultūru un tradīcijas, vienlaikus attīstot emocionālās un sociālās prasmes, kas veicina veiksmīgu iekļaušanos kopienā.

Psiholoģiskā noturība saskaroties ar dažādiem šķēršļiem ir atkarīga arī no atbalsta, draugu un ģimenes esamības. Pēc Lūtara pētījumiem (Luthar & Zelazo, 2003), šādi aspekti var novērst vēlmi izolēties un ievērojami samazināt vājuma sajūtu. Tāpēc minoritātes pārstāvji bieži cenšas apmeklēt pasākumus, kur viņi nesaskaras ar valodas barjerām un kur kultūra un tradīcijas ir pazīstamas. Stiprās etniskās identitātes uzturēšana ir saistīta ar augstāku pašvērtējumu un zemāku psiholoģiskā stresa līmeni (Phinney, 1990). Cilvēki, kuri spēj atrast līdzsvaru starp savu kultūras mantojumu un dominējošo kultūru, retāk izjūt diskriminācijas negatīvo ietekmi uz savu pašvērtējumu un psiholoģisko labklājību (Berry, 2005).

1.3 Akulturācijas stratēģijas un izolācija

Kad etnisko minoritāšu pārstāvji nonāk saskarē ar jaunu kultūru, viņi izvēlas noteiktas akulturācijas stratēģijas (Berry, 2005), kas dažādi ietekmē viņu psiholoģisko stāvokli:

- *Integrācija:*
Savu kultūras tradīciju saglabāšana vienlaikus ar dominējošās sabiedrības normu pieņemšanu. Parasti to pavada augsts psiholoģiskās labklājības līmenis, jo cilvēks saglabā saikni ar savu dzimto kultūru un spēj pielāgoties jaunajai videi.
- *Asimilācija:*
Pilnīga atteikšanās no savas kultūras un dominējošās sabiedrības normu pieņemšana. Šāds ceļš var būt saistīts ar stresu, ko izraisa kultūras identitātes zaudēšana.
- *Separācija:*
Savu kultūras tradīciju saglabāšana, vienlaikus atsakoties no mijiedarbības ar jauno vidi. Tas var novest pie izolācijas sajūtas, sociālas atsvešināšanās un konfliktiem.
- *Marginalizācija:*
Piederības sajūtas trūkums gan dzimtajai, gan dominējošajai kultūrai. To raksturo zema psiholoģiskā noturība, paaugstināts trauksmes līmenis un “sakņu zaudēšanas” izjūta.

Akulturācijas stratēģiju temats etnisko minoritāšu vidū tiek aplūkots plašākas starpkultūru psiholoģijas jomas kontekstā, īpašu uzmanību pievēršot tam, kā cilvēki pielāgojas jaunai sociokultūrai videi un kādas psiholoģiskās sekas tas var radīt. Džona Berija (John Berry) klasiskajā modelī (Berry, 1997; Berry, 2005) ir izdalītas četras galvenās stratēģijas — integrācija, asimilācija, separācija un marginalizācija. Šie uzvedības un pašnoteikšanās varianti lielā mērā nosaka, cik komfortabli cilvēks jūtas jaunajā vidē un vai viņš spēj saglabāt saikni ar savu dzimto kultūru.

Vislabvēlīgākā stratēģija psiholoģiskās veselības ziņā ir integrācija. Cilvēki, kuriem raksturīga integrācija, bieži vien demonstrē augstu pašvērtējumu, retāk cieš no stresa izpausmēm un labāk pielāgojas dominējošajai kultūrai (Berry, 2006). Tajā pašā laikā viņi saglabā piederības sajūtu savai etniskajai grupai, kas sekmē stabilu identitāti. Schneider un Crul (2010) pētījumā atzīmēts, ka imigrantu kopienu pārstāvji, kuri ievēro integratīvu pieeju, retāk izjūt sociālu izolāciju, jo veido saites gan savas kopienas iekšienē, gan ar dominējošās kultūras pārstāvjiem.

Savukārt asimilācija, lai gan nozīmē jaunās kultūras normu pieņemšanu, noved pie daļējas vai pat gandrīz pilnīgas atteikšanās no dzimtajās kultūras elementiem. Šāda kultūras sakņu zaudēšana var palielināt trauksmi un radīt “kulturālo disonansi,” kad indivīds ne līdz galam jūtas “piederīgs” jaunajai videi, vienlaikus zaudējot saikni ar savu izcelsmes grupu. Šāds

psiholoģiskais diskomforts var būt saistīts ar nepietiekamu savas etniskās identitātes atzīšanu un ar apkārtējās vides neizpratni par indivīda vēsturi un kultūru.

Separācija, savukārt, nozīmē savas etniskās kopienas tradīciju saglabāšanu, vienlaikus minimizējot saskari ar jauno kultūru. Šāda stratēģija (Sam & Berry, 2010) bieži vien nodrošina spēcīgu etniskās identitātes sajūtu, taču vienlaikus palielina sociālās izolācijas un konfliktu risku ar dominējošās sabiedrības pārstāvjiem. Problēmas var saasināties, ja jaunajā valstī vai reģionā ir saspringta attieksme pret minoritātēm, kas vēl vairāk nostiprina separācijas noskaņojumu.

Marginalizācija tiek uzskatīta par vismazāk aizsargājošo stratēģiju (Berry, 2005). Cilvēks atrodas “starp” divām pasaulēm, nejūtot spēcīgu piederību ne dzimtajai, ne dominējošajai kultūrai. Šādu stāvokli bieži pavada iekšēji konflikti, zemāks psiholoģiskās stabilitātes līmenis un tendence uz depresīviem vai trauksmes stāvokļiem (LaFromboise, Coleman & Gerton, 1993). “Pazudušā” identitāte kultūras telpā rada sarežģītus jautājumus par piederību un var kavēt adaptāciju gan ikdienas, gan profesionālajā vidē.

Daudzi mūsdienu pētījumi (Tartakovsky, 2013; Nguyen & Benet-Martínez, 2013) pievērš uzmanību arī “bikultūrālajai identitātei” — jēdzienam, kas ir tuvs integrācijai, bet paredz izsmalcinātāku “līdzsvarošanu” starp divām kultūrām. Cilvēki ar attīstītu bikultūrālo identitāti spēj elastīgi pārslēgties starp dažādu kultūru normām un kontekstiem, saglabājot savu “Es” veselumu. Šāda pieeja, pēc Ward et al. (2001) domām, ne tikai pozitīvi ietekmē psiholoģisko labklājību, bet var arī sekmēt karjeras izaugsmi, sociālo iekļaušanu un veiksmīgākus starppersonu kontaktus.

Līdz ar to konkrētās akulturācijas stratēģijas izvēle ir cieši saistīta ar subjektīvo labsajūtu, stresa līmeni, sociālajām attiecībām un, galu galā, ar to, cik lielā mērā cilvēks jūtas “kā mājās” jaunajā sociokultūras vidē. Vispozitīvākos rezultātus dod integrācija vai citas, tai tuvas hibrīdās kultūru mijiedarbības formas (Berry, 2006). Tajā pašā laikā gala izvēli ietekmē daudzi faktori: uzņemošās sabiedrības sociālā politika, kultūru distances pakāpe starp grupām, indivīda personīgie resursi (piemēram, valodas zināšanas, izglītība, sociālais atbalsts) un individuālās psiholoģiskās īpašības.

No visa iepriekš minētā var secināt, ka akulturācijas stratēģijas izvēle tieši ietekmē etnisko minoritāšu pārstāvju psihisko labklājību un viņu sociālo iekļaušanu. Tajā pašā laikā sociālās izolācijas situācijas joprojām ir viens no aktuālākajiem jautājumiem, kas rodas, pielāgojoties jaunai kultūrai.

Bieži, saskaroties ar diskrimināciju vai ierobežotu piekļuvi sabiedriskajiem resursiem, minoritāšu pārstāvji riskē palikt “ārpus” sociālās dzīves: darbavietā, izglītības iestādēs un pat ikdienas saskarsmē. Jauniešiem īpaši svarīgi ir justies piederīgiem kādai grupai, tāpēc

atstumšana var kļūt par depresijas un trauksmes stāvokļu izraisītāju. Ja nav iespējams īstenot integrācijas stratēģiju (Berry, 2005), pieaug negatīvu psiholoģisko seku attīstības risks.

Sociālās izolācijas teorija (Williams, 2007) uzsver, ka pastāvīga atstumtības sajūta var veicināt aizsargmehānismu veidošanos — no apzinātas pašizolācijas un vēlmes “izvairīties” no potenciāli naidīgas vides līdz agresijai pret dominējošo grupu. No vienas puses, šāda reakcija palīdz tikt galā ar stresu un izvairīties no situācijām, kas rada draudu izjūtu. No otras puses, šīs aizsargstratēģijas var tikai padziļināt atsvešinātību un kavēt pilnvērtīgu adaptāciju sabiedrībā.

Vienlaikus arvien vairāk pētījumu rāda, ka visaptverošas integratīvas programmas, kuru mērķis ir veicināt etnisko minoritāšu iesaisti izglītības un darba procesos, ievērojami mazina izolācijas sekas. Īpaši nozīmīgas ir iniciatīvas, kas rada telpu starpkultūru dialogam un sadarbībai (Schneider & Crul, 2010). Ja mācību iestādes un darba devēji ievieš prakses, kas veicina dažādu kultūru mijiedarbību, minoritāšu pārstāvjiem ir lielākas iespējas attīstīt piederības izjūtu un mazināt psiholoģisko problēmu risku.

2. MAZĀKUMTAUTĪBU PSIHOLÓGISKĀS LABKLĀJĪBAS TEORĒTISKIE PAMATI

2.1. Mazākumtautību stresa modelis

Viena no galvenajām teorētiskajām nostādnēm, kas skaidro minoritāšu psihológisko labklājību, ir Mazākumtautību stresa modelis, ko izstrādājis Ilans Meijers (Meyer, 2003). Šī modeļa pamatā ir ideja, ka etniskās minoritātes pārstāvji piedzīvo divkāršu stresa ietekmi:

1. *Ārējie stresa faktori:*

- Fiziska un verbāla agresija, apvainojumi vai pazemošana etniskās piederības dēļ.
- Diskriminācija iestādēs (darbavietā, izglītības iestādēs).
- Pastāvīga draudu sajūta sociālajā un politiskajā vidē (piemēram, agresīva retorika medijos vai no politiķu puses).

2. *Iekšējie stresa faktori:*

- Cilvēks sāk ticēt, ka ar viņa grupu “kaut kas nav kārtībā”, un tātad arī ar viņu pašu.
- Cilvēks baidās atklāti runāt par savu etnisko piederību, lai izvairītos no agresijas pret sevi.
- Cilvēks sāk izjust nepatiku pašam pret sevi vai savu kultūru sabiedrības spiediena ietekmē.

Saskaņā ar Meijeru (Meyer, 2003), indivīdi var izstrādāt dažādus aizsardzības mehānismus, reaģējot uz minētajiem stresoriem. Piemēram, cilvēks sāk meklēt sociālo atbalstu grupās, kurās ir līdzīgi domājoši cilvēki. Viņš var iesaistīties protestos, vēlēdamies atbildēt uz agresiju ar savu nostāju un ko mainīt.

Vienlaikus cilvēks var arī izvairīties no jebkādiem kontaktiem ar dominējošo sabiedrību. Piemēram, var pārtraukt universitātes apmeklējumus, darbu, bet grupu nodarbībās var piedzīvot pastiprinātu stresu. Cilvēks sāk ticēt, ka viņš patiešām ir “sliktāks” vai “nepietiekami labs”, un tas pazemina viņa pašvērtējumu (Meyer, 2003).

Mazākumtautību stresa modelis palīdz izprast, kas izraisa trauksmes stāvokli mazākumtautību pārstāvjos un kā rast stratēģijas, lai to mazinātu.

2.2. Sociālās identitātes teorija

Anrī Tažfela un Džona Tērnera sociālās identitātes teorija aplūko, kā piederība noteiktai grupai ietekmē cilvēka pašvērtējumu (Tajfel & Turner, 1979). Saskaņā ar šo teoriju ikviens cilvēks cenšas saglabāt pozitīvu sociālo identitāti. Ja grupa, kurai viņš pieder, saskaras ar agresiju, stereotipiem, rodas vairākas problēmas.

Piemēram, jo spēcīgāka un atklātāka ir diskriminācija pret mazākumtautību grupu, jo agresīvāka var kļūt šīs grupas attieksme pret dominējošo sabiedrību. Tāpat var izpausties pašvērtējuma pazemināšanās, kas rada vēlmi slēpt savu etnisko piederību vai pat pilnībā asimilēties un izolēties.

Savukārt reakcija uz negatīvo var būt pretēja. Mazākumtautību pārstāvis var pastiprināt savu piederību grupai, lai justu saliedētību un pārliecību. Turklāt grupa var sākt organizēt dažādus pasākumus un sociālās kampaņas, lai parādītu, kas viņi ir, un aktīvi cīnītos pret sabiedrības negatīvo attieksmi.

Lai veidotos psiholoģiskā noturība, ir svarīgi, lai mazākumtautību pārstāvji varētu integrēt savu kultūru plašākā sociālajā kontekstā, nezaudējot pārliecību par savu vērtību. Šis modelis pārklājas ar Berija modeli (Berry, 2005), kas uzsver, ka integrācija (savienojot savas tradīcijas ar iesaisti sabiedrībā) parasti ir saistīta ar augstāku labklājību un mazāku stresu. Tās valstis, kurās ir stabila likumiskā bāze mazākumtautību tiesību aizsardzībai, piedzīvo zemāku kopējo diskriminācijas līmeni, un līdz ar to mazākumtautību psihes slodze ir mazāka (Berry, 2005).

2.3. Faktori, kas veicina psiholoģiskās noturības attīstību

Pamatojoties uz iepriekš aplūkotajām teorētiskajām nostādnēm (Meyer, 2003; Tajfel & Turner, 1979) un psiholoģiskās noturības jēdzienu (Bonanno, 2004), iespējams izdalīt vairākus faktorus, kas parasti palīdz etniskajām minoritātēm saglabāt emocionālo līdzsvaru un sekmīgi pārvarēt sociālo spiedienu:

1. Sociālais atbalsts:

- Ģimene un draugi, kuri dalās grupas vērtībās.
- Kopienas organizācijas, kas rada drošības sajūtu, vienotus mērķus un savstarpējo palīdzību (Berry, 2005).
- Valsts atbalsts (likumi par diskriminācijas nepieļaušanu, adaptācijas programmas u. c.).

2. Pozitīva etniskā identitāte:

- Lepnums par savu kultūru, valodu, tradīcijām (Tajfel & Turner, 1979).
- Iespēja piedalīties pasākumos, kas stiprina nacionālo pašapziņu (festivāli, tikšanās).

3. Pārdomāta adaptācijas stratēģija:

- Savienot dzimto kultūru ar dominējošās sabiedrības vērtībām (Berry, 2005).
- Izvairīties no marginalizācijas, kad cilvēks zaudē saikni ar savu kultūru un arī iespēju pielāgoties dominējošajai kultūrai.

4. *Personīgie resursi:*

- Spēja pārvarēt stresu (Bonanno, 2004).
- Mērķu un nākotnes plānu esamība, kas piešķir dzīvei jēgu un motivē personīgo izaugsmi.

5. *Tiesiska un sabiedriska aizsardzība:*

- Pieejami mehānismi mazākumtautību tiesību aizsardzībai.
- Politiskas iniciatīvas, kas veicina vairākvalodību un kultūru dažādību.

Tugade un Fredriksons (2007) uzsver, ka indivīdi, kuri izmanto pozitīvo emociju regulēšanas stratēģijas, piemēram, pozitīvo pārvērtēšanu un optimismu, spēj labāk pielāgoties un saglabāt emocionālo līdzsvaru, neskatoties uz diskrimināciju vai sociālo spiedienu.

Psiholoģiskā noturība ir atkarīga no individuāliem personības faktoriem. Piemēram, cilvēki ar augstu optimisma līmeni biežāk demonstrē lielāku spēju pielāgoties izaicinājumiem un atrast pozitīvus risinājumus sarežģītās situācijās (Tugade & Fredrickson, 2007). Pētījumi arī liecina, ka ekstraversija, atvērtība jaunām pieredzēm un augsts pašvērtējums ir saistīti ar lielāku psiholoģisko noturību un labāku spēju tikt galā ar sociālo spiedienu.

Savukārt cilvēki ar augstu neirotizma līmeni biežāk izjūt pastiprinātu stresu, un tiem ir grūtāk atjaunoties pēc negatīvām emocionālām pieredzēm (Luthar & Zelazo, 2003). Tāpēc individuālajai psiholoģiskajai noturībai var veicināt, izmantojot personības attīstības un emocionālās regulācijas stratēģijas, piemēram, kognitīvi biheiviorālo terapiju un apzinātības prakses.

Papildus individuālajiem faktoriem svarīgu lomu spēlē kolektīvā noturība, kas var būt arī viens no palīdzības veidiem cilvēkiem ar paaugstinātu trauksmes līmeni un introversiju. Kolektīvā noturība ir sabiedrības spēja kopīgi pārvarēt šķēršļus un attīstīt iekšējo atbalsta sistēmu (Walsh, 2003). Šī sociālā struktūra bieži izpaužas kā kopienas iniciatīvas, kurās cilvēki savstarpēji atbalsta viens otru, organizē kultūras pasākumus, veido apvienojumus vai organizācijas, kas veicina etniskās identitātes saglabāšanu un stiprināšanu. Piemēram, migrantu organizācijas, kas nodrošina juridisko un psiholoģisko atbalstu, būtiski samazina diskriminācijas negatīvo ietekmi un palīdz cilvēkiem justies pieņemtiem, jo viņi pārstāj justies vientuļi un izolēti.

Psiholoģiskā noturība ir svarīgs faktors, kas nosaka, cik veiksmīgi etnisko minoritāšu pārstāvji spēj pielāgoties un saglabāt savu identitāti dominējošās sabiedrības apstākļos. Psiholoģiskā noturība ir cieši saistīta ar spēju uzturēt pozitīvu etnisko identitāti un vienlaikus efektīvi integrēties sabiedrībā (Cheng, 2015). Šis līdzsvars palīdz mazākumtautībām saglabāt

savu kultūru un tradīcijas, vienlaikus attīstot emocionālās un sociālās prasmes, kas veicina veiksmīgu iekļaušanos kopienā.

Stiprās etniskās identitātes uzturēšana ir saistīta ar augstāku pašvērtējumu un zemāku psiholoģiskā stresa līmeni (Phinney, 1990). Cilvēki, kuri spēj atrast līdzsvaru starp savu kultūras mantojumu un dominējošo kultūru, retāk izjūt diskriminācijas negatīvo ietekmi uz savu pašvērtējumu un psiholoģisko labklājību (Berry, 2005).

Sabiedrības loma etnisko minoritāšu aklimatizācijā ir ārkārtīgi svarīgs faktors šajā jautājumā. Vietējās organizācijas, kas piedāvā atbalsta grupas, mentoru programmas un integrācijas projektus, būtiski samazina sociālās izolācijas sajūtu un veicina starpkulturālo savstarpējo sapratni (Walsh, 2003). Cilvēki, kas pieder minoritātēm, izjūt spēcīgāku piederības sajūtu un retāk cieš no psiholoģiskā stresa, ja redz pierādījumus par atbalstu un mīlestību pret viņiem (Tajfel & Turner, 1979). Tas apstiprina, ka saikne starp minoritātēm un sabiedrību ir svarīgs psiholoģiskās noturības attīstības faktors.

Lai sniegtu šādu pieredzi nacionālajām minoritātēm, ir svarīgi nodrošināt materiālos resursus. Piemēram:

- Garīgās veselības aprūpe – piekļuve psiholoģiskā atbalsta pakalpojumiem var samazināt trauksmi un depresiju nacionālo minoritāšu vidū (Walsh, 2003).
- Izglītības iespējas – kvalitatīva izglītība veicina ne tikai profesionālās iespējas, bet arī psiholoģisko noturību, nodrošinot lielāku pašpārliecinātību un zināšanas par sociālajiem mehānismiem (Schneider & Crul, 2010).
- Ekonomiskais atbalsts – finansiālā stabilitāte būtiski ietekmē cilvēka psiholoģisko labklājību, jo drošības sajūta attiecībā uz nākotni samazina stresu un veicina aktīvāku sociālo līdzdalību (Berry, 2005).

Jāņem vērā, ka mūsdienās digitālās kopienas kļūst par svarīgu atbalsta avotu nacionālajām minoritātēm. Internets sniedz iespēju uzturēt saziņu ar līdzdomātājiem, iegūt informāciju un attīstīt sociālo atbalstu (Walsh, 2003).

Digitālās sociālās tīklos ir vairākas priekšrocības:

- Informācijas pieejamība – etniskās minoritātes var iegūt piekļuvi resursiem par integrācijas iespējām, likumiem un kultūras pasākumiem.
- Psiholoģiska atbalsts – tiešsaistes kopienas palīdz nacionālo minoritāšu pārstāvjiem pārvarēt vientulības un izolācijas sajūtu.
- Kultūras saglabāšana – digitālās platformas ļauj saglabāt un popularizēt savu kultūru, valodu un tradīcijas.

Aktīva līdzdalība digitālajās kopienās var samazināt diskriminācijas negatīvo ietekmi un uzlabot psiholoģisko noturību (Schneider & Crul, 2010).

Ņemot vērā psiholoģiskās noturības nozīmi etnisko minoritāšu dzīvē, ir izstrādātas vairākas stratēģijas, kas veicina šo procesu:

- Mentoru programmas – pieredzējušu nacionālo minoritāšu pārstāvju atbalsts un iedrošināšana, kas palīdz jaunajiem grupas dalībniekiem pielāgoties un attīstīt emocionālās prasmes (Masten, 2001).
- Psiholoģiskā atbalsta grupas – droša vide, kurā cilvēki var dalīties pieredzē, samazinot trauksmi un vientulības sajūtu.
- Izglītības un informētības paaugstināšanas programmas – informācijas kampaņas, kas veicina minoritāšu kultūru izpratni sabiedrībā, tādējādi samazinot stereotipus un aizspriedumus (Schneider & Crul, 2010).
- Individuālas pielāgošanās stratēģijas – apmācība efektīvām stresa pārvarēšanas metodēm, piemēram, apzinātībai (mindfulness) un kognitīvi biheiviorālajai terapijai (Gross, 1998).

Šīs stratēģijas palīdz nacionālo minoritāšu pārstāvjiem stiprināt psiholoģisko noturību un veiksmīgi pielāgoties sabiedrībā, nezaudējot savu etnisko identitāti.

2.4. Kognitīvās problēmas un adaptācija

Diskriminācijas līmenis spēj būtiski ietekmēt ne tikai emocionālo stāvokli, bet arī kognitīvās funkcijas, tostarp uztveri, spriedumus un lēmumu pieņemšanu (Dweck & Leggett, 1988). Etnisko minoritāšu pārstāvji nereti nonāk situācijās, kurās viņiem jāpielāgo sava domāšana un uzvedība dominējošās kultūras normām. Šāds adaptācijas process var palielināt kognitīvo disonansi, īpaši tad, ja indivīda vērtības vai kultūras uzstādījumi ir pretrunā vairākuma normām (Festinger, 1957).

Spēcīga diskriminācija ietekme bieži izpaužas caur paaugstinātu kognitīvo slodzi: cilvēkam jātērē vairāk garīgo resursu, lai novērtētu sociālos riskus, pielāgotos apkārtējo gaidām vai kontrolētu savu runu un uzvedību (Masten, 2001). Tas var samazināt lēmumu pieņemšanas efektivitāti un paaugstināt trauksmes līmeni. Turklāt negatīvi stereotipi un aizspriedumi, ar kuriem saskaras etniskās minoritātes, var rosināt pašierobežojošu domāšanu (Steele & Aronson, 1995). Rezultātā motivācija apgūt jaunus sociālos iemaņas vai piedalīties sabiedriskajā dzīvē var samazināties, kas ilgtermiņā apgrūtina veiksmīgu adaptāciju.

Adaptācijas gaitā etnisko minoritāšu pārstāvjiem vienlaikus jāņem vērā vairāki faktori: nepieciešamība apgūt jaunās sociālās normas un vienlaicīgi saglabāt savu kultūras identitāti (Cheng, 2015). Kognitīvā adaptācija nozīmē spēju adekvāti interpretēt sociālos signālus, izprast dominējošās grupas gaidas un pielāgot tām savu uzvedību. Savukārt afektīvā adaptācija aptver emocionālās reakcijas uz jauno vidi, kā arī prasmi regulēt šīs reakcijas stresa apstākļos.

Saskaņā ar Dž. Berija (Berry, 2005) akulturācijas modeli, veiksmīga kognitīvā adaptācija nereti izpaužas “hibrīdās” identitātes veidošanā, kurā cilvēks vienlaikus saglabā saikni ar savu dzimto kultūru un pieņem būtiskus dominējošās sabiedrības elementus. Šāda pieeja palīdz mazināt konfliktus un psiholoģiskos zaudējumus, kas rodas, ja indivīds atsakās no savas kultūras vai, tieši pretēji, noraida vairākuma kultūru.

Papildus akulturācijas modelim jāmin arī sociālās identitātes teorija (Tajfel & Turner, 1979), kas skaidro, kāpēc cilvēki cenšas uzturēt pozitīvu pašvērtējumu, piederot noteiktai grupai. Etnisko minoritāšu gadījumā, ja piederība minoritātei sabiedrībā tiek vērtēta negatīvi vai tai tiek piemēroti stereotipi, indivīds var just saasinātu vajadzību pēc grupas atbalsta. Taču, ja šādu atbalsta tīklu trūkst vai ja cilvēks vienlaikus izjūt diskomfortu attiecībā pret dominējošās sabiedrības gaidām, kognitīvais un emocionālais stress palielinās.

Pašapliecināšanās stratēģijas (self-affirmation) - viena no iespējamām mazināt kognitīvo disonansi ir pašapliecināšanās (Steele, 1988). Proti, indivīds, saskaroties ar sociālo spiedienu vai potenciāli diskriminējošiem apstākļiem, cenšas nostiprināt pašvērtējumu, atsaucoties uz citām savas identitātes dimensijām, kurās viņš jūtas kompetents vai novērtēts. Šādi kognitīvie mehānismi var kalpot kā aizsargfaktors gan kognitīvā, gan emocionālā līmenī.

Afektīvā adaptācija cieši saistīta ar emocionālo regulāciju. Tugeide un Fredriksone (Tugade & Fredrickson, 2007) norāda, ka pozitīvo stratēģiju izmantošana (piemēram, iespēju meklēšana personīgajai izaugsmei jaunajos apstākļos, pateicības praktizēšana un konstruktīva negatīvās pieredzes pārvērtēšana) samazina trauksmes līmeni un paaugstina kopējo psiholoģiskās labklājības līmeni. Līdz ar to efektīva kognitīvā un afektīvā adaptācija etniskajām minoritātēm ne tikai dod iespēju saglabāt savu kultūras savdabību, bet arī veicina veiksmīgu funkcionēšanu dominējošajā sociālajā vidē.

Papildu faktori, kas ietekmē adaptāciju:

- *Valodas prasmes:* labs dominējošās valodas pārzināšanas līmenis palīdz mazināt kognitīvo slodzi un atvieglo sociālo mijiedarbību.
- *Sociālais atbalsts:* draugu, ģimenes locekļu vai etniskās kopienas solidaritāte ir būtisks resurss, kas var palīdzēt pārvarēt stresu (Masten, 2001).
- *Kultūras distance:* jo lielāka kultūras atšķirība starp minoritātes un vairākuma grupām, jo lielāks ir iespējamais kognitīvais diskomforts (Berry, 2005).

METODE

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās 128 respondenti, kuri ir krievvalodīgie Latvijas iedzīvotāji. Izlasē dominēja sievietes (n = 110), savukārt vīriešu bija (n=18). Respondentu vecums svārstījās no 18 līdz 60 gadiem.

Starp pārstāvētajām tautībām bija krievi – (n=59), baltkrievi – (n=12), ukraiņi – (n=10), latvieši – (n=47), kuri ikdienā lieto krievu valodu un pārsvarā komunicē krievvalodīgā vidē.

Izlase tika veidota, izmantojot ērtības izlases metodi (*convenience sampling*), izplatot anketu tiešsaistē krievvalodīgajai sabiedrības daļai. Visi dalībnieki brīvprātīgi piekrita piedalīties pētījumā.

Mērījumi

Šajā pētījumā tika izvirzītas divas galvenās hipotēzes:

1. Cilvēki ar zemu etnisko identitāti izjūt augstāku diskriminācijas līmeni, salīdzinot ar tiem, kuriem ir augsta etniskā identitāte.
2. Cilvēki ar augstu etnisko identitāti demonstrē augstāku psiholoģisko noturību, salīdzinot ar tiem, kuru etniskā identitāte ir vājāka.

Šajā pētījumā tika izmantoti trīs pašnovērtējuma instrumenti, lai mērītu galvenos mainīgos lielumus: etnisko identitāti, izjusto diskrimināciju un psiholoģisko noturību un hipotēzes. Visi mērījumu rīki ir starptautiski atzīti un validēti, un to ticamība šajā pētījumā tika pārbaudīta ar Cronbach's α koeficientu.

Etniskās identitātes novērtēšanai tika izmantota Multigroup Ethnic Identity Measure (MEIM), (Phinney, J. S. (1992). *The Multigroup Ethnic Identity Measure: A new scale for use with diverse groups. Journal of Adolescent Research, 7*(2), 156–176). Skala sastāv no 12 apgalvojumiem, kas tiek vērtēti pēc 4 punktu Likerta skalas (1 = "Pilnīgi nepiekrītu", 4 = "Pilnībā piekrītu"). Skala mēra piederības izjūtu, interesi par etnisko grupu, kultūras praktizēšanu un lepnumu par savu etnisko izcelsmi. Augstāki rādītāji norāda uz spēcīgāku etnisko identitāti. Šajā pētījumā skalas iekšējā ticamība bija ļoti augsta $\alpha = 0.917$.

Diskriminācijas pieredze tika mērīta, izmantojot Everyday Discrimination Scale (EDS), (Williams, D. R., Yu, Y., Jackson, J. S., & Anderson, N. B. (1997). *Racial differences in physical and mental health: Socio-economic status, stress, and discrimination. Journal of Health Psychology, 2*(3), 335–351). Šī skala satur 10 apgalvojumus, kas raksturo ikdienā piedzīvotas diskriminējošas situācijas (piem., nepietiekama cieņa, aizspriedumi, apvainojumi utt.). Atbildes tiek sniegtas pēc 6 punktu frekvences skalas (1 = "Nekad", 6 = "Gandrīz

vienmēr"). Augstāki rādītāji norāda uz lielāku diskriminācijas pieredzi. Skalas ticamības koeficients šajā pētījumā bija $\alpha = 0.867$.

Psiholoģiskās noturības novērtēšanai tika izmantota Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25), (Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82). Skala sastāv no 25 apgalvojumiem, kurus respondenti vērtē pēc 5 punktu skalas (0 = "Vispār neatbilst", 4 = "Gandrīz vienmēr atbilst"). Augstāki rādītāji liecina par lielāku psiholoģisko noturību, t.i., spēju pielāgoties, pārvarēt stresu un saglabāt iekšējo līdzsvaru sarežģītās situācijās. Skalas ticamība šajā pētījumā bija $\alpha = 0.888$.

Procedūra

Datu ievākšana tika veikta tiešsaistē, izmantojot platformu Google Forms. Saite uz anketu tika izplatīta dažādās sociālo tīklu grupās un platformās, kurās aktīvi piedalās krievvalodīgie Latvijas iedzīvotāji. Mērījumi tika veikti individuāli, un dalībnieki paši aizpildīja anketu sev ērtā laikā un vietā, bez laika ierobežojuma.

Anketa sastāvēja no trīs psiholoģiskajām skalām (MEIM, EDS un CD-RISC-25), kā arī jautājumiem par sociāldemogrāfiskajiem rādītājiem (dzimums, vecums, tautība u.c.). Skalas tika iekļautas vienotā anketā, un respondenti tās pildīja noteiktā secībā, sākot ar etniskās identitātes mērījumiem.

Visi respondenti tika informēti par pētījuma mērķi, datu izmantošanas nolūku, kā arī par to, ka dalība ir brīvprātīga un anonīma. Pirms anketas sākuma tika iekļauts informētās piekrišanas teksts, ar kuru respondenti iepazinās un apstiprināja savu dalību.

Datu anonimitāte tika pilnībā nodrošināta — anketā netika pieprasīti vārdi, e-pasta adreses vai citi identificējoši dati. Iegūtā informācija tika apkopota tikai apkopotā veidā un tika izmantota tikai akadēmiskiem nolūkiem bakalaura darba ietvaros.

Tā kā visi dalībnieki bija vecumā no 18 gadiem, un pētījumā nebija iesaistīti nepilngadīgie, vecāku piekrišana netika pieprasīta.

REZULTĀTI

Pētījumā piedalījās 128 respondenti, un datu kopums bija pilnīgs — bez trūkstošām vērtībām. Aprēķinot aprakstošos rādītājus trīs galvenajiem mainīgajiem (etniskā identitāte, izjustā diskriminācija un psiholoģiskā noturība), tika izmantotas vidējās vērtības, nevis summas, lai rezultāti būtu salīdzināmāki un atbilstošāki psihometrijas standartiem.

1. Tabula

Galveno mainīgo aprakstošā statistika, sadalījuma un ticamības rādītāji (N = 128)

Mainīgais	M	SD	Mdn	Šapiro-Wilka	p-vērtība	α
Etniska identitāte	32,7	8,23	33	0,98	0,057	0,91
Diskriminācija	17,7	6,04	16,5	0,93	<0,001	0,87
Psiholoģiskā noturība	43,18	9,43	44	0,92	<0,001	0,89

Analīze parādīja, ka etniskās identitātes sadalījums bija tuvu normālam ($p = 0,057$), savukārt diskriminācijas un noturības sadalījumi būtiski atšķīrās no normālā ($p < 0,001$). Šo novirzi apstiprināja gan Šapiro–Vilka testi, gan skaidri redzamā asimetrija un platuma koeficienti. Tas nozīmē, ka daļa respondentu varēja uztvert diskrimināciju vai savu noturību ļoti atšķirīgi, iespējams, kultūras vai sociālās pieredzes dēļ.

Lai pārlicinātos, ka izmantotie jautājumi tiešām mēra vienu un to pašu konstrukt, tika aprēķināts Cronbach's α katrai no skalām. Visi rādītāji pārsniedza 0,85, kas tiek uzskatīts par ļoti augstu ticamību. Šie rādītāji liecina, ka skalas ir iekšēji saskaņotas, un rezultāti ir ticami turpmākai analīzei.

2.tabula

Spīrmena korelācijas starp galvenajiem mainīgajiem (N = 128)

Mainīgie	Etniskā identitāte	Diskriminācijas uztvere	Psiholoģiskā noturība
Korelācijas koeficients (ρ)	–	0,06	0,31
p-vērtība	–	0,477	< 0,001
Korelācijas koeficients (ρ)		–	0,02
p-vērtība		–	0,818

*** $p < 0,001$*

Starp etnisko identitāti un izjusto diskrimināciju netika konstatēta statistiski nozīmīga saistība ($\rho = 0,06$; $p = 0,477$). Tas nozīmē, ka piederības izjūta savai etniskajai grupai nav tieši saistīta

ar diskriminācijas uztveri. Iespējams, šajā gadījumā diskriminācijas pieredze tiek ietekmēta vairāk no ārējiem apstākļiem, nevis no personas identitātes intensitātes.

Starp etnisko identitāti un psiholoģisko noturību tika novērota vidēji spēcīga pozitīva korelācija ($\rho = 0,31$; $p < 0,001$). Šis rezultāts saskan ar teorētiskajiem pieņēmumiem, ka cilvēki ar spēcīgāku etnisko identitāti biežāk demonstrē lielāku iekšējo līdzsvaru un emocionālu izturību, saskaroties ar stresu vai sociāliem izaicinājumiem.

Starp izjusto diskrimināciju un psiholoģisko noturību saistība bija ļoti vāja un statistiski nenozīmīga ($\rho = 0,02$; $p = 0,818$). Tas norāda, ka diskriminācijas uztvere šajā izlasē nav cieši saistīta ar cilvēka spēju tikt galā ar grūtībām, un iespējams, šo saikni mediē citi faktori, piemēram, sociālais atbalsts vai personiskās stratēģijas.

DISKUSIJA

Pētījuma rezultāti ļauj jaunā veidā paraudzīties uz etniskās identitātes, diskriminācijas uztveres un psiholoģiskās noturības savstarpējo saistību etnisko minoritāšu pārstāvju vidū. Datu analīze atklāja, ka etniskās identitātes spēks pozitīvi korelē ar psiholoģisko noturību ($\rho = 0,31$; $p < 0,001$), savukārt starp identitāti un diskriminācijas uztveri statistiski nozīmīga saistība netika konstatēta ($\rho = 0,06$; $p = 0,477$). Tāpat netika novērota saistība starp uztverto diskrimināciju un noturību ($\rho = 0,02$; $p = 0,818$).

Šie rezultāti daļēji apstiprina izvirzītās hipotēzes. Pirmā hipotēze – ka vājāka etniskā identitāte ir saistīta ar lielāku diskriminācijas uztveri – netika apstiprināta. Savukārt otrā hipotēze, kas paredzēja pozitīvu saikni starp etnisko identitāti un psiholoģisko noturību, tika apstiprināta. Tas norāda, ka piederības sajūta savai etniskajai grupai var kalpot kā aizsargfaktors stresa situācijās.

Psiholoģiskās noturības teorija (Bonanno, 2004) uzsver, ka indivīda spēja pielāgoties stresam ir cieši saistīta ar iekšējo resursu esamību un pozitīvu pašidentitāti. Šajā kontekstā etniskā identitāte var darboties kā viens no iekšējiem stabilizējošiem faktoriem, kas nodrošina pašsajūtas veselumu un drošības izjūtu. Šo pieņēmumu apstiprina arī šī pētījuma rezultāti, kas parāda vidēji spēcīgu pozitīvu korelāciju starp etnisko identitāti un psiholoģisko noturību.

Līdzīgi secinājumi ir iegūti arī Cheng (2015) pētījumos, kur norādīts, ka piederības sajūta savai etniskajai grupai samazina psiholoģiskās izsīkšanas risku. Tāpat Berry (2005) atzīmē, ka pozitīva etniskā identitāte var kalpot kā aizsargmehānisms sociālā spiediena apstākļos. Tādējādi var secināt, ka šī pētījuma rezultāti sakrīt ar iepriekšējām zinātniskajām atziņām un uzsver etniskās identitātes nozīmi kā psiholoģiskās noturības faktoru multikulturālā vidē.

Tajā pašā laikā statistiski nozīmīgas saiknes trūkums starp etnisko identitāti un diskriminācijas uztveri ($\rho = 0,06$; $p = 0,477$) rada jautājumus par vairāku teorētisko pieņēmumu pamatotību. Mazākumtautību stresa modelis (Meyer, 2003) paredz, ka stiprāka etniskā identitāte var būt saistīta ar augstāku jutību pret sociālo netaisnību. Tomēr šajā gadījumā dati to neapstiprina. Iespējams, diskriminācijas uztveri vairāk ietekmē sociālie un kontekstuālie faktori – personīgā pieredze, izglītības līmenis, sociālais statuss vai adaptācijas stratēģijas.

Akulturācijas stratēģiju teorija (Berry, 1997) ir noderīga, lai padziļināti izprastu adaptācijas procesus. Lai arī šajā pētījumā netika tieši mērītas konkrētas akulturācijas stratēģijas, Džona Berija koncepcija sniedz teorētisku pamatu izskaidrot mehānismus, kas varētu būt pamatā novērotajai saiknei starp etnisko identitāti un psiholoģisko noturību. Tā ļauj

interpretēt atšķirības noturībā un emocionālajā labklājībā caur kultūras adaptācijas prizmu un izvēlēto stratēģiju mijiedarbībai ar dominējošo sabiedrību.

Pirmkārt, integrācijas stratēģija, saskaņā ar Beriju, paredz vienlaicīgu savas kultūras saglabāšanu un aktīvu iesaisti jaunajā sabiedrībā. Šis modelis pilnībā atbilst pētījuma rezultātiem: respondenti ar izteiktāku etnisko identitāti uzrādīja augstāku psiholoģisko noturību ($\rho = 0,31$; $p < 0,001$). Tas varētu liecināt, ka šie cilvēki īsteno integrācijas stratēģiju, kas nodrošina līdzsvaru starp kultūras piederību un sociālo pielāgošanos.

Otrkārt, marginalizācijas un separācijas stratēģijas var būt saistītas ar zemāku noturību un pastiprinātu sociālās izolācijas uztveri. Pat ja šīs stratēģijas netika tieši mērītas, tās, iespējams, raksturo daļu respondentu, un to analīze būtu noderīga nākotnes pētījumos.

Turklāt akulturācijas teorija var sniegt skaidrojumu arī tam, kāpēc netika konstatēta nozīmīga saistība starp etnisko identitāti un diskriminācijas uztveri ($\rho = 0,06$; $p = 0,477$). Respondenti, kuri veiksmīgi integrējušies sabiedrībā, var neuzskatīt noteiktus negatīvus notikumus par diskrimināciju, kamēr marginalizētie tos var uztvert pastiprināti.

Tajā pašā laikā sociālās identitātes teorija (Tajfel & Turner, 1979) izrādījās īpaši noderīga, interpretējot etniskās identitātes un noturības saistību. Pozitīva sociālā identitāte, saskaņā ar šo teoriju, veicina pašvērtējumu un mazina psiholoģisko stresu ārējā spiediena apstākļos. Šī saikne atspoguļojas arī šī pētījuma rezultātos — augstāka etniskā identitāte ir saistīta ar augstāku noturības līmeni. Tas ļauj secināt, ka piederības sajūta grupai un lepnums par savu kultūru spēlē būtisku lomu psiholoģiskās līdzsvara saglabāšanā etnisko minoritāšu vidū.

Saiknes trūkumu starp diskriminācijas uztveri un noturību var skaidrot ar to, ka noturība veidojas, balstoties uz citiem faktoriem – personības iezīmēm (piemēram, optimismu, atvērtību), kvalitatīvām sociālajām attiecībām un pieejamajiem resursiem. Iespējams arī, ka psiholoģiski noturīgi indivīdi diskriminējošas situācijas interpretē atšķirīgi — nevis kā personisku apdraudējumu, bet kā ārēju izaicinājumu, tādējādi mazinot to negatīvo ietekmi.

Pētījuma stiprā puse ir starptautiski validētu instrumentu (MEIM, EDS, CD-RISC-25) izmantošana un pietiekams izlases apjoms ($N = 128$). Tajā pašā laikā jāatzīmē, ka izlase nebija sabalansēta pēc dzimuma (110 sievietes un 18 vīrieši), kas ierobežo rezultātu vispārinājumu. No praktiskā viedokļa pētījuma rezultāti uzsver nepieciešamību attīstīt iniciatīvas, kas stiprina etnisko identitāti, īpaši jauniešu vidū. To iespējams īstenot caur kultūras pasākumiem, izglītojošām programmām un etnisko kopienu aktivitātēm.

Noslēgumā var secināt, ka etniskā identitāte darbojas kā nozīmīgs psiholoģiskais resurss. Multikulturālos un sociāli saspringtos apstākļos tā palīdz stiprināt noturību, veicina pašcieņu un atvieglo adaptāciju. Nākotnes pētījumos būtu vēlams paplašināt mainīgo spektru,

sabalansēt izlasi un izmantot plašāku teorētisko bāzi, lai vēl pilnīgāk izprastu etnisko minoritāšu adaptācijas procesus.

SECINĀJUMI

Šī bakalaura darba mērķis bija izpētīt saistību starp etnisko identitāti, diskriminācijas uztveri un psiholoģiskās noturības līmeni etnisko minoritāšu pārstāvju vidū, īpaši fokusējoties uz krievvalodīgajiem iedzīvotājiem. Pētījuma ietvaros tika izvirzītas divas hipotēzes:

1. Individīdiem ar vājāku etnisko identitāti ir izteiktāka diskriminācijas uztvere.
2. Individīdiem ar spēcīgāku etnisko identitāti ir augstāks psiholoģiskās noturības līmenis.

Rezultātu analīze ļauj izdarīt šādus secinājumus:

Pirmā hipotēze neapstiprinājās. Starp etniskās identitātes līmeni un diskriminācijas uztveri netika konstatēta statistiski nozīmīga korelācija ($\rho = 0,06$; $p = 0,477$). Tas nozīmē, ka etniskās identitātes stiprums tieši nenosaka sociālās netaisnības uztveres intensitāti. Iespējams, diskriminācijas uztvere ir atkarīga no citiem faktoriem, piemēram, personīgās pieredzes, sociālā konteksta, profesionālās vides vai integrācijas pakāpes, nevis tikai no identitātes intensitātes.

Otrā hipotēze tika apstiprināta. Starp etnisko identitāti un psiholoģisko noturību tika konstatēta vidēji spēcīga pozitīva korelācija ($\rho = 0,31$; $p < 0,001$). Tas liecina, ka piederība etniskajai grupai un pozitīva attieksme pret savu kultūru var veicināt iekšējās stabilitātes attīstību, spēju atgūties pēc stresa situācijām un emocionāli pielāgoties ārējā spiediena apstākļos.

Tāpat starp diskriminācijas uztveri un psiholoģisko noturību netika konstatēta statistiski nozīmīga saistība ($\rho = 0,02$; $p = 0,818$). Tas nozīmē, ka psiholoģiskā noturība automātiski nemazinās diskriminācijas uztveres apstākļos. Visticamāk, noturību nosaka citi faktori, piemēram, personības iezīmes (piemēram, optimisms, pašefektivitāte), sociālais atbalsts un adaptācijas stratēģijas.

Pētījums apstiprina teorētisko pieņēmumu, ka etniskā identitāte var kalpot kā iekšējs psiholoģiskais resurss. Respondenti ar augstāku etniskās identitātes līmeni arī uzrādīja augstākus rezultātus CD-RISC-25 psiholoģiskās noturības skalā. Tas atbilst Phinney (1990) un Bonanno (2004) teorētiskajiem modeļiem, kuros identitāte tiek uzskatīta par faktoru, kas stiprina indivīda izjūtu par personīgo veselumu un drošību.

Praktiski nozīmīgs pētījuma rezultāts ir izpratne, ka etniskās identitātes atbalsts var veicināt psiholoģisko noturību etnisko minoritāšu pārstāvjos. To būtu jāņem vērā, izstrādājot iekļaujošu politiku un izglītības programmas, īpaši jauniešu vidū, kur identitāte bieži vēl tikai veidojas.

Pētījuma rezultāti parāda, ka etniskā identitāte pozitīvi ietekmē psiholoģisko noturību, vienlaikus nepalielinot jūtīgumu pret diskrimināciju. Tas ļauj to uzskatīt nevis par šķērslī

integrācijai, bet gan par resursu, kas veicina adaptāciju un personības noturīgu attīstību multikulturālā sabiedrībā.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

- Aarts, H., & Dijksterhuis, A. (2003). The silence of the library: Environment, situational norm, and social behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 18–28.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.18>
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697–712.
<https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Cheng, C. Y. (2015). Bicultural identity integration and creativity. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(1), 6–16.
<https://doi.org/10.1177/0022022114555769>
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273.
<https://doi.org/10.1037/0033295X.95.2.256>
- García Coll, C., Lamberty, G., Jenkins, R., McAdoo, H., Crnic, K., Wasik, B. H., & García, H. V. (1996). An integrative model for the study of developmental competencies in minority children. *Child Development*, 67(5), 1891–1914.
<https://doi.org/10.2307/1131737>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
<https://doi.org/10.1037/10892680.2.3.271>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>

- Phinney, J. S. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. *Psychological Bulletin*, *108*(3), 499–514.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.3.499>
- Quillian, L. (1995). Prejudice as a response to perceived group threat: Population composition and anti-immigrant and racial prejudice in Europe. *American Sociological Review*, *60*(4), 586–611.
- Schneider, J., & Crul, M. (2010). New insights into assimilation and integration theory: Introduction to the special issue. *Ethnic and Racial Studies*, *33*(7), 1143–1148.
<https://doi.org/10.1080/01419871003624075>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, *8*(3), 311–333.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, *42*(1), 1–18.
<https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>
- Williams, K. D. (2007). Ostracism: The kiss of social death. *Social and Personality Psychology Compass*, *1*(1), 236–247.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00000>
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 510–549). Cambridge University Press.

Bakalaura darbs „Etniskā identitāte, diskriminācijas uztvere un psiholoģiskā noturība etnisko minoritāšu vidū” izstrādāts LU Izglītības zinātņu un Psiholoģijas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: Mihails Paniks

Rekomendēju/~~nerekomendēju~~ darbu aizstāvēšanai

Vadītājs: profesors Ģirts Dimdiņš (personiskais paraksts) 16.05.2025.

Recenzents: zinātniskais asistents Klāvs Ēvelis

Darbs iesniegts Psiholoģijas nodaļā 16.05.2025.

Dekāna pilnvarotā persona: metodiķe Zane Krezevska (personiskais paraksts)

Darbs aizstāvēts bakalaura gala pārbaudījuma komisijas sēdē

26.05.2025. prot. Nr.

Komisijas sekretāre: docente Alla Plaude – Demidova (personiskais paraksts)