



NOBRIEDUŠA VECUMA STEM STUDENTA LABBŪTĪBAS VEICINĀŠANA

Nobrieduša vecuma STEM studenta labbūtības veicināšana. Metodiskais līdzeklis.
Rīga, RTU Izdevniecība. 2026. 25 lpp.

Inga Jēkabsone, Džesika Svensone (*Jessica Swenson*), Inta Kulberga,
Lāsma Ulmane-Ozoliņa, Irina Strazdiņa, Inga Šnēbaha, Leonards Budņiks,
Līga Spjute un Rūta Treija.

Metodiskais līdzeklis paredzēts STEM jomas augstākās izglītības iestāžu mācībspēkiem, lai veicinātu nobrieduša vecuma studentu iekļaušanos akadēmiskajā vidē, tā stimulējot tālākizglītību un mūžizglītību. Līdzeklis satur praktiskus padomus darbam ar nobrieduša vecuma studentiem un mācībspēku paškontroles jautājumus, kas ļauj pilnveidot savu darbu un sniegt šiem studentiem mērķtiecīgu atbalstu.



Projekts “Nobrieduša vecuma studentu labbūtības pieredze augstākajā izglītībā dažādības kontekstā” tiek īstenots ar Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma atbalstu pētniecības un attīstības grantā Nr. RTU-PA-2024/1-0056 projekta Nr. 5.2.1.1.i.O/2/24/I/CFLA/003 “Konsolidācijas un pārvaldības izmaiņu ieviešana Rīgas Tehniskajā universitātē, Liepājas Universitātē, Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmijā un Latvijas Jūras akadēmijā un Liepājas Jūrniecības koledža virzībai uz izcilību augstākajā izglītībā, zinātnē un inovācijās” ietvaros.

SATURS

IEVADS	3
1. NOBRIEDUŠA STUDENTA LABBŪTĪBA	5
Kāpēc nobrieduša studenta labbūtība ir svarīga?	6
2. NOBRIEDUŠA STUDENTA PROFILS	7
2.1. Nobrieduša studenta motivācija un stiprās puses	9
2.2. Unikālie izaicinājumi un šķēršļi	10
2.3. Emocionālā un sociālā pieredze	11
3. PIECAS LABBŪTĪBAS DIMENSIJAS	12
Labbūtības piecas dimensijas un to izpausmes studiju procesā	13
4. MĀCĪBSPĒKS UN STUDENTA LABBŪTĪBA	17
4.1. Mācībspēks kā personība (ietekme uz attiecību labbūtību)	18
4.2. Studiju saturs un slodze (ietekme uz akadēmisko un psiholoģisko labbūtību)	19
4.3. Papildu tīklošanās un pieredzes iespējas (ietekme uz attiecību un akadēmisko labbūtību)	19
4.4. Iekļaujošas studiju vides veidošana (ietekme uz attiecību un psiholoģisko labbūtību)	20
5. REKOMENDĀCIJAS	21
IZMANTOTĀ LITERATŪRA	24

Ievads

Metodiskais materiāls sagatavots projektā “Nobrieduša vecuma studentu labbūtības pieredze augstākajā izglītībā dažādības kontekstā”, kas tiek īstenots ar Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma atbalstu pētniecības un attīstības grantā Nr. RTU-PA-2024/1-0056 projekta Nr. 5.2.1.1.i.0/2/24/l/CFLA/003 “Konsolidācijas un pārvaldības izmaiņu ieviešana Rīgas Tehniskajā universitātē, Liepājas Universitātē, Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmijā un Latvijas Jūras akadēmijā un Liepājas Jūrniecības koledža virzībai uz izcilību augstākajā izglītībā, zinātnē un inovācijās”. Projekts īstenots no 01.10.2024. līdz 31.01.2026.

Projekta mērķis ir pētīt nobrieduša vecuma studentu labbūtības pieredzi augstākajā izglītībā Latvijā un ASV Bufalo Universitātes STEM izglītības programmās, salīdzinot to dažādos ekonomiskos, kultūras un izglītības kontekstos, lai veicinātu pielāgotu atbalsta sistēmu un politikas ieteikumu izstrādi, uzlabotu nobriedušu studentu labbūtību un akadēmiskos panākumus.

Projekta īstenošanā piedalās RTU projekta zinātniskā vadītāja vadošā pētniece Ph. D. Inga Jēkabsone, viespētniece Ph. D. Džesika Svensone (*Jessica Swenson*) no ASV Bufalo Universitātes, pētnieces Dr. sc. administr. Inta Kulberga, Dr. paed. Lāsma Ulmane-Ozoliņa, Dr. psych. Irina Strazdiņa, Ph. D. Inga Šnēbaha, doktorantūras un maģistrantūras studenti Leonards Budņiks, Līga Spjute un Rūta Treija.

Pētījuma metodoloģija ietvēra literatūras analīzi, studentu anketēšanu un padziļinātas intervijas.

Aptaujai tika identificēti RTU nobrieduša vecuma STEM studenti, kuri ir 30 un vairāk gadu veci. Šajā pētījumā aptaujāti 119 nobrieduša vecuma STEM studenti RTU, kas veido aptuveni 10 % no kopējās mērķa populācijas, kur N = 1228. Aptauja veikta no 2025. gada 20. aprīļa līdz 25. maijam.

Kvalitatīvo datu vākšanai tika veiktas daļēji strukturētas intervijas, lai iegūtu visaptverošu izpratni par atsevišķu studentu pieredzi, kas saistīta ar viņu labbūtību studiju laikā. Daļēji strukturētām intervijām tika atlasīti studenti, kas piedalījās anketēšanā un norādīja vēlmi dalīties pieredzē par dažādām labbūtības dimensijām. No 24 studentiem, kas bija izteikuši gatavību piedalīties turpmākajās intervijās, mērķtiecīgi tika atlasīti seši, lai nodrošinātu daudzveidību dzimuma, studiju līmeņa (bakalaura/maģistra) un studiju formas (pilna/nepilna laika) kontekstā, lai aptvertu plašu skatījumu uz labbūtības dimensijām. Ņemot vērā konkrēto mērķa grupu – nobrieduša vecuma STEM studentus – un šī pētījuma izpēti raksturu, sešas intervijas tika uzskatītas par pietiekamām, lai nodrošinātu nozīmīgu ieskatu, vienlaikus saglabājot

pārskatāmu analīzes dziļumu. Ielūgums piedalīties intervijā tika nosūtīts izvēlētajiem dalībniekiem pa e-pastu. Pirms intervijas intervējamie parakstīja informētu piekrišanu dalībai daļēji strukturētā intervijā. Intervijas tika veiktas tiešsaistē, izmantojot *MS Teams* platformu, un to ilgums bija līdz vienai stundai. Pēc intervijas tika sagatavots tās kopsavilkums (protokols) un saskaņots ar respondentiem.

1. NOBRIEDUŠA STUDENTA LABBŪTĪBA



Kāpēc nobrieduša studenta labbūtība ir svarīga?

Latvijas augstākajā izglītībā un ekonomikā nobrieduša vecuma studenti ieņem arvien nozīmīgāku lomu. Straujās pārmaiņas darba tirgū un demogrāfiskie izaicinājumi, piemēram, iedzīvotāju skaita samazināšanās un novecošanās, ir radījuši situāciju, kurā mūžizglītība no vēlmes ir kļuvusi par stratēģisku nepieciešamību. Valsts līmenī izglītības attīstības pamatnostādnēs 2021.–2027. gadam ir uzsvērtā nepieciešamība būtiski palielināt STEM (zinātnes, tehnoloģiju, inženierzinātņu un matemātikas) absolventu skaitu, vienlaikus veicinot pieaugušo līdzdalību izglītībā. Šo divu prioritāšu krustpunktā atrodas nobrieduša vecuma STEM students – indivīds, kura akadēmiskie panākumi ir vitāli svarīgi valsts ilgtspējīgai attīstībai, tāpēc šo studentu atbalstīšana nav tikai pedagoģisks uzdevums, bet gan stratēģisks ieguldījums Latvijas nākotnē (Latvijas Vēstnesis, 2021; ETER, 2023).

Šis metodiskais materiāls ir izstrādāts, lai sniegtu mācībspēkiem praktiskus, pētījumos balstītus ieteikumus, kā veicināt nobrieduša vecuma STEM studentu labbūtību un sekmēt viņu akadēmiskos panākumus.

Labbūtība ir tieši saistīta ar studenta spēju turpināt studijas, sasniegt augstus rezultātus un veiksmīgi integrēties darba tirgū.

Atbalstot studentu labbūtību, augstākās izglītības iestādes un mācībspēki tieši veicina ANO Ilgtspējīgas attīstības mērķu sasniegšanu: 3. mērķi “Laba veselība un labklājība” un 4. mērķi “Kvalitatīva izglītība”. Tādējādi mācībspēka darbam ir plašāka ietekme, kas sniedzas ārpus auditorijas un veido noturīgāku un iekļaujošāku sabiedrību (United Nations, 2015). Lai efektīvi atbalstītu nobriedušus studentus, ir būtiski vispirms izprast viņu unikālo profilu – motivāciju, stiprās puses un izaicinājumus, ar kuriem viņi saskaras.



2. NOBRIEDUŠA STUDENTA PROFILS



Nobrieduša studenta profils

Nobrieduši studenti nav viendabīga grupa. Tā ir daudzveidīga kopiena, kurā katrs indivīds ienāk augstskolā ar unikālu dzīves un darba pieredzi, atšķirīgu motivāciju un specifiskiem izaicinājumiem, ar kuriem mācībspēks saskaras auditorijā. Izpratne par šo daudzveidību ir pamats efektīvai pedagoģiskajai pieejai, kas atzīst un novērtē viņu pieredzes bagātību, nevis uzsver trūkumus (Merrill & Johnston, 2020).

Augstākajā izglītībā nobrieduša vecuma studenti veido arvien nozīmīgāku un nevienmērīgu demogrāfisko grupu. Šo grupu bieži definē pēc vecuma – parasti sākot no 21 vai 24 gadiem. Tomēr to raksturo arī citi faktori, piemēram, iepriekšējā pieredze augstākajā izglītībā, darba pieredze un ģimenes pienākumi (Gregersen & Nielsen, 2023). Viņu izglītības ceļi bieži vien ir nelineāri, ar pārtraukumiem formālajās studijās, un motivējošie faktori, piemēram, personīgā attīstība, potenciālā karjeras izaugsme vai nozīmīgas dzīves pārmaiņas, bieži vien tos atgriež augstākajā izglītībā (Jerez, 2024). Tādējādi nobriedušo studentu raksturlielumi atšķiras, tos ietekmē vecums, dzīves posms un paralēlo pienākumu mijiedarbība, piemēram, bērnu audzināšana vai darbs studiju laikā (Gregersen & Nielsen, 2023). Lai gan akadēmiskajā literatūrā definīcijas par to, kas ir nobriedis students, atšķiras, par nobriedušiem studentiem parasti uzskata personas, kas uzsāk studijas vecumā no 21 vai 24 gadiem. Šī metodiskā materiāla pamatā esošajā pētījumā uzmanība ir pievērsta studentiem vecumā no 30 gadiem, kuru dzīves ceļš bieži ir nelineārs un ietver pārtraukumus formālajā izglītībā.

2.1. Nobrieduša studenta motivācija un stiprās puses

Nobrieduši studenti atgriežas augstskolā ar skaidri definētiem mērķiem, kas visbiežāk saistīti ar profesionālo izaugsmi vai personīgo attīstību. Viņu lēmumu ietekmē gan vēlme uzlabot savu sociālekonomisko statusu, gan iekšēja tiekšanās pēc jaunām zināšanām. Neraugoties uz sociālo izolāciju, integrācijas grūtībām un nepieciešamību līdzsvarot vairākas lomas, pieaugušā vecuma studenti bieži vien demonstrē spēcīgu noturību, iekšējo motivāciju un izaugsmes domāšanas veidu (Jones & McConnell, 2023).

Nobriedušiem studentiem piemīt:



- augsta pašefektivitāte – dzīves pieredze sniedz pārliecību par savām spējām tikt galā ar sarežģītiem uzdevumiem;
- iekšējā motivācija – mācīšanās bieži ir apzināta izvēle, nevis ārēju apstākļu spiesta nepieciešamība. Tas veicina lielāku apņēmību;
- izturība un mērķtiecība – spēja pārvarēt šķēršļus un neatlaidīgi virzīties uz mērķi ir īpašība, kas daudziem ir attīstījusies, risinot dzīves izaicinājumus;
- dzīves un darba pieredze – tā bagātina diskusijas auditorijā un palīdz veidot dziļāku izpratni par apgūstamo vielu, sasaistot to ar reālo dzīvi.

Paškontroles jautājumi mācībspēkam

- Cik lielā mērā manā kursā studentiem ir izvēles iespējas (tēma / formāts / izaicinājuma līmenis)?
- Kā es pārliecinos, ka studenti atkopjas pēc kļūdām un turpina progresu (uzlabotas versijas, “otra mēģinājuma” iespējas, refleksija), un vai es šo uzvedību mērķtiecīgi veicinu?
- Cik bieži un kā es apzināti aicinu studentus iesaistīt darba/dzīves piemērus (gadījumi, rīki,), un vai tas parādās viņu diskusijās un darbos?

2.2. Unikālie izaicinājumi un šķēršļi

Neskatoties uz stiprajām pusēm, nobrieduši studenti saskaras ar virkni šķēršļu, kas var apdraudēt viņu akadēmisko sniegumu un kas auditorijā var izpausties kā grūtības apmeklēt visas nodarbības, kavēti termiņi vai pazemināta koncentrēšanās spēja.

Nobriedušiem studentiem piemīt:



- laika un vietas ierobežojumi – nepieciešamība fiziski atrasties noteiktā vietā un laikā bieži ir grūti savienojama ar citiem pienākumiem;
- darba, ģimenes un studiju līdzsvarošana – šī ir viena no galvenajām grūtībām, kas prasa izcilas laika plānošanas prasmes un bieži rada paaugstinātu stresu;
- finansiālie ierobežojumi – studijas ir finansiāls ieguldījums, kas var radīt papildu spiedienu. Zems sociālekonomiskais stāvoklis ir viens no galvenajiem mācību pārtraukšanas riska faktoriem (Baglow & Gair, 2019; Wong & Hoskins, 2022).

Paškontroles jautājumi mācībspēkam

- Vai studiju kursā es nodrošinu reālu elastību (ieraksti / asinhrons režīms, alternatīvi darba nodošanas termiņi, skaidrs laika grafiks), lai studenti ar maiņu darbu vai ģimenes pienākumiem var pilnvērtīgi piedalīties?
- Vai visi lekciju un semināru materiāli (prezentācijas, lasāmviela, ieraksti) ir pieejami tiešsaistē, lai students varētu ar tiem strādāt sev ērtā laikā?
- Vai palīdzu studentiem plānot noslodzi (nedēļu ceļvedis, starptermiņi, “otra mēģinājuma” politika) un vai regulāri sekoju līdz pārslodzes signāliem, piedāvājot risinājumus, nevis sodus?
- Vai uzraugu agrīnos riskus (kavējumi, snieguma kritums) un proaktīvi piedāvāju atbalstu (īsas konsultācijas, skaidri kritēriji, satura “sašķelšana” + pauzes), negaidot, kamēr students pats lūdz palīdzību?
- Vai mana studiju kursa apmeklējuma prasības ir absolūti nepieciešamas un nepārkāpamas, vai es varu piedāvāt elastīgas alternatīvas (piemēram, sagatavot atbilstošu atskaiti par izlaisto nodarbību, ja tas ir pieļaujams)?

2.3. Emocionālā un sociālā pieredze

Atgriešanās akadēmiskajā vidē pēc ilgāka pārtraukuma var izraisīt sarežģītas emocionālās un sociālās reakcijas. Studenti var justies atšķirīgi no jaunākajiem kursa biedriem, kas rada sociālās izolācijas risku. Šīs izjūtas nozīmē, ka students auditorijā var būt klusāks, mazāk iesaistīties grupu diskusijās un izvairīties no palīdzības lūgšanas (Biks et al., 2024; Padilla-Carmona, MartínezGarcía, & Herrera-Pastor, 2020).

Nobriedušiem studentiem piemīt:



- “vecuma izjūta” – kā norādīts Zeides & Kalvānes (2023) pētījumā, studenti ziņo par tādām izjūtām kā “vecuma izjūta”, spiediens un diskomforts, ka ir “ierūsējuši” un atpaliek;
- pazemināta pašapziņa un bailes – neskatoties uz dzīves pieredzi, saskarsme ar jaunu akadēmisko vidi un prasībām var izraisīt bailes un pazemināt pašapziņu;
- sociālā izolācija – atšķirīgā dzīves pieredze un ikdienas pienākumi var apgrūtināt pilnvērtīgu iekļaušanos studentu sociālajā dzīvē, radot atsvešinātības izjūtu.

Paškontroles jautājumi

- Kad veidoju grupu darbus, es apzināti iekļauju nobriedušos studentus jauktās grupās, lai veicinātu pieredzes apmaiņu, nevis pieļauju viņu izolēšanos (vai veidoju grupu tikai no vecākiem studentiem)?
- Vai esmu pamanījis/usi, ka kāds no nobriedušajiem studentiem ir klusāks vai mazāk iesaistīts diskusijās, un vai esmu mēģinājis/usi viņu uzrunāt individuāli par to?
- Vai es piedāvāju vai norādu resursus, kas var palīdzēt studentiem atsvaidzināt pamatprasmes (piemēram, esejas rakstīšana, atsaucis vai prezentācijas prasmes), mazinot neiederēšanās izjūtu?
- Vai esmu radījis atklātu un drošu atmosfēru, kurā nobriedušie studenti justos ērti, nebaidoties no negatīvas attieksmes pret viņu vecumu vai pārtraukumu studijās?
- Vai esmu informējis/usi par pieejamiem augstskolas atbalsta mehānismiem (piemēram, studiju atbalsta centrs, psihologs vai mentors), kas var palīdzēt pārvarēt sociālās un emocionālās grūtības?

Lai labāk izprastu šo daudzšķautņaino pieredzi, studenta labbūtnību ir lietderīgi aplūkot caur piecu savstarpēji saistītu dimensiju prizmu.

3. PIECAS LABBŪTĪBAS DIMENSIJAS



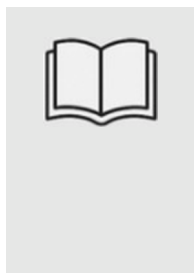
Labbūtības piecas dimensijas un to izpausmes studiju procesā

Veiktajā pētījumā izmantots piecu labbūtības dimensiju modelis (Khatrī et al., 2024), kas sniedz strukturētu ietvaru, lai izprastu un analizētu dažādos faktorus, kas ietekmē nobrieduša studenta kopējo pieredzi un panākumus. Katra dimensija atklāj specifisku jomu, kurā mācībspēks var sniegt mērķtiecīgu atbalstu.



Pētījuma ietvaros veiktās anketēšanas dati parāda, ka RTU studenti savu attiecību (vidējais rādītājs 3,89 no 5) un akadēmisko (3,73) labbūtību novērtējuši visaugstāk, savukārt finansiālā (3,13) un fiziskā (2,59) labbūtība saņemmušas viszemākos novērtējumus, norādot uz jomām, kurām nepieciešama pastiprināta uzmanība (Khatrī et al., 2024).

Akadēmiskā labbūtība



Akadēmiskās labbūtības dimensija atspoguļo studenta apmierinātību ar akadēmisko pieredzi, iesaisti studiju procesā, akadēmiskā atbalsta uztveri un savas kompetences sajūtu. Nobrieduši studenti ir svarīgi just, ka studiju saturs ir atbilstošs viņu vajadzībām un ka viņiem ir pieejami resursi, kas palīdz pārvarēt iespējamās zināšanu un prasmju trūkumus. Augsts novērtējums šajā jomā liecina, ka students jūtas pārliecināts un spējīgs tikt galā ar akadēmiskajām prasībām.

No respondentu atbildēm

“Šī pāreja no vienas jomas uz citu bija izaicinoša... Bet programma bija izstrādāta tā, lai mēs varētu aizpildīt plaisu.”

Attiecību labbūtība

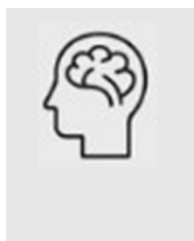


Attiecību labbūtības dimensija ietver studenta saikni ar vienaudžiem, mācībspēkiem un ģimeni, kā arī piederības izjūtu augstskolas kopienai. Nobrieduši studenti vecuma atšķirības dēļ var būt grūti veidot attiecības ar jaunākiem kursabiedriem, kas palielina sociālās izolācijas risku. Šī iemesla dēļ mācībspēka atbalstošās un cieņpilnās attiecības ar studentu kļūst īpaši nozīmīgas (Biks et al., 2024; Padilla-Carmona, Martínez-García, & Herrera-Pastor, 2020).

No respondentu atbildēm

“Es patiešām jūtu vecuma atšķirību. Pirmos divus gadus mums bija kopīga (WhatsApp) grupa, bet tagad viņiem ir atsevišķas grupas, jo es domāju, ka es vairāk jūtos kā viņu māte (vecuma ziņā).”

Psiholoģiskās noturības labbūtība



Psiholoģiskās noturības labbūtības dimensija raksturo studenta spēju tikt galā ar stresu, pārvarēt grūtības un saglabāt optimismu. Līdzsvarojot darbu, ģimeni un studijas, nobrieduši studenti bieži saskaras ar paaugstinātu stresu. Viņu spēja palikt noturīgiem ir cieši saistīta ar saņemto atbalstu un izjūtu, ka akadēmiskās prasības ir izpildāmas. Auditorijā tas var izpausties kā paaugstināta trauksme pirms pārbaudījumiem vai grūtības koncentrēties uzdevumiem.

No respondentu atbildēm

“Ir ļoti grūti atslēgties, jo domas par studijām vienmēr ir manā galvā.”

Finansiālā labbūtība

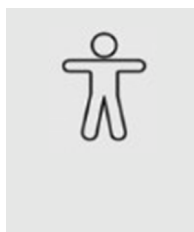


Finansiālās labbūtības dimensija atspoguļo studenta uztveri par savu finansiālo drošību un spēju segt ar studijām saistītos izdevumus. Kā liecina anketēšanas dati, šī ir viena no problemātiskākajām jomām. Zemie rādītāji praksē nozīmē, ka mācībspēki savos studentos var novērot nepieciešamību strādāt pilnas slodzes darbu, kas tieši ietekmē viņu spēju veltīt laiku studijām un piedalīties papildu aktivitātēs.

No respondentu atbildēm

“... tas rada nelielu stresu — vai man izdosies samaksāt visus rēķinus un vai naudas pietiks.”

Fiziskā labbūtība



Fiziskās labbūtības dimensija ietver studenta fizisko veselību, enerģijas līmeni un spēju iesaistīties veselību veicinošās aktivitātēs. Lielā akadēmiskā slodze un nepieciešamība apvienot vairākus pienākumus bieži noved pie miega trūkuma un fiziska noguruma. Zemais novērtējums šajā dimensijā praksē izpaužas kā paaugstināts nogurums, grūtības koncentrēties un biežāki kavējumi, kas tieši ietekmē spēju apgūt sarežģītu STEM materiālu.

No respondentu atbildēm

“COVID laiki pasliktināja manu veselību — sēdēšana pie ekrāna to nemaz neuzlaboja.”

Šī analīze parāda, ka, lai arī mācībspēks nevar ietekmēt studenta finanses, mācībspēka ikdienas darbība ir tieši saistīta ar akadēmisko, attiecību un psiholoģisko labbūtnību. Nākamajā nodaļā aplūkots, kā mācībspēka pedagoģiskās izvēles kļūst par spēcīgākajiem instrumentiem šo dimensiju stiprināšanā.

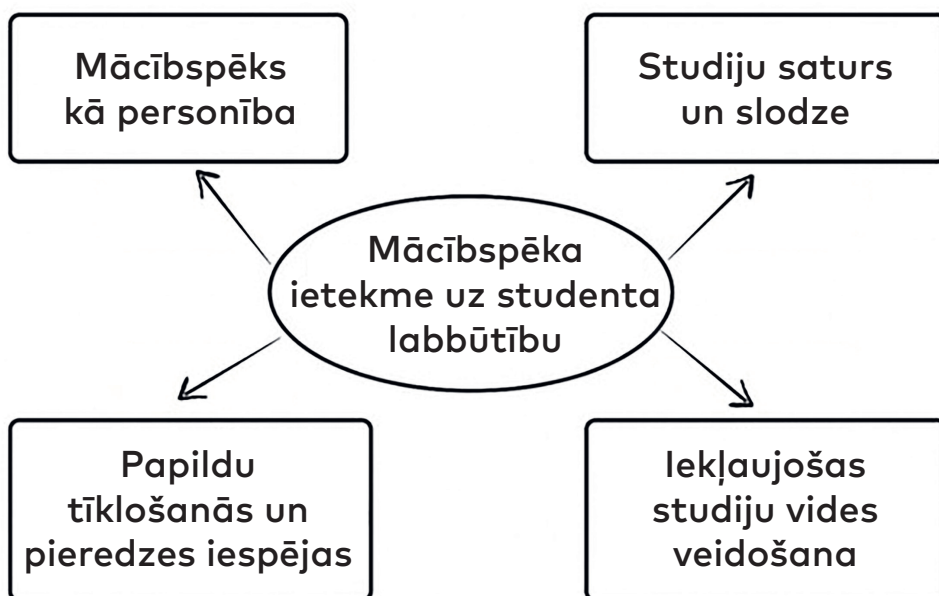
4.

MĀCĪBSPĒKS UN STUDENTA LABBŪTĪBA



Mācībspēks un studenta labbūtība

Mācībspēks ir daudz vairāk nekā tikai zināšanu sniedzējs. Viņš ir viens no galvenajiem sociālā un akadēmiskā atbalsta avotiem, un mācībspēka rīcība, komunikācijas stils un attieksme tieši ietekmē nobrieduša studenta pieredzi un labbūtību. Katra mācībspēka darbība – sākot no studiju kursa satura izstrādes līdz individuālai konsultācijai – veido vidi, kas var vai nu veicināt studenta izaugsmi, vai radīt papildu šķēršļus. Mācībspēka ietekme ir īpaši jūtama akadēmiskās un attiecību labbūtības dimensijās.



4.1. Mācībspēks kā personība (ietekme uz attiecību labbūtību)

Mācībspēka personība – pieejamība, empātija, cieņa un komunikācijas stils – ir pamats atbalstošu attiecību veidošanai. Ņemot vērā 2. nodaļā aprakstīto emocionālo pieredzi, piemēram, "vecuma izjūtu" un pazeminātu pašapziņu, mācībspēka empātiskā un pieejamā attieksme kļūst par kritisku faktoru, kas mazina šos riskus. Studenti, īpaši

nobriedušie, augstu vērtē mācībspēkus, kuri mācību procesā izturas pret viņiem kā pret līdzvērtīgiem partneriem. Anketēšanas dati to apstiprina – studenti pozitīvas un atbalstošas attiecības ar pasniedzējiem novērtējuši ļoti augstu (vidējais rādītājs 4,01 no 5). Šādu attiecību pamatā ir (Naylor, Baik, & Arkoudis, 2018; Barrientos-Illanes, Pérez-Villalobos, Vergara-Morales, & Diaz-Mujica, 2021):

- atbalsts — akadēmisks, morāls un emocionāls atbalsts, kas izpaužas kā iedrošinājums un rūpes;
- labvēlība — cieņpilna un draudzīga attieksme, kas rada drošu vidi jautājumu uzdošanai;
- pieejamība — atsaucība un vēlme palīdzēt gan formāli, gan neformāli;
- mijiedarbība — tieša un atklāta komunikācija, kas veicina piederības izjūtu.

4.2. Studiju saturs un slodze (ietekme uz akadēmisko un psiholoģisko labbūtību)

Veids, kā mācībspēks strukturē studiju kursa saturu, nosaka prasības un sadala akadēmisko slodzi, tieši ietekmē studenta stresu un akadēmisko pārliecību. Nobriedušiem studentiem ir spēcīga iekšējā motivācija, kas ir viena no viņu stiprajām pusēm. Pārmērīga slodze un neskaidras prasības ne tikai rada stresu un nogurumu (vidējais rādītājs fiziskam nogurumam — 2,65; negatīvai ietekmei uz miegu — 2,54), bet arī rada risku sagraut šo dabisko motivāciju, pārvēršot aizraušanos par apgrūtināšu pienākumu. Skaidri formulēti vērtēšanas kritēriji un pārdomāta slodze palīdz mazināt trauksmi un ļauj viņu iekšējai motivācijai uzplaukt (Naylor, Baik, & Arkoudis, 2018).

4.3. Papildu tīklošanās un pieredzes iespējas (ietekme uz attiecību un akadēmisko labbūtību)

Mācībspēka loma sniedzas ārpus auditorijas, veidojot tiltus uz profesionālo pasauli. Iespējas iegūt praktisku pieredzi un piedalīties tīklošanās pasākumos ir ļoti vērtīgas. Tomēr ir būtiski nodrošināt, lai šīs iespējas būtu pieejamas un iekļaujošas, ņemot vērā nobriedušā studentu finansiālos un laika ierobežojumus. Piedāvājot aktivitātes, kas prasa papildu finansiālus ieguldījumus vai notiek laikā, kas nav savienojams ar darba un ģimenes dzīvi, mācībspēks var netīšām radīt atstumtības izjūtu tiem studentiem, kuriem šīs iespējas ir visvairāk nepieciešamas.

4.4. Iekļaujošas studiju vides veidošana (ietekme uz attiecību un psiholoģisko labbūtību)

Mācībspēkam ir centrālā loma tādas vides veidošanā, kurā vecuma daudzveidība tiek novērtēta un nobrieduša studenta dzīves pieredze tiek uzskatīta par vērtīgu resursu. Tas nozīmē apzināti veicināt sadarbību starp dažādu vecuma grupu studentiem un izmantot nobriedušu studentu pieredzi kā mācību līdzekli diskusijās un projektu darbā. Kad studenti jūt, ka viņi tiek cienīti un viņu viedoklis tiek uzklauts, viņu piederības izjūta un psiholoģiskā labbūtība ievērojami uzlabojas. Anketēšanas dati liecina, ka studenti kopumā jūtas iekļauti un atbalstīti (vidējais rādītājs: 3,84), kas norāda uz labu pamatu, lai turpinātu nodrošināt vēl iekļaujošāku vidi.

Izprotot savu daudzpusīgo lomu, ir iespējams pāriet no analīzes pie konkrētām, praktiskām darbībām, kuras mācībspēks var ieviest ikdienas darbā, lai sniegtu nobrieduša vecuma STEM studentiem vēl efektīvāku atbalstu.

5. REKOMENDĀCIJAS



Praktiskas rekomendācijas un stratēģijas ikdienas darbam

Šajā nodaļā ir apkopoti veiktajā pētījumā balstīti, konkrēti ieteikumi, kurus mācībspēks var lietot savā ikdienas darbā, lai praktiski uzlabotu nobriedušu STEM studentu labbūtību. Pat nelielas izmaiņas mācībspēka pedagoģiskajā pieejā var radīt būtisku pozitīvu ietekmi (Merrill & Johnston, 2020; Pham, 2021).

Mācībspēks kā personība 	Jāveicina cienpilna, empātiska un atvērta komunikācija	• Kursa sākumā skaidri norādiet savus konsultāciju laikus un vēlamu saziņas veidu. • Diskusijās atsaucieties uz studentu profesionālo pieredzi kā vērtīgu resursu. • Uzmanāriet studentus kā līdzvērtīgus partnerus.
Studiju saturs un slodze 	Jāpielāgo akadēmiskās prasības un mācību programma tā, lai samazinātu nevajadzīgu stresu un atspoguļotu studentu vajadzības	• Studiju kursa aprakstā iekļaujiet punktu: "Katram studentam semestrī ir tiesības vienu reizi lūgt darba nodošanas termiņa pagarinājumu par 48 stundām, nesniedzot paskaidrojumus. Lūgums jāiesniedz e-pastā vismaz 24 stundas pirms sākotnējā termiņa." Šāda iespēja mazina emocionālo šķērsli lūgt palīdzību. • Publicējiet visus mācību materiālus un lekciju ierakstus e-studiju vidē, lai nodrošinātu elastību.

Papildu tīklošanās un pieredze 	Jānodrošina pieejamas un iekļaujošas tīklošanās un praktiskās pieredzes iespējas	• Organizējot bezmaksas vieslekcijas vai vebinārus ar nozares profesionāļiem, ierakstiet tos. • Veidojiet projektu uzdevumus, kuros studenti var analizēt problēmas savā darba vietā. • Ja ieteicamā aktivitāte ir maksas, skaidri norādiet, ka tā ir brīvprātīga un neietekmēs vērtējumu.
Iekļaušana studiju vidē 	Jāveicina tāda akadēmiskā vide, kurā tiek novērtēta vecuma daudzveidība un sadarbība	• Mērķtiecīgi veidojiet jauktas vecuma un pieredzes grupas projektu darbiem, uzsverot, ka katra dalībnieka perspektīva ir vērtīga. • Diskusiju laikā aktīvi aiciniet studentus dalīties savā praktiskajā pieredzē. • Jāapzinās un aktīvi jānovērš stereotipi, kas saistīti ar vecumu, piemēram, pieņēmumi par digitālajām prasmēm.

Trīs galvenie principi

Lai mācībspēka centieni būtu pēc iespējas efektīvāki, jāatceras trīs pamatprincipi:

- **Atzīstiet dzīvi aiz auditorijas sienām!** Students līdzsvaro vairākas lomas. Jāciena viņa laiks, pieredze un izaicinājumi.
- **Esiet elastīgi, kur tas iespējams!** Pielāgojiet komunikāciju, termiņus un atbalsta formas. Elastība parāda, ka tiek saprasti un atbalstīti studenta centieni.
- **Piedāvājiet palīdzību, par to nejaudājot!** Daudzi nobrieduši studenti klusēs, pat ja viņiem ir grūti. Regulāri informējiet studentus par atbalsta iespējām un resursiem!

Mācībspēka ieguldījums nobrieduša studenta labbūtībā ir ieguldījums **ne tikai viena cilvēka nākotnē**, bet arī **visas augstskolas vides un sabiedrības ilgtspējā**.

Katrs solis, ko sper mācībspēks, lai radītu iekļaujošāku un atbalstošāku vidi, palīdz veidot **spēcīgāku, zināšanu un noturīgāku profesionāļu paaudzi**.

Izmantotā literatūra

1. Baglow, L., & Gair, S. (2019). Mature-aged social work students: Challenges, study realities, and experiences of poverty. *Australian Social Work*, 72(1), 91–104.
<https://doi.org/10.1080/0312407X.2018.1534130>
2. Barrientos-Illanes, P., Pérez-Villalobos, M. V., Vergara-Morales, J., & Diaz-Mujica, A. (2021). The influence of perceived autonomy support, self-efficacy and academic satisfaction on intention to persist among university students. *Revista Electrónica Educare*, 25 (2), 1–14.
<https://doi.org/10.15359/ree.25-2.5>
3. Bick, N., Froehlich, L., Voltmer, J.-B., Raimann, J., Reich-Stiebert, N., Seidel, N., Burchart, M., Martiny, S.E., Nikitin, J., Stürmer, S., & Martin, A. (2024). Virtually isolated: social identity threat predicts social approach motivation via sense of belonging in computer-supported collaborative learning. *Front. Psychol.* 15:1346503.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1346503>
4. Conroy, R. M. (2021). The RCSI sample size handbook. Royal College of Surgeons in Ireland. Retrieved from
<https://www.beaumontethics.ie/docs/application/samplesize2021.pdf>
5. ETER – European Tertiary Education Register. (2023, June 28). Mature students.
<https://eterproject.com/2023/06/28/mature/>
6. Gregersen, A. F. M., & Nielsen, K. B. (2023). Not quite the ideal student: mature students' experiences of higher education. *International Studies in Sociology of Education*, 32(1), 76–95.
<https://doi.org/10.1080/09620214.2022.2120525>
7. Jerez, E. (2024). Exploring the contribution of student engagement factors to mature-aged students' persistence and academic achievement during the first year of university. *The Journal of Continuing Higher Education*, 72(3), 304–319.
<https://doi.org/10.1080/07377363.2023.2279797>
8. Jones, J., & McConnell, C. (2023). Changing mindsets and becoming gritty: Mature students' learning experiences in a UK university and beyond. *Innovations in Education and Teaching International*, 60(6), 883–893.
<https://doi.org/10.1080/14703297.2022.2117726>

9. Khatri, P., Duggal, H. K., Lim, W. M., Thomas, A., & Shiva, A. (2024). Student well-being in higher education: Scale development and validation with implications for management education. *The International Journal of Management Education*, 22(1), 100933.
<https://doi.org/10.1016/j.ijme.2024.100933>
10. Latvijas Vēstnesis (2021). Education Development Guidelines 2021–2027. Retrieved from
<https://likumi.lv/ta/id/324332-par-izglitiba-attistibas-pamatnostadnem-2021-2027-gadam>
11. Merrill, B., & Johnston, R. (2020). *Adult education, higher education and the workplace: Learning across the lifecourse*. Routledge.
12. Nanjundeswaraswamy, T. S., & Divakar, S. (2021). Determination of sample size and sampling methods in applied research. *Proceedings on engineering sciences*, 3(1), 25-32.
<https://doi.org/10.24874/PES03.01.003>
13. Naylor, R., Baik, C., & Arkoudis, S. (2018). Identifying attrition risk based on the first-year experience. *Higher Education Research & Development*, 37(2), 328–342.
<https://doi.org/10.1080/07294360.2017.1370438>
14. Padilla-Carmona, M. T., Martínez-García, I., & Herrera-Pastor, D. (2020). Just facilitating access or dealing with diversity? Non-traditional students' demands at a spanish university. *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*, 11(2), 219-233.
<https://doi.org/10.3384/rela.2000-7426.ojs850>
15. Pham, D. H. (2021). The professional development of academic staff in higher education institution. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 23(1), 115-131.
<https://doi.org/10.2478/jtes-2021-0009>
16. United Nations. (2015). *Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development*.
<https://sdgs.un.org/2030agenda>
17. Zeide, I., & Kalvāne, G. (2023). Mature-Age Student's Opportunities as a Matter of Social Inclusion in the Higher Education. In: *Human, Technologies and Quality of Education, 2023. Proceedings of Scientific Papers = Cilvēks, tehnoloģijas un izglītības kvalitāte, 2023. Rakstu krājums*. Riga, University of Latvia, 2023. 796 p. Ed. L. Daniela.
<https://doi.org/10.22364/htqe.2023>
18. Wong, B., & Hoskins, K. (2022). Ready, set, work? Career preparations of final-year non-traditional university students. *Higher Education Pedagogies*, 7(1), 88–106.
<https://doi.org/10.1080/23752696.2022.2100446>