

Atbalsta avoti Covid-19 krīzes pārvarēšanai Latvijā dzīvojošajiem bezdarbniekiem

Līga Bokiša
Laura Bērenfelde

Aktualitāte

Šī sabiedrības daļa būs vairāk pakļauta trauksmei, nekontrolējamības sajūtai, depresijai, stresa līmenim, un iespējams palielinās šīs sabiedrības daļas pašnāvības riskus (*Mimoun, et al., 2020*).

Bezdarba līmenis uzrādīja nozīmīgu riska faktoru depresijas simptomu attīstībai (*Xiong, et. al., 2020*).

Zems finansiālais stāvoklis uzrādīja zemāku dzīves kvalitāti pandēmijas nenoteiktības apstākļos un rada lielāku risku attīstīt nelabvēlīgus psiholoģiskus simptomus (*Xiong, et. al., 2020*).

Faktiskā bezdarba līmenis Latvijā 8,6 %, jeb 84 tūkstoši bezdarbnieku 2020. gada augustā (Centrālā statistikas pārvalde, 2020).

Pētījuma mērķis:

Noskaidrot, kādi atbalsta avoti palīdz Latvijā dzīvojošiem bezdarbniekiem pārvarēt Covid-19 krīzi.

Pētījuma jautājums:

Kādi atbalsta veidi ir palīdzoši Latvijā dzīvojošiem bezdarbniekiem Covid-19 krīzes laikā?

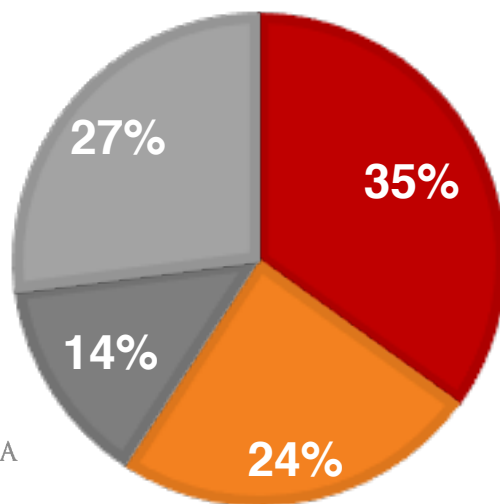
Pētījuma mērķauditorija

Izlase: 189 bezdarbnieki

Vecums: 18-63 gadiem, ($M=42,73$, $SD=12,20$)

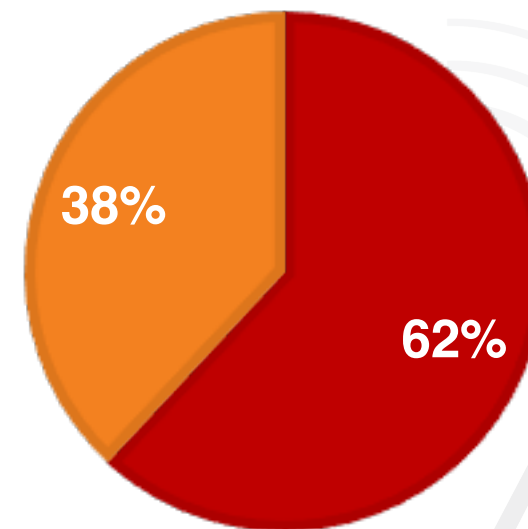
DZĪVESVIETA

■ Rīga ■ Lielās pilsētas ■ Citas pilsētas ■ Lauki

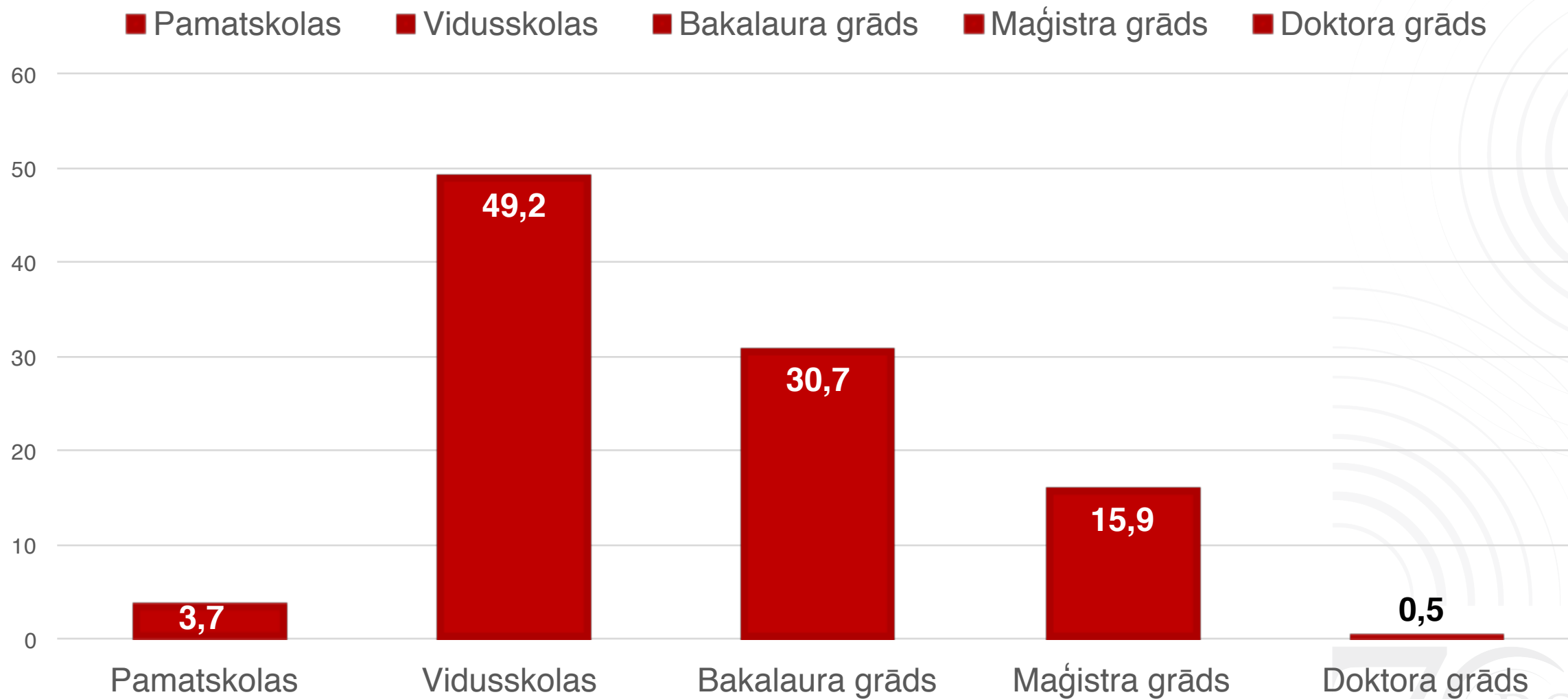


DZIMUMS

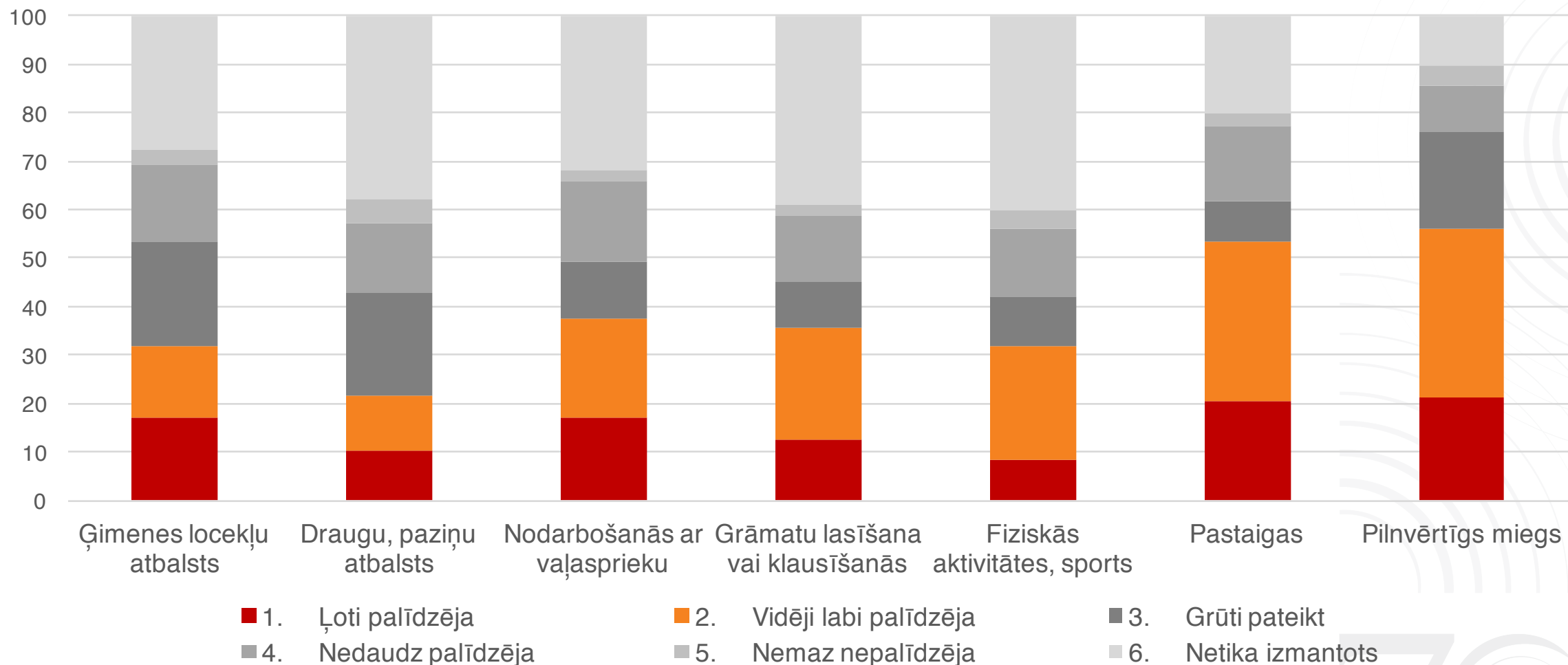
■ Sieviete ■ Vīrietis ■ ■



IZGLĪTĪBA

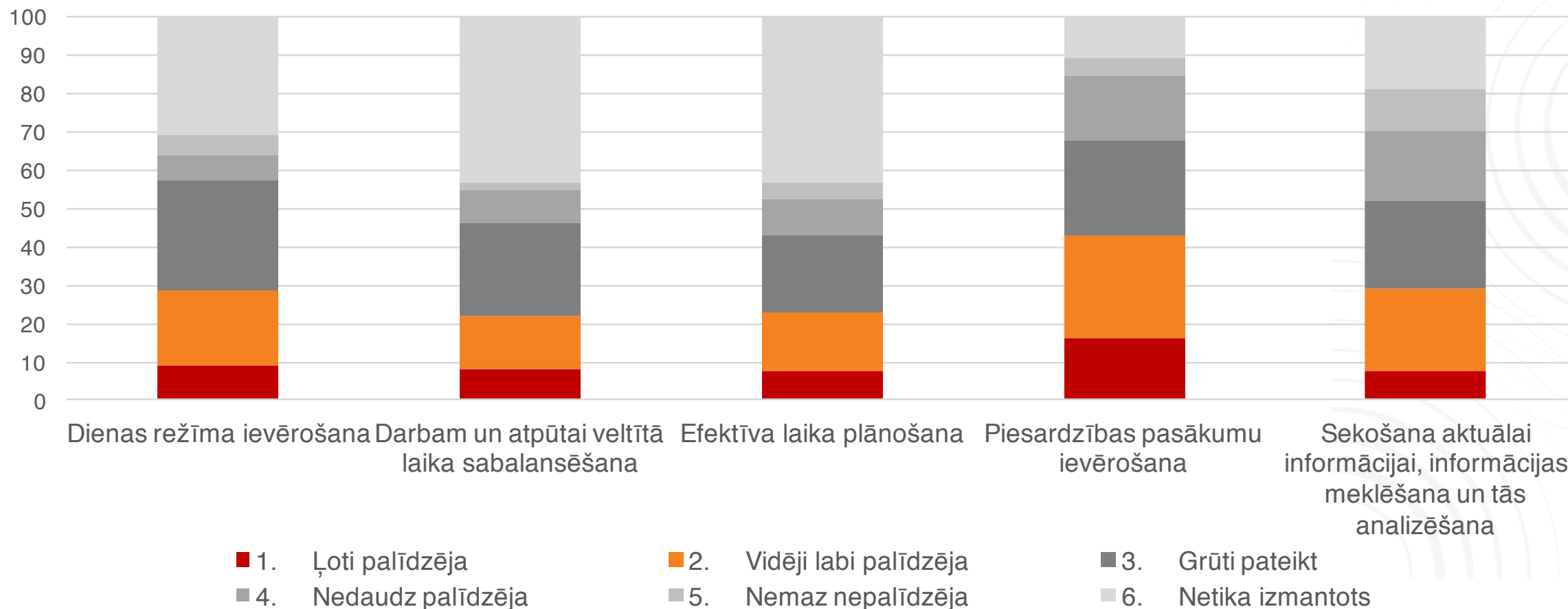


Pētījuma rezultāti



Attēls 1. Atbalsta avoti, kas palīdz pārvarēt Covid-19 krīzi
Latvijas bezdarbniekiem aprakstošās statistikas rādītāji (%)

Pētījuma rezultāti (turp.)



Attēls 1. Atbalsta avoti, kas palīdz pārvarēt Covid-19 krīzi
 Latvijas bezdarbniekiem aprakstošās statistikas rādītāji (%)

Secinājumi

1. Ļoti palīdzēja: pilnvērtīgs miegs (21,2%), pastaigas (20,6%), nodarbošanās ar vaļaspriekiem un ģimenes locekļu atbalsts (16,9%).
2. Vidēji labi palīdzēja: pilnvērtīgs miegs (34,9%), pastaigas (32,8%), piesardzības pasākumu ievērošana (26,5%), fiziskas aktivitātes (23,3%), grāmatu lasīšana (22,8%), sekošana aktuālai informācijai (21,7%).
3. Nemaz nepalīdzēja: sekošana aktuālai informācijai (11,1%), pilnvērtīgs miegs (9,5%), draugu, paziņu atbalsts (4,8%), ģimenes locekļu atbalsts (3,2%).
4. Netika izmantots: Laika un atpūtas plānošana (43,4%), fiziskās aktivitātes (40,2%), draugu, paziņu atbalsts (38,1%), nodarbošanās ar vaļaspriekiem (31,7%).

Rekomendācijas

Bezdarbniekiem būtu ieteicams:

1. Biežāk komunicēt ar ģimeni, paziņām un draugiem;
2. Vairāk nodarboties ar fiziskām aktivitātēm un izvēlies pastaigas svaigā gaisā;
3. Sabalansēt, plānot un ievērot dienas režīmu;
4. Iespēju robežās būtu ieteicams nodarboties ar saviem vaļaspriekiem;
5. Ievērot pilnvērtīga miega režīmu;
6. Ieteicams izglītēt sevi ar aktuālo informāciju no uzticamiem ziņu avotiem.

Izmantoto informatīvo avotu saraksts

Blume, C., Schmidt, M. H., & Cajochen, C. (2020). Effects of the COVID-19 lockdown on human sleep and rest-activity rhythms. *Current Biology*. doi:10.1016/j.cub.2020.06.021

Butler, M. J., & Barrientos, R. M. (2020). The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. *Brain, Behavior, and Immunity*. doi:10.1016/j.bbi.2020.04.040

Centrālā statistikas pārvalde. (2020). Faktiskā bezdarba līmenis augustā bija 8,6 %, reģistrētais - 8,2% [Tiešsaite] <https://www.csb.gov.lv/lv/statistika/statistikas-temas/socialie-procesi/nodarbinatiba/meklet-tema/2891-bezdarbs-2020-gada-augusta> [Skatīts: 18.10.2020]

Mimoun, E., Ari, A. B., & Margalit, D. (2020). Psychological aspects of employment instability during the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1). doi:10.1037/tra0000769 [Tiešsaite] <https://psycnet.apa.org/fulltext/2020-41722-001.html> [Skatīts: 16.09.2020]

Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*, 110186. doi:10.1016/j.jpsychores.2020.110186

Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., & Collado, S. (2020). Psychological Impact and Associated Factors during the Initial Stage of the Coronavirus (COVID-19) Pandemic among the General Population in Spain. *Frontiers in Psychology*. doi:10.3389/fpsyg.2020.01540 [Tiešsaite] <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01540/full> [Skatīts: 16.09.2020]

Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 277, 55-64. Advance online publication. doi:10.1016/j.jad.2020.08.001 [Tiešsaite] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7413844/?report=classic> [Skatīts: 16.09.2020]

