

ATBALSTA AVOTI COVID-19 KRĪZES PĀRVARĒŠANĀ CILVĒKIEM AR PALIELINĀJUŠOS DARBA APJOMU

Mārtiņš Stabingis
Ilona Goluboviča

Aktualitāte

- 24,7% strādājošo Covid-19 krīzes laikā palielinājies darba apjoms
- Darba apjoma izmaiņas novērojamas visās sfērās. Visvairāk tas paaugstinājies izglītības/zinātnes jomā (46%)
- Literatūrā līdz šim visvairāk runā par veselības aprūpes nozares pārstāvjiem
- Nepieciešamas rekomendācijas, kas būtu visaptverošas un attiecināmas uz dažādu jomu speciālistiem kā

Aktualitāte

- Virknē pētījumu konstatēta Covid-19 pandēmijas negatīvā ietekme uz psihisko veselību nodarbinātajiem (*Barzilay, Moore, Greenberg, Didomenico, Brown, et al., 2020; Morgantini, Naha, Wang, Francavilla, Acar, et al., 2020; Evanoff, Strickland, Dale, Hayibor, Page, et al., 2020*).
- Atsevišķos pētījumos 19,5% - 21,7% nodarbinātajiem bija novērota trauksme, depresija vai bezmiega simptomi. 2,9% - 5,6% vienlaicīgi bija vairāki simptomi (*Zhang Y., Wang S., Ding W., Meng Y., Hu H., et al., 2020.*)

Pētījuma mērķis un jautājums

Pētījuma mērķis:

noskaidrot, kādi atbalsta avoti palīdz cilvēkiem ar palielinājušos darba apjomu pārvarēt Covid-19 krīzi.

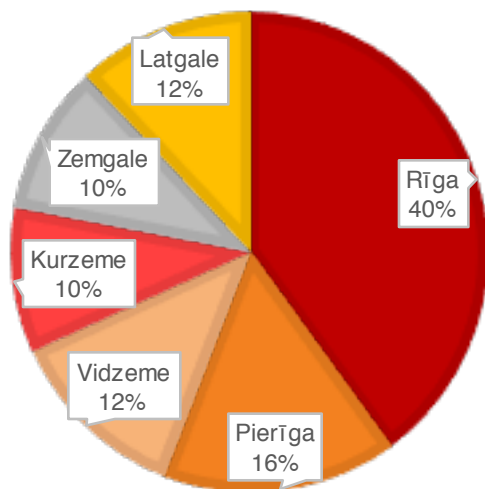
Pētījuma jautājums:

Kādi atbalsta avoti palīdz pārvarēt Covid-19 krīzi cilvēkiem ar palielinājušos darba apjomu?

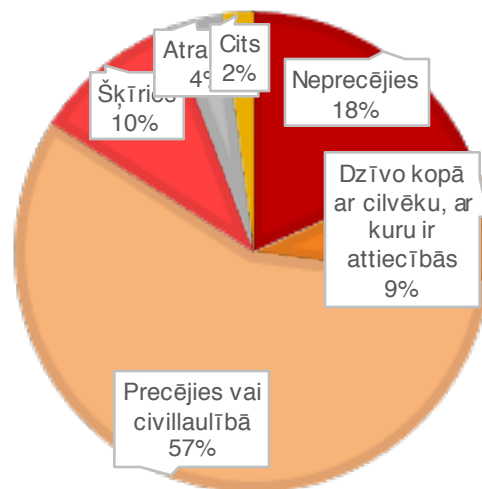
Pētījuma mērķauditorija

- 447 (65,1% sievietes) respondenti, vecumā 20–74
- 70,5% latviešu

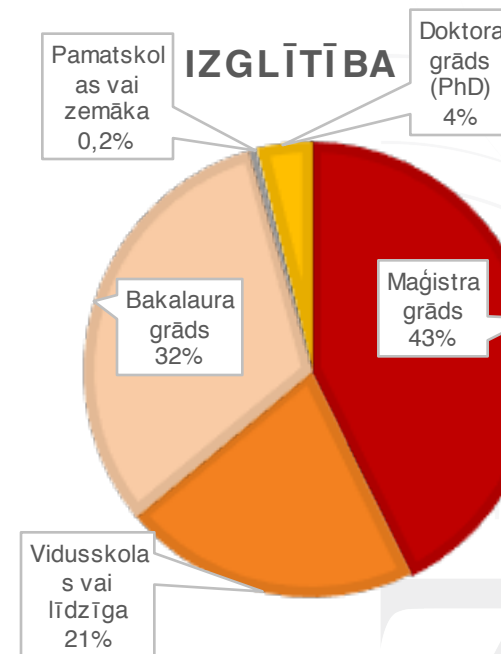
DZĪVESVIETA



ĢIMENE

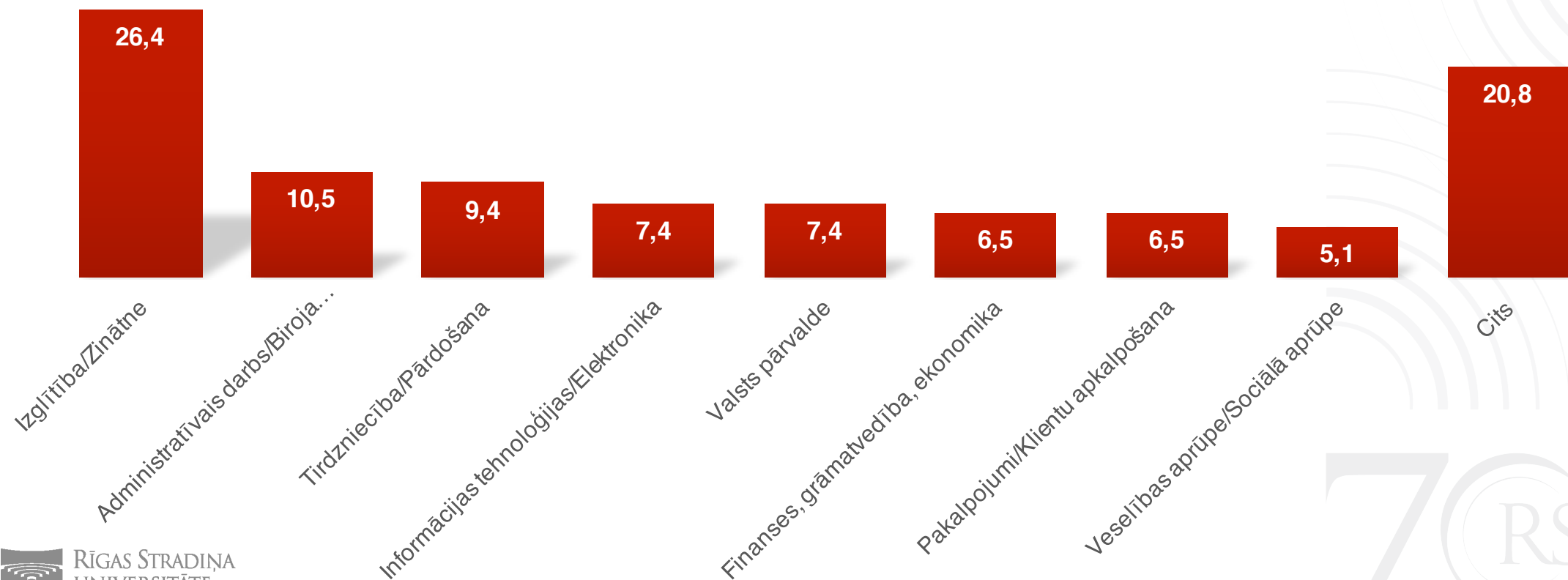


IZGLĪTĪBA



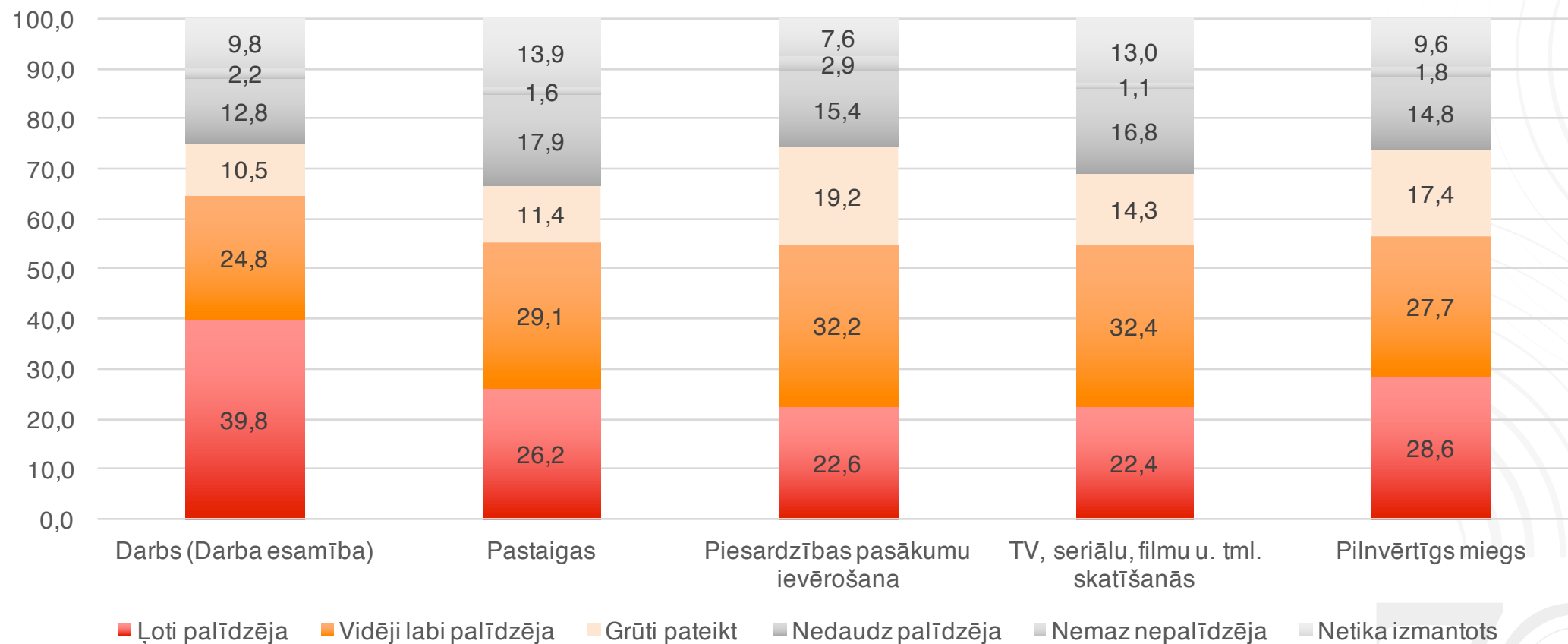
Pētījuma mērķauditorija

Darbības joma



Pētījuma rezultāti

Atbalsta avoti



Attēls 1. Atbalsta avoti, kas palīdz pārvarēt Covid-19 krīzi cilvēkiem ar palielinājušos darba apjomu aprakstošās statistikas (ja izmanto, tad vidējie) rādītāji (%)

Secinājumi

- Pētījuma mērķauditorija aptver dažādu nozaru pārstāvjus, lielākais īpatsvars sastāda nodarbinātos zinātnes un izglītības jomā (26,4%)
- Aptaujātie nodarbinātie kā vislielākos atbalsta avotus min darba esamību (64,6%), pastaigas (55,3%) un piesardzības pasākumu ievērošanu (54,8%).
- 24,7% aptaujāto nodarbināto darba apjoms pandēmijas laikā ir palielinājies, kas pastiprina izdegšanas sindroma un citu psiholoģisko problēmu riskus.
- Ir nepieciešamas rekomendācijas nodarbinātajiem, kas palīdzētu sekmīgāk pārvarēt Covid-19 pandēmiju un saglabāt labas darba spējas.

Rekomendācijas

1. Pievērst uzmanību aktivitātēm, kas palīdz saglabāt labas darba spējas – fiziskās aktivitātes, kvalitatīvs miegs, veselīgs uzturs.
2. Pievērst uzmanību savai psiholoģiskajai veselībai un reaģēt negatīvu psiholoģisku simptomu attīstības gadījumā.
3. Atpazīt stresorus darba vidē un stresa simptomus, ja tādi rodas.
4. Ievērot Covid-19 piesardzības pasākumus un uzticēties drošiem informācijas avotiem.
5. Dot laiku savām izjūtām stabilizēties.

Izmantoto informatīvo avotu saraksts

1. Anicich E.M., Foulk T.A., Osborne M.R., Gale J., Schaerer M., (2020) *Getting back to the “new normal”: Autonomy restoration during a global pandemic. Journal of Applied Psychology.* 105, (9), 931-943. Research Collection Lee Kong Chian School Of Business.
2. Barzilay, R., Moore, T. M., Greenberg, D. M., Didomenico, G. E., Brown, L. A., White, L., et. al., (2020). *Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. Translational Psychiatry,* 10(1). doi:10.1038/s41398-020-00982-4
3. Evanoff, B. A., Strickland, J. R., Dale, A. M., Hayibor, L., Page, E., Duncan, J. G., et al., (2020). *Work-Related and Personal Factors Associated With Mental Well-Being During the COVID-19 Response: Survey of Health Care and Other Workers. Journal of Medical Internet Research,* 22(8). doi:10.2196/21366
4. Graham M. M., Higginson Lyall, Brindley P. G., Jetly R., (2020). *Feel better, Work Better: The Covid-19 Perspective: Canadian Journal of Cardiology* 36 (2020) 789-791
5. Kohont A., Čehovin Z., (2019) *Relationship between high work intensity, organizational performance and workers' health: A focus on workers is reflected in better health. Teorija in praksa let.* 56. 4/2019
6. Morgantini, L. A., Naha, U., Wang, H., Francavilla, S., Acar, Ö, Flores, J. M., et al., (2020). *Factors contributing to healthcare professional burnout during the COVID-19 pandemic: A rapid turnaround global survey. Plos One,* 15(9). doi:10.1371/journal.pone.0238217
7. Roster C., A, Ferrari J., R. (2020) *Does Work Stress Lead to Office Clutter, and How? Mediating Influences of Emotional Exhaustion and Indecision Environment and Behavior* 2020, Vol. 52 (9) 923-944
8. Zhang Y., Wang S., Ding W., Meng Y., Hu H., Liu Z., Zeng X., Guan Y., Wang M. (2020). *Status and influential factors of anxiety depression and insomnia symptoms in the work resumption period of COVID-19 epidemic: A multicenter cross-sectional study. Journal of Psychosomatic Research* 138 (2020) 110253

