



**COVID-19 EPIDĒMIJAS IETEKME UZ VESELĪBAS APRŪPES
SISTĒMU UN SABIEDRĪBAS VESELĪBU LATVIJĀ; VESELĪBAS
NOZARES GATAVĪBAS NĀKOTNES EPIDĒMIJĀM
STIPRINĀŠANA**

VPP-COVID-2020/1-0011

22.10.2020.



LATVIJAS IEDZĪVOTĀJU PSIHOLOĢISKĀ NOTURĪBA COVID-19 KRĪZES LAIKĀ

Mg. Sc. sal. Inese Paiča
Dr. Psych., prof. Kristīne Mārtinsone
Dr. Psych. Viktorija Perepjolkina

VPP-COVID-2020/1-0011

22.10.2020.

Ievads

- Katra cilvēka **psiholoģiskā noturība** (angl. *resilience*) ir vitāli svarīga, lai pārdzīvotu COVID-19 pandēmijas radīto krīzi, pārvarētu tās izraisītās grūtības un spētu atgūties, pielāgoties izmaiņām.
- Psiholoģiskajai noturībai ir nozīmīga loma indivīda **psihiskās veselības** saglabāšanā laikā, kad valda ekonomiska nestabilitāte, raizes un bažas par nākotni, sociāla izolācija, ierastā dzīves ritma izmaiņas.
- Zinot, kāda ir Latvijas iedzīvotāju psiholoģiskā noturība COVID-19 “pirmā viļņa” laikā, var labāk sagatavoties turpmākajiem izaicinājumiem: izglītēt, palīdzēt veiksmīgāk adaptēties pārmaiņām, piedāvāt intervences, lai mazinātu pandēmijas izraisīto ietekmi uz psihisko veselību.
- Svarīgi būtu identificēt tās iedzīvotāju grupas, kuriem ir zemi psiholoģiskās noturības rādītāji, līdz ar to lielāks risks no krīzes neatgūties.

Psiholoģiskā noturība



- Psiholoģiskā noturība (angl. *resilience*) ir viens no faktoriem, kas palīdz cilvēkam pārvarēt paaugstināta stresa vai traumatisku notikumu negatīvās sekas, tādējādi saglabājot psihisko un fizisko labklājību.
- Psiholoģiskā noturība nodrošina atgūšanos un resursu atjaunošanu, kā arī gatavību nākošajiem izaicinājumiem.

Traumatisks notikums → pārvarēšana un adaptācija → pozitīvs iznākums.

- Dinamisks process, kurā iesaistīti dažādi ar psiholoģisko noturību saistītie faktori: personības iezīmes, emociju regulācija, sociālie kontakti, veselīgi ieradumi, grūtību pārvarēšanas prasmes (*Luthar et al., 2000*)
- Lai atjaunotu psiholoģisko noturību, var izvēlēties dažādas pieejas – stiprināt iekšējos resursus, uzlabot saikni ar apkārtējiem, piekopt veselīgu dzīvesveidu, apgūt emociju regulācijas vai problēmu risināšanas prasmes (*Vella & Pai, 2019*)

Augsta un zema psiholoģiskā noturība

- Psiholoģiskā noturība katram var būt atšķirīga, to ietekmē daudzveidīgi faktori: neirobioloģiskie, emocionālie, sociālie, starppersonu attiecību, pašregulācijas, problēmu pārvarēšanas u.c.
- Augsta psiholoģiskā noturība → pēc krīzes spēj ātrāk atgūt psihisko un fizisko līdzsvaru → ātrāk atjauno iekšējos resursus. Ir emocionāli stabilāks.
- Zema psiholoģiskā noturība → raksturīga pastiprināta negatīvu emociju piedzīvošana, notikuma pārspīlēšana, zema gatavība atkārtotām grūtībām → riski attiecībā uz psihisko veselību (*Limonero et al., 2012*)

Psiholoģiskā noturība un psihiskā veselība



Gan psiholoģiskā noturība kopumā, gan atsevišķi tās faktori ir saistīti ar psihisko veselību.



Zemāki psiholoģiskās noturības rādītāji saistās ar lielākām **raizēm** par COVID-19 sekām, **bailēm** par savu un ģimenes veselību, nākotni (*Killgore et al., 2020*)

Saistība ar **depresiju** un **trauksmi** (*Barzilay et al., 2020*)

Mērķis un uzdevumi

Mērķis

Izpētīt psiholoģiskās noturības rādītāju saistību ar vecumu, izglītības līmeni, ģimenes stāvokli, nodarbinātību un profesionālo jomu Latvijas iedzīvotājiem Covid-19 krīzes laikā.

Izpētīt saistību starp emociju regulācijas prasmēm un psiholoģisko noturību.

Uzdevumi

- Noskaidrot, vai psiholoģiskā noturība atšķiras dažādās Latvijas iedzīvotāju sociāldemogrāfiskajās grupās (vecums, izglītības līmenis, ģimenes stāvoklis, nodarbinātība, profesionālā joma).
- Noskaidrot, vai pastāv saistība starp emociju regulāciju un psiholoģisko noturību.

Metode

- VPP «COVID-19 epidēmijas ietekme uz veselības aprūpes sistēmu un sabiedrības veselību Latvijā; veselības nozares gatavības nākotnes epidēmijām stiprināšana» aptauja «COVID-19 uzliesmojuma ietekmes uz psihisko veselību novērtējums»
- Aptauja aizpildīta 2020. gada jūlijā internetā (KANTAR), respondenti izvēlēti no precīzi atlasītas un sasegmentētas datu bāzes, atbilstoši Latvijas iedzīvotāju ģenerālajam kopumam

Instrumentārijs

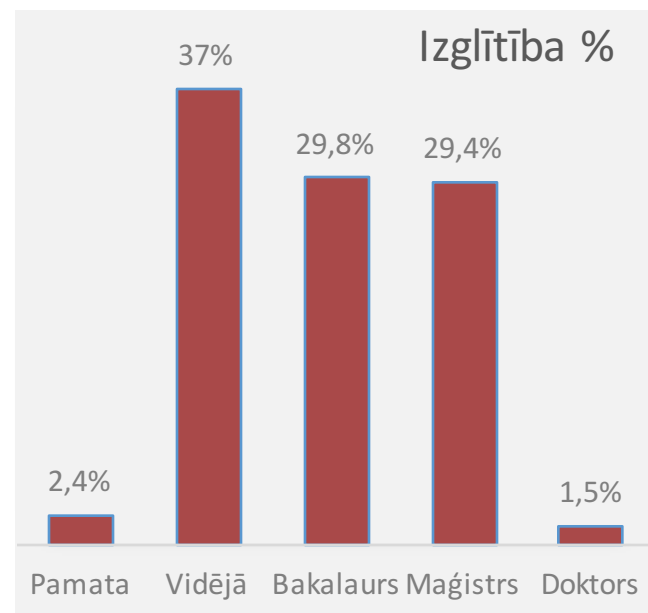
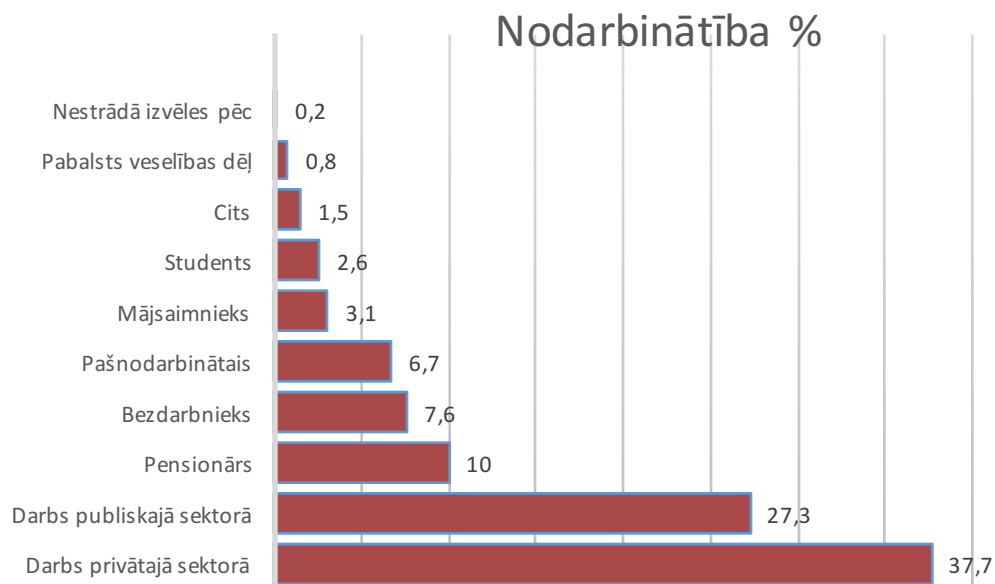
- **Sociāldemogrāfiskie faktori:** dzimums, vecums, izglītība, reģions, ģimenes stāvoklis, nodarbinātība.
- **Psiholoģiskā noturība** (Perepjolkina, Mārtinsone, 2020). 7 apgalvojumi 5 punktu Likerta skalā, kur 1 = «nepiekrītu», bet 5 = «piekrītu» (Cronbach's α LV = 0,87; Cronbach's α RUS = 0,86). Maksimālais punktu skaits 35.
- **Emociju regulācijas prasmju aptauja** (*Emotion Regulation Skills Questionnaire /ERSQ-27/ Berking & Znoj, 2008; latviešu valodā adaptēja Paiča un Mārtinsone, 2019*). Aptauju veido 27 apgalvojumi par emociju apzināšanos, izpratni, vadīšanu u.c. aspektiem; 5 punktu Likerta skala, kur 0 = «nekad», bet 4 = «gandrīz vienmēr». Jo augstāks vidējais rādītājs, jo labākas emociju regulācijas prasmes. (Cronbach's α LV = 0,85; Cronbach's α RUS = 0,91)
- Datu analīzes metodes: Vienfaktora dispersiju analīze, Post Hoc tests, lineāra regresija.

Pētījuma dalībnieki

2608 Latvijas iedzīvotāji, 60,2 % ($n = 1570$) sievietes, 39,7 % ($n = 1036$) vīrieši, 0,1 % ($n = 2$) «cits».

Aptaujas valoda 68 % ($n = 1773$) latviešu, 32% ($n = 835$) krievu.

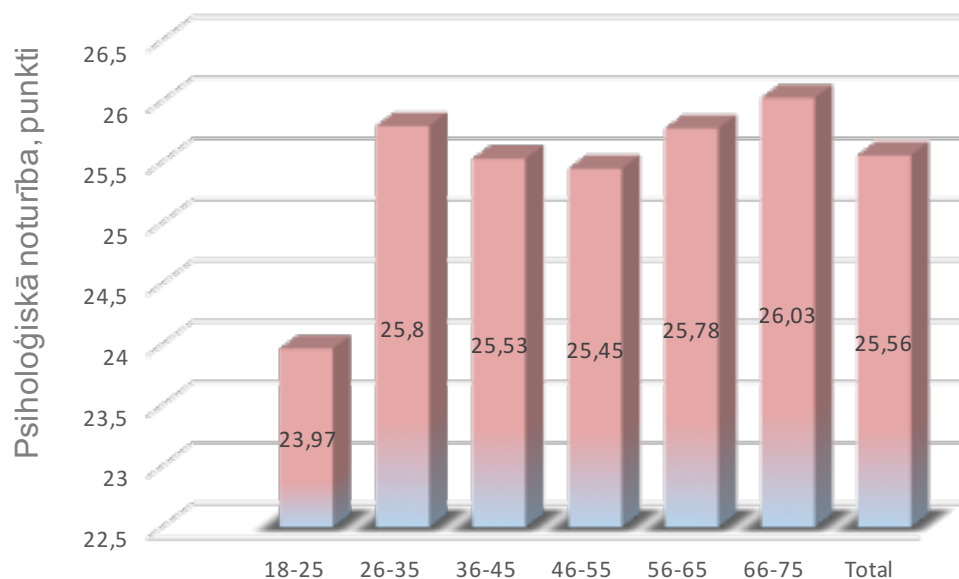
Dzīvesvieta 38,8 % Rīga, 18,2 % Pierīga, 12,5 % Latgale, 11 % Kurzeme, 10 % Zemgale, 9,4 % Vidzeme.



Rezultāti (1)

- Vai psiholoģiskā noturība ir atšķirīga dažādās vecuma grupās?

*Atšķirības psiholoģiskās noturības vidējos rādītājos starp dažāda vecuma grupām
(N=2608; maksimālais punktu skaits 35)*



Vecuma grupās no 26 līdz 75 gadiem nepastāv statistiski nozīmīgas atšķirības.

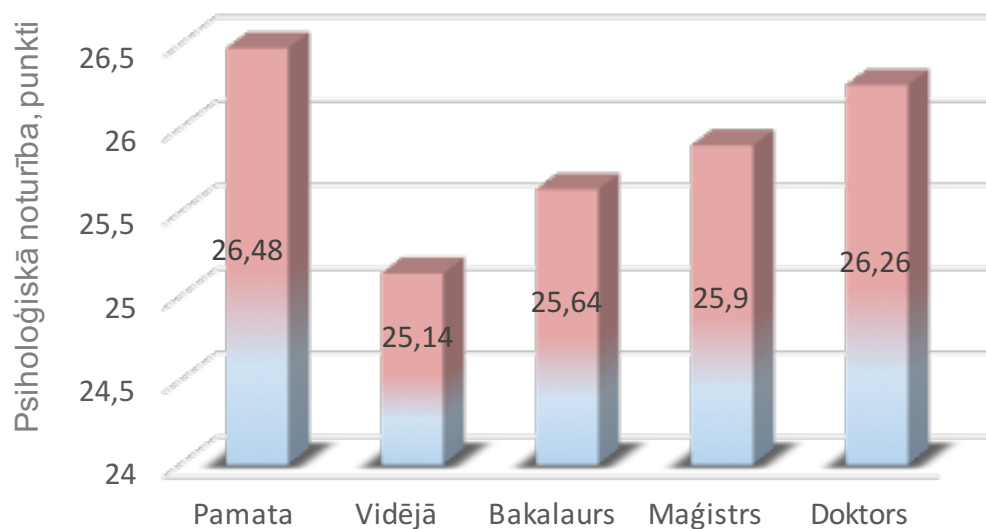
18-25 gadu vecuma grupā psiholoģiskās noturības rādītāji ir zemāki, nekā pārējās vecuma grupās ($p < 0,05$).

Pastāv saistība starp vecumu un psiholoģisko noturību ($F(5, 2602) = 4,48, p < 0,001$).

Rezultāti (2)

- Vai psiholoģiskā noturība atšķiras starp grupām ar dažāda līmeņa izglītību?

Atšķirības psiholoģiskās noturības vidējos rādītājos starp dažāda izglītības līmeņa grupām (N=2608; maksimālais punktu skaits 35)



Starp atsevišķām grupām pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības.

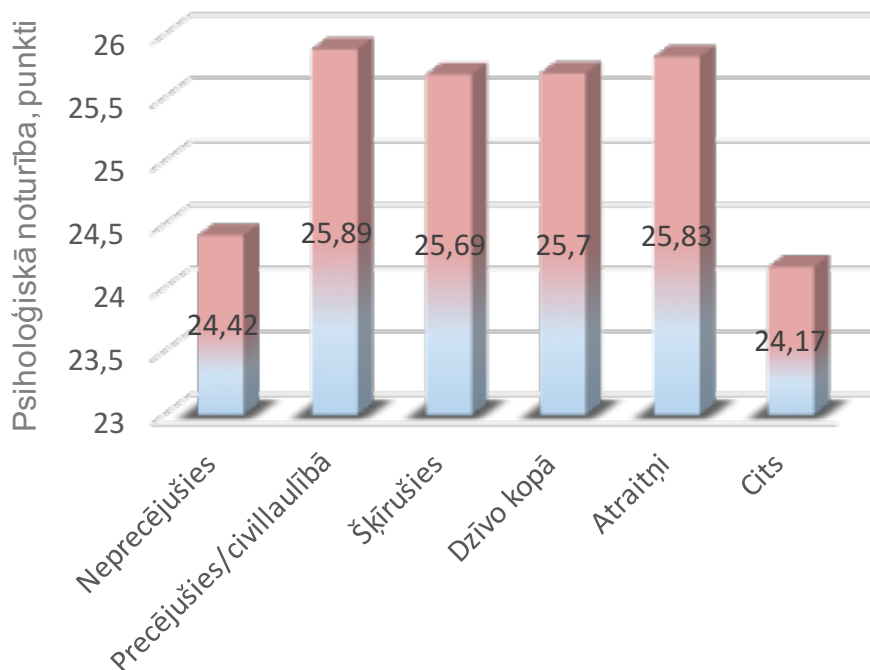
Personām ar vidējo izglītību psiholoģiskās noturības rādītāji ir **zemāki** ($p < 0,01$).

Pastāv saistība starp izglītības līmeni un psiholoģisko noturību ($F(4, 2603) = 3,5$, $p < 0,01$).

Rezultāti (3)

- Vai psiholoģiskās noturības aptaujas rādītāji atšķiras starp grupām ar dažādu ģimenes stāvokli?

Atšķirības psiholoģiskās noturības vidējos rādītājos personām ar dažādu ģimenes stāvokli (N=2608; maksimālais punktu skaits 35)



Starp grupām pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības ($p < 0,001$).

Augstāka psiholoģiskā noturība ir tiem, kuriem ir stabilas attiecības (precējušies, civillaulība, dzīvo kopā).

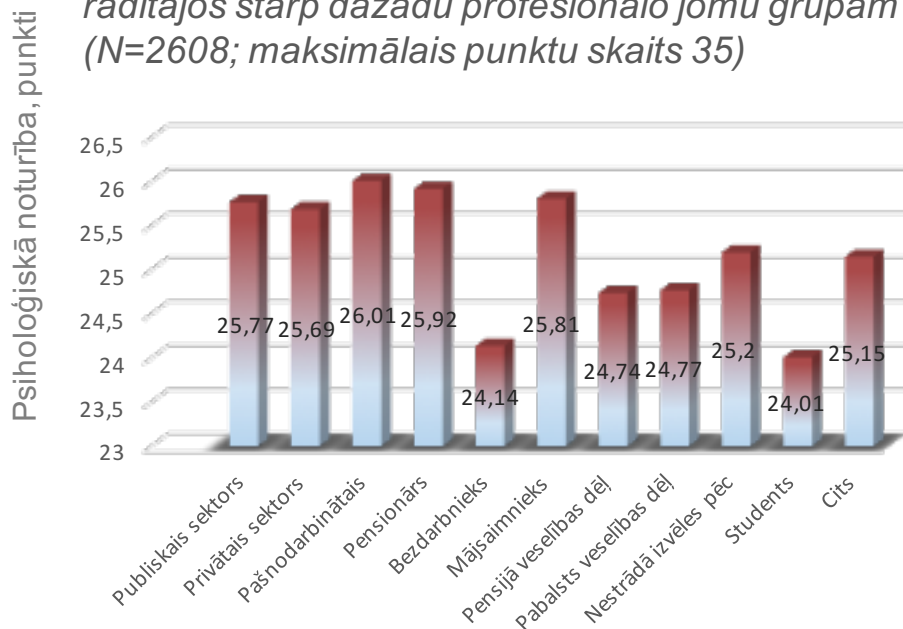
Zemāka psiholoģiskā noturība ir tiem, kuri ir neprecējušies.

Pastāv saistība starp ģimenes stāvokli un psiholoģisko noturību ($F(5, 2602) = 7,164, p < 0,001$).

Rezultāti (4)

- Vai psiholoģiskās noturības rādītāji atšķiras starp nodarbināto grupām?

Atšķirības psiholoģiskās noturības vidējos rādītājos starp dažādu profesionālo jomu grupām (N=2608; maksimālais punktu skaits 35)



Viszemākā psiholoģiskā noturība ir studentiem, bezdarbniekiem un tiem, kuri veselības traucējumu dēļ ir pensijā vai saņem pabalstu ($p < 0,001$).

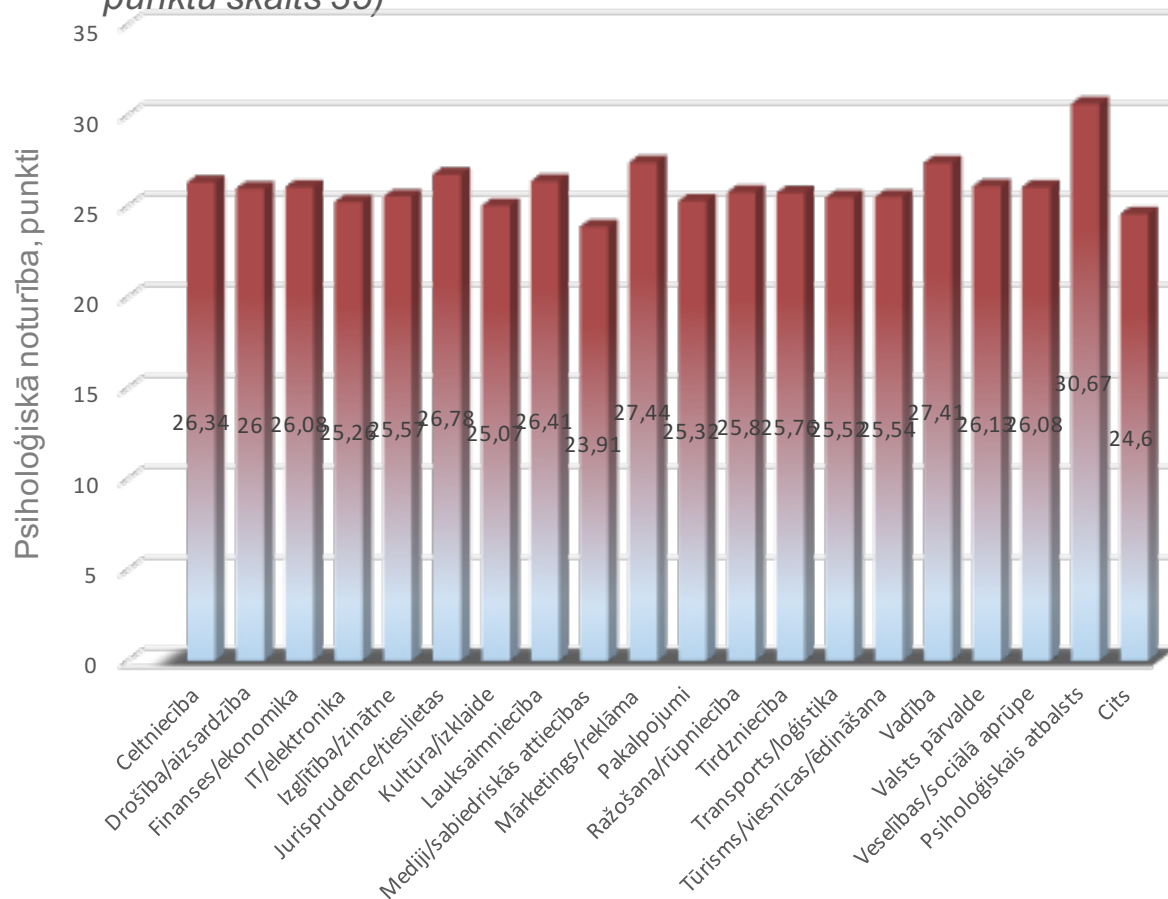
Augsta psiholoģiskā noturība ir algotiem darbiniekiem, pašnodarbinātajiem, mājsaimniekiem un pensionāriem.

Pastāv saistība starp nodarbinātību un psiholoģisko noturību ($F(10, 2597) = 3,111, p = 0,001$).

Rezultāti (5)

- Vai konkrētu profesionālo jomu respondentu starpā pastāv atšķirības psiholoģiskajā noturībā?

Atšķirības psiholoģiskās noturības vidējos rādītājos starp dažādu profesionālo jomu grupām (N=2608; maksimālais punktu skaits 35)



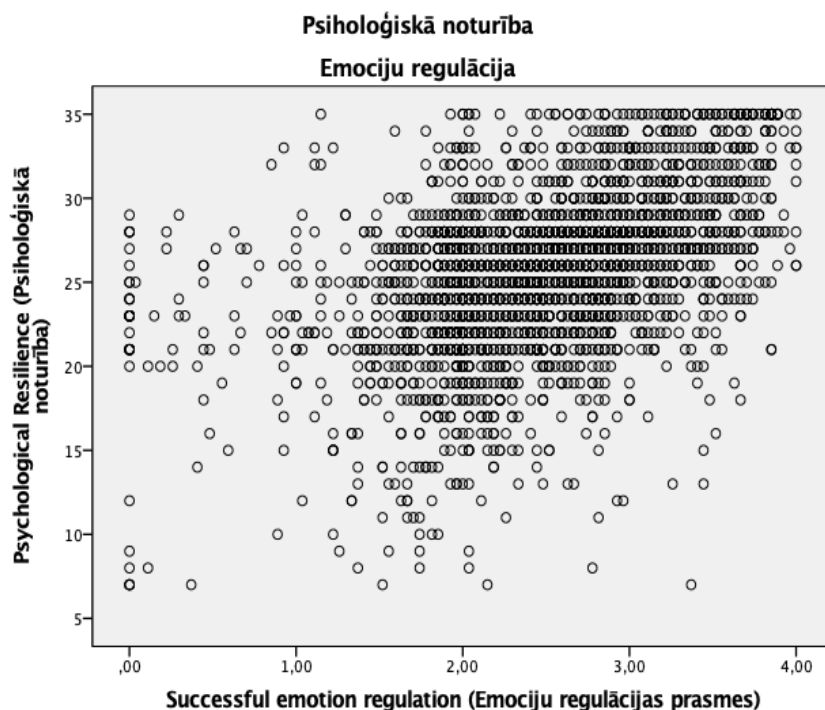
Vērojama tendence, ka **augstāka** psiholoģiskā noturība ir psiholoģiskā atbalsta sniedzējiem (30,7), vadītājiem (27,4), jurisprudencē (26,8) vai mārketinga/reklāmas jomā (27,4) strādājošajiem.

Zemāka psiholoģiskā noturība raksturīga mediju/sabiedrisko attiecību (23,9) un kultūras vai izklaides profesijās (25,1) strādājošajiem.

Tomēr atšķirības nav statistiski nozīmīgas ($F(20, 1851) = 1,19$, $p > 0,5$).

Rezultāti (6)

- Vai pastāv saistība starp emociju regulāciju un psiholoģisko noturību?



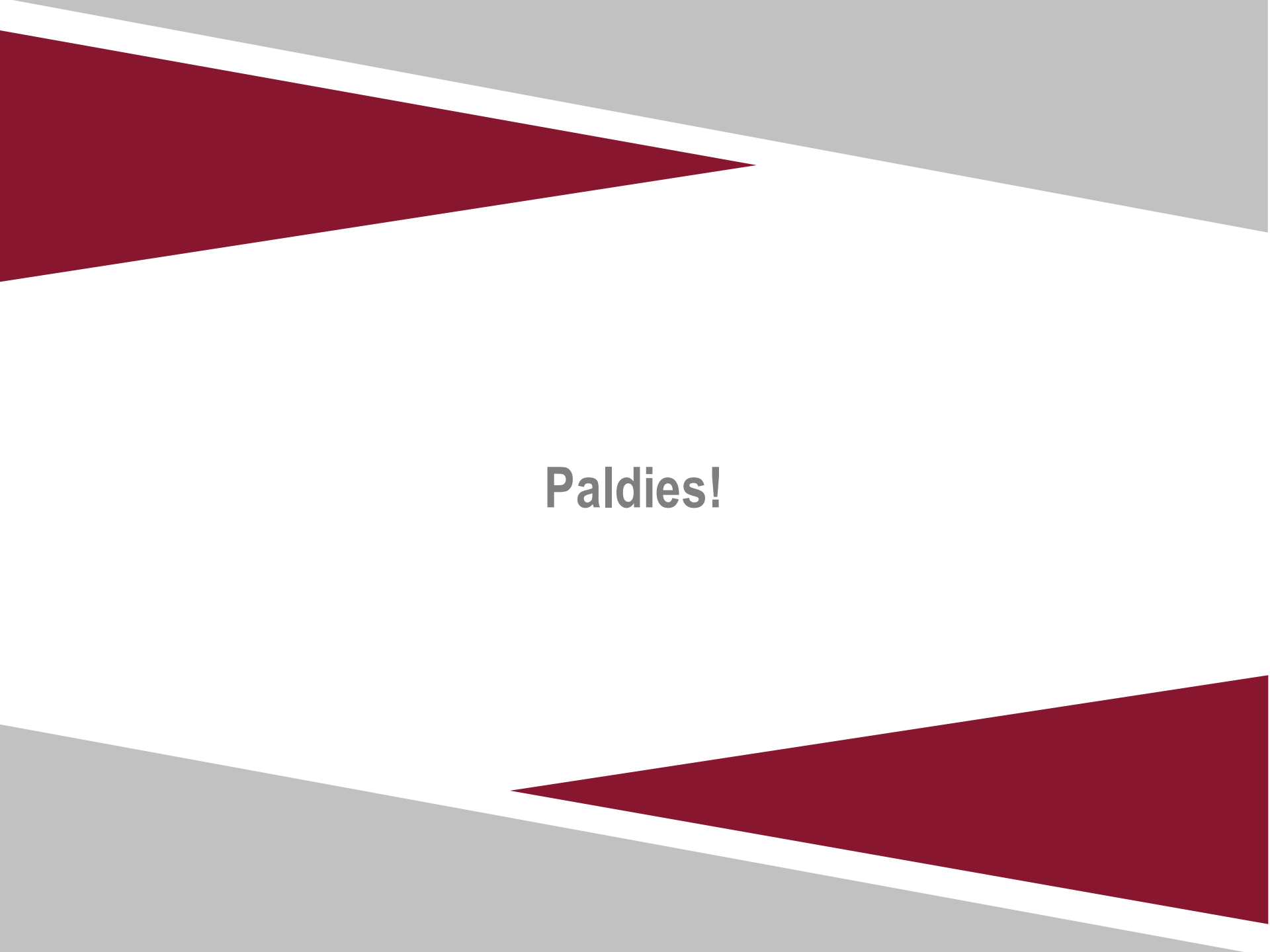
Emociju regulācija ir viens no psiholoģisko noturību prognozējošiem faktoriem
($F = 739,772$, $p < 0,001$, $R = 0,47$, $r^2=0,22$)

Secinājumi

- Psiholoģiskā noturība dažādās Latvijas iedzīvotāju sociāldemogrāfiskajās grupās ir atšķirīga, **zemāka tā ir bezdarbniekiem, cilvēkiem, kuri kādu veselības traucējumu dēļ nestrādā, ir pensijā vai saņem pabalstu, un arī studentiem.**
- Viens no psiholoģiskās noturības svarīgiem faktoriem ir veiksmīga emociju regulācija. Uzlabojot emociju regulāciju, var paaugstināt arī psiholoģisko noturību.
- Turpmāk svarīgi pētīt, kādi faktori veicina psiholoģisko noturību, un ko cilvēks pats var darīt, lai savu psiholoģisko noturību stiprinātu.
- Mērķtiecīgi palīdzēt adaptēties krīzes izraisītajām pārmaiņām tiem, kuri ir kādā no riska grupām.

Izmantotā literatūra

- Limonero, J. T., Tomás Sábado, J., Fernández Castro, J., Gómez Romero, M. J., & Ardilla Herrero, A. (2012). Resilient coping strategies and emotion regulation: predictors of life satisfaction. *Psicol Conduct*, 20(1), 183-196.
- Barzilay, R., Moore, T. M., Greenberg, D. M., DiDomenico, G. E., Brown, L. A., White, L. K., ... & Gur, R. E. (2020). Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational psychiatry*, 10(1), 1-8.
- Vella SL, Pai NB. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Arch Med Health Sci*, 7, 233-9.
- Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological Resilience During the COVID-19 Lockdown. *Psychiatry Research*, 291.
- 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.

The background features a white central area. In the top-left corner, a maroon triangle points towards the center. In the bottom-right corner, another maroon triangle points towards the center. The remaining corner areas are filled with a light grey color.

Paldies!