



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

7. Starptautiskā zinātniski praktiskā
konference
VESELĪBA UN PERSONĪBAS ATTĪSTĪBA:
STARPDISCIPLINĀRĀ PIEEJA



Sociālais atbalsts un psiholoģiskā elastība kā resursi krīzes pārvarēšanā: COVID-19 starptautiskā pētījuma atziņas

Jeļena Ļubenko, Dr. Psych

Rīgas Stradiņa universitātes

Veselības psiholoģijas un pedagogijas katedras docente

Psiholoģijas laboratorijas vadošā pētniece



Pārvarēšanas mehānismi un uzvedība saistībā ar COVID-19

Galvenie pētnieki:

- **Maria Karekla, PhD** (Kipras Universitāte)
- **Andrew Gloster, PhD** (Bāzeles Universitāte)
- **Angelos Kassianos, PhD** (Kipras Universitāte)

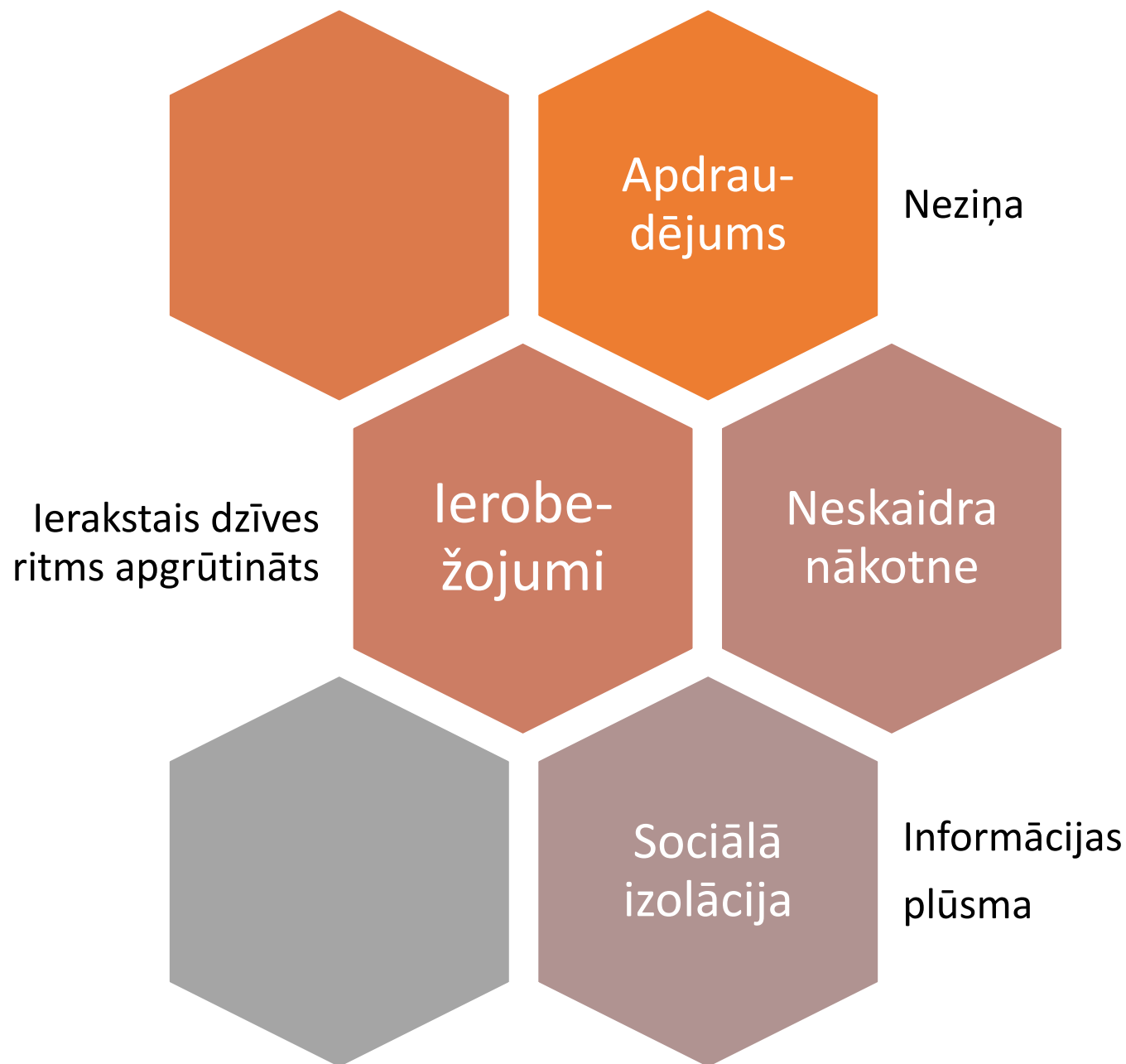
Ētikas komitejas atļauja:

- *Cyprus National Bioethics Committee*
- Ref.: EEBK EP 2020.01.60

Aktualitāte

Psihiskā veselība ir

“labklājības stāvoklis, kurā esot indivīds realizē savu potenciālu, var tikt galā ar dzīves stresoriem, strādāt produktīvi un var sniegt savu ieguldījumu sabiedrībai” (PVO).



COVID-19 IMPACT (Pārvarēšanas mehānismi un uzvedība saistībā ar COVID-19)

Mērķis ir izprast ar COVID-19 saistītos cilvēku psiholoģiskos un uzvedības aspektus pandēmijas laikā.

Datu ievākšana: 2020. gada 7.aprīlis – 7.jūnijs

Respondenti: 9565 (78 valstis, 18 valodas)

Vidējais vecums – 36,9 gadi

22% - vīrieši

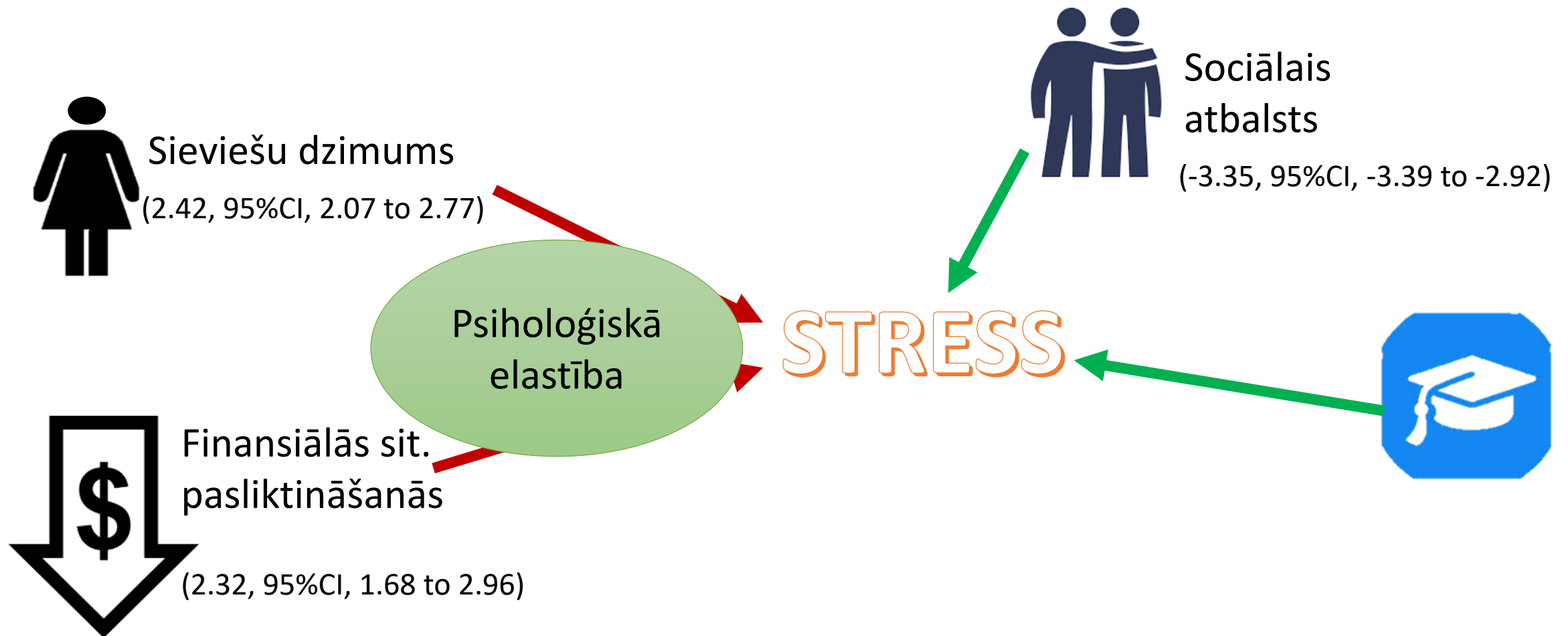
Ģimenes stāvoklis: precēti (36%), attiecībās (25,7%), vieni (30,8%)

Nodarbinātība: pilna slodze (53,4%), nepilna slodze (17,5%), nestrādā (23,2%)

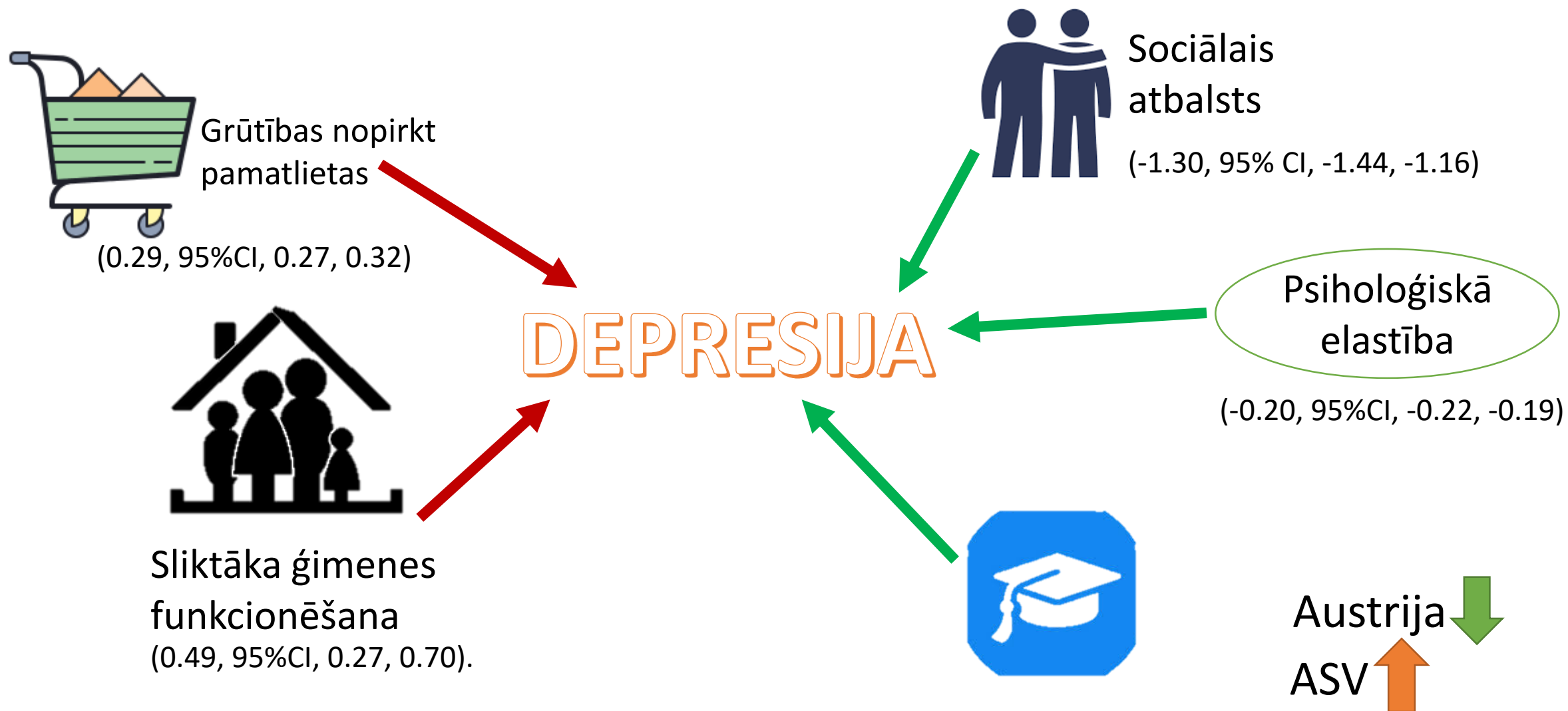
COVID-19 IMPACT pētījumā tika analizēts

Mainīgie	Vidējie rādītāji (SD)	%
Sekas		
Stress (0-40)	17,1 (7,5)	Zems (33%) Vidējs (55,9%) Augsts (11,1%)
Depresijas simptomi (0-12)	6,6 (2,3)	Gandarījuma trūkums (25,8%*) Garlaicība (32,4%*) Laika izšķiešana (47,4%*)
Pozitīvas emocijas (10-50)	30,0 (8,1)	
Negatīvas emocijas (15-75)	19,6 (7,8)	
Psihologiskā labklājība (0-70)	41,0 (14)	Nīkstošs stāv. (10,1%), Mērens (50,0%), Plaukstošs stāv. (39,9%)
Prognozējošie faktori		
Ģimenes funkcionēšana (3-12)	5,5 (1,9)	
Sociālais atbalsts (3-14)	9,9 (2,1)	
Apzinātība (0-40)	26,7 (3,2)	
Psihologiskā elastība (6-30)	21,8 (4,1)	* - respondenti, kuri atbildēja ar «ļoti izteikti»

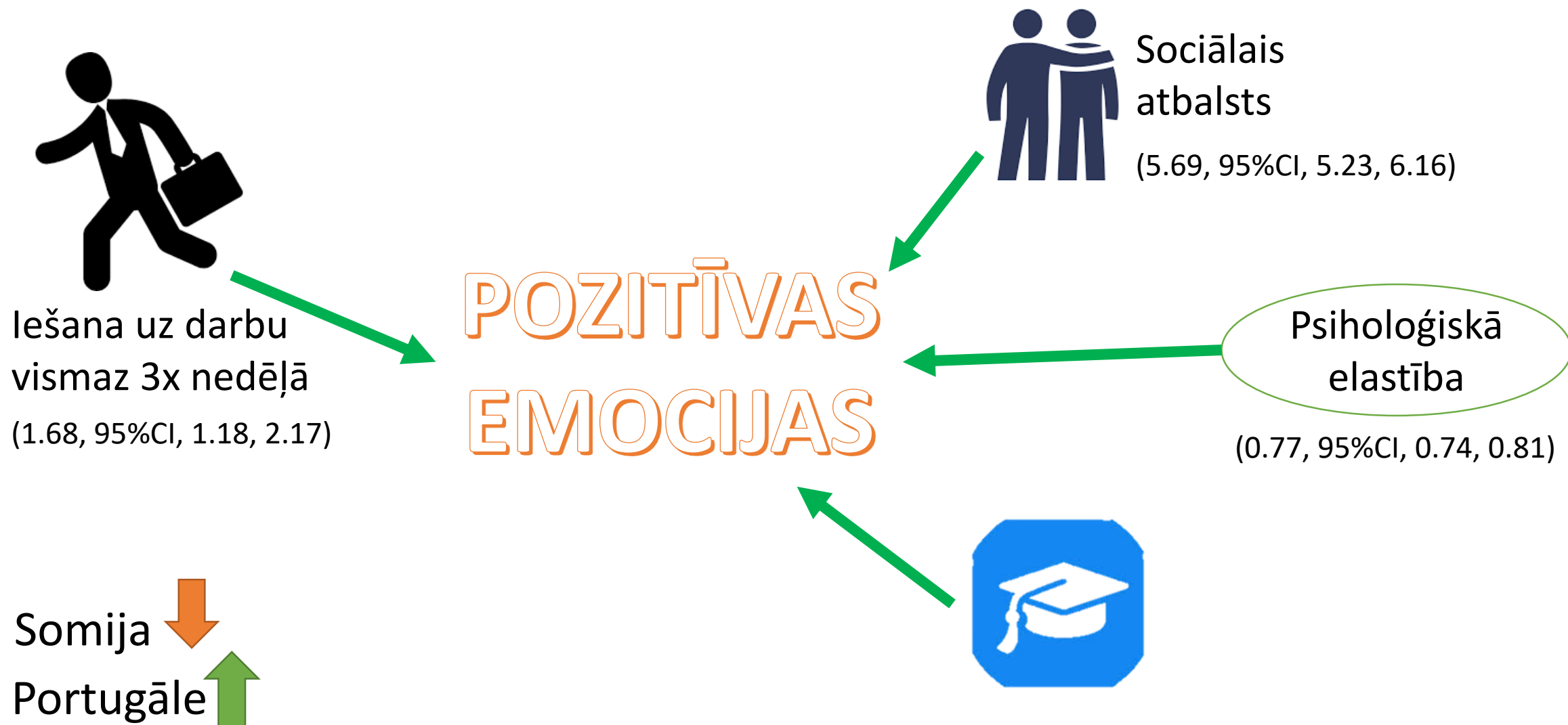
Kas prognozē stresa rādītājus?



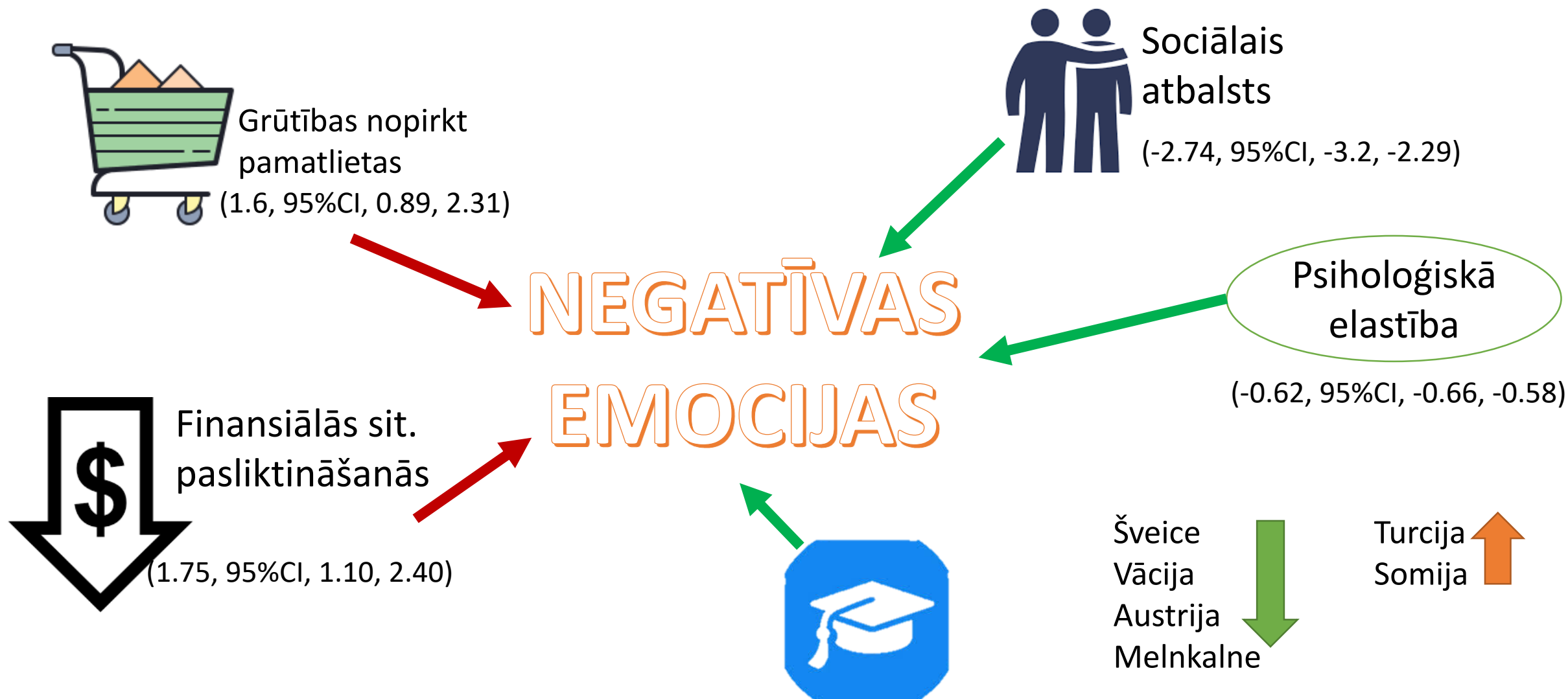
Kas prognozē depresijas simptomus?



Kas prognozē pozitīvas emocijas?



Kas prognozē negatīvas emocijas?



Secinājumi

- ❖ Lielāka daļa repondentu ir piedzīvojuši pirmo pandēmijas vilni ar vismaz mērenām stresa un negatīvo emociju pazīmēm.
- ❖ Aptuveni 11% no aptaujātajiem ir uzrādījuši augstu distresu, 50% - izjūt mērenas psiholoģiskas grūtības.
- ❖ Depresijas simptomi: 25% - neizjūt gandarījumu par ikdienas aktivitātēm, 33% - izteikta garlaicība, 50% - lieka laika izķiešana.
- ❖ 40% - optimāls psihiskās labklājības līmenis.
- ❖ Galvenie aizsargājošie faktori: sociālais atbalsts, psiholoģiskā elastība.

RESEARCH ARTICLE

Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study

Andrew T. Gloster^{1†*}, Demetris Lamnisis², Jelena Lubenko³, Giovambattista Presti⁴, Valeria Squatrito⁴, Marios Constantinou⁵, Christiana Nicolaou⁶, Savvas Papacostas⁷, Gökçen Aydın⁸, Yuen Yu Chong⁹, Wai Tong Chien⁹, Ho Yu Cheng⁹, Francisco J. Ruiz¹⁰, Maria B. Garcia-Martin¹¹, Diana P. Obando-Posada¹¹, Miguel A. Segura-Vargas¹⁰, Vasilis S. Vasiliou¹², Louise McHugh¹³, Stefan Höfer¹⁴, Adriana Baban¹⁵, David Dias Neto¹⁶, Ana Nunes da Silva¹⁷, Jean-Louis Monestès¹⁸, Javier Alvarez-Galvez¹⁹, Marisa Paez-Blarrina²⁰, Francisco Montesinos²¹, Sonsoles Valdivia-Salas²², Dorottya Ori²³, Bartosz Kleszcz²⁴, Raimo Lappalainen²⁵, Iva Ivanović²⁶, David Gosar²⁷, Frederick Dionne²⁸, Rhonda M. Merwin²⁹, Angelos P. Kassianos^{30‡}, Maria Karekla^{30‡}

1 Division of Clinical Psychology & Intervention Science, Department of Psychology, University of Basel, Basel, Switzerland, 2 Department of Health Sciences, European University Cyprus, Nicosia, Cyprus, 3 Psychological Laboratory, Faculty of Public Health and Social Welfare, Riga Stradiņš University, Riga, Latvia, 4 Kore University Behavioral Lab (KUBeLab), Faculty of Human and Social Sciences, Kore University of Enna, Enna, Italy, 5 Department of Social Sciences, School of Humanities and Social Sciences, University



Kā šo var skaidrot un kā
praktiski izmantot?

3 pamata cilvēku psiholoģiskas vajadzības

Kompetence

Vajadzība būt pārliecinātam par savām spējām darīt;
Vajadzība kļūt labākam, pilnveidojot savas prasmes.

Piederība

Vajadzība būt piederīgam kādai cilvēku grupai;
Vajadzība saņemt rūpes un rūpēties par citiem.

Autonomija

Vajadzība vadīt savu dzīvi;
Vajadzība kontrolēt savu uzvedību.

saskaņā ar Pašdeterminācijas teoriju (Deci & Ryan, 2008)



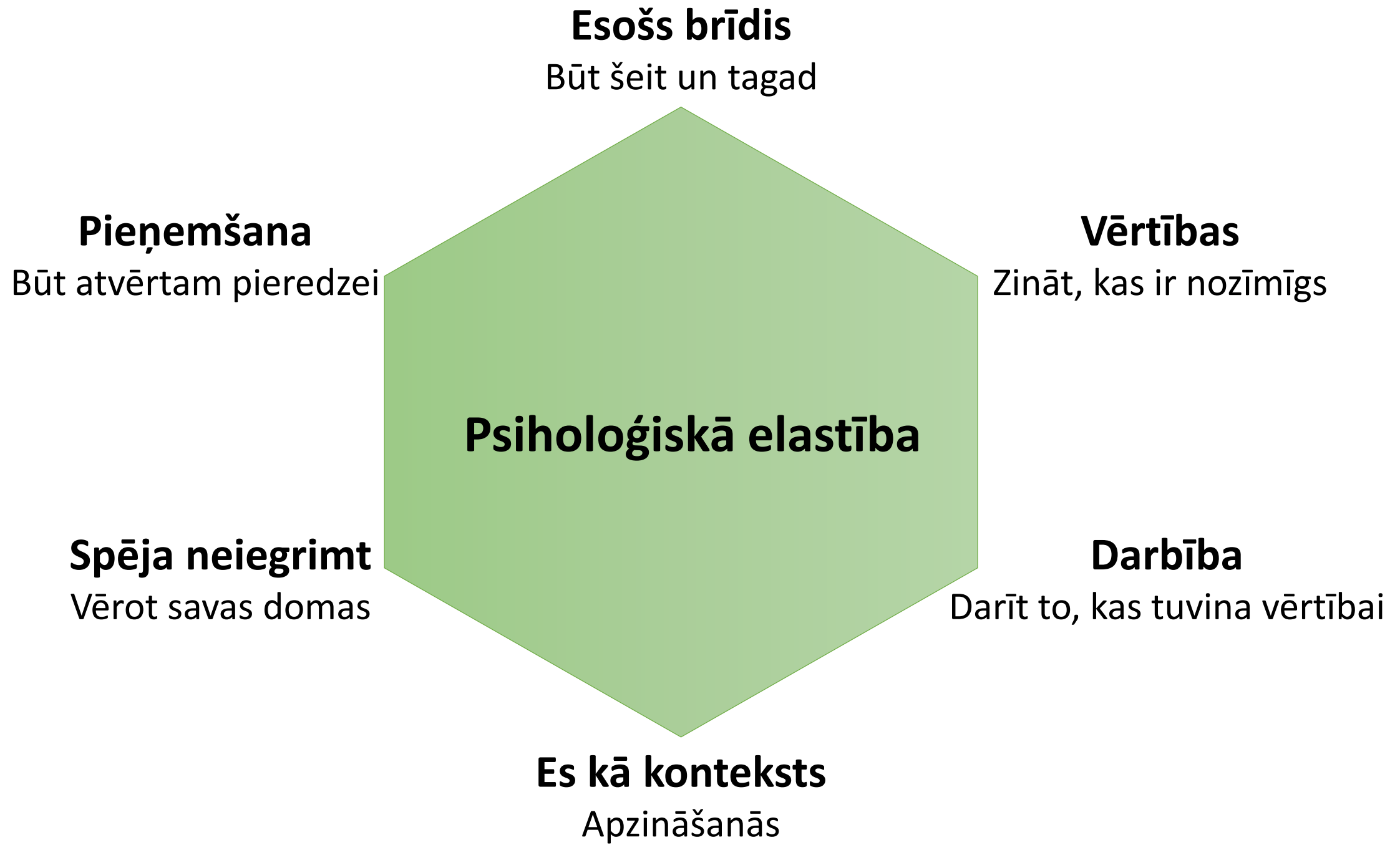
Sociālais atbalsts

Jaunas formas, lai būtu kopā, dalītos un atbalstītu viens otru!



Psiholoģiskā elastība

- Spēja būt «šeit un tagad», kontaktā ar esošo brīdi, apzināties un balstoties uz situācijas prasībām pielāgot savu uzvedību vai turpināt realizēt izvēlēto rīcību saskaņā ar savām vērtībām.
- Prasmju kopums, ko var attīstīt.



Healthy living in terms
of *feeling* good

rather

than feeling *good*





Jelena.lubenko@rsu.lv