



COVIDzīve

Šo pētījumu finansē Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrija, projekta nosaukums "Dzīve ar COVID-19: Novērtējums par koronavīrusa izraisītās krīzes pārvarēšanu Latvijā un priekšlikumi sabiedrības noturībai nākotnē," projekta nr. VPP-COVID-2020/1-0013

## Projekta papildu rezultāts Nr. 30

### **Rezultāta nosaukums:**

Izvērtējums par COVID-19 izplatības mazināšanai noteikto ierobežojumu perioda īstermiņa un ilgtermiņa emocionālo un psiholoģisko ietekmi uz dažādu paaudžu indivīdiem un ģimenēm, tai skaitā izvērtējot starppaaudžu attiecību aspektus un vardarbības izplatības riskus

### **Rezultāta sasniegšana:**

Izvērtējums par COVID-19 izplatības mazināšanai noteikto ierobežojumu perioda īstermiņa un ilgtermiņa emocionālo un psiholoģisko ietekmi uz indivīdu un ģimenēm, aptverot dažādus savstarpējo indivīdu un starppaaudžu attiecību aspektus, vardarbības izplatības riska novērtējumu.

### **Autori**

**Latvijas Universitāte:** Baiba Martinsone (vadošā pētniece), Ieva Stokenberga (vadošā pētniece), Liliāna Cīvjāne, Sindija Dziedātāja, Evija Mirķe

**Rīgas Stradiņa universitāte:** Sandra Mihailova, Kristīne Šneidere

## Saturs

Ievads	2
Izvērtējums par pandēmijas ierobežojumu psiholoģisko ietekmi uz indivīdu un ģimeni	3
Pētījumā izmantotie dati	3
Izmantotās metodes	3
Pētījuma mērķis un ierobežojumi	4
Rezultāti	5
Secinājumi	16
Izvērtējums par vardarbības riskiem	17
Pētījumā izmantotie dati	17
Izmantotās metodes	17
Pētījuma mērķis un ierobežojumi	20
Rezultāti	20
Secinājumi	27
Kopsavilkums	28
Priekšlikumi	30
Izmantotās literatūras saraksts	34
Pielikumi	36

## Ievads

Vispasaules pandēmija cilvēkiem un ģimenēm izraisīja augstu un ilgstošu psihosociālo stresu (Liu & Doan, 2020). Joprojām ir maz pētījumu par COVID-19 pandēmijas izraisītā stresa ilgtermiņa ietekmi, tomēr paredzams, ka lielai daļai mazāk aizsargāto iedzīvotāju būs vērojamas negatīvas sekas garīgajai un fiziskajai veselībai (Torales et al., 2020). Ir konstatēts, ka izolācija un karantīna iepriekšējo infekcijas uzliesmojumu laikā ir saistīta ar lielāku posttraumatiskā stresa risku bērnu vidū (Sprang & Silman, 2013).

Ir vairākkārtēji pierādīts, ka vecāku garīgajai veselībai ir izšķiroša ietekme uz bērnu labklājību (Newland, 2015; Pierce et al., 2020). Runājot par stresu ģimenes kontekstā, pētnieki uzsver, ka katra indivīda personiskais stress ietilpst lielākas sistēmas kontekstā, tādējādi radot ģimenes stresu, kas var ietekmēt vecāku un viņu bērnu vispārējo labklājību (Masarik & Conger, 2017; Sheidow et al., 2014).

Pandēmijas globālā rakstura dēļ ģimenēs notika negaidīta pieejamo resursu samazināšanās un strauja pieprasījuma palielināšanās. Pēkšņa sociālās mijiedarbības rutīnas zaudēšana ar COVID-19 pandēmiju saistīto ierobežojumu dēļ samazināja ģimenei pieejamos resursus, piemēram, palīdzību bērnu aprūpē. Tajā pašā laikā pāreja uz pilnībā attālinātu mācīšanos 2020. gada pavasarī dramatiski palielināja prasības ģimenēm. Papildus citiem pandēmijas izraisītajiem izaicinājumiem, vecākiem bija jārisina fiziskas, tehniskas un psiholoģiskas problēmas, kas saistītas ar attālinātu mācīšanos. Ņemot vērā šos pierādījumus, izvērtējot Covid-19 izplatības mazināšanai noteikto ierobežojumu perioda psiholoģisko ietekmi uz indivīdiem un ģimenēm, ir būtiski izprast tieši vecāku pieredzi pandēmijas laikā, kā arī iespējamus resursus grūtību pārvarēšanai. Lai to paveiktu, tika izmantoti dati no starptautiska pētījuma "Coping with pandemic related stress in families with children".

Pastiprināts stress un sociālā distancēšanās ir faktori, kas varētu ietekmēt un palielināt risku vardarbībai ģimenē. Jau pirms pandēmijas aptuveni trešdaļa Latvijas sieviešu ir ziņojušas par vismaz vienu vardarbības epizodi ģimenē (Latvijas Centrālā statistikas pārvalde, 2019). Tas rada arvien pieaugošu vajadzību pēc risku izvērtējuma saistībā ar fizisku, emocionālu un seksuālu vardarbību ģimenē. Lai izvērtētu vardarbības riskus partnerattiecībās, tika veikts pētījums "Vardarbības pieredzes un uzvedības pētījums pirmreizējās ārkārtējās situācijas laikā 2020. gada pavasarī". Ir zināms, ka vardarbība ģimenē mēdz būt savstarpēji saistīta - vecāku tendence izturēties vardarbīgi vienam pret otru korelē ar vardarbīgu izturēšanos pret bērniem (Carlson et al., 2020; Gracia et al., 2020), un pieredze būt par liecinieku vecāku savstarpējā vardarbībā atstāj līdzīgu iespaidu kā pret bērnu vērsta vardarbība (Carlson, 2000). Tāpēc šī pētījuma dati par partneru savstarpējo vardarbību tika ņemti par pamatu izvērtējumam par vardarbības riskiem ģimenē.

## **Izvērtējums par pandēmijas ierobežojumu psiholoģisko ietekmi uz indivīdu un ģimeni**

Lai izvērtētu Covid-19 izplatības mazināšanai noteikto ierobežojumu perioda psiholoģisko ietekmi uz indivīdiem un ģimenēm, tika izmantoti dati no starptautiska pētījuma “Coping with pandemic related stress in families with children”, ko veica starptautiska pētnieku grupa no Japānas, ASV, Meksikas un Latvijas.

### **Pētījumā izmantotie dati**

Pētījuma izlasi Latvijā veidoja 2 559 respondenti (skat. 1. tabulu), apmēram puse (52%) no tiem dzīvoja divās lielākajās Latvijas pilsētās – Rīgā un Daugavpilī. Respondentu dzīvesvietu sadalījums reģionos bija sekojošs: Vidzeme (22%), Zemgale (11%), Kurzeme (4%), Latgale (izņemot Daugavpili) (3%). Daļa respondentu nenorādīja precīzu dzīves vietu. Dalībnieku vecums bija no 20 līdz 72 gadiem, vidējais vecums – 39 gadi (SD = 7,26). Lielākā daļa respondentu bija sievietes (N = 2 367, 93%), un 43% no respondentiem bija divi bērni (N = 1 097). Piektā daļa (N = 517, 20%) no izlases bija viena vecāka ģimenes. Respondentu vairākums (N = 2 021, 79%) bija galvenie bērna/bērnu aprūpētāji, lielākā daļa no viņiem (69%) strādāja pilna laika darbu; 85% gadījumos arī respondentu partneri strādāja pilna laika darbu. Pētījuma dalībnieki tika aicināti piedalīties pētījumā, izmantojot plašu informatīvu kampaņu, informējot pašvaldību izglītības pārvaldes un sociālos dienestus, izglītības iestādes, dažādu profesionālo jomu sadarbības partnerus un, ievietojot informāciju sociālajos tīklos (Facebook). Dati tika ievākti, izmantojot tiešsaistes aptauju pirmās ārkārtas situācijas laikā, divās pēdējās attālināto mācību nedēļās (no 2020. gada 18. līdz 31. maijam). Piedalīšanās pētījumā bija brīvprātīga un par to netika piedāvāta atlīdzība.

### **Izmantotās metodes**

Aptauja tika izveidota īpaši šim pētījumam. Tā sastāvēja no atvērtiem jautājumiem: “Kas jums sagādā vislielāko stresu vai raizes? Lūdzu, nosauciet, cik daudz vien iespējams” un “Kādus atbalsta pakalpojumus jūs pašreiz saņemat (piemēram, no skolas, pašvaldības, sabiedriskām organizācijām)? Lūdzu, norādiet.” Jautājumi par stresa līmeni pirms pandēmijas un pandēmijas laikā tika novērtēti Likerta skalā no 1 līdz 10. Informācija par dzimumu, vecumu, ģimenes stāvokli un nodarbinātību tika iegūta, izmantojot jautājumus ar vairākiem atbilžu variantiem. Pētījums tika veikts ar Tokijas Hosei Universitātes ētikas komisijas apstiprinājumu un respondentu piekrišanu pirms aptaujas veikšanas. Datu analīzei tika izmantotas kvalitatīvās un kvantitatīvās metodes – tematiskā un statistiskā analīze.

*Tematiskā analīze.* Sākotnēji tika veikta respondentu sniegto atbilžu tematiskā analīze, lai izveidotu atsevišķas kategorijas diviem atvērtajiem jautājumiem: “Kas jums sagādā vislielāko stresu vai raizes?” un “Kādus atbalsta pakalpojumus jūs pašreiz saņemat?” Vispirms divi pētnieki kopīgi identificēja atbilžu

satura vienības, veidojot kvalitatīvi atšķirīgas tematiskas karegorijas. Kad kategoriju skaits vairs nepalielinājās, tad pētnieki neatkarīgi kodēja atlikušās atbildes atbilstoši izveidotajām kategorijām. Salīdzinot abu pētnieku kodētos datus, tika panākta vienprātība, neatbilstības gadījumā pieņemot lēmumu par atbildes piederību noteiktai kategorijai. Lai iekļautu kvalitatīvos datus kvantitatīvajā analīzē, katra respondenta atbildes tika kodētas noteiktajās kategorijās (0 vai 1). Pirmajam jautājumam tika izveidotas 16 kategorijas: 1) distancēšanās, 2) darba stress, 3) finanšu stress, 4) mājas pienākumu palielināšanās, 5) attālinātās mācības, 6) nepieciešamība palīdzēt mācībās bērniem, 7) informācija par COVID-19, 8) bērna emocionālās un uzvedības problēmas, 9) ikdienas rutīnas maiņa, 10) vecāku personīgās problēmas, 11) vairāku pienākumu veikšana vienlaicīgi, 12) neskaidrība par nākotni, 13) bailes no saslimšanas ar COVID, 14) ģimenes problēmas, 15) nav stresa un 16) cits. Otrā jautājuma tematiskā analīze par saņemto atbalstu ļāva izveidot septiņas atbilžu kategorijas: 1) informatīvs atbalsts no izglītības iestādes, 2) finansiāls atbalsts, 3) atbalsts IT jomā, 4) pārtikas nodrošinājums, 5) cits, 6) netika saņemts nekāds atbalsts un 7) atbalsts nebija nepieciešams.

*Statistiskā analīze.* Visiem pētījuma mainīgajiem tika noteikti aprakstošās statistikas rādītāji. Nepārtrauktiem mainīgajiem lielumiem ar normālu sadalījumu tika norādīts vidējais lielums un standartnovirze, savukārt nepārtrauktiem mainīgajiem lielumiem, kuru sadalījums nav normāls, – mediāna, minimālā un maksimālā vērtība un IQR; un kvalitatīvajiem (grupas) mainīgajiem lielumiem norādīts atbilžu relatīvais biežums (%). Stresa līmeņa atšķirības pirms COVID-19 pandēmijas un aptaujas veikšanas laikā tika analizētas, izmantojot Vilkoksona testu (Wilcoxon signed-rank test). Tika analizētas vairāku specifisku grupu īpatnības (saistībā ar vecumu, attālināto darbu, bērnu skaitu un to, vai ģimenē aug bērns ar īpašām aprūpes vajadzībām) saistībā ar stresa līmeņa izmaiņām, galvenajiem stresoriem, stresa pārvarēšanas paņēmieniem un saņemto atbalstu, izmantojot Manna-Vitneja testu (Mann-Whitney rank-sum test) un Hī-kvadrāta testu (Chi-square test), pieņemot  $p < 0,05$  par statistiski nozīmīgu. Visi aprēķini tika veikti, izmantojot SPSS (26. versiju) programmatūru (IBM Corp. 2017).

## **Pētījuma mērķis un ierobežojumi**

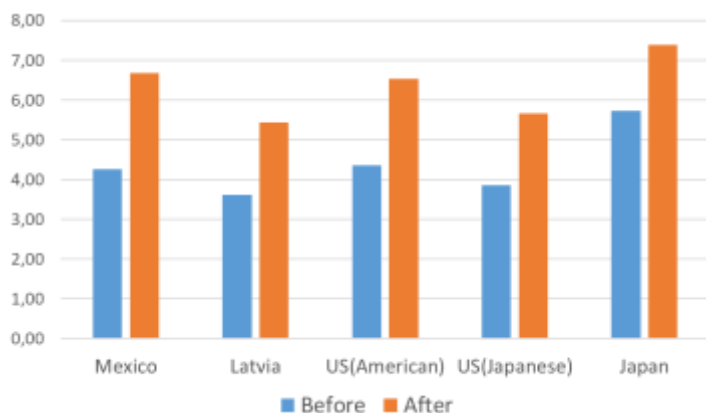
Pētījums tika veikts ar mērķi padziļināti izpētīt Latvijā dzīvojošu ģimeņu ar bērniem pieredzi pandēmijas pirmā ārkārtas stāvokļa laikā. Fokuss tika vērsts uz vecāku pašu sniegtajam skaidrojuma par piedzīvoto, izjustajām grūtībām un resursiem. Atvērto jautājumu izmantošana ļāva iegūt kvalitatīvu, kontekstuāli bagātu un niansētu priekšstatu par vecāku izjūtām un konkrētām sadzīves situācijām, ar ko nācās tikt galā ģimenēm Latvijā COVID-19 pandēmijas izplatības mazināšanai noteikto ierobežojumu periodā. Šis pētījums ļauj novērtēt uztverto pandēmijas īstermiņa ietekmi, taču ilgtermiņa ietekmes izvērtējums nav iespējams, ņemot vērā izvērtējuma izstrādei atvēlēto īso laika sprīdi. Par ilgtermiņa ietekmi būtu iespējams spriest ne ātrāk kā 2021. gada pavasarī, kad kopš pandēmijas sākuma būs apritējis gads un

tiktu veikta atkārtota aptauja. Šādas aplēses var tikt pamatotas ar psiholoģijas zinātnes atziņām, ka aptuveni 12 mēnešu laikā pēc nozīmīgām pārmaiņām individuālās pielāgošanās stratēģijas ir kļuvušas stabilas un ir iespējams spriest par pārdzīvotas krīzes ietekmi uz turpmāko funkcionēšanu. Šī pētījuma ierobežojums ir fakts, ka izlase nav reprezentatīva (pārsvarā sievietes, proporcionāli vairāk pilsētnieku, nepietiekami pārstāvētas viena vecāka ģimenes). Ņemot vērā, ka vairākos pētījumos ir apstiprināts, ka tieši sievietes smagāk izjūt pandēmijas radīto ietekmi, padziļināta sieviešu respondentu izpēte var tikt uzskatīta par atbilstošu, jo īpaši, izmantojot kvalitatīvās pētniecības metodes. Lai izvērtētu COVID-19 izplatības mazināšanai noteikto ierobežojumu perioda psiholoģisko ietekmi dažādās grupās, iegūtie dati tika analizēti saistībā ar vecāku attālināto darbu, bērnu skaitu ģimenē un specifiski tajās ģimenes, kurās aug bērni ar īpašām aprūpes vajadzībām (bērni ar attīstības traucējumiem vai hroniskām saslimšanām).

## Rezultāti

### *Pašnovērtētā stresa līmeņa izmaiņas pandēmijas laikā*

Iegūtie rezultāti rāda, ka vecāki piedzīvojuši būtisku stresa pieaugumu pandēmijas laikā. Pirms COVID-19 pandēmijas norādītais vidējais stresa līmenis bija 3,58 (SD = 2,16), bet aptaujas pildīšanas laikā 5,79 (SD = 2,61), parādot nozīmīgas izmaiņas pašnovērtētā stresa līmenī ( $p < 0,01$ ). Līdzīga tendence pašnovērtētam stresa līmenim būtiski pieaugt COVID-19 pandēmijas laikā novērojama arī citās valstīs starptautiskā salīdzinājumā (skat. 1.attēlu).



### **1.attēls. Pašnovērtētā stresa līmenis (skalā no 1 līdz 10) pirms pandēmijas un pandēmijas laikā starptautisks salīdzinājums**

Analizējot atšķirības dažādās vecuma grupās, tika salīdzināti stresa izmaiņu rādītāji un minētie stresa avoti tiem vecākiem, kuri jaunāki par 39 gadiem, salīdzinot ar tiem, kuru vecums vienāds vai lielāks par 39 gadiem (vecuma sadalījuma mediāna šajā izlasē). Salīdzinot stresa līmeņa izmaiņas, var secināt, ka gados jaunākiem vecākiem bija vērojams lielāks stresa pieaugums ( $M=2,38$ ,  $SD=2,57$ ), nekā

tiem, kuri ir vecāki par 39 gadiem ( $M=2,01$ ,  $SD=2,77$ ). Tā kā vairums respondentu, kas piedalījās ģimeņu pētījumā, bija sievietes, dzimumatšķirības netika aprēķinātas.

### ***Biežākās grūtības pandēmijas laikā***

Lai gūtu priekšstatu par biežākajām grūtībām ārkārtas stāvokļa laikā, tika veikta atvērto jautājumu atbilžu tematiskā analīze. Pirmajam jautājumam, kas attiecas uz stresa avotiem un raizēm, tika izveidotas šādas kategorijas:

- sociālā un fiziskā distancēšanās (nav iespējams ceļot, nevar satikt paplašināto ģimeni un draugus, nevar atbalsīt savus vecākus, vecvecākus, slēgti bērnu rotaļu laukumi, nevar doties uz regulārām sporta nodarbībām, nevar tikt pie ārsta un saņemt atbalsta pakalpojumus, iepērkoties jāņem līdzi mazie bērni, kurus vienus nav iespējams atstāt mājās),
- finanšu stress (mazinājušies ienākumi, pats vai partneris zaudējis darbu, dīkstāve),
- mājas pienākumu palielināšanās (gatavot maltītes vairākas reizes dienā visai ģimenei, nespēja sagatavot ēdienu vairākām dienām, jo viss tiek apēsts, grūtības uzturēt mājās kārtību),
- attālinātās mācības (skola mēģina īstenot programmu tā, it kā nekas nebūtu mainījies, daudz darba lapu dažādos formātos, nav vienotu platformu, mācību norise un mācību kvalitāte, tehniskie izaicinājumi, daloties ar ierīcēm),
- nepieciešamība palīdzēt bērniem mācībās (jāskaidro uzdevumi, jākontrolē to izpilde, jāsaista skolotājiem paveiktais, jāpanāk, lai bērni pieslēgtos mācībām, vecāki paši nesaprot mācību vielu, vecāka loma ir palīdzēt izpildīt darbus, mazie bērni neprot lietot digitālās ierīces, vecāki mēģina īstenot bērnam nepieciešamos atbalsta pasākumus, kas pirms tam tika nodrošināti skolā),
- informācija par COVID-19 (par daudz vai par maz informācijas, baidīšana un negatīvu ziņu dominance, sausa statistika, pietrūkst skaidrojuma),
- bērna emocionālās un uzvedības problēmas (bērnu nomāktība, izolācija, atsvešinātība, liels ekrānlaiks, bērni strīdas un kaujas, trauksme, lai iesniegtu laikā darbus un neko neaizmirsu, dusmu lēkmes, pusaudžu protesti, jo nevar iet ārā ar vienaudžiem),
- ikdienas rutīnas maiņa (nevar no rīta piecelties, vēlu iet gulēt, nekontrolējams, jo aizbildinās ar mācībām, ēšanas paradumu strauja maiņa – ēd par daudz vai nepietiekami, sajukušas darba un ģimenes dzīves robežas),
- vecāku personīgās problēmas (grūtniecība, pašu vecāku veselības problēmas, nogurums, depresija),
- vairāku pienākumu veikšana vienlaicīgi (nepieciešamība gan strādāt, gan palīdzēt bērniem, gan gatavot ēdienu, gan uzturēt dienas ritmu),
- neskaidrība par nākotni (neziņa, cik ilgi būs ierobežojumi, ar ko tas beigsies, bažas, ka vīrusa izplatība turpināsies gadiem, ka dzīve nekad neatgriezīsies ierastajās sliedēs),

- bailes no saslimšanas (bailes pašam inficēties ar COVID-19, bailes inficēt citus nezinot, bailes, ka cietīs tuvinieki),
- ģimenes problēmas (attiecības ģimenē, strīdi, nevar paļauties uz partneri, viena vecāka ģimene, nevar saprasties ar šķirto partneri, nav telpas pieaugušo attiecībām, viens no partneriem strādā ārzemēs un ir nošķirts no ģimenes slēgto robežu dēļ),
- nav stresa (iespēja dzīvot laukos, brīvi doties dabā un strādāt attālināti; bērna kopšanas atvaļinājums un vīrs var strādāt attālināti, līdz ar to abi var veltīt laiku mazulim; ģimenes ar lieliem bērniem, kuri paši tiek galā ar saviem pienākumiem),
- cits (atsevišķas dažas atbildes, kas neiederējās iepriekšminētajās kategorijās, piemēram, ka pandēmija ir izdomāta).

Tematiskās analīzes ceļā iegūtās kategorijas tika kodētas un analizētas arī kvantitatīvi. Kopumā atbilžu tematiskā analīze uzrādīja 16 dažādus stresa avotus. Apmēram viena trešdaļa (36%) respondentu minēja tikai vienu galveno stresoru (N = 918), bet vidēji tika minēti divi stresori. Vairāk nekā četrus stresa faktorus (90. procentile) minēja 446 respondenti, un četri minēja 10 un 11 stresorus. Kā redzams 2. attēlā, respondenti visbiežāk minēja problēmas ar distancēšanos (N = 897, 34,3%), attālinātajām mācībām (N = 761, 29,7%) un ar darbu saistītu stresu (N = 704, 27,5%). Vēl kā nozīmīgu stresa avotu vecāki minēja bailes saslimt (18,0%), ar finansēm saistītas grūtības (15,40%), nepieciešamību palīdzēt bērniem mācībās (14,7%), izjaukto dienas režīmu (14,0%), bērna uzvedības un emocionālas problēmas (8,8%) un mājas pienākumu pieaugumu (7,8%). Daļa vecāku atzina, ka nozīmīgs stresa avots ir tieši fakts, ka visu jāpaveic vienlaikus (15,2%), un ir personīgas problēmas (11,6%). Attiecības ģimenē un informācija par COVID-19 kā stresa avots minēti salīdzinoši reti (3,6%).

Var secināt, ka vairums ģimeņu saskārās ar kompleksu stresoru kopumu, ko iezīmē rūpes par tuviniekiem – bērniem, vecvecākiem – uz attālināto mācību, darba stresa un finansiālās stabilitātes apdraudējuma fona.

*"Lielākās raizes bija saistītas nevis ar slimību kā tādu (neviens ģimenē neslimoja, radi, paziņas arī ne), bet ar valstī ieviestiem ierobežojumiem, kas skāra arī mūsu ģimeni. Vajadzība apvienot darbu no mājām ar pirmsskolas vecuma bērna (6 gadi), kurš neapmeklēja dārziņu, pieskatīšanu - īstenībā ne tas darbs bija pilnvērtīgs, ne bērns saņēma mammu ierastai saskarsmei (spēles, sarunas, pastaigas). Vīrs zaudēja darbu, kurā strādāja 20 gadus, līdz ar to ģimenei radušās raizes par finansēm nākotnē. Darbs no mājām arī tika veikts apstākļos, kad blakusistabā notiek guloša radnieka aprūpe, un kaut bija palīgs (soc.aprūpe), laiku pa laiku tas ietekmēja spēju strādāt."*





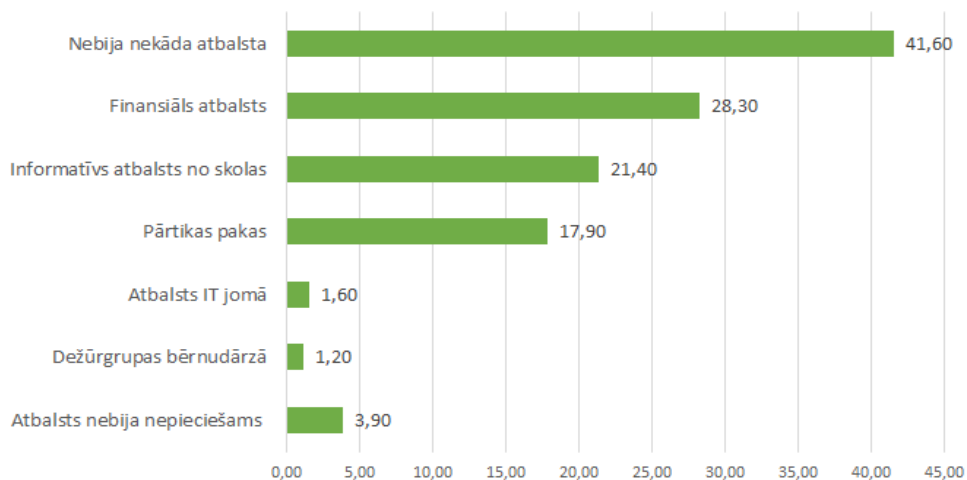
## 2.attēls Vecāku nosauktie stresa avoti ārkārtas stāvokļa laikā

\*Piezīme. Respondenti varēja norādīt vairākus stresorus, tāpēc % summa pārsniedz 100.

### *Saņemtais atbalsts pandēmijas laikā*

Analizējot respondentu atbildes uz jautājumu par pandēmijas laikā saņemto atbalstu, tika izdalītas septiņas kategorijas: informatīvs atbalsts no izglītības iestādes, finansiāls atbalsts, atbalsts IT jomā, pārtikas nodrošinājums, bērnudārza dežūrgrupas, netika saņemts nekāds atbalsts un atbalsts nebija nepieciešams (skat. 3.attēlu). Jāsecina, ka gandrīz puse respondentu (41,6%) ziņoja, ka pandēmijas laikā nav saņēmuši nekādu atbalstu, bet tikai 101 (3,9%) respondents sacīja, ka viņiem atbalsts nav bijis nepieciešams.

Nedaudz mazāk kā trešā daļa 724 (28,3%) respondentu minēja, ka saņēmuši finansiālu atbalstu, un 459 (17,9%) saņēmuši atbalstu pārtikas nodrošināšanā (bezmaksas pusdienas, pārtikas pakas, mājās piegādātas siltas maltītes). Informatīvo atbalstu, galvenokārt no skolas, kā galveno (vai vienīgo) atbalstu minēja 547 (21,4%) dalībnieki. Šajā kategorijā ietilpa tādas atbildes kā – saziņa ar klases audzinātāju, darba lapu un uzdevumu saņemšana, attālinātās konsultācijas ar skolotāju, direktoru vai skolas psihologu. Tā kā aptaujas laikā bija slēgtas arī pirmsskolas izglītības iestādes, tad vecāki īpaši novērtēja iespēju, ja pašvaldība bija nodrošinājusi bērnudārzu dežūrgrupas. Par šāda veida atbalstu ziņoja 1,2% no pirmsskolas vecuma bērnu vecākiem. Vecāki arī novērtēja iespēju saņemt tehnoloģisko nodrošinājumu vai bezlimita interneta apjomu, lai gan šādu atbilžu biežums bija 1,6%.

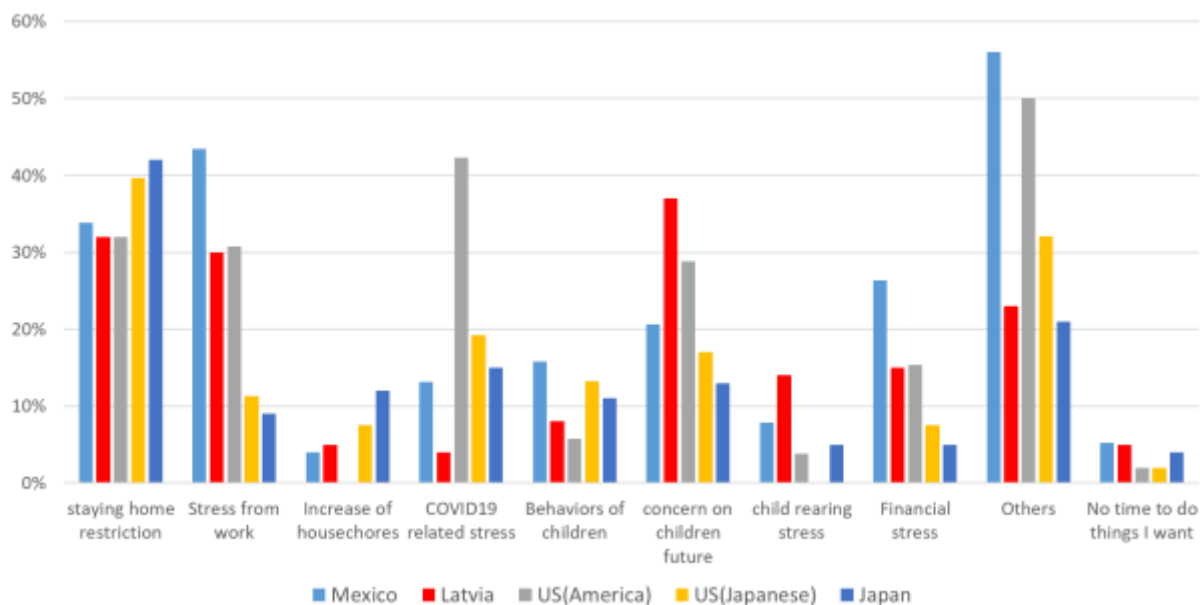


### 3.attēls Saņemtais atbalsts ārkārtas stāvokļa laikā

\*Piezīme. Respondenti varēja norādīt vairākus stresorus, tāpēc % summa pārsniedz 100.

### Starptautiskais salīdzinājums

Analizējot Latvijā iegūtos rezultātus starptautiski (skat. 4.attēlu), var secināt, ka Latvijā bija vērojamas atšķirības stresoru skaitā un biežumos, salīdzinot ar to, kas parādās Japānā, ASV un Meksikā.



### 4.attēls. Vecāku nosauktie stresa avoti ārkārtas stāvokļa laikā dažādās valstīs

(Watanabe, Ikeda, Watanabe, Iida, Martinsone, Gudino, 2020)

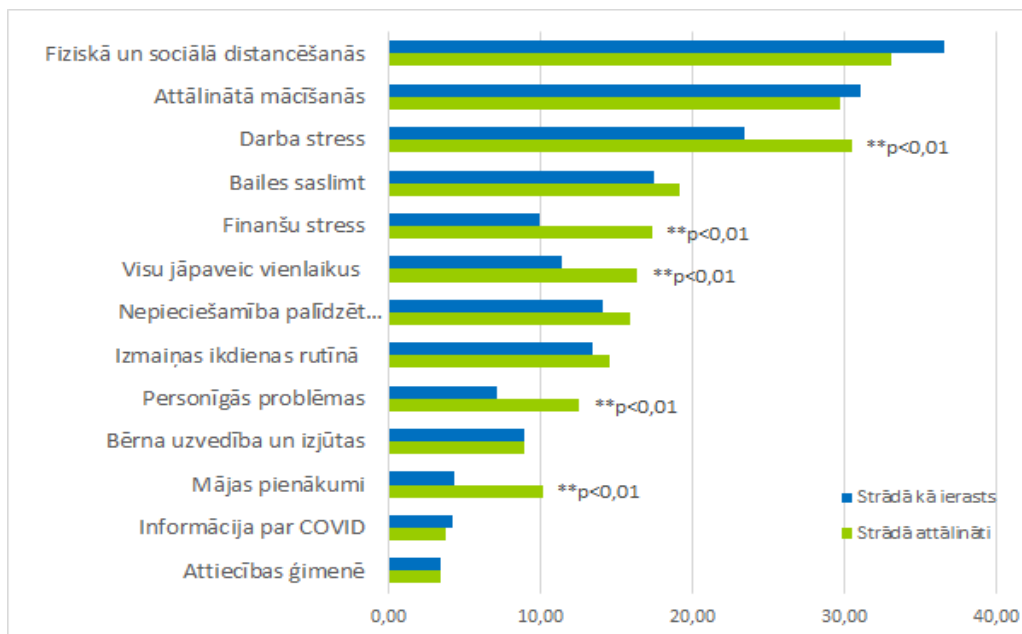
Šīs atšķirības skaidrojamas ar atšķirīgu pandēmijas norisi dažādās valstīs aptaujas veikšanas laikā (2020. gada maija beigās) un atšķirīgajiem dažādu avotu nodrošinātajiem atbalsta mehānismiem. Salīdzinot ar ASV, Latvijā (un arī Japānā) pandēmijas pirmā viļņa laikā bija ļoti zems inficēto skaits un pietiekama

ierobežojumu ievērošana sabiedrībā, tāpēc bailes inficēties un citu cilvēku atteikšanās ievērot piesardzību nav starp biežākajiem stresa avotiem (kā tas bija vērojams ASV). Latvijā līdzīgi kā Japānā bija izplatītas ar bērniem saistītas raizes, taču tās izpaudās atšķirīgi – Japānā netika īstenotas attālinātas mācības un vecāki bija vairāk nobažījušies par izglītības kvalitāti un tās iespaidu uz bērnu nākotni, savukārt Latvijā ievērojamo stresu radīja nepieciešamība tehniski nodrošināt attālināto mācīšanos (risinot tehniskus jautājumus, organizējot darbu iesniegšanu u.c.), palīdzēt bērniem mācīties (skaidrojot uzdevumus un apgūstamo materiālu, mācoties kopā ar bērniem), atbalstīt un motivēt bērnus mācību darbam. Savukārt Meksikā, kur pandēmijas dēļ ļoti nozīmīgi pieauga bezdarbs un nedarbojās atbalsta mehānismi, bija izteiktākas raizes par finanšu drošību. Latvijā, salīdzinot ar citām valstīm, bija daudz respondentu, kuri norādīja uz saņemtu finansiālu un cita veida atbalstu. Jāpiezīmē, ka Japānā ir pieredze cīņā ar dažādām stihiskām dabas katastrofām, tāpēc valstī varētu būt raksturīgāka lielāka noturība pret līdzīgiem satricinājumiem. Savukārt Latvija nav piedzīvojusi nozīmīgas dabas kataklizmas, un pieredze, kas saglabājusies no 2008. gada finanšu krīzes vai 20. gs. 90. gadiem, tikai daļēji ir noderīga stresa pārvaldīšanai COVID-19 pandēmijas laikā.

### ***Biezākās grūtības, stress un saņemtais atbalsts saistībā ar vecāku attālināto darbu***

Atsevišķi tika analizētas strādājošu vecāku atbildes, salīdzinot to vecāku pieredzi, kuri pārgāja uz attālinātu darbu no mājām, iepretim tiem vecākiem, kuri turpināja strādāt ārpus mājām. Tika secināts, ka vecāki, kuri strādāja ārpus mājas, piedzīvoja nedaudz lielāku stresa pieaugumu ( $p=0,02$ ,  $M=2,39$ ,  $SD=2,67$ ) nekā tie, kuri strādāja attālināti no mājām ( $M=2,08$ ,  $SD=2,49$ ). Tā kā daļa no tiem vecākiem, kuriem nebija iespējas strādāt attālināti, bija medicīnas un tirdzniecības darbinieki, varētu izvirzīt pieņēmumu, ka lielāks stresa pieaugums strādājot ārpus mājas saistīts ar lielākiem inficēšanās riskiem, tomēr stresoru analīze neparāda atšķirības bailēs inficēties (skat. 5.attēlu). Iespējams, stresa izmaiņas skaidro citi faktori, kas pētījumā nav iekļauti. Ņemot vērā, ka ārpus mājas strādājošus vecākus vienlīdz daudz uztrauca bērnu attālinātās mācības, nepieciešamība palīdzēt mācīties, uzturēt bērnu dienas režīmu un raizes par bērnu uzvedību un izjūtām, var pieņemt, ka daļu stresa pieauguma izskaidro neziņa un nespēja kontrolēt to, kas notiek mājās, kamēr vecāku nav klāt.

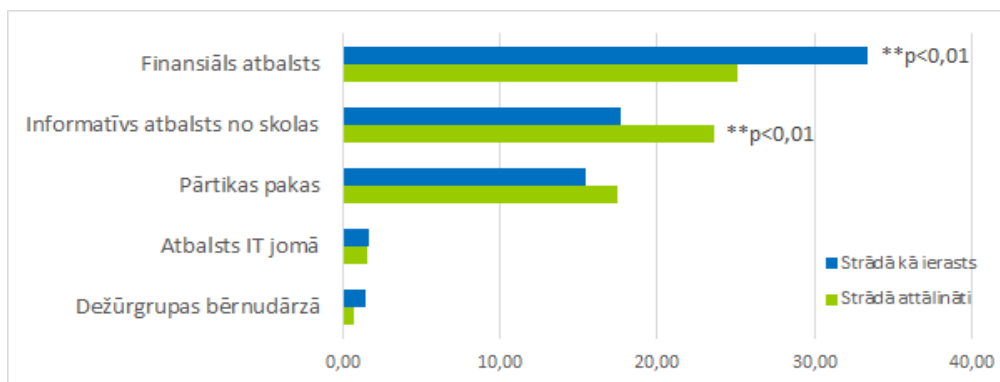
Neraugoties uz to, ka attālinātā darba iespējas saistās ar mazāku stresa pieaugumu, vairums nosaukto stresoru biežāk minēti tieši to vecāku atbildēs, kas strādāja attālināti no mājām (skat. 5.attēlu). Nozīmīgi biežāk minēts darba un finanšu stress, tāpat biežāk par stresa avotu kļuvuši mājas pienākumi, nepieciešamība visu paveikt vienlaikus un personīgās problēmas.



**5.attēls Stresa avoti ārkārtas stāvokļa laikā vecākiem, kuri strādā attālināti**

\*Piezīme. Respondenti varēja norādīt vairākus stresorus, tāpēc % summa pārsniedz 100.

Svarīgi piebilst, ka saņemtā atbalsta ziņā vecāki, kuri strādāja attālināti, biežāk saņēma informatīvu atbalstu no skolas (23,6% iepretim 17,7%), taču finansiālu atbalstu biežāk saņēma vecāki, kuri strādāja ārpus mājas (33,4% iepretim 25,1%). Tas nozīmē, ka vecāki, kuri apvienoja attālinātu darbu no mājām ar bērnu aprūpi, piedzīvoja daudzu dažādu stresoru ietekmi, vienlaikus retāk saņemot finansiālu palīdzību (skat. 6.attēlu).



**6.attēls Saņemtais atbalsts ārkārtas stāvokļa laikā vecākiem, kuri strādā attālināti**

Vecāku sniegtās atbildes atklāja, ka slēgtie bērnudārzi radīja spriedzi bērnu aprūpes jautājumā: *“Vienmēr bija jādomā, kur atstāt jaunāko bērnu, kad gājām uz darbu”, “Vecaimātei bija grūti 2 mēnešus skatīt bērnus, jo es ar vīru strādāju.”*

Dažkārt raizes par bērniem likušas pieņemt lēmumu par darba attiecību pārtraukšanu:

“Man nācās pamest darbu, lai mācītos kopā ar saviem bērniem.”

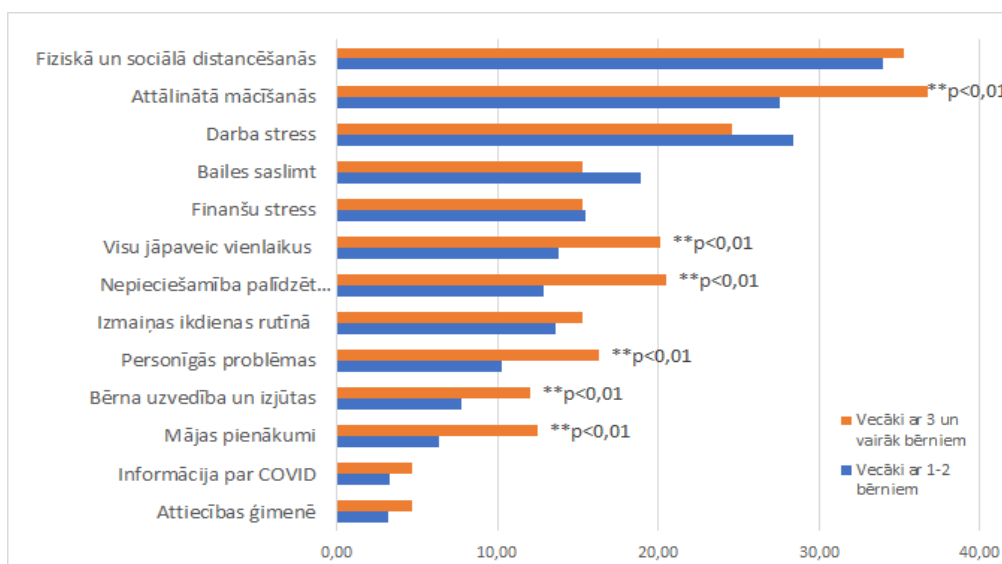
Jāpiezīmē, ka neliela daļa vecāku minēja savas raizes par bērniem, kuri vairākas stundas vai pat visu dienu palikuši mājās bez pieaugušo uzraudzības, jo vecākiem nav bijis iespējas strādāt attālināti, kas norāda uz būtiskiem riskiem bērnu veselībai un drošībai.

“Sabruka dienas režīms, bērns palika bez iespējas sazināties ar draugiem, bērns mājās paliek VIENS jo vecāki ir darbā – paldies Dievam darbs joprojām ir, BET BĒRNS MĀJAS VIENS 5 MĒNEŠUS (aprīlis, maijs, jūnijs jūlijs, augusts).” [izcēlumi saglabāti]

Var secināt, ka attālinātā darba pieredze ir ietekmējusi ģimenes dažādi, un, ņemot vērā, ka galvenokārt atbildes sniedza sievietes, šāds rezultāts ir saskanīgs ar citos pētījumos iegūtajiem datiem, kur secināts, ka tieši sievietes ir vairāk izjutušas ierobežojumu radīto papildu slodzi, biežāk apvienojot attālinātu darbu ar bērnu aprūpi (specifiskais nodevums Nr. 29).

### Biezākās grūtības, stress un saņemtais atbalsts ģimenēs ar 1-2 un 3+ bērniem

Vērtējot pandēmijas laika pieredzi, atsevišķi tika analizētas vecāku atbildes, kuriem ir viens vai divi bērni, salīdzinot tās ar vecāku pieredzi, kuriem ir trīs un vairāk bērnu. Tika secināts, ka lielāks bērnu skaits ģimenē bija saistīts ar nedaudz lielāku stresa pieaugumu ( $p=0,04$ ,  $M=2,15$ ,  $SD=2,68$  viena vai divu bērnu vecākiem un  $M=2,41$ ,  $SD=2,60$  triju un vairāk bērnu vecākiem). Triju un vairāk bērnu vecāki nozīmīgi biežāk izjuta raizes par bērnu attālinātajām mācībām, nepieciešamību palīdzēt mācīties, bērnu dienas režīmu, bērnu uzvedību un izjūtas, kā arī nepieciešamību visu paveikt vienlaikus, mājas rūpēm un personīgajām raizēm (skat. 7.attēlu).



7.attēls Stresa avoti ārkārtas stāvokļa laikā vecākiem ar 1-2 un 3 un vairāk bērniem.

\*Piezīme. Respondenti varēja norādīt vairākus stresorus, tāpēc % summa pārsniedz 100.

Daži piemēri no vecāku atbildēm, kas atspoguļo paaugstinātu spriedzi saistībā ar bērnu attālinātajām mācībām:

*“Mācību laikā bērnam bija daudz jautājumu, nācās daudz zvanīt, kamēr bijām darbā.”*

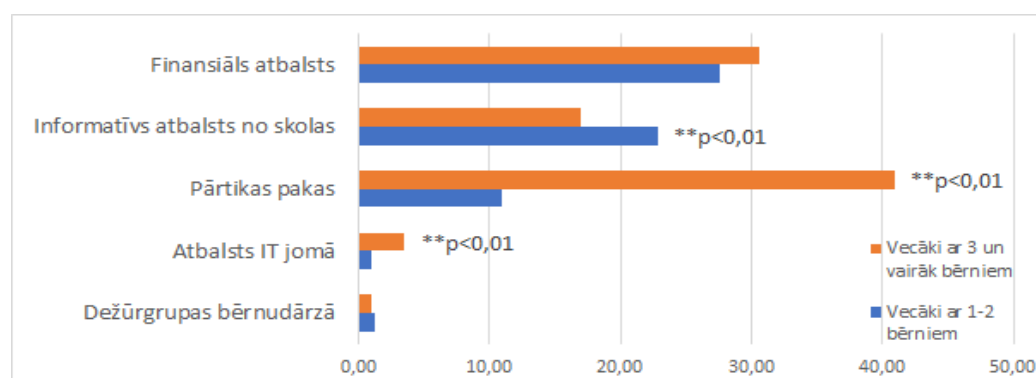
*“Vislielākais stress ir tas, kad pēc darba 4h laikā jāiemāca vesela kaudze ar mācībām.”*

*“Vecāki ir stresā būt skolotāji, strādāt un vēl māju uzkopt, ēst taisīt.”*

Minētās atbildes izgaismoja problēmu, kas atspoguļojas arī Edurio un IZM veiktajā pētījumā, kurā atklāts, ka 74% vecāku saviem bērniem skaidroja mācību vielu un 41% palīdzēja veikt uzdevumus (Edurio un IZM, 2020). Ir saprotams, ka šādu uzdevumu veikšana nereti pārsniedza vecāku kompetenci un varēja izraisīt nozīmīgu stresu. Neapmierinātību un spriedzi saistībā ar attālinātajām mācībām ilustrē arī atsevišķi izteikti negatīvi komentāri:

*“Es daru skolotājas darbu, bet algu saņem viņa, nevis es”, “Vajadzēja būt tālmācībai, bet sanāca māj mācība”, “Attālinātās mācības ir murgs!”*

Interesanti, ka, vērtējot saņemto atbalstu, tieši ģimenes ar vienu vai diviem bērniem biežāk saņēmušas informatīvo atbalstu no skolas, iespējams, tas skaidrojams ar lielāku pašu vecāku iesaisti saziņā ar skolotājiem. Vienlaikus jāatzīmē, ka ģimenes ar trim un vairāk bērniem ievērojami biežāk saņēmušas pārtikas nodrošinājumu (skat. 8.attēlu) – to atzīmē 41% triju bērnu ģimeņu iepretim 10,9% viena vai divu bērnu ģimenēm. Nelielu, taču nozīmīgi lielāku atbalstu IT jomā saņēma ģimenes ar trīs un vairāk bērniem, salīdzinot ar viena vai divu bērnu ģimenēm. Tas skaidrojams ar mērķtiecīgām aktivitātēm, piemēram, aicinājumiem ziedot datortehniku daudz bērnu ģimenēm.



### 8.attēls Saņemtais atbalsts ārkārtas stāvokļa laikā vecākiem ar 1-2 un 3 un vairāk bērniem

Iegūtie rezultāti ilustrē arī pārtikas paku izsniegšanas kārtību 2020. gada pavasarī pandēmijas pirmā viļņa laikā, kad vairākās pašvaldībās līdzekļi, kas bija paredzēti skolēnu ēdināšanai, tika novirzīti riska grupu atbalstam. Tomēr jānorāda, ka šāds princips nav taisnīgs, vērtējot bērnu intereses, jo viena vai divu bērnu vecāki vienlīdz daudz izjutuši stresu fiziskās un sociālās distancēšanās dēļ, kā arī ar darbu un

finansēm saistītu stresu, un arī viņiem šis atbalsts būtu bijis nepieciešams. Ierobežoto pārvietošanās noteikumu dēļ daļa ģimeņu bija šķirtas, vienam no vecākiem atrodoties ilgstošā prombūtnē, kas padarīja ļoti apgrūtinātu pārtikas sagādi arī viena vecāka ģimenē neatkarīgi no bērnu skaita. Ja bērni ir pārāk mazi, lai tos atstātu vienus mājās, kamēr vecāks iepērkas, tas rada risku drošībai (ja bērni tiek atstāti vieni) vai papildu pūles (un arī inficēšanās riskus) vecākam, kam jāiepērkas kopā ar mazu bērnu, ievērojot epidemioloģiskos ierobežojumus. Atbalstāma iniciatīva ir pašvaldību organizēta pārtikas paku nodrošināšana caur skolu visiem bērniem neatkarīgi no bērnu skaita ģimenē vai citiem rādītājiem. Šādā veidā tiktu mazināta arī iespēja, ka daļa bērnu nesaņem atbalstu, jo mācās citā administratīvajā teritorijā nekā viņa deklarētā dzīvesvieta.

### ***Biežākās grūtības, stress un saņemtais atbalsts ģimenēs, kurās aug bērni ar īpašām aprūpes vajadzībām***

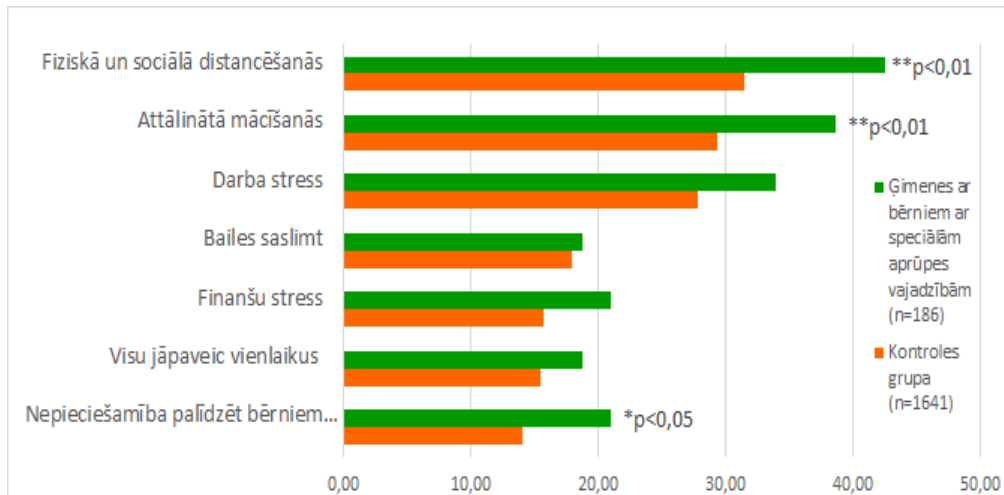
Lai noskaidrotu, kā pandēmijas radītos izaicinājumus pārvarējušas ģimenes, kurās aug bērni ar īpašām aprūpes vajadzībām, tika atsevišķi analizētas to vecāku atbildes, kuri atzīmēja, ka kādam no bērniem ģimenē ir ārstniecības personas diagnosticētas grūtības (attīstības traucējumi vai hroniska saslimšana) (N=186), un salīdzinātas ar pārējo vecāku atbildēm (N=1641). No kontrolgrupas tika izslēgti vecāki, kuri uzskata, ka bērnam ir grūtības, bet tās nav diagnosticētas (N=80).

Bērnu ar īpašām aprūpes vajadzībām vecāki neuzrāda nozīmīgi lielāku stresa pieaugumu, taču šajā grupā bija vērojams nozīmīgi augstāks stress gan pirms pandēmijas, gan tās laikā, salīdzinot ar kontrolgrupu. Tāpat būtiski minēt, ka šajās ģimenēs nosaukts lielāks stresoru skaits, ar ko nācies saskarties. Kā redzams, 9. attēlā, nozīmīgi biežāk nekā kontrolgrupā minētas raizes par fizisko un sociālo distancēšanos (42,5% iepretim 31,5%), attālinātajām mācībām (38,7% iepretim 29,3%) un nepieciešamību palīdzēt mācīties (21,0% iepretim 14,1%), savukārt pārējie stresa avoti neatšķiras – arī šie vecāki līdzīgi kā veselo bērnu vecāki raizējas par darbu (33,9%) un finansēm (21,0%), kā arī izjūt bailes saslimt vai inficēt citus (18,8%) un to, ka visu jāspēj paveikt vienlaikus (18,8%). Iespējams, šajā grupā bija ģimenes, kuru bērni ar īpašām aprūpes vajadzībām pirms pandēmijas nedēļu parasti uzturējās internātskolās, savukārt pandēmijas laikā bija mājās. Līdz ar to vecākiem tas varētu būt papildu stress, ko varētu vairo arī nespēja nodrošināt savam bērnam speciālās izglītības vajadzības mājās. Šajā pētījumā gan šie vecāki netika identificēti kā atsevišķa grupa.

Tas izgaismo sarežģīto situāciju, kādā nonāca vecāki ar bērniem, kam ir dažāda veida grūtības. Ierobežojumu dēļ nebija iespējams turpināt ierasto socializēšanās rutīnu, kas kalpo kā nozīmīgs atbalsts vecākiem, kuriem tādējādi ir iespēja kādu brīdi tikt nomainītiem ar citu aprūpētāju, lai gādātu par savu resursu atjaunošanu un veselību. Nereti šīm rūpēm pievienojas raizes par vecākiem ģimenes locekļiem.

*"Mājās ir īpašais bērns, kurš nevar slimot, līdz ar to bailes noķert covidu kopumā. Tāpat nepieciešama īpaša pārtika, kā piegāde kavējas. Latvijā nav nopērkama. Vecvecākiem ir onkoloģijas*

diagnozes, arī par viņiem pārdzīvojam. Vēl darbs ir liels stresa avots. Darbs ir, alga nav mainījies, bet pati situācija rada jaunu spriedzi."

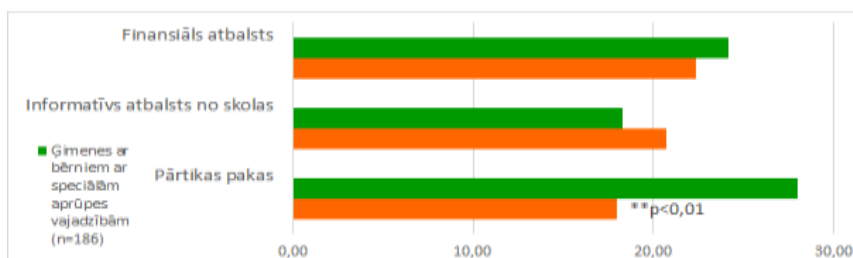


**9.attēls Stresa avoti ārkārtas stāvokļa laikā vecākiem, kuri audzina bērnus ar īpašām aprūpes vajadzībām, salīdzinājumā ar citiem vecākiem.**

\*Piezīme. Respondenti varēja norādīt vairākus stresorus, tāpēc % summa pārsniedz 100.

Bieži bērniem ar mācīšanās grūtībām nebija iespējams mācīties, jo nebija pieejami attālināto mācību risinājumi viņu īpašām izglītības vajadzībām. Jāpiezīmē, ka šajā grupā nebija būtiski lielāks saņemtais informatīvais atbalsts no skolas (skat. 10.attēlu), kas uzskatāms par nozīmīgu trūkumu – domājot par efektīvu mācību darbu. Skolas atbalsta personālam (psihologam, sociālajam pedagogam) būtu nepieciešams pastiprināti pievērst uzmanību un atbalstīt bērnus, kuriem varētu būt mācību grūtības.

Vienīgais būtiski lielākais saņemtais atbalsts šajā grupā ir pārtikas nodrošinājums, taču to saņēma mazāk nekā trešā daļa ģimeņu, kurās aug bērni ar īpašām aprūpes vajadzībām.



**8.attēls Saņemtais atbalsts ārkārtas stāvokļa laikā vecākiem, kuri audzina bērnus ar īpašām aprūpes vajadzībām, salīdzinājumā ar citiem vecākiem.**

## Secinājumi



1. Kopumā pandēmijas ietekmē ģimenēs ir pieaudzis stress, jo īpaši tas novērojams gados jaunākiem vecākiem, strādājošiem vecākiem, kuriem nebija iespēju strādāt attālināti, un tiem, kuri audzina trīs un vairāk bērnus.
2. Visbiežāk minētās raizes saistītas ar distancēšanos, attālinātajām mācībām un ar darbu saistītu stresu. Attiecības ģimenē kā stresa avots norādītas salīdzinoši retāk.
3. Gandrīz puse respondentu ziņoja, ka pandēmijas laikā nav saņēmuši nekādu atbalstu. Tikai 3,9% no visiem respondentiem minēja, ka viņiem atbalsts nav nepieciešams.
4. Nedaudz mazāk kā trešā daļa respondentu saņēmuši finansiālu atbalstu, un nedaudz mazāk kā piektā daļa saņēmuši atbalstu pārtikas nodrošināšanā. Informatīvo atbalstu no izglītības iestādes minēja aptuveni katrs piektais no vecākiem.
5. Lai arī mazāk izplatīts, tomēr nozīmīgs atbalsts bija dežūrgrupu atvēršana pirmsskolas izglītības iestādēs un atbalsts tehnoloģiju nodrošināšanā attālināto mācību laikā.
6. Vecāki, kuri strādāja ārpus mājām, izjuta nedaudz lielāku stresa pieaugumu, kas varētu būt saistīts ar nespēju pārliecināties par bērnu drošību, kamēr vecāku nav mājās.
7. Iezīmējas daļa ģimeņu, kurās vecāki bija spiesti atstāt bērnus bez pieaugušo uzraudzības, jo nebija iespējas strādāt attālināti un nebija pieejami bērnu pieskatīšanas pakalpojumi (piemēram, bērnudārza dežūrgrupas, vecvecāku un aukļu piesaistīšana).
8. Ģimenes ar vienu vai diviem bērniem saņēma būtiski mazāku atbalstu pārtikas nodrošinājuma un IT jomā.
9. Vecākiem, kuri audzina bērnus ar īpašām aprūpes vajadzībām, ir nozīmīgi augstāks stress gan pirms pandēmijas, gan tās laikā.
10. Ģimenēs, kur aug bērni ar īpašām aprūpes vajadzībām, ārkārtas stāvoklī noteikto ierobežojumu laikā nozīmīgi jūtams atbalsta personāla trūkums gan mācībās, gan ikdienas vajadzību nodrošināšanā.

## **Izvērtējums par vardarbības riskiem**

Lai izvērtētu vardarbības riskus partnerattiecībās saistībā ar individuāliem un savstarpējo attiecību faktoriem, tika veikts pētījums **“Vardarbības pieredzes un uzvedības pētījums pirmreizējās ārkārtējās situācijas laikā 2020. gada pavasarī”**.

### **Pētījumā izmantotie dati**

Pētījumā tika izmantoti dati, kas iegūti sadarbībā ar VPP projektu 6.5. uzdevumam “COVID-19 epidēmijas ietekme uz veselības aprūpes sistēmu un sabiedrības veselību Latvijā; veselības nozares gatavības nākotnes epidēmijām stiprināšana” 2. apakšgrupu. Dati tika ievākti 2020. gada jūlijā, izmantojot pētījumu un konsultāciju kompānijas KANTAR piedāvāto Kantar CAWI tiešsaistes interviju metodi precīzi atlasītā un segmentētā datu bāzē atbilstoši Latvijas iedzīvotāju ģenerālajam kopumam. Pētījums notika internetā, kur respondents pats sev vēlamā laikā aizpildīja uz Kantar servera novietoto aptaujas anketu latviešu vai krievu valodā. Respondentu atsaucība bija zema (12,1%).

Kopā ievākti dati no 2608 respondentiem, no kuriem datu apstrādē tika iekļauti vienīgi tie, kuri norādīja, ka atrodas partnerattiecībās (N = 1733). Pēc tam tika veikta datnes tīrīšana un datu skrīnings, kā rezultātā no datnes tika izņemtas vēl 32 respondentu atbildes. Datu apstrāde un analīze kopā tika veikta 1701 respondentam vecumā no 18 – 74 gadiem (M = 46,39, SD = 13,08, 44% vīriešu) no Rīgas (n = 644, 37,9%), Pierīgas (n = 341, 20%), Vidzemes (n = 154, 9,1%), Kurzemes (n = 191, 11,2%), Zemgales (n = 160, 9,4%) un Latgales (n = 211, 12,4%). Aptaujā tika iekļauti gan latviešu (n = 1126), gan krievu (n = 470), gan arī citu tautību pārstāvji (n = 105). Dati par iegūto izglītību norādīja, ka visvairāk respondentu bija ar iegūtu vidusskolas vai tai pielīdzināmu izglītību (n = 621, 36,5%), bakalaura grādu (n = 524, 30,8%) vai maģistra grādu (n = 499, 29,3%). Vismazāk respondentu bija norādījuši, ka iegūta pamatskolas vai zemāka izglītība (n = 31, 1,8%), vai doktora grāds (n = 26, 1,5%).

Papildus tika iegūta arī informācija par respondentu nodarbošanos. Vislielākais respondentu skaits norādīja, ka ir nodarbināti privātajā (n = 679, 39,9%) un publiskajā sektorā (n = 468, 27,5%), daļa respondentu atzina, ka strādā kā pašnodarbinātie (n = 122, 7,2%). Daļa dalībnieku norādīja, ka jau ir pensionējušies (n = 146, 8,6%), devušies pensijā veselības traucējumu dēļ, vai arī nestrādā, taču saņem pabalstu veselības apsvērumu dēļ. Respondenti norādīja arī, ka šobrīd nestrādā un nodarbojas ar mājsaimniecību (n = 70, 4,1%), ir bezdarbnieki (n = 111, 6,5%).

### **Izmantotās metodes**

Pētījuma ietvaros tika mērīti sekojošie mainīgie: vardarbības uzvedība, vardarbības pieredze, personības iezīmes (atvērtība pieredzei, komunikabilitāte, naidīgums, rigidums, uzticēšanās, piederības

izjūta, mērķtiecība), emociju regulācijas prasmes, sociālā un fiziskā izolēšanās, sociālais atbalsts, vientuļības izjūta, grūtības pielāgoties, kā arī socio-demogrāfiskie rādītāji.

**Vardarbības uzvedība** tika izvērtēta balstoties uz sešiem apgalvojumiem par psiholoģiskas vardarbības izpausmēm (piemēram, “*Ārkārtas situācijas laikā, salīdzinot ar laiku pirms tam, es biežāk lamājos, kliežu, vai pacēlu balsi uz tuviniekiem vai citiem cilvēkiem*”) un fiziskās vardarbības uzvedību (piemēram, “*Ārkārtas situācijas laikā, salīdzinot ar laiku pirms tam, es biežāk biju tik dusmīgs, ka nevarēju savaldīties un kādam iesitu vai iepļaukāju*”). Apgalvojumi tika novērtēti četru punktu Likerta skalā, kur 1 nozīmēja “Nē, nemaz”, 2 – “Nedaudz”, 3 – “Diezgan izteikti” un 4 – “Ievērojami”. Minimālais iegūstamais punktu skaits bija 6, maksimālais – 24.

**Vardarbības pieredze** tika izvērtēta ar septiņiem jautājumiem par pieredzi mēnesi pirms ārkārtas situācijas sākšanās un ārkārtas situācijas laikā. Respondentiem bija jāsniedz atbildes uz jautājumiem par emocionālās vardarbības pieredzi (piemēram, *Domājot par savu (pašreizējo vai pēdējo) vīru/sievu/partneri, lūdzu atbildiet, cik bieži attiecībās ar viņu norādītajā laika periodā jums ir nācies piedzīvot, ka viņš/viņa ignorēja Jūs un izturējās pret Jums vienaldzīgi?*), fiziskās vardarbības pieredzi (piemēram, *Domājot par savu (pašreizējo vai pēdējo) vīru/sievu/partneri, lūdzu atbildiet, cik bieži attiecībās ar viņu norādītajā laika periodā jums ir nācies piedzīvot, ka viņš/viņaieplaukāja, iesita vai meta Jums ar kaut ko, kas varētu Jūs savainot?*) un seksuālo vardarbību (piemēram, *Domājot par savu (pašreizējo vai pēdējo) vīru/sievu/partneri, lūdzu atbildiet, cik bieži attiecībās ar viņu norādītajā laika periodā jums ir nācies piedzīvot, ka viņš/viņa fiziski piespieda Jūs veikt dzimumaktu, kad Jūs nevēlējāties?*). Atbildes uz jautājumiem tika sniegtas trīs punktu Likerta skalā, kur 1 nozīmēja “Nē, nekad”, 2 - “Jā, vienu reizi”, savukārt 3 – “Jā, vairākas reizes”. Minimālais iegūstamais punktu skaits ir septiņi, maksimālais – 21. Emocionālās vardarbības skalā minimālais iegūstamais punktu skaits ir 5, maksimālais – 15, Fiziskās vardarbības un Seksuālās vardarbības skalā minimālais iegūstamais punktu skaits ir 1, maksimālais – 3.

Pētījuma ietvaros tika izdalītas atsevišķas **personības iezīmes**. Personības iezīmes tika balstītas uz Lielā Picinieka teoriju un pantu izstrādi veica dr. psych. Viktorija Perepjolkina. Atvērtība pieredzei, komunikabilitāte, naidīgums, rigidums, uzticēšanās, piederības izjūta katrs tika izvērtēti ar vienu apgalvojumu Likerta skalā no 1 līdz 5, kur 1 nozīmē “Nepiekrītu”, 2 – “Drīzāk nepiekrītu”, 3 – “Grūti pateikt”, 4 – “Drīzāk piekrītu” un 5 – “Piekrītu”. Mērķtiecība tika izvērtēta ar trīs apgalvojumu kombināciju Likerta skalā. Minimālais iegūstamais punktu skaits šai iezīmei bija 3, maksimālais – 15.

**Emociju regulācijas prasmes** tika izvērtētas ar “Emociju regulācijas prasmju aptauju” (Emotion regulation skills questionnaire, ERSQ-27, Berking & Znoj, 2008, adaptāciju veikusi Paiča un Mārtinsone, 2019). Šajā aptaujā ir 27 apgalvojumi, kas kopā veido septiņas skalas: emociju apzināšanās, sajūtu atpazīšana ķermenī, skaidrība, izpratne, pieņemšana, tolerance, gatavība konfrontēties, sevis atbalstīšana un modifikācija. Atbildes uz apgalvojumiem tiek sniegtas piecu punktu Likerta skalā (0 – nekad, 1 – reti, 2

– dažreiz, 3 – bieži, 4 – ļoti bieži). Minimālais iegūstamais punktu skaits – 0, maksimālais – 108. Augstāks iegūto punktu skaits norāda uz labāk attīstītām emociju regulācijas prasmēm.

**Sociālā un fiziskā izolēšanās** tika izvērtēta ar septiņiem apgalvojumiem (piemēram, *Es cenšos izvairīties no tiešas saskarsmes ar citiem cilvēkiem* un *Es aizbraucu dzīvot uz laukiem vai mazapdzīvotu vietu*) un atbildes tiek sniegtas piecu punktu Likerta skalā, kur 1 nozīmē “Nepiekrītu”, 2 – “Drīzāk nepiekrītu”, 3 – “Grūti pateikt”, 4 – “Drīzāk piekrītu” un 5 – “Piekrītu”. Minimālais punktu skaits sociālās izolēšanās skalā ir pieci, maksimālais – 25, minimālais punktu skaits fiziskās izolēšanās skalā ir divi, maksimālais – desmit. Augstāks punktu skaits norāda uz izteiktāku izolēšanos.

**Sociālais atbalsts** tika novērtēts ar desmit apgalvojumiem, kur respondenti tika aicināti novērtēt, kas un cik lielā mērā viņiem palīdzējis pārvarēt ārkārtas situāciju un ar to saistītos ierobežojumus Likerta skalā no nulles līdz pieci, kur 0 nozīmē, ka atbalsts netika saņemts vispār, 1 – nemaz nepalīdzēja, 2 – nedaudz palīdzēja, 3 – grūti pateikt, 4 – vidēji labi palīdzēja, savukārt 5 – ka atbalsts bijis ļoti palīdzošs. Kopā tika piedāvāti desmit sociālā atbalsta loki, tostarp ģimenes locekļu, kaimiņu, darba, brīvprātīgo palīgu u.c. atbalsts. Augstāki sociālā atbalsta rādītāji tika saistīti ar lielāku sociālā atbalsta tīklu.

**Vientulības izjūta** tika izvērtēta ar diviem apgalvojumiem (piemēram, *Ārkārtas situācijas laikā, salīdzinot ar laiku pirms tam, es biežāk jutos vientuļš*), uz kuriem atbildes tika sniegtas Likerta skalā no viens līdz četri, kur 1 nozīmēja “Nē, nemaz”, 2 - “Nedaudz”, 3 - “Diezgan izteikti”, bet 4 – “Ievērojami”. Minimālais iegūstamais punktu skaits bija divi, maksimālais – astoņi. Augstāki rādītāji norādīja uz izteiktāku vientulības izjūtu.

**Grūtības pielāgoties dzīvei attālināti** tika izvērtētas ar četriem pantiem, kas ietvēra apgalvojumus par attālinātu darbu, jaunu tehnoloģiju izmantošanu un privātās dzīves un darba apvienošanu (piemēram, *Man bija ļoti grūti pielāgoties informācijas un komunikāciju tehnoloģiju izmantošanai un virtuālās telpas pielietošanai mācīšanās un/vai darba uzdevumu veikšanai*). Atbildes tiek sniegtas 6 atbilžu Likerta skalā, kur 0 nozīmē neattiecas, savukārt 5 – “Piekrītu”. Minimālais iegūstamais punktu skaits bija 0, maksimālais – 25. Augstāki rādītāji norādīja uz izteiktākām grūtībām pielāgoties.

**Socio-demogrāfiskie rādītāji** tika iegūti izmantojot demogrāfisko datu aptauju un ietvēra jautājumus par dzīvesvietu, dzimumu, vecumu, izglītību, nodarbošanos u.tml.

Pirmreizējo datu tīrīšanu veica KANTAR. Datu tīrīšana tika veikta, atsijājot ekstremāli mazas un ekstremāli lielas vērtības. Pēc datnes saņemšanas tika veikta atkārtota datnes tīrīšana un datu skrīnings (izņemti visi dati, kas bija vai nu neprecīzi aizpildīti (liels apjoms trūkstošo vērtību), vai arī datu caurskatē radīja aizdomas par nepilnīgi sniegtām atbildēm (piemēram, uz visiem jautājumiem sniegtas identiskas atbildes); tāpat tika izņemtas to respondentu atbildes, kas iepriekš norādīja uz neesamību partnerattiecībās. Tika pārbaudītas arī anomālās variātes un atbilstība normālajam sadalījumam. Ņemot vērā nelielo skaitu cilvēku, kuri uzrādīja augstus fiziskās un seksuālās vardarbības rādītājus, tika pieņemts lēmums anomālās

variantes saglabāt. Dati neatbilda normālajam sadalījumam, tādēļ tika izmantotas neparametriskās datu analīzes metodes. Aprakstošās statistikā tika aprēķināti centrālās tendences rādītāji un izkliedes rādītāji; saistību pārbaudei tika izmantots Spīrmena rangu korelācijas koeficients un hī kvadrāts; atšķirību pārbaudei tika izmantots Manna-Vitneja U tests un Vilksona rangu tests. Datu analīze tika veikta ar SPSS 26. versiju.

### **Pētījuma mērķis un ierobežojumi**

Pētījuma mērķis bija izvērtēt ar vardarbības pieredzi plašāka modeļa ietvaros, ietverot individuālus, sociālus un demogrāfiskus mainīgos un noskaidrot vardarbību prognozējošos faktorus pandēmijas situācijas laikā. Par pētījuma ierobežojumu uzskatāms fakts, ka iegūtie dati uzrāda zemu vardarbības izplatību, kas varētu būt izskaidrojams ar sociāli vēlamām atbildēm un nespēju vai nevēlēšanos atpazīt vardarbīgu rīcību. Tāpat pētījums ļauj novērtēt vardarbības izplatību un riska faktorus tikai pandēmijas pirmā viļņa laikā, un nepieciešams turpināt pētījumu, lai spriestu par izmaiņām pandēmijas otrā viļņa laikā.

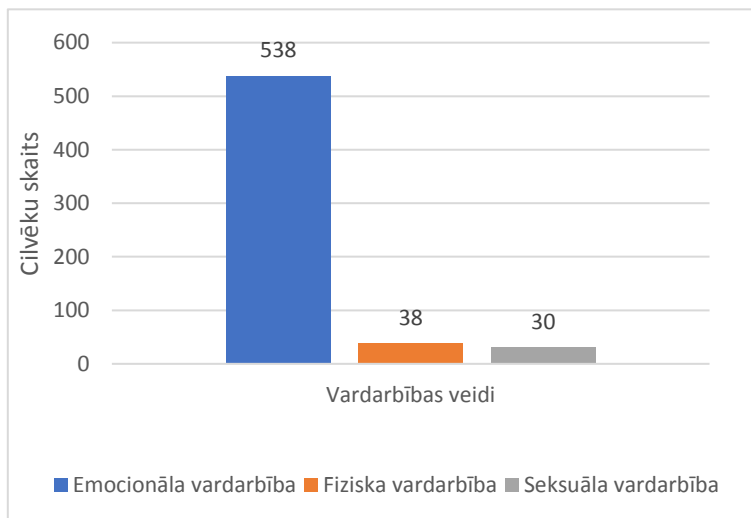
### **Rezultāti**

#### ***Vardarbības izplatība***

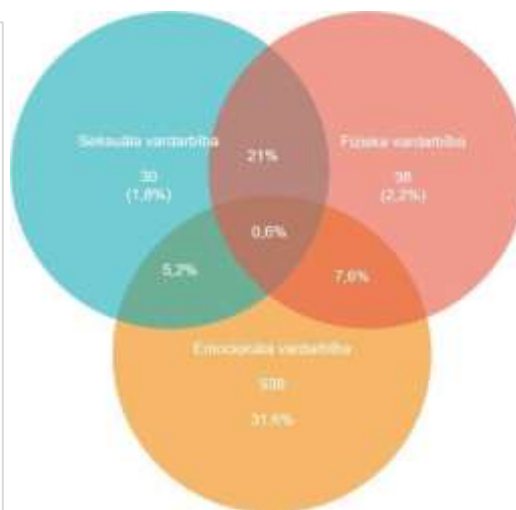
No 1701 respondentiem vardarbību partnerattiecībās pieredzējuši 542 cilvēki (aptuveni 1/3 daļa). No šiem respondentiem 538 cilvēki (99,3%) pieredzējuši emocionālu vardarbību un tikai 38 fizisku (7,0%) un 30 seksuālu (5,5%) vardarbību (skat. 9.attēlu). Līdz ar to ir pamats apgalvot, ka dominējošais vardarbības veids atlasītajā populācijā ir emocionālā vardarbība, taču ir bijuši cilvēki, kuri paralēli emocionālajai vardarbībai ir piedzīvojuši arī cita veida vardarbību (skat. 10. att.). Visus trīs vardarbības veidus ir piedzīvojuši 0,6% respondentu, emocionālo un seksuālo vardarbību piedzīvojuši 5,2% respondentu un emocionālo un fizisko vardarbību – 7,6% respondentu, savukārt fizisko un seksuālo – 21% respondentu. Tātad tas norāda uz tendenci, ka respondenti, kuri piedzīvo seksuālo vardarbību, biežāk piedzīvo arī fizisko vardarbību, salīdzinājumā ar tiem, kuri piedzīvo emocionālo vardarbību. Iespējams, ka cilvēki, kuri piedzīvo smagākas vardarbības formas (fizisko un seksuālo), emocionālās vardarbības veidus nemaz neuzskata par vardarbību.

Ja salīdzina, kā mainījusies vardarbības situācija pāros pirms ārkārtas situācijas izsludināšanas un ārkārtas situācijas laikā, tad praktiski visos vecumposmos situācija ir palikusi gandrīz nemainīga, līdz ar to var teikt, ka šajā izlasē ārkārtas situācija nav ietekmējusi vardarbības pieaugumu pāros, proti, jauna vardarbības pieredze nav veidojusies, taču saglabājusies tur, kur bijusi arī pirms ārkārtas stāvokļa izsludināšanas. Tomēr šādu secinājumu nevar vispārināt uz visu populāciju un pašreizējo situāciju, ņemot vērā, ka citi avoti (policijas ziņojumi, informācija no NVO, kas sniedz palīdzību vardarbības gadījumos),

ziņo par vardarbības pieaugumu, un pastiprinošs efekts varētu būt gan pandēmijas ilgumam, gan citiem faktoriem.



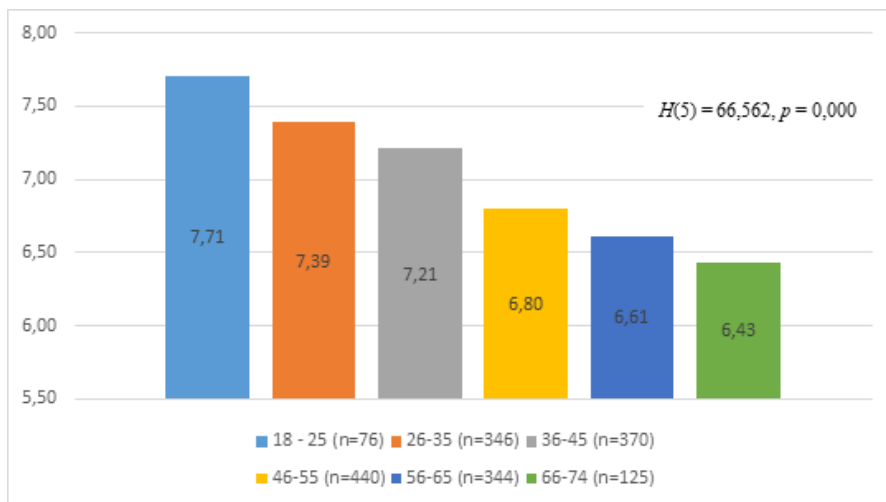
9.attēls. Pieredzētās vardarbības veidi



10. attēls. Vardarbības pieredzes veidu procentuālais biežums

### Vardarbība un vecums

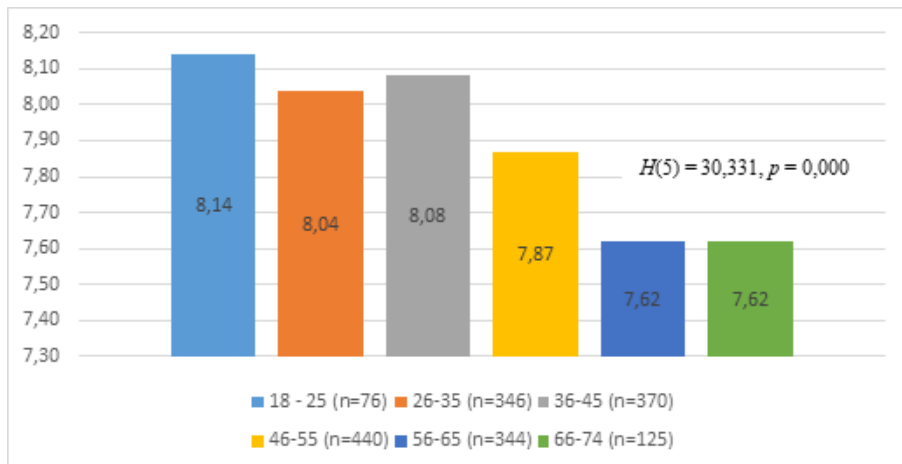
Ja analizē īstenotās vardarbības biežuma rādītājus pa vecumgrupām (skat. 11.att.), tad redzams, ka, jo vecāka vecumgrupa, jo veiktās vardarbības biežums procentuāli mazinās.



11.attēls. Īstenotās vardarbības vidējie rādītāji dažādās vecumgrupās

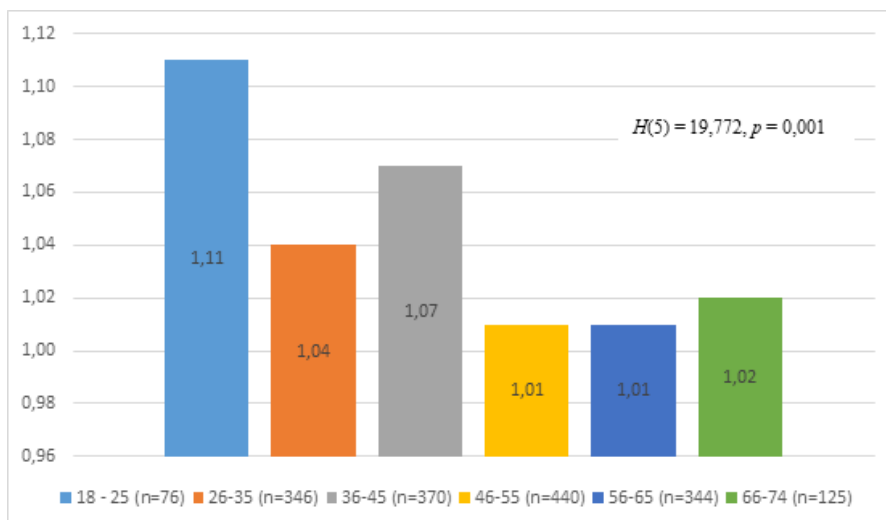
Ja analizē piedzīvotās vardarbības biežuma rādītājus pa vecumgrupām (skat. 12. att.), tad redzams, ka visbiežāk vardarbību piedzīvo vecumā līdz 45 gadiem, savukārt pēc 45 gadiem tāda pieredze kļūst retāka. Tas var norādīt uz to, ka ar gadiem cilvēki iemācās sevi vairāk aizstāvēt un nepieļaut vardarbību pret sevi vai nu aizejot no vardarbīga partnera un izveidojot jaunas, nevardarbīgas, attiecības, vai nu iemācoties ar

viņu sadzīvot un risināt pāru atiecību konfliktus nevardarbīgā ceļā, kas saskan ar zinātniskajā literatūrā aprakstīto (Capaldi et al., 2012).



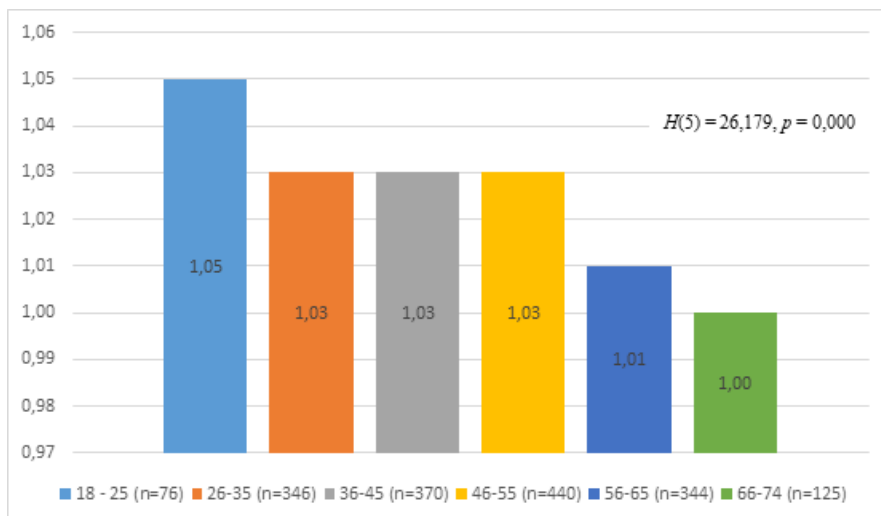
**12.attēls. Vardarbības pieredzes vidējie rādītāji dažādās vecumgrupās**

Ja apskata fiziskās vardarbības pieredzi ārkārtas stāvokļa laikā, tad visbiežāk fizisku vardarbību pieredzējuši respondenti vecumā no 18 līdz 25 gadiem, un pēc 45 gadiem retāk. Šī atšķirība ir statistiski nozīmīga ( $p=0,001$ ) (skat. 13. att.).



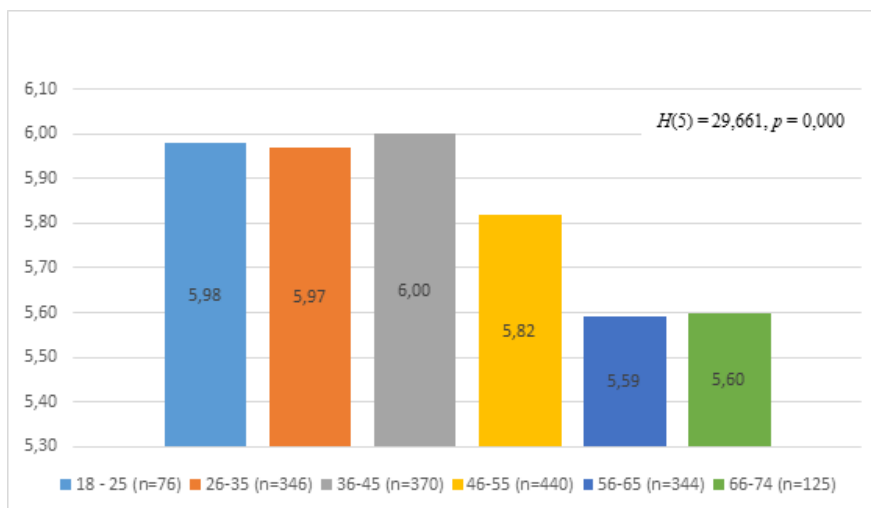
**13.attēls. Piedzīvotās fiziskās vardarbības vidējie grupu biežumi ārkārtas stāvokļa laikā**

Ja apskata seksuālās vardarbības pieredzi ārkārtas stāvokļa laikā, tad visbiežāk seksuālu vardarbību pieredzējuši respondenti vecumā no 18 līdz 25 gadiem (skat. 14. att.). Šos rezultātus var izskaidrot ar vecumposmu īpatnībām. Iegūtie dati var norādīt, ka jaunības laikā vēl nav izveidojusies prasme sevi aizstāvēt, ir mazāk stabila pašcieņa un lielāka emocionālā nestabilitāte, kas pētījumos ir nozīmīgi saistīta ar vardarbības pieredzi partnerattiecībās (Jennings, et al., 2017; Niolon, et al., 2017).



#### 14.attēls. Piedzīvotās seksuālās vardarbības vidējie grupu biežumi ārkārtas stāvokļa laikā

Ja apskata emocionālās vardarbības pieredzi ārkārtas stāvokļa laikā, tad visbiežāk emocionālu vardarbību pieredzējuši respondenti vecumā no 36 līdz 45 gadiem. Taču atšķirības nav statistiski nozīmīgas starp šīs un citu vecuma grupu (18 - 25, 26 - 35, 46 - 55) rādītājiem. Līdz ar to var teikt, ka emocionālās vardarbības pieredzes biežums samazinās pēc 56 gadiem (skat. 15. att.). Šie rezultāti ir saskaņā ar citu pētījumu rezultātiem, kas uzrāda vardarbības pieredzes zemāku prevalenci vēlīnā brieduma vecumā (Gerino et al, 2018).



#### 15.attēls. Piedzīvotās emocionālās vardarbības vidējie grupu biežumi ārkārtas stāvokļa laikā

##### *Vardarbības saistība ar citiem socio-demogrāfiskajiem faktoriem*

Ja apskata vardarbības veikšanu un vardarbības pieredzi atbilstoši nodarbinātībai, tad šajā izlasē nav konstatētas statistiski nozīmīgas atšķirības starp nodarbinātības grupām. Līdz ar to var apgalvot, ka



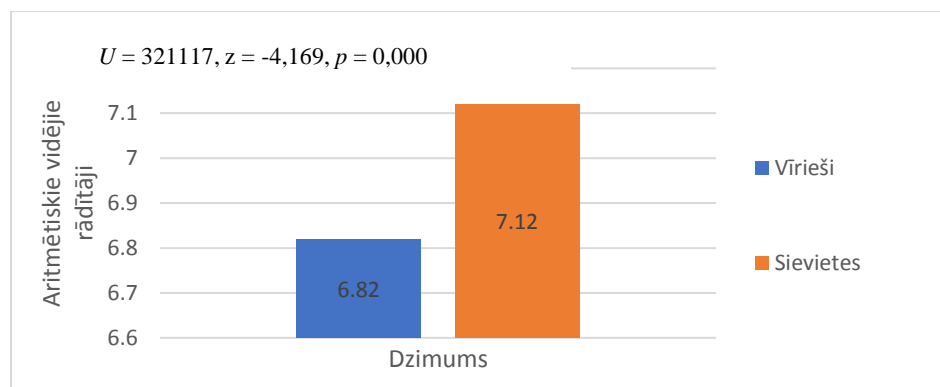
nevar izdalīt kādu nodarbinātības grupu, kas īsteno vai piedzīvo jebkāda veida vardarbību biežāk nekā citas.

Tāpat nav statistiski nozīmīgas atšķirības vardarbības rādītājos starp izglītības grupām. Līdz ar to var apgalvot, ka nevar izdalīt kādas izglītības grupas respondentus, kuri īsteno vai piedzīvo vardarbību biežāk kā citi ārkārtas stāvokļa laikā.

Līdzīgā veidā tika konstatēts, ka vardarbības uzvedība nav saistīta ar mājsaimniecības lielumu un cilvēku skaitu tajā.

### ***Ar vardarbību saistītas dzimumatšķirības***

Ja apskata vardarbības uzvedības biežuma atšķirības starp dzimumiem (748 vīrieši un 953 sievietes), tad redzams, ka sievietēm ir vairāk raksturīga emocionālās vardarbības uzvedība nekā vīriešiem (skat. 16.attēlu), un šī atšķirība ir statistiski nozīmīga ( $p < 0,001$ ). Taču dzimumatšķirības nav statistiski nozīmīgas attiecībā uz fizisku un seksuālu vardarbību. Savukārt vardarbības pieredzes biežumā nav statistiski nozīmīgu dzimumatšķirību nevienā no vardarbības veidiem.



### **16. attēls. Emocionāli vardarbīgas uzvedības biežumu dzimumatšķirības ārkārtas stāvokļa laikā**

Apkopojot iepriekš analizētos datus, var konstatēt, ka ārkārtas situācijas laikā sieviešu uzvedību var raksturot kā emocionāli vardarbīgāku nekā vīriešu, vienlaikus vardarbības pieredzes ziņā nav atšķirības starp dzimumiem neatkarīgi no vardarbības veida. To varētu skaidrot ar iepriekšējā pētījumā minēto faktu, ka tieši mātēm ārkārtas situācijā attālināto mācību dēļ bija papildu slodze, viņām pieauga stress (Izvērtējums par psiholoģisko ietekmi uz indivīdu un ģimeni) un mazinājās spēja tolerēt savas emocionālās reakcijas. Iespējams, tādēļ arī uzvedība kļuva vardarbīgāka pret partneri, biežāk tika pacelta balss un izpaustas spēcīgas dusmas. Jāatzīmē, ka arī iepriekšējo zinātnisko pētījumu (Rudolph & Flynn, 2007; Shih, 2006) rezultāti parāda, ka sievietēm biežāk ir raksturīgi augstāki distresa rādītāji nekā vīriešiem, sievietēm ir potenciāli vairāk daudzveidīgu riska faktoru kombināciju, kuru dēļ rodas distress (Askew, & Keys, 2005).

### ***Ar vardarbības uzvedību un vardarbības pieredzi saistīti faktori***

Lai izprastu ar vardarbības uzvedību saistīto faktoru savstarpējo saistību, tika izveidots korelatīvais modelis (skat. 17.attēlu), balstoties uz iepriekš izveidoto teorētisko modeli pēc atbilstīgo zinātnisko pētījumu analīzes (piemēram, Abilleira et al., 2019; Capaldi et al., 2012; Costa Ribeiro et al., 2017; Langer & Lawrence, 2010; Shorey et al., 2014; Smith, Slep et al., 2014; Tittlová & Papáček, 2018).

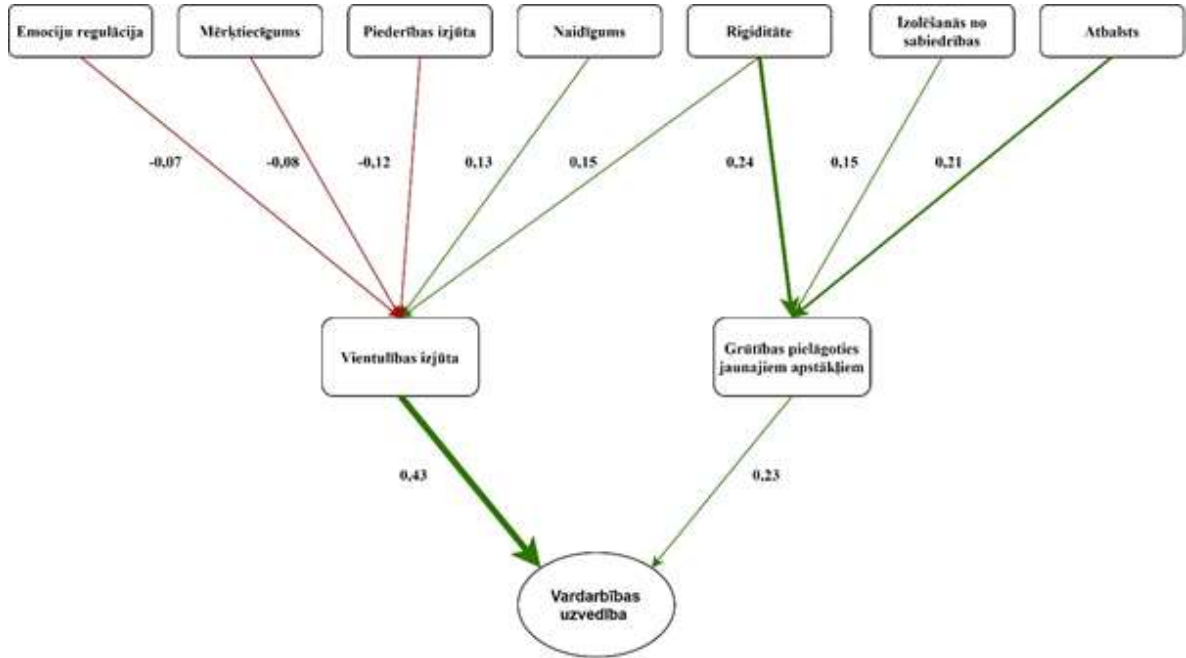
Rezultāti parāda, ka visciešāk ar vardarbības uzvedību ir saistīti trīs faktori – vientulības izjūta, grūtības pielāgoties dzīvei attālināti un vecums.

Vientulības izjūta ir saistīta ar izteiktāku sociālo izolēšanos, tostarp izvairīšanos no tiešas saskarsmes ar cilvēkiem, jo īpaši ar tiem, kuri nepieder mājsaimniecībai. Tāpat kopīgu pasākumu nerīkošana un mazāka dalība tajos vairo vientulības izjūtu. Vientulības izjūtu pastiprina arī augstāki naidīguma kā personības iezīmes rādītāji, turpretī izjūtu mazina neatlaidība mērķu sasniegšanā, piederības izjūta savam tuvāko lokam, kā arī labākas spējas pielāgoties pārmaiņām. Jo vairāk indivīds izjūt vientulību, jo biežāk īsteno vardarbīgu rīcību ( $r=0,36-0,5$ ). Savukārt tie, kuri jūtas piederīgāki saviem tuviniekiem, mazāk īsteno vardarbību ( $r=-0,12$ ).

Otrs faktors, kas saistīts ar vardarbības uzvedības īstenošanu, ir grūtības pielāgoties dzīvei attālināti. Jo grūtāk pielāgoties situācijai, jo biežāk tiek īstenota emocionālā vardarbība ( $r=0,3$ ). Grūtības pielāgoties pastiprina dažādi ar sociālo vidi saistīti faktori, piemēram, izteiktāka fiziskā izolēšanās no sabiedrības ir saistīta ar grūtībām pielāgoties attālinātai dzīvei - darbam/mācībām. Izteiktākas grūtības pielāgoties var būt arī raksturīgas cilvēkiem ar augstāku nepieciešamību pēc komunikācijas un sabiedrības. Vardarbības uzvedība nav saistīta ar atvērtību pieredzei un uzticēšanos cilvēkiem.

Trešais ar vardarbības uzvedību saistītais faktors ir vecums. Rezultāti šobrīd parāda, ka gados jaunākiem pieaugušajiem ir izteiktāka iespēja iesaistīties vardarbības uzvedības īstenošanā, ko varētu skaidrot ar vecumposmu īpatnībām – jaunībā ir mazāk attīstītas prasmes kontrolēt savus impulsus un regulēt savas emocijas, kā arī konstruktīvāk risināt konfliktus, kas ar gadiem pilnveidojas.

Lai pilnīgāk izprastu attiecības starp vardarbības uzvedību un dažādiem psiholoģiskajiem un sociālajiem faktoriem, tika izveidots strukturālā vienādojuma modelis. Izvēloties šāda tipa modeli, ir iespējams izpētīt mainīgo hierarhiskās attiecības. Tika izvērtēti sekojošie modeļa saskaņotības rādītāji: hī-kvadrāts ( $\chi^2$ ), CFI, RMSEA un SRMR. Modeļa saskaņotības rādītāji bija pieņemami ( $\chi^2 (9) = 37,45$ , CFI = 0,956, RMSEA = 0,043, SRMR = 0,008). Iegūtie modeļa rezultāti apstiprina, ka iesaiste vardarbības uzvedībā varētu būt saistīta ar nosacīti stabiliem faktoriem, kā, piemēram, noteiktas personības iezīmes vai pieejamais sociālais atbalsts, kuras var saasināties noteiktos apstākļos, piemēram, izjūtot vientulību vai saskaroties ar grūtībām pielāgoties.



**17.attēls. Strukturālā vienādojuma modelis ar vardarbības uzvedību saistītajiem faktoriem**

*Piezīme.* Attēlā atspoguļoti Beta ( $\beta$ ) koeficienti. Ar sarkanu krāsu iezīmētās bultas norāda uz negatīvu koeficientu, zaļā krāsā iezīmētās bultas norāda uz pozitīvu koeficientu. Izteiktāka bultu līnija norāda uz augstāku koeficientu.

## Secinājumi

1. Nav novērots, ka ārkārtas situācijas ieviešana būtu ietekmējusi pašnovērtētās vardarbības pieaugumu pāru attiecībās, taču šie rezultāti ir pretrunā ar citu avotu sniegtajām liecībām par pieaugošu vardarbības tendenci, tāpēc var pieņemt, ka tas ataino situāciju laika periodā pirms pandēmijas otrā viļņa.
2. Dominējošais vardarbības veids atlasītajā populācijā bija emocionālā vardarbība, taču ir cilvēki, kuri paralēli emocionālajai vardarbībai ir piedzīvojuši arī cita veida vardarbību.
3. Gados jaunākiem pieaugušajiem ir izteiktāka iespēja iesaistīties vardarbīgā rīcībā un arī pašiem piedzīvot vardarbību.
4. Dotajā izlasē netika konstatēta kāda nodarbinātības grupa, kas pieredz vardarbības dažādus veidus biežāk kā citas.
5. Dotajā respondentu grupā nevar izdalīt kādas izglītības grupas respondentus, kuri īsteno vai piedzīvo vardarbību biežāk kā citu izglītības grupu respondenti ārkārtas stāvokļa laikā.
6. Dotajā izlasē nav statistiski nozīmīgu atšķirību vardarbības pieredzē starp dzimumiem visos vardarbības veidos, taču sievietes realizē emocionāli vardarbīgu uzvedību biežāk nekā vīrieši. Vienlaikus iespējams, ka sievietes godīgāk aizpildīja anketu, savukārt vīrieši biežāk noliedza, ka īsteno vardarbīgu uzvedību, saistībā ar grūtībām šādu uzvedību identificēt.
7. Visciešāk ar vardarbīgu rīcību saistīti trīs faktori – vientulības izjūta, grūtības pielāgoties dzīvei attālināti un jaunāks vecums.
8. Vientulības izjūta ir saistīta ar augstākiem naidīguma rādītājiem un rigiditāti, savukārt to palīdz mazināt emociju regulācijas prasmes, mērķtiecība un piederības izjūta.
9. Grūtības pielāgoties pastiprina dažādi ar vidi un sociālo vidi saistīti faktori, piemēram, izteiktāka fiziskā izolēšanās no sabiedrības, rigiditāte un nepieciešamība pēc atbalsta.
10. Vardarbīgu uzvedību prognozē vientulības izjūta un grūtības pielāgoties pandēmijas apstākļiem, tādējādi tie uzskatāmi par nozīmīgiem faktoriem vardarbības prevencijai pandēmijas apstākļos.

## Kopsavilkums

Veicot izvērtējumu par Covid-19 izplatības mazināšanai noteikto ierobežojumu perioda īstermiņa un ilgtermiņa emocionālo un psiholoģisko ietekmi uz indivīdiem un ģimenēm, ir grūti nodalīt, cik lielu daļu no novērotā iespaida iespējams attiecināt uz pašu pandēmiju, un cik – ar to saistītajiem ierobežojumiem. Ņemot vērā, ka pandēmijas klātbūtne vērtējama kā globāls stressors, šajā pētījumā pamatā veltīta uzmanība stresoru un pieejamā atbalsta izvērtēšanai, tādā veidā ļaujot izprast, cik lielā mērā specifiski ierobežojumi radījuši psiholoģisku ietekmi. Rēķinoties ar ilgstošu pandēmijas norisi, īpaši nozīmīgi izvērtēt, kādi ierobežojumi radījuši nozīmīgākos negatīvos efektus, lai plānotu un piedāvātu atbilstošus atbalsta pasākumus.

Galvenā problēma, ar ko nākas rēķināties, ir tā, ka pandēmijas apstākļos iedzīvotāji saskaras ar pandēmijas radīto apdraudējumu, kas ir nekontrolējams, neprognozējams un nereti pārslogojošs stressors. Ņemot vērā līdzšinējās zinātniskās atziņas, var prognozēt, ka pandēmijas laikā paaugstinātais stress atstās būtisku iespaidu uz fiziskās un garīgās veselības rādītājiem īstermiņā un ilgtermiņā (Slavich, 2016), un jau šobrīd vērojams trauksmes un depresijas rādītāju pieaugums (Salari et al., 2020).

Vecāku stress un garīgās veselības pasliktināšanās ir kritiski nozīmīgs faktors bērnu sociāli emocionālajā un intelektuālajā attīstībā (Newland, 2015; Pierce et al., 2020), un šāda likumsakarība ir spēkā arī pandēmijas apstākļos. Piemēram, nesensais pētījums Itālijā parādīja, ka vecāku stress COVID-19 pandēmijas laikā ir būtisks bērnu uzvedības un psiholoģisko problēmu prognozētājs (Spinelli, Lionetti, Pastore, & Fasolo, 2020). Tādēļ, lai mazinātu pandēmijas ilgtermiņa sekas un potenciālā kaitējuma pārnese uz nākamo paaudzi, ārkārtīgi būtiski pārliecināties, lai pandēmijas mazināšanai izmantotie ierobežojumi nerada papildu stresu un, cik vien iespējams, būtu papildināti ar atbilstošiem atbalsta pasākumiem stresa mazināšanai. Būtiski sniegt atbalstu īpaši ģimenēm ar bērniem (neatkarīgi no bērnu skaita), lai mazinātu pandēmijas ilgtermiņa psiholoģisko ietekmi uz nākamo paaudzi.

Pandēmijas pirmā viļņa laikā ģimene, kas bieži pārklājas ar vienas mājsaimniecības robežām, kļūva par praktiski vienīgo aprūpes avotu, tādā veidā nesamērīgi palielinot ģimenes (un īpaši sievietes) pienākumu slogu. Ar pandēmiju saistīto ierobežojumu laikā būtiski mazinājās iespējas saņemt sociālos pakalpojumus, kas ir izšķiroši svarīgi senioriem un bērniem ar īpašām aprūpes vajadzībām (speciālais nodevums Nr. 33). Tas radīja papildu slogu ģimenēm, ko ir kritiski svarīgi atvieglot, plānojot individualizētus, mērķtiecīgi pielāgotus aprūpes pakalpojumus. Gados jaunāki vecāki, daudz bērnu ģimenes, vecāki, kuri audzina bērnus ar īpašām aprūpes vajadzībām, bija tās grupas, kurām šajā pētījumā tika konstatēts lielāks stresa pieaugums. Savukārt vardarbības izplatības pētījums apliecināja, ka jaunāki iedzīvotāji ir vairāk pakļauti vardarbībai partnerattiecībās, tāpat arī paši biežāk izturas vardarbīgi. Tas

nozīmē, ka preventīvi jāveido specifisks atbalsta pasākumu kopums, lai aizsniegtu šo auditoriju un uzrunātu tās vajadzības. Jauniem cilvēkiem ir mazāk pieredzes un prasmju tikt galā ar grūtībām, turklāt jaunākiem cilvēkiem varētu būt grūtāk tikt galā ar ierobežojumu radīto sociālo izolāciju. Tāpat gados jaunākiem vecākiem vēl ir mazāk bērnu, līdz ar to šīs ģimenes nekvalificējas pabalstu saņemšanai, kas tiek nodrošināti daudz bērnu ģimenēm un sociālā riska ģimenēm. Tas rezultējas pieaugošā spriedzē, kas ir vardarbības riska faktors, īpaši ņemot vērā pandēmijas nogurumu, ar rudens/ziemas sezonu saistītos ierobežojumus pavadīt vairāk laika ārpus dzīvesvietas un ekonomiskos, apreibinošo vielu lietošanas riskus. Savukārt vecākiem, kuri audzina bērnus ar īpašām aprūpes vajadzībām, ir lielāks izdegšanas risks, nesaņemot vajadzīgo palīdzību un izjaucot ierasto aprūpes rutīnu, kas var palielināt nepietiekamas aprūpes un pret bērnu vērstas vardarbības riskus.

Attālinātās mācības bija būtisks stresa avots daudziem vecākiem (Martinsons & Stokenberga, in press). Ņemot vērā, ka pašlaik skolā strādājošie skolotāji nav tikuši sagatavoti attālinātajam mācību darbam, valstij ir aktīvi jāuzņemas rūpes par skolotāju sagatavošanu un attālinātajam mācību procesam atvēlētajiem resursiem. Ņemot vērā, ka ir jau pieejami pētījumi par faktoriem, kas prognozē efektīvu skolotāju darbu attālinātā formātā (Mirķe & Tzivjan, in press), nepieciešams izveidot vienotu sistēmu, lai skolotāji, attālinātās mācības īstenotu kvalitatīvi un tādā veidā, kas nepalielina stresu ģimenei.

Pandēmijas globālais un ilglaicīgais raksturs liek pārskatīt sociālā atbalsta nozīmi un definētās mērķgrupas. Ņemot vērā, ka pandēmijas un ar to saistīto ierobežojumu ietekme dažkārt nav nošķirama, ir būtiski, lai kopumā veselība kā fiziska, garīga un sociāla labklājība tiktu izvirzīta kā prioritāte. Plānojot dažādām mērķgrupām adresētas atbalsta aktivitātes, svarīgi stiprināt dažādu iesaistīto pušu līdzdalību un pārskatīt dažādu atbalsta sniedzēju funkcijas.

## **Priekšlikumi**

Atbildot uz aktuālajiem izaicinājumiem, balstoties uz aprakstītajiem pētījumiem un iepriekš zinātniskajā literatūrā publicētām atziņām, tiek sniegti priekšlikumi turpmākajai rīcībai pandēmijas apstākļos un tās seku pārvarēšanai.

Līdztekus senioriem un citām sociāli mazāk aizsargātām sabiedrības grupām arī jaunās ģimenes iezīmējas kā svarīga grupa, kam īpaši nepieciešams sociāls, praktisks (arī finansiāls) un psiholoģisks atbalsts krīzes pārvarēšanai. **Jauni cilvēki**, kuriem ir augstāks ar pandēmiju saistīts stresa pieaugums, augstāki vardarbības riski, biežāk nekvalificējas sociālā atbalsta saņemšanai.

1. Piedāvāt apgūt attālināti efektīvu stresa pārvarēšanas stratēģiju lietošanu un emociju regulācijas paņēmienus un stratēģijas aktuālo grūtību pārvarēšanai.
2. Komunicēt atbilstošos medijos dzīves pieredzes stāstus ar praktiskiem piemēriem par veiksmīgu pielāgošanos pandēmijas apstākļiem, kas mērķēta uz specifiskām auditorijām – gados jauniem vecākiem, jauniešiem attiecībās, daudz bērnu ģimenēm, u.tml.
3. Sniegt atbalstu un iespēju apgūt sociāli emocionālās audzināšanas programmu vecākiem, pozitīvas komunikācijas un attiecību veidošanai, nevardarbīgai bērnu audzināšanai, disciplinēšanai un atbalstam (gan tiešsaistes nodarbībās, gan mediju telpā).

## **Bērnu aprūpe – pandēmijas apstākļos ikviens ir sociālais gadījums**

4. Atbalsts vajadzīgs ikvienam bērniem. Jāatceļ atbalsta sasaiste ar sociālo grupu un deklarēto dzīves vietu, palīdzība ir vajadzīga visiem. Atbalsts seko bērniem neatkarīgi no bērnu skaita ģimenē, no deklarētās dzīves vietas un socioekonomiskā stāvokļa (piemēram, pārtikas paka katram bērnam caur izglītības iestādi).
5. Bērnu uzraudzības pakalpojumi – individualizēti, pielāgoti dažādām mērķgrupām.
6. Saglabāt pirmsskolas izglītības iestāžu vai vismaz dežūrgrupu darbību ir kritiski svarīgi, lai vecāki varētu turpināt strādāt, un bērni netiktu pakļauti riskam palikt bez uzraudzības.
7. Nodrošināt nepārtrauktu sociālo pakalpojumu pieejamību un atbalstu mācību procesā bērniem ar īpašām aprūpes vajadzībām.

## **Veselības – fiziskas, garīgas un sociālas labklājības – prioritāte**

8. Gan skolās, gan darbavietās izcelt šī brīža prioritāti – veselības veicināšanu, emocionālās distances, izolētības un vientulības izjūtas mazināšanu, īpaši palīdzīgo profesiju pārstāvjiem.
9. Nepieciešams no dažādām atšķirīgām grupām plašāk komunicēt praktiskus paņēmienus, ar dzīves pieredzi, ilustratīvus piemērus grūtību pārvarēšanai, lai pielāgotos ierobežojumu

radītājiem apstākļiem.

**10.** Jāmeklē iespējas, kā mazināt cilvēkos vientulības izjūtu, veicinot piederības izjūtu, savstarpējo saikni, atbalstot pilsonisku līdzdalību un iesaisti, stiprinot iniciatīvas kopienās (piemēram, vienas pašvaldības ietvaros bērni un seniori veido radošus darbus, savstarpēji apmainās ar sava darba rezultātiem).

#### **Attālinātās mācības – mazināt stresu visiem iesaistītajiem**

**11.** Atbrīvojot skolotājus no spiediena, ka jāapgūst viss, kas paredzēts programmā. Noteikt prioritātes, samazinot apgūstamo saturu līdz minimālajam saturam visās klašu grupās – kas katrā klašu grupā un kurā mācību priekšmetā ir būtiski, ko drīkst atlikt vai neapgūt. Ja tas netiek darīts, tad 9. un 12.klašu grupām, kam pavasarī plānots eksāmens, jā sagatavo tēmu saraksts, kas tiks vērtētas eksāmenā.

**12.** Skolas prioritāte – fiziskās un garīgās veselības veicināšana, emocionālās distances mazināšana, skola kā avots sociāli emocionālo prasmju apguvei. Attiecību veidošana, uzturēšana, un regulāra atjaunošana iezīmējas kā nozīmīgs faktors gan garīgās veselības veicināšanai, gan izdegšanas prevencijai, gan proaktīvai skolēnu un skolotāju gatavībai atgriezties klātienē mācībās.

**13.** Pārdefinēt un skaidrot vecāku iesaistes izglītībā lomu, uzsverot un izplatot atziņu, ka vecāku iesaiste bērna izglītībā ir ne tikai kopīga mācīšanās ar bērnu, bet arī drošas, gādīgas vides radīšana mājās, pamata vajadzību apmierināšana, emocionāls atbalsts un bērna mācību motivācijas uzturēšana.

#### **Atbasts skolotājiem – lai mazinātu attālināto mācību slodzi ģimenēs**

**14.** Sagatavot nopietnu e-mācību kursu par attālinātu mācību pozitīvo pusi – kā efektīvi vadīt un organizēt mācības attālināti / kombinēti.

**15.** Skolu savstarpējas sadarbības organizēšana, piemēram, mācību stundu materiālu sagatavošanā pa klašu grupām un tematiem, ko izmanto visas skolas pēc vajadzības.

**16.** Koordinēta un atbalstīta sadarbība un darbu dalīšana skolotāju starpā, veidojot skolotāju “komandas”, kurās tiek apvienoti līdzīga rakstura darbi pēc pienākumu sadales, balstoties uz katra skolotāja stiprajām pusēm.

**17.** Nodrošināt organizētu atbalstu pedagogu psihoemocionālā un profesionālā atbalsta grupu organizēšanai ar kvalificētu vadītāju, piemēram, supervizoru vai citu skolotāju, kurš/a ir īpaši apmācīts strādāt ar grupu.



## **Darba devēji un vadītāji – atbalsta avotiem strādājošiem vecākiem**

- 18.** Vairāk IT un cita veida atbalsts darbiniekiem, komunicēt un skaidrot, ka darba devēja uzdevums ir nodrošināt darba izpildei nepieciešamo darba vidi.
- 19.** Izmantot iespējas atbalstīt darbiniekus un palīdzēt tikt galā ar pandēmijas situāciju un darba stresu, mācot dažādas prasmes gan tiešsaistes nodarbībās, gan mediju telpā (labs piemērs šādai aktivitātei bija Rīgas domes Labklājības departamenta 2020. gada rudenī organizētais mācību projekts uzņēmumiem “Stress un izdegšana darba vietā”).
- 20.** Sniegt atbalstu darbiniekiem – vecākiem atbalstu bērnu aprūpes nodrošināšanā, piedāvājot elastīgi izmantot attālinātā un klātienē darba iespējas.

## **Atbalsta personāla iesaiste**

- 21.** Paplašināt un pārdefinēt atbalsta personāla lomu, piemēram, vienoties, ka skolas psihologs un sociālais pedagogs kontaktē ar bērniem, ja radušās aizdomas par grūtībām mācīties attālināti (piemēram, skolēns nepieslēdzas stundām). Veido un uztur kontaktu ar tiem bērniem, kuri neiesniedz darbus, pielāgo atbalsta pasākumus, sniedz informatīvo un emocionālo atbalstu. Psihologs var vadīt sociāli emocionālās mācīšanās nodarbības skolēniem.
- 22.** Veidot ciešāku sadarbību ar dažādiem atbalsta un palīdzības sniedzējiem (LM, IZM, VM, profesionālām organizācijām, NVO, skolām), definējot jaunas atbalsta formas un deleģējot tās sadarbības partneriem, izmantojot sabiedrības pašorganizācijas un savstarpējās palīdzības potenciālu pilsoniskā sabiedrībā.
- 23.** Iesaistīt un motivēt iesaistīties psihologus, psihoterapeitus, supervizorus u.c. speciālistus, kuri var vadīt mācības un atbalsta grupas profesionāļiem (sadarbībā ar Labklājības ministriju, Izglītības un zinātnes ministriju un Veselības ministriju).
- 24.** Psihologu biedrībām iesaistīties labdarības akcijā «Psihologi Latvijai», sniedzot pieejamas konsultācijas stresa mazināšanai pandēmijas laikā iedzīvotājiem. Tā var būt dienas, nedēļas vai ik mēneša akcija (sadarbībā ar Labklājības ministriju un Veselības ministriju).
- 25.** Izveidot vienotu interneta vietni, kur būtu visa informācija par iespējamo psiholoģisko palīdzību pandēmijas laikā (sadarbībā ar Labklājības ministriju, Izglītības un zinātnes ministriju un Veselības ministriju).
- 26.** Informēt par atbalsta pieejamību un tā avotiem, veidojot izpratni par sabiedrības līdzdalību un solidāru iesaisti.

## **Vardarbības prevencijai un seku mazināšanai**

- 27.** Emocionālās vardarbības pazīmju, cēloņu un seku uzsvēršana caur sociālajām un medicīnas iestādēm, tādējādi sasniedzot mazāk aizsargātās grupas (sadarbībā ar Labklājības ministriju un Veselības ministriju).
- 28.** Vardarbības uzvedību raksturojošu pazīmju informatīvu materiālu izstrāde un izplatīšana jaunākajām vecumgrupām caur skolām, augstskolām un citām izglītības iestādēm (sadarbībā ar Izglītības un zinātnes ministriju).
- 29.** Psihoizglītojošu un atbalsta grupu izveide un uzturēšana no vardarbības cietušajiem un vardarbības īstenotājiem (sadarbībā ar Labklājības ministriju un Veselības ministriju).
- 30.** Vardarbības uzvedības un vardarbības pieredzes dinamikas izpēte, attīstoties COVID-19, lai veiksmīgāk identificētu ar to saistītos blakus faktorus (sadarbībā ar Labklājības ministriju, Izglītības un zinātnes ministriju un Veselības ministriju).

## Izmantotās literatūras saraksts

- Abilleira, M. P., Rodicio-García, M. L., Vázquez, T. C., Deus, M. P. R. D., & Cortizas, M. J. I. (2019). Personality characteristics of a sample of violent adolescents against their partners. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32.
- Capaldi, D. M., Knoble, N. B., Shortt, J. W., & Kim, H. K. (2012). A systematic review of risk factors for intimate partner violence. *Partner abuse*, 3(2), 231-280.
- Carlson, B.E. (2000). Children exposed to intimate partner violence: Research findings and implications for intervention. *Trauma, Violence, and Abuse*, 1 (4), 321-342.
- Carlson, C., Namy, S., Norcini Pala, A. et al. (2020). Violence against children and intimate partner violence against women: overlap and common contributing factors among caregiver-adolescent dyads. *BMC Public Health*, 20, 124. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8115-0>
- Izglītības un zinātnes ministrija, Edurio (2020). Attālināto mācību pirmās 2 nedēļas. IZM un Edurio aptauju rezultāti. <https://home.edurio.com/izm-attalinato-macibu-rezultati>
- Jennings, W.G., Okeem, C., Piquero, A.R., Sellers, C.S., Theobald, D. & Farrington, D.P. (2017). Dating and intimate partner violence among young persons ages 15–30: Evidence from a systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 33, 107-125. doi:10.1016/j.avb.2017.01.00
- Gerino, E., Calderera, A. M., Curti, L., Brustia, P., & Rollè, L. (2018). Intimate Partner Violence in the Golden Age: Systematic Review of Risk and Protective Factors. *Frontiers in psychology*, 9, 1595. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01595>
- Gracia, E., Rodriguez, C. M., Martín-Fernández, M., & Lila, M. (2020). Acceptability of Family Violence: Underlying Ties Between Intimate Partner Violence and Child Abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(17–18), 3217–3236. <https://doi.org/10.1177/0886260517707310>
- Langer, A., & Lawrence, E. (2010). Emotion regulation and experiential avoidance in intimate partner violence. *Advances in Psychology Research*, 70, 73-101.
- Martinsone, B., & Stokenberga, I. (in press). Parents' perspective on learning during the COVID-19 pandemic in Latvia. In: *Distance Learning in Pandemic*. Monograph. Routledge.
- Mirķe, K., & Tzivjan, L. (in press). Factors of successful work in school during COVID-19 pandemics in Latvia. In: *Distance Learning in Pandemic*. Monograph. Routledge.
- Masarik, A. S. and Conger, R. D. (2017). Stress and child development: a review of the Family Stress Model, *Current Opinion in Psychology*, 13, pp. 85–90. doi: [10.1016/j.copsyc.2016.05.008](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.008).
- Newland, L. A. (2015). Family well-being, parenting, and child well-being: Pathways to healthy adjustment: Family and child well-being, *Clinical Psychologist*, 19(1), pp. 3–14. doi: [10.1111/cp.12059](https://doi.org/10.1111/cp.12059).
- Niolon, P. H., Kearns, M., Dills, J., Rambo, K., Irving, S., Armstead, T., & Gilbert, L. (2017). Preventing Intimate Partner Violence Across the Lifespan: A Technical Package of Programs, Policies, and Practices. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.
- Pierce, M., Hope, H. F., Kolade, A., Gellatly, J., Osam, C. S., Perchard, R., Kosidou, K., Dalman, C., Morgan, V., Di Prinzio, P. and Abel, K. M. (2020). Effects of parental mental illness on children's physical health: systematic review and meta-analysis, *The British Journal of Psychiatry*. Cambridge University Press, 217(1), pp. 354–363. doi: 10.1192/bjp.2019.216.

- Ribeiro, M. R. C., Silva, A. A. M. D., Alves, M. T. S. S. D. B. E., Batista, R. F. L., Ribeiro, C. C. C., Schraiber, L. B., ... & Barbieri, M. A. (2017). Effects of socioeconomic status and social support on violence against pregnant women: a structural equation modeling analysis. *PLoS one*, *12*(1), e0170469
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R. *et al.* (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health* *16*, 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual review of clinical psychology*, *1*, 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
- Sheidow, A. J. *et al.* (2014). The Role of Stress Exposure and Family Functioning in Internalizing Outcomes of Urban Families. *Journal of Child and Family Studies*, *23*(8), pp. 1351–1365. doi: [10.1007/s10826-013-9793-3](https://doi.org/10.1007/s10826-013-9793-3).
- Shih, J.H., Eberhart, N.K.. *et.al.*(2006) Differential exposure and reactivity to interpersonal stress predict sex differences in adolescent depression. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *35*, 103-115.
- Shorey, R. C., Stuart, G. L., McNulty, J. K., & Moore, T. M. (2014). Acute alcohol use temporally increases the odds of male perpetrated dating violence: A 90-day diary analysis. *Addictive Behaviors*, *39*, 365-368.
- Slavich, G. M. (2016). Life Stress and Health: A Review of Conceptual Issues and Recent Findings. *Teaching of Psychology*, *43*(4), 346–355.
- Smith Slep, A. M., Foran, H. M., & Heyman, R. E. (2014). An ecological model of intimate partner violence perpetration at different levels of severity. *Journal of Family Psychology*, *28*(4), 470 – 482.
- Spinelli, M. *et al.* (2020). Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*, *11*. doi: [10.3389/fpsyg.2020.01713](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713).
- Sprang, G. and Silman, M. (2013). Posttraumatic Stress Disorder in Parents and Youth After Health-Related Disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, *7*(1), pp. 105–110. doi: [10.1017/dmp.2013.22](https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22).
- Tittlová, M., & Papáček, P. (2018). Factors contributing to domestic violence. *International Journal of Entrepreneurial Knowledge*, *6*(2), 117-124.
- Torales, J. *et al.* (2020) The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, *66*(4), pp. 317–320. doi: [10.1177/0020764020915212](https://doi.org/10.1177/0020764020915212).
- Watanabe, N., Ikeda, M., Watanabe, Y, Iida, J., Martinsone, B., & Gudino, S. (2020). Cross-cultural perspective on family stress during COVID-19 pandemic: Finding helpful support and coping services for families with children. Round table discussion at the Asian Conference of Education, Tokyo, Japan. October 30 –November 2, 2020. <https://iafor.org/archives/conference-programmes/ace/ace-programme-2020.pdf>

## Pielikumi

1. tabula. Ģimeņu pētījuma izlases aprakstošās statistikas rādītāji

<b>Mainīgie</b>	<b>Kategorijas</b>	<b>N = 2559</b>
Vecums, mediāna [25. – 75. procentile]		39.0 [34.0 – 44.0]
Dzimums , N (%)	Sievietes	2367 (93.4)
Respondenta nodarbošanās	Maternitātes/ paternitātes atvaļinājums	145 (5.8)
	Bezdarbnieks	141 (5.6)
	Mājražotājs	165 (6.6)
	Nepilna laika darbs	334 (13.3)
	Pilna laika darbs	1725 (68.7)
Respondenta partnera nodarbošanās	Maternitātes/ paternitātes atvaļinājums	10 (0.5)
	Bezdarbnieks	87 (4.4)
	Mājražotājs	36 (1.8)
	Nepilna laika darbs	170 (8.6)
	Pilna laika darbs	1669 (84.6)
Mainīti darba apstākļi COVID-19 laikā	Jā – pilnībā/ daļēji strādā no mājām	806 (31.5)
	Jā – darba zaudējums	217 (8.5)
	Nē	967 (37.8)
	Cits	569 (22.2)
Mainīti partnera darba apstākļi COVID-19 laikā	Jā	533 (20.8)
	Nē	1446 (56.5)
	Cits	580 (22.7)
Viena vecāka ģimene, N (%)	Jā	516 (20.2)
Bērnu skaits ģimenē, N (%)	1	851 (33.4)
	2	1097 (43.0)
	3	426 (16.7)
	4	98 (3.8)
	5	14 (0.5)
	6	63 (2.5)
Par bērnu aprūpi atbildīgā persona, N (%)	Pats respondents	2021 (79.0)
	Partneris	219 (8.6)
	Vecvecāki	175 (6.8)
	Cits	219 (8.6)