

# **SOCIĀLAIS ATBALSTS ILGSTOŠAJIEM BEZDARBNIEKIEM – PSIHOTERAPEITISKĀS KONSULTĀCIJAS**

## ***Social Support for the Long-Term Unemployed – Psychotherapy Sessions***

**Rita Orska**

Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija, Latvija

**Abstract.** *Long-term unemployment causes people to have marked social adaptation problems. All hope to find a job is lost. The person has accepted their status and is hardly looking for a job. Thus, there is no belief that anything could help. Social support for the long-term unemployed provides for a social service – psychotherapy sessions. The understanding that the unemployed have about this service differs. A psychotherapist's attempts to motivate a client are not always successful. To provide effective social support to the long-term unemployed, complex systemic long-term help is required, which can be provided by an interdisciplinary team.*

**Keywords:** *unemployment, long-term unemployed, unemployment rate, motivation, psychotherapy, Gestalt therapy, contact.*

### **Ievads**

#### ***Introduction***

Cilvēkam zaudējot darbu, mainās viņa sociālais statuss, mainās ierastais dzīves ritms, viņš jūtas nevajadzīgs sabiedrībai, kurā dzīvo. Ja ilgstoši cilvēks nevar atrast jaunu darbavietu, tad pašrealizācijas, noderīguma vajadzības ir neapmierinātas. Bezdarbnieka psiholoģiskā stāvokļa pamatā ir stresa mehānismu graužošā ietekme, ko pastiprina darba motivācijas deformācija. Ilgstošā periodā tas var būtiski deformēt darba kā vērtības uztveri.

Nodarbinātības valsts aģentūra (NVA) ar Eiropas Sociālā fonda (ESF) projektu palīdzību veic virkni pasākumu, lai palīdzētu bezdarbniekiem pārvarēt bezdarbu veicinošas problēmas un atgriezties darba tirgū. Eiropas Sociālā fonda (ESF) projekta „Atbalsts ilgstošajiem bezdarbniekiem” (Nr.9.1.1.2/15/I/001) īstenošanas laiks ir no 2015.gada 29.decembra līdz 2021.gada 31.decembrim. Projekta mērķis ir veicināt ilgstošo bezdarbnieku iekļaušanos sabiedrībā un

iekārtošanos piemērotā pastāvīgā darbā vai piemērotā izglītībā/apmācībā, mazinot sociālās atstumtības riskus (NVA, 2020b).

Psihoterapijas konsultācijas ir viens no sociālā atbalsta pasākumiem, lai palīdzētu grūtībās, kurās cilvēks šobrīd nonācis saistībā ar darbu. Šo konsultāciju mērķis ir paaugstināt ilgstošo bezdarbnieku labklājības izjūtu. Projekta ietvaros psihoterapeita individuālās konsultācijas tiek piedāvātas visiem ilgstošajiem bezdarbniekiem. Lielākajai daļai šo cilvēku nav izpratnes par terapeitisko procesu, jo nekad nav iepriekš saskārušies ar to. Motivācija pētīt, izprast sevi daudziem ir ļoti zemā līmenī.

Rakstā ir atspoguļota autore personiskā pieredze geštalterapijas konsultāciju praksē ar ilgstošajiem bezdarbniekiem. Pētījuma rezultātu ieguve ir veikta, izmantojot dokumentu analīzi, intervijas, projekta datu statistisko apstrādi.

*Pētījuma mērķis:* psihoterapeitisko konsultāciju kā sociālā atbalsta pakalpojuma ilgstošajiem bezdarbniekiem nepieciešamības un izmantošanas izpēte.

*Pētījuma jautājumi:* 1. Kāds ir ilgstošā bezdarbnieka sociālpsiholoģiskais portrets? 2. Vai viņi zina, kas ir psihoterapija, psihoterapijas konsultācijas, psihoterapeits? 3. Kā vērtē šo sociālā atbalsta pakalpojumu tie, kuri izmantoja pēc projekta paredzētās 10 individuālās psihoterapijas konsultācijas?

### **Pētījuma teorētiskie aspekti** *Theoretical Aspects of the Research*

Sociālo problēmu atklāšana, risināšana ir svarīgs sociālā darba uzdevums. Sociālo problēmu risināšanā tiek izmantoti daudzveidīgi pakalpojumi. Ja runā par ilgstošo bezdarbnieku sociālo atbalstu, tad tiek izmantotas aktivitātes – sociālā uzņēmējdarbība, iesaiste dažādās konkurētspējas paaugstināšanas izglītojošās programmās, atbalsta programmās u.c.. Psihoterapijas konsultācijas ir jauns pakalpojuma veids ilgstošajiem bezdarbniekiem. Latvijā tas tomēr vēl ir arī samērā jauns pakalpojums kopumā sabiedrībā. Galvenie iemesli, kāpēc cilvēki nemeklē palīdzību laicīgi, ir saistīti ar to, ka šis pakalpojums ir laikietilpīgs un skatoties no materiālā viedokļa – dārgs pakalpojums. Pateicoties ESF (Eiropas Sociālā fonda) projekta atbalstam finansiāli ir radīta iespēja saņemt šo pakalpojumu. Lai arī pētījumi apstiprina, ka „vidējais palīdzības ilgums optimālam rezultātam ir divdesmit sesijas” (Mārtinsone, 2016, 20), arī projektā paredzētās 10 sesijas ir pietiekami labs variants. Darba autore ir mācījusies ģeštalterapiju, kuras pieeju un metodes arī izmantoja darbā ar ilgstošajiem bezdarbniekiem.

Ģeštalterapija palīdz cilvēkam apzināties un pieņemt savas dzīves realitāti, atjaunot kontakta ar apkārtējo vidi funkcijas, jo pateicoties, tikai kontaktam

cilvēks dzīvo. Terapijas gaitā cilvēks saņem noteiktas zināšanas par sevi, iemācās pieņemt vai noliegt sevi attiecībās ar citiem. Pateicoties tam, ka terapeits pieņem klientu tādu kāds viņš ir, cilvēks labāk iepazīst un apzinās sevi, iegūst pieredzi būt patiesās attiecībās ar otru cilvēku, mācās izteikt sevi un uzticēties otram. Gingers S. savā grāmatā „Geštalts – kontakta māksla” raksta, ka terapeits un klients ir divi partneri (lai arī ar dažādām lomām un statusiem), kuri piedalās līdzvērtīgās, patiesās attiecībās (Gingers, 2000).

Geštaltterapijā ļoti svarīgs ir cilvēciskais kontakts starp klientu un terapeitu. Ja ir izveidojies labs kontakts starp klientu un terapeitu, balstoties uz šo uzticēšanos notiek darbs ar klienta problēmu. Geštaltterapijā nav tik svarīgi, kas ar klientu ir noticis kādreiz, ir būtiski tas, ko klients dara vai kā jūtas šobrīd ar to, kas ir noticis kādreiz. Geštaltterapijā klients var brīvi izvēlēties, cik dziļi virzīties savā izpētē, par ko runāt un par ko nerunāt. Terapeits vēro šo klienta procesu un atspoguļo viņam, kā viņš kaut ko risina vai nerisina izpratnē par sevi un situācijām, kas notikušas ar viņu (Dombrovskis, 2010).

Geštaltterapijas fundamentālais princips ir radošās pielāgošanās princips, kurš nosaka brīvu izvēli, no jau esošajiem vai jauniem kontakta organizācijas veidiem, atkarībā no esošā konteksta lauka dinamikas. Savas dzīves laikā tā vai citādi katrs cilvēks periodiski nonāk lauka kontekstā, kas izveidojies no faktoriem, kuri pārsniedz cilvēka aktuālo adaptācijas iespēju robežas. Gadījumā, ja radošās pielāgošanās process ir bloķēts kaut kādu iemeslu pēc, tad lauka konteksts pārveidojas hroniskā situācijā ar zemu intensitāti, kura nemainīgā veidā var eksistēt diezgan ilgu laiku. Bieži vien šāda situācija arī rosina cilvēku meklēt psihoterapeitisku palīdzību (Orska, 2016). Klaudio Naranho (1995) rakstīja, ka geštaltterapijā attieksmes būtību veido trīs jēdzieni – aktualitāte, apzināšanās, atbildība. Šie trīs jēdzieni ir vienotā esības tēla aspekti. Būt atbildīgam nozīmē būt tagadnē, būt šeit un tagad. Apzināšanās savukārt nozīmē būt tagadnē. Apzināšanās ir realitāte, tagadne, kas nesader kopā ar ilūzijām un bezatbildību, ar kuru palīdzību mēs iznīcinām paši sevi (Naranho, 1995,12). Perlss (Perlz, 2004) rakstīja, ka psihoterapeits nedrīkst bez uzmanības atstāt ne vienu klienta apgalvojumu vai uzvedības veidu, kas liecina par viņa nepietiekamo atbildību par sevi. Savukārt Džons Enraits (Jenrajt, 2002) norādīja, ka atbildīgi cilvēki atzīst savas darbības par savām un nepārliedz atbildību uz apstākļiem, likteni, sociālo ietekmēšanu, jo cilvēks pats izvērtē un izvēlas, ko un kā darīs (Jenrajt, 2002). Atbildības princips ir viens no geštaltterapijas galvenajiem principiem. Terapija mērķtiecīgi tiek virzīta uz spējas uzņemties atbildību sekmēšanu. Akceptējot ikviena klienta unikalitāti, tiek īstenota individuāla pieeja. Geštalts ļauj skaidri izcelt akūtās vajadzības un atbilstoši tām noteikt skaidrākus mērķus, un tas savukārt sekmē veiksmīgākus risinājumus (Dombrovskis, 2010).

Bezdarbs ir situācija ekonomikā, kad darbaspējīgi, ar atbilstošu kvalifikāciju cilvēki meklē darbu par atbilstošu samaksu, bet nevar to atrast. Šobrīd daudzu valstu valdībām ir jārisina dilemma: samierināties ar bezdarba līmeņa pieaugumu un līdz ar to sociālās nestabilitātes pieaugumu valstī vai arī veikt pasākumus liela mēroga bezdarba līmeņa pieauguma nepieļaušanai, piemēram, samazinot darba laiku. Starptautiskās darba organizācijas Konvencija Nr.111 „Diskriminācija darba un nodarbošanās jomā” (1958) Latvijā ratificēta 1992.gada 27.janvārī. Šīs konvencijas 2.pantā ir rakstīts: „Katra Dalībvalsts, kurai šī Konvencija ir spēkā, apņemas paziņot un īstenot nacionālo politiku, kuras mērķis ir veicināt ar metodēm, kas atbilst nacionālajiem apstākļiem un praksei, iespēju un attieksmes vienlīdzību nodarbinātībā un amatā, lai izskaustu jebkādu diskrimināciju šajā sakarā” (Starptautiskās darba organizācija, 2012).

Darba tirgus pieprasījuma un piedāvājuma neatbilstības rezultātā veidojas bezdarbs. Izšķir četrus bezdarba veidus: cikliskais, strukturālais, frikcionālais, sezonas bezdarbs (Sloka, 2015).

- Cikliskais bezdarbs ir saistīts ar lejupslīdi, recesiju ekonomikā. Uzņēmumi samazina savu ražošanu, daudzi pat bankrotē, līdz ar to kvalificēti darbinieki zaudē darbu. Cikliskie bezdarbnieki grib strādāt pie esošajām algām un kvalifikācijas, bet nav darbavietu, kur varētu strādāt.
- Strukturālais bezdarbs rodas tad, kad mainās pieprasījuma struktūra, netiek pieprasīti kādas nozares izstrādājumi, mainās ražošanas tehnoloģijas. Īpaši problemātiska situācija veidojas ar vienkāršo profesiju strādniekiem, jo viņiem nav atbilstošās kvalifikācijas, darba prasmju, kas nepieciešamas saistībā ar jaunajām tehnoloģijām.
- Friccionālais bezdarbs veidojas tad, ja cilvēki labprātīgi atstāj darbu un meklē labāk apmaksātu darbavietu, maina dzīvesvietu un uzreiz nevar atrast darbu, meklē darbu pēc mācību iestādes pabeigšanas. Friccionālais bezdarbs tiek uzskatīts par dabisku un pat vēlamu.
- Sezonas bezdarbs veidojas saistībā ar tādiem darbiem, kam ir sezonas raksturs. Piemēram, daudziem lauksaimniecības, celtniecības darbiem ir sezonāls raksturs (Sloka, 2015).

Pilnībā novērst bezdarbu nav iespējams, jo vienmēr pastāvēs dabiskais bezdarbs, kuru veido strukturālais, frikcionālais, sezonas bezdarbs.

Ekonomikas zinātnē ir daudz pētījumu par bezdarba ietekmi uz tautsaimniecību. Arī Latvijā šādu pētījumu ir pietiekami daudz. Daudz sarežģītāk ir ar pētījumiem par bezdarbnieka psiholoģiskajām problēmām. Latvijā nozīmīgu, psiholoģiski dziļu pētījumu par šo tēmu nav. Vairāk šāda veida pētījumi atrodami ārzemju pētnieku darbos.

Nonākot situācijā, kad cilvēks zaudē darbu, lielākā daļa bezdarbnieku uzskata, ka viņu sociālais statuss pazeminās. Cilvēkiem ar zemu sociālā statusa izjūtu var novērot radikālas, polāras prasības darbam: no „strādāt tikai savā specialitātē un citi varianti nav pieņemami” līdz „vienalga, ko strādāt, lai tikai būtu nodarbināts”. Šīs grupas pārstāvji uzskata sevi par maz piemērotiem jaunajiem ekonomiskajiem apstākļiem. Kopumā šiem cilvēkiem raksturīga neadaptīva uzvedība, atbildības pārnese no sevis uz citiem. Dominējošās emocijas ir trauksme, bailes no nākotnes, nenoteiktības stāvoklis. Šāds psiholoģiskais stāvoklis ietekmē darba meklēšanas stratēģiju – meklē darbu, kas ir ļoti vienkāršs, zemi apmaksāts un pazemina viņa statusu vēl vairāk (Shirobokov, Jakimanskaja, 2008).

Šo cilvēku adaptīvo reakciju īpatnība ir tā, ka viņi gaida palīdzību no ārpusēs („Valsts neko nedara bezdarba samazināšanā”) un minimāli maz paļaujas uz pašu spēkiem, viņi vairāk orientēti uz atgriešanos iepriekšējā sociālajā un profesionālajā statusā vai arī vispār atsakās no jebkuras piepūles meklēt darbu („tāpat neko jau nevar šeit atrast”). Šie cilvēki nav gatavi izmantot radušos situāciju priekš tam, lai mainītu dzīvi uz labāko. Nepieņem krīzi kā iespēju.

Šie bezdarbnieki lielāko daļu situāciju uztver kā apdraudējumu viņu prestižam, labklājībai. Šīs situācijas ir stresa pilnas un rada trauksmi. Bailes nesaņiegt ieplānoto rada aktivitātes darba meklējumos pazemināšanos, jau iepriekš paredzot neveiksmi darba atrašanās. Līdzīgs stāvoklis veidojas arī subjektīvajā dzīves situāciju kontrolē. Bezdarbnieki neredz saikni starp savām darbībām un nozīmīgiem notikumiem viņu dzīvē, neuzskata sevi par spējīgiem ietekmēt šos notikumus, kontrolēt to attīstību. Viņi uzskata, ka lielākajam vairumam notikumu ir gadījuma raksturs vai arī tas ir citu cilvēku darbības rezultāts. Bezdarbnieks sāk uztvert sevi kā vāju personību, kuram nav īpašas izvēles brīvības. Nostiprinās pārliecība, ka cilvēks nevar kontrolēt savu dzīvi, brīvi pieņemt lēmumus un realizēt tos. Cilvēks ir neapmierināts ar esošo situāciju. Diezgan bieži viņš sāk dzīvot ar „vienas dienas” attieksmi vai pagātni, viņam nav skaidru mērķu, uzdevumu nākotnei (Kremen', 2016).

Bezdarbnieka emocionālo stāvokli lielā mērā ietekmē viņa vecums, ģimenes stāvoklis, izglītības līmenis, darba stāžs un pieredze. Dažādu valstu pētījumi par bezdarbnieka psiholoģisko stāvokli uzrāda, ka apmēram 1/3 (viena trešā daļa) bezdarbnieku darba zaudējumu novērtē kā ļoti spēcīgu satricinājumu, lielu neveiksmi dzīvē. Šajā trešdaļā ietilpst cilvēki, kas veido katras valsts ekonomiskās attīstības galveno spēku, 30 – 50 gadus veci cilvēki, kuriem ir ģimene, bērni, konkrēta specialitāte, izglītība un solīda darba pieredze.

Darba meklēšanas motivācija bezdarbniekiem ir atkarīga no šī sociālā statusa ilguma. Cilvēki, kuri tikko zaudējuši darbu un bezdarbnieka statusā ir apmēram mēnesi, intensīvi mēģina kaut ko pasākt situācijas izmaiņai: meklē

līdzīgu darbu zaudētajam, meklē labāk apmaksātu darbu vai arī mierina sevi ar domu, ka tagad ir atvaļinājums „es sen neesmu bijis atvaļinājumā; sen esmu pelnījis atvaļinājumu” u.c. Turpmākajos mēnešos meklē iespējas pieteikties un iet mācīties kvalifikācijas celšanas, pārkvalificēšanās programmās, valodu vai datorprasmju pilnveides programmās. Cilvēkos ir cerība, ka jaunas zināšanas radīs jaunas iespējas atrast darbu. Lai uzsāktu mācības programmās, ir jāgaida rindā, tas atkal rada negatīvus pārdzīvojumus, mazina vēlmi aktīvi, ko pasākt. Apmēram pēc pusgada bezdarbniekam raksturīgs interešu zudums, nomāktība. Daudzi meklē „jebkādu darbu”, kas vairs neatbilst viņa potenciālam. Ja neveicas atrast arī tādu darbu, tad cerība atrast darbu ir zudusi un nav aktivitāšu darba meklēšanā.

Ilgstošajiem bezdarbniekiem ir raksturīgas izmaiņas darba motivācijā, sevis uztverē:

- Pirmkārt, tas izpaužas iekšējās kontroles lokusa izmaiņās. Kontroles lokuss - tā ir pakāpe, kādā cilvēki subjektīvi uztver, vai viņi ir noteicēji par savu dzīvi vai viņu dzīve ir atkarīga no ārējiem apstākļiem. No kontroles lokusa ir atkarīgs tas, kā skaidrojam savas veiksmes un neveiksmes. Kontroles lokuss ir dzīves laikā iegūts, iemācīts. Un ir maināms. Izšķir internālo un eksternālo kontroles lokusus. Ne viens, ne otrs savās galējās izpausmēs netiek uzskatīts par efektīvu. Ilgstošajiem bezdarbniekiem izteiktāks kļūst ārējais kontroles lokuss. Tas nozīmē, ka atbildība par savu dzīvi, sevi, ģimeni tiek pārliekta uz citiem, t.i., „manās neveiksmēs vainojami citi cilvēki, valsts”.
- Otrkārt, vairumam bezdarbnieku spēcīgi deformējas materiālais faktors. Materiālā nodrošinātība kļūst par vienu no svarīgākajām vērtībām. Visas darba iespējas tiek vērtētas caur materiālās nodrošinātības prizmu („par tādu smiekla naudu es neiešu strādāt”, „ja es strādāju par minimālo algu, tad man nav sociālo pabalstu, bet tad es nevaru segt visus maksājumus” u.tml.). Darba devēju skatījumā, ilgstošais bezdarbnieks ir zaudējis savu profesionālo līmeni, tāpēc viņa atalgojums nevar būt augsts.
- Treškārt, daudzi bezdarbnieki neadekvāti apzinās savu sociālo statusu. Visgrūtāk samierināties ar savu stāvokli tiem, kuri ieņēma augstas statusu pozīcijas iepriekšējās darbavietās. Daudziem raksturīga sevis pazemošana („kas tad es tāds, nevienam daļas nav par tādu neveiksmīnieku”, „es jau esmu muļķe datora lietošanā” u.tml.). Daži iekšēji sevi vērtē neobjektīvi un, lai to kompensētu, uzvedībā parādās demonstratīvisms.

- Ceturtkārt, bezdarbniekiem ir deformēts laika faktors, t.i. pakāpeniski zūd prasmes plānot savu laiku. Aizmirst par pasākumiem, kuri jāapmeklē NVA, noteiktā laikā („nevaru apmeklēt semināru, jo tajā laikā ir seriāls”). Daudzi bezdarbnieki neadekvāti apzinās savu sociālo statusu.
- Bezdarbnieka psiholoģiskā stāvokļa pamatā ir stresa mehānismu graužoša ietekme, ko pastiprina darba motivācijas deformācija. Ilgstošā periodā tas var būtiski deformēt darba kā vērtības uztveri.

### **Pētījuma metodoloģija** ***Research Methodology***

Pētījumā veikšanai tika izmantotas empīriskās datu vākšanas metodes – dokumentu analīze, novērošana, anketēšana, intervēšana. Dati par katru klientu tika iegūti individuāli pirms psihoterapijas konsultāciju uzsākšanas. Klienti aizpildīja anketas, kur tika noskaidroti biogrāfiskie dati, dalība NVA piedāvātajos konkurētspējas paaugstināšanas pasākumos. Otra anketa tika aizpildīta pēc psihoterapijas konsultāciju beigšanas, tur tika sniegtas atsauksmes par saņemto pakalpojumu. Intervija tika izmantota, lai noskaidrotu klientu izpratni par pakalpojumu un motivāciju piedalīties tajā, kā arī precizēti dati no pirmās anketas. Novērošanas organizēšanā bija savas īpatnības, jo psihoterapeitiskās konsultācijas laikā fiksēt faktus novērošanas protokolā nevarēja. Tas satrauca klientus. Novērotie fakti tika fiksēti pēc konsultācijas. Tikai trīs klientes atļāva veikt audio ierakstu konsultāciju gaitā.

### **Pētījuma rezultātu apskats** ***Research Results***

Nodarbinātības Valsts aģentūras (NVA) 2019.gada publiskajā gada pārskatā teikts, ka 2019.gada beigās NVA uzskaitē bija 57,8 tūkstoši bezdarbnieku. Lielākās mērķgrupas bija bezdarbnieki vecumā virs 50 gadiem un ilgstošie bezdarbnieki. Skaitliskajā izteiksmē – 22905 (39,6%) bezdarbnieki vecumā 50+; 12117 (21%) ilgstošie bezdarbnieki; 7868 (13,6%) bezdarbnieki ar invaliditāti.

Vidējais statistiskais bezdarbnieka portrets 2019.gada beigās:

- Sieviete – 53,7%
- Vecums virs 50 – 39,6%
- Vidējais bezdarba ilgums 139 dienas jeb nedaudz mazāk kā 5 mēneši
- Ar profesionālo izglītību -35,9%
- Ar zemu izglītības līmeni – 43% (NVA, 2020a)

Centrālās statistikas pārvaldes (CSP) Darbaspēka apsekojuma (DSA) dati parāda, ka 2020.gada novembrī faktiskā bezdarba līmenis Latvijā bija 7,9%. 2020.gada novembrī Latvijā bija 76,6 tūkstoši bezdarbnieku, kas ir par 20,7 tūkstošiem vairāk nekā attiecīgajā periodā 2019.gadā. (Centrālās statistikas pārvalde, 2021)

Bezdarba problēma ir aktuāla. Ilgstošo bezdarbnieku īpatsvars saglabājas diezgan liels. Visbiežāk dažādās aptaujās tiek minētas sekojošās ilgstošā bezdarba problēmas:

- zemas darba atrašanas iespējas;
- darba piedāvājumiem neatbilstošas bezdarbnieku prasmes un kvalifikācija;
- motivācijas trūkums kaut ko mainīt savā dzīvē;
- nav motivācijas sadarboties ar NVA savu bezdarba problēmu risināšanā.

Darba autore ir iesaistījusies pasākuma “Psihologu un psihoterapeitu individuālās un grupu konsultācijas” īstenošanā. No 2016.gada decembra līdz 2017.gada jūnija mēnesim ieskaitot ir notikušas individuālās konsultācijas ar 44 klientiem.

Šo klientu biogrāfiskais raksturojums ir sekojošs:

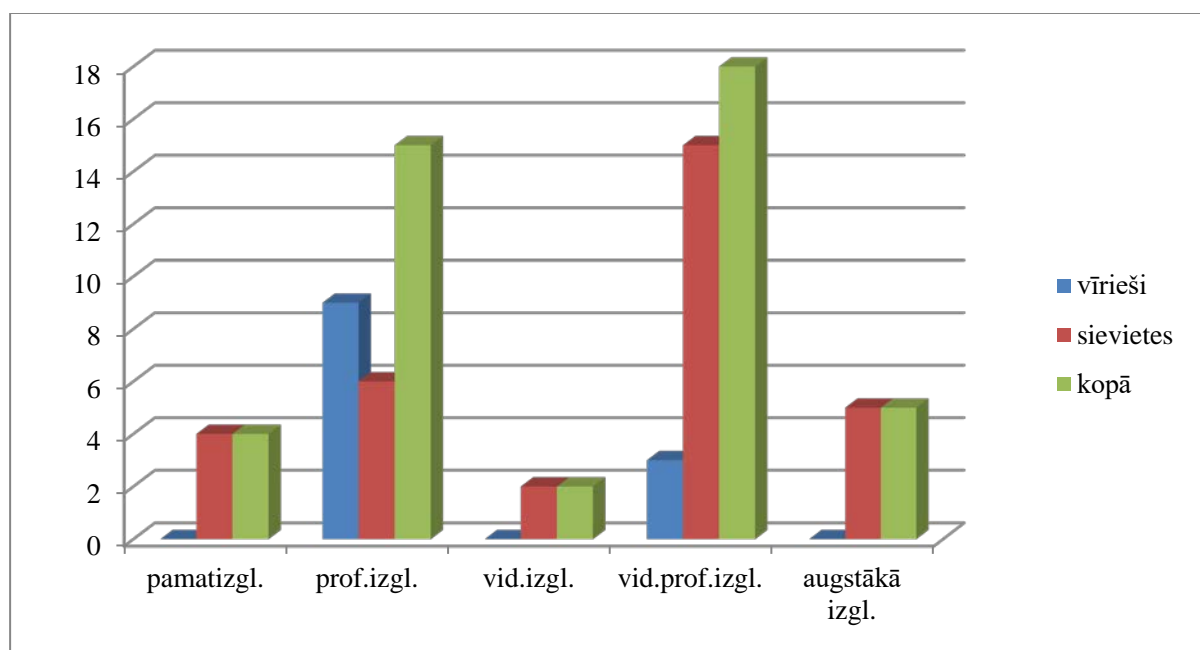
- vīrieši – 12
- sievietes-32
- vecumā no 25 līdz 35 –6
- vecumā no 36 līdz 46 – 8
- vecumā no 47 līdz 57 – 21
- vecumā no 58 līdz 65 –8

Lielākais vairums klientu ir sievietes. Tas ir saistīts ar to, ka ilgstošo bezdarbnieku vidū ir vairāk sieviešu pēc statistikas. Darba tirgū sievietēm piedāvāto vakanču ir daudz mazāk nekā vīriešiem, sevišķi tas parādās vienkāršajās profesijās. Vēl var minēt arī to, ka sievietes aktīvāk piekrīt iesaistīties pasākumā, ir gatavas „parunāt par dzīvi ar psihoterapeitu”. To atzīst NVA filiāļu darbinieki.

Noskaidrojot ziņas par klientu izglītības līmeni, atklājās, ka visvairāk ir cilvēki ar vidējo profesionālo izglītību un profesionālo izglītību (1.att.). Intervijas gaitā klienti stāstīja, ka iegūtajā profesijā sen vairs nestrādā, jo nav vairāk to rūpnīcu (Rēzeknes piena konservu kombināts, Elektroinstrumentu rūpnīca, „Komutators” – Ludzā, u.c.), kurās ir sākuši darba gaitas pēc profesijas ieguves vai arī gājuši kā mācekļi un apguvuši visu „uz vietas”. Pēc rūpnīcu slēgšanas nav meklējuši darbu savā specialitātē, jo tas bija saistīts ar dzīves vietas maiņu, ko nevēlējās. Daudzi ir pabeiguši profesionālās pārkvalificēšanās kursus, ieguvuši jaunu kvalifikāciju, strādājuši tajā, bet kādu iemeslu (tālāk tiks



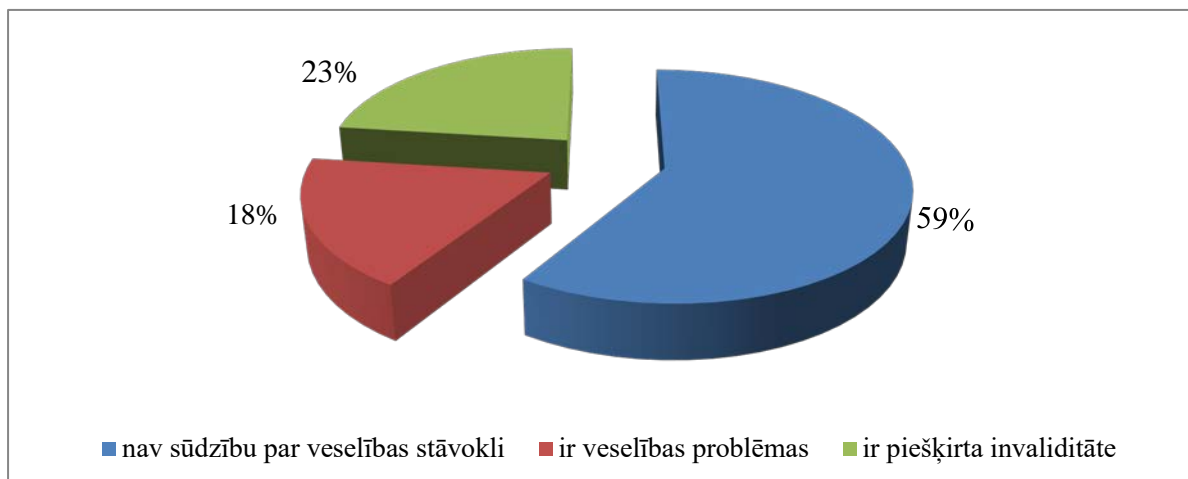
skatīti) dēļ ir zaudējuši darbavietu. Vīriešu vidū bija arī mašīnu (automašīnu, autobusu, traktortehnikas) vadītāji, taču nav laicīgi nokārtojuši pārreģistrāciju vai izlēmuši strādāt citu darbu. Klientu vidū bija četras sievietes, kurām ir tikai pamatizglītība. Šīs sievietes ir vecumā no 25 līdz 35, nav pabeigušas profesionālās izglītības iegūvi sakarā ar bērna piedzimšanu. Pēc bērna kopšanas atvaļinājuma beigām mācības nav atsāktas. Starp klientiem ar augstāko izglītību ir tikai sievietes. Latvijā 2019.gadā sieviešu skaits, kam ir augstākā izglītība – 36,6%, vīrieši – 23,7%. Kopumā 2019. gadā Latvijas augstākās izglītības iestādēs grādu vai kvalifikāciju ieguva 14 848 personas, no kurām 65,2 % bija sievietes (CSB, 2020).



1.attēls. Respondentu sadalījums pēc izglītības līmeņa  
Figure 1 Distribution of Respondents by Level of Education

Šo 5 klientu profesiju saraksts apstiprina to: skolotājas, tirdzniecības darbinieks, ģeogrāfs, inženieris – celtnieks.

Kā jau iepriekš tika minēts valstī starp ilgstošajiem bezdarbniekiem 13,6% ir cilvēki ar invaliditāti. Arī klientu vidū 10 cilvēki (22,7%) bija ar invaliditāti (skat. 2.att.). Invaliditāte piešķirta saistībā ar psihiska rakstura saslimšanām (visbiežāk – šizofrēnija) - 6 respondentiem, fiziska rakstura traucējumi – 4 respondenti, kur 1 klients – redzes traucējumi (iedzimts), 3- kustību traucējumi. Invaliditāte ir galvenais šķērslis darba meklējumos, jo ierobežojumi saistībā ar veselības stāvokli samazina darba tirgus sektoru, kurā varētu meklēt darbu. Arī darba devēji ne vienmēr ir atsaucīgi, uzzinot par ierobežojumiem.



2.attēls. Klientu veselības stāvokļa raksturojums  
Figure 2 Characterization of Clients' Health Condition

Intervijās 8 klienti atzina, ka ir nopietnas veselības problēmas (hroniskas somatiskas saslimšanas), bieži jāapmeklē ārsti. Veselības stāvoklis ir arī šķērslis darba meklējumos. Šo cilvēku primārais uzdevums ir sakārtot savu veselības stāvokli un tikai pēc tam darba meklēšana.

Starp klientiem bija 4 bezpajumtnieki, kuri uzturējās Sociālā dienesta Nakts patversmē. Viņus raksturo tas, ka šiem cilvēkiem ir alkohola atkarība, kas ir veicinājis veselu virkni zaudējumu: darba, mājokļa un arī attiecību ar saviem radniekiem zaudēšana. Divi no šiem klientiem ir izmantojuši Nodarbinātības valsts aģentūras īstenoto atbalsta pasākumu „Atbalsta pasākums bezdarbniekiem ar atkarības problēmām”, kura mērķis ir veicināt bezdarbnieku iekļaušanos sabiedrībā un iekārtošanos piemērotā pastāvīgā darbā vai piemērotās apmācībās (piemērotas izglītības apgūvē), mazinot sociālās atstumtības riskus. Minesotas 12 soļu programmas (Vagale, 2019) ietvaros ir bijušas psihoterapeita konsultācijas, tāpēc klienti zināja, kas ir psihoterapija un psihoterapeits. Taču motivācijas turpināt psihoterapiju nebija.

Visbiežāk minētais klientu darba zaudēšanas iemesls bija uzņēmuma vai organizācijas bankrots vai reorganizācija. Trešajā vietā pēc nosauktā biežuma – darba apstākļi: psiholoģiskais klimats kolektīvā (mobings, bosings), darba grafiks, darba vide. Arī veselības stāvokļa dēļ klienti ir zaudējuši darbu. Tikai viens klients atzina, ka darbu zaudējis alkohola problēmu dēļ. Nosauktie darba zaudēšanas iemesli ir tie paši, kuri tiek minēti ikgadējos Nodarbinātības valsts aģentūras pārskatos par bezdarba situāciju.

Ilgstošā bezdarbnieka statusa ilgums ir dažāds:

- Bezdarbnieka statuss līdz 2 gadiem ir 13 klientiem (10 sievietēm un 3 vīriešiem);

- Bezdarbnieka statuss līdz 5 gadiem ir 20 klientiem (13 sievietēm un 7 vīriešiem);
- Bezdarbnieka statuss 6 un vairāk gadi ir 11 klientiem (9 sievietēm un 2 vīriešiem).

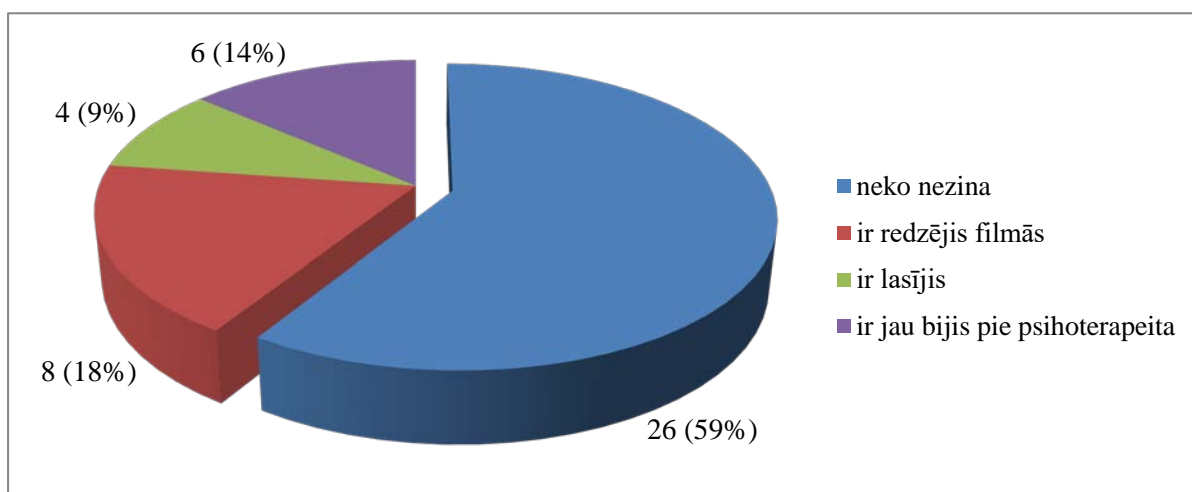
Dažādos literatūras avotos par bezdarbnieka psiholoģisko raksturojumu atkārtojas tēze, ka bezdarbnieka stāžs ir atkarīgs no vērtību sistēmas un motivācijas virzības (Shirobokov, Jakimanskaja, 2008).

Pētījumos par bezdarbnieku vērtību sistēmu visbiežāk vērojama sekojoša sakarība: sistēmas pirmajās vietās ir vērtības - veselība, pašpārlicība, mīlestība utt. (šo vērtību sistēmā ceturto vietu ieņem interesants darbs.), kas norāda, ka viņiem ļoti nozīmīgs ir fiziskais un psihiskais stāvoklis, iekšējā harmonija, atbrīvotība no pretrunām, šaubām, taču šo vērtību realizācijas pakāpe ir zema, jo bezdarbnieks dzīvo iekšējā konflikta stāvoklī, tāpēc ka vēlme sasniegt harmoniju nav iespējama. Protams, tas viss ietekmē darba meklēšanas aktivitāti, motivācijas līmeni, mazāku orientēšanos uz radošu pielāgošanos.

Motivācija darba meklēšanā ir dažāda. Daļai klientu ir konkrēti plāni darba meklēšanai – zina kādu darbu meklēs, kur meklēs. Tā ir aktīva pozīcija. Lielākā daļa klientu par darba meklēšanu runā skeptiski, ir neticība iespējai atrast darbu. Šie klienti kā pagaidu risinājumu redz iesaistīšanos pagaidu sabiedriskajos darbos, profesionālās pilnveidesursos un „tad jau redzēs”. Ir arī klienti, kuri ir atmetuši cerību atrast darbu. Vairums tie ir pirmspensijas vecuma cilvēki. Viņiem raksturīga nomāktība, psiholoģisks nogurums, samierināšanās ar esošo situāciju. Viņi orientēti darboties dārzā, kārtot mājās saimniecības lietas, lasīt mežā ogas, sēnes un pārdot tās, tādā veidā iegūstot iztikas līdzekļus, kurus papildina sociālie pabalsti. Šo situāciju raksturo vienas klientes vārdi: „Ļoti gaidu dienu, kad varēšu oficiāli iet pensijā. Lai arī pensija būs neliela, bet būs katru mēnesi. Jutīšos stabilāk, drošāk.” A. Maslova motivēšanas teorijas pamatprincipi ir: vajadzību svarīgums, vajadzību apmierināšana ir bezgalīgs process, progresijas princips (cilvēka rīcību determinē vēl neapmierinātās vajadzības). A. Maslovs uzskata, ka jebkurš cilvēks apmierina savas vajadzības sākot no pirmatnējām un virzoties uz augšu, pietam, prioritāšu sistēma novērš konfliktus starp motīviem. Tas, protams, nenozīmē, ka zemākajām vajadzībām jābūt pilnībā apmierinātām, lai varētu kļūt aktuālas nākošās vajadzības. A. Maslovs uzskatīja, ka augstākā līmeņa vajadzības iegūst īpašu nozīmīgumu cilvēkam tikai ar briedumu. Atsevišķi cilvēki tā arī nodzīvo dzīvi apmierinot tikai zemākā līmeņa vajadzības. Šo hierarhijas teoriju iespējams apskatīt, kā organizējošo koncepciju, bet ne kā izskaidrojošo modeli (Maslou, 1999).

Noskaidrojot klientu zināšanās par to, kas ir psihoterapija, atklājās, ka lielākā daļa klientu nezina par to neko (26 klienti). Sanāk, ka cilvēks nāk uz pasākumu, par kuru neko nezina (skatīt 3.att.). Nākošais zināšanu avots par psihoterapiju ir filmas. Cilvēks ir redzējis, ka filmas varoņi dodas pie psihologa

vai psihoterapeita (lielākā daļa neatšķir), sarunājas ar speciālistu, risina kādu jautājumu, taču ne vienmēr atrisina. Klientam, skatoties filmu, nav radusies pārliecība, ka psihoterapija var palīdzēt grūtos brīžos. Sešiem klientiem ir pieredze psihoterapijā. Četri no viņiem ir piedalījušies atbalsta pasākumā „Atbalsta pasākums bezdarbniekiem ar atkarības problēmām” Minesotas 12 soļu programmā, kurā ir gan grupu, gan individuālā psihoterapija. Divi bija meklējuši palīdzību pie psihoterapeita, kad vēl strādāja. Arī šo cilvēku izpratne par psihoterapiju bija atšķirīga: vieni uzskatīja, ka terapija ir palīdzējusi paskatīties uz sevi savādāk un atrast resursus sevī grūtību pārvarēšanai, otri – speciālists, kuram jāatskaitās par savām domām, noskaņojumu (divi Minesotas programmas klienti). Tie, kuri ir lasījuši par psihoterapiju, nosauca žurnālus „Annas psiholoģija” un „Psiholoģija un es” (krievu valodā). Viņi ir meklējuši atbildes uz saviem jautājumiem patstāvīgi. Par geštaltp terapiju nezināja neviens no klientiem.



3.attēls. Klientu zināšanas par psihoterapiju  
Figure 3 Clients' Knowledge of Psychotherapy

Līdz ar to pirmā konsultācija tiek veltīta skaidrojumam par psihoterapijas būtību, norisi, darbības metodēm, ieguvumiem, psihoterapeita uzdevumiem, darbības ētiskajiem principiem. Klienti tiek rosināti padomāt par iespēju saņemt terapeitisko atbalstu, t.i., motivēts apmeklēt psihoterapeitiskās konsultācijas. 13 klienti pirmās konsultācijas beigās jau bija izlēmuši, ka šāds pakalpojums viņiem nav vajadzīgs. Paskaidrojumā skanēja līdzīgas frāzes: „Ar sevi tieku galā. Man ir gribasspēks, piespiežu sevi un viss jau kārtībā” u.c. Vēl 7 klienti piekrita padomāt par šo iespēju un piekrita atnākt uz otro konsultāciju. Taču pēc otrās konsultācijas sadarbību neturpināja, arī aizbildinājās ar to, ka paši līdz šim tikuši ar visu galā, tiks arī turpmāk. Tātad 45% klientu šī pakalpojuma nepieciešamību šobrīd neapzinās, nevērtē kā nepieciešamu.

Galvenās tēmas, par kurām vēlējās runāt tie klienti, kuri izlēma turpināt terapiju, bija:

- attiecības ar tuviem cilvēkiem;
- attiecības ar darba devēju;
- attiecības ar kolēģiem;
- vientulība;
- pašrealizācija;
- aizvainojums uz iepriekšējo darba devēju.

Geštalterapijā ar ilgstošajiem bezdarbniekiem ir jāreķinās ar to, ka klienti ir jāmotivē apmeklēt terapiju, jo viņi nezina par tādu atbalsta veidu, neizprot to. Sakarā ar to, ir nepieciešams daudz ilgāks laiks terapijas procesa veikšanai. Sākotnēji Eiropas Sociālā fonda (ESF) projekta „Atbalsts ilgstošajiem bezdarbniekiem” Nr.9.1.1.2/15/I/001 atbalsta pasākumā “Psihologu un psihoterapeitu individuālās un grupu konsultācijas” bija noteikts – katram klientam 10 terapijas sesijas (NVA, 2020). No geštalterapijas viedokļa tā ir īslaicīgā uz problēmu centrētā terapija. Realitātē izrādījās, ka pat motivētiem klientiem tas ir nepietiekams laiks, lai atrisinātu pieteiktos jautājumus. Laika gaitā šie noteikumi tika atcelti. Īslaicīgā problēmcentrētā terapija paredz fokusēšanos uz konkrētu jautājumu, šajā gadījumā – darba meklēšanas jautājumi (tie ir projekta uzstādījumi), bet konsultāciju gaitā var atklāties citi jautājumi, kas traucē darba meklēšanas procesā.

Skatoties uz terapeitisko procesu no kontakta cikla norises darbā ar ilgstošajiem bezdarbniekiem, tad priekškontakts ir ilga fāze šajā ciklā. Klients stāsta savas dzīves notikumus (strādāja, zaudēja darbu, neveiksmīgi darba meklējumi). Stāstījumā ir daudz neapmierinātības, nožēlas, klients īsti neapjauš, ko vajadzētu mainīt sevī, lai mainītos situācija. Viņš ir koncentrējies uz apkārtējās vides kritiku. Ķermeņa kustības, balss intonācijas, tembrs norāda uz iekšējo pārdzīvojumu, taču klients to noliedz, tiek teikti vārdi „viss kārtībā, normāli jūtos”. Tas ir sava veida nejutīgums, sevi pilnībā neiekļauj, stāsta it kā no malas skatoties. Ir nepieciešamas 4 – 7 konsultācijas (atsevišķos gadījumos vēl ilgāk), lai klients saprastu, pieņemtu situāciju no visiem aspektiem – ķermeņa, emocionālā, kognitīvā aspekta. Ļoti grūti ir uzņemties atbildību par savu stāvokli un grūtībām.

Psihoterapijas speciālista uzdevums ir veicināt uzticēšanās veidošanos starp sevi un klientu, izpētīt klientu, viņa situāciju, ko viņš uzskata par problēmu. Geštalterapijā kontakts ir galvenā terapijas forma, kontakts bez vērtējošiem spriedumiem, pievēršot uzmanību mijiedarbībai starp terapeitu un klientu. Bezdarbniekiem ir pieredze no darba intervijām, kurās viņu vērtē, tāpēc bieži terapijas sākumā un arī gaitā klients ļoti uzmanīgi vēro terapeitu – „vai nav vērtējuma”. Tā ir vertikālās saskarsmes pieredze. Geštalterapijā mērķis ir veidot

horizontālo saskarsmi. Dažreiz tas ir diezgan grūti, jo klients ne vienmēr apzinās, ka viņa saskarsmes veids ir vertikāls, t.i., ka viņš būtībā runā pats ar sevi un viņam ir grūtības noticēt līdzvērtīgai, horizontālai saskarsmei. No terapeita tas prasa pacietību, uzmanību un pielāgošanos klienta tempam. Ilgāku laiku prasa klienta terapeitiskā pieprasījuma konkretizācija, lai varētu noslēgt tā saucamo terapeitisko līgumu (kontraktu).

### **Secinājumi** **Conclusions**

- Ilgstošie bezdarbnieki uzskata sevi par maz piemērotiem jaunajiem ekonomiskajiem apstākļiem. Kopumā šiem cilvēkiem raksturīga neadaptīva uzvedība, atbildības pārnese no sevis uz citiem. Šie cilvēki nav gatavi izmantot radušos situāciju priekš tam, lai mainītu dzīvi uz labāko. Nepieņem krīzi kā iespēju.
- Bezdarbnieka emocionālo stāvokli lielā mērā ietekmē viņa vecums, ģimenes stāvoklis, izglītības līmenis, darba stāžs un pieredze. Dažādu valstu pētījumi par bezdarbnieka psiholoģisko stāvokli uzrāda, ka apmēram 1/3 (viena trešā daļa) bezdarbnieku darba zaudējumu novērtē kā ļoti spēcīgu satricinājumu, lielu neveiksmi dzīvē.
- Tāpat kā jebkurai cilvēkam arī ilgstošajiem bezdarbniekiem ļoti nozīmīgs ir fiziskais un psihiskais stāvoklis, iekšējā harmonija, atbrīvotība no pretrunām, šaubām, taču šo vērtību realizācijas pakāpe ir zema, jo bezdarbnieks dzīvo iekšējā konflikta stāvoklī.
- Darba meklēšanas motivācija bezdarbniekiem ir atkarīga no šī sociālā statusa ilguma. Ilgstošajiem bezdarbniekiem ir raksturīgas izmaiņas darba motivācijā, sevis uztverē: darba motivācijas deformācija pastiprina stresu. Ilgstošā periodā tas var būtiski deformēt darba kā vērtības uztveri.
- Psihoterapeitiskajā darbā ar ilgstošajiem bezdarbniekiem terapeitam īpaši jāpiedomā pie terapeitiskās alianses veidošanas, jo klientiem aktuālas ir vajadzības pēc drošības, pieņemšanas. Terapeits ne steidzina, ne bremzē klientu, bet pavada klientu viņa situāciju, stāvokļu izpētē. Lai varētu sniegt efektīvāku atbalstu ilgstošajam bezdarbniekam nepieciešama kompleksa, sistēmiska, ilgstoša palīdzība. Jāveido starpprofesionāļu komandas darbs.
- Pētījums veikts par viena gada darbu ar ilgstošajiem bezdarbniekiem. Lai iegūtajiem rezultātiem palielinātu ticamības pakāpi nepieciešams lielāks respondentu skaits un ilgāks laika periods.

### Summary

The long-term unemployed believe that they are poorly adapted to the new economic circumstances. The emotional condition of an unemployed person is largely affected by their age, civil status, level of education, work experience and its length. Studies in different countries on the mental condition of the unemployed show that about 1/3 (one third) of the unemployed perceive the loss of a job as a very strong shock and a big failure in their life.

Job seeking motivation of an unemployed person depends on the length of this social status. The long-term unemployed tend to experience changes in work motivation and self-perception: deformation of work motivation increases stress. In the long term, it can significantly distort the perception of work as a value.

In psychotherapy with the long-term unemployed, the therapist needs to think more carefully about the formation of a therapeutic alliance because the clients need security and acceptance. To be able to provide more effective support to the long-term unemployed, complex systemic long-term help is required from an interdisciplinary team.

The study covers one year of work with the long-term unemployed. To increase the reliability of the results, a larger number of respondents and a greater time period is required.

### Literatūra References

- Centrālās statistikas pārvalde. (2021). *Bezdarba līmenis 2020.gada novembrī*. Pieejams: <https://www.csb.gov.lv/lv/Statistika/Covid19/bezdarba-limenis-2020-gada-novembri>
- CSB. (2020). *Latvijas statistikas gadagrāmata*. Pieejams: <https://www.csb.gov.lv/lv/statistika/statistikas-temas/ekonomika/ikp/meklet-tema/400-latvijas-statistikas-gadagramata-2020>
- Dombrovskis, A. (2010). *Gešaltterapija - dzīves un kontakta fenomenoloģija*. Pieejams: <https://www.gestalt.lv/pdf/gestaltterapija-dzives-un-kontakta-fenomenologija-2/>
- Gingers, S. (2000). *Geštalts – kontakta māksla*. Rīga, LatMarks poligrāfija
- Jenrajt, D. (2002). *Geshtal't, vedushij k prosvetleniju*. M.: Medkov. Retrieved from: [http://www.koob.ru/enright\\_john/enright\\_geshtal\\_vedushij\\_k\\_prosvetleniju](http://www.koob.ru/enright_john/enright_geshtal_vedushij_k_prosvetleniju)
- Kremen', F.M. (2016). Social'no-psihologicheskie osobennosti bezrabotnyh: gendernyj aspekt. *Nauchno-metodicheskijj elektronnyj zhurnal «Koncept», t. 27, 26–30*. Retrieved from: <http://e-koncept.ru/2016/56442.htm>
- Mārtinsons, K. (2016). *Konsultēšanas un psihoterapijas teorija un prakse*. Rīga, Zvaigzne ABC
- Maslou, A. (1999). *Motivācija i lichnost'*. Sankt-Peterburg, Evrazija
- Naranho, K. (1995). *Geshtal't – terapija. Otnoshenie i praktika*. Voronezh, NPOModek
- NVA. (2020a). *2019.gada publiskais gada pārskats*. <https://www.nva.gov.lv/lv/publikacijas-un-parskati>
- NVA. (2020b). *Projekta „Atbalsts ilgstošajiem bezdarbniekiem” Nr.9.1.1.2/15/I/001 kopsavilkums*. Pieejams: <https://www.nva.gov.lv/lv/node/243>
- Orska, R. (2016). Frustrācija gešaltterapijā. *Gešalta vēstnesis, Nr.9, ISNB 978-9984-39-955-3*
- Perlz, F. (2004). *Teorija geshtal't – terapii*. Moskva, Institut obshhegumanitarnyh issledovaniij
- Shirobokov, D.P., Jakimanskaja, I.S. (2008). *Psihologicheskij portret sovremennogo bezrabotnogo*. Orenburg.

- Sloka, B. (2015). *Darba resursi*. E-grāmata. Pieejams: <https://profizgl.lu.lv/mod/book/view.php?id=22290&chapterid=6820>
- Starptautiskās darba organizācija. (2012). *Konvencija Nr.111. Diskriminācija darba un nodarbošanās jomā (1958)*. Retrieved from <http://cilvektiesibas.org.lv/lv/database/starptautiskas-darba-organizācijas-konvencija-nr11/>
- Vagale, A. (2019). *12 soļu programmas principu izmantošana ambulatorā praksē pacientiem ar atkarību*. Rīgas Stradiņa Universitāte. Pieejams: [https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Dokumenti/prezentācijas/vpa\\_2019/A\\_Vagale.pdf](https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Dokumenti/prezentācijas/vpa_2019/A_Vagale.pdf)