



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Pašregulācijas aptaujas adaptācija Latvijā

Ilze Dreifelde
Mg.psych., mg.sc.sal.
RSU doktorante studiju programmā “Psiholoģija”

Maija Zakriževska-Belogrudova
Dr.psych, asoc.prof.
RISEBA studiju programmas direktore

2019

5 GADI
VESELĪBAS
PSIHOLOĢIJAS
UN PEDAGOGIJAS
KATEDRAI
RSU

Mērķis

Darba mērķis ir adaptēt Latvijā Pašregulācijas aptauju (Self-regulation Questionnaire (SRQ), (Brown et al.,1999)

- Tālāks mērķis ir izmantot adaptēto aptaujas versiju autores promocijas darbā “Pašregulācija un pašefektivitāte Latvijā organizācijās strādājošiem vīriešiem”.
- Aptaujas adaptācijā Latvijā nodarbināti vīrieši un sievietes (n 200) darbspējīgā vecumā no 18 – 68 gadiem.
- Rezultāts: ir izveidota un Latvijā adaptēta Pašregulācijas aptauja 34. Izmantojot SPSS 21 programmu, veikta aptaujas acīmredzamās validitātes un satura validitātes analīze un validitātes pārbaudei veikta faktoranalīze.

Pašregulācija. Pašregulācijas prasmes



Pašregulācijas prasmes:

- prasme padomāt pirms runāt vai darīt,
- regulēt stresa reakcijas, nomierināties vai aktivizēt sevi, pretoties kārdinājumam,
- sniegt apdomātu nevis impulsīvu atbildi,
- neizrādīt pretestību ar rupjību, izturēt nenoteiktību,
- neļauties prokrastinācijai, u.tml.

Pašregulācija. Pašregulācija ir psihe darbības process, kurā indivīds spēj kontrolēt savu domāšanu, emocionālo pārdzīvojumu intensitāti un uzvedības reakcijas, kas saistīti ar noteikta mērķa sasniegšanu. (*Bandura, 1982*).

Pašregulācijas teorijas

- Pašregulācijas koncepts un idejas attīstās biheiviorālās un kognitīvās psiholoģijas ietvaros, kognitīvi biheiviorālajā psihoterapijā (Beck, 1995, Craske, 2012), apzinātības praksē (Kabat-Zinn, 2003), dialektiski biheiviorālā terapijā (Linehan, 1993), shēmu terapijā (Young, 2003), vairāk fokusējot uzmanību uz cilvēka iespējām apgūt dažādas pašregulācijas prasmes.
- Pašregulācija nosaka indivīda adaptācijas spējas un saistībā ar šo Pintričs (Pintrich, 2005) pašregulāciju raksturo kā ciklisku sistēmu starp apkārtējās vides faktoru mainību un indivīda uzvedību.
- Pašregulācijas aptaujas (SRQ) autori, pamatojas uz Millera un Brauna (1991) izveidoto septiņu fāžu (soļu) modeli, kurā indivīda pašregulācija ir:
 - 1) spēja atlasīt informāciju, 2) izvērtēt informāciju un salīdzināt to ar normu,
 - 3) aktivizēt izmaiņas, 4) meklēt iespējas, 5) izveidot plānu, 6) īstenot plānu,
 - 7) novērtēt plāna efektivitāti).
- Respektīvi, indivīda pašregulācijas kapacitāte vairojas, ja tiek apgūtas vai pilnveidotas dažādas pašregulācijas prasmes.

Pašregulācijas aptaujas 34 izveide un adaptācija

Adaptācijai izvēlētais un pētniecībai pielāgotais instruments ir Brauna , Millera un Lawendowski (1999) izstrādātā Pašregulācijas aptauja (SRQ).

SRQ tiek plaši izmantota akadēmiskajā un profesionālajā vidē, jo tā 7 fāžu (soļu) modeļa ietvaros, mēra vispārēju, cilvēka uzvedības pašregulācijas kapacitāti.

Orģinālajā variantā SRQ ir aptauja ar 63 pantiem, kas veidoti, lai novērtētu pašregulācijas spējas septiņās fāzēs

Aptaujā izmantota 5 punktu Likerta skala, sākot no "ļoti nepiekrītu" un "ļoti piekrītu"

Aptaujas rezultātus apstrādā pēc atslēgas 1=5, 2=4, 3=3, 4=2 un 5=1. Aptaujā iekļautas arī reversā kārtība.

Aptaujas izmantošanas ētiskie aspekti:

SRQ izstrādi daļēji atbalstīja Granta programma P183C80007 no ASV Izglītības departamenta un pēcvidusskolas izglītības fonda. SRQ ir publiski pieejams, un to ir atļauts var brīvi izmantot, pielāgot un reproducēt bez īpašas atļaujas.

Pašregulācijas aptaujas 34 izveide un adaptācija

Šajā adaptācijā sākotnējo angļu valodas versiju anketā pirmo reizi tulkoja latviešu valodā, pēc tam tulkojumu pārbaudīja perfektā angļu-latviešu valodā runājoši 2 eksperti

Lai pārbaudītu satura validitāti, aptaujas tulkošanas procesā tika ņemtas vērā valodas, psiholoģiskās un kulturālās atšķirības, pieaicinot ekspertus (divi tulki tulko uz latviešu valodu). Eksperti palīdzēja saprast, ka labāk izteikt pantos ietverto domu.

Tika veikta aprakstošā statistika, lai pārbaudītu ticamību nosakot Cronbach Alpha rādītājus.

Veicot pilotanketēšanu Latvijas izlases pārstāvjiem un nosakot ticamības līmeni aprēķinot Cronbach Alpha atsevišķām SRQ aptaujas skalām, tika noskaidrots, ka tām nav pietiekams ticamības līmenis. Tādēļ aptaujas validitātes pārbaudei tika nolemts veikt faktoranalīzi.

Pašregulācijas aptaujas 34 izveide un adaptācija

Faktoranalīzes rezultāti (n= 200)

- 1)Pirmo faktoru **Lēmumu pieņemšana** veido 12 panti ar faktoru svaru no ,707 līdz ,440, kas liecina par augstu validitāti faktoram un nosakot ticamības līmeni, aprēķinātā Cronbach's Alpha: ,805.
- 2)Otro faktoru **Impulsu kontrole**, veido 10 panti ar faktoru svaru no ,657 līdz ,402, kas liecina par augstu validitāti faktoram un nosakot ticamības līmeni, aprēķinātā Cronbach's Alfa: ,787.
- 3)Trešo faktoru **Mērķtiecība** veido 12 panti ar faktoru svaru no ,627 līdz ,420, kas liecina par augstu validitāti faktoram un nosakot ticamības līmeni, aprēķinātā Cronbax Alfa ,805.

Faktoranalīze Pašregulācijas aptaujas 34 pantiem

Ar faktoranalīzi tika noteikts, ka grupējums skalās pēc faktora svara (ne zemāka par 0,4) ir šādās skalās

	Items	F1	F2	F3
26	Es daudz pārdomāju par to, kā es lietas daru	,707		
31	Es mācos no savām kļūdām	,617		
7	Ja es vēlētos mainīties, esmu pārliecināts, ka to spētu	,604		
15	Es parasti izanalizēju savu rīcību, ņemot vērā iespējamās sekas	,579		
24	Ja man ir izvēles iespējas, es veltu daudz uzmanību tam, kā es lietas daru	,542		
33	Pirms lēmuma pieņemšanas es mēģinu iztēloties – kas notiktu, ja rīkotos tā vai citādi	,518		
11	Es spēju mācīties no savām kļūdām	,475		
12	Man ir savi dzīves standarti un es cenšos dzīvot saskaņā ar tiem	,463		
10	Es nemācos no savām kļūdām	,458	,417	
19	Es izvirzu savus mērķus un sekoju kā tie realizējas	,457		
29	Es vispirms domāju un tad daru	,451		
1	Es šaubos, ka spētu mainīties, pat ja to gribētu.	,440		
30	Mazākais sākums mani var novirzīt no mērķa		,657	
20	Es turpinu darīt lietas pat ja redzu, ka tās nedarbojas		,596	
8	Kad jāpieņem lēmums, es apmulstu no izvēļu daudzveidības		,588	
3	Es neizvērtēju savas darbības, līdz ir par vēlu.		,568	
18	Man ir grūti plānot veidus kā sasniegt savus mērķus		,564	
25	Parasti es nesekoju līdz savai darbībai, līdz kāds man to aizrāda		,479	
9	Man ir grūti mainīties, ja esmu pieņēmis lēmumu kā lietas darīt		,474	
2	Man ir grūti mainīt savu viedokli par lietām.		,441	
4	Man ir grūti saskatīt kaut ko, kas man liktu mainīties.		,422	
6	Man ir tik daudz plānu, ka ir grūti koncentrēties vienam		,402	
28	Es labi māku atrast atšķirīgus veidus kā panākt to, ko vēlos			,627
23	Es tuos pie saviem noteikumiem			,557
22	Ja man ir mērķis, man ir arī plāns, kā to sasniegt			,549
21	Es parasti cenšos atrast dažādas iespējas tam, ko es gribu mainīt	,473		,507
27	Parasti es pirmais saskatu nepieciešamību pēc pārmaiņām			,478
5	Es esmu spējīgs sasniegt savus mērķus patstāvīgi.			,475
13	Tiklīdz es saskatu problēmu vai izaicinājumu, es uzreiz sāku meklēt iespējamus risinājumus			,469
14	Man ir pietiekams gribasspēks			,460
32	Es zinu kāds es vēlos būt			,455
34	Es ātri padodos		,411	,431
17	Parasti ir vairāki ceļi kā kaut ko sasniegt			,421
16	Tiklīdz redzu, ka lietas notiek nepareizi, es vēlos to mainīt			,420

Pašregulācijas aptauja 34

#	Apgalvojums	Nepiekrītu 1	Drīzāk nepiekrītu 2	Nezinu 3	Drīzāk piekrītu 4	Piekrītu 5
1.	Es šaubos, ka spētu mainīties, pat ja to gribētu.	1	2	3	4	5
2.	Man ir grūti mainīt savu viedokli par lietām.	1	2	3	4	5
3.	Es neizvērtēju savas darbības, līdz ir par vēlu.	1	2	3	4	5
4.	Man ir grūti saskatīt kaut ko, kas man liktu mainīties.	1	2	3	4	5
5.	Es esmu spējīgs sasniegt savus mērķus patstāvīgi.	1	2	3	4	5
6.	Man ir tik daudz plānu, ka ir grūti koncentrēties vienam	1	2	3	4	5
7.	Ja es vēlētos mainīties, esmu pārliecināts, ka to spēšu	1	2	3	4	5
8.	Kad jāpieņem lēmums, es apmulstu no izvēļu daudzveidības	1	2	3	4	5
9.	Man ir grūti mainīties, ja esmu pieņēmis lēmumu kā lietas darīt	1	2	3	4	5
10.	Es nemācos no savām kļūdām	1	2	3	4	5
11.	Es spēju mācīties no savām kļūdām	1	2	3	4	5
12.	Man ir savi dzīves standarti un es cenšos dzīvot saskaņā ar tiem	1	2	3	4	5
13.	Tiklīdz es saskatu problēmu vai izaicinājumu, es uzreiz sāku meklēt iespējamus risinājumus	1	2	3	4	5
14.	Man ir pietiekams gribasspēks	1	2	3	4	5
15.	Es parasti izanalizēju savu rīcību, ņemot vērā iespējamās sekas	1	2	3	4	5
16.	Tiklīdz redzu, ka lietas notiek nepareizi, es vēlos to mainīt	1	2	3	4	5
17.	Parasti ir vairāki ceļi kā kaut ko sasniegt	1	2	3	4	5
18.	Man ir grūti plānot veidus kā sasniegt savus mērķus	1	2	3	4	5
19.	Es izvirzu savus mērķus un sekoju kā tie realizējas	1	2	3	4	5
20.	Es turpinu darīt lietas pat ja redzu, ka tās nedarbojas	1	2	3	4	5
21.	Es parasti cenšos atrast dažādas iespējas tam, ko es gribu mainīt	1	2	3	4	5
22.	Ja man ir mērķis, man ir arī plāns, kā to sasniegt	1	2	3	4	5
23.	Es tuos pie saviem noteikumiem	1	2	3	4	5
24.	Ja man ir izvēles iespējas, es veltu daudz uzmanību tam, kā es lietas daru	1	2	3	4	5
25.	Parasti es nesekoju līdz savai darbībai, līdz kāds man to aizrāda	1	2	3	4	5
26.	Es daudz pārdomāju par to, kā es lietas daru	1	2	3	4	5
27.	Parasti es pirmais saskatu nepieciešamību pēc pārmaiņām	1	2	3	4	5
28.	Es labi māku atrast atšķirīgus veidus kā panākt to, ko vēlos	1	2	3	4	5
29.	Es vispirms domāju un tad daru	1	2	3	4	5
30.	Mazākais sākums mani var novirzīt no mērķa	1	2	3	4	5
31.	Es mācos no savām kļūdām	1	2	3	4	5
32.	Es zinu kāds es vēlos būt	1	2	3	4	5
33.	Pirms lēmuma pieņemšanas es mēģinu iztēloties – kas notiktu, ja rīkotos tā vai citādi	1	2	3	4	5
34.	Es ātri padodos	1	2	3	4	5



PALDIES PAR UZMANĪBU

ilze.dreifelde@gmail.com

DRS
R