

# Pašpalīdzības prakse kā viens no psiholoģiskās palīdzības veidiem



**Indulis Paičs**, DSP “Psiholoģija”\*,  
**Prof. Kristīne Mārtinsone**\*,  
**Dr. psych. Jeļena Ļubenko**\*  
\* Rīgas Stradiņa universitāte

**5** GADI  
VESELĪBAS  
PSIHOĻOĢIJAS  
UN PEDAGOĢIJAS  
KATEDRAI  
RSU

# Psiholoģiskās palīdzības konteksts



## INTERFRAME-LV konteksts

Pacientu/klientu iesaiste veselības uzturēšanā / labizjūtas veicināšanā

Psiholoģiskās palīdzības veidi pēc kontroles lokusa:

- **Profesionālā** psiholoģiskā palīdzība
- (Dalēji) **vadītā pašpalīdzība**
- **Pašpalīdzība**

Viens no pašpalīdzības veidiem ir **pašpalīdzības prakses**

# Pašpalīdzības prakses: jēdziens un pielietojums

Pašpalīdzības prakses funkcionālā definīcija

Pašpalīdzības prakšu **piemēri**: apzinātība (*mindfulness*), meditācija, autogēnais treniņš, joga

Pašpalīdzības prakšu **efektivitāte**: objektīvie un subjektīvie rādītāji

Jautājums par **motivāciju**/reālu praktizēšanu



# «APTAUJA PAR LĪDZŠINĒJO PIEREDZI MEDITĀCIJAS PRAKTIZĒTĀJIEM»



**Pilotpētījums** DSP ietvaros

**Respondentu** vispārējs raksturojums:

N=58, vidējais vecums – 48 gadi,  
70,7% sievietes, 29.3% vīrieši; 91% ar augstāko izglītību

**Atvērtie jautājumi:**

- Kas visvairāk Jums palīdz uzturēt regulāru meditācijas praksi?
- Kas visvairāk Jums traucē uzturēt regulāru meditācijas praksi?
- Kādi, pēc Jūsu pieredzes, ir galvenie meditācijas ieguvumi?

Rezultātu analīze/triangulācija **motivācijas teorijas** ietvaros

# Pašdeterminācijas teorija (PDT)



PDT apskata **trīs pamata psiholoģiskās vajadzības**, kas ir apmierināmas, lai veicinātu cilvēka labklājību un veselību:

## **Kompetence (*competence*)**

Vajadzība spēt iespaidot norises, to iznākumu un izjust savu meistarību

## **Piederība (*relatedness*)**

Vajadzība mijiedarboties, būt saistītam ar citiem un rūpēties par citiem

## **Autonomija (*authonomy*)**

Vajadzība būt savas dzīves izraisītājam (*agency*) un rīkoties saskaņā ar savu integrēto patību (*self*)

Tuvāk par teoriju: [selfdeterminationtheory.org](http://selfdeterminationtheory.org)

# Atbilžu kategorizēšana saskaņā ar PDT



Tika veikts mēģinājums atbildes kategorizēt, attiecinot tās uz PDT izceltajām trim psiholoģiskajām vajadzībām, lai identificētu kopējās tendences praktizētāju motivācijā:

## **Kompetence**

Piem.: «Sakārtotākas emocijas», «Iekšēja miera rašana, domu sakārtošanās», «Iespēja labāk izprast sevi», «Tas maina domāšanu»

## **Piederība**

Piem.: «Kolektīvs, citi cilvēki, vide», «Vēl kāds līdzīgi domājošs cilvēks līdzās», «Regulāra iespēja būt šeit», «Kopīgās meditācijas nodarbības», «Vēlme tuvoties Dievam un cilvēkiem»

## **Autonomija**

Piem.: «Pašpārliecinātība», «Iekšējs spēks», «Pašdisciplīna», «Apmēmība», «Sava laika organizācija», «Neatteikšanās no nodomātā»

## **Metodoloģiskie ierobežojumi**

# Rezultāti

Respondentu atbildēs parādās atsauces uz visām trim PDT aprakstītajām psiholoģiskajām vajadzībām

Akcenti mainās līdz ar jautājuma specifiku:

- Vajadzība pēc **kompetences** galvenokārt parādās atbildēs uz jautājumu par *ieguvumiem* no konkrētās pašpalīdzības prakses (n=29+, dominē jēdzieni «miers» un «līdzsvars»)
- Vajadzība pēc **autonomijas** dominē atbildēs par *traucējošiem* faktoriem (n=30+, dominē jēdzieni «pašdisciplīna» un «slinkums»)
- Vajadzība pēc **piederības** izvirzās priekšplānā aprakstot praksi *veicinošos* faktoros (n=32+, tiek lietoti dažādi jēdzieni)

Visos trijos gadījumos attiecīgais aspekts parādās vairāk par 50% respondentu atbildēs uz konkrēto jautājumu!



# Secinājumi



Aptaujā iegūtās atbildes iekļaujas PDT teorētiskajā ietvarā, kas izmantojams tālākos pētījumos

Kā galvenos ieguvumus no pašpalīdzības prakses praktizēšanas respondenti min vispārēju nemiera mazināšanos, kā arī konkrētas prasmes jeb kompetences, kas viņiem ļauj citādi reaģēt uz dzīves situācijām

Īpaši jāizceļ **piederību/kopību/vidi** kā izšķiroši nozīmīgu faktoru, kas ne tikai veicina praktizēšanu, bet pati par sevi apmierina vienu no psiholoģiskajām vajadzībām, tādējādi kāpinot kopējo labizjūtu prakses rezultātā





**Paldies par uzmanību!**



RSB