

Emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmju saistības COVID-19 pandēmijas laikā

LINDA PĪPKALĒJA
BAKAL. PROGR. PSIHOLOĢIJA, 4. GADS

MG. SC. SAL. INESE PAIČA
RSU VESELĪBAS PSIHOLOĢIJAS UN PEDAGOĢIJAS KATEDRA



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

22.04.2021.

Saturs

- Aktualitāte
- Teorētiskais pamatojums
- Mērķis un pētījuma jautājums
- Metode
- Rezultāti
- Secinājumi

VPP «COVID-19 seku mazināšanai»



- Projekta nr. VPP-COVID-2020/1-0011
- Projekta vadītājs: Anda Ķīvīte-Urtāne (RSU)
- COVID-19 epidēmijas ietekme uz veselības aprūpes sistēmu un sabiedrības veselību Latvijā; veselības nozares gatavības nākotnes epidēmijām stiprināšana

Aktualitāte

COVID-19 uzliesmojums izraisa baiļu, bažu un stresa izjūtas (*World Health Organization [WHO], 2021*)



Negatīvu emociju aktualizēšanās ir izaicinājums gan fiziskajai, gan psihiskajai veselībai (*World Health Organization [WHO], 2021*)



Viens no galvenajiem faktoriem, kam būtu jānosaka, vai pandēmijas izraisītais stress negatīvi ietekmē veselību un labklājību, ir **emociju regulācija**

Teorētiskais pamatojums

Emociju regulācija

Adaptīvo emociju regulācijas prasmju modelis (*Berking & Whitley, 2014*)

- 1) Emociju apzināšanās
- 2) Sajūtu atpazīšana ķermenī
- 3) Skaidrība
- 4) Izpratne
- 5) Pieņemšana
- 6) Tolerance
- 7) Gatavība konfrontēties
- 8) Sevis atbalstīšana
- 9) Modifikācija
- 10) Kopējās ER prasmes

Sociālo problēmu risināšana

Sociālo problēmu risināšanas modelis (*D'Zurilla & Nezu, 1990*)

- 1) Racionāls problēmu risināšanas stils
- 2) Izvairīgs problēmu risināšanas stils
- 3) Impulsīvs problēmu risināšanas stils
- 4) Pozitīva problēmu orientācija
- 5) Negatīva problēmu orientācija

Mērķis

Izpētīt saistību starp emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmēm COVID-19 pandēmijas laikā pieaugušajiem.

Pētījuma jautājums

Vai pastāv saistība starp emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmēm pieaugušajiem?

Metode

$N = 2608$

Dalībnieki

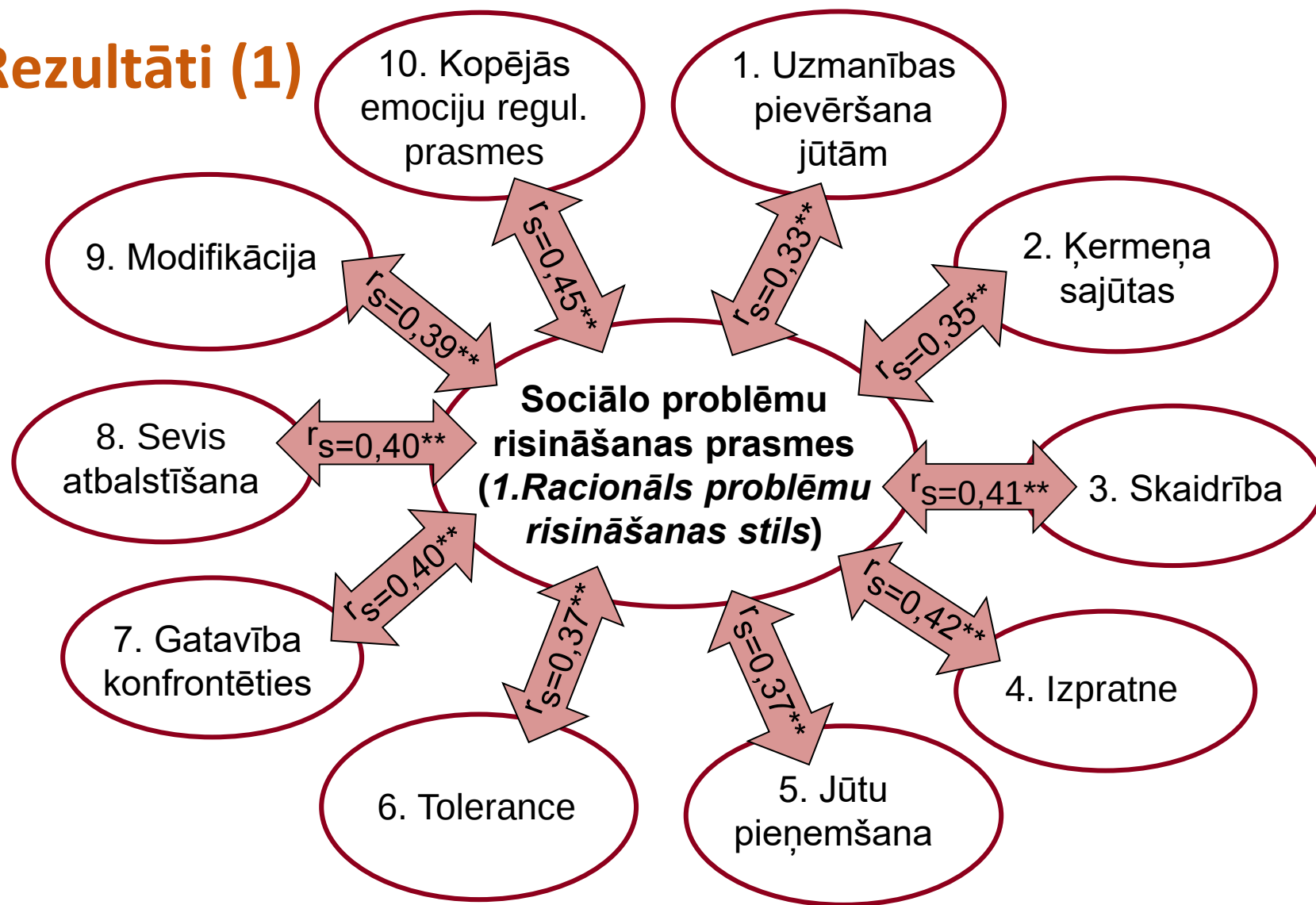
- Vecumā 18-75 gadiem ($M = 46,4$; $SD = 13,9$)
- 60,2% ($n = 1570$) sievietes, 39,7% ($n = 1036$) vīrieši, 0,1% ($n = 2$) «cits»
- Aptaujas valoda – 68% ($n = 1773$) latviešu, 32% ($n = 835$) krievu

Metode

Instrumentārijs un procedūra

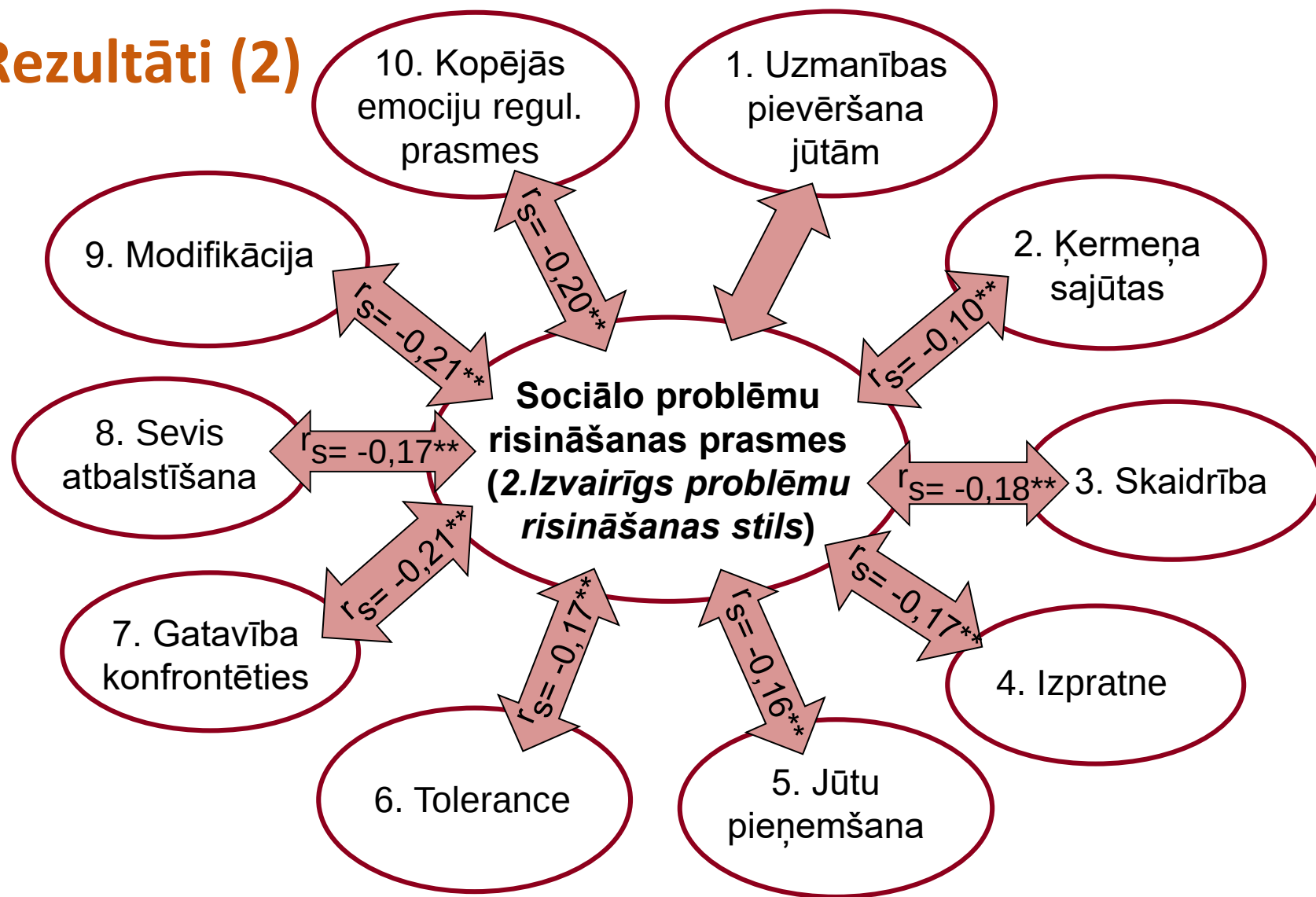
- **Sociāldemogrāfiskā aptauja:** dzimums, vecums, izglītība, nodarbinātība
- **Emociju regulācijas prasmju aptauja** (*Emotion Regulation Skills Questionnaire*; ERSQ-27, *Berking & Znoj*, 2008; latviešu valodā adaptēja Paiča un Mārtinsone, 2019) (Likerta skala 0-4)
- **Sociālo problēmu risināšanas prasmju saīsinātā aptauja** (*Social Problem-Solving Inventory-Revised version*; SPSI-R, *D’Zurilla & Nezu*, 2007; latviešu valodā adaptēja Koļesņikova, 2007) (Likerta skala 0-4)
- Dati ievākti internetā ar KANTAR kompānijas palīdzību no 06.07.20. līdz 27.07.20.

Rezultāti (1)



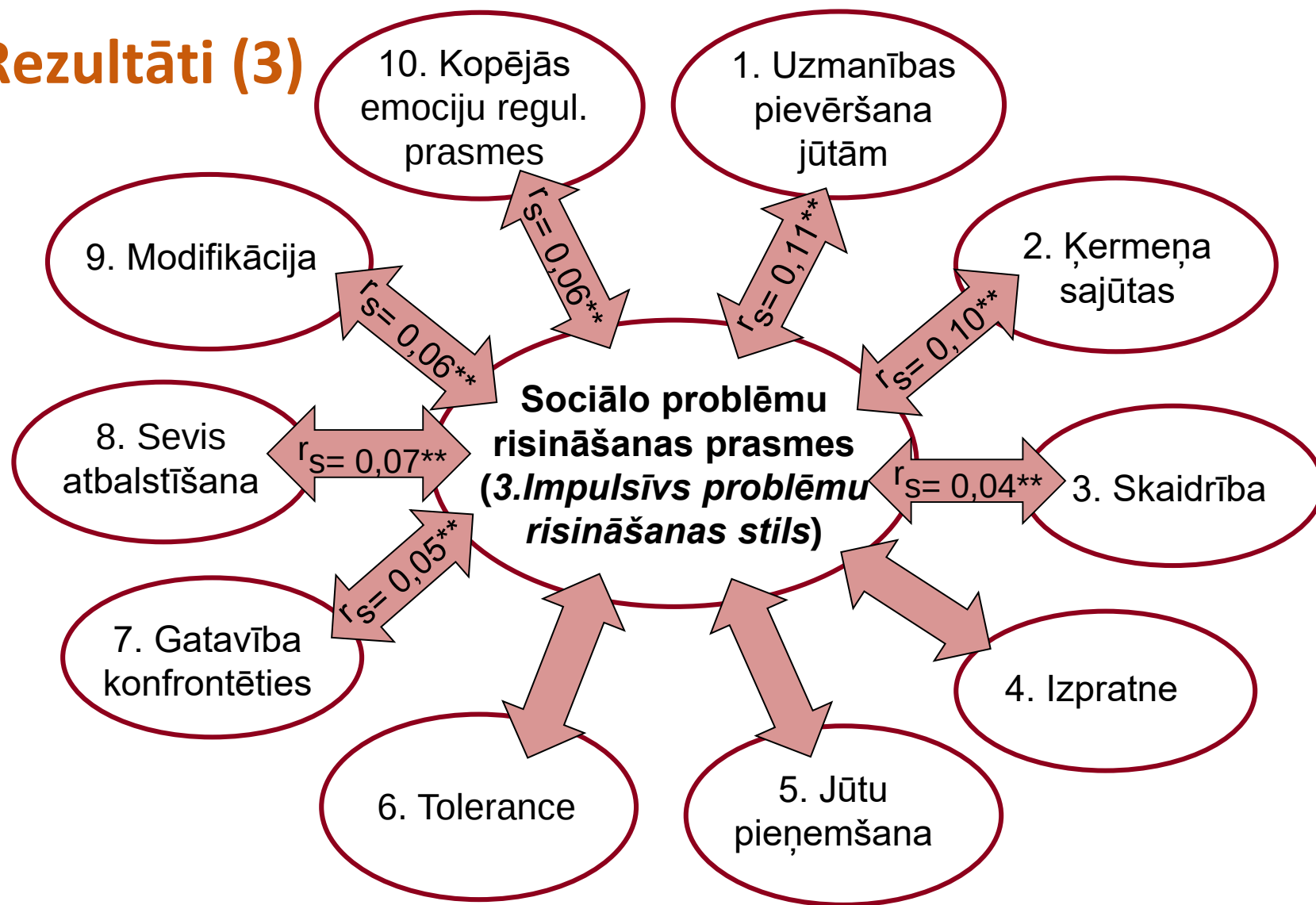
Spīrmena rangu korelācijas koeficients (r_s), * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Rezultāti (2)



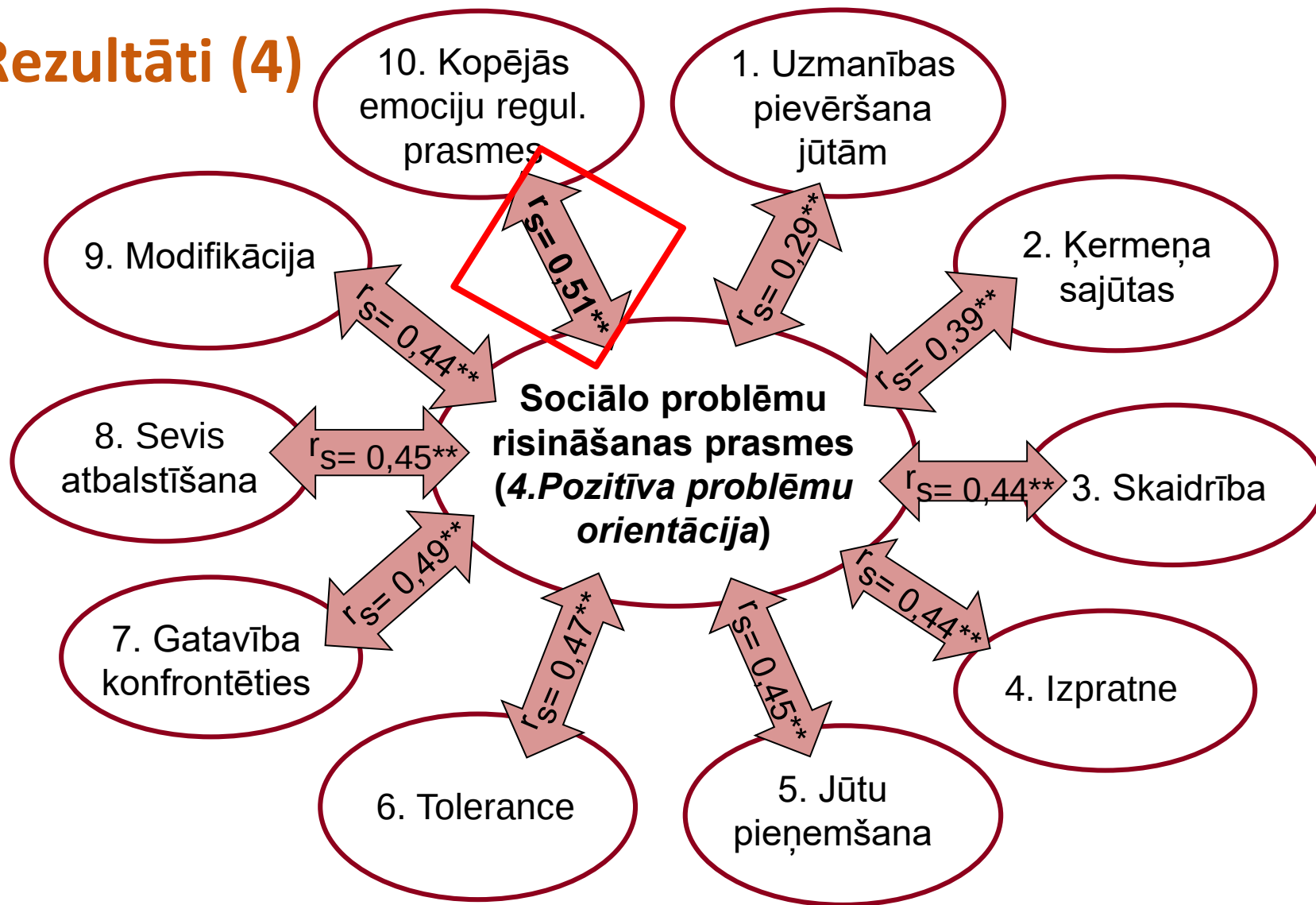
Spīrmēna rangu korelācijas koeficients (r_s), * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Rezultāti (3)



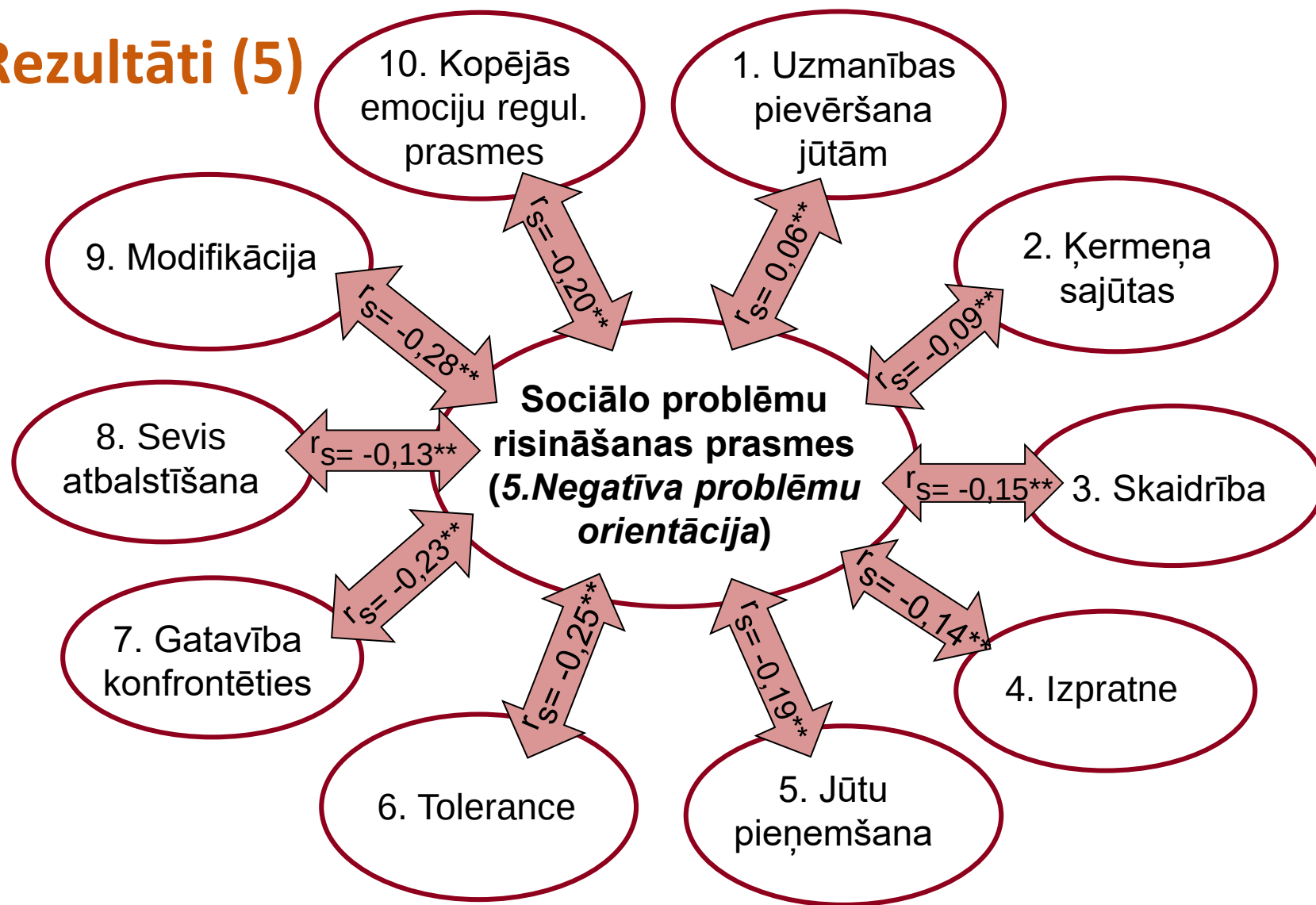
Spīrmena rangu korelācijas koeficients (r_s), * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Rezultāti (4)



Spīrmena rangu korelācijas koeficients (r_s), * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Rezultāti (5)



Spīrmēna rangu korelācijas koeficients (r_s), $*p < 0,05$, $**p < 0,01$

Secinājumi

- Pastāv saistība starp emociju regulācijas un sociālo problēmu risināšanas prasmēm pieaugušajiem.
- Rezultāti norāda, ka kopējām emociju regulācijas prasmēm var būt nozīme pozitīvā problēmu orientācijā, tādējādi, pieaugot kopējām prasmēm, problēmas vairāk tiek novērtētas kā atrisināmas, kā izaicinājums.
- Emociju regulācijas prasmju attīstīšana var sekmēt sociālo problēmu risināšanas prasmju uzlabošanos.

Izmantoto informatīvo avotu saraksts

- Berking, M., & Whitley, B. (2014). Affect regulation training. Handbook of emotion regulation. Springer
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory. *Psychological Assessment*, 2(2), 156–163. doi:10.1037/1040-3590.2.2.156
- World Health Organization. (2021). *Mental health and COVID-19*. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/mental-health-and-covid-19>

Paldies par uzmanību!