

VISPĀRĒJĀS PAŠEFEKTIVITĀTES SKALAS ADAPTĀCIJA LATVIJĀ

ADAPTĀCIJU VEICA:

MĀRTIŅŠ ILTNERIS

DR. PSYCH., DOC. INGŪNA GRIŠKĒVIČA

ORIĢINĀLĀ SKALA

The General Self-Efficacy Scale (Schwarzer & Jerusalem, 1995)

- Izstrādāta 1979. gadā, Vācijā.
- Multi-nacionāli pielietots instruments.
- Pieejama 33 valodās.

Saite uz oriģinālās skalas autoru izstrādātu mājaslapu:

http://userpage.fu-berlin.de/~health/faq_gse.pdf.

ADAPTĀCIJAS MĒRĶIS

- Šī pētījuma mērķis bija pielāgot un novērtēt vispārējās pašefektivitātes skalas psihometriskos rādītājus latviešu valodas versijai.
- Skalas publicēšana Rīgas Stradiņa universitātes psiholoģisko skalu, testu reģistrā.

PĒTĪJUMA JAUTĀJUMI

- 1) Vai apgalvojumi latviešu val. ir līdzvērtīgi oriģinālās skalas rādītājiem?
- 2) Kāds ir adaptētās skalas apgalvojumu iekšējās saskaņotības rādītājs?
- 3) Vai adaptētās skalas psihometriskie rādītāji atbilst statistikas prasībām?
- 4) Vai pastāv dzimumu atšķirības starp adaptētajiem apgalvojumiem?

TEORIJA



Skala ir uzskatāma par universālu veidu, ar kuru pētīt attiecības starp dažādiem psiholoģiskiem aspektiem un adaptēšanos pēc stresa piedzīvotām situācijām.

(Schwarzer & Jerusalem, 1995).

VISPĀRĒJĀS PAŠEFEKTIVITĀTES RĀDĪTĀJI

- Individuāla pārliecība par personīgo pašefektivitāti tiek uzskatīta par ietekmējošo faktoru cilvēka uzvedībā
(Schwarzer & Jerusalem, 1995).

Cilvēks ar **augstāku**
pašefektivitātes rādītāju

- Var vairāk iesaistīties ar veselīgu dzīvesveidu saistītās aktivitātēs.

Cilvēks ar **zemāku**
pašefektivitātes rādītāju

Var būt:

- Trauksmais,
- Depresīvs,
- Apjucis,
- Ar grūtībām spēs atrisināt radušās problēmsituācijas.

(Bandura, 1997).

METODE

DALĪBNIEKI

- Respondentu dati tika ievākti tiešsaistē.

Vidējais respondentu vecums bija salīdzinoši jauns:

- Kopumā 140 respondenti vecumā no 14 – 57 g.v. ($M = 26.14$, $SD = 3.45$, 50% vīrieši) piedalījās pētījumā.

Vecuma grupa	Vecums	Respondentu skaits
1. Pusaudži	14 - 21	(N = 46, siev. N = 23, 50% vīr.)
2. Jaunieši	22 - 29	(N = 47, 24, siev. N = 24, 50% vīr.)
3. Pieaugušie	39 - 57	(N = 47, siev. N = 23, 50% vīr.)

VISPĀRĒJĀS PAŠEFEKTIVITĀTES SKALA

Apgalvojumi

1. Es vienmēr varu atrisināt sarežģītas problēmas, ja vien pietiekami cenšos.
2. Ja kāds man oponē, es spēju atrast līdzekļus un veidus, lai iegūtu to, ko vēlos.
3. Man ir viegli turēties pie saviem nodomiem un sasniegt savus mērķus.
4. Esmu pārliecināts/a, ka es efektīvi tikšu galā ar negaidītiem notikumiem.
5. Pateicoties savai atjautībai, es zinu, kā rīkoties neparedzētās situācijās.
6. Es spēju atrisināt lielāko daļu problēmas, ja ieguldu nepieciešamās pūles.
7. Saskaroties ar grūtībām es varu saglabāt mieru, jo varu paļauties uz savām spējām pielāgoties situācijai.
8. Saskaroties ar problēmu, es parasti varu atrast vairākus risinājumus.
9. Ja man ir nepatīkšanas, tad parasti es varu atrast risinājumu.
10. Lai kādi būtu izaicinājumi manā ceļā, es parasti tieku ar tiem galā.

- 4 atbilžu varianti
 - 1 – Pilnībā piekrītu
 - 2 – Drīzāk piekrītu
 - 3 – Drīzāk nepiekrītu
 - 4 – Pilnībā nepiekrītu
- Iegūstamais punktu skaits no 10 līdz 40
- Nav nepieciešama datu kodēšana
- Skalu rekomendēts dot aizpildīšanai respondentiem, kuri ir sasnieguši 12 g.v.
- Apgalvojumus var modificēt, pielāgojot konkrētai situācijai, piemēram, smēķēšanas atmešanai.

DATU ANALĪZE

- **Kronbaha alfa** – 0.81 (*augsts*) *Oriģināli no 0.76 līdz 0.90*

Table 2. The Psychometric Indicators of the Adapted Version of General Self-Efficacy Scale in Latvian

No	Items	RI	DI
1	I can always manage to solve difficult problems if I try hard enough.	3.31	0.59
2	If someone opposes me, I can find the means and ways to get what I want.	3.23	0.36
3	It is easy for me to stick to my aims and accomplish my goals.	3.03	0.51
4	I am confident that I could deal efficiently with unexpected events.	2.99	0.54
5	Thanks to my resourcefulness, I know how to handle unforeseen situations.	3.24	0.54
6	I can solve most problems if I invest the necessary effort.	3.30	0.38
7	I can remain calm when facing difficulties because I can rely on my coping abilities.	3.12	0.45
8	When I am confronted with a problem, I can usually find several solutions.	3.08	0.55
9	If I am in trouble, I can usually think of a solution.	3.19	0.50
10	I can usually handle whatever comes my way.	3.24	0.52

DZIMUMATŠĶIRĪBAS

- Netika konstatētas dzimumatšķirības starp apgalvojumiem.
- Apgalvojumi ir izmantojami gan sievietēm, gan vīriešiem.

Table 3. Comparison between Statistical Means for Male and Female Sample in Results of Adapted Version of General Self-Efficacy Scale in Latvian

No	Items	Female (N = 70)		Male (N = 70)		t
		M	SD	M	SD	
1	I can always manage to solve difficult problems if I try hard enough.	3.29	0.59	3.33	0.58	-0.43
2	If someone opposes me, I can find the means and ways to get what I want.	3.21	0.64	3.24	0.58	-0.28
3	It is easy for me to stick to my aims and accomplish my goals.	2.96	0.65	3.10	0.75	-1.21
4	I am confident that I could deal efficiently with unexpected events.	2.94	0.63	3.04	0.69	-0.89
5	Thanks to my resourcefulness, I know how to handle unforeseen situations.	3.21	0.68	3.27	0.61	-0.52
6	I can solve most problems if I invest the necessary effort.	3.29	0.57	3.31	0.60	-0.29
7	I can remain calm when facing difficulties because I can rely on my coping abilities.	3.10	0.62	3.14	0.80	-0.35
8	When I am confronted with a problem, I can usually find several solutions.	3.00	0.68	3.16	0.74	-1.31
9	If I am in trouble, I can usually think of a solution.	3.16	0.58	3.21	0.54	-0.60
10	I can usually handle whatever comes my way.	3.19	0.62	3.29	0.66	-0.92
Total score		31.34	3.89	32.10	3.95	-1.14

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. Encyclopedia of Health and Behavior, 4, 71–81.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.

Schwarzer, R. (2014). Documentation of the General Self-Efficacy Scale. Retrieved from http://userpage.fu-berlin.de/~health/faq_gse.pdf.

Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2016). Self-efficacy and outcome expectancies. In Y. Benyamini, M. Johnston, & E. C. Karademas (Eds.), Psychological assessment — Science and practice: Vol. 2. Assessment in health psychology. (p.p. 31–44). Hogrefe Publishing.

PALDIES PAR UZMANĪBU!