



**COVID-19 EPIDĒMIJAS IETEKME UZ VESELĪBAS APRŪPES
SISTĒMU UN SABIEDRĪBAS VESELĪBU LATVIJĀ; VESELĪBAS
NOZARES GATAVĪBAS NĀKOTNES EPIDĒMIJĀM
STIPRINĀŠANA**

VPP-COVID-2020/1-0011



Personības raksturojumu un garīgās prakses kā pašpalīdzības stratēģijas saistība COVID-19 laikā

VPP-COVID-2020/1-0011

22.04.2021.

I. Paičs, L. Regzdiņa-Pelēķe, K. Mārtinsons, V. Perepjolkina
RSU Sabiedrības veselības un sociālās labklājības fakultāte
Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedra



Pašpalīdzība (*self-care*)

“Prakses, ko indivīdi uzsāk un veic, lai uzturētu (*maintain*) savu dzīvi (*life*), veselību un labklājību” (Orem, 2001)

Pašpalīdzība ir vienlaikus process, kustība (*movement*), ietvars (*framework*), fenomens, teorija un modelis (Chipu, Downing, 2020)

Pašpalīdzība Covid-19 laikā

Arī pirms pandēmijas veiktie pētījumi uzrāda nepietiekamu vērību pret pašpalīdzības iespējām (Leao et al., 2017 u.c.).

Krīzes laikā īpaši aktualizējas pašpalīdzības nepieciešamība, kā arī vajadzība paplašināt cilvēku rīcībā esošo pašpalīdzības iespēju «arsenālu».

Pašpalīdzības stratēģijas

Brīvā laika pavadīšanas veidi, fiziskas aktivitātes, laika menedžments, mērķtiecīgi sociālie kontakti, jaunu prasmju apgūšana u.c.

Garīgums un meditācija kā pašpalīdzības veids

Psychology of Religion and Spirituality; Spirituality in Clinical Practice (APA)



Mērķis

Izpētīt personības psiholoģisko raksturojumu indivīdiem, kuri Covid-19 laikā izvēlējās garīgumu (garīgās prakses, meditāciju) kā pašpalīdzības stratēģiju.

Pētījuma jautājums

Kāds ir personības psiholoģiskais raksturojums indivīdiem, kuri COVID-19 laikā izvēlējās garīgumu (garīgās prakses, meditāciju) kā pašpalīdzības stratēģiju?

Datu vākšanas metode

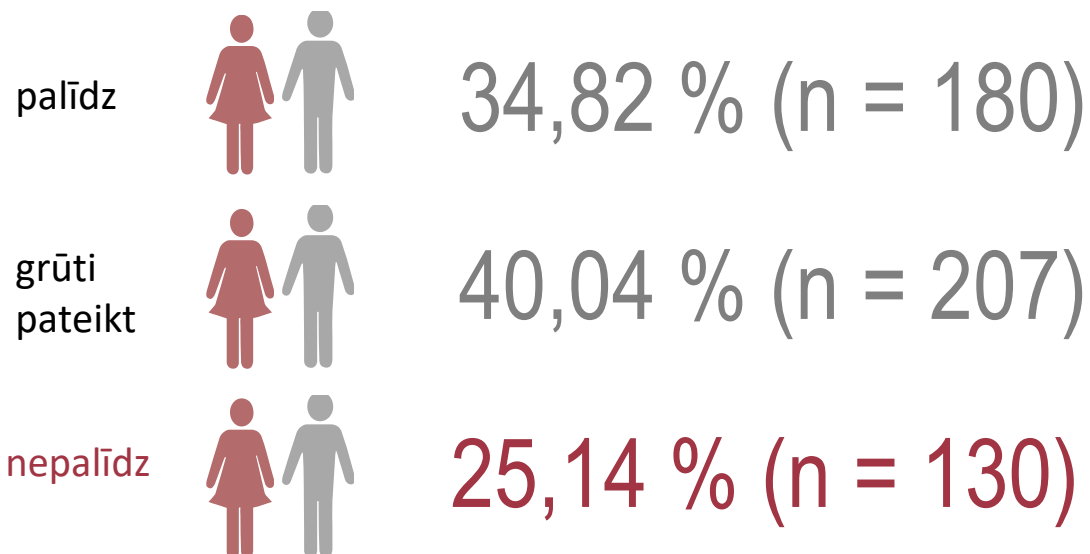
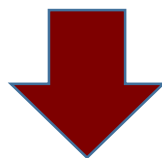
Kantar CAWI – tiešsaistes (online) intervijas metode, norises laiks: 2020.g.jūlijs.

Pētījuma dalībnieki

(N = 2608)

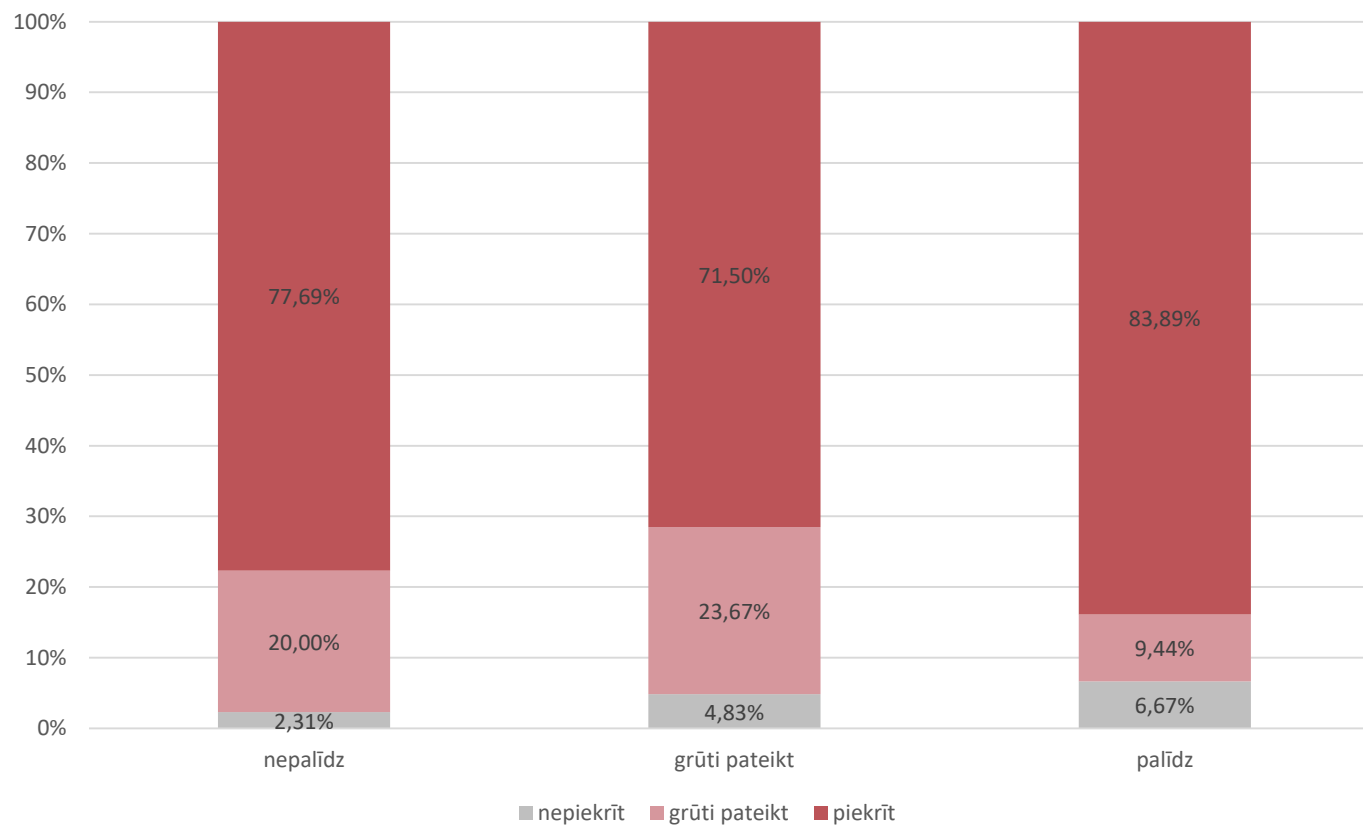
Garīgās prakses, meditācija kā pašpalīdzības stratēģija Covid-19 laikā

Izmantoja 19.8 % (n = 517), neizmantoja 80,2 % (n = 2091)



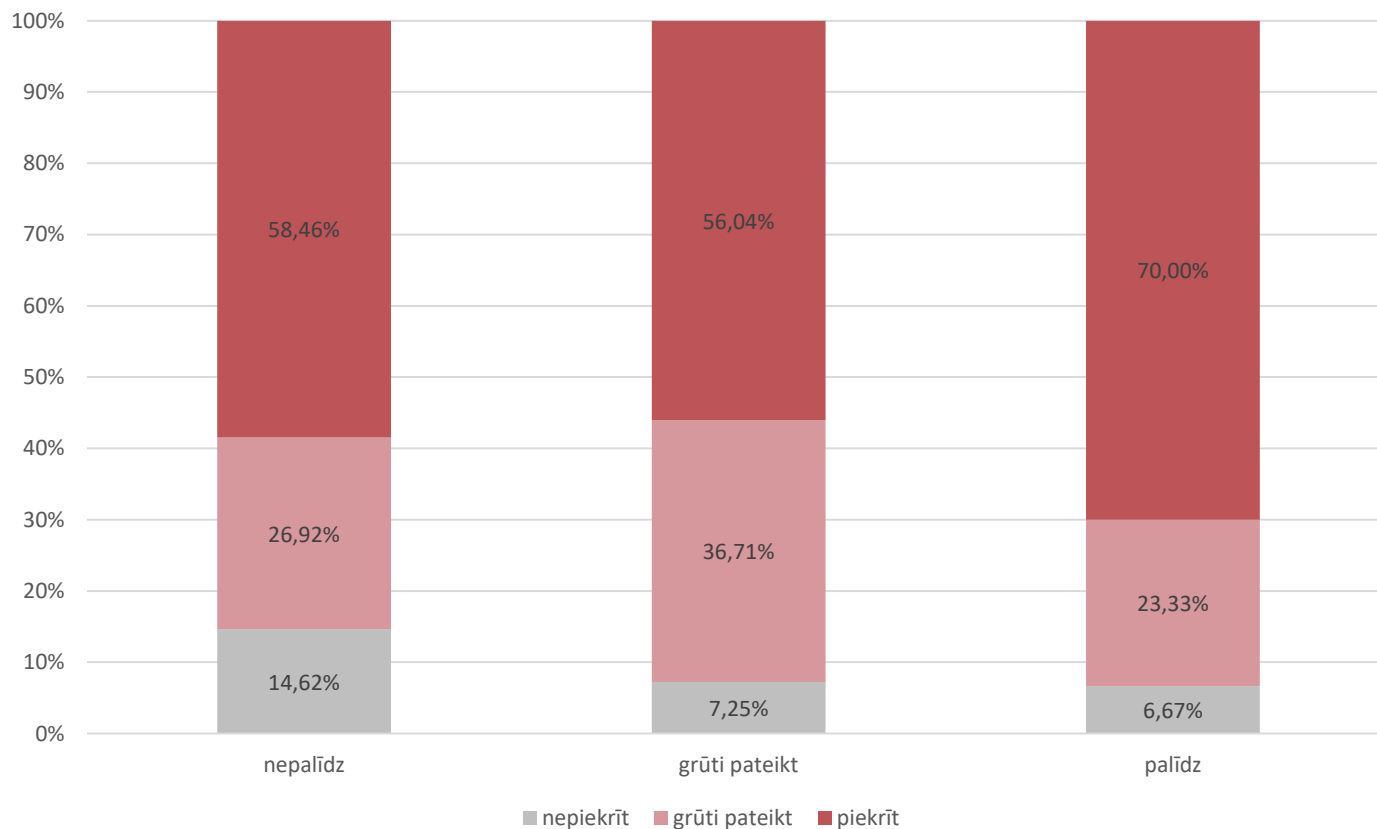
Atvērtība jaunai pieredzei

$\chi^2 = 16,30, p = 0,00$



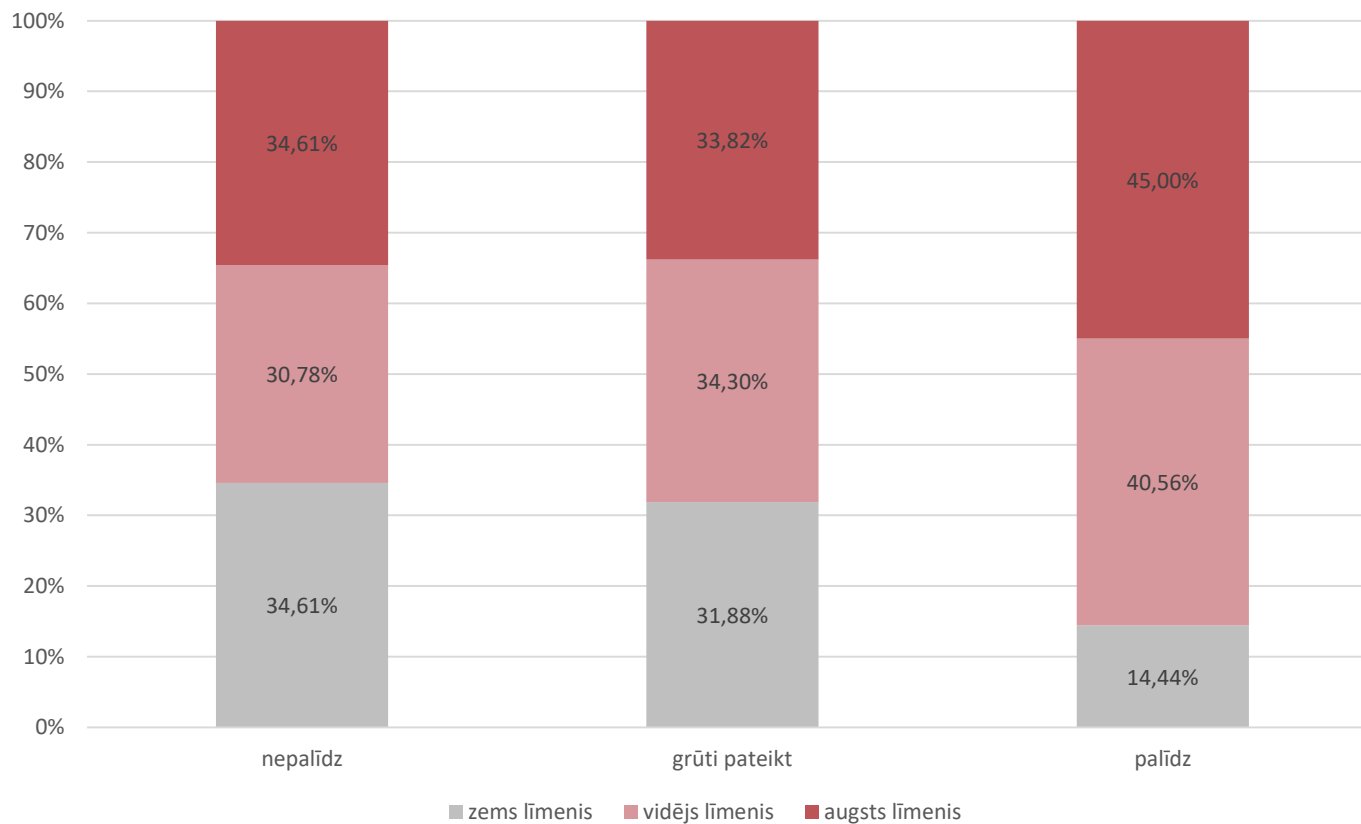
Neatlaidība

$\chi^2 = 15,97, p = 0,00$



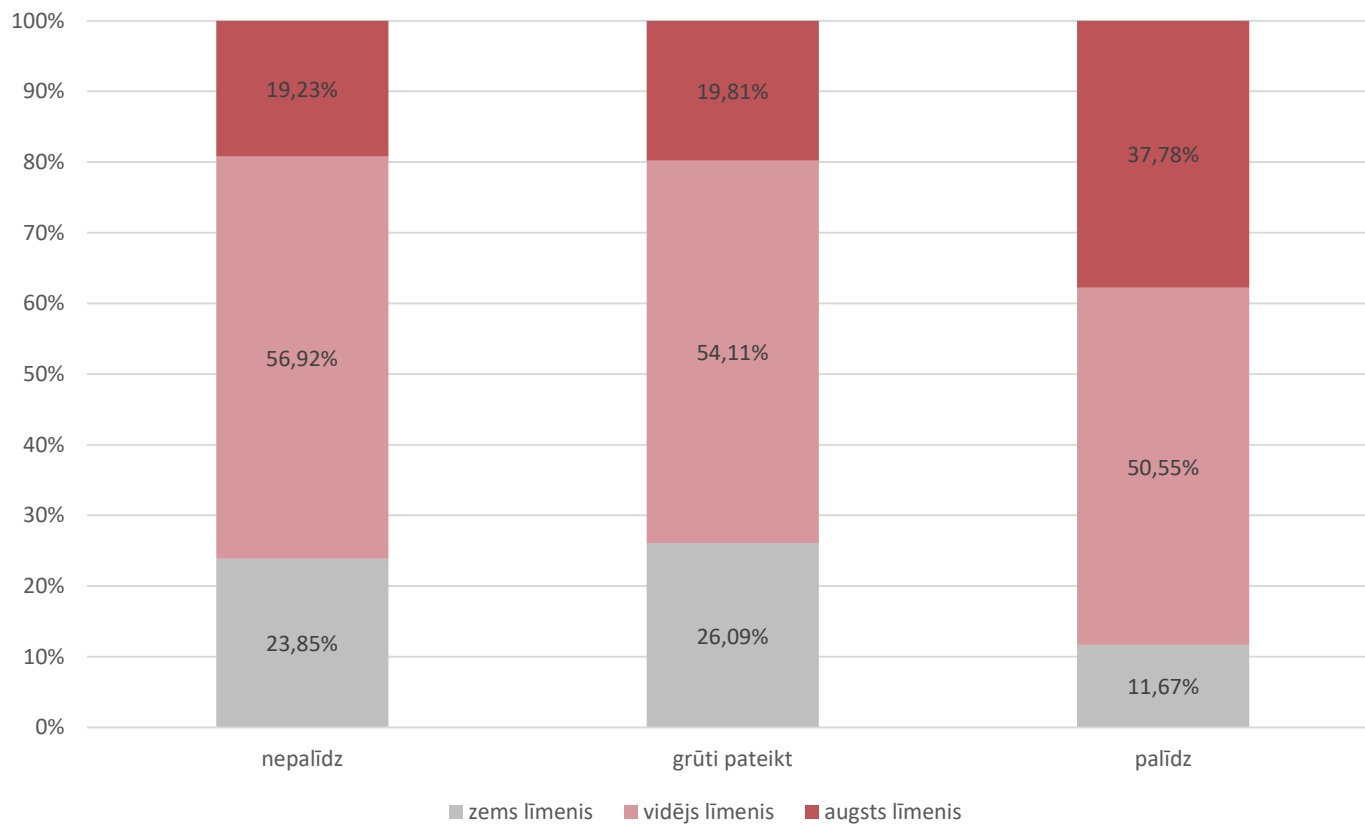
Psiholoģiskā noturība

$\chi^2 = 21,23, p = 0,00$



Emociju regulācija

$\chi^2 = 26,29, p = 0,00$



Secinājumi un idejas nākamajiem pētījuma posmiem



Pastāv korelācija starp psiholoģiskās noturības, neatlaidības un emociju regulācijas prasmju vispārējiem rādītājiem un pozitīvu garīgās prakses ietekmes novērtējumu

Iespējams, ka neatlaidība un/vai noturība šajā procesā var tikt skatīta kā mediators (neatlaidība ļauj sasniegt brīdi, kurā novērojami prakses efekti)

Tādējādi svarīgi, lai pašpalīdzības prakses sākuma posmā cilvēkam būtu pieejams sociālais un/vai profesionālais atbalsts

Svarīgi veikt longitudinālus pētījumus, lai izvērtētu garīgo prakšu efektivitāti

Prezentācijā izmantotie avoti



- Orem DE. Nursing: concepts of practice. sixth ed. St Louis: Mosby; 2001.
- Chipu, M., & Downing, C. (2020). Professional nurses' facilitation of self-care in intensive care units: A concept analysis. *International journal of nursing sciences*. DOI: 10.1016/j.ijnss.2020.08.002
- Leao ER, Fabbro DR, Oliveira RB, Santos IR, Victor ED, Aquarone RL, Andrade CB, Ribeiro VF, Oliveira RC, Friedlander R, Ferreira DS. Stress, self- esteem and well-being among female health professionals: a randomised clinical trial on the impact of a self-care intervention mediated by the senses. *PloS One J* 2017;12(2):1e19.<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172455>. PMID: 28241070. PMCID: PMC5328264.



Paldies!