

Pašpalīdzības stratēģiju (PPS) aptauja: konstruēšana un validitātes raksturojumi

A. Mārtinsone, V. Perepjolkina, A. Ruža

Starptautiskā zinātniski praktiskā konference «Veselības un
personības attīstība: starpdisciplinārā pieeja.»
2021. gada 22. – 24. aprīlī.

Prezentācijas saturs

- Aktualitāte un problēma
- Pētījuma mērķis un jautājumi
- Pētījuma posmi
- Datu avoti
- Instrukciju izveide
- Pilotaptauja
- Aptaujas struktūra un izplatīšana
- Datu analīze
- Ierobežojumi
- Secinājumi un nākotnes perspektīva

Kas ir pašpalīdzība?



- **Pašpalīdzība** (*self-help, self-care, self-care practices, self-help practices*): aktivitātes, kas veicina labizjūtu personīgajā un profesionālajā dzīvē (Crawford, 2020)

Aktualitāte un problēma



COVID-19 ārkārtas stāvokļa ilgtermiņa un īstermiņa sekas¹.

Latvijas iedzīvotāju fiziskā & psihiskā veselība; emocionālā stabilitāte; pilnveidošanās privātajā & profesionālajā dzīvē²



Nav izveidots instruments, kas nosaka, vai cilvēki izmanto PPS.

1. Amiel & Ulitzur, 2020; WHO 2020, "Doing what matters in times of stress"
2. Perepjolkina et. al., (2021). RSU Zinātnieku brokastis, 03.03.2021

Mērķis ir izveidot iedzīvotāju PPS, nosakot tās atbilstību zinātnē pieņemtajiem psihometriskajiem rādītājiem.

1. Kādi kritēriji raksturo vispārīgās pašpalīdzības stratēģijas?

2. Kāds ir ekspertu viedoklis par PPS atbilstību un saprotamību?

3. Kāda ir PPS faktoru struktūra?

4. Vai PPS psihometriskie rādītāji (reakcijas un diskriminācijas indeksi, Kronbaha alfa) ir atbilstoši?

PIRMAIS POSMS

Tēmu un virstēmu
formulēšana

3 ekspertu
saturisks
vērtējums

Instrukcijas
respondentiem
veidošana

5 ekspertu
vērtējums: pantu
saprotamību un
atbilstību

Pilotaptauja
atkārtota izpilde

Pilotaptauja

Eksperta
vērtējums

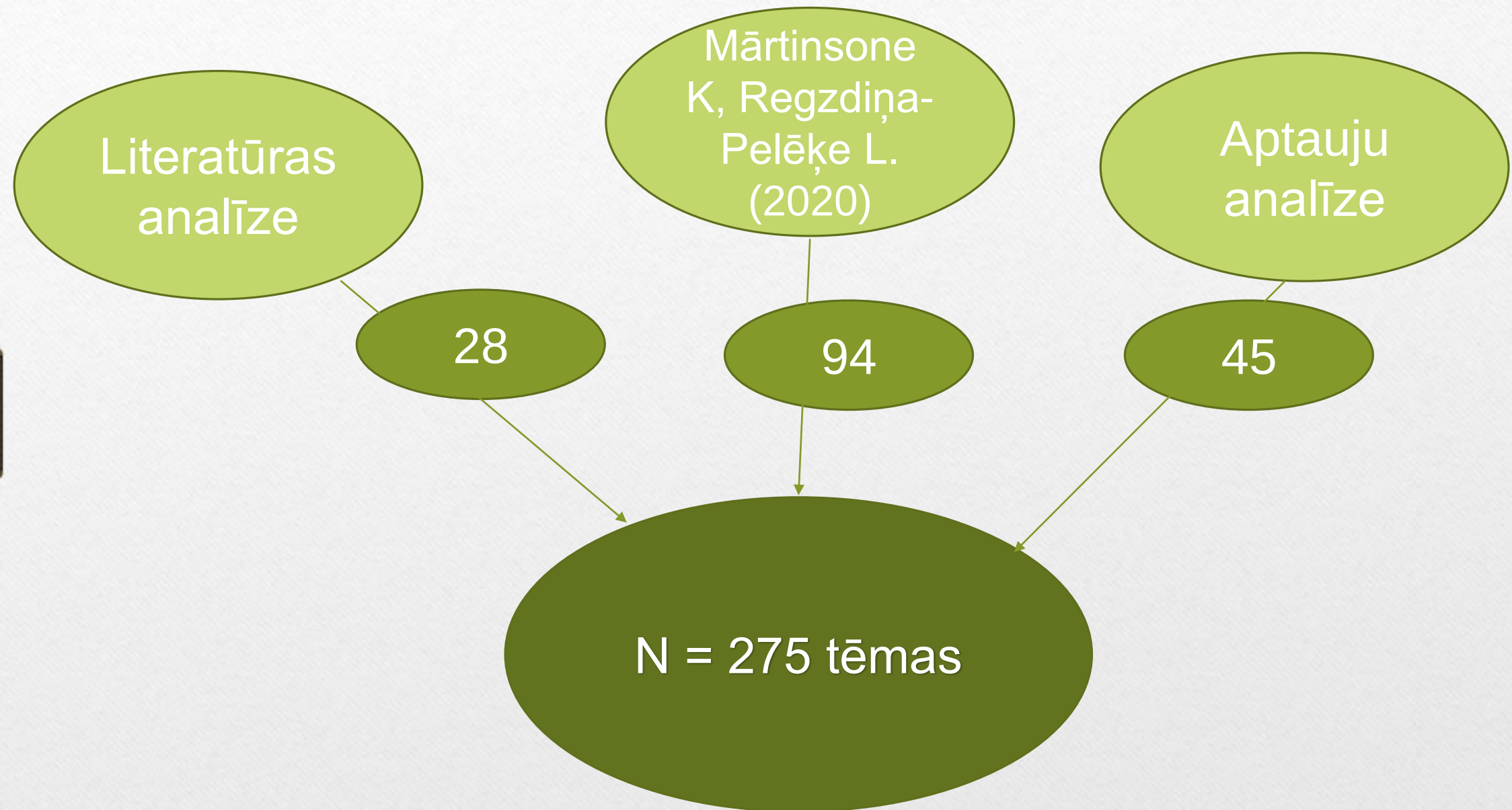
Pantu
precizēšana un
apkopošana

OTRAIS POSMS

Aptaujas
izplatīšana

Respondentu
atbilžu analīze

Kādi kritēriji raksturo PPS?



Kādi kritēriji raksturo PPS?

- Brīvā laika aktivitātes (46)
- Veselības uzvedība (37)
- Sociālo attiecību veidošana un uzturēšana (33)
- Izglītošanās un profesionālā izglītība (25)
- Garīgās un reliģiskās prakses (20)
- Profesionālo attiecību veidošana un uzturēšana (19)
- Daba (17)
- Laika plānošana (17)
- Prasmes (17)
- Piedošana (12)
- Līdzjūtība pret sevi (9)
- Refleksija (9)
- Sarunas ar cilvēkiem (8)
- Brīvprātīgais darbs (organizācijas, utt.) (3)
- Brīvprātīgais darbs (talkas, utt.) (3)

Ekspertu atgriezeniskā saite:

Ārsts psihoterapeits, supervizors; Psihologs, pārraugis; Mākslas terapeits



Attieksme nevis stratēģija: «Es praktizēju garīgās prakses pat tad, ja man ir slinkums»

Efekts nevis stratēģija: «Regulāras garīgās prakses mani nomierina»

Dažas tēmas neatbilst: «Es jūtos izsalkusi dienas laikā»

Pašpalīdzība ir aktivitāte «Es protu reflektēt» -> «Es reflektēju – aktivitāte»

Formulējumu ieteikumi “ Klausīšanās dabas skaņu ierakstos mani nomierina” -> “labāk – es klausos” ;”Regulāri” -> bez šī vārda”

Instrukcijas izveide

(1) Cik lielā mērā Jūs piekrītat, ka nosauktā aktivitāte/ darbība **palīdz** sekmēt Jūsu veselību un labizjūtu personīgajā un/ vai profesionālajā dzīvē, kur

1. Nemaz nepalīdz / netiek izmantota. - 4. Palīdz

(2) Cik **daudz laika** (pēc savam iespējām / vēlmēm / vajadzībām) Jūs veltāt nosauktajai aktivitātei / darbībai pēdējā mēneša laikā, kur

1. Nemaz neveltu laiku / nekad. - 4. Veltu tik daudz laika, cik nepieciešams / ļoti ieži / regulāri.

(3) Cik lielā mērā uz Jums attiecas apgalvojums: es **apzināti to plānoju un daru, lai palīdzētu sev** rūpēties par veselību un labizjūtu personīgajā un/ vai profesionālajā dzīvē, kur

1. Nemaz neattiecas. - 4. Attiecas

Ekspertu atgriezeniskā saite:

Psihologs, pārraugis; Mākslas terapeits; Psihologs, pārraugis, mākslas terapeits, supervizors; Psihoterapijas speciālists, supervizors; Sociālais darbinieks, supervizors



Specifiski / vispārināti: “Fizisko aktivitāšu praktizēšana” -> šis ir vispārinājums tālāk nosauktajām aktivitātēm

Precizēt pantus: «Būšana dabā» -> jāprecizē, kas ar to domāts

Precizēt definīcijas: «Garīgās prakses» -> te var izdalīt 2 tēmas 1) Garīgās prakses; 2) Līdzjūtība/ labvēlīga attieksme pret sevi

Valodas struktūras ieteikumi «Gana daudz laika» -> cik ir gana daudz?

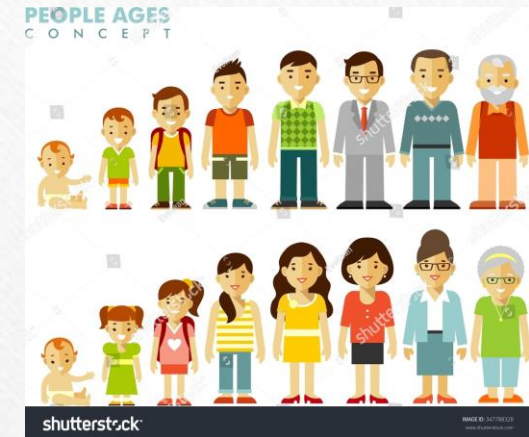
No **123** līdz **105** pantiem;
No **15** līdz **11** virstēmām

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. Veselības uzvedība | 7. Profesionālais atbalsts |
| 2. Garīgās prakses | 8. Pašvadība |
| 3. Pastaigas dabā un daba | 9. Refleksija |
| 4. Brīvā laika aktivitātes | 10. Brīvprātīgais darbs |
| 5. Profesionālā attīstība | 11. Laika plānošana |
| 6. Sociālai atbalsts | |

Pilotaptauja: 5 daļībnieki divos posmos



Aptaujas gala struktūra



- Sociāli demogrāfiskie jautājumi
- 5 Krieriālās validitātes jautājumi
- Psiholoģiskās noturības skala (7 panti) (Perepjolkina & Mārtinsone, 2021)
- 76 pašpalīdzības stratēģijas, 2 instrukcijas

1) Cik lielā mērā Jūs piekrītat, ka nosauktā aktivitāte/ darbība **palīdz** sekmēt Jūsu veselību un labizjūtu personīgajā un/ vai profesionālajā dzīvē, kur

1.Nemaz nepalīdz / netiek izmantota. - 4.palīdz

2) Cik **daudz laika** (pēc savam iespējam / vēlmēm / vajadzībām) Jūs veltāt nosauktajai aktivitātei / darbībai, kur

1.Nemaz neveltu laiku / nekad. - 4. Veltu tik daudz laika, cik nepieciešams / ļoti ieži / regulāri.

- 2 atvērtie jautājumi

Mērījumi kriteriālās validitātes pārbaudei

- **Apmierinātības ar dzīvi 1-panta skala**
- «Cik apmierināts Jūs kopumā esat ar savu dzīvi?», atbilžu skala no 1 «nemaz neesmu apmierināts» līdz 10 «pilnībā apmierināts»
- **Vispārējā veselības stāvokļa novērtējums**
- «Kā Jūs kopumā vērtējat savu veselības stāvokli?», atbilžu skala no 1 «ļoti slikts» līdz 10 «ļoti labs»
- **Stresa līmenis** (3 panti, Kronbaha alfa = 0,90):
 - Cik BIEŽI pēdējā mēneša laikā Jūs izjutāt stresu, spriedzi vai pārslodzi? (atbilžu skala no 1 «ļoti reti» līdz 10 «ļoti bieži»)
 - Cik IZTEIKTI pēdējā mēneša laikā Jūs izjutāt stresu, spriedzi vai pārslodzi? (atbilžu skala no 1 «nemaz» līdz 10 «ļoti izteikti»)
 - Cik bieži pēdējā mēneša laikā Jūs jūtat, kas esat uz spēku izsīkuma robežas? («ļoti reti» līdz 10 «ļoti bieži»)
- **Psiholoģiskās noturības skala** (Perepjolkina & Mārtinsone, 2021) – 7 panti, 1-5 atbilžu skala, Kronbaha alfa = 0,85.

Aptaujas izplatīšana



- Facebook

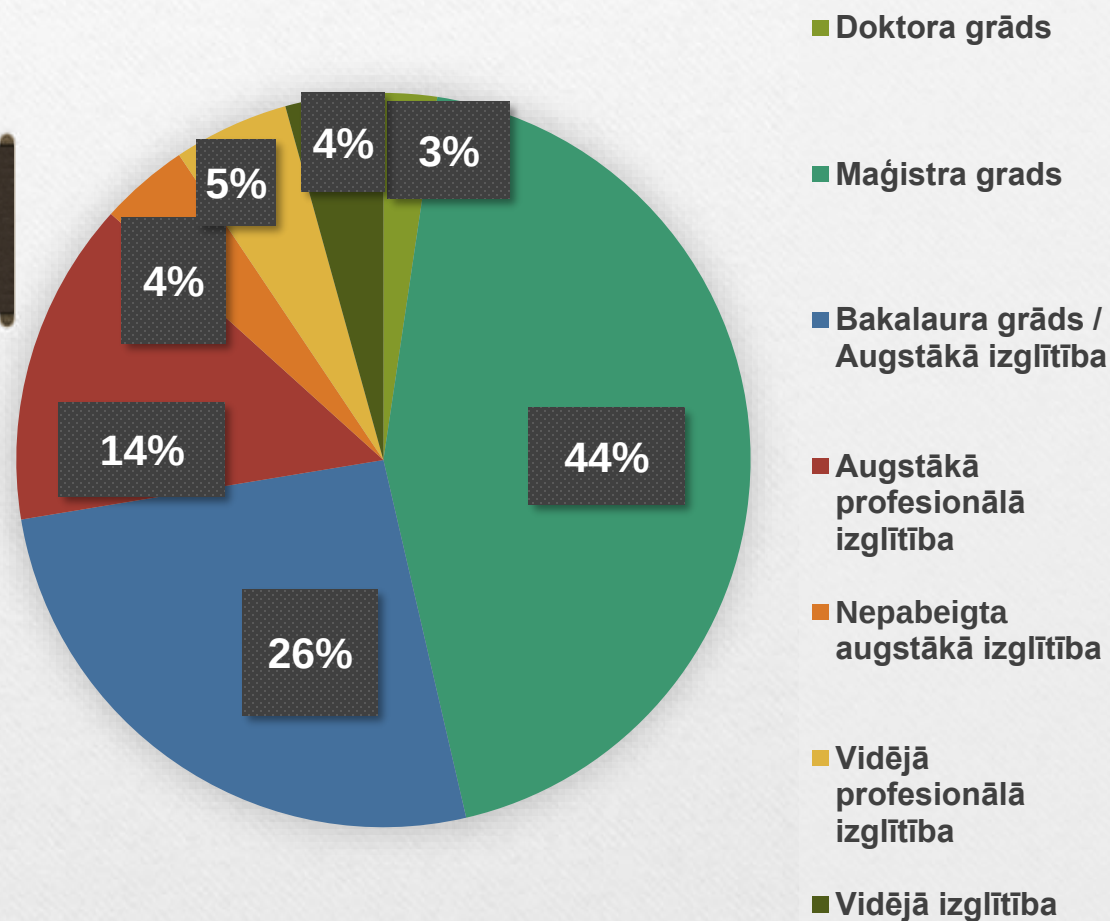


- Izsūtīti vairāk kā 1000 e-pasti

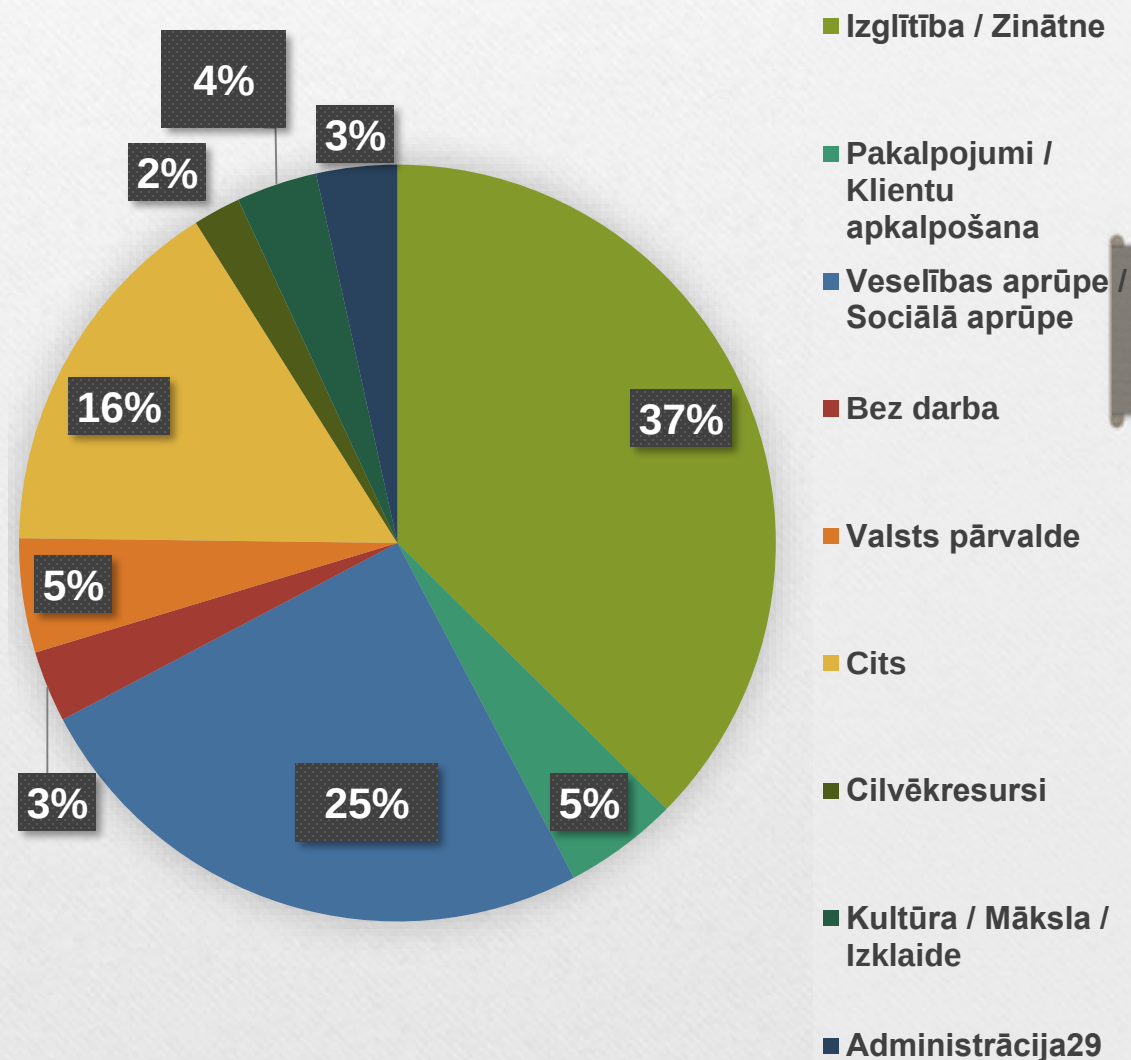
Respondenti (N=511)

88% sievietes, 12% vīrieši; 18 – 76 gadi (M=44,8; SD = 13,1)

Izglītības līmenis



Nodarbošanās



Rezultāti

Kāda ir PPS faktoru
struktūra?

Rotated Component Matrix^a

	Component												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
PP66. Jaunu profesionālo iemaņu apgūšana	.798												
PP68. Mācīšanās tālākizglītības / mūžizglītības / neformālās izglītības programmās	.779												
PP67. Iepazīšanās ar jaunāko profesionālo literatūru	.778												
PP17. Jaunu zināšanu apgūšana	.741												
PP65. Piedalīšanās sociālajos un izglītojošos pasākumos, piem., konferencēs	.657	.398											
PP64. Atbalsta / palīdzības saņemšana no kolēģiem		.824											
PP62. Dalīšanās ar kolēģiem par savām jūtām		.810											
PP63. Draudzīgu attiecību veidošana darbā vidē		.791											
PP71. Kolēģu informēšana par saviem plāniem		.659											
PP61. Izvairīšanās no izolācijas darbā		.632											
PP35. Dievkalpojumu apmeklēšana			.859										
PP36. Līgšanu praktizēšana			.841										
PP34. Garīgās literatūras lasīšana			.815										
PP33. Garīgo skolotāju runu klausīšanās			.703		.364								
PP56. Atslēgšanās no profesionālās lomas				.823									
PP55. Robežu novilkšana starp privāto un profesionālo dzīvi				.817									
PP57. Apzināta atpūšanās / atpūtas pauzes darbā dienas laikā				.702									
PP58. Profesionālā stresa iemeslu apzināšanās				.580									
PP53. Savu vajadzību / jūtu apzināšanās				.418					.367				
PP39. Jogas praktizēšana					.730								
PP38. Meditācijas praktizēšana					.729								
PP40. Elpošanas vingrinājumu praktizēšana (lai nomierinātos / aktivizētos / u.c.)					.642								
PP37. Apzinātības praktizēšana			.485		.584								
PP3. Veselīga / sabalansēta uztura lietošana						.778							
PP4. Ēdienreizu regularitātes ievērošana						.698							
PP2. Miega higiēnas ievērošana (piem. pietiekami daudz stundu)						.618							
PP1. Fizisko aktivitāšu praktizēšana (piemēram, vingrošana, dejošana, skriešana, braukšana ar velosipēdu, nājošana, u. c.)						.578							
PP6. Pastaigāšanās dabā						.521							
PP21. Ceļošana							.800						
PP20. Piedalīšanās brīvdienā un / vai izklaides braucienos							.711						
PP13. Kultūras pasākumu apmeklēšana							.666						
PP5. Relaksējošu aktivitāšu veikšana (masāžas, SPA, pirts u.c.)							.430						
PP29. Atbalsta saņemšana no draugiem							.358	.767					
PP27. Atbalsta saņemšana no ģimenes								.694					
PP28. Laika pavadīšana ar draugiem							.521	.653					
PP26. Laika pavadīšana ar ģimeni								.593					
PP30. Atbalsta saņemšana no paziņām / kaimiņiem / studentu vai darba biedriem / u.c.		.378						.534					
PP41. Sevis uzslavēšana									.745				
PP42. Sevis palutināšana									.737				
PP43. Līdzjūtības pret sevi praktizēšana									.631				
PP44. Piedošanas praktizēšana			.435						.514				
PP73. Dienas plāna (režīma) ievērošana										.800			
PP72. Darba laika ievērošana										.781			
PP74. Laika plānošana atpūtai				.398						.578			
PP76. Ģimenes / tuvinieku informēšana par saviem plāniem								.379		.503			
PP10. Dabas veišu vērtēšana (sēnes / ogas / glāmszāģi, akmeņi, čiekuri u.c.)											.737		
PP8. Dabas attēlu skatīšanās / dabas skaņu klausīšanās											.657		
PP11. Darbošanās dārzā											.650		
PP9. Skatīšanās ārā pa logu											.556		
PP49. Psiholoģiskās palīdzības pakalpojumu izmantošana (psihoterapeits / psihologs / mākslas terapeits / u.c.)												.813	
PP48. Piedalīšanās atbalsta grupās												.677	
PP69. Supervīziju / Pārraudzības apmeklēšana	.389											.615	
PP47. Dienasgrāmatas rakstīšana					.383							.455	
PP45. Būšana vienatnē													.868
PP46. Būšana klusumā													.843

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.
a. Rotation converged in 22 iterations.

Izmantojot PxL = PP rādītājus
Izskaidro 70,0%
Faktora svāri no 0,42-0,87

Rotated Component Matrix^a

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P39. Jogas praktizēšana	.734											
P38. Meditācijas praktizēšana	.719											
P49. Psiholoģiskās palīdzības pakalpojumu izmantošana (psihoterapeits / psihologs / mākslas terapeits / u.c.)	.706											
P48. Piedalīšanās atbalsta grupās	.653											
P37. Apzinātības praktizēšana	.652				.410							
P40. Elpošanas vingrinājumu praktizēšana (lai nomierinātos / aktivizētos / u.c.)	.643											
P47. Dienasgrāmatas rakstīšana	.621											
P43. Līdzjūtības pret sevi praktizēšana	.506											
P69. Supervīziju / Pārraudzības apmeklēšana	.506	.400										
P67. Iepazīšanās ar jaunāko profesionālo literatūru		.771										
P68. Mācīšanās tālākizglītības / mūžizglītības neformālās izglītības programmās		.764										
P66. Jaunu profesionālo iemaņu apgūšana		.753										
P65. Piedalīšanās sociālajos un izglītojošos profesionālos pasākumos, piem., konferencēs		.658		.390								
P17. Jaunu zināšanu apgūšana		.604										
P29. Atbalsta saņemšana no draugiem			.838									
P28. Laika pavadīšana ar draugiem			.770									
P27. Atbalsta saņemšana no ģimenes			.741									
P26. Laika pavadīšana ar ģimeni			.670									
P30. Atbalsta saņemšana no paziņām / kaimiņiem / studiju vai darba biedriem / u.c.			.623									
P63. Draudzību attiecību veidošana darba vidē				.790								
P64. Atbalsta / Palīdzības saņemšana no kolēģiem				.788								
P62. Dalīšanās ar kolēģiem par savām jūtām				.779								
P61. Izvairīšanās no izolācijas darbā				.563								
P71. Kolēģu informēšana par saviem plāniem				.507								
P36. Lūgšanu praktizēšana					.839							
P35. Dievkalpojumu apmeklēšana					.820							
P34. Garīgās literatūras lasīšana	.350				.759							
P33. Garīgo skolotāju runu klausīšanās	.403				.672							
P56. Atslēgšanās no profesionālās lomas						.817						
P55. Robežu novilkšana starp privāto un profesionālo dzīvi						.817						
P57. Apzināta atpūšanās / atpūtas pauzes darba dienas laikā						.649						
P58. Profesionālā stresa iemeslu apzināšanās						.558						
P53. Savu vajadzību / jūtu apzināšanās						.441						
P3. Veselīga / sabalansēta uztura lietošana							.718					
P1. Fizisko aktivitāšu praktizēšana (piemēram, vingrošana, dejošana, skriešana, braukšana ar velosipēdu, nūjošana, u. c.)							.682					
P6. Pastaigāšanās dabā							.560					
P4. Ēdienreižu regularitātes ievērošana							.541	.380				
P2. Miega higiēnas ievērošana (piem. pietiekami daudz stundu)							.513					
P73. Dienas plāna (režīma) ievērošana								.774				
P72. Darba laika ievērošana								.700				
P74. Laika plānošana atpūtai						.350		.614				
P76. Ģimenes / tuvinieku informēšana par saviem plāniem								.519				
P10. Dabas veišu vākšana (sēnes / ogas / gliemežvāki, akmeņi, čiekuri u.c.)									.776			
P8. Dabas attēlu skatīšanās / dabas skaņu klausīšanās									.673			
P11. Darbošanās dārzā									.622			
P9. Skatīšanās ārā pa logu									.607			
P21. Ceļošana										.790		
P20. Piedalīšanās brīvdienu un / vai izklaides braucienos										.728		
P13. Kultūras pasākumu apmeklēšana										.580		
P5. Relaksējošu aktivitāšu veikšana (masāžas, SPA, pirts u.c.)							.361			.464		
P45. Būšana vienatnē											.821	
P46. Būšana klusumā											.801	
P42. Sevis palutināšana												.627
P41. Sevis uzslavēšana	.420											.610
P44. Piedošanas praktizēšana												.441

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.
a. Rotation converged in 11 iterations.

Izmantojot P (palīdz) rādītājus
Izskaidro 65,9%
Faktora svāri no 0,44-0,84

Rotated Component Matrix ^a													
	1	2	3	4	5	6	Component 7	8	9	10	11	12	13
L62. Dalīšanās ar kolēģiem par savām jūtām	.822												
L64. Atbalsta / Palīdzības saņemšana no kolēģiem	.819												
L63. Draudzīgu attieciību veidošana darba vidē	.763												
L71. Kolēģu informēšana par saviem plāniem	.708												
L61. Izvairšanās no izolācijas darba	.614												
L66. Jaunu profesionālo iemaņu apgūšana		.817											
L67. Iepazīšanās ar jaunāko profesionālo literatūru		.768											
L17. Jaunu zināšanu apgūšana		.765											
L68. Mācīšanās tālākizglītības / mūžizglītības / neformālās izglītības programmās		.745											
L65. Piedalīšanās sociālajos un izglītojošos profesionālos pasākumos, piem., konferencēs		.666											
L34. Garīgās literatūras lasīšana			.819										
L36. Lūgšanu praktizēšana			.807										
L35. Dievkalpojumu apmeklēšana			.807										
L33. Garīgo skolotāju runu klausīšanās			.722										
L37. Apzinātības praktizēšana			.535										
L10. Dabas veļņu vākšana (sēnes / ogas / glāmežvāki, akmeņi, čiekuri u.c.)				.713									
L13. Kultūras pasākumu apmeklēšana				.698									
L11. Darbošanās dārzā				.692									
L21. Ceļošana				.689									
L20. Piedalīšanās brīvdienu un / vai izklaides braucienos				.616					.385				
L5. Relaksējošu aktivitāšu veikšana (masāžas, SPA, pirts u.c.)				.403					.354				
L66. Atslēgšanās no profesionālās lomas					.808								
L65. Robežu novilkšana starp privāto un profesionālo dzīvi					.799								
L57. Apzināta atpūšanās / atpūtas pauzes darba dienas laikā					.710								
L58. Profesionālā stresa iemeslu apzināšanās					.561								
L41. Sevis uzslavēšana						.767							
L43. Līdzjūtības pret sevi praktizēšana						.729							
L42. Sevis palutināšana						.708							
L44. Piedošanas praktizēšana			.446			.523							
L53. Savu vajadzību / jūtu apzināšanās					.387	.427							
L3. Veselīga / sabalansēta uztura lietošana							.770						
L4. Ēdienrežu regularitātes ievērošana							.702						
L2. Miega higiēnas ievērošana (piem. pietiekami daudz stundu)							.657						
L1. Fizisko aktivitāšu praktizēšana (piemēram, vingrošana, dejošana, skriešana, braukšana ar velosipēdu, nājošana, u.c.)							.586						
L6. Pastaigāšanās dabā							.468						
L38. Meditācijas praktizēšana			.423					.623					
L39. Jogas praktizēšana								.621					
L9. Skatīšanās ārā pa logu								.572			.356		
L40. Elpošanas vingrinājumu praktizēšana (tai nomierinātos / aktivizētos / u.c.)								.572					
L8. Dabas attēlu skatīšanās / dabas skaņu klausīšanās								.570					
L28. Laika pavadīšana ar draugiem									.840				
L29. Atbalsta saņemšana no draugiem									.790				
L30. Atbalsta saņemšana no paziņām / kaimiņiem / studiju vai darba biedriem / u.c.	.371								.505				
L73. Dienas plāna (režīma) ievērošana										.830			
L72. Darba laika ievērošana										.785			
L74. Laika plānošana atpūtai										.521			
L27. Atbalsta saņemšana no ģimenes											.768		
L26. Laika pavadīšana ar ģimeni											.762		
L76. Ģimenes / tuvinieku informēšana par saviem plāniem									.420		.456		
L49. Psiholoģiskās palīdzības pakalpojumu izmantošana (psihoterapeits / psihologs / mākslas terapeits / u.c.)												.795	
L48. Piedalīšanās atbalsta grupās												.645	
L69. Supervīziju / Pārraudzības apmeklēšana		.372										.554	
L47. Dienasgrāmatas rakstīšana								.369				.411	
L45. Būšana vienatnē													.850
L46. Būšana klusumā													.838

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.
a. Rotation converged in 10 iterations.

Izmantojot L (cik daudz laika tam velta) rādītājus
Izskaidro 67,0%
Faktora svāri no 0,41-0,85

1. un 2. pētījuma posmā izveidoto modeļu salīdzinājums

Deduktīvi veidotās skalas

- Veselības uzvedība
- Profesionālā attīstība
- Profesionālais atbalsts
- Laika plānošana
- Pastaigas dabā un daba
- Sociālais atbalsts
- Garīgās prakses
- Brīvā laika aktivitātes
- Pašvadība
- Refleksija
- Brīvprātīgais darbs

Empīriski veidotās skalas

- Veselības uzvedība ($k = 5$)
- Profesionālā attīstība ($k = 5$)
- Psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana ($k = 4$)
- Laika plānošana ($k = 4$)
- Iedvesmas smelšanās dabā ($k = 4$)
- Atbalsts no draugiem un ģimenes ($k = 5$)
- Kolēģu atbalsts ($k = 5$)
- Garīgas reliģiskas prakses ($k = 5$)
- Garīgas nereliģiskas prakses ($k = 5$)
- Personīgās un profesionālās dzīves balanss ($k = 5$)
- Rekreatīvas pasākumi ($k = 4$)
- Rūpes par savu laimību ($k = 4$)
- Būšanā vienatnē un klusumā ($k = 2$)

Skalu saturs

Profesionālā attīstība

Iepazīšanās ar jaunāko profesionālo literatūru
Jaunu profesionālo iemaņu apgūšana
Mācīšanās tālākizglītības / mūžizglītības /
neformālās izglītības programmās
Jaunu zināšanu apgūšana
Piedalīšanās sociālajos un izglītojošos
profesionālos pasākumos

Personīgās un profesionālās dzīves balanss

Atslēgšanās no profesionālās lomas
Robežu novilkšana starp privāto un
profesionālo dzīvi
Apzināta atpūšanās / atpūtas paužu
plānošana dienas laikā
Profesionālā stresa iemeslu apzināšanās
Savu vajadzību / jūtu apzināšanās

Rūpes par savu psiholoģisko laizjūtu

Sevis uzslavēšana
Sevis palutināšana
Līdzjūtības pret sevi praktizēšana
Piedošanas praktizēšana

Koleģiālais atbalsts

Atbalsta / Palīdzības saņemšana no kolēģiem
Dalīšanās ar kolēģiem par savām jūtām
Draudzīgu attiecību veidošana darba vidē
Izvairīšanās no izolācijas darbā
Kolēģu informēšana par saviem plāniem

Garīgas nereliģiskas prakses

Meditācijas praktizēšana
Jogas praktizēšana
Elpošanas vingrinājumu praktizēšana
Apzinātības praktizēšana

Garīgas reliģiskas prakses

Dievkalpojumu apmeklēšana
Lūgšanu praktizēšana
Garīgās literatūras lasīšana
Garīgo skolotāju runu klausīšanās

Veselības uzvedība

Veselīga sabalansēta uztura lietošana
Ēdienreižu regulāra ievērošana
Miega higiēnas ievērošana
Fizisko aktivitāšu praktizēšana
Pastaigāšanās dabā

Skalu saturs

Rekreācijas pasākumi

Ceļošana
Piedalīšanās brīvdienā un / vai izklaides braucienos
Kultūras pasākumu apmeklēšana
Relaksējošu aktivitāšu veikšana

Sociālais atbalsts

Atbalsta saņemšana no draugiem
Laika pavadīšana ar draugiem
Atbalsta saņemšana no paziņām / kaimiņiem / studiju vai darba biedriem / u.c.
Laika pavadīšana ar ģimeni
Atbalsta saņemšana no ģimenes

Laika plānošana

Darba laika ievērošana
Dienas plāna (režīma) ievērošana
Laika plānošana atpūtai
Ģimenes / tuvinieku informēšana par saviem plāniem

Iedvesmas smelšanās dabā un piedalīšanās brīvprātīgajā darbā

Dabas attēlu skatīšanās / dabas skaņu klausīšanās
Skatīšanās ārā pa logu
Dabas velšu ievākšana
Darbošanās dārzā

Psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana

Psiholoģiskās palīdzības pakalpojumu izmantošana
Piedalīšanās atbalsta grupās
Supervīziju / Pārraudzības apmeklēšana
Dienasgrāmatas rakstīšana

Būšanā vienatnē un klusumā

Būšana klusumā
Būšana vienatnē

Aptaujas apstiprinošā faktoru analīze

Modelis	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% Ticamības intervāls	CFI
13 faktoru modelis	0,076	0,068	[0,066; 0,070]	0,804

Piezīme. N = 511.

SRMR (*Standardized Root Mean Square Residual*) – aboslūtās piemērotības indekss,
RMSEA (*Root Mean Square Error of Approximation*) – taupības piemērotības indekss,
CFI (*Comparative Fit Index*) – salīdzinošās piemērotības indekss.

SRMR $\leq$ 0,08, RMSEA $\leq$ 0,08 un CFI $\geq$ 0,90 tiek uzskatītas par apmierinošām (*Hu & Bentler, 1999; Marsh, Hau & Wen, 2004*).

Aptaujas struktūra

- **13 skolas = 55 panti**

+

- **5 panti** (dažādas brīvā laika aktivitātes:

- Radošu aktivitāšu veikšana (zīmēšana / gleznošana, dziedāšana, mūzikas instrumenta spēlēšana, fotografēšana, rokdarbu radīšana)
- Filmu / seriālu / programmu skatīšanās
- Video spēļu spēlēšana
- Galda spēļu spēlēšana
- Lasīšana

60 panti

Rezultātu apstrādes princips

P bloks (vai stratēģija palīdz) = skalas punktu summa / ar jautājumu skaitu

L bloks (cik daudz laika tam velta) = skalas punktu summa / ar jautājumu skaitu

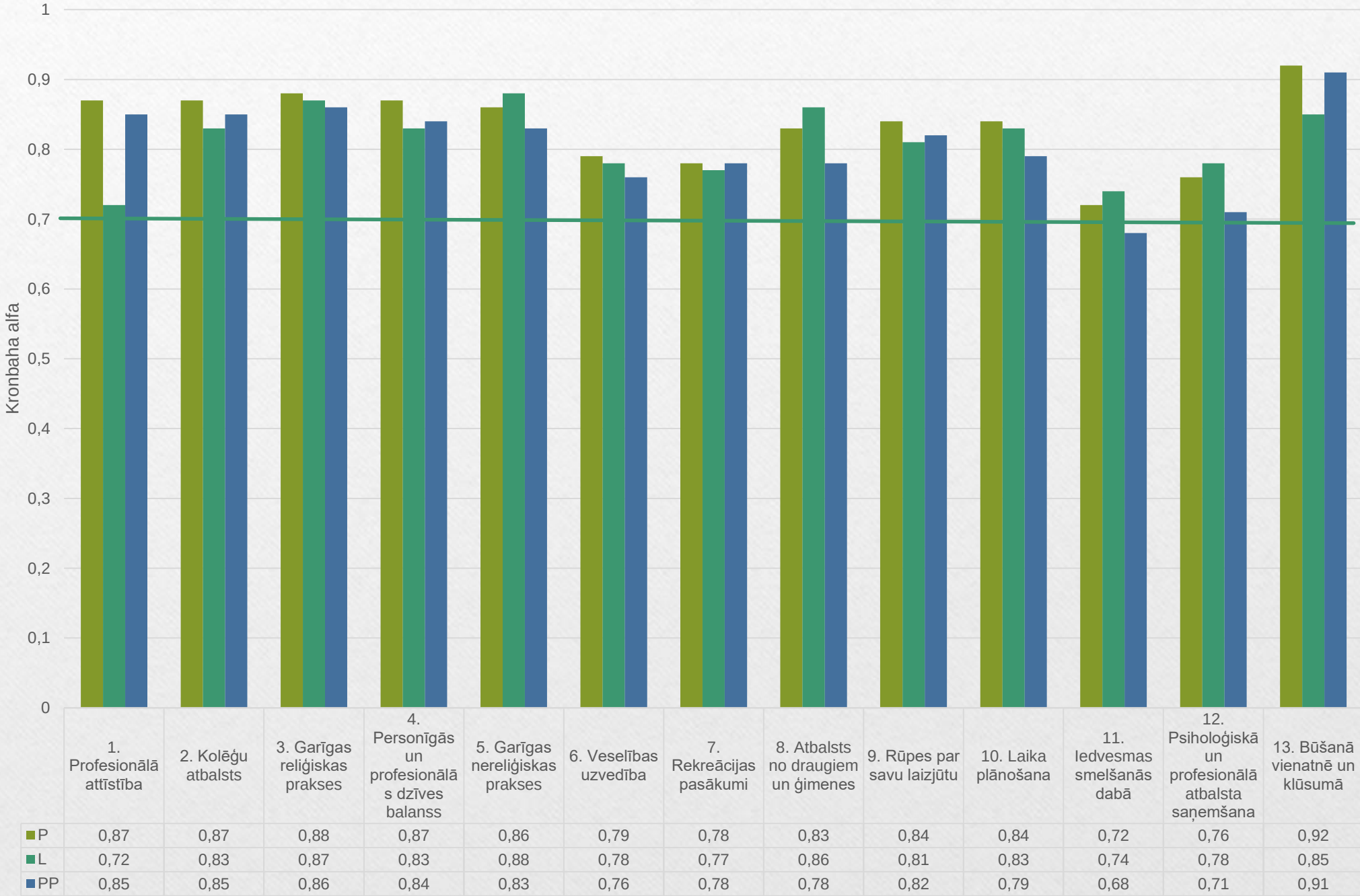
P un L blokā iespējamais rādītāju diapazons skalās no 1,0 līdz 4,0.

PP bloks (pašpalīdzības praktizēšana) = skalas P x L punktu skumma / ar jautājumu skaitu

PP blokā iespējamais rādītāju diapazons skalās no 1,0 līdz 16,0.

**Vai aptaujas psihometriskie rādītāji
(reakcijas un diskriminācijas
indeksi, Kronbaha Alfa) atbilst
zinātnē pieņemtajiem kritērijiem?**

Skalu iekšējā saskaņotība



Skalu iekšējā saskaņotība

	P	L	PP
Pantu līmenī ($k = 60$)	0,95	0,94	0,95
Skalu līmenī ($k = 13$)	0,88	0,87	0,88



Informācija par pantu reakcijas indeksiem PPS aptaujas skalās

	Reakcijas indeksi (min-max (vid.))		
	PP	P	L
1. Profesionālā attīstība	6,88-9,29 (8,08)	2,74-3,19 (2,96)	2,34-2,85 (2,57)
2. Kolēģu atbalsts	5,26-9,06 (6,86)	2,26-3,26 (2,76)	2,11-2,67 (2,30)
3. Garīgas reliģiozās prakses	3,13-4,58 (4,05)	1,80-2,24 (2,03)	1,41-1,70 (1,61)
4. Personīgās un dzīves balanss	8,22-9,66 (9,05)	3,11-3,39 (3,31)	2,52-2,75 (2,64)
5. Garīgas nereliģiskas prakses	3,18-5,40 (4,43)	1,78-2,43 (2,17)	1,39-1,91 (1,60)
6. Veselības uzlabošana	8,53-11,22 (9,99)	3,08-3,71 (3,47)	2,63-3,00 (2,79)
7. Rekreācijas pasākumi	6,21-8,72 (7,13)	3,11-3,45 (3,29)	1,84-2,45 (2,06)
8. Atbalsts no draugiem un ģimenes	6,33-11,64 (9,20)	2,82-3,56 (3,31)	2,10-3,24 (2,65)
9. Rūpes par savu laizjūtu	4,24-7,84 (5,98)	2,04-3,02 (2,55)	2,01-2,46 (2,90)
10. Laika plānošana	8,35-9,08 (8,82)	2,88-3,26 (3,09)	2,62-2,82 (2,72)
11. Iedvesmas smelšanās dabā	5,58-7,38 (6,18)	2,39-2,96 (2,68)	1,92-2,24 (2,07)
12. Psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana	2,89-5,02 (3,59)	1,72-2,32 (1,98)	1,35-1,81 (1,50)
13. Psiholoģiskās palīdzības pakalpojumu izmantošana	8,65-9,04 (8,85)	3,18-3,20 (3,19)	2,56-2,70 (2,64)
14. Piedalīšanās atbalsta grupās			
15. Dienasgrāmatas rakstīšana			

Dievkalpojumu
apmeklēšana

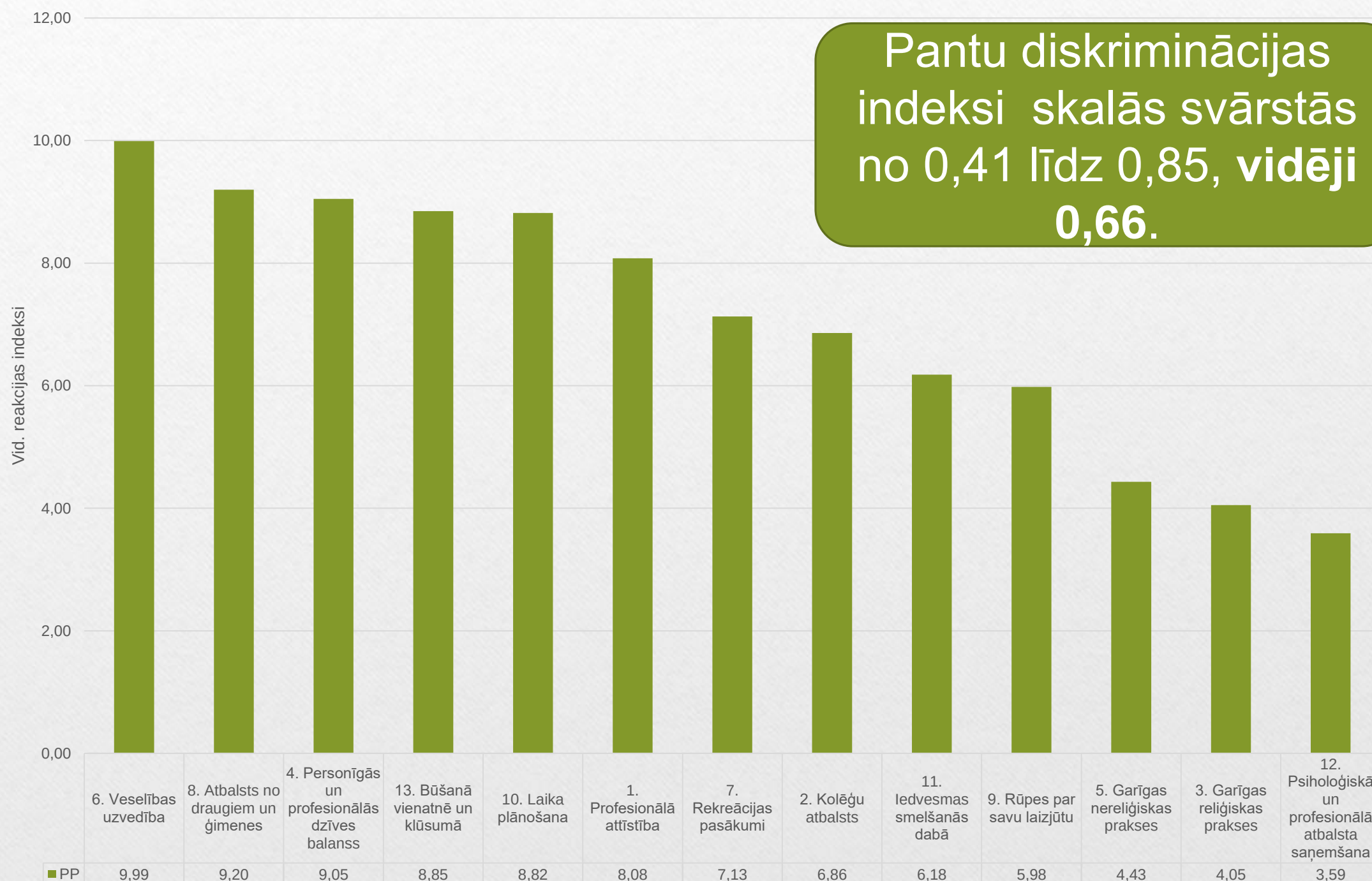
Jogas praktizēšana

- Psiholoģiskās palīdzības pakalpojumu izmantošana
- Piedalīšanās atbalsta grupās
- Dienasgrāmatas rakstīšana

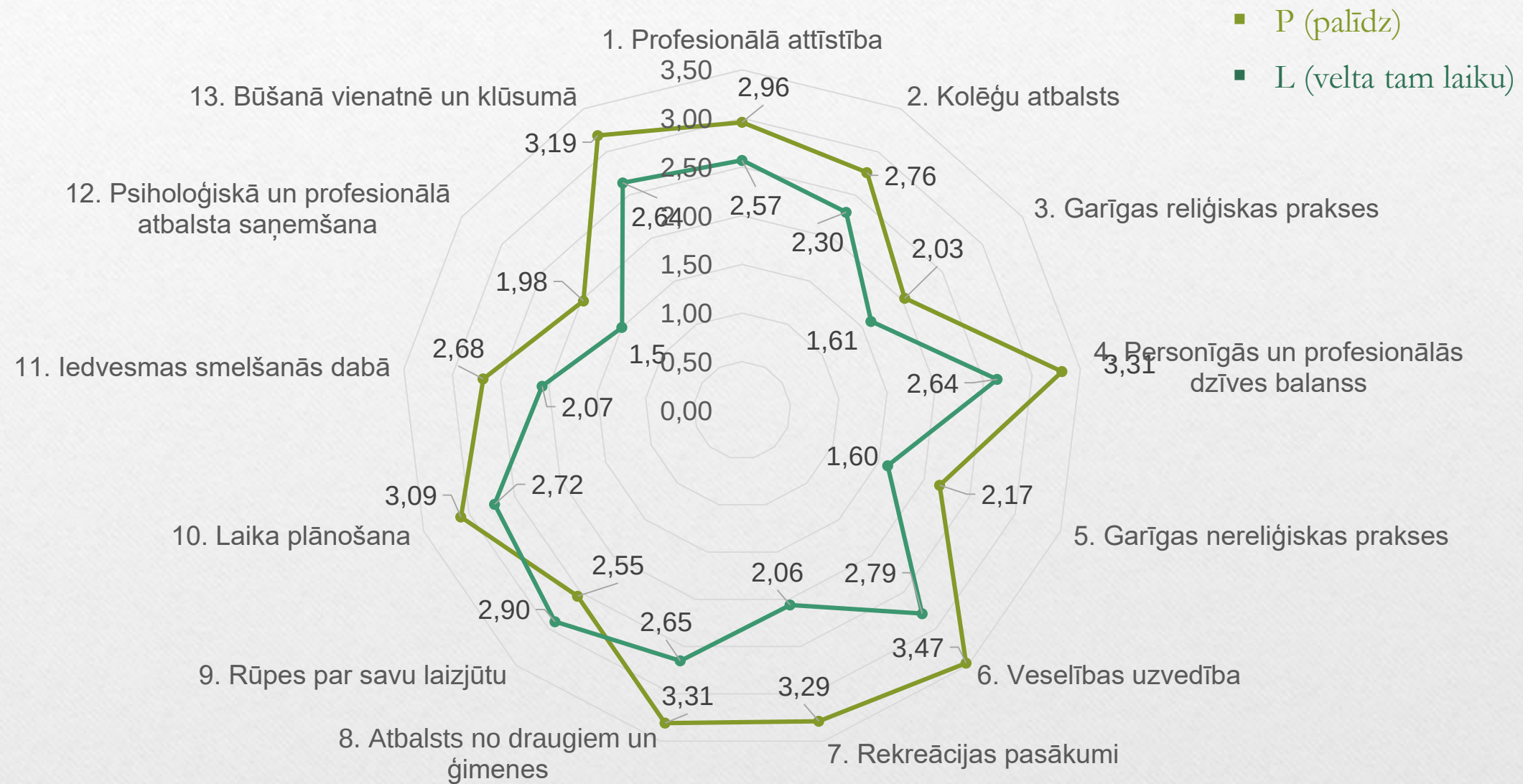
Vēlamās robežas [4,0; 13,0]

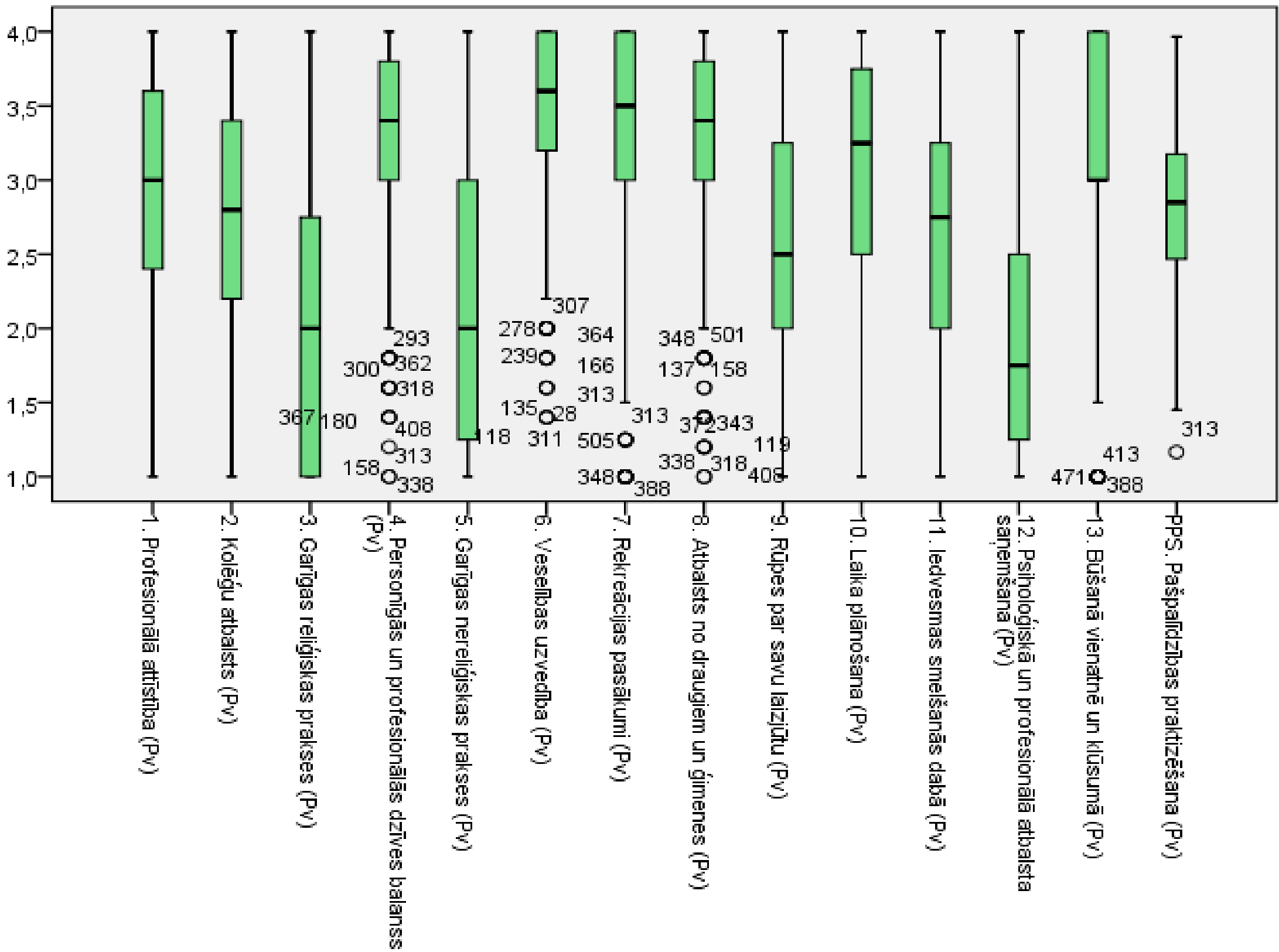
Vēlamās robežas [1,6; 3,4]

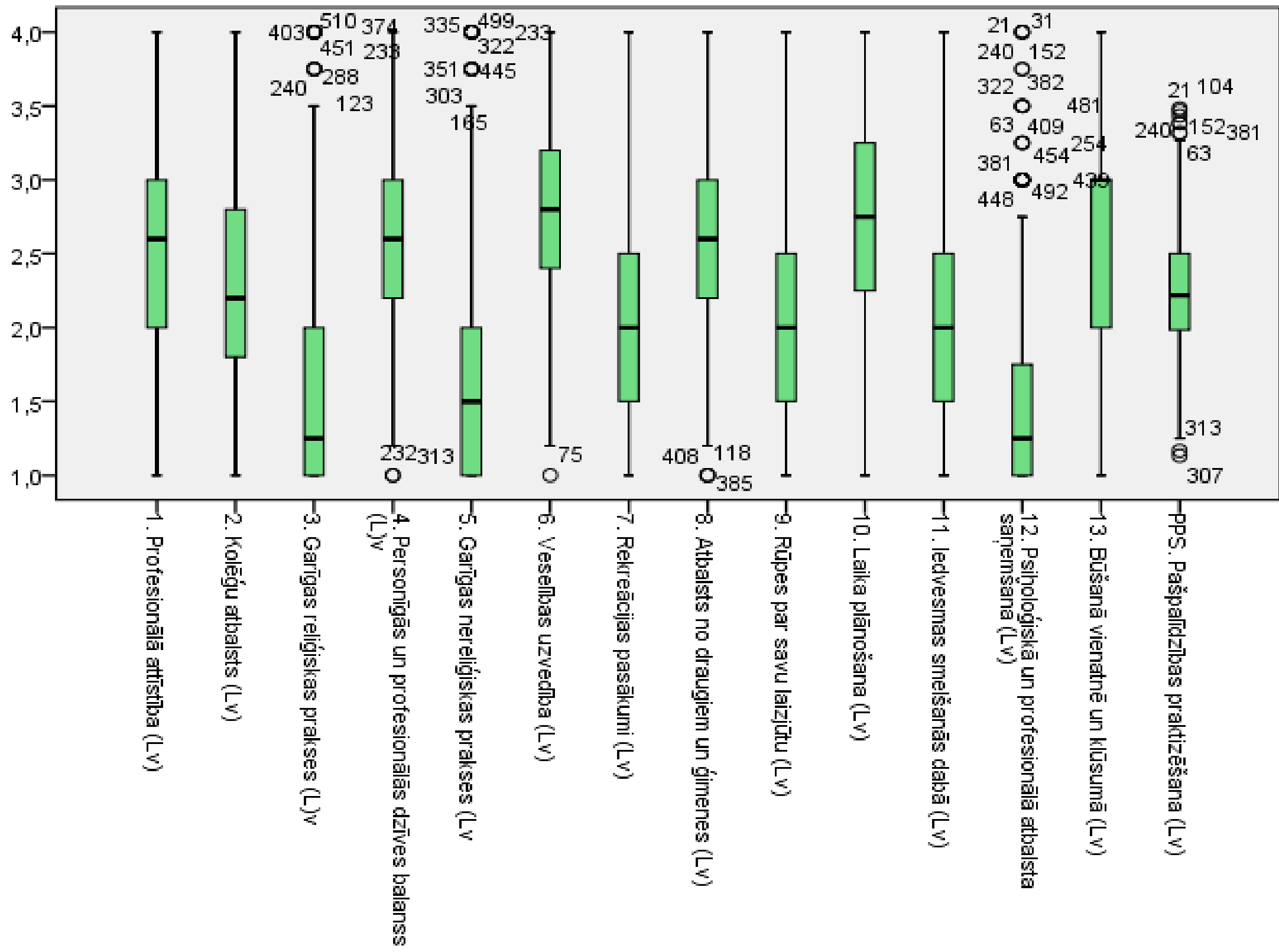
Vidējie reakcijas indeksi



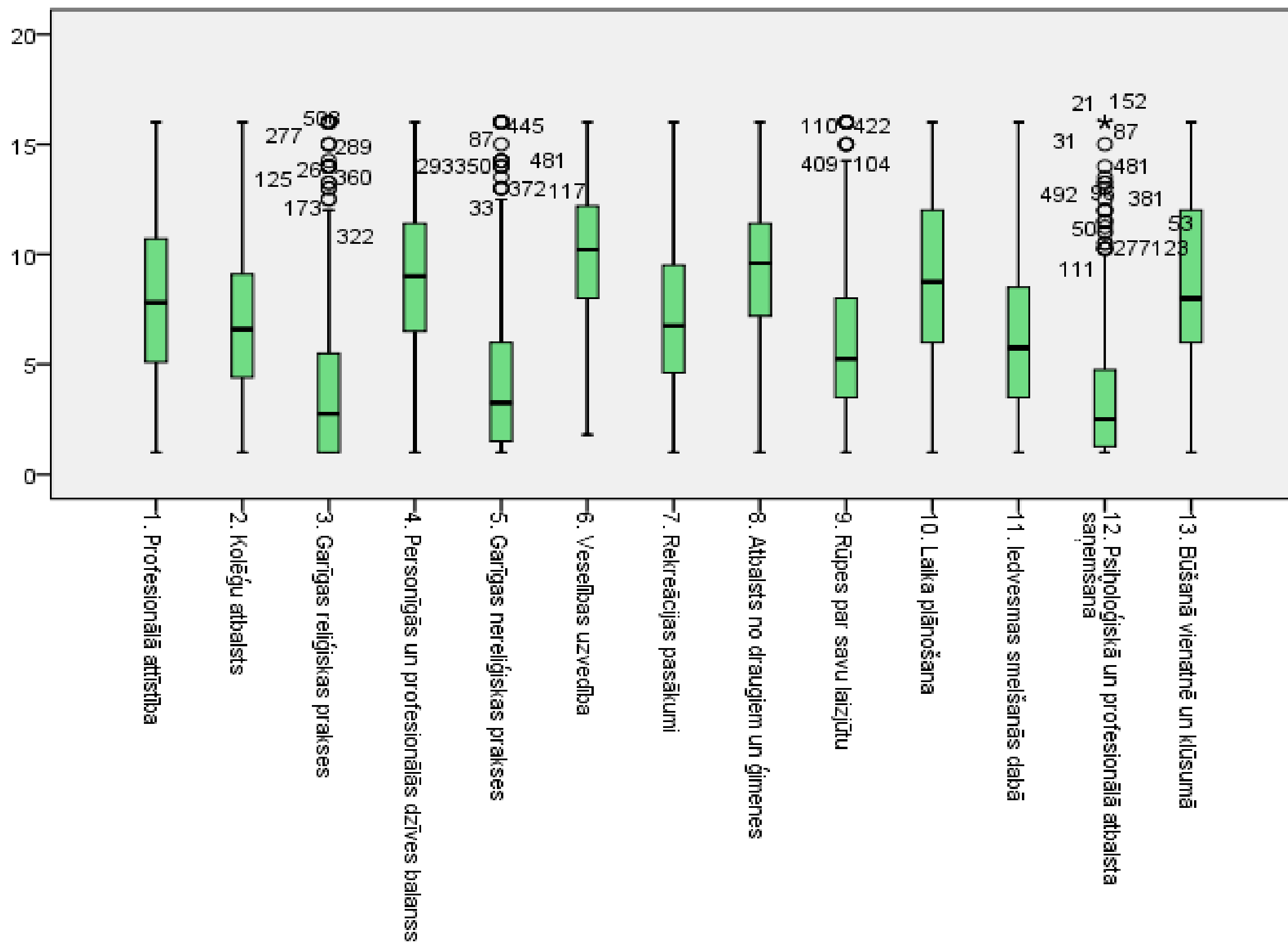
Vidējie reakcijas indeksi (P un L blokos)







Pašpalīdzības praktizēšana (PP)



Kriteriālās validitātes pārbaude

Kriteriālās validitātes pārbaude: Korelācijas rādītāji (1)

	Stresa līmenis	Veselības stāvoklis	Apmierinātība ar dzīvi	Psiholoģiskā noturība
1. Profesionālā attīstība (P)	-0,19 ^{**}	0,19 ^{**}	0,22 ^{**}	0,24 ^{**}
2. Kolēģu atbalsts (P)	-0,08	0,12 ^{**}	0,18 ^{**}	0,12 ^{**}
3. Garīgas reliģiskas prakses (P)	-0,08	0,09 [*]	0,16 ^{**}	0,15 ^{**}
4. Personīgās un profesionālās dzīves balanss (P)	-0,17 ^{**}	0,24 ^{**}	0,35 ^{**}	0,31 ^{**}
5. Garīgas nereliģiskas prakses (P)	-0,12 ^{**}	0,17 ^{**}	0,21 ^{**}	0,26 ^{**}
6. Veselības uzvedība (P)	-0,15 ^{**}	0,21 ^{**}	0,25 ^{**}	0,24 ^{**}
7. Rekreācijas pasākumi (P)	-0,02	0,15 ^{**}	0,24 ^{**}	0,15 ^{**}
8. Atbalsts no draugiem un ģimenes (P)	-0,14 ^{**}	0,16 ^{**}	0,26 ^{**}	0,19 ^{**}
9. Rūpes par savu laizjūtu (P)	-0,15 ^{**}	0,23 ^{**}	0,27 ^{**}	0,22 ^{**}
10. Laika plānošana (P)	-0,15 ^{**}	0,18 ^{**}	0,26 ^{**}	0,22 ^{**}
11. Iedvesmas smelšanās dabā (P)	-0,07	0,13 ^{**}	0,24 ^{**}	0,17 ^{**}
12. Psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana (P)	-0,10 [*]	0,13 ^{**}	0,17 ^{**}	0,13 ^{**}
13. Būšanā vienatnē un klūsumā (P)	-0,06	0,08	0,12 ^{**}	0,10 [*]

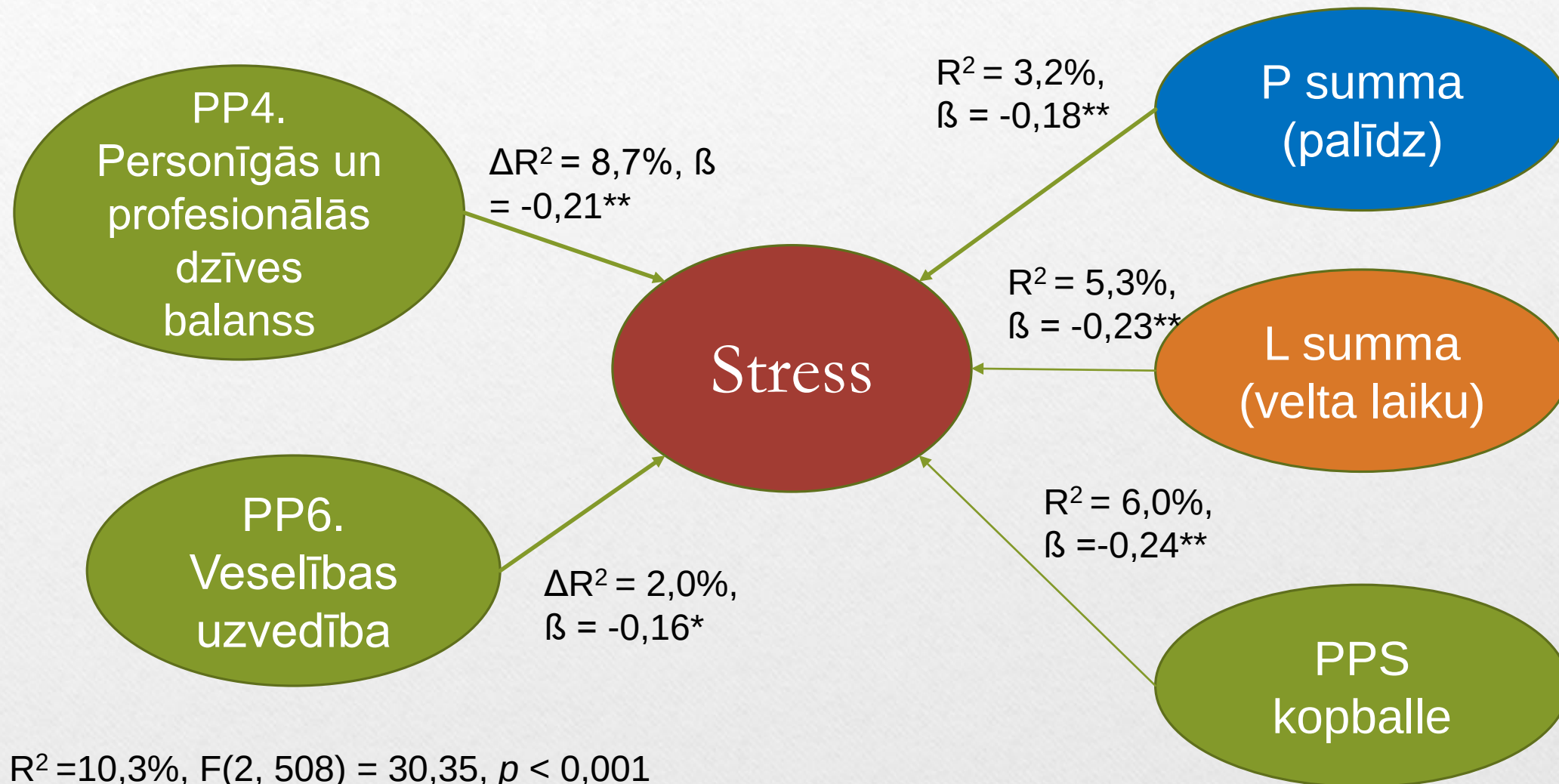
Kriteriālās validitātes pārbaude: Korelācijas rādītāji (2)

	Stresa līmenis	Veselības stāvoklis	Apmierinātība ar dzīvi	Psiholoģiskā noturība
1. Profesionālā attīstība (L)	-0,10*	0,13**	0,22**	0,28**
2. Kolēģu atbalsts (L)	-0,08	0,15**	0,23**	0,21**
3. Garīgas reliģiskas prakses (L)	-0,09*	0,09*	0,18**	0,17**
4. Personīgās un profesionālās dzīves balanss (L)	-0,31**	0,24**	0,31**	0,36**
5. Garīgas nereliģiskas prakses (L)	-0,14**	0,20**	0,22**	0,31**
6. Veselības uzvedība (L)	-0,28**	0,28**	0,30**	0,32**
7. Rekreācijas pasākumi (L)	-0,09*	0,16**	0,27**	0,28**
8. Atbalsts no draugiem un ģimenes (L)	-0,13**	0,15**	0,29**	0,28**
9. Rūpes par savu laizjūtu (L)	-0,20**	0,25**	0,33**	0,29**
10. Laika plānošana (L)	-0,22**	0,18**	0,33**	0,30**
11. Iedvesmas smelšanās dabā (L)	-0,07	0,13**	0,28**	0,14**
12. Psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana (L)	-0,04	0,06	0,18**	0,15**
13. Būšanā vienatnē un klūsumā (L)	-0,09*	0,03	0,09*	0,06

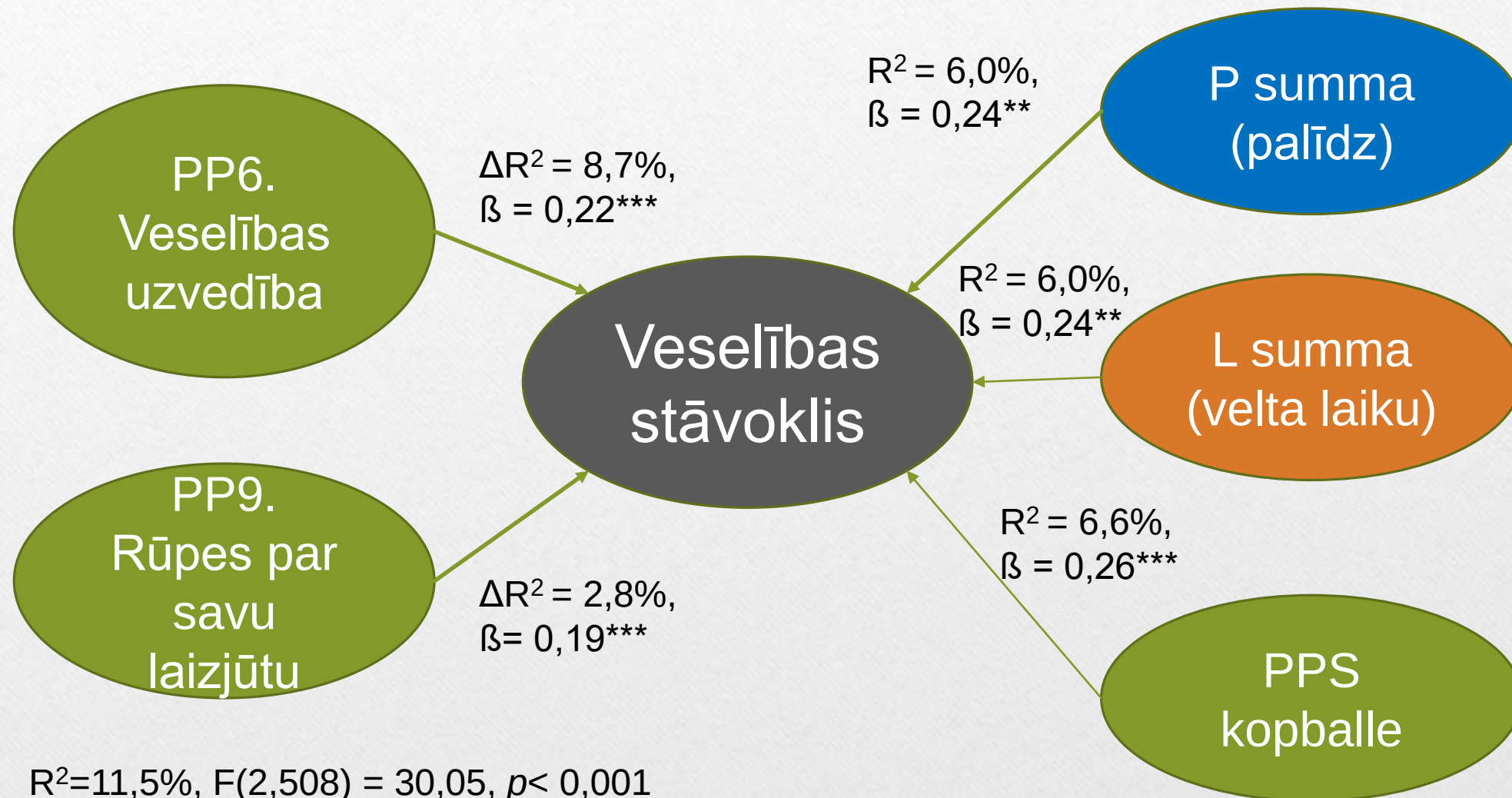
Kriteriālās validitātes pārbaude: Korelācijas rādītāji (2)

	Stresa līmenis	Veselības stāvoklis	Apmierinātība ar dzīvi	Psiholoģiskā noturība
1. Profesionālā attīstība (PP)	-0,16**	0,17**	0,24**	0,30**
2. Kolēģu atbalsts (PP)	-0,10*	0,16**	0,23**	0,18**
3. Garīgas reliģiskas prakses (PP)	-0,10*	0,10*	0,18**	0,18**
4. Personīgās un profesionālās dzīves balanss (PP)	-0,30**	0,27**	0,36**	0,38**
5. Garīgas nereliģiskas prakses (PP)	-0,15**	0,21**	0,23**	0,31**
6. Veselības uzvedība (PP)	-0,27**	0,30**	0,32**	0,35**
7. Rekreācijas pasākumi (PP)	-0,08	0,18**	0,29**	0,27**
8. Atbalsts no draugiem un ģimenes (PP)	-0,15**	0,17**	0,30**	0,26**
9. Rūpes par savu laizjūtu (PP)	-0,21**	0,28**	0,34**	0,30**
10. Laika plānošana (PP)	-0,23**	0,22**	0,34**	0,31**
11. Iedvesmas smelšanās dabā (PP)	-0,08	0,14**	0,29**	0,18**
12. Psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana (PP)	-0,07	0,10*	0,18**	0,15**
13. Būšanā vienatnē un klūsumā (PP)	-0,10*	0,07	0,11*	0,10*

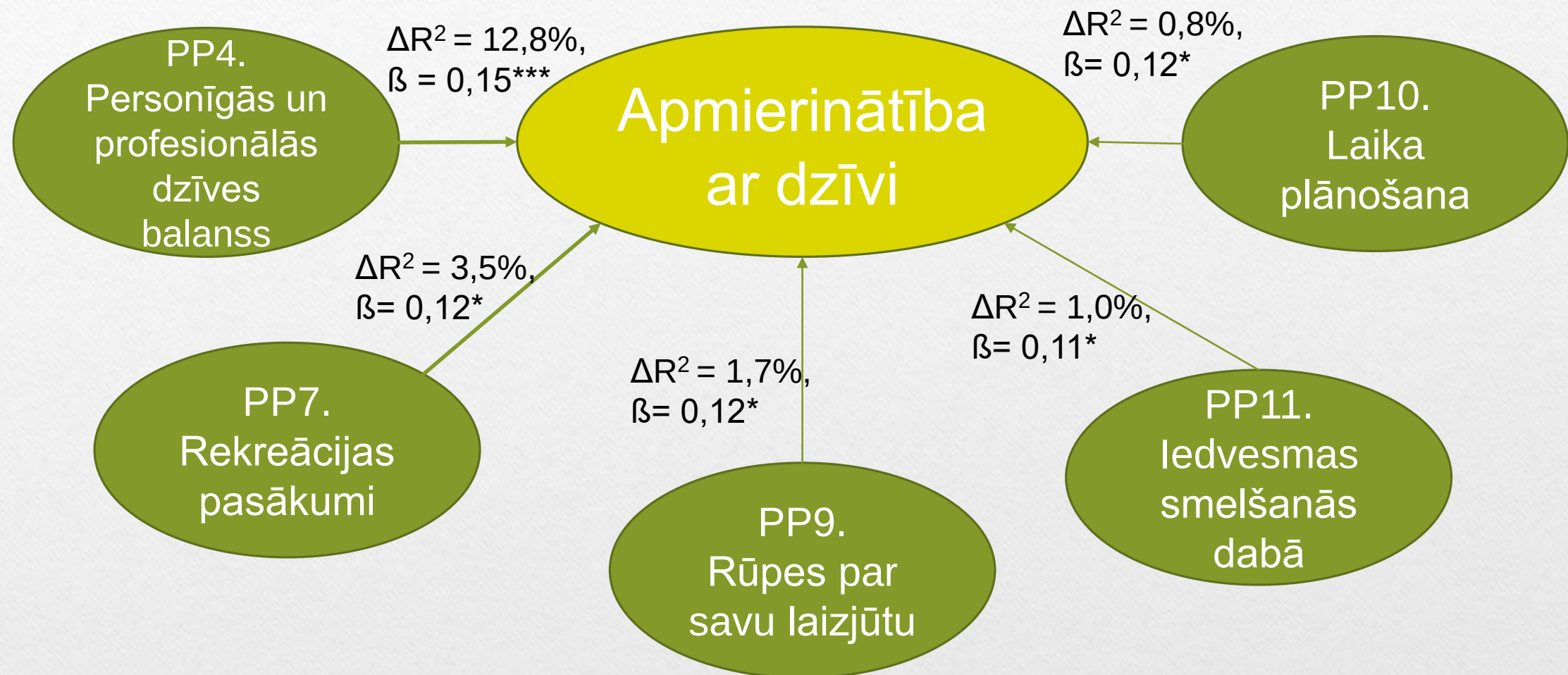
Kriteriālās validitātes pārbaude: Regresijas analīzes rezultāti



Kriteriālās validitātes pārbaude: Regresijas analīzes rezultāti

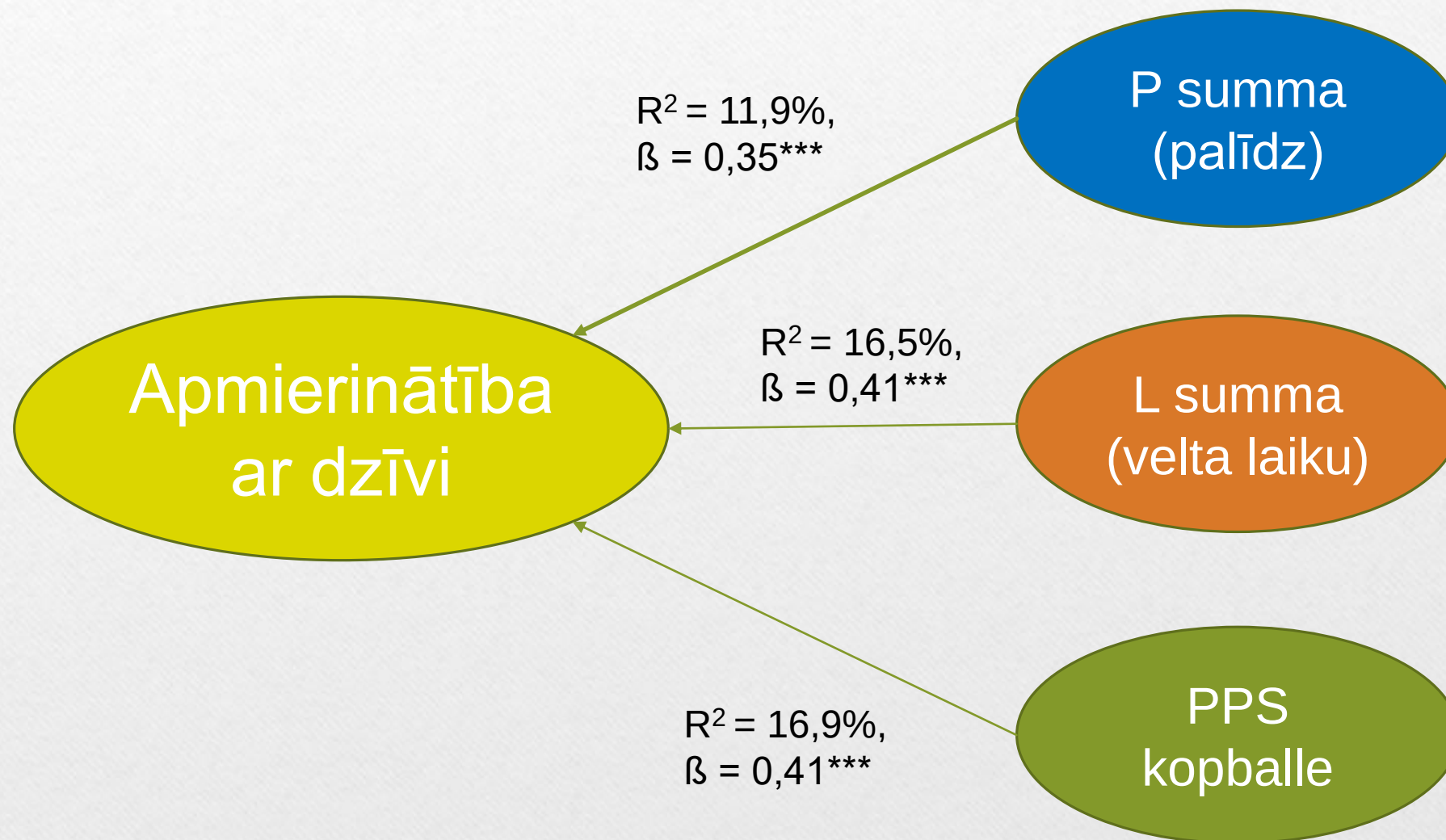


Kriteriālās validitātes pārbaude: Regresijas analīzes rezultāti

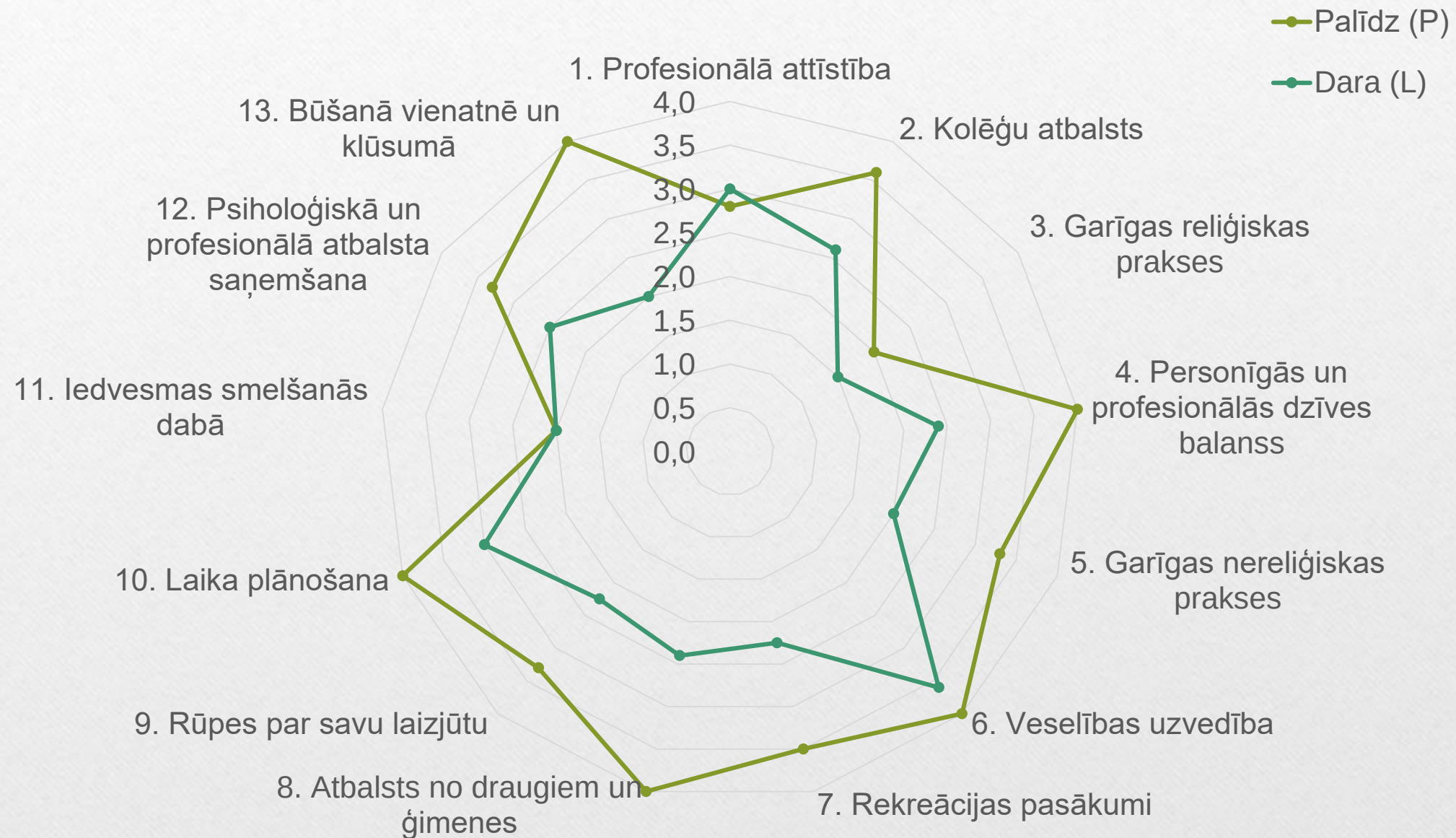


$R^2 = 19,8\%$, $F(5, 505) = 24,90$, $p < 0,001$

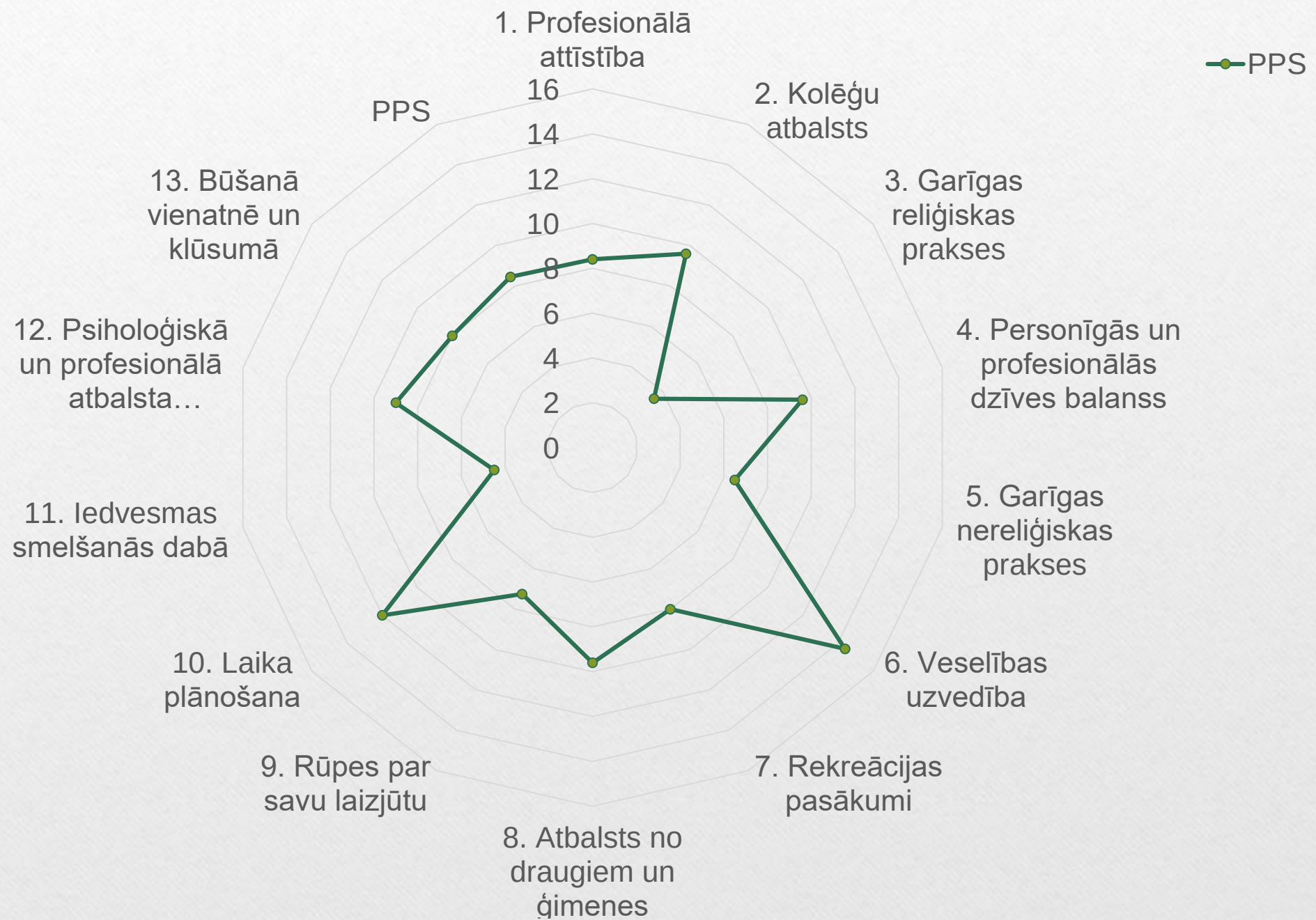
Kriteriālās validitātes pārbaude: Regresijas analīzes rezultāti



Individuālo rezultātu analīze

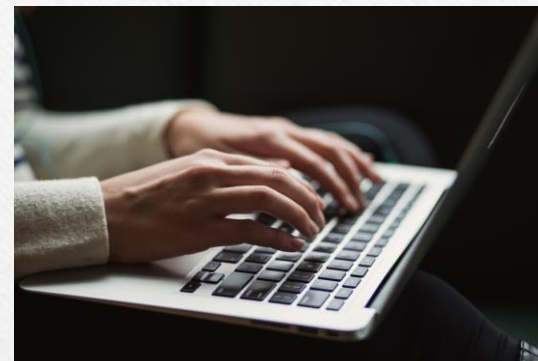


Individuālo rezultātu analīze



Ierobežojumi

Aptauja ir pieejama tikai tiem cilvēkiem,
kam ir **interneta pieeja**



Vīriešu un sieviešu respondentu skaits ir ļoti
neproporcionāls.



Secinājumi

- Aptaujai ir stabila faktoru struktūra un tās skalu rādītāji atbilst psihometrijā pieņemtajiem kritērijiem.
- PPS aptaujas skalas uzrāda labu līdz ļoti labu iekšējo saskaņotību.
- Ir apstiprinātā PPS skalu kritēriālā validitāte, prognozējot stresa, vispārējā veselības stāvokļa, apmierinātības ar dzīvi un psiholoģiskās noturības rādītājus.
- **Nākotnē** jāturpina kriteriālās validitātes pārbaude & jānoskaidro PPS specifiskie kritēriji psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem
- **Aicinu izmantot šo aptauju savos pētījumos!**
- **Kā arī aicinu Jūs to pašiem izpildīt!** Sevis izziņai & iedvesmas smelšanās avots & pašnovērtējums (*self-evaluation*)
- www.visidati.lv/aptauja/1706001757/
- PASPALIDZIBAS.APTAUJA21@GMAIL.COM



Paldies par Jūsu uzmanību!