

Rīgas Stradiņa universitāte
Psiholoģijas laboratorija
Testu un aptauju reģistrs

1. Instrumenta nosaukums latviešu valodā, autora vārds uzvārds, adaptācijas vai izveides gads:

Pašpalīdzības stratēģiju aptauja, Aleksandra Mārtinsone, Viktorija Perepjolkina, Aleksejs Ruža, 2021

2. Instrumenta nosaukums oriģinālvalodā (adaptētajam instrumentam), autora vārds uzvārds, izveides gads:

Pašpalīdzības stratēģiju aptauja, Aleksandra Mārtinsone, Viktorija Perepjolkina, Aleksejs Ruža, 2021

3. Instrumenta vispārīgs raksturojums (ko mēra, cik un kādas skalas un jautājumi, atbilžu sniegšanas forma, atslēga jeb atbilžu interpretācija u.c.): Pašpalīdzības stratēģiju aptauja mēra aktivitāšu, kuras cilvēki izmanto pašpalīdzībai, nozīmīgumu un īstenojamību.

Aptauju veido divas daļas, katrā iekļautas 63 aktivitātes no sākotnēji literatūrā un empīriskā izpētē atlasītajām 275 pašpalīdzības aktivitātēm. 61 aktivitāte strukturēta skalās, divas aktivitātes – radošu aktivitāšu veikšana un lasīšana – atrodas ārpus skalām. Aptaujas 14 skalu struktūra izveidota, pamatojoties uz izzinošo un apstiprinošo faktoranalīzi un nosakot psihometriskos rādītājus.

Aptaujas skalas: profesionālā attīstība, kolēģu atbalsts, garīgās reliģiskās prakses, personīgās un profesionālās dzīves balanss, garīgās nereliģiskās prakses, veselības uzvedība, rekreācijas pasākumi, sociālais atbalsts, rūpes par savu labizjūtu, laika plānošana, iedvesmas smelšanās dabā, psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana, būšana vienatnē un klusumā, izklaide.

Aktivitātes ārpus skalām: lasīšana, radošu aktivitāšu veikšana (zīmēšana / gleznošana, dziedāšana, mūzikas instrumenta spēlēšana, fotografēšana, rokdarbu radīšana).

Respondenti sniedz atbildes atbilstoši divām instrukcijām respondenti par savu pašpalīdzības aktivitāšu nozīmīgumu (“Cik lielā mērā Jūs piekrītat, ka nosauktā aktivitāte / darbība palīdz sekmēt Jūsu veselību un labizjūtu personīgajā un / vai profesionālajā dzīvē?”) un īstenojamību (“Cik daudz laika (pēc savām iespējām / vēlmēm / vajadzībām) Jūs veltāt nosauktajai aktivitātei / darbībai pēdējo divu mēnešu laikā?”), novērtējot Likerta skalā (“1 – nemaz nepalīdz / netiek izmantots, 4 – palīdz” un “1 = Nemaz neveltu laiku / nekad, 2 = Nedaudz veltu laiku, 3 = Veltu gana daudz laika / bieži, 4 = Veltu tik daudz laika, cik nepieciešams / ļoti bieži / regulāri”).

Vadlīnijas punktu skaitīšanai. Lai iegūtu skalu rādītājus atbilstoši katrai instrukcijai, aktivitāšu, kas ietvertas skalā, punktus saskaita, summu dala ar skalas aktivitāšu skaitu.

Pašpalīdzības aktivitāšu sadalījums pa skalām:

- **profesionālā attīstība:** jaunu zināšanu apgūšana; piedalīšanās sociālos un izglītojošos profesionālos pasākumos, piem., konferencēs; jaunu profesionālo iemaņu apgūšana; iepazīšanās ar jaunāko profesionālo literatūru; mācīšanās tālākizglītības / mūžizglītības / neformālās izglītības programmās;

- **kolēģu atbalsts:** izvairīšanās no izolācijas darbā; dalīšanās ar kolēģiem par savām jūtām; draudzīgu attiecību veidošana darba vidē; atbalsta / palīdzības saņemšana no kolēģiem; kolēģu informēšana par saviem plāniem;

- **garīgās reliģiskās prakses:** garīgo skolotāju runu klausīšanās; garīgās literatūras lasīšana; dievkalpojumu apmeklēšana; lūgšanu praktizēšana;

- **personīgās un profesionālās dzīves balanss:** savu vajadzību / jūtu apzināšanās; robežu novilkšana starp privāto un profesionālo dzīvi; atslēgšanās no profesionālās lomas; apzināta atpūšanās / atpūtas pauzes darba dienas laikā; profesionālā stresa iemeslu apzināšanās;
- **garīgās nereliģiskās prakses:** apzinātības praktizēšana; meditācijas praktizēšana; jogas praktizēšana; elpošanas vingrinājumu praktizēšana (lai nomierinātos / aktivizētos / u.c.);
- **veselības uzvedība:** fizisko aktivitāšu praktizēšana (piemēram, vingrošana, dejošana, skriešana, braukšana ar velosipēdu, nūjošana u.c.); miega higiēnas ievērošana (piem., pietiekami daudz stundu); veselīga / sabalansēta uztura lietošana; ēdienreizu regularitātes ievērošana; relaksējošu aktivitāšu veikšana (masāžas, SPA, pirts u.c.); pastaigāšanās dabā;
- **rekreācijas pasākumi:** kultūras pasākumu apmeklēšana; piedalīšanās brīvdienu un / vai izklaides braucienos; ceļošana; laika pavadīšana ar draugiem; nodarbošanās ar citu, līdz šim nenosauktu hobiju;
- **sociālais atbalsts:** laika pavadīšana ar ģimeni; atbalsta saņemšana no ģimenes; atbalsta saņemšana no draugiem; atbalsta saņemšana no paziņām / kaimiņiem / studiju vai darba biedriem u.c.;
- **rūpes par savu labizjūtu:** sevis uzslavēšana; sevis palutināšana; līdzjūtības pret sevi praktizēšana; piedošanas praktizēšana; rūpēšanās par savu labizjūtu;
- **laika plānošana:** darba laika ievērošana; dienas plāna (režīma) ievērošana; laika plānošana atpūtai; ģimenes / tuvinieku informēšana par saviem plāniem;
- **iedvesmas smelšanās dabā:** iedvesmas smelšanās dabā / būšana dabā; dabas attēlu skatīšanās / dabas skaņu klausīšanās; skatīšanās ārā pa logu; dabas velšu vākšana (sēnes / ogas / gliemežvāki, akmeņi, čiekuri u.c.); darbošanās dārzā;
- **psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana:** dienasgrāmatas rakstīšana; piedalīšanās atbalsta grupās; psiholoģiskās palīdzības pakalpojumu izmantošana (psihoterapeits / psihologs / mākslas terapeits u.c.); supervīziju / pārraudzības apmeklēšana.
- **būšana vienatnē un klusumā:** būšana vienatnē; būšana klusumā;
- **izklaide:** filmu / seriālu / programmu skatīšanās; video spēļu spēlēšana; galda spēļu spēlēšana.

Aktivitātes, kuras nav iekļautas skalās, - lasīšanu, radošu aktivitāšu veikšanu, analizē atsevišķi. Arī skalas "Izklaide" pantus vēlams analizēt katru atsevišķi.

Kopīgos pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma un īstenojamības rādītājus aprēķina, visu aktivitāšu punktu summu dalot ar aktivitāšu kopskaitu (63).

No atbilžu rezultātiem tālāk tiek aprēķināti katras aktivitātes nozīmīguma un īstenojamības mijiedarbības rādītāji, reizinot katras aktivitātes abus rādītājus. Lai iegūtu skalu mijiedarbības rādītājus, aktivitāšu, kas ietvertas skalā, punktus saskaita, summu daļa ar skalas aktivitāšu skaitu.

Kopīgos pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma un īstenojamības mijiedarbības rādītājus aprēķina, visu aktivitāšu mijiedarbības rādītāju punktu summu dalot ar aktivitāšu skaitu (63).

Nozīmīguma skalu vērtības raksturo subjektīvo novērtējumu, cik attiecīgā pašpalīdzības stratēģija ir palīdzīga. Īstenojamības skalu vērtības raksturo to, cik daudz laika indivīds ir veltījis attiecīgās pašpalīdzības stratēģijas praktizēšanai pēdējo mēnešu laikā. Mijiedarbības skalu vērtības raksturo attiecīgās pašpalīdzības stratēģijas praktizēšanas tendences.

4. Informācija par instrumenta lietošanas noteikumiem: Instrumenta izmantošanai nepieciešama autoru atļauja. Lūdzu sazināties ar – Aija Ozola jautajumi@inbox.lv.

5. Pamatinformācija par adaptētā vai izveidotā instrumenta psihometriskajiem rādītājiem (piem. Kronbaha alfas koeficients) un/vai izlases raksturojums:

Visām skalām izņemot vienu, iegūti augsti psihometriskie rādītāji gan pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma, īstenojamības, gan mijiedarbības rādītāju aprēķinos: profesionālā attīstība (attiecīgi $\alpha=0,86$; $0,86$; $0,89$), kolēģu atbalsts ($\alpha=0,83$; $0,85$; $0,87$); garīgās reliģiskās prakses ($\alpha=0,87$; $0,84$; $0,87$); personīgās un profesionālās dzīves balanss ($\alpha=0,83$; $0,84$; $0,87$); garīgās

nereliģiskās prakses ($\alpha=0,86; 0,82; 0,85$); veselības uzvedība ($\alpha=0,79; 0,76; 0,79$); rekreācijas pasākumi ($\alpha=0,76; 0,79; 0,79$); sociālais atbalsts ($\alpha=0,82; 0,73; 0,79$); rūpes par savu labizjūtu ($\alpha=0,83; 0,84; 0,86$); laika plānošana ($\alpha=0,81; 0,78; 0,82$); iedvesmas smelšanās dabā ($\alpha=0,75; 0,71; 0,74$); psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana ($\alpha=0,79; 0,73; 0,77$); būšana vienatnē un klusumā ($\alpha=0,85; 0,89; 0,91$); izklaide ($\alpha=0,48; 0,40; 0,41$).

Informācija sagatavota pēc Psiholoģijas laboratorijā iesniegtā apraksta 16.02.2022. Papildināts 19.07.2022.

Ja Jums rodas jautājumi par šo aprakstu, interesē RSU adaptētie vai izveidotie instrumenti, to pieejamība, izmantošanas iespējas, kā arī rodas jebkuri jautājumi saistībā ar testu un aptauju reģistru, sazinieties ar Psiholoģijas laboratorijas testu un aptauju reģistra atbildīgo kontaktpersonu. Kontaktinformāciju meklējiet reģistra mājas lapā: <https://www.rsu.lv/psihologijas-laboratorija/testu-aptauju-registrs>