

Latvijas iedzīvotāju izlases dzīves kvalitātes rādītāju izpēte

Guna Svence

Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija, Sociālo zinātņu fakultāte, Latvija

Ievads. Dzīves kvalitāte ir saistīta ar spēju adaptēties mainīgajos sociālajos apstākļos. Darba autore, izmantojot pozitīvās psiholoģijas metodoloģisko pieeju, kopā ar RPIVA jaunajiem zinātniekiem (I. Pumpuriņa, E. Štāla, I. Bērziņa, 2012) ir adaptējusi pozitīvās intervences metodes, pētot problēmu par dzīves kvalitātes saistību ar stresa noturību, dzīvesspēku un labizjūtu. Pētījuma gaitā tika adaptēta *PennResilience* [Seligman, 2009], pēc I. Bērziņas un G. Svences, 2012) intervences programma, labizjūtas fenomens jeb subjektīvā dzīves labklājības izjūta (pēc Ryff, 1997 un Majori, Svence, 2010). Ir pierādīts, ka dzīvesspēku veicina dažādi aizsargājošie faktori: optimisms, efektīva problēmu risināšana, ticība, nozīmības jeb jēgas izjūta, pašefektivitāte, elastība, impulsu kontrole, tuvas attiecības un garīgums, kas sakrīt ar citu pētnieku konceptiem [Seligman, 2011, Reivich, K. J., Cohn, M. A., Fredrickson, 2003], kuri izstrādāja uz prasmēm balstītu depresijas profilakses programmu, kas pazīstama kā *PennResilience* (PRP). Pētījumā praktiski ir aprobēti koncepti par dzīvesspēka saistību ar depresijas, stresa, labizjūtas un citu rādītāju izmaiņām intervenču rezultātā. Pastāv saistība starp PRP programmas pielietojumu un vairāku psihisko stāvokļu izmaiņām [Brunwasser, J. E. Gillham, E. S. Kim, pēc Ahern, Kiehl, Sole, Byers, 2006]. Ir atrasti pierādījumi, ka PRP būtiski samazina depresijas simptomus, ja tiek izmantota postintervence (atkārtota intervence jeb terapija) ne vēlāk kā vienu gadu pēc pirmās intervences. Dzīvesspēka faktoru intervences programma vērsta uz septiņu galveno prasmju attīstību, kas palielina ar cilvēka dzīvesspēku saistītos rādītājus: emociju pašregulāciju, impulsu paškontroli, cēloņsakarību pašanalīzi, pašefektivitāti, reālu / patiesu optimismu, empātiju, sociālo iesaistīšanos. Pielietojot stresa pārvarēšanas stratēģijas un atbalsta faktoru iedarbību. Raksta autore (G. Svence, 2012) uzrāda, ka pēc intervences eksperimentālās grupas dalībniekiem bija augstāki dzīvesspēka rādītāji – efektīvākas stresa pārvarēšanas stratēģijas, personības psiholoģiskā spēka faktori (pozitīva ietekme, pašcieņa un pašvadības spējas, labizjūtas rādītāji) – nekā tie bija kontrolgrupās, kā arī uzrādījās zemāki depresijas un stresa simptomu rādītāji. Pētījuma ietvaros ir aprobētas vairākas pozitīvās psiholoģijas intervences metodes, piemēram, *savouring* [Fredrickson, 2008, Segerstrom, Roach, Evans, Lindsey, 2010], *blissing* [Meltzer, 1975, Farber, Hodari, Motley, Pereira, 2012], *gratitude* [Fredrickson, 2003, Wood, Stewart, Linley, 2008, Seligman, Steen, Park, Peterson, 2005] u. c.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Aprobēt jēdzienu “*resilience*” – latviski “dzīvesspēks” vai “dzīvesspars” – un adaptēt modificētu *PennResilience* programmu vairākās Latvijas iedzīvotāju vecuma grupās: gan jauniešu grupā, gan vidējā un vēlīnā brieduma pārstāvju grupā. Izmantotas gan kvalitatīvās (interviju un naratīvu kontentanalīze), gan kvantitatīvās izpētes metodes (*Resilience* skala, pēc I. Bērziņas, G. Svences, 2012; psiholoģiskās labizjūtas skala (*psychological well-being* [Ryff, 1989]), Beka depresijas skala [Beck, 1979]; apmierinātības ar dzīvi skala, (*Neugarten, Havighurst*, pēc Perepjolkinas, 2010), stresa pārvarēšanas stratēģiju skala (*Hobfoll, Dunahoo, Monnier*, 1998; tulkojusi M. Vidnere, 1998).

Rezultāti. Tika adaptēta modificēta *PennResilience* programma, aprobētas vairākas pozitīvās psiholoģijas intervences metodes, eksperimentāli izpētīts jautājums, cik lielā mērā minētās metodes darbojas Latvijas kultūrvīdē, izpētītas sakarības starp intervences metodēm un dažādiem dzīves kvalitātes aspektiem 3 vecuma grupās.

Secinājumi. Vecākiem respondentiem svarīgi dzīvesspēka faktori ir sociālais un tuvinieku atbalsts, kas dod spēku un mierinājumu, komunicējot ar citiem, iepriekšējā pieredze, dzīves saprotamība, izpratne par dzīvesspēka resursiem, atbildības sajūta, pozitīva attieksme pret sevi. Jaunākiem respondentiem dzīvesspēks saistās ar tādām satura vienībām kā ticība sev un vēlēšanās sevi pilnveidot.

Izpētot jautājumu, vai pastāv atšķirības vidējā brieduma respondentu grupā pirms un pēc intervences mērījumu rezultātos par dzīvesspēka rādītāju izmaiņām (pēc adaptētās dzīvesspēka skalas), tika iegūti rezultāti, ka izmainījās ne tik daudz dzīvesspēka rādītāji, kā personības labizjūtas rādītāji – autonomija, personiskā izaugsme, dzīves jēga, samazinājušies depresivitātes un stresa rādītāji.