



PAŠPALĪDZĪBA



DAŽĀDĀS PROFESIONĀĻU GRUPĀS: PĒTĪJUMA REZULTĀTI

Aija Ozola, Aleksandra Mārtinsone,
Viktorija Perepjolkina, Dace Lāce, Elīna Liepiņa

Zinātniski praktiskā konference
“Pašpalīdzība un psiholoģiskā palīdzība”

2021.gada 8.oktobris

PREZENTĀCIJAS SATURS

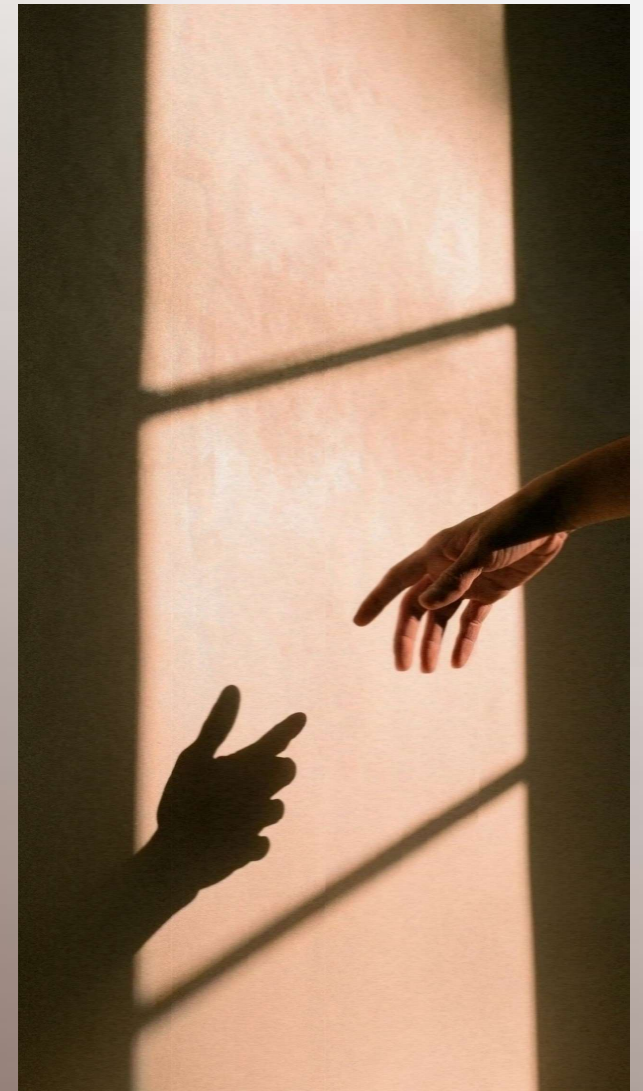
Aktualitāte

Centrālie jēdzieni

Pētījuma mērķis, jautājumi un metode

Rezultāti

Secinājumi



<https://unsplash.com/photos/lcfZmDhQP5g>

AKTUALITĀTE

Pašpalīdzība – ieguvums indivīdam, kopienai un sabiedrībai.

(World Health Organization, 2021)

Pašpalīdzības stratēģijas:

- veicina psihisko veselību un psiholoģisko labklājību;
- var stiprināt psiholoģisko noturību krīzes situācijā.

(Rancāns u.c., 2021)

Covid – 19 pandēmijas ietekmē palielinās apdraudējums psihiskajai veselībai.

Nepieciešams veicināt pašpalīdzības praktizēšanu.

(Bundzena – Ervika u.c., 2021)

Pašpalīdzība –

aktivitātes, kas veicina labizjūtu personīgajā un profesionālajā dzīvē.

(Crawford, 2020)

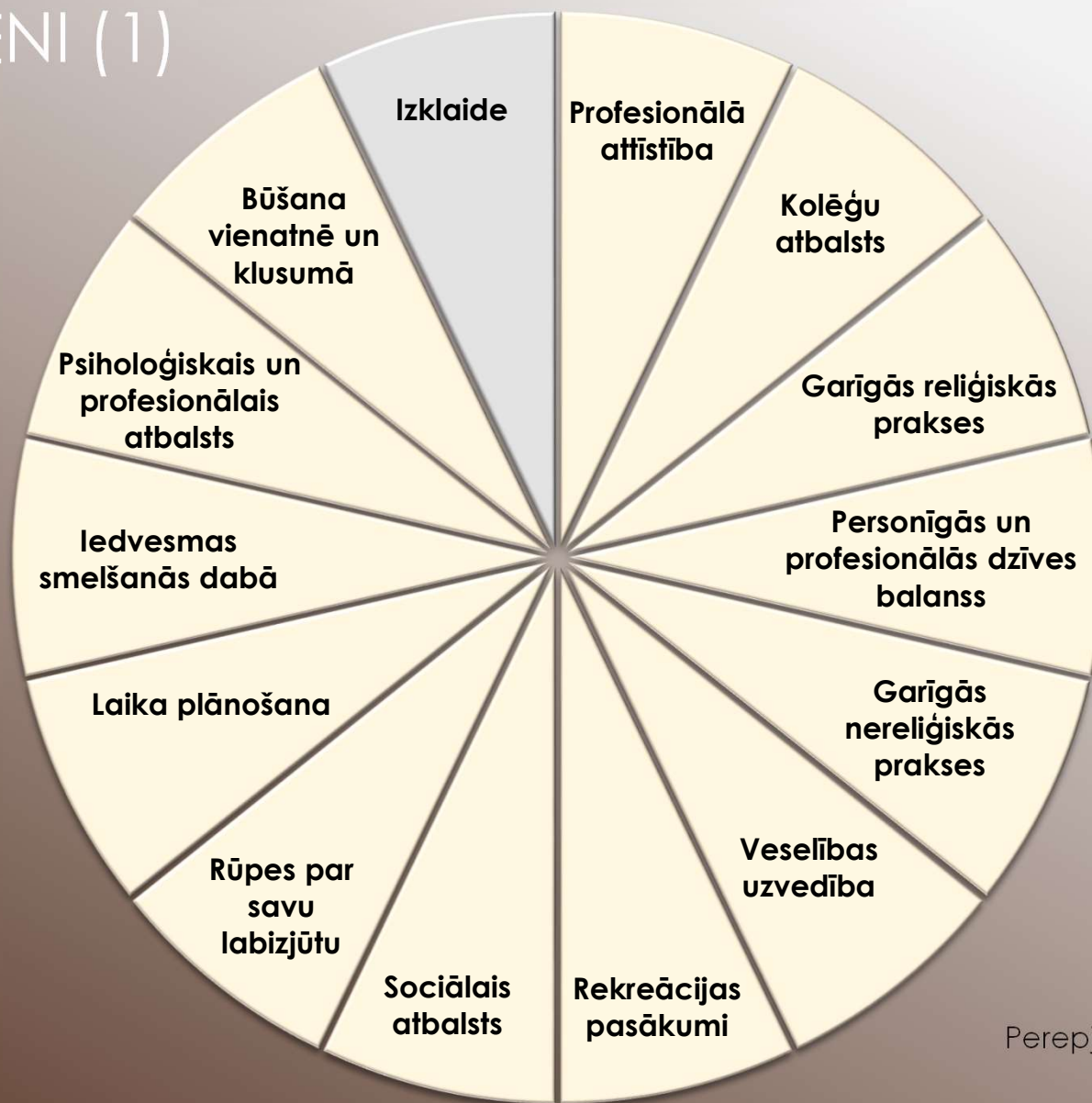
CENTRĀLIE JĒDZIENI (1)

Pašpalīdzības aktivitāte –

darbība vai uzvedība, kas veicina labizjūtu personīgajā un profesionālajā dzīvē

Pašpalīdzības stratēģija –

aktivitāšu kopums, kas veicina labizjūtu personīgajā un profesionālajā dzīvē



CENTRĀLIE JĒDZIENI (2)

Profesionālā attīstība –

jaunu profesionālo iemaņu un zināšanu apgūšana un dalība uz profesionālo attīstību orientētos pasākumos

Kolēģu atbalsts –

koleģiālu attiecību veidošana un uzturēšana, atbalsta/palīdzības saņemšana no kolēģiem, kolēģu informēšana par saviem plāniem un izvairīšanās no izolācijas darbā

Garīgās reliģiskās prakses –

darbības vai darbību kopums, kas saistīts ar reliģiskām praksēm un tiek veikts regulāri, lai sekmētu garīgo attīstību un/vai gūtu garīgu pieredzi

Personīgās un profesionālās dzīves balanss –

līdzsvars starp laika daudzumu, ko pavada strādājot, un laika daudzumu, ko pavada kopā ar ģimeni un darot to, kas patīk, un savu emociju, reakciju, vajadzību un profesionālā stresa iemeslu apzināšanās un vadīšana

Garīgās nereliģiskās prakses –

darbības vai darbību kopums, kas nav saistīts ar reliģiskām praksēm un tiek veikts regulāri, lai sekmētu garīgo attīstību un/vai gūtu garīgu pieredzi

Veselības uzvedība –

labizjūtas veicināšana ar fiziskām un relaksējošām aktivitātēm, veselīgu, regulāru uzturu un kvalitatīvu miega higiēnu

Rekreācijas pasākumi –

aktivitātes, kuras tiek īstenotas ārpus darba izziņai, izklaidei, relaksācijai, redzesloka paplašināšanai

Sociālais atbalsts –

laika pavadīšana un atbalsta saņemšana no ģimenes, draugiem un paziņām

Rūpes par savu labizjūtu –

darbības, kas saistītas ar sevis uzslavēšanu, palutināšanu, labizjūtas un piedošanas praktizēšanu

Laika plānošana –

laika plānošana un plāna ievērošana, kā arī citu informēšana par saviem plāniem

Iedvesmas smelšanās dabā –

labizjūtas veicināšana dabā, darbojoties dārzā un/vai vācot dabas veltes, vērojot dabas attēlus, klausoties dabas skaņās

Psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana –

psihoģiskās palīdzības un profesionālā atbalsta pakalpojumu izmantošana personīgās un/vai profesionālās labizjūtas veicināšanai, dienasgrāmatas rakstīšana

Būšana vienatnē un klusumā –

būšana vienatnē un klusumā

Izklaide –

galda un video spēļu spēlēšana, filmu, seriālu un programmu skatīšanās

Mārtinsone,
Perepjolkina un Ruža, 2021

CENTRĀLIE JĒDZIENI (3)

Nozīmīgums –

kādas vērtības svarīguma un nepieciešamības novērtējums vai pašnovērtējums.

(pēc ФАНТАЛОВА, 2001, 2015)

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

1. Nemaz nepalīdz / netiek izmantots. 2. Nedaudz palīdz. 3. Daļēji palīdz. 4. Palīdz.

Mijiedarbība –

kādas vērtības nozīmīguma un īstenojamības mijiedarbības rādītājs, kas parāda abu pazīmju apvienojumu.

Nozīmīgums

X

Īstenojamība

Īstenojamība –

kādas vērtības sasniedzamības novērtējums vai pašnovērtējums.

(pēc ФАНТАЛОВА, 2001, 2015)

Cik daudz laika (pēc savām iespējām / vēlmēm / vajadzībām) Jūs veltāt nosauktajai aktivitātei / darbībai pēdējo divu mēnešu laikā?

1. Nemaz neveltu laiku / nekad. 2. Nedaudz veltu laiku / reti. 3. Veltu gana daudz laika / bieži. 4. Veltu tik daudz laika, cik nepieciešams / ļoti bieži / regulāri.

Starpība –

kādas vērtības nozīmīguma un īstenojamības starpības rādītājs, kas parāda abu pazīmju atšķirības.

Nozīmīgums

-

Īstenojamība

CENTRĀLIE JĒDZIENI (4)

Psihologiskās palīdzības sniedzējs –

speciālists, kurš ir ieguvis atbilstošu izglītību un ir kompetents izmantot zinātniski pamatotas metodes un tehnikas psiholoģiskās palīdzības sniegšanai dažādās situācijās un darbības vidēs individuāli vai grupā ar mērķi sekmēt psiholoģisko labklājību, risināt un pārvarēt daudzveidīgas grūtības.

(Mārtinsone un Zakriževska - Belogradova, 2021)

Psihiatrs
Ārsts psihoterapeits
Psihoterapijas speciālists
Psihiatrijas māsa
Mākslas terapeits
Psihologs
Sociālais darbinieks

(Bortaščenoks u.c., 2020)

Psihologs –

persona, kura ieguvusi tiesības veikt psihologa profesionālo darbību - psiholoģisko izpēti (novērtēšana), psihologa atzinuma sagatavošanu, konsultēšanu un individuāli, grupā vai organizācijā sniegtu psiholoģisko palīdzību, izmantojot profesionālās zināšanas un zinātniski pamatotas metodes.

(Psihologu likums, 1.panta 1., 3.punkts)

Mākslas terapeits –

ārstniecības persona, kura ir ieguvusi maģistra grādu veselības aprūpē un mākslas terapeita profesionālo kvalifikāciju ar specializāciju vienā no mākslas veidiem (vizuāli plastiskā māksla, dejas un kustība, mūzika, drāma) un veic klienta vai pacienta izpēti vai novērtēšanu, un realizē mākslas terapijas procesu, izmantojot specifisku mākslas formu kā instrumentu terapeitisko attiecību veidošanai un uzturēšanai atbilstoši specializācijai; palīdz klientam vai pacientam pārvarēt daudzveidīgas veselības un sociālās problēmas; piedalās zinātniski pētnieciskajos projektos un profesionālās izglītības realizēšanā, veicinot specialitātes attīstību.

(Mākslas terapeita profesijas standarts)

Pedagogs –

fiziska persona, kurai ir izglītības likumā vai citā izglītību reglamentējošā likumā noteiktā izglītība un profesionālā kvalifikācija un kura piedalās izglītības programmas īstenošanā izglītības iestādē vai sertificētā privātpraksē.

(Izglītības likums, 1. panta 16.1.punkts)

Supervizors –

noteiktas profesionālās nozares speciālists, kurš papildus ir ieguvis supervizora kvalifikāciju un sniedz supervīzijas pakalpojumu - mērķtiecīgi organizētu konsultatīvu un izglītojošu atbalstu, ko profesionālajā kontekstā saņem indivīds, grupa vai organizācija ar mērķi pilnveidot profesionālo kompetenci un profesionālās darbības kvalitāti; īsteno pētniecisko darbību un veicina profesijas attīstību; atbildīgi un sistemātiski pilnveido savu profesionālo kvalifikāciju un izaugsmi.

(Supervizora profesijas standarts)

PĒTĪJUMA MĒRĶIS, JAUTĀJUMI UN METODE (1)

Pētījuma mērķis –

izpētīt pašpalīdzības stratēģiju specifiku dažādās profesionāļu grupās

Dalībnieki:

- dažādu profesiju pārstāvji (n=779 / 863);
- psiholoģiskās palīdzības sniedzēji (n=152 / 171);
- psihologi (n=72);
- mākslas terapeiti (n=66).

Instrumentārijs:

Pašpalīdzības stratēģiju aptauja (Mārtinsone, Perepjolkina un Ruža, 2021) – 14 skalas (61 pants), sociāldemogrāfiskie jautājumi.

Procedūra: tiešsaistes anketēšana www.visidati.lv, 2021.gada marts – septembris.

Datu apstrāde: Kolmogorova – Smirnova tests, Manna – Vitnija tests.

Kāda ir PSIHOLÓGISKĀS PALĪDZĪBAS SNIEDZĒJU pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma, īstenojamības un to mijiedarbības rādītāju specifika salīdzinājumā ar citu profesiju pārstāvjiem?

Kāda ir PSIHOLÓGU pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma, īstenojamības un to mijiedarbības rādītāju specifika salīdzinājumā ar citiem psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem?

Kāda ir MĀKSLAS TERAPEITU pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma, īstenojamības un to mijiedarbības rādītāju specifika salīdzinājumā ar citiem psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem?

PĒTĪJUMA MĒRĶIS, JAUTĀJUMI UN METODE (2)

Pētījuma mērķis –

izpētīt pašpalīdzības stratēģiju specifiku dažādās profesionāļu grupās

Dalībnieki:

- dažādu profesiju pārstāvji (n=863);
- pedagogi (n=221);
- supervizori (n=15).

Instrumentārijs:

Pašpalīdzības stratēģiju aptauja (Mārtinsone, Perepjolkina un Ruža, 2021) – 2 atvērtie jautājumi, sociāldemogrāfiskie jautājumi.

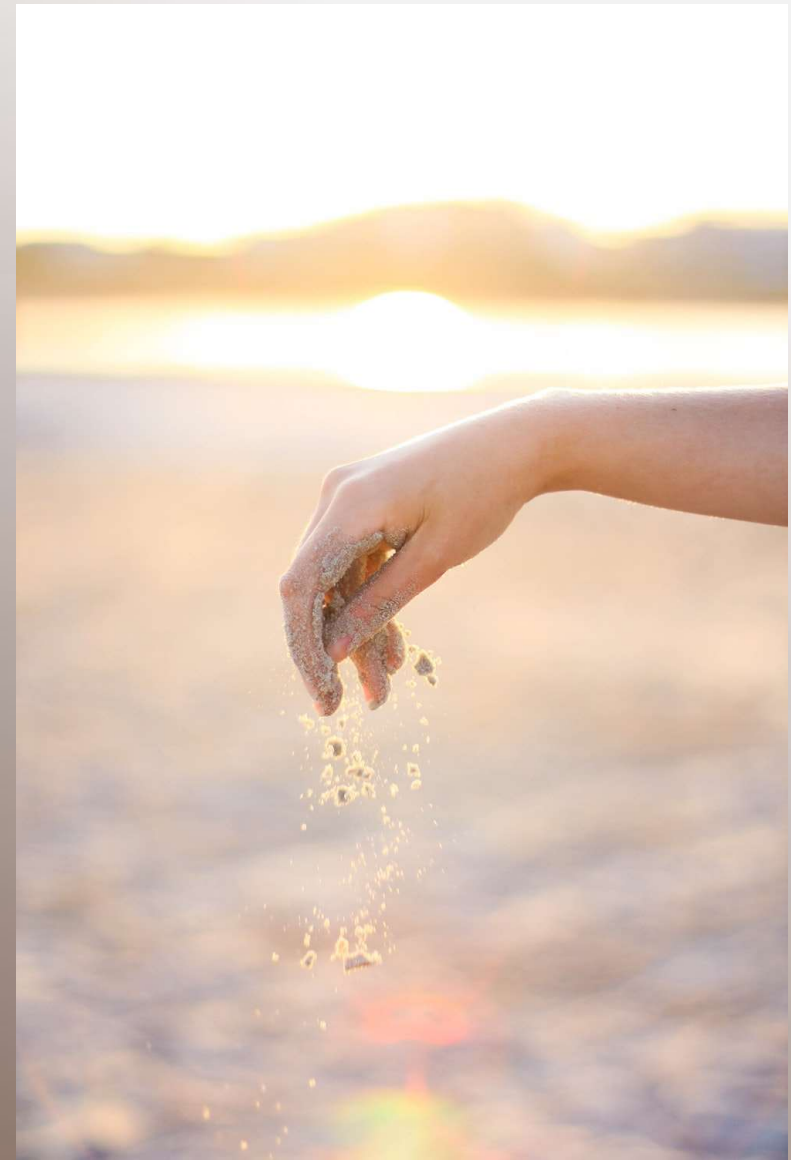
Procedūra: tiešsaistes anketēšana www.visidati.lv, 2021.gada marts – septembris.

Datu apstrāde: kvalitatīvā kontentanalīze.

Ko SUPERVIZORI un PEDAGOGI saprot ar vārdu “pašpalīdzība”?

Kādos citos veidos SUPERVIZORI un PEDAGOGI praktizē pašpalīdzību?

REZULTĀTI



https://unsplash.com/photos/Kn_j6xTPuYA

REZULTĀTI

Psiholoģiskās palīdzības sniedzēju un citu profesiju pārstāvju pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma, īstenojamības un to mijiedarbības rādītāji

Skalas nosaukums	Psiholoģiskās palīdzības sniedzēji (n=152)												Citu profesiju pārstāvji (n=627)											
	Nozīmīgums				Īstenojamība				Mijiedarbība				Nozīmīgums				Īstenojamība				Mijiedarbība			
	M	SD	z	p	M	SD	z	p	M	SD	z	p	M	SD	z	p	M	SD	z	p	M	SD	z	p
Profesionālā attīstība	9.18	0.67	1.42	0.04*	2.78	0.78	1.01	0.26	9.18	3.82	1.02	0.25	7.91	0.76	2.61	0.00**	2.52	0.74	2.13	0.00**	7.91	3.65	1.44	0.03*
Kolēģu atbalsts	7.39	0.74	1.37	0.05*	2.39	0.68	1.74	0.05*	7.39	3.38	1.15	0.14	6.75	0.78	2.27	0.00**	2.28	0.69	1.96	0.00**	6.75	3.30	1.60	0.01*
Garīgās reliģiskās prakses	4.89	0.97	1.82	0.00**	1.80	0.84	2.10	0.00**	4.89	4.07	2.09	0.00**	3.80	0.95	3.72	0.00**	1.55	0.70	5.71	0.00**	3.80	3.43	5.18	0.00**
Personīgās un profesionālās dzīves balanss	10.30	0.65	2.61	0.00**	2.99	0.70	1.52	0.02*	10.30	3.50	0.87	0.44	8.84	0.67	3.61	0.00**	2.74	0.64	2.13	0.00**	8.84	3.28	1.19	0.12
Garīgās nereliģiskās prakses	6.05	0.96	1.25	0.09*	2.01	0.61	1.70	0.01*	6.05	3.72	1.08	0.19	4.34	0.96	3.07	0.00**	1.67	0.71	4.75	0.00**	4.34	3.48	4.22	0.00**
Veselības uzvedība	10.02	0.50	2.25	0.00**	2.74	0.71	1.12	0.16	6.05	2.66	0.85	0.46	9.27	0.59	4.07	0.00**	2.62	0.56	1.78	0.00**	4.34	2.84	0.86	0.46
Rekreācijas pasākumi	7.34	0.70	1.99	0.00**	2.12	0.77	1.23	0.09	10.02	3.44	0.99	0.28	7.41	0.68	3.80	0.00**	2.16	0.71	2.30	0.00**	9.27	3.19	1.36	0.05*
Sociālais atbalsts	9.80	0.67	2.37	0.00**	2.82	0.62	1.31	0.07	7.34	3.39	1.06	0.22	9.28	0.68	3.73	0.00**	2.68	0.62	2.25	0.00**	7.41	3.20	1.33	0.06
Rūpes par savu labizjūtu	7.93	0.76	1.06	0.21	2.47	0.71	1.30	0.07*	9.80	3.52	0.79	0.56	6.53	0.78	1.84	0.00**	2.19	0.66	3.13	0.00**	9.28	3.33	2.28	0.00**
Laika plānošana	9.49	0.67	2.13	0.00**	2.87	0.67	1.95	0.00**	7.42	3.50	0.96	0.38	8.19	0.78	3.23	0.00**	2.67	0.69	2.51	0.00**	6.95	2.78	5.25	0.00**
Iedvesmas smelšanās dabā	7.42	0.71	1.26	0.08*	2.30	0.70	1.41	0.04*	6.30	3.50	1.54	0.32	6.95	0.74	2.25	0.00**	2.21	0.66	2.57	0.00**	3.24	2.78	2.52	0.00**
Psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana	6.30	0.80	1.15	0.14	2.04	0.89	1.46	0.03*	9.83	4.38	1.15	0.02*	3.24	0.87	3.83	0.00**	1.43	0.69	6.38	0.00**	8.76	4.16	1.15	0.00**
Būšana vienatnē un klusumā	9.83	0.80	3.84	0.00**	2.79	0.70	2.23	0.00**	5.22	2.52	0.79	0.14	8.67	0.87	5.90	0.00**	2.63	0.84	4.48	0.00**	4.93	2.32	2.43	0.00**
Izklaide	5.22	0.63	1.40	0.04*	1.98	0.55	1.69	0.01*	9.18	3.82	1.02	0.25	4.93	0.63	4.15	0.00**	1.93	0.51	4.16	0.00**	7.91	3.65	1.44	0.03*
Kopējie rādītāji	2.97	0.46	0.79	0.55	2.40	0.43	0.54	0.94	7.91	2.21	0.99	0.28	2.77	0.48	0.98	0.29	2.20	0.40	1.26	0.08	6.90	2.05	0.89	0.41

Piezīmes. * p < 0.05; ** p < 0.01. Apzīmējumi: M – aritmētiskais vidējais rādītājs, SD – standartnovirze, z – Kolmogorova – Smirnova kritērijs.

REZULTĀTI

Psihologu un citu psiholoģiskās palīdzības sniedzēju pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma, īstenojamības un to mijiedarbības rādītāji

Skalas nosaukums	Psihologi (n=72)												Citi psiholoģiskās palīdzības sniedzēji (n=80)											
	Nozīmīgums				Īstenojamība				Mijiedarbība				Nozīmīgums				Īstenojamība				Mijiedarbība			
	M	SD	z	p	M	SD	z	p	M	SD	z	p	M	SD	z	p	M	SD	z	p	M	SD	z	p
Profesionālā attīstība	3.18	0.69	1.13	0.16	2.95	0.75	0.90	0.39	9.80	3.75	0.83	0.49	3.13	0.66	0.97	0.30	2.34	0.68	1.40	0.04*	8.62	3.81	0.96	0.32
Kolēģu atbalsts	2.93	0.74	0.94	0.34	2.45	0.68	1.46	0.03*	7.56	3.40	0.84	0.48	2.91	0.74	1.01	0.26	1.77	0.86	1.81	0.00**	7.24	3.37	0.83	0.49
Garīgās reliģiskās prakses	2.27	0.95	1.30	0.07	1.84	0.82	1.57	0.01*	5.01	3.86	1.45	0.03*	2.17	1.00	1.27	0.08	2.91	0.68	0.98	0.29	4.79	4.27	1.68	0.01*
Personīgās un profesionālās dzīves balanss	3.57	0.60	2.10	0.00**	3.09	0.57	1.14	0.15	10.78	3.35	0.91	0.38	3.39	0.69	1.67	0.01*	1.97	0.66	1.08	0.19	9.87	3.59	0.53	0.95
Garīgās nereliģiskās prakses	2.65	1.02	1.06	0.21	2.06	0.82	1.32	0.06	6.34	4.07	0.81	0.53	2.54	0.91	1.05	0.22	2.68	0.52	0.98	0.30	5.79	3.39	0.83	0.50
Veselības uzvedība	3.62	0.43	1.78	0.00**	2.81	0.56	0.85	0.47	10.41	2.65	0.91	0.37	3.49	0.54	1.54	0.02*	2.10	0.82	1.04	0.23	9.67	2.63	0.67	0.76
Rekreācijas pasākumi	3.30	0.68	1.57	0.01*	2.14	0.70	0.78	0.58	7.40	3.15	0.73	0.66	3.23	0.72	1.40	0.04*	2.78	0.62	1.02	0.25	7.28	3.70	0.89	0.40
Sociālais atbalsts	3.31	0.65	1.67	0.01*	2.87	0.62	0.99	0.28	9.96	3.32	0.93	0.36	3.30	0.69	1.67	0.01*	2.44	0.70	0.76	0.61	9.66	3.45	0.68	0.74
Rūpes par savu labizjūtu	2.99	0.82	0.98	0.29	2.51	0.73	1.14	0.15	8.15	3.78	0.74	0.64	2.91	0.70	0.88	0.42	2.82	0.71	1.44	0.03*	7.73	3.27	0.68	0.75
Laika plānošana	3.33	0.71	1.76	0.00**	2.92	0.62	1.28	0.08	7.76	3.38	0.94	0.34	3.28	0.64	1.50	0.02*	2.23	0.69	1.07	0.20	7.11	3.28	0.66	0.78
Iedvesmas smelšanās dabā	2.94	0.69	0.78	0.57	2.38	0.71	0.95	0.33	6.91	3.42	0.66	0.78	2.85	0.73	0.98	0.29	1.93	0.76	1.12	0.16	5.74	3.50	1.26	0.08
Psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana	2.81	0.83	1.02	0.25	2.16	0.70	0.98	0.29	10.00	4.63	1.41	0.04*	2.58	0.76	0.82	0.51	2.80	0.86	1.61	0.01*	9.67	4.16	1.12	0.16
Būšana vienatnē un klusumā	3.43	0.83	2.97	0.00**	2.78	0.94	1.59	0.01*	5.51	2.54	0.83	0.50	3.32	0.76	2.47	0.00*	1.90	0.52	1.32	0.06	4.95	2.48	0.88	0.42
Izklaide	2.25	0.62	1.16	0.13	2.06	0.56	1.08	0.19	9.80	3.75	0.83	0.49	2.18	0.65	1.34	0.06	2.34	0.68	1.40	0.04*	8.62	3.81	0.96	0.32
Kopējie rādītāji	3.02	0.49	1.07	0.21	2.47	0.43	0.66	0.78	2.47	0.43	0.66	0.78	2.93	0.44	0.67	0.76	2.34	0.43	0.59	0.88	7.65	2.16	0.64	0.81

Piezīmes. * p < 0.05; ** p < 0.01. Apzīmējumi: M – aritmētiskais vidējais rādītājs, SD – standartnovirze, z – Kolmogorova – Smirnova kritērijs.

REZULTĀTI

Mākslas terapiju un citu psiholoģiskās palīdzības sniedzēju pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma, īstenojamības un to mijiedarbības rādītāji

Skalas nosaukums	Mākslas terapieti (n=66)												Citi psiholoģiskās palīdzības sniedzēji (n=105)											
	Nozīmīgums				Īstenojamība				Mijiedarbība				Nozīmīgums				Īstenojamība				Mijiedarbība			
	M	SD	z	p	M	SD	z	p	M	SD	z	p	M	SD	z	p	M	SD	z	p	M	SD	z	p
Profesionālā attīstība	3.26	0.62	0.15	0.00**	2.75	0.79	0.09	0.19	9.34	3.84	0.08	0.34	3.13	0.71	0.12	0.00**	2.83	0.77	0.09	0.05	9.31	3.82	0.07	0.22
Kolēģu atbalsts	2.97	0.78	0.12	0.02*	2.37	0.66	0.15	0.00**	7.56	3.45	0.12	0.03*	2.91	0.76	0.12	0.00**	2.40	0.68	0.14	0.00**	7.39	3.43	0.07	0.21
Garīgās reliģiskās prakses	2.34	0.95	0.14	0.00**	1.80	0.73	0.16	0.00**	5.04	3.70	0.16	0.00**	2.19	1.00	0.16	0.00**	1.80	0.88	0.11	0.00**	4.87	4.24	0.19	0.00**
Personīgās un profesionālās dzīves balanss	3.54	0.64	0.24	0.00**	2.96	0.71	0.11	0.06	10.86	3.58	0.09	0.27	3.48	0.65	0.22	0.00**	2.89	0.66	0.09	0.04*	10.38	3.46	0.10	0.01*
Garīgās nereliģiskās prakses	2.85	0.82	0.14	0.00**	2.19	0.64	0.19	0.00**	7.03	3.41	0.11	0.05	2.46	0.99	0.10	0.01*	1.93	0.76	0.14	0.00**	5.58	3.72	0.11	0.00**
Veselības uzvedība	3.61	0.46	0.20	0.00**	2.72	0.49	0.13	0.01*	10.06	2.37	0.08	0.33	3.52	0.51	0.19		2.77	0.56	0.11	0.00**	10.08	2.81	0.09	0.03*
Rekreācijas pasākumi	3.35	0.71	0.20	0.00**	2.18	0.81	0.11	0.03*	7.76	3.68	0.10	0.10	3.19	0.71	0.17	0.00**	2.11	0.73	0.11	0.01*	7.13	3.24	0.07	0.20
Sociālais atbalsts	3.37	0.64	0.20	0.00**	2.84	0.61	0.12	0.02*	10.06	3.32	0.06	0.90	3.27	0.67	0.19	0.00**	2.81	0.64	0.12	0.00**	9.65	3.44	0.09	0.03*
Rūpes par savu labizjūtu	3.15	0.69	0.11	0.03*	2.61	0.69	0.13	0.00**	8.80	3.48	0.08	0.43	2.89	0.79	0.08	0.08	2.44	0.72	0.10	0.01*	7.71	3.54	0.08	0.14
Laika plānošana	3.42	0.57	0.18	0.00**	2.87	0.67	0.17	0.00**	10.22	3.39	0.08	0.32	3.28	0.75	0.20	0.00**	2.89	0.69	0.18	0.00**	9.88	3.70	0.10	0.01*
Iedvesmas smelšanās dabā	3.04	0.71	0.12	0.27	2.27	0.64	0.10	0.13	7.60	3.20	0.08	0.30	2.87	0.70	0.12	0.00**	2.34	0.71	0.11	0.00**	7.49	3.33	0.08	0.08
Psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana	2.84	0.78	0.09	0.18	2.08	0.82	0.10	0.12	6.67	3.76	0.12	0.03*	2.66	0.81	0.11	0.00**	2.07	0.69	0.12	0.00**	6.40	3.34	0.08	0.01*
Būšana vienatnē un klusumā	3.45	0.81	0.36	0.00**	2.89	0.82	0.19	0.00**	10.38	4.24	0.16	0.00**	3.39	0.78	0.31	0.00**	2.78	0.91	0.18	0.00**	9.78	4.37	0.13	0.00**
Izklaide	2.20	0.59	0.16	0.00**	1.85	0.51	0.14	0.00**	4.88	2.34	0.10	0.07	2.20	0.64	0.11	0.00**	1.99	0.57	0.15	0.00**	5.21	2.58	0.11	0.01*
Kopējie rādītāji	3.14	0.41	0.09	0.28	2.48	0.45	0.07	0.56	8.44	2.22	0.09	0.21	2.99	0.50	0.07	0.21	2.45	0.44	0.05	0.71	8.03	2.26	0.08	0.15

Piezīmes. * p < 0.05, ** p < 0.01. Apzīmējumi: M – aritmētiskais vidējais rādītājs, SD – standartnovirze, z – Kolmogorova – Smirnova kritērijs

REZULTĀTI

Psiholoģiskās palīdzības sniedzēju un citu profesiju pārstāvju pašpalīdzības stratēģiju salīdzinājums

Skalas nosaukums	Nozīmīgums								Īstenojamība								Mijiedarbība							
	PPS			Citu prof. p.			U	Sig. p	PPS			Citu prof. p.			U	Sig. p	PPS			Citu prof. p.			U	Sig. p
	25 proc.	50 proc.	75 proc.	25 proc.	50 proc.	75 proc.			25 proc.	50 proc.	75 proc.	25 proc.	50 proc.	75 proc.			25 proc.	50 proc.	75 proc.	25 proc.	50 proc.	75 proc.		
Profesionālā attīstība	2.80	3.20	3.80	2.40	3.00	3.60	40352.00	0.00***	2.20	2.80	3.40	2.00	2.60	3.00	38727.00	0.00***	6.00	8.80	12.00	4.80	7.60	10.40	38758.50	0.00***
Kolēģu atbalsts	2.40	3.00	3.60	2.20	2.80	3.40	41218.50	0.01**	2.00	2.20	2.95	1.80	2.20	2.80	43995.00	0.14	4.80	7.00	9.60	4.20	6.40	9.20	43045.00	0.06
Garīgās reliģiskās prakses	1.31	2.00	3.00	1.00	1.75	2.75	40920.50	0.00***	1.00	1.50	2.00	1.00	1.25	2.00	38532.50	0.00***	1.81	3.75	6.38	1.00	2.25	5.50	39166.00	0.00***
Personīgās un profesionālās dzīves balanss	3.20	3.80	4.00	3.00	3.40	3.80	38843.50	0.00***	2.60	3.00	3.40	2.40	2.80	3.20	35860.00	0.00***	8.00	10.70	12.20	6.40	8.60	11.20	35280.00	0.00***
Garīgās nereliģiskās prakses	1.81	2.50	3.44	1.25	2.00	2.75	34869.00	0.00***	1.31	2.00	2.50	1.00	1.50	2.00	33733.00	0.00***	3.00	5.50	8.69	1.75	3.25	6.00	33578.50	0.00***
Veselības uzvedība	3.33	3.67	4.00	3.00	3.50	3.83	41200.00	0.00***	2.33	2.83	3.17	2.17	2.67	3.00	41438.00	0.01**	8.33	10.17	12.00	7.33	9.33	11.33	39894.00	0.00***
Rekreācijas pasākumi	3.00	3.40	3.80	2.80	3.40	3.80	46077.00	0.52	1.45	2.20	2.60	1.60	2.20	2.60	45676.00	0.42	4.65	7.00	9.80	5.00	7.20	9.60	46364.00	0.60
Sociālais atbalsts	3.00	3.50	4.00	3.00	3.50	3.75	46699.50	0.69	2.50	2.75	3.25	2.25	2.75	3.00	41252.00	0.01**	7.50	10.00	12.00	7.25	9.50	11.75	42962.50	0.05*
Rūpes par savu labizjūtu	2.40	3.00	3.60	2.20	2.80	3.40	38718.50	0.00***	2.00	2.40	3.00	1.80	2.20	2.60	36338.00	0.00***	5.20	7.60	10.35	4.00	6.00	8.40	35928.00	0.00***
Laika plānošana	3.00	3.25	4.00	2.50	3.25	3.75	39464.50	0.00***	2.50	3.00	3.25	2.25	2.75	3.25	39702.50	0.00***	4.45	6.67	10.19	4.60	6.70	9.35	25641.00	0.24
Iedvesmas smelšanās dabā	2.40	3.00	3.40	2.20	2.80	3.40	45601.00	0.40	1.80	2.20	2.80	1.80	2.20	2.60	44130.50	0.15	4.80	7.10	10.00	4.40	6.60	9.00	43811.50	0.12
Psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana	2.00	2.75	3.25	1.00	1.75	2.50	23279.50	0.00***	1.50	2.00	2.50	1.00	1.25	1.75	23024.50	0.00***	3.06	6.00	8.25	1.25	2.25	4.25	20395.50	0.00***
Būšana vienatnē un klusumā	3.00	4.00	4.00	2.50	3.00	4.00	41474.50	0.00**	2.00	3.00	3.50	2.00	2.50	3.00	42947.50	0.05*	6.00	9.00	14.00	6.00	8.00	12.00	41046.50	0.00***
Izklaide	1.67	2.33	2.67	1.67	2.00	2.67	45590.50	0.40	1.67	2.00	2.33	1.67	2.00	2.33	45039.50	0.28	3.08	5.00	7.00	3.00	4.67	6.33	44538.50	0.21
Kopējie rādītāji	2.67	3.04	3.30	2.44	2.79	3.10	35533.00	0.00***	2.06	2.38	2.71	1.94	2.16	2.44	35167.00	0.00***	6.17	7.89	9.77	5.41	6.86	8.11	34790.00	0.00***

Piezīmes. * p < 0.05; ** p < 0.01; *** p=0.00. Apzīmējumi: U – Manna – Vitnija U tests.

REZULTĀTI

Psihologu un citu psiholoģiskās palīdzības sniedzēju pašpalīdzības stratēģiju salīdzinājums

Skalas nosaukums	Nozīmīgums						Īstenojamība						Mijiedarbība											
	Psihologi			Citi PPS			U	p	Psihologi			Citi PPS			U	p	Psihologi			Citi PPS			U	p
	25 proc.	50 proc.	75 proc.	25 proc.	50 proc.	75 proc.			25 proc.	50 proc.	75 proc.	25 proc.	50 proc.	75 proc.			25 proc.	50 proc.	75 proc.	25 proc.	50 proc.	75 proc.		
Profesionālā attīstība	2.80	3.20	3.95	2.80	3.20	3.80	2722.50	0.55	2.45	3.00	3.60	2.00	2.60	3.20	2201.50	0.01**	6.65	9.60	12.65	5.65	8.00	11.95	2357.50	0.05*
Kolēģu atbalsts	2.40	3.00	3.55	2.40	3.00	3.60	2812.50	0.80	2.00	2.20	3.00	1.85	2.30	2.80	2610.50	0.31	5.00	7.30	9.50	4.65	6.70	9.75	2740.00	0.60
Garīgās reliģiskās prakses	1.50	2.00	3.00	1.25	2.00	2.75	2726.00	0.56	1.25	1.63	2.00	1.00	1.50	2.19	2640.00	0.36	2.31	4.00	6.00	1.56	3.13	6.50	2624.50	0.34
Personīgās un profesionālās dzīves balanss	3.40	3.80	4.00	3.20	3.60	4.00	2352.00	0.04*	2.80	3.00	3.40	2.40	3.00	3.40	2434.50	0.09	9.05	11.20	12.20	7.20	10.10	12.50	2416.50	0.08
Garīgās nereliģiskās prakses	1.75	2.75	3.50	2.00	2.50	3.25	2685.00	0.47	1.31	2.00	2.75	1.31	2.00	2.25	2792.50	0.74	3.06	5.75	9.00	2.81	5.25	7.44	2717.50	0.54
Veselības uzvedība	3.50	3.75	4.00	3.33	3.58	3.96	2455.00	0.11	2.38	2.83	3.17	2.33	2.67	3.00	2481.50	0.14	8.42	10.75	12.58	8.08	9.67	11.50	2420.00	0.08
Rekreācijas pasākumi	3.00	3.40	3.80	2.85	3.40	3.80	2727.50	0.57	1.60	2.10	2.60	1.40	2.20	2.60	2719.00	0.55	4.85	7.10	9.75	4.25	6.70	9.95	2721.00	0.55
Sociālais atbalsts	2.75	3.50	4.00	3.00	3.50	3.94	2878.00	0.99	2.50	3.00	3.25	2.31	2.75	3.25	2614.00	0.32	7.88	10.50	12.00	7.50	10.00	12.00	2725.50	0.56
Rūpes par savu labizjūtu	2.40	3.20	3.80	2.60	3.00	3.40	2666.00	0.42	2.00	2.40	3.00	2.00	2.40	2.95	2767.00	0.67	5.20	7.70	11.20	5.50	7.60	9.50	2740.50	0.60
Laika plānošana	3.00	3.50	4.00	3.00	3.25	3.75	2636.00	0.36	2.50	3.00	3.50	2.25	3.00	3.25	2662.50	0.41	5.30	7.60	10.55	4.60	6.70	9.35	2564.00	0.24
Iedvesmas smelšanās dabā	2.40	3.00	3.40	2.20	3.00	3.40	2698.00	0.50	1.80	2.30	3.00	1.60	2.20	2.80	2517.50	0.17	4.56	6.63	9.19	2.75	5.38	7.44	2239.00	0.01**
Psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana	2.31	3.00	3.25	2.00	2.50	3.19	2375.50	0.06	1.75	2.00	2.69	1.25	1.88	2.25	2294.00	0.03*	6.00	9.00	16.00	6.00	9.00	12.00	2783.50	0.72
Būšana vienatnē un klusumā	3.00	4.00	4.00	3.00	3.50	4.00	2553.00	0.18	2.00	3.00	4.00	2.00	3.00	3.50	2844.00	0.89	3.67	5.33	7.67	3.00	4.67	6.33	2357.50	0.05*
Izklaide	1.67	2.33	2.67	1.67	2.00	2.67	2684.50	0.46	1.67	2.00	2.33	1.33	2.00	2.33	2408.50	0.07	6.65	9.60	12.65	5.65	8.00	11.95	2740.00	0.60
Kopējie rādītāji	2.65	3.16	3.36	2.69	2.99	3.21	2514.00	0.17	2.21	2.39	2.81	1.98	2.34	2.66	2461.00	0.12	6.35	8.17	9.90	5.99	7.77	9.59	2460.50	0.12

Piezīmes. * p < 0.05; ** p < 0.01. Apzīmējumi: U – Manna – Vitnija U tests.

REZULTĀTI

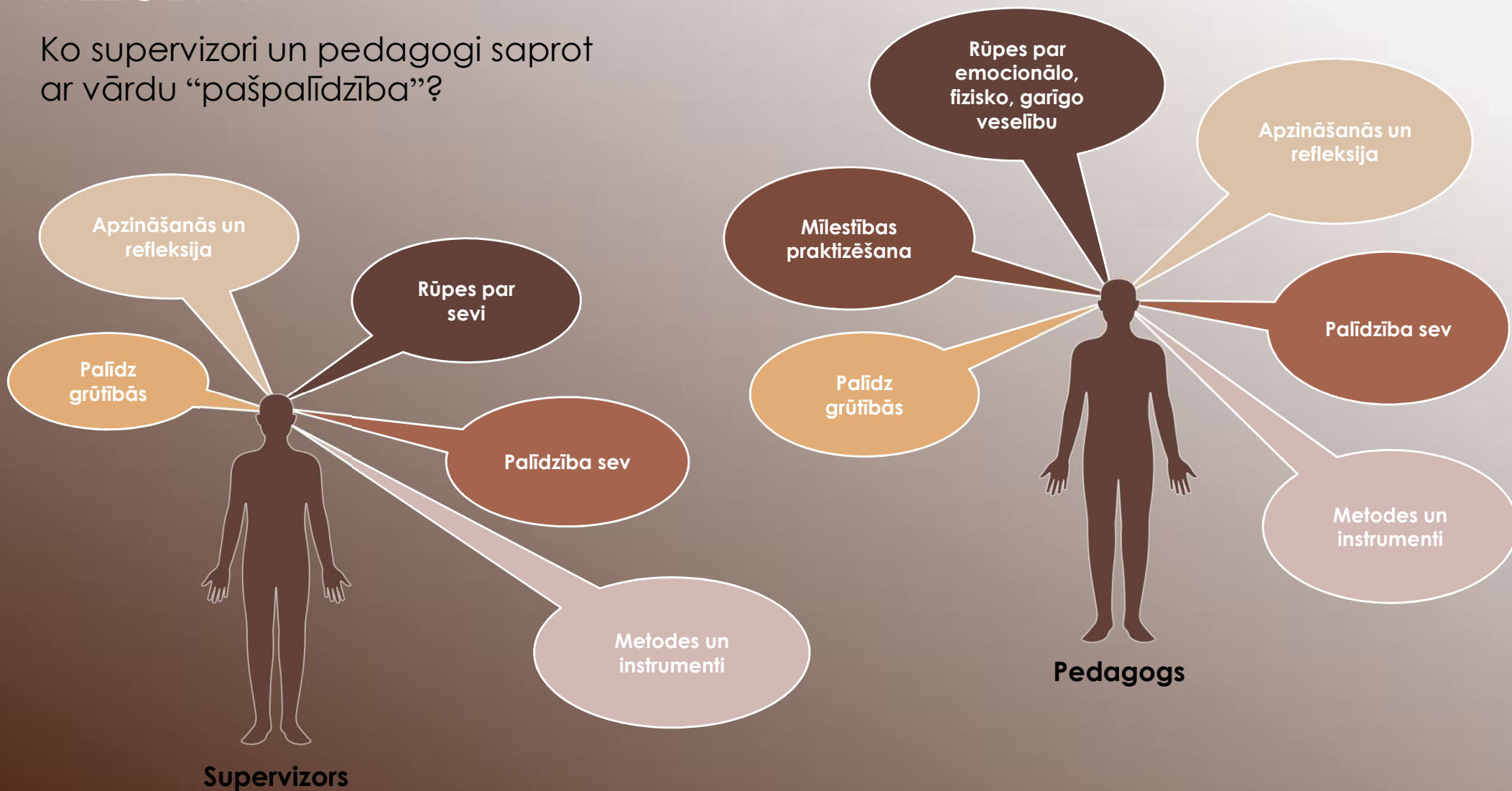
Mākslas terapiju un citu psiholoģiskās palīdzības sniedzēju pašpalīdzības stratēģiju salīdzinājums

Skalas nosaukums	Nozīmīgums								Īstenojamība								Mijiedarbība							
	MT		Citi PPS			Sig.			MT		Citi PPS			Sig.			MT		Citi PPS			Sig.		
	25 proc.	50 proc.	75 proc.	25 proc.	50 proc.	75 proc.	U	p	25 proc.	50 proc.	75 proc.	25 proc.	50 proc.	75 proc.	U	p	25 proc.	50 proc.	75 proc.	25 proc.	50 proc.	75 proc.	U	p
Profesionālā attīstība	2.80	3.40	3.80	2.60	3.20	3.80	3100.00	0.24	2.15	2.80	3.20	2.40	2.80	3.40	3289.00	0.58	6.15	9.00	12.00	6.10	9.00	12.10	3459.00	0.99
Kolēģu atbalsts	2.40	3.00	3.60	2.40	3.00	3.60	3262.50	0.52	2.00	2.40	2.85	2.00	2.20	3.00	3364.00	0.75	5.20	7.00	9.90	4.70	7.20	9.60	3338.00	0.69
Garīgās reliģiskās prakses	1.50	2.13	3.25	1.25	2.00	3.00	3092.50	0.23	1.19	1.63	2.50	1.00	1.50	2.00	3302.00	0.60	2.00	4.38	7.31	1.50	3.50	6.00	3205.50	0.41
Personīgās un profesionālās dzīves balanss	3.20	3.80	4.00	3.20	3.80	4.00	3195.00	0.38	2.60	3.00	3.45	2.40	3.00	3.40	3245.00	0.48	8.95	10.60	13.30	7.90	10.80	12.20	3214.00	0.43
Garīgās nereliģiskās prakses	2.25	2.75	3.50	1.50	2.50	3.67	2670.00	0.01*	1.75	2.00	2.75	1.25	2.00	2.25	2655.00	0.01*	4.50	6.25	9.75	2.50	5.25	7.25	2615.50	0.01*
Veselības uzvedība	3.33	3.67	4.00	3.33	3.67	3.92	3111.50	0.25	2.33	2.67	3.00	2.33	2.83	3.17	3171.00	0.35	8.67	9.83	12.00	7.42	10.50	12.17	3607.00	0.65
Rekreācijas pasākumi	3.00	3.60	3.80	2.90	3.40	3.80	2884.50	0.06	1.40	2.20	2.80	1.60	2.00	2.60	3293.00	0.58	4.60	7.90	10.25	4.80	6.80	9.20	3135.50	0.30
Sociālais atbalsts	3.00	3.50	4.00	2.75	3.50	3.86	3158.00	0.32	2.50	2.75	3.25	2.50	3.00	3.25	3423.00	0.89	7.88	10.00	12.06	7.50	10.00	12.00	3301.00	0.60
Rūpes par savu labizjūtu	2.80	3.20	3.80	2.30	3.00	3.40	2820.50	0.04*	2.20	2.60	3.00	2.00	2.40	3.00	3006.00	0.14	6.55	8.30	11.45	4.80	7.60	10.30	2879.00	0.06
Laika plānošana	3.25	3.50	4.00	3.00	3.50	4.00	3275.00	0.54	2.48	3.00	3.25	2.38	3.00	3.38	3360.00	0.74	7.94	9.88	13.00	7.25	10.50	12.38	3357.00	0.73
Iedvesmas smelšanās dabā	2.55	3.00	3.80	2.40	3.00	3.40	3009.50	0.15	1.75	2.20	2.65	1.80	2.20	2.90	3296.50	0.59	5.10	7.60	10.10	5.20	7.20	10.10	3379.00	0.79
Psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana	2.44	2.75	3.50	2.00	2.75	3.25	3048.50	0.18	1.44	2.00	2.56	1.50	2.00	2.50	3403.50	0.84	3.19	6.38	9.06	3.88	6.00	8.50	3359.50	0.74
Būšana vienatnē un klusumā	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3238.00	0.43	2.00	3.00	3.63	2.00	3.00	3.75	3200.50	0.39	7.25	12.00	14.00	6.00	9.00	14.00	3169.00	0.34
Izklaide	1.67	2.00	2.67	1.67	2.33	2.67	3488.50	0.94	1.33	1.83	2.33	1.67	2.00	2.33	2977.50	0.12	3.00	4.67	6.00	3.00	5.00	7.17	3715.50	0.43
Kopējie rādītāji	2.89	3.18	3.44	2.67	3.05	3.35	2867.50	0.06	2.15	2.48	2.79	2.19	2.41	2.78	3360.50	0.74	6.77	8.41	10.13	6.39	8.02	9.94	3164.00	0.34

Piezīmes. * p < 0.05; ** p < 0.01. Apzīmējumi: U – Manna – Vitnija U tests.

REZULTĀTI

Ko supervizori un pedagogi saprot ar vārdu “pašpalīdzība”?

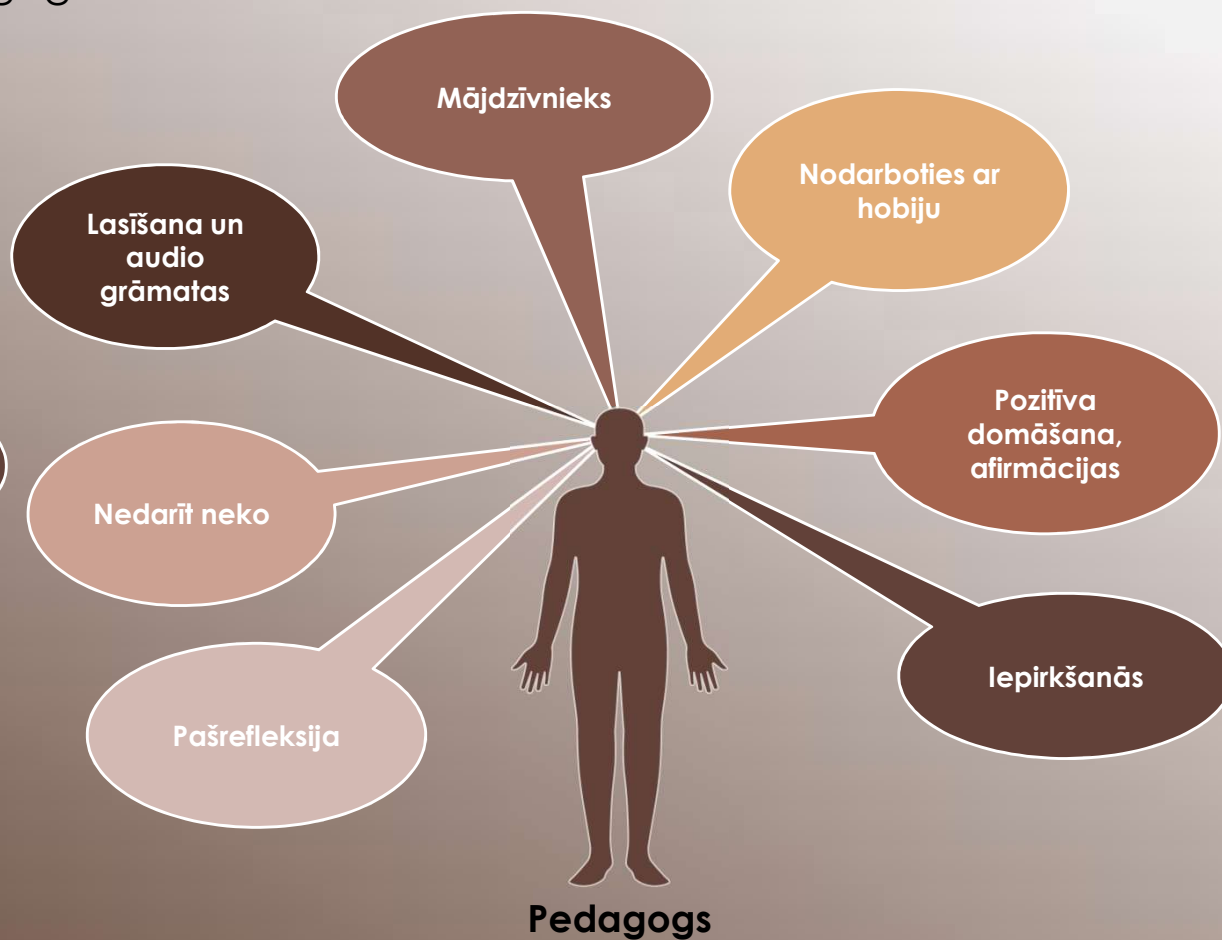
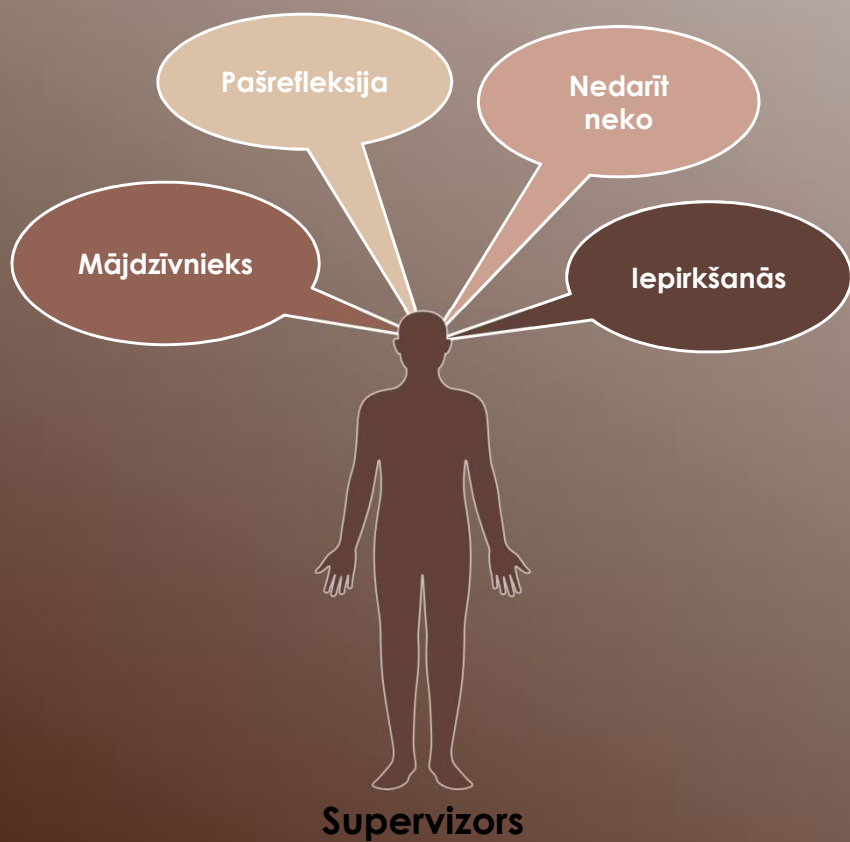


REZULTĀTI

Kādos citos veidos supervizori un pedagogi praktizē pašpalīdzību?

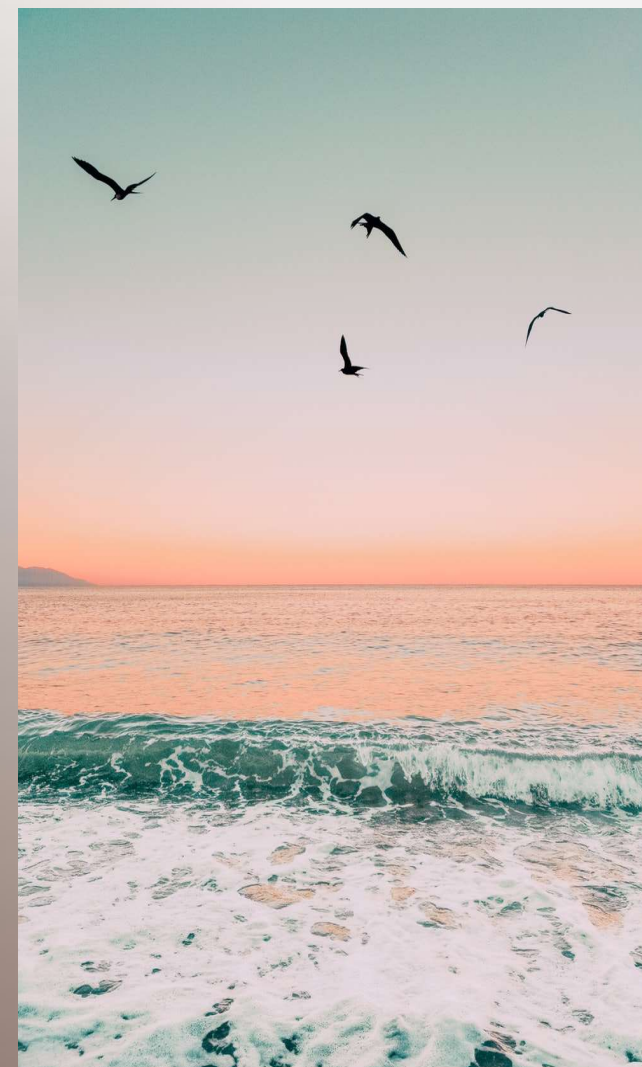
Nav atbildes: 114

Visas pašpalīdzību aktivitātes jau iepriekš nosauktas: 251



SECINĀJUMI

- Pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma, īstenojamības un to mijiedarbības statistiskie rādītāji būtiski atšķiras starp psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem un citu profesiju pārstāvjiem.
 - Statistiski mazāk atšķirību tiek novērots, salīdzinot pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma, īstenojamības un to mijiedarbības rādītājus starp psihologiem vai mākslas terapeitiem un citiem psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem.
- Supervizoriem un pedagogiem ir kopīga izpratne par vārda “pašpalīdzība” saturu. Ierobežotās atbildes, iespējams, liecina, ka ir maz izpratnes vai trūkst informācijas par pašpalīdzības aktivitātēm.
 - Supervizori un pedagogi nosauc kā pašpalīdzības aktivitātes arī laika pavadīšanu ar mājdzīvnieku, iepirkšanos vai nedarīšanu neko. Pedagogi akcentē hobija praktizēšanu.



<https://unsplash.com/photos/W2CrIFEquUQ>

IZMANTOTIE AVOTI

Bortaščenoks, R., Purvīce, B., Mārtinsone, K., Rancāns, E., Mihailovs, I. J., un Ķīvīte – Urtāne, A. (2019). Psiholoģiskā palīdzība Latvijas saistošajos dokumentos. *Society. Integration, Education*. Proceedings of the International Scientific Conference May 24th-25th, 2019, VII, 21-36.

<http://dx.doi.org/10.17770/sie2019vol7.3806>

Bundzena – Ervika, A., Mārtinsone K., Perepjolkina V., Ruža, A., Koļesņikova, J., & Rancāns, E. (2021). Relationship between psychological resilience and self-care strategies of healthcare professionals during Covid-19 pandemic in Latvia. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference, May 28th-29th, 2021, VII, 24-38.*

Crawford, K. (2020). *Managing compassion fatigue: Self-care guidebook for helping professionals*. Muncie: Ball State University.

Izglītības likums: Latvijas Republikas likums. *Latvijas Vēstnesis*, 343/344, 17.11.1998.

Mākslas terapeita profesijas standarts (2008). Saskaņots Profesionālās izglītības un nodarbinātības trīspusējās sadarbības apakšpadomes 2008.gada 22.oktobra sēdē protokols Nr.7. Pieejams <https://registri.visc.gov.lv/profizglitiba/dokumenti/standarti/ps0434.pdf>

Mārtinsone, A., Perepjolkina, V., un Ruža, A. (2021). *Pašpalīdzības stratēģiju (PPS) aptaujas konstruēšana un validitātes raksturojumi*. 7. starptautiskā zinātniski praktiskā konference "Veselība un personības attīstība: starpdisciplinārā pieeja". Rīgas Stradiņa universitāte, 2021. gada 22.-24.aprīlis. Pieejams https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Dokumenti/prezentacijas/vpa_2021/pps_skala.pdf

Mārtinsone, K., un Zakriževska – Belogradova, M. (2021). Psiholoģiskā palīdzība. *Nacionālā enciklopēdija*. Pieejams <https://enciklopedija.lv/skirklis/110327-psiholo%C4%A3isk%C4%81-pal%C4%ABdz%C4%ABba>

Psihologu likums: Latvijas Republikas likums. *Latvijas Vēstnesis*, 75, 12.04.2017.

Rancāns, E., Mārtinsone, K., Vrublevska, J., Aleskere, I., Rezgale, B., Šibalova, A., Perepjolkina, V., Koļesņikova, J., Ruža, A., Šuriņa, S., Paiča, I., Upesleja, G., Bundzena – Ervika, A., un Regzdiņa, L. (2021). *Psihiskā veselība un psiholoģiskā noturība un ar to saistītie faktori Latvijas populācijā Covid-19 pandēmijas laikā, turpmākās vadības virzieni*. Valsts pētījumu programmas Covid-19 seku mazināšanai apakšprojekta "Covid-19 epidēmijas ietekme uz veselības aprūpes sistēmu un sabiedrības veselību Latvijā; veselības nozares gatavības nākotnes epidēmijām stiprināšana" projekta VPP-COVID-2020/1-0011 ziņojums. Pieejams https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Projekti/VPP_COVID/2_darba_paka_gala_zinojums.pdf

Supervizora profesijas standarts (2019). Saskaņots Profesionālās izglītības un nodarbinātības trīspusējās sadarbības apakšpadomes 2019.gada 12.jūnija sēdē, protokols Nr. 4. Pieejams <https://registri.visc.gov.lv/profizglitiba/dokumenti/standarti/2017/PS-109.pdf>

World Health Organization (2021). *WHO guideline on self-care interventions for health and well-being*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030909>

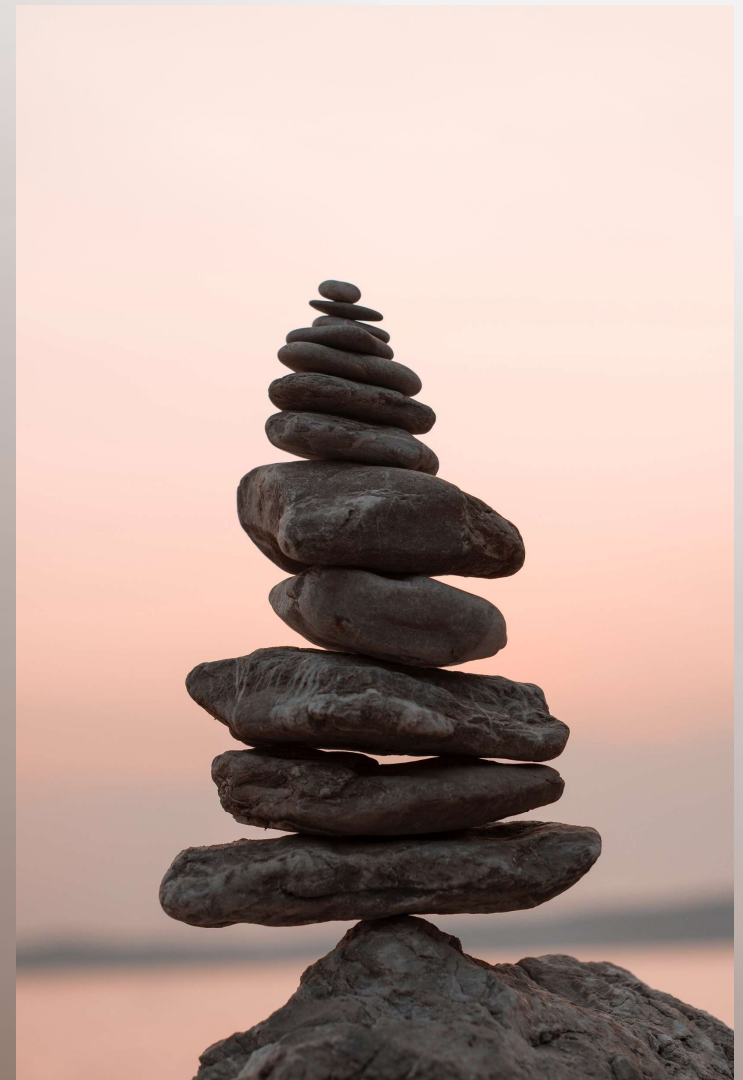
Фанталова, Е. (2001). *Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта*. Самара: Бахрах-М.

Фанталова, Е. (2015). *Ценности и внутренние конфликты: теория, методология, диагностика*. Москва: Директ-Медиа.

Paldies par uzmanību!

Pašpalīdzības stratēģiju aptauja

<https://visidati.lv/aptauja/1706001757/>



<https://unsplash.com/photos/eofm5R5f9Kw>