

UNIVERSITY OF LATVIA



LATVIJAS UNIVERSITĀTE



Baltic

JOURNAL OF PSYCHOLOGY



2017, Vol. 18, No. 1, 2

ISSN 1407-768X

BALTIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY
BALTIJAS PSIHOLĢIJAS ŽURNĀLS

2017, Volume 18, Number 1 & 2

EBSCO database *Academic Search Complete*

Editor

Ivars Austers, Ph.D., University of Latvia

Sandra Sebre, Ph.D., University of Latvia

Associate Editor

Baiba Upīte, Mg. izgl. vad., University of Latvia

Members of the International Editorial Board

Albinas Bagdonas, Ph.D., Vilnius University, Lithuania

Imants Barušs, Ph.D., University of Western Ontario, Canada

Linus A. Bieliauskas, Ph.D., University of Michigan Medical Center, USA

Ieva Bite, Dr. Psych., University of Latvia, Latvia

Arthur Copley, Ph.D., University of Hamburg, Germany, Australia

Ģirts Dimdiņš, Ph.D., University of Latvia, Latvia

Juris G. Draguns, Ph.D., Pennsylvania State University, University Park, USA

Shane R. Jimerson, Ph.D., NCSP University of California, Santa Barbara, USA

Ilze Kalniņš, Ph.D., University of Toronto, Canada

Rimas Kočiunas, Ph.D., Vilnius University, Lithuania

Aleksandrs Koļesovs, Dr. Psych., University of Latvia, Latvia

Alfredas Laurinavičius, Ph.D., Vilnius University, Lithuania

Anika Miltuze, Dr. Psych., University of Latvia, Latvia

Risto Naatanen, Ph.D., University of Tartu, Estonia

Anita Pipere, Dr. Psych., Daugavpils University, Latvia

Aldis Putniņš, Ph.D., University of South Australia, Australia

Malgożata Raščevska, Dr. Psych., University of Latvia, Latvia

Authors should submit manuscripts to:

Prof. Sandra Sebre

Department of Psychology

Faculty of Education, Psychology and Art

University of Latvia

Jurmālas gatve 76

Rīga, Latvia, LV-1083

Phone, fax: +371 67034018

E-mail: baltic.journ.psych@lu.lv

Editorial assistant: Baiba Upīte

Layout and cover design: The University of Latvia Press

© Department of Psychology, University of Latvia, 2017

ISSN 1407-768X

<https://doi.org/10.22364/bjp.18.01-02>

Subscription from the homepage: <http://www.lu.lv/bpz/eng>

You can find our journal on the EBSCO database

***Academic Search Complete* starting from Year 2005.**

Contents / Saturs

Pateicības dienasgrāmatas rakstīšanas ietekme uz pateicības un laimes izjūtas rādītājiem <i>Effect of Gratitude Diary Writing on Gratitude and Happiness Indicators</i> Daina Leščinska, Anda Upmane	4
<i>What Should We Do after Work to Feel Engaged the Next Day? Relationship Between Daily Work Engagement, Psychological Detachment from Work and Off-Job Activities</i> Linda Berga, Inese Muzikante	23
Personības, diskontēšanas un uzdevuma raksturojuma loma prokrastinācijas un veselības prokrastinācijas skaidrošanā <i>Personality Traits, Time Discounting, and Task Characteristics in Explaining Procrastination and Health Procrastination</i> Vineta Silkāne, Ivars Austers	40
Vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā: jaunākās teorijas un pētījumi <i>Parental Involvement in Their Child's Education: Contemporary Theories and Research</i> Ilze Damberga	59
Sākumskolas skolēnu piederības izjūta skolai, vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā un skolotāja–vecāku savstarpējā uzticēšanās <i>Primary School Student's Sense of School Membership, Parent Involvement in Child's Education and Teacher–Parent Mutual Trust</i> Kristīne Bondere, Baiba Martinsone	76
Narkotisko vielu lietošana un attiecības ar tēvu bērnībā <i>Drug Use in Association with Childhood Relationship with Father</i> Oskars Bērziņš, Ieva Stokenberga	91
Depresijas, trauksmes un stresa skalas (DASS-42) latviešu valodas versijas ticamība un validitāte <i>Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-42) Reliability and Validity</i> Edmunds Vanags, Malgožata Raševska	107
Autiskā spektra traucējumu, trauksmes un depresijas pazīmju saistība ar dzīvesspēku un bezdarba ilgumu bezdarbniekiem <i>Autism Spectrum Disorder, Anxiety and Depression Symptoms in Relation to Resilience and Unemployment Duration</i> Ieva Bite, Simona Zvingule	119
Trauma augsta riska profesijās: simptomi, riska faktori un resursi <i>Trauma among High Risk Professionals: Symptoms, Risk Factors and Resources</i> Marta Kubliņa, Ieva Stokenberga	134

Pateicības dienasgrāmatas rakstīšanas ietekme uz pateicības un laimes izjūtas rādītājiem

Daina Leščinska un Anda Upmane¹

Latvijas Universitāte

Anotācija

Pētījuma mērķis bija realizēt eksperimentālu pētījumu, lai noskaidrotu, vai pēc dalības 5 nedēļu ilgā pētījumā tiks novērotas statistiski nozīmīgas izmaiņas laimes un pateicības izjūtas rādītājos starp eksperimentālo un kontroles grupu. Pētījumā piedalījās 145 respondenti (eksperimentālā grupa $n = 73$, kontroles grupa $n = 72$) vecumā no 19 līdz 50 gadiem. Eksperimentālās grupas dalībnieki 4 nedēļu garumā rakstīja pateicības dienasgrāmatu, katru nedēļu minot piecas pateicības, bet kontroles grupas dalībnieki katru pētījuma nedēļu brīvā formā piefiksēja piecus ikdienas notikumus. Abās grupās tika veikti pateicības un subjektīvās laimes izjūtas mērījumi pētījuma sākumā un beigās. Izmantotais instrumentārijs – Pateicības un novērtēšanas aptaujas saīsinātā versija (Watkins et al., 2003) un Subjektīvās laimes skala (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Pētījuma rezultāti rāda, ka ir vērojamas nozīmīgas pozitīvas izmaiņas laimes izjūtas rādītājos pēc dalības pētījumā gan eksperimentālajā, gan kontroles grupā. Rezultāti eksperimentālajā grupā rāda, ka starp pirmo un otro mērījumu ir vērojamas pozitīvas izmaiņas pateicības izjūtas līmeņa rādītājos, bet tās nav vērojamas kontroles grupā, un tas rāda, ka pateicības dienasgrāmata ir efektīvāka metode pateicības izjūtas paaugstināšanai nekā vienkāršu ikdienas notikumu piefiksēšana.

Atslēgvārdi: pateicības izjūta, laimes izjūta, subjektīvā labklājība, pateicības dienasgrāmata.

Effect of Gratitude Diary Writing on Gratitude and Happiness Indicators

Daina Leščinska & Anda Upmane

University of Latvia

Abstract

The aim of this study was to examine if there will be changes in the sense of happiness and the sense of gratitude reported by the respondents of the experimental group and the control group after participation in this five-week experiment. In total 145 respondents ages 19 to 50 years participated in the study (experimental group $n = 73$, control group $n = 72$). The experimental group participants were asked to complete a gratitude diary for a period of four weeks by indicating five cases of gratitude each week, while the control group participants were asked to describe in free form five daily experiences each week. The following measures were completed at the beginning and end of the study: Gratitude, Resentment and Appreciation Test Short

¹ Corresponding author: Anda Upmane, University of Latvia, Jurmalas gatve 76, Rīga, LV-1083, Latvia.
Email: anda.upmane@lu.lv

Form (Watkins et al., 2003); and Subjective Happiness Scale (Lyubomirsky & Lepper, 1999). The results of the study showed significant positive changes in the sense of happiness ratings after participation in both the experimental and the control group. The experimental group showed significant positive change in the sense of gratitude when comparing the first and the second measurement ratings, however, this difference was not observed in the control group. These results suggest that the method of the gratitude diary writing is more effective to facilitate a sense of gratitude as compared to note-making about daily events.

Keywords: *gratitude, happiness, subjective wellbeing, gratitude diary.*

Vēsturiski pateicības izjūtai bijusi viena no centrālajām lomām daudzās filozofijas un reliģijas mācībās, kā arī teorijās vairāku gadsimtu garumā (Emmons & Crumpler, 2000). Tomēr par spīti šim senajam reliģiskajam un filozofiskajam kontekstam pateicības izjūtas pētīšana ilgu gadu nav bijusi aktuāla psiholoģijā (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001). Arī tiekšanos pēc laimes jau sen var uzskatīt par vienu no cilvēces dabiskajām vēlmēm, kas laika gaitā nav zudusi. Tomēr tikai aptuveni pēdējos 15–20 gados pateicības un laimes izjūta kļuvusi par aktuālu tematu psiholoģijā – tas saistāms ar pozitīvās psiholoģijas attīstību (Nelson & Lyubomirsky, 2016).

Ne vien zinātniskajās publikācijās, bet arī dažādos populārzinātniskos avotos arvien biežāk parādās raksti un diskusijas, kas saistītas ar pateicības un laimes izjūtas tēmām. Mobilajās viedierīcēs iespējams ielādēt dažādas aplikācijas, lai kultivētu pateicības izjūtu, tā potenciāli paaugstinot arī kopējo laimes izjūtu.

Pateicības izjūtas kultivēšana var būt viens no veidiem, kā iespējams paaugstināt ne vien pateicības, bet arī kopējo subjektīvās laimes izjūtas līmeni. Pateicības dienasgrāmata ir viena no metodēm, kas tiek atzīta par perspektīvu šajā kontekstā, bet pagaidām ir maz pētīta (Diebel, Woodcock, Cooper, & Brignel, 2016). Latvijā pateicības izjūta zinātniskā līmenī līdz šim nav pētīta, un tas vēl vairāk norāda uz pētījuma sociālo un praktisko nozīmību.

Pateicības jēdziena izpratne

Atšķirībā no citiem psiholoģiskiem fenomeniem pateicībai ir ļoti plaša klasifikācija, kas atkarīga no konkrētās situācijas un konteksta. Tā tiek raksturota kā pārejošs emocionālais stāvoklis jeb pozitīva emocija, stabila personības iezīme, morālā vērtība, reakcija un attieksme pret notiekošo, dažādu notikumu pārvarēšanas stratēģija, kā arī vispārēja dzīves orientācija (Emmons & McCullough, 2003).

Bieži pateicība tiek definēta kā pozitīva emocija, ko cilvēks piedzīvo, kad tiek saņemta palīdzība vai kāds labums, ieguvums no citiem cilvēkiem, kas tiek vērtēts kā noderīgs, vērtīgs un nesavtīgs (Emmons & McCullough, 2004). Parasti šī emocija ilgst vien dažas sekundes (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003).

Pateicība kā personības iezīme nosaka to, cik bieži un izteikti cilvēki izjūt pateicību (Watkins et al., 2003). Tā atspoguļo, kāda ir konkrētā indivīda izpratne par to, kas ir vērtīgs, nozīmīgs, kā tiek pausta atzinība par šīm lietām, situācijām un kā tās tiek novērtētas (Sansone & Sansone, 2010). Pateicību kā personības iezīmi raksturo

intensitāte, biežums, dažādu novērtēšanas aspektu daudzums (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

Runājot par pateicību kā dzīves orientāciju, ir svarīgi akcentēt, ka tā ir veids, kā cilvēki ievēro un novērtē pozitīvās lietas savā dzīvē. Tā ir kā vispārējs skatījums par dzīvē notiekošo, kas mijas ar citām pozitīvām emocijām, piemēram, optimismu, cerību, uzticību (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010).

Pateicības izjūtai ir divējāda daba, tā var būt interpersonāla (saistīta ar citiem cilvēkiem) un transpersonāla (saistīta ar garīgiem apstākļiem). Šī izjūta nevar tikt traktēta attiecībā uz sevi pašu, tā vienmēr ir vērsta pret kādu citu cilvēku, to grupu vai vizuāli neredzamiem, bet jūtamiem labdariem, piemēram, Dievu vai citiem augstākiem spēkiem (Lopez & Snyder, 2003).

Interpersonālā pateicības izjūta ir saistāma gan ar situācijām, kad cita cilvēka neapzināta rīcība ir bijusi patīkama, noderīga, gan ar situācijām, kad šī rīcība bijusi apzināta un par to izjūta pateicība. Situācijas vērtējums ir galvenais mehānisms, kas ir interpersonālās pateicības izjūtas pamatā. To ietekmē iesaistīto cilvēku personības iezīmes, savstarpējās attiecības, pagātnes pieredze un dažādi citi aspekti (Liang, Chen, & Xiong, 2015). Interpersonālā pateicības izjūta visbiežāk atspoguļojas situācijās, kad tiek lietots vārds „paldies”, tā ir saistīta ar sociālo sfēru un tiek pausta uz āru (Emmons & McCullough, 2004).

Savukārt transpersonālā pateicības izjūta var būt saistāma ar dažādiem ārējiem apstākļiem, piemēram, skaistu saulrietu, vai arī situācijām, kas ietver negatīvus aspektus, piemēram, izdzīvošanu smagā satiksmes negadījumā. Šāda veida pateicības izjūta ir vairāk saistīta ar morāliem, garīgiem un reliģiskiem apsvērumiem (Emmons & McCullough, 2004).

Pateicības izjūta vecuma un dzimuma kontekstā

Pateicības izjūta un vecums ir maz pētīts temats. 2008. gadā veiktā pētījumā, kurā piedalījās respondenti vecumā no 18 līdz 82 gadiem, netika konstatēta statistiski nozīmīga korelācija starp vecumu un dispozicionālo pateicības izjūtu (Wood, Maltby, Stewart, & Joseph, 2008). Tomēr 2016. gadā publicētajā pētījumā, ko veidoja trīs dažādas izlases, kurās kopumā piedalījās 1736 respondenti vecumā no 19 līdz 94 gadiem, tika pierādīts, ka vecums ietekmē cilvēka pateicības izjūtu. Jauniešu vecumposmā cilvēki ir orientēti uz nākotni, saredz tajā dažādas jaunas iespējas, notikumus, ir optimistiski noskaņoti un uzrāda augstāku pateicības izjūtu nekā gados vecāki cilvēki. Tika arī pierādīts, ka spēcīgāk ar pateicības izjūtu korelē nevis cilvēka hronoloģiskais vecums, bet uztvertais vecums jeb izjūta, cik vēl dzīvē iespēju un laika (Allemand & Hill, 2016).

Sievietes ir vairāk emocionāli ekspresīvas nekā vīrieši, viņas emocijas ārēji pauž biežāk un intensīvāk (Saimon & Nath, 2004). Tas, vai šīs atšķirības pastāv un var tikt novērotas, ir atkarīgs no dažādiem sociāliem, emocionālajiem un vides konteksta faktoriem. Viens no galvenajiem atšķirību iemesliem varētu būt tas, ka sievietes un vīrieši socializējas dažādi un pauž dažādas vērtības (Kashdan, Mishra, Brren, & Froh, 2009), kas var ietekmēt interpersonālo pateicības izjūtu.

Pozitīvie ieguvumi no pateicības izjūtas

Jau 2003. gadā tika noskaidrots, ka pateicības izjūta statistiski nozīmīgi korelē ar dažādiem aspektiem. Pirmkārt, vērojama sakarība starp pateicības izjūtu un pozitīvo afektu (jo augstāks ir viens, jo vairāk tiek sagaidīts, ka arī otrs būs augstāks). Otrkārt, fiziskajā līmenī tika konstatēts, ka cilvēki, kuri uzrādīja augstāku pateicības izjūtas līmeni, mazāk slimoja, labāk gulēja un vairāk nodarbojās ar fiziskām aktivitātēm. Treškārt, pateicīgāki cilvēki mazāk jutās vientuļi un bija vairāk vērsti uz kontaktu ar citiem cilvēkiem (Emmons & McCullough, 2003). Aplūkojot iepriekš minēto, var secināt, ka pateicības izjūta sniedz pozitīvu ieguldījumu gan indivīda psiholoģiskajos, gan fiziskajos, gan starppersonu aspektos, ko pierāda arī vēlāk veiktie pētījumi.

Runājot par psiholoģiskajiem aspektiem, ko ietekmē pateicības izjūta, nepieciešams akcentēt vairākas būtiskas lietas. Pētījumā 2003. gadā trīs dažādās izlasēs korelācija starp pateicības un laimes izjūtu variēja no $r = 0,49$ līdz $0,62$ ($p < 0,001$) (Watkins et al., 2003). Arī citos pētījumos šī korelācija ir vērtējama kā pozitīva un vidēji cieša, piemēram, $r = 0,53$, $p < 0,001$ (McCullough et al., 2002).

Pateicības izjūta ir cieši saistīta arī ar citām pozitīvām emocijām. Piemēram, aplūkojot Lielā piecnieka 30 faktoru korelāciju ar pateicības izjūtu, visciešākās korelācijas vērojamas tieši ar pozitīvām emocijām ($r = 0,43-0,51$, $p < 0,001$) (Wood, Joseph, Maltby et al., 2008; Wood, Joseph, Lloid, & Atkins, 2009). Svarīgi akcentēt, ka pateicīgiem cilvēkiem ir raksturīgi nevis noliegt vai ignorēt negatīvas emocijas un aspektus savā dzīvē, bet tos efektīvāk atpazīt un risināt (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Pateicības izjūta negatīvi korelē ar depresiju ($r = -0,31$, $p < 0,001$) (Wood et al., 2009).

Savukārt, runājot par fizisko veselību, pētnieki apgalvo, ka pateicības izjūta stiprina imūnsistēmu, samazina asinsspiedienu, mazina slimību simptomātikas izteiktību. Pateicīgi cilvēki ir vairāk tendēti nodarboties ar fiziskām aktivitātēm un vairāk rūpēties par savu veselību (Emmons & McCullough, 2003). Kādā pētījumā tika secināts, ka pateicīgiem cilvēkiem raksturīgāka augstāka miega kvalitāte – tie miegā pavada vairāk stundu, ātrāk vakaros var iemigt un pamostoties jūtas enerģiskāki (Wood et al., 2009).

Pateicības izjūtai ir būtiska loma arī starppersonu attiecībās. Pētnieki apgalvo, ka pateicības izjūta stiprina attiecības. Tā liek cilvēkiem justies tuvākiem, piemēram, ar saviem ģimenes locekļiem vai draugiem. Pateicīgi cilvēki spēj būt vairāk empātiski pret saviem līdzcilvēkiem (McCullough et al., 2002).

Laiques izjūta jeb subjektīvā labklājība

Psiholoģijā viens no biežāk lietotajiem laimes izjūtas apzīmējumiem zinātniskajā literatūrā ir angļu valodas termins *well-being*, ko dažādi autori skaidro un raksturo atšķirīgi. Runājot par šo konstruktū, tiek lietoti tādi termini kā „labklājība”, „labizjūta”, „pašsajūta” un „labsajūta”, kuriem ir nelielas nianses, bet kuri ir līdzīgi. Latviešu valodā biežāk lietotais jēdziens ir „subjektīvā labklājība”, kas ir viens no angļu valodas termina *well-being* latviskojumiem un var tikt traktēts kā sinonīms laimes izjūtai.

Subjektīvā labklājība ir zinātnisks apzīmējums tam, kā cilvēki vērtē savu dzīvi, jeb cilvēku apmierinājumam ar dzīvi. Viņi to var darīt vispārīgi, piemēram, vērtēt

kopējo dzīves labklājību, vai vērtēt konkrētu apmierinājumu ar kādu noteiktu dzīves sfēru, teiksim, darbu, vai apmierinātību, kas rodas mijiedarbībā ar citiem cilvēkiem, piemēram, dzīvesbiedru (Diener, 2009).

Laiques izjūta var ietvert gan pašcienību, gan prieku un piepildījumu, gan kaut ko citu. Svarīgākais ir tas, ka indivīds pats izvērtē savu dzīvi, jo šajā gadījumā viņš ir vislabākais eksperts (Diener, 2009).

Viens no vadošajiem pētniekiem šajā jomā, Eds Dīners (*Ed Diener*), runājot par subjektīvo labklājību, uzsver trīs to raksturojošas iezīmes. Pirmkārt, subjektivitāte, jo labklājību veido katra konkrētā indivīda pieredze, skatījums un vērtējums. Otrkārt, svarīga ir ne tikai negatīvu emociju neesamība, bet arī pozitīvu emociju un patīkamas pieredzes iegūšana. Treškārt, globāls un vispārīgs vērtējums, kas parasti nekoncentrējas uz kādu vienu specifisku, atsevišķu faktoru (Diener, 1984).

Mārtins Seligmans (*Martin Seligman*), kurš tiek uzskatīts par vienu no pozitīvās psiholoģijas pamatlicējiem, nodala piecus elementus, kas, savstarpēji mijiedarbojoties, veido subjektīvo labklājību jeb laimes izjūtu. Tās ir pozitīvas emocijas, interese par dzīvi un aktīva darbošanās, pozitīvas attiecības ģimenē un ar līdzcivīkiem, ticība, ka dzīvei ir jēga, mērķu esamība un iespējas tos sasniegt (Seligman, 2012).

Pozitīvajā psiholoģijā tiek nošķirti divi labklājības jēdzieni – psiholoģiskā un subjektīvā labklājība (Seligman, 2012). Psiholoģiskās labklājības jēdzienu 1995. gadā ieviesusi Kerola Rifa (*Carol Ryff*). Autore šo jēdzienu saista ar cilvēka personību, īpaši akcentējot pašaktualizāciju, sava iekšējā potenciāla īstenošanu, mērķu esamību, un par cilvēka dzīves augstāko mērķi uzskata laimi (Ryff, 1995). Savukārt subjektīvās labklājības jēdzienu psiholoģijā 2002. gadā ieviesis E. Dīners. Autors akcentē tieši pozitīvu emociju un baudas gūšanu, jo uzsvars ir likts uz prieku, ko cilvēks iegūst ar ķermeņa maņām, un šī bauda tiek traktēta kā cilvēka dzīves augstākais mērķis (Seligman, 2012).

Faktori, kas ir saistīti ar laimes izjūtu

Jau 1984. gadā E. Dīners prezentēja divas atšķirīgas pieejas subjektīvās labklājības izpratnei. Pirmā no tām ir augšupejošā (*bottom-up*) pieeja, savukārt otra – lejupejošā (*top-down*) pieeja (Diener, 1984). Augšupejošā pieeja akcentē dažādus ārējos apstākļus, kas ietekmē indivīda dzīvi, piemēram, šajā pieejā apmierinātība ar dzīvi ir saistīta ar sociālekonomisko stāvokli, fizisko veselību, izglītības līmeni un, protams, arī tādiem demogrāfiskajiem faktoriem kā vecums un dzimums (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005a). Savukārt lejupejošā pieeja akcentē to, ka subjektīvā labklājība drīzāk ir saistīta nevis ar objektīvi novērojamiem ārējiem apstākļiem un faktoriem, bet ar indivīda bioloģiskajiem un temperamenta aspektiem, kā arī personības iezīmēm, kas ir cieši saistītas ar konkrētā indivīda uzvedību (Diener, 1984).

Šo abu pieeju mijiedarbība aplūkota Konstruālajā laimes modelī, kas lielākoties balstās uz lejupejošo pieeju, bet arī akcentē nozīmīgus faktoros no augšupejošās pieejas. Šajā modelī akcents likts uz to, ka indivīda kopējais subjektīvās labklājības vērtējums balstās uz konkrētā indivīda paša interpretāciju par savu apkārtējo vidi un tajā noritošajiem procesiem. Modelī netiek izslēgta ārējo apstākļu ietekme, bet akcentēta to interpretācija. Tas nozīmē – jo pozitīvāks un optimistiskāks būs skatījums

uz šiem apstākļiem, jo augstāks būs laimes limenis (Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011).

Laiques izjūta vecuma un dzimuma kontekstā

Runājot par subjektīvo labklājību un cilvēka vecumu, var minēt kādu tipisku stereotipu – gados vecāki cilvēki ir ar dzīvi neapmierināti un nelaimīgāki nekā gados jauni cilvēki. Bet vai tas apstiprinās pētījumos? Nē, vairāku pētījumu rezultāti rāda, ka subjektīvā labklājība līdz ar vecumu vai nu palielinās, vai paliek konstanta (Horley & Lavery, 1995, kā minēts Diener & Ryan, 2009). Tomēr jāatzīst, ka mūsdienu pētījumu rezultāti par to, kā cilvēka vecums ietekmē subjektīvo labklājību, nav viennozīmīgi. Piemēram, vairākos pētījumos saistība starp vecumu un subjektīvo labklājību ir attēlota kā U veida likne, kur augstāka apmierinātība ar dzīvi tiek uzrādīta jaunības vecumposmā un vecumdienās. Šāda sakarība ir konstatēta 72 valstīs, tajā skaitā arī Latvijā (Blanchflower & Oswald, 2008).

Apskatot pētījumus, kur ir aplūkota subjektīvās labklājības saistība ar dzimumu, var secināt, ka netiek uzrādītas statistiski nozīmīgas atšķirības starp sievietēm un vīriešiem vidējiem subjektīvās labklājības vērtējumiem (Fujita, Diener, & Sandvik, 1991).

Pateicības un laimes izjūtas saistība

Mehānismi, kas saista pateicības izjūtu ar subjektīvo labklājību jeb laimes izjūtu, ir atšķirīgi, ja tiek runāts par pateicību kā personības iezīmi vai par pateicības intervenci (Wood et al., 2010). Šajā darbā turpmāk tiks aplūkoti mehānismi, kas raksturīgi pateicības izjūtai gan kā personības iezīmei, gan emocijai. Tomēr jāatzīst, ka tie nav daudz pētīti.

Ir izvirzīti divi specifiski mehānismi – shematiskā hipotēze (*schematic hypothesis*) un pārvarēšanas hipotēze (*coping hypothesis*), kā arī divi vispārīgi mehānismi – pozitīvā afekta hipotēze (*positive affect hypothesis*) un konstruēšanas–veidošanas hipotēze (*broaden and build hypothesis*) (Wood et al., 2010).

Pateicīgi cilvēki veido shēmas, kas ietver to, kā viņi vērtēs pateicības sniegšanas notikumu, un tas tiek aplūkots shematiskās hipotēzes mehānismā. Pateicīgiem cilvēkiem ir raksturīgi tas, ka viņi uztver citu cilvēku palīdzību kā vērtīgāku, nesavtīgāku nekā nepateicīgi cilvēki. Līdz ar to pateicība ir viens no faktoriem, kas veicina to, ka cilvēki vairāk ievēro un pievērš uzmanību lietām un notikumiem, kuri veido kopējo laimes izjūtu (Wood et al., 2010).

Otrs specifiskais mehānisms, kas varētu izskaidrot saistību starp pateicības izjūtu un subjektīvo labklājību, ir pozitīvas rīcības stratēģijas, ko aplūko pārvarēšanas mehānismā (Wood, Joseph, & Linley, 2007). Tiek izšķirtas trīs dažādas stratēģijas. Pirmkārt, cilvēki, kuriem ir augstāka pateicības izjūta, ir vairāk tendēti meklēt un izmantot gan fizisku, gan emocionālu atbalstu un spēj to efektīvāk pieņemt. Otrkārt, pateicīgi cilvēki aktīvāk risina problēmas – viņi plāno, interpretē situāciju, aplūko to no dažādiem skatpunktiem un saskata izaugsmes iespējas, nevis izvairās no problēmām. Treškārt, problēmas un grūtības tiek risinātas adaptīvā veidā, izmantojot dažādas reālas rīcības un uzvedības stratēģijas (Wood et al., 2010).

Viens no galvenajiem mehānismiem, kas saista pateicību ar laimes izjūtu, ir pozitīvais afekts. Kā zināms, pateicība tiek vērtēta kā viena no pozitīvajām emocijām. Pateicības izjūtas piedzīvošana ir patikama pieredze, un biežāka pozitīvo emociju klātesamība var veicināt subjektīvās labklājības pieaugumu (Wood et al., 2010). Piemēram, salīdzinot ar Lielā piecnieka personības iezīmēm (neirotismu, ekstraversiju, labvēlīgumu, apzinīgumu un atvērtību), tieši pateicības izjūta bija vislabākā pozitīvu emociju prognozētāja (Wood, Joseph, & Maltby, 2008).

Vēl viens vispārējais mehānisms ir paplašināšanas un veidošanas hipotēze. Šo mehānismu var izskaidrot, izmantojot Fredriksones (*Fredrikson*) 2001. gadā izstrādāto Paplašināšanas un veidošanas teoriju (*Broaden and Build Theory*) (Wood et al., 2010). Autore savā koncepcijā akcentē, ka negatīvas emocijas sašaurina cilvēka uzmanību, lai varētu koncentrēties tikai uz šauru problēmu loku, savukārt pozitīvas emocijas tieši pretēji – paplašina cilvēka domāšanu un attieksmi, kas ļauj raudzīties uz apkārt notiekošo no plašāka skatpunkta (Fredrikson, 2001). Šī paplašināšana var skart tādas jomas kā psihosociālās, garīgās un fiziskās prasmes un līdz ar to uzlabot indivīda subjektīvo labklājību. Piemēram, var tikt veicināts radošums, zinātkāre, vēlme iegūt labāku fizisko sagatavotību un citas lietas (Wood et al., 2010).

Intervence pozitīvajā psiholoģijā

Pētniekus, kuri darbojas pozitīvās psiholoģijas jomā, bieži interesē dažādas programmas un metodes, kas var veicināt indivīda subjektīvo labklājību vai, piemēram, stiprināt konkrētas vērtības, prasmes. Tā kā viens no galvenajiem pozitīvās psiholoģijas mērķiem ir palielināt indivīdu laimes līmeni, tiek meklētas un pētītas dažādas tehnikas un to efektivitāte.

Pozitīvās psiholoģijas intervences literatūrā ir definētas kā konkrētas aktivitātes vai palīdzības metodes, lai palielinātu, vairotu pozitīvas jūtas, izzināšanas spējas un/vai uzvedību (Sin & Lyubomirsky, 2009). Pētījumos izmantotas dažādas metodes, kas koncentrējas uz atšķirīgiem aspektiem. Piemēram, praktiski uzdevumi pozitīvas domāšanas attīstībai, savu spēcīgo pušu stiprināšanai vai šajā darbā – pateicības un laimes izjūtas kultivēšanai. Seligmans ir sacījis, ka psiholoģiskās palīdzības sniegšanas laikā ir svarīgi ne vien izprast un akcentēt to, kas ir problemātisks, bet arī stiprināt to, kas ir pozitīvs (Seligman, 2012). Līdz ar to var apgalvot, ka pozitīvās psiholoģijas tehnikas var būt lielisks papildinājums psiholoģiskās palīdzības sniegšanas procesā (Magyar-Moe, 2009).

2005. gadā prezentētajā Ilgtspējīgas laimes modelī (*Model of Sustainable Happiness*) tika iekļauti trīs faktori, kas ietekmē cilvēka laimes izjūtu, kura ir noturīga laikā. Pirmkārt, 50% no laimes izjūtas nosaka cilvēka iedzimtība (*set point*) jeb jau ģenētiski determinēts individuālais laimes līmenis. Otrkārt, 40% nosaka dažādas indivīda apzinātas aktivitātes (*intentional activity*). Savukārt tikai 10% nosaka konkrētā situācija un apstākļi (*life circumstances*), piemēram, ienākumu līmenis un ģimenes stāvoklis (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005b).

Lai gan, aplūkojot šo laimes modeli, ir skaidrs, ka iedzimtībai ir liela loma, tomēr redzams, ka arī paša cilvēka apzinātām darbībām ir liels procentuālais svars. Līdz ar to var secināt, ka patiešām ir vērts pētīt un runāt par dažādām pozitīvās psiholoģijas intervences metodēm.

Pateicības intervence

Kā vienu no konkrētiem pozitīvās psiholoģijas pētnieku intereses virzieniem var minēt pateicības intervenci. Tā kā jau iepriekš tika noskaidrots, ka pateicības izjūta ir saistīta ar laimes izjūtu (McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003), jāatzīst, ka pateicības izjūtas intervenci lielākoties pēta kopā ar laimes izjūtu, un tas darīts arī šajā pētījumā.

Aplūkojot dažādus pētījumus, kuros izmantotas pateicības intervences stratēģijas, var secināt, ka tās var būt gan longitudinālas, bet ātri veicamas, piemēram, katru dienu vai reizi nedēļā konkrētā laika intervālā, gan arī vienreiz lietojamas. Kā vienu no būtiskākajiem pateicības intervences stūrakmeņiem var minēt to, ka cilvēks fokusējas uz labajām lietām savā dzīvē (Magyar-Moe, 2009).

Visbiežāk pētījumos lietotā metode ir pateicības dienasgrāmata (lieto arī nosaukumu „pateicības žurnāls”). Otra biežāk lietotā metode ir pateicības vēstuļu rakstīšana, piemēram, saviem vecākiem vai draugiem (Diebel et al., 2016). Savukārt mazāk populāra metode ir pārdomas par konkrētu tēmu pateicības kontekstā (metode izmantojama gan rakstveidā, gan mutiski, gan tikai domājot) (Watkins et al., 2003). Tomēr neviena no šīm metodēm nav daudz pētīta.

Var minēt vairākas šo metožu priekšrocības. Pirmkārt, tās ir viegli uztveramas, izprotamas un lietojamas, tām visbiežāk nav nepieciešama iepriekšēja sagatavošanās. Otrkārt, tās droši var lietot visu dzimumu un teju visu vecumu cilvēki. Treškārt, cilvēki labprāt veic šo procesu, jo tās visbiežāk ir aktivitātes, kas prasa domāt vai atsaukt atmiņā dažādus patīkamus notikumus un/vai pieredzi (Diebel et al., 2016).

Pētījumā tika nolemts izmantot tieši pateicības dienasgrāmatas metodi, jo tā ir līdz šim visvairāk pētītā metode (Diebel et al., 2016). Pateicības dienasgrāmatas izveide neprasa daudz – to var lejupielādēt no dažādām interneta vietnēm un izdrukāt vai rakstīt datorā, ir iespējams savā viedtālrunī ielādēt aplikācijas, kas atgādinās, ka nepieciešams veikt pierakstus, bet pietiks arī ar parastu baltu lapu, bločiņu vai plānotāju, kur tos izdarīt. Galvenais pateicības dienasgrāmatas mērķis ir fiksēt konkrētā laika posmā piedzīvotos notikumus, kas cilvēkā ir raisījuši pateicības izjūtu. Piemēram, ja pateicības dienasgrāmata tiek rakstīta katru dienu, tad jāmin notikumi no aizvadītās dienas, bet, ja reizi nedēļā – tad par aizvadīto nedēļu.

Priekšnoteikumi pateicības dienasgrāmatas efektivitātei

Vispārīgas lietas, kas tiek minētas dažādu pozitīvās psiholoģijas intervenču metožu kontekstā, ir motivācija iesaistīties un pielikt apzinātu piepūli, darbojoties ar konkrēto metodi (Lyubomirsky et al., 2005a).

Viens no galvenajiem priekšnoteikumiem konkrēti pateicības dienasgrāmatas efektivitātei ir pateicības notikumu rakstiska piefiksēšana. Līdz ar to var secināt, ka nepietiek vienkārši pārdomāt šos notikumus, bet svarīgi ir tos fiksēt rakstiski (Lyubomirsky, Tkach, & Sheldon, 2004; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Chan, 2010).

Tā kā iepriekš tika noskaidrots, ka svarīga ir pateicības notikumu rakstiska piefiksēšana, tad būtiski ir arī saprast, cik bieži būtu nepieciešams to darīt, lai nodrošinātu

vislielāko efektivitāti. Pētījumā, kurā tika lūgts izmantot pateicības dienasgrāmatu trīs reizes nedēļā vai vienu reizi nedēļā, konstatēts, ka lielāka efektivitāte ir ierakstiem reizi nedēļā. Autori to skaidro ar pētījuma dalībnieku patieso ieinteresētību, pildot uzdevumu reizi nedēļā. Savukārt, rakstot trīs reizes nedēļā, pētījuma dalībnieki, iespējams, kļuva garlaikoti, jutās apgrūtināti un/vai nefiksēja patiesos notikumus, tikai veica prasīto skaitu ierakstu (Lyubomirsky et al., 2004).

2005. gada pētījums akcentē, ka ar vienu ierakstu nepietiek, lai ilgstoši paaugstinātu pateicības un laimes izjūtas rādītājus, nepieciešams konkrēto aktivitāti veikt ilgākā laika posmā (Seligman et al., 2005). Tomēr līdz šim nav skaidrs, cik ilgs periods būtu visefektīvākais. Pētījumi lielākoties veikti 4–10 nedēļu garumā.

Svarīgi ir ne vien tas, cik regulāri un cik ilgā laika posmā tiek lietota pateicības dienasgrāmata, bet arī tas, kā tieši tā tiek rakstīta. Vēlams, lai katrs teikums sākas ar vārdu „paldies”. Pētnieki akcentē, ka būtiski ir izteikties pēc iespējas detalizētāk un iespēju robežās arī pamatot, kāpēc konkrētais notikums ir raisījis pateicības izjūtu (Diebel et al., 2016). Piemēram, būtu ieteicams rakstīt nevis „Paldies vecākiem par jauku nedēļas nogali”, bet „Paldies vecākiem, ka šajā nedēļas nogalē kopā pavadījām daudz laika, gatavojot maltītes un spēlējot galda spēles, kas man sagādāja daudz prieka”.

Ķīnā veiktā pētījumā, kurā tika iekļauta skolotāju izlase, secināts, ka lielāku ieguvumu no pateicības dienasgrāmatas praktizēšanas saņēma tie skolotāji, kuri sākotnēji uzrādīja zemākus pateicības izjūtas rādījumus. Līdz ar to autors apgalvoja, ka ir grūti palielināt pateicības izjūtu ar šādas metodes palīdzību tiem indivīdiem, kuriem tā jau sākotnēji ir augstā līmenī (Chan, 2010). Līdzīgi apgalvojumi izskanējuši arī, vispārīgi runājot par pateicības intervences metodēm, piemēram, ka cilvēki ar zemākiem pozitīvā afekta rādījumiem gūst vislielāko labumu, realizējot šāda veida stratēģijas (Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009).

Latvijā līdz šim pētījumi par pateicības izjūtu nav veikti, bet 2013. gadā bakalaura darba līmenī tika izstrādāts pētījums par laimes izjūtu paaugstinošām stratēģijām – tajā noskaidrots, ka eksperimentālā iedarbība jeb dalība laimes intervencē 4 nedēļu garumā ir paaugstinājusi laimes izjūtas līmeni eksperimentālās grupas dalībniekiem (Žaltkovska, 2013). Tā kā pateicības dienasgrāmata potenciāli ir viena no šāda veida iespējamām intervencēm, pētījumam tika izvirzīta hipotēze – pateicības dienasgrāmatas rakstīšana paaugstinās pateicības un laimes izjūtas rādītājus.

Metode

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās 145 respondenti vecumā no 19 līdz 50 gadiem – eksperimentālajā grupā $n = 73$ ($M = 26,23$, $SD = 6,41$) un kontroles grupā $n = 72$ ($M = 26,15$, $SD = 6,36$). Pētījuma izlasei netika noteikti specifiski atlasas kritēriji, tajā varēja piedalīties ikviens cilvēks, kurš sasniedzis 18 gadu vecumu. Grupas tika pielīdzinātas pēc vecuma, dzimuma un izglītības līmeņa rādītājiem. Gan eksperimentālā, gan kontroles grupa tika veidotas, aicinot piedalīties pētījumā psiholoģijas jomā, plašāk neminot, par ko konkrēti būs pētījums. Aicinājums tika izvietots sociālā portāla *facebook.com* profilā. Cilvēki,

kuri izrādīja interesi iesaistīties, pēc nejaušības principa tika sadalīti divās grupās – eksperimentālajā un kontroles.

Pētījuma instrumentārijs

Pētījumā tika izmantoti divi pētniecības instrumenti. Viens no tiem ir autore adaptēta Pateicības un novērtēšanas aptaujas saīsinātā versija (Watkins et al., 2003), ($\alpha = 0,85$, $N = 86$) (Leščinska, 2016). Aptauja sastāv no 16 apgalvojumiem, kas jānovērtē Likerta skalā no 1 līdz 7, kur 1 nozīmē, ka respondents pilnīgi nepiekrīt apgalvojumam, savukārt 7 – ka pilnīgi piekrīt. Jautājumi iedalās trīs apakšskālās: Deprivācijas izjūtas trūkums, Vienkāršu, ikdienišķu lietu novērtēšana un Sociālo aspektu novērtēšana. Kopējo aptaujas rezultātu veido visu apgalvojumu summa, saskaitot tos atbilstoši atslēgai (daļu apgalvojumu nepieciešams pārkodēt uz pretējām vērtībām), kas dalīta ar apgalvojumu skaitu, – jeb aritmētiskais vidējais. Kopumā un atsevišķi pa skālām – jo augstāks rezultāts, jo augstāka pateicības izjūta.

Otrs instruments bija Subjektīvās laimes skala (Lyubomirsky & Lepper, 1999), kas mēra vispārējo subjektīvo laimes izjūtu. Aptaujas tulkošana un sākotnējā adaptācija ($\alpha = 0,83$, $N = 90$) Latvijā tika veikta Katrīnas Žaltkovskas (Žaltkovska, 2013) kursa darbā. Aptauja sastāv no četriem apgalvojumiem, kas jānovērtē Likerta skalā no 1 līdz 7 (atkarībā no apgalvojuma mainās skaitļu nozīme). Arī šī pētījuma instrumenta rezultātu veido visu apgalvojumu aritmētiskais vidējais. Jo augstāks punktu skaits, jo augstāka indivīda subjektīvā laimes izjūta.

Pētījuma procedūra

Visi pētījumam nepieciešamie dati tika ievākti elektroniski 5 nedēļu laikā. Sākotnēji sociālā portāla *www.facebook.com* profilā tika izvietots aicinājums piedalīties pētījumā psiholoģijas jomā. Paralēli šim procesam šajā pašā portālā tika izveidotas divas slēgtas domubiedru grupas (viena eksperimentālajai, otra kontroles grupai), kurās pēc nejaušības principa tika pievienoti dalībnieki, kuri vēlējās piedalīties pētījumā. Turpmākā komunikācija ar katras pētījuma grupas dalībniekiem notika tikai ar šīs domubiedru grupas starpniecību.

Elektroniski tika ievākti gan dati no abiem plānotajiem pētījuma instrumentiem, gan pateicības dienasgrāmata (eksperimentālajai grupai) vai ikdienas notikumi (kontroles grupai) visu nedēļu garumā. Katras pētījuma nedēļas pirmdienā tika publicēts ieraksts ar lūgumu izpildīt konkrētajā nedēļā paredzētos uzdevumus, savukārt katras pētījuma nedēļas ceturtdienā tika publicēts atkārtots atgādinājums, bet sestdienā pievienots saraksts ar to personu segvārdiem, kuras vēl nebija aizpildījušas prasīto. Katram pētījuma dalībniekam tika lūgts izmantot segvārdu, lai varētu fiksēt, vai konkrētais pētījuma dalībnieks ir izgājis visus pētījumā paredzētos posmus, kā arī lai nodrošinātu zināmu anonimitāti.

Pētījumā tika izvirzīta *hipotēze* – pateicības dienasgrāmatas rakstīšana paaugstinās pateicības un laimes izjūtas rādītājus. Lai varētu apstiprināt vai noraidīt pētījuma hipotēzi, tika veikts eksperimentāls longitudināls pētījums. Gan eksperimentālajā, gan kontroles grupā tika veikti divi mērījumi ar Subjektīvās laimes skalas un Pateicības un novērtēšanas aptaujas saīsināto versiju. Eksperimentālās grupas mērījumi tika veikti

pirms un pēc četrus nedēļu ilgas pateicības dienasgrāmatas rakstīšanas vienu reizi nedēļā, kurā bija jāmin pieci notikumi, kuros izjuta pateicību. Pateicības dienasgrāmatai bija konkrēta forma, kādā jāveic pieraksti: paldies (kam? par ko?), jo (kāpēc?). Savukārt kontroles grupas mērījumi tika veikti pirms un pēc 4 nedēļu ilgas piecu ikdienas notikumu piefiksēšanas vienu reizi nedēļā brīvā formā.

Rezultāti

Empīriskos datus apstrādē izmantota *IBM SPSS Statistics 23* programma. Katras aptaujas dati tika apstrādāti atbilstoši attiecīgajai atslēgai. Tika izmantota Kronbaha alfa, lai noteiktu Subjektīvās laimes skalas un Pateicības un novērtēšanas aptaujas saīsinātās versijas kopējo un trīs apakškalu ticamības rādītājus. Tika lietots Manna-Vitnija *U* kritērijs, lai noteiktu, vai pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp eksperimentālās un kontroles grupas demogrāfiskajiem rādītājiem un laimes, kā arī pateicības izjūtas mērījumiem starp grupām, jo dati neatbilda normālajam sadalījumam. Datu apstrādē, lai noteiktu, vai pastāv statistiski nozīmīgas izmaiņas starp grupu vidējām vērtībām pirmajā un otrajā mērījumā gan eksperimentālajā, gan kontroles grupā, tika izmantots Vilkoksona rangu kritērijs, jo dati neatbilda normālajam sadalījumam. Savukārt, lai noteiktu atbilstību normālajam sadalījumam, tika izmantots Šapiro–Vilka tests. Kopējie eksperimentālās un kontroles grupas demogrāfiskie rādītāji redzami 1. tabulā.

1. tabula. Eksperimentālās un kontroles grupas demogrāfiskie rādītāji

Demogrāfiskais rādītājs	Pazīme	Eksperimentālā grupa (n = 73)		Kontroles grupa (n = 72)	
		n	%	n	%
Dzimums	Sieviete	64	88	63	88
	Vīrietis	9	12	9	12
Vecumgrupa	19–25	43	59	41	57
	26–30	15	21	19	26
	31–35	8	11	7	10
	36–40	3	4	2	3
	41–45	3	4	2	3
	46–50	1	1	1	1
Izglītība	Pamatskolas	0	0	0	0
	Šobrīd iegūst vidējo	1	1	3	4
	Vidusskolas/ profesionālās vidusskolas/ arodskolas	5	7	6	8
	Nepabeigta augstākā/ šobrīd iegūst augstāko	27	37	27	38
	Augstākā	40	55	36	50

Izmantojot Šapiro–Vilka (*W*) testu, secināts, ka nevienā no grupām dzimuma, vecuma un izglītības līmeņa rādītājos nav normāls sadalījums, līdz ar to tika veikts eksperimentālās un kontroles grupas pētījuma dalībnieku demogrāfisko rādītāju salīdzinājums, izmantojot Manna-Vitnija *U* (*U*) kritēriju divu neatkarīgu grupu salīdzināšanai. Rezultāti parāda, ka nepastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp eksperimentālās

grupas ($n = 73$) un kontroles grupas ($n = 72$) dzimuma ($U = 2623,50, p > 0,05$), vecuma ($U = 2595,00, p > 0,05$) un izglītības līmeņa rādītājiem ($U = 2457,00, p > 0,05$).

Abu pētījumā izmantoto instrumentāriju iekšējā saskaņotība tika pārbaudīta ar Kronbaha alfas ticamības rādītāju. Subjektīvās laimes skalas ticamības rādītāji mērījumos ir $\alpha = 0,83$ ($N = 290$), kas liecina par augstu iekšējo saskaņotību. Pirmreizējā adaptācijā Latvijā tika iegūts, ka $\alpha = 0,83$ ($n = 90$) (Žaltkovska, 2013). Oriģinālie aptaujas iekšējās saskaņotības rādītāji dažādās izlasēs variē robežās no 0,79 līdz 0,94 (vidējais $\alpha = 0,86$) ($N = 36-622$) (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Savukārt šajā izlasē Pateicības un novērtēšanas aptaujas saīsinātās versijas $\alpha = 0,82$ ($N = 290$), un tas arī liecina par augstu iekšējo saskaņotību. Pirmreizējā adaptācijā Latvijā $\alpha = 0,85$ ($N = 86$) (Leščinska, 2016). Savukārt oriģinālais iekšējās saskaņotības rādītājs $\alpha = 0,92$ ($N = 706$) (Watkins et al., 2003).

2. tabula. Eksperimentālās un kontroles grupas laimes un pateicības izjūtu aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji

	1. mērījums			2. mērījums			Vilkoksona rangu kritērijs W+
	M	SD	Šapiro- Vilka W	M	SD	Šapiro- Vilka W	
Eksperimentālā grupa							
Laiques izjūta	4,94	0,98	0,95	5,16	0,95	0,97	1316,50**
Pateicības izjūta	5,46	0,66	0,97*	5,66	0,66	0,93	1901,00**
Deprivācijas izjūtas trūkums	5,05	1,11	0,96	5,20	1,01	0,96	1294,00
Vienkāršu, ikdienišķu lietu novērtēšana	5,96	0,72	0,95	6,06	0,71	0,93	1299,00**
Sociālo aspektu novērtēšana	5,35	0,94	0,97*	5,75	0,93	0,91	1665,50**
Kontroles grupa							
Laiques izjūta	4,87	1,15	0,96	5,09	1,03	0,97*	1504,50**
Pateicības izjūta	5,35	0,70	0,97	5,45	0,81	0,97*	1370,00
Deprivācijas izjūtas trūkums	4,91	1,06	0,98	5,10	1,29	0,96	1056,50
Vienkāršu, ikdienišķu lietu novērtēšana	5,80	0,81	0,95	5,86	0,86	0,94	1131,50
Sociālo aspektu novērtēšana	5,34	1,03	0,97*	5,41	1,04	0,96	1152,00

* $p > 0,05$

** $p < 0,05$

Gan eksperimentālās, gan kontroles grupas iegūto mērījumu vidējo aritmētisko vērtības salīdzinātas, izmantojot Vilkoksona rangū kritēriju ($W+$), jo abu grupu abos mērījumos nav normāls sadalījums (skat. 2. tabulu). Aprēķinu rezultāti liecina, ka eksperimentālajā grupā laimes izjūtas līmeņa rādījumos starp 2. mērījumu ($M = 5,16, SD = 0,95$) un 1. mērījumu ($M = 4,94, SD = 0,98$) parādās statistiski nozīmīgas atšķirības ($W+ = 1316,50, p < 0,05$). Līdzīgi rezultāti vērojami arī kontroles grupā (2. mērījumā $M = 5,09, SD = 1,03$; 1. mērījumā $M = 4,87, SD = 1,15, W+ = 1504,50, p < 0,05$). Var secināt, ka gan eksperimentālās, gan kontroles grupas laimes izjūtas līmeņa aritmētiskais vidējais ir statistiski nozīmīgi augstāks otrajā mērījumā. Aplūkojot pateicības izjūtas mērījuma rezultātus vienā grupā, redzams, ka eksperimentālajā grupā 2. mērījumā vērojams augstāks aritmētiskais vidējais rādītājs ($M = 5,66, SD = 0,66$)

nekā 1. mērījumā ($M = 5,46$, $SD = 0,66$). Balstoties uz $W+$ kritērija aprēķiniem ($W+ = 1901,00$, $p < 0,05$), šī atšķirība ir vērtējama kā statistiski nozīmīga, bet šāda tendence nav vērojama kontroles grupā (2. mērījumā $M = 5,45$, $SD = 0,81$; 1. mērījumā $M = 5,35$, $SD = 0,70$, $W+ = 1370,00$, $p < 0,05$). Līdz ar to var secināt, ka eksperimentālajā grupā pateicības izjūtas līmeņa aritmētiskais vidējais ir statistiski nozīmīgi augstāks otrajā mērījumā salīdzinājumā ar kontroles grupu. Eksperimentālajā grupā arī pateicības izjūtas skalās Vienkāršu, ikdienišķu aspektu novērtēšana (2. mērījumā $M = 6,06$, $SD = 0,71$; 1. mērījumā $M = 5,96$, $SD = 0,72$, $W+ = 1299,00$, $p < 0,05$) un Sociālo aspektu novērtēšana (2. mērījumā $M = 5,75$, $SD = 0,93$; 1. mērījumā $M = 5,35$, $SD = 0,94$, $W+ = 1665,50$, $p < 0,05$) vērojamas statistiski nozīmīgas atšķirības, kas attiecīgajās skalās neparādās kontroles grupā.

3. tabula. Eksperimentālās un kontroles grupas laimes un pateicības izjūtas
1. un 2. mērījuma salīdzināšana starp grupām

	Eksperimentālā grupa		Kontroles grupa		Manna-Vitnija U
	M	SD	M	SD	
1. mērījums					
Laires izjūta	4,94	0,98	4,87	1,15	2568,00
Pateicības izjūta	5,46	0,66	5,35	0,70	2441,00
Deprivācijas izjūtas trūkums	5,05	1,11	4,91	1,06	2491,00
Vienkāršu, ikdienišķu lietu novērtēšana	5,96	0,72	5,80	0,81	2344,50
Sociālo aspektu novērtēšana	5,35	0,94	5,34	1,03	2613,50
2. mērījums					
Laires izjūta	5,16	0,95	5,09	1,03	2549,00
Pateicības izjūta	5,66	0,66	5,45	0,81	2260,00
Deprivācijas izjūtas trūkums	5,20	1,01	5,10	1,29	2545,00
Vienkāršu, ikdienišķu lietu novērtēšana	6,06	0,71	5,86	0,86	2310,50
Sociālo aspektu novērtēšana	5,75	0,93	5,41	1,04	2102,50**

** $p < 0,05$

Pētījumā tika novērtēts, vai pastāv atšķirības kontroles un eksperimentālajā grupā starp laimes un pateicības izjūtas 1. un 2. mērījumu (skat. 3. tabulu). Tā kā jau iepriekš bija zināms, ka grupās nav normāls sadalījums visos mērījumos, tika izmantots Manna-Vitnija U kritērijs. Redzams, ka neparādās statistiski nozīmīgas atšķirības starp grupām 1. mērījumā ne laimes, ne pateicības izjūtas līmeņa rādījumos, līdz ar to var secināt, ka abās grupās pirmajā mērījumā bija līdzīgs laimes un pateicības izjūtas līmenis. Arī otrajā mērījumā neparādās statistiski nozīmīgas atšķirības starp grupām laimes un pateicības izjūtas līmeņa mērījumos, tomēr tās vērojamas pateicības izjūtas skalā Sociālo aspektu novērtēšana, kur eksperimentālajā grupā vidējie rādītāji ($M = 5,75$, $SD = 0,93$) bija augstāki nekā kontroles grupā ($M = 5,41$, $SD = 1,04$) ($U = 2102,50$, $p < 0,05$).

Pētījumā tika ievākti ne vien kvantitatīvie, bet arī kvalitatīvie dati. Eksperimentālajā grupā tās bija pateicības dienasgrāmatas, savukārt kontroles grupā – ikdienas notikumi. Aplūkojot šos datus, var secināt, ka eksperimentālās grupas dalībnieki lielākoties

rakstījuši pateicības, kas saistītas ar interpersonālo pateicības izjūtu jeb citiem cilvēkiem. Piemēram, „Paldies R. par rīta kafiju, jo tas vienmēr liek man smaidīt”, „Paldies paziņai par iedoto grāmatu, jo beidzot varēšu to izlasīt”, „Paldies mātai, ka uzaicināja ciemos, jo mēs kārtīgi izrunājāties par dažādām tēmām”, „Paldies draugam par ziediem, jo es sajutos īpaša”, „Paldies Zanei, ka pabaroja kaķi, kamēr biju ceļojumā, jo tas man bija svarīgi” u. c. Mazāk, bet tika pausta arī transpersonālā pateicības izjūta. Piemēram, „Paldies Dievam, ka varēju šo nedēļu pavadīt mājās, jo beidzot atpūtos”, „Paldies ziemeļiem, ka tā pamazām atkāpjas, jo varēju atklāt skriešanas sezonu”, „Paldies pavasarim par pirmajām 2 saulainajām dienām, jo tas mani iepriecināja”, „Paldies orhidejai par pirmo izplaukušo pumpuru, jo es to jau sen gaidīju” u. c. Savukārt kontroles grupā lielākoties cilvēki rakstīja šķietami pozitīvi vērtējamus notikumus. Piemēram, „Biju lieliskā koncertā”, „Apciemoju draudzeni Talsos”, „Labi uzrakstīju kontrolradarbu skolā”, „Devos ar draudzenēm nelielā izbraukumā” u. c. Daudz mazāk, bet tika pausti arī šķietami negatīvi vērtējami notikumi, piemēram, „Sastrīdējos ar draudzeni”, „Saslīma meita”, „Vecmamma bēres”, „Piedzīvoju ļoti lielas zobu sāpes” u. c.

Diskusija

Pētījumā tika izvirzīta hipotēze – pateicības dienasgrāmatas rakstīšana paaugstinās pateicības un laimes izjūtas rādītājus. Pēc respondentu dalības 5 nedēļu garā pētījumā, kur eksperimentālā grupa četras reizes konkrētā formā rakstīja pateicības dienasgrāmatu, tajā katru reizi iekļaujot piecas pateicības aizvadītās nedēļas kontekstā, bet kontroles grupa brīvā formā rakstīja piecus notikumus no aizvadītās nedēļas, var secināt, ka nav vērojamas statistiski nozīmīgas atšķirības starp grupām laimes izjūtas un kopējās pateicības izjūtas mērījumos. Tomēr ir redzams, ka Pateicības un novērtēšanas aptaujas apakšskala Sociālo aspektu novērtēšana parādās būtiskas atšķirības.

Abas pētījuma grupas ir līdzīgas pēc dzimuma sadalījuma, un nav statistiski nozīmīgu atšķirību vecuma un izglītības līmeņa rādījumos, tāpat arī nav statistiski nozīmīgu atšķirību laimes un pateicības izjūtas rādījumos starp grupām pirmajā mērījumā – tas rāda, ka abu grupu laimes un pateicības izjūtas līmenis pētījuma sākumā ir bijis līdzīgs. Ņemot vērā grupu līdzību, var apgalvot, ka pateicības dienasgrāmata šajā pētījumā ir efektīva metode, lai pozitīvi veicinātu tādus aspektus, kas saistīti ar starppersonu attiecībām, piemēram, spēju novērtēt līdzcilvēku palīdzību un atbalstu gan tagadnē, gan pagātnē. Iespējams, tas saistāms ar faktu, ka pētījuma dalībnieki lielākoties izvēlējās rakstiski piefiksēt tieši tās pateicības, kas saistītas ar citiem cilvēkiem, kā vērojams pētījumā ievāktajos kvalitatīvajos datos. Arī no iepriekš apskatītās literatūras un pētījumiem zināms, ka tieši interpersonālā pateicības izjūta vairāk nekā transpersonālā pateicības izjūta tiek pausta uz āru un saistās ar situācijām, kad tiek lietots vārds „paldies” (Emmons & McCullough, 2004). Kā pozitīvos ieguvumus šajā kontekstā var minēt to, ka tieši interpersonālā pateicības izjūta visdrīzāk stiprina savstarpējās attiecības un var veicināt kopējās apmierinātības un laimes izjūtas pieaugumu ilgtermiņā (McCullough et al., 2002).

Gan eksperimentālajā, gan kontroles grupā vērojams statistiski nozīmīgs laimes izjūtas pieaugums, ja salīdzina pirmo un otro mērījumu vienā grupā. Iespējams, tas saistāms ar faktu, ka dalība pētījumā bija brīvprātīga, un no teorijas zināms, ka

tieši brīvprātīgums ir viens no faktoriem, kas var veicināt laimes izjūtas izmaiņas (Lyubomirsky et al., 2005b). Vēl no teorijas zināms, ka pats pozitīvu un patīkamu notikumu rakstiskas piefiksēšanas fakts var veicināt laimes izjūtas pieaugumu (Lyubomirsky et al., 2004; Seligman et al., 2005; Chan, 2010). Tā kā pateicības dienasgrāmatas metode ir balstīta uz patīkamu un pozitīvu notikumu pierakstīšanu un kontroles grupas dalībnieki lielākoties arī izvēlējās piefiksēt šķietami pozitīvi vērtējamus notikumus, kas vērojams pētījumā ievāktajos kvalitatīvajos datos, iespējams, pietiek tikai ar pārdomāšanu un rakstisku patīkamo notikumu piefiksēšanu reizi nedēļā, lai paaugstinātu laimes izjūtas rādītājus. Līdz ar to var izvirzīt pieņēmumu, ka abas pētījumā izmantotās metodes ir efektīvas, lai paaugstinātu subjektīvās laimes izjūtas līmeni.

Aplūkojot rezultātus vienā grupā, redzams, ka eksperimentālajā grupā dalībniekiem ir statistiski nozīmīgas atšķirības starp pirmo mērījumu jeb sākuma stāvokli un otro mērījumu jeb stāvokli pēc 4 nedēļu pateicības dienasgrāmatas rakstīšanas gan kopējos pateicības izjūtas mērījumos, gan Vienkāršu, ikdienišķu lietu novērtēšanas, gan Sociālo aspektu novērtēšanas skalā. Līdz ar to var izvirzīt apgalvojumu, ka pateicības dienasgrāmata salīdzinājumā ar vienkāršu ikdienas notikumu piefiksēšanu ir efektīvāka metode pateicības izjūtas paaugstināšanai.

Eksperimentālajā grupā iezīmējas aspekts, ka metode ir efektīva pateicības izjūtas paaugstināšanai, bet tomēr neparādās statistiski nozīmīgas atšķirības starp grupām. Iespējams, tas ir saistīts ar pētījuma norises ilgumu. Līdzšinējie pētījumi ar līdzīgu ievirzi ir veikti 4–10 nedēļu garumā, tomēr līdz šim nav skaidrs, kāds laika posms būtu noteicošais, lai varētu vērot pateicības un/vai laimes izjūtas kāpumu (Seligman et al., 2005). No teorijas zināms, ka metode ir efektīvāka tiem cilvēkiem, kuriem sākotnēji ir zemāks pateicības izjūtas rādītājs (Chan, 2010), tomēr šajā pētījumā sākotnējie pateicības un laimes izjūtas līmeņa rādītāji abās grupās vērtējami kā diezgan augsti. Līdzīgi apgalvojumi izskanējuši arī, vispārīgi runājot par dažādām pateicības intervences metodēm, piemēram, ka cilvēki ar zemākiem pozitīvā afekta rādītājiem gūst vislielāko labumu, realizējot šāda veida stratēģijas (Froh et al., 2009a).

Pateicības izjūtas skalā Deprivācijas izjūtas trūkums nebija statistiski nozīmīgu atšķirību starp pirmo un otro mērījumu abās pētījuma grupās. Vērojama tendence nedaudz uzlaboties rezultātiem abās grupās, bet ne pateicības dienasgrāmata, ne ikdienas notikumu uzskaitījums šajā pētījumā nav efektīvas metodes, lai šo izjūtu mainītu. Šī pētījuma kontekstā deprivācijas izjūta tiek lietota kā izpratne, ka dzīve pret cilvēku ir netaisna, tiek izjūsts aizvainojums vai dažādi pārmetumi liktenim, Dievam u. c. Iespējams, rezultātu interpretācijā jāņem vērā, ka šāda izjūta visdrīzāk ir saistāma ar cilvēka personības aspektiem un kopējo dzīves uztveri un visdrīzāk nav tik viegli un ātri koriģējama, lai 5 nedēļu ilgā pētījumā vērotu statistiski nozīmīgas izmaiņas, tomēr šāda tendence iezīmējās, un tas ļauj izvirzīt pieņēmumu, ka ilgākā laika posmā, iespējams, tiktu vērotas statistiski nozīmīgas izmaiņas.

Pētījuma galvenās priekšrocības ir labi pielīdzinātās grupas, kā arī līdzīgi sākotnējie laimes un pateicības izjūtas līmeņa mērījumi starp abām pētījuma grupām. Interesi piedalīties pētījumā izrādīja aptuveni 250 cilvēki – tas, šķiet, liecina par augstu ieinteresētību. Pētījuma realizācijas laikā tika saņemti vairāki komentāri un atsauksmes no dalībniekiem, kuri pauda pateicību un prieku piedalīties pētījumā. Pētījuma

noslēgumā viena no eksperimentālās grupas dalībniecēm apgalvoja, ka sākotnēji bijis grūti atcerēties un piefiksēt pateicības, bet pēdējā pētījuma nedēļā viņa apzinājusies, ka jau ikdienā piefiksē un pamana šos notikumus. Savukārt kāda cita dalībniece no eksperimentālās grupas norādīja, ka labprāt šo metodi izmantos arī turpmāk. Liels ieguvums ir tas, ka šāds pētījums Latvijā ir veikts pirmo reizi un iegūtos rezultātus iespējams izmantot arī praksē. Piemēram, pateicības dienasgrāmatu var rekomendēt interesentiem kā potenciāli efektīvu metodi, lai paaugstinātu pateicības izjūtu (īpaši dažādus starppersonu aspektus) un, iespējams, arī laimes izjūtu.

Viens no pētījuma ierobežojumiem ir nevienmērīgā izlase, kur vērojams būtisks sieviešu īpatsvars. Lai gan subjektīvās labklājības vērtējumos nepastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp sievietēm un vīriešiem (Fujita et al., 1991, kā minēts Diener & Ryan, 2009), tomēr šādas atšķirības var parādīties pateicības izjūtas mērījumos (Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009b). Kā otru ierobežojumu var minēt to, ka pētījuma izlase gan eksperimentālajā, gan kontroles grupā netika vienmērīgi pārstāvēta dažādās vecumgrupās, kā arī maksimālais pētījuma respondentu vecums bija 50 gadi, ko būtu vēlams paaugstināt, jo vecuma loma pateicības un laimes izjūtas kontekstā ir diskutabls jautājums, šie rezultāti nav viennozīmīgi (Wood et al., 2008; Allemand & Hill, 2016; Blanchflower & Oswald, 2008).

Katru reizi 4 nedēļu garumā eksperimentālajai grupai lūdzot rakstīt pateicības dienasgrāmatu, tika doti divi piemēri, kas varēja ietekmēt respondentu sniegtos datus. Līdzīgi tika darīts kontroles grupā, kurā arī tika minēti divi piemēri. Eksperimentālajā grupā nebija iespējams izkontrolēt, vai cilvēks ir piedzīvojis konkrēto situāciju un vai tajā tiešām ir izjūta pateicība, tomēr, veicot pierakstus, cilvēks apzināti veltīja laiku, lai novērtētu pozitīvos notikumus un aspektus savā dzīvē. Arī kontroles grupā nebija iespējams izkontrolēt, vai respondents tiešām ir pieredzējis minētās situācijas.

Ņemot vērā veiktā pētījuma rezultātus, var secināt, ka pateicības dienasgrāmata, iespējams, ir efektīva metode laimes izjūtas paaugstināšanai. Tomēr nevar apgalvot, ka laimes izjūtas līmeņa izmaiņas vērojamas tikai metodes ietekmē, jo arī kontroles grupā, kurā tika rakstīti ikdienas notikumi, ir vērojamas statistiski nozīmīgas atšķirības starp mērījumiem pētījuma sākumā un beigās. Iespējams, tas ir saistīts ar faktu, ka rakstiski tiek piefiksēti patīkami, pozitīvi vērtējami notikumi un piedalīšanās pētījumā ir bijusi brīvprātīga.

Pētījuma rezultāti ļauj pieņemt, ka pateicības dienasgrāmata ir efektīva metode starppersonu attiecību novērtēšanas aspekta uzlabošanai, kas, iespējams, saistīts ar faktu, ka eksperimentālās grupas dalībnieki lielākoties izvēlējās paust tieši interpersonālo pateicības izjūtu jeb paust pateicības konkrētiem cilvēkiem un to grupām. Lai gan statistiski nozīmīgas atšķirības starp pētījuma grupām kopējos pateicības izjūtas rādījumos netika konstatētas, tomēr mērījumos vienas grupas ietvaros redzams, ka pateicības dienasgrāmata ir efektīvāka metode pateicības izjūtas līmeņa paaugstināšanai nekā vienkāršu ikdienas notikumu uzskaitījums brīvā formā. Iegūtie rezultāti saskan ar līdz šim veiktajiem pētījumiem, jo iepriekšējos pētījumos ir noskaidrots, ka laimes izjūta ar pateicības izjūtu korelē pozitīvi un šī korelācija vērtējama kā vidēji cieša (McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003), tātad tiek sagaidīts, ka, paaugstinoties vienam, paaugstināsies otrs. Šis aspekts ir vērojams pētījuma rezultātos, jo abās grupās

ir redzams gan laimes, gan pateicības izjūtas pozitīvs pieaugums starp mērījumiem pētījuma sākumā un beigās. Lai gan ne visur pozitīvais kāpums ir statistiski nozīmīgs, šāda tendence iezīmējas. Savukārt līdzšinējos pētījumos, kuros izmantota tieši pateicības dienasgrāmatas metode, vērojams, ka tās rakstīšana ir paaugstinājusi pateicības un laimes izjūtas rādītājus (Emmons & McCullough, 2003; Lyubomirsky et al., 2004; Seligman et al., 2005; Chan, 2010), un tas saskan ar šajā pētījumā iegūtajiem rezultātiem.

Pētījumu noteikti ir iespējams un vērts turpināt, piemēram, pētot dzimumu un vecumu atšķirības, pateicības dienasgrāmatas efektivitāti ar dažādiem sākotnējiem pateicības izjūtas līmeņa rādījumiem (zemākiem un augstākiem), nepieciešamo laiku, kad vērojami uzlabojumi. Pētnieku vidū ir aktualizējies ideja izpētīt pateicības izjūtu skolā – šāds pētījums arī Latvijas kultūrvidē būtu inovatīvs un lietderīgs.

Izmantotā literatūra

- Allemand, M., & Hill, P. L. (2016). Gratitude from early adulthood to old age. *Journal of Personality, 84*, 21–35.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine, 66*, 1733–1749.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical psychology review, 30*, 879–889.
- Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology, 30*(2), 139–153.
- Diebel, T., Woodcock, C., Cooper, C., & Brignell, C. (2016). Establishing the effectiveness of a gratitude diary intervention on children's sense of school belonging. *Educational & Child Psychology, 33*(2), 105–117.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542–575.
- Diener, E. (2009). *Frequently answered questions*. Retrieved March 2, 2016, from <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/faq.html#SWB>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well being: a general overview. *South African Journal of Psychology, 39*(4), 391–406.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: appraising the evidence. *Journal of social and clinical psychology, 19*, 56–69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. A. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377–389.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. A. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology – The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218–226.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009a). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology, 4*(5), 408–422.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009b). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: examining gender differences. *Journal of Adolescence, 32*, 633–650.

- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427–434.
- Horley J., & Lavery J. J. (1995). Subjective well-being and age. *Social Indicators Research*, 34, 275–282.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77(3), 691–730.
- Leščinska, D. (2016). *Pateicības izjūtas saistība ar apmierinātību ar dzīvi*. Nepublicēts LU kursa darbs II.
- Liang, H., Chen, S., Xiong, H. (2015). Interpersonal gratitude: an important positive emotion in social life. *Advances in Psychological Science*, 23(3), 479–488.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, American Psychological Association.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? *American Psychologist*, 56, 239–249.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391–402.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005a). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005b). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Sheldon, K. M. (2004). *Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Tests of two six-week interventions*. Unpublished data, Department of Psychology, University of California, Riverside.
- Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S., Emmons, R. A., & Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249–266.
- Nelson, K. S., & Lyubomirsky, S. (2016). Gratitude. In: H. S. Friedman, *Encyclopedia of Mental Health*. Academic Press, 277–280.
- Ryff, C. D. (1995). Psychology well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Saimon, R. W., & Nath, L. E. (2004). Gender and emotion in the United States: do men and women differ in self-reports of feelings and expressive behavior? *American Journal of Sociology*, 109, 1137–1176.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being. *Psychiatry*, 7(11), 18–22.
- Seligman, M. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria Books.

- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social behavior and personality*, 31(5), 431–452.
- Wood, A., Joseph, S., & Linley, A. (2007). Gratitude – Parent of all virtues. *The Psychologist*, 20, 18–21.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 890–905.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 43–48.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49–54.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44, 619–630.
- Žaltkovska, K. (2013). *Subjektīvo labklājību jeb laimes izjūtu paaugstinošās stratēģijas*. Npublicēts LU kursa darbs II.

What Should We Do after Work to Feel Engaged the Next Day? Relationship Between Daily Work Engagement, Psychological Detachment from Work and Off-Job Activities

Linda Berga & Inese Muzikante¹

University of Latvia

Abstract

Based on the Conservation of Resources (Hobfoll, 1989) and Effort-Recovery (Meijman & Mulder, 1998) theories the aim of this study is to examine how psychological detachment from work and off-job activities are related to daily (state) work engagement. Two hundred eighty seven Latvian workers filled out Utrecht Work Engagement Scale (Schaufeli & Bakker, 2003), State Work Engagement Questionnaire (Breevaart, Bakker, Demerouti, & Hetland, 2012), Psychological detachment from work scale (Sonnentag & Fritz, 2007), and reported time spent on various off-job activities. Psychological detachment and off-job activities were not associated with following day state work engagement. However, engaging in physical activities for more than one hour, and engaging in smaller number of various off-job activities was associated with higher psychological detachment from work in the evening.

Key words: *daily work engagement, state work engagement, psychological detachment from work, off-job activities.*

Work engagement, defined as a positive, energetic, work-related psychological state (Schaufeli, Salanova, González-Romá, & Bakker, 2002) has been a topic of interest for many years, beginning with Kahn (Kahn, 1990), who described personal engagement as a cognitive, physical and emotional investment in one's work role performance. There are many positive outcomes which organizations receive from engaged employees – engaged employees are going the extra mile (Schaufeli, Taris, & Bakker, 2006), and have lower intentions to quit (Schaufeli & Bakker, 2004). Organizations are with lower employee turnover rate and with higher financial returns (Harter, Schmidt, & Hayes, 2002; Harter, Schmidt, Asplund, Killham, & Agrawal, 2010). These positive outcomes from engaged employees are mostly linked with organizational and personal effectiveness and willingness to invest in job (for meta-analysis see Christian, Garza, & Slaughter, 2011).

This study aims to examine one's daily work engagement through off-job activities and psychological detachment from work.

¹ Corresponding author: Linda Berga, University of Latvia, Jurmalas gatve 76, Riga, LV-1083, Latvia. Email: berga.linda@gmail.com

Work Engagement

In early years of work engagement research, it was theorized as the opposite of work burnout (Maslach & Leiter, 1997 as in Schaufeli et al., 2002; Maslach, 2011). Work engagement is an independent construct that can be differentiated from job involvement and organizational commitment (Hallberg & Schaufeli, 2006), and is characterized by vigor, dedication and absorption (Schaufeli et al., 2002). In other words, work engagement characterizes individuals who are immersed in their work and are full of energy, believe in the meaning of their job, and invest themselves cognitively, physically, and emotionally.

Vigor refers to an energetic state when employees are resilient while working, investing their time and effort to face difficulties (Schaufeli & Bakker, 2004). Dedication characterizes enthusiasm, pride and challenge in relation to their work. The third dimension of work engagement is absorption that typically reflects time passing by, happiness and full concentration and immersion in one's job.

There has been vast research on the antecedents of work engagement (for review see Bakker, 2011) mostly based on the Job Demands-Resources Model (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001; Bakker & Demerouti, 2007) resulting in various activities which organizations may implement to promote engagement, for example, reducing job demands such as time pressure or promoting job resources such as support and feedback from colleagues. Nevertheless, there are some professions, for example, doctors or teachers, whose job demands are particularly high or with atypical work hours, and where it may not be possible to reduce job demands. Therefore, in such situations it becomes increasingly important for organizations to encourage activities which their employees may engage in during off-job hours in order to enhance their work engagement the following day.

Although work engagement can be viewed as a relatively stable phenomena (Schaufeli et al., 2002) even the most engaged employees may have an off day. Daily fluctuations in work engagement is a topic of interest in recent years (for example Xanthopoulou, Bakker, Demerouti, & Schaufeli, 2009, for a review see Bakker, 2014) because such fluctuations may have implications for job performance and the organization's financial returns. Thus, daily fluctuations in work engagement may be a more important aspect than general work engagement for higher performance on a daily basis.

Daily (state) Work Engagement

Recent studies (e.g., Petrou, Demerouti, Peeters, Schaufeli, & Hetland, 2012; Breevaart, Bakker, & Demerouti, 2014; Bakker, 2014) have shown daily work engagement as fluctuating within-person from day to day, with motivation depending on the resources available on a specific day. For example, the more challenges an employee is facing on a specific day, the higher one's day work engagement (Petrou et al., 2012).

Sonnentag (2003) began to study within-person fluctuations in work engagement throughout the week, and provided evidence for an association between daily work

engagement and various positive organizational behavioral outcomes. Following this there have been various studies (e.g. van Woerkom, Oerlemans, & Bakker, 2016; Simbula, 2010; Ono, 2016) which investigate state work engagement weekly, daily, or even momentarily, in order to fully understand work engagement and its relations to positive organizational outcomes in the context of the Job Demands-Resources Model (Bakker, 2011).

Measuring daily work engagement and other variables such as personal resources (Xanthopoulou et al., 2009) and job resources (Xanthopoulou et al., 2008; Kühnel, Sonnentag, & Bledow, 2012), studies using the diary method have shown that general work engagement is related to daily engagement. Nevertheless, daily fluctuations in work engagement level mediates the relationship with job performance, explaining and predicting job performance even for the subsequent week (Bakker & Bal, 2010).

Given that daily work engagement is associated with performance and financial gains (Xanthopoulou et al., 2009), an employee's ability to influence their own daily work engagement level may be one of the qualities organizations may seek in their employees. One of the key findings from daily work engagement studies is the reciprocal association between being engaged while working and being detached from work while recovering (Bakker, 2014).

Off-Job Activities

Recovery from work in the evening is related to the next day's work engagement level (Sonnentag, 2003), especially if during leisure time one is using different resources from those needed at their job. It is important to avoid further loss of job-related resources, and, if possible, to replace resources used during the day (Hobfoll, 1989). The daily recovery level predicts the subsequent day's work engagement level- and work engagement predicts recovery level at the end of the day under conditions where situational constraints have not been too high (Sonnentag, Mojza, Demerouti, & Bakker, 2012).

Depending on the activity type used during leisure time, there can be different effects on personal well-being (Sonnentag, 2001). For example, if one is working in the evening before going to sleep, it has a negative impact on well-being, but if one is invested in low-effort, social or physical activities, the effect on well-being is positive.

Off-job activities have been divided into high-demand activities such as work-related tasks, household activities and childcare tasks; and low-effort activities such as TV or reading a book, social and physical activities (Sonnentag, 2001; Sonnentag & Natter, 2004; Sonnentag & Zijlstra, 2006; Ten Brummelhuis & Bakker, 2012). Not all off-job activities are pure leisure. Household tasks, child-care duties and job-related tasks may draw on resources already in heavy use at one's job (Sonnentag, 2001), and may have negative impact on resource recovery (Oerlemans, Bakker, & Demerouti, 2014). In contrast, low-effort, physical and social activities may promote recovery since there is no need for additional recovery after such activities (Sonnentag & Zijlstra, 2006) even for those who seem to be workaholics (Bakker, Demerouti, Oerlemans, & Sonnentag, 2013).

Results of studies are inconsistent regarding the relationship between off-job activities and work engagement (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012; Ten Brummelhuis & Trougakos, 2014). In line with Effort-Recovery Theory (Meijman & Mulder, 1998) after effort has been invested in one's job one should feel respite and recovery. It has been assumed that social, physical and low-effort activities may be the ones that facilitate recovery from work (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012). Nevertheless, time spent in social activities has been negatively related with the subsequent day's work engagement level, and time spent in household activities has been positively related to the next day's engagement level (Ten Brummelhuis & Trougakos, 2014). Also, there is some evidence that day's work engagement level may influence time spent in various off-job activities (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012) thereby providing mixed results about the association between off-job activities and daily work engagement.

Based on Effort-Recovery Theory and the mixed results regarding the associations between off-job activities and work engagement, the first set of research questions of this study are as follows: What are the associations between different types of off-job activities and the next day's work engagement level? Does engaging in job-related tasks during off-job hours negatively correlate with the subsequent day's work engagement level?

Psychological Detachment from Work

One's daily recovery level is one of the influential factors of daily work engagement (Sonnentag, 2003) according to Effort-Recovery Theory which states that the recovery from job stressors (respite relief) contributes to lower perception of job stressors, especially if one is able to be psychologically detached from their work and to have a positive experience while recovering from work (Meijman & Mulder, 1998). However, recovery is not effective if one is constantly thinking about one's job while engaging in the other activities (Demerouti, Bakker, Geurts, & Taris, 2009).

Psychological detachment from work after working hours includes physical and cognitive recovery from job stressors (job demands) (Sonnentag & Bayer, 2005; Etzion, Eden, & Lapidot, 1998), it is not engaging in job-related work while at home, not thinking or ruminating about one's job while participating in other activities. Work engagement can be affected by experiences in off-job time. For example, nurses who were psychologically more detached from work during respite were more engaged in work after the respite (Kühnel, Sonnentag, & Westman, 2009). However, psychological detachment from work as a distinct factor does not increase work engagement (Sonnentag, Binnewies, & Mojza, 2010).

Work engagement mediates the relationship between positive affect and psychological detachment (Sonnentag, Mojza, Binnewies, & Scholl, 2008) meaning that even the highly engaged need recovery while being psychologically detached from work during non-work time. Conclusions from a literature review (Sonntag & Fritz, 2015) indicate that setting boundaries between work and off-job time while also fully enjoying activities during off-job time should reduce stressors while enhancing engagement.

The associations between off-job activities, psychological detachment and work engagement are still in question. There is some evidence that physical activities, social activities and voluntary work is positively related to psychological detachment from work (Mojza, Sonnentag, & Bornemann, 2011), but other studies show that psychological detachment from work after work hours may not be related to any type of leisure activity (Volman, Bakker, & Xanthopoulou, 2013).

Nevertheless, it has been noted that employees should be able to recover from work by psychologically detaching from work and being 'reattached' / engaged to the work during work hours to replenish drained energy and resources that has an influence on next days' work engagement (Sonnentag & Kühnel, 2016).

Psychological detachment from work during off-job hours has mediated the relationship between the next day's vigor (the energy dimension of work engagement) and work-related, household tasks; as well as social activities, low-effort activities and psychical activities (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012). In the context of the Conservation of Resources Theory, leisure activities help to recover resources which have been depleted throughout the day, meaning that it may matter what kind of activities employees engage in after work (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012). This leads to the second research question of this study: Is psychological detachment from work, and time spent in various off-job activities associated with the next day's work engagement? Sub-question: Whether lower psychological detachment is related to lower work engagement the next day?

The third question of this study is whether time spent in certain types of off-job activities or psychological detachment predicts the subsequent day's work engagement level?

In summary, based on Effort-Recovery Theory and Conservation of Resources Theory, this study seeks to find an answer to the question of what employees themselves may do to maintain and increase their own work engagement. Various off-job activities are differently related to daily work engagement and psychological detachment from work seems to be mediating the relations between recovery while participating in activities after work and the subsequent day's work engagement. Given that the results of previous studies are not consistent regarding the associations between time spent in various activities, psychological detachment from work during off-job time and work engagement the next day, the research questions of this study are as follows:

- 1) What are the associations between off-job activities and the next day's work engagement level? Specifically, does engaging in job-related tasks during off-job hours negatively correlates with the subsequent day's work engagement level?
- 2) Is psychological detachment from work or time spent in different off-job activities associated with the next day's work engagement? Specifically, does lower psychological detachment is related to lower work engagement the next day?
- 3) Is time spent in certain types of off-job activities or psychological detachment predictive of the subsequent day's work engagement level?

Method

Pilot study

In order to adapt the questionnaires in Latvian, a pilot study was conducted. The English version of the measurements was translated into Latvian, then two independent back-translations by two bilingual Latvian-English speaking specialists was conducted. Upon comparison of the English and back-translated versions a final version of the measurements in Latvian language was created.

Pilot study participants

Participating in the pilot study were 72 respondents, men ($n = 13$) and women ($n = 59$) with the average age of 34.10 ($SD = 9.71$) years, working normal work-hours (40-hour work-week from Monday to Friday), from the private and public sector. They completed the questionnaires in Latvian during the second half of their working day.

Measures

Daily (state) work engagement (State Work Engagement, SWE; Breevaart et al., 2012) – consists of 9 statements which are measured on a scale from 0 – strongly disagree to 6 – strongly agree. The State Work Engagement measurement is based on the short version of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES; Schaufeli & Bakker, 2003), and adjusted to measure the level of daily work engagement, for example, “Today I feel bursting with energy”.

Psychological Detachment (scale from Recovery Experience Measure; Sonnentag & Fritz, 2007) – consists of 4 items measured on a scale from 1 – totally disagree to 5 – totally agree, adjusted to measure the level of daily (state) psychological detachment (Bakker, Sanz-Vergel, Rodríguez-Muñoz, & Oerlemans, 2015) for example, “Today, during my off-job time, I forgot about work”.

Off-job activities – how much time was spent in 6 different types of activities after work-hours on previous day: 1) job-related tasks, such as preparing for work or working afterhours; 2) household tasks, such as cooking, buying groceries; 3) child-care tasks, such as bringing or picking up children; 4) social activities, such as having dinner with family, communicating with friends or family; 5) physical activities, such as various sports or sport activities; 6) low-effort activities such as reading a book, watching television (from Ten Brummelhuis & Bakker, 2012).

Pilot study analyses

Factor analysis was conducted for the daily work engagement scale, using exploratory factor analyses, extracting factors with eigenvalue more than one and confirmatory factor analyses for the 3 factor-solution using Varimax rotation.

Next, the internal consistency (reliability analyses) for the daily work engagement scale and psychological detachment scale was conducted using Cronbach's alpha.

Pilot study results

Based on the results of the factor analyses, one factor with an eigenvalue of more than one was extracted for the state work engagement scale, including all 9 items. This is in line with the original findings of the UWES authors (Schaufeli & Bakker, 2003), that for work engagement both a one-factor solution and three-factor solution is acceptable, supporting the one-dimensional construct work engagement. All information and tables on factor analysis of all measurement scales are available from the first author.

The descriptive statistics for the state work engagement and psychological detachment measures and their internal consistency can be seen in Table 1. For state work engagement Cronbach's alpha values were as follows: for the dimension of vigor $\alpha = .83$ ($M = 3.50$, $SD = 1.34$); dedication $\alpha = .84$ ($M = 3.83$, $SD = 1.27$); absorption $\alpha = .83$ ($M = 3.77$, $SD = 1.36$); and for overall state work engagement scale $\alpha = .92$ ($M = 3.07$, $SD = 1.21$), all considered as acceptable reliability. For the psychological detachment scale the internal consistency was $\alpha = .89$ ($M = 3.31$, $SD = 1.17$).

Table 1. Descriptive Statistics, Reliability Coefficients and Normal Distribution for the Latvian Version of the UWES-9 and Psychological Detachment Scale (N = 72)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	α	<i>Normal distribution</i>
State Work Engagement	3.07	1.21	.92	No ($p < .05$)
Vigor	3.50	1.34	.83	No ($p = .04$)
Dedication	3.83	1.27	.84	No ($p < .01$)
Absorption	3.77	1.36	.83	No ($p < .05$)
Psychological Detachment	3.31	1.17	.89	No ($p < .01$)

The translated items of the SWE and Psychological Detachment scale are with good internal consistency so all of the translated items were included in the main study in order to find answers to the research questions.

Study procedure and participants

Based on voluntary participation employees from public and private organizations were invited to fill out questionnaires. The first part of the questionnaire included information about the study, explanation of anonymity, and instructions on how to complete the questionnaire. In the morning participants filled out questions about trait work engagement and time spent in various off-job activities during the previous day, and psychological detachment from work. During the afternoon participants were asked to complete questions about the current day's level (state) of work engagement and demographic information.

Some study participants completed an electronic version (instead of the paper format) of the questionnaire, and this was completed only once – in the afternoon. First, participants answered questions about general work engagement and psychological detachment from work, then answered questions about day level (state) work engagement, psychological detachment, and previous day-time and off-job activities, ending with the demographic items.

Initially 319 Latvian employees completed the questionnaires, but due various reasons, such as partial completion, in further analyses was included data from 287 questionnaires. Demographics of study sample ($N = 287$) were as follows – 77.70% women and 22.30% men; from ages of 16 to 66 ($M = 34.07$, $SD = 10.73$) years; mostly working full time, 40 hours per week (91.13%); primarily specialists (70.14%) without subordinates. The research sample is not representative of the population of employees in Latvia.

Measures

Work engagement. UWES-9 version was used to measure work engagement (Schaufeli & Bakker, 2003) adapted in Latvia by Sanita Kronberga (Kronberga, 2014). UWES-9 consists of 9 statements measured in scale from 0 – never to 6 – always/every day, 3 questions per work engagement dimension – vigor, absorption and dedication.

Daily (state) work engagement, psychological detachment and off-job activities were measured with the same questionnaires as described for the pilot study. Based on the pilot study an additional option “other” was added in measuring off-job activities, since pilot study participants had mentioned that such activities as attending university or going to/from work had not been included as any type of activity.

Demographics. Gender, age, tenure in the organization, position, work load, type of organization, hours and quality of last night's sleep was included.

Analyses

Means, standard deviations, internal consistency and medians of the UWES-9, SWE and Psychological Detachment Scales are shown in Table 2.

Table 2. Descriptive Statistic, Reliability Coefficients and Normal Distribution for Latvian Version of UWES-9 and Psychological Detachment Scale (N = 287)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	α	<i>Normal distribution</i>	<i>Mdn</i>
Trait Work Engagement	4.04	1.02	.90	No ($p < .01$)	4.22
Vigor	4.01	1.08	.77	No ($p < .01$)	4.00
Dedication	3.89	1.27	.87	No ($p < .01$)	4.00
Absorption	4.24	1.03	.62	No ($p < .01$)	4.33
State Work Engagement	3.35	1.30	.93	No ($p < .01$)	3.44
State Vigor	3.22	1.47	.83	No ($p < .01$)	3.33
State Dedication	3.37	1.43	.87	No ($p < .01$)	3.67
State Absorption	3.39	1.38	.80	No ($p < .01$)	3.67
Psychological Detachment (general)	3.52	1.03	.86	No ($p < .01$)	3.75
State Psychological Detachment	3.86	1.13	.91	No ($p < .01$)	4.25

Reliability of the scales is good for almost all the questionnaires, except for the UWES-9 absorption dimension. As the medians are above average, this sample represents employees who are more engaged than not engaged, given that there is no normal distribution. Based on the initial pilot study data factor analyses, which supported with one-factor model, in further data analysis of the study sample, the three dimensions of the UWES-9 and SWE were not analyzed separately, the one-factor model was used.

Time spent in various off-job activities (means, standard deviations, and medians) is shown in Table 3.

Table 3. Descriptive Statistics for Off-Job Activities

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mdn</i>	<i>Mode</i>	<i>Number of respondents engaging in each activity</i>
Work-Related tasks, hours	0.70	1.26	0.08	0.00	141
Household tasks, hours	1.53	1.35	1.00	1.00	268
Childcare tasks, hours	0.70	1.46	0.00	0.00	92
Social activities, hours	1.64	1.46	1.00	1.00	250
Low-Effort activities, hours	1.58	1.17	1.00	1.00	267
Physical activities, hours	0.78	1.14	0.50	0.00	177
Other, hours	0.43	1.05	0.00	0.00	65
Number of different activities engaged in	4.40	1.09	4.00		

As can be seen in Table 3, the greatest amount of time spent is on social activities ($M = 1.64$ hours, $SD = 1.46$), low-effort activities ($M = 1.58$ hours, $SD = 1.17$), and household tasks ($M = 1.53$ hours, $SD = 1.35$).

To answer the first two research questions of this study, Spearman’s correlation analyses was conducted since there was no normal distribution among the variables (See Table 2). Results are shown in Table 4.

Table 4. Spearman’s Correlation Coefficients for Work Engagement, Psychological Detachment and Off-Job Activities

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. State Work Engagement	-										
2. General Psychological Detachment from work	.02	-									
3. State Psychological Detachment from work	.04	.59**	-								
4. Job-Related tasks	.04	-.35**	-.52**	-							
5. Household tasks	-.02	-.02	.02	.03	-						
6. Childcare tasks	.03	-.02	.01	-.07	.25**	-					
7. Social activities	-.04	-.13*	-.04	.06	-.01	-.04	-				
8. Low-Effort activities	-.08	-.00	.04	-.08	.02	-.20**	-.03	-			
9. Physical activities	-.01	.10	.11	-.06	.01	-.15**	.13*	.11	-		
10. Other activities	.05	-.01	.03	-.02	.04	-.06	.10	-.08	.09	-	
11. Number of different activities engaged in	.10	-.15*	-.21**	.44**	.24**	.25**	.24**	.03	.40**	.41**	-
12. Trait Work Engagement	.73**	-.08	.01	.09	.06	.03	-.04	-.05	-.10	-.03	.03

* $p < .05$, ** $p < .01$

There were no associations found between state work engagement, psychological detachment and time spent in off-job activities during the previous day. Psychological detachment was negatively related to time spent working ($r_s = -.52, p < .01$) and the number of different types of activities engaged in ($r_s = -.21, p < .01$).

To answer second question of the study, data from the 25th and 75th quartile (top 25% and bottom 25%), based upon the respondents' reporting of psychological detachment and state work engagement – was compared. This was done in response to previous research which has shown that the relationship between psychological detachment and work engagement is not linear. Results of the Chi-square analysis can be seen in Table 5. There was found no difference between the groups.

Table 5. Chi Squares for State Psychological Detachment and State Work Engagement (N = 79)

		State Psychological Detachment			χ^2
		Lower (n = 73)	Higher (n = 65)	Sum	
State Work Engage- ment	Lower (n = 74)	19	21	40	.01
	Higher (n = 73)	19	20	39	
	Sum	38	41	79	

* $p < .05$, ** $p < .01$

In order to find an answer to the third research question of this study, regression analyses was conducted, but initially correlation coefficients of demographic (individual) variables were calculated, and are shown in Table 6.

Table 6. Spearman's Correlation Coefficients for State Work Engagement and Individual (Demographic) Variables

	1	2	3	4	5	6	7
1. State Work Engagement	-						
2. Age	.13*	-					
3. Gender	-.03	-.04	-				
4. Standard working hours	-.03	-.17**	.02	-			
5. Workload	.04	.24**	.02	-.03	-		
6. Organization tenure	.07	.66**	-.01	-.10	.24**	-	
7. Sleep hours previous night	.16**	-.04	.05	-.02	.07	.07	-
8. Sleep quality previous night	.19**	.00	.01	-.00	.02	-.05	.27**

* $p < .05$, ** $p < .01$

State work engagement was positively related to age ($r_s = .13, p < .05$), hours slept previous night ($r_s = .16, p < .01$), and quality of sleep ($r_s = .19, p < .01$). The four variables associated with state work engagement (trait work engagement, age, hours of sleep previous night, and quality of sleep previous night) were included in a regression analyses in order to find out what predicts state work engagement. Results are shown in Table 7.

Table 7. Regression Analyses Predicting State Work Engagement (N = 283)

Independent variable	State Work Engagement					
	B	SE B	β	R ²	ΔR^2	F change
Model 1				.54	.54	328.65**
Trait Work Engagement	0.94	0.05	.73			
Model 2				.55	.01	5.82*
Trait Work Engagement	0.92	0.05	.72			
Sleep quality previous night	0.23	0.10	.10			
Model 3				.56	.01	4.00*
Trait Work engagement	0.91	0.05	0.71			
Sleep quality previous night	0.24	0.10	.10			
Age	0.01	0.01	.08			

* $p < .05$, ** $p < .01$

Regression analysis results show three predictors of state work engagement: trait work engagement, sleep quality in previous night and age ($F_{(3,279)} = 115.97, p < .01$), explaining 55.50% of the variance of state work engagement. Regardless that only 1.50% of the variance is additionally explained by quality of sleep and age, it is a statistically significant contribution to predict state work engagement the next day.

In order to examine whether more or less time spent in different off-job activities or if the number of different type of off-job activities have an impact on state work engagement or psychological detachment, for each variable the respondents were divided into three groups: those responding at the lower sample range were included in group 1 (less or no time spent in each activity); over 75% of the sample range were included in group 3 (more time spent in activity), and those in between were included in group 2 (middle results' group) (see Appendix 1). Using Kruskal-Wallis H test, differences between groups in state work engagement and psychological detachment variables were analyzed (Table 8).

Table 8. Differences Between Time Spent in Off-Job Activities and State Work Engagement and State Psychological Detachment from Work

		State Work Engagement H	State Psychological Detachment H
1.	Work-Related tasks	1.32	72.29**
2.	Household tasks	1.90	1.43
3.	Childcare tasks	1.70	2.81
4.	Social activities	1.30	0.17
5.	Low-Effort activities	2.14	1.80
6.	Physical activities	0.53	7.04*

* $p < .05$, ** $p < .01$

As seen in Table 8 there were found statistically significant differences between psychological detachment level and time spent in work-related tasks, physical activities and the number of different activities engaged in. For state work engagement, there was no difference between groups.

Table 9. Descriptive Statistics and Mann-Whitney's Test for State Psychological Detachment and Time Spent in Physical Activities

	<i>Less time spent</i>		<i>Middle</i>		<i>More time spent</i>		<i>Mann-Whitney</i>		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Less-Middle</i>	<i>Less-More</i>	<i>Middle-More</i>
Physical activities	3.77	1.24	3.78	1.06	4.17	1.01	6160.50	2706.50	269750*

* $p < .0125$

Mann-Whitney U test (see Table 9) analysis indicated no difference for psychological detachment level between engaging in physical activity for more than one hour in comparison to the group where not more than one hour was spent in physical activity ($U = 2697.50$, $p < .01$), indicating that those who engage in physical activity for more than one hour, compared to those who do not engage or engage less than hour in physical activity are more psychologically detached from work.

Discussion

There were found no associations between state work engagement and time spent in various off-job activities the previous day, including time spent in low-demand/leisure activities. Psychological detachment was not associated with levels of work engagement the following day. Given that the need for recovery was not included in this study, it may be that the recovery level while engaging in various off-job activities is a more important variable in predicting the relationship between work engagement and off-job activities (Sonntag, 2003; Demerouti et al., 2009).

The contrasting results from this study in comparison to other recent studies (ten Brummelhuis & Bakker, 2012; ten Brummelhuis & Trougakos, 2014), in that we found no associations between off-job activities and state work engagement, may possibly be explained by study design – other studies used a diary method for measuring time spent in various activities, completed every day for an entire week. Given that in this study a retrospective method was used, the results may also be explained by biased memory which other researchers have been trying to amend by use of the Day Reconstruction Method (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004). For future research the Day Reconstruction Method or diary method might be used to study time spent in off-job activities.

In contrast to principles from the Conservations of Resources Theory (Hobfoll, 1989) the results from this study do not confirm that if cognitive, physical or emotional resources continue to be depleted during off-job activities, then this results in diminished work engagement level the next day. However, the results of this study did show that the quality of sleep during the previous night contributes statistically in addition to trait work engagement in the regression model explaining state work engagement, and this is in line with research where the quality of sleep was shown to be a significant facilitator for renewing depleted resources and enhancing emotion regulation the following day (Diestel, Rivkin, & Schmidt, 2015).

Given that the study sample was not representative of the population of Latvian employees, and there was no normal distribution of the data, and the results of the factor analyses did not extract 3 different factors for the work engagement scale, it was not possible to examine whether time engaged in physical activities and sleep quality was related to the work engagement dimension of 'vigor' that represents energy level. Previous studies have shown that vigor is related to various off-job activities (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012).

It is important to measure not only what kind of activities one is engaging in, but also whether one is happy doing these activities (Oerlemans, Bakker, & Demerouti, 2014), does one feel recovered (Van Hooff, Geurts, Beckers, & Kompier, 2011; Oerlemans, Bakker, & Demerouti, 2014), and does one experience pleasure during off-job activities (Van Hooff, Geurts, Kompier, & Taris, 2007). For future research it could be useful to measure whether internal or external motivation for engaging in an activity impacts the recovery level and state work engagement the next day (Ten Brummelhuis & Trougakos, 2014).

This is not the only study where psychological detachment from work was found not to be related to subsequent work engagement (Sonnentag et al., 2008). Nowadays the borders or distinctions between work-time and leisure-time are not so strict, therefore, one might not consider oneself to be working while one is reading or answering to job-related e-mails at home, or calling colleagues about job-related tasks. The association between psychological detachment and work engagement has been found to be significant if the stress level or level of job-demands is controlled for (Sonntag et al., 2012). If there are no demanding situations during the day then psychological detachment is not related to work engagement the next day, however, if there have been highly-demanding situations at work, then psychological detachment from work is a significant predictor of work engagement the next day.

There have been some discussions as to whether psychological detachment is necessary when the work day has been very successful (Sonntag, Binnewies, & Mojza, 2010; Sonntag, 2012; Sonntag et al., 2008), and even the most engaged may need to recover and detach from work during off-job time.

In answer to the last research question of this study it was found that trait work engagement, quality of sleep the previous night and the age of employee predicted state work engagement next day, with this regression model explaining 55.60% of the variation. Organizations should acknowledge trait work engagement as the most important predictor of state work engagement, however, a part of the variation in daily work engagement is still explainable by other factors.

Limitations, Practical Implications and Further Research

Although this study contributes to the scientific literature by including sleep quality to predict work engagement the next day, and uses psychological detachment from work as a recovery variable, the lack of normal distribution of data in this study sample is a serious limitation. It means that conclusions are not absolute given that the sample consisted of those who are more engaged in their work, and those who are more

psychologically detached from work in the evenings. Further research should test the initially posed questions in a representative sample to be able to prove or disprove that it does not matter to next day work engagement what kind of off-job activities one is engaging in.

In further research there should be included additional variables which are related to work engagement, for example, job demands or resources used during the day, daily stress or motivation level (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012), or recovery level while engaging in various off-job activities (Sonnentag et al., 2012). It seems important to use the diary method or day reconstruction method for more precise data on time spent on off-job activities.

The practical implications of this study are associated with enhancing general work engagement in organizations. It means reducing stress, building personal or job resources to help employees build their resistance to high-demands (Bakker, 2009, Mauno, Kinnunen, & Roukolainen, 2007).

For individuals it may not be important what kind of off-job activities one is engaging in, but it is important how many different activities one is engaging in – the smaller the number of different activities, the higher the psychological detachment – and the higher the level of sleep quality, the greater one's ability to be energetic for next day and to be more engaged in one's work.

References

- Bakker, A. B. (2009). Building engagement in the workplace. In R. J. Burke & C. L. Cooper (Eds.), *The peak performing organization* (pp. 50–72). Oxon, UK: Routledge.
- Bakker, A. B. (2011). An evidence-based model of work engagement. *Current Directions in Psychological Science*, 20, 265–269.
- Bakker, A. B. (2014). Daily fluctuations in work engagement. *European Psychologist*, 19, 227–236.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources Model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22, 309–328.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., Oerlemans, W., & Sonnentag, S. (2013). Workaholism and daily recovery: A day reconstruction study of leisure activities. *Journal of Organizational Behavior*, 34, 87–107.
- Bakker, A. B., Sanz-Vergel, A. I., Rodríguez-Muñoz, A., & Oerlemans, W. G. M. (2015). The state version of the recovery experience questionnaire: A multilevel confirmatory factor analysis. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 24, 350–359.
- Breevaart, K., Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2014). Daily self-management and employee work engagement. *Journal of Vocational Behavior*, 84, 31–38.
- Breevaart, K., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Hetland, J. (2012). The measurement of state work engagement. *European Journal of Psychological Assessment*, 28, 305–312.
- Christian, M. S., Garza, A. S., & Slaughter, J. E. (2011). Work engagement: A quantitative review and test of its relations with task and contextual performance. *Personnel Psychology*, 64, 89–136.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Geurts, S. A. E., & Taris, T. W. (2009). Daily recovery from work-related effort during non-worktime. *Current Perspectives on Job-Stress Recovery Research in Occupational Stress and Well Being*, 7, 85–123.

- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology, 86*, 499–512.
- Diestel, S., Rivkin, W., & Schmidt, K-H. (2015). Sleep quality and self-control capacity as protective resources in the daily emotional labor process: Results from two diary studies. *Journal of Applied Psychology, 100*, 809–827.
- Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology, 83*, 577–585.
- Hallberg, U. E., & Schaufeli, W. B. (2006). “Same same” but different? Can work engagement be discriminated from job involvement and organizational commitment? *European Psychologist, 11*(2), 119–127.
- Harter, J. K., Schmidt, F. L., Asplund, J. W., Killham, E. A., & Agrawal, S. (2010). Causal impact of employee work perceptions on the bottom line of organizations. *Perspectives on Psychological Science, 5*, 378–389.
- Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Keyes, C. L. (2002). Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes. A Review of the Gallup studies. In C. L. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: The Positive Person and the Good Life* (pp. 205–224). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*, 513–524.
- Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of Management Journal, 33*, 692–724.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science, 306*, 1776–1780.
- Kronberga, S. (2014). *Darbinieku iesaistes darbā saistība ar pašefektivitātes rādītājiem [Relations between work engagement and self-efficacy]*. (Unpublished Thesis).
- Kühnel, J., Sonnentag, S., & Bledow, R. (2012). Resources and time pressure as day-level antecedents of work engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 85*, 181–198.
- Kühnel, J., Sonnentag, S., & Westman, M. (2009). Does work engagement increase after a short respite? The role of job involvement as a double-edged sword. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 82*, 575–594.
- Maslach, C. (2011). Burnout and engagement in the workplace: New perspectives. *The European Health Psychologist, 13*(3), 44–47.
- Mauno, S., Kinnunen, U., & Roukolainen, M. (2007). Job demands and resources as antecedents of work engagement: A longitudinal study. *Journal of Vocational Behavior, 70*, 149–171.
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth, H. Thierry, & C. J. de Wolff (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology: Work psychology* (pp. 5–28). United Kingdom: Psychology Press.
- Mojza, E. J., Sonnentag, S., & Bornemann, C. (2011). Volunteer work as a valuable leisure-time activity: A day-level study on volunteer work, non-work experiences, and well-being at work. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 84*, 123–152.
- Oerlemans, W. G. M., Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2014). How feeling happy during off-job activities helps successful recovery from work: A day reconstruction study. *Work & Stress, 28*, 198–216.

- Ono, M. (2016). *Momentary work engagement: Investigating Job Demands-Resources model through experience sampling*. (Unpublished Doctoral Thesis). University of Southern California, USA.
- Petrou, P., Demerouti, E., Peeters, M. C. W., Schaufeli, W. R., & Hetland, J. (2012). Crafting a job on a daily basis: Contextual correlates and the link to work engagement. *Journal of Organizational Behavior*, 33, 1120–1141.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2003). *Utrecht work engagement scale: Preliminary Manual*. Utrecht University: Occupational Health Psychology Unit. (Unpublished).
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293–315.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two-sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92.
- Schaufeli, W. B., Taris, T. W., & Bakker, A. B. (2006). Dr Jekyll or Mr Hyde? On the differences between work engagement and workaholism. In R. J. Burke (Ed.), *Research Companion to Working Time and Work Addiction* (pp. 193–217). United Kingdom: Edward Elgar Publishing.
- Simbula, S. (2010). Daily fluctuations in teachers' well-being: a diary study using the Job Demands–Resources model. *Anxiety, stress, and coping*, 23, 563–8.
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 196–210.
- Sonnentag, S. (2003). Recovery, work engagement, and proactive behavior: A new look at the interface between nonwork and work. *Journal of Applied Psychology*, 88, 518–528.
- Sonnentag, S. (2012). Psychological detachment from work during leisure time: The benefits of mentally disengaging from work. *Current Directions in Psychological Science*, 21, 114–118.
- Sonnentag, S., & Bayer, U-V. (2005). Switching off mentally: Predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 393–414.
- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2010). Staying well and engaged when demands are high: The role of psychological detachment. *Journal of Applied Psychology*, 95, 965–976.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204–221.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36, S72–S103.
- Sonnentag, S., & Kühnel, J. (2016). Coming back to work in the morning: Psychological detachment and reattachment as predictors of work engagement. *Journal of Occupational Health Psychology*. Advance online publication. Retrieved May 14, 2016, from <http://dx.doi.org/10.1037/ocp0000020>.
- Sonnentag, S., Mojza, E. J., Binnewies, C., & Scholl, A. (2008). Being engaged at work and detached at home: A week-level study on work engagement, psychological detachment, and affect. *Work & Stress*, 22, 257–276.
- Sonnentag, S., Mojza, E., Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2012). Reciprocal relations between recovery and work engagement: The moderating role of job stressors. *Journal of Applied Psychology*, 97, 842–853.

- Sonnentag, S., & Natter, E. (2004). Flight attendants' daily recovery from work: Is there no place like home? *International Journal of Stress Management*, 11, 366–391.
- Sonnentag, S., & Zijlstra, F. R. H. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of Applied Psychology*, 91, 330–350.
- Ten Brummelhuis, L. L., & Bakker, A. B. (2012). Staying engaged during the week: The effect of off-job activities on next day work engagement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17, 445–455.
- Ten Brummelhuis, L. L., & Trougakos, J. P. (2014). The recovery potential of intrinsically versus extrinsically motivated off-job activities. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 87, 177–199.
- Van Hooff, M. L. M., Geurts, S. A. E., Beckers, D. G. J., & Kompier, M. A. J. (2011). Daily recovery from work: The role of activities, effort and pleasure. *Work & Stress*, 25, 55–74.
- Van Hooff, M. L. M., Geurts, S. A. E., Kompier, M. A. J., & Taris, T. W. T. (2007). Workdays, in-between workdays and the weekend: A diary study on effort and recovery. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 80, 599–613.
- Van Woerkom, M., Oerlemans, W., & Bakker, A. B. (2016). Strengths use and work engagement: A weekly diary study. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 25, 384–397.
- Volman, F. E., Bakker, A. B., & Xanthopoulou, D. (2013). Recovery at home and performance at work: A diary study on self-family facilitation. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22, 218–234.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2009). Work engagement and financial returns: A diary study on the role of job and personal resources. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82, 183–200.
- Xanthopoulou, D., Baker, A. B., Heuven, E., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2008). Working in the sky: a diary study on work engagement among flight attendants. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13, 345–356.

Appendix 1: Time Spent in Off-Job Activities
Percentiles of Time Spent in Off-Job Activities in Main Study

	<i>25th percentile; Group 1 – less time spent</i>	<i>Group 2, middle</i>	<i>75th percentile, Group 3 – more time spent</i>
Work-related tasks (N = 281)	0.00	0.01–1.00	>1.00
Household tasks (N = 285)	0.50	0.51–2.00	>2.00
Childcare tasks (N = 287)	0.00	0.01–1.00	>1.00
Social activities (N = 280)	0.50	0.50–2.00	>2.00
Low-effort activities (N = 287)	0.75	0.76–2.00	>2.00
Physical activities (N = 287)	0.00	0.01–1.00	>1.00
Number of different types of activities engaged in (N = 271)	3	4–5	>5

Personības, diskontēšanas un uzdevuma raksturojuma loma prokrastinācijas un veselības prokrastinācijas skaidrošanā

Vineta Silkāne¹ un Ivars Austers

Latvijas Universitāte

Anotācija

Prokrastinācija ir pietiekami plaši pētīta, izmantojot personības iezīmes, un visbiežāk tā ir pētīta akadēmiskajā vidē. Pastāv dažādi prokrastinācijas skaidrojumi, un šī pētījuma mērķis ir tos apvienot vienotā modelī un izpētīt personības, diskontēšanas un veicamā uzdevuma raksturojuma lomu prokrastinācijas un veselības prokrastinācijas skaidrošanā. Pētījumā tika aptaujāti 514 respondenti – 364 (70,8%) sievietes un 150 (29,2%) vīrieši. Respondenti bija vecumā no 18 līdz 74 gadiem ($M = 35,06$, $SD = 10,10$). Pētījuma dalībnieki aizpildīja vairākas aptaujas: Lielā piecnieka aptauju (*The Big Five Inventory, BFI*; John & Srivastava, 1999), Prokrastinācijas skalu (*The Pure Procrastination Scale*; Steel, 2010), Veselības prokrastinācijas skalu (atvasināta no Prokrastinācijas skalas; Steel, 2010). Diskontēšanas un uzdevuma raksturojuma aptaujas tika izveidotas šajā pētījumā. Pētījuma rezultāti vēlreiz apstiprina apzinīguma un neirotizma saistību ar prokrastināciju. Gan prokrastināciju, gan veselības prokrastināciju nosaka apzinīgums, neirotizms un diskontēšana, bet to loma katra mainīgā skaidrošanā ir atšķirīga. Veselības prokrastinācijas skaidrošanā nozīmīga loma ir piepūlei, ko prasa veicamais uzdevums, un diskontēšanai, bet salīdzinoši mazāka loma ir personības iezīmēm. Tas nozīmē, ka veselības prokrastinācijai visdrīzāk ir situatīvs raksturs un to iespējams mazināt, mainot veicamā uzdevuma nosacījumus, savukārt prokrastinācija uzskatāma par vispārīgāku personības iezīmi. Pētījums sniedz ieguldījumu veselības prokrastinācijas izpratnē.

Atslēgvārdi: *prokrastinācija, veselības prokrastinācija, personība, diskontēšana, uzdevuma raksturojums.*

Personality Traits, Time Discounting, and Task Characteristics in Explaining Procrastination and Health Procrastination

Vineta Silkāne & Ivars Austers

University of Latvia

Abstract

Procrastination has received plenty of attention within academia, mostly by examining associations with personality traits. There are various explanations of procrastination, yet the aim of the present study is to build an exploratory model of procrastination by using personality traits, time discounting, and task characteristics. There were 514 participants in the study – 364 (70.8%) were females and 150 (29.2%) were males. The age range was from 18 to 74 years ($M = 35,06$,

¹ Corresponding author: Vineta Silkāne, University of Latvia, Jūrmalas gatve 76, Rīga, LV-1083, Latvia. Email: vineta.silkane@gmail.com

$SD = 10,10$). The participants completed the following questionnaires: Big Five Inventory (John & Srivastava, 1999), Pure Procrastination Scale (Steel, 2010), and Health Procrastination Scale (developed on the basis of the Pure Procrastination Scale, Steel, 2010). Scales for measuring discounting and task characteristics were developed during the course of this study. Research results confirm the correlation of procrastination to neuroticism and conscientiousness. Both procrastination and health procrastination was predicted by conscientiousness, neuroticism, and time discounting, yet their explanatory power differs. Task-related effort and discounting were the more significant factors in predicting health procrastination. It follows that health procrastination has a situational character which can be influenced by altering the task demands, however, procrastination more generally can be conceptualized as a personality trait.

Keywords: *procrastination, health procrastination, personality, discounting, task characteristics.*

Plaši izplatīta problēma ir ārsta savlaicīga neapmeklēšana, ārstēšanās un veselības pārbažu atlikšana. Bieži vien, kamēr nav izteiktu sūdzību (piemēram, sāpju un citu traucējošu simptomu), cilvēki nepievērš uzmanību savai veselībai un nereti arī problēmu gadījumā gaida, līdz nepieciešama hospitalizācija. To apstiprina Slimību profilakses un kontroles centra 2014. gadā veiktais pētījums par paradumiem, kas ietekmē Latvijas iedzīvotāju veselību¹. Pēdējā gada laikā ārstu nav apmeklējuši 22,1% respondentu (32% vīriešu un 12,5% sievietes), un visbiežāk ārstu neapmeklēja 25–34 gadus veci vīrieši² (38,2%); pēdējā gada laikā ģimenes ārstu nav apmeklējuši 27% respondentu (35,9% vīriešu un 18,4% sievietes), un visbiežāk ģimenes ārstu neapmeklēja 25–34 gadus veci vīrieši³ (43,4%); bezmaksas profilaktisko pārbaudi pie ģimenes ārsta nekad nav veikuši 68,9% respondentu (75,3% vīriešu un 62,7% sievietes) (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2015). Novēlota vēršanās pie ārsta pēc palīdzības un ārstēšanās norādījumu neievērošana rada vairākas problēmas – ielaistas slimības, kas prasa ilgāku un komplikētāku ārstēšanu, sliktākas atveseļošanās prognozes, lielākas ārstēšanās izmaksas u. c. Lai arī ilgtermiņā cilvēki veselību uzskata par nozīmīgu un viņiem ir pietiekama izpratne un zināšanas par veselīgu dzīvesveidu, bieži vien daudzas ar veselību saistītās aktivitātes tiek atliktas, piemēram, fiziskās nodarbības, veselīga uztura paradumi, atteikšanās no smēķēšanas u. tml. Veselības uzvedības atlikšana un vilcināšanās rūpēties par veselību ir nozīmīga problēma, tāpēc nepieciešams pievērst uzmanību veselības prokrastinācijas izpētei un izprast ar to saistītos aspektus.

Saskaņā ar veiktajiem pētījumiem un populārāko definīciju analīzi prokrastinācija ir „apzināta iecerētu, nepieciešamu un personiski nozīmīgu aktivitāšu novilcināšana, neņemot vērā, ka sagaidāmajām negatīvajām sekām būs pārsvars pār kavēšanās pozitīvajām sekām” (Klingsieck, 2013b; Steel, 2007). Prokrastinācija ir pietiekami plaši sastopama un nav jauns fenomens (Wistrich, 2008). Mērena prokrastinācija ir bieži sastopama, un tā uzskatāma par ikdienišķu uzvedību. Gandrīz visiem ir bijusi kāda situācija, kad sanācis kavēties, kaut ko novilcināt vai atlikt, 90–95% populācijas kaut reizi ir bijusi prokrastinācijas pieredze (Ellis & Knaus, 1977). Tomēr pētījumu

¹ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījumi tiek veikti kopš 2006. gada FINBALT veselības monitoringa ietvaros.

² 2010. un 2012. gada pētījumos 35–44 gadus veci vīrieši.

³ 2010. un 2012. gada pētījumos 35–44 gadus veci vīrieši.

rezultāti apstiprina, ka 20–25% pieaugušo – gan sievietes, gan vīriešus – var saukt par hroniskiem prokrastinētājiem (piemēram, Ferrari, Barnes, & Steel, 2009; Ferrari, Diaz-Morales, O'Callaghan, Diaz, & Argumedo, 2007), jo viņi svarīgus un savlaicīgi veicamus uzdevumus nevajadzīgi novilcina visdažādākajās situācijās un dzīves jomās. Prokrastinācijas biežums vedina domāt, ka hroniskiem prokrastinētājiem, visticamāk, tā ir personības iezīme, savukārt pārējos gadījumos lielāka loma ir situatīviem aspektiem – cik lielu piepūli prasa veicamais darbs, cik patīkams vai nepatīkams ir uzdevums, cik nozīmīgi tas ir indivīdam.

Daži pētnieki uzskata, ka prokrastinācijai ir vairāki veidi, un izšķir 1) aktīvu un pasīvu prokrastināciju (piemēram, Chu & Choi, 2005), 2) pamudinājuma un izvairīšanās prokrastināciju (Ferrari, 1992), 3) lēmumu pieņemšanas prokrastināciju (Effert & Ferrari, 1989). Tomēr 2010. gadā veiktā pētījumu metaanalīze (Steel, 2010) apliecina, ka empīriski nav pamata runāt par dažādiem prokrastinācijas veidiem.

Trīs biežākie prokrastinācijas rašanās skaidrojumi ir diskontēšana, uzdevuma raksturojums un personības iezīmes (Steel, 2007; Wilson & Nguyen, 2012; Wistrich, 2008). Lielākā daļa pētījumu fokusējas uz prokrastināciju kā personības iezīmi. Pēdējā laikā prokrastinācija arvien vairāk tiek aprakstīta kā pašregulācijas traucējumi (piemēram, Fernie, Bharucha, Nikčević, Marion, & Spada, 2017; Kroese & de Ridder, 2015; Rebetz, Barsics, Rochat, D'Argembeau, & Van der Linden, 2016). Daži pētnieki rosina mazināt prokrastināciju, mainot uzvedību (piemēram, Burka & Yuen, 2004; Knaus, 2000). Daudz mazāk pētījumu pievērš uzmanību gan uzdevuma raksturojumam, piemēram, vai indivīds uzdevumu uztver kā nenozīmīgu, grūtu, nepatīkamu vai garlaicīgu (piemēram, Ackerman & Gross, 2007; Blunt & Pychyl, 2000), gan uzdevumiem, kas varētu neizdoties (Gupta, Hershey, & Gaur, 2012; Lay, 1990; Van Eerde, 2003), gan arī uzdevumiem ar termiņu un bez tā (Ferrari, 1992; Gupta et al., 2012). Salīdzinājumā ar indivīda personības iezīmēm un ar tām saistīto uzvedību – uzdevuma nosacījumu radīto prokrastinācijas uzvedību ir vieglāk mainīt (Ackerman & Gross, 2007).

2013. gadā Klīnizka (*Klingsieck*) ir apkopojusi līdz šim veikto pētījumu atziņas un formulējusi četras perspektīvas, kā var raudzīties uz prokrastināciju: 1) prokrastinācija kā personības iezīme, 2) prokrastinācija no motivācijas un gribas psiholoģijas perspektīvas, 3) prokrastinācija no klīniskās psiholoģijas perspektīvas, 4) situatīva prokrastinācija (Klingsieck, 2013b). Prokrastinācija kā personības iezīme visbiežāk izpaužas kā zems apzinīguma līmenis, augsts neirotizma līmenis, perfekcionisms, zema pašcieņa u. c. Prokrastināciju var skaidrot arī kā motivāciju un ar gribu saistītu izpaušmi. Šajā gadījumā visbiežāk minēti paškontroles traucējumi, zema pašefektivitāte, motivācija u. c. Klīniskās psiholoģijas perspektīva aplūko trauksmi, depresiju, stresu, kas vienlaikus var gan veicināt prokrastināciju, gan arī būt prokrastinācijas sekas. Visbeidzot, arvien populārāka kļūst situatīvās prokrastinācijas izpratne, kas saistīta ar veicamā darba raksturojumu – cik tas ir pievilcīgs, nozīmīgs vai grūts.

Šajā pētījumā prokrastinācija tiks aplūkota, izmantojot personības iezīmes, diskontēšanu un uzdevuma raksturojumu. Šāda pieeja palīdzēs aplūkot prokrastināciju vienlaikus no vairākām perspektīvām.

Prokrastinācija un personība

Lielā daļā pētījumu prokrastinācija tiek konceptualizēta kā personības iezīme (piemēram, Lay, 1986). Prokrastināciju var aplūkot kā personības iezīmi, kuru rada prokrastinācijas uzvedības atkārtotas epizodes (Schouwenburg & Lay, 1995). Ja prokrastinācijas līmenis ir pastāvīgs laikā un stabils dažādās situācijās (Steel, 2007), tad prokrastinācija ir personības iezīme.

Prokrastinācija ir saistīta ar zemiem apzinīguma rādītājiem (Dewitte & Schouwenburg, 2002; Steel, 2007; Steel, Brothen, & Wambach, 2001; Van Eerde, 2003; Watson, 2001) un ar augstiem neirotisma rādītājiem (Dewitte & Schouwenburg, 2002; Steel, 2007; Steel et al., 2001; Van Eerde, 2003; Watson, 2001). Pašdisciplinētiem indivīdiem ir daudz vieglāk ievērot termiņus un pārvarēt nepatīkamu un grūtu uzdevumu radīto pretestību, līdz ar to pastāv mazāka iespējamība, ka viņi prokrastinēs. Neirotisma saistību ar prokrastināciju vislabāk palīdz saprast impulsivitāte. Indivīdi daudz biežāk atliek veicamos darbus, ja ir spēcīgs impulss kādai patīkamākai nodarbei un trūkst paškontroles tikt galā ar izvēli starp nepieciešamo un ļaušanos konkrētā brīža vēlmēm. Impulsīviem indivīdiem ir grūti pārvarēt savas vēlmes un ir tendence padoties dažādiem kārdinājumiem un vilinājumiem (Schouwenburg & Lay, 1995). Impulsu kontroles trūkuma dēļ viņi nespēj atlikt apmierinājuma gūšanu, un tas vienlaikus nozīmē, ka viņi nespēj atteikties no patīkamākiem īstermiņa ieguvumiem ilgtermiņa rezultātu labā (Van Eerde, 2003). Pētījumos ir aplūkota prokrastinācijas saistība gan ar disfunkcionālu impulsivitāti (Beswick, Rothblum, & Mann, 1988; Lay 1986; Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995; Steel, 2007), gan arī ar pašregulācijas problēmām un vāju paškontroli (Ferrari, 2001; Ferrari & Emmons, 1995; Steel, 2007; Tice & Baumeister, 1997).

Ja indivīdam ir raksturīgs perfekcionisms vai bailes kļūdīties, tad pastāv daudz lielāka iespēja, ka viņš prokrastinēs. Vairākos pētījumos ir konstatēts, ka perfekcionisms ir saistīts ar prokrastināciju (Burka & Yuen, 2004; Flett, Hewitt, & Martin, 1995; Van Eerde, 2003). Perfekcionisti bieži atliek uzdevuma uzsākšanu vai pabeigšanu, ja kaut kādu iemeslu dēļ nespēj darbu paveikt, kā iecerēts. Tādā gadījumā viņi labāk izvēlas vispār nedarīt nekā paveikt darbu ne tik labi, kā iedomājušies. To skaidro biežākas prokrastinētāju raizes par savu sociālo un publisko tēlu (Ferrari, 2001), un pastāv saistība starp prokrastināciju un paštēlu (Ferrari & Diaz-Morales, 2007). Arī bailes kļūdīties ir saistītas ar prokrastināciju (Haycock, McCarthy, & Skay, 1998; Schouwenburg, 1992; Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007; Van Eerde, 2003), un tās izpaužas kā vilcināšanās uzsākt nepieciešamo darbu, baidoties izdarīt kaut ko nepareizi. Piemēram, šāda uzvedība nereti raksturīga studentiem, izstrādājot apjomīgākus studiju darbus. Viņi mēdz domāt par šo darbu, konsultējas ar docētāju, izklāsta dažādas idejas, bet nekādi nespēj iesākt rakstīt, jo ir iztēlojušies ainu, cik lielisks būs viņu veikums, taču tas nesaskan ar realitāti. Perfekcionismam un bailēm kļūdīties ir līdzīgs darbības mehānisms – indivīds nespēj pārvarēt prokrastināciju, jo negrib saņemt negatīvu atsaukumi par savu veikumu (Van Eerde, 2003). Vairākos pētījumos ir noskaidrota prokrastinācijas saistība arī ar zemu pašcieņu (Beswick et al., 1988; Burka & Yuen, 2004; Ferrari, 1994, 2000; Lay 1986; Pychyl, Coplan, & Reid, 2002; Senecal et al., 1995; Steel, 2007; Steel et al., 2001).

Lai arī daudzos pētījumos, kuros izmantots personības Piecu faktoru modelis, neparādās nozīmīga saistība starp prokrastināciju un ekstraversiju, atvērtību pieredzei, labvēlīgumu, tomēr pastāv arī uzskats, ka visām prokrastinācijas formām kopīgs ir zems apzinīguma līmenis, bet pārējie personības faktori rada atšķirīgas prokrastinācijas izpausmes (Schouwenburg, 2004). Apzinīgums nosaka, cik lielā mērā indivīds prokrastinē, un sakarība starp prokrastināciju un zemu apzinīguma līmeni ir fundamentāls konstrukts (Steel & Klingsieck, 2016), savukārt pārējie personības faktori nosaka to, kā prokrastinācija izpaudīsies. Piemēram, var prokrastinēt un veicamā darba vietā pavadīt laiku ar draugiem (ekstraversija) vai arī studiju vietā var izmēģināt jaunu pieredzi (atvērtība pieredzei) (Mann, 2016). Tomēr jāņem vērā, ka šīs atziņas izriet galvenokārt no pētījumiem akadēmiskajā vidē un, iespējams, citā vidē prokrastinācija izpaudīsies atšķirīgi. Tātad prokrastinācija visbiežāk ir saistīta ar zemu apzinīguma līmeni un pašregulācijas traucējumiem.

Prokrastinācija un uzdevuma raksturojums

Vairākos pētījumos noskaidrots, ka viens no galvenajiem prokrastinācijas iemesliem ir nepatīkami, garlaicīgi vai neinteresanti uzdevumi (Steel, 2007; Wilson & Nguyen, 2012), kas saistās ar garlaicību, frustrāciju un aizvainojumu (piemēram, Blunt & Pychyl, 2000). Dažkārt to pētījumos sauc par nepatiku pret uzdevumu (Solomon & Rothblum, 1984). Cilvēki daudz biežāk prokrastinē, ja viņiem jāveic nepatīkami uzdevumi vai uzdevums tiek uztverts kā nepatīkams (Steel, 2007; Wistrich, 2008), ja tas prasa lielāku piepūli, ir neskaidri formulēts, sagādā mazāk prieka (Ferrari, Mason, & Hammer, 2006), ir grūts un nepievilcīgs (Ackerman & Gross, 2005; Blunt & Pychyl, 2000; Ferrari & Scher, 2000; Lay, 1992; Milgram, Sroloff, & Rosenbaum, 1988; Pychyl, Lee, Thibodeau, & Blunt, 2000).

Cilvēki mazāk prokrastinē, ja uzdevuma kognitīvā reprezentācija ir konkrēta (McCrea, Liberman, Trope, & Sherman, 2008), un šādi formulēts uzdevums tiks izpildīts drīzāk nekā abstrakti formulēts uzdevums. Tas izriet no saistības starp interpretācijas līmeni un laika distanci (Liberman, Trope, McCrea, & Sherman, 2007). Jo lielāka ir uztvertā laika distance, jo lielāka iespēja, ka mērķa sasniegšana tiks atlikta tālākā nākotnē. Notikumi, kas ir attālāki laikā, tiek reprezentēti abstraktāk nekā notikumi, kas ir laikā tuvāki. Saskaņā ar interpretācijas līmeņa teoriju mērķa reprezentācija tuvākā nākotnē mazina prokrastināciju (Trope & Liberman, 2003, 2010). Mentālā asociācija starp abstraktuma līmeni un laika distanci ir abpusēja (Liberman & Trope, 1998; Trope & Liberman, 2003). Lielāka psiholoģiskā distance ir saistīta ar abstraktākiem un augstāka līmeņa konstruktiem, un arī objekti, kas reprezentēti augstākā līmenī, šķiet daudz tālāki.

Prokrastinācija un diskontēšana laikā

Diskontēšana ir ekonomikas jēdziens, un tā izpaužas kā tendence drīzāk izvēlēties mazāku un tūlītēju ieguvumu nekā lielāku ieguvumu tālākā nākotnē, piemēram, labāk nopelnīt 100 eiro uzreiz nekā 110 eiro pēc mēneša. Līdzīgi tiek atlikta ārsta vizīte, ja tā brīža labsajūta šķiet vērtīgāka, lai gan, raugoties nākotnē, labai veselībai, piemēram,

pēc pieciem gadiem, būs lielāka vērtība. Diskontēšana nozīmē, ka uzvedības uztvertā vērtība vai pievilcība samazinās atkarībā no tā, cik ilgi jāgaida, lai saņemtu ar to saistīto atalgojumu (Schouwenburg & Groenewoud, 2001). To var izteikt ar šādu formulu: uztvertā vērtība = nominālā vērtība / $(1 + k \times \text{atlikšana})$, kur uztvertā vērtība ir konkrētā brīža motivācija un nominālā vērtība ir ideālā vai maksimālā motivācija. Parametrs k nozīmē, cik strauji samazināsies vērtība. Relatīvi lielākas k vērtības nozīmē zemāku paškontroli (lielāku nepacietību). Tāpēc indivīdi, kuriem prokrastinācija ir kā iezīme, būs lielākas k vērtības nekā neprokrastinētājiem (Schouwenburg & Groenewoud, 2001). Nākotnē attālināta izvēle subjektīvi ir mazāk vērtīga, jo tā kavējas salīdzinājumā ar tūlītējām izvēlēm (Frederick, Loewenstein, & O'Donoghue, 2002). Laika diskontēšana plašākā nozīmē ietver ikvienu iemeslu, kāpēc indivīdi mazāk rūpējas par nākotnes sekām, t. sk. faktoros, kas samazina sagaidāmo lietderību, ko rada nākotnes sekas, piemēram, nenoteiktība (Frederick et al., 2002).

Cilvēki nav konsekventi savā izvēlē (Soman, Ainslie, Frederick, Li, Lynch, & Moreau, 2005), kā to paredz diskontētās lietderības modelis. Indivīdi bieži vien maina savu izvēli par labu lielākam atalgojumam vēlāk, ja mazāks atalgojums tiek atlikts uz vēlāku laiku. Piemēram, indivīdi biežāk izvēlēšies vienu šokolādi šodien nekā divas rīt, savukārt izvēlē starp vienu šokolādi pēc nedēļas (septiņām dienām) vai divām šokolādēm pēc astoņām dienām (nedēļas un vienas dienas) drīzāk izvēlēšies divas šokolādes pēc astoņām dienām. Kamēr mazāks ieguvums ir pietiekami tālu, priekšroka tiek dota lielākam vēlākam labumam. Līdzko iespēja pieņemt mazāku labumu ir pietiekami tuvu, priekšroka tiek dota tai, nevis lielākam, bet vēlākam labumam (Andreou, 2007). Šo nekonsekvenci apraksta un izskaidro hiperboliskā diskontēšana, kuru pirmo reizi aprakstījis Meizurs (Mazur) 1987. gadā (Soman et al., 2005).

Diskontēšanas gadījumā nākotnes ieguvumiem ir mazāka vērtība nekā tūlītējiem rezultātiem, kā arī izmaksas nākotnē šķiet mazākas. Tādējādi diskontēšana skaidro prokrastināciju, jo veicamo darbu atlikšana saistīta ar to, ka netiek novērtēts laiks un piepūle, kas būs nepieciešami darba veikšanai nākotnē. Bieži vien cilvēkiem šķiet, ka kaut kad vēlāk būs vairāk laika. Līdzīgi netiek novērtēti ieguvumi tālākā nākotnē un indivīdiem ir raksturīga tendence izvēlēties to, kas šobrīd liekas vērtīgāks. Prokrastinācija rodas tāpēc, ka pašreizējās izmaksas šķiet augstākas nekā izmaksas nākotnē un līdzīgi nākotnes ieguvumi ir mazāk vērtīgi nekā tagadējie (Shu & Gneezy, 2010). Vēl ir raksturīgi, ka ieguvumi nākotnē tiek pārvērtēti attiecībā pret izmaksām nākotnē. Nākotnes izmaksas, īpaši piepūle un laiks, tiek spēcīgi diskontētas (samazinātas), savukārt ieguvumi nākotnē, īpaši monetārie, saglabājas tuvu to vērtībai (Shu & Gneezy, 2010).

Saistība starp prokrastināciju un diskontēšanu laikā ir aplūkota vairākos pētījumos. Parasti tie ir pētījumi, kuros prokrastinācija aplūkota no laika perspektīvas (piemēram, Dewitte & Schouwenburg, 2002; Howell, Watson, Powell, & Buro, 2006; O'Donoghue & Rabin, 2008; Schouwenburg & Groenewoud, 2001). Jo ilgāk jāgaida ar konkrēto uzvedību saistītā atlīdzība, jo mazāk pievilcīga ir uzvedības uztvertā vērtība (piemēram, Dewitte & Schouwenburg, 2002; Schouwenburg & Groenewoud, 2001). Piemēram, mācīšanās eksāmenam tiek atlikta, kamēr atlīdzība par šādu uzvedību – labs vērtējums eksāmenā – ir pietiekami tāla, un, tuvojoties eksāmenam, mācīšanās var kļūt intensīvāka, jo pietuvinās sagaidāmais atalgojums (Howell et al., 2006). Tātad nākotnes ieguvumi tiek diskontēti jeb netiek novērtēti attiecībā pret tūlītējiem ieguvumiem (Wistrich, 2008).

Pat ja rezultāts tālākā nākotnē ir ļoti vēlams vai arī sods tālākā nākotnē ir ļoti biedējošs, cilvēki nespēj pārvarēt laika diskontēšanas spēku. Piemēram, labas veselības un laika trūkuma gadījumā rūpes par veselību var tikt atliktas, jo netiek novērtēti ieguvumi nākotnē, savukārt, parādoties veselības problēmām, indivīds drīzāk pievērsīsies veselīgam dzīvesveidam. Diskontēšanas loma prokrastinācijas skaidrošanā tiek aplūkota retāk salīdzinājumā ar prokrastināciju kā personības iezīmi (Wu, Gui, Lin, Gu, Zhu, & Liu, 2016).

Prokrastinētāji labprātāk vispirms veic patīkamus uzdevumus un tikai tad izvēlas nepatīkamākus uzdevumus, neprokrastinētāji – pretēji (König & Kleinmann, 2004). Tāpat atšķiras prokrastinētāju un neprokrastinētāju izvēles, kad veikt uzdevumu – neliela laika distance starp uzdevumiem palielina iespējamību, ka indivīdi drīzāk izvēlēšies vispirms nepatīkamus un pēc tam patīkamus uzdevumus (König & Kleinmann, 2004). Kad laika intervāls starp uzdevumiem pieaug, tad samazinās iespējamība, ka tiks izvēlēta šāda darbu veikšanas secība (König & Kleinmann, 2004).

Pētījumos par diskontēšanu laikā un veselības uzvedību (piemēram, Barlow, Reeves, McKee, Galea, & Stuckler, 2016; Kang & Ikeda, 2016) biežāk tiek aplūkota diētas ievērošana, aptaukošanās, smēķēšana u. c. Pētījumu rezultāti liecina – jo zemākas diskonta likmes un jo indivīds mazāk diskontē, jo lielāks svara zudums (Barlow et al., 2016). Pētījumos gandrīz nemaz nav aplūkota ārsta apmeklējuma atlikšana, un ir ļoti maz pētījumu par veselības pārbaudēm, līdz ar to ir svarīgi pētīt daudz plašāku veselības uzvedības spektru.

Prokrastinācija ir saistīta ar laika, it īpaši – nākotnes uztveri (Rebetz et al., 2016), līdz ar to indivīdi, kuri vairāk orientēti uz nākotni, mazāk prokrastinē. Arī to var skaidrot ar diskontēšanu, jo notiek izvēle starp tūlītēju un vēlāku ieguvumu. Ja indivīds ir uz nākotni orientēts, tad drīzāk izvēlēšies uzvedību, kas veicinās mērķa sasniegšanu nākotnē. Piemēram, cilvēki, kuri labāk spēj novērtēt ieguvumus, t. sk. labu veselību nākotnē, drīzāk būs gatavi pielikt pūles veselības uzturēšanai un veselīgam dzīvesveidam. Prokrastinētājiem ir raksturīga nefokusēšanās uz nākotnē veicamiem darbiem, un, jo tālāk nākotnē būs ielānots darbs, jo mazāk ticams, ka viņi to paveiks (Ferrari et al., 2006). Prokrastinētāji nereti nenovērtē tagadnes piepūles nozīmi nākotnes sasniegumos (Dewitte & Schouwenburg, 2002).

Gan diskontēšana, gan prokrastinācija saistīta ar impulsivitāti (piemēram, Steel, 2007). Indivīdi, kuri ir impulsīvāki un izvēlas tūlītēju atalgojumu, biežāk prokrastinē. Impulsīviem indivīdiem ir vairāk izteikta diskontēšana laikā, un viņi dod priekšroku tūlītējam mazākam atlojumam.

Saskaņā ar Stīla temporālo motivācijas teoriju (*Temporal Motivation Theory*) prokrastinācija rodas, ja nepatīkamas aktivitātes iznākums sagaidāms tālākā nākotnē (Klingsieck, 2013b; Steel, 2007). Temporālā motivācijas teorija izveidota, izmantojot hiperbolisko diskontēšanu, gaidu teoriju, kumulatīvo jeb izredžu teoriju un vajadzību teoriju (Steel & König, 2006). Tika izveidota formula, kur labums jeb lietderība¹ = (gaidas × vērtība) / (1 + impulsivitāte × atlikšana (laiks līdz istenošanai)) (Steel, 2007; Steel & König, 2006). Gaidas vienādojumā visbiežāk pārstāv pašefektivitāte, un tās

¹ Dažkārt vienādojuma kreisajā pusē tiek rakstīta motivācija, un tas saistīts ar temporālās motivācijas teorijas nosaukumu. P. Stīla populārzinātniskajā grāmatā tas tiek saukts par prokrastinācijas vienādojumu.

reprezentē pārliecību, ka indivīds ir spējīgs sekmīgi veikt uzdevumu. Vērtību reprezentē nepatika pret uzdevumu, vajadzība pēc sasniegumiem un garlaicība, tādējādi saturiski vērtību palielina vajadzība pēc sasniegumiem, bet to samazina nepatīkami un garlaicīgi uzdevumi, vienlaikus palielinot prokrastinācijas risku. Paškontroles trūkums un impulsivitāte palielina iespēju, ka indivīds prokrastinēs un būs mazāk motivēts veikt uzdevumu. Visbeidzot, atlikšana šajā vienādojumā nozīmē laiku līdz īstenošanai vai atalgojuma saņemšanai. Dažkārt tā reprezentē plaisu starp nodomu un rīcību (Steel, 2007), un ir zināms, ka prokrastinētāji un neprokrastinētāji atšķiras tieši ar uzvedību, ne nodomiem (Schouwenburg & Groenewoud, 2001). Tā kā temporālās motivācijas teorijas izveidē izmantota hiperboliskā diskontēšana, tad šī teorija skaidro arī prokrastinācijas un diskontēšanas saistību (Steel & Klingsieck, 2016).

Veicamā darba motivācija palielinās, kad sagaidāmais rezultāts ir nozīmīgs un pieaug tā vērtība vai apmērs. Savukārt motivācija samazinās, ja atalgojums gaidāms tālākā nākotnē un indivīds ir impulsīvs. Piemēram, rūpes par veselību var ietekmēt veselības nozīmīgums, pārliecība, ka indivīds spēj rūpēties par savu veselību, un tas, cik viegli veselīgs dzīvesveids ir īstenojams un vai tas nesagādā grūtības. Savukārt veselības prokrastināciju veicinās nepatīkamas aktivitātes, piepūle, vēlme pēc tūlītēja rezultāta, kā arī tas, ka veselība jāuztur ilgi un tālu nākotnē.

Veselības prokrastinācija

Veselības prokrastinācija ir daudz mazāk pētīta salīdzinājumā ar citām jomām, piemēram, akadēmisko prokrastināciju, kas pamato tās izpēti nepieciešamību (Kroese & de Ridder, 2015). Līdz šim veiktie prokrastinācijas pētījumi veselības jomā, piemēram, par ārsta vizīti, izmeklējumu vai vakcinācijas atlikšanu (Sirois, Melia-Gordon, & Pychyl, 2003; Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010; Tice & Baumeister, 1997), sniedz tikai daļēju priekšstatu par šo konceptu. Līdz šim veiktajos veselības prokrastinācijas pētījumos galvenokārt ir pētīta stresa kā mediatora loma starp prokrastināciju un slimību (Sirois, 2007; Sirois et al., 2003). Prokrastinācijas loma slimības skaidrošanā aplūkota divos pētījumos, un katrā no tiem ir analizēti atšķirīgi mediatori, piemēram, stress un ārstēšanās atlikšana (Sirois, 2007; Sirois et al., 2003). Vienā no pētījumiem aplūkota prokrastinācijas saistība ar veselības uzvedības nodomiem (Sirois, 2004), un šajā pētījumā mediatori ir pašefektivitāte un iespējamās sekas nākotnē. Pētījumā tika konstatēts, ka pastāv negatīva sakarība starp prokrastināciju un veselības nodomiem, kā arī attiecības starp šiem mainīgajiem skaidro pašefektivitāte. Stresam ir mediatora loma arī starp prokrastināciju un psihiskās palīdzības meklēšanu (Stead et al., 2010) – pētījumā tika konstatēta saistība starp stresu, prokrastināciju un sliktāku psihisko veselību, kā arī veselības palīdzības nemeklēšanu.

2013. gadā veiktā pētījumā rezultāti liecina, ka prokrastinācijas biežums dažādās darbības jomās neatšķiras – tās ir gan akadēmiskā vide un darbs, ikdienas rutīnas aktivitātes un pienākumi, gan veselība, atpūta, ģimene un partneris, sociālie kontakti (Klingsieck, 2013a). Tomēr joprojām nav atbildēts, vai prokrastinācija uzskatāma par individuālu īpašību – tādā gadījumā indivīds vienlīdz prokrastinēs dažādās situācijās un darbības jomās, vai arī prokrastinācija drīzāk ir situatīva un to nosaka ne tikai personības iezīmes, bet arī veicamā darba raksturojums un nozīmīgums indivīdam.

Daudzi pētījumi skaidro atsevišķus prokrastinācijas aspektus un sakarības, bet ir maz pētījumu, kas ļautu izprast šī fenomena komplekso dabu. Prokrastinācijas izpēte, izmantojot diskontēšanu, personības iezīmes un uzdevuma raksturojumu, var sniegt jaunas atziņas par šķietamajām pretrunām starp cilvēku apgalvojumiem par veselību kā vērtību un šim apgalvojumam pretēju uzvedību. Lai varētu noskaidrot uzdevuma raksturojuma lomu prokrastinēšanā, jāizvēlas konkrēta joma, jo nav iespējams cilvēkiem uzdot jautājumus par vispārēju rīcību. Tāpēc šajā pētījumā vispirms prokrastinācija tiks skaidrota, izmantojot personības iezīmes, savukārt veselības prokrastinācijas prognozēšanā tiks izmantotas gan personības iezīmes, gan uzdevuma raksturojums un diskontēšana. Galvenā uzmanība pievērsta veselības prokrastinācijai un tās skaidrošanai, līdz ar to pētījuma jautājums ir: kas nozīmīgāk prognozē veselības prokrastināciju – personības iezīmes, diskontēšana vai uzdevuma raksturojums, kontrolējot vecumu un izglītību?

Metode

Pētījuma dalībnieki. Pētījumā brīvprātīgi un anonīmi piedalījās 514 respondenti – 364 (70,8%) sievietes un 150 (29,2%) vīrieši vecumā no 18 līdz 74 gadiem ($M = 35,06$, $SD = 10,10$). Respondentu formālās izglītības ilgums bija no 9,5 līdz 28 gadiem ($M = 17,84$, $SD = 2,64$).

Mērijumi

Personības iezīmes. Personības iezīmju izpētē tika izmantota Lielā piecnieka aptauja (*The Big Five Inventory, BFI*; John & Srivastava, 1999), kuru latviešu valodā adaptējuši Ivars Austers (Schmitt, Allik, McCrae, Benet-Martínez, Alcalay, Ault, & Austers, 2007) un Viktorija Perepjolkina un Emīls Kālis (2012). BFI mēra piecas personības iezīmes: atvērtību, apzinīgumu, ekstraversiju, labvēlīgumu un neirotismu. BFI veido 44 apgalvojumi, un atbildēm tika izmantota piecu punktu skala: 1 – nepiekrītu, 2 – drīzāk nepiekrītu, 3 – ne piekrītu, ne nepiekrītu, 4 – drīzāk piekrītu, 5 – piekrītu. Iepriekš veiktajos pētījumos Kronbaha alfa rādītājs variē no 0,70 līdz 0,79 (Schmitt et al., 2007), un šajā pētījumā Kronbaha alfa rādītājs variē no 0,70 līdz 0,88.

Prokrastinācija. Prokrastinācijas mērīšanai tika izmantota Prokrastinācijas skala (*The Pure Procrastination Scale*; Steel, 2010), kura latviešu valodā tika adaptēta šī pētījuma laikā. Prokrastinācijas skalas iekšējā saskaņotība ir $\alpha = 0,92$. Latviešu valodā adaptētajā versijā $\alpha = 0,92$. Prokrastinācijas skala sastāv no 12 apgalvojumiem, un katrā no tiem prokrastinācija parādās kā iracionāla kavēšanās. Apgalvojuma piemērs: „Tā vietā, lai strādātu un iekļautos termiņā, es bieži tērēju laiku, darot citas lietas”. Atbildēm tika izmantota piecu punktu skala: 1 – ļoti neraksturīgi, 2 – mēreni neraksturīgi, 3 – neitrāli, 4 – mēreni raksturīgi, 5 – ļoti raksturīgi.

Veselības prokrastinācija. Veselības prokrastinācijas mērīšanai tika izmantoti pieci Prokrastinācijas skalas (Steel, 2010) apgalvojumi, kurus bija iespējams pārformulēt saistībā ar veselību, nemainot apgalvojuma būtību. Piemēram, oriģinālās skalas apgalvojums „Es bieži konstatēju, ka man pietrūkst laika” tika pārformulēts: „Es bieži konstatēju, ka man pietrūkst laika rūpēm par savu veselību”. Septiņi apgalvojumi netika izmantoti veselības prokrastinācijas mērīšanā, jo tos nebija iespējams pielāgot veselības jomai,

piemēram, „Es bieži saku „To es izdarišu rīt””. Atbildēm tika izmantota piecu punktu skala: 1 – ļoti neraksturīgi, 2 – mēreni neraksturīgi, 3 – neitrāli, 4 – mēreni raksturīgi, 5 – ļoti raksturīgi. Veselības prokrastinācijas iekšējā saskaņotība ir $\alpha = 0,87$.

Diskontēšana. Diskontēšanas mērīšanai tika izmantotas četras hipotētiskas situācijas par nepatīkamu veselības pārbaudi, veselīgu dzīvesveidu, profilaktisko pārbaudi, zobu profilaktisko pārbaudi. Katrai no tām tika piedāvātas divas izvēles ar atšķirīgu ieguvumu, piemēram, „dzīves ilgums pagarināsies par trim gadiem” un „dzīves ilgums pagarināsies par diviem gadiem”, atšķirīgā laika posmā, piemēram, „šīs nedēļas laikā” un „pēc 6 mēnešiem”. Vienmēr viena no piedāvātajām izvēlēm salīdzinājumā ar otru izvēli iekļauj diskontēšanu. Par katru diskontēšanas izvēli tika piešķirts viens punkts, savukārt par otru izvēli – 0. Pēc tam punkti tika saskaitīti un katrs respondents varēja iegūt diskontēšanas rādītāju robežās no 0 līdz 4, kur lielāks punktu skaits raksturo izteiktāku diskontēšanu. Četrām izveidotajām situācijām iekšējās saskaņotības rādītājs ir 0,56, kas nozīmē vāju iekšējo saskaņotību.

Uzdevuma raksturojums. Lai izveidotu uzdevuma raksturojuma skalas – uzdevuma nozīmīgums, uzdevuma patīkamība, uzdevumam nepieciešamā piepūle –, tika izvēlētas astoņas veselības uzvedības aktivitātes: veselīga uztura lietošana, izvairīšanās no neveselīga uztura, izvairīšanās no alkohola lietošanas, nesmēķēšana, optimāla fiziskā slodze, profilaktiska pārbaude pie zobārsta vai zobu higiēnista, profilaktiska veselības pārbaude, ārsta norādījumu ievērošana. Katras veselības uzvedības aktivitātes nozīmīgums, patīkamība un piepūle bija jāvērtē piecu punktu skalā: 1) uzdevuma nozīmīgums: 1 – nenozīmīgi, 2 – maznozīmīgi, 3 – vidēji nozīmīgi, 4 – nozīmīgi, 5 – ļoti nozīmīgi; 2) uzdevuma patīkamība: 1 – ļoti nepatīkami, 2 – nepatīkami, 3 – ne patīkami, ne nepatīkami, 4 – patīkami, 5 – ļoti patīkami; 3) uzdevumam nepieciešamā piepūle: 1 – nav piepūles, 2 – neliela piepūle, 3 – vidēja piepūle, 4 – liela piepūle, 5 – ļoti liela piepūle. Iekšējās saskaņotības rādītāji ir šādi: veselības uzvedības nozīmīgums – $\alpha = 0,75$, veselības uzvedības patīkamība – $\alpha = 0,70$, veselības uzvedības piepūle – $\alpha = 0,70$.

Sociāldemogrāfiskie rādītāji. Aptaujas noslēgumā tika uzdoti jautājumi par dzimumu, vecumu, formālās izglītības ilgumu gados.

Procedūra. Dati tika ievākti 2016. gada maijā tiešsaistē, izmantojot *Google* aptauju rīku. Respondenti tika aicināti piedalīties pētījumā, izmantojot sociālo tīklu vietnes un e-pastu. Aptaujas sākumā respondenti tika iepazīstināti ar pētījuma tematu, informēti par anonimitātes nodrošināšanu, kā arī tika norādīta informācija par sazināšanās iespējām, ja ir radušies jautājumi par pētījumu. Aptaujā bija iekļauti šādi mērījumi: personības iezīmes, prokrastinācija, diskontēšanas uzdevumi, veselības prokrastinācija un uzdevuma raksturojums (nozīmīgums, patīkamība, piepūle). Noslēgumā tika iekļauti jautājumi par pētījuma dalībnieku sociāldemogrāfisko raksturojumu.

Datu apstrāde un analīze. Datu analīzē izmantota SPSS programma. Tika veikta daudzdimensionālā regresiju analīze. Rezultāti aplūkoti pie nozīmīguma līmeņa $p < 0,05$, $p < 0,01$ un $p < 0,001$.

Rezultāti un iztirzājums

Atgādināsim, ka šī pētījuma mērķis ir noskaidrot, kas nozīmīgāk prognozē veselības prokrastināciju – personības iezīmes, diskontēšana vai uzdevuma raksturojums, kontrolējot vecumu un izglītību.

1. tabula. Veselības uzvedības (VU), prokrastinācijas, veselības prokrastinācijas un to prognozētāju iekšējās saskaņotības un aprakstošās statistikas rādītāji (N = 514)

	α	M	SD
Atvērtība	0,76	3,84	0,58
Apzinīgums	0,74	3,54	0,56
Ekstraversija	0,87	3,36	0,78
Labvēlīgums	0,70	3,74	0,53
Neirotisms	0,88	2,74	0,84
Prokrastinācija	0,92	2,74	0,90
Veselības prokrastinācija	0,87	2,98	0,98
Diskontēšana	0,56	1,26	1,16
Uzdevuma nozīmīgums	0,75	3,89	0,58
Uzdevuma patīkamība	0,70	3,58	0,54
Uzdevumam nepieciešamā piepūle	0,70	2,44	0,66
Vecums		35,02	10,13
Izglītība (ilgums gados)		17,91	2,93

Sākotnējā korelāciju analizē tika noskaidrots, ka prokrastinācija korelē ar visiem mainīgajiem, izņemot atvērtību. Tas saskan ar iepriekš veiktajiem pētījumiem, kuros konstatēts, ka prokrastinācija ir saistīta ar zemiem apzinīguma rādītājiem un augstiem neirotisma rādītājiem (piemēram, Dewitte & Schouwenburg, 2002; Van Eerde, 2003; Steel, 2007; Watson, 2001). Veselības prokrastinācija statistiski nozīmīgi korelē ar visiem mainīgajiem, un visciešāk tā ir saistīta ar veselības uzvedības piepūli un diskontēšanu.

2. tabula. Prokrastinācijas, veselības prokrastinācijas un to prognozētāju Spīrmena korelācijas koeficienti (N = 514)

Mainīgais	1	2	3	4	5	6
1. Prokrastinācija	–	0,41**	0,31**	–0,22**	–0,18**	0,32**
2. Veselības prokrastinācija		–	0,45**	–0,29**	–0,32**	0,51**
3. Diskontēšana			–	–0,46**	–0,31**	0,28**
4. Uzdevuma nozīmīgums				–	0,52**	–0,30**
5. Uzdevuma patīkamība					–	–0,45**
6. Uzdevumam nepieciešamā piepūle						–
Atvērtība	–0,004	–0,13**	–0,08	0,17**	0,18**	–0,14**
Apzinīgums	–0,64**	–0,34**	–0,30**	0,28**	0,25**	–0,34**
Ekstraversija	–0,28**	–0,29**	–0,26**	0,12**	0,21**	–0,19**
Labvēlīgums	–0,24**	–0,13**	–0,10*	0,14**	0,19**	–0,15**
Neirotisms	0,34**	0,30**	0,14**	–0,05	–0,19**	0,25**

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu un pārbaudītu personības iezīmju, diskontēšanas un uzdevuma raksturojuma lomu prokrastinācijas un veselības prokrastinācijas skaidrošanā, tika veikta regresijas analīze. Visos gadījumos izpildās regresijas analīzes pieņēmumi: 1) attiecības starp atkarīgo mainīgo un prognozētajiem ir lineāras, 2) atlikuma vērtības atbilst normālajam sadalījumam, 3) neviens neatkarīgais mainīgais nav citu neatkarīgo mainīgo kombinācija, 4) mainīgo lielumu vērtības veido normālu sadalījumu vai tam tuvu sadalījumu. Dērbina–Votsona rādītājs visos gadījumos ir robežās no 1,818 līdz 2,077, kas nozīmē, ka izpildās kļūdu neatkarības pieņēmums (Field, 2013). Nevienā gadījumā nepastāv multikolinearitāte, jo VIF < 1,82 (Field, 2013).

Vispirms tika veikta soļu regresijas analīze atkarīgajam mainīgajam *prokrastinācija*, un analīzē tika iekļauti neatkarīgie mainīgie: dzimums, vecums, izglītība, diskontēšana un visas personības iezīmes, izņemot atvērtību, jo tai nepastāv lineāras attiecības ar prokrastināciju. Visi trīs regresijas modeļi ir statistiski nozīmīgi. Trešais solis izskaidro 45% no variācijas ($R^2 = 0,45$, $F(3,510) = 140,72$, $p < 0,001$), un statistiski nozīmīgi prokrastinācijas prognozētāji ir apzinīgums, neirotisms un diskontēšana. Vairākos līdz šim veiktajos pētījumos (piemēram, Steel, 2007) ir aprakstīts, ka apzinīgums un neirotisms ir saistīti ar prokrastināciju, tāpēc šāds rezultāts bija sagaidāms. Nozīmīga ir diskontēšanas iekļaušana vienotā regresijas modelī, jo parasti prokrastinācijas pētījumos atsevišķi tiek aplūkota saistība vai nu ar personības iezīmēm, vai arī ar diskontēšanu. Tomēr pagaidām tas jāvērtē kritiski, jo diskontēšanas uzdevumu saturs ir saistīts ar veselības uzvedības situācijām, tāpēc noderīgāka būs veselības prokrastinācijas regresijas analīze, jo tad visu mainīgo konteksts būs veselība. Tāpat modelī būs iespējams iekļaut ne tikai personības iezīmes un diskontēšanu, bet arī veselības uzvedības raksturojumu – nozīmīgumu, patīkamību un piepūli.

3. tabula. Soļu regresijas analīze atkarīgajam mainīgajam *prokrastinācija* ($N = 514$)

	R^2	Pielāgotais R^2	R^2 pieaugums	F	B	$SE B$	β
3. solis	0,45	0,45	0,01	140,72***			
Apzinīgums					-0,89	0,06	-0,56***
Neirotisms					0,19	0,04	0,18***
Diskontēšana					0,09	0,03	0,12***

*** $p < 0,001$

Lai labāk izprastu veselības prokrastinācijas dabu, tika veiktas divas regresijas analīzes. Pirmajā regresijas analīzē tika iekļauti tie paši neatkarīgie mainīgie, kas prokrastinācijas regresijas analīzē – dzimums, vecums, izglītība, diskontēšana un visas personības iezīmes. Šāda pieeja ļauj salīdzināt vienu un to pašu mainīgo lomu prokrastinācijas un veselības prokrastinācijas skaidrošanā. Visi trīs regresijas modeļi ir statistiski nozīmīgi. Trešais solis izskaidro 29% no variācijas ($R^2 = 0,29$, $F(3,510) = 69,51$, $p < 0,001$), un statistiski nozīmīgi prokrastinācijas prognozētāji ir diskontēšana, neirotisms un apzinīgums (skat. 4. tabulu). Lai arī prokrastinācijas un veselības prokrastinācijas regresijas analīzes pēdējā solī statistiski nozīmīga loma ir apzinīgumam, neirotismam un diskontēšanai, tomēr redzams, ka regresijas koeficienti ir atšķirīgi. Prokrastinācijas skaidrošanā vislielākā loma ir apzinīgumam ($\beta = -0,56$) un salīdzinoši mazāka loma ir diskontēšanai ($\beta = 0,12$), savukārt veselības prokrastinācijas

skaidrošanā vislielākā loma ir diskontēšanai ($\beta = 0,37$) un salīdzinoši mazāka loma ir diskontēšanai ($\beta = -0,17$).

4. tabula. Soļu regresijas analīze atkarīgam mainīgajam veselības prokrastinācija (N = 514)

	R^2	Pielāgotais R^2	R^2 pieaugums	F	B	SE B	β
3. solis	0,54	0,29	0,02	69,51***			
Diskontēšana					0,32	0,03	0,37***
Neirotisms					0,24	0,05	0,21***
Apzinīgums					-0,30	0,07	-0,17***

*** $p < 0,001$

Veselības prokrastinācijas otrajā regresijas analīzē papildus dzimumam, vecumam, izglītībai, personības iezīmēm un diskontēšanai vēl tika iekļauti trīs uzdevuma raksturotāji – nozīmīgums, patīkamība un piepūle. Soļu regresijas rezultātā izveidojās četri modeļi (skat. 5. tabulu). Pirmajā solī ir iekļauta veselības uzvedības piepūle, un tā izskaidro 26% no variācijas ($R^2 = 0,26$, $F(1,512) = 181,53$, $p < 0,001$). Kā nākamais prognozētājs ir iekļauta diskontēšana, un kopā ar veselības uzvedības piepūli tā izskaidro 36% no variācijas ($R^2 = 0,36$, $F(2,511) = 147,24$, $p < 0,001$). Nākamajos soļos iekļautie prognozētāji rada salīdzinoši mazākas izmaiņas. Ceturtajā solī iekļauti četri prognozētāji – veselības uzvedības piepūle, diskontēšana, apzinīgums un neirotisms, un tas izskaidro 39% no variācijas ($R^2 = 0,39$, $F(4,509) = 83,99$, $p < 0,001$). Salīdzinājumā ar prokrastinācijas regresijas modeli, kurā apzinīgumam un neirotismam ir pietiekami liela loma, veselības prokrastinācijas gadījumā šīm abām personības iezīmēm ir mazāka loma atkarīgā mainīgā prognozēšanā.

5. tabula. Soļu regresijas analīze atkarīgam mainīgajam veselības prokrastinācija (N = 514)

	R^2	Pielāgotais R^2	R^2 pieaugums	F	B	SE B	β
4. solis	0,40	0,39	0,01	83,99***			
Uzdevumam nepieciešamā piepūle					0,53	0,06	0,36***
Diskontēšana					0,26	0,03	0,31***
Neirotisms					0,18	0,04	0,15***
Apzinīgums					-0,15	0,07	-0,08*

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Lielākajā daļā pētījumu prokrastinācija tiek skaidrota, izmantojot katru konceptu atsevišķi, savukārt šajā pētījumā biežāk aplūkoti skaidrojumi – personības iezīmes, uzdevuma raksturojums un diskontēšana – ir apvienoti kopīgā modelī, tādējādi ir iespējams labāk izziņāt prokrastinācijas dabu. Pētījumā tiek skaidroti divi koncepti – prokrastinācija un veselības prokrastinācija. Veselības prokrastinācija pēc satura un būtības ir līdzīga prokrastinācijai, bet atšķiras ar veselības kontekstu. Var uzskatīt, ka prokrastinācija ir vispārīga iezīme, savukārt veselības prokrastinācija drīzāk ir situatīva, jo raksturo prokrastināciju noteiktā situācijā. Šis redzējums saskan ar vairāku pētnieku viedokli, ka prokrastinācija ir kā personības iezīme (Lay, 1986) un to rada atkārtotas

prokrastinācijas uzvedības epizodes (Schouwenburg & Lay, 1995). Ja prokrastinācijas līmenis ir pastāvīgs laikā un stabils dažādās situācijās (Steel, 2007), tad prokrastinācija ir personības iezīme. Visticamāk, hroniskajiem prokrastinētājiem ir raksturīgas paškontroles problēmas un zems apzinīguma līmenis un prokrastinācija ir personības iezīme. Pārējiem indivīdiem, lai arī ir bijusi prokrastinācijas pieredze, tā drīzāk ir saistīta ar konkrētu darbības jomu un noteiktiem apstākļiem. To apstiprina šī pētījuma rezultāti, jo apzinīgumam ir lielāka loma prokrastinācijas skaidrošanā, savukārt diskontēšanai – veselības prokrastinācijas skaidrošanā, lai arī gan apzinīgums, gan diskontēšana ir prokrastinācijas un veselības prokrastinācijas prognozētāji (skat. 3. un 4. tabulu).

Rezultāti apstiprina apzinīguma un neirotisma lomu prokrastinācijas izskaidrošanā, kā arī saskan ar citu pētījumu rezultātiem (piemēram, Dewitte & Schouwenburg, 2002; Steel, 2007; Van Eerde, 2003; Watson, 2001). Tā kā prokrastinācija ir saistīta ar paškontroles problēmām un impulsivitāti, tad ir saprotama apzinīguma un neirotisma loma. Atšķirībā no iepriekš veiktajiem pētījumiem prokrastinācijas izskaidrošanā iekļauta arī diskontēšana, un, lai arī vislielākā loma prokrastinācijas prognozēšanā ir apzinīgumam, tomēr arī diskontēšana ir viens no prokrastinācijas prognozētājiem. Tā kā nav iespējams uzdot jautājumus par uzdevuma raksturojumu ārpus konteksta, tad šos mainīgos nebija iespējams iekļaut regresijas analizē un pārbaudīt, kā prokrastināciju prognozē visi trīs koncepti – personības iezīmes, diskontēšana, uzdevuma raksturojums. Līdzīga iemesla dēļ piesardzīgi jāaplūko diskontēšanas loma, jo šajā pētījumā diskontēšanas situācijas bija saistītas ar veselības jomu.

Pilnīgāku izpratni piedāvā veselības prokrastinācijas prognozētāju analīze, jo regresijas analīzes modeli bija iespējams pārbaudīt visu trīs nozīmīgāko prokrastinācijas skaidrotāju lomu veselības kontekstā. Veselības prokrastinācija, līdzīgi kā prokrastinācija, ir saistīta ar apzinīgumu, neirotismu, ekstraversiju un labvēlīgumu, bet parādās arī saistība ar atvērtību. Interesanta ir apzinīguma, prokrastinācijas un veselības prokrastinācijas saistības ciešuma atšķirība (prokrastinācija un apzinīgums $r = -0,64$, veselības prokrastinācija un apzinīgums $r = -0,34$). Iespējams, tas apstiprina iepriekš izteikto pieņēmumu par veselības prokrastinācijas situatīvo dabu, t. i., indivīds atliek ar veselību saistītu jautājumu risināšanu, bet viņam nav izteikti raksturīga prokrastinācija vienmēr un visās dzīves jomās. Veselības prokrastinācijai ir statistiski nozīmīga saistība gan ar diskontēšanu, gan trim uzdevuma raksturojumiem.

Veselības prokrastinācijas skaidrošanā vislielākā nozīme ir uzdevumam nepieciešamajai piepūlei un diskontēšanai un salīdzinoši mazāka – neirotismam un apzinīgumam. Tas liecina par to, ka konkrētās situācijās (šajā gadījumā – rūpēs par savu veselību) daudz lielāka loma ir ar veicamo uzdevumu saistītiem apstākļiem – tam, cik lielu piepūli prasa veicamais uzdevums, un salīdzinoši mazāka loma ir personības iezīmēm – tam, cik indivīds ir pašdisciplinēts un emocionāli stabils. Diskontēšanas loma veselības prokrastinācijas skaidrošanā liecina par ilgtermiņa perspektīvas trūkumu, jo pastāv tendence sekot impulsam izvēlēties ilgtermiņā mazāk vērtīgu risinājumu. Šādi rezultāti ļauj domāt, ka, novēršot ar veselības rūpēm saistītos šķēršļus, pastāv iespēja mazināt veselības prokrastināciju, piemēram, ir iespējams novērst dažādus ar veselības aprūpi saistītus birokrātiskus šķēršļus un tādējādi mazināt piepūli, kas ieguldāma rūpēs par veselību. Līdzīgi ir iespējams veicināt ilgtermiņa redzējumu par savu veselību, piedāvājot saprātīgas izvēles un palīdzot ikdienā sekmīgāk lemt par savu veselību.

Šis pētījums apliecina, ka prokrastinācijas pētniecībā jāpievērš uzmanība prokrastinācijas jomai. Lai arī Klingzikas pētījums rāda, ka nepastāv atšķirība, kādā jomā indivīds prokrastinē (Klingsieck, 2013a), tomēr šim jautājumam būtu jāpievērš lielāka uzmanība. Prokrastinācija kā iezīme biežāk būs raksturīga hroniskiem prokrastinētājiem – indivīdiem ar nopietnām pašregulācijas problēmām un impulsivitāti, ko, piemēram, apstiprina apzinīguma negatīva korelācija ar prokrastināciju. Savukārt epizodiskas prokrastinācijas izpausmes vairāk būs izteiktas kādā konkrētā jomā, piemēram, rūpēs par veselību vai akadēmiskā darbībā. Konkrētās situācijās var novērst papildu traucējošus apstākļus, piemēram, ar veicamo darbu saistīto uztverto piepūli, un tādējādi mazināt, piemēram, akadēmisko vai veselības prokrastināciju.

Izmantotā literatūra

- Ackerman, D. S., & Gross, B. L. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing Education, 27*(1), 5–13.
- Ackerman, D. S., & Gross, B. L. (2007). I can start that JME manuscript next week, can't I? The task characteristics behind why faculty procrastinate. *Journal of Marketing Education, 29*(2), 97–110.
- Andreou, C. (2007). Understanding procrastination. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 37*(2), 183–193.
- Barlow, P., Reeves, A., McKee, M., Galea, G., & Stuckler, D. (2016). Unhealthy diets, obesity and time discounting: a systematic literature review and network analysis. *Obesity reviews, 17*(9), 810–819.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist, 23*, 207–217.
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences, 28*(1), 153–167.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2004). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It*. Cambridge, MA: DeCapo.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology, 145*(3), 245–64.
- Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality, 489*(August), 469–489.
- Effert, B. R., & Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality, 4*, 151–161.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., Marion, C., & Spada, M. M. (2017). A Metacognitive model of Procrastination. *Journal of Affective Disorders, 210*, 196–203.
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastination in the workplace: Attributions for failure among individuals with similar behavioral tendencies. *Personality and Individual Differences, 13*(3), 315–319.

- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17, 673–679.
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 185–196.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on “working best under pressure.” *European Journal of Personality*, 15, 391–406.
- Ferrari, J. R., Barnes, K. L., & Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators. *Journal of Individual Differences*, 30(3), 163–168.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91–96.
- Ferrari, J. R., Diaz-Morales, J. F., O’Callaghan, J., Diaz, K., & Argumedo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(4), 458–464.
- Ferrari, J. R., & Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10, 135–142.
- Ferrari, J. R., Mason, C. P., & Hammer, C. (2006). Procrastination as a predictor of task perceptions: Examining delayed and non-delayed tasks across varied deadlines. *Individual Differences Research*, 4(1), 28–37.
- Ferrari, J. R., & Scher, S. J. (2000). Toward an understanding of academic and nonacademic tasks procrastinated by students: The use of daily logs. *Psychology in the Schools*, 37(4), 359–366.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using SPSS*, 4th ed. SAGE Publications.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Martin, T. R. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* (pp. 113–136). New York: Plenum Press.
- Frederick, S., Loewenstein, G., & O’Donoghue, T. (2002). Time discounting and time preference: A critical review. *Journal of Economic Literature*, 40(2), 351–401.
- Gupta, R., Hershey, D. A., & Gaur, J. (2012). Time perspective and procrastination in the workplace: An empirical investigation. *Current Psychology*, 31(2), 195–211.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76, 317–324.
- Howell, A. J., Watson, D. C., Powell, R. A., & Buro, K. (2006). Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioural postponement. *Personality & Individual Differences*, 40(8), 1519–1530.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin, & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 102–138). New York: Guilford Press.
- Kang, M. I., & Ikeda, S. (2016). Time discounting, present biases, and health-related behaviors: Evidence from Japan. *Economics and Human Biology*, 21, 122–136.
- Klingsieck, K. B. (2013a). Procrastination in different life-domains: is procrastination domain specific? *Current Psychology*, 32(2), 175–185.

- Klingsieck, K. B. (2013b). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist, 18*(1), 24–34.
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior & Personality, 15*(5), 153–166.
- König, C. J., & Kleinmann, M. (2004). Business before pleasure: No strategy for procrastinators? *Personality and Individual Differences, 37*(5), 1045–1057.
- Kroese, F. M., & de Ridder, D. T. D. (2015). Health behaviour procrastination: a novel reasoned route towards self-regulatory failure. *Health Psychology Review, 10*(3), 313–325.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality, 20*(4), 474–495.
- Lay, C. H. (1990). Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality, 5*, 91–103.
- Lay, C. H. (1992). Trait procrastination and the perception of person-task characteristics. *Journal of Social Behavior & Personality, 7*(3), 483–494.
- Liberman, N., & Trope, Y. (1998). The role of feasibility and desirability considerations in near and distant future decisions: A test of temporal construal theory. *Journal of Personality & Social Psychology, 75*(1), 5.
- Liberman, N., Trope, Y., McCrea, S. M., & Sherman, S. J. (2007). The effect of level of construal on the temporal distance of activity enactment. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*(1), 143–149.
- Mann, L. (2016). Procrastination revisited: A commentary. *Australian Psychologist, 51*, 47–51.
- McCrea, S. M., Liberman, N., Trope, Y., & Sherman, S. J. (2008). Construal level and procrastination. *Psychological Science, 19*(12), 1308–14.
- Milgram, N. N., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality, 22*(2), 197–212.
- O'Donoghue, T., & Rabin, M. (2008). Procrastination on long-term projects. *Journal of Economic Behavior & Organization, 66*(2), 161–175.
- Perepjolkina, V., & Kālis, E. (2012). Lielā Piecnieka aptaujas (*Big Five Inventory*) adaptācija Latvijā. Referāts prezentēts LU 70. zinātniskajā konferencē 07.02.2012. Rīga, Latvija. (Nepublicēts).
- Pychyl, T. A., Coplan, R. J., & Reid, P. A. M. (2002). Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Personality & Individual Differences, 33*(2), 271.
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality, 15*(5), 239–254.
- Rebetez, M. L. M., Barsics, C., Rochat, L., D'Argembeau A., & Van der Linden, M. (2016). Procrastination, consideration of future consequences, and episodic future thinking. *Consciousness and Cognition, 42*, 286–292.
- Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R., Benet-Martínez, V., Alcalay, L., Ault, L., Austers, I. et al. (2007). The geographic distribution of big five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 38*, 173–212.
- Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear of failure: an exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality, 6*(3), 225–236.

- Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in academic settings: General introduction. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastination in academic settings* (pp. 3–17). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schouwenburg, H. C., & Groenewoud, J. (2001). Study motivation under social temptation; effects of trait procrastination. *Personality and Individual Differences, 30*(2), 229–240.
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the Big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences, 18*(4), 481–490.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology, 135*, 607–619.
- Shu, S. B., & Gneezy, A. (2010). Procrastination of enjoyable experiences. *Journal of Marketing Research, 47*(5), 933–944.
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences, 37*(1), 115–128.
- Sirois, F. M. (2007). “I’ll look after my health, later”: A replication and extension of the procrastination–health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences, 43*(1), 15–26.
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). “I’ll look after my health, later”: an investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences, 35*(5), 1167–1184.
- Slimību profilakses un kontroles centrs (2015). *Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2014*.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503–509.
- Soman, D., Ainslie, G., Frederick, S., Li, X., Lynch, J., Moreau, P. et al. (2005). The psychology of intertemporal discounting: Why are distant events valued differently from proximal ones? *Marketing Letters, 16*(3–4), 347–360.
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2010). “I’ll go to therapy, eventually”: Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences, 49*(3), 175–180.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences, 48*(8), 926–934.
- Steel, P., Brohen, T., & Wambach, V. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences, 30*(1), 95–106.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination. Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist, 51*, 36–46.
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review, 31*, 889–913.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science, 8*(6), 454–458.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review, 110*(3), 403–421.

- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117(2), 440–463.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401–1418.
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30, 149–158.
- Wilson, B. A., & Nguyen, T. D. (2012). Belonging to tomorrow: An overview of procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 4(1), 211–217.
- Wistrich, A. J. (2008). Procrastination, deadlines, and statutes of limitation. *William & Mary Law Review*, 50(2), 607–667.
- Wu, H., Gui, D., Lin, W., Gu, R., Zhu, X., & Liu, X. (2016). The procrastinators want it now: Behavioral and event-related potential evidence of the procrastination of intertemporal choices. *Brain and Cognition*, 107, 16–23.

Vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā: jaunākās teorijas un pētījumi

Ilze Damberga¹

Latvijas Universitāte

Anotācija

Lai arī vecāku iesaistīšanās ir daudz pētīta visdažādākajos kontekstos, Latvijā šis koncepts ir salīdzinoši jauns un šī jēdziena izpratne ir atspoguļota tikai atsevišķos bakalaura un maģistra darbos. Ņemot vērā pārmaiņas Latvijas izglītības sistēmā un to mērķi paaugstināt izglītības kvalitāti, arvien aktuālāks kļūst jautājums par efektīvu sadarbību starp skolu, bērniem un vecākiem. Šī raksta mērķis ir iepazīstināt ar jaunākajām teorijām un pētījumiem, kas veikti pēdējās desmitgadēs par vecāku iesaistīšanos bērna izglītības procesā un tās dažādajiem aspektiem.

Atslēgvārdi: *vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā, akadēmiskie sasniegumi, bērna emocionālā un sociālā labklājība.*

Parental Involvement in Their Child's Education: Contemporary Theories and Research

Ilze Damberga

University of Latvia

Abstract

Although the involvement of parents in their child's education has been much studied in a wide variety of contexts internationally, in Latvia this concept as a topic of research is relatively new and has been reflected primarily in several unpublished bachelor's and master's theses. Considering the current changes in the educational system in Latvia, and the aim to improve the quality of education, then the issue of effective cooperation between school, children and parents is becoming increasingly more relevant. The purpose of this article is to present the latest theories and recent research studies on the involvement of parents in their child's educational process in its various aspects.

Key words: *parental involvement in child's education, academic achievement, child emotional and social well-being.*

Pēdējās desmitgadēs ASV un Eiropā vecāku līdzdalībai bērna izglītības procesā tiek pievērsta pastiprināta zinātnieku un izglītības politikas veidotāju uzmanība (Menheere & Hooge, 2010), jo vecāku iesaistīšanās pozitīvi ietekmē bērna sasniegumus,

¹ Corresponding author: Ilze Damberga, University of Latvia, Jurmalas gatve 76, Rīga, LV-1083, Latvia.
Email: ilze.damberga@lu.lv

motivāciju un labsajūtu skolā (Desforges & Abouchar, 2003; Fantuzzo, McWayne, & Perry, 2004; McWayne, Hampton, Fantuzzo, Cohen, & Sekino, 2004; Hoover-Dempsey, Walker, Sandler, Whetsel, Green, Wilkins, & Closson, 2005; Jeynes, 2003; Mattingly, Prislina, McKenzie, Rodriguez, & Kayzar, 2002). Arī Latvijas sabiedrībā aizvien vairāk pieaug izpratne par skolas un vecāku savstarpējās sadarbības nozīmi izglītības kvalitātes uzlabošanā. Arvien aktīvākas kļūst dažādas vecāku iniciatīvas, piemēram, Latvijas Vecāku forums, Latvijas Vecāku kustība, biedrība „Vecāki par izglītību” un citas, kas kopējiem spēkiem mēģina risināt tām nozīmīgus jautājumus attiecībā uz bērna izglītību.

Vecāku iesaistīšanās ir daudzdimensionāls un divvirzienu (angl. – *bidirectional*) jēdziens (Christenson, 2004; Fantuzzo, Tighe, & Childs, 2000), kas ietver dažādus vecāku attieksmju, uzvedības un aktivitāšu aspektus un kas ir atkarīgs ne tikai no pašu vecāku vēlēšanās iesaistīties, bet arī no faktoriem, kuri saistīti ar bērnu (piemēram, bērna personība, vecums, problēmu esamība/neesamība skolā u. c.), no skolotājiem (piemēram, klases audzinātāja gatavība sadarboties, atsaucīgums u. tml.) un skolas kopumā (piemēram, skolas kopējā politika attiecībā uz sadarbību ar vecākiem, konkrētās klases lielums u. c.).

Vecāku iesaistīšanos raksturo gan vecāku attieksme pret izglītību un ekspektācijas attiecībā uz bērna izglītošanos un sekmēm (Catsambis, 2001; Englund, Luckner, Whaley, & Egeland, 2004), gan vecāku apņemšanās un gatavība ieguldīt resursus bērna izglītībā (Grolnick & Slowiaczek, 1994), gan arī daudzveidīgas vecāku uzvedības izpausmes, kas tieši vai netieši ir saistītas ar viņu bērnu izglītības procesu (Christenson, 2004; Punter, Gals, & Meelissen, 2016; Fantuzzo et al., 2000).

Atkarībā no tā, kādā vidē un kontekstā tiek realizēta vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā, tā var izpausties trīs veidos jeb dimensijās: uz mājas dzīvi balstīta iesaistīšanās, uz skolas dzīvi balstīta iesaistīšanās un mājas un skolas sadarbība (Fantuzzo et al., 2004; Hill & Tyson, 2009). Uz mājas dzīvi balstītā iesaistīšanās (angl. – *home-based involvement*) izpaužas kā atbilstošas mācību vides iekārtošana bērnam, vecāku reakcija uz bērna akadēmiskajām sekmēm, vecāku un bērnu sarunas par skolu un mācībām, vecāku palīdzība mājas darbu pildīšanā, papildu izglītošanās nodrošināšana, piemēram, muzeju un teātru apmeklējumi u. tml. (Fantuzzo et al., 2004; Hoover-Dempsey & Sandler, 2005; Phillipson & Phillipson, 2007). Uz skolas dzīvi balstītā iesaistīšanās (angl. – *school-based involvement*) ietver tādas vecāku aktivitātes kā vecāku sapulču un skolas pasākumu apmeklēšana, palīdzība klases pasākumu organizēšanā u. tml. (Fantuzzo et al., 2004; Phillipson & Phillipson, 2007). Savukārt mājas un skolas sadarbība (angl. – *home-school conferencing*) ir vecāku un skolotāju savstarpējā komunikācija par konkrētā bērna uzvedību un sekmēm, par palīdzību bērnam pārvarēt grūtības, kas rodas saistībā ar skolas situācijām u. tml. (Dearing, Kreider, Simpkins, & Weiss, 2006; Fantuzzo et al., 2004; Hill & Taylor, 2004; Hoover-Dempsey, Battiato, Walker, Reed, DeJong, & Jones, 2001).

Epšteina (Epstein, 2001, 2010) piedāvā vēl izvērstāku vecāku iesaistīšanās iedalījumu:

- vecāku pienākumu izpilde attiecībā uz bērna fizioloģisko un psiholoģisko vajadzību nodrošināšanu, kā arī atbilstošas vides nodrošināšana mājās, lai bērns varētu mācīties (Epšteina šo vecāku iesaistīšanās veidu apzīmē ar vārdu

parenting, kas latviešu valodā parasti tiek tulkots kā audzināšana, tomēr šajā gadījumā Epšteina ar *parenting* domā nevis noteiktus audzināšanas paņēmienus, bet to, cik lielā mērā vecāki pilda savus vecāku pienākumus);

- vecāku un skolas savstarpēja komunikācija;
- vecāku brīvprātīga iesaistīšanās dažādās skolas aktivitātēs;
- vecāku palīdzība bērna mājas darbos;
- piedalīšanās skolas lēmumu pieņemšanā;
- sadarbība ar kopienas ārpus skolas.

Pētījumos, kuros ir aplūkotas dažādas vecāku iesaistīšanās dimensijas, konstatēts, ka vecāki aktīvāk iesaistās tieši mājas dzīvē, nevis skolas dzīvē vai mājas un skolas sadarbībā (Chowa, Masa, & Tucker, 2013; Fantuzzo et al., 2004), bez tam pētījumos parādās, ka uz mājas dzīvi balstītā iesaistīšanās visciešāk ir saistīta ar bērnu mācīšanos un sasniegumiem (Desforges & Abouchar, 2003). Kā rāda pētījumi, paši vecāki mājas dzīvē lielāku nozīmi piešķir palīdzībai, kas saistīta ar mājas darbu izpildi (Desforges & Abouchar, 2003; Fantuzzo et al., 2004; McWayne et al., 2004). Pētnieki to skaidro gan ar vecāku pārliecību, ka tieši šo iesaistīšanās veidu sagaida un atbalsta skolotāji, gan ar to, ka bērni tiešā veidā vērsas pie vecākiem ar lūgumu palīdzēt mājas darbu izpildē (Desforges & Abouchar, 2003; Fantuzzo et al., 2004; McWayne et al., 2004). Vecāku iesaistīšanās mājas darbu pildīšanā tiek vērtēta neviennozīmīgi, jo vecāku izpratne par savu iesaistīšanos bērnu mājas darbu izpildē ir ārkārtīgi atšķirīga gan apjoma ziņā (cik daudz un bieži palīdzēt), gan kvalitātes ziņā (kādā veidā palīdzēt) (Hoover-Dempsey et al., 2001). Vairāku pētījumu apkopojumā secināts, ka vecāku palīdzība mājas darbos bērniem ir lietderīga tikai sākumskolā, savukārt pamatskolas vecuma bērniem vecāku palīdzība mājas darbu pildīšanā var negatīvi ietekmēt bērnu sekmes, jo daudzi vecāki ir aizmirsuši vai arī nekad pa īstam nav izpratuši mācību materiālu, ko viņu bērni apgūst skolā (Robinson & Harris, 2014).

Savukārt pētnieki atšķirībā no vecākiem uzsver, ka visnozīmīgākais vecāku iesaistīšanās veids mājās ir laba vecāku pienākumu izpilde (angl. – *parenting*), ko raksturo tas, cik lielā mērā vecāki spēj nodrošināt drošu un stabilu mājas vidi, cik lielā mērā tiek nodrošināta bērna intelektuālās attīstības stimulācija, piemēram, vecāku un bērnu sarunas, emocionālais atbalsts un iedrošināšana, nākotnes plānu un izglītības nozīmes apspriešana u. tml. (Desforges & Abouchar, 2003; Fantuzzo et al., 2004; McWayne et al., 2004).

Kā norāda Grīna ar kolēģiem, salīdzinoši mazāk ir zināms par tiem faktoriem, kas motivē vecākus iesaistīties savu bērnu izglītībā (Green, Walker, Hoover-Dempsey, & Sandler, 2007). Hüvere-Dempsija un Sandler (Hoover-Dempsey & Sandler, 2005) piedāvā teorētisku modeli, kas palīdz kategorizēt un izprast specifiskos faktorus, kuri prognozē vecāku iesaistīšanos (skat. 1. attēlu).

Pirmais no šiem faktoriem ir vecāku pārliecība par to, kāda ir viņu kā vecāku loma un cik lielā mērā viņi jūtas pārliecināti, palīdzot savam bērnam mācību procesā. Vecāku lomas pamatā ir vecāka uzskati par bērna audzināšanu un attīstību, kā arī par to, kas viņam kā vecākam ir jādara. Šie uzskati lielā mērā veidojas no paša vecāka izglītības pieredzes gan ģimenē, gan skolā. Pētījumi par vecāku pašefektivitāti liecina, ka bērnu izglītības procesā vairāk iesaistās tie vecāki, kuri uzskata, ka viņu iesaistīšanās rezultātā

bērniem būs labāki panākumi (Shumow & Lomax, 2002; Walker, Wilkins, Dallaire, Sandler, & Hoover-Dempsey, 2005).



1. attēls. **Vecāku iesaistīšanās procesa teorētiskais modelis** (Hoover-Dempsey & Sandler, 2005; Walker, Wilkins, Dallaire, Sandler, & Hoover-Dempsey, 2005)

Otrais faktors, kas ietekmē vecāku iesaistīšanos, ir tas, kā vecāki uztver uzaicinājumu iesaistīties, piemēram, kā uztver ielūgumu piedalīties skolas pasākumos, skolotāja uzaicinājumu ierasties vecāku sapulcē vai bērna lūgumu palīdzēt mājas uzdevuma izpildē. Tādi skolas vides faktori kā labvēlīgs sociāli emocionālais klimats, pietiekamas informācijas sniegšana par bērnu mācību procesu, konkrētā bērna progresu, skolas pasākumiem un prasībām, kā arī reaģēšana uz vecāku jautājumiem un ierosinājumiem paaugstina vecāku motivāciju iesaistīties (Christenson, 2004; Griffith, 1998; Lopez, Sanchez, & Hamilton, 2000; Simon, 2004; Soodak & Erwin, 2000). Vecāku iesaistīšanās līmenis lielā mērā ir atkarīgs arī no tā, vai paši bērni lūdz vecākus palīdzēt vai piedalīties ar skolu saistītās aktivitātēs, un otrādi – bērni biežāk vērsas pēc palīdzības pie tiem vecākiem, kuri aktīvāk iesaistās bērnu mācību procesā (Deslandes & Bertrand, 2005).

Trešais faktors, kas ietekmē vecāku iesaistīšanās pakāpi, ir tas, kā vecāks novērtē savas prasmes un zināšanas un vai viņš jūtas pietiekoši kompetents iesaistīties ar bērna mācībām saistītās aktivitātēs. Piemēram, ja vecāks savas zināšanas matemātikā novērtē kā vājas, tad ir mazāka iespējamība, ka viņš palīdzēs bērnam matemātikas mājas darbu izpildē (Green et al., 2007; Hoover-Dempsey & Sandler, 2005). Vecāku prasmes, zināšanas un kompetences izjūta lielā mērā ir saistīta ar viņu izglītības līmeni. Vecāki ar augstāku izglītības līmeni daudz vairāk iesaistās savu bērnu izglītības procesā nekā vecāki ar zemāku izglītības līmeni (Bæck, 2005; Epstein, 2001; Epstein, Sanders, Simon, Salinas, Jansorn, & Van Voorhis, 2002; Hallgarten, 2000; Hanafin & Lynch, 2002; Lareau, 2000; Turney & Kao, 2009; Vincent & Ball, 2006). Tas tiek skaidrots tā, ka vecāki ar zemāku izglītības līmeni nevis nevēlas iesaistīties, bet gan jūtas daudz nedrošāki attiecībā uz tēmām, kas saistītas ar mācīšanos, līdz ar to vairāk paļaujas uz izglītības sistēmu (Bæck, 2010; Lareau, 2003). Savukārt vecāki ar augstāku izglītības līmeni jūtas drošāki un pārlicinātāki un līdz ar to ir gatavi vairāk uzņemties atbildību un iesaistīties bērnu izglītības procesā gan mājās, gan skolā (Bæck, 2010; Lareau, 2003).

Dažos pētījumos ir atklāts, ka vecāki ar zemāku izglītības līmeni un zemāku sociālekonomisko stāvokli mazāk aktīvi iesaistās sadarbībā ar skolu, bet tikpat aktīvi kā vecāki ar augstāku izglītības līmeni un sociālekonomisko stāvokli iesaistās bērnu izglītībā mājās (Herrold & O'Donnell, 2008; Ryan, Casas, Kelly-Vance, Ryalls, & Nero, 2010; Sy, Rowley, & Schulenberg, 2007). Piemēram, šie vecāki tikpat bieži kā vecāki ar augstāku izglītības līmeni un sociālekonomisko stāvokli informēja savus bērnus par to, ka sagaida, lai viņi sekmīgi pabeigtu skolu, un izteica bērniem vēlēšanos, lai viņi studētu augstskolā (Herrold & O'Donnell, 2008).

Vecāku iesaistīšanās pakāpe ir atkarīga arī no vecāku ikdienas dzīves pienākumu daudzuma, nodarbinātības un tā, cik daudz laika un enerģijas vecāks var ieguldīt bērnu mācību procesā. Piemēram, vecāki, kuri strādā darbavietās ar strikti noteiktu, neelastīgu darba laiku, ir tendēti daudz mazāk iesaistīties nekā tie vecāki, kuriem ir elastīgs darba grafiks (Garcia Coll, Akiba, Palacios, Bailey, Silver, DiMartino, & Chin, 2002; Weiss, Mayer, Kreider, Vaughan, Dearing, Hencke, & Pinto, 2003), tāpat mazāk iesaistās tie vecāki, kuri audzina vairākus bērnus un kuriem ir daudz ar ģimeni saistītu pienākumu (Hoover-Dempsey et al., 2005). Kopumā zemāks vecāku sociālekonomiskais stāvoklis ir saistīts ar zemāku vecāku iesaistīšanās līmeni bērnu izglītībā (Bower & Griffin, 2011; Herrold & O'Donnell, 2008; Turney & Kao, 2009; Walker, Ice, Hoover-Dempsey, & Sandler, 2011), taču jāņem vērā, ka iesaistīšanos daudz lielākā mērā nosaka nevis vecāku nevēlēšanās, bet gan tādu resursu kā, piemēram, laiks, zināšanas, atbalsta sistēma, trūkums.

Kā jau minēts raksta sākumā, vecāku iesaistīšanās ir atkarīga ne tikai no pašu vecāku vēlēšanās iesaistīties, bet arī no faktoriem, kas attiecas uz bērnu, skolotājiem un skolu kopumā (Vukovic, Roberts, & Wright, 2013). Vecāku iesaistīšanos ietekmē tādi aspekti kā bērna vecums, dzimums, personības iezīmes, attieksme pret mācīšanos un bērna sekmes (Rogers, Theule, Ryan, Adams, & Keating, 2009). Kopumā pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu vecākiem raksturīga daudz aktīvāka iesaistīšanās bērna izglītībā nekā pamatskolas un vidusskolas vecuma bērnu vecākiem (Epstein, 1995), tomēr jāņem vērā, ka daži vecāku iesaistīšanās aspekti saglabā nozīmi ne tikai pamatskolā un vidusskolā, bet arī augstskolā (Chao, Kanatsu, Stanoff, Padmawidjaja, & Aque, 2009; Desforges & Abouchar, 2003; Green et al., 2007), piemēram, vecāku emocionālais atbalsts, kas ir cieši saistīts ar bērnu iekšējo motivāciju (Dumont, Trautwein, Lütke, Niggli, & Schnyder, 2012; Hill & Tyson, 2009; Newland, Coyl-Shepherd, & Paquette, 2013). Attiecībā uz bērnu dzimumatšķirībām Rodžera un kolēģu pētījumā (Rogers et al., 2009) ir atklāts, ka zēni uztver izteiktāku akadēmisko spiedienu no vecākiem, savukārt meitenes vairāk izjūt vecāku iesaistīšanos mācību vides organizēšanā. Dažos pētījumos norādīts, ka vecāki vairāk iesaistās un vairāk sāk sazināties ar skolu tad, kad bērna sekmes pasliktinās, jeb citiem vārdiem – vecāku iesaistīšanās ir kā atbilde uz bērna akadēmiskajām grūtībām (Catsambis 2001; Desimone 2001). No otras puses – vienā no pētījumiem (Morrison, Gutman, & McLoyd, 2000) tika atklāts, ka sekmīgo bērnu vecāki izrāda lielāku interesi un vairāk meklē kontaktus ar skolotājiem un skolu nekā vecāki, kuru bērniem ir zemas sekmes.

Vecāku iesaistīšanās skolas dzīvē ir cieši saistīta ar skolotāju attieksmi pret vecākiem un viņu iesaistīšanos (Sheridan, Bovaird, Glover, Garbacz, Witte, & Kwon, 2012),

piemēram, ir atklāts, ka, mainot skolotāju attieksmi pret vecākiem, uzlabojas skolēnu uzvedība un sekmes – to var skaidrot tādējādi, ka skolotājs maina attieksmi ne tikai pret vecākiem, bet arī pret šo vecāku bērniem, un līdz ar to skolēni ir vairāk gatavi iesaistīties skolas dzīvē (Hughes & Kwok, 2007). Kā rāda pētījumi, tad skolotāju attieksme pret vecāku iesaistīšanos nav viennozīmīga (Dor & Rucker-Naidu, 2012).

Skolotāji parasti vecāku iesaistīšanos skolas dzīvē saprot kā vecāku brīvprātīgu palīdzību skolotājam (piemēram, pieskatīt klasi ārpusskolas aktivitātēs, iesaistīties klases dekorēšanā vai organizēt naudas savākšanu pasākumiem), savukārt mājas dzīvē vecāku iesaistīšanās tiek saprasta kā atbalsts bērnam mācībās, piemēram, pārraudzība un palīdzība mājas darbu pildīšanā (Dor & Rucker-Naidu, 2012). Pret šiem diviem aspektiem skolotāji izrāda pozitīvu attieksmi (Fisher, 2009), bet nelabprāt apspriež ar vecākiem jautājumus, kas saistīti, piemēram, ar mācību programmu (Dor & Rucker-Naidu, 2012). Daži pētījumi pat rāda, ka skolotāji ir negatīvi noskaņoti un pretojas vecāku iesaistīšanai skolas dzīvē, jo ir pārliecināti, ka vecāku līdzdalība apgrūtinās ikdienas darbu skolā (Baum & Swick, 2008). Tetas (Tett, 2001) pētījums rāda, ka skolotāji izrāda pozitīvu attieksmi pret vecāku iesaistīšanos tikmēr, kamēr šī iesaistīšanās atbilst skolotāju ekspektācijām un prasībām. Skolotāju attieksmi pret vecāku iesaistīšanos nosaka arī sociāldemogrāfiski faktori, piemēram, skolotāja vecums un izglītības līmenis, un tādi skolas konteksta faktori kā, piemēram, skolēnu skaits klasē (Gu & Yawkey, 2010).

Apkopojot iepriekš teikto, jāsecina, ka vecāki, kuri vairāk iesaistās sava bērna izglītībā, tie bērnu audzina pilnā ģimenē, ir no augstāka sociālā slāņa, viņiem (it īpaši mātei) ir augstākā izglītība un augstāks ienākumu līmenis, mātei ir laba psihosociālā veselība, ģimenē ir jaunāka vecuma bērni un ir bērni, kuri ieņem aktīvu starpnieka lomu starp vecākiem un skolu (Desforges & Abouchaar, 2003). Analizējot vecāku iesaistīšanos, jāņem vērā arī aspekti, kas saistīti ar skolu. Gados jaunākiem skolotājiem, kā arī skolotājiem ar augstāku izglītības līmeni un mazāku bērnu skaitu klasē ir labvēlīgāka attieksme pret vecāku iesaistīšanos un labākas attiecības ar vecākiem kopumā (Gu & Yawkey, 2010).

Vecāku iesaistīšanās: dzimumatšķirības

Lielākajā daļā pētījumu, kas ir veikti par vecāku iesaistīšanos, nav atsevišķi skatīta mātes un tēva iesaiste, vai arī pārsvarā tie fokusējušies uz mātes iesaistīšanos bērna izglītības procesā (Greif & Greif, 2004; Kim & Hill, 2015). Tiek uzskatīts, ka mātes daudz ciešāk ir saistītas ar bērnu aprūpi un izglītošanu nekā tēvi (Cole, 2007; Lamb, 2010; Lareau, 2003; Parke, 2002). Kims un Hila (Kim & Hill, 2015) norāda, ka līdz šim nav izveidota visaptveroša teorija par to, kādā veidā tēvu iesaistīšanās atšķiras no mātes iesaistīšanās bērna izglītībā, tomēr ir atsevišķi pētījumi, kas mēģina uz šo jautājumu atbildēt.

Viena no māšu un tēvu iesaistīšanās atšķirībām ir saistīta ar iesaisti skolas vidē – tēvi mazāk piedalās skolas organizētos pasākumos, piemēram, retāk apmeklē vecāku sapulces un tiekas ar klases audzinātāju, bet līdzvērtīgi mātēm iesaistās akadēmisko uzdevumu izpildē mājās (Shumow & Miller, 2001). Bez tam konstatēts, ka tēvi vairāk iesaistās tajās aktivitātēs, kas nav saistītas ar izglītības procesu, piemēram, fiziskās

aktivitātēs, ar disciplīnu saistīto jautājumu risināšanā u. tml. (Eccles & Harold, 1996; Lareau, 2003). Mātes daudz vairāk nekā tēvi tiešā veidā iesaistās bērnu izglītības procesā, piemēram, palīdzot pildīt mājas darbus, risinot ar skolu saistītus jautājumus, sekojot līdzi bērna sekmēm un sazinoties ar skolotājiem (Lamb, 2010; Parke, 2002). Atšķiras arī iemesli, kāpēc tēvi vai mātes apmeklē skolu: mātes parasti apmeklē skolu, lai ievāktu informāciju, savukārt tēvi – lai risinātu problēmas, kas radušās bērnam (Catsambis, 2001; Pomerantz, Grolnick, & Price, 2005).

Vairākos pētījumos (Kim & Fong, 2014; Rogers et al., 2009) ir konstatēts, ka mātes ne tikai vairāk tiešā veidā iesaistās bērna izglītībā, bet arī vairāk lieto bērnu vecumam atbilstošas mācīšanās stratēģijas, vairāk izrāda emocionālo siltumu un atbalstu, savukārt tēvi ir stingrāki, mazāk pacietīgi un vairāk orientēti uz panākumiem. Savukārt citi pētījumi (Paquette, 2004; Parke, 2002) atklāj, ka tēvi salīdzinājumā ar mātēm vairāk kognitīvi stimulē savus bērnus, t. i., biežāk izmanto tādas kognitīvi izaicinošas stratēģijas kā svešvārdu lietošana, precizējošu jautājumu uzdošana un izvirza bērnam prasības patstāvīgi risināt problēmas.

Var secināt, ka atšķiras veids, kā tēvi un mātes iesaistās bērna izglītībā, bet attiecībā uz māšu un tēvu iesaistīšanās ietekmi uz bērnu sasniegumiem vairumā pētījumu nav konstatētas atšķirības. Virkne pētījumu apstiprina, ka pastāv pozitīva saistība starp tēva iesaistīšanos un bērna akadēmiskajiem sasniegumiem (Cabrera, Tamis-LeMonda, Bradley, Hofferth, & Lamb, 2000; Downer, Campos, McWayne, & Gartner, 2010; Lamb, 2010; Marsiglio, Amato, Day, & Lamb, 2000; Sarkadi, Kristiansson, Oberklaid, & Bremberg, 2008), tomēr jāatzīst, ka daļa pētījumu, kuros ir atklātas spēcīgas saistības starp tēvu iesaistīšanos un bērnu akadēmiskajiem sasniegumiem un kognitīvo attīstību, tiek kritizēti par zemu metodoloģisko precizitāti un kvalitāti (Coley, 2001; Pleck, 2010).

Vecāku iesaistīšanās kritika

Robinsons un Hariss (Robinson & Harris, 2014) savā grāmatā „Salauztais kompass: vecāku iesaistīšanās bērnu izglītībā” (*The Broken Compass: Parental Involvement with Children's Education*) norāda, ka vecāku iesaistīšanās ne vienmēr ir labvēlīga bērna attīstībai. Izmantojot dažādu pētījumu datus, grāmatas autori apgalvo, ka lielākajai daļai vecāku iesaistīšanās veidu nav saistības ar skolēnu sasniegumiem, daži veidi, kā, piemēram, augstas vecāku ekspektācijas, ir pozitīvi saistīti ar sasniegumiem, savukārt citi iesaistīšanās veidi, kā, piemēram, palīdzēšana mājas darbu pildīšanā noteiktā vecumposmā, ir negatīvi saistīti ar bērna panākumiem skolā.

Pēc autoru domām, vecāku iesaistīšanās ietekme lielā mērā ir atkarīga no dažādiem faktoriem: bērna vecuma, piederības noteiktai etniskai grupai vai tautībai, ģimenes sociālekonomiskā statusa, vecāku izglītības līmeņa un nodarbinātības u. c. Līdz ar to Robinsons un Hariss uzsver, ka vecāku iesaistīšanās un tās ietekme ir neviennozīmīga un reizēm var radīt lielāku kaitējumu nekā ieguvumus (Robinson & Harris, 2014). Piemēram, saskaņā ar Robinsona un Harisa apkopotajiem datiem vecāku palīdzība mājas darbos bērniem ir lietderīga tikai sākumskolā, savukārt pamatskolas vecuma bērniem vecāku palīdzība mājas darbu pildīšanā var negatīvā veidā ietekmēt bērnu sekmes, jo daudzi vecāki ir aizmirsuši vai arī nekad pa īstam nav izpratuši mācību

materiālu, ko viņu bērni apgūst skolā. Līdzīgā veidā vecāku bieža tikšanās ar skolotājiem nepaātrina skolēnu sekmju uzlabošanos salīdzinājumā ar tiem bērniem, kuru vecāki retāk apmeklē skolu (Robinson & Harris, 2014). Robinsons un Hariss kā neefektīvus vecāku iesaistīšanās piemērus min bērnu sodīšanu par sliktām atzīmēm vai stingrus noteikumus par to, kad un kā paveikt mājas darbus. Savukārt kā efektīvus vecāku iesaistīšanās piemērus Robinsons un Hariss nosauc priekšā lasīšanu jaunāka vecuma bērniem un vecāku sarunas ar pusaudžiem par viņu turpmākajiem mācību plāniem.

Robinsona un Harisa minētie piemēri lielā mērā sasaucas ar 20. gs. 90. gados veiktu pētījumu, kurā tika veikti vecāku un bērnu mijiedarbības novērojumi mājās. Laro (Lareau, 2002) atklāja, ka trūcīgākās ģimenēs ar zemāku sociālekonomisko statusu un zemāku vecāku izglītības līmeni no bērniem tika pieprasīts ievērot klusumu un izrādīt cieņu pret pieaugušajiem un autoritātēm, tai skaitā skolotājiem. Savukārt vidusšķiras ģimenēs ar augstāku vecāku izglītības līmeni bērni mācījās uzdot kritiskus jautājumus un pamatot savu viedokli, t. i., tādu uzvedību, kas vēlāk viņiem palīdzēja sekmīgi darboties klasē.

Robinsons un Hariss (Robinson & Harris, 2014) uzskata, ka lielāki finanšu un izglītības resursi ļauj daļai vecāku nodrošināt savus bērnus ar labākiem izglītības un sociālajiem apstākļiem, kuros šiem bērniem ir iespēja ne tikai dzirdēt par izglītības nozīmi turpmākajā dzīvē, bet arī satikties un būt kopā ar daudziem izglītotiem pieaugušajiem, kuri ir izveidojuši labu karjeru. Hariss un Robinsons lieto jēdzienu „pamata nodrošināšana” (angl. – *setting the stage*). Līdz ar to nevis vecāku iesaistīšanās kā tāda, bet gan apkārtējā vide un vecāku un apkārtējo cilvēku piemērs un ekspektācijas motivē bērnus labākiem sasniegumiem.

Robinsons un Hariss vecāku iesaistīšanos skata galvenokārt saistībā ar bērnu akadēmiskajiem sasniegumiem. Citi pētnieki (piemēram, McCrory Calarco, 2014) uzsver, ka vecāku iesaistīšanās galvenais mērķis ne vienmēr ir augstāki bērna akadēmiskie sasniegumi. Bieži vien tas tiek darīts vienkārši tāpēc, lai atbalstītu bērnu un viņa attīstību, citreiz vecāku iesaistīšanās iemesli ir saistīti ar to, lai bērns sasniegtu minimālo sekmības līmeni, vēl citi vecāki iesaistās bērna izglītības procesā nevis bērna, bet gan savu personīgo iemeslu dēļ. Līdz ar to svarīgi ir, kāpēc vecāki iesaistās un kāda ir šo vecāku iesaistīšanās ietekme ne tikai uz bērna akadēmiskajiem sasniegumiem, bet arī uz viņa pašregulācijas spējām, mācību motivāciju, emocionālo labklājību un citiem izglītības vidē būtiskiem aspektiem (McCrory Calarco, 2014).

Vecāku iesaistīšanās pozitīvie aspekti bērna izglītībā

Kad runa ir par vecāku iesaistīšanās pozitīvajiem aspektiem bērna izglītībā, vairums pētījumu fokusējas uz saikni starp bērnu akadēmisko sniegumu un vecāku iesaistīšanās *kvantitāti* jeb to, *cik bieži* vecāks iesaistās ar bērna mācībām saistītās aktivitātēs (Bronstein, Ginsburg, & Herrera, 2005; Eamon, 2005; Green et al., 2007; Shumow & Lomax, 2002; Shumow & Miller, 2001). Tomēr aizvien lielāka un lielāka iesaiste ne vienmēr veicina bērna attīstību un sniegumu, jo ne tikai vecāks var iesaistīties bērna izglītībā dažādos veidos, bet arī pats bērns var ļoti dažādi reaģēt uz vecāku iesaistīšanos. Vecāku iesaistīšanās pozitīvie aspekti lielā mērā ir atkarīgi no vecāku un

bērna savstarpējām attiecībām un tā, kā vecāki un bērns šajās attiecībās mijiedarbojas (Pomerantz, Moorman, & Litwack, 2007). Tieši tāpēc aizvien vairāk pētījumu fokusējas nevis uz vecāku iesaistīšanās daudzumu, bet gan *kvalitāti* jeb citiem vārdiem – to, *kā un kādā veidā* vecāki iesaistās savu bērnu izglītībā (Grolnick, Ryan, & Deci, 1991; Hoover-Dempsey & Sandler, 2005; Knollmann & Wild, 2007; Lorenz & Wild, 2007; Pomerantz et al., 2005), jo ir konstatēts, ka tieši vecāku iesaistīšanās kvalitāte prognozē pozitīvas izmaiņas bērna attīstībā.

Visbiežāk pētītais aspekts saistībā ar vecāku iesaistīšanos ir bērna akadēmiskie sasniegumi. Kā liecina pētījumi, tad vecāku iesaistīšanās bērnu izglītībā gan skolā, gan mājās veicina bērna sasniegumus skolā (Cheung & Pomerantz, 2012; Hill & Taylor, 2004; Hoover-Dempsey et al., 2001; Pomerantz et al., 2005; Stright & Yeo, 2014). Lielākā daļa pētījumu konstatē pozitīvas saistības starp vecāku iesaistīšanos un bērnu akadēmiskiem sasniegumiem un tādiem akadēmisko prasmju aspektiem kā, piemēram, sasniegumu motivācija, uzdevumu noturība (angl. – *task-persistence*) un vārdu krājums (Epstein et al., 2002; Fan & Chen, 2001; NMSA, 2003; Sheldon & Epstein, 2002; Van Voorhis, 2003). Tomēr dažos pētījumos nav konstatēta nozīmīga saistība starp vecāku iesaistīšanos un akadēmiskajiem sasniegumiem (Keith, Reimers, Fehrmann, Pottebaum, & Aubey, 1986; Okpala, Okpala, & Smith, 2001; Reynolds, 1992; White, Taylor, & Moss, 1992), un daži pētījumi pat ir atklājuši negatīvas korelācijas (Milne, Myers, Rosenthal, & Ginsburg, 1986; Sui-Chu & Willms, 1996).

Vecāku iesaistīšanās ne tikai var uzlabot bērna akadēmiskos sasniegumus, bet var mazināt bērna uzvedības problēmas mājās un klasē (Fan & Chen, 2001), piemēram, Fantuzo un kolēģu pētījums atklāj, ka vecāku iesaistīšanās ir saistīta ar mazāk izteiktām uzvedības problēmām sākumskolā un pamatskolā (Fantuzzo et al., 2004; Hill, Castellino, Lansford, Nowlin, Dodge, Bates, & Pettit, 2004), kā arī ar labāku bērnu sociālo funkcionēšanu (McWayne et al., 2004; Rimm-Kaufman, Pianta, Cox, & Bradley, 2003; Supplee, Shaw, Hailstones, & Hartman, 2004). Uzvedības problēmu mazināšanās tiek skaidrota ar vecāku un skolotāju sadarbību, lai veicinātu bērna sociālo adaptāciju un risinātu problemātisku uzvedību. Pētījumi rāda, ka vecāku iesaistīšanās ir saistīta arī ar bērna pozitīvāku attieksmi pret skolu (Gonzalez-DeHass, Willems, & Holbein, 2005) un mazāku skolas kavējumu skaitu (Epstein et al., 2002).

Pētījumi liecina, ka vecāku iesaistīšanās būtiski ietekmē ne tikai bērna sekmes un uzvedību, bet arī bērna apmierinātību ar dzīvi (Leung, McBride-Chang, & Lai, 2004), viņa emocionālo labsajūtu (Epstein, 2005) un emocionālo funkcionēšanu (Cheung & Pomerantz, 2011; Wang, Hill, & Hofkens, 2014), kā arī vecāku iesaistīšanās ir saistīta ar zemākiem bērnu depresijas rādītājiem (Wang & Sheikh-Khalil, 2014).

Vecāku iesaistīšanās ne tikai uzlabo bērna sniegumu, bet arī paaugstina pašu vecāku labsajūtu, piemēram, tie vecāki, kas aktīvāk iesaistās skolas dzīvē, izjūt lielāku skolas atbalstu un rūpes (Bryk, Sebring, Allensworth, Easton, & Luppescu, 2010; Parcel & Dufur, 2001; Rumberger & Palardy, 2005) un kā pozitīvāku novērtē skolas klimatu (Robinson & Harris, 2014; Sheridan & Gutkin, 2000). Savukārt tie vecāki, kas iesaistās dažādu ar skolu saistītu lēmumu pieņemšanā, daudz lielākā mērā izjūt piederību skolai (Jackson & Davis, 2000). Jāņem vērā, ka saistība starp vecāku iesaistīšanos un uztverto skolas klimatu ir divpusēja, t. i., vecākiem ir vieglāk iesaistīties bērnu izglītības procesā,

ja pati skola ir atvērta un gatava sadarbībai (Robinson & Harris, 2014; Sheridan & Gutkin, 2000).

Vecāku iesaistīšanās ietekme tiek skaidrota vai nu ar prasmju attīstības (angl. – *skill development*), vai motivācijas attīstības (angl. – *motivational development*) modeļiem (Pomerantz et al., 2007).

Saskaņā ar prasmju attīstības modeli bērnu sasniegumi uzlabojas, jo vecāks ar savu iesaistīšanos bērnam sniedz iespēju gan uzlabot tādas kognitīvās un metakognitīvās prasmes kā mācību procesa plānošana, regulēšana un pārraudzīšana, gan paplašināt vārdu krājumu un padziļināt izpratni. Esot kopā ar bērnu, vecāks var gūt priekšstatu par to, kā un ko bērns mācās, un šī informācija savukārt palīdz bērnam attīstīt kognitīvās un metakognitīvās prasmes (Pomerantz et al., 2007). Iesaistoties bērna mācību procesā, vecāks gūst informāciju par bērna spējām un tādēļ var palīdzēt bērnam tādā līmenī, lai veicinātu maksimālu spēju un prasmju attīstību (Pomerantz et al., 2007). Vecāku iesaistīšanās var sniegt bērnam iespēju mācīties no praktiskas darbošanās kopā ar vecāku vai pēc vecāka sniegtiem norādījumiem (Senechal & LeFevre, 2002). Bez tam tie bērni, kuru vecāki aktīvi iesaistās sadarbībā ar skolotājiem, saņem vairāk uzmanības no skolotājiem un tādā veidā labāk var attīstīt savas prasmes (Pomerantz et al., 2007).

Motivācijas attīstības modelis skaidro, ka vecāku iesaistīšanās paaugstina bērna sasniegumus tāpēc, ka tā nodrošina bērnu ar dažādiem motivācijas resursiem. Vecāks, iesaistoties bērna izglītības procesā, netieši akcentē skolas un izglītības vērtību, tādā veidā ļaujot arī pašam bērnam uztvert izglītību kā nozīmīgu (Hill & Taylor, 2004). Laikam ejot, bērni var internalizēt izglītības vērtību, līdz ar to viņu akadēmiskie sasniegumi vairāk ir saistīti ar iekšējiem, nevis ārējiem motīviem (Grolnick & Slowiaczek, 1994). Bez tam vecāku iesaistīšanās ir aktīva stratēģija, kā tikt galā ar izaicinājumiem, kas rodas skolas vidē un mācību procesa laikā. Aktīvi iesaistoties un sadarbojoties ar skolu, vecāks daļēji pārņem situācijas kontroli, līdz ar to var rasties pozitīvas izmaiņas (Grolnick & Slowiaczek, 1994). Modelēšanas (angl. – *modeling*) rezultātā bērni var pārņemt šādu vecāku uzvedību un aktīvāk sadarboties ar skolotājiem, tādā veidā iegūstot lielāku kontroles izjūtu par savu sniegumu skolā (Pomerantz et al., 2007).

Kopumā jāsecina, ka vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā ir nozīmīgs aspekts izglītības kvalitātes uzlabošanā. Vecāku iesaistīšanās jēdziens ietver dažādus vecāku attieksmju, uzvedības un aktivitāšu aspektus un ir atkarīgs ne tikai no pašu vecāku vēlēšanās iesaistīties, bet arī no faktoriem, kas saistīti ar bērnu, skolotājiem un skolu kopumā. Vecāku iesaistīšanās ne tikai var uzlabot bērna akadēmiskos sasniegumus, bet var mazināt bērna uzvedības problēmas mājās un klasē, uzlabot bērna sociālo funkcionēšanu, bērna apmierinātību ar dzīvi, viņa emocionālo labsajūtu un emocionālo funkcionēšanu. Lai arī daļa pētījumu vēl joprojām fokusējas uz vecāku iesaistīšanās *kvantitāti*, tomēr tieši vecāku iesaistīšanās *kvalitāte* prognozē pozitīvas izmaiņas bērna attīstībā, tāpēc aizvien vairāk pētnieku meklē atbildi uz jautājumiem, kas saistīti ar vecāku iesaistīšanās kvalitāti jeb citiem vārdiem – to, kādā veidā vecākiem jāiesaistās savu bērnu izglītībā, lai tas nestu pēc iespējas pozitīvākas izmaiņas bērna attīstībā un izglītībā. Līdz šim pētījumos noskaidrots, ka visnozīmīgākais un efektīvākais vecāku iesaistīšanās veids mājās ir drošas un stabilas mājas vides nodrošināšana, bērna intelektuālās attīstības stimulācija, emocionālais atbalsts un iedrošināšana, nākotnes

plānu un izglītības nozīmes apspriešana u. tml. Vecāku iesaistīšanās pozitīvie aspekti lielā mērā ir atkarīgi no vecāku un bērna savstarpējām attiecībām un no tā, kā vecāki un bērns šajās attiecībās mijiedarbojas.

Izmantotā literatūra

- Bæck, U. D. K. (2005). School as an arena for activating cultural capital: Understanding differences in parental involvement in school. *Nordisk Pedagogik*, 25(3), 217–228.
- Bæck, U. D. K. (2010). Parental involvement practices in formalized home-school cooperation. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 54(6), 549–563.
- Baum, A. C., & Swick, K. J. (2008). Dispositions toward families and family involvement: Supporting preservice teacher development. *Early Childhood Education Journal*, 35(6), 579–584. <http://dx.doi.org/10.1007/s10643-007-0229-9>
- Bower, H., & Griffin, D. (2011). Can the Epstein Model of parental involvement work in a high-minority, high-poverty elementary school? A case study. *Professional School Counseling*, 2, 77–87.
- Bronstein, P., Ginsburg, G. S., & Herrera, I. S. (2005). Parental predictors of motivational orientation in early adolescence: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 559–575.
- Bryk, A., Sebring, P. B., Allensworth, E., Easton, J., & Luppescu, S. (2010). *Organizing schools for improvement: Lessons from Chicago*. Chicago: University of Chicago Press.
- Cabrera, N. J., Tamis-LeMonda, C. S., Bradley, R. H., Hofferth, S., & Lamb, M. E. (2000). Fatherhood in the twenty-first century. *Child Development*, 71, 127–136. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8624.00126>
- Catsambis, S. (2001). Expanding knowledge of parental involvement in children's secondary education: Connections with high school seniors' academic success. *Social Psychology of Education*, 5, 149–177. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1014478001512>
- Chao, R., Kanatsu, A., Stanoff, N., Padmawidjaja, I., & Aque, C. (2009). Diversities in meaning and practice: The parental involvement of Asian immigrants. In Hill & Chao (Eds.), *Families, Schools, and the Adolescent: Connecting research, policy, and practice* (pp. 110–125). New York: Teachers College Press.
- Cheung, C. S. S., & Pomerantz, E. M. (2011). Parents' involvement in children's learning in the United States and China: implications for children's academic and emotional adjustment. *Child Development*, 82, 932–950. [10.1111/j.1467-8624.2011.01582.x](http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8624.2011.01582.x)
- Cheung, C. S. S., & Pomerantz, E. M. (2012). Why does parents' involvement enhance children's achievement? The role of parent-oriented motivation. *Journal of Educational Psychology*, 104, 820–832.
- Chowa, G. A., Masa, R. D., & Tucker, J. (2013). The effects of parental involvement on academic performance of Ghanaian youth: Testing measurement and relationships using structural equation modeling. *Children and Youth Services Review*, 35(12), 2020–2030.
- Christenson, S. L. (2004). The family–school partnership: An opportunity to promote the learning competence of all students. *School Psychology Review*, 33, 83–104.
- Cole, B. (2007). Mothers, gender, and inclusion in the context of home-school relations. *Support for Learning*, 22, 165–173.

- Coley, R. (2001). Invisible men: Emerging research on low-income, unmarried and minority fathers. *American Psychologist*, 56(9), 743–753.
- Dearing, E., Kreider, H., Simpkins, S., & Weiss, H. B. (2006). Family involvement in school and low-income children's literacy performance: Longitudinal associations between and within families. *Journal of Educational Psychology*, 98, 653–664.
- Desforges, C., & Abouchar, A. (2003). *The Impact of Parental Involvement, Parental Support and Family Education on Pupil Achievement and Adjustment: A Literature Review*. DfES Research Report 433.
- Desimone, L. (2001). Linking Parent Involvement with Student Achievement: Do Race and Income Matter? *Journal of Educational Research*, 93(1), 11–30.
- Deslandes, R., & Bertrand, R. (2005). Motivation of parent involvement in secondary-level schooling. *Journal of Educational Research*, 98, 164–175.
- Dor, A., & Rucker-Naidu, B. (2012). Teachers' attitudes toward parents' involvement in school: Comparing teachers in the USA and Israel. *Issues in Educational Research*, 22, 246–262.
- Downer, J., Campos, R., McWayne, C., & Gartner, T. (2010). Father involvement and children's early learning: A critical review of published empirical work from the past 15 years. In W. Jaynes (Ed.), *Family factors and the educational success of children* (pp. 64–105). New York, NY: Routledge.
- Dumont, H., Trautwein, U., Lüdtke, O., Alois Niggli, M. N., & Schnyder, I. (2012). Does parental homework involvement mediate the relationship between family background and educational outcomes? *Contemporary Educational Psychology*, 37, 55–69.
- Eamon, M. K. (2005). Social demographic, school, neighborhood and parenting influences on academic achievement of Latino young adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(2), 163–175.
- Eccles, J., & Harold, A. (1996). Family involvement in children's and adolescents' schooling. In A. Booth & J. Dunn (Eds.), *Family-school links: How do they affect educational outcomes?* (pp. 3–34). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Englund, M. M., Luckner, A. E., & Whaley, G. J. L., & Egeland, B. (2004). Children's achievement in early elementary school: Longitudinal effects of parental involvement, expectations, and quality of assistance. *Journal of Educational Psychology*, 96, 723–730.
- Epstein, J. (1995). School/family/community partnerships: Caring for the children we share. *Phi Delta Kappan*, 76(9), 701–12.
- Epstein, J. L. (2001). *School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools*. Boulder, CO: Westview Press.
- Epstein, J. L. (2005). School-initiated family and community partnerships. In T. Erb (Ed.), *This we believe in action: Implementing successful middle level schools* (pp. 77–96). Westerville, OH: National Middle School Association.
- Epstein, J. L. (2010). School/Family/Community Partner-ships: Caring for the Children We Share. *Phi Delta Kappan*, 92(3), 81–96.
- Epstein, J. L., Sanders, M. G., Simon, B. S., Salinas, K. C., Jansorn, N. R., & Van Voorhis, F. L. (2002). *School, community, and community partnerships: Your handbook for action* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Fan, X. T., & Chen, M. (2001). Parental involvement and students' academic achievement: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 13, 1–22.

- Fantuzzo, J., McWayne, C., & Perry, M. A. (2004). Multiple dimensions of family involvement and their relations to behavioral and learning competencies for urban, low-income children. *School Psychology Review, 33*, 467–480.
- Fantuzzo, J., Tighe, E., & Childs, S. (2000). Family Involvement Questionnaire: A multivariate assessment of family participation in early childhood education. *Journal of Educational Psychology, 92*, 367–376. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-0663.92.2.367>
- Fisher, Y. (2009). Defining parental involvement: The Israeli case. *US-China Education Review, 6*(11), 33–45. <http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/contentdelivery/servlet/ERICServlet?accno=ED511189>
- Garcia Coll, C., Akiba, D., Palacios, N., Bailey, B., Silver, R., DiMartino, L., & Chin, C. (2002). Parental involvement in children's education: Lessons from three immigrant groups. *Parenting: Science & Practice, 2*, 303–324.
- Gonzalez-DeHass, A. R., Willems, P. P., & Holbein, M. D. (2005). Examining the relationship between parental involvement and student motivation. *Educational Psychology Review, 17*, 99–123.
- Green, C. L., Walker, J. M. T., Hoover-Dempsey, K. V., & Sandler, H. (2007). Parents' motivations for involvement in children's education: An empirical test of a theoretical model of parental involvement. *Journal of Educational Psychology, 99*, 532–544.
- Greif, J. L., & Greif, G. L. (2004). Including fathers in school psychology literature: A review of four school psychology journals. *Psychology in the Schools, 41*, 575–580. <http://dx.doi.org/10.1002/pits.10194>
- Griffith, J. (1998). The relation of school structure and social environment to parent involvement in elementary schools. *Elementary School Journal, 99*, 53–80.
- Grolnick, W. S., Ryan, R. M. & Deci, E. L. (1991). Inner resources for school achievement: Motivational mediators of children's perceptions of their parents. *Journal of Educational Psychology, 83*(4), 508–517.
- Grolnick, W. S., & Slowiaczek, M. L. (1994). Parents' involvement in children's schooling: A multidimensional conceptualization and motivational model. *Child Development, 65*, 237–252. doi:10.2307/1131378
- Gu, W., & Yawkey, T. (2010). Working with parents and family: factors that influence Chinese teachers' attitudes toward parent involvement. *Journal of Instructional Psychology, 37*(2), 146–152.
- Hallgarten, J. (2000). *Parents Exist, OK!?: Issues and Visions for Parent-School Relationships*. London: Institute for Public Policy Research.
- Hanafin, J., & Lynch, A. (2002). Peripheral voices: parental involvement, social class, and educational disadvantage. *British Journal of sociology of Education and Training, 23*(1), 35–49.
- Herrold, K., & O'Donnell, K. (2008). *Parent and family involvement in education: 2006–07 school year – National Household Educational Survey Program of 2007 (NCES 2008–050)*. Washington, DC: National Center for Educational Statistics, Institute of Education Sciences, U.S. Department of Education.
- Hill, N. E., Castellino, D. R., Lansford, J. E., Nowlin, P., Dodge, K. A., Bates, J. E., & Pettit, G. S. (2004). Parent academic involvement as related to school behavior, achievement, and aspirations: Demographic variations across adolescence. *Child Development, 75*, 1491–1509. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00753.x>
- Hill, N. E., & Taylor, L. C. (2004). Parental school involvement and children's academic achievement: Pragmatics and issues. *Current Directions in Psychological Science, 13*, 161–164.

- Hill, N. E., & Tyson, D. F. (2009). Parental Involvement in Middle School: A Meta-Analytic Assessment of the Strategies That Promote Achievement. *Developmental Psychology, 45*(3), 740–763.
- Hoover-Dempsey, K. V., Battiato, A. C., Walker, J. M. T., Reed, R. P., DeJong, J. M., & Jones, K. P. (2001). Parental involvement in homework. *Educational Psychologist, 36*(3), 195–209.
- Hoover-Dempsey, K. V., & Sandler, H. (2005). *The social context of parental involvement: A path to enhanced achievement*. Washington, DC: U.S. Department of Education, Institute of Education Sciences.
- Hoover-Dempsey, K. V., Walker, J. M. T., Sandler, H. M., Whetsel, D., Green, C. L., Wilkins, A. S., & Closson, K. E. (2005). Why do parents become involved? Research findings and implications. *Elementary School Journal, 106*, 105–130.
- Hughes, J., & Kwok, O. (2007). Influence of student-teacher and parent-teacher relationships on lower achieving readers' engagement and achievement in the primary grades. *Journal of Educational Psychology, 99*(1), 39–51. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.39>
- Jackson, A., & Davis, P. G. (2000). *Turning points 2000: Educating adolescents in the 21st century*. New York: Teachers College Press.
- Jeynes, W. H. (2003). A Meta-analysis: The Effects of Parental Involvement on Minority Children's Academic Achievement. *Education and Urban Society, 35*(2), 202–218.
- Keith, T. Z., Reimers, T. M., Fehrmann, P. G., Pottebaum, S. M., & Aubey, L. W. (1986). Parental involvement, homework, and TV times: Direct and indirect effects on high school achievement. *Journal of Educational Psychology, 78*, 373–380.
- Kim, S., & Fong, V. L. (2014). Homework help, achievement in middle school, and later college attainment in China. *Asia Pacific Education Review, 15*, 617–631. <http://dx.doi.org/10.1007/s12564-014-9350-9>
- Kim, S. W., & Hill, N. E. (2015). Including fathers in the picture: a meta-analysis of parental involvement and students' academic achievement. *Journal of Educational Psychology, 107*, 919–934. doi:10.1037/edu0000023
- Knollmann, M., & Wild, E. (2007). Quality of parental support and students' emotions during homework: Moderating effects of students' motivational orientations. *European Journal of Psychology of Education, 22*, 63–76.
- Lamb, M. E. (2010). How fathers influence children's development? Let me count the ways. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (5th ed., pp. 1–26). Hoboken, NJ: Wiley.
- Lareau, A. (2000). *Home advantage: Social class and parental intervention in elementary education*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- Lareau, A. (2002). Invisible inequality: Social class and childrearing in Black families and White families. *American Sociological Review, 67*, 747–776.
- Lareau, A. (2003). *Unequal childhoods: Class, race, and family life*. Berkeley: University of California Press.
- Leung, C. Y. W., McBride-Chang, C., & Lai, B. P. Y. (2004). Relations among maternal parenting style, academic competence, and life satisfaction in Chinese early adolescents. *Journal of Early Adolescent, 24*, 113–143. 10.1177/0272431603262678
- Lopez, L. C., Sanchez, V. V., & Hamilton, M. (2000). Immigrant and native-born Mexican-American parents' involvement in a public school: A preliminary study. *Psychological Reports, 86*, 521–525.

- Lorenz, F., & Wild, E. (2007). Parental involvement in schooling: Results concerning its structure and impact on students' motivation. In M. Prenzel, & Allolio-Näcke (Eds.), *Studies on the educational quality of school: The final report on the DFG priority program* (pp. 299–316). Münster, Germany: Waxmann.
- Marsiglio, W., Amato, P. R., Day, R. D., & Lamb, M. E. (2000). Scholarship on fatherhood in the 1990s and beyond. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1173–1191. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01173.x>
- Mattingly, D. J., Prislin, R., McKenzie, T. L., Rodriguez, J. L., & Kayzar, B. (2002). Evaluating Evaluations: The Case of Parent Involvement Programs. *Review of Educational Research*, 72(4), 549–576.
- McCrorry Calarco, J. (2014). Review of *The Broken Compass: Parental Involvement with Children's Education*, by Keith Robinson and Angel Harris, *Social Forces*, 94(4), 106. doi: 10.1093/sf/sou126
- McWayne, C., Hampton, V., Fantuzzo, J., Cohen, H. L., & Sekino, Y. (2004). A multivariate examination of parent involvement and the social and academic competencies of urban kindergarten children. *Psychology in the Schools*, 41(3), 363–377.
- Menheere, A., & Hooge, E. H. (2010). Parental involvement in children's education: A review study about the effect of parental involvement on children's school education with a focus on the position of illiterate parents. *Journal of the European Teacher Education Network*.
- Milne, A. M., Myers, D. E., Rosenthal, A. S., & Ginsburg, A. (1986). Single parents, working mothers, and the educational achievement of school children. *Sociology of Education*, 59, 125–39.
- Morrison Gutman, L., & McLoyd, V. C. (2000). Parents' management of their children's education within the home, at school, and in the community: An examination of African-American families living in poverty. *The Urban Review*, 32(1), 1–23.
- National Middle School Association (NMSA) (2003). *This we believe: Successful schools for young adolescents*. Westerville, OH: Author.
- Newland, L., A., Coyl-Shepherd, D. D., & Paquette, D. (2013). Implications of mothering and fathering for children's development. *Early Child Development and Care*, 183(3–4), 337–342.
- Okpala, C. O., Okpala, A. O., & Smith, F. E. (2001). Parental involvement, instructional expenditures, family socioeconomic attributes and student achievement. *Journal of Educational Research*, 95, 110–115.
- Parcel, T. L., & Dufur, M. J. (2001). Capital at Home and at School: Effects on Child Social Adjustment. *Journal of Marriage and the Family*, 63, 32–47.
- Parke, R. D. (2002). Fathers and families. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (2nd ed., pp. 27–74). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Paquette, D. (2004). Theorizing the father-child relationship: Mechanisms and developmental outcomes. *Human Development*, 47, 193–219.
- Phillipson, S., & Phillipson, S. N. (2007). Academic expectation, belief of ability and involvement by parents as predictors of child achievement: A cross-cultural comparison. *Educational Psychology*, 27(3), 329–348.
- Pleck, J. H. (2010). Paternal involvement: Revised conceptualization and theoretical linkages with child outcomes. In M. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (5th ed., pp. 67–107). London: Wiley.

- Pomerantz, E. M., Grolnick, W. S., & Price, C. E. (2005). The role of parents in how children approach school: A dynamic perspective. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 259–278). New York, NY: Guilford Press.
- Pomerantz, E. M., Moorman, E. A., & Litwack, S. D. (2007). The how, whom, and why of parents' involvement in children's schooling: More is not necessarily better. *Review of Educational Research, 77*, 373–410.
- Punter, R. A., Gals, C. A. W., & Meelissen, M. R. M. (2016). *Psychometric Framework for Modeling Parental Involvement and Reading Literacy*. Hamburg: Springer Open.
- Reynolds, A. J. (1992). Comparing measures of parental involvement and their effects of academic achievement. *Early Childhood Research Quarterly, 7*, 441–462.
- Rimm-Kaufman, S. E., Pianta, R. C., Cox, M. J., & Bradley, R. H. (2003). Teacher-rated family involvement and children's social and academic outcomes in kindergarten. *Early Education and Development, 14*, 179–198.
- Robinson, K., & Harris, A. L. (2014). *The broken compass: parental involvement with children's education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Rogers, M. A., Theule, J., Ryan, B. A., Adams, G. R., & Keating, L. (2009). Parental involvement and children's school achievement: Evidence for mediating processes. *Canadian Journal of School Psychology, 24*, 34–57. <http://dx.doi.org/10.1177/0829573508328445>
- Rumberger, W., & Palardy, G. J. (2005). Does Segregation Still Matter? The Impact of Student Composition on Academic Achievement in High School. *Teachers College Record, 107*, 1999–2045.
- Ryan, C. S., Casas, J. F., Kelly-Vance, L., Ryalls, B. O., & Nero, C. (2010). Parent involvement and views of school success: the role of parents' Latino and White American cultural orientations. *Psychology in the Schools, 47*(4), 391–405.
- Sarkadi, A., Kristiansson, R., Oberklaid, F., & Bremberg, S. (2008). Fathers' involvement and children's developmental outcomes: A systematic review of longitudinal studies. *Acta Paediatrica, 97*, 153–158.
- Senechal, M., & LeFevre, J. (2002). Parental involvement in the development of children's reading skill: A five-year longitudinal study. *Child Development, 73*(2), 445–460.
- Sheldon, S. B., & Epstein, J. L. (2002). Improving student behavior and school discipline with family and community involvement. *Education and Urban Society, 35*, 4–26.
- Sheridan, S. M., Bovaird, J. A., Glover, T. A., Garbacz, S. A., Witte, A., & Kwon, K. (2012). A randomized trial examining the effects of conjoint behavioral consultation and the mediating role of the parent-teacher relationship. *School Psychology Review, 41*(1), 23–46.
- Sheridan, S. M., & Gutkin, T. B. (2000). The ecology of school psychology: Examining and changing our paradigm for the 21st Century. *School Psychology Review, 29*(4), 485–501.
- Shumow, L., & Lomax, R. (2002). Parental self-efficacy: Predictor of parenting behavior adolescent outcomes. *Parenting, Science and Practice, 2*, 127–150.
- Shumow, L., & Miller, J. D. (2001). Parents' at-home and at-school academic involvement with young adolescents. *The Journal of Early Adolescence, 21*, 68–91. <http://dx.doi.org/10.1177/0272431601021001004>
- Simon, B. S. (2004). High school outreach and family involvement. *Social Psychology of Education, 7*, 185–209.

- Soodak, L. C., & Erwin, E. J. (2000). Valued member or tolerated participant: Parents' experiences in inclusive early childhood settings. *Journal of the Association for Persons with Severe Handicaps*, 25, 29–41.
- Stright, A. D., & Yeo, K. L. (2014). Maternal parenting styles, school involvement, and children's school achievement and conduct in Singapore. *Journal of Educational Psychology*, 106, 301–314.
- Sui-Chu, E. H., & Willms, J. D. (1996). Effects of parental involvement on eighth-grade achievement. *Sociology of Education*, 69, 126–141.
- Supplee, L. H., Shaw, D., Hailstones, K., & Hartman, K. (2004). Family and child influences on early academic and emotion regulatory behaviors. *Journal of School Psychology*, 42, 221–242.
- Sy, S. R., Rowley S. J., & Schulenberg, J. E. (2007). Predictors of parent involvement across contexts in Asian American and European American families. *Journal of Comparative Family Studies*, 38(1), 1–29.
- Tett, L. (2001). Parents as problems or parents as people? Parental involvement programs, schools and adult educators. *International Journal of Lifelong Education*, 20(3), 188–198.
- Turney, K., & Kao, G. (2009). Barriers to school involvement: Are immigrant parents disadvantaged? *The Journal of Educational Research*, 102, 257–271. doi:10.3200/JOER.102
- Van Voorhis, F. L. (2003). Interactive homework in middle school: Effects on family involvement and students' science achievement. *Journal of Educational Research*, 96(9), 323–339.
- Vincent, C., & Ball, S. J. (2006). *Childcare, Choice and Class Practices*. London, Routledge.
- Vukovic, R. K., Roberts, S. O., & Wright, L. G. (2013). From Parental Involvement to Children's Mathematical Performance: The Role of Mathematics Anxiety. *Early Education & Development*, 24(4), 446–467. <http://dx.doi.org/10.1080/10409289.2012.693430>
- Walker, J. M., Ice, C. L., Hoover-Dempsey, K. V., & Sandler, H. M. (2011). Latino parents' motivations for engagement in their children's schooling: An exploratory study. *The Elementary School Journal*, 111(3), 409–429.
- Walker, J. M. T., Wilkins, A. S., Dallaire, J. R., Sandler, H. M., & Hoover-Dempsey, K. V. (2005). Parental involvement: Model revision through scale development. *The Elementary School Journal*, 106(2), 85–104.
- Wang, M. T., Hill, N. E., & Hofkens, T. (2014). Parental involvement and African American and European American Adolescents' academic, behavioral, and emotional development in secondary school. *Child Development*, 85, 2151–2168. 10.1111/cdev.12284
- Wang, M. T., & Sheikh-Khalil, S. (2014). Does parental involvement matter for student achievement and mental health in high school? *Child Development*, 85, 610–625. 10.1111/cdev.12153
- Weiss, H. B., Mayer, E., Kreider, H., Vaughan, M., Dearing, E., Hencke, R., & Pinto, K. (2003). Making it work: Low-income working mothers' involvement in their children's education. *American Educational Research Journal*, 40, 879–901.
- White, K. R., Taylor, M. J., & Moss, V. D. (1992). Does research support claims about the benefits of involving parent in early intervention programs? *Review of Educational Research*, 62, 91–125.

Sākumskolas skolēnu piederības izjūta skolai, vecāku iesaistišanās bērna izglītībā un skolotāja–vecāku savstarpējā uzticēšanās

Kristīne Bondere un Baiba Martinsons¹

Latvijas Universitāte

Anotācija

Pētījuma mērķis bija noskaidrot, kāda saistība pastāv starp sākumskolas skolēnu piederības izjūtu skolai, vecāku iesaistišanos bērna izglītībā un skolotāja–vecāku savstarpējo uzticēšanos, un kā vecāku iesaistišanās bērna izglītībā un skolotāja–vecāku savstarpējā uzticēšanās prognozē skolēnu piederības izjūtu skolai.

Pētījumā kopā piedalījās 239 respondenti, no tiem 106 sākumskolas skolēni, 106 vecāki un 27 klases audzinātājas. Pētījumā tika adaptētas un pielietotas šādas metodes: Psiholoģiskās piederības izjūtas skolai skala (Goodenow, 1993), Ģimenes iesaistišanās aptauja (Fantuzzo et al., 2013) un Uzticēšanās skala (Adams & Christenson, 2000). Pētījumā atklājās pozitīva saistība starp vecāku iesaistišanos bērna izglītībā un skolotāja–vecāku savstarpējo uzticēšanos. Tika noskaidrots, ka pastāv pozitīva saistība starp sākumskolas skolēnu piederības izjūtu skolai un skolotāja–vecāku savstarpējo uzticēšanos. Skolotāja uzticēšanās vecākam, pēc pētījuma rezultātiem, pozitīvi ietekmē sākumskolas skolēnu piederības izjūtu skolai.

Atslēgvārdi: skolēna piederības izjūta skolai, vecāku iesaistišanās bērna izglītībā, skolotāja–vecāku savstarpējā uzticēšanās.

Primary School Student's Sense of School Membership, Parent Involvement in Child's Education and Teacher–Parent Mutual Trust

Kristīne Bondere & Baiba Martinsons

University of Latvia

Abstract

The aim of this research was to examine the relationship between primary school students' sense of school membership, parent involvement in their child's education, and parent-teacher mutual trust, as well as how parent involvement in their child's education and parent-teacher mutual trust predicts students' sense of school membership. A total of 239 respondents took part in the research including 106 primary school students, 106 parents and 27 class tutors. For this research the following methods were adapted and used: Psychological Sense of School Membership Scale (Goodenow, 1993), Family Involvement Questionnaire (Fantuzzo et al., 2013), and the Trust Scale

¹ Corresponding author: Baiba Martinsons, University of Latvia, Jurmalas gatve 76, Rīga, LV-1083, Latvia.
Email: baiba.martinsons@lu.lv

(Adams & Christenson, 2000). The research results showed a positive correlation between parent involvement in their child's education and parent-teacher mutual trust. A positive correlation between primary school students' sense of school membership and parent-teacher mutual trust was found. According to the research results the teacher's trust in the parent has a positive influence on the student's sense of school membership.

Key words: *student's sense of school membership, parent involvement in child's education, teacher-parent mutual trust.*

Tā kā starp skolu un ģimeni veidojas noteiktas attiecības, tad skolēna progress mācībās ir atkarīgs arī no vecāku ieinteresētības un aktivitātes bērna izglītības iegūšanas procesā. Pētījums par vecāku iesaistīšanos bērna izglītībā un skolotāja un vecāku savstarpējo uzticēšanos ir veikts Igaunijā (Kikas, Peets, & Niilo, 2000), bet Latvijā līdzīgi pētījumi nav veikti. Skolēna dzīvē nozīmīgu vietu ieņem skola un klase, kurā viņš mācās: no pirmās dienas skolēns cenšas iejusties, pielāgoties skolas prasībām un izjust savu piederību tai. Apmierinot vajadzību pēc piederības, skolēns var īstenot savas spējas, papildīt savas personības potenciālu, apmierināt savas vajadzības pēc jaunrades un dzīves jēgas, tādēļ būtu aktuāli pētīt skolēnu piederības izjūtu skolai (Maļicka, 2004).

Piederība grupai – skolai, ģimenei vai kopienai – pozitīvi ietekmē vairākus faktoros, kas veicina veselību un labsajūtu. Dažādi autori uzsver, ka jebkura sabiedrība var efektīvi pastāvēt tikai tad, kad tās locekļi izjūt piederību vai personīgo piesaisti tai (Ma, 2003; Sari, 2011).

Pētnieki ir aprakstījuši piederības izjūtu kā jūtas vai arī kā vajadzību, taču šajās teorijās trūkst to būtisko raksturojumu, kas atbilstu specifiskajam, daudzpusīgajam konstruktam *piederības izjūta skolai* (Lijeberg, Eklund, Fritz, & Klitenberg, 2011). Zinātniskajā literatūrā minēti vairāki savstarpēji saistīti termini, tādi kā piesaiste skolai, piederība skolai, piederības izjūta skolai, kas tiek lietoti kā sinonīmi. Skolēnu piesaiste skolai, viņu iesaistīšanās skolas dzīvē tiek apskatīta kā pretmets skolēnu atsvešinātībai no skolas (Finn, 1989).

Gudnova (Goodenow, 1993) apzīmē piederību skolai kā izjūtu, ka esi iekļāvis, pieņemts un jūti citu skolēnu un skolotāju atbalstu skolas sociālajā vidē. Vairākos pētījumos (Libbey, 2007), mēģinot noteikt piederības izjūtu skolai, izmantoti tādi apzīmētāji kā skolas psiholoģiskais klimats, piesaiste skolai un orientācija uz skolu. 2004. gadā tika izveidota Vingsprīdas deklarācija (Wingspread, 2004) – vadošie pētnieki satikās, lai, pamatojoties uz pētījumu pārskatu, izveidotu deklarāciju par piederības izjūtu skolai. Allena un Boulesa (Allen & Bowles, 2012) raksta par to, ka Vingsprīdas deklarācija ir papildināta. Tika definēti četri faktori, kas veicina skolēna piederību skolai: 1) pieaugušo atbalsts: skolas darbinieki var veltīt savu laiku, interesi, uzmanību un emocionālo atbalstu skolēniem; 2) piederība pozitīvai vienaudžu grupai: kontakti ar vienaudžiem var uzlabot to, kā skolēni uztver skolu; 3) apņemšanās izglītoties: skolēni centīsies mācīties un vairāk iesaistīsies klases un skolas pasākumos, ja ticēs, ka skolai ir svarīga viņu nākotne, un redzēs, ka vecāki iesaistās viņu izglītībā; 4) skolas vide: fiziskā vide un psiholoģiskais klimats var raisīt skolēnos pozitīvus priekšstatus par skolu.

Ostermane (Osterman, 2000) savā pētījumā norāda, ka piederības izjūta skolai rada tādas pozitīvas emocijas kā laime, sajūsma, apmierinātība un miers, savukārt izjūta, ka esi atdalīts, atsvēinājies no skolas, izraisa intensīvas negatīvas emocijas – trauksmi, skumjas, dusmas, greizsirdību, vientulību un var izraisīt depresiju. Arī citi pētnieki (Sari, 2011) konstatē šo sakarību, secinot, ka augsta piederības izjūta skolai mazina skolēnu stresu un stimulē panākumus. Tiek norādīts (Libbey, 2004; Osterman, 2000), ka piederības izjūta skolai veicina skolēnos motivāciju vairāk piedalīties skolas un ārpusklases pasākumos un centīgāk iesaistīties mācību programmu apgūvē, kā arī piederības izjūta skolai ir nozīmīga mācību procesā, jo tās ietekmē veidojas augstāka mācību motivācija, bet tā savukārt veicina piesaisti skolai. Gudenova (Goodenow, 1993) raksta par to, ka ir svarīgi atzīt sakarību starp piederības izjūtu skolai un mācību motivāciju. Šie aspekti ir abpusēji saistīti, un ir grūti noteikt, kas ir cēlonis un kas – sekas. Daudzi pētījumi attiecībā uz piederības izjūtu skolai ņem vērā arī skolēnu dzimumu, piemēram, Gudenovas (Goodenow, 1993) pētījums atklāja krasas atšķirības zēnu un meiteņu atbildēs. Meitenēm tika konstatēta nozīmīgi augstāka piederības izjūta skolai nekā zēniem. Autore to skaidroja ar to, ka meitenes salīdzinājumā ar zēniem lielāku nozīmi piešķir savstarpējām attiecībām.

Pētnieki ir vienprātīgi, ka skolēnu piederības izjūta skolai ir viena no viņu pamatvajadzībām, un, kad tā tiek realizēta, tad viņi darbojas aktīvāk, labāk spēj pārvarēt grūtības, iemācās sadarboties, kā arī realizē savas spējas un attīsta personību. Tātad piederības izjūta skolai ir rādītājs tam, ka skolēns jūtas pieņemts, iekļāvies, pielāgojies skolas videi, izjutot cieņu un atbalstu no citiem skolēniem un skolotājiem.

Pētījumi rāda, ka skolās, kurās skolēniem ir augsta piederības izjūta, skolotāji ir uzmanīgāki, izrāda lielākas rūpes, atbalstu un siltumu attiecībās ar skolēniem. Tomēr pētnieki (Capps, 2003) norāda, ka būtiska ir arī pašu skolotāju piederības izjūta skolai, jo skolēni to saredz, izjūt un ietekmējas no tās. Autori secina: ja skolotāji nepietiekami apzinās piederības izjūtas skolai nozīmi skolēnu dzīvē, tad viņi neuzskata par nepieciešamu to paaugstināt.

Vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā ir apskatīta vairākos pētījumos, jo tā ir viena no nozīmīgiem rādītājiem, kas ietekmē skolas un ģimenes attiecības. Šis konstrukts ir komplekss un daudzpusīgs, jo ietver dažādus aspektus un to skaidrojumus. No zinātniskās literatūras pārskata var secināt, ka iesaistīšanās bērna izglītībā tiek definēta dažādi, uzsverot gan skolas, gan vecāku, gan pašu bērnu ieguldījumu. Epšteina (Epstein, 1995) atzīmē, ka vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā ietver sešas kategorijas: bērnu audzināšanu, palīdzību, mācoties mājās, sazināšanos ar skolu, brīvprātīgo darbu skolā, piedalīšanos skolas lēmumu pieņemšanā, kā arī sadarbību ar skolas vadību. Tiek izšķirtas divas lomas, kādas var būt vecākiem attiecībā uz skolu – administratīvā un izglītojošā loma. Administratīvā loma ietver vecāku piedalīšanos dažādās komitejās un lēmēj institūcijās, savukārt izglītojošā loma tiek realizēta, piedaloties bērna mācību procesā un palīdzot apgūt mācību materiālu (Macbeth & Rawn, 1994, kā minēts Bæck, 2010). Dažkārt pētījumos vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā tiek apskatīta šaurākā nozīmē, uzsverot kontekstu, kur tā notiek – skolā vai mājās. Vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā tiek definēta kā trīsdimensiju konstrukts, kas sastāv no šādām dimensijām: uz mājas dzīvi balstītā iesaistīšanās, uz skolas dzīvi balstītā iesaistīšanās un mājas-skolas

sadarbība (Fantuzzo, Wayne, & Perry, 2004). Uz mājas dzīvi balstītās iesaistīšanās fokusā ir vecāku līdzdalība mācību procesā, piemēram, mājas darbu izpilde vai dažādas papildu mācīšanās aktivitātes paralēli darbam skolā. Tas ir īpaši nozīmīgi, uzsākot skolas gaitas, kad bērniem sāk veidoties mācīšanās iemaņas un ir jānostiprina dažādas jaunas zināšanas. Visbiežāk vecāku iesaistīšanās saistīta tieši ar mājas darbu izpildi (Chowa, Masa, & Tucker, 2013). Vecākus mājas darbu izpildē motivē iesaistīties pārliecība, ka skolotāji šo viņu iniciatīvu gaida un atbalsta. Uz skolas dzīvi balstītā iesaistīšanās izpaužas, vecākiem darbojoties skolā, satiekot citus vecākus, iesaistoties skolas komitejās, organizējot pasākumus, izbraukumus un piedaloties tajos. Skolas–vecāku iesaistīšanās notiek, kad skolotāji un vecāki konkrēti pārrunā bērna grūtības, panākumus mācībās, kādā veidā uzlabot viņa uzvedību.

Tiek norādīts (Epstein, 1995), ka vecāki vairāk iesaistās mazāku bērnu izglītības procesā – jo mazāki bērni, jo augstāks vecāku iesaistīšanās līmenis, un otrādi. Bērnam augot, mainās arī veids, kā tiek realizēta uz mājas dzīvi balstītā vecāku iesaistīšanās. Sākotnēji tā saistās galvenokārt ar mājas darbu izpildi, taču pusaudžu gados mācību motivāciju vairāk veicina vecāku sniegtais atbalsts. Vecāku iesaistīšanās ietekmē bērna mācību rezultātus. Pētījumi rāda, ka augsts vecāku iesaistīšanās līmenis ir saistīts ar augstāku skolēnu mācību motivāciju, mācību sasniegumiem, izglītības vērtības apzināšanos un zemāku skolas pamešanas risku.

Norvēģijā tika veikts pētījums, kurā noskaidrota vecāku iesaistīšanās pakāpe bērnu izglītībā un dažādi faktori, kas to ietekmē (Bæck, 2010). Tika atklāts, ka viens no ietekmējošiem faktoriem ir vecāku izglītības līmenis. Jo zemāks ir vecāka izglītības līmenis, jo mazāka un retāka ir viņa iesaistīšanās sadarbībā ar skolu – tas tiek skaidrots ar to, ka vecāki jūtas nedrošāki, mazāk zinoši un nepārliecināti par sevi, savām prezentācijas spējām, uzstājoties vecāku sapulcēs un darbojoties skolas komitejā. Sadarbība starp minoritāšu ģimenēm un skolu arī ir apgrūtināta, un tiek noskaidrots, ka mātes ir aktīvākas nekā tēvi. Arī citi pētījumi rāda, ka vecāku iesaistīšanos ietekmē tādi šķēršļi kā sociālekonomiskie apstākļi, kultūras īpatnības un dzīves apstākļi, kas nesekmē vecāku iesaistīšanos izglītībā.

Ķīnā veiktais pētījums parādīja, ka labākas attiecības ar vecākiem un pozitīvāku sadarbību izveido gados jaunākas skolotājas un skolotājas ar augstāku izglītības līmeni, bet tas savukārt sekmē vecāku iesaistīšanos bērna izglītībā. Pētāmajā grupā būtisks faktors vecāku–skolotāju attiecībās un vecāku iesaistē bija skolēnu skaits klasē: jo mazāk bērnu, jo ciešāka skolotāja–vecāku sadarbība un augstāka vecāku iesaistīšanās (Gu & Yawkey, 2010).

Vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā atspoguļo arī viņu uzskatus par audzināšanu, t. i., par to, kas viņiem būtu jādara bērnu izglītības procesā. Svarīgi izveidot tādu sadarbību starp vecākiem un skolotājiem, kurā abas puses respektē viena otru, taču ir pētījumi, kas atklāj vecāku un skolotāju vilšanos, mēģinot atrast kopīgu valodu. Pārpratumu un konfliktu attiecībās rodas, jo ir dažādi mērķi un izpratne par sadarbību. Vecāku iesaiste skolā ietekmē bērna mācību rezultātus. Pētījumi rāda, ka skolotāji dažkārt pretojas vecāku iesaistei skolas dzīvē, jo uzskata, ka skolas dzīve bez vecāku iesaistīšanas ir vieglāka, bet pēdējā laikā arvien vairāk palielinās pieprasījums pēc vecāku iesaistes skolas lēmumu pieņemšanā (Izzo, Weissberg, Kaspro, & Fendrich,

1999). Vecāku iesaistīšanos skolas vidē varētu veicināt skolotāju apmācība, kas mudinātu uzlabot attiecības starp skolu un ģimeni, kā arī vecākiem organizēti izglītojoši semināri, kas sniegtu vecākiem audzināšanā nepieciešamās zināšanas un prasmes (Anderson & Minke, 2007).

Skolotāja un vecāku savstarpējā uzticēšanās ir viens no faktoriem, kas pamato skolotāju un vecāku efektīvu sadarbību (Angell, Stoner, & Sheldon, 2009). Kaut arī uzticēšanās ir regulāri lietots jēdziens, tomēr to adekvāti definēt kā pētāmo mainīgo nav viegli. Uzticēšanās definīcijas atšķiras, jo ir grūti noteikt šī konstrukta pamatelementus. Pārskatot nozares literatūru par uzticēšanos, ir noteikti elementi, kas veido uz savstarpējo uzticēšanos balstītas attiecības, un nodalīti šādi pamatelementi: labvēlība, drošība, jūtīgums, godīgums un atvērtība. Šie elementi kopsummā rada tuvību, jo, ja trūkst kāda no tiem, tad attiecībās var parādīties vienaldzība vai neuzticēšanās (Tshannen-Moran, 2001).

Uzticamas attiecības ir tādas, kurās abas puses jūt, ka viņu ieguldījums un pieredze tiek novērtēti un respektēti (Kikas et al., 2010). Uzticēšanās ir saistīta ar sociāli noteiktām gaidām un pienākumiem, tātad uzticēšanās veidojas, kad cilvēki uzvedas saskaņā ar viņu grupas lomu pienākumiem. Uzticēšanās ietver sociālos un psiholoģiskos aspektus (Adams, Forsyth, & Mitchell, 2009). Adamss un Kristensone (Adams & Cristenson, 2000) ir veikuši divus nozīmīgus pētījumus, kuros tika pētīta uzticēšanās loma vecāku un skolotāju attiecībās. Izpētes rezultāti liecina, ka vecāku un skolotāju uzticēšanās nozīmīgi variē atkarībā no klases, kurā bērns mācās: vecāku uzticēšanās ir augstāka sākumskolā un zemāka pamatskolā un vidusskolā. Pētījumā arī konstatēts, ka eksistē pozitīva sakarība starp vecāku apmierinātību ar skolu, mājas un skolas komunikāciju un vecāku uzticēšanos. Vecāki, kuriem ir augsts uzticēšanās līmenis skolotājiem sākumskolā un pamatskolā, vairāk iesaistās bērna skolas gaitās, par ko liecina palīdzība bērnu mājas darbos, brīvprātīgo darbs skolā un sarunas ar bērnu par skolu. Jaunākajās klasēs augstāks uzticēšanās līmenis ir gan vecākiem pret skolotājiem, gan skolotājiem pret vecākiem (Adams & Christenson, 2000). Lai gan ir izteikts pieņēmums (Bryk & Schneider, 2003), ka savstarpēja uzticēšanās starp vecākiem un skolotājiem mēdz būt lielāka mazās skolās, kurās ir vairāk iespēju mijiedarboties individualizēti, tomēr līdz šim nav veikti pētījumi, kas būtu droši apstiprinājuši skolēnu skaita klasē mijiedarbību ar uzticēšanos starp skolotājiem un vecākiem.

Vecāku uzticēšanās skolotājam var būt atkarīga no vecāku izglītības līmeņa (Keyes, 2002), proti, vecāku uzticība skolotājam ir zemāka vecākiem ar zemāku izglītības līmeni. Vēl citos pētījumos (Kikas, Poikonen, Kontoniemi, Lyyra, Lerkkanen, & Niilo, 2011) secināts, ka Igaunijā pastāv saistība starp mātes izglītības līmeni un uzticēšanos skolotājam: mātes ar augstāku izglītības līmeni vairāk uzticas skolotājam, turpretī Somijā mātes izglītības līmenis uzticēšanos skolotājam neiespaido.

Vecākiem ir dažāda pieredze attiecībās ar skolotājiem, jo ir piedzīvotas situācijas, kad pieviltā viņu uzticēšanās, bijusi nesaprašanās, pārpratumi, konflikti, piedzīvota vilšanās un bezspēcības izjūta. Tomēr vecākiem un skolotājiem izdodas izveidot veiksmīgu sadarbību, kas balstās uz savstarpēju cieņu un uzticēšanos tad, ja viņiem ir kopīgas vērtības un redzējums par to, kā atbalstīt un audzināt bērnu (Adams & Christenson, 2000), kā arī ja skolotāji ir rūpīgi un atbalstoši kontaktā ar vecākiem

(Keyes, 2002). Pētījumā, kas tika veikts dažādu kultūru valstīs, atklājās, ka cilvēkiem ir tendence vairāk uzticēties tiem, kas vairāk līdzinās viņiem pašiem (Sztomka, 1999).

Lai paplašinātu zināšanas par faktoriem un praksi, kas var veicināt augstāku savstarpējās uzticēšanās līmeni starp vecākiem un skolotājiem, būtu jāturpina pētīt, kā uzticēšanās ietekmē dažādus skolotāju darba aspektus (profesionālismu, pašefektivitāti, izdegšanu, mērķtiecību) un kā savstarpējā uzticēšanās atspoguļojas skolēnu mācību rezultātos (Addi-Racah, 2012).

Zema skolēnu mācību motivācija, zems sekmju līmenis un augsti skolas pamešanas rādītāji rada bažas daudzu valstu sabiedrībā, tādējādi rosinot pētījumus, kā skola un ģimene ietekmē šos rādītājus. Tika izvirzīts pieņēmums, ka skolēnu piederības izjūta skolai ir pretmets atsvešinātībai no skolas, un tā lielā mērā novērš daudzu problēmu veidošanos (Finn, 1989). Pamatojoties uz Vingsprīdas deklarāciju, var atzīmēt, ka viens no būtiskākajiem faktoriem, veicinot skolēnu piederības izjūtu skolai, ir pieaugušo atbalsts un iesaistīšanās bērna izglītībā (Allen & Bowles, 2012). Citi autori (Chowa, Masa, & Tucker, 2013) apgalvo, ka vecāku iesaistīšanās un attiecību kvalitāte starp skolēnu, skolotāju un vecākiem ir viens no vissvarīgākajiem faktoriem, kas nosaka efektivitāti izglītības aktivitātēs. Skola un mājas ir divas galvenās vides, kurās bērns attīstās, mācās un socializējas. Skolas un ģimenes sadarbība ir viens no būtiskākajiem priekšnoteikumiem veiksmīgam skolēna personības veidošanās procesam. Šo sadarbību tradicionāli saprot kā skolas un vecāku abpusēju sadarbošanos. Vienots skatījums uz lietām un kopējie mērķi ir veiksmīgas sadarbības pamatā.

Attiecības starp vecākiem un skolotājiem ir ļoti nozīmīgas, tādēļ būtisks jautājums ir par atbildības sadalīšanu starp šiem sadarbības partneriem, attiecības veidojot mērķtiecīgi un plānoti (Czerniawski, 2011). Pedagoģiskajā literatūrā tiek norādīts uz plaisu, kas var veidoties starp skolu un ģimeni. Pagājušā gadsimta sākumā industrializācijas un urbanizācijas ietekmē daudzi ir migrējuši, mainot dzīvesvietu no laukiem un pilsētu, šī gadsimta sākumā arī notika izmaiņas politiskajā un ekonomiskajā situācijā, kas palielināja atsvešinātību starp skolu un ģimeni (Anderson & Minke, 2007). Tātad politiskie, sociālie un ekonomiskie procesi var ietekmēt skolas un ģimenes sadarbību.

Var secināt, ka savstarpējā uzticēšanās ir svarīgs elements, kas saglabā sadarbību attiecībās. Līdzšinējie pētījumi ir parādījuši, ka vecāku uzticēšanās skolai ir būtisks elements, kurš veido veiksmīgas sadarbības pamatu un veicina veselīgas skolas vides veidošanos (Addi-Racah, 2012; Bryk & Schneider, 2003). Skolai un ģimenei vajadzētu būt tādiem partneriem, starp kuriem valda uzticēšanās (Kikas et al., 2011). Savstarpēja skolotāju un vecāku uzticēšanās veicina efektīvu mācību procesu, skolēnu sasniegumus, kolektīvo efektivitāti un atbalsta struktūru. Par to tiek daudz diskutēts, taču ir salīdzinoši maz pētījumu, kuros tiktu apskatīti mainīgie, kas ietekmē uzticēšanās rašanos un nostiprināšanos (Adams et al., 2009; Bryk & Schneider, 2003). Skolas un ģimenes savstarpējās attiecības ir noteiktas divās dimensijās: pirmā paredz izveidot attiecību sistēmu, komunikāciju, kas saista skolu un ģimeni (kontakta daudzums un biežums), bet otrā attiecināma uz starppersonu mijiedarbības (vecāku un skolotāju attiecību) kvalitāti, kas nepieciešama, lai izveidotu kopīgu izpratni un vienošanos par to, kādā veidā katra no iesaistītajām pusēm veicina bērna attīstību (Zewelanji & Masburn,

2012). Regulāri un kvalitatīvi kontakti starp skolotāju un vecākiem nodrošina abpusēju informācijas apmaiņu par bērnu, viņa veismēm un neveismēm, sekmē kopīgu mērķu nosprašanu bērna attīstībai. Vecāku un skolotāju attiecību kvalitāte veicina vecāku lielāku iesaistīšanos, kas savukārt rada bērnos izjūtu par skolas vērtības nozīmību, uzlabo darbošanos un atbildību skolā (Thijs & Eilbracht, 2012).

Liela nozīme ir izglītības politikai, kas var pastiprināti pievērst uzmanību vecāku un skolotāju sadarbībai, veicinot savstarpējo uzticēšanos, atbalstu un cieņu vienam pret otru (Adams et al., 2009). Lai skola varētu veiksmīgi funkcionēt, starp vecākiem, skolēniem un skolotājiem ir nepieciešama cieša savstarpēja sadarbība, kas ietver vecāku iesaistīšanos bērna izglītībā, savstarpējo uzticēšanos starp skolotāju un vecākiem, un tas savukārt var stiprināt skolēnu piederības izjūtu skolai.

Tādēļ tika izvirzīti šādi pētījuma jautājumi:

1. Kāda saistība pastāv starp sākumskolas skolēnu piederības izjūtu skolai, vecāku iesaistīšanos bērna izglītībā un skolotāja–vecāku savstarpējo uzticēšanos?
2. Kā vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā un skolotāja–vecāku savstarpējā uzticēšanās prognozē sākumskolas skolēnu piederības izjūtu skolai?

Metode

Pētījuma dalībnieki

Pētījuma izlasi veidoja 239 respondenti: 106 skolēni, 106 vecāki un 27 klases audzinātājas.

Skolēni

Pētījumā piedalījās 3. klašu skolēni no 12 Rīgas pilsētas vispārizglītojošām skolām. No katras 3. klases tika izvēlēti četri skolēni. Pētījuma izlasi veidoja 106 skolēni: 57 meitenes un 49 zēni. Vidējais bērnu vecums $M = 9,27$ gadi ($SD = 0,44$).

Vecāki

Pētījumā piedalījās iepriekšminēto skolēnu vecāki ($n = 106$), no kuriem vairākums bija mātes 93 (87,7%), savukārt tēvi – 13 (12,3%).

Skolotāji

Pētījuma izlasi veidoja 27 trešo klašu audzinātājas. Visās klasēs audzinātājas bija sievietes vecumā no 26 līdz 72 gadiem, skolotāju vidējais vecums $M = 43,53$ gadi ($SD = 10,54$). Skolotāju pedagoģiskā darba stāžs bija 3–50 gadi, vidējais darba stāžs $M = 18,58$ gadi ($SD = 11,44$).

Instrumentārijs

Šajā pētījumā tika adaptētas latviešu valodā un izmantotas trīs aptaujas:

Psiholoģiskās piederības izjūtas skolai skala (Psychological Sense of School Membership Scale, PSSM; Goodenow, 1993). Aptauja ir paredzēta, lai noteiktu, kādā mērā skolēni izjūt piederību savai skolai. Aptauja sastāv no divām daļām – skolēna un skolotāja formas.

Aptaujas skolēnu forma sastāv no 18 apgalvojumiem, kurus bērni izvērtē pēc 5 punktu Likerta skalas (no 1 – nemaz nepiekrītu līdz 5 – pilnīgi piekrītu), norādot, cik lielā mērā viņi skolā jūtas pieņemti, cienīti un iedrošināti.

Skolotāja skala arī sastāv no 18 apgalvojumiem, kurus skolotāji izvērtē pēc 5 punktu Likerta skalas (no 1 – nemaz nepiekrītu līdz 5 – pilnīgi piekrītu), norādot, cik lielā mērā skolēni jūtas pieņemti, cienīti un iedrošināti savā skolā. Tātad šajā skalā augstāks punktu skaits norāda uz izteiktāku psiholoģiskās piederības izjūtu skolai.

Aptaujas skolēnu skalas latviešu valodas versijas iekšējās saskaņotības rādītājs bija $\alpha = 0,65$, kas ir zemāks nekā oriģinālajā versijā ($\alpha = 0,78$), taču ir pietiekami augsts, lai iegūtos rezultātus varētu interpretēt. Skolotāju skalas latviešu valodas versijas iekšējās saskaņotības rādītājs bija $\alpha = 0,54$, kas ir krietni zemāks par oriģinālo ($\alpha = 0,95$). To var izskaidrot, jo 30% pētījumā iesaistīto skolotāju atteicās aizpildīt vai nepilnīgi aizpildīja šo aptauju par saviem skolēniem, uzskatot, ka skolēnu piederības izjūta skolai nav sevišķi svarīgs mainīgais sekmīgai adaptācijai skolā. Rezultātā šī aptaujas tulkotā versija ir apšaubāma, jo nav labi pārbaudīta, tādēļ tās rezultāti netika izmantoti šajā pētījumā.

Ģimenes iesaistīšanās aptauja (Family Involvement Questionnaire, FIQ – SF; Fantuzzo, Gadstein, Li, Sproul, McDermott, Hightover, & Minney, 2013). Šajā pētījumā tika izmantota metodes saīsinātā versija, ko paši oriģinālās metodes autori izveidoja, balstoties uz viņu iepriekš izveidoto plašāko aptauju, kas sākotnēji ietvēra 42 apgalvojumus. Aptaujas mērķis ir noskaidrot, kādā mērā vecāki iesaistās sava bērna izglītībā. Saīsinātā aptauja sastāv no 21 apgalvojuma, kas izvietoti trīs apakšskalās: uz mājas dzīvi balstītā iesaistīšanās, uz skolas dzīvi balstītā iesaistīšanās un mājas–skolas sadarbība. Katrs apgalvojums vecākiem ir jānovērtē pēc 4 punktu Likerta skalas (no 1 – nekad līdz 4 – vienmēr). Augstāks aptaujā iegūto punktu skaits norāda uz vecāku lielāku iesaistīšanos sava bērna izglītībā.

Uz mājas dzīvi balstītās iesaistīšanās skala ietver jautājumus par vecāku uzvedību, kas saistīta ar bērna mācīšanos mājās. Piemēram, kā ir iekārtota mācīšanās vide mājās, kāds ir nodrošinājums ar mācību materiāliem, kā vecāks motivē bērnu mācīties. Uz skolas dzīvi balstītās iesaistīšanās dimensija raksturo vecāku aktivitāti, iesaistoties skolā, piemēram, kad notiek klases izbraukumi vai arī tiek plānoti klases pasākumi. Mājas un skolas sadarbības apakšskala raksturo saziņu starp vecākiem un skolas darbiniekiem par bērna gaitām skolā, viņa grūtībām un sasniegumiem, par nepieciešamību vingrināt noteiktas prasmes un iemaņas mājās.

Pārbaudot aptaujas iekšējās saskaņotības rādītājus, tika konstatēts, ka uz mājas dzīvi balstītās iesaistīšanās apakšskalas Kronbaha alfa ($\alpha = 0,72$, savukārt pārējo skalu rādītāji – uz skolas dzīvi balstītā iesaistīšanās ($\alpha = 0,82$) un mājas–skolas sadarbība ($\alpha = 0,89$) – ir vēl tuvāki oriģinālajai versijai. Pilnās skalas Kronbaha alfa ($\alpha = 0,89$) tuvojas oriģinālās versijas Kronbaha alfa rādītājam ($\alpha = 0,95$). Tātad adaptētās aptaujas ticamības rādītāji ir pietiekami augsti un rezultāti ir interpretējami.

Uzticēšanās skala (Trust Scale, TSF; Adams & Christenson, 2000). Šī aptauja palīdz noteikt vecāku uzticēšanās līmeni skolotājam un skolotāja uzticēšanās līmeni vecākiem. Arī šī aptauja ietver divas formas – vecāku un skolotāja formu. Vecāku forma sastāv no 18 apgalvojumiem, kurus vecāki izvērtē pēc 5 punktu Likerta skalas (no 1 – nemaz

nepiekrītu līdz 5 – pilnīgi piekrītu), novērtējot savu uzticēšanos skolotājam. Augstāks aptaujā iegūto punktu skaits norāda uz lielāku uzticēšanos skolotājam.

Skolotāju forma sastāv no 17 apgalvojumiem, kurus skolotāji izvērtē pēc 5 punktu Likerta skalas (no 1 – nemaz nepiekrītu līdz 5 – pilnīgi piekrītu), novērtējot savu uzticēšanos konkrētajam vecākam. Augstāks aptaujā iegūto punktu skaits norāda uz uzticēšanās līmeņa izteiktību.

Adaptētās aptaujas iekšējās saskaņotības skalu rādītāji ir augsti – vecāku skalai $\alpha = 0,94$ un skolotāja skalai $\alpha = 0,93$, tuvi oriģinālās aptaujas ticamības rādītājiem.

Demogrāfiskā aptauja. Papildus tika izmantota demogrāfiskā aptauja, lai noskaidrotu skolēnu vecumu, dzimumu, kā arī vecāku dzimumu, vecāku izglītību, nodarbošanos, bērnu skaitu ģimenē un skolotāju dzimumu, vecumu, darba stāžu.

Procedūra

Dati tika iegūti, apkopojot aptaujas numurētos komplektos. Katrs komplekts sastāvēja no skolēna, viņa klases audzinātājas un vecāku aptaujām. Skolēns pildīja *Psiholoģiskās piederības izjūtas skolai skalas* (PSSM) skolēna formu, klases audzinātāja pildīja *Psiholoģiskās piederības izjūtas skolai skalas* (PSSM) skolotāja formu un *Skolotāja uzticēšanās skalu* (TSF), domājot par šī konkrētā skolēna vecāku. Savukārt vecāks pildīja *Vecāku uzticēšanās skalu* un *Ģimenes iesaistīšanās aptauju*. No visiem respondentiem tika ievākti demogrāfiskie dati. Pētījumā tika ievērots anonimitātes un konfidencialitātes princips.

Dati tika ievākti Rīgas vispārīzglītojošās skolās ar latviešu mācību valodu. Tika iegūta atļauja no skolu vadības veikt pētījumu, kā arī iedibināts kontakts ar skolu psihologiem, kuri izdalīja aptaujas dalībniekiem: skolēniem, vecākiem, skolotājiem. Pētījuma pirmā autore instruēja skolu psihologus par respondentu izvēli. Skolēnus dalībai pētījumā pēc nejaušības principa atlasīja skolas psihologs un klases audzinātāja, ņemot vērā nosacījumu, ka tiem jābūt dažādiem skolēniem – ar dažādām mācību sekmēm, uzvedību skolā, vēlams, 2 zēni un 2 meitenes no klases. Vecākiem tika nodotas aploksnes, kurās bija uzaicinājums piedalīties pētījumā, atļauja (paraksta lapa) bērna dalībai pētījumā un aptaujas anketas. Datu ievākšana aizņēma vidēji 12 dienas.

Rezultāti

Lai varētu izvērtēt, kādas metodes izmantot pētījumā iegūto datu analizē, datiem tika pārbaudīta atbilstība normālam sadalījumam ar Kolmogorova–Smirnova kritēriju. Var secināt, ka piederības izjūtas skolai (skolēna forma) un vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā rādītāji atbilst normālam sadalījumam, savukārt piederības izjūtas skolai (skolotāja forma), skolotāja uzticēšanās vecākiem un vecāku uzticēšanās skolotājam dati neatbilst normālam sadalījumam. Tādēļ turpmākajā rezultātu apstrādē tika izvēlētas neparametriskās statistiskās datu apstrādes metodes.

Skolotāja un vecāku savstarpējās uzticēšanās rādītājs tika aprēķināts, saskaitot Vecāku uzticēšanās skalā iegūtos punktus ar Skolotāja uzticēšanās skalā iegūtajiem punktiem.

Lai atbildētu uz pirmo pētījuma jautājumu par to, kāda saistība pastāv starp sākumskolas skolēnu piederības izjūtu skolai, vecāku iesaistīšanos bērna izglītībā un skolotāja–vecāku savstarpējo uzticēšanos, tika veikta korelāciju analīze. Rezultātā atklājās vairākas statistiski nozīmīgas sakarības (skat. 1. tabulu).

1. tabula. Skolēna piederības izjūtas skolai, vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā un skolotāja–vecāku savstarpējās uzticēšanās ($N = 239$) rādītāju Spīrmena korelācijas koeficienti

<i>Mainīgie lielumi</i>	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Skolēna piederības izjūta skolai	-							
2. Vecāku uzticēšanās skolotājam	0,20*	-						
3. Skolotāja uzticēšanās vecākiem	0,37**	0,18	-					
4. Savstarpējā uzticēšanās	0,33**	0,85**	0,62**	-				
5. Vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā	0,26**	0,47**	0,19*	0,46**	-			
6. Mājas un skolas sadarbība	0,03	0,09	-0,04	0,04	0,36**	-		
7. Uz skolas dzīvi balstītā iesaistīšanās	0,11	0,26**	0,16	0,26**	0,45**	0,49**	-	
8. Uz mājas dzīvi balstītā iesaistīšanās	-0,13	0,19	0,07	0,13	0,27**	0,30**	0,36**	-

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Pētījuma izlasē pastāv statistiski nozīmīga pozitīva saistība starp skolēna piederības izjūtu skolai un vecāku uzticēšanos skolotājam ($r = 0,20$, $p < 0,05$), skolotāja uzticēšanos vecākiem ($r = 0,37$, $p < 0,01$), skolotāja un vecāku savstarpējo uzticēšanos ($r = 0,33$, $p < 0,01$).

Arī starp skolēna piederības izjūtu skolai un vecāku iesaistīšanos bērna izglītībā pastāv statistiski nozīmīga pozitīva sakarība ($r = 0,26$, $p < 0,01$). Vērojama nozīmīga pozitīva saistība starp vecāku iesaistīšanos bērna izglītībā un vecāku uzticēšanos skolotājam ($r = 0,47$, $p < 0,01$), kā arī starp vecāku iesaistīšanos bērna izglītībā un skolotāja uzticēšanos vecākiem ($r = 0,19$, $p < 0,05$). Pastāv statistiski nozīmīga pozitīva saistība starp vecāku iesaistīšanos bērna izglītībā un skolotāja–vecāku savstarpējo uzticēšanos ($r = 0,46$, $p < 0,01$). Statistiski nozīmīgas pozitīvas saistības pastāv starp vecāku iesaistīšanos, kas balstīta uz skolas dzīvi, un vecāku uzticēšanos skolotājam ($r = 0,26$, $p < 0,01$), kā arī starp vecāku iesaistīšanos, kas balstīta uz skolas dzīvi, un skolotāja–vecāku savstarpējo uzticēšanos ($r = 0,26$, $p < 0,01$).

Netiek konstatēta statistiski nozīmīga korelācija starp mājas–skolas sadarbību un skolotāja un vecāku savstarpējo uzticēšanos, kā arī starp mājas–skolas sadarbību un skolēnu piederības izjūtu skolai. Pētāmajā grupā nepastāv statistiski nozīmīgas saistības starp vecāku iesaistīšanos, kas balstīta uz mājas dzīvi, skolotāja–vecāku savstarpējo uzticēšanos un skolēnu piederības izjūtu skolai.

Lai atbildētu uz otro pētījuma jautājumu par to, kā vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā un skolotāja–vecāku savstarpējā uzticēšanās prognozē sākumskolas skolēnu

piederības izjūtu skolai, tika veikta regresiju analīze, izmantojot soļu metodi (skat. 2. tabulu).

2. tabula. Soļu regresijas analīze atkarīgajam mainīgajam Skolēnu piederības izjūta skolai un neatkarīgajiem mainīgajiem Vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā un Skolotāja–vecāku savstarpējā uzticēšanās ($N = 239$)

Neatkarīgais mainīgais	B	SE(B)	t	p
<i>1. modelis</i>				
Konstante	30,95	10,28	3,00	0,003
Skolotāja uzticēšanās vecākiem	0,52	0,13	3,94	0,000
$R^2 = 0,13, F(1,104) = 15,55, p < 0,05$				
<i>2. modelis</i>				
Konstante	43,86	11,97	3,66	0,000
Skolotāja uzticēšanās vecākiem	0,54	0,13	4,15	0,000
Uz mājas dzīvi balstītā iesaistīšanās	-0,64	0,31	-2,02	0,045
$R^2 = 0,16, F(2,103) = 10,06, p < 0,05$				

Regresijas analīzes rezultāti rāda, ka skolotāja uzticēšanās vecākiem un uz mājas dzīvi balstītā vecāku iesaistīšanās statistiski nozīmīgi prognozē skolēnu piederības izjūtu skolai. Kopumā šis modelis izskaidro 16% skolēnu piederības izjūtas skolai rādītāju variāciju. Regresijas analīzes rezultāti rāda, ka skolotāja uzticēšanās vecākiem rada pozitīvu ietekmi uz skolēnu piederības izjūtu skolai (t. i., ja skolotāja uzticēšanās vecākiem rādītāji palielinās par vienu vienību, vidēji par 0,54 punktiem pieaug skolēna piederības izjūta skolai), savukārt uz mājas dzīvi balstītā iesaistīšanās rada negatīvu ietekmi uz skolēnu piederības izjūtu skolai. Ņemot vērā, ka pie augstāka nozīmības līmeņa ($p < 0,01$) uz mājas dzīvi balstītā iesaistīšanās kļūst nenozīmīgs mainīgais, var secināt, ka šī mainīgā ietekme uz skolēnu piederības izjūtu skolai ir salīdzinoši neliela. Tādi mainīgie kā skolotāja un vecāku savstarpējā uzticēšanās, vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā, vecāku uzticēšanās skolotājam, mājas–skolas sadarbība, uz skolas dzīvi balstītā iesaistīšanās netika iekļauti šajā modelī, jo šie rādītāji, skaidrojot skolēna piederības izjūtu skolai, nebija nozīmīgi.

Diskusija

Pētījumā veiktās korelāciju analīzes rezultāti rāda, ka pastāv saistība starp sākumskolas skolēnu piederības izjūtu skolai un skolotāja un vecāku savstarpējo uzticēšanos. Var secināt, ka skolēns jūtas pieņemts, iekļāvijs, pielāgojies skolas vidē, ja izjūt cieņu un atbalstu no citiem skolēniem un skolotājiem, un būtiska ir arī skolotāja un vecāku savstarpējā uzticēšanās. Pētījumā iegūtie rezultāti rāda, ka pastāv nozīmīga pozitīva saistība starp vecāku iesaistīšanos bērna izglītībā un vecāku uzticēšanos skolotājam, tas saskan arī ar izveidoto modeli par vecāku iesaistīšanos bērna izglītībā (Hoover-Dempsey, Bassler, & Brissie, 1992). Tajā viens no nozīmīgākajiem faktoriem vecāku iesaistei bērna izglītībā ir vecāku un skolotāju savstarpējā komunikācija, kurā būtisku vietu ieņem uzticēšanās. Vecākiem ir svarīgi gūt pārliecību, ka skola un skolotāji ir uzticēšanās un sadarbības vērti. Vecākiem un skolotājiem var izdoties izveidot veiksmīgu sadarbību, kas balstās uz savstarpējo cieņu un uzticēšanos tad,

ja viņiem ir kopīgas vērtības un redzējums par to, kā atbalstīt un audzināt bērnu (Adams & Christenson, 2000). Arī citi autori kā svarīgu aspektu vecāku un skolotāju sadarbībā uzsver vecāku izjūtu, ka viņi, kontaktējoties ar skolotāju, tiks saprasti pareizi (Anderman, 2003).

Šī pētījuma rezultāti rāda, ka pastāv statistiski nozīmīga pozitīva saistība starp vecāku uzticēšanos skolotājam un uz skolas dzīvi balstīto iesaistīšanos, kā arī pastāv tikpat cieša saistība starp skolotāja–vecāku savstarpējo uzticēšanos un uz skolas dzīvi balstīto iesaistīšanos. Tas nozīmē, ka viens no svarīgākajiem faktoriem, lai vecāki iesaistītos aktivitātēs skolā, daloties ar saviem ierosinājumiem un idejām, kā arī plānojot klases pasākumus, ir skolotāja–vecāku savstarpējā uzticēšanās, un it īpaši vecāku uzticēšanās skolotājam. Tas sasaucas ar teorētiskajām nostādnēm, ka vecāka uzticēšanās skolotājam ietver pārliecību un izjūtu, ka skolotājs viņu pieņem, ciena un atzīst par kompetentu vecāku, un skolotājs kā sadarbības partneris ir gatavs iedrošināt un atbalstīt viņa centienus iesaistīties bērna izglītībā (Adams & Christenson, 2000). Savstarpējā uzticēšanās veidojas, darbojoties kopā un abpusēji izjūtot, ka viņu ieguldījums un pūles tiek novērtēti un respektēti (Kikas et al., 2011). Skolotāji var izveidot uzticības pilnas attiecības tad, ja viņi ir rūpīgi un atbalsta vecākus, kontaktējoties ar viņiem (Keyes, 2002). Veidojot sadarbību, klases audzinātājam būtu nevis jāorientējas uz „vidusmēra” vecāku, bet jāņem vērā un jāciena katrs konkrētais vecāks, viņa īpatnības. Ārzemēs veiktie pētījumi rāda, ka skolotāji dažkārt pretojas vecāku iesaistīšanai skolas dzīvē, jo uzskata, ka skolas dzīve bez vecāku iesaistīšanas ir vieglāka, tomēr pēdējā laikā arvien vairāk palielinās pieprasījums pēc vecāku iesaistes skolas lēmumu pieņemšanā (Izzo et al., 1999).

Pētījumā veiktās korelāciju analīzes rezultāti rāda, ka pastāv saistība starp sākumskolas skolēnu piederības izjūtu skolai un skolotāja–vecāku savstarpējo uzticēšanos. Augstāki skolotāja un vecāku uzticēšanās rādītāji ir saistīti ar augstāku vērtējumu sākumskolēnu piederības izjūtā skolai. Šis secinājums sasaucas ar citos pētījumos gūtajām atziņām. Daudzi pētnieki ir vienoti atziņā, ka skolēnam, kurš izjūt savu piederību skolai, sadarbojas ar vienaudžiem un gūst atzinību par savu darbu, ir pozitīvāka attieksme pret mācībām, augstāks mācību motivācijas līmenis, un tas savukārt veicina psiholoģisko labklājību (Goodenow & Grady, 1993; Osterman, 2000; Libbey, 2004). Arī citi autori (Maļicka, 2004) konstatē, ka skolēna piederības izjūtu skolai veicina darbs vienotā sistēmā: skolēni – klases audzinātāja – vecāki.

Tika konstatēta saistība starp vecāku iesaistīšanos bērna izglītībā un skolēnu piederības izjūtu skolai. Tas sasaucas ar citu pētnieku atziņām, ka lielāka vecāku iesaistīšanās bērna izglītībā sākumskolas periodā ir saistīta ar bērnu augstāku piederības izjūtu skolai. Tas ir nozīmīgi, jo piederības izjūta skolai ir saistīta ar skolēnu ticību, ka vecāki un skolotāji rūpējas par viņiem mācību procesā, ir ieinteresēti viņos kā individualitātēs, kā arī cer un sagaida viņu mācību sasniegumus (Osterman, 2000).

Prognozējot sākumskolas skolēnu piederības izjūtu skolai kā atkarīgo mainīgo, soļū regresijas analīze uzrāda, ka nozīmīgākais sākumskolas skolēnu piederības izjūtas skolai prognozētājs ir skolotāja uzticēšanās vecākam. Pēc regresiju analīzes rezultātiem var secināt, ka skolotāja uzticēšanās vecākiem un uz mājas dzīvi balstītā vecāku iesaistīšanās izskaidro 16% skolēnu piederības izjūtas skolai rādītāju variāciju. Analizējot rezultātus,

var secināt, ka skolotāja uzticēšanās vecākiem rada pozitīvu ietekmi uz skolēnu piederības izjūtu skolai, savukārt uz mājas dzīvi balstītā iesaistīšanās rada negatīvu ietekmi uz skolēnu piederības izjūtu skolai. Šajā pētījumā iezīmējušos negatīvo saistību starp sākumskolas skolēnu piederības izjūtu skolai un vecāku uz mājas dzīvi balstītās iesaistīšanās apakšskalas rādītājiem varētu skaidrot abpusēji – ja vecāki vairāk iegulda pūles kopīgā mācību darbā mājās, tad skolēns var izjust mazāku piesaisti skolai; vai arī pretēji – skolēna mazāka piesaiste skolai var provocēt un saistīties ar intensīvāku vecāku iesaisti skolas uzdevumu izpildē mājās. Regresiju analīze atklāj tendenci, ka intensīvāka vecāku iesaiste mācību darbā mājās izskaidro zemāku bērna piederības izjūtu skolai. Iespējams, ka šis rezultāts ir saistīts arī ar vecāku un skolotāju dažādo izpratni par to, kāda veida palīdzība bērnam ir nepieciešama, pildot mājas darbus. Citu pētījumu rezultāti par saistību starp skolotāja uzticēšanos vecākiem un dažādiem demogrāfiskajiem rādītājiem ir pretrunīgi. Kā ietekmējošākie tika minēti tādi demogrāfiskie mainīgie kā vecāku vecums, bērnu dzimums, vecāku izglītības līmenis. Ja skolotāja uzticēšanās vecākiem ir zemāka, tad skolotājs ar viņiem sadarbojas mazāk, un tas izraisa pretēju efektu, samazinot vecāku uzticēšanās līmeni skolotājam (Van-Maele & Van-Houtte, 2009). Iespējams, ka tas savukārt var mijiedarboties ar skolēna piederības izjūtu skolai.

Secinājumi un ierobežojumi

Šī pētījuma rezultāti ļauj secināt, ka pastāv pozitīva saistība starp sākumskolas skolēnu piederības izjūtu skolai un vecāku–skolotāju savstarpējo uzticēšanos, vecāku iesaistīšanos bērna izglītībā. Jo vairāk vecāki un skolotāji ziņo par savstarpējo uzticēšanos un vecāka iesaistīšanos bērna izglītībā, jo augstākus vērtējumus paši sākumskolas skolēni sniedz par savu piederības izjūtu skolai. Šis secinājums ir ļoti nozīmīgs pozitīvas pedagoģiskās prakses uzturēšanai skolā, jo apstiprina, cik liela loma skolēnu piederības veidošanā skolai ir pieaugušo sadarbībai un savstarpējas uzticēšanās esamībai sākumskolas posmā.

Skolotāja uzticēšanās vecākiem rada pozitīvu ietekmi uz skolēnu piederības izjūtu skolai. Turpmāk būtu nepieciešams paplašināt zināšanas par faktoriem un praksi, kas var veicināt augstāku savstarpējās uzticēšanās līmeni starp vecākiem un skolotājiem.

Pētījumam ir arī vairāki ierobežojumi, piemēram, skolotāju vecuma lielā variācija no 26 līdz 72 gadiem. Skolotāja vecums ir būtisks faktors, kas var ietekmēt attieksmi un nostāju sadarbībā ar vecākiem. Iespējams, ka gados jaunāki skolotāji varētu būt vairāk atvērti sadarbībai ar vecākiem. Viens no būtiskiem pētījuma ierobežojumiem bija skolotāju pretestība, atbildot uz jautājumiem *Psiholoģiskās piederības izjūtas skolai skalas* skolotāja formā. To varētu izskaidrot, atsaucoties uz Kapsa (Capps, 2003) veiktā pētījuma secinājumu, ka skolotāji nepietiekami apzinās piederības izjūtas nozīmību skolēnu dzīvē un līdz ar to neuzskata par nepieciešamu to paaugstināt. Iespējams, skolotāji nepietiekami apzinās, ka ar skolēnu piederības izjūtu skolai saistītie jautājumi ir saistīti ar viņiem. Kā jau tika minēts, 30% skolotāju no tiem, kas piedalījās pētījumā, atteicās pildīt šo aptauju, savukārt daļa anketu tika aizpildītas nepilnīgi, tādēļ šo skalu nav izdevies adaptēt latviešu valodā un iekļaut pētījumā. Iespējams, ka ierobežojumu varēja radīt fakts, ka aptaujas anketas skolotāji saņēma no sava kolēģa – skolas psihologa.

Izmantotā literatūra

- Adams, C. M., Forsyth, P. B., & Mitchel, R. M. (2009). The formation of parent-school trust: a multilevel analysis. *Educational Administration Quarterly*, 45, 4–33.
- Adams, K. S., & Christenson, L. S. (2000). Trust and the family-school relationship examination of parent-teacher differences in elementary and secondary grades. *Journal of School Psychology*, 38(5), 477–497.
- Addi-Racah, A. (2012). Teachers trust in role partners, intentions to continue in teaching, and schools social composition in Israel. *Urban Education*, 47, 835–864.
- Allen, K., & Bowles, T. (2012). Belonging as a guiding principle in the education of adolescents. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 12, 108–119.
- Anderman, L. H. (2003). Academic and social perceptions as predictors of change in middle school students' sense of school belonging. *Journal of Experimental Education*, 72(1), 5–22.
- Anderson, K. J., & Minke, K. M. (2007). Parent involvement in education: Toward an understanding of parents' decision making. *Journal of Educational Research*, 5, 311–323.
- Angell, M. E., Stoner, J. B., & Shelden, D. (2009). Trust in education professionals perspectives of mothers of childrens with disabilities. *Remedial and Special Education*, 30, 160–176.
- Bæck, U. D. (2010). Parental involvement practices in formalized home-school cooperation. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 6, 549–563.
- Bryk, A., & Schneider, B. (2003). Trust in schools: A core resource for school reform. *Educational Leadership*, 60, 40–44.
- Capps, M. (2003). *Characteristics of a sense of belonging and its relationship to academic achievement of students in selected middle schools in region IV and VI educational service centers*. Texas, Doctoral Dissertation, Texas, A & M University.
- Chowa, G., Masa, R., & Tucker, J. (2013). The effects of parental involvement on academic performance of Ghanaian youth: Testing measurement and relationships using structural equation modeling. *Children and Youth Services Review*, 35, 2020–2030.
- Czerniawski, G. (2011). Emerging teachers – emerging identities: Trust and accountability in the construction of newly qualified teachers in Norway, Germany and England. *European Journal of Teacher education*, 34, 431–447.
- Epstein, J. L. (1995). School/family/community partnerships: Caring for the children we share. *Phi Delta Kappan*, 76(9), 701–712.
- Fantuzzo, J., Gadsden, V., Li, F., Sproul, F., McDermott, P., Hightower, D., & Minney, A. (2013). Quarterly multiple dimensions of family engagement in early childhood education: Evidence for a short form of the family involvement questionnaire. *Early Childhood Research Quarterly*, 28, 734–742.
- Fantuzzo, J., Mc Wayne, C., & Perry, M. A. (2004). Multiple dimensions of family involvement and their relations to behavioral and learning competencies for urban, low-income children. *School Psychology Review*, 4, 467–480.
- Finn, J. D. (1989). Withdrawing from school. *Review of Educational Research*, 59(2), 117–142.
- Goodenow, C. (1993). Classroom belonging among early adolescents students' rela to motivation and achievement. *Journal of Early Adolescence*, 13(1), 21–40.
- Goodenow, C., & Grady, K. (1993). The relationship of school belonging and friends' values to academic motivation among urban adolescent students. *Journal of Experimental Education*, 62(1), 60–71.

- Gu, W., & Yawkey, T. D. (2010). Working with parents and family: Factors that influence Chinese teachers' attitudes toward parent involvement. *Journal of Instructional Psychology*, 37, 146–152.
- Hoover-Dempsey, K. V., Bassler, O. C., & Brissie, J. S. (1992). Explorations in parent-school relations. *Journal of Educational Research*, 5, 287–285.
- Izzo, C. V., Weissberg, R. P., Kasprow, W. J., & Fendrich, M. (1999). A longitudinal assessment of teacher perceptions of parent involvement in children's education and school performance. *American Journal of Community Psychology*, 27, 817–839.
- Keyes, C. R. (2002). A way of thinking about parent/teacher partnerships for teachers. *International Journal of Early Years Education*, 10, 177–191.
- Kikas, E., Peets, K., & Niilo, A. (2010). Assessing Estonian mother's involvement in their children's education and trust in teachers. *Early Child Development and Care*, 1–16.
- Kikas, E., Poikonen, P. L., Kontoniemi, M., Lyyra, A. S., Lerkkanen, M. K., & Niilo, A. (2011). Mutual trust between kindergarten teachers and mothers and its associations with family characteristics in Estonia and Finland. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 55, 23–37.
- Libbey, H. P. (2004). Measuring student relationships to school: Attachment, bonding, connectedness, and engagement. *Journal of School Health*, 74, 274–283.
- Libbey, H. P. (2007). *School connectedness: Influence above and beyond family connectedness*. United States: UMI.
- Lijeberg, J. L., Eklund, J. M., Fritz, M. V., & Klitenberg, B. (2011). Poor school bonding and delinquency over time: Bidirectional effects and sex differences. *Journal of Adolescence*, 34, 1–9.
- Ma, X. (2003). Sense of belonging to school: Can schools make a difference? *Journal of Educational Research*, 96, 340–349.
- Maļicka, J. (2004). *Piederības izjūta un mācību motivācija*. Rīga: Raka.
- Osterman, K. F. (2000). Students' need for belonging in the school community. *Review of Educational Research*, 70(3), 323–367.
- Sari, M. (2011). Sense of school belonging among elementary school students. *C.U. Faculty of Education Journal*, 41, 1–11.
- Sztompka, P. (1999). *Trust. A sociological theory*. Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Thijs, J., & Eilbracht, L. (2012). Teachers' perceptions of parent-teacher alliance and student-teacher relational conflict: Examining the role of ethnic differences and 'disruptive' behavior. *Psychology in the Schools*, 49, 794–808.
- Tschannen-Moran, M. (2001). Collaboration and the need for trust. *Journal of Educational Administration*, 39, 308–331.
- Van-Maele, D. S., & Van-Houtte, M. (2009). Faculty trust and organizational school characteristics an exploration across secondary schools in Flanders. *Educational Administration Quarterly*, 45, 556–589.
- Wingspread (2004). Wingspread declaration on school connections. *Journal of School Health*, 74, 233–234.
- Zewelanj, S. N., & Masburn, A. J. (2012). Family-school connectedness and children's early social development. *Social development*, 21, 21–46.

Narkotisko vielu lietošana un attiecības ar tēvu bērnībā

Oskars Bērziņš un Ieva Stokenberga¹

Latvijas Universitāte

Anotācija

Pētījuma mērķis bija noskaidrot, vai pastāv saistība starp narkotisko vielu lietošanu un pieredzi attiecībās ar tēvu bērnībā, kā arī to, cik atšķirīgi šīs attiecības novērtē indivīdi, kuri lietojuši vairākas narkotiskās vielas, tie, kuri lietojuši tikai marihuānu, un tie, kuri nav lietojuši nevienu narkotisko vielu. Lai novērtētu, kādas bijušas attiecības ar tēvu bērnībā, tika izmantotas četras apakšskalas no aptaujas par tēva klātbūtni – FPQ (*Father Presence Questionnaire*; Krampe & Newton, 2006), un dalībniekiem tika jautāts par viņu pieredzi, lietojot dažādas narkotiskās vielas. Pētījumā piedalījās 369 respondenti (vecumā no 18 līdz 30 gadiem, vidējais vecums 23,88 gadi): tie, kuri nav lietojuši nekādas narkotiskās vielas ($n = 64$); tie, kuri lietojuši tikai marihuānu ($n = 117$); tie, kuri lietojuši vairākas narkotiskās vielas ($n = 188$). Datu analīzes rezultāti parādīja, ka dalībniekiem, kuri zemāk novērtēja attiecības ar tēvu bērnībā, bija augstāki lietošanas rādītāji visām aplūkotajām narkotiskajām vielām. Gandrīz visi korelācijas koeficienti bija statistiski nozīmīgi un norādīja uz sakarībām prognozētajā virzienā. Četrās no piecām attiecību aptaujas skalām tika novērotas statistiski nozīmīgi zemākas vidējās vērtības dalībniekiem, kuri lietojuši vairākas narkotiskās vielas, salīdzinājumā ar abām pārējām grupām, bet netika novērotas statistiski nozīmīgas atšķirības starp dalībniekiem, kuri lietojuši tikai marihuānu, un dalībniekiem, kuri vispār nav lietojuši narkotiskās vielas.

Atslēgvārdi: narkotikas, psihotropu vielu lietošana, attiecības ar tēvu.

Drug Use in Association with Childhood Relationship with Father

Oskars Bērziņš & Ieva Stokenberga

University of Latvia

Abstract

The aim of this study was to examine whether there is a correlation between substance use and childhood relationship with father, as well as to examine differences in the assessed value of this relationship among individuals who had used several different types of illegal drugs, those who had only used marijuana, and those who had not used any illegal substances. The Father Presence Questionnaire (Krampe & Newton, 2006) was used to gather data about the childhood relationship with father, and respondents reported on their experience with using different types of illegal drugs. The study sample consisted of 369 respondents (aged 18 to 30 years, mean age 23.88 years): those who had not used any illegal drugs ($n = 64$); those who had only used marijuana ($n = 117$); and those who had used several different illegal drugs ($n = 188$). The results showed that lower ratings on all of the relationship questionnaire scales correlated

¹ Corresponding author: Ieva Stokenberga, University of Latvia, Jurmalas gatve 76, Rīga, LV-1083, Latvia. Email: ieva.stokenberga@lu.lv

with higher usage of the illegal substances. Most of the investigated correlations proved to be statistically significant and in the predicted direction. Four of the five relationship questionnaire scales displayed significantly lower mean values for individuals who had used several different illegal drugs compared to both other groups, but no significant differences were found between individuals who had used only marijuana, and those who had not used any illegal drugs.

Key words: *substance, drug use, relationship with father.*

Narkotisko vielu lietošana ir viena no nopietnākajām sociālajām un ar veselību saistītajām problēmām globālā līmenī, tā rada zaudējumus sabiedrībai tiešā un netiešā veidā – tas attiecināms gan uz veselības aprūpi, gan zemāku produktivitāti un bezdarbu (Palmer & McGeary, 2016; Korhonen, Huizink, Dick, Pulkkinen, Rose, & Kaprio, 2008). Pēc Pasaules Veselības organizācijas aprēķiniem, psihotropu vielu lietošana ir cēlonis aptuveni 10% no visām globālajām ar veselību saistītajām izmaksām, no kurām lielāko daļu rada alkohola un tabakas lietošana (World Health Organization, 2004). Aptuveni viens no deviņiem pusaudžiem vecumā no 12 līdz 17 gadiem lieto nelegālas psihotropas vielas (National Institute on Drug Abuse, 2010). Eiropas Savienībā pārdozēšana ir cēlonis 3,4% nāves gadījumu cilvēkiem vecumā no 15 līdz 39 gadiem (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2015). Kā liecina pētījumi, arī Latvijā narkotiskās vielas lieto arvien jaunāki cilvēki (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016).

Attīstītajās valstīs lielāko daļu no patērēto nelegālo narkotiku daudzuma veido marihuāna. Slimību profilakses un kontroles centra eksperti min, ka arī Latvijā visbiežāk lietotā nelegālā apreibinošā viela visās vecumgrupās ir marihuāna, un cilvēki to bieži vien neuztver kā narkotiku (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016). Saskaņā ar 2011. gada pētījuma datiem marihuānu vismaz vienu reizi mūžā lietojuši vidēji 24% aptaujāto Latvijas skolēnu vecumā no 15 līdz 16 gadiem (Nacionālais veselības dienests, 2012).

Zinātniskajā literatūrā valda vienprātība, ka psihotropu vielu lietošanas kontekstā īpaša uzmanība jāpievērš pusaudžiem (Schindler & Broning, 2015; Choate, 2015; Zimich & Jukich, 2012). Lielākā daļa indivīdu, kuri lieto psihotropas vielas, lietošanu uzsāk tieši šajā attīstības periodā (World Health Organization, 2014). Kā rāda virkne pētījumu, pirmā lietošanas reize agrā vecumā lielā mērā prognozē turpmāku lietošanu, atkarības veidošanos un arī garīgās veselības problēmas (Arseneault, Cannon, Poulton, Murray, Caspi, & Moffitt, 2002; Brook, Brook, Zhang, Cohen, & Whiteman, 2002; Swendsen, Conway, Degenhardt, Dierker, Glantz, Jin, & Kessler, 2009). Tāpēc efektīvāk būtu panākt, ka jaunieši vispār nepamēģina šīs vielas (Snell, Radosevich, & Feit, 2014; Chen, Storr, & Anthony, 2009; Schindler & Broning, 2015).

Dažādu virzienu pētījumi parādījuši, ka procesos, kas saistīti ar narkotisko vielu lietošanu, nozīmīgu vietu var ieņemt gan individuālie personības (Korhonen et al., 2008) un ģenētiskie faktori (Palmer & McGeary, 2016), gan sociālās vides faktori (Hampson, Andrews, & Barckley, 2008), it īpaši ģimenes pieredze (Kafka & London, 1991; Schindler & Broning, 2015; Snell et al., 2014; Zimich & Jukich, 2012).

Legālu psihotropu vielu lietošana konsekventi parādās kā riska faktors vēlākai nelegālu narkotisko vielu lietošanai (Korhonen et al., 2008). Cigarešu smēķēšana, it īpaši,

ja uzsākta agrā vecumā (līdz 12 gadu vecumam), pat vairāk nekā alkohola lietošana ļauj prognozēt vēlāku marihuānas un citu nelegālu apreibinošu vielu lietošanu. Ar eksternalizētu uzvedību saistīti personības faktori (impulsivitāte, agrīnas uzvedības problēmas, emocionālie un uzvedības traucējumi) prognozē arī narkotisko vielu lietošanu (piem., Korhonen et al., 2008). Kā vēl vienu no personības faktoriem var minēt asu izjūtu jeb stimulējošas pieredzes meklēšanu (angl. – *sensation seeking*), kas pastiprinās tieši pusaudžu vecumposmā (Hampson, Andrews, & Barckley, 2008).

No ģenētikas viedokļa zināms, ka indivīda risku kļūt atkarīgam no psihotropajām vielām nosaka dažādi ģenētiskie faktori, kuru skaits mērāms tūkstošos (Kreek, Nielsen, Butelman, & LaForge, 2005). Šie faktori ietekmē vairākas neiroloģiskās sistēmas, to skaitā lēmumu pieņemšanas un izjustā atalgojuma sistēmu. Pētot zinātnisko literatūru, redzams, ka ģenētiskie faktori ieņem savu vietu atkarību veidošanās procesos, taču pārsvarā tie ir būtiski kombinācijā ar vides faktoriem (Palmer & McGuey, 2016). Dažu nelegālo vielu, piemēram, opiātu, lietošana uzrāda ļoti augstu iedzimtības koeficientu (~70%) (Tsuang, Bar, Harley, & Lyons, 2001). Turpretim vispopulārākajai narkotikai pusaudžu vidū – marihuānai – iedzimtības izskaidrotā variācija sasniedz vien 20–30%, tas nozīmē, ka vides faktori būtiski dominē pār ģenētisko predispozīciju (Agrawal & Lynskey, 2006).

Viens no svarīgākajiem sociālajiem faktoriem, kas saistāms ar narkotisko vielu lietošanas straujo izplatību, ir arvien pieaugošā narkotisko vielu pieejamība (Zimich & Jukich, 2012). Ja kāda viela ir grūti iegūstama, tā vairāk interesē indivīdus ar noslieci uz antisociālu uzvedību, kā arī indivīdus no nelabvēlīgas sociālās vai ģimenes vides. Taču arvien pieaugošā pieejamība paaugstina lietošanas iespējamību jauniešiem no visiem sociālajiem slāņiem neatkarīgi no riska faktoru klātbūtnes.

Visai pašsaprotami, ka nelabvēlīgi sociālekonomiskie apstākļi, sociālā atbalsta trūkums, labvēlīga tuvinieku attieksme pret narkotiku lietošanu, vienaudži, kas lieto narkotikas, ir zināmi kā prognozējoši faktori narkotisko vielu lietošanai (Korhonen et al., 2008). Taču, pētot nozares literatūru, top skaidrs, ka vienaudžiem nemaz nav tik spēcīga ietekme uz pusaudža lēmumu pieņemšanas procesiem, ja pirms tam viņiem nodibināts drošs pamats un cieša saikne ar ģimeni. Spēcīgs aizsargājošs faktors pusaudžu riskantai uzvedībai, tajā skaitā narkotiku un alkohola lietošanai, ir vecāku informētība par to, kur atrodas, ar ko nodarbojas un ar ko kopā ir viņu bērni (Cottrell, Li, Harris, D'Alessandri, Atkins, Richardson, & Stanton, 2003; Fletcher, Steinberg, & Williams-Wheeler, 2004; Jones, Ehrlich, Lejuez, & Cassidy, 2015).

Līdzšinējos pētījumos ģimenes faktori atkārtoti izceļas kā visnozīmīgākie (Korhonen et al., 2008; Zimich & Jukich, 2012; Snell et al., 2014; Kafka & London, 1991; Stoker & Swadi, 1990; Schindler, & Broning, 2015).

Ģimenes faktori, kas saistīti ar narkotisko vielu lietošanu

Pētījumi rāda, ka ciešas emocionālās attiecības ar vecākiem, kas nodibinātas agrā bērnībā, darbojas kā aizsargājošs faktors pret psihotropu vielu lietošanu pusaudžu gados (Ackard, Neumark-Sztainer, Story, & Perry, 2006; Zimich & Jukich, 2012).

Tāpat pētījumi pierādījuši, ka sliktas starppersonu attiecības ģimenē nelabvēlīgi ietekmē bērna psiholoģisko attīstību, traucējot bērna sociālās pielāgošanās spējas, un

tas vēlāk cieši saistās ar riskantiem uzvedības modeļiem (Stoker & Swadi, 1990; Ackard et al., 2006; Sarkadi, Kristiansson, Oberklaid, & Bremberg, 2008). Virkne pētnieku atklājuši tiešu saistību starp ģimenes vidi un psihotropu vielu lietošanu (piem., Sale, Sambrano, Springer, & Turner, 2003; Ackard et al., 2006). Dominējošais teorētiskais ietvars šo agrīno vecāku un bērnu attiecību darbības principu izpratnei jau labu laiku ir bijusi piesaistes teorija (Bowlby, 1969, 1973, 1980; Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).

Piesaiste un narkotisko vielu lietošana

Lai gan nedroša piesaiste ir nozīmīgs psiholoģiskās veselības problēmu riska faktors, līdz šim nav ticis pietiekami pētīts mehānisms, kādā veidā piesaiste ir saistīta ar psihotropu vielu lietošanu (Schindler & Broning, 2015). Tomēr, analizējot līdzšinējos pētījumus, var atrast norādes uz paralēlēm abu šo fenomenu starpā. Šo procesu nozīmīgums slēpjas tajā, ka piesaistes procesi, tāpat kā psihotropu vielu lietošana, ir saistīti ar emociju regulāciju, savstarpējo attiecību procesiem un stresa pārvarēšanas stratēģijām (Newcomb, 1995). Šis apgalvojums sasaucas ar tām teorētiskajām perspektīvām, kuras uzlūko psihotropu vielu lietošanu kā mēģinājumu tikt galā ar emocionālu nestabilitāti un kontroles trūkumu (Petraitis, Flay, Miller, Torpy, & Greiner, 1998), kā arī vispārēju afektīvu, kognitīvu un uzvedības disregulāciju (Dawes, Antelman, & Vanyukov, 2000). Nedroši piesaistes modeļi var būt nopietns riska faktors šai disregulācijai.

Psihotropas vielas smadzenēs saistās ar tām pašām izjustā atalgojuma sistēmas ķēdēm, kuras ir par pamatu piesaistes procesiem. Pētījumi ar dzīvniekiem parādījuši, ka piesaistes procesi lielā mērā tiek pārraidīti ar endogēnās opiātu sistēmas (it īpaši endorfīnu) palīdzību (Depue & Morrone-Strupinsky, 2005), kā arī ar dopamīnu, oksitocīnu un vazopresīnu. Pozitīva piesaistes mijiedarbība rada šo opiātu aktivizēšanos un labsajūtu. Endorfīna deficīts, savukārt, rada emocionālu stresu, līdzīgi kā nedroša vai nepietiekama piesaiste. Pētījumos novērots, ka dzīvnieku mazuļu separācijas trauksmes radītie saucieni pastiprinās līdz ar opiātu trūkumu un attiecīgi samazinās, tos uzņemot (Panksepp, Knutson, & Burgdorf, 2002). Emocionālais stāvoklis, ko izjūt bērns, rodot komfortu un drošību savas mātes vai tēva „drošajā patvērumā” (Bowlby, 1969), ir saistīts ar endorfīnu izdalīšanos un rada labsajūtu. Šāda pozitīva piesaistes mijiedarbība bērībā prognozē pozitīvas piesaistes attiecības jaunieša un pieaugušā vecumā. Savukārt tie, kuriem nav bijusi iespēja gūt šo endogēno opiātu aktivizēšanos no pozitīvām piesaistes attiecībām, var censties tos aktivizēt, lietojot eksogēnos opiātus. To lietošana rada eiforijas un sedācijas sajūtu, ko cilvēki aprakstījuši kā „piepildījumu, labsajūtu, bezrūpības izjūtu” un kā „miera sajūtu, atvieglojumu no bailēm un skumjām” (Panksepp, Knutson, & Burgdorf, 2002).

Deficīts endogēnajā opiātu sistēmā tiek uzskatīts par svarīgu faktoru traucējumiem, kas saistīti ar psihotropu vielu lietošanu un varētu būt „nedrošas piesaistes bioķīmiskais substrāts” (Trigo, Martin-Garcia, Berrendero, Robledo, & Maldonado, 2010, kā minēts Schindler & Broning, 2015, 306). Lai arī šajos smadzeņu ceļos spēj iesaistīties dažādas vielas, eksogēnie opiāti ir, iespējams, paši efektīgākie „piesaistes aizstājēji” un paši pievilcīgākie indivīdiem ar ļoti nedrošiem piesaistes stiliem. Tas izskaidro, kādēļ heroīna un citu opiātu lietotājiem atkarības problēmas izpaužas vispēcīgāk.

Tātad apkopojot var secināt – ja indivīds, kuram neapmierinātu piesaistes vajadzību rezultātā izveidojies deficīts minētajā smadzeņu sistēmā, pamēģina narkotiskas vielas, viņam var rasties iluzora drošības un apmierinājuma sajūta, tādējādi pastāv atkārtotas lietošanas un atkarības risks.

Šie skaidrojumi saskan ar atklājumiem, kas sistemātiski parāda saikni starp nedrošu piesaisti un psihotropu vielu lietošanu (Schindler & Broning, 2015). Vairums pusaudžu un pieaugušo, kuri pārmērīgi lieto psihotropas vielas, pētījumos aprakstījuši sevi, izmantojot bailīgo vai izvairīgi bailīgo piesaistes stilu, – no alkohola lietotājiem ASV koledžas vidē (Mickelson, Kessler, & Shaver, 1997) līdz pieaugušiem izraēliešiem, kas ilgstoši lietojuši heroīnu (Finzi-Dottan, Cohen, Iwaniec, Sapir, & Weizman, 2003). Novērota saistība arī ar ambivalento piesaisti (Kassel, Wardle, & Roberts, 2007). Nedroša piesaiste ir riska faktors psihotropu vielu lietošanai, savukārt droša piesaiste darbojas kā aizsargājošs faktors (Branstetter, Furman, & Cottrell, 2009; Danielsson, Romelsjo, & Tengstrom, 2011). Aprēķini rāda, ka psihotropo vielu lietošanas risks ir aptuveni par trešdaļu zemāks pusaudžiem ar drošu piesaisti. Tomēr droša piesaiste nav saistāma tikai ar pilnīgu atturību. Pastāv pētījumi, kuros tā bijusi saistīta ar pusaudžu eksperimentēšanu ar vielām (Cooper, Shaver, & Collins, 1998). Šāda lietošana saistīta ar kulturāli pieņemtu vielu apgūšanu. Taču pētnieki, kas ielūkojušies tālāk par eksperimentālu lietošanu un aplūkojuši pārmērīgu lietošanu un atkarības, atklājuši, ka saistība ar nedrošu piesaisti ir konsekventa (Schindler, Thomasius, Sack, Gemeinhardt, Kuestner, & Eckert, 2005).

Vēsturiski lielākā daļa pētnieku par vecāku ietekmi koncentrējušies uz mātes lomu, jo tā tradicionāli tikusi uzskatīta par nozīmīgāko (Rostad, Silverman, & McDonald, 2014; Snell, Radosevich, & Feit, 2014). Tajā pašā laikā gadu gaitā ir bijusi novērojama arī pieaugoša interese par tēva ietekmi uz bērna attīstību (Krampe & Newton, 2006; Rostad et al., 2014). Novērots, ka droša piesaiste tēva un bērna attiecībās saistīta ar mazākām uzvedības problēmām, veiksmīgākām socializēšanās prasmēm un ciešākām draudzības saiknēm ar vienaudžiem (Brown, Mangelsdorf, & Neff, 2012) salīdzinājumā ar bērniem, kuriem ir nedroša piesaiste. Tāpat droša piesaiste tēva un bērna starpā var samazināt internalizētu un eksternalizētu patoloģiju risku (Phares, Rojas, Thurston, & Hankinson, 2010). Pieaugot sabiedrības izpratnei par tēva nozīmīgo lomu agrīnajās attiecībās, parādās nepieciešamība izprast, kā dažādi šo attiecību kvalitātes aspekti saistās ar tendenci lietot vai nelietot narkotiskās vielas.

Tēva iesaistīšanās

Pētījumos sistemātiski novērota aktīvas un regulāras iesaistīšanās pozitīva ietekme gan uz kognitīvo, gan sociāli emocionālo attīstību (pārskatam skat. Sarkadi et al., 2008). Pierādīts, ka tēva iesaistīšanās ir aizsargājošs faktors pusaudžu smēķēšanas regularitātei (Menning, 2006). Cits pētījums parādīja, ka narkotiku lietotāji biežāk raksturojuši tēvu kā neefektīvu un mazāk nozīmīgu nekā māti un biežāk ziņoja par vecāku šķiršanos (Stoker & Swadi, 1990). Līdz ar to var diezgan droši apgalvot, ka tēva iesaistīšanās pozitīvi ietekmē bērna psiholoģisko, kognitīvo, uzvedības un sociālo attīstību, samazinot psihotropu vielu lietošanas risku. Diemžēl pašreizējā likumdošana vairumā valstu nesekmē paaugstinātu tēva iesaistīšanos bērnu audzināšanā. Apmaksāts bērna kopšanas atvaļinājums tēvam lielākajā daļā valstu joprojām ir sapnis (Sarkadi et al., 2008). Latvijā šādu atvaļinājumu

pusotra gada garumā piešķir vienam no vecākiem, tādējādi dodot iespēju bērnam veidot ciešas saites ar vecākiem. Vienlaikus pētījumos ir atkārtoti pierādīties, ka ģimenēs, kurās tēvs ir klāt, tieši tēva un bērna mijiedarbības kvalitāte ir spēcīgāk saistīta ar bērna attīstības iznākumu nekā kvantitatīvi mērīts kopā pavadītais laiks (Parke, 2000).

Tēva un bērna komunikācija

Vecāku un bērnu savstarpējās komunikācijas uzlabošana ir plaši lietota metode, lai novērstu psihotropu vielu lietošanu (Beatty, Cross, & Shaw, 2008; Shortt, Hutchinson, Chapman, & Toumbourou, 2007). Līdzšinējie pētījumi atklāj, ka tas, cik atklāti pusaudži runā ar saviem vecākiem, var ietekmēt to, cik lielā mērā viņi lieto vai nelieto dažādas psihotropas vielas. Vairākos pētījumos novērots, ka biežāka un kvalitatīvāka komunikācija negatīvi korelē ar psihotropu vielu lietošanu pusaudžiem un darbojas kā aizsargājošs faktors (Luk, Farhat, Iannotti, & Simons-Morton, 2010). Pētījumā par komunikāciju ar vecākiem procentuāli lielāks skaits pusaudžu atbildēja, ka viņiem ir grūtības runāt tieši ar tēvu. Tikai 4 no 37 pētījumā iesaistītajiem studentiem, kuri mēdza lietot psihotropas vielas, ziņoja par atvērtām attiecībām ar tēvu (Kafka & London, 1991). Savstarpēja negatīva afekta (dusmu) izrādīšana starp tēviem un dēliem prognozēja, ka zēni tiks atraidīti no vienaudžu puses (Carson & Parke, 1996). Arī citos pētījumos novērota līdzīga saikne starp negatīvu komunikāciju no vecāku puses un sliktām attiecībām ar vienaudžiem (Parke, 2000), kuras var radīt stresu un tālāk veicināt tieksmi uz noslēgšanos un antisociālu uzvedību, tajā skaitā psihotropu vielu lietošanu.

Citā pētījumā tika novērots, ka komunikācija ar māti ir aizsargājošs faktors smēķēšanai dēliem, bet ne meitām. Komunikācija ar tēvu bija aizsargājošs faktors marihuānas lietošanai dēliem, bet ne meitām. Turpretim komunikācija ar māti un tēvu nepierādījās kā aizsargājošs faktors alkohola lietošanai ne meitām, ne dēliem (Luk et al., 2010). Šie rezultāti parāda, ka vecāku un bērnu komunikācijas aizsargājošā funkcija var darboties atšķirīgi atkarībā no dzimuma un atstāt atšķirīgu iespaidu uz dažādu vielu lietošanu.

Tēva psiholoģiskā klātbūtne

Piesaistes teorijā izmantotais iekšējo darbības modeļu koncepts pārklājas ar Krampes un Ņūtona konceptu par „tēva psiholoģisko klātbūtni bērnam” (Krampe & Newton, 2006). Šie autori piedāvā daudzdimensionālu tēva klātbūtnes definīciju, kas tiek uzlūkota kā atvases psiholoģisks priekšstats par tēvu, nevis kā atsaucē uz tēva rakstura īpašībām vai uzvedību. Tā izpaužas atvases attiecībās ar tēvu, pārliecībās par tēvu un atspoguļo arī citu ģimenes locekļu ietekmi uz tēva nozīmi ģimenē. Pētījumi rāda – ja māte atbalsta bērna centienus tuvoties tēvam un ja viņas jūtas pret tēvu ir pozitīvas, tipiski, bērni jutīsies tēvam tuvāki. Turpretim, ja māte nievā tēvu un viņu attiecības ir distancētas, bērns bieži vien attālināsies no tēva un pat var no viņa baidīties.

Neņemot vērā tēva fizisku prombūtni, bērns joprojām var izveidot psiholoģisko klātbūtni (vai iekšējās darbības modeli), balstoties uz atkārtotu mijiedarbību, turpretim tēvs, kurš fiziski ir klāt, var būt psiholoģiski distancēts (angl. – *absent*) mijiedarbības trūkuma dēļ. Pētot nozares literatūru, redzams, ka tieši psiholoģiskā klātbūtne ieņem nozīmīgāku lomu bērnu attīstībā un pusaudžu riskantā uzvedībā (Rostad et al., 2014).

Kopsavilkums

Narkotisko vielu lietošana ir aktuāla tēma, kas rada veselības un sociāla rakstura problēmas, it īpaši jauniešu vidū. Procesos, kas saistīti ar šo vielu lietošanu, iesaistīti daudzi un dažādi faktori, taču starp nozīmīgākajiem līdzšinējos pētījumos izceļas vecāku un bērnu savstarpējo attiecību faktori. Šajā kontekstā attiecības ar tēvu līdz šim ir tikušas pētītas mazāk nekā attiecības ar māti, taču literatūrā atrodamas norādes uz iespējamu saistību starp attiecību kvalitāti ar tēvu un jaunieša lēmumu lietot vai nelietot narkotiskas vielas.

Visbiežāk lietotā narkotiskā viela Latvijā ir marihuāna. Pieaugošais marihuānas patēriņš un popularitāte dažādos medijos, kā arī tās dekriminalizēšana un legalizēšana vairāku pasaules valstu likumdošanā vedināja uzdot jautājumu par iespējamām atšķirībām to cilvēku dzīves pieredzē, kas izvēlas lietot marihuānu, bet ne citas narkotiskās vielas. Tādēļ šajā pētījumā izvirzīta hipotēze un pētījuma jautājums.

Hipotēze: zemāk novērtētas attiecības ar tēvu bērnībā būs saistītas ar augstākiem narkotisko vielu lietošanas rādītājiem.

Jautājums: kādas ir atšķirības, vērtējot attiecības ar tēvu bērnībā, indivīdiem, kuri lietojuši tikai marihuānu, tiem, kuri lietojuši dažādas narkotiskās vielas, un tiem, kuri nav mēģinājuši nevienu narkotisko vielu?

Metode

Dalībnieki

Pētījumā tika ievāktas anketas no 369 respondentiem (67,5% no tiem – sievietes) vecumā no 18 līdz 30 gadiem ($M = 23,88$, $SD = 2,86$). No tiem 181 studē (49,05%), 113 strādā algotu darbu (30,62%). No visiem respondentiem 13 ieguvuši pamata izglītību (3,52%), 202 – vidējo izglītību (54,74%), 154 – augstāko izglītību (41,73%). No šiem respondentiem 36,67% vīriešu un 50,60% sieviešu atzīmēja, ka nesmēķē. 30% vīriešu un 15,66% sieviešu atzīmēja, ka smēķē katru dienu. Gan nesmēķētāju skaits, gan indivīdu skaits, kuri smēķē katru dienu, pētījuma izlasē ir procentuāli zemāks nekā Latvijas populācijā (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2015). Aptuveni 33% respondentu abās dzimuma grupās norādīja, ka smēķē laiku pa laikam.

Respondenti sniedza atbildes par demogrāfiskajiem jautājumiem, par bērnības attiecību pieredzi ar tēvu un par psihotropu vielu lietošanas pieredzi. Balstoties uz sniegtajām atbildēm, respondenti tika sadalīti trijās grupās pēc narkotisko vielu lietošanas pieredzes – tie, kuri nav mēģinājuši nevienu no aplūkotajām vielām ($n = 64$), vidējais vecums ($M = 22,92$, $SD = 3,02$), tie, kuri lietojuši tikai marihuānu ($n = 117$), vidējais vecums ($M = 23,50$, $SD = 2,85$), un tie, kuri lietojuši divas un vairāk dažādas narkotiskās vielas ($n = 188$), vidējais vecums ($M = 24,44$, $SD = 2,69$).

Instrumentārijs

Demogrāfiskie jautājumi – respondentiem tika jautāts par viņu dzimumu, vecumu, izglītību un nodarbošanos, kā arī smēķēšanas un alkohola lietošanas paradumiem.

Aptauja par tēva klātbūtni – FPQ (*Father Presence Questionnaire*; Krampe & Newton, 2006) paredzēta pieaugušajiem un atspoguļo priekšstatus par attiecībām ar tēvu bērnībā, iekļaujot afektīvos, uzvedības un kognitīvos (uztveres) elementus. No šīs aptaujas skalas „attiecības ar tēvu” darbā tika izmantotas četras apakšskalas: „jūtas pret tēvu” (13 apgalvojumi); „uztvere par tēva iesaistīšanos” (14 apgalvojumi); „fiziskais kontakts ar tēvu” (9 apgalvojumi); „mātes atbalsts attiecībām ar tēvu” (14 apgalvojumi), kā arī šo skalu summa, atspoguļojot attiecības ar tēvu kopumā. Latviešu valodā šīs skalas maģistra darbā adaptējusi Inna Rezgale (2008).

Respondentiem tika lūgts izvērtēt katru apgalvojumu un atzīmēt atbilstošo atbildes variantu intervālu skalā no 1 līdz 5 – „nekad”, „reti”, „dažreiz”, „bieži”, „vienmēr”. Negatīvo apgalvojumu atbilžu vērtējumi datu apstrādē tika apgriezti otrādi. Tālāk tika saskaitītas visas vērtības kopā. Jo augstāks kopējais vērtību rezultāts, jo pozitīvāki un ar lielāku apmierinātību saistīti ir respondenta priekšstati par savu pieredzi attiecībās ar tēvu bērnībā.

Visām skalām ir augsts aprēķinātais iekšējās saskaņotības rādītājs – Kronbaha alfa ir virs 0,9 gan oriģinālajā, gan latviski adaptētajā anketas versijā (Krampe & Newton, 2006; Rezgale, 2008). Arī šajā pētījumā anketa uzrādīja augstu iekšējo saskaņotību ($\alpha = 0,97$). Skalās saskaņotība variē no $\alpha = 0,93$ līdz $\alpha = 0,95$.

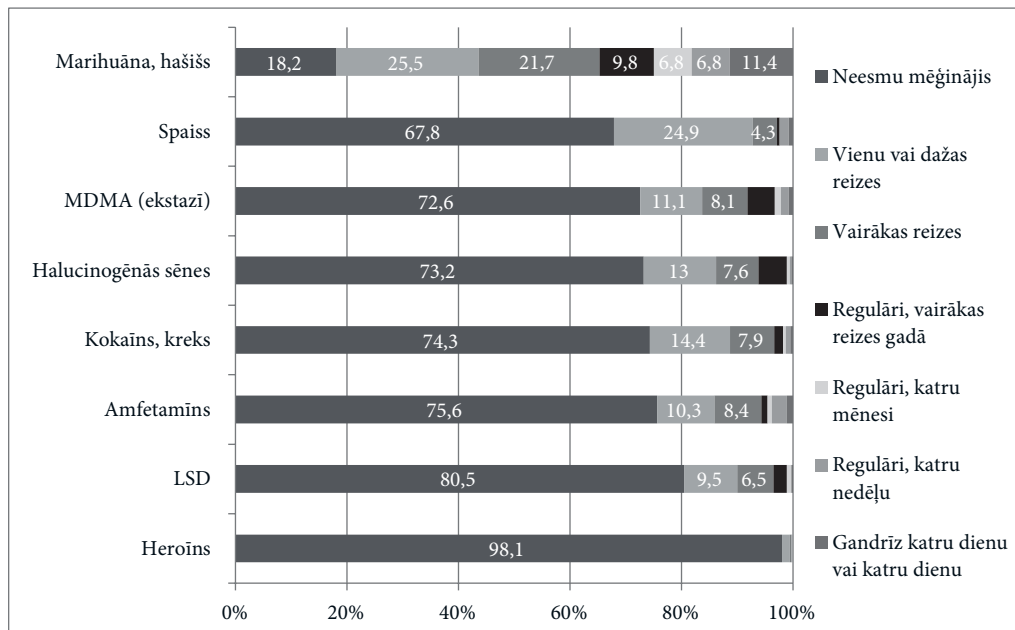
Narkotisko vielu lietošanas aptauja – izveidota pētījuma vajadzībām, un tajā respondentiem tika jautāts par viņu pieredzi ar astoņu dažādu narkotisko vielu lietošanu – marihuāna/hašišs; spais; MDMA (ekstāzi); halucinogēnās sēnes; LSD; amfetamīns; kokains/kreks; heroīns. Respondentiem tika lūgts padomāt par periodu viņu dzīvē, kad konkrētās vielas lietošana bijusi visintensīvākā, un iepretim katrai no vielām izvēlēties vienu no septiņiem atbilžu variantiem: „neesmu mēģinājis”, „vienu vai dažas reizes”, „vairākas reizes”, „regulāri, vairākas reizes gadā”, „regulāri, katru mēnesi”, „regulāri, katru nedēļu”, „gandrīz katru dienu vai katru dienu”. Katram atbilžu variantam tika piešķirta vērtība rangū skalā no 0 līdz 6. Korelāciju aprēķinām šīs vērtības tika summētas, atspoguļojot kopējo narkotisko vielu lietošanas pieredzi katram respondentam. Aptauja uzrādīja augstu iekšējo saskaņotību ($\alpha = 0,86$).

Procedūra

Anketas tika izplatītas elektroniski interneta vidē ar sociālo tīklu starpniecību pēc pieejamības principa (nevarbūtīgā izlase). Respondenti anketas aizpildīja brīvprātīgi, tika nodrošināta datu konfidencialitāte. Ievāktie dati tika analizēti tikai apkopotā veidā bakalaura darbā, izmantojot programmu SPSS.

Rezultāti

Analizējot respondentu narkotisko vielu lietošanas pieredzi, tika noskaidrots: tikai 64 indivīdi (17,34%) norādījuši, ka ne reizi nav mēģinājuši nevienu no minētajām narkotiskajām vielām; 71 respondents (19,24%) bija norādījis, ka mēģinājis kādu no vielām vienu vai dažas reizes (vairumā gadījumu – marihuānu); 117 cilvēki (31,70%) bija norādījuši, ka dzīves laikā mēģinājuši/lietojuši tikai marihuānu; 188 cilvēki (50,95%) bija norādījuši, ka mēģinājuši/lietojuši divas vai vairāk dažādas narkotiskās vielas. Attēlā redzams atbilžu biežuma sadalījums.



Attēls. Atbilžu par narkotiku lietošanas intensitāti un biežumu sadalījums procentos katrai vielai

Lai pārbaudītu hipotēzi par prognozētajām negatīvajām korelācijām starp attiecībām ar tēvu bērnībā un narkotisko vielu lietošanas pieredzi, tika izmantots Spīrmena rangu korelācijas koeficients. Tika noskaidrots, ka zemākas vērtības visās attiecību aptaujas skalās saistītas ar augstākām vērtībām narkotisko vielu lietošanas aptaujā visām aplūkotajām vielām (skat. 1. tabulu), 34 no 40 aplūkotajām korelācijām uzrādīja statistiski nozīmīgu negatīvu saistību, tātad iegūtie rezultāti apstiprina izvirzīto hipotēzi. Korelācijas koeficienti statistiski nozīmīgajām saistībām variē robežās no $r_s = -0,10$ līdz $r_s = -0,23$, izskaidrojot 1–5,3% no narkotisko vielu lietošanas variācijas.

1. tabula. Saistība starp attiecību aptaujā un narkotisko vielu aptaujā iegūtajām vērtībām ($n = 369$)

	Attiecības ar tēvu (summa)	Jūtas pret tēvu	Priekšstats par tēva iesaistīšanos	Fiziskais kontakts ar tēvu	Mātes atbalsts attiecībām ar tēvu
Narkotisko vielu lietošana (summa)	-0,21**	-0,23**	-0,18**	-0,17**	-0,20**
Marihuāna, hašišs	-0,19**	-0,21**	-0,17**	-0,15**	-0,18**
Spaiss	-0,10	-0,11*	-0,09	-0,16**	-0,05
Ekstazī	-0,19**	-0,20**	-0,14**	-0,18**	-0,16**
Halucinogēnās sēnes	-0,17**	-0,16**	-0,12*	-0,18**	-0,16**
LSD	-0,18**	-0,17**	-0,12*	-0,16**	-0,18**
Amfetamīns	-0,14**	-0,15**	-0,09	-0,15**	-0,14**
Kokaīns, kreks	-0,11*	-0,14*	-0,08	-0,12*	-0,09

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Kā redzams 1. tabulā, augstākas vērtības marihuānas, ekstazī, halucinogēno sēņu un LSD lietošanai, kā arī narkotisko vielu lietošanai kopā statistiski nozīmīgi saistītas ar zemākām vērtībām visās attiecību aptaujas skalās, kā arī ar šo skalu summu. Arī augstākas vērtības amfetamīna lietošanai saistītas ar zemākām vērtībām attiecību aptaujas skalās (tendenču līmenī skalai „priekšstats par tēva iesaistīšanos” un statistiski nozīmīgi visām pārējām skalām un to summai). Augstākas vērtības kokaīna lietošanai statistiski nozīmīgi saistītas ar zemākām vērtībām skalās „jūtas pret tēvu”, „fiziskais kontakts ar tēvu”, visu skalu summai un tendenču līmenī skalai „mātes atbalsts attiecībām ar tēvu”. Augstākas vērtības spaisa lietošanai statistiski nozīmīgi saistītas ar zemākām vērtībām skalās „jūtas pret tēvu” un „fiziskais kontakts ar tēvu”, kā arī tendenču līmenī attiecību skalu summai. Saistība starp iegūtajām vērtībām attiecību aptaujā un heroīna lietošanā netika aplūkota, jo šīs vielas lietošanu norādījuši tikai septiņi no izlasē iekļautajiem respondentiem.

Lai noskaidrotu atbildi uz pētījuma jautājumu, vai pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp attiecību aptaujā iegūtajām vērtībām respondentiem ar dažādu narkotisko vielu lietošanas pieredzi, respondenti tika sadalīti trīs grupās: 1) indivīdi, kuri nav lietojuši narkotiskās vielas ($n = 64$); 2) indivīdi, kuri lietojuši tikai marihuānu ($n = 117$); 3) indivīdi, kuri lietojuši divas un vairāk dažādas narkotiskās vielas ($n = 188$). Lai noskaidrotu atšķirības starp šo skalu vidējām vērtībām minētajās grupās, tika lietota vienfaktora dispersiju analīze (skat. 2. tabulu).

2. tabula. Attiecību novērtējuma aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji respondentiem ar dažādu narkotisko vielu lietošanas pieredzi

Aptaujas skalas	Kopā $N = 369$ $M (SD)$	Narkotisko vielu lietošanas pieredze			F
		Nav lietojuši $n = 64$ $M (SD)$	Tikai marihuāna $n = 117$ $M (SD)$	Dažādas vielas $n = 188$ $M (SD)$	
		Attiecības ar tēvu (summa)	176,47 (38,31)	185,67 (42,60) ^a	
Jūtas pret tēvu	48,54 (11,66)	51,63 (12,77) ^a	50,29 (10,55) ^a	46,41 (11,56) ^b	6,91**
Priekšstats par tēva iesaistīšanos	46,64 (13,52)	49,70 (13,52) ^a	48,43 (11,67) ^a	44,48 (12,02) ^b	6,23**
Fiziskais kontakts ar tēvu	29,32 (7,92)	30,27 (9,12)	30,91 (7,23) ^a	28,01 (7,71) ^b	5,51**
Mātes atbalsts attiecībām ar tēvu	51,96 (11,63)	54,08 (12,22)	52,56 (11,32)	50,87 (11,55)	2,05

** $p < 0,01$

Piezīme: indeksi *a* un *b* norāda statistiski nozīmīgas atšķirības starp rezultātiem ar atšķirīgiem indeksiem

Tika noskaidrots, ka tiem, kuri lietojuši dažādas narkotiskās vielas, bija statistiski nozīmīgi zemāki rādītāji attiecību skalā summāri, kā arī apakšskalās „jūtas pret tēvu” un „priekšstats par tēva iesaistīšanos”, savukārt attiecību novērtējums neatšķīrās starp tiem, kuri lietojuši tikai marihuānu, un tiem, kuri nav mēģinājuši nekādas narkotiskās vielas. Skalā „fiziskais kontakts ar tēvu” tika novērotas statistiski nozīmīgas atšķirības starp indivīdiem, kuri lietojuši tikai marihuānu, un tiem, kuri lietojuši dažādas narkotiskās

vielas – pēdējo rādītāji ir zemāki. Starp grupām netika novērotas statistiski nozīmīgas atšķirības vērtībām skalā „mātes atbalsts attiecībām ar tēvu”.

Diskusija

Lai pārbaudītu pētījuma hipotēzi, tika aplūkota saistība starp narkotisko vielu lietošanas pieredzi un subjektīvo novērtējumu attiecībām ar tēvu bērnībā. Iegūtie rezultāti ļauj apstiprināt hipotēzi – visas 40 aplūkotās korelācijas bija prognozētajā virzienā, 34 no šīm korelācijām bija statistiski nozīmīgas, norādot, ka zemāk novērtēta attiecību pieredze saistīta ar augstākiem narkotisko vielu lietošanas rādītājiem. Šis rezultāts saskan ar līdzšinējiem pētījumiem, kuros atzīts, ka ciešas ģimenes saiknes un labvēlīgas attiecības ar vecākiem bērnībā ir spēcīgs aizsargājošs faktors psihotropu vielu lietošanai, izceļot tieši tēva lomas potenciālo nozīmi (Korhonen et al., 2008; Snell et al., 2014; Schindler & Broning, 2015). Iegūtie rezultāti ļauj argumentēt par labu apgalvojumam, ka viens no iemesliem narkotisko vielu lietošanai ir mēģinājums kompensēt bērnībā neapmierinātas attiecību un piesaistes vajadzības. Novērotās saistības gan nav ļoti ciešas, kopējais attiecību ar tēvu novērtējums izskaidro kopējo narkotisko vielu lietošanas variāciju par 4,41% ($r_s = 0,21$, $p < 0,001$), taču arī tas saskan ar citiem pētījumiem, kuros uzsvērts, ka daudziem un dažādiem faktoriem ir nozīmīga loma procesos, kas saistīti ar psihotropu vielu lietošanu.

Marihuāna bija vienīgā pētījumā iekļautā viela, kuras ekskluzīvu lietošanu norādīja tik liels skaits respondentu ($n = 117$). Iespējams, tas saistīts ar nozares literatūrā minētajiem faktoriem, kā sabiedrības aizvien liberālāko attieksmi pret tās lietošanu, populāro uzskatu, ka tā nav „īsta narkotika” un nerada atkarību, kā arī pieaugošo šīs vielas pieejamību (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016). Šajā pētījumā potenciālās atšķirības tika aplūkotas, salīdzinot, kā attiecības ar tēvu bērnībā novērtējuši indivīdi, kuri nav lietojuši nekādas narkotiskās vielas, indivīdi, kuri lietojuši tikai marihuānu, un tie, kuri lietojuši dažādas narkotiskās vielas. Dalībnieku vidējais vecums otrajā grupā bija nedaudz augstāks nekā pirmajā grupā un statistiski nozīmīgi zemāks nekā trešajā grupā, loģiski norādot, ka vecāki indivīdi dzīves laikā paguvuši iegūt lielāku narkotisko vielu lietošanas pieredzi.

Tika novērota vispārēja tendence četrās no piecām attiecību aptaujas skalām: augstākās vidējās vērtības novērojamas dalībniekiem, kuri nav lietojuši narkotikas, viņiem seko dalībnieki, kuri lietojuši tikai marihuānu, un zemākās vidējās vērtības attiecību novērtējumā ir dalībniekiem, kuri lietojuši vairākas dažādas narkotiskās vielas. Skalā „fiziskais kontakts ar tēvu” augstākās vidējās vērtības novērojamas dalībniekiem, kuri lietojuši tikai marihuānu.

Interesanti, ka gandrīz visās skalās (izņemot skalu „mātes atbalsts attiecībām ar tēvu”, kurā nav statistiski nozīmīgu atšķirību starp grupām) novērotās atšķirības attiecību aptaujas vērtībās ir statistiski nozīmīgas tikai starp tiem, kuri lietojuši vairākas narkotiskās vielas, un abām pārējām grupām, bet ne starp tiem, kuri lietojuši tikai marihuānu, un tiem, kuri nav lietojuši nekādas narkotiskās vielas. Tādējādi jau apstiprināto hipotēzi par to, ka zemāk novērtēta bērnības attiecību pieredze ar tēvu saistīta ar augstākiem narkotisko vielu lietošanas rādītājiem, var papildināt ar secinājumu, ka

ši saistība attiecināma uz smagāku narkotisko vielu lietošanu, un marihuānas lietošana aplūkojama atsevišķi. Ja jaunieši lieto narkotiskas vielas, lai kompensētu emocionāla siltuma trūkumu bērnībā vai neapmierinātas piesaistes vajadzības, tad šī pētījuma rezultāti liek domāt, ka marihuānas lietošanas gadījumā šis varētu būt prognozējamois faktors retāk nekā citām vielām.

Pētījuma stiprās puses un ierobežojumi

Ar elektronisko anketu palīdzību tika aptaujāti 369 dalībnieki, kuri bija atbildējuši par attiecībām ar tēvu bērnībā un psihotropo vielu lietošanas pieredzi. Gandrīz puse respondentu (49,05%) atzīmēja, ka pašlaik studē, nodrošinot līdzīgu sadalījumu starp studentiem un indivīdiem ārpus studentu populācijas. Arī smēķētāju/nesmēķētāju proporcija līdzinās populācijā sastopamajai (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2015). Šie izlases raksturojumi minami kā viena no pētījuma stiprajām pusēm, kas nodrošina ticamākus datus. Tai pašā laikā visi dati tika ievākti pašnovērtējuma formā, liedzot iespēju izvairīties no apzināti sagrozītām un sociāli vēlamām atbildēm.

Šajā pētījumā aplūkota tēva lomas ietekme uz jauniešu lēmumu lietot vai nelietot narkotiskas vielas, taču nebija iespējams to salīdzināt ar mātes ietekmi uz šiem procesiem. Turpmākos pētījumos būtu lietderīgi iekļaut šādu atšķirību salīdzinājumu, lai gūtu detalizētāku izpratni par ģimenes faktoriem, kuri ieņem nozīmīgu lomu procesos, kas saistīti ar narkotisko vielu lietošanu.

Tikai 17,34% no 369 pētījuma dalībniekiem aptaujā par narkotisko vielu lietošanu norādīja, ka savā mūžā nav mēģinājuši nevienu no aplūkotajām nelegālajām narkotiskajām vielām. Šis novērojums apstiprina pētījuma nepieciešamību un pētāmās problēmas aktualitāti jaunu cilvēku vidū Latvijā, vērsot uzmanību uz nelegālo psihotropo vielu pieejamības faktoru un jauniešu motivāciju šīs vielas pamēģināt. Gandrīz piektā daļa respondentu (19,24%) bija norādījuši, ka tikai vienu vai dažas reizes mēģinājuši kādu no minētajām narkotiskajām vielām (vairumā gadījumu – marihuānu). Lielākā daļa respondentu iepretim visām aplūkotajām vielām bija norādījuši tieši šādu „pamēģināšanas” pieredzi, taču vairāk nekā puse dalībnieku (50,95%) norādīja, ka lietojuši divas vai vairākas nelegālas vielas. Turpmākajos pētījumos būtu vērtīgi iekļaut detalizētākus jautājumus par jauniešu pieredzi un paradumiem lietot psihotropas vielas, kā, piemēram, par vairāku vielu vienlaicīgu lietošanu, kas, balstoties uz zinātnisko literatūru, ir izplatīta parādība un atzīta par īpaši bīstamu. Tāpat lietderīgi būtu aptaujāt jauniešus par to, kas pamudinājis viņus šādas vielas pamēģināt, lai mēģinātu izprast motivējošos faktoros no pašu jauniešu skatpunkta.

Pētījuma rezultātu praktiskā lietderība saistās ar nepieciešamību rūpīgi izvērt preventīvo pasākumu mērķauditoriju, saturu un fokusu. Pētījuma rezultāti liek secināt, ka marihuānas lietošana, iespējams, vairāk saistīta ar situatīviem faktoriem, kā, piemēram, vielas pieejamību un sabiedrības attieksmi pret to, un mazāk ar predispozīciju no agrinās pieredzes ģimenē. Šie rezultāti liek pievērst uzmanību tam, ka dažādas vielas ir diferencējamas, komunicējot ar jauniešiem un izglītojot viņus par psihotropo vielu lietošanas bīstamību. Lai arī marihuāna, tāpat kā pārējās pētījumā aplūkotās vielas, pēc Latvijas likumdošanas ir klasificēta kā nelegāla substance, iezīmējas tendence, ka

jauniešu populācijā tā netiek uzverta tāpat kā citas smagākas narkotiskās vielas. Tas jāpatur prātā, rīkojot preventīvos pasākumus un izglītojot jaunatni par psihotropo vielu lietošanu. Agrīno attiecību kvalitāte, iespējams, var nebūt pietiekami spēcīgs aizsargājošs faktors eksperimentiem ar marihuānas lietošanu iepretim pieaugošajai liberālajai attieksmei, kas vērojama sabiedrībā.

Izmantotā literatūra

- Ackard, D. M., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Perry, C. (2006). Parent-child connectedness and behavioral and emotional health among adolescents. *American Journal Of Preventive Medicine, 30*(1), 59–66.
- Agrawal, A. & Lynskey, M. T. (2006). *The genetic epidemiology of cannabis use, abuse and dependence, Addiction 101*, 801–812.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Arseneault, L., Cannon, M., Poulton, R., Murray, R., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2002). Cannabis use in adolescence and risk for adult psychosis: Longitudinal prospective study. *BMJ, 325*, 1212–1213.
- Beatty, S. E., Cross, D. S., & Shaw, T. M. (2008). The impact of a parent-directed intervention on parent-child communication about tobacco and alcohol. *Drug and Alcohol Review, 27*, 591–601.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Volume 1: Attachment. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss*. Volume 2: Separation: Anxiety and Anger. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss*. Volume 3: Loss: Sadness and Depression. New York: Basic Books.
- Branstetter, S. A., Furman, W., & Cottrell, L. (2009). The influence of representations of attachment, maternal adolescent relationship quality, and maternal monitoring on adolescent substance use: a two-year longitudinal examination. *Child Development, 80*, 1448–1462.
- Brook, D. W., Brook, J. S., Zhang, C., Cohen, P., & Whiteman, M. (2002). Drug use and the risk of major depressive disorder, alcohol dependence, and substance use disorders. *Archives of General Psychiatry, 59*, 1039–1044.
- Brown, G. L., Mangelsdorf, S. C., & Neff, C. (2012). Father involvement, paternal sensitivity, and father-child attachment security in the first 3 years. *Journal Of Family Psychology: JFP: Journal Of The Division Of Family Psychology Of The American Psychological Association (Division 43), 26*(3), 421–430.
- Carson, J., & Parke, R. D. (1996). Reciprocal negative affect in parent-child interactions and children's peer competency. *Child Development, 67*, 2217–2226.
- Chen, C., Storr, C. L., & Anthony, J. C. (2009). Early-onset drug use and risk for drug dependence problems. *Addictive Behaviors, 34*(3), 319–322.
- Choate, P. W. (2015). Adolescent alcoholism and drug addiction: The experience of parents. *Behavioral Sciences (2076-328X), 5*(4), 461–476.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1380–1397.

- Cottrell, L., Li, X., Harris, C., D'Alessandri, D., Atkins, M., Richardson, B., & Stanton, B. (2003). Parent and adolescent perceptions of parental monitoring and adolescent risk involvement. *Parenting: Science and Practice*, 3, 179–195.
- Danielsson, A. K., Romelsjö, A., & Tengstrom, A. (2011). Heavy episodic drinking in early adolescence: gender specific risk and protective factors. *Substance Use and Misuse*, 46, 633–643.
- Dawes, M. A., Antelman, S. M., Vanyukov, M. M. et al. (2000). Developmental sources of variation in liability to adolescent substance use disorders. *Drug Alcohol Dependence*, 22, 3–14.
- Depue, R. A., & Morrone-Strupinsky, J. V. (2005). A neurobehavioral model of affective bonding: implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behavioral Brain Sciences*, 28, 313–395.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2015). European Drug Report. Trends and Developments. *Luxembourg: European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction*.
- Finzi-Dottan, R., Cohen, O., Iwaniec, D., Sapir, Y., & Weizman, A. (2003). The drug-user husband and his wife: attachment styles, family cohesion and adaptability. *Substance Use and Misuse*, 38, 271–292.
- Fletcher, A. C., Steinberg, L., & Williams-Wheeler, M. (2004). Parental influences on adolescent problem behavior: Revisiting Stattin and Kerr. *Child Development*, 75, 781–796.
- Hampson, S. E., Andrews, J. A., & Barckley, M. (2008). Childhood predictors of adolescent marijuana use: Early sensation-seeking, deviant peer affiliation, and social images. *Addictive Behaviors*, 33(9), 1140–1147.
- Jones, J. D., Ehrlich, K. B., Lejuez, C. W., & Cassidy, J. (2015). Parental knowledge of adolescent activities: links with parental attachment style and adolescent substance use. *Journal Of Family Psychology*, 29(2), 191–200.
- Kafka, R. R., & London, P. (1991). Communication in relationships and adolescent substance use: the influence of parents and friends. *Adolescence*, 26(103), 587–598.
- Kassel, J. D., Wardle, M., & Roberts, J. E. (2007). Adult attachment security and college student substance use. *Addictive Behavior*, 32, 1164–1176.
- Krampe, E. M., & Newton, R. R. (2006). The Father Presence Questionnaire: A new measure of the subjective experience of being fathered. *Fathering*, 4(2), 159–190.
- Korhonen, T., Huizink, A. C., Dick, D. M., Pulkkinen, L., Rose, R. J., & Kaprio, J. (2008). Role of individual, peer and family factors in the use of cannabis and other illicit drugs: A longitudinal analysis among Finnish adolescent twins. *Drug & Alcohol Dependence*, 97(1/2), 33–43.
- Kreek, M. J., Nielsen, D. A., Butelman, E. R., & LaForge, K. S. (2005). Genetic influences on impulsivity, risk taking, stress responsivity and vulnerability to drug abuse and addiction. *Nature Neuroscience*, 8, 1450–1457.
- Luk, J. W., Farhat, T., Iannotti, R. J., & Simons-Morton, B. G. (2010). Parent–child communication and substance use among adolescents: Do father and mother communication play a different role for sons and daughters? *Addictive Behaviors*, 35(5), 426–431.
- Menning, C. (2006). Nonresident fathers' involvement and adolescent smoking. *Journal of Health and Social Behavior*, 47, 32–46.
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1092–1106.
- Nacionālais veselības dienests (2012). *Narkotisko vielu lietošana iedzīvotāju vidū 2011*. Analītisks pārskats.

- National Institute on Drug Abuse (2010). *National survey on drug use and health*. <http://www.oas.samhsa.gov/NSDUH/2k10NSDUH/2k10Results.pdf>
- Newcomb, M. D. (1995). Identifying high-risk youth: prevalence and patterns of adolescent drug abuse. In E. Rahdert, D. Czechowicz (Eds.), *Adolescent Drug Abuse: Clinical Assessment and Therapeutic Interventions. NIDA Research Monograph Series 156* (pp. 7–38). Rockville, MD: National Institute on Drug Abuse.
- Palmer, R., & McGeary, J. (2016). Models of drug addiction: Theories and future applications in prevention and treatment. *Brown University Child & Adolescent Behavior Letter*, 32(5), 1–7.
- Panksepp, J., Knutson, B., & Burgdorf, J. (2002). The role of brain emotional systems in addictions: a neuro-evolutionary perspective and a new “self-report” animal model. *Addiction*, 97, 459–469.
- Parke, R. D. (2000). Father Involvement: A Developmental Psychological Perspective. *Marriage & Family Review*, 29(2/3), 43.
- Petraitis, J., Flay, B. R., Miller, T. Q., Torpy, E. J., & Greiner, B. (1998). Illicit substance use among adolescents: a matrix of prospective predictors. *Substance Use and Misuse*, 33, 2561–2604.
- Phares, V., Rojas, R., Thurston, I. B., & Hankinson, J. C. (2010). Including fathers in clinical interventions for children and adolescents. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (5th ed., pp. 459–485). Hoboken, NJ: Wiley.
- Rezgale, I. (2008). *Sieviešu ar nediferencētiem ēšanas traucējumiem piesaiste ar tēvu un priekšstati par bērnības attiecībām ar tēvu*. Npublicēts maģistra darbs. Latvijas Universitātes PPF Psiholoģijas nodaļa, Rīga.
- Rostad, W. L., Silverman, P., & McDonald, M. K. (2014). Daddy's little girl goes to college: an investigation of females' perceived closeness with fathers and later risky behaviors. *Journal of American College Health*, 62(4), 213–220.
- Sale, E., Sambrano, S., Springer, J. F., & Turner, C. W. (2003). Risk, protection, and substance use in adolescents: a multi-site model. *Journal of Drug Education*, 33, 91–105.
- Sarkadi, A., Kristiansson, R., Oberklaid, F., & Bremberg, S. (2008). Fathers' involvement and children's developmental outcomes: a systematic review of longitudinal studies. *Acta Paediatrica*, 97(2), 153–158.
- Schindler, A., & Broning, S. (2015). A Review on Attachment and Adolescent Substance Abuse: Empirical Evidence and Implications for Prevention and Treatment. *Substance Abuse*, 36(3), 304–313.
- Schindler, A., Thomasius, R., Sack, P. M., Gemeinhardt, B., Kuestner, U. J., & Eckert, J. (2005). Attachment and substance use disorders: a review of the literature and a study in drug dependent adolescents. *Attachment and Human Development*, 7, 207–228.
- Shortt, A. L., Hutchinson, D. M., Chapman, R., & Toumbourou, J. W. (2007). Family, school, peer and individual influences on early adolescent alcohol use: First-year impact of the Resilient Families programme. *Drug and Alcohol Review*, 26, 625–634.
- Slimību profilakses un kontroles centrs (2015). *Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2014*. <https://www.spkc.gov.lv/lv/statistika-un-petijumi/petijumi-un-zinojumi/veselibu-ietekmejos-paradumu-/>
- Slimību profilakses un kontroles centrs (2016). *Atkarību izraisīto vielu lietošana izklaides vietās Latvijā 2016. gadā*. <https://www.spkc.gov.lv/lv/statistika-un-petijumi/petijumi-un-zinojumi/atkaribu-slimibas/petijumi>

- Snell, C., Radosevich, J., & Feit, M. D. (2014). The Role of Fathers in Adolescent Substance Abuse Prevention. *Journal Of Human Behavior In The Social Environment*, 24(5), 565–572.
- Stoker, A., & Swadi, H. (1990). Perceived family relationships in drug abusing adolescents. *Drug And Alcohol Dependence*, 25(3), 293–297.
- Swendsen, J., Conway, K. P., Degenhardt, L., Dierker, L., Glantz, M., Jin, R., & Kessler, R. C. (2009). Socio-demographic risk factors for alcohol and drug dependence: the 10-year follow-up of the national comorbidity survey. *Addiction*, 104(8), 1346–1355.
- Trigo, J. M., Martin-Garcia, E., Berrendero, F., Robledo, P., & Maldonado, R. (2010). The endogenous opioid system: a common substrate in drug addiction. *Drug and Alcohol Dependence*, 108, 183–194.
- Tsuang, M. T., Bar, J. L., Harley, R. M., & Lyons, M. J. (2001). The Harvard twin study of substance abuse: What we have learned. *Harvard Review of Psychiatry*, 9, 267–279.
- World Health Organization (2004). *Neuroscience of psychoactive substance use and dependence*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (2014). *Global status report on alcohol and health 2014*. Luxemburg: World Health Organization.
- Zimich, J. I., & Jukich, V. (2012). Familial risk factors favoring drug addiction onset. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(2), 173–185.

Depresijas, trauksmes un stresa skalas (DASS-42) latviešu valodas versijas ticamība un validitāte

Edmunds Vanags¹ un Malgožata Raščevska

Latvijas Universitāte

Anotācija

Pētījuma mērķis bija pārbaudīt adaptētās DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scales*) aptaujas psihometriskos rādītājus Latvijas izlasē. Depresijas, trauksmes un stresa skala izstrādāta, pamatojoties uz trīsdaļīgo modeli, kas ļauj skaidrāk novērtēt trauksmes, depresijas, stresa simptomātiku (Lovibond & Lovibond, 2004). Aptauju aizpildīja 642 vīrieši (34,1%) un 1239 sievietes (65,9%) vecumā no 18 līdz 74 gadiem ($M = 34,4$, $SD = 11,98$). Latviešu aptaujas versijai tika noteikta skalu iekšējā saskaņotība, testa–retesta ticamība, faktoriālā un konverģentā validitāte. Datu analīze apstiprināja trīs faktoru – depresijas, trauksmes un stresa – struktūru, līdzīgi kā oriģinālaptaujas un citu valstu veikto pētījumu izlasēs. Kopumā DASS-42 latviešu versijas ticamības un validitātes rādītāji atbilst vēlamajiem pantu un skalu psihometriskiem kritērijiem, kas tika sasniegti oriģinālaptaujas izstrādes gaitā.

Atslēgvārdi: *depresija, trauksme, stress, ticamība, testa–retesta ticamība, faktoriālā validitāte, konverģentā validitāte.*

Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-42) Reliability and Validity

Edmunds Vanags & Malgožata Raščevska

University of Latvia

Abstract

The aim of the research was to explore the DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scales) psychometric data of the Latvian-language adapted version in the Latvia population. This measure was developed on the basis of a tripartite model that allows a more distinct assessment of the symptoms of anxiety, depression and stress (Lovibond & Lovibond, 2004). The questionnaire was completed by 642 men (34.1%) and 1239 women (65.9%), aged 18–74 years ($M = 34.4$, $SD = 11.98$). For the Latvia version of the scales the internal reliability, test-retest reliability, factorial and convergent validity was determined. The data analysis confirmed that the three factor – depression, anxiety and stress – structure was similar to that of the original scale and as found in other research studies. In overall the reliability and validity of the DASS-42 Latvian version corresponds to the desirable psychometric criteria that were achieved during the development of the original scales.

Key words: *depression, anxiety, stress, reliability, test-retest reliability, factorial validity, convergent validity.*

¹ Corresponding author: Edmunds Vanags, University of Latvia, Jurmalas gatve 76, Riga, LV-1083, Latvia.
Email: edmunds.vanags@lu.lv

Depresijas, trauksmes un stresa skala (DASS-42; Lovibond & Lovibond, 1995) balstīta uz dimensionālu modeli, kas ļauj skaidrāk novērtēt trauksmes, depresijas un stresa simptomātiku (Lovibond & Lovibond, 2004), izmantojot zemākus sliekšņus traucējumu diferencēšanai un piedāvājot lielāku paredzes spēku, kas nepieciešams, nosakot simptomātikas pakāpi klīniskās un neklīniskās izlasēs. Depresijas, trauksmes un stresa skala (DASS-42) ir aptauja, kas mūsdienās aizvien plašāk tiek izmantota (Lovibond & Lovibond, 1995) un tāpēc adaptējama arī Latvijā. Bieži lietotā Beka depresijas aptauja (Beck, 1996) depresijas mērīšanai nepietiekami apmierināja pētnieku vajadzības pēc daudzpusīgāka instrumenta, tāpēc turpinājās jaunu psihometrisku instrumentu attīstīšana, mēģinot integrēt savstarpēji saistīto traucējumu izpratnes atziņas vienā kopmērījuma konceptā.

Oriģinālo skalu veido 42 panti, kas izvietoti 3 apakšskalās – depresijas, trauksmes un stresa simptomātikas mērīšanai. Skalu panti tika veidoti, izmantojot vienlaicīgu multiskalu līmeņošanas metodi (*Simultaneous Multi-Scale Dimensioning*; Lovibond & Lovibond, 1995), kas tiek lietota, veidojot mērinstrumentu dažādi empīriski saistītām, bet konceptuāli nošķiramām dimensijām un vienlaikus cenšoties sasniegt maksimāli iespējamo diskrimināciju starp skalām. Skalas sākotnējās izveides un validācijas pētījumā autori noteica ticamības, konverģentās un diskriminantās validitātes rādītājus, veica izskaidrojošu un trīs faktoru apstiprinošu faktoranalīzi (Lovibond & Lovibond, 1995). Apstiprinošās faktoranalīzes rezultāti liecināja, ka labākais ir trīs faktoru modelis, nevis divu (depresija un trauksme kopā ar stresu) vai viena faktora modelis. Citi pētījumi uzrādīja līdzīgus faktoranalīzes rezultātus (Brown, Chorpita, Korotitsch, & Barlow, 1997; Clara, Cox, & Enns, 2001; Crawford & Henry, 2005). Tomēr detalizētāka citu apstiprinošo faktoranalīzes gadījumu izpēte parādīja, ka to statistiskās nozīmības kritēriju lielumi nebija pietiekami. Saskaņā ar Hū un Bentlera izvirzītajām atziņām (Hu & Bentler, 1998) RMSEA vērtības, kas ir tuvu 0,06 vai zem tās, un CFI vērtības, kas ir vienādas ar 0,95 vai virs šī skaitļa, liecina par labu modeļa atbilstību. DASS-42 klīnisko populāciju pētījumos RMSEA bija 0,08 un CFI 0,82 (Brown et al., 1997) un neklīnisko izlašu pētījumos attiecīgi 0,07 un 0,85 (Crawford & Henry, 2005), kas īsti nesasniedz laba modeļa kritēriju sliekšņus. Viens skaidrojums varētu būt saistīts ar slīpās (angl. – *Oblimin*) faktoru rotācijas izmantošanu trīs faktoru gadījumā pantu kārtas skalas datiem (Gomez, 2012), kas var novest pie vājākiem un neprecīzākiem parametru novērtējumiem (Beauducel & Herzberg, 2006; Finney & DiStefano, 2006). Bez tam tas varētu būt saistīts arī ar izlases dzimumu disproporciju, ja pastāv statistiski nozīmīgas dzimumatšķirības skalu mērījumos. Lai arī pētījumos konstatēts, ka labākus modeļa rādītājus DASS-42 var sasniegt ar divu faktoru struktūru, tomēr trīs faktoru struktūrai ir lielāks praktisks pielietojums zinātniskos un klīniskos pētījumos (Gomez, 2012). Norādīts, ka depresijai un trauksmei ir kopīgas un unikālas pazīmes, tādējādi var izmantot arī bifaktoriālo modeli (Mineka, Watson, & Clark, 1998; Watson, 1988).

Oriģinālās aptaujas sākotnējā versijā tika standartizēti seši normatīvi veselu indivīdu izlasēs (1044 vīrieši un 1870 sievietes vecumā no 17 līdz 69 gadiem). Galveno komponentu analīze uzrādīja trīs faktoru struktūru, un faktoru savstarpējās korelācijas bija vidējas. Pētījumā netika konstatētas statistiski nozīmīgas vecumgrupu un dzimumu atšķirības, tomēr tendenču līmeni augstāki rādītāji novērojami pašu jaunāko un pašu vecāko indivīdu grupās. Citos pētījumos DASS-42 ir psihometriskiem kritērijiem

atbilstoši konverģentās un diskriminantās validitātes rādītāji, kā arī psihometriskiem kritērijiem atbilstīgi ticamības rādītāji (Antony, Bieling, Cox, Enns, & Swinson, 1998; Brown et al., 1997; Lovibond & Lovibond, 1995). Klīnisko un neklīnisko izlašu pētījumos iekšējās saskaņotības Kronbaha alfas rādītāji (*Cronbach's α*) depresijas apakšskalai ir 0,92–0,97, trauksmes apakšskalai 0,84–0,92, stresa apakšskalai 0,90–0,95 (Lovibond & Lovibond, 1995; Brown et al., 1997; Antony et al., 1998; Clara, Cox, & Enns, 2001; Page, Hooke, & Morrison, 2007). Testa–retesta mērījumi liecina, ka skalu rādītāji ir noturīgi laikā (Brown et al., 1997) un jutīgi garastāvokļa traucējumu intervenču gadījumos (Ng, Trauer, Dodd, Callaly, Campbell, & Berk, 2007). Skalas psihometriskie rādītāji pārbaudīti, piemēram, hronisku sāpju pētījumos (Taylor, Lovibond, Nicholas, Cayley, & Wilson, 2005), pēcmiokarda infarkta pacientu vidū (Lovibond & Lovibond, 1995), psihiatrisko pacientu vidū (Ng et al., 2007) un ambulatoro pacientu vidū (Lovibond & Lovibond, 1995). DASS-42 skalas izmantošana ir ierobežota, veicot mērījumus bērniem, pusaudžiem un pacientiem ar attīstības traucējumiem vai gadījumos, kad respondenti ir lietojuši konkrētus medikamentus (Parkitny, McAuley, 2010), jo tas var novest pie atšķirīgas faktoru struktūras vai aptaujas zemas diferenciācijas spējas.

Lielākā daļa afektīvo traucējumu mērinstrumentu saskaņā ar slimību klasifikācijas sistēmām balstās uz kategoriālo pieeju, tomēr jaunākie klasifikatori, piemēram, DSM-5, jau izmanto dimensionālo pieeju, un tas var būtiski izmainīt pašreizējo psihiatrisko un psiholoģisko novērtējumu praksi (Kraemer, 2007). Dimensionālā pieeja ļautu iegūt vairāk informācijas, tostarp tās ietvaros veiktajai diagnostikai būtu lielāks statistiskās paredzes spēks salīdzinājumā ar dihotomisko pieeju, kas norāda – ir traucējums vai nav.

Iepriekšējie pētījumi rāda, ka ar pašnovērtējuma instrumentiem mērītie depresijas un trauksmes rādītāji bērnu, pusaudžu, studentu, pieaugušo un psihiatrisko pacientu populācijās cieši savstarpēji korelē – 0,62–0,70 (Clark & Watson, 1991; Brady & Kendall, 1992; Steer, Clark, Beck, & Ranieri, 1995; Watson, 2005; Watson, Weber, Assenheimer, Clark, Strauss, & McCormick, 1995). Tas rada šo konceptu diskriminantās validitātes problēmu (Watson, O'Hara, Simms, Kotov, Chmielewski, McDade-Montez, Gamez, & Stuart, 2007). Piemēram, Beka depresijas aptauja satur arī ar depresiju nesaistītus pantus, kas drīzāk attiecināmi uz trauksmes faktoriem. Bez tam parasti mērinstrumenti neietver visu slimību klasifikatoros minēto simptomu klāstu, bet tikai daļu (Penley, Wiebe, & Nwosu, 2003). Kā vēl viens iepriekš izstrādāto instrumentu trūkums tiek minēts tas, ka tie, piemēram BDI-2, viena simptoma novērtējumam paredz vairākus pantus, bet cita simptoma – tikai vienu, kas nav pietiekami statistiski ticamas variācijas izskaitļošanai (Watson et al., 2007). Papildus šiem trūkumiem daži autori atzīmē, ka gandrīz visi depresijas mērinstrumenti konstruēti tā, lai rezultāts būtu viens kopīgais rādītājs, taču šāda pieeja mazina iespēju izpētīt depresijas vairākšķautņņu dabu, kas nepieciešams šī traucējuma apakštipu diagnostikai (Ingram & Siegle, 2002; Joiner, Walker, Pettit, Perez, & Cukrowicz, 2005).

Tādējādi viens no teorētiskajiem modeļiem, kas risina minētās problēmas, ir trīsdaļīgais depresijas, trauksmes modelis (*Tripartite Model*; Clark & Watson, 1991). Saskaņā ar šo teorētisko nostādni depresijas traucējumus raksturo zems pozitīvais afekts, bezcerīgums, zems pašvērtējums. Trauksme tiek saistīta ar fizioloģisku hiperstimulāciju un stresu, ko veidojusi ilgstoša spriedze, uzbudinātība un zems traucējumu sliekšnis

(Apóstolo, Figueiredo, Mendes, & Rodrigues, 2011). Tādējādi depresijai, trauksmei un stresam ir kopīgas iezīmes, ieskaitot negatīvu afektu, emocionālu distresu un fizioloģiskas izmaiņas hipotalāma–hipofīzes–virsnieru garozas asī (Mello, Juruema, Pariante, Tyrca, Price, Carpenter, & Porto, 2007). Depresijas unikālais komponents izskaidrojams ar pozitīva afekta un anhedonijas rādītājiem, savukārt trauksmes unikālais komponents skaidrojams ar fizioloģiskas ierosas rādītājiem (Mineka et al., 1998; Watson, 1988).

Pētījuma mērķis bija noteikt Depresijas, trauksmes un stresa skalas (DASS-42) adaptētās versijas latviešu valodā iekšējās saskaņotības, testa–retesta ticamību, kā arī konverģētās (depresijas skalai) un faktoriālās validitātes rādītājus, ņemot vērā vecuma, dzimuma un izglītības faktoru potenciālo iespaidu uz šiem psihometrikas rādītājiem.

Metode

Dalībnieki

Pētījumā piedalījās 1881 pieaugušais vecumā no 18 līdz 74 gadiem (vidējais vecums $M = 34,4$, $SD = 11,98$), 642 vīrieši (34,1%) un 1239 sievietes (65,9%). Dalībnieku sadalījums vecuma un dzimumu grupās atspoguļots 1. tabulā. Dalībnieki norādīja arī izglītības līmeni: 27 bija pamatskolas izglītība, 605 – vidusskolas izglītība, 756 – bakalaura grāds, 229 – maģistra grāds un 86 – doktora grāds (vidējais izglītojoties pavadīto gadu skaits $M = 14,47$, $SD = 3,62$). Atkārtota mērījuma procedūrā pēc 62 dienām piedalījās 67 dalībnieki (27 vīrieši un 30 sievietes, vidējais vecums $M = 24,6$, $SD = 5,18$, izglītības līmenis atbilstošs bakalaura grādam). Daļa izlases dalībnieku aizpildīja secīgi DASS-42 un Beka depresijas aptauju (33 vīrieši un 144 sievietes, $N = 177$, vidējais vecums $M = 22,02$, $SD = 4,04$, vidējais izglītojoties pavadīto gadu skaits – 14,82, $SD = 3,62$). Izglītības līmenis un vecuma rādītājs statistiski nozīmīgi neveidoja sakarības ar DASS-42 apakšskalu rādītājiem.

1. tabula. Izlases dalībnieku skaita un procentuālais sadalījums pa vecuma un dzimuma grupām

Vecumgrupa	N	Vīrieši	Sievietes	Kopā
18–19	Skaits	32	78	110
	%	29,1	70,9	
20–29	Skaits	247	470	717
	%	34,4	65,6	
30–39	Skaits	161	270	431
	%	37,4	62,6	
40–49	Skaits	122	237	359
	%	34,0	66,0	
50–59	Skaits	68	160	228
	%	29,8	70,2	
60–74	Skaits	12	24	36
	%	33,3	66,7	
Kopā	Skaits	642	1239	1881
	%	34,1	65,9	

Instrumentārijs

Depresijas, trauksmes un stresa skala ir pašnovērtējuma aptauja, ko veido 42 panti un trīs apakšskalas – depresijas, trauksmes un stresa mērīšanai (Lovibond & Lovibond, 1995). Depresijas apakškalu veido 14 panti, kas skar disforijas, bezcerīguma, dzīves nevērtīguma izjūtas, interešu trūkuma, anhedonijas un inertuma simptomus. Piemēram, inertuma simptomu raksturo apgalvojums „Man šķita, ka es vienkārši nevaru saņemties”. Trauksmes apakškalu veido 14 panti, kas saistāmi ar autonomas ierosas, skeletāri muskulāru efektu, situatīvas trauksmes, subjektīvas trauksmes pieredzes simptomiem. Piemēram, subjektīvās trauksmes pieredzi raksturo apgalvojums „Es jutu, ka biju tuvu panikai”. Stresa apakškalu veido 14 panti, kas ietver grūtības atpūsties, nervozitātes, aiztācijas, aizkaitinātības simptomus. Piemēram, aizkaitinātības simptomus raksturo apgalvojums „Es jutu, ka esmu diezgan viegli aizskarams”. Individuālam tiek lūgts novērtēt, cik lielā mērā apgalvojumā minētais attiecināms uz viņa piedzīvoto iepriekšējā nedēļā, izmantojot Likerta tipa skalu, kurā 0 – „neattiecas uz mani vispār”, 1 – „ir attiecināms uz mani nelielā mērā vai biju tam pakļauts/-a īsu laiku”, 2 – „ir attiecināms uz mani diezgan lielā mērā vai biju tam pakļauts/-a diezgan ilgu laiku”, 3 – „ir attiecināms uz mani ļoti lielā mērā vai biju tam pakļauts/-a ļoti ilgu laiku”. Apakškalu pantu rādītāji tiek summēti, un iegūti depresijas, trauksmes un stresa apakškalu rādītāji.

Konverģētās validitātes nolūkos, pārbaudot DASS-42 depresijas apakšskalas validitāti, tika izmantota Beka depresijas aptauja (*Beck's Depression Inventory II (BDI-II)*; Beck, Steer, & Brown, 1996; adaptācija latviešu valodā, Voitkāne & Miezīte, 2001), kas tiek plaši izmantota kā pašnovērtējuma aptauja depresijas mērīšanai pieaugušo populācijā. Aptauju veido 21 pants, katrā ir četri apgalvojumi, kas sakārtoti pieaugošā intensitātē (no 0 līdz 3), un respondentiem jāatzīmē tas izteikums, kas vislabāk raksturo viņu izjūtas pēdējo divu nedēļu laikā. Depresijas kopīgie rādītāji tiek iegūti, summējot visu pantu rādītājus. Beka depresijas aptaujai ir pietiekoša diagnostiskā ticamība, un tās rādītāji veido nozīmīgas sakarības ar citiem depresijas traucējumu mērījumiem (Beck et al., 1996). Latviešu valodā adaptētās aptaujas iekšējās saskaņotības rādītāji dažādās izlasēs ir no $\alpha = 0,87$ līdz $\alpha = 0,91$ (Voitkāne, 2003).

Procedūra

DASS-42 aptaujas 42 panti (Lovibond & Lovibond, 1995) tika tulkoti no angļu valodas uz latviešu valodu un atpakaļ uz angļu valodu, ievērojot psihometrikas vadlīnijas (Beaton, Bombadier, Guillemin, & Ferraz, 2000). Tulkošanu no angļu valodas uz latviešu valodu veica divi bilingvāli profesionāli tulkotāji, tādējādi iegūstot divus neatkarīgus tulkojumus. Tulkojumi tika salīdzināti, un izvēlēts labākais katra panta tulkojums, pēc tam to no latviešu valodas tulkoja atpakaļ uz angļu valodu citi divi neatkarīgi bilingvāli tulkotāji ar otro dzimto valodu – angļu valodu. Teksts tika vairākkārt uzlabots un pārbaudīts arī divās nelielās respondentu izlasēs ($N = 35$ un $N = 28$).

Respondenti aizpildīja gatavo aptaujas versiju tiešsaistē e-vidē no 2014. gada decembra līdz 2016. gada janvārim trīs vienādās datu vākšanas procedūrās. Anketa tika ievietota *ads.draugiem.lv* anketēšanas rīkā, kurā bija noteikts minimālais respondentu daudzums katrā vecumgrupā. Vienā izlases daļā nejausinātiem respondentiem tika lūgts atkārtoti aizpildīt anketu pēc 62 dienām, savukārt vēl viena izlases daļa aizpildīja arī Beka depresijas aptauju.

Datu analīze

Dati tika apstrādāti ar *IBM SPSS 20.0*, nosakot pantu un apakšskalu aprakstošās statistikas rādītājus, Kronbaha alfas rādītājus, Spīrmena un Pīrsona korelācijas koeficientus. Apstiprinošā faktoranalīze tika veikta, izmantojot *IBM AMOS* programmu.

Rezultāti

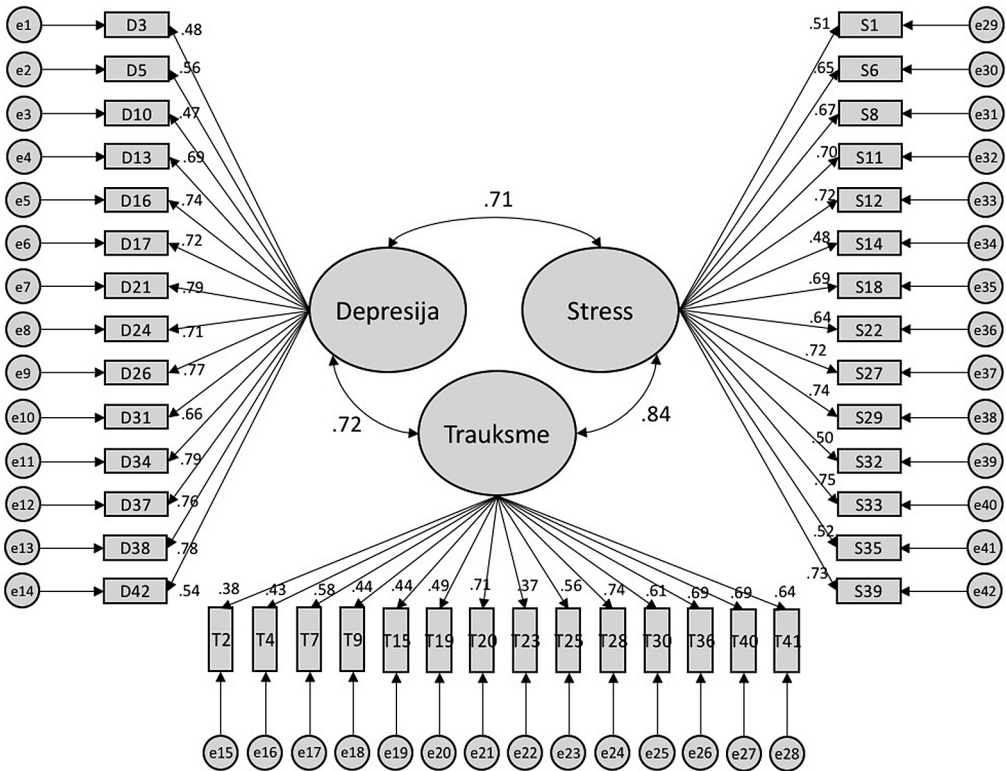
Pārbaudot DASS-42 latviešu versijas apakšskalu pantu vidējos rādītājus un diskriminācijas indeksus, tika secināts, ka tie atbilst pieņemtiem psihometriskiem kritērijiem (skat. 2. tabulu). Visu apakšskalu pantu reakcijas indeksi bieži bija zemāki par vēlamo kritisko robežu – 0,6, kas kopumā ir raksturīgi pantiem, ar kuriem mēra dažādus klīniskos traucējumus vispārīgā populācijā: depresijas apakšskalas pantu *M* diapazons – 0,4–1,22 ($M = 0,72, SD = 0,83$), trauksmes apakšskalas pantu *M* diapazons – 0,15–1,48 ($M = 0,60, SD = 0,75$), stresa apakšskalas pantu *M* diapazons – 0,65–1,48 ($M = 1,03, SD = 0,83$). Savukārt visu pantu koriģētie diskriminācijas indeksi bija lielāki par vēlamo robežu 0,20, attiecīgi depresijas skalai 0,45–0,76, trauksmes skalai 0,36–0,65 un stresa skalai 0,47–0,70.

Apstiprinošā faktoranalīze DASS-42 latviešu versijai tika veikta ar *IBM SPSS Amos v20.0*. Aprēķini parādīja, ka visu pantu faktoru svāri ir lielāki par 0,38 (skat. 2. tabulu). Trīs faktoru modeļu analīze uzrādīja apmierinošus rādītājus (skat. attēlu). Hī kvadrāta koeficients bija statistiski nozīmīgs: $\chi^2(816) = 6889,19, p < 0,001$, tas parasti ir statistiski nozīmīgs lielu izlašu gadījumos (Hooper, Coughlan, & Mullen, 2008). RMSEA indekss ir 0,06 (0,062–0,064), un tā vērtība ir zemāka par 0,08, ko interpretē kā atbilstošu labam modelim (Byrne, 2001; Hooper et al., 2008). Pieņemts, ka RMSEA vērtības, mazākas par 0,05, ir labas, intervālā no 0,05 līdz 0,08 – pieņemamas, bet no 0,08 līdz 0,1 – uz robežas ar vēlamo līmeni, un lielākas par 0,1 – vājas (Fabrigar, Wegener, MacCallum, & Strahan, 1999). Aprēķinātie modeļa atbilstības indeksi ir GFI indekss = 0,83, AGFI = 0,82, CFI = 0,86 un TLI = 0,85. GFI indekss ir mazāks par 0,9, tomēr zināms, ka šie indeksi ir atkarīgi no izlases lieluma (Mulaik, James, Van Alstine, Bennett, Lind, & Stilwell, 1989). CFI un TLI indeksi ir tuvu 0,9 vērtībai, tomēr nepārsniedz to, kam saskaņā ar laba modeļa kritērijiem būtu jābūt tuvu 1 (Byrne, 2001). Kopumā modeļa atbilstība trīs faktoru struktūrai ir pieņemama, līdzīga oriģinālaptaujas apstiprinošās faktoranalīzes pētījuma rezultātiem. Oriģinālaptaujai trīs faktoru struktūrai iegūtais $\chi^2(816) = 3559, p < 0,05$, AGFI = 0,76, kas vērtējams kā zemāks par šajā pētījumā iegūto modeļa atbilstības kritēriju.

Iekšējās saskaņotības rādītāji DASS-42 latviešu versijai bija tādi paši vai pat augstāki nekā oriģinālās skalas atbilstošie rādītāji: depresijas apakšskalai 0,92 (oriģinālaptaujai 0,92–0,97), trauksmes apakšskalai 0,86 (oriģinālaptaujai 0,84–0,92), stresa apakšskalai 0,91 (oriģinālaptaujai 0,90–0,95).

2. tabula. DASS-42 latviešu versijas pantu vidējie rādītāji, koriģētie diskrimināciju indeksi un faktoru svāri

<i>Panti</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Pantu koriģētie diskriminācijas indeksi</i>			<i>Faktoru svāri</i>		
			<i>Depresija</i>	<i>Trauksme</i>	<i>Stress</i>	<i>Depresija</i>	<i>Trauksme</i>	<i>Stress</i>
3	0,60	0,79	0,45			0,48		
5	1,16	0,88	0,55			0,56		
10	0,63	0,91	0,46			0,47		
13	1,22	0,86	0,66			0,69		
16	0,59	0,79	0,72			0,74		
17	0,77	0,89	0,68			0,72		
21	0,51	0,80	0,75			0,79		
24	0,66	0,77	0,68			0,71		
26	0,92	0,85	0,74			0,77		
31	0,49	0,76	0,64			0,66		
34	0,63	0,84	0,76			0,79		
37	0,53	0,82	0,72			0,76		
38	0,41	0,76	0,73			0,78		
42	0,85	0,83	0,52			0,54		
2	0,75	0,76		0,37			0,38	
4	0,62	0,80		0,38			0,43	
7	0,49	0,71		0,57			0,58	
9	1,47	0,91		0,38			0,44	
15	0,26	0,59		0,43			0,44	
19	0,59	0,85		0,49			0,49	
20	0,51	0,74		0,64			0,71	
23	0,14	0,44		0,36			0,37	
25	0,68	0,83		0,54			0,56	
28	0,50	0,75		0,65			0,74	
30	0,79	0,83		0,54			0,61	
36	0,41	0,66		0,63			0,69	
40	0,72	0,82		0,63			0,69	
41	0,44	0,72		0,63			0,64	
1	1,29	0,81			0,49			0,51
6	1,08	0,81			0,63			0,65
8	1,06	0,88			0,63			0,67
11	1,29	0,88			0,67			0,70
12	1,47	0,93			0,69			0,72
14	1,07	0,88			0,46			0,48
18	1,08	0,82			0,66			0,69
22	0,68	0,78			0,59			0,64
27	1,09	0,85			0,70			0,72
29	0,82	0,79			0,69			0,74
32	0,90	0,79			0,50			0,50
33	1,08	0,90			0,69			0,75
35	0,64	0,74			0,52			0,52
39	0,83	0,76			0,68			0,73
Īpašvērtība						2,66	1,88	14,92
Dispersijas %						6,33	4,50	35,53



Attēls. DASS-42 latviešu versijas AMOS apstiprinošās faktoranalizes rezultāti $\chi^2(816) = 6889,19, p < 0,001$; RMSEA 0,06, GFI 0,83, AGFI 0,82, CFI 0,86, TLI 0,85

Savukārt atkārtota mērījuma (testa–retesta) ticamības ($n = 67$) rādītāji arī vērtējami kā pietiekami labi, attiecīgi: depresijas apakšskalai – 0,76, $p = 0,000$ (oriģinālaptaujai 0,71), trauksmes apakšskalai – 0,76, $p = 0,000$ (oriģinālaptaujai 0,81), stresa apakšskalai – 0,86, $p = 0,000$ (oriģinālaptaujai 0,81), respektīvi, depresijas un stresa apakšskalū atkārtota mērījuma korelācijas ir nedaudz augstākas nekā oriģinālaptaujai, savukārt trauksmes apakšskalai nedaudz zemākas, kas kopumā liecina par šo ticamības rādītāju pieņemamu nobīdi no atbilstošiem oriģinālaptaujas rādītājiem.

3. tabula. DASS-42 latviešu versijas un Beka depresijas aptaujas rādītāju korelācijas

	BDA Summa	BDA Kognitīvi afektīvā	BDA Somatiskā	DASS Depresija	DASS Trauksme
BDA Kognitīvi afektīvā	0,96*				
BDA Somatiskā	0,91*	0,75*			
DASS Depresija	0,75*	0,75*	0,63*		
DASS Trauksme	0,62*	0,58*	0,59*	0,67*	
DASS Stress	0,57*	0,51*	0,57*	0,67*	0,74*

* $p < 0,01$

Konverģentās validitātes pārbaudei DASS-42 latviešu versijas depresijas apakšskalā rādītāji tika korelēti tikai ar Beka depresijas aptaujas rādītājiem (skat. 3. tabulu). DASS

depresijas apakšskala cieši korelē ar Beka depresijas skalu summu ($r = 0,75, p < 0,001$). Aptaugas oriģinālversijas depresijas skala sākotnējā pētījumā (Lovibond & Lovibond, 1995) korelē ar Beka depresijas aptauju – $0,74, p < 0,01$, kas līdzinās šajā pētījumā sasniegtajam kritērijam. Savukārt šajā pētījumā latviešu valodas depresijas apakšskala papildus uzrādīja ciešas korelācijas ar BDI Kognitīvi afektīvo apakšskalu ($r = 0,75, p < 0,001$) un Somatisko apakšskalu ($r = 0,63, p < 0,001$), kas liecina par līdzīgu konstruktīvu statistiski nozīmīgu konverģento validitāti. Līdzīgi rezultāti kā autora oriģinālētījumā ir arī skalu savstarpējām korelācijām, proti, depresijas skalas rādītājs šajā pētījumā korelē ar trauksmes rādītāju $r = 0,67, p < 0,01$ (oriģinālaptaujai 0,54), depresijas rādītājs – ar stresa rādītāju $r = 0,67, p < 0,01$ (oriģinālaptaujai 0,56), un trauksmes rādītājs – ar stresa rādītāju $r = 0,74$ (oriģinālaptaujai 0,65).

4. tabula. DASS-42 latviešu valodas versijas apakšskalu vidējie rādītāji vecuma un dzimuma grupās

Vecum- grupa	Depresija				Trauksme				Stress			
	Vīrieši		Sievietes		Vīrieši		Sievietes		Vīrieši		Sievietes	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
N	32		78		32		78		32		78	
18–19	11,56	7,34	11,47	8,58	9,25	6,35	10,41	6,26	11,15	6,59	15,47	7,59
N	247		470		247		470		247		470	
20–29	10,59	8,32	9,90	7,99	8,67	6,11	8,55	6,46	13,15	7,27	15,40	8,01
N	161		270		161		270		161		270	
30–39	11,21	8,63	9,42	8,03	8,68	6,33	8,24	6,18	14,81	8,45	14,94	7,68
N	122		237		122		237		122		237	
40–49	9,95	8,40	9,35	7,75	7,64	6,07	8,29	6,35	13,39	8,48	14,70	7,88
N	68		160		68		160		68		160	
50–59	9,86	8,72	9,93	8,56	7,14	6,39	8,29	6,59	12,66	7,75	14,16	8,11
N	12		24		12		24		12		24	
60–74	6,16	3,48	8,37	6,95	6,58	4,98	8,54	5,46	12,16	8,83	13,79	6,75
Kopā	10,51	8,36	9,76	8,05	8,30	6,19	8,52	6,37	13,44	7,89	14,98	7,88

Vidējie apakšskalu rādītāji (skat. 4. tabulu) nebija nozīmīgi atšķirīgi dzimumu un vecumu grupās, līdzīgi kā oriģinālētījumā, tomēr augstāki rādītāji tendenču līmenī ir jaunākās vecumgrupās, bet gados vecāko individu izlasē to nevar novērot (Lovibond & Lovibond, 1995).

Diskusija

Pētījumā iegūtie dati liecina, ka kopumā DASS-42 tulkošanas un adaptācijas procesā izdevies panākt psihometrisko rādītāju standartiem atbilstošu latviešu valodas aptaujas versiju. Latviešu versija uzrādīja kritērijiem atbilstošu apakšskalu pantu koriģēto diskriminācijas indeksu diapazonu. Apstiprinošās faktoranalīzes rezultāti liek secināt par pieņemamu trīs faktoru – depresijas, trauksmes un stresa – struktūru. Sasniegtie apstiprinošās faktoranalīzes rādītāji vērtējami kā nedaudz augstāki salīdzinājumā ar

oriģinālaptaujas validitātes pētījumā iegūtajiem (Lovibond & Lovibond, 1995), tomēr tie nepārsniedz citos pētījumos iegūtos kritēriju sliekšņus klīniskās izlasēs (Brown et al., 1997) un neklīnisko izlašu indivīdu vidū (Crawford & Henry, 2005). Kopumā modeļa atbilstība trīs faktoru struktūrai ir pieņemama un liecina par izpētes instrumenta izmantojamību dažādās vecuma un dzimuma izlasēs.

Iekšējās saskaņotības rādītājiem šajā pētījumā bija augsta ticamība atbilstoši oriģinālaptaujas datiem sākotnējā pētījumā un citās izlasēs veiktajiem mērījumiem (Lovibond & Lovibond, 1995; Brown et al., 1997; Antony et al., 1998; Clara et al., 2001; Page et al., 2007). Latviešu versijas testa–retesta ticamības rādītāji depresijas un stresa apakšskalam ir nedaudz augstāki kā oriģinālaptaujai, savukārt trauksmes apakšskalam nedaudz zemāks, tomēr pietiekošs un atbilstošs psihometriskiem kritērijiem (Wang, Shi, Geng, Zou, Tan, Wang, Neumann, Shum, & Chan, 2016).

Tāpat datu analīze norāda uz labiem konverģentās validitātes rādītājiem, jo DASS-42 latviešu versijas depresijas apakšskalas rādītāji cieši korelēja ar iepriekš Latvijā validētā depresijas novērtējuma instrumentu – Beka depresijas aptauju (Voitkāne, 2003). DASS-42 savstarpējās apakšskalu korelācijas ir līdzīgas kā oriģinālaptaujas pētījumos uzrādītās (Lovibond & Lovibond, 1995).

Kopumā ticamības un validitātes pētījuma dati liek domāt par DASS-42 latviešu versijas atbilstošiem psihometrikas kritērijiem, kas saskan ar iepriekš veiktu pētījumu datiem neklīnisko un klīnisko indivīdu izlasēs (Antony et al., 1998; Brown et al., 1997; Clark & Watson, 1991; Lovibond & Lovibond, 1995). Turpmākajos pētījumos nepieciešams pārbaudīt DASS-42 klīniskās validitātes kritērijus afektīvo traucējumu grupās, pārbaudīt konverģento validitāti trauksmes un stresa apakšskalam, kā arī veikt papildu faktoru struktūras analīzi (izpētošo, apstiprinošo faktoru un modeļa nemainīguma pārbaudi) dzimuma, vecuma un citās apakšgrupās.

Izmantotā literatūra

- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the depression anxiety stress scales in clinical groups and a community sample. *Psychol Assessment, 10*(2), 176–181.
- Apóstolo, J. L. A., Figueiredo, M. H., Mendes, A. C., & Rodrigues, M. A. (2011). Depression, anxiety and stress in primary health care users. *Rev. Lat. Am. Enfermagem, 19*(2), 348–353.
- Beaton, D., Bombadier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. (2000). Guidelines for the process cross-cultural adaptation of self-report measures. *Journal Spine, 24*, 3186–3191.
- Beauducel, A., & Herzberg, P. Y. (2006). On the performance of maximum likelihood versus mean and variance adjusted weighted least squares estimate in CFA. *Structural Equation Modelling, 13*, 186–203.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for Beck Depression Inventory* (2nd ed.). San Antonio, TX, Harcourt Assessment.
- Brady, E. U., & Kendall, P. C. (1992). Comorbidity of anxiety and depression in children and adolescents. *Psychological Bulletin, 111*, 244–255.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W., & Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical samples. *Behaviour Research Therapy, 35*, 79–89.

- Byrne, B. M. (2001). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum.
- Clara, I. P., Cox, B. J., & Enns, M. W. (2001). Confirmatory factor analysis of the Depression Anxiety Stress Scales in depressed and anxious patients. *J. Psychopathol. Behav. Assessment*, 23, 61–67.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: psycho-metric evidence and taxonomic implications. *J. Abnorm. Psychol.*, 100(3), 316–336.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2005). The short-form version of the depression anxiety and stress scales (DASS-21): construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *Br. J. Clin. Psychol.*, 44, 227–239.
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4, 272–299.
- Finney, S. J., & DiStefano, C. (2006). Non-normal and categorical data in structural equation modelling. In G. R. Hancock, & R. O. Mueller (Eds.), *Structural equation modeling: A second course*. Greenwich, Connecticut, Information Age Publishing.
- Gomez, R. (2012). Depression Anxiety Stress Scales: Factor structure and differential item functioning across women and men. *Personality and Individual Differences*, 54, 687–691.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods*, 6, 53–60.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3, 424–453.
- Ingram, R. E., & Siegle, G. J. (2002). Contemporary methodological issues in the study of depression: Not your father's Oldsmobile. In I. H. Gotlib, & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (pp. 86–114). New York: Guilford Press.
- Joiner, T. E., Jr., Walker, R. L., Pettit, J. W., Perez, M., & Cukrowicz, K. C. (2005). Evidence-based assessment of depression in adults. *Psychological Assessment*, 17, 267–277.
- Kraemer, H. C. (2007). DSM categories and dimensions in clinical and research contexts. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 16, 8–15.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety, stress scales*. Sydney, Psychology Foundation.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (2004). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (4th ed.). Psychology Foundation, Sydney.
- Mello, A. F., Juruema, M. F., Pariente, C. M., Tyrca, A. R., Price, L. H., Carpenter, L. L., & Porto, J. A. D. (2007). Depression and stress: is there an endophenotype? *Rev. Bras. Psiquiatr.*, 29, 13–18.
- Mineka, S., Watson, D., & Clark, L. A. (1998). Comorbidity of anxiety and unipolar mood disorders. *Annual Review of Psychology*, 49, 377–412.
- Mulaik, S. A., James, L. R., Van Alstine, J., Bennett, N., Lind, S., & Stilwell, C. D. (1989). Evaluation of Goodness-of-Fit Indices for Structural Equation Models. *Psychological Bulletin*, 105(3), 430–445.
- Ng, F., Trauer, T., Dodd, S., Callaly, T., Campbell, S., & Berk, M. (2007). The validity of the 21-item version of the Depression Anxiety Stress Scales as a routine clinical outcome measure. *Acta Neuropsychiatr.*, 19(5), 304–10.

- Page, A. C., Hooke, G. R., & Morrison, D. L. (2007). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in depressed clinical samples. *British Journal of Clinical Psychology, 46*, 283–297.
- Parkitny, L., & McAuley, J. (2010). The Depression Anxiety Stress Scale (DASS). *Journal of Physiotherapy, 56*, 204.
- Penley, J. A., Wiebe, J. S., & Nwosu, A. (2003). Psychometric properties of the Spanish Beck Depression Inventory-II in a medical sample. *Psychological Assessment, 15*, 569–577.
- Steer, R. A., Clark, D. A., Beck, A. T., & Ranieri, W. F. (1995). Common and specific dimensions of self-reported anxiety and depression: A replication. *Journal of Abnormal Psychology, 104*, 542–545.
- Taylor, R., Lovibond, P. F., Nicholas, M. K., Cayley, C., & Wilson, P. H. (2005). The utility of somatic items in the assessment of depression in patients with chronic pain: a comparison of the Zung Self-Rating Depression Scale and the Depression Anxiety Stress Scales in chronic pain and clinical and community samples. *Clin J Pain., 21*(1), 91–100.
- Voitkāne, S. (2003). The relationship of social support, anxiety, depression, and student needs to psychological well-being in first year university students. *Baltic Journal of Psychology, 4*, 31–43.
- Voitkāne, S., & Miezīte, S. (2001). Pirmā kursa studentu adaptācijas problēmas. *Baltijas Psiholoģijas Žurnāls, 2*, 43–58.
- Wang, K., Shi, H. S., Geng, F. L., Zou, L. Q., Tan, S. P., Wang, Y., Neumann, D. L., Shum, D. H., & Chan, R. C. (2016). Cross-cultural validation of the Depression Anxiety Stress Scale-21 in China. *Psychol Assess., 28*(5), 88–100.
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1020–1030.
- Watson, D. (2005). Rethinking the mood and anxiety disorders: a quantitative hierarchical model for DSM-V. *J Abnorm Psychol., 114*(4), 522–36.
- Watson, D., O'Hara, M. W., Simms, L. J., Kotov, R., Chmielewski, M., McDade-Montez, E. A., Gamez, W., & Stuart, S. (2007). Development and validation of the Inventory of Depression and Anxiety Symptoms (IDAS). *Psychol Assess., 19*(3), 253–68.
- Watson, D., Weber, K., Assenheimer, J. S., Clark, L. A., Strauss, M. E., & McCormick, R. A. (1995). Testing a tripartite model: I. Evaluating the convergent and discriminant validity of anxiety and depression symptom scales. *J Abnorm Psychol., 104*(1), 3–14.

Autiskā spektra traucējumu, trauksmes un depresijas pazīmju saistība ar dzīvesspēku un bezdarba ilgumu bezdarbniekiem

Ieva Bite¹ un Simona Zvingule

Latvijas Universitāte

Anotācija

Pētījuma mērķis bija noskaidrot, kādas saistības pastāv starp autiskā spektra traucējumu pazīmēm, dzīvesspēku, trauksmi, depresiju un bezdarba ilgumu bezdarbniekiem, kā arī noteikt, kādas ir atšķirības starp dzīvesspēku, trauksmi un depresiju bezdarbniekiem ar un bez autiskā spektra traucējumu pazīmēm, un noskaidrot, vai dzīvesspēks, kontrolējot demogrāfiskos rādītājus, izskaidro bezdarba ilgumu. Pētījumā aptaujāti 211 bezdarbnieki, lietojot Autisma spektra aptauju pieaugušajiem, Dzīvesspēka aptauju pieaugušajiem un Ahenbaha pieaugušo pašnovērtējuma aptaujas trauksmes un depresijas skalas. Rezultāti apstiprina, ka autiskā spektra traucējumu pazīmes statistiski nozīmīgi negatīvi korelē ar dzīvesspēka rādītājiem un pozitīvi ar trauksmes un depresijas simptomiem, taču nekorelē ar bezdarba ilgumu. Bezdarbniekiem ar paaugstinātiem autiskā spektra traucējumu pazīmju rādītājiem trauksmes un depresijas līmenis ir izteiktāks, bet dzīvesspēks ir zemāks. Dzīvesspēks kopā ar cilvēka subjektīvo vērtējumu par ģimenes ienākumu līmeni izskaidro 5% no bezdarba ilguma rezultātu variācijas.

Atslēgvārdi: autiskā spektra traucējumi, dzīvesspēks, trauksme, depresija, nodarbinātība.

Autism Spectrum Disorder, Anxiety and Depression Symptoms in Relation to Resilience and Unemployment Duration

Ieva Bite & Simona Zvingule

University of Latvia

Abstract

The goals of this study were several: to explore associations between signs of the autism spectrum disorder (ASD), resilience, anxiety, depression and unemployment duration; to explore the difference between resilience, anxiety and depression for unemployed persons with or without signs of the ASD; and to investigate whether resilience predicts unemployment duration, controlling for demographic characteristics. There were 211 participants in this study, ages ranging from 20 to 59 years old, all of whom were unemployed and not in full-time education at the time of the study. The following methods were used: the Adult Autism Spectrum Quotient, Resilience Scale of Adults, and Achenbach Adult Self Report. Results showed that ASD signs were negatively correlated with resilience, and positively correlated with anxiety and depression symptoms. On ratings of resilience, anxiety and depression persons unemployed with ASD signs reported higher levels than persons unemployed without ASD signs, but resilience level

¹ Corresponding author: Ieva Bite, University of Latvia, Jurmalas gatve 76, Rīga, LV-1083, Latvia. Email: ieva.bite@lu.lv

was lower. Results showed that resilience together with the respondent's subjective evaluation of family income level predicted 5% of the variation of unemployment duration.

Key words: *autism spectrum disorder, resilience, anxiety, depression, unemployment.*

Autiskā spektra traucējumi (AST) ir kompleksi neurobioloģiskās attīstības traucējumi, kas ilgst mūža garumā un ietekmē veidu, kā cilvēks sazinās un veido attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem (Schore, 2014). To galvenos simptomus apkopo triāde, kurā ietilpst traucēta komunikācija un sociālā mijiedarbība, kā arī atkārtota, stereotipiska uzvedība (Billstedt, Gillberg, & Gillberg, 2011). Atbilstoši pēdējo gadu statistikas datiem AST skar vienu no 68 iedzīvotājiem (Centers for Disease Control and Prevention, 2017). Saskaņā ar psihisko traucējumu diagnostikas un statistikas klasifikāciju DSM-V AST diagnosticēšanas kritēriji ietver divas jomas – pastāvīgussociālās komunikācijas un sociālās mijiedarbības traucējumus un vismaz divu veidu atkārtotas uzvedības modeļus (Leonard, 2014). Šīs traucējumu izpausmes ietver grūtības verbālajā un neverbālajā komunikācijā, sociālo attiecību veidošanā un akadēmiskajā sniegumā (Casteel & Valora, 2010). Tiek minēta arī vāja iztēle (Garfield, Peterson, & Perry, 2001), pastiprināta uzmanība uz detaļām (Happé & Frith, 2006), slikta uzmanības pārslēgšanās (Standifer, 2009), sensorais jūtīgums, grūtības secības uztverē, seku un sakarību izpratnes neesamība, pārmērīgu baiļu ietekme, pārslogota informācijas uztvere (Gillberg, Rastam, & Wentz, 2001). Neurobioloģiskie pētījumi pierāda vairākas būtiskas atšķirības un plašas disfunkcijas vairākos smadzeņu apgabalos, tostarp apjomīgāku kopējo smadzeņu apjomu pirmajā dzīves gadā un palielinātu mandeļveida ķermeni – amigdalu (Schore, 2014). Pētījumi rāda, ka zīdaiņiem pēc sešu mēnešu vecuma redzams netipisks smadzeņu baltās šķiedrvielu masīvu savienojumu modelis, kas nav raksturīgi nevienam smadzeņu reģionam vai uzvedības laukam (Wolff, Gu, Gerig, Elison, Styner, Gouttard, Botteron, Dager, Dawson, Estes, Evans, Hazlett, Kostopoulos, McKinstry, Paterson, Schultz, Zwaigenbaum, & Piven, 2012). Vēl viena neiroloģisko pētījumu joma saistīta ar von Economo neironiem (VEN) jeb vārpstas neironiem, kas atbild par ķermeņa sajūtu integrāciju, emociju regulāciju, mērķtiecīgu uzvedību un ātru kompleksu sociālu situāciju novērtējumu. Ir pētījumi, kas norāda uz atšķirīgu šo neironu skaitu cilvēkiem ar AST, piemēram, kreisajā smadzeņu puslodē VEN ir par 30% mazāk nekā labajā puslodē, kas lielā mērā nosaka sociālo saišu disfunkciju (Allman, Watson, Tetreault, & Hakeem, 2006), kā arī grūtības apstrādāt sejas un balsis toņus, iztēloties otra cilvēka emocionālo stāvokli vai saskatīt lietas no otra cilvēka skata punkta (Schore, 2014). Vairumā gadījumu AST izraisa ģenētisko risku kombinācijas faktors, kas var mijiedarboties ar vides riska faktoriem. Jaunākajos pētījumos ir atklāta jaunas DNA variācijas struktūra un secība vairākām neatkarīgām mehāniskām mutācijām, sākot no sinaptiskām funkciju hromatīna izmaiņām līdz pat plašām fenotipiskām izmaiņām, kas saistītas ar bioloģiskām mutācijām (Murdoch & State, 2013).

Cilvēkiem, kam diagnosticēti AST, aptuveni pusē gadījumu sastopami intelektuālie traucējumi (Centers for Disease Control and Prevention, 2017). Līdz ar to šī saslimstība vienlaicīgi palielina nabadzības risku (Howlin, Goode, Hutton, & Rutter, 2004) un uzvedības problēmas, piemēram, agresiju, paškaitējumu, dusmu lēkmes un destrūkciju

(Allen, 2008), kas savukārt arī ietekmē cilvēka dzīves kvalitāti (Allen, 2008; Garcia-Villamisar & Dattilo, 2010). Cilvēkiem ar AST salīdzinājumā ar vispārējo populāciju ir biežāk sastopama depresija; depresijas simptomi ir savstarpēji saistīti ar sociālo prasmju un komunikācijas grūtībām (Cappadocia, Weiss, & Pepler, 2012; Kim, Szatmari, Bryson, Steiner, & Wilson, 2000; Barnhill, 2001). Gan depresijas, gan trauksmes risks ir īpaši paaugstināts tiem cilvēkiem, kuri nav saņēmuši pietiekamu sociālo atbalstu (Sterling, Dawson, Estes, & Greenson, 2008). Cilvēki ar autismu var nespēt atbilstošā veidā izpaust dažādas izjūtas, tostarp skumjas, trauksmi vai raizes, kas var arī nozīmēt to, ka bieži vien viņiem ir ļoti grūti diagnosticēt depresijas vai trauksmes stāvokļus (Howlin, 1997), jo reizēm šo izjūtu vietā ir aizkaitinājums un dusmas (Nasir & Tahir, 2012). Traucējumi var palikt nepamanīti līdz pat brīdim, kad depresija ir smagā stadijā, kā rezultātā sekas var būt norobežošanās no apkārtējās pasaules, pieaugoša obsesīva uzvedība, atteikšanās iziet no mājām, doties uz darbu, pašnāvības draudi, pašnāvības mēģinājumi vai pašnāvība (Deudney & Shah, 2004). Var parādīties agresivitātes izpausmes, paranoja vai alkoholisms (Howlin, 2004). Depresijas pazīmes var pastiprināties vairāku iemeslu rezultātā – tie var būt ierastās dzīvesvietas maiņa, studiju uzsākšana augstskolā vai darba zaudēšana. Depresija var būt saistīta ar aizvien pieaugošu savu traucējumu apzināšanos (Attwood, 1998). Pēc norises veida depresija cilvēkiem ar AST ir identiska depresijai, kāda vērojama cilvēkiem bez AST, tomēr AST gadījumā depresijai var būt atšķirīgas izpausmes, kā obsesijas, pārņemtība, dusmas, aizkaitinājums (Tantam & Prestwood, 1999). Depresijas simptomi var būt koncentrēšanās un atmiņas spēju pasliktināšanās, raudulīgums, uzbudinātība, nogurums, enerģijas, interešu un prieka trūkums, miega un ēstgribas traucējumi (Deudney & Shah, 2004).

Vēl viena no raksturīgākajām problēmām ir trauksme (Kim et al., 2000). Pētījumā, kurā piedalījās 44 bērni, 84,1% bērnu ar sociālo un komunikācijas prasmju attīstības traucējumiem tika konstatēti simptomi, kas pilnībā atbilda vismaz vienam trauksmes traucējumam: panika, fobijas, šķiršanās trauksme, ģeneralizētas trauksmes un obsesīvi kompulsīvi traucējumi (Muris, Steerneman, Merckelbach, Holdrinet, & Meesters, 1998). Citā pētījumā no 95 respondentiem, kuriem ir diagnosticēti AST, 44% tika konstatēti klīniski nomākti vai robežstāvokļa personības traucējumi; 56% respondentu konstatēta trauksme (Strong, Kenworthy, Daniolos, Case, Wills, & Martin, 2012). Izteikti augsti ir sociālās trauksmes un sociālās izvairīšanās rādītāji (Bejerot, Eriksson, & Mortbeg, 2014). Trauksme parādās saistībā ar iekļaušanos sociālajā vidē, bailēm no nezināmā, izmaiņām rutīnā un nepieciešamību kontaktēties ar nepazīstamiem cilvēkiem. Tā rodas tad, kad ir grūtības interpretēt notikumus, situācijas, sajūtas; tā saistīta gan ar komunikācijas, gan kognitīvajām problēmām (Standifer, 2009). Trauksme mēdz pieaugt arī darbavietās paaugstināta trokšņa vai citu maņu kairinājumu dēļ (Hendricks, 2010; Deudney & Shah, 2004). Trauksmes rezultātā var pastiprināties domāšanas procesu neelasība un nepieciešamība pēc rutīnas. Jo lielāka trauksme, jo spēcīgāk izpaužas AST simptomi, piemēram, stereotipiskās darbības (Deudney & Shah, 2004).

Pētnieki **dzīvesspēku** definē atšķirīgi, bet visās teorētiskajās atziņās galvenokārt ir viena raksturīga iezīme – spēja veiksmīgi pārvarēt grūtības un negatīvas situācijas (Zausniewski, Bekhet, & Suresky, 2010). Lutārs (*Luthar*) un kolēģi definē dzīvesspēku kā dinamisku procesu, kas ietver pozitīvu pielāgošanos jebkuram negatīvam dzīves notikumam (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). To dēvē arī par psiholoģisko noturību,

raksturojot elastību, reaģējot uz mainīgām situācijas prasībām un spēju atgūties no negatīviem pārdzīvojumiem (Block & Kremen, 1996; Lazarus, 1993). Galvenie dzīvesspēka teorijas konstrukti ir riska faktori, aizsardzības faktori, dzīvesspēka rādītāji un dzīvesspēka rezultāti (Bekhet, Johnson, & Zauszniewski, 2012). Riska faktori rada noslieci uz cilvēka fiziskās un garīgās veselības problēmām, jo ietekmē to, kā cilvēks pielāgojas stresam (Greene, Galambos, & Lee, 2003; Smith-Osborne, 2007). Aizsardzības faktori veicina izturību, samazina riska ietekmi un negatīvo reakciju, tādējādi ļaujot panākt pozitīvus rezultātus (Rutter, 1987; Zauszniewski et al., 2010). Dzīvesspēka rādītāji ietver pašefektivitāti, sevis uztveri, pieņemšanu, nākotnes uztveri un plānošanu, iekšējās saskaņas izjūtu, optimismu, pozitīvu ģimenes funkcionēšanu, sociālos resursus un emociju bagātināšanu (Bekhet et al., 2012). Dzīvesspēks ir nevis statistiska vienota personas raksturīga īpašība, bet gan dinamisks, daudzdimensiju process, ko var attīstīt un veicināt (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000).

Positīvu emociju paplašināšanas un būvēšanas teorijā (*The Broaden-and-Built Theory of Positive Emotions*) tiek uzsvērts, ka pozitīvas emocijas veicina psiholoģisko un fizisko labsajūtu, ja krīze tiek pārvarēta efektīvāk (Fredrickson, 2001). Negatīvas emocijas paaugstina simpātiskās nervu sistēmas aktivitāti un sašaurina uzmanību, kas pastiprina uzbrukuma un izvairīšanās stratēģijas. Pozitīvām emocijām ir potenciāls apspiest šo negatīvo emociju autonomo uzbudinājumu un paplašināt uzmanības, domāšanas un uzvedības procesu fokusu (Fredrickson, 2001).

Dzīvesspēks ir saistīts ar vairākiem svarīgiem dzīves notikumiem: mazākām uzvedības problēmām bērnībā (Conway & McDonough, 2006), labākām spējām uzlabot un sakārtot attiecības starp vienaudžiem (Klohn, 1996), ātrāku sirds un asinsvadu atveseļošanu (Tugade, Fredrickson, & Feldman-Barrett, 2004), mazāku depresijas un trauksmes iespējamību pēc traumatiskiem notikumiem (Fredrickson & Branigan, 2003). Dzīvesspēka aspektu apmācība var būt efektīvs papildu līdzeklis terapeitiem un konsultantiem, palīdzot tiem cilvēkiem ar AST, kuriem ir depresija un trauksme (Wagh & Koster, 2014). Programmas, kas fokusētas uz dzīvesspēka faktoriem, veicina pašefektivitāti, uzlabo emociju regulāciju un samazina agresivitāti pusaudžiem ar AST (Mackay, Shochet, & Orr, 2017; Habayeb, Rich, & Alvord, 2017).

Bezdarbs negatīvi ietekmē indivīda fizisko un psiholoģisko labklājību, garīgo un subjektīvi uztverto fizisko veselību, apmierinātību ar dzīvi un ģimenes attiecībām (Zenger, Braehler, Berth, & Stobel-Ritcher, 2011). Ilgstošs bezdarbs arī ir nozīmīgs trauksmes un depresijas pieauguma rādītājs (Montgomery, Cook, Bartley, & Wadsworth, 1999). Pētījumos atrasta izteikta saistība starp augstu trauksmes līmeni un augstu depresijas līmeni, pieaugot bezdarba ilgumam – smaga depresija pieaug par 3% (Bordea & Pellegrini, 2014).

Salīdzinot nodarbinātos un bezdarbniekus ar garīgās veselības traucējumiem, vidēji tikai 16% cilvēku ar garīgās veselības traucējumiem ir nodarbināti, savukārt 34% ir bezdarbnieki (Kirby, Williams, Thomas, & Hill, 2013). Iegūt un saglabāt nodarbinātību cilvēkiem ar AST var būt daudz grūtāk, ņemot vērā kompleksās grūtības, ar kurām viņiem nākas saskarties ikdienā (Taylor & Seltzer, 2012). Tikai apmēram 15% pieaugušo, kuriem ir AST, ir nodarbināti, lai gan vairums ir spējīgi strādāt (Hill, Dockery, Perkins, & McIntosh, 2011). Cilvēkiem ar AST ir daudz lielākas problēmas atrast darbu pēc darba

piedāvājumu pozīciju kritērijiem, piemēram, labas komunikācijas un sociālās prasmes (Wilczynski, Trammell, & Clarke, 2013). Vairāki autori norāda, ka cilvēkiem ar AST ir lielāka iespēja zaudēt darbu saistībā ar uzvedības un sociālās mijiedarbības problēmām, nevis ar grūtībām veikt uzticētos pienākumus, uzdevumus vai darba prasmju dēļ (Dew & Alan, 2007; Holmes, 2007; Hurlbutt & Chalmers, 2004). Sociālās mijiedarbības problēmas ietver neatbilstošas higiēnas un pašaprūpes iemaņas, grūtības ievērot sociālās normas, noteikumu neievērošanu un neapzināšanos, strādāšanu vienatnē, neatbilstošu izturēšanos pret pretējā dzimuma cilvēkiem (Koning & Magill-Evans, 2001; Tantam, 1991; Van Bourgondien, Reichle, & Palmer, 1997). Nodrošinot atbalsta pasākumus, tiktu uzlabotas komunikācijas un sociālās prasmes, kas radītu lielākas nodarbinātības iespējas (Levinson, 2004; Schaller & Yang, 2005). Cilvēkiem ar AST bieži raksturīgs augsts koncentrēšanās līmenis, precizitāte un cieša uzmanība uz detaļām, kas viņus bieži padara par uzticamiem darbiniekiem (Hill et al., 2011). Reizēm tiek pieņemts nepareizs uzskats, ka kompetence saistīta ar viņu kognitīvajiem ierobežojumiem, nevis komunikācijas trūkumu (Inge, 2007). Sociālā mijiedarbība tiek identificēta kā kritiskais aspekts darba iegūšanā un darba saglabāšanā (Inge, 2007).

Daudzi pieaugušie ar AST jūtas sociāli atstumti, saņem mazāku atalgojumu, kā arī tiek pakļauti seksuālai izmantošanai, kā rezultātā cieš no depresijas un trauksmes, 15% mēģinājuši izdarīt pašnāvību (Balfe & Tantam, 2010). Tomēr ģimene un kolēģu atbalsts ir saistīts ar pieaugošu optimismu un dzīvesspēku pieaugušajiem ar autiskā spektra traucējumiem, ir nepieciešams atbalsts, kā arī iedrošinājums no kolēģiem, lai darbinieki ar AST justos droši un produktīvi darbavietā (Bekhet et al., 2012). Cilvēkiem ar AST atbilstošs darbs būtu tāds, kurš ir prognozējams, kuru viegli var pielāgot grafikam, kur darba uzdevumi ir skaidri definēti un darba vietas apstākļi minimāli novērš uzmanību (Hendricks, 2010). Nodarbinātība var sniegt lielu sociālo, emocionālo un psiholoģisko veselības ieguvumu ikvienam (Burke, Andersen, Bowen, Howard, & Allen, 2010). Uzvedības prasmju apmācība, treniņu programmas, viedtālruna aplikācijas vai datora apmācības uzdevumi nodrošina cerību palielināt darba iespējas indivīdiem ar AST (Burke et al., 2010).

Pētījuma jautājumi: 1) kāda ir saistība starp dzīvesspēku, trauksmi, depresiju, autiskā spektra traucējumu pazīmju izteiktību, demogrāfiskajiem rādītājiem „bezdarba ilgums” un „ienākumu līmenis”; 2) kādas ir atšķirības starp depresijas simptomu, trauksmes simptomu un dzīvesspēku bezdarbniekiem ar un bez autiskā spektra traucējumu pazīmēm; 3) vai dzīvesspēks, kontrolējot demogrāfiskos rādītājus, izskaidro bezdarba ilgumu visā izlasē?

Metode

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās 223 respondenti, kuri nestrādāja algotu darbu un tika iesaistīti pētījumā sadarbībā ar Latvijas Autisma apvienību, Rīgas Sociālo dienestu, Nodarbinātības valsts aģentūru Rīgas reģionā, kā arī interneta vietnē. Tika izslēgtas anketas, kuras nebija pilnībā aizpildītas vai kurās uzrādīti radikāli rezultāti kādā no mainīgajiem salīdzinājumā ar pārējiem respondentiem. Veicot pētījumu, viens no dalībnieku atlasas

kritērijiem bija latviešu valodas zināšanas tādā līmenī, lai varētu aizpildīt aptauju. Tālāk pētījumā tika analizētas 211 anketas. Pētījuma dalībnieki bija vecumā no 20 līdz 59 gadiem ($M = 36,95$, $SD = 11,29$). 59 dalībnieki (28%) ir vīrieši un 152 – sievietes (72%). 13 dalībniekiem (6%) ir pamata izglītība, 100 – vidējā un vidējā speciālā (48%), 30 nepabeigta augstākā (14%) un 68 – bakalaura vai maģistra grāds (32%). Pusei respondentu (106) bezdarba ilgums ir 0–5 mēneši, 29% (62 respondenti) – 6–36 mēneši, un 21% (43 respondenti) nav nodarbināti vismaz 36 mēnešus un vairāk. Lielai daļai respondentu viņu vērtējumā par ģimenes ienākumu līmeni ir nopietnas finansiālas grūtības (16%); 12% trūkst līdzekļu pat pašam nepieciešamākajam; 26% pietiek tikai pašam nepieciešamākajam, 32% norāda, ka iztiek vidēji; 12% ir pārtikuši, bet 2% var atļauties visu, ko vēlas.

Demogrāfisko rādītāju aptaujā tika noskaidrots respondentu vecums, dzimums, izglītības līmenis, bezdarba ilgums, ģimenes statuss, ienākumu līmenis (atbilžu varianti, kur zemākais bija „trūkst līdzekļu pat pašam nepieciešamākajam” un augstākais – „esmu pārticis”). Dati par bezdarba ilgumu tika ievākti, respondentam izvēloties starp pieciem variantiem (0–5 mēneši, 6–11 mēneši, 12–23 mēneši, 24–35 mēneši, 36 mēneši un ilgāk), vēlāk tie tika pārkodēti dihotomā skalā (islaicīgs, ilglaicīgs). Ņemot vērā, ka maģistra darbā aprakstīti bezdarbnieki ar augsti funkcionējošu autismu, tika izmantota verbālās analogijas metode, lai kontrolētu, vai respondentiem nav nopietnu intelekta traucējumu.

Lai izmērītu autiskā spektra traucējumu pazīmes, tika izmantota Autisma spektra aptauja pieaugušajiem (*The Adult Autism Spectrum Quotient*; Baron-Cohen, Wheelwright, Skinner, Martin, & Clubley, 2001), kas sastāv no 50 apgalvojumiem un pēta piecus atšķirīgus aspektus: sociālās prasmes, pastiprinātu uzmanību uz detaļām, uzmanības pārslēgšanos, komunikāciju un iztēli. Piemērs: „Man ir viegli darīt vairākas lietas vienlaicīgi”. Respondenti atzīmē atbilstošo atbildi: „noteikti piekřītu”, „daļēji piekřītu”, „daļēji nepiekřītu” vai „noteikti nepiekřītu”. Lai izmantotu šo metodi, maģistra darbā tika veikta tās adaptācija. Tika veikti divi aptaujas tulkojumi no angļu valodas uz latviešu valodu, pēc tam neatkarīgs eksperts izvēlējās vienu katra atsevišķā panta tulkojumu. Oriģinālajā aptaujā ticamības rādītāji apakšskalām ir labi (Kronbaha $\alpha = 0,63$ – $0,77$). Aptaujas kopējā iekšējā saskaņotība Latvijas izlasē ir pietiekoši augsta ($\alpha = 0,70$), tomēr tikai apakšskalās Pastiprināta uzmanība uz detaļām iekšējās saskaņotības rādītājs ir pietiekoši augsts ($\alpha = 0,71$), taču pārējo skalu iekšējā saskaņotība ir zema ($\alpha = 0,34$ – $0,39$). Lai uzlabotu kopējās skalas iekšējo saskaņotību, tika izņemti tie panti, kuri bija negatīvi vai ar ļoti zemu ticamību, kopā 18 panti. Apakšskalu rādītāji netiek atsevišķi lietoti nevienā no statistiskajām analizēm. Lai izmērītu AST pazīmi, koriģētajai aptaujai tika izmantota formula – pie standartnovirzes tika pieskaitīts vidējais rādītājs ($SD = 5,30$, $M = 10,78$), kopā iegūstot 26 respondentus, kuri uzrāda autiskā spektra traucējumu pazīmes.

Dzīvesspēks tika noteikts Dzīvesspēka aptaujā pieaugušajiem (*Resilience Scale of Adults*; Frborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge, & Hjermadal, 2005). Aptauja sastāv no 33 apgalvojumiem, no kuriem katram apgalvojumam ir divi atšķirīgi nobeigumi. Respondenti atzīmē atbilstošāko atbildi 7 punktu Likerta skalā. Aptauja mēra sešus dzīvesspēka aspektus: personības spēku saistībā ar sevis uztveri (sevis uztvere);

personības spēku saistībā ar nākotnes uztveri (nākotnes uztvere); sociālo kompetenci; strukturēto stilu, kas attiecas uz personīgo kompetenci un raksturo intrapersonālos aizsargājošos faktoros; ģimenes saskaņu; sociālos resursus. Aptauju Latvijā adaptējusi Līga Sovere maģistra darbā 2010. gadā. Pētījumā iegūtais aptaujas kopējās skalas iekšējais saskaņotības rādītājs Kronbaha $\alpha = 0,90$ norāda uz ļoti augstu iekšējo saskaņotību un ticamību. Aptaujas apakšskalu rādītāji netiek izmantoti.

Trauksme un depresija tika noteikta ar Ahenbaha pieaugušo pašnovērtējuma aptauju (*Achenbach Adult Self Report*; Achenbach & Rescorla, 2003). Latviešu valodas versiju adaptējusi Gunta Amoliņa maģistra darbā. Aptauja sastāv no 123 apgalvojumiem, kuri bija jānovērtē 3 punktu Likerta skalā, izvēloties atbildi „neatbilst”, „daļēji vai dažreiz atbilst” vai „pilnībā atbilst vai ļoti bieži atbilst”. Pētījumā tika izmantotas divas skalas: Trauksmes/nomāktības skala (turpmāk rezultātos – trauksme) un Noslēgšanās sevī / nomāktības skala (turpmāk rezultātos – depresija). Trauksmes skalas iekšējās saskaņotības rādītāji ir ar ļoti augstu ticamību $\alpha = 0,91$, Depresijas skalas iekšējās saskaņotības rādītājs Kronbaha $\alpha = 0,80$.

Datu ievākšana notika frontāli nelielās grupās, anketas tika nosūtītas respondentiem elektroniski vai iedotas individuāli. Aptaujā piedalījās bezdarbnieki no Nodarbinātības valsts aģentūras, Rīgas Sociālā dienesta, Latvijas Autisma apvienības, kā arī aptauju varēja aizpildīt interneta vietnē, par kuru tika sniegta informācija Latvijas portālos.

Rezultāti

Iegūto rezultātu statistiskie aprēķini tika veikti, izmantojot SPSS 22 versiju. Tika aprēķināti Autisma spektra traucējumu aptaujas pieaugušajiem kopējās skalas, Dzīvesspēka aptaujas pieaugušajiem kopējās skalas, Ahenbaha pašnovērtējuma aptaujas trauksmes un depresijas skalas un bezdarba ilguma skalas aprakstošās statistikas rādītāji: vidējais aritmētiskais, standartnovirze, kā arī atbilstība normālam sadalījumam. Pamatojoties uz Kolmogorova–Smirnova kritēriju, var secināt, ka tikai dzīvesspēka skalas dati atbilst normālam sadalījumam ($z > 0,05$); pārējās skalās K-S Z variē robežās no 0,07 līdz 1,30, tādējādi, lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, kāda ir saistība starp dzīvesspēku, trauksmi, depresiju, autiskā spektra traucējumu pazīmju izteiktību, bezdarba ilgumu un ienākumu līmeni atbilstoši respondentu subjektīvajam vērtējumam, tika veikta Spīrmena korelāciju analīze.

1. tabula. Dzīvesspēka, trauksmes, depresijas, bezdarba ilguma, ienākumu līmeņa un autiskā spektra traucējumu pazīmju Spīrmena korelācijas koeficienti

Mainīgie lielumi	1	2	3	4	5
1. AST pazīmes	–				
2. Dzīvesspēks	–0,57**	–			
3. Trauksme	0,38**	–0,57**	–		
4. Depresija	0,49**	–0,64**	0,71**	–	
5. Bezdarba ilgums	0,12	–0,18**	0,10	0,08	–
6. Ienākumu līmenis	0,16	–0,30**	0,29**	0,25**	0,20**

$n = 211$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Rezultāti uzrāda, ka AST pazīmes statistiski nozīmīgi pozitīvi korelē ar trauksmi ($r = 0,38, p < 0,01$) un depresiju ($r = 0,49, p < 0,01$). Arī dzīvesspēks statistiski nozīmīgi negatīvi korelē ar trauksmi ($r = -0,57, p < 0,01$) un depresiju ($r = -0,64, p < 0,01$), turklāt dzīvesspēks statistiski nozīmīgi un negatīvi korelē ar autiskā spektra traucējumu pazīmēm ($r = -0,57, p < 0,01$) un bezdarba ilgumu ($r = -0,18, p < 0,01$), kas norāda, ka tiem bezdarbniekiem, kuriem ir trauksme un depresija, AST pazīmes un lielāks bezdarba ilgums, dzīvesspēka izteiktība ir zemāka. Ienākumu līmenis negatīvi korelē ar dzīvesspēku ($r = 0,30, p < 0,01$), savukārt statistiski nozīmīgi pozitīvas korelācijas tam ir ar trauksmi ($r = 0,29, p < 0,01$), depresiju ($r = 0,25, p < 0,01$) un bezdarba ilgumu ($r = 0,20, p < 0,01$).

Lai atbildētu uz otro jautājumu, kādas ir atšķirības starp depresijas un trauksmes simptomu izteiktību un dzīvesspēku bezdarbniekiem ar AST pazīmēm ($n = 26$) un bezdarbniekiem bez AST pazīmēm ($n = 26$), pēc demogrāfiskajiem rādītājiem tika pielīdzinātas grupas un aprēķināti aprakstošās statistikas rādītāji. Respondenti ar AST pazīmi tika noteikti pēc formulas $M + SD$. Atšķirību noteikšanai starp depresiju, trauksmi un dzīvesspēku bezdarbniekiem ar AST pazīmi un bez tās tika izmantots Manna-Vitnija tests.

2. tabula. Atšķirības starp depresijas simptomu izteiktību, trauksmes simptomu izteiktību un dzīvesspēku bezdarbniekiem ar un bez autiskā spektra traucējumu pazīmēm

Grupas ar un bez AST pazīmēm		N	SD	M	Me	U
Dzīvesspēks	Nav	26	27,36	32,71	166,50	176,50**
	Ir	26	32,17	20,29	137,00	
Trauksme	Nav	26	7,50	21,25	7,57	201,50*
	Ir	26	8,60	31,75	14,83	
Depresija	Nav	26	3,29	20,29	4,87	176,50**
	Ir	26	4,15	32,71	7,83	

$n = 52, ** p < 0,01, * p < 0,05$

Rezultāti rāda, ka bezdarbniekiem ar AST pazīmēm trauksme ($U = 201,50, p < 0,05$) un depresija ($U = 176,50, p < 0,01$) ir izteiktāka un atšķirības ir statistiski nozīmīgas. Bezdarbniekiem, kuri neuzrāda AST pazīmes, dzīvesspēks ir izteiktāks un atšķirības statistiski nozīmīgas ($U = 176,50, p < 0,01$) atšķirībā no bezdarbniekiem, kuri uzrāda autiskā spektra pazīmes, – viņiem dzīvesspēks ir zemāks.

3. tabula. Kopējo bezdarbnieku soļu regresijas analīze ar rādītāju „dzīvesspēks” un demogrāfisko rādītāju „ienākumu līmenis”, prognozējot bezdarba ilgumu

Bezdarba ilgums (AM)	B	SE B	β	F	R ²
1. solis				7,35**	0,03
Konstante	1,81	0,08			
Ienākumu līmenis	0,07	0,02	0,18**		
2. solis				5,77**	0,05
Konstante	1,62	0,23			
Ienākumu līmenis	0,05	0,03	0,14*		
Dzīvesspēks	-0,002	0,001	-0,14*		

$n = 211, ** p < 0,01, * p < 0,05$

Lai atbildētu uz trešo jautājumu, vai dzīvesspēks, kontrolējot demogrāfiskos rādītājus, izskaidro bezdarba ilgumu visā izlasē, tika lietota soļu (angl. – *stepwise*) regresijas metode. Kā neatkarīgais mainīgais tika izmantots bezdarba ilgums (skat. 3. tabulu).

Soļu regresijas modeļa pirmajā solī redzams, ka prognozētājs „ienākumu līmenis” ir statistiski nozīmīgs, kas pozitīvi prognozē bezdarba ilgumu ($F = 7,35, p < 0,01, R^2 = 0,03$). Ienākumu līmenim pieaugot par vienu vienību, bezdarba ilgums pieaugs par 0,07 vienībām. Rezultāti izskaidro 3%. No otrā soļa rezultātiem redzams, ka prognozētāji „dzīvesspēks” negatīvi un „ienākumu līmenis” pozitīvi ir statistiski nozīmīgi. Tas nozīmē, ka dzīvesspēks kopā ar ienākumu līmeni prognozēto variāciju palielina par 2%, un kopā abi mainīgie izskaidro 5% no rezultātu variācijas bezdarba ilgumam ($F = 5,77, p < 0,05, R^2 = 0,05$). Tādi demogrāfiskie rādītāji kā vecums ($t = 1,72, p < 0,05$), dzimums ($t = -1,96, p < 0,05$), izglītība ($t = -0,92, p < 0,05$) nav statistiski nozīmīgi un neprognozē bezdarba ilgumu.

Diskusija

Pētījuma rezultāti parāda, ka Autisma spektra aptaujas pieaugušajiem kopējās skalas rezultāti statistiski nozīmīgi un pozitīvi korelē ar Ahenbaha pieaugušo pašnovērtējuma aptaujas trauksmes (trauksme/nomāktība) un depresijas skalām (noslēgšanās sevī / nomāktība). Identiski rezultāti tika iegūti, nosakot atšķirības starp grupām cilvēkiem ar un bez AST pazīmēm. Trauksmes un depresijas simptomi ir izteiktāki bezdarbnieku grupai, kuri uzrāda AST pazīmes. Rezultāti saskan ar teoriju, ka cilvēkiem ar AST salīdzinājumā ar kopējo populāciju depresija un trauksme ir biežāk sastopama (Cappadocia et al., 2012; Kim et al., 2000). Depresijas simptomi ir savstarpēji saistīti ar negatīviem faktoriem, kurus nosaka sociālo prasmju grūtības (Cappadocia et al., 2012.; Kim et al., 2000).

Nodarbinātība, savukārt, cilvēkiem ar AST ir zemāka (Hendricks, 2010), un, iespējams, viens no iemesliem ir tas, ka cilvēkiem ar AST, pieaugot trauksmei, ir tendence izvairīties no socializēšanās (Deudney & Shah, 2004). Atrodoties bezdarbnieka statusā, cilvēkiem ar AST kopumā vadošais noskaņojums ir nomāktība un depresija (Newman, Wagner, Cameto, & Knokey, 2009). Bezdarbs ir riska faktors, kas izraisa stresu, depresiju un trauksmi (Montgomery et al., 1999), līdz ar to ir svarīgi veidot profilakses un ārstēšanas stratēģijas jau bezdarba sākumā, tādā veidā izvairoties no straujas simptomu pastiprināšanās (Bordea & Pellegrini, 2014).

Pētījumā tika konstatēts, ka dzīvesspēks statistiski nozīmīgi negatīvi korelē ar AST pazīmēm, un tas ir statistiski nozīmīgi izteiktāks bezdarbnieku grupai, kuri neuzrādīja AST pazīmes, ko varētu skaidrot ar lielāku elastību, pieejām problēmu risināšanā un spēju pārvarēt smagus riskus un zaudējumus. Dzīvesspēks statistiski nozīmīgi negatīvi korelē ar trauksmi, un tam ir statistiski nozīmīgi negatīva saistība ar depresiju. Dzīvesspēku raksturo spēja pārvarēt negatīvus dzīves notikumus bez nopietnām sekām un spēja adaptēties pārmaiņām (Ungar, 2013), un tas ir viens no aizsargfaktoriem depresijas attīstībai (Waugh & Koster, 2014), līdz ar to cilvēkiem ar AST būtu svarīgi attīstīt tā komponentus, lai novērstu depresiju un potenciāli veicinātu nodarbinātību. Rezultāti papildina jau iepriekšējos pētījumos iegūtos secinājumus, ka augstāki dzīvesspēka rādītāji ir saistīti ar zemākiem depresijas un trauksmes rādītājiem

(Ruiz-Robledillo, Andres-Garcia, Perez-Blasco, Gonzalez-Bono, & Moya-Albiol, 2014). Pozitīvas emocijas, ko ietver dzīvēsspēks, atbrīvo no negatīvā emocionālā uzbudinājuma (Fredrickson, 2001).

Šajā pētījumā tika atklāts, ka dzīvēsspēks statistiski nozīmīgi negatīvi korelē ar bezdarba ilgumu. Regresiju analīzes rezultāti parāda, ka kopējie dzīvēsspēka rādītāji ļauj statistiski nozīmīgi prognozēt bezdarba ilgumu. Šādi pētījuma rezultāti atbilst teorētiskajām atziņām par to, ka dzīvēsspēks ir nozīmīgs faktors, kas palīdz tikt galā ar bezdarba situāciju. Dzīvēsspēks spēj cilvēku, kas atrodas bezdarba situācijā, aizsargāt no negatīvām sekām – trauksmes un depresijas (Gerber, Bessero, Robbani, Courvoisier, Baud, Traore, Blanco, Giroud, & Galli Carminati, 2011). Turklāt negatīvu vai parastu notikumu uztveršana pozitīvi mazina stresu (Folkman & Moskowitz, 2000) un palīdz pret nomāktu garastāvokli (Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998). Dzīvēsspēka faktori palīdz cilvēkiem tikt galā ar krīzi, izmantojot jaunas pārvarēšanas prasmes, bagātīgāku dzīves novērtēšanu, kas prognozē psiholoģiskās labklājības pieaugumu (Tugade et al., 2004). Regresijas analīzes rezultāti parāda, ka demogrāfiskais rādītājs „ģimenes ienākumu līmenis” atbilstoši respondentu subjektīvajam vērtējumam (no „trūkst pat nepieciešamākajam” līdz „varu atļauties visu, ko vēlos”) – kopā ar dzīvēsspēku ir statistiski nozīmīgi un kopā prognozē bezdarba ilgumu. Šo rezultātu varētu skaidrot ar to, ka, pieaugot bezdarbnieka ienākumiem, neatkarīgi no tā, vai tas ir valsts pabalsts vai citu ģimenes locekļu ienākumi, stāšanās darba attiecībās nav tik aktuāla, tādējādi bezdarba ilgums pieaug. Arī nozares literatūrā ir norādīts, ka ienākumu līmenim ir svarīga loma, un bezdarbnieki, kuri strādājot saņem mazu atalgojumu, izvēlas dzīvot no bezdarbnieka pabalsta (Centeno & Novo, 2014). Citur pasaulē līdzīgus pētījumu atklājumus skaidro arī ar bezdarbnieka pabalsta sistēmas izmantošanu savā labā, piemēram, pirms aiziešanas pensijā (Tuit & Van Ours, 2010). Ir bezdarbnieki, kuri saņem bezdarbnieka pabalstu un strādā neoficiālu darbu, tādējādi palielinās ienākumi un bezdarba ilgums pieaug. Līdz ar to bezdarbnieka pabalsta apmērs un citi ārēji ienākumi ģimenē palielina bezdarba ilgumu (Bower, Arellano, & Bentolila, 2001). Tomēr šis jautājums nav viennozīmīgs, tādēļ veidojot nodarbinātības veicināšanas programmas, tas, iespējams, jāaplūko atšķirīgi katrā individuālajā gadījumā. Tomēr šie faktori, iespējams, skaidro arī to, kāpēc tieši AST pazīmēm nebija korelācijas ar bezdarba ilgumu. Rezultāti rāda, ka tikai ienākumu līmenis kopā ar dzīvēsspēku prognozē bezdarba ilgumu. Tas norāda uz nepieciešamību veidot atbalsta grupas un apmācības bezdarbniekiem ar autiskā spektra traucējumu pazīmēm, lai palīdzētu attīstīt dzīvēsspēku, līdz ar to mazinot arī trauksmi un depresiju (Waugh & Koster, 2014). Pašpaļāvība, neatkarība, apņemšanās, attapība, neatlaidība, drosmē, izturība, optimisms un pašefektivitāte cilvēkiem ļauj izjust lielāku labklājību pat grūtos apstākļos (Sydner & Lopez, 2002). Pētījums paplašina izpratni par autiskā spektra traucējumiem, parādot, ka, uzlabojot viņu personības iekšējo spēku jeb dzīvēsspēku, trauksmes un depresijas izteiktība varētu samazināties. Tāpat AST aptaujas adaptācija bezdarbnieku izlasē ir vērtīgs ieguldījums, lai nodarbinātības un sociālo dienestu darbiniekiem būtu iespēja pamanīt AST pazīmes, tādējādi uzlabojot palīdzības sistēmu šiem cilvēkiem.

Viens no pētījuma ierobežojumiem ir Autisma aptaujas pieaugušajiem apakšskalu zemā iekšējā saskaņotība, kas liedza tās izmantot pētījumā. Būtu nozīmīgi pētījumā iekļaut kontrolgrupu, kas ļautu pārbaudīt, vai aptaujas skalu zemā iekšējā saskaņotība

skaidrojama ar izlases vai kultūras atšķirībām, kā arī izpētīt trauksmi, depresiju un dzīvesspēku nodarbinātiem cilvēkiem ar un bez AST.

Izmantotā literatūra

- Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2003). *Manual for the ASEBA adult forms & profiles*. University of Vermont. Research Center for children, Youth, & Families, Burlington, VT.
- Allen, D. (2008). The relationship between challenging behaviour and mental ill-health in people with intellectual disabilities: a review of current theories and evidence. *Journal of Intellectual Disabilities, 12*, 267–94.
- Allman, J. M., Watson, K. K., Tetreault, N. A., & Hakeem, A. Y. (2006). Intuition and autism: a possible role for Von Economo neurons. *Trends Cogn. Sci., 9*, 367–373. doi: 10.1016/j.tics.2005.06.008
- Attwood, T. (1998). *Asperger's syndrome: a guide for parents and professionals*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Balfe, M., & Tantam, D. A. (2010). A descriptive social and health profile of a community sample of adults and adolescents with Asperger syndrome. *BMC Research Notes, 3*, article 300, doi: 10.1186/1756-0500-3-300
- Barnhill, G. (2001). Outcomes in adults with Asperger syndrome. *Focus on autism and other developmental disabilities, 22*, 116–126.
- Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Skinner, R., Martin, J., & Clubley, E. (2001). The Autism Spectrum Quotient: Evidence from Asperger syndrome/high functioning autism, males and females, scientists and mathematicians. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 31*, 5–17.
- Bejerot, S., Eriksson, J. M., & Mortberg, E. (2014). Social anxiety in adult autism spectrum disorder. *Psychiatry Research, 220*, 1–2, 1–736.
- Bekhet, A. K., Johnson, N. L., & Zauszniewski, J. A. (2012). *Resilience in family members of persons with Autism Spectrum Disorder: a review of the literature, 33*(10), 650–6.
- Billstedt, E., Gillberg, I. C., & Gillberg, C. (2011). Aspects of quality of life in adults diagnosed with autism in childhood: A population-based study. *Autism, 15*, 7–20.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 349–361.
- Bordea, E. N., & Pellegrini, A. (2014). The correlation of the level of stress, anxiety and depression at the unemployed persons. *International Journal of Academic Research*.
- Bower, O., Arellano, M., & Bentolila, S. (2001). *Unemployment duration, benefit duration, and the business cycle*.
- Burke, R. V., Andersen, M. N., Bowen, S. N., Howard, M. R., & Allen, K. D. (2010). *Evaluation of two instruction methods to increase employment options for young adults with autism spectrum disorders*.
- Cappadocia, M. C., Weiss, J. A., & Pepler, D. (2012). Bullying experiences among children and youth with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 42*, 266–277.
- Casteel, B., & Valora, J. (2010). *News Release*. American Psychiatric Association.
- Centeno, M., & Novo, A. A. (2014). Do low-wage workers react less to longer unemployment benefits? Quasi-experimental evidence. *Oxford bulletin of economics and statistics*.

- Centers for Disease Control and Prevention. *US Department of Health and Human Services*, 24/17. <https://www.cdc.gov/>
- Conway, A. N., & McDonough, S. C. (2006). Emotional resilience in early childhood: Developmental antecedents and relations to behavior problems. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 272–277.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality & Social Psychology*, 75, 561–574.
- Deudney, C., & Shah, A. (2004). *Mental health in people with autism and asperger syndrome: a guide for health professionals*.
- Dew, D. W., & Alan, G. M. (2007). *Supporting individuals with autism in integrated community jobs: identifying support needs to facilitate success*.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647–654.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist: Special Issue*, 56, 218–226.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. A. (2003). *Positive emotions broaden action urges and the scope of attention*.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal in Psychiatric Research*, 14, 1, 29–42.
- Garcia-Villamizar, D. A., & Dattilo, J. (2010). Effects of a leisure programme on quality of life and stress of individuals with ASD. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54, 611–19.
- Garfield, J., Peterson, C., & Perry, T. (2001). Social cognition, language acquisition and the development of the theory of mind. *Mind & Language*, 16(5), 494–541.
- Gerber, F., Bessero, S., Robbiani, B., Courvoisier, D. S., Baud, M. A., Traore, M. C., Blanco, P., Giroud, M., & Galli Carminati, G. (2011). Comparing residential programmes for adults with autism spectrum disorders and intellectual disability: outcomes of challenging behavior and quality of live. *Journal of Intellectual Disability Research*, 9, 918–932.
- Gillberg, C., Rastam, M., & Wentz, E. (2001). The Asperger Syndrome (and high-functioning autism) diagnostic interview (ASDI). *A preliminary study of a new structured clinical interview*. *Autism*, 5, 57–66.
- Greene, R. R., Galambos, C., & Lee, Y. (2003). Resilience theory: Theoretical and professional conceptualizations. *Journal of Human Behavior and the Social Environment*, 8(3), 75–91.
- Habayeb, S., Rich, B., & Alvord, M. K. (2017). Targeting Heterogeneity and Comorbidity in Children with Autism Spectrum Disorder through the Resilience Builder Group Therapy Program. *Child & Youth Care Forum*, 46, 4, 539–557.
- Happé, F., & Frith, U. (2006). The weak coherence account: detail-focused cognitive style. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 35(1), 5–25.
- Hendricks, D. (2010). Employment and adults with autism spectrum disorders: Challenges and strategies for success. *Journal of Vocational Rehabilitation*, 32, 125–134.
- Hill, E., Dockery, L., Perkins, D., & McIntosh B. (2011). *Autism spectrum disorder, employment and mental health*. The National Autistic Society.

- Holmes, D. L. (2007). When the school bus stops coming: The employment dilemma for adults with autism. *Autism Advocate*, 46(1), 16–21.
- Howlin, P. (1997). *Autism: preparing for adulthood*. London: Routledge.
- Howlin, P. (2004). *Autism: preparing for adulthood* (2nd ed.). New York: Taylor & Francis e-library.
- Howlin, P., Goode, S., Hutton, J., & Rutter, M. (2004). Adult outcome for children with autism. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 45, 212–229.
- Hurlbutt, K., & Chalmers, L. (2004). *Employment and adults with asperger syndrome*.
- Inge, K. (2007). *Supporting individuals with autism in integrated community jobs: identifying support needs to facilitate success*. Virginia Commonwealth University.
- Kim, J. A., Szatmari, P., Bryson, S. E., Steiner, D. L., & Wilson, S. J. (2000). The prevalence of anxiety and mood problems among children with autism and Asperger syndrome. *Autism*, 4, 117–132.
- Kirby, A., Williams, N., Thomas, M., & Hill, E. L. (2013). *Self-reported mood, general health, wellbeing and employment status in adults with suspected DCD*.
- Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1067–1079.
- Koning, C., & Magill-Evans, J. (2001). Social and language skills in adolescent boys with asperger syndrome. *Autism*, 5(1), 23–36.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
- Leonard, A. (2014). *DSM-5 News and Updates (2014)*. <http://www.autismspeaks.org/dsm5/faq#who>
- Levinson, E. M. (2004). Introduction to transition assessment. In E. M. Levinson (Ed.), *Transition from school to post-school life for individuals with disabilities: Assessment from an educational and school psychological perspective* (pp. 3–35).
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562.
- Mackay, B. A., Shochet, I. M., & Orr, J. A. (2017). A Pilot Randomised Controlled Trial of a School-Based Resilience Intervention to Prevent Depressive Symptoms for Young Adolescents with Autism Spectrum Disorder: A Mixed Methods Analysis. *Journal Of Autism And Developmental Disorders*, ISSN: 1573-3432.
- Montgomery, S. M., Cook, D. G., Bartley, M. J., & Wadsworth, M. E. J. (1999). Unemployment pre-dates symptoms of depression and anxiety resulting in medical consultation in young men. *International Journal of Epidemiology*, 28, 95–100.
- Murdoch, J. D., & State, M. W. (2013). Recent developments in the genetics of autism spectrum disorders. *Current Opton in Genetics & Development*.
- Muris, P., Steerneman, P., Merckelbach, H., Holdrinet, I., & Meesters, C. (1998). Comorbid anxiety symptoms in children with pervasive developmental disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 387–393.
- Nasir, S. J., & Tahir, S. (2012). Anger, anxiety and depression in children with autism in home and school settings: a qualitative analysis. *Journal of Behavioural Sciences*, 22(2).
- Newman, L., Wagner, M., Cameto, R., & Knokey, A. M. (2009). *The post-high school outcomes of youth with disabilities up to 4 years after high school*.

- Ruiz-Robledillo, N., Andres-Garcia, S., Perez-Blasco, J., Gonzalez-Bono, E., & Moya-Albiol, L. (2014). Resilience coping entails better perceived health, high social support and low morning cortisol levels in parents of children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities, 35*, 686–695.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *The American Journal of Orthopsychiatry, 57*, 316–31.
- Schaller, J., & Yang, N. K. (2005). Competitive employment for people with autism: Correlates of successful closure in competitive and supported employment. *Rehabilitation Counseling Bulletin, 49*(1), 4–16.
- Schore, A. N. (2014). *Early interpersonal neurobiological assessment of attachment and autistic spectrum disorders*.
- Smith-Osborne, A. (2007). Life span and resiliency theory: a critical review. *Advances in Social Work, 8*(1), 152–68.
- Standifer, S. (2009). *Adult autism & employment*. A guide for vocational rehabilitation professionals.
- Sterling, L., Dawson, G., Estes, A., & Greenson, J. (2008). Characteristics associated with the symptoms of depressive disorder in adults with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 38*, 1011–1018.
- Strong, J. F., Kenworthy, L., Daniolos, P., Case, L., Wills, M. C., & Martin, A. (2012). Depression and anxiety symptoms in children and adolescents with autism spectrum disorders without intellectual disability. *Research in Autism Spectrum Disorders, 6*(1), 406–412.
- Sydney, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Tantam, D. (1991). Asperger syndrome in adulthood. In U. Frith (Ed.), *Autism and Asperger Syndrome* (pp. 147–183). Cambridge University Press *Developmental Disorders*, John Wiley & Sons, New York, pp. 691–706.
- Tantam, D., & Prestwood, S. (1999). *A mind of one's own: a guide to the special difficulties and needs of the more able person with autism or Asperger syndrome* (3rd ed.). London: National Autistic Society.
- Taylor, J., & Seltzer, M. (2012). Developing a vocational index for adults with autistic spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 42*, 2669–2679.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman-Barrett, L. (2004). *Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health*.
- Tuit, S., & Van Ours, J. C. (2010). *How changes in unemployment benefit duration affect the inflow into unemployment*.
- Ungar, M. (2013). The impact of youth-adult relationships on resilience. *International Journal of Child, Youth and Family Studies, 4*(3), 328–336. doi:10.1177/1524838013487805.
- Van Bourgondien, M. E., Reichle, N. C., & Palmer, A. (1997). Sexual behavior in adults with autism, *Journal of Autism and Developmental Disorders, 27*(2), 113–125.
- Waugh, C. E., & Koster, E. H. W. (2014). A resilience framework for promoting stable remission from depression. *Clinical Psychology Review, 41*, 49–60.
- Wilczynski, S. M., Trammell, B., & Clarke, L. S. (2013). Improving employment outcomes among adolescents and adults on the autism spectrum. *Psychology in the Schools, 50*(9).

- Wolff, J. J., Gu, H., Gerig, G., Elison, J. T., Styner, M., Gouttard, S., Botteron, K. N., Dager, S. R., Dawson, G., Estes, A. M., Evans, A. C., Hazlett, H. C., Kostopoulos, P., McKinstry, R. C., Paterson, S. J., Schultz, R. T., Zwaigenbaum, L., & Piven, J. (2012). Differences in white matter fiber tract development present from 6 to 24 months in infants with autism. *American Journal of Psychiatry*, 169(6), 589–600.
- Zauszniewski, J. A., Bekhet, A. K., & Suresky, M. J. (2010). Resilience in family members of persons with serious mental illness. *Nursing Clinics of North America*, 45(4), 613.
- Zenger, M., Brahler, E., Berth, H., & Stobel-Ritcher, Y. (2011). Unemployment during working life and mental health of retirees: Results of a representative survey. *Aging and Mental Health*, 15, 178–185.

Trauma augsta riska profesijās: simptomi, riska faktori un resursi

Marta Kubliņa un Ieva Stokenberga¹

Latvijas Universitāte

Anotācija

Pētījumam tika izvirzīti trīs mērķi. Pirmkārt, izpētīt un salīdzināt pašu novērtētos traumas simptomus trīs augsta riska profesiju grupās – karavīriem, kuri ir dienējuši starptautiskajās operācijās, ugunsdzēsējiem un policistiem. Otrkārt, noskaidrot, kādas sakarības pastāv starp dažādiem traumatiskās pieredzes aspektiem un traumas simptomiem katrā grupā, un noskaidrot, kas ir pašu uztvertie palīdzošie faktori. Treškārt, salīdzināt priekšstatus par psiholoģisko traumatismu augsta riska profesijās pašu profesionāļu un plašākas sabiedrības skatījumā. Pētījumā piedalījās 50 karavīri vecumā no 24 līdz 49 gadiem; 65 ugunsdzēsēji vecumā no 19 līdz 58 gadiem; 85 policisti vecumā no 20 līdz 59 gadiem, visi vīrieši. Sabiedrības viedokļa noskaidrošanai tika iesaistīti 663 iedzīvotāji vecumā no 18 gadiem līdz 79 gadiem, no kuriem 138 bija vīrieši un 525 sievietes. Pēc Traumas simptomu aptaujas (*Trauma Symptom Inventory, TSI*; Briere, 1995) rezultātiem, ugunsdzēsējiem ir būtiski augstāki depresijas un disociācijas rādītāji salīdzinājumā ar policistiem un karavīriem. Tiem ugunsdzēsējiem, kuri bija pieredzējuši kolēģa nāvi un apdraudējumu dzīvībai, un tiem policistiem, kuri bija pieredzējuši sveša cilvēka nāvi, bija augstāki rādītāji dažādās traumas simptomu skalās. Ugunsdzēsēji un policisti kā svarīgākos palīdzošos faktoros minēja ģimenes atbalstu, kolektīvu un savu vēlmi palīdzēt. Gan iedzīvotāji, gan policisti un ugunsdzēsēji par psiholoģiski traumatiskāko uzskatīja karavīra profesiju.

Atslēgvārdi: traumas simptomi, traumatiska pieredze, augsta riska profesijas, karavīri, ugunsdzēsēji, policisti.

Trauma among High Risk Professionals: Symptoms, Risk Factors and Resources

Marta Kubliņa & Ieva Stokenberga

University of Latvia

Abstract

The first aim of this study was to compare self-reported trauma symptoms among three groups of high-risk professionals: firefighters, policeman and soldiers, who had served in international operations. The second aim was to examine associations between different types of traumatic experience and trauma symptoms in each group, as well as to examine perceived coping resources. The third aim of the study was to explore the perception of trauma risk for these three groups from the perspective of the professionals and the general public. Participating

¹ Corresponding author: Ieva Stokenberga, University of Latvia, Jurmalas gatve 76, Rīga, LV-1083, Latvia.
Email: ieva.stokenberga@lu.lv

in this study were 50 soldiers from ages of 24 to 49; 65 firefighters from ages of 19 to 58; and 85 policemen from ages of 20 to 59. All respondents were male. Perceptions from the general public were provided by 663 respondents, from ages 18 to 78, of which 138 were female and 525 male. Trauma symptoms were measured by the Trauma Symptom Inventory (Briere, 1995). Firefighters reported higher ratings of depression and dissociation compared to soldiers and policeman. Firefighters who had experienced the death of a colleague or threat to one's life, and those policemen who had experienced the death of a stranger reported higher trauma symptoms. Family support, colleagues and the desire to help others were the main factors which firefighters and policemen perceived as helpful in their professions. Both professionals and the general public perceived the soldier profession as the psychologically most traumatic.

Key words: *trauma symptoms, traumatic experience, high risk professions, policemen, firefighters, soldiers.*

Profesijas, kuru pārstāvji ikdienas darbā ir pakļauti akūtiem un arī hroniskiem draudiem savai drošībai un veselībai, tiek uzskatītas par augsta riska profesijām. Visbiežāk literatūrā minētās augsta riska profesijas ir ugunsdzēsēji, policisti un karavīri, kas dienējuši starptautiskajās operācijās (Stanley, Hom, & Joiner, 2015).

No citiem iedzīvotājiem, kas piedzīvojuši psiholoģisku traumu, augsta riska profesiju pārstāvji atšķiras ar to, ka traumas pieredze nav vienreizēja, tā ir atkārtota un ilgstoša (Carmichael, 2009), un tas tiek saistīts ar lielāku pēctraumas stresa sindroma (PTSS) risku (May & Wisco, 2016). Tāpat šo grupu pārstāvjiem ir lielāks PTSS peritraumatisko predispozicionējošo faktoru risks – piedzīvotie draudi savai dzīvībai un veselībai, vardarbība, lielāks traumu skaits un kļūšana par liecinieku neželībai vai nepieciešamībai nogalināt ienaidnieku. Šīs grupas tiek izceltas arī tāpēc, ka šo profesiju pārstāvji bieži neatzīst vai noliedz simptomus, līdz tie ir jau ļoti smagi, viņi daudz vairāk uzticas savai pieredzei nekā jebkuru citu cilvēku, tai skaitā ārsta, teiktajam (Carmichael, 2009). Būtiski ir ņemt vērā arī, ka šo profesiju pārstāvji strādā maiņu darbu, un garo darba stundu radītā slodze var veicināt fizisku un garīgu izsīkumu (Sattler, Boyd, & Kirsch, 2014).

PTSS tiek uzskatīts par vienotu konstruktu, lai arī traucējumu simptomātikas dažādība pierādīta pētījumos par kara veterāniem – tajos simptomātika nodalīta pēc traumu tipa (Graham, Legarreta, North, DiMuzio, McGlade, & Yurgelun-Todd, 2016). Tā kā simptomi var būt dažādi, šajā pētījumā lietota Traumas simptomu aptauja (*Trauma Symptom Inventory, TSI*; Briere, 1995), tā ietver simptomus, kuru cēloņi var būt dažādas traumas, līdz ar to šajā aptaujā mērītie simptomi saistīti ne tikai ar PTSS vai akūtu stresa reakciju, bet arī ar vairāk hroniskām psiholoģiskām traumām (Briere, 1995).

Riska faktori ugunsdzēsēja profesijā

Ugunsdzēsēja profesija ir viena no bīstamākajām profesijām (Corneil, Beaton, Murphy, Johnson, & Pike, 1999), jo šīs profesijas pārstāvju pienākumos ietilpst ne tikai uguns dzēšana, bet arī glābšanas darbi dažādās kritiskās situācijās – glābšana iekšējos ūdeņos, pēc ceļu satiksmes negadījumiem un zemūdens meklēšana (VUGD, 2016).

Tādējādi ir liela iespējamība saskarties ar smagi cietušiem un mirušiem cilvēkiem, kā arī piedzīvot apdraudējumu paša dzīvībai un veselībai. Japānā, Austrālijā, Anglijā un Kanādā traumas simptomi tiek konstatēti, pat neņemot vērā nesenās lielās katastrofas, kas skar ievērojamu daļu sabiedrības (Corneil et al., 1999), līdz ar to var secināt, ka pastāvīgi piedzīvotie kritiskie notikumi ugunsdzēsēja darbā pastiprina iespēju attīstīties dažādiem traumas simptomiem. Ugunsdzēsējiem kritisko notikumu rezultātā var palielināties gan veselība, gan pašapziņa, gan sociālā atbalsta resursi (Sattler et al., 2014).

Haslama un Mallone (Haslam & Mallon, 2003) savā pētījumā atzīmē, ka ugunsdzēsēji norāda uz bezpalīdzības un vainas izjūtu par notikušo ar domām, ka būtu varējuši darīt ko vairāk. Tas var radīt draudus ugunsdzēsēju pašvērtējumam (Sattler et al., 2014). Citi ugunsdzēsēji norādīja, ka īpaši grūti ir, kad cilvēkiem radītas ciešanas un smagi ievainojumi. Tika minēts arī papildu stress, ja ugunsdzēsējs identificējas ar cietušo, piemēram, ja bojā gājis vai ir ievainots bērns, kurš ir ugunsdzēsēja bērnam līdzīgā vecumā. Visi šie faktori var izsaukuma vietu radīt par traumatisku pieredzi darbiniekam (Haslam & Mallon, 2003).

Riska faktori karavīra profesijā, dienot starptautiskajās operācijās

Kā zināms, militārā joma un tieši karavīru piedalīšanās starptautiskajās operācijās ir pakļauta lielam traumatisku pieredžu riskam. Šeit svarīgi minēt jēdzienu „kaujas stress” (angl. – *combat stress*), kas rodas kā pārslodze un kā karavīru fiziska un psiholoģiska atbildes reakcija kaujas situācijās jeb kontakta laikā (Rožčenkova, 2015) un kas var izraisīt PTSS traucējumus.

Protams, ne jau tikai kaujas rada stresu un ir iespējama traumas avots, ar ko karavīri sastopas. Papildus traumatiskām pieredzēm starptautiskajās operācijās stresu veido arī izolācija, nenoteiktība, bezspēcība, garlaicība un pārslodze (Rožčenkova, 2015), kas kā veicinošie faktori var palielināt PTSS rašanās risku.

Tieši militārā vidē, kur ir paaugstināts stresa līmenis un traumu risks, svarīga ir karavīru psihiskā noturība, kas tiek skaidrota kā spēja adaptīvi pārvarēt nelabvēlīgas situācijas un kā spēja sekmīgi adaptēties traumatiskā riska vidē (Rožčenkova, 2015). Latvijas Nacionālajos bruņotajos spēkos šādas specifiskas apmācības, kas sagatavotu karavīrus un noteiktu psihiskās noturības kritērijus, vēl nav ieviestas, un tas ir samērā zīmīgi, ņemot vērā, ka Latvijas karavīri tomēr dodas starptautiskajās operācijās.

Riska faktori policista profesijā

Ķilnieku sagrābšanas situācijas, kolēģu pašnāvības, kolēģa nāves gadījumi, notikumi, kur nepieciešams izmantot ieroci, šaušana, fiziski ievainojumi (Cross & Ashley, 2004, kā minēts Chopko, 2010), kā arī saskare ar mirušiem un ievainotiem cilvēkiem ceļu satiksmes negadījumos, pašnāvību un slepkavību gadījumos ir tie kritiskie notikumi, kas policijas darbā ir potenciāli traumatiski (Chopko, 2010).

Liela uzmanība parasti tiek pievērsta spēka un ieroču lietošanai policistu vidū – īpaši izceļ šaušanas gadījumus darbā, kas var atstāt milzīgu ietekmi uz psiholoģisko un fizisko veselību policista dzīvē (Leonard & Alison, 1999). Apdraudētības izjūta,

dusmas, miega traucējumi, norobežošanās, uzmācīgas atmiņas ir biežākās psiholoģiskās reakcijas pēc šaušanas incidenta (Solomon & Horn, 1986).

Galvenie faktori, kas saistīti ar pašnāvībām policistu vidū, ir depresija, finansiālas problēmas, atkarību izraisošu vielu lietošana, ieroču pieejamība, problēmas darbavietā un attiecībās (Barron, 2010). Tieši ieroču pieejamība tiek izcelta kā būtisks riska faktors pašnāvībām policistu vidū. Kā atzīst pētnieki, visnepatīkamākais faktors ir tas, ka liela daļa pašnāvību izdarījušo policistu bija izgājuši dažādas pārbaudes, turpināja strādāt ar pilnu pieeju ieročiem, un ne sistēma, ne kolēģi neuztvēra problemātiskas uzvedības zīmīgos signālus. Lai arī izdarītās pašnāvības ir salīdzinoši retas, ietekme uz palicējiem ir īpaši būtiska (Barron, 2010). Latvijā pagājušajā gadā vien pašnāvības veikuši seši policisti (LSM, 2016).

Pēctraumas izaugsme un dzīvesspēks

Zinātniskajā literatūrā arvien lielāka uzmanība tiek pievērsta *dzīvesspēka* un pēctraumas izaugsmes pētīšanai, lai izprastu, kāpēc daži cilvēki pēc traumatiska notikuma attīsta patopsiholoģijas, bet lielākā daļa ne (Terte & Stephens, 2014).

Dzīvesspēks ir veiksmīga adaptācija nelaimes, traumu, traģēdiju, draudu vai spēcīgu stresa avotu gadījumā (APA, 2016). Lai arī zinātnieku aprindās turpinās diskusijas, kas īsti ir dzīvesspēka pamatā (Terte & Stephens, 2014), pētījumi ir apstiprinājuši, ka dzīvesspēks, lai arī tam ir saistība ar personības iezīmēm, nav raksturojams kā personības iezīme, kas būtu stabila laikā, tā drīzāk ir īpašība, ko iespējams attīstīt un iemācīties (Terte & Stephens, 2014; APA, 2016). Pēctraumas izaugsme savukārt ir pozitīvas pārmaiņas pēc traumatiska notikuma, kas ir izjaucis personas uzskatus par pasauli, ko rada nevis pati trauma, bet pieredze pēc notikušā, piemēram, dzīvei iegūstot jaunu jēgu vai novērtējot attiecības ar ģimeni (Chopko, 2010).

Tas, kā indivīds reaģēs uz traumatisko notikumu, ir saistīts ar emocionālajām reakcijām uz traumatisko notikumu, nevis uz traumatisko notikumu biežumu, līdz ar to tas akcentē iespēju attīstīt pēctraumas izaugsmi un dzīvesspēku augsta riska profesiju pārstāvjiem (Declercq, Meganck, Deheegher, & Van Hoorde 2011; Sattler et al., 2014). Zinātniskajā literatūrā apkopoti uz pētījumiem balstīti pierādījumi par faktoriem, kas saistās ar dzīvesspēku un pēctraumas izaugsmi augsta riska profesiju pārstāvjiem, un šo resursu attīstīšanai būtu nepieciešams veidot īpašas atbalsta programmas. Svarīgie faktori ir apzinātība, līdzjūtība pret sevi, stresa pārvarēšanas stratēģijas, sociālais atbalsts, komandas saliedētība, apmierinātība ar dzīvi, pateicības izjūta, optimisms, izturība un pašaprūpes spējas (Terte & Stephens, 2014).

Citi faktori, kas ņemami vērā, lai novērstu ar darbu saistītus pēctraumas traucējumus, ir droša psihosociālā un organizācijas vide, kolēģu un vadītāju atbalsts, treniņu programmas, pienācīgas rūpes un pārbaudes darbiniekiem pēc kritiskā notikuma (Skogstad, Skorstad, Lie, Conradi, & Weisaeth, 2013), kā arī piederības izjūta un respekts pret darbiniekiem (Armstrong, Shakespeare-Fich, & Schochet, 2014).

Tā kā Latvijā ir maz pētījumu, kuros apkopoti psiholoģiskās traumas simptomi profesionāliem augsta riska profesijās – Latvijas ugunsdzēsējiem, policistiem un karavīriem – un to sakarības ar traumatisku pieredzi, šis pētījums vērtējams kā pirmais

solis, lai apzinātu situāciju un stiprinātu izpratni par nepieciešamību veidot atbalsta programmas. Ņemot vērā šos apsvērumus, izvirzīti trīs pētījuma jautājumi: 1) kādas atšķirības pastāv starp policistu, ugunsdzēsēju un karavīru pašu novērtētajiem traumas simptomiem; 2) kādas atšķirības pastāv starp policistu, ugunsdzēsēju un karavīru pašu novērtētajiem traumas simptomiem atkarībā no piedzīvotas traumatiskas pieredzes; 3) kādi ir atpazītie palīdzošie faktori. Papildus izvirzīts jautājums, 4) kuru no augsta riska profesijām profesionāli un plašākas sabiedrības pārstāvji uzskata par psiholoģiskam traumatismam visvairāk pakļauto.

Metode

Pētījuma dalībnieki

Augsta riska profesiju pārstāvji

Pētījumā piedalījās 50 Latvijas Nacionālo bruņoto spēku karavīri, kuri ir dienējuši starptautiskās operācijās, vecumā no 24 līdz 49 gadiem ($M = 32,4$, $SD = 5,5$), ar dažādu izglītības līmeni (vidējā izglītība – 44%; vidējā profesionālā izglītība – 28%; nepabeigta augstākā izglītība – 4%; augstākā izglītība – 24%) un misijās pavadīto laiku ($M = 12,2$ mēneši). No 50 respondentiem 24 (48%) atzīmēja, ka ir pieredzējuši vismaz vienu kontaktu jeb kauju, dienējot starptautiskajā operācijā.

Pētījumā piedalījās 65 Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta ugunsdzēsēji vecumā no 19 līdz 58 gadiem ($M = 36,1$, $SD = 9,6$), ar dažādu izglītības līmeni (pamatizglītība – 6,1%; vidējā izglītība – 52,3%; vidējā profesionālā izglītība – 12,3%; nepabeigta augstākā izglītība – 1,5%; augstākā izglītība – 27,7%) un stāžu no nepilna gada līdz 26 gadiem ($M = 11,1$, $SD = 8,2$). Pārstāvētie amati: ugunsdzēsējs glābējs, ugunsdzēsējs glābējs autovadītājs, vada komandieris, vada komandiera vietnieks, posteņa komandieris, nodaļas komandieris. Šajā pētījumā piedalījās ugunsdzēsēji no divām Latvijas pilsētām.

Tāpat pētījumā piedalījās 85 policisti vecumā no 20 līdz 59 gadiem ($M = 33$, $SD = 9$), ar dažādu izglītības līmeni (pamatizglītība – 2,4%; vidējā izglītība – 27,1%; vidējā profesionālā izglītība – 15,3%; nepabeigta augstākā izglītība – 9,4%; augstākā izglītība – 44,9%) un stāžu no nepilna gada līdz 39 gadiem ($M = 11$, $SD = 9$). No visiem 85 respondentiem tikai trīs (3,5%) atzīmēja, ka darbā ir izmantojuši šaujameroci. Pārstāvētie amati: kārtībnieks, jaunākais inspektors, vecākais inspektors, inspektors, izmeklētājs, kaprālis, priekšnieks, priekšnieka vietnieks, rotas komandiera vietnieks. Šajā pētījumā piedalījās policisti no dažādām nodaļām Rīgā.

Dalībai pētījumā atsaucās 244 respondenti, tomēr 38 no tiem netika iekļauti pētījumā, jo to iesniegtās aptaujas anketas bija tikai daļēji aizpildītas, un sešas respondentes bija policistes sievietes, kas metodoloģisku iemeslu dēļ netika iekļautas pētījumā.

Sabiedrības viedokli pārstāvošā grupa

Pētījuma otrajā daļā piedalījās 663 cilvēki, no kuriem 138 bija vīrieši (20,8%) un 525 sievietes (79,2%), vecumā no 18 līdz 79 gadiem ($M = 27,82$, $SD = 8,91$) ar dažādu izglītības līmeni (pamatizglītība – 1,5%; vidējā izglītība – 16,1%; vidējā profesionālā izglītība – 10%; nepabeigta augstākā izglītība – 22,2%; augstākā izglītība – 49,9%).

Instrumentārijs

Traumas simptomu aptauja (*Trauma Symptom Inventory*; Briere, 1995). Šī aptauja ietver 112 jautājumus (katrs jautājums ir jānovērtē Likerta skalā no 1 līdz 4, kur 1 – „nekad” un 4 – „bieži”), un Latvijā to ir adaptējušas Ieva Bite un Indra Majore (Majore, 1998). Šajā aptaujā iekļautās 10 skalas plaši aptver traumas simptomus, no tām šajā pētījumā tika izmantotas 9 (netika izmantota *Seksuālo problēmu skala*). *Depresijas skala* šajā aptaujā ietver depresijas simptomus gan garastāvokļa, gan kognitīvo izkropļojumu ziņā. *Trauksmes skalas* simptomus savukārt iekļaujas arī tie, kas saistās ar *pēctraumas hiperuzbudinājumu* (angl. – *posttraumatic hyperarousal*). *Dusmu/uzbudināmības skala* mēra gan ar dusmām saistītu uzvedību un izziņas procesus, gan arī dusmu un aizkaitināmības afektu simptomus. *Disociācijas skala* mēra tādus disociatīvos simptomus kā ārpusķermeņa pieredze, psihisks sastingums un depersonalizācija, savukārt *Identitātes neskaidrības skala* apkopo simptomus, kas saistās ar problēmām „es” sfērā, kā, piemēram, nespēja sevi atbalstīt un šaubas par identitāti. Šajā aptaujā iekļauta arī *Pēctraumas stresa traucējumu skala*, kas iedalās divās apakšskalās: *Traumas ielaušanās* apakšskala apskata atmiņu uzplaiksnījuma, murgu un uzmācīgu domu simptomus, savukārt *Izvairīšanās no traumas* apakšskala ietver izvairīšanos no jebkā, kas varētu atgādināt par piedzīvoto traumatisko pieredzi, – gan uzvedībā, gan kognitīvajā sfērā. Visbeidzot, *Spriedzes samazināšanas skala* aptver simptomus, kas saistīti ar indivīda tendenci kontrolēt ārējus faktoros, lai tiktu galā ar iekšēju spriedzi. Pie šiem simptomiem pieder dusmu uzplaiksnījumi, pašnāvības draudi un paškropļošana (Briere, 1995).

Lai pārbaudītu aptaujas ticamību, tika aprēķināts Kronbaha alfas koeficients mērītajām skalām katrā respondentu grupā. Policistu grupā visu skalu iekšējā saskaņotība ir pietiekama un variē no Trauksmes skalas (Kronbaha $\alpha = 0,72$) līdz Spriedzes samazināšanas skalas iekšējās saskaņotības rādītājiem (Kronbaha $\alpha = 0,94$). Arī karavīru grupā visu skalu iekšējā saskaņotība ir pietiekama, variējot no Depresijas skalas (Kronbaha $\alpha = 0,77$) līdz Spriedzes samazināšanas skalas iekšējās saskaņotības rādītājiem (Kronbaha $\alpha = 0,95$). Ugunsdzēsēju grupā gandrīz visu skalu iekšējās saskaņotības rādītāji ir pietiekami, variējot no Disociācijas skalas (Kronbaha $\alpha = 0,73$) līdz Spriedzes samazināšanas skalas iekšējiem saskaņotības rādītājiem (Kronbaha $\alpha = 0,93$), izņemot Depresijas skalu, kuras iekšējā saskaņotība nav pietiekama (Kronbaha $\alpha = 0,64$).

Darba pieredzes un demogrāfisko datu aptaujas katrai profesijai. Aptaujas tika konstruētas šī pētījuma vajadzībām, balstoties uz iepriekšējo pētījumu pieredzi un konsultācijām ar jomas ekspertiem. Respondentiem tika uzdoti jautājumi par dažādiem aspektiem saistībā ar darbu un potenciālo iespējamo traumatisko pieredzi – vai ir nācies piedzīvot apdraudējumu dzīvībai, sveša cilvēka nāvi, kolēģa nāvi. Balstoties uz statistikas datiem Latvijā, kā arī konsultējoties ar attiecīgās jomas ekspertiem (Daiga Caune, privāta komunikācija, 2017), policistiem tika uzdots jautājums, vai ir piedzīvota kolēģa pašnāvība. Tāpat tika uzdoti jautājumi, lai noskaidrotu respondentu dzimumu, vecumu un izglītību.

Lai rosinātu respondentus noslēgt sava pašnovērtējuma procesu ar resursu novērtēšanu un lai aptaujāšana nerādītu kaitējumu, respondentiem policistu un ugunsdzēsēju izlasēs tika lūgts atbildēt uz atvērtu jautājumu: „Kas, Jūsaprāt, Jums palīdz strādāt savā profesijā?”, kur respondentiem bija brīva vieta un iespēja uzrakstīt vienu vai

vairākas atbildes. Tā kā dati no karavīru grupas tika ievākti gadu iepriekš, šai grupai šis jautājums netika uzdots.

Otrā pētījuma daļa

Lai noskaidrotu uztverto traumatismu dažādās augsta riska profesijās, gan profesionāli, gan ar tiem nesaistītie respondenti atbildēja uz vienu jautājumu: „Kā Jums šķiet, kura no minētajām profesijām Latvijā ir psiholoģiski traumatiskāka?”, kur atbilžu varianti bija „Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta darbinieki”, „Valsts un Pašvaldības policijas darbinieki” un „Karavīri, kas dienējuši starptautiskajās misijās (Afganistāna, Irāna utt.)”.

Procedūra

Karavīru respondentu aptaujāšana tika saskaņota ar Latvijas Nacionālo bruņoto spēku Sauszemes spēku kājnieku brigādes komandieri. Karavīri no dažādiem bataljoniem aizpildīja aptaujas anketas klātienē savās darbavietās. Arī policisti un ugunsdzēsēji tika aptaujāti klātienē, savās darbavietās semināru laikā, saskaņojot to ar attiecīgās organizācijas vadību vai atbildīgajiem. Aptaujas anketas tika sagatavotas un nodotas attiecīgās profesijas un nodaļas vadītājiem, kuri savukārt tās izdalīja darbiniekiem.

Piedalīšanās pētījumā bija brīvprātīga un anonīma. Pirms anketu aizpildīšanas respondentiem tika sniegta informācija par pētījuma tēmu, mērķi, tā nozīmi un konfidencialitāti, kā arī par to, ka anketās netiks norādīti personas dati, tās būs anonīmas, šifrētas un tiks izmantotas apkopotā veidā. Dati no karavīriem tika ievākti 2016. gada februārī, martā un aprīlī. Dati no ugunsdzēsējiem un policistiem tika ievākti 2017. gada februārī, martā un aprīlī.

Sabiedrības viedokli pārstāvošā grupa tika aptaujāta elektroniski, izmantojot sociālos tīklus 2017. gada aprīlī.

Visas aizpildītās derīgās aptaujas anketas ir kodētas, un dati ievadīti datorprogrammas *MC Excel* failā. Rezultāti tika apkopoti un aprēķināti, izmantojot datorprogrammu *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 23*.

Rezultāti

Lai izvēlētos precīzu secinošās statistikas metodi, sākotnēji tika pārbaudīta skalu atbilstība normālam sadalījumam visās trīs grupās ar asimetrijas un ekscesa koeficientiem. Visās skalās gan asimetrijas, gan ekscesa aprēķinātais koeficients bija lielāks par pieļaujamo standartklūdu, tātad nevienas skalas empīriskais sadalījums neatbilda normālam sadalījumam, tādēļ aprēķinos tika izmantotas neparametriskās metodes.

Traumas simptomi augsta riska profesijās

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, 1) kādas atšķirības pastāv starp policistu, ugunsdzēsēju un karavīru pašu novērtētajiem traumas simptomiem, tika aprēķināts Kraskola–Valisa tests.

1. tabula. Karavīru, ugunsdzēsēju un policistu traumas simptomu aprakstošās statistikas rādītāji

Traumas simptomu skalas	Ugunsdzēsēji (n = 65)	Policisti (n = 85)	Karavīri (n = 50)	H
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
Depresija	11,85(2,16) ^a	10,80(3,39) ^b	10,04(2,16) ^b	23,98**
Trauksme	11,69(2,65)	11,79(2,74)	11,78(3,11)	0,16
Dusmas/uzbudināmība	12,31(2,85)	13,16(4,19)	13,20(3,32)	1,77
Disociācija	13,89(2,51) ^a	12,78(4,05) ^b	11,66(2,75) ^b	28,48**
Identitātes neskaidrība	12,14(2,2)	12,53(3,78)	11,66(3,24)	4,55
Pēctraumas stresa traucējumi	23,08(4,2)	23,47(6,54)	23,26(5,73)	0,28
Izvairīšanās no traumas	11,54(2,35)	11,84(3,67)	11,56(2,79)	0,25
Traumas ielaušanās	11,51(2,41)	11,67(3,36)	11,70(3,28)	0,12
Obsesīvi kompulsīvie traucējumi	49,03(10,85)	51,21(13,19)	50,46(12,73)	0,74

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Balstoties uz iegūtajiem Kraskola–Valisa testa rezultātiem (skat. 1. tabulu), var secināt, ka pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp grupām Depresijas un Disociācijas skalā, pārējās skalās būtiskas atšķirības netika konstatētas.

Balstoties uz atšķirībām starp grupām, tika aprēķināta vienfaktora dispersijas analīze (ANOVA) Depresijas un Disociācijas skalā, un Šefes tests, lai pārbaudītu, vai dispersijas ir saskaņotas. Pārbaudot Šefes nozīmības līmeni, tika konstatēts, ka tas ir lielāks par 0,05, kas norāda, ka dispersijas ir saskaņotas un vienfaktora dispersiju analīzes (ANOVA) lietojums ir pamatots.

Post Hoc (LSD) testa sniegtie rezultāti norāda uz statistiski nozīmīgām atšķirībām starp ugunsdzēsēju grupu (a) un policistu un karavīru grupu (b) gan depresijas, gan disociācijas skalās, kur attiecīgi ugunsdzēsēju grupā (a) uzrādītie depresijas un disociācijas skalu rezultāti ir augstāki nekā karavīru un policistu grupā (b).

Traumatiskās pieredzes saistība ar traumas simptomiem

Traumatiskās pieredzes – piedzīvots apdraudējums dzīvībai, piedzīvota sveša cilvēka nāve, piedzīvota kolēģa nāve – šajā pētījumā aplūkotas kā visas augsta riska profesijas vienojošās iespējamās traumatiskās pieredzes. Papildus policistu grupā kā iespējamā traumatiskā pieredze tika iekļauta arī kolēģa pašnāvība (skat. 2. tabulu).

2. tabula. Traumatiskās pieredzes faktori ugunsdzēsēju, policistu un karavīru izlasē

Traumatiskā pieredze	Ugunsdzēsēji (n = 65), %		Policisti (n = 85), %		Karavīri (n = 50), %	
	Ir	Nav	Ir	Nav	Ir	Nav
Sveša cilvēka nāve	84,6	15,4	78,8	21,2	42	58
Kolēģa nāve	16,9	83,1	7,1	92,9	18	82
Apdraudējums dzīvībai	66,2	33,8	49,4	50,6	34	66
Kolēģa pašnāvība			20	80		

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, 2) kādas atšķirības pastāv starp policistu, ugunsdzēsēju un karavīru pašu novērtētajiem traumas simptomiem atkarībā no piedzīvotas traumatiskas pieredzes, katrai grupai tika aprēķināts Manna-Vitnija tests, lai noteiktu, vai pastāv atšķirības traumu simptomu skalu rādītājos atkarībā no tā, vai piedzīvotas minētās traumatiskās pieredzes.

Ugunsdzēsēji

Ugunsdzēsēju grupā no visiem traumatiskas pieredzes faktoriem iespaidu uz traumas simptomiem atstāja tas, vai darba apstākļu rezultātā ugunsdzēsējs bija pieredzējis kolēģa nāvi (skat. 3. tabulu) un apdraudējumu savai dzīvībai (skat. 4. tabulu).

3. tabula. Traumas simptomi ugunsdzēsējiem, kuri ir/nav pieredzējuši kolēģa nāvi

Skalas	Piedzīvota kolēģa nāve ugunsdzēsēju grupā (n = 65)		U
	Ir (n = 11) M(SD)	Nav (n = 54) M(SD)	
Depresija	12,55 (2,30)	11,70 (2,13)	228,00
Trauksme	12,91 (2,03)	11,44 (2,70)	181,50*
Dusmas/uzbudināmība	14,36 (3,41)	11,89 (2,56)	162,00*
Disociācija	15,91 (1,97)	13,48 (2,42)	127,00*
Identitātes neskaidrība	13,91 (2,47)	11,78 (1,72)	142,50*
Pēctraumas stresa traucējumi	25,09 (3,11)	22,67 (4,29)	187,50
Izvairīšanās no traumas	12,91 (2,07)	11,26 (2,32)	165,50*
Traumas ielaušanās	11,45 (2,25)	11,52 (2,46)	293,50
Obsesīvi kompulsīvie traucējumi	55,73 (15,95)	47,67 (9,10)	190,50

* $p < 0,05$

4. tabula. Traumas simptomi ugunsdzēsējiem, kuri ir/nav piedzīvojuši dzīvības apdraudējumu

Skalas	Piedzīvots apdraudējums dzīvībai ugunsdzēsēju grupā (n = 65)		U
	Ir (n = 43) M(SD)	Nav (n = 22) M(SD)	
Depresija	11,93 (2,18)	11,68 (2,17)	435,50
Trauksme	11,93 (2,66)	11,23 (2,61)	395,50
Dusmas/uzbudināmība	12,63 (3,09)	11,68 (2,26)	394,50
Disociācija	14,12 (2,49)	13,45 (2,54)	410,00
Identitātes neskaidrība	12,37 (2,15)	11,68 (1,67)	389,00
Pēctraumas stresa traucējumi	23,47 (4,34)	22,32 (3,87)	406,00
Izvairīšanās no traumas	11,95 (2,36)	10,73 (2,14)	312,50*
Traumas ielaušanās	11,60 (2,60)	11,32 (2,01)	459,00
Obsesīvi kompulsīvie traucējumi	49,28 (9,41)	48,55 (13,45)	416,00

* $p < 0,05$

Kolēģa nāve darbā, ko pieredzējuši 16,9% respondentu ugunsdzēsēju grupā, noteica statistiski nozīmīgas atšķirības Trauksmes ($U = 181,50$, $p < 0,05$) Dusmu/uzbudināmības ($U = 162,00$, $p < 0,05$), Disociācijas ($U = 127,00$, $p < 0,05$), Identitātes

neskaidrības ($U = 142,50$, $p < 0,05$), Izvairīšanās no traumas ($U = 165,50$, $p < 0,05$) skalā, kā arī kopējā Pēctraumas stresa traucējumu skalā ($U = 187,50$, $p < 0,05$), visās skalās traumas simptomi bija augstāki nekā ugunsdzēsējiem, kuri nebija piedzīvojuši kolēģa nāvi (skat. 3. tabulu).

Rezultāti liecināja, ka tas, vai ugunsdzēsējs ir piedzīvojis apdraudējumu savai dzīvībai darbā, uz ko pozitīvi ir atbildējuši 66,1% respondentu, uzrāda statistiski nozīmīgas atšķirības Izvairīšanās no traumas skalā ($U = 312,50$, $p < 0,05$), kurā traumas simptomi ir augstāki tiem ugunsdzēsējiem, kuriem ir šāda pieredze (skat. 4. tabulu).

Sveša cilvēka nāvi piedzīvojuši 84,6% respondentu ugunsdzēsēju grupā, un tas, vai ugunsdzēsējam ir vai nav bijusi šāda pieredze, neuzrāda statistiski nozīmīgas atšķirības starp traumas simptomu skalām.

Policisti

Policistu grupā no visiem traumatiskas pieredzes faktoriem iespaidu uz traumas simptomiem atstāj tas, vai darba apstākļu rezultātā policists ir pieredzējis sveša cilvēka nāvi (skat. 5. tabulu).

5. tabula. Traumas simptomi policistiem, kuri ir/nav pieredzējuši sveša cilvēka nāvi

Skalas	Piedzīvota sveša cilvēka nāve policistu grupā ($n = 85$)		U
	Ir ($n = 67$) M(SD)	Nav ($n = 18$) M(SD)	
Depresija	11,16 (3,59)	9,44 (2,06)	388,50*
Trauksme	12,03 (2,82)	10,89 (2,30)	460,00
Dusmas/uzbudināmība	13,66 (4,43)	11,33 (2,47)	400,50*
Disociācija	13,21 (4,29)	11,17 (2,43)	361,50*
Identitātes neskaidrība	12,96 (3,99)	10,94 (2,31)	400,00*
Pēctraumas stresa traucējumi	23,99 (6,75)	21,56 (5,46)	472,50
Izvairīšanās no traumas	12,07 (3,77)	10,94 (3,19)	485,50
Traumas ielaušanās	11,82 (3,56)	11,11 (2,47)	558,50
Obsesīvi kompulsīvie traucējumi	52,37 (13,80)	46,89 (9,75)	465,00

* $p < 0,05$

Sveša cilvēka nāve darbā, ko ir piedzīvojuši 78,8% respondentu policistu grupā, uzrāda statistiski nozīmīgas atšķirības – augstākus traumas simptomus Depresijas ($U = 388,50$, $p < 0,05$), Dusmu/uzbudināmības ($U = 400,50$, $p < 0,05$), Disociācijas ($U = 361,50$, $p < 0,05$) un Identitātes neskaidrības ($U = 400,00$, $p < 0,05$) skalā (skat. 5. tabulu).

Savukārt pārējās traumatiskās pieredzes – kolēģu nāve, kuru piedzīvojuši 7% respondentu, apdraudējums dzīvībai, ko apstiprinājuši 42% respondentu, un kolēģu pašnāvība, ko pieredzējuši 20% respondentu policistu grupā, neuzrāda statistiski nozīmīgas atšķirības traumas simptomu skalās.

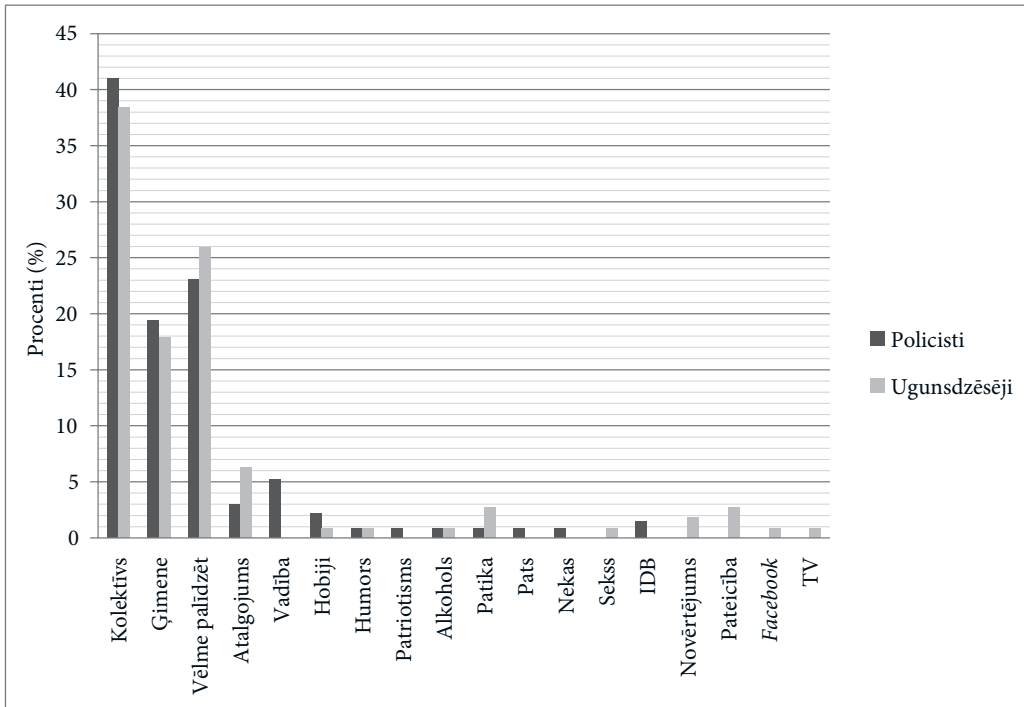
Karavīri

Karavīru grupā traumatiskās pieredzes – sveša cilvēka nāve, kuru starptautiskajās misijās ir pieredzējuši 42% respondentu, piedzīvota kolēģu nāve, kas šajā grupā veido

18%, un apdraudējums dzīvībai, ko piedzīvojuši 34% respondentu, – neuzrāda atšķirības traumas simptomu skalu rezultātos.

Palīdzošie faktori policistiem un ugunsdzēsējiem

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, 3) kādi ir palīdzošie faktori, strādājot savā profesijā, respondentiem policistu un ugunsdzēsēju izlasē tika lūgts atbildēt arī uz atvērtu jautājumu: „Kas, Jūsprāt, Jums palīdz strādāt savā profesijā (piemēram, labs kolektīvs, ģimenes atbalsts, vēlme palīdzēt utt.)?”



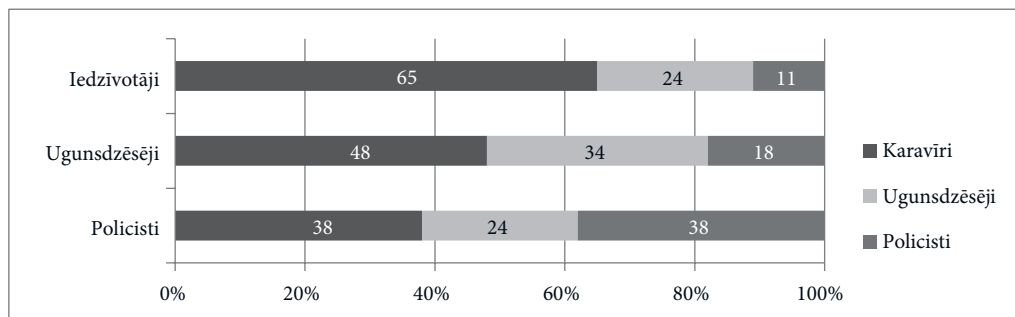
1. attēls. Ugunsdzēsēju ($n = 65$) un policistu ($n = 85$) nosauktie palīdzošie faktori

Kā redzams 1. attēlā, abu profesiju pārstāvji kā nozīmīgākos palīdzošos faktoros ir minējuši kolektīvu (policistiem – 41%; ugunsdzēsējiem – 38,4%), ģimenes atbalstu (policistiem – 19,4%; ugunsdzēsējiem – 17,9%), vēlmi palīdzēt (policistiem – 23,1%; ugunsdzēsējiem – 25,9%). Papildus minēti tādi faktori kā atalgojums, vadības atbalsts, hobiji, humors, patika pret savu darbu, novērtējums, patriotisms, alkohols, sekss, saņemta pateicība, novērtējums, Facebook, televīzija, paša resursi.

Priekšstati par dažādu augsta riska profesiju psiholoģisko traumatismu

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu (3), kādi ir iedzīvotāju, policistu un ugunsdzēsēju priekšstati par psiholoģisko traumatismu augsta riska profesijās, pētījumā tika aptaujāti arī 663 iedzīvotāji, kuri atbildēja uz jautājumu „Kā Jums šķiet, kura no minētajām profesijām Latvijā ir psiholoģiski traumatiskāka?”. Kā redzams 2. attēlā,

lielākā daļa jeb 65% atbildēja, ka tie ir starptautiskās operācijās dienējuši karavīri, 24% atbildēja, ka ugunsdzēsēji, un 11% atbildēja, ka tie ir policisti (skat. 2. attēlu).



2. attēls. Iedzīvotāju ($n = 663$), ugunsdzēsēju ($n = 65$) un policistu ($n = 85$) priekšstati par augsta riska profesiju psiholoģisko traumatismu (%)

Ugunsdzēsēju izlasē uz šo pašu jautājumu gandrīz puse jeb 48% respondentu atbildēja, ka psiholoģiski traumatiskāka ir karavīru profesija tiem, kuri dienējuši starptautiskajās misijās; 34% atbildēja, ka tā ir viņu pašu, ugunsdzēsēju, profesija, un 18% atbildēja, ka tā ir policistu profesija (skat. 2. attēlu).

Policistu izlases respondenti kopumā par augsta riska profesiju psiholoģisko traumatismu atbildēja līdzīgi – to, ka tā ir karavīru profesija, atzīmēja 38%, un tikpat atzīmēja, ka tā ir pašu policistu profesija, savukārt to, ka psiholoģiski traumatiskāka ir ugunsdzēsēju profesija, atzīmēja 24% (skat. 2. attēlu).

Diskusija

Šī pētījuma mērķis bija salīdzināt policistu, ugunsdzēsēju un karavīru pašu novērtētos traumas simptomus un to sakarības ar dažādiem traumatiskas pieredzes aspektiem, kā arī salīdzināt iedzīvotāju, ugunsdzēsēju un policistu priekšstatus par psiholoģisko traumatismu augsta riska profesijās.

Kopumā iegūtie rezultāti rāda, ka pastāv atšķirības starp augsta riska profesiju grupām Depresijas un Disociācijas traumas simptomu skalā, un precīzāk – šīs atšķirības ir starp ugunsdzēsēju grupu un policistu, karavīru grupu, kur ugunsdzēsēju uzrādītie traumas simptomi šajās skalās ir augstāki nekā karavīru un policistu uzrādītie traumas simptomi.

Šīs atšķirības skaidrojamas ar to, ka ugunsdzēsēju izlase procentuāli biežāk nekā karavīru un policistu izlase ir pieredzējusi traumatiskas pieredzes – gan kolēģu, gan sveša cilvēka nāvi, kā arī apdraudējumu savai dzīvībai. Tā kā ugunsdzēsēju galvenie darba uzdevumi ir gan uguns dzēšana, gan arī glābšana dažādās kritiskās situācijās – glābšana iekšējos ūdeņos, pēc ceļu satiksmes negadījumiem un zemūdens meklēšana (VUGD, 2016), biežāka traumatiska pieredze ir likumsakarīga. Arī policistu darba pienākumi un iespējamās situācijas ir potenciāli bīstamas, tomēr to variācija ir daudz plašāka. Pētījumā policistu izlasē tika lūgts nosaukt, cik reizes respondentam ir nācies lietot šaujameroci. Šaujamerocīa lietošanu, kas ir viena no potenciāli traumatiskajām

pieredzēm policistu izlasēs (Leonard & Alison, 1999), atzīmēja tikai 3 no visiem 85 aptaujātajiem policistiem, un šī pētījuma policistu izlasē tas ir mazs skaits. Līdzīgi karavīriem tika lūgts nosaukt, cik reizes tie ir piedalījušies kaujas situācijās jeb kontaktos starptautiskajās misijās, un tādi bija 24 no 50, tomēr šo piedzīvoto kontaktu skaits variēja no 1 līdz 3 vienā misijā. Pētījuma autore pieņem, ka skaits, cik reižu karavīrs ir piedzīvojis kaujas kontaktus misijas laikā, parasti pētījumos iekļauto lielvalstu karavīru vidū būtu krietni lielāks. Piemēram, ASV karavīriem starptautiskajās misijās bieži nākas piedzīvot kaujas kontaktus (Wilk, Quartana, Clarke-Walper, Kok, & Riviere, 2015), līdzīgi arī Holandes karavīriem pētījumos ir procentuāli vairāk traumatisku pieredžu, tai skaitā kaujas kontaktu (Lommen, Engelhard, Schoot, & Hout, 2014). Balstoties uz iepriekš minēto, var pieņemt, ka konkrēti šajā pētījumā iekļautie respondenti karavīru un policistu izlasēs ir saskārušies ar mazāk traumatiskām pieredzēm nekā citās valstīs veikto pētījumu dalībnieki. Pētījumos kā būtiskāks faktors PTSS simptomiem gan tiek minēts uztvertais notikuma traumatisms, nevis tas, cik bieži cilvēks bijis pakļauts traumatiskiem notikumiem (Declercq et al., 2011), līdz ar to šos rezultātus nevar pamatot vien ar biežāku traumatisko epizožu skaitu, tomēr var pieņemt – tā kā sabiedrībā ugunsdzēsēju profesija netiek uztverta kā ļoti psiholoģiski traumatiska, kā to parāda šis pētījums, ugunsdzēsējiem ir samazinātas iespējas normalizēt pieredzēto, tādējādi arī uztverot savu pieredzi kā traumatisku.

Papildus rezultātus varētu skaidrot šādi: tā kā visu pētījumā iekļauto profesiju pārstāvjiem nākas strādāt naktsmaiņās, īpaši policistiem un ugunsdzēsējiem, jo viņiem šāds režīms ir ilgstošāks nekā karavīriem misijās, tas var ietekmēt miega kvalitāti, un miega traucējumi savukārt var samazināt emociju regulācijas spējas, kas var paaugstināt depresijas simptomu attīstības risku (Hom, Stanley, Rogers, Tzoneva, Bernert, & Joiner, 2016). Šajā pētījumā augstāki depresijas rādītāji gan bija vienīgi ugunsdzēsēju grupā.

Tā kā arī disociācijas skalas rādītāji ugunsdzēsējiem bija augstāki nekā pārējām grupām, to varētu skaidrot tā, ka tieši šajā grupā procentuāli visvairāk respondentu bija saskārušies ar apdraudējumu savai dzīvībai, kas pārsvarā ir ķermeniska traumatiska pieredze. Un tieši ķermeniskas traumatiskas pieredzes tiek saistītas ar disociācijas simptomu attīstību, tādējādi izvairoties no sajūtām ķermenī par draudošajām briesmām (Cates, 2014).

Apskatot traumas simptomu atšķirības atkarībā no tā, vai ir pieredzēta trauma, ugunsdzēsēju grupā tie 16,9%, kuri bija pieredzējuši kolēģa nāvi darbā, uzrādīja augstākus traumas simptomus Trauksmes, Dusmu/uzbudināmības, Disociācijas, Identitātes neskaidrības un Izvairšanās no traumas skalā nekā pārējie ugunsdzēsēji. Traumas simptomu atšķirības netika atklātas starp tiem ugunsdzēsējiem, kas bija pieredzējuši sveša cilvēka nāvi, un tiem, kam nebija šādas pieredzes. To varētu skaidrot ar identificēšanos ar kolēģi, kas ir gājis bojā, tādējādi šāds gadījums var tikt uztverts kā traumatisks, savukārt ar sveša cilvēka nāvi ugunsdzēsēji, iespējams, rēķinās vairāk kā ar savu darba pienākumu epizodi, līdz ar to neuztver šos gadījumus kā tik ļoti traumatiskus.

Tie 66,2% ugunsdzēsēju, kuri bija piedzīvojuši savas dzīvības apdraudējumu, uzrādīja augstākus traumas simptomus Izvairšanās no traumas skalā. Ņemot vērā, ka šāda pieredze ugunsdzēsēju vidū nav retums un ir sagaidāma, iespējams, darbinieki

to bieži vien neuztver kā traumatisku, un pat tad, ja tāda ir bijusi, tas kognitīvi netiek pieņemts, tādējādi mēģinot sevi pasargāt.

Lai arī darba pienākumu radītās fiziskās sekas ugunsdzēsēju vidū ir nenoliedzamas, pētījumi par psiholoģiskajām sekām nav tik viennozīmīgi, respektīvi, traumas simptomi ir datēti vairākos pētījumos (Corneil et al., 1999; Wagner, Heinrichs, & Ehlert, 1998; Bryant & Harvey, 1995; Murphy, Beaton, Pike, & Johnson, 1999; McFarlane, 1998; Fullerton, Ursano, & Wang, 2004, kā minēts Meyer, Zimering, Daly, Knight, Kamholz, & Gulliver, 2012). Tomēr parādās arī vēl neizpētīta pretestība psiholoģiskam traumatismam šajā profesijā (Meyer et al., 2012). Pieņemot, ka šāds aizsargfaktors ugunsdzēsēju vidū pastāv, pētījuma rezultāti tomēr liecina, ka tieši ugunsdzēsēju profesija ir tā, kurai vērts pievērst pastiprinātu uzmanību.

Policistu grupā augstākus rādītājus traumas simptomos savukārt uzrādīja respondenti, kuri pieredzējuši sveša cilvēka nāvi, – 78,8%, precīzāk – Trauksmes, Dusmu/uzbudināmības, Disociācijas un Identitātes neskaidrības skalā. To varētu skaidrot ar to, ka pieredzēta sveša cilvēka nāve policistu darbā bieži ir ilgstošs traumatisks notikums darba specifikas dēļ, respektīvi, policistiem nereti ir jāturpina risināt un dokumentēt notikušais, līdz ar to kļūstot vairāk saistītiem ar notikušo.

Karavīru izlasē netika atklātas traumas simptomu atšķirības atkarībā no traumatiskas pieredzes, ko pētījuma autore skaidro ar nepietiekamu izlases lielumu, kā arī ar to, ka pieredzēto traumatisko notikumu nav bijis tik daudz un tie, kas ir bijuši, iespējams, subjektīvi nav uztverti kā traumatiski. Papildus tam militārā sistēma, kas nodrošina rehabilitāciju pēc misijām, iespējams, Latvijas armijā ir pietiekami efektīva (Rožcenkova, 2015).

Aptaujas beigās ugunsdzēsējiem un policistiem uzdots jautājums par palīdzošajiem faktoriem sniedz būtisku informāciju: lielākā daļa respondentu abās grupās atzīmēja trīs faktorus – ģimenes atbalstu, kolēģus un vēlmi palīdzēt. Arī literatūrā kā būtisks faktors tiek minēts tieši sociālais atbalsts (Brewin, Andrews, & Valentine, 2000), kas ir negatīvi saistīts ar pēctraumas un depresijas simptomiem. Pētījumos ir atklāts, ka uztvertais sociālais atbalsts ir nozīmīgs negatīvi saistīts faktors ar PTSS un depresijas simptomiem (Brewin et al., 2000; Meyer et al., 2012). Arī atbalsts no vadības tiek saistīts ar zemākiem PTSS simptomiem (Regehr, 2009), šo faktoru šajā pētījumā gan ir minējuši tikai respondenti policistu grupā.

Analizējot priekšstatus par profesiju psiholoģisko traumatismu, vairākums aptaujāto visās trijās grupās atzīmē, ka karavīru profesija ir psiholoģiski traumatiskāka. Kā nākamo abu profesiju pārstāvji atzīmē savu profesiju – tas liecina, ka respondenti apzinās savas profesijas psiholoģisko traumatismu.

Vairākums iedzīvotāju izlases respondentu uzskata, ka tieši karavīru dienests starptautiskajās operācijās ir psiholoģiski traumatiskāka profesija, kā nākamos atzīmējot ugunsdzēsējus un visbeidzot policistus. Ticams skaidrojums ir, ka šādi priekšstati varētu rasties tādēļ, ka medijos tiek runāts par karavīriem starptautiskajās misijās, galvenokārt apspriežot lielvalstu militāros spēkus un to zaudējumus (piem., ziņojot par militāru sadursmi un bojāgājušo skaitu ziņu virsrakstos); šīs profesijas specifika un nāves gadījumi arī ir plašāk apspriesti medijos salīdzinājumā ar policistu un ugunsdzēsēju profesiju. Arī vairākums ugunsdzēsēju novērtējuši karavīru profesiju kā psiholoģiski

traumatiskāko un kā nākamo traumatiskāko minējuši paši savu profesiju, savukārt 18% atzīmēja, ka traumatiskāka ir policistu profesija. 38% policistu atzīmējuši, ka psiholoģiski traumatiskākā ir karavīru profesija, un tikpat atzīmējuši, ka tā ir policistu profesija, savukārt 24% norāda, ka tie ir ugunsdzēsēji.

Tikai 11% aptaujāto iedzīvotāju atzīmē, ka policistu profesija ir psiholoģiski traumatiskākā, to varētu skaidrot ar policistu plašo darbības lauku un pienākumiem, no kuriem vairāki tiešām var nešķist potenciāli traumatiski, kā arī ar dalīto attieksmi pret policista profesiju – policisti bieži tiek uztverti kā soģi, nevis tikai kā cilvēku aizsargātāji.

Priekšstati par to, kuras profesijas pakļautas lielākam traumatisma riskam, var būt nozīmīgs indikators tam, cik lielā mērā tiek atpazīta un atbalstīta dažādu atbalsta pasākumu nepieciešamība ugunsdzēsējiem, policistiem un karavīriem.

Pētījumam ir vairāki ierobežojumi. Pētījumā iekļauto augsta riska profesiju izlases ir salīdzinoši mazas, līdz ar to pētījuma rezultātus nevar vispārināt un attiecināt uz visiem Latvijas ugunsdzēsējiem, policistiem un karavīriem, kuri dienējuši starptautiskajās operācijās, tomēr šī pētījuma rezultāti sniedz būtisku informāciju par pētījumā iesaistīto nodalījumu darbiniekiem. Datu ievākšana galvenokārt notika priekšnieku vadībā, kas, iespējams, varēja rosināt vēlēšanos apzināti uzrādīt zemākus traumas simptomus. Jāmin arī, ka respondentu skaits katrā izlasē, kuras pārstāvji būtu piedzīvojuši traumatiskas pieredzes, ir mazs, tāpat salīdzināmās profesiju grupas ir mazas un neproporcionālas, līdz ar to rezultātos nejausības ietekme varētu būt lielāka. Tai pašā laikā būtiski, ka izmantotās Traumas simptomu aptaujas ticamības rādītāji ir labi visās grupās.

Turpmākos pētījumus par psiholoģisko traumatismu augsta riska profesijās būtu svarīgi veikt, izmantojot klīniskās intervijas vai klīnisku novērtējumu, un konkrēti ar respondentiem, kas pieredzējuši traumatiskus notikumus savā darbā, tādējādi objektīvāk novērtējot traumas simptomus un citus iespējamus mainīgos un saistītos faktorus, lai būtu iespējams skaidrāk noteikt, uz ko ir vērts fokusēties, veidojot apmācību programmas un uzlabojot darba vidi.

Izmantotā literatūra

- APA (2016). APA Help Center. *The Road to Resilience, What is Resilience*. Retrieved January 9, 2016, from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Armstrong, D., Shakespear-Finch, J., & Scochet, I. (2014). Predicting Post-traumatic Growth and Post-traumatic Stress in Firefighters. *Australian Journal of Psychology*, 66, 38–46.
- Barron, S. (2010). Police officer suicide within the New South Wales Police Force from 1999 to 2008. *Police Practice and Research*, 11(4), 371–382.
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 748–766.
- Briere, J. (1995). Trauma Symptom Inventory (TSI). *Psychological Assessment Resources*. Retrieved January 9, 2017, from <http://www.johnbriere.com/tsi.htm>
- Bryant, R., & Harvey, A. (1995). Posttraumatic stress reaction in volunteer firefighters: Predictors of distress. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 183, 267–271.

- Carmichael, A. J. (2009). Post Traumatic Stress Disorder in Police and Military Personnel: Assessment and Treatment Methods from Psychophysiology and Neuroscience – Essential Preliminary information. *Biofeedback*, 37(1), 32–35.
- Cates, L. B. (2014). Insidious emotional trauma: The body remembers... *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 9(1), 35–53.
- Chopko, A. B. (2010). Posttraumatic Distress and Growth: An Empirical Study of Police Officers. *American Journal Of Psychotherapy*, 64(1), 55–72.
- Corneil, W., Beaton, R., Murphy, S., Johnson, C., & Pike, K. (1999). Exposure to Traumatic Incidents and Prevalence of Posttraumatic Stress Symptomatology in Urban Firefighters in Two Countries. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4(2), 131–141.
- Cross, C. L., & Ashley, L. (2004). Police trauma and addiction. *FBI Law Enforcement Bulletin*, 73, 24–32.
- Declercq, F., Meganck, R., Deheegher, J., & Van Hoorde, H. (2011). Frequency of and subjective response to critical incidents in the prediction of PTSD in emergency personnel. *Journal of Traumatic Stress*, 24, 133–136. doi:10.1002/jts.20609
- Fullerton, C. S., Ursano, R. J., & Wang, L. (2004). Acute stress disorder, posttraumatic stress disorder, and depression in disaster or rescue workers. *American Journal of Psychiatry*, 161, 1370–1376.
- Graham, J., Legarreta, M., North, L., DiMuzio, J., McGlade, E., & Yurgelun-Todd, D. (2016). A Preliminary Study of DSM-5 PTSD Symptom Patterns in Veterans Trauma Type. *Military Psychology*. Retrieved January 7, 2016, from <http://dx.doi.org/10.1037/mil0000092>
- Haslam, C., & Mallon, K. (2003). A preliminary investigation of post-traumatic stress symptoms among firefighters. *Work & Stress*, 17(3), 277–285.
- Hom, M. A., Stanley, I. H., Rogers, M. L., Tzoneva, M., Bernert, R. A., & Joiner, T. E. (2016). The association between sleep disturbances and depression among firefighters: emotion dysregulation as an explanatory factor. *Journal Of Clinical Sleep Medicine*, 12(2), 235–45.
- Leonard, R., & Alison, L. (1999). Critical incident stress debriefing and its effects on coping strategies and anger in a sample of Australian police officers involved in shooting incidents. *Work & Stress*, 13(2), 144–161.
- Lommen, M. J., Engelhard, I. M., Schoot, R., & Hout, M. A. (2014). Anger: Cause or consequence of posttraumatic Stress? A prospective study of dutch soldiers. *Journal Of Traumatic Stress*, 27(2), 200–207.
- LSM (2016). *Policistu pašnāvības saistītas ar sociāli ekonomiskiem, ne dienesta aspektiem*. Izgūts 2017. gada 24. maijā no <http://www.lsm.lv/raksts/latvija/zinas/kuzis-policistu-pasnavibas-saistitas-ar-sociali-ekonomiskiem-ne-dienesta-aspektiem.a169084/>
- Majore, I. (1998). *Bērnībā pārciestas vardarbības saistība ar sievietes somatizācijas reakcijām un sava ķermeņa tēla uztveri*. Npublicēts maģistra darbs. Rīga, Latvijas Universitāte.
- May, L. C., & Wico, E. B. (2016). Defining Trauma: How Level of Exposure and Proximity Affect Risk for Posttraumatic Stress Disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(2), 233–240.
- McFarlane, A. C. (1998). Epidemiological evidence about the relationship between PTSD and alcohol abuse: The nature of the association. *Addictive Behaviors*, 23, 813–826.
- Meyer, E. C., Zimering, R., Daly, E., Knight, J., Kamholz, B. Q., & Gulliver, S. B. (2012). Predictors of posttraumatic stress disorder and other psychological symptoms in trauma-exposed firefighters. *Psychological Services*, 9(1), 1–15.

- Murphy, S. A., Beaton, R. D., Pike, K. C., & Johnson, L. C. (1999). Occupational stressors, stress responses, and alcohol consumption among professional firefighters: A prospective, longitudinal analysis. *International Journal of Stress Management*, 6, 179–196.
- Regehr, C. (2009). Social support as a mediator of psychological distress in firefighters. *Irish Journal of Psychology*, 30, 87–98.
- Rožcenkova, A. (2015). Militārā psiholoģija. No *Psiholoģija-3* (54.–76. lpp.). Rīga: Zvaigzne ABC.
- Sattler, N. D., Boyd, B., & Kirsch, J. (2014). Trauma-exposed Firefighters: Relationships among Posttraumatic Growth, Posttraumatic Stress, Resource Availability, Coping and Critical Incident Stress Debriefing Experience. *Stress and Health*, 30, 356–365.
- Skogstad, M., Skorstad, M., Lie, A., Conradi, S. H., & Weisaeth, L. (2013). Work-related post-traumatic stress disorder. *Occupational Medicine*, 63, 175–182.
- Solomon, R. M., & Horn, J. M. (1986). Post-shooting traumatic reactions: a pilot study. In *Psychological services for law enforcement* (pp. 383–393). Presented at the National Symposium on Police Psychological Services, FBI Academy: Quantico (VA). Washington, DC.: U.S. Government Printing Office.
- Stanley, H. I., Hom, A. M., & Joiner, T. E. (2015). A Systematic Review of Suicidal Thoughts and Behaviors Among Police Officers, Firefighters, EMTs, and Paramedics. *Clinical Psychology Review*, 44, 25–44.
- Terte, I., & Stephens, C. (2014). Psychological Resilience of Workers in High-Risk Occupations. *Stress and Health*, 30, 353–355.
- VUGD (2016). *Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta funkcijas*. Izgūts 2016. gada 29. decembrī no http://vugd.gov.lv/lat/par_vugd/funkcijas
- Wagner, D., Heinrichs, M., & Ehlert, U. (1998). Prevalence of symptoms of posttraumatic stress disorder in German professional firefighters. *American Journal of Psychiatry*, 155, 1727–1732.
- Wilk, J. E., Quartana, P. J., Clarke-Walper, K., Kok, B. C., & Riviere, L. A. (2015). Aggression in US soldiers post-deployment: Associations with combat exposure and PTSD and the moderating role of trait anger. *Aggressive Behavior*, 41(6), 556–565.

Notes for authors

The “Baltic Journal of Psychology” is published by the Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Latvia. The journal publishes original papers on current issues in psychology as well as empirical, theoretical, and practical articles on broad aspects of psychology. It will appear two times a year.

Information for authors on submitting manuscripts:

Contributions, written in English or Latvian, should follow the general style described in the Publication Manual of the American Psychological Association (6th ed. 2008).

Manuscripts should not exceed 8000 words, should be typed on (21 × 29.7 cm) white bond paper, double-spaced, with font size 12, and with margins of at least 2.54 cm on all four sides. Acceptable typefaces are Times Roman or Courier. Three copies of each manuscript including electronic version on disk should be submitted. Disks can be of any standard size, IBM compatible, written in Word for Windows. Manuscripts will not be returned to authors.

Title page for the manuscript should show the title of the article, the name(s) and affiliation(s) of the authors, running head and, at the bottom of the page, the name and address of the person (including postal code and electronic mail address) to whom proofs and reprint requests should be sent.

An abstract of up to 150 words should follow the title page on a separate page. A list of 3–10 key words should be provided directly below the abstract.

Each table should be numbered and referred to by number in the text. Each table should be typed on a separate page and have a descriptive title.

Each illustration (diagram, chart, photograph, and drawing) should be numbered and referred to by number in the text. Each table should be typed on a separate page and have a descriptive title.

References are given at the end of the text. All references cited in the text must appear in the reference list in APA format.

Authors should submit a brief biographical statement (8–10 lines) for inclusion in the section “Notes on Authors”.

There is no payment for published papers. The authors will receive 2 reprints, free of charge.

Baltic
JOURNAL OF PSYCHOLOGY



**LATVIJAS
UNIVERSITĀTE**

ANNO 1919

UNIVERSITY OF LATVIA

ISSN 1407-768X



9 771407 768008



17181>

Baltijas
PSIHOLOĢIJAS ŽURNĀLS