

# SUPERVIZORU PAŠPALĪDZĪBAS STRATĒGIJU PAŠNOVĒRTĒJUMS

## *The Self-Assessment of Supervisors' Self-Care Strategies*

**Dace Lāce**

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

**Kristīne Mārtinsone**

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

**Abstract.** During the COVID-19 pandemic, the availability of resources has decreased and the risk of burnout on employees increased. Supervision is one of the resources, available for employees to learn self-care. It was necessary to find out how supervisors themselves assessed self-care strategies. The aim of this study was to explore the self-assessment of Latvian supervisors' self-care strategies. The following research questions were raised: 1) What are the indicators of the importance and attainability of supervisors' self-care strategies? 2) What are the difference indicators of the importance and attainability of supervisors' self-care strategies? In this study importance is an assessment of how significant and necessary a certain value is, attainability is an assessment of how attainable a certain value is. Based on the Self-Care Strategies Questionnaire, an online survey was conducted between May and October of 2021. The respondents assessed the importance and attainability of their self-care activities using a four-point Likert scale. 66 supervisors participated in the survey. For data analysis the descriptive statistics and Wilcoxon signed-rank test were used. The results showed statistically significant differences between the self-assessment of importance and attainability in all strategies. The importance was rated higher than attainability. Planning of time, balance of personal and professional life, being alone and in silence, professional development, reading were the self-care strategies more often assessed higher and more often carried out by supervisors.

**Keywords:** attainability, COVID-19 pandemic, importance, self-care, self-care strategy, supervision, supervisors.

### **Ievads**

#### ***Introduction***

Covid-19 pandēmijas izplatība, kam sekoja valstī izsludinātā ārkārtējā situācija, aktivitāšu un darbības ierobežojumi, sabiedrībā veicināja dažādas problēmas – paaugstinātu slodzi, psiholoģisko spiedienu ģimenēs, nepietiekamu valsts atbalstu (Krūmiņš et al., 2021). Latvijas sabiedrība piedzīvoja dzīvi mājāsēdē un attālinātu darbu. Pieaugot ierobežojumiem un samazinoties resursu pieejamībai, mainījās cilvēku ierastie paradumi un aktivitātes. Daļā sabiedrības aktualizējās veselības problēmas, pieauga vientulības, depresijas izjūtas,

pārmērīga alkohola lietošana, pašnāvnieciskas domas (Rancāns et al., 2021; World Health Organization, 2020).

Šī situācija aktualizēja nepieciešamību rūpēties par savu psiholoģisko labizjūtu, proti, pašpalīdzību (*self-care, self-help, self-care practices, self-help practices*). Pašpalīdzība tiek definēta kā iesaistīšanās aktivitātēs savas veselības un labizjūtas uzturēšanai un uzlabošanai, īpaši stresa periodos (Self-care, n.d.). Vairākos pētījumos (Matarese et al., 2018; Wong & White, 2021) pašpalīdzība tiek aprakstīta kā daudzdimensionāls process, kas ietver psihiskās, fiziskās, sociālās un garīgās jomas aktivitātes, ko indivīds praktizē savas labizjūtas pilnveidei. Pētījumos (Bundzena-Ervika et al., 2021; Crawford, 2020; Rancāns et al., 2021) norādīts, ka pašpalīdzības prakse sekmē veselības uzlabošanos, veicinot psiholoģisku noturību (*resilience*), un mazina izdegšanas (*burnout*) risku. Pašpalīdzības stratēģiju izmantošanas būtība ir praktizēt tās saskaņā ar individuālo vajadzību (Dryden, 2021; Mārtinsone et al., 2021; Wang et al., 2020).

Viens no pašpalīdzības veidiem ir sociālais atbalsts gan personīgajā, gan profesionālajā dzīvē, piemēram mijiedarbībā ar ģimeni, domu biedriem un supervīzijā (Rupert & Kent, 2007). Arī Latvijā veiktajā pētījumā supervīzija iekļauta kā viena no pašpalīdzības aktivitātēm psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšanai (Mārtinsone, Perepjolkina, & Ruža, 2021; Mārtinsone, Perepjolkina, & Ruža, in press). Supervīzija ir mērķtiecīgi organizēts konsultatīvs un izglītojošs atbalsts speciālistiem par jautājumiem, kas saistīti ar profesionālo darbību (Mārtinsone & Zakriževska-Belogrudova, 2020). Vairākās profesijās supervīzija ir darba obligāta sastāvdaļa (Psihologu noteikumi, 2018; Noteikumi par profesionāla sociālā darba attīstību pašvaldībās, 2019), bet, pieaugot vajadzībai pēc psihoemocionāla atbalsta nodarbinātajiem (Arbidāne et al., 2020), 2021. gadā Ministru kabinets Latvijā veicināja supervīzijas pieejamību izglītības iestāžu pedagogiem (Par finanšu līdzekļu piešķiršanu no valsts budžeta programmas, 2021).

Supervizoru profesionālā darbība saistīta ar dažādu profesiju klientiem (supervīzējamiem), kuri nereti darbā var piedzīvot paaugstinātu psihoemocionālu spriedzi un risina to supervīzijas procesā. Ņemot vērā, ka supervīzijā tiek realizēta arī izglītojošā funkcija (Apine, 2017), supervīzijas procesā ir iespējams veicināt klienta pašpalīdzības prasmju pilnveidi. Izglītojošās funkcijas īstenošanas priekšnoteikums ir supervizora kompetence.

Supervizora kompetencei nepieciešamās zināšanas, prasmes un attieksmes nosaka profesijas standarts (Profesionālās izglītības un nodarbinātības trīspusējās sadarbības apakšpadome, 2019), taču saistībā ar pandēmijas ieviestajām sociālās dzīves izmaiņām aktualizētā pašpalīdzības prasme nav supervizoriem obligāti nepieciešamo kompetenču sarakstā. Profesijas ētikas pamatnostādnes (Association of National Organisation for Supervision in Europe, 2012) ietver vairākus punktus par atbildību pret klientu. Tādējādi pašpalīdzības praktizēšana iegūst aktualitāti supervizora profesijā, līdzīgi kā citās palīdzošajās profesijās

(Ziede & Norcross, 2020). Lai iespējams plānot nākotnē nepieciešamo profesionālās pilnveides daļu pašpalīdzības jomā, svarīgi noskaidrot, kāda ir supervizoru pašpalīdzības aktivitāšu pieredze.

Šajā pētījumā pašpalīdzība tiek aplūkota kā resurss, kas ir vērtība, pamatojoties uz krievu psiholoģes Jeļenas Fantalovas teoriju par vērtības nozīmīguma un īstenojamības attiecībām (Fantalova, 2001, 2015). Nozīmīgums (*cennost'*) tiek saprasts kā kādas vērtības svarīguma, nozīmīguma pašnovērtējums. Īstenojamība (*dostupnost'*) tiek saprasta kā kādas vērtības sasniedzamības, pieejamības pašnovērtējums. Atbilstoši J. Fantalovas teorijai, vērtības nozīmīguma un īstenojamības attiecības ietekmē cilvēka motivāciju un uzvedību. Ja vērtības nozīmīguma pašnovērtējums ir augstāks par īstenojamības pašnovērtējumu, veidojas iekšējais konflikts. Ja īstenojamības pašnovērtējums ir augstāks par nozīmīgumu, veidojas motivācijas trūkums (vakuums). Ja nozīmīguma un īstenojamības pašnovērtējumi ir līdzīgi, iegūstams harmonisks stāvoklis (Fantalova, 2001, 2015).

J. Fantalovas teorija palīdz skaidrot attiecības starp supervizoru pašnovērtēto pašpalīdzības aktivitāšu nozīmīgumu un īstenojamību. Situācijā, ja supervizori pašpalīdzības aktivitāti uzskata par palīdzošu, bet to nerealizē, varētu rasties iekšējā konflikta stāvokļa risks. Motivācijas trūkuma (vakuuma) stāvoklis iespējams, ja pašpalīdzības aktivitāte tiek īstenota, bet supervizori nesaskata tās palīdzējošo efektu. Harmonisks stāvoklis definējams, ja pašpalīdzības aktivitāte novērtēta kā nozīmīga un tiek praktizēta.

Pētījuma veikšanai tika izmantots validēts pašpalīdzības izpētes mērinstruments – Pašpalīdzības stratēģiju (turpmāk tekstā – PPS) aptauja (Mārtinsone, Perepjolkina un Ruža, in press). PPS aptaujas pantu novērtējums pamatots Jeļenas Fantalovas (Fantalova, 2001, 2015) teorijā par vērtības nozīmīguma un īstenojamības attiecībām.

Ņemot vērā, ka supervizoru pašpalīdzības stratēģijas Latvijā līdz šim nav pētītas, pētījuma mērķis bija noskaidrot, kāds ir supervizoru pašpalīdzības stratēģiju pašnovērtējums.

Atbilstoši pētījuma mērķim tika formulēti pētnieciskie jautājumi.

1. Kādi ir supervizoru pašnovērtētie pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma un īstenojamības rādītāji?
2. Kādas ir atšķirības starp supervizoru pašnovērtētiem pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma un īstenojamības rādītājiem?

## **Metodoloģija** *Methodology*

### **Instrumentārijs.**

*Sociāli demogrāfiskā aptauja* ietvēra jautājumus par respondenta vecumu, dzimumu, supervizora darba pieredzi un slodzi.

*Pašpalīdzības stratēģiju (PPS) aptauja* (Mārtinsone, Perepjolkina, & Ruža, in press), kas sastāv no 14 pašpalīdzības stratēģiju skalām: *veselības uzvedība, iedvesmas smelšanās dabā, izklaide, rekreācijas pasākumi, sociālais atbalsts, garīgas reliģiskas prakses, garīgas nereliģiskas prakses, rūpes par savu labizjūtu, būšana vienatnē un klusumā, psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana, personīgās un profesionālās dzīves balanss, kolēģu atbalsts, profesionālā attīstība, laika plānošana*, divas aktivitātes neietilpst skalās: *radošo aktivitāšu veikšana (zīmēšana, gleznošana, dziedāšana, mūzikas instrumenta spēlēšana, fotografēšana, rokdarbi), lasīšana*.

PPS aptauju veido divas daļas, katra no tām satur 63 aktivitāšu uzskaitījumu. Pirmajā daļā respondentam jānovērtē pašpalīdzības aktivitāšu nozīmīgums četrpuntu Likerta skalā, kur 1 – nemaz nepalīdz / netiek izmantots; 2 – nedaudz palīdz; 3 – daļēji palīdz; 4 – palīdz. Aptaujas otrajā daļā jānovērtē pašpalīdzības aktivitāšu īstenojamība četrpuntu Likerta skalā, cik daudz laika respondents veltīja aktivitātei, kur 1 – nemaz neveltu laiku / nekad; 2 – nedaudz veltu laiku; 3 – veltu gana daudz laika / bieži; 4 – veltu tik daudz laika, cik nepieciešams / ļoti bieži / regulāri. PPS aptaujā nav pareizo un nepareizo atbilžu.

**Dalībnieki.** Tika aptaujāti supervizori, kuri reģistrējušies biedrībā “Latvijas supervizoru apvienība” (LSA). Pētījumā piedalījās 66 respondenti. Pētījuma respondentu vidū bija 6 jeb 9 % vīriešu un 60 jeb 91 % sievietes<sup>1</sup>. Vecumā no 47 līdz 62 gadiem bija 30 respondenti jeb 46 %, 18 respondenti jeb 27 % bija vecumā no 40 līdz 46 gadiem, 16 respondenti jeb 24 % bija vecumā no 28 līdz 39 gadiem, un divi respondenti jeb 3 % – vecumā no 63 līdz 72 gadiem.

Rezultāti par darba pieredzi un slodzi, praktizējot supervizora profesijā, tika iegūti no 56 respondentiem, un tie rāda, ka 49 % supervizora profesijā strādā līdz 2 gadiem, 19 % respondentu profesijā strādā 3–4 gadus, 12 % strādā 5–6 gadus, 2 % strādā 7–8 gadus, 18 % profesijā strādā ilgāk par 9 gadiem. Savukārt dati par darba slodzi supervizora profesijā liecina, ka trīs respondenti jeb 5 % strādā pilnu slodzi, 8 respondenti jeb 14 % – ½ slodzi, 10 respondenti jeb 18 % strādā ¼ slodzes, bet 36 respondenti jeb 63% supervizora profesijā strādā neregulāri.

**Procedūra.** Pētījums tika īstenots no 2021. gada 1. maija līdz 18. oktobrim. Interneta aptauju vietnē *visidati.lv* tika ievietota elektroniski izveidota PPS aptauja. PPS aptaujas pieejas saite elektroniski tika nosūtīta e-pastos visiem LSA reģistrētajiem supervizoriem. Lai veicinātu respondentu dalību, pētnieces<sup>2</sup> nosūtīja atkārtotu aicinājumu, kā arī uzrunāja supervizorus telefoniski, izmantojot biedrības mājas lapā publiski pieejamo kontaktinformāciju saziņai.

---

<sup>1</sup> LSA reģistrēto supervizoru dzimumu sadalījums laikā, kad notika aptauja, bija 14 jeb 7,8 % – vīrieši un 165 jeb 92,2 % – sievietes.

<sup>2</sup> Aptauja tika izplatīta sadarbībā ar pētnieci Tatjanu Bergmani, kura veica pētījumu par supervizoru digitālās kompetences nozīmīgumu un īstenojamību.

Respondenti tika informēti, ka dalība pētījumā ir brīvprātīga, aptauja ir anonīma, dati tiks analizēti kopumā un, pētījumam noslēdzoties, respondenti saņems aptaujas rezultātu apkopojumu.

## Rezultāti Results

Aptaujas skalu empīriskā sadalījuma atbilstība normālsadalījumam tika pārbaudīta, izmantojot Kolmogorova – Smirnova testu. Tā kā tika konstatēts, ka sniegto atbilžu sadalījums neatbilst normālsadalījumam, tālākajā datu analizē tika izmantota neparametriskās statistikas metode – Vilkoksona zīmju rangu tests (*T*).

Datu apstrāde un analīze tika veikta *MS Excel* un *IBM SPSS Statistics 27* datorprogrammās.

Atbildot uz pirmo pētījuma jautājumu, proti, kādi ir supervizoru pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma un īstenojamības rādītāji, tika analizētas nozīmīguma un īstenojamības skalu mediānas (*Mdn*) un starpkvartīļu amplitūdas (*IQR*) (sk. 1. tabulā).

*1. tabula. Supervizoru pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma un īstenojamības atšķirības rādītāju rezultāti (autoru veidots)*

*Table 1 Results of difference indicators of the importance and attainability of supervisors' self-care strategies (created by authors)*

Pašpalīdzības aktivitāšu skalas / aktivitātes	Nozīmīgums <i>Mdn (IQR)</i>	Īstenojamība <i>Mdn (IQR)</i>	<i>T</i>
Veselības uzvedība	3,65 (3,50; 4,00)	2,83 (2,50; 3,33)	<b>-6,883***</b>
Iedvesmas smelšanās dabā	3,00 (2,60; 3,60)	2,40 (2,00; 3,00)	<b>-6,489***</b>
Izklaide	2,00 (1,66; 2,66)	1,66 (1,33; 2,00)	<b>-5,470***</b>
Rekreācijas pasākumi	3,50 (3,00; 4,00)	2,40 (1,80; 2,80)	<b>-6,728***</b>
Sociālais atbalsts	3,75 (3,00; 4,00)	2,75 (2,25; 3,25)	<b>-6,201***</b>
Garīgās reliģiskās prakses	2,37 (1,75; 3,25)	1,75 (1,18; 2,50)	<b>-6,362***</b>
Garīgās nereliģiskās prakses	2,75 (2,00; 3,31)	2,00 (1,75; 2,50)	<b>-6,225***</b>
Rūpes par savu labizjūtu	3,20 (2,60; 3,60)	2,60 (2,00; 2,85)	<b>-5,946***</b>
Būšana vienatnē un klusumā	<b>4,00</b> (3,37; 4,00)	<b>3,00</b> (2,00; 4,00)	<b>-5,185***</b>
Psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana	3,25 (2,50; 3,75)	2,25 (1,75; 2,50)	<b>-6,752***</b>
Personīgās un profesionālās dzīves balanss	<b>3,80</b> (3,40; 4,00)	<b>3,00</b> (2,40; 3,40)	<b>-6,603***</b>

Kolēģu atbalsts	3,20 (2,60; 3,60)	2,50 (2,00; 3,00)	<b>-5,840***</b>
Profesionālā attīstība	<b>3,80</b> (3,20; 4,00)	<b>3,00</b> (2,60; 3,40)	<b>-5,907***</b>
Laika plānošana	<b>3,50</b> (2,75; 4,00)	<b>3,00</b> (2,25; 3,25)	<b>-4,707***</b>
Radošu aktivitāšu veikšana	<b>4,00</b> (2,75; 4,00)	2,00 (2,00; 3,00)	<b>-5,777***</b>
Lasīšana	<b>4,00</b> (3,00; 4,00)	<b>3,00</b> (2,00; 4,00)	<b>-4,871***</b>
Kopējie rādītāji	3,21 (2,96; 3,45)	2,51 (2,28; 2,78)	<b>-7,044***</b>

Piezīmes.  $N=66$ . \*\*\*  $p < 0,001$ . Apzīmējumi:  $T$  – Vilksona kritērijs.

13 no 14 pašpalīdzības skalām un divos pantos, kas neietilpst skalās, nozīmīgums novērtēts robežās no “daļēji palīdz” līdz “palīdz” ( $Mdn = 3,00-4,00$ ). Īstenojamības rādītāji šajās skalās novērtēti zemāk – no “nedaudz veltu laiku” līdz “veltu gana daudz laika / bieži” ( $Mdn = 2,00-3,00$ ).

Trijās skalās nozīmīgums novērtēts ar maksimālo punktu skaitu. Salīdzinot šajās skalās nozīmīguma un īstenojamības rādītājus, var konstatēt, ka *būšanu vienatnē un klusumā* supervizori atzīmē kā palīdzošu ( $Mdn = 4,00$ ;  $IQR = 3,37$ ;  $4,00$ ) un velta tai gana daudz laika ( $Mdn = 3,00$ ;  $IQR = 2,00$ ;  $4,00$ ). Līdzīgi, arī *lasīšanu* supervizori novērtējuši kā palīdzošu ( $Mdn = 4,00$ ;  $IQR = 3,00$ ;  $4,00$ ) un velta tai gana daudz laika ( $Mdn = 3,00$ ;  $IQR = 2,00$ ;  $4,00$ ). *Radošo aktivitāšu veikšanu* supervizori novērtējuši kā palīdzošu ( $Mdn = 4,00$ ;  $IQR = 2,75$ ;  $4,00$ ), taču ar “nedaudz veltu laiku” – kā mazāk īstenotu ( $Mdn = 2,00$ ;  $IQR = 2,00$ ;  $3,00$ ).

Nevienai skalai nav sasniegts maksimālais īstenojamības novērtējums. Augstākos novērtējumus ( $Mdn = 3,00$ ) uzrāda piecas skalas – *būšana vienatnē un klusumā*, *personīgās un profesionālās dzīves balanss*, *profesionālā attīstība*, *laika plānošana*, *lasīšana*.

Supervizori piecas pašpalīdzības stratēģijas vērtējuši kā nozīmīgas un visbiežāk īstenotas – *laika plānošanu*, *personīgās un profesionālās dzīves balansu*, *lasīšanu*, *būšanu vienatnē un klusumā*, *profesionālo attīstību*.

Kā vismazāk nozīmīgās un vismazāk īstenotās stratēģijas supervizori atzīmējuši *izklaidi* un *garīgās reliģiskās prakses*.

Atbildot uz otro pētījuma jautājumu, proti, kādi ir supervizoru pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma un īstenojamības atšķirības rādītāji, tika izmantots Vilksona zīmju rangu tests ( $T$ ) (sk. 1. tabulā). Tika konstatētas statistiski nozīmīgas atšķirības ( $p < 0,001$ ) starp supervizoru pašnovērtēto pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma un īstenojamības rādītājiem. Mediānu analīze parādīja, ka visās skalās un ārpuskalu pantos augstāki rādītāji ir nozīmīgumam. Kopējie rādītāji liecina par tendenci, ka nozīmīgums pašnovērtēts augstāk ( $Mdn = 3,21$ ;  $IQR = 2,96$ ;  $3,45$ ) kā īstenojamība ( $Mdn = 2,51$ ;  $IQR = 2,28$ ;  $2,78$ ).

## Diskusija Discussion

Pētījums veikts laikā, kad Covid-19 raisītā krīze paaugstināja dažādus riskus nodarbinātajiem (Krūmiņš et al., 2021) un valsts veicināja supervīziju kā pieejamu atbalsta pasākumu (Ministru kabinets, 2021). Supervizora profesionālā darbība saistīta ar pakalpojuma sniegšanu dažādu jomu speciālistiem, tostarp profesionāļu grupām, kurās ir potenciāli augsts izdegšanas risks (Bundzena-Ervika et al., 2021), tāpēc supervizoriem kā palīdzības sniedzējiem svarīgi apzināties pašpalīdzības aktivitātes, kas ir viņiem palīdzošas, un tās īstenot (Ziede & Norcross, 2020), lai nepieciešamības gadījumā varētu mācīt tās saviem klientiem.

No pētījuma rezultātiem izriet, ka supervizoriem nozīmīgās un visbiežāk īstenotās pašpalīdzības aktivitātes, kas, pēc J. Fantalovas teorijas, liecina par “harmonisko stāvokli” (Fantalova, 2001, 2015), ir *laika plānošana, personīgās un profesionālās dzīves balanss, lasīšana, būšana vienatnē un klusumā, profesionālā attīstība*. Stratēģija *laika plānošana* kā palīdzošā norādīta arī citā pētījumā Latvijas populācijā (Bundzena-Ervika et al., 2021). Pamatojoties uz šiem rezultātiem var secināt, ka būtiski veicināt supervizoru spēju realizēt pašpalīdzības stratēģijas saskaņā ar katra individuālajām vajadzībām.

Iespējamu iekšējā konflikta risku (Fantalova, 2001, 2015) atklāj nozīmīguma un īstenojamības rādītāji *radošo aktivitāšu veikšanai*, kuru supervizori pašnovērtējuši kā ļoti palīdzošu, bet velta tai tikai nedaudz laika. Savukārt vismazāk nozīmīga un maz īstenota stratēģija ir *garīgās reliģiskās prakses*, līdzīgi kā iepriekš Latvijā veiktā pētījumā (Bundzena-Ervika et al., 2021).

Salīdzinot pašpalīdzības skalu nozīmīguma un īstenojamības rādītājus, nevienā skalā netika konstatēti augstāki īstenojamības rādītāji, proti, supervizori nerealizē tādas pašpalīdzības aktivitātes, kurām nesaskata jēgu un nozīmi.

Iemesli, kas kavē supervizoriem realizēt pašpalīdzību tādā apjomā, kādā tā šajā pētījumā norādīta kā nozīmīga, būtu noskaidrojami turpmākos pētījumos.

Izvērtējot pētījuma rezultātus, jāņem vērā ierobežojumi, kas saistīti ar aptaujas metodi, apjomu, kā arī supervizoru pieredzi profesijā. Elektroniskā aptauja, iespējams, sasniedza tikai to supervizoru daļu, kuri aktīvi darbojas supervizora profesijā. Aptaujas apjoma dēļ tās veikšanai bija nepieciešams atvēlēt laiku līdz 25 minūtēm. Lielākā daļa respondentu bija ar supervizora darba pieredzi līdz četriem gadiem. Tomēr iegūtie rezultāti indikatīvi veido kopējo tendenci.

Sabiedrībā aktualizētā vajadzība rūpēties par psihoemocionālo veselību, veicinot psiholoģisko noturību un izdegšanas profilaksi (Crawford, 2020; Rancāns et al., 2021) supervīziju iekļauj nodarbinātajiem pieejamā pašpalīdzības aktivitātē. Tas ir pamats supervizoriem reaģēt uz nodarbināto vajadzībām, iekļaujot supervīzijā pašpalīdzības prasmju mācīšanu. Nākotnes perspektīvā

būtiski plānot nepieciešamos resursus supervizora profesijas attīstībai un pakalpojuma pilnveidei saistībā ar pašpalīdzības prasmju apguvi un īstenošanu.

Pētījumā izmantoto PPS aptauju ieteicams lietot supervizoriem primāri sevis pašnovērtēšanai, pašrefleksijai un pašpalīdzības aktivitāšu nozīmīguma un īstenošanas apzinātai balansēšanai, periodiski pašnovērtējot ilgtermiņa ieguvumus.

Turpmākos pētījumos ieteicams analizēt, kā sadarbībā ar klientiem supervīzijas procesā tiek realizēta pašpalīdzības prasmes mācīšana vai pilnveidošana un supervizējamo iespējamo ieguvumu novērtēšana.

### **Secinājumi** *Conclusions*

Kopumā secināms, ka pētījuma mērķis – noskaidrot, kāds ir supervizoru pašpalīdzības stratēģiju pašnovērtējums, – ir sasniegts. Tika izpētītas supervizoru pašpalīdzības stratēģijas pēc to nozīmīguma un īstenojamības, kā arī noskaidrotas pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma un īstenojamības rādītāju atšķirības.

Atbildot uz pētījuma jautājumiem par supervizoru pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma un īstenojamības rādītājiem, kā arī rādītājos konstatētajām atšķirībām, var secināt, ka supervizori visu pašpalīdzības stratēģiju nozīmīgumu pašnovērtējuši augstāk nekā to īstenošanu. Rezultāti ļauj secināt, ka ikdienā supervizori pašpalīdzības aktivitātes realizē retāk un mazāk, nekā novērtē to nozīmīgumu un palīdzozo dabu.

Pētījuma rezultāti kopumā ļauj identificēt tendenci, ka supervizori apzinās sev palīdzošās stratēģijas, jo sniedz augstu nozīmīguma pašnovērtējumu konkrētām pašpalīdzības aktivitātēm, norādot tās kā palīdzošas. Savukārt īstenojamības pašnovērtējums, kas atklāj aktivitāšu realizēšanas tendences ikdienā, iespējams, liecina, ka supervizoriem ir nepieciešama atbalstoša mācīšanās, lai nākotnē spētu realizēt pašpalīdzību atbilstoši savai vajadzībai. Pašpalīdzības praktizēšana ikdienā supervizoriem ir būtiska kā palīdzošās profesijas pārstāvjiem, pirmkārt, lai rūpētos par savu psiholoģisko noturību, bet plašākā skatījumā, raugoties no pakalpojuma saņēmēja skatu punkta, – lai nākotnē supervizori varētu palīdzēt pašpalīdzības praktizēšanu pilnveidot saviem klientiem.

Iemesli, kāpēc supervizori pašpalīdzības aktivitātes praktizē mazāk, nekā atzīst to nozīmīgumu, var tikt pētīti turpmākos pētījumos, rodot specifiskākus ieteikumus profesijas attīstībai.

### **Summary**

During the last two years availability of various resources has decreased due to the restrictions imposed by the Covid-19 situation. Self-care as a resource was



known even before the pandemic, however right now the self-care activities have been actualized for people to be able to improve self-awareness in both personal and professional life. It forces the society and employers to search for other solutions to provide support for employees.

One of the possibilities to get support and practice self-care is supervision. For certain professions in Latvia supervision is a mandatory part of work and starting from the year 2021 the state is increasing the availability to financially supported supervision to the school pedagogues.

Supervisors were selected as the target group of this research based on the topicality of the need for available resources for employees in broad professional groups. There has been no prior research conducted regarding the supervisors' self-care strategies which are important for supervisors as helping professionals.

The aim of this study was to explore the self-assessment of the Latvian supervisors' self-care strategies, namely, to identify the self-assessment of importance and attainability of self-care strategies for supervisors and explore the differences between the self-assessment indicators.

The theoretical framework of the research is based on an idea borrowed from the Russian psychologist Jelena Fantalova's value conflict theory. In the research self-care was viewed as a resource that is a value, additionally exploring the differences between the importance of self-care (to what extent it helps) and attainability (how much time is spent on it).

The study used the Self-Care Strategies Questionnaire which included 63 self-care activities. Supervisors assessed the importance and attainability of self-care activities on a four-point Likert scale. The descriptive statistics and Wilcoxon signed-rank test were used for data analysis.

The results of the survey of supervisors' self-care strategies revealed statistically significant differences in all self-care scales. The median indicators of the importance were scored higher in all scales. Interpreting the results according to E. Fantalova's theory about importance and attainability of the value that affects behaviour of a person, it was concluded that the practice of self-care strategies among supervisors indicated a risk of the inner conflict possibility.

This research showed that supervisors as professionals who purposefully organize and provide support to their clients and professionals in various fields must acknowledge the self-care activities in their own lives, learn to knowingly practice them and when necessary to teach self-care activities to their clients.

### **Pateicības** *Acknowledgments*

Pētījums veikts SAM 8.2.3. projekta "Pārvaldības procesu pilnveide un studiju programmu satura modernizācija Rīgas Stradiņa universitātē" (Nr.8.2.3.0/18/A011) vertikāli integrētā projekta "Psiholoģiskā palīdzība un

pašpalīdzība” ietvaros. Pateicība Daugavpils Universitātes bakalaura studiju programmas “Psiholoģija” studentei Aleksandrai Mārtinsonei, Daugavpils Universitātes asoc. profesoram, Dr. psych. Aleksejam Ružam un Rīgas Stradiņa universitātes doc., Dr. psych. Viktorijai Perepjolkinai par iespēju pētījumā izmantot Pašpalīdzības stratēģiju aptauju.

### Literatūra References

- Apine, E. (2017). Supervīzijas process. No K. Mārtinsone un S. Mihailova (sast.), *Supervīzija: Teorija. Pētījumi. Prakse* (49-65). Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte.
- Arbidāne, I., Grīntāle, I., Linde, A. A., Litavniece L., Lonska, J., Matisāne, L., Mietule, I., Paegle, L., Rozentāle, S., un Vanadziņš, I. (2020). *Izvērtējums un priekšlikumi par nepieciešamajām izmaiņām rīcībpolitikā un / vai normatīvajos aktos, lai veicinātu nodarbinātību un drošu darba vidi (tai skaitā attālinātajā darbā) COVID-19 izplatības mazināšanai noteikto ierobežojumu apstākļos*. Valsts pētījumu programma “Dzīve ar COVID-19: Novērtējums par koronavīrusa izraisītās krīzes pārvarēšanu Latvijā un priekšlikumi sabiedrības noturībai nākotnē”, projekta nr. VPP-COVID-2020/1-0013 papildus rezultāts Nr.31. RSU, RTA, ViA. Pieejams: [http://stradavesels.lv/Uploads/2021/01/05/31\\_zinojums\\_c.pdf](http://stradavesels.lv/Uploads/2021/01/05/31_zinojums_c.pdf)
- Association of National Organisation for Supervision in Europe (2012). *Supervizora Ētikas kodekss*. Pieejams: <https://www.supervizija.lv/uploads/code-of-ethics-lat-2012.pdf>
- Bundzena-Ervika, A., Mārtinsone K., Perepjolkina V., Ruža, A., Koļesņikova, J., & Rancāns, E. (2021). Relationship between psychological resilience and self-care strategies of healthcare professionals during Covid-19 pandemic in Latvia. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference, May 28 – 29, 2021, Rezekne Academy of Technologies*. DOI: <https://doi.org/10.17770/sie2021vol7.6258>
- Crawford, K. (2020). *Managing compassion fatigue: Self-care guidebook for helping professionals*. Muncie: Ball State University.
- Dryden W. (2021). *Help yourself with single-session therapy*. Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge.
- Fantalova, E. (2001). *Diagnostika i psihoterapija vnutrennego konflikta*. Samara: Bahrah-M.
- Fantalova, E. (2015). *Cennosti i vnutrennie konflikty: teorija, metodologija, diagnostika*. Moskva: Direkt-Media.
- Krūmiņš, G., Martinsone, B., Rožukalne, A., Rubene, Z., & Vanadziņš, I. (2021). Dzīve ar Covid-19: Novērtējums par koronavīrusa izraisītās krīzes pārvarēšanu Latvijā un priekšlikumi sabiedrības noturībai nākotnē. Programmas 6.10. projekta rezultāti. Tīfentāle, A. (proj.vad.). No *Informatīvais ziņojums “Par valsts pētījumu programmas “Covid-19 seku mazināšanai” ietvaros sasniegtajiem rezultātiem”*. Latvijas Zinātnes padome (47-52). Pieejams: [https://lzp.gov.lv/wp-content/uploads/2021/04/IZMinfo\\_160321\\_Covid-19.659.pdf](https://lzp.gov.lv/wp-content/uploads/2021/04/IZMinfo_160321_Covid-19.659.pdf)
- Matarese, M., Lommi, M., De Marinis, M. G., & Riegel, B. (2018). A systematic review and integration of concept analyses of self-care and related concepts. *Journal of Nursing Scholarship*, 50(3), 296-305. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/jnu.12385>
- Mārtinsone, A., Perepjolkina, V., & Ruža, A. (2021). *Pašpalīdzības stratēģiju (PPS) aptaujas konstruēšana un validitātes raksturojumi*. 7. starptautiskā zinātniski praktiskā konference “Veselība un personības attīstība: starpdisciplinārā pieeja”. Rīgas Stradiņa universitāte, 2021. gada 22.-24. aprīlis. Pieejams:

- [https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Dokumenti/prezentacijas/vpa\\_2021/pps\\_skala.pdf](https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Dokumenti/prezentacijas/vpa_2021/pps_skala.pdf)  
Mārtinsone, A., Perepjolkina, V., & Ruža, A. (in press). Pašpalīdzības stratēģiju (PPS) aptaujas izveide un validēšana Latvijas pieaugušo izlasē. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference, May 27 – 28, 2022, Rezekne Academy of Technologies.*
- Mārtinsone, K., Mihailovs, I. J., Šmits, D., Mārtinsone, A., Ruža, A., Vanadziņš, I., Jansone-Ratinika, N., Kukle, G., Lietaviete, I., Brice, M., Majore-Dūšele, I., Paiča, I., Silkāne, V., Zemvaldis, E., Akmane, E., Paupere, I., un Paičs, I. (2021). *Pašpalīdzības un pašvadības iespēju arsenāls krīzes un transformāciju laikā: metodes ikvienam*. Rīga: RSU. Pieejams: [https://www.rsu.lv/sites/default/files/book\\_download/paspalidzibas\\_gramata.pdf](https://www.rsu.lv/sites/default/files/book_download/paspalidzibas_gramata.pdf)
- Mārtinsone, K., & Zakriževska-Belogrudova, M. (2020). Supervīzija. *Nacionālā enciklopēdija*. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/98499-supervizija>
- Ministru kabineta noteikumi, Psihologu noteikumi, 29.05.2018., 301, *Latvijas Vēstnesis*, 106, 31.05.2018. Pieejams: <https://www.vestnesis.lv/url.php?id=299322>
- Ministru kabineta noteikumi, Profesionāla sociālā darba attīstība pašvaldībās. Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.1. specifiskā atbalsta mērķa "Paaugstināt sociālo dienestu darba efektivitāti un darbinieku profesionalitāti darbam ar riska situācijās esošām personām", 17.12.2019., 686, *Latvijas Vēstnesis*, 257, 23.12.2019. Pieejams: <https://www.vestnesis.lv/url.php?id=311624>
- Ministru kabineta rīkojums Par finanšu līdzekļu piešķiršanu no valsts budžeta programmas "Līdzekļi neparedzētiem gadījumiem", 27.05.2021., 350, *Latvijas Vēstnesis*, 103, 31.05.2021. Pieejams: <https://www.vestnesis.lv/url.php?id=323495>
- Profesionālās izglītības un nodarbinātības trīspusējās sadarbības apakšpadome (2019). *Supervizora profesijas standarts*. Pieejams: <https://registri.visc.gov.lv/profizglitiba/dokumenti/standarti/2017/PS-109.pdf>
- Rancāns, E., Mārtinsone, K., Vrubļevska, J., Aleskere, I., Rezgale, B., Šibalova, A., Perepjolkina, V., Koļesņikova, J., Ruža, A., Šuriņa, S., Paiča, I., Upesleja, G., Bundzena-Ervika, A., & Regzdiņa, L. (2021). *Psihiskā veselība un psiholoģiskā noturība un ar to saistītie faktori Latvijas populācijā Covid-19 pandēmijas laikā, turpmākās vadības virzieni*. Valsts pētījumu programmas Covid-19 seku mazināšanai apakšprojekta "Covid-19 epidēmijas ietekme uz veselības aprūpes sistēmu un sabiedrības veselību Latvijā; veselības nozares gatavības nākotnes epidēmijām stiprināšana" projekta VPP-COVID-2020/1-0011 ziņojums. Pieejams: [https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Projekti/VPP\\_COVID/2\\_darba\\_paka\\_gala\\_zinojums.pdf](https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Projekti/VPP_COVID/2_darba_paka_gala_zinojums.pdf)
- Rupert, P. A., & Kent, J. S. (2007). Gender and work setting differences in career-sustaining behaviors and burnout among professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(1), 88–96. DOI: <https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.1.88>
- Self-care (n.d.). *Oxford Living Dictionary's online dictionary*. Retrieved from <https://en.oxforddictionaries.com/definition/self-care>
- Wang, C., Baghet, M., Roberts, D., Gnani, S., & El-Osta, A. (2020). The efficacy of microlearning in improving self-care capability: A systematic review of the literature. *Public Health*, 186, 286-296. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.07.007>
- World Health Organization (2020). *The impact of COVID-19 on mental, neurological and substance use services: Results of a rapid assessment*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1310579/retrieve>
- Wong, H. J., & White, K. M. (2021). A theory-based examination of self-care behaviours among psychologists. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(4), 950-968. DOI: <https://doi.org/10.1002/cpp.2550>

Ziede, J. S., & Norcross, J. C. (2020). Personal therapy and self-care in the making of psychologists. *The Journal of Psychology*, 154(8), 585-618. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223980.2020.1757596>