

MĀKSLAS TERAPEITU PAŠPALĪDZĪBAS STRATĒGIJU SPECIFIKA

Specifics of Arts Therapists' Self-Care Strategies

Aija Ozola

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

Kristīne Mārtinsone

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

Abstract. *Covid-19 pandemic poses significant increase in hazards to professionals' health and well-being in the helping professions. Thus, their ability to provide compassionate and effective care to the population is at risk. Self-care is one of available resources that can strengthen mental health and promote psychological resilience in the face of the Covid-19 pandemic. The study aimed to explore arts therapists' self-care strategies and their specifics compared with those of other psychological help providers and functional specialists. Based on Self-Care Strategies Questionnaire, a survey was conducted between March 2021 and January 2022. Following two instructions, respondents assessed 63 self-care activities by their importance and attainability. All items were rated on a 4-point Likert scale. The sample of 289 respondents comprised 73 arts therapists, 159 other psychological help providers and 57 other functional specialists. Although the assessment of arts therapists' self-care strategies revealed a high degree of heterogeneity, in all of strategies importance was scored significantly higher compared with attainability. Six out of 14 self-care strategies and one separate activity revealed statistically significant differences between arts therapists' and other functional specialists' self-care strategies. There was no significant difference indicated between arts therapists' and psychological help providers' self-care strategies.*

Keywords: *arts therapist, attainability, Covid-19 pandemic, functional specialist, importance, psychological help provider, self-care.*

Ievads

Introduction

Covid-19 pandēmijas ietekmē ievērojami paaugstinās riski profesionāļu veselībai un labizjūtai palīdzošajās profesijās. Kā norāda Pasaules Veselības Organizācija (World Health Organization Regional Office for Europe [WHO], 2021), apdraudēta ir ne vien profesionāļu psihiskā veselība un labizjūta, bet arī spēja sniegt līdzjūtīgu un efektīvu aprūpi iedzīvotājiem, kā arī pakalpojumu pieejamība, ja samazinātos profesionāļu darba spējas. Pandēmijas radītās sekas var ietekmēt dzīves kvalitāti vēl ilgi pēc pandēmijas beigām, ja netiks pievērsta

uzmanība psihiskajai veselībai, tādējādi nepieciešami ilgtermiņa risinājumi valsts, kopienas un organizāciju līmenī profesionāļu atbalstam palīdzošajās profesijās, veicinot psihisko veselību un labizjūtu (WHO, 2021). Viena no tā pašā traumatiskā notikuma, respektīvi, pandēmijas, uztvere var būt ļoti atšķirīga dažādās iedzīvotāju grupās un dažādiem indivīdiem, jo to būtiski ietekmē individuāli psiholoģiski un sociāli faktori, tāpēc svarīgi izstrādāt situācijas specifiskai atbilstošas individuālās stratēģijas, kas stiprinātu psiholoģisko noturību, stresa pārvarēšanas un problēmrisināšanas spēju, lai tādējādi mazinātu pandēmijas negatīvo ietekmi (Sampogna, Pompili, & Fiorillo, 2022).

Viens no pieejamiem resursiem, kas var stiprināt psihisko veselību un veicināt psiholoģisko noturību Covid-19 pandēmijas situācijā, ir pašpalīdzība (Rancāns u.c., 2021). Pandēmijas laikā veiktajos pētījumos akcentēta nepieciešamība rosināt pašpalīdzības praktizēšanu profesionāļiem palīdzošajās profesijās, tādējādi mazinot pandēmijas radīto apdraudējumu psihiskajai veselībai (piem., Bundzena-Ervika, Mārtinsons, Perepjolkina, Ruža, Koļesņikova, & Rancāns, 2021) un veicinot subjektīvo labizjūtu (Jue & Ha, 2022).

Pašpalīdzības aktualitāti Latvijā apliecina pētnieku darbs pie vairākiem pašpalīdzības izpētes mērinstrumentiem (Mārtinsons, Perepjolkina, & Ruža, in press; Perepjolkina, Koļesņikova, Ruža, Bundzena-Ervika, & Mārtinsons, 2021), citi pašpalīdzības pētījumi (piem., Paičs, Mārtinsons, & Ļubenko, 2019; Paičs, Regzdiņa-Pelēķe, Mārtinsons, & Perepjolkina, 2021) un izstrādnes (Mārtinsons, 2021), kā arī pašpalīdzības izpēte plašāku pētījumu ietvaros (Bundzena-Ervika et al., 2021; Rancāns et al., 2021), tomēr palīdzošo profesiju pārstāvju, tostarp mākslas terapeitu, pašpalīdzība līdz šim maz pētīta. Citviet pasaulē veiktie pētījumi apskata mākslas terapeitu un profesijā studējošo pašpalīdzību gan kā kopumu (piem., Moore & Wilhelm, 2019), gan pievēršas atsevišķām stratēģijām (piem., Gavron & Orkibi, 2021; Jue & Ha, 2022). Nenoteiktības un pārmaiņu situācija veselības aprūpē, psiholoģiskā un profesionālā atbalsta pakalpojumu jomā un sabiedrībā kopumā aktualizē nepieciešamību pēc jaunām zināšanām par mākslas terapeitu pašpalīdzību, lai izprastu, kādu nozīmi profesionāļi piešķir pašpalīdzībai un cik lielā mērā to praktizē Covid-19 pandēmijas situācijā, un rastu teorētisku pamatojumu iespējamajiem risinājumiem profesionāļu atbalstam.

Pašpalīdzību definē kā iesaistīšanos aktivitātēs savas veselības un labizjūtas uzturēšanai un uzlabošanai, īpaši stresa periodos (Self-care, n.d.), tomēr nepastāv vienota izpratne par jēdziena saturu (El-osta et al., 2019), un pētījumos izstrādātas atšķirīgas pašpalīdzības stratēģiju klasifikācijas (piem., pēdējā desmitgadē konstruēti astoņi mērinstrumenti profesionālās pašpalīdzības izpētei (Jiang, Topps, & Suzuki, 2021).

Pašpalīdzības stratēģiju (PPS) aptauja (Mārtinsons et al., in press) ir mērinstruments, kas primāri paredzēts psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem, taču izmantojams arī vispārējā pieaugušo populācijā. Aptauja saturiski ir veidota,

balstoties uz dažādiem avotiem – zinātnisko literatūru, iepriekš izstrādātām aptaujām, publicētām intervijām ar psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem, un tādējādi sniedz daudzpusīgu skatījumu uz pašpalīdzību. Aptaujas skalas atbilst stratēģijām, kuras var attiecināt uz personīgo dzīvi (piem., garīgās reliģiskās un nereliģiskās prakses, veselības uzvedība, rekreācijas pasākumi), profesionālo dzīvi (profesionālā attīstība, kolēģu atbalsts) vai abām jomām (piem., personīgās un profesionālās dzīves balanss, laika plānošana). Psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem specifiska aktivitāte ir supervīziju / pārraudzības apmeklēšana, kas iekļauta psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšanas stratēģijā, lai gan, jāatzīmē, tiek praktizēta arī citās profesijās (Lāce & Mārtinsone, in press; Liepiņa & Mārtinsone, in press).

Pašpalīdzības aktivitātes (PPA) var atšķirties cita no citas pēc to nozīmīguma un īstenojamības (jēdzieni aizgūti no J.Fantalovas (Fantalo, 2015) teorētiskajām atziņām). Pašpalīdzības kontekstā nozīmīgumu var definēt kā kādas PPS / PPA svarīguma un nepieciešamības novērtējumu (vai pašnovērtējumu), bet īstenojamību – kā kādas PPS/PPA sasniedzamības novērtējumu (pašnovērtējumu). Pēc J.Fantalovas, nozīmīguma un īstenojamības attiecības var raksturot savstarpējs līdzsvars un viena vai otra pārsvars (Fantalo, 2015), un šīs attiecības uzskatāmi izpaužas nozīmīguma un īstenojamības atšķirībās (ideja par nozīmīguma un īstenojamības atšķirību izpēti aizgūta no supervizoru kompetenču pētījumiem (Angena & Mārtinsone, 2020; Kāpiņa & Mārtinsone, 2020)). PPS aptaujas autori piedāvā PPS nozīmīgumu un īstenojamību pētīt arī to savstarpējā mijiedarbībā (Mārtinsone et al., in press), kas nosacīti varētu atspoguļot noteiktas PPS efektivitāti.

Pētot pašpalīdzību mākslas terapeitiem (MT), svarīgi ņemt vērā profesijas specifiku. MT Latvijas kontekstā ir ārstniecības personas (Ārstniecības likums, 45.¹pants), kaut arī savu profesionālo darbību var veikt gan veselības aprūpes, gan sociālās aprūpes un izglītības vidē (Mārtinsone, 2011), un tiek definēti kā funkcionālie speciālisti (FS), kuri ir ieguvuši maģistra grādu veselības aprūpē un mākslas terapeita profesionālo kvalifikāciju ar specializāciju vienā no mākslas veidiem (vizuāli plastiskā māksla, dejas un kustība, mūzika, drāma) un darbojas atbilstoši savai kompetencei ārstniecībā (Mākslas terapeita profesijas standarts, 2008). Tātad MT ir FS profesija, tomēr vienlaikus MT pieskaitāmi arī psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem (PS), jo multiprofesionālajā komandā veic psiholoģiskā atbalsta funkciju.

PS tiek definēti kā speciālisti, kuri ir ieguvuši atbilstošu izglītību un ir kompetenti izmantot zinātniski pamatotas metodes un tehnikas psiholoģiskās palīdzības sniegšanai dažādās situācijās un darbības vidēs individuāli vai grupā ar mērķi sekmēt psiholoģisko labklājību, risināt un pārvarēt daudzveidīgas grūtības (Mārtinsone & Zakriževska-Belogrudova, 2021). Pamatojoties uz dokumentu analīzi, identificēts, ka Latvijā PS ietver septiņu profesiju pārstāvjus – psihologus, ārstus psihoterapeitus, psihoterapijas speciālistus, psihiatrus, psihiatrijas māsas,

mākslas terapeitus un sociālos darbiniekus (Bortaščenoks, Purvlīce, Mārtinsons, Rancāns, Mihailov, & Ķīvīte-Urtāne, 2019).

FS savukārt tiek definēti kā ārstniecības personas, kuras ieguvušas otrā līmeņa profesionālo augstāko medicīnisko izglītību un darbojas atbilstoši savai kompetencei ārstniecībā: pārzina cilvēka funkcionālo ierobežojumu novērtēšanu un rehabilitācijas principus, veic ārstēšanu, izmantojot atbilstošu diagnostiku, novērtēšanu un medicīniskās tehnoloģijas, un dod atzinumus, veic profesionālās izglītības darbu. FS ietver septiņu profesiju pārstāvjus – fizioterapeitus, ergoterapeitus, tehniskos ortopēdus, audiologopēdus, uztura speciālistus, mākslas terapeitus un optometristus (Ārstniecības likums, 45.¹pants).

MT pacientu un klientu fiziskās vai psihiskās veselības, sociālo problēmu risināšanai vai prevencei, kā arī personības izaugsmei izmanto uz mākslas ekspresiju balstītas intervences un refleksiju (Mārtinsons & Duhovska, 2021). Mākslas terapijas intervenču saistība ar radošo procesu un tā rezultātu (Mārtinsons & Duhovska, 2021), kas atšķir MT profesionālo darbību gan no citiem FS, gan citiem PS, iespējams, varētu ietekmēt pašpalīdzības atšķirības, piemēram, MT dodot priekšroku radošām aktivitātēm. Savukārt MT piederība PS profesijām (Bortaščenoks et al., 2019) potenciāli varētu būt par iemeslu MT pašpalīdzības atšķirībām, salīdzinot ar citiem FS, piemēram, biežākai psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšanai.

Pētījuma mērķis bija izpētīt MT PPS un to specifiku salīdzinājumā ar citiem PS un FS, atbildot uz trim pētījuma jautājumiem: (1) kā MT novērtē PPS pēc to nozīmīguma un īstenojamības salīdzinājumā ar citiem PS un FS; (2) kādi ir MT PPS nozīmīguma un īstenojamības atšķirības rādītāji un to specifika salīdzinājumā ar citiem PS un FS; (3) kāda ir MT PPS nozīmīguma, īstenojamības un to mijiedarbības rādītāju specifika salīdzinājumā ar citiem PS un FS.

Metodoloģija *Methodology*

Instrumentārijs. Respondentu anketēšanā tika izmantots mērinstruments pašpalīdzības izpētei, kas validēts vispārējā iedzīvotāju populācijā, – Pašpalīdzības stratēģiju (PPS) aptauja (Mārtinsons et al., in press), kā arī sociāldemogrāfiskā aptauja.

PPS aptauja ietver 63 pašpalīdzības aktivitātes (PPA), 61 no tām strukturēta skalās. Aptaujas struktūra – 14 PPS skalas (profesionālā attīstība, kolēģu atbalsts, garīgās reliģiskās prakses, personīgās un profesionālās dzīves balanss, garīgās nereliģiskās prakses, veselības uzvedība, rekreācijas pasākumi, sociālais atbalsts, rūpes par savu labizjūtu, laika plānošana, iedvesmas smelšanās dabā, psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana, būšana vienatnē un klusumā un izklaide) un divas atsevišķas PPA (lasīšana un radošu aktivitāšu veikšana (zīmēšana / gleznošana, dziedāšana, mūzikas instrumenta spēlēšana, fotografēšana, rokdarbu

radīšana)) – izveidota, pamatojoties uz izzinošo un apstiprinošo faktoranalīzi un nosakot psihometriskos rādītājus. Visas skalas, izņemot vienu, parāda augstu iekšējo saskaņotību (skalu nozīmīguma, īstenojamības un to mijiedarbības rādītājiem attiecīgi $\alpha = [0,75; 0,87]; [0,71; 0,89]; [0,74; 0,91]$), salīdzinoši zema iekšējā saskaņotība ir tikai izklaides skalai (attiecīgi $\alpha = 0,48; 0,40; 0,41$).

PPS aptaujā respondenti sniedz visu 63 ietverto PPA pašnovērtējumu atbilstoši divām instrukcijām, proti, novērtē PPA nozīmīgumu (“Cik lielā mērā Jūs piekrītat, ka nosauktā aktivitāte / darbība palīdz sekmēt Jūsu veselību un labizjūtu personīgajā un / vai profesionālajā dzīvē?”) un to īstenojamību (“Cik daudz laika (pēc savām iespējām / vēlmēm / vajadzībām) Jūs veltāt nosauktajai aktivitātei / darbībai pēdējo divu mēnešu laikā?”), izmantojot Likerta skalu (nozīmības rādītāji tiek novērtēti skalā no vienas (“nemaz nepalīdz / netiek izmantots”) līdz četrām ballēm (“palīdz”), īstenojamības rādītāji – skalā no vienas (“nemaz neveltu laiku / nekad”) līdz četrām ballēm (“veltu tik daudz laika, cik nepieciešams / ļoti bieži / regulāri”). Tālākā apstrādē atbilžu rezultāti, kas iegūti atbilstoši nozīmīguma vai īstenojamības instrukcijai, tiek apvienoti skalās, kas atbilst 14 PPS, bet, reizinot katras PPA nozīmīguma un īstenojamības rādītājus un rezultātus apvienojot skalās, tiek aprēķināti PPS nozīmīguma un īstenojamības mijiedarbības rezultāti, kas atspoguļo PPS integrētā skatījumā un var būt robežās no vienas līdz 16 ballēm.

Sociāldemogrāfiskā aptauja ietvēra jautājumus par respondentu dzimumu, vecumu, dzīvesvietu, darba pieredzi (darba stāžu gados) un sadarbības pieredzi multiprofesionālā komandā.

Dalībnieki. Pētījuma izlasē tika iekļauti respondenti, kuri bija norādījuši, ka pārstāv kādu no PS vai FS profesijām, kā arī studējošie, kuri iegūst kvalifikāciju kādā no PS profesijām. Tika izslēgti respondenti, kuri bija norādījuši, ka aptaujas aizpildīšanas brīdī dzīvo ārvalstīs, vai bija snieguši ziņas, ka ir ieguvuši kvalifikāciju kādā no PS vai FS profesijām, bet nepraktizē.

Pētījuma izlasē ($N = 289$) tika pārstāvēti visu četru specializāciju mākslas terapeiti ($n = 73$ (25 %)), citu profesiju PS ($n = 159$ (55 %)), tostarp – psihoterapijas speciālisti (7 %), psihiatri (1 %), ārsti psihoterapeiti (2 %), psihologi (21 %), māsas (1 %), sociālie darbinieki (7 %) un PS, kuri savu profesiju nebija norādījuši, (16 %)), kā arī citu profesiju FS ($n = 57$ (20 %)), tostarp – fizioterapeiti (8 %), ergoterapeiti (6 %), tehniskie ortopēdi (2 %) un audiologopēdi (2 %), uztura speciālisti (2 %).

278 (96 %) pētījuma dalībnieki bija sievietes, 11 (4 %) – vīrieši. Respondentu vecums bija no 19 līdz 71 gadam ($M = 42,06$; $SD = 11,38$). Lielākā daļa respondentu bija norādījuši, ka dzīvo galvaspilsētā vai tās apkārtnē (59 %), mazāk respondentu bija norādījuši, ka dzīvo citās Latvijas valstspilsētās (15 %) un citās pilsētās vai lauku teritorijās (26 %). Pēc darba pieredzes, vairāk aptaujā piedalījušies respondenti ar lielu (16 un vairāk gadu) un vidēji lielu (4–15 gadu) darba pieredzi (attiecīgi 49 % un 37 %), mazāk piedalījušies studējošie bez darba

pieredzes (5 %) un respondenti ar nelielu darba pieredzi (līdz trim gadiem, 9 %). 165 (57 %) respondenti bija norādījuši, ka pilnībā vai daļēji veic savu darbu multiprofesionālā komandā.

Procedūra. Anketēšana tika veikta tiešsaistē laikā no 2021. gada marta līdz 2022. gada janvārim, izvietojot aptauju vietnē <https://visidati.lv>. Uzaicinājums piedalīties aptaujā tika izplatīts sociālajos medijos, izsūtīts dažādām organizācijām un privātpersonām e-pasta komunikācijā, kā arī izplatīts sadarbībā ar funkcionālo speciālistu profesionālajām asociācijām šo organizāciju biedriem. Piedaloties aptaujā, respondenti sniedza informāciju par piekrišanu par konfidencialitāti, anonimitāti un datu drošību atbilstoši pētījuma ētikas prasībām.

Rezultāti

Results

Lai pārbaudītu PPS aptaujas skalu empīriskā sadalījuma atbilstību normālsadalījumam, tika veikts Šapiro – Vilka tests. Tā kā tika konstatēts, ka pētījuma izlasē nozīmīguma, īstenojamības un mijiedarbības rādītāju rezultātu sadalījums neatbilst normālsadalījumam ($p < 0,001$, izņemot kopējos rādītājus un atsevišķas skalas, piem., veselības uzvedību), tālākajā datu analīzē tika izmantotas neparametriskās statistikas metodes (sk. 1. tabulā).

1.tabula. MT, citu PS un citu FS pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma, īstenojamības, to atšķirības un mijiedarbības rādītāju rezultāti (autoru veidots)

Table 1 Results of importance, attainability, their difference and interaction indicators of MTs', other PSs' and other FSs' self-care strategies (created by the authors)

Skala / aktivitāte	Profesiju gr. / krit.	Nozīmīgums <i>Mdn (IQR) / U</i>	Īstenojamība <i>Mdn (IQR) / U</i>	Mijiedarbība <i>Mdn (IQR) / U</i>	<i>T</i>
Profesionālā attīstība	MT	3,40 (2,80; 3,80)	2,80 (2,00; 3,20)	8,80 (5,70; 12,00)	-5,484***
	PS	3,20 (2,60; 3,80)	2,80 (2,40; 3,40)	9,00 (6,40; 12,00)	-5,733***
	FS	3,00 (2,60; 3,80)	2,60 (1,80; 3,00)	7,80 (4,80; 11,20)	-5,229***
	<i>U (MT/PS)</i>	5314,00	5219,00	5595,00	
	<i>U (MT/FS)</i>	1785,00	1768,00	1768,50	
Kolēģu atbalsts	MT	3,00 (2,40; 3,60)	2,40 (2,00; 2,80)	6,80 (5,20; 9,90)	-6,248***
	PS	3,00 (2,40; 3,60)	2,20 (2,00; 3,00)	7,20 (4,80; 10,00)	-7,413***
	FS	2,80 (2,00; 3,40)	2,20 (2,00; 2,60)	6,60 (4,00; 9,20)	-5,381***
	<i>U (MT/PS)</i>	5571,00	5655,50	5719,50	
	<i>U (MT/FS)</i>	1665,00	1907,00	1770,50	
Garīgās religiskās prakses	MT	2,00 (1,50; 3,25)	1,50 (1,00; 2,50)	4,25 (2,00; 7,25)	-5,833***
	PS	2,00 (1,50; 3,00)	1,50 (1,00; 2,25)	3,50 (2,00; 6,63)	-8,294***
	FS	1,50 (1,00; 2,50)	1,25 (1,00; 2,00)	1,75 (1,00; 5,50)	-4,216***
	<i>U (MT/PS)</i>	5664,00	5636,00	5715,50	
	<i>U (MT/FS)</i>	1531,00**	1596,00*	1497,50*	
Personīgās un prof. dzīves balanss	MT	3,80 (3,20; 4,00)	3,00 (2,50; 3,20)	10,60 (8,80; 12,80)	-6,463***
	PS	3,80 (3,20; 4,00)	2,80 (2,40; 3,40)	10,80 (8,00; 12,20)	-9,473***
	FS	3,60 (3,00; 3,80)	2,60 (2,40; 3,00)	9,00 (7,40; 11,20)	-6,216***
	<i>U (MT/PS)</i>	5760,50	5531,00	5488,50	
	<i>U (MT/FS)</i>	1677,50	1508,00**	1516,00**	

I.tabulas turpinājums

Skala / aktivitāte	Profesiju gr. / krit.	Nozīmīgums	Īstenojamība	Mijiedarbība	T
		<i>Mdn (IQR) / U</i>	<i>Mdn (IQR) / U</i>	<i>Mdn (IQR) / U</i>	
Garīgās nereliģiskās prakses	MT	2,75 (2,00; 3,50)	2,00 (1,75; 2,63)	6,00 (4,50; 9,38)	-6,774***
	PS	2,50 (1,75; 3,25)	2,00 (1,25; 2,38)	5,25 (2,88; 7,75)	-8,445***
	FS	2,25 (1,50; 3,25)	1,75 (1,25; 2,25)	4,25 (2,25; 7,00)	-5,329***
	U (MT/PS)	4945,50	4821,00*	4831,00*	
	U (MT/FS)	1487,00**	1471,50**	1434,50**	
Veselības uzvedība	MT	3,83 (3,33; 4,00)	2,67 (2,33; 3,00)	10,00 (8,67; 11,83)	-7,307***
	PS	3,33 (2,83; 3,67)	2,83 (2,33; 3,17)	10,33 (8,00; 12,00)	-10,369***
	FS	3,67 (3,33; 3,83)	2,50 (2,33; 3,00)	9,33 (8,00; 10,67)	-6,521***
	U (MT/PS)	5280,00	5316,00	5645,00	
	U (MT/FS)	1692,50	1867,00	1756,00	
Rekreācijas pasākumi	MT	3,60 (3,00; 3,80)	2,20 (1,40; 2,70)	7,80 (4,60; 10,20)	-7,095***
	PS	3,40 (3,00; 3,80)	2,20 (1,60; 2,60)	7,00 (4,80; 9,60)	-10,617***
	FS	3,40 (2,80; 3,80)	2,00 (1,60; 2,40)	6,60 (4,80; 8,80)	-6,367***
	U (MT/PS)	5182,50	5761,50	5549,50	
	U (MT/FS)	1851,50	1971,00	1927,50	
Sociālais atbalsts	MT	3,50 (3,00; 3,88)	2,75 (2,50; 3,25)	10,00 (7,63; 12,13)	-6,060***
	PS	3,50 (3,00; 4,00)	2,75 (2,50; 3,25)	10,00 (7,50; 12,00)	-8,915***
	FS	3,00 (3,50; 3,75)	2,75 (2,25; 3,00)	9,00 (7,25; 11,75)	-5,697***
	U (MT/PS)	5577,50	5756,50	5575,00	
	U (MT/FS)	1905,50	1775,00	1805,50	
Rūpes par savu labizjūtu	MT	3,20 (2,70; 3,80)	2,40 (2,10; 3,00)	8,20 (6,10; 11,50)	-6,239***
	PS	3,00 (2,40; 3,60)	2,40 (2,00; 3,00)	7,60 (5,20; 10,40)	-7,887***
	FS	2,80 (2,20; 3,40)	2,20 (1,80; 2,60)	6,40 (4,80; 8,40)	-5,802***
	U (MT/PS)	5149,00	5384,00	5198,50	
	U (MT/FS)	1586,50*	1513,50*	1496,00*	
Laika plānošana	MT	3,50 (3,25; 3,88)	3,00 (2,50; 3,25)	10,25 (8,00; 13,00)	-6,584***
	PS	3,25 (2,75; 4,00)	3,00 (2,25; 3,25)	10,00 (7,00; 12,00)	-7,106***
	FS	3,25 (2,75; 3,75)	3,00 (2,50; 3,00)	9,50 (8,25; 11,25)	-4,335***
	U (MT/PS)	5287,00	5680,50	5380,00	
	U (MT/FS)	1762,50	1939,00	1812,50	
Iedvesmas smelšanās dabā	MT	3,00 (2,40; 3,70)	2,20 (1,60; 2,70)	7,40 (4,60; 10,10)	-7,030***
	PS	3,00 (2,40; 3,40)	2,20 (1,80; 2,80)	7,20 (5,20; 9,80)	-9,425***
	FS	2,20 (1,80; 3,00)	1,60 (1,40; 2,00)	4,20 (2,60; 6,00)	-6,114***
	U (MT/PS)	5396,50	5419,00	5723,00	
	U (MT/FS)	1124,50***	1158,00***	1057,00***	
Psiholoģis- kā un prof. atbalsta saņemšana	MT	2,75 (2,25; 3,50)	2,00 (1,25; 2,50)	6,25 (3,00; 8,75)	-6,447***
	PS	2,75 (1,75; 3,25)	2,00 (1,25; 2,50)	5,50 (3,00; 8,38)	-8,873***
	FS	1,75 (1,00; 2,50)	1,25 (1,00; 1,50)	2,25 (1,00; 3,75)	-5,078***
	U (MT/PS)	5079,00	5756,00	5518,50	
	U (MT/FS)	933,00***	1042,50***	861,50***	
Būšana vienatnē un klusumā	MT	4,00 (3,00; 4,00)	3,00 (2,00; 3,25)	10,50 (6,25; 12,00)	-5,215***
	PS	4,00 (3,00; 4,00)	3,00 (2,00; 3,50)	9,00 (6,00; 14,00)	-7,508***
	FS	3,00 (2,50; 4,00)	2,50 (2,00; 3,00)	7,50 (5,00; 12,00)	-4,320***
	U (MT/PS)	5699,00	5635,50	5598,50	
	U (MT/FS)	1627,00*	1652,00*	1554,00*	
Izklaide	MT	2,00 (1,67; 2,50)	1,67 (1,33; 2,33)	4,67 (3,00; 6,00)	-4,693***
	PS	2,33 (1,67; 2,67)	2,00 (1,67; 2,33)	5,00 (3,00; 7,00)	-5,545***
	FS	2,00 (1,33; 2,33)	2,00 (1,33; 2,33)	4,33 (2,33; 5,33)	-0,975
	U (MT/PS)	5497,00	5053,50	5234,50	
	U (MT/FS)	1620,00*	2029,50	1809,00	

I.tabulas turpinājums

Skala / aktivitāte	Profesiju gr. / krit.	Nozīmīgums		Īstenojamība		Mijiedarbība		T
		Mdn (IQR) / U		Mdn (IQR) / U		Mdn (IQR) / U		
Radošu aktivitāšu veikšana	MT	4,00 (3,00; 4,00)		3,00 (2,00; 3,00)		9,00 (7,00; 12,00)		-6,602***
	PS	4,00 (2,00; 4,00)		2,00 (2,00; 3,00)		8,00 (4,00; 12,00)		-7,958***
	FS	3,00 (2,00; 4,00)		2,00 (1,00; 2,00)		6,00 (2,00; 8,00)		-4,864***
	U (MT/PS)	4534,00**		5129,00		4679,50*		
	U (MT/FS)	1051,00***		1099,00***		948,50***		
Lasīšana	MT	4,00 (3,00; 4,00)		3,00 (2,00; 4,00)		9,00 (6,00; 16,00)		-4,831***
	PS	3,00 (3,00; 4,00)		3,00 (2,00; 4,00)		9,00 (6,00; 12,00)		-4,682***
	FS	3,00 (2,00; 4,00)		3,00 (2,00; 3,00)		8,00 (4,00; 12,00)		-2,287*
	U (MT/PS)	5581,50		5348,50		5611,00		
	U (MT/FS)	1557,50**		1785,50		1571,00*		
Kopējie rādītāji	MT	3,16 (2,84; 3,44)		2,48 (2,05; 2,79)		8,37 (6,56; 10,14)		-7,425***
	PS	3,08 (2,73; 3,37)		2,40 (2,16; 2,70)		8,02 (6,55; 9,79)		-10,750***
	FS	2,92 (2,40; 3,13)		2,18 (1,94; 2,44)		6,92 (5,30; 8,19)		-6,560***
	U (MT/PS)	5117,50		5793,00		5526,00		
	U (MT/FS)	1286,00***		1418,50**		1329,00***		

Piezīmes. N = 289, n (MT) = 73, n (PS) = 159, n (FS) = 57. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$. Apzīmējumi: U – Manna – Vitnija kritērijs, T – Vilkoksona kritērijs (atšķirības rādītājs).

Lai atbildētu uz pirmo pētījuma jautājumu, proti, kā MT novērtē PPS pēc to nozīmīguma un īstenojamības salīdzinājumā ar citiem PS un FS, tika analizēti aprakstošās statistikas rezultāti – PPS / PPA nozīmīguma un īstenojamības rādītāju mediānas (*Mdn*) un starpkvartīļu amplitūdas (*IQR*) (sk. 1. tabulā).

MT visbiežāk kā nozīmīgas (palīdzošas) PPS / PPA bija novērtējuši personīgās un profesionālās dzīves balansu, veselības uzvedību, rekreācijas pasākumus, sociālo atbalstu, laika plānošanu, būšanu vienatnē un klusumā, radošu aktivitāšu veikšanu un lasīšanu (*Mdn*, *IQR* – robežās starp trim un četrām ballēm (“daļēji palīdz” un “palīdz”)) Likerta skalā), kā arī profesionālo attīstību, kolēģu atbalstu, rūpes par savu labizjūtu un iedvesmas smelšanos dabā (*Mdn* – starp “daļēji palīdz” un “palīdz”). Visretāk kā nozīmīgas bija novērtētas garīgās reliģiskās prakses un izklaide (*Mdn* – starp vienu un divām ballēm (“nemaz nepalīdz / netiek izmantots” un “nedaudz palīdz”)).

MT kā bieži īstenotas (t.i., bieži izmantotas pēdējo divu mēnešu laikā) PPS / PPA bija novērtējuši personīgās un profesionālās dzīves balansu, laika plānošanu, būšanu vienatnē un klusumā, radošu aktivitāšu veikšanu un lasīšanu (*Mdn* atbilst novērtējumam “veltu gana daudz laika / bieži”, *IQR* – robežās no divām līdz četrām ballēm (“nedaudz veltu laiku / reti” un “veltu tik daudz laika, cik nepieciešams / ļoti bieži / regulāri”)). Kā visretāk īstenotas MT bija novērtējuši garīgās reliģiskās un nereliģiskās prakses, psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšanu un izklaidi (*Mdn* – starp “nemaz neveltu laiku / nekad” un “nedaudz veltu laiku / reti”)).

PS visbiežāk kā nozīmīgas PPS / PPA bija novērtējuši personīgās un profesionālās dzīves balansu, rekreācijas pasākumus, sociālo atbalstu, būšanu vienatnē un klusumā, kā arī lasīšanu (*Mdn* un *IQR* – starp “daļēji palīdz” un “palīdz”). Tāpat PS bieži bija novērtējuši kā nozīmīgu profesionālo attīstību,

kolēģu atbalstu, veselības uzvedību, rūpes par savu labizjūtu, laika plānošanu, iedvesmas smelšanos dabā un radošu aktivitāšu veikšanu (*Mdn* atbilst novērtējumam “daļēji palīdz”, *IQR* – starp “nedaudz palīdz” un “palīdz”). Visretāk kā nozīmīgas bija novērtētas garīgās reliģiskās prakses (*Mdn* atbilst novērtējumam “nedaudz palīdz”).

PS kā bieži īstenotas PPS / PPA bija novērtējuši laika plānošanu, būšanu vienatnē un klusumā, un lasīšanu (*Mdn* atbilst novērtējumam “veltu gana daudz laika / bieži”, *IQR* – robežās starp “nedaudz veltu laiku / reti” un “veltu tik daudz laika, cik nepieciešams / ļoti bieži / regulāri”). Kā visretāk īstenotas bija novērtētas garīgās reliģiskās prakses, garīgās nereliģiskās prakses, psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana un izklaide (*Mdn* – starp “nemaz neveltu laiku / nekad” un “nedaudz veltu laiku / reti”).

FS visbiežāk kā nozīmīgus bija novērtējuši personīgās un profesionālās dzīves balansu, veselības uzvedību un sociālo atbalstu (*Mdn* un *IQR* – starp “daļēji palīdz” un “palīdz”), kā arī profesionālo attīstību, rekreācijas pasākumus, laika plānošanu un būšanu vienatnē un klusumā, kā arī radošu aktivitāšu veikšanu un lasīšanu (*Mdn* – starp “daļēji palīdz” un “palīdz”, *IQR* – starp “nedaudz palīdz” un “palīdz”). Visretāk kā nozīmīgas novērtētas garīgās reliģiskās prakses un izklaide (*Mdn* – starp “nemaz nepalīdz / netiek izmantots” un “nedaudz palīdz”).

FS kā bieži īstenotas PPS / PPA bija novērtējuši laika plānošanu un lasīšanu (*Mdn* atbilst novērtējumam “veltu gana daudz laika / bieži”). Kā visretāk īstenotas FS bija novērtējuši garīgās reliģiskās un nereliģiskās prakses, rekreācijas pasākumus, iedvesmas smelšanos dabā, psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšanu, izklaidi un radošu aktivitāšu veikšanu (*Mdn* – starp “nemaz neveltu laiku / nekad” un “nedaudz veltu laiku / reti”).

Lai atbildētu uz otro pētījuma jautājumu, proti, kādi ir MT PPS nozīmīguma un īstenojamības atšķirības rādītāji un to specifika salīdzinājumā ar citiem PS un FS, tika analizēti Vilkoksona zīmju rangu testa (*T*) un aprakstošās statistikas rezultāti (sk. 1. tabulā).

Rezultāti parādīja statistiski nozīmīgas nozīmīguma un īstenojamības atšķirības visās PPS / PPA, kā arī kopējos rādītājos gan MT ($T = [-7,425; -4,693]$; $p < 0,001$) un citiem PS ($T = [-10,617; -4,682]$; $p < 0,001$), gan, izņemot vienu PPS, – arī citiem FS ($T = [-5,802; -4,216]$; $p < 0,001$, vienai aktivitātei – $p < 0,05$). Pēc mediānu rezultātiem, visos gadījumos tika konstatēti augstāki nozīmīguma rādītāji. Statistiski nozīmīgas atšķirības neuzrādīja vienīgi citu FS rezultāti izklaidei ($T = -0,975$, $p = 0,329$).

Lai atbildētu uz trešo pētījuma jautājumu, proti, kāda ir MT PPS nozīmīguma, īstenojamības un to mijiedarbības rādītāju specifika salīdzinājumā ar citiem PS un FS, tika analizēti Manna – Vitnija testa (*U*) un aprakstošās statistikas rezultāti (sk. 1. tabulā).

Salīdzinot MT un citu PS rezultātus, statistiski nozīmīgas atšķirības nozīmīguma un mijiedarbības rādītājos tika konstatētas radošu aktivitāšu

veikšanai (attiecīgi $U = 4534,00$, $p < 0,01$ un $U = 4679,50$, $p < 0,05$), bet garīgās nereliģiskās prakses uzrādīja atšķirības īstenojamības un mijiedarbības rādītājos (attiecīgi $U = 4821,00$, $p < 0,05$ un $U = 4831,00$, $p < 0,05$), visos gadījumos MT rezultāti bija augstāki.

Salīdzinot MT un citu FS rezultātus, vairākām PPS / PPA tika konstatētas statistiski nozīmīgas atšķirības tikai nozīmīguma rādītājos (izklaide ($U = 1620,00$; $p < 0,05$)), nozīmīguma un mijiedarbības rādītājos (lasīšana ($U = 1557,50$; $p < 0,01$ un $U = 1571,00$; $p < 0,05$)) vai īstenojamības un mijiedarbības rādītājos (personīgās un profesionālās dzīves balanss ($U = 1508,00$; $p < 0,01$ un $U = 1516,00$; $p < 0,01$)).

Statistiski nozīmīgas atšķirības visos trijos rādītājos tika konstatētas tādās PPS / PPA kā personīgās un profesionālās dzīves balanss, garīgās nereliģiskās prakses, iedvesmas smelšanās dabā, psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšana un radošu aktivitāšu veikšana (attiecīgi $U = [933,00; 1627,00]$, $p < 0,05$; $U = [1042,50; 1652,00]$, $p < 0,05$; $U = [861,50; 1554,00]$, $p < 0,05$), kā arī kopējos rādītājos ($U = 1286,00$, $p < 0,001$; $U = 1418,50$, $p < 0,01$; $U = 1329,00$, $p < 0,001$). Mediānu analīze parādīja, ka minētajās PPS / PPA, kā arī kopējos rādītājos MT rezultāti bija augstāki, salīdzinot ar FS.

Diskusija *Discussion*

Rezultāti liecina, ka MT piešķir nozīmīgumu daudz PPS / PPA (bieži kā nozīmīgas novērtētas desmit no 14 PPS un abas atsevišķās PPA), tomēr kā bieži īstenotas novērtē ievērojami mazāk PPS / PPA (tikai trīs no 14 PPS un abas atsevišķās PPA). Neatbilstoši PPS nozīmīguma pašnovērtējumam, respektīvi, zemāk, tiek novērtēta profesionālā attīstība, kolēģu atbalsts, veselības uzvedība, rekreācijas pasākumi, sociālais atbalsts, rūpes par savu labizjūtu un iedvesmas smelšanās dabā. Var secināt, ka īstenojamības aspektā PPS loks būtiski sašaurinās un pašpalīdzības kā resursa daudzveidība praksē netiek pilnvērtīgi izmantota.

Vienlaikus jāņem vērā iespējamā Covid-19 pandēmijas ietekme uz profesionāļu pašpalīdzību. Pētījumos novērota tendence, ka pandēmijas iespaidā, īpaši mājāsdes apstākļos, pašpalīdzība tikusi samazināta un orientēta uz pamatvajadzību apmierināšanu (Martinez et al., 2021).

Pētījuma gaitā identificētās PPS, kuras MT novērtē kā nozīmīgas un arī bieži īsteno, – personīgās un profesionālās dzīves balanss, laika plānošana un būšana vienatnē un klusumā – lielā mērā sasaucas ar citu pētījumu rezultātiem. Novērots, ka stresa un izdegšanas risku mazināšanā palīdzošajās profesijās efektīvas var būt aktivitātes, kas saistītas ar personīgās un profesionālās dzīves balansu (piem., Dorociak, Rupert, Bryant, & Zahniser, 2017; Moore & Wilhelm, 2018) un laika plānošana (piem., Bundzena et al., 2021). Teorētiskie pētījumi apstiprina būšanas

vienatnē un klusumā terapeitisko ietekmi un nozīmi cilvēka izaugsmei (Naor & Maysel, 2020; Valle, 2019).

Visretāk MT kā nozīmīgas novērtē garīgās reliģiskās prakses un izklaidi, savukārt visretāk praktizē garīgās reliģiskās un nereliģiskās prakses, izklaidi un, ko īpaši svarīgi akcentēt MT profesijas kontekstā, – psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšanu.

Latvijā veiktie pētījumi Covid-19 pandēmijas laikā liecina, ka iedzīvotāji reti praktizē garīgās prakses un meditāciju (Paičs et al., 2021), baznīcas un draudzes atbalstu, lūgšanas un citas reliģiskās prakses (Rancāns et al., 2021), tomēr, iespējams, Covid-19 pandēmijas laikā dievkalpojumu apmeklēšanu negatīvi ietekmējuši pulcēšanās ierobežojumi epidemioloģisko risku mazināšanai. Ņemot vērā pētījumā konstatēto saistību starp psiholoģiskās noturības, neatlaidības un emociju regulācijas prasmju vispārējiem rādītājiem un pozitīvu garīgās prakses ietekmes novērtējumu (Paičs et al., 2021), garīgās prakses, iespējams, būtu veicināma stratēģija. Pētījumi citviet pasaulē akcentē garīguma īpašu nozīmi tieši pandēmijas situācijā (Castaneda & Hernandez-Cervantes, 2020).

Izklaide PPS aptaujas kontekstā tiek izprasta samērā šauri un ietver trīs aktivitātes – filmu / seriālu / programmu skatīšanos, video spēļu spēlēšanu un galda spēļu spēlēšanu. Zemie izklaides nozīmīguma un īstenojamības rezultāti, kas iegūti šajā pētījumā, ievērojami atšķiras no iepriekš veikta pētījuma, kurā TV, seriālu, filmu u.tml. skatīšanās Latvijas vispārējā iedzīvotāju populācijā atzīmēta kā bieži izmantota un subjektīvi palīdzīga pandēmijas laikā, īpaši jauniešu, darbu zaudējušo un pensionāru grupā (Rancāns et al., 2021).

Neviennozīmīgi vērtējami rezultāti attiecībā uz psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšanu, PPS, kas ietver psiholoģiskās palīdzības pakalpojumu izmantošanu (psihoterapeits, psihologs, mākslas terapeits u.c.), piedalīšanos atbalsta grupās, supervīziju / pārraudzības apmeklēšanu un dienasgrāmatas rakstīšanu. Zema nozīmīguma piešķiršana un reta minētās PPS praktizēšana ir pretrunā ne vien ar MT kā psiholoģiskās palīdzības sniedzēja profesijas specifiku, bet arī ar normatīvajiem aktiem, kas nosaka obligātu prasību mākslas terapeitam veikt regulāru savas prakses supervīziju (Zaļu valsts aģentūra, n.d.). Zemie nozīmīguma rezultāti varētu liecināt par profesionāļu nepietiekamu izpratni par šīs PPS īpašo nozīmi palīdzošajās profesijās gan personīgajā, gan profesionālajā kontekstā, savukārt zemie īstenojamības rezultāti daļēji varētu izrietēt no nepietiekama nozīmīguma piešķiršanas šai stratēģijai, taču, iespējams, saistīti arī ar pakalpojumu pieejamības samazināšanos Covid-19 pandēmijas ietekmē. Jāatzīmē, ka līdzīgi rezultāti iegūti arī iepriekš veiktos pētījumos Covid-19 pandēmijas situācijā gan vispārējā iedzīvotāju populācijā (Rancāns et al., 2021), gan MT un citiem PS (Ozola, Mārtinsone, Perepjolkina, Lāce, & Liepiņa, 2021).

Var secināt, ka īpaša uzmanība pievēršama psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšanas aktualizēšanai gan mākslas terapeitu tālākizglītībā, gan profesijas apgūvē augstākajā izglītībā, praktizējošo profesionāļu un studējošo

izglītošanā akcentējot psiholoģiskā un profesionālā atbalsta aspektus. Pētījumi parāda, ka veselības aprūpē un psiholoģiskās palīdzības sniedzēju profesijās labizjūtas risku mazināšanā efektīvas var būt izglītojošas programmas (Hricova, Nezkusilova, & Raczova, 2020; Mache, Bernburg, Baresi, & Groneberg, 2016), mākslas terapeitiem – arī mākslā balstīta supervīzija (Gavron & Orkibi, 2021), turklāt proaktīva pašpalīdzība ir efektīvāka, salīdzinot ar reaktīvu (Rupert & Dorociak, 2019; Wong & White, 2021).

Analizējot kopējos PPS rādītājus un nosacīti interpretējot nozīmīguma un īstenojamības rādītāju rezultātus saskaņā ar Likerta skalu kā augstus (3–4 balles), vidēji augstus (2–3 balles) vai zemus (1–2 balles), var secināt, ka MT pašpalīdzības stratēģiju nozīmīguma rādītāji ir augsti, bet īstenojamības rādītāji – vidēji augsti. Līdzīgi, arī PS pašpalīdzības stratēģiju rādītāji ir attiecīgi augsti un vidēji augsti, savukārt FS abi rādītāji ir vidēji augsti.

Pētījuma rezultāti uzrāda statistiski nozīmīgas nozīmīguma un īstenojamības atšķirības visās mākslas terapeitu pašpalīdzības stratēģijās, atsevišķajās aktivitātēs un kopējos rādītājos. Augstāki nozīmīguma rādītāji, salīdzinot ar īstenojamības rādītājiem, iespējams, liecina par tendenci, ka MT nepietiekami bieži praktizē aktivitātes, kuras uzskata par palīdzošām. Vienlaikus jāatzīst, ka konstatētās atšķirības nav specifiska MT iezīme, jo līdzīga tendence pētījumā tika novērota arī citiem PS un FS un turklāt sasaucas ar pētījumu rezultātiem citās profesionāļu grupās, piem., supervizoriem (Lāce & Mārtinsons, in press) un pedagogiem (Liepiņa & Mārtinsons, in press).

Rezultāti parāda, ka MT un citi PS pašpalīdzības stratēģijas novērtē ļoti līdzīgi gan pēc to nozīmīguma, gan īstenojamības, kas sasaucas ar rezultātiem iepriekš veiktā pētījumā, kurā salīdzināts gan mākslas terapeitu, gan psihologu PPS pašnovērtējums salīdzinājumā ar citiem PS (Ozola et al., 2021). Savukārt starp MT un citiem FS PPS atšķirības ir ievērojami lielākas. Novēroto tendenču padziļināta izpēte, noskaidrojot to iemeslus, būtu tālāko pētījumu perspektīva.

Turpmākos pētījumos nepieciešams noskaidrot arī pašpalīdzības atšķirības dažādās vecuma grupās un dažādos profesionālās dzīves posmos. Kā liecina pētījumi (piem., Dorociak, Rupert, & Zahniser, 2017), profesionāļu pašpalīdzība palīdzošajās profesijās ievērojami atšķiras karjeras laikā.

Pašpalīdzības izpēte palīdzošajās profesijās var sniegt būtisku ieguldījumu, lai mazinātu gan Covid-19 pandēmijas negatīvo ietekmi uz profesionāļu psihisko veselību un labizjūtu, gan arī šīs ietekmes sekas – pakalpojumu kvalitātes pazemināšanās vai ierobežotas pieejamības risku un ar to saistīto apdraudējumu iedzīvotāju psihiskajai veselībai (WHO, 2021). Jau šobrīd iegūtie rezultāti, sasaucoties ar pētījumu rezultātiem citviet pasaulē, pamato nepieciešamību stiprināt mākslas terapeitu pašpalīdzības spēju un aktualizēt pašpalīdzības praktizēšanu, īpašu uzmanību pievēršot psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšanai. Domājams, ka stratēģijas, kuras tika biežāk novērtētas kā nozīmīgas un biežāk praktizētas, proti, personīgās un profesionālās dzīves balanss, laika

plānošana un būšana vienatnē un klusumā, potenciāli varētu būt salīdzinoši efektīvākas mākslas terapiju labizjūtas veicināšanā un tādējādi būtu aktualizējamas mākslas terapiju izglītības programmās, supervīzijā, izglītojošās vai terapeitiskās izstrādēs, tomēr vēl pētāma šo stratēģiju prognostiskā ietekme uz psiholoģisko noturību, stresa samazinājumu vai citiem faktoriem. Tāpat vēlama būtu iespējamo iemeslu izpēte attiecībā uz salīdzinoši zemajiem rādītājiem stratēģijās, kuras identificētas kā palīdzošas citos pētījumos.

Kā viena no pētījuma stiprajām pusēm akcentējama validēta mērinstrumenta, Pašpalīdzības stratēģiju aptaujas (Mārtinsone et al., in press), izmantošana respondentu anketēšanā. Mērinstrumenta atbilstība psihometrikas zinātnē pieņemtajiem kritērijiem pamato pētījuma rezultātu ticamību.

Vienlaikus jāņem vērā pētījuma ierobežojumi, kas saistīti ar izlasi, proti, nelielais respondentu skaits profesiju grupās un no tā izrietošās ierobežotās iespējas veikt PPS atšķirību izpēti dažāda vecuma un darba pieredzes grupās.

Veiktais pētījums sniedz perspektīvu turpmākas pašpalīdzības izpētes virzieniem palīdzošajās profesijās, tostarp mākslas terapiju pašpalīdzības izpētei. Iegūtie rezultāti izmantojami topošo profesionāļu izglītībā un tālākizglītībā palīdzošajās profesijās.

Secinājumi **Conclusions**

Pētījuma mērķis – izpētīt mākslas terapiju pašpalīdzības stratēģijas un to specifiku salīdzinājumā ar citiem psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem un funkcionālajiem speciālistiem – ir sasniegts.

Var secināt, ka mākslas terapiju pašpalīdzību novērtē kā nozīmīgu un lielu daļu pašpalīdzības stratēģiju un aktivitāšu praktizē. Mākslas terapiju piešķir augstu nozīmīgumu daudzveidīgām stratēģijām, kas iezīmē līdzīgu tendenci mākslas terapiju ar citiem psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem, atšķirībā no citiem funkcionālajiem speciālistiem, kuri augstu nozīmīgumu piešķir nelielam skaitam pašpalīdzības stratēģiju.

Var secināt, ka ne visas stratēģijas, kuras mākslas terapiju novērtē kā nozīmīgas, tiek arī bieži īstenotas. Pētījums parāda, ka mākslas terapiju pašpalīdzības praktizēšana tikai daļēji atbilst tās nozīmīguma pašnovērtējumam, proti, daļa aktivitāšu tiek praktizētas ievērojami retāk. Vienlaikus jāatzīst, ka minētā tendence nav specifiska mākslas terapiju, bet novērojama arī citiem psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem un funkcionālajiem speciālistiem.

Salīdzinājumā ar citiem funkcionālajiem speciālistiem mākslas terapiju biežāk novērtē kā nozīmīgas un biežāk praktizē vairākas pašpalīdzības stratēģijas un aktivitātes – garīgās reliģiskās un nereliģiskās prakses, rūpes par savu labizjūtu, iedvesmas smelšanos dabā, psiholoģiskā un profesionālā atbalsta saņemšanu, būšanu vienatnē un klusumā un radošu aktivitāšu veikšanu.

Mākslas terapeitiem un citiem psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem būtiskas atšķirības pašpalīdzības nozīmīguma un īstenojamības pašnovērtējumā nav novērotas.

Pētījums parāda, ka mākslas terapeitu pašpalīdzības stratēģijas raksturo vairāk līdzīgu tendenču ar citiem psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem nekā citiem funkcionālajiem speciālistiem. Identificēto tendenču padziļināta izpēte veicama turpmākos pētījumos.

Summary

With the increased hazards to the health and well-being of professionals in the helping professions as a result of the Covid-19 pandemic, self-care is one of the resources available to strengthen mental health and promote psychological resilience. The situation of uncertainty and change in health care, psychological and professional support services and society as a whole raises the need for theoretically grounded solutions to promote self-care in the helping professions including arts therapists.

The aim of the study was to explore arts therapists' self-care strategies and their specifics compared with those of other psychological help providers and functional specialists.

Self-care refers to taking the action to preserve or improve one's own health and well-being, in particular during periods of stress. Self-care activities may differ in terms of their importance and attainability.

The results of the study revealed that arts therapists value self-care as important and practice a high proportion of self-care activities and strategies. However, arts therapists' self-care practices only partially correspond to their self-assessed importance as most activities are practiced much less frequently. This trend is not specific to arts therapists but was also observed among other psychological help providers and functional specialists.

In general, arts therapists' self-care strategies share more similarities with other psychological help providers than with other functional specialists.

The study provides a perspective for further research on self-care in the helping professions including self-care among arts therapists. The results can be used in the education of future professionals and the professional development in the helping professions.

Pateicības

Acknowledgements

Pētījuma autores izsaka pateicību Rīgas Stradiņa universitātei par iespēju īstenot pētījumu Eiropas Sociālā fonda līdzfinansētā 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.

Literatūra References

- Angena, A., un Mārtinsons, K. (2020). Latvijas supervizoru ētikas kompetences nozīmīguma un īstenojamības pašnovērtējums. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference, May 22 – 23, 2020, Rezekne Academy of Technologies*, V, 19-34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17770/sie2020vol5.4926>
- Ārstniecības likums: Latvijas Republikas likums. 01.07.1997., *Latvijas Vēstnesis*, 167/168. Pieejams: <https://www.vestnesis.lv/ta/id/44108-arstniecibas-likums>
- Bortaščenoks, R., Purvīce, B., Mārtinsons, K., Rancāns, E., Mihailovs, I. J., un Ķīvīte-Urtāne, A. (2019). Psiholoģiskā palīdzība Latvijas saistošajos dokumentos. *Society. Integration, Education. Proceedings of the International Scientific Conference May 24 – 25, 2019, Rezekne Academy of Technologies*, VII, 21-36. DOI: <http://dx.doi.org/10.17770/sie2019vol7.3806>
- Bundzena-Ervika, A., Mārtinsons, 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*, VII, 24-38. DOI: <https://doi.org/10.17770/sie2021vol7.6258>
- Castaneda, R. F. G., & Hernandez-Cervantes, Q. (2020). Self-care and spirituality in times of contingency due to Covid-19. *Cogitare Enfermagem*, 25, e73518. DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.73518>
- Dorociak, K. E., Rupert, P. A., Bryant, F. B., & Zahniser, E. (2017). Development of a Self-Care Assessment for Psychologists. *Journal of Counseling Psychology*, 64, 325–334. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000206>
- Dorociak, K. E., Rupert, P. A., & Zahniser, E. (2017). Work life, well-being, and self-care across the professional lifespan of psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(6), 429-437. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/pro0000160>
- El-osta, A., Webber, D., Gnani, S., Banarsee, R., Mummery, D., Majeed, A., & Smith, P. (2019). The Self-Care Matrix: A unifying framework for self-care. *SelfCare*, 10(3), 38-56. Retrieved from <https://selfcarejournal.com/article/the-self-care-matrix-a-unifying-framework-for-self-care/>
- Fantalova, J. (2015). *Cennosti i vnutrenniji konflikti: teorija, metodologija, diagnostika*. Moskva: Direkt-Media.
- Gavron, T., & Orkibi, H. (2021). Arts-based supervision training for creative arts therapists: Perceptions and implications. *The Arts in Psychotherapy*, 75, 101838. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101838>
- Hricova, M., Nezkusilova, J., & Raczova, B. (2020). Perceived stress and burnout: The mediating role of psychological, professional self-care and job satisfaction as preventive factors in helping professions. *European Journal of Mental Health*, 15(1), 3-22. DOI: <https://doi.org/10.5708/EJMH.15.2020.1.1>

- Jiang, X., Topps, A. K., & Suzuki, R. (2021). A systematic review of self-care measures for professionals and trainees. *Training and Education in Professional Psychology, 15*(2), 126-139. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/tep0000318>
- Jue, J., & Ha, J. H. (2022). Arts therapists' fear of COVID-19, subjective well-being, and mindfulness. *The Arts in Psychotherapy, 77*, 101881. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101881>
- Kāpiņa, L., & Mārtinsone, K. (2020). Latvijas supervizoru profesionālās kompetences pašnovērtējums. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference, May 22 – 23, 2020, Rezekne Academy of Technologies, V*, 121-139. DOI: <http://dx.doi.org/10.17770/sie2020vol5.4908>
- Lāce, D., & Mārtinsone, K. (in press). Supervizoru pašpalīdzības stratēģiju pašnovērtējums. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference, May 27 – 28, 2022, Rezekne Academy of Technologies.*
- Liepiņa, E., & Mārtinsone, K. (in press). Pedagogu pašpalīdzības stratēģijas un supervīzija kā pašpalīdzības aktivitāte pedagogiem. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference, May 27 – 28, 2022, Rezekne Academy of Technologies.*
- Mache, S., Bernburg, M., Baresi, L., & Groneberg, D. A. (2016). Evaluation of self-care skills training and solution-focused counselling for health professionals in psychiatric medicine: A pilot study. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 20*(4), 239-244. DOI: <https://doi.org/10.1080/13651501.2016.1207085>
- Martinez, M., Luis, E. O., Oliveros, E. Y., Fernandez-Berrocal, P., Sarrionandia, A., Vidaurreta, M., & Bermejo-Martins, E. (2021). Validity and reliability of the Self-Care Activities Screening Scale (SASS-14) during COVID-19 lockdown. *Health and Quality of Life Outcomes, 19*(1). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01607-6>
- Mākslas terapeita profesijas standarts* (2008). Saskaņots Profesionālās izglītības un nodarbinātības trīspusējās sadarbības apakšpadomes 2008.gada 22.oktobra sēdē protokols Nr.7. Pieejams: <https://registri.visc.gov.lv/profizglitiba/dokumenti/standarti/ps0434.pdf>
- Mārtinsone, A., Perepjolkina, V., & 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. (2011). Mākslu terapijas izveide un attīstība Latvijā. No K. Mārtinsone (sast.), *Mākslu terapija* (55-75). Rīga: RaKa.
- Mārtinsone, K., un Duhovska, J. (2021). Mākslu terapija. *Nacionālā enciklopēdija*. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/102328-m%C4%81kslu-terapija>
- Mārtinsone, K. (sast.). (2021). *Pašpalīdzības un pašvadības iespēju arsenāls krīzes un transformāciju laikā: Metodes ikvienam*. Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte. Pieejams: https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/3885/1/Pas%cc%8cpali%cc%84dzi%cc%84bas%20gra%cc%84mata_Final.pdf
- Mārtinsone, K., & Zakriževska-Belogradova, M. (2021). Psiholoģiskā palīdzība. *Nacionālā enciklopēdija*. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/110327-psiholo%C4%A3isk%C4%81-pal%C4%ABdz%C4%ABba>
- Moore, C., & Wilhelm, L. A. (2019). A survey of music therapy students' perceived stress and self-care practices. *Journal of Music Therapy, 56*(2), 174-201. DOI: <https://doi.org/10.1093/jmt/thz003>

- Naor, L., & Maysel, O. (2020). The Wilderness Solo Experience: A unique practice of silence and solitude for personal growth. *Frontiers in Psychology, 11*, 547067. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.547067>
- Ozola, A., Mārtinsons, A., Perepjolkina, V., Lāce, D., & Liepiņa, E. (2021). *Pašpalīdzība dažādās profesionāļu grupās: Pētījuma rezultāti*. Zinātniski praktiskā konference "Pašpalīdzība un psiholoģiskā palīdzība". Rīgas Stradiņa universitāte, 2021.gada 8.oktobris. Pieejams: https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/konferences/paspalidziba_dazhadas_prof_grupas_20211008.pdf
- Paičs, I., Mārtinsons, K., & Ļubenko, J. (2019). *Pašpalīdzības prakse kā viens no psiholoģiskās palīdzības veidiem*. 5.starptautiskā zinātniski praktiskā konference "Veselība un personības attīstība: starpdisciplinārā pieeja. Rīgas Stradiņa universitāte, 2019.gada 25. – 27.aprīlis. Pieejams: https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Dokumenti/prezentacijas/vpa_2019/25_04_I_Paic_ics.pdf
- Paičs, I., Regzdiņa-Pelēķe, L., Mārtinsons, K., & Perepjolkina, V. (2021). *Personības raksturojumu un garīgās prakses kā pašpalīdzības stratēģijas saistība COVID-19 laikā*. 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/personibas_raksturojums_un_garigas_prakses.pdf
- Perepjolkina, V., Koļesņikova, J., Ruža, A., Bundzena-Ervika, A., & Mārtinsons, K. (2021). Development and psychometric properties of the Self-Care Strategies Questionnaire. *Riga Stradiņš University 8th International Multidisciplinary Research Conference "Society. Health. Welfare", March, 24 - 26, 2021: Abstracts (136)*. Retrieved from https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/3647/1/SHW_2021_Abstracts-Book.pdf
- Rancāns, E., Mārtinsons, 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
- Rupert, P. A., & Dorociak, K. E. (2019). Self-care, stress, and well-being among practicing psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice, 50*(5), 343–350. <https://doi.org/10.1037/pro0000251>
- Sampogna, G., Pompili, M., & Fiorillo, A. (2022). Mental health in the time of Covid-19 pandemic: A worldwide perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*, 161. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19010161>
- Self-care (n.d.). *Oxford Living Dictionary's online dictionary*. Retrieved from <https://en.oxforddictionaries.com/definition/self-care>

- Valle, R. (2019). Toward a psychology of silence. *The Humanistic Psychologist*, 47(3), 219-261. DOI: <https://doi.org/10.1037/hum0000120>
- 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>
- World Health Organization Regional Office for Europe [WHO] (2021). *Supporting the mental health and well-being of the health and care workforce*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/340220/WHO-EURO-2021-2150-41905-57496-eng.pdf>
- Zāļu valsts aģentūra (n.d.). *Ārstniecībā izmantojamo medicīnisko tehnoloģiju datu bāze*. Pieejams: <https://dati.zva.gov.lv/mtdb/30-rehabilitācijas-mediciniskie-pakalpojumi/makslu-terapija>