

## PAŠPALĪDZĪBAS PRAKSES: LITERATŪRAS APSKATS *Self-Help Practices: Literature Review*

**Indulis Paičs**

Rīga Stradiņš University, Latvia

**Kristīne Mārtinsone**

Rīga Stradiņš University, Latvia

**Jelena Ļubenko**

Rīga Stradiņš University, Latvia

**Abstract.** *In recent years, the number of studies covering mindfulness, self-compassion practices, progressive relaxation, meditation and other self-help therapies or therapeutic interventions has grown rapidly. The vast interest in the field has caused fragmentation in methodological approaches and theoretical models, as well as a diffuse use of terminology, which makes it challenging to compare and critically evaluate the results of various studies. The purpose of this article is to collect and analyze the main trends and conclusions of theoretical and practical research devoted to self-help practices in recent years (2012-2017). The strategy in source selection was the following: a) researching the PsychArticles section of ProQuest database; b) main search criterion: Subject ("Self-Help Techniques"); c) additional search criteria: time of publication; peer-reviewed articles. For further analysis a research question was raised: what research topics appear in these sources and how are they elaborated? To answer it a narrative content analysis approach was used. As a result, five most significant research topics, which show an overview of latest tendencies in the research of self-help practices, were identified.*

**Keywords:** *self-help; self-help methods; self-help research; self-help techniques.*

### **Ievads**

#### ***Introduction***

Pēdējos gados aizvien lielāka nozīme tiek piešķirta sabiedrības izglītošanai veselībratības jautājumos. Zināšanas par slimību profilaksi, spēja savlaicīgi atpazīt simptomus, informētība par iespējam saņemt profesionālu palīdzību, prasme izdarīt izmaiņas dzīvesveidā, lai palīdzētu atveseļošanas procesam vai atbalstītu citus viņu veselības problēmās – tas viss veido nepieciešamo pāreju no resursu un kompetences koncentrācijas profesionāļu rokās uz sabiedrības locekļu pilnvērtīgu iesaisti viņu veselības un labizjūtas nodrošināšanā (Jorm, 2012). Arī psiholoģiskās palīdzības un atbalsta jomā vērojama pieaugoša interese par tādu

intervenču attīstīšanu, kas varētu kļūt pieejamas plašam sabiedrības locekļu lokam, it īpaši tiem, kuri kādu sociālekonomisku apstākļu vai psiholoģisku barjeru dēļ šobrīd nesaņem profesionālu palīdzību vajadzīgajā apmērā un laikā (Schueller & Parks, 2012, 2014).

Tādu psiholoģiskās intervences formu, kurā cilvēks patstāvīgi īsteno lielāko daļu vai pilnīgi visu terapeitisko pasākumu kopumu, ir pieņemts dēvēt par pašpalīdzības praksi (angl. *self-help technique*). Šādu praksi var dažādās pakāpēs vadīt vai pārraudzīt profesionāli, tomēr tā atšķiras no citām psiholoģiskās palīdzības formām ar jau minēto resursu un kompetences aktivizēšanu no palīdzības saņēmēja puses.

Lai spētu pilnvērtīgi izmantot pašpalīdzības praksi piedāvātās iespējas un attīstīt zinātnisko pētniecību šajā jomā, speciālistiem ir svarīgi regulāri iegūt plašu un uzticamu informāciju par līdz šim iegūtajiem pētījumu rezultātiem un secinājumiem. Šāda pārskata iegūšana ātri izvērsas par patstāvīgu pētniecisku problēmu. Sarežģījumus rada lielais pašpalīdzības praksēm veltīto publicēto pētījumu skaits<sup>1</sup> un lietotās terminoloģijas dažādība. Latviešu valodā publikāciju trūkums par šo tēmu ir īpaši jūtams. Tāpēc, lai aktualizētu šo jautājumu Latvijas pētnieciskajā vidē, tapis šis literatūras pārskats. Tā **mērķis** ir apkopot un analizēt informāciju par pēdējos piecos gados (2012-2017) pašpalīdzības praksēm veltīto empīrisko un teorētisko pētījumu galvenajiem virzieniem un secinājumiem, tādējādi rosinot tālākus pētījumus un diskusijas psihologu un citu palīdzošo profesiju darbinieku vidū, t.sk. par iespējām pilnvērtīgi izmantot pašpalīdzības praksi sniegtās iespējas.

## Metodoloģija *Methodology*

Pārskata izveides vajadzībām tika izmantota izlases veidošanas (*sampling*) metode, padziļināti izpētot dokumentus, kas pieejami vienā no populārākajām akadēmisko rakstu datubāzēm, ProQuest. Tika pieņemts, ka pilnvērtīgs pārskats par visām ar pašpalīdzības praksēm saistītajām publikācijām vienā universālā un vispāratzītā zinātnisko rakstu datubāzē sniedz netiešu ieskatu kopējās pētniecības attīstības tendencēs.

Avotu ieguvē tika izmantota sekojoša meklēšanas stratēģija: a) meklēšana notiek ProQuest datubāzes psiholoģijai veltītajā sadaļā PsychArticles; b) meklēšanas pamatkritērijs ir datubāzes ierakstos norādītais raksta temats (*subject*) pašpalīdzības prakses: *Subject* (“*Self-Help Techniques*”); c) papildus

---

<sup>1</sup> Piemēram, Google Scholar ([scholar.google.com](http://scholar.google.com)) meklētājs atrod aptuveni divus miljonus ierakstu ar atslēgvārdu “*self-help*”, no kuriem vairāk par 67000 attiecas uz periodu 2012-2017

meklēšanas kritēriji: publicēšanas laiks – pēdējie pieci gadi (01.01.2012 – 31.12.2017); atlasīti koleģiāli recenzētie raksti (*peer-reviewed*).

Šādu meklēšanas kritēriju pielietošanas rezultātā 21.01.2018 tika iegūti 40 dažāda apjoma un tematikas raksti. Kā vienīgais iekļaušanas un izslēgšanas kritērijs tika pielietots nosacījums, ka tālākajā analizē nav jāiekļauj iepriekšējos periodos publicēto rakstu korekcijas. Rezultātā tika izslēgti divi sākotnēji meklēšanā iegūtie datubāzes ieraksti un iegūta sekojoša kopējā avotu struktūra:

- 1) **trīs pārskati:**
  - a. *literatūras* pārskats (Brown, Arnold, Fletcher, & Standage, 2017);
  - b. *sistemātiskais* pārskats (Beck et al., 2017);
  - c. *klīniskās prakses (clinical practice)* pārskats (Shingleton, Richards, & Thompson-Brenner, 2013);
- 2) **25 empīriskie** pētījumi, no tiem 4 klīniskie izmēģinājumi (*clinical trial*);
- 3) **10 teorētiskie** pētījumi, kas aptver *pašpalīdzības teorijas*, pašpalīdzības prakšu *vēstures*, pielietošanas *ētisko aspektu* u.c. jautājumus.

Rakstu tālākai analīzei tika izvirzīts pētnieciskais jautājums: kādas pētnieciskās tēmas parādās šajos avotos un kādas atziņas tiek gūtas?

Lai atbildētu uz šo jautājumu, tika izmantota narratīvās kontentanalīzes pieeja. Rezultātā tika identificētas piecas nozīmīgākās avotos apskatītās tēmas.

### **Pašpalīdzības prakses: identitāte un robežas** *Self-help practices: identity and limitations*

Pie pašpalīdzības prakšu daudzveidības un robežu tematiskā loka pieder jautājumi par lietoto terminoloģiju, pašpalīdzības prakšu klasifikācijas iespējām, līdzšinējās prakses un pētniecības vēstures kritisku izvērtējumu un šī brīža teorētiskajām aktualitātēm.

Jāatzīst, ka pārskatā iekļautajos avotos novērojama liela dažādība gan pašpalīdzības prakšu izpratnes, gan terminoloģijas lietojuma ziņā. Empīriskajos pētījumos – pēc īsa ievada, kurā tiek aplūkota pašpalīdzības prakšu vispārējā nozīme un līdzšinējie panākumi – autori tūdaļ pievēršas konkrētajai tehnikai vai metodei, kuru viņi izvēlējušies kā sava pētījuma objektu. Pētāmā interence lielākoties tiek definēta aprakstoši, un tai tiek piešķirts autoru brīvi izraudzīts nosaukums. Rezultāts ir tāds, ka izmantotās definīcijas un termini praktiski neatkārtojas, un apskatāmo avotu empīrisko pētījumu sadaļā vien nākas sastapties ar pāri par 25 dažādiem pašpalīdzības prakšu nosaukumiem.

Atšķirīgie termini un intervenču apraksti apgrūtina iespēju apkopot un salīdzināt dažādu pētījumu rezultātus, ko spilgti apliecina relatīvi nelielais sistemātisku pārskatu skaits. Vienīgais pēdējo piecu gadu periodā publicētais sistemātiskais pārskats analizē SMART Recovery (no angļiskā *Self-Management*

and Recovery Training) pašpalīdzības prakses efektivitāti (Beck et al., 2017). SMART Recovery pārstāv pašpalīdzības grupu (*mutual-support*) intervences formu, kas līdzīga anonīmo alkoholiķu 12 soļu programmai, taču izslēdz no tās reliģiskos/garīgos elementus. Kā jau norāda nosaukums, šī intervence ir precīzi aprakstīta un pētīta daudzos empīriskos pētījumos, tāpēc, pielietojot Kohraina vadlīnijas sistemātisko pārskatu veidošanā (*Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*), autori var ar augstu zinātniskās ticamības pakāpi apliecināt šīs konkrētās pašpalīdzības prakses efektivitāti. Sistemātisks pārskats liecina par attiecīgās pašpalīdzības prakses zināmu “briedumu” no zinātniskā viedokļa, taču, kā jau minēts, šāds pētījums bija unikāls pārējo vidū un bija iespējams tikai tāpēc, ka konkrētā intervence ir labi definēta un identificējama starp pārējām.

Pētnieki risina arī dažādo pašpalīdzības prakšu *klasifikācijas* problēmu. Šajā pārskatā iekļautie teorētiskie un apkopjošie raksti izmantoto savulaik Glazgova un Rozena izstrādāto pašpalīdzības klasifikāciju pēc terapeita un pacienta kontakta ciešuma pazīmes (Glasgow & Rosen, 1978). Tā, piemēram, pārskatā par jaunāko klīnisko praksi ēšanas traucējumu terapijā ir izdalīta: terapija (*therapy*) – vadītā pašpalīdzība (*guided self-help*) – pašpalīdzība (*self-help*) (Shingleton et al., 2013). No šādas perspektīvas pašpalīdzības prakse jāsaprot kā plaši definējams jēdziens, kas apraksta veselu intervenču un cilvēka pašiniciētu prakšu spektru, kura vienīgā kopīgā pazīme ir pieaugoša iniciatīvas un kompetences nonākšana pie paša pacienta/klienta.

Pašpalīdzības veidu klasifikāciju apgrūtinā ar tas, ka pētnieku izvēle savu darbu saistīt ar jēdzienu pašpalīdzība (*self-help*) ne vienmēr ir pilnīgi skaidra. Piemēram, pēc augstāk aprakstītās meklēšanas stratēģijas atlasīto avotu vidū neparādās neviens šobrīd populārajai apzinātības (*mindfulness*) praksei vai meditācijai veltīts pētījums. Iemesli, kādēļ apzinātībā balstīto intervenču pētnieki nelabprāt savu darbu identificē ar jēdzienu/atslēgvārdu “pašpalīdzība”, kaut gan pēc formas un satura norises nereti ir līdzīgas, prasa tālāku izpēti.

Jēdzienu un pētniecisko tēmu popularitātes maiņai uzmanību pievērš arī vēsturiskais pētījums, kas apskata 70-os un 80-os gados populāro ideju par cilvēka smadzeņu divu pusložu noteiktiem diviem informācijas apstrādes veidiem – kreiso, racionāli-loģisko, un labo, tēlaini-intuitīvo (Staub, 2016). Tolaik šis temats tika plaši pētīts un eksperimentu rezultāti tika interpretēti kā pierādījums šai hipotēzei, tāpēc ideja par loģiskās un tēlainās domāšanas atšķirībām tika izmantota jaunu izglītības programmu, menedžmenta stratēģiju un pašpalīdzības intervenču izveidē. Tikai vēlāk, parādoties jauniem datiem un metodoloģijai, sākotnējā sajūsma mazinājās. Uz šī konkrētā vēsturiskā piemēra bāzes autors izdara secinājumu, ka psiholoģisko pētījumu un to interpretāciju laukā eksistē “modes tendences”, kas atkarīgas no laikmeta interesēm un pieejamā finansējuma. Šādas tendences nav obligāti aplamas pēc savas motivācijas, taču

nereti laika gaitā tiek būtiski koriģētas jaunas zinātniskās informācijas gaismā. Iespējams, arī mūsdienās ļoti populāras pašpalīdzības intervences var piedzīvot “norietu”, mainoties pētījumu metodēm un līdz ar to arī rezultātiem.

Viena samērā droši prognozējama pārmaiņa pētnieciskajos akcentos gaidāma saistībā ar jaunu izpratni par pašpalīdzības stratēģiskajiem mērķiem. Līdzīgi kā psiholoģijā kopumā, arī pašpalīdzības praksu pētniecībā akcents no intereses par atsevišķu patoloģiju mazināšanas iespējām pakāpeniski pārceļas uz iespējām palīdzēt cilvēkiem piedzīvot “uzplaukumu” (*thriving*). Daniela Brauna un kolēģu raksts “*Cilvēka uzplaukums: konceptuāla debate un literatūras pārskats*” (Brown et al., 2017) pievēršas jautājumam, kādi ir pašpalīdzības praksu uzdevumi – it īpaši no tās lietotāju viedokļa. Autori balstās uz Maslova izteikto tēzi, ka cilvēkam raksturīga vispārēja tiekšanās pēc izaugsmes un pašpilnveides (*self-improvement*). Cilvēks vēlas piedzīvot attīstības un veiksmes izjūtu, un pašpalīdzības praksēm var būt nozīmīga loma šī mērķa sasniegšanā. Autori apkopojuši 13 dažādas cilvēciskā uzplaukuma definīcijas (Brown et al., 2017: p. 169), kā arī izdala faktoros (prasmes un apstākļus), kas veicina cilvēka spēka un potenciāla atraisīšanu, nošķirot *personiskos* veicinošos apstākļus (*personal enablers*) no *kontekstuālajiem* veicinošajiem apstākļiem (*contextual enablers*). Pašpalīdzības praksēm ir liela loma tieši personisko veicinošo apstākļu radīšanā.

Kopumā minētais pārskata raksts mudina meklēt tiltus starp kognitīvi biheiviorālo pieeju, kas bijusi raksturīga pašpalīdzības praksēm aizvadītajos gadu desmitos, un pozitīvo psiholoģiju ar tās akcentu uz dzīvesspēka (*resilience*) attīstīšanas iespējām. Pašpalīdzības prakses ir noderīgas ikvienam, kas vēlas apgūt prasmes un spējas pastāvēt dzīves izaicinājumu priekšā.

### **Panākumu stāsts: palīdzība simptomu mazināšanā**

#### ***Story of success: help in symptom relief***

Empīriskie pētījumi, kas veltīti konkrētām pašpalīdzības praksēm (tehnikām), sastāda lielāko daļu no atlasītajiem avotiem (65,78 %) un apliecina to iedarbīgumu dažādu simptomu mazināšanā, tomēr to izvērtēšanā nepieciešams uzdot kritiskus jautājumus.

Pētnieki ziņo par veiksmīgiem rezultātiem pašpalīdzības prakses izmantošanā *atkarību* (Beck et al., 2017; Greenfield & Tonigan, 2013; Hasan, Babson, Banducci, & Bonn-Miller, 2015; Heinz, Peters, Boden, & Bonn-Miller, 2013; LaBrie et al., 2012; Webb Hooper, Rodríguez de Ybarra, & Baker, 2013), *ēšanas traucējumu* (Ambwani, Cardi, & Treasure, 2014; Cachelin et al., 2014; Grilo, White, Masheb, & Gueorguieva, 2015; Hilbert, Hildebrandt, Agras, Wilfley, & Wilson, 2015; Shea, Cachelin, Gutierrez, Wang, & Phimphasone, 2016), *bezmiega* (Ashworth et al., 2015; Ebert et al., 2015; Kaldo, Ramnerö, & Jernelöv, 2015), *seksuālo traucējumu* mazināšanai (Balzer & Mintz, 2015; Mintz,

Balzer, Zhao, & Bush, 2012), vispārējās un sociālās *trauksmes* gadījumos (Berger, Boettcher, & Caspar, 2014; Johansson et al., 2017). Tāpat atsevišķi pētījumi veltīti *piedošanas* (Greer, Worthington Jr., Lin, Lavelock, & Griffin, 2014) un *pašpiedošanas* spēju uzlabošanai (Griffin et al., 2015), *trihotilomānijai* (Rogers et al., 2014), vispārējās *stresa noturības* palielināšanai (Villani et al., 2013), *garastāvokļa* uzlabošanai (Walker III & Lampropoulos, 2014), ģimenes locekļu savstarpējās *komunikācijas prasmju* uzlabošanai (Bodenmann, Hilpert, Nussbeck, & Bradbury, 2014), kā arī *tinnīta* mazināšanai (Hesser et al., 2012).

Saraksts ir iespaidīgs, jo ietver sevī ne tikai klasiskas psiholoģiskas problēmas, bet arī tādus simptomus, kas parasti tiek asociēti ar psihiatrijas vai pat somatiskās medicīnas jomu.

Piesardzību šajā pašpalīdzības prakšu “veiksmes stāstā” raisa pats fakts, ka datubāzē neatradās neviens kritērijiem atbilstošs raksts, kas ziņotu par neveiksmīgu intervences rezultātu. Protams, pastāv iespēja, ka visas izmēģinātās pašpalīdzības prakses ir ļoti prasmīgi izraudzītas vai gluži nejauši izrādījušās iedarbīgas. Taču pastāv arī citi skaidrojumi. Piemēram, praktiski visās zinātnes nozarēs pētījumi ar negatīvu rezultātu netiek pietiekami reprezentēti akadēmiskajā literatūrā (Fanelli, 2012). Cits iespējamais izskaidrojums saistīts ar dominējošo pētījumos izmantoto datu ieguves veidu. Proti, ierastais pašpalīdzības intervenču izvērtēšanas instruments ir pašnovērtējuma anketas, kas tikai atsevišķos pētījumos tiek papildinātas ar kādiem implicītiem mērījumiem, piemēram, svara kontroli (Cachelin et al., 2014), bioķīmisko izelpas kontroli (Webb Hooper et al., 2013) vai speciālu aproci, kas reģistrē dalībnieka aktivitāti dažādās diennakts stundās (Ashworth et al., 2015) u.tml. Pašnovērtējuma riski attiecībā uz pētījuma rezultātiem empīriskajos pētījumos ne vienmēr tiek pienācīgi izvērtēti, mazinot rezultātu kopējo ticamību (Hoskin, 2012).

Svarīgu aspektu atklāj apjomīgais (n=25113) pētījums par pašpalīdzības prakses izmantošanas biežumu un veidiem Kanādas populācijā (MacKenzie & Kocovski, 2016). Tajā konstatēts, ka cilvēki pašpalīdzības iespējas izmanto maz (palīdzību internetā meklējuši 5,9 % no visiem aptaujātajiem, pašpalīdzības grupās iesaistījušies 1,7 %, bet palīdzības telefona līniju iespējas izmantojuši 0,7 %). Ņemot vērā pašpalīdzības industrijas mērogus, kā arī minētos pozitīvos pētījumu rezultātus, šādi dati var likties pārsteidzoši. Tie norāda, ka psiholoģiskās palīdzības jomā svarīga ir ne tikai intervenču izstrāde, bet arī prasmīgs darbs ar to izplatīšanu (Bernecker, 2014; Jorm, 2012; Schueller & Parks, 2014).

### **Pašpalīdzības prakšu uzlabojumi: tehnoloģijas** *Improving self-help practices with technology*

Praktiski visi šajā pārskatā iekļautie empīriskie pētījumi atsaucas uz jaunāko tehnoloģiju izmantošanu. Jāsecina, ka mobilo telefonu aplikācijas, tiešsaistes

saziņas līdzekļi, kustību reģistrācijas aprocēs u.c. moderni tehniskie līdzekļi strauji ienāk arī pašpalīdzības prakšu dizainā (Shingleton et al., 2013). Internets kļūst pieejams visu mobilo iekārtu lietotājiem, kas rada nebijušas iespējas aizsniegt lielu cilvēku skaitu ar mazākiem līdzekļu ieguldījumiem. Empīriskajos pētījumos bieži parādās ziņas, ka personisks kontakts ticis aizstāts ar tiešsaistes saziņu. Vienlaikus trūkst precīzu pētījumu par to, kādu iespaidu uz pašpalīdzības praksi atstāj kontakta veids (fiziska tikšanās, sms, e-pasti u.c). Iespējams, te jārunā par “savienoto trauku” principu: iegūtais izplatības “plašums” gandrīz vienmēr saistīts ar zināmu “dziļuma” zaudējumu.

Jaunās tehnoloģiskās iespējas prasa arī jauna veida zināšanas un prasmes no psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem, kuri savā darbā vēlētos izmantot jaunākās pašpalīdzības pakses. Rodas zināmi draudi, kā piemēram, privātuma un datu aizsardzības nodrošināšana interneta vidē (Bernecker, 2014). Šīs tēma apskatīta arī sadaļā par ētiskajiem izaicinājumiem.

### **Pašpalīdzības prakšu efektivitātes attīstīšana** *Developing effectiveness of self-help practices*

Plaša pieejamība ir pašpalīdzības prakšu spēks un vājums reizē. No vienas puses tas ļauj piedāvāt resursu ziņā efektīvu risinājumu lielai populācijas daļai, bet tajā pašā laikā šādi universāli risinājumi neņem vērā cilvēku individuālās īpatnības un vajadzības, kā tas ir tradicionālās psiholoģiskās terapijas gadījumā.

Pētnieki pievērš uzmanību tam, ka pašpalīdzības intervences iespējams padarīt personiskas, un šāda pielāgošana konkrētu cilvēku vajadzībām atstāj statistiski nozīmīgu pozitīvu efektu uz to iedarbību. Piemēram, ja pašpalīdzības prakses ietvaros izmanto kādus izglītojošus materiālus un tos pielāgo dalībnieku *dzimumam*, ar to tiek radīts būtisks rezultātu uzlabojums, piemēram, emocionālas dabas ēšanas traucējumu gadījumā (Shea et al., 2016). Uzlabojums vērojams arī tad, ja pašpalīdzības praksē tiek ņemtas vērā *etniskās* un *kultūras* īpatnības (Cachelin et al., 2014). Cits pētījums liecina, ka uz smēķēšanas atmešanu vērsta pašpalīdzības prakses personalizācija (*tailoring*) – motivējošā izdales materiāla pielāgošana ne tikai dalībnieka dzimumam, bet arī vecumam un konkrētiem smēķēšanas paradumiem – palīdz justies ciešāk iesaistītiem notiekošajā un viņi kopumā labprātāk izpilda pašpalīdzības prakses soļus (Webb Hooper et al., 2013).

Turpinās arī pētījumi par to, kādas personības iezīmes vai klienta īpašības atstāj iespaidu uz kopējo pašpalīdzības prakses rezultātu. Konstatēts (Heinz et al., 2013), ka, piemēram, atliktā baudījuma nenovērtēšana (*delay discounting*) korelē ar agrāku un nopietnāku marihuānas atkarības veidošanos, bet neatstāj gandrīz nekādu efektu uz tās atmešanas mēģinājumiem pašpalīdzības ceļā. Iepretī tam Nansijas Nordmanas izstrādātais *autogenic framework model of interpersonal agency* uzrāda iespēju prognozēt indivīda gatavību un spēju iesaistīties

pašpalīdzības praksē (Nordmann, 2016). Iespējas prognozēt un veicināt cilvēku iesaistīšanos pašpalīdzības praksēs meklē arī iepriekš minētais pārskats par pašpalīdzības prakšu izmantošanas paradumiem Kanādas populācijā (MacKenzie & Kocovski, 2016). Spēja prognozēt kādas pašpalīdzības prakses piemērotību konkrētajam cilvēkam ir aktuāls psiholoģiskās palīdzības prakses jautājums.

Strādājot pie efektivitātes uzlabošanas, pētnieki norāda uz nepieciešamību pašpalīdzības intervenču izstrādē rēķināties ar dalībnieku motivācijas uzturēšanas grūtībām, citādi liela daļa pašpalīdzības iespēju meklētāju, kas iesaistās internetā pieejamajās intervencēs, netiek tālāk par pirmo nodarbību (Schueller & Parks, 2014: pp. 151–152). Kad cilvēki ir augsti motivēti, viņi ir spējīgi veikt sarežģītus uzdevumus (piemēram, izvēlēties pašpalīdzības praksi), bet, kad motivācija pazeminās, cilvēki tomēr spēj veikt sīkus, mērķtiecīgus soļus, kurus ieteicams izplānot augstās motivācijas fāzē (Schueller & Parks, 2014). Šādi pielāgojot pašpalīdzības prakšu intervenču dizainus, var veicināt cilvēku sekmīgu piedalīšanos tajā.

Pie pašpalīdzības prakšu attīstības pieder atvērtība jaunu teorētisko modeļu izmantošana. Šobrīd empīriskajos pētījumos dominē kognitīvi biheiviorālajā pieejā balstītās intervences, parasti biblioterapijas formā, un tās tiek piemērotas vadītās pašpalīdzības (*guided self-help*) veidā. Salīdzinoši daudz mazāk pēdējo piecu gadu laikā tapuši pētījumi par pašpalīdzības grupām (Beck et al., 2017), t.sk. anonīmo alkoholiķu 12 soļu programmu (Greenfield & Tonigan, 2013). Iespējams, tas saistīts ar tehniski sarežģītāku un resursietilpīgāku intervences veidu.

Pārējo starpā izceļas vienīgais pētījums, kas atsaucas uz psihodinamisko pieeju kā savu teorētisko bāzi (Johansson et al., 2017), uzskatot to par jaunu un perspektīvu virzienu pašpalīdzības jomā. Dažos šajā pārskatā iekļautajos teorētiskajos rakstos (Brown et al., 2017; Schueller & Parks, 2014) pieminētas pozitīvās psiholoģijas pieejā balstītās pašpalīdzības intervences, kuras empīriskajos pētījumos sevi neidentificē ar jēdzienu pašpalīdzības prakses (*self-help techniques*), un tāpēc ir palikušas ārpus šī pārskata robežām.

### **Ētiskie izaicinājumi** *Ethical concerns*

Vairākos avotos autori apraksta pašpalīdzības prakšu īpašos ētiskos izaicinājumus (Bernecker, 2014; Shingleton et al., 2013). Jāizceļ vairāki jautājumi.

- 1) Pašpalīdzības praksi ir ētiski piedāvāt tikai tad, ja ir pierādīta tās efektivitāte. Neskatoties uz salīdzinoši daudzajiem pētījumiem, to rezultāti bieži vien nav pietiekami vispārināmi un pārnesami uz citiem



- kontekstiem. Šādos apstākļos veselības aprūpē būtiskais *nekaitēšanas* princips iegūst jaunu nozīmi (iesakot neefektīvu tehniku, tiek zaudēts laiks un faktiski nodarīts kaitējums pacienta/klienta interesēm);
- 2) Vai ir ētiski piedāvāt pašpalīdzību, ja ir skaidri zināms, ka tās efektivitāte atpaliek no tieša kontakta terapijas? Kā tiek īstenots taisnīguma princips (ikvienam pacientam piedāvāt līdzvērtīgas palīdzības iespējas)? Risinājums varētu būt posmsecīga pieeja terapijai (izvēties pašpalīdzības praksi vieglākiem gadījumiem, kuri tiktu kontrolēti un nepieciešamības gadījumā terapijas forma tiktu mainīta uz ciešāka kontakta terapiju). Taču tā prasa īpašas zināšanas un prasmes no psiholoģiskās palīdzības sniedzēja, lai savlaicīgi konstatētu to, vai pašpalīdzības prakse ir piemērota un sniedz rezultātu konkrētajam indivīdam un varētu izšķirties par citas pieejas nepieciešamību;
  - 3) Vai psiholoģiskās palīdzības sniedzēja rīcībā ir pietiekamas zināšanas un tehnoloģiskie līdzekļi, lai nodrošinātu drošu informācijas apriti elektroniskajā saziņā (datortīkli, īsziņas, sociālie tīkli), kā arī to, lai konfidencialā informācija, kas šādi tikusi pārsūtīta caur elektroniskajiem saziņas līdzekļiem nenonāktu “trešās puses” rīcībā – tagad vai nākotnē?

Svarīgs faktors pašpalīdzības prakses iedarbīgumā ir posmsecīga tās īstenošana (Ambwani et al., 2014). Pētījumi liecina, ka vismaz minimāls personisks kontakts nodrošina labāku grūtību pārvarēšanu un motivācijas uzturēšanu. Atstātais iespaids nav tik daudz atkarīgs no atbalsta sniedzēja terapeitiskās kompetences, cik spējas sniegt atbalstu un tā nodrošināt uzdevumu izpildi, atgādināt par nākamajiem soļiem un sniegt palīdzību tehnisku grūtību gadījumos. Rodas ētiska rakstura jautājumi – vai un kādu cilvēku loku (piemēram, datorspeciālisti) pieļaujams iesaistīt pašpalīdzības prakšu realizācijā.

### **Secinājumi** **Conclusions**

Pašpalīdzības prakse mūsdienu izpratnē nav tikai simptomu mazināšanas, bet vispārējas cilvēka attīstības un labizjūtas veidošanas līdzeklis. Šobrīd notiek aktīvs darbs pie esošo pašpalīdzības prakšu izvērtēšanas un jaunu pašpalīdzības formu izstrādes, adaptējot jaunākās tehnoloģijas un teorētiskās atziņas jaunu pieeju veidošanā. Vienlaikus jāturpina darbs pie terminoloģijas un prakšu klasifikācijas uzlabošanas. Nepieciešami pētījumi, kas palīdzētu noskaidrot personības iezīmes un citus iemeslus, kas traucē vai atvieglo cilvēkiem izmantot pašpalīdzības prakses. Tikai kompetentā, uz pierādījumiem balstītā praksē ir iespējams pilnvērtīgi izmantot pašpalīdzības piedāvātās iespējas.

## Summary

The purpose of this literature review was to collect and analyze information on the main directions and conclusions of empirical and theoretical research devoted to self-help practice in the last five years (2012-2017). 40 articles of different volumes and themes were examined, for the analysis of which the research question was raised: what research topics appear in these sources and how are they dealt with? Five thematic categories were identified as a result of the narrative content analysis: 1) Self-help practices: identity and limitations; 2) Story of success: help in symptom relief; 3) Improving self-help practices with technology; 4) Developing effectiveness of self-help practices; 5) Ethical concerns. The conclusion was made that the concept of self-help practice gets defined in different ways and describes a whole range of psychological interventions and practices, with their only common trait being the increasing initiative and competence of the patient / client. Further work is needed to improve the terminology and practice classification, as well as more research is needed to help identify personality traits and other causes that prevent or facilitate people to use self-help practices.

## Literatūra References

- Ambwani, S., Cardi, V., & Treasure, J. (2014). Mobile self-help interventions for anorexia nervosa: Conceptual, ethical, and methodological considerations for clinicians and researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45 (5), 316–323. doi.org/10.1037/a0036203
- Ashworth, D. K., Sletten, T. L., Junge, M., Simpson, K., Clarke, D., Cunnington, D., & Rajaratnam, S. M. W. (2015). A randomized controlled trial of cognitive behavioral therapy for insomnia: An effective treatment for comorbid insomnia and depression. *Journal of Counseling Psychology*, 62 (2), 115–123. doi.org/10.1037/cou0000059
- Balzer, A. M., & Mintz, L. B. (2015). Comparing two books and establishing probably efficacious treatment for low sexual desire. *Journal of Counseling Psychology*, 62 (2), 321–328. doi.org/10.1037/cou0000067
- Beck, A. K., Forbes, E., Baker, A. L., Kelly, P. J., Deane, F. P., Shakeshaft, A., ... Kelly, J. F. (2017). Systematic review of SMART Recovery: Outcomes, process variables, and implications for research. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31 (1), 1–20. doi.org/10.1037/adb0000237
- Berger, T., Boettcher, J., & Caspar, F. (2014). Internet-based guided self-help for several anxiety disorders: A randomized controlled trial comparing a tailored with a standardized disorder-specific approach. *Psychotherapy*, 51 (2), 207–219. doi.org/10.1037/a0032527
- Bernecker, S. L. (2014). Helping clients help themselves: Managing ethical concerns when offering guided self-help interventions in psychotherapy practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45 (2), 111–119. doi.org/10.1037/a0036118
- Bodenmann, G., Hilpert, P., Nussbeck, F. W., & Bradbury, T. N. (2014). Enhancement of couples' communication and dyadic coping by a self-directed approach: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82 (4), 580–591. doi.org/10.1037/a0036356
- Brown, D. J., Arnold, R., Fletcher, D., & Standage, M. (2017). Human thriving: A conceptual debate and literature review. *European Psychologist*, 22 (3), 167–179. doi.org/10.1027/1016-9040/a000294

- Cachelin, F. M., Shea, M., Phimphasone, P., Wilson, G. T., Thompson, D. R., & Striegel, R. H. (2014). Culturally adapted cognitive behavioral guided self-help for binge eating: A feasibility study with Mexican Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 20* (3), 449–457. doi.org/10.1037/a0035345
- Ebert, D. D., Berking, M., Thiart, H., Riper, H., Laferton, J. A. C., Cuijpers, P., ... Lehr, D. (2015). Restoring depleted resources: Efficacy and mechanisms of change of an internet-based unguided recovery training for better sleep and psychological detachment from work. *Health Psychology, 34* (Suppl), 1240–1251. doi.org/10.1037/hea0000277
- Fanelli, D. (2012). Negative results are disappearing from most disciplines and countries. *Scientometrics, 90* (3), 891–904. https://doi.org/10.1007/s11192-011-0494-7
- Glasgow, R. E., & Rosen, G. M. (1978). Behavioral bibliotherapy: A review of self-help behavior therapy manuals. *Psychological Bulletin, 85* (1), 1–23. doi.org/10.1037/0033-2909.85.1.1
- Greenfield, B. L., & Tonigan, J. S. (2013). The General Alcoholics Anonymous Tools of Recovery: The adoption of 12-step practices and beliefs. *Psychology of Addictive Behaviors, 27* (3), 553–561. doi.org/10.1037/a0029268
- Greer, C. L., Worthington Jr., E. L., Lin, Y., Lavelock, C. R., & Griffin, B. J. (2014). Efficacy of a self-directed forgiveness workbook for Christian victims of within-congregation offenders. *Spirituality in Clinical Practice, 1* (3), 218–230. doi.org/10.1037/scp0000012
- Griffin, B. J., Worthington Jr., E. L., Lavelock, C. R., Greer, C. L., Lin, Y., Davis, D. E., & Hook, J. N. (2015). Efficacy of a self-forgiveness workbook: A randomized controlled trial with interpersonal offenders. *Journal of Counseling Psychology, 62* (2), 124–136. doi.org/10.1037/cou0000060
- Grilo, C. M., White, M. A., Masheb, R. M., & Gueorguieva, R. (2015). Predicting meaningful outcomes to medication and self-help treatments for binge-eating disorder in primary care: The significance of early rapid response. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83* (2), 387–394. doi.org/10.1037/a0038635
- Hasan, N. S., Babson, K. A., Banducci, A. N., & Bonn-Miller, M. O. (2015). The prospective effects of perceived and laboratory indices of distress tolerance on cannabis use following a self-guided quit attempt. *Psychology of Addictive Behaviors, 29* (4), 933–940. doi.org/10.1037/adb0000132
- Heinz, A. J., Peters, E. N., Boden, M. T., & Bonn-Miller, M. O. (2013). A comprehensive examination of delay discounting in a clinical sample of Cannabis-dependent military veterans making a self-guided quit attempt. *Experimental and Clinical Psychopharmacology, 21* (1), 55–65. doi.org/10.1037/a0031192
- Hesser, H., Gustafsson, T., Lundén, C., Henrikson, O., Fattahi, K., Johnsson, E., ... Andersson, G. (2012). A randomized controlled trial of internet-delivered cognitive behavior therapy and acceptance and commitment therapy in the treatment of tinnitus. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 80* (4), 649–661. doi.org/10.1037/a0027021
- Hilbert, A., Hildebrandt, T., Agras, W. S., Wilfley, D. E., & Wilson, G. T. (2015). Rapid response in psychological treatments for binge eating disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83* (3), 649–654. doi.org/10.1037/ccp0000018
- Hoskin, R. (2012). The dangers of self-report. Retrieved February 1, 2018, from <http://www.sciencebrainwaves.com/the-dangers-of-self-report/>
- Johansson, R., Hesslow, T., Ljótsson, B., Jansson, A., Jonsson, L., Färdig, S., ... Andersson, G. (2017). Internet-based affect-focused psychodynamic therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial with 2-year follow-up. *Psychotherapy, 54* (4), 351–360. doi.org/10.1037/pst0000147

- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67 (3), 231–243. doi.org/10.1037/a0025957
- Kaldo, V., Ramnerö, J., & Jernelöv, S. (2015). Involving clients in treatment methods: A neglected interaction in the therapeutic relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83 (6), 1136–1141. https://doi.org/10.1037/ccp0000039
- LaBrie, R. A., Peller, A. J., LaPlante, D. A., Bernhard, B., Harper, A., Schrier, T., & Shaffer, H. J. (2012). A brief self-help toolkit intervention for gambling problems: A randomized multisite trial. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82 (2), 278–289. doi.org/10.1111/j.1939-0025.2012.01157.x
- MacKenzie, M. B., & Kocovski, N. L. (2016). Self-help behaviour of Canadians with perceived needs for mental health care. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 57 (2), 130–141. doi.org/10.1037/cap0000050
- Mintz, L. B., Balzer, A. M., Zhao, X., & Bush, H. E. (2012). Bibliotherapy for low sexual desire: Evidence for effectiveness. *Journal of Counseling Psychology*, 59 (3), 471–478. doi.org/10.1037/a0028946
- Nordmann, N. (2016). Criterion validation of autogenetic frameworks of interpersonal agency. *Behavioral Development Bulletin*, 21 (1), 88–103. doi.org/10.1037/bdb0000013
- Rogers, K., Banis, M., Falkenstein, M. J., Malloy, E. J., McDonough, L., Nelson, S. O., ... Haaga, D. A. F. (2014). Stepped care in the treatment of trichotillomania. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82 (2), 361–367. doi.org/10.1037/a0035744
- Schueller, S. M., & Parks, A. C. (2012). Disseminating self-help: Positive psychology exercises in an online trial. In *Journal of Medical Internet Research* (Vol. 14). https://doi.org/10.2196/jmir.1850
- Schueller, S. M., & Parks, A. C. (2014). The science of self-help: Translating positive psychology research into increased individual happiness. *European Psychologist*, 19 (2), 145–155. doi.org/10.1027/1016-9040/a000181
- Shea, M., Cachelin, F. M., Gutierrez, G., Wang, S., & Phimphasone, P. (2016). Mexican American women's perspectives on a culturally adapted cognitive-behavioral therapy guided self-help program for binge eating. *Psychological Services*, 13 (1), 31–41. doi.org/10.1037/ser0000055
- Shingleton, R. M., Richards, L. K., & Thompson-Brenner, H. (2013). Using technology within the treatment of eating disorders: A clinical practice review. *Psychotherapy*, 50 (4), 576–582. doi.org/10.1037/a0031815
- Staub, M. E. (2016). The other side of the brain: The politics of split-brain research in the 1970s–1980s. *History of Psychology*, 19 (4), 259–273. doi.org/10.1037/hop0000035
- Villani, D., Grassi, A., Cognetta, C., Toniolo, D., Cipresso, P., & Riva, G. (2013). Self-help stress management training through mobile phones: An experience with oncology nurses. *Psychological Services*, 10 (3), 315–322. doi.org/10.1037/a0026459
- Walker III, J. V., & Lampropoulos, G. K. (2014). A comparison of self-help (homework) activities for mood enhancement: Results from a brief randomized controlled trial. *Journal of Psychotherapy Integration*, 24 (1), 46–64. doi.org/10.1037/a0036145
- Webb Hooper, M., Rodríguez de Ybarra, D., & Baker, E. A. (2013). The effect of placebo tailoring on smoking cessation: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81 (5), 800–809. doi.org/10.1037/a0032469