



**RĪGAS PEDAGOĢIJAS UN IZGLĪTĪBAS VADĪBAS AKADĒMIJA**  
**Sociālo zinātņu FAKULTĀTE**

KRISTĪNE TOMSONE

Pirmsskolas vecuma bērnu vecāku sociālās un emocionālās  
pašefektivitātes un vecāku kompetences izjūtas izmaiņas intervences  
programmas rezultātā

Maģistra darbs psiholoģijā

Darba zinātniskā vadītāja  
Dr.psych.,prof. GUNA SVENCE

RĪGA

2012

## SATURS

IEVADS .....	3
1 KVALITATĪVĀ DAĻA .....	9
1.1 Pētījuma problēmas apraksts .....	9
1.2 Kontentanalīze.....	9
2 TEORĒTISKĀ DAĻA .....	14
2.1 Vecāku kompetences izjūta .....	14
2.2 Pašefektivitātes jēdziens psiholoģijā.....	17
2.2.1 Sociālā un emocionālā pašefektivitāte .....	20
2.2.2 Vecāku pašefektivitāte .....	24
2.3 Bērna emocionalitāte saistībā ar vecāku attieksmi.....	33
2.3.1 Vecāku bērnu savstarpējās attiecības.....	36
2.3.2 Vecāku kompetences izjūtas paaugstināšana .....	40
2.3.3 Intervences programma „ Bērnu emocionāla audzināšana” .....	44
2.4 Teorētiskās daļas kopsavilkums .....	47
3 EMPĪRISKĀ DAĻA.....	52
3.1 Pētījuma procesa apraksts .....	54
3.2 Pētījuma izlases raksturojums .....	56
3.3 Pētījuma metodes .....	56
3.4 Pētījuma rezultāti un psiholoģiskā interpretācija .....	61
3.5 Pētījuma ierobežojumi.....	81
SECINĀJUMI.....	83
IETEIKUMI.....	86
Bibliogrāfija .....	87
Anotācija.....	94
Abstract.....	95

Pielikumi

Galvojums

Darba beigu lapa

## IEVADS

Maģistra darba izvēlētās tēmas aktualitāte izriet no darba autorei praktiskās pieredzes darbā un personīgās intereses, pētot tādu jēdzienu kā pašefektivitāte. Ikdienā, strādājot divās pirmsskolas izglītības iestādēs, maģistra darba autorei bieži radās jautājumi, kas skar vecāku kompetences. Visbiežākās sūdzības, no vecāku puses mēdz būt par bērnu emocionālajām reakcijām un uzvedību dažādās ikdienišķās situācijās, kas ietekmē vecāku un bērnu savstarpējās attiecības. Atkarībā no vecāku pieredzes bērnu audzināšanā un situācijas, kā problēmu izdodas atrisināt, vecāki jūtas vai nejūtas spējīgi tām stāties pretī. Arvien biežāk izskatot un risinot šāda veida jautājumus, autorei radās pārdomas par vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes un kompetences izjūtas saistību. P.J.Šonkofs un J.S.Meisels (2000) uzsver, ka vecāku un bērnu attiecību kvalitāte ir viens no galvenajiem priekšnoteikumiem bērna emocionālajā un sociālajā attīstībā pirmajos dzīves gados. Tāpēc ļoti nozīmīgi ir, kā tieši un cik efektīvi vecāks spēj risināt situācijas, kas saistītas ar bērna emocionalitāti un uzvedību (Shonkoff, Meisels, 2000).

Teorija un pētījumi liecina, ka vecāku pašefektivitātei ir nozīmīga loma ikdienas situācijās, saskaroties ar bērna uzvedības problēmām, kurās vecāki var atklāt savu spēju efektivitāti (Bandura, 1997; Jones & Prinz, 2005, kā minēts Dumka; Gonzales; Wheeler; Millsap, 2010).

Vecāka pašefektivitāte veidojas kā rezultāts sasniegumiem bērnu audzināšanā, kā arī pašefektivitāti veido veiksmes vai neveiksmes pārsvars personības pieredzē, tiešas un netiešas pieredzes esamība un šīs pieredzes rezultāta adekvāta analīze, kam seko savas uzvedības stratēģijas, taktikas vērtēšana un pārbūve; personības fiziskā, psihiskā un emocionālā veselība (Bandura, 1986). Uzvedības modeļus, kādus bērni demonstrē, visbiežāk apgūst tieši ģimenē. Tādēļ ir sagaidāms, ka bērni lielākā mērā parādīs tādu uzvedības modeli, veidojot savas sociālās attiecības, kāds būs viņu pieredzē (Levy&Fivush,1993 kā minēts Crockenberg, Langrock, 2001). Tāpēc ir tik nozīmīgi pievērst uzmanību vispirms vecāku sociālajām un emocionālajām izpausmēm, uzvedībai, prasmēm un tikai pēc tam bērnam. Turklāt, pašefektivitātes priekšstatiem ir nozīmīga loma tādos kognitīvajos procesos, kā sevis stimulēšana vai sevis noniecināšana. Cilvēki, kuri pozitīvā veidā apzinās savu efektivitāti, pauž analītisku pieeju problēmu risinājumiem, turpretī cilvēki, kuri apšaubā savu efektivitāti, tieksies vērst savu uzmanību iekšēji un kļūs norūpējušies, piesardzīgi un raizēsies par plānoto darbību iespējamu neveiksmi

(Bandura, 1989), tādēļ maģistra darbā tiek skatīta gan vecāku sociālā un emocionālā pašefektivitāte, gan vecāku kompetences izjūta.

Autoresprāt, vecāku pašefektivitātes izjūta ir zināms priekšnosacījums tam, kā sevi sociāli un emocionāli izpaudīs bērns, kādas būs bērna pašregulācijas spējas, vadoties no vecāku dotā parauga. Teorijas pētnieki secina, ka vecāku pašefektivitātes pārlicība sevī ietver vecāku pašnovērtējumu, cik lielā mērā vecāki sevi uztver kā spējīgus veikt dažāda veida uzdevumus, kas saistīti ar šo ļoti prasīgo lomu. (Coleman, Karraker, 2002). No vecāka izturēšanās ir atkarīga bērna uzvedība un attīstība (Bünder, 2011 kā minēts Caturina, 2012). Pētot vecāku psihosociālo kompetenču un problēmrisināšanas stilu mijiedarbību saistībā ar bērnu uzvedību, vecāku kompetenču pielietošana apstiprina svarīgus faktoros, saistītus ar vecāku uzvedību un rīcības stila mijiedarbību (Sid, Forrest, 1981).

Maģistra darba viena no pamatidejām - attīstot vecāku pašefektivitāti, samazinās bērnu uzvedības problēmas (Miller-Heyl, MacPhee, & Fritz, 1998; Spoth, Redmond, Haggerty, & Ward, 1995; Tucker, Gross, Fogg, Delaney, & Lapporte, 1998 kā minēts Dumka, Gonzales, Wheeler, Millsap, 2010), tādēļ arī maģistra darba autore izvēlējās eksperimentālo pētījuma dizainu.

Vecāku pašefektivitāte sevī ietver prasmes un kompetences bērnu audzināšanas jautājumos. Jākobsone (2009), pētot jēdzienu „kompetence” secinājusi, ka cilvēks ir kompetents tad, kad spēj atrisināt savas problēmas pats bez citu palīdzības, vecāku kompetence audzināšanas kontekstā nozīmē, ka vecākiem piemīt plašas zināšanas, kuras tie spēj atbilstoši pielietot (Jākobsone, 2009).

Savukārt Heinriha (Heinrichs, 2005 kā minēts Caturina, 2012) akcentē trīs svarīgākās vecāku kompetences jomas:

- Vecāku cieņas saglabāšana;
- Prasības un robežu novilkšana;
- Patstāvības nodrošināšana un atbalsts.

Vecāku kompetences izjūta tiek definēta kā personas apmierinātība un priekšstats par savu efektivitāti vecāku lomā, kas ietver sevī priekšstatu par savu efektivitāti vecāku lomā un apmierinātību un gandarījumu, ko sniedz vecāku loma (Johnston & Mash, 1989).

Praktiskajā darbā maģistra darba autore bieži sastopas ar problēmu, kad vecāki jautā, kā rīkoties dažādās ar bērnu audzināšanu saistītās situācijās. Vecāki atzīst, ka pietrūkst zināšanu,

šaubās, vai esošā rīcība ir pareiza, nejutās kompetenti. Šaubas un neziņa vecākos rada neticību savām spējām, vecāki nespēj ieraudzīt savas kā vecāka lomas nozīmīgumu. Tādēļ maģistra darba autore pētījumā izmantoja praktisku vecāku apmācības programmu „Bērnu emocionāla audzināšana (Lendija, Ozola, 2004)” (turpmāk tekstā BEA). Pasaulē tiek veidotas dažādas vecāku apmācības programmas, lai uzlabotu vecāku un bērnu komunikāciju, palīdzētu vecākiem veicināt savu bērnu attīstību. 2004.gadā Latvijā tika ieviesta un adaptēta Kanādā izveidotā programma „BEA”. 2010.gadā darba autore apmeklēja „BEA” apmācību programmu vadītājiem un ieguva sertifikātu, kas piešķir tiesības vadīt „BEA” apmācību programmas vecākiem. Pēc māšu piedalīšanās „BEA” programmā tiek secināts, ka paaugstinās mātes kompetences izjūta (mātes jūtas apmierinātākas ar savu lomu un augstāk novērtē savu efektivitāti mātes lomā) un mātes mazāk norāda bērna internalizētās un eksternalizētās uzvedības problēmas nekā pirms piedalīšanās programmā. Šīs izmaiņas ir noturīgas arī sešus mēnešus pēc programmas beigšanas (Skreitule-Pikše,2010). Savukārt līdz ar studiju laikā pētīto konceptu „Pašefektivitāte”, radās ideja par konceptu „Vecāku kompetences izjūta” un vecāku „Sociālā un emocionālā pašefektivitāte” saistību. Sociālā un emocionālā pašefektivitāte sevī ietver sociālo saskarsmi, negatīvu emociju pārvaldīšanu, pozitīvu emociju izpausmes un empātisko pašefektivitāti, un tas ir tiešā saistībā ar vecāku minētajām problēmām.

Nākotnes pētījumos par vecāku pašefektivitātes lomu ģimenes dzīvē ir nepieciešams skatīt, cik lielā mērā daži vecāki, kuri uzrāda augstu pašefektivitātes līmeni, var nepareizi novērtēt savu kompetences līmeni. Nereāli augstai vecāku pašefektivitātei apvienotai ar zemas kvalitātes audzināšanu ir negatīva ietekme uz bērna attīstību (Conrad, Gross, Fogg, & Ruchala, 1992, kā minēts Dumka,Gonzales, Wheeler, Millsap, 2010).

**Pētījuma nosaukums:** Pirmsskolas vecuma bērnu vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes un vecāku kompetences izjūtas izmaiņas intervences programmas rezultātā.

**Pētījuma mērķis:** Teorētiski un praktiski izpētīt problēmu par vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes un kompetences izjūtas izmaiņām, piedaloties programmas „BEA” intervencē.

### **Pētījuma jautājumi:**

1. Vai pastāv sakarība starp vecāku kompetences izjūtas un vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes rādītājiem?

2. Vai izmainās vecāku kompetences izjūtas un vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes kvalitatīvie un kvantitatīvie rādītāji intervences programmas „Bērnu emocionāla audzināšana” rezultātā.

**Uzdevumi:**

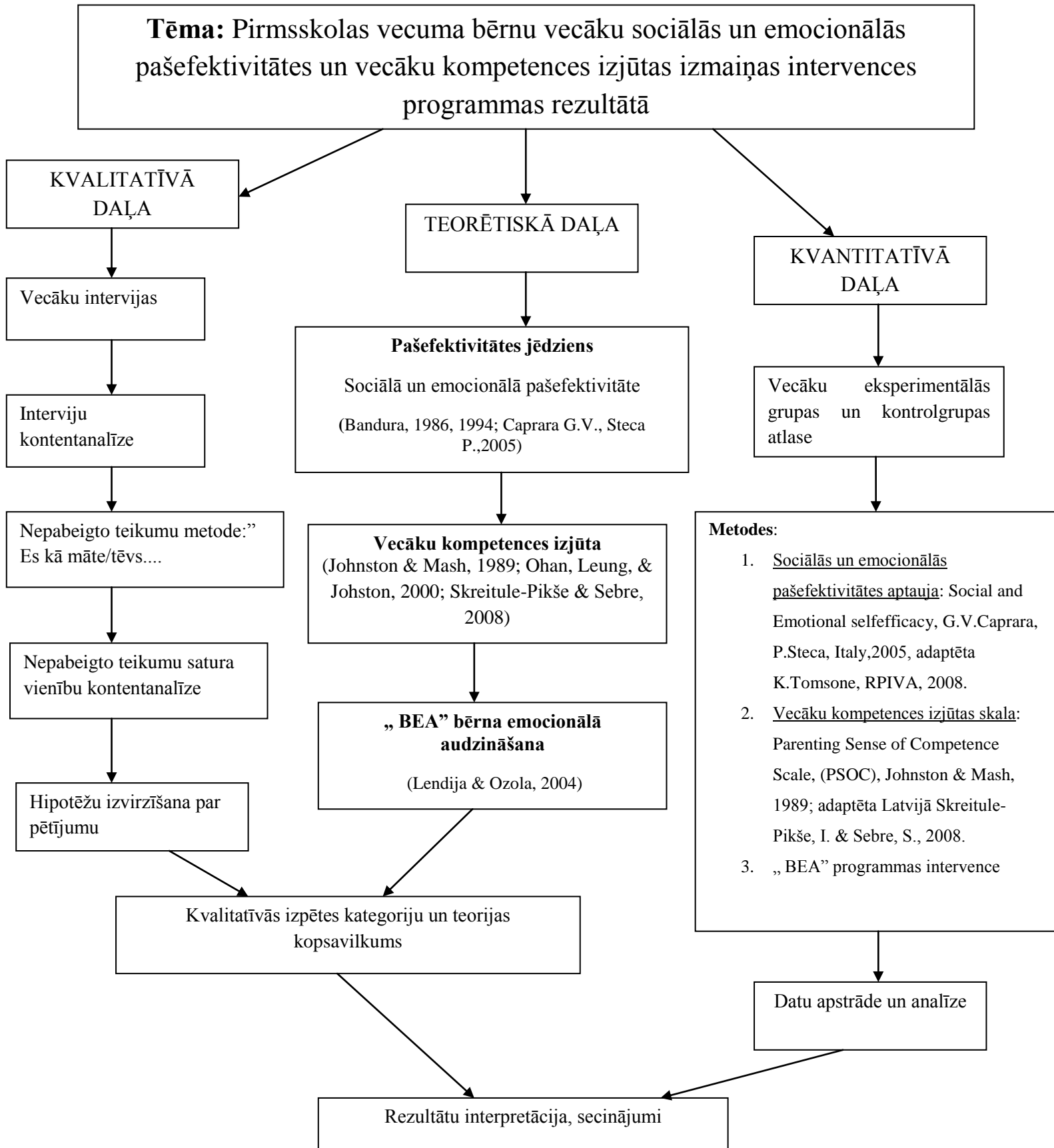
1. Veikt kvalitatīvu izpēti par vecāku izteiktajām problēmām saistībā ar vecāku pašefektivitāti, kompetences izjūtu un bērnu emocionālo audzināšanu.
2. Teorētiski analizēt konceptus „sociālā un emocionālā pašefektivitāte”, „vecāku pašefektivitāte” un „vecāku kompetences izjūta” psiholoģiskajos pētījumos.
3. Izveidot teorētisko modeli par konceptiem – „sociālā un emocionālā pašefektivitāte” un „vecāku kompetences izjūta”.
4. Veikt intervenci (10 nedēļas) ar programmu „BEA” (Bērnu emocionāla audzināšana, Lendija, Ozola, 2004).
5. Veikt iegūto datu analīzi un interpretāciju, izdarot secinājumus par programmas efektivitāti.
6. Izveidot rekomendācijas programmas vecākiem un nākamajiem „BEA” programmas vadītājiem.

**Pētījuma metodes:**

1. Kvalitatīvās izpētes metodes:
  - a. Intervijas;
  - b. Nepabeigto teikumu metode;
  - c. Kontentanalīze (kategoriju izveide, vecāku kopmetences izjūtas pašnovērtējums);
2. Teorētiskās metodes:
  - a. Zinātniskās literatūras un pētījumu analīze;

- b. Pašefektivitātes koncepta metaanalīze;
  - c. Sociālās un emocionālās pašefektivitātes un vecāku kompetences izjūtas teorētiskā modeļa izveide.
3. Kvantitatīvās metodes:
- a. Sociālās un emocionālās pašefektivitātes aptauja (Social and Emotional selfefficacy, G.V.Caprara, P.Steca, Italy,2005, adaptēta K.Tomsone, RPIVA, 2008);
  - b. Vecāku kompetences izjūtas skala (Parenting Sense of Competence Scale, (PSOC), Johnston & Mash, 1989; adaptēta Latvijā Skreitule-Pikše, I. & Sebre, S., 2008).
4. Matemātiskās statistikas metodes.
- a. Skalu ticamības analīze (Kronbaha alfa koeficients);
  - b. Teorētiskais sadalījums (Kolmagorova – Smirnova kritērijs);
  - c. Korelāciju analīze (Pirsona korelācijas koeficients);
  - d. Multivariatīvā faktoriālā statistika (MANOVA).

1.attēls Pētījuma dizaina shēma





# 1 KVALITATĪVĀ DAĻA

## 1.1 Pētījuma problēmas apraksts

Ikdienas darbā saskaroties ar situācijām, kurās vecāki vēršas pēc palīdzības, bieži novērojamas līdzīgas problemātiskās situācijas; kā visbiežāk novērots, pēc vecāku teiktā, tā ir problemātiska bērnu uzvedība, kas atklāj zemu vecāku efektivitātes izjūtu, neticību savām spējām, negatīvus emocionālos pārdzīvojumus, kā arī vecāku kompetences trūkumu. Par to liecina izdalītās satura vienības no vecāku stāstījumiem – „bērns uzvedas ļoti kaitinoši, neklausās, nereaģē, ja kaut ko liek darīt; Meita Maija visu panāk ar kliegšanu. Kā kaut kas nepatīk, tā kliedz. Ja saka nedari – tad noteikti dara! Vakaros neiet gulēt, kliegšana, krišana zemē; Ja vecāki atļauj tikai vienu, tad bērns pēc tās sāk kliegt un protestēt, ka vajag vēl vienu.; Visbiežāk bērns saņem kāroto, jo kliedz taču! Bērnodārzā parādījusies agresija pret citiem bērniem”. Saistībā ar minētajām problēmām, vecāki nejūtas veiksmīgi savā lomā, netic savam spējām – „Jūtos izmisusi”, „slikta mamma”, „nemākulīga”, „ nepcietīga”, „grūti savaldīties”. Nereti sarunas laikā vecāki uzsver cik paši jūtas noguruši un ikdienas rūpju nomākti. Bieži vien, vecākiem „cenšoties” – „cenšos būt labs tētis”, „ cenšos visu atrisināt” – tiek aizmirsts par sevi un savām vajdzībām. Par fizisku un emocionālu nogurumu vecāki savos izteikumos izsakās vairākkārt. Vecāki savos jautājumos pauž nepieciešamību pēc palīdzības un atbalsta. „Ko darīt?”, „Kā rīkoties?”, vecāki jautā pēc konkrētām metodēm kā risināt sarežģītās situācijas.

Turpmāk, skatot pierakstītos vecāku stāstījumus konsultācijās un nepabeigtos teikumus, tika veikta kontentanalīze par biežāk sastopamajām satura vienībām.

## 1.2 Kontentanalīze

1.tabula

Vecāku stāstījumu un nepabeigto teikumu satura vienību kontentanalīze

Satura vienības	Interpretācija	Kategorija
Šādas situācijas mani nomāc, saprotu, ka nespēju normāli ar bērna uzvedību tikt galā; Jūtos slikta mamma, jo nevaru savaldīt savu bērnu; Mamma jūtas izmisusi, jo daudz ko jau esot pamēģinājuši;	Vecāki izjūt problēmas saistītas ar bērna uzvedību; jūtas bezspēcīgi vai	Vecāku pašefektivitātes trūkums.

<p>Mamma saka: jūtos bezspēcīga, viss ko daru ir neefektīvi, neticu savām spējām...; kad atkal situācijas ir sarežģītas un atkal ir problēmas, mamma atzīst, ka jūtas slikti savā mammas lomā - nemākulīga un nepacietīga. Dažbrīd sev uzdod jautājumu, vai es kā mamma vispār deru? Kad strādāju, vismaz sajutos, ka varu, ka man ir sasniegumi, bet tagad....; Viss, ko daru, šķiet veltīgi...nejūtos veiksmīga ne darbā, nekā mamma, ja šitā iznāk; Grūti pašam tikt galā ar saviem “trūkumiem”; Cenšos būt labs tētis; Jūtos izmisusi un nesaprašanā kā tikt galā ar esošo situāciju; Jūtos diezgan slikti, vajadzētu justies labāk; Piekususi; Gribētu kādu padomu; Pietrūkst pacietības kopīgi ar meitām veikt mājas darbus; Reizēm pietrūkst bērniem laika, tam vajadzētu pietikt vienmēr; Vairāk laika gribas veltīt bērniem un viņu vajadzībām; Lai būtu laba mamma, man daudz vairāk ir jāpievērš sev uzmanība.</p>	<p>izmisuši; netic savām spējām un efektivitātei; jūtas slikti vecaku lomā; nejūtas veiksmīgi; atklājas zema vecāku pašefektivitāte; sociālie priekšstati.</p>	
<p>Bērni prasa daudz rūpju un nav ne brīdis, kad varētu atslābt; Daudz kas atkarīgs no mums pašiem; jūtos ļoti atbildīga.</p>	<p>Vecāks apzinās savus pienākumus, kā arī apzinās, ka pats tos spēj ietekmēt.</p>	<p>Atbildība; Pašefektivitāte</p>
<p>Māte jūtas noraizējusies, ka arī esot pacietīgai, ir ļoti grūti savaldīties un nonāk līdz kliegšanai; Sagurusi, neapmierināta, sakliegusi uz bērniem; Neprotu savaldīt savas emocijas, arī esot mātes lomā; Sajūtu, ka daudz jāstrādā ar savām jūtām; Brīžos, kad nevaru “saņemties”, esmu viegli aizkaitināma; Dažreiz sakliedzu, jūtos satraukta</p>	<p>Vecāks atklāj, ka jau pielieto kompetenta vecāka prasmes, bet tik un tā neizdodas savaldīt emocijas. Raksturo savu fizisko un</p>	<p>Negatīvu emociju pārvaldīšanas grūtības.</p>

<p>vai “ uzvilkusies”; Jūtos ļoti nogurusi, bieži vien viegli aizkaitināma; Noguruma dēļ esmu viegli aizkaitināma.</p>	<p>emocionālo izjūtu, pauž sarūgtinājumu. Ir grūtības emociju pārvaldīšanā.</p>	
<p>Mamma jautā, ko darīt ar to, ka sarunājam vienu pasaku izlasīt, pēc tam prasa vēl; Ko darīt, ja bērns pēc pasakas lasīšanas ir nemierīgs, skraida, klieudz, trako, līdz pagurumā nokrīt un aizmieg?; man jau tā liekās, ka mēs viņu tik demokrātiski audzinām, ļaujām, lai viņas personība izpaužas un netiek ierobežota...; Uztraukums vai tas, ko un kā es daru ir labākais bērnam; Dažreiz ir grūti un rodas sarežģītas situācijas; Audzināt bērnu nav tik viegli kā izskatās, tāpēc mēģinu nepakļauties bērna kaprīzēm; Dažreiz mani satrauc vai man ir pietiekama saprašana konkrētos brīžos – kā runāt ar bērnu, kā izturēties; Uztraucos, vai spēju dot visu vajadzīgo viņa vecuma attīstības posmā; Dažreiz ir bezspēka sajūta; Gribētos vairāk pārliecinātības un enerģijas; Šķiet, ka reizēm gribu no viņiem par daudz. Par daudz uzņemos arī uz sevi; esmu apjukusi un bieži nezinu ka rīkoties; Neizdodas līdzsvarot darāmos darbus un uzmanību bērniem.</p>	<p>Ar jautājumiem, ko darīt konkrētās situācijās, vecāks atklāj kompetences trūkumu un nepieciešamību pēc palīdzības; Izjūt nepārliecību par savām kā vecāka kompetencēm. Sarežģītās situācijās izjūt emocionālas grūtības, izjūt apjukumu, vainu.</p>	<p>Vecāku nekompetences izjūta</p>
<p>Mamma jūtoties tuvu izmisumam; mamma ir satraukta par uzzināto - Satraukuma iemesls ir meitas Alises uzvedība bērnudārzā; Mamma ir šokēta par meitas pēdējām izdarībām un jūtas izmisusi.</p>	<p>Vecāki atklāj, ka ar bērna uzvedību saistās spēcīgi emocionāli pārdzīvojumi, šajās situācijās tie ir satraucoši un</p>	<p>Negatīvi emocionāli pārdzīvojumi.</p>

	negatīvi.	
„Man ir šausmīgs kauns”, saka mamma, „ka meita tā dara. Man tajā brīdī gribējās viņu atgrūst”. Mamma turpina: „savas kļūdas es redzu, es tik strādāju, strādāju, gan darbā, gan mājās, bērniem paliek mazāk.	Māte izjūt kaunu un jūtas vainīga par bērna uzvedību, jo daudz strādā.	Vainas izjūta.
Bērns uzvedas ļoti kaitinoši, neklausās, nereaģē, ja kaut ko liek darīt; Alise demonstrējusi ļoti haotisku uzvedību, absolūtu audzinātājas nerespektēšanu; Spītība katrā solī un darbībā; Bērns neklausā un nerespektē vecākus mājās; Meita Maija visu panāk ar kliegšanu. Kā kaut kas nepatīk, tā kliedz. Ja saka nedari – tad noteikti dara! Vakaros neiet gulēt, kliegšana, krišana zemē; Ja vecāki atļauj tikai vienu, tad bērns pēc tās sāk kliegt un protestēt, ka vajag vēl vienu.; Visbiežāk bērns saņem kāroto, jo kliedz taču! Bērnodārzā parādījusies agresija pret citiem bērniem; Alise bieži apzināti bojā lietas un jo īpaši tās, kas ir skaistas, spilgtas.	Bērnu uzvedība tiek raksturota kā sarežģīta, grūti vadāma, impulsīva, haotiska, protestējoša, pieprasosa, kaitinoša, agresīva. Pauž spītību.	Bērnu uzvedības problēmas.

Kontentanalīzes rezultātā var secināt, ka vecāki izjūt ar bērnu uzvedību saistītas problēmas, reizēm jūtas bezspēcīgi vai izmisuši, netic savām spējām, pauž zemu vecāku pašefektivitāti. Vecāki atzīst, ka mēdz justies slikti vecāku lomā, jo nejūtas veiksmīgi, atzīst gan fizisku, gan emocionālu nogurumu. Daži vecāki atklāj, ka jau mēģina pielietot kompetenta vecāka prasmes, bet joprojām ir emociju pārvaldīšanas grūtības. Vecāki jūtas nepārliecināti par savām vecāku kompetencēm. Līdz ar bērnu audzināšanas grūtībām, vecāki pārdzīvo spēcīgus emocionālos pārdzīvojumus, kas ir satraucoši un negatīvi, izjūt grūtības, trauksmi, izmisumu. Bērnu uzvedība tiek raksturota kā sarežģīta, grūti vadāma, impulsīva, haotiska, kaitinoša, agresīva.

Izvirzītās hipotēzes:

- a) Vecāki jūtas bezspēcīgi, izmisuši, netic savām spējām;
- b) Vecāki jūtas slikti savā vecāku lomā;
- c) Vecāki nespēj pārvaldīt savas negatīvās emocijas;
- d) Izglītojot vecākus, varētu paaugstināties vecāku kompetences izjūta un vecāku sociālā un emocionālā pašefektivitāte.

## 2 TEORĒTISKĀ DAĻA

Izpētot vairāk kā trīsdesmit zinātniskos rakstus no „APA”, „EBSCO”, „Scopus”, teorētiskajā daļā tiek apskatīti citi ar konceptiem „Vecāku kompetences izjūta” un „Sociālā un emocionālā pašefektivitāte” saistīti jēdzieni, kā arī bērnu emocionalitāte saistībā ar vecāka atieksmi. Kā arī savā darbā autore apskata vecāku kompetences izjūtas paaugstināšanas iespējas un intervences programmu „Bērnu emocionāla audzināšana”.

### 2.1 Vecāku kompetences izjūta

Vecāku kompetence tiek definēta kā: zināšanas, piemēram, par bērna attīstības soļiem un problēmām; konkrētas iemaņas, kā apieties ar bērnu, piemēram, robežu noturēšana, kad bērna uzvedība nav akceptējama. Atbalstošā attieksme pret bērnu ir mīlestības un respekta pamatā, taču tas vairāk līdzinās ideālam, nekā reālai audzināšanas praksei (Schneewind, 2001).

Vecāku kompetences izjūtas trūkumu raksturo vecāka šaubas, nepārlicinātība par piemērotu rīcību. Nekompetenti vecāki izjūt grūtības, satraukumu, trauksmi sarežģītās situācijās, jo pietrūkst zināšanas, nespējot izvēlēties adekvātāko rīcības modeli. Bieži šie vecāki pauž izteiktu vēlmi neklūdīties, vienmēr dot tikai labāko saviem bērniem. Ir novērojams paaugstināts pretenziju līmenis attiecībā pret bērnu, neatbilstošs bērna vecumam. Par vecāka kompetences izjūtas trūkumu liecina arī vecāka pāratbildība, kas neveicina veselīgu bērna personības attīstību, kā arī savu vajadzību ignorēšana vai atlikšana, kas savukārt veicina emocionālās spriedzes uzkrāšanos.

Skatot vecāku pielietotās stratēģijas, piemēram, emociju regulācijā, veicinot to izpausmes vai atturot no emocijām, ir svarīgi ievērot, lai bērna attīstība ir saistīta ar vecāku emocionālās kompetences aspektiem (Denham et al., 1994; Gottman et al., 1997, kā minēts Chaplin, Pamela, Zahn-Waxler, 2005).

N.Heinriha (2005) jēdzienu „kompetence” apzīmē cilvēka spēju patstāvīgi, saviem spēkiem izpildīt konkrētus uzdevumus. Savukārt Jākobsones secinājums ir, ka cilvēks ir kompetents tad, kad spēj atrisināt savas problēmas pats, bez citu palīdzības, vecāku kompetence audzināšanas kontekstā nozīmē, ka vecākiem piemīt plašas zināšanas, kuras tie spēj atbilstoši pielietot (Jākobsons, 2009).

Pēc Jākobsones (2010) veiktās aptaujas rezultātiem galvenie nosauktie vecāku kompetenču komponenti ir *prasmes*: aprūpēt, apmierināt bērna vajadzības, izskaidrot un paskaidrot, izrādīt mīlestību; *spējas*: uzklaustīt, ieklausīties, saprast, izprast; *zināšanas*: (faktoloģiskās) par bērna attīstību, vecumposmu specifiku un *informētība* par bērna interesēm un hobijiem (Jākobsons, 2010).

Nav pietiekami tikai zināt, kādi faktori raksturo vecāku kompetences. Daudz svarīgāk un tuvāk realitātei ir novērtēt savu kā vecāka kompetences izjūtu. Piemēram, vecāka personībai ir nozīmīga loma vecāka lomas izpildē, ko atklāj vecāka kompetences izjūta. Pētījumā par mātes un tēva personību un vecāku lomas izpildes saistību tiek secināts, ka vecāku kompetences izjūta ir nozīmīgs faktors, kas izskaidro saistību starp vecāka personību un vecāka lomas izpildi (de Haan, Prinzie, Dekovic, 2009).

Skatot vecāku psihosociālo kompetenču un problēmrisināšanas stilu mijiedarbību – kompetentākie vecāki uzskata savus bērnus par spējīgākiem un atjautīgākiem, parādot kopumā siltas un pozitīvas jūtas pret bērniem un vairāk palīdzot bērniem problēmu risināšanas uzdevumā. Tādējādi šo vecāku kompetenču pielietošana apstiprina svarīgus faktoros, kas saistās ar vecāku uzvedību un savas rīcības un izturēšanās stilu mijiedarbību, kas socializācijas kontekstā ir daļa no uzticēšanās saviem bērniem (Mondell, Tyler, 1981).

Vājas emocionālās saites starp vecākiem un bērniem izraisa šo bērnu pieaugušo periodā sociālo kompetenču deficītu, kas arī ir saistīts ar zemu sociālo atbalstu. Vājas emocionālās saites iespējamas gan pie aprūpes trūkuma – aprūpe sevī ietver emocionālo pieejamību, siltumu un uzmanību/attieksmi pret bērna vajadzībām, gan pie pāraprūpes – uzmācīga kontrole un izturības neveicināšana mēģinājumos iegūt neatkarību. Pētījumā novērtējot sociālo atbalstu, sociālās kompetences, vispārējo un sociālo pašefektivitāti un atmiņas par aprūpi un pāraprūpi emocionālajās saitēs ar vecākiem, secināts, ka ciešām vecāku emocionālajām saitēm ar bērniem ir pozitīva saistība ar bērnu pašefektivitāti (Mallinckrodt, 1992).

Pastāv saistība starp agrīno mazuļa un mātes piesaistes modeli un vēlāku bērna sociālo kompetenci un uzvedības problēmām pirmsskolas vecumā. Situācijā, kad laika gaitā vecāku lomas izpildes kavlitāte pieaug, bet bērna eksternalizētās uzvedības izpausmes saglabājas, tas tiek saistīts ar bērna – mātes nedrošās piesaistes modeli. Kā vecāku lomas izpildes kavlitāte samazinās, tā bērnu ar nedrošo piesaisti uzvedības problēmas pieaug. Pretēji tam, līdzīgā

situācijā, bērni ar drošo piesaisti neiespajdojas no vecāku lomas izpildes kavlitātes īslaicīgas samazināšanās. (NICHD, 2006).

Vecāku emocionālā pieejamība un bērna emocionālā kompetence ir priekšnosacījumi vecāka – bērna piesaistes stila un bērna pašregulācijas veidošanai. Mātes uzrāda daudz augstāku emocionālo pieejamību nekā tēvi, un bērni izrāda piepūles pilnu uzmanību vairāk mātēm nekā tēviem. Mainoties vecāka emocionālajai pieejamībai, mainās bērna emocionālās kompetences. Kad 12 mēnešu vecumā bērns demonstrē piepūles pilnu uzmanību saviem vecākiem, šajā brīdī ir nozīme mātes emocionālajai pieejamībai, jo mātes emocionālā pieejamība bērna 12 mēnešu vecumā iepriekšnosaka bērna situatīvu piekāpšanos un pašregulācijas parsmju attīstību 16 mēnešu vecumā un vēlāk (Volling, McElwain, Notaro, Herrera, 2002).

Meklējot risinājumus, kā paaugstināt vecāku kompetences izjūtu, tiek atrasta saistība ar biheiviorālo pieeju vecāku apmācībā. Vecāku kompetences izjūta ir saistāma ar vecāku biheiviorālo apmācību četru sesiju garumā, kuras rezultātā uzlabojās šo vecāku bērnu gulēšanas paradumi un vecāki atklāja augstāku vecāku kompetences izjūtu (Wolfson, Lacks, Futterman, 1992).

Vecāku kompetences izjūta paaugstinās vecāku multisistēmiskās terapijas rezultātā. Pēc piecus mēnešus ilgas terapijas ir novērojamas pozitīvas izmaiņas bērnu pozitīvajā disciplinēšanā, kā arī samazinās bērnu eksternalizētās problēmas (Dekovic, Asscher, Manders, Prins, van der Laan, 2012).

#### Kopsavilkums:

Vecāku kompetences izjūta ikdienā izpaužas kā noteiktas zināšanas, prasmes un iemaņas. Mīlestība un respekts ir atbalstošā attieksme pret bērnu, bet tā vairāk līdzinās ideālam nekā realitātei audzinošajā praksē (Schneewind, 2001). Vecāku kompetences izjūtas trūkumu raksturo: vecāku šaubas; nepārlicinātība par savu pareizo rīcību konkrētā situācijā; satraukums; trauksme; vēlme nekļūdīties; paaugstināts pretenziju līmenis pret bērnu; savu vajadzību atlikšana. Vecāku kompetences izjūtas nozīmīgs ietekmējošais faktors ir vecāka personība, kas saistās ar vecāka lomas izpildes kavlitāti (de Haan, Prinzie, Dekovic, 2009). Kompetentākie vecāki savus bērnus uzskata par spējīgākiem un atjautīgākiem (Mondell, Tyler, 1981). Vājas vecāku bērnu emocionālās saites ietekmē bērnu sociālās kompetences, kā arī vecāka lomas izpildes kvalitāte



ietekmē bērnu, atkarībā no bērna piesaistes stila (NICHD, 2006). Būtiska nozīme ir mātes emocionālajai pieejamībai (Volling, McElwain, Notaro, Herrera, 2002). Ciešām vecāku emocionālajām saitēm ar bērniem ir pozitīva saistība ar bērnu pašefektivitāti (Mallinckrodt, 1992). Vecāku kompetences izjūtas paaugstināšanās notiek gan biheiviorālas apmācības (Wolfson, Lacks, Futterman, 1992), gan multisistēmiskas terapijas (Dekovic, Asscher, Manders, Prins, van der Laan, 2012) rezultātā.

## 2.2 Pašefektivitātes jēdziens psiholoģijā

Savas dzīves laikā cilvēki attīsta uztveri par savām spējām un īpašībām, kas ietekmē cilvēku rīcību, nosakot, ko persona centīsies sasniegt un cik lielas pūles tajā ieguldīs. Individīda pašefektivitāte veidojas kā rezultāts sasniegumiem kādā konkrētā jomā. Pašefektivitāti veido veiksmes vai neveiksmes pārsvars personības pieredzē, tiešas un netiešas pieredzes esamība un šīs pieredzes rezultāta adekvāta analīze, kam seko savas uzvedības stratēģijas, taktikas vērtēšana un pārbūve; personības fiziskā, psihiskā un emocionālā veselība (Bandura, 1986).

Pirmais **pašefektivitātes** jēdzienu lietojis un pētījis sociāli-kognitīvās personības teorijas pārstāvis Alberts Bandura.

Bandura uzskatīja, ka pašefektivitāti rada:

- Paša pieredze;
- Netieša pieredze (citu panākumu novērošana);
- Verbāla pārliecināšana (verbāli pārliecināt cilvēku, ka viņš to spēj);
- Emocionāls pacēlums (kā citēts Moore, 1999).

Pašefektivitātes priekšstats ir definēts kā cilvēku priekšstats par viņu potenciālajām spējām gūt noteiktus rezultātus. Pašefektivitātes priekšstats nosaka, kā cilvēks jūtas, domā, motivē sevi un rīkojas. Tāds priekšstats rada atšķirīgus rezultātus caur četriem nozīmīgākajiem procesiem: emocionālo, kognitīvo, motivējošo, un pašregulējošo procesiem (Bandura, 1994):

- Emocionālie procesi: Emocionālo stāvokļu un emocionālo reakciju procesu noskaidrošana un regulācija.
- Kognitīvie procesi: Domāšanas procesu nozīme sasniegumu gūšanā, organizācijas un informācijas lietošanas procesā.

- Motivācija: Aktivizācija darbībai. Motivācijas līmenis atspoguļojas darbības virzienu izvēlē, kā arī neatlaidībā un piepūles intensitātē.
- Pašregulācija: Pašiniciatīva motivācijai, domāšanas procesiem, emocionālo stāvokļu un uzvedības modeļu ietekme.

Pašefektivitātes priekšstats kognitīvajā procesā ieņem variatīvas formas. Cilvēks pauž humānāku un mērķtiecīgāku uzvedību, apzināti to regulējot, tajā ietverot tālredzību un vērtīgus mērķus. Personīgo mērķu virzienu ietekmē savu spēju pašnovērtējums. Jo augstāk ir novērtēta pašefektivitāte, jo cilvēks izvēlas augstākus mērķu izaicinājumus, tādā veidā tiecoties un nostiprinot uzticēšanos sev (Bandura, 1994).

Būtisku lomu pašefektivitātes priekšstats spēlē pašregulācijas motivācijā. Daudz humānāka motivācija tiek veidota caur izziņas procesiem un prasmju attīstīšanu. Cilvēki sevi motivē, vada un regulē savas darbības, vadoties no iepriekšējas pieredzes, kurā ietverti tālredzības vingrinājumi. Viņi formē savus priekšstatus par to, ko viņi dara. Viņi sagaida pozitīvas savas darbības sekas. Novērtējot nākotni, viņi nosaka mērķus paši priekš sevis un īsteno plānoto darbību. Pastāv trīs kognitīvo motivatoru formas: kauzālā atribūcija, gaidas un mērķi. Atbilstošā teorija ir atribūcijas teorija, gaidu-vērtību teorija un mērķu teorija. Pašefektivitātes priekšstats operē katrā no šo tipu kognitīvajām motivācijām. Pašefektivitātes priekšstatu ietekmē kauzālā atribūcija. Cilvēki, kuri vērtē sevi kā ļoti efektīgas personības, savas neveiksmes attiecina uz nepietiekamu piepūli, savukārt tie, kuri vērtē sevi kā mazefektīvus, savas neveiksmes pamato ar zemām spējām. Emocionālās motivācijas kauzālā atribūcija, sniegumi un emocionālās reakcijas atspoguļojas galvenokārt pašefektivitātes priekšstatos. Karjeras iespējas un personības attīstība ir kā piemērs pašefektivitātes priekšstata spēkam, kas ietekmē dzīves kursu. Cilvēkiem ar augstāku pašefektivitātes priekšstatu līmeni ir daudzpusīgākas iespējas aplūkot un izvēlēties nozīmīgākas karjeras iespējas, viņi pauž lielāku interesi un labāk spēj sagatavoties un viņiem ir lielāka interese profesionāli izglītoties, tādējādā veidā nodrošinot sev galveno avotu personīgai izaugsmei. Būtiski efektivitātes apziņu vairo cilvēka spējas un dotības, kā arī personīgā labizjūta dažādos veidos (Bandura, 1994).

Sociāli-kognitīvajā teorijā (Bandura, 1986,1988) apskatītā motivācijas pašregulācija un sociokognitīvā funkcionēšana darbojas un tiek vadīta, izmantojot pašregulācijas mehānismus. Viens no mehānismiem, kas ieņem centrālo lomu šajā regulācijas procesā, ir personīgās

efektivitātes priekšstats. Pašefektivitātes priekšstats ir saistīts ar cilvēku priekšstatiem par savām motivācijas spējām ar kognitīvo resursu apzināšanu un spēju pielietot ar apzinātu darbības virzienu, ņemot vērā apkārtējās dzīves notikumus. Pašefektivitātes priekšstatiem piemīt atšķirīgs psiholoģiskais efekts, kas var gan spēcīnāt, gan vājināt spēju pieņemt sarežģītus lēmumus. Motivācijas regulatīvais līmenis netieši ietekmē mērķu sasniegšanu (Bandura, 1988; Bandura & Cervone, 1983, 1986; Cervone & Peake, 1986). Savukārt pētnieki (Locke & Latham, 1990) atzīmē – jo nozīmīgāk uztverta pašefektivitāte, jo sev tiek uzstādīti augstāki mērķi, kā arī ir noturīgāka pārliecība par savu viedokli un rīcību (Bandura, Forest, 1991).

Situācijās, kurās nepieciešams izšķirties par rīcību, kuras rezultātā noteikti mainīsies līdzšinējās dzīves apstākļi vai arī nepieciešama neatlaidība grūtu uzdevumu veikšanai, atspoguļojas pašefektivitātes priekšstata nozīmīgā ietekme attiecībā uz cilvēka dotumiem, lēmumu pieņemšanu un rīcību (Caprara, Steca 2005).

Cilvēki ar augstu pārliecību par savām spējām sarežģītus uzdevumus uztver kā pārmaiņas nesošus un drīzāk cenšas tos paveikt, nekā no tiem izvairīties. Tāds skatījums sekmē būtisku interesi un uzmanības padziļināšanos. Viņi tiecas pēc stimulējošiem mērķiem un ilgstoši ievēro tos, pieliek papildu pūles un saglabā neatlaidību, saskaroties ar neveiksmēm, ātri atjauno apziņu par savu efektivitāti pēc neveiksmēm vai zaudējumiem. Neveiksmju gadījumā viņi atzīst, ka nav pietiekami pieliktas pūles vai uzsver zināšanu trūkumu, kā arī ir izveicīgi un prasmīgi zināšanu apgūšanā. Savukārt, draudīgas situācijas uztver ar pārliecību, ka spēs tās kontrolēt. Šādas efektīvas pārliecinātības esamība rada un veicina cilvēka personīgos sasniegumus, samazina stresu un mazina depresijas iespējas. Pretēji tam, cilvēki, kuri apšaubā savas spējas, izvairās no sarežģītiem uzdevumiem, kuros viņiem jāparāda savas personības iezīmes. Viņiem ir zema tieksme censties un vāja ticība sasniegt savus mērķus. Rodoties sarežģītiem uzdevumiem, tie kavējas pie personīgiem trūkumiem un traucējošiem apstākļiem un drīzāk tic visa veida nelabvēlīgiem rezultātiem, nevis koncentrējas uz veiksmīgiem sasniegumiem (Bandura, 1994).

Pamatojoties uz iepriekšminēto par pašefektivitātes priekšstata modelēšanu, indivīda pašefektivitātes priekšstats var tikt spēcīgi iespaidots, ietekmējoties no līdzīgiem modeļiem. Indivīdam saskatot izteiktas līdzības sociālajā modelī ar sevi pašu, pašefektivitāti ietekmējošie motīvi var būt kā veiksmes, tā neveiksmes. Arī pētījumā par negatīvo pašefektivitāti un sasniegto mērķu pārskatīšanu autoru interese bija pārbaudīt funkcionālu īpašību esamību un dokumentēt kā

pašefektivitātes priekšstats darbojas saskaņā ar mērķu teoriju un pašregulāciju sociokognitīvās teorijas robežās pretstatā kontroles lokusa teorijai. Dotajā pētījumā sociāli kognitīvā teorija paredz, ka mērķu maiņas un darbības rezultātā iespējamās arī pretrunas. Pielietojot divejādas metodoloģiskās un analītiskās stratēģijas, tiek secināts, ka pašefektivitātes pozitīva uztvere un personīgie mērķi palielina motivāciju un sasniegumus. Turpretī 9 meta-analītiskajos pētījumos lielākoties paūž šādu pretrunu – pašefektivitātes priekšstata nozīmīgums un plašas grupas mērķu sasniegšana nav viennozīmīgs pozitīvs faktors sasniegumiem un motivācijai (Vancouver, Thompson, & Williams, 2001; Vancouver & Thompson, Tischner, & Putka, 2002), tāpat arī pētījumā tiek atklāts pretējs fakts – zems priekšstats par potenciālajām spējām un personīgajiem mērķiem vājina paša izturību un vitalitāti (Bandura, & Locke, 2003).

#### Kopsavilkums:

Pašefektivitāti veido veiksmes vai neveiksmes pārsvars personības pieredzē, tiešas un netiešas pieredzes esamība un šīs pieredzes rezultāta adekvāta analīze, kam seko savas uzvedības stratēģijas, taktikas vērtēšana un pārbūve; personības fiziskā, psihiskā un emocionālā veselība. Sociāli-kognitīvajā teorijā pašefektivitātes priekšstats ir definēts kā cilvēku priekšstats par viņu potenciālajām spējām gūt noteiktus rezultātus. Cilvēki ar augstu pārliecību par savām spējām sarežģītus uzdevumus uztver kā pārmaiņas nesošus un drīzāk cenšas tos paveikt, nekā no tiem izvairīties. (Bandura, 1994). Būtisku lomu pašefektivitātes priekšstats spēlē pašregulācijas motivācijā, kā arī pašefektivitātes pozitīva uztvere un personīgie mērķi palielina motivāciju un sasniegumus. Bet ir atklāts arī pretējs fakts – zems priekšstats par potenciālajām spējām un personīgajiem mērķiem vājina paša izturību un vitalitāti (Bandura, & Locke, 2003).

#### **2.2.1 Sociālā un emocionālā pašefektivitāte**

Sociālā un emocionālā pašefektivitāte izpaužas katra cilvēka individuālajā darbībā, apliecinot integrētu pašsistēmas spēju funkcionēšanu, piešķirot tai vienotību, nepārtrauktību un noteiktību individualitātes rīcībā (Bandura, 1997, 2001, kā minēts Caprara & Steca, 2005). Pašefektivitātes priekšstats būtiski ietekmē noteiktu rīcību un apņemšanos. Izmantojot esošo pieredzi, cilvēki parāda savas spējas krasi atšķirīgās situācijās, kā arī situācijās, kurās nepieciešams saglabāt neatlaidību, veicot sarežģītus uzdevumus. Daudz pārliecinošāk sevi paūž cilvēki ar pozitīvu pašefektivitātes priekšstatu, piedzīvojot neveiksmes vai nokļūstot sarežģītās situācijās. Pastāv atšķirīgas sociālās un emocionālās pašefektivitātes priekšstata lomas ietekmes tādu atšķirīgu

sfēru funkcionēšanā kā mācīšanās, darbs, sports, veselība, sociālie uzstādījumi un subjektīvā labizjūta (Bandura, 1997, 2001, kā minēts Caprara & Steca, 2005).

Papildinot minēto par sociālās un emocionālās pašefektivitātes ietekmi attiecībā uz dažādām funkcionēšanas sfērām, var teikt, ka tā nedarbojas izolētā formā un to var vispārināt attiecībā uz cilvēku darbības atspoguļošanu caur viņu pieredzi, ietverot atšķirīgu darbības vietu un konstruktīvu starpattiecības, funkcionējot specifisku sasniegumu gadījumos un situācijās. Pētījumā par emocionālās un sociālās pašregulācijas efektivitātes saistību ar pozitīvo domāšanu un laimes izjūtu ir spilgti iezīmēta pašefektivitātes priekšstata analīze regulatīvai, emocionālai konkrētas personas dzīvei un starppersonālām attiecībām un tā ietekme uz atšķirīgo subjektīvo stāvokli un uzvedības tendencēm. Pētnieks (Caprara, 2002) ir akcentējis emocionālās, starppersonāli un sociāli pašregulējošās efektivitātes priekšstata lomu nozīmīgumu un ierosina konceptuālu modeli, kurā efektivitātes priekšstats un turēšanās pie savām pašas emocijām (ietverot negatīvo emociju regulēšanu un paužot pozitīvās emocijas) ietekmē uztverto efektivitāti starppersonālu un sociālu attiecību menedžmentā. Pastāv hipotēze, ka abi komponenti – emocijas un starppersonāli un sociāli pašregulējošās efektivitātes priekšstats darbojas saskaņā ar ietekmējošajiem atšķirīgajiem individualitātes funkcijas aspektiem (Caprara & Steca, 2005).

Cilvēku priekšstati par viņu pašefektivitāti var attīstīties caur ietekmējošiem pamatavotiem. Sociālo un emocionālo pašefektivitātes apziņu veiksmīgi var attīstīt caur meistarības pieredzi. Veiksmes rada veselīgu priekšstatu par personīgo efektivitāti. Neveiksmes pazemina to, it īpaši tās neveiksmes, kuras radušās pirms ir nostabilizējies priekšstats par savu efektivitāti. Otrs veids, kā veidot un stiprināt pašefektivitātes priekšstatu ir caur aizstājošu (salīdzinošu) pieredzi, ko nodrošina sociālie modeļi. Redzot citus veiksmīgus cilvēkus, nostiprinās pārliecība par iespējamiem sasniegumiem, papildinās novērojumi, kas rada potenciālas veiksmes pozīciju, atrodoties līdzīgā situācijā un veicot līdzīgas veiksmīgas darbības. Modelējot pašefektivitātes priekšstatu, tas var tikt spēcīgi iespaidots, ietekmējoties no līdzīgiem modeļiem. Individuāli saskatot izteiktas līdzības sociālajā modelī ar sevi pašu, pašefektivitāti ietekmējoši motīvi var būt kā veiksmes, tā neveiksmes. Ja cilvēks redz ļoti atšķirīgu no savas uzvedības modeli, viņa pašefektivitātes priekšstats un darbības rezultāti netiks nozīmīgi ietekmēti. Lielā mērā pārliecinošas pašefektivitātes priekšstats virza cilvēkus mēģināt un piepūlēties, lai gūtu sekmes, tādā veidā viņi sekmē un attīsta savas prasmes un apziņu par personīgo efektivitāti.

Pašefektivitātes priekšstats kognitīvajā procesā ieņem variatīvas formas. Cilvēks pauž humānāku un mērķtiecīgāku uzvedību, apzināti to regulējot, tajā ietverot tālredzību un vērtīgus mērķus. Virzību uz personīgajiem mērķiem ietekmē indivīda spēju pašnovērtējums. Jo augstāk ir novērtēta pašefektivitāte, jo cilvēks izvēlas augstākus mērķu izaicinājumus, tādā veidā tiecoties un nostiprinot uzticēšanos sev (Bandura, 1994).

Par to, ka atšķirīgi uztverta pašefektivitāte var gan pozitīvi, gan negatīvi ietekmēt cilvēka rīcību un izvēlētos pašregulācijas mehānismus, liecina pētījums – sociālo salīdzinājumu ietekmē izvēlētie vadošie pašregulācijas mehānismi, pieņemot sarežģītus lēmumus (Bandura & Forest, 1991). Sociālā salīdzināšana – sevis un savu veikumu salīdzināšana ar citiem, kā rezultātā tiek izdarīti pozitīvi vai negatīvi secinājumi, kas attiecīgi maina vai ietekmē uzvedību. Pārbaudot hipotēzi par sociālo salīdzinājumu ietekmi uz izvēlētajiem pašregulācijas mehānismiem, tiek secināts, ka tādējādi tiek ietekmētas arī sasniegumu spējas. Salīdzināšana notiek caur saņemto atgriezenisko saiti, kā rezultātā sasniegumu spējas var mainīties kā ar pozitīvu pieaugumu, tā arī ar izteiktu progresīvu samazinājumu. Sasniegumu spēju pozitīvais pieaugums paaugstina pašefektivitātes uztveri, veicina prasmīgu analītisko domāšanu, rosina uz mērķu sasniegšanu, rosina adekvātas emocionālās reakcijas, kā arī organizētas darbības rezultātā tiek gūti sasniegumi. Progresīvais samazinājums pasliktina pašregulācijas faktorus un pazemina sasniegumus. Analīzes gaitā tiek secināts, ka pašefektivitātes uztvere, analītiskās domāšanas kvalitāte, personīgo mērķu sasniegumi un emocionālās reakcijas ir nozīmīgi determinanti sasniegumu spējām (Bandura & Forest, 1991).

Situācijās, kurās nepieciešams izšķirties par rīcību, kuras rezultātā mainīsies līdzšinējās dzīves apstākļi vai arī nepieciešama neatlaidība grūtu uzdevumu veikšanai, atspoguļojas pašefektivitātes priekšstata nozīmīgā ietekme attiecībā uz cilvēka dotumiem, lēmumu pieņemšanu un rīcību (Caprara & Steca, 2005). Pašefektivitātes priekšstats atspoguļo augsti kontekstualizētu zināšanu struktūru, kontrolējot un novērtējot procesus un to darbības virzību. Pašefektivitātes priekšstata regulēšana ir viens no emocionālās dzīves un starppersonu attiecību ietekmējošiem faktoriem attiecībā uz subjektīvo stāvokli un uzvedības tendencēm (Caprara, Steca, 2005).

Sociālā un emocionālā pašefektivitāte ir kā determinanti mērķtiecīgai dzīvei. Mērķtiecīga dzīve ir kā sistēma, kas rada un stiprina veselību un labizjūtu (McKnight, & Kashdan, 2009). Uz

sasniegumiem orientētai personībai, kas fokusējas uz veiksmi, piemīt augstāka sociālā un emocionālā pašefektivitāte nekā uz piesardzību orientētai personībai, kas fokusējas uz izvairīšanos no neveiksmēm. Pētījumā tiek atzīmēts, ka pašefektivitāte saistās ar labākiem sasniegumiem (Carmona & Buunk, Abraham, Dijkstra & Peiró, 2008).

Sociālā un emocionālā pašefektivitāte ietekmē pozitīvās domāšanas un hedonisma balansu (Caprara & Steca, 2004). Starppersonālās un sociālās attiecībās liela daļa cilvēku nozīmīgā mērā tic savām spējām, rodot veiksmīgus un efektīgus risinājumus dažādos neparedzētos dzīves gadījumos (Bandura, Caprara, Steca, Cervone, & Artistic, 2003, kā minēts Caprara & Steca, 2005).

Psiholoģijā bieži ir pētītas tadas īpašības, kā pašcieņa, kontroles lokuss, neirotisms un vispārējā pašefektivitāte. Šo īpašību novērtējuma izteiktības pakāpes nozīme var būt kā rādītājs augstākam sociālās grupas konceptam (Judge, Erez, Bono, Joyce & Thoresen, 2002). Cilvēki ar augstu sociālo un emocionālo pašefektivitāti daudz lielākā mērā izmanto internālo kontroles lokusu, uzņemas atbildību paši par savu dzīvi (Caprara, Steca 2005).

#### Kopsavilkums:

Sociālā un emocionālā pašefektivitāte izpaužas katra cilvēka individuālajā darbībā, tādējādi apliecinot integrētu pašsistēmas spēju funkcionēšanu, piešķirot tai vienotību, nepārtrauktību un noteiktību individualitātes rīcībā (Bandura, 1997, 2001, kā minēts Caprara & Steca, 2005). Sociālā un emocionālā pašefektivitāte darbojas saskaņā ar ietekmējošajiem atšķirīgajiem individualitātes funkcijas aspektiem (Caprara & Steca, 2005). Sociālo un emocionālo pašefektivitātes apziņu veiksmīgi var attīstīt caur meistarības pieredzi. Veiksmes rada veselīgu priekšstatu par personīgo efektivitāti. Neveiksmes pazemina to, it īpaši tās neveiksmes, kuras radušās pirms ir nostabilizējies priekšstats par savu efektivitāti (Bandura, 1994). Atšķirīgi uztverta pašefektivitāte var gan pozitīvi, gan negatīvi ietekmēt cilvēka rīcību un izvēlētos pašregulācijas mehānismus (Bandura, Forest, 1991). Sociālā un emocionālā pašefektivitāte ietekmē pozitīvās domāšanas un hedonisma balansu (Caprara & Steca, 2004). Cilvēki ar augstu sociālo un emocionālo pašefektivitāti daudz lielākā mērā izmanto internālo kontroles lokusu, uzņemas atbildību paši par savu dzīvi (Caprara, Steca 2005).

### 2.2.2 Vecāku pašefektivitāte

Teorija un pētījumi liecina, ka vecāku pašefektivitātei ir nozīmīga loma ikdienas situācijās, saskaroties ar bērna uzvedības problēmām, kurās vecāki var parādīt savu spēju efektivitāti (Bandura, 1997; Jones&Prinz, 2005, kā minēts Dumka; Gonzales; Wheeler; Millsap, 2010). Attīstot vecāku pašefektivitāti, samazinās bērnu uzvedības problēmas un tiek sekmētas vecāku audzināšanas prasmes (Miller-Heyl, MacPhee, & Fritz, 1998; Spoth, Redmond, Haggerty, & Ward, 1995; Tucker, Gross, Fogg, Delaney, & Lapporte, 1998). Arī citi pētījumi atklāj saikni starp sākotnēju iedarbošanos uz vecāku pašefektivitāti un vecāku pašefektivitātes pieaugumu, kā arī bērnu uzvedības problēmu samazināšanos (Sanders, Montgomery, & Brechman-Toussaint, 2000; Sofronoff & Farbotko; 2002, kā minēts Dumka, Gonzales, Wheeler, Millsap, 2010).

Efektīva vecāka loma sevī ietver sekojošus faktoros:

- Pašefektivitāte, piemēram, māte uzskata, ka viņai piemīt spējas risināt ģimenes problēmas un tiek atzīta viņas kā mātes loma;
- Internālais kontroles lokuss, piemēram, mātei piemīt pārliecība, ka viņa kontrolē savu dzīvi un spēj mainīt lietas, ja nepieciešams;
- Vecāku savstarpēja saprašanās, piemēram, māte bieži pārrunā ar savu partneri par bērnu izglītību, kā arī cenšas panākt vienprātību svarīgās ģimenes lietās;
- Vecāka loma, piemēram, māte uzskata, ka, lai arī uzdevums būt vecākiem, ir ļoti sarežģīts, to ir iespējams izpildīt.

Mātes no sociālā riska vides pauž zemāku pašefektivitāti (Coleman & Karraker, 1997; Raver & Leadbeater, 1999), zemāku internālo kontroli (Koeske & Koeske, 1992) un uzskata, ka bērna aprūpēšana ir mazāk apmierinoša (Bugental, Mantyla, & Lewis, 1989; Trickett & Susman, 1988) nekā pauž un uzskata mātes no sociāli labvēlīgas vides (Rodrigo, Correa, Maiquez, Martin, Rodriguez, 2006).

Saistībā ar vecāku pašefektivitāti tiek skatīti trīs to ietekmējošie faktori: vecāka personība; vecāka uzvedība un praktiskās nodarbības; vide - ģimene un to savstarpējā iedarbība ar mērķi iegūt rezultātus bērnu uzvedības regulēšanā. Pēc hipotēzes tie vecāki, kuriem ir augsta pašefektivitāte, ir ļoti motivēti, lai darbotos labi, veiksmīgi uzsāktu grūtus uzdevumus, viņi iegulda pūles un ar neatlaidību darbojas saskaroties ar neveiksmēm. Šiem faktoriem ir tendence prognozēt kompetentu uzdevuma īstenošanu, lai panāktu vēlamu rezultātu. Turklāt Banduras



skatījumā, pašefektivitāte nav noteikta iezīme, bet drīzāk svārstās, reaģējot uz noteiktām iezīmēm, piemēram, bērnu attīstības problēmām, personīgo attīstību un audzināšanas prasmju apguvi. Svarīgi ir novērtēt procesu darbību starp audzināšanas pašefektivitāti – iekšējo personīgo faktoru un audzināšanas darbībām – personas uzvedību (Dumka, Gonzales, Wheeler, Millsap, 2010).

Vecāku pašefektivitātes pārlicība sevī ietver vecāku pašnovērtējumu, cik lielā mērā vecāki sevi uztver kā spējīgus veikt dažāda veida uzdevumus, kas saistīti ar šo ļoti prasīgo lomu. Pašefektivitātes teorijas pētnieku mērķis ir izpētīt empīriskos faktus, kas attiecas uz vecāku pašefektivitāti un novērtēt vecāku kompetences (Coleman, Karraker, 2002). Izvirzot hipotēzi, ka efektīva audzināšanas prakse nodrošina vecāku pašefektivitātes attīstību, ir jēgpilni iedarboties uz vecāku pašefektivitātes attīstīšanu, fokusējoties uz diskrētu prasmju attīstību un ieviešanu. Savukārt, ja vecāku pašefektivitāte attīstās efektīvas audzināšanas prakses rezultātā, tad iedarbība būtu efektīvāka, uzsverot stratēģijas, kas uzlabo vecāku pašefektivitāti. Pašefektivitātes attīstības nolūks ir iedarboties uz indivīdu dažādos līmeņos. Globālā līmenī indivīdi saglabā vispārēju priekšstatu par to, cik labi viņi vada savas dzīves (Sherer & Adams, 1983, kā minēts Dumka, Gonzales, Wheeler, Millsap, 2010). Tajā pašā laikā, cilvēki var saglabāt atšķirīgus līmeņus pašefektivitātes uztverē dažādās dzīves jomās (piemēram, fiziskās spējas, darba kompetence, audzināšana). Turklāt efektivitāte katrā dzīves jomā (piemēram, audzināšanā) var tikt vērtēta vispārēji (piemēram, „Es domāju, ka esmu labs mātes/tēva lomā”) vai uzdevumu līmenī (piemēram, „Esmu spējīgs palīdzēt savam pusaudzim izpildīt mājasdarbu”). Uzdevumu līmeņu nolūks ir demonstrēt ciešāku saikni ar personas uzvedību nekā to var sagaidīt no vispārēja līmeņa pasākumiem (Bandura, 1997, kā minēts Dumka, Gonzales, Wheeler, Millsap, 2010).

Bandura (1982) uzsver, ka augsta vecāku pašefektivitāte ir saistāma ar jau gandrīz iegūtām prasmēm. Tas nozīmē, ka ir svarīgi, lai augstu vecāku pašefektivitāti uzrāda vecāki, kas uzdevumus vērtē kā izaicinājumu, nevis savu pašefektivitāti uztver kā jau esošu rezultātu. Šāda mērķa nolūks, lai vecāki ieguldītu savas vislielākās pūles, pretējā gadījumā augsta vecāku pašefektivitāte var izraisīt nelielas piepūles vajadzību un samazinātu prasmju attīstību un to pielietošanu. Ir svarīgi vecāku pašefektivitātes izmaiņu laikā skatīt audzināšanas iemaņu izmaiņas, novērot vecāku-bērnu mijiedarbību. Vecāku pašefektivitātes paaugstināšanas sociālās apmācības stratēģijās tika iekļauti sekojoši elementi: tiešo prasmju un zināšanu mācīšana;

instruktora prasmju attēlošana; spēju attēlošana caur video; iespēja lietot prasmes praksē; atgriezenisko saišu nodrošināšana; veiksmīgu prasmju demonstrēšanas stiprināšana; vispārēja prasmju pielietošana jaunās situācijās un recidīvu novēršana (Bandura, 1997; Marlatt & George, 1984; McKeachie, Pintrich, Lin, Smith, & Sharma, 1986, kā minēts Dumka, Gonzales, Wheeler, Millsap, 2010). Vecāku pašefektivitātes attīstīšanai ir būtiska ietekme uz vecāku audzināšanas praksi un bērnu uzvedību (Dumka, Gonzales, Wheeler, Millsap, 2010).

Mātēm ar zemu konfliktēšanas stilu un vieglu pieeju audzināšanā ir augstāks priekšstats par savu efektivitāti (Ohan; Leung; Johnston, 2000).

Pretēji pozitīvai vecāka pašefektivitātes attīstībai ir konstatēts, ka tādas garastāvokļa izpausmes kā, piemēram, depresija un trauksme korelē ar negatīvām mātes efektivitātes izpausmēm (Cutrona & Troutman, 1986; Donovan & Levits, 1989; Donovan et al, 1990; Gondoli & Silverberg, 1997; McCabe & Schneiderman, 1985; Teti un Gelfands, 1991 kā minēts Porter, Hsu, 2003). Kopumā pētījums atklāj, ka mātēm ar depresijas simptomiem ir tendence novērtēt savas vecāku spējas negatīvāk nekā mātēm bez šādiem simptomiem (Gross, 1989; Gross, Conrad, Fogg, un Wothke, 1994 kā minēts Porter, Hsu, 2003). Lai arī saikne starp garastāvokļa izpausmēm un mātes efektivitāti tiek uzskatīta par nozīmīgu, nav apgalvojumu, ka tā paliek stabila arī laika gaitā, jo īpaši pie mainīgām garastāvokļa maiņām un vecāku pašu novērtējumos (Porter, Hsu, 2003).

Saistot vecāka pašefektivitātes priekšstatu ar vecāka dzimumu secināts, ka mātes uzrāda lielāku pārliecību par savām spējām palīdzēt bērnam prasmju apgūšanā, nekā tēvi, it īpaši, lai palīdzētu uzlabot zēnu prasmes (Lynch, 2002).

Svarīga loma ir saskaņai ģimenē un uz sadarbību vēršiem uzskatiem ģimenē (Rego, Pina e Cunha, 2009). Pastāv uzskats, ka arī potenciālās spējas un personīgos mērķus ietekmē emocionālās attiecības ģimenē. Un to parāda veiktais pētījums par pašefektivitātes ietekmi uz bērnu depresīvo stāvokli (Bandura & Pastorelli, Barbaranelli & Caprara, 1999). Lai sociokognitīvās teorijas ietvaros noskaidrotu pašefektivitātes ietekmi uz bērnu depresīvo stāvokli, tiek analizēts, cik atšķirīgi izpaužas pašefektivitātes uztveres darbības aspekti. Iekšējais sociālās pašefektivitātes priekšstats un akadēmiskās pašefektivitātes priekšstats vienlaicīgi var būt kā sasniegumus veicinošs, tā depresiju veicinošs nosacījums. Depresijas izpausmes tiek saskatītas caur negatīvi ietekmētiem akadēmiskajiem sasniegumiem, antisociālu un problemātisku uzvedību. Bērni ir depresīvi situācijās, kad viņi netic savai akadēmiskajai

efektivitātei, kā arī neaktualizē savus pozitīvos akadēmiskos sasniegumus. Zemas akadēmiskās pašefektivitātes apziņa ietekmē depresīvi un tas izpaužas caur akadēmiskajiem sasniegumiem, problemātisku uzvedību un jau esošu depresiju. Negatīvs sociālās pašefektivitātes priekšstats ilgstošā periodā spēcīgāk ietekmē meitenes, nekā zēnus ( Bandura, & Pastorelli, Barbaranelli & Caprara, 1999).

Sociālais ģimenes atbalsts tiek pozitīvi saistīts ar mātes efektivitāti, savukārt laulāto konflikts vai atbalsta trūkums ir pierādījuši negatīvu saistību ar mātes efektivitāti (Cutrona & Troutman, 1986; Teti & Gelfands, 1991). Pašefektivitātes teorija var izskaidrot ģimenes atbalsta ietekmes attiecībā uz efektivitāti tādos procesos kā pārliecināšana, verbālais iedrošinājums, un/vai iespējas novērot nozīmīgas citu vecāku pieredzes vai aizstājošas modulācijas (Belsky, Rovine&Fish, 1989; KP Cowan & Cowan,1992). Ņemot vērā izmaiņas ģimenes sistēmas atbalsta dinamikā (KP Cowan &Cowan, 1992; Frosch, Mangelsdorf, un McHale, 1998), ir iespējams, ka attiecības starp mātes efektivitāti un sociālo ģimenes atbalstu var mainīties laika gaitā. Ir pētījumi, kas liecina par pozitīvu saikni starp ģimenes atbalstu un māšu efektivitāti (Teti & Gelfands, 1991) un pētījumi, kas atklāj, ka pastāv saikne starp novērojumiem un māšu sniegtajām ziņām par mazu bērnu īpašībām saistībā ar vecāku efektivitāti (Cutrona & Troutman, 1986; Donovan & Levits, 1992; Teti & Gelfands,1991 kā minēts Porter, Hsu, 2003). Bandura(1982) uzskata, ka attiecības starp bērna temperamentu un mātes efektivitāti iespējams ir atkarīgas no tā, kā māte uztver uzdevumu grūtības, kā arī rezultātu noturīgums saistīts ar pašas priekšstatiem par panākumiem vai kļūdām bērnam sniegtajā aprūpē. Vecākiem ir raksturīgi dažas mazu bērnu īpašības uztvert kā “ grūtas” vai negatīvas ( Beitsa, 1987; Huberts, 1989; Wachs & KOHNSTAMM, 2001, kā minēts Porter, Hsu,2003). Tādas mazu bērnu īpašības kā niķošanās, aizkaitināmība un bieža intensīva raudāšana kopā ar grūtībām nomierināt un vāju vadāmību ir tipiskas raksturīgākās iezīmes grūtam temperamentam (Bates, 1980; Rothbart & Beitsa, 1998, kā minēts Porter, Hsu,2003).

Kad jaunās māmiņas mēģinājumi nomierināt mazuli ir veiksmīgi, viņa sajūt lielāku efektivitāti savos centienos, savukārt pie atkārtotas neizdošanās, viņa jūtas mazāk efektīva savos centienos. Kutrona un Trotmans pierādīja, ka māšu teiktais un novērojumi mājās apliecina bērna temperamenta saistību ar mātes pašas raksturoto efektivitāti. Viegli aizkaitināmu mazuļu mātes novērtēja savu efektivitāti kā zemāku (Cutrona & Troutman, 1986; Donovan & Levits, 1989;

Donovans et.al, 1990; Papousek & fon-Hofacker, 1998; Stifter & Bono,1998), kā minēts Porter, Hsu,2003).

Pētījumā par pašefektivitātes priekšstatu mazu bērnu vecāku vidū, tiek teikts, ka vecāku loma sniedz gandarījumu, bet tā ir arī visvairāk prasošā sociālā loma, kas no vecākiem prasa intelektuālu, emocionālu un fizisku gatavību. Katra vecāka pieredzē šī loma izrādās atšķirīga un vecāki sajūtas vairāk vai mazāk kompetenti. Pārskatot dažādas koncepcijas literatūrā, tiek secināts, ka vecāku lomai raksturīga: vecāku personīgā pašregulācija (Dumka et al.1996; Gecas 1989), kontroles lokuss (Campis et al.1986), vecāku kompetences priekšstati (Ballenski and Cook, 1982), vecāku kompetences izjūta (Johnston and Mash, 1989) un pašefektivitātes priekšstats (Bandura, 1977), kā minēts Meunier,Roskam, 2009).

Vecāku pašefektivitātei ir nozīmīga loma bērnu attīstībā, kā arī vecāku pašefektivitāte ir svarīgs motivācijas avots pašiem vecākiem. Vecāki ar personīgo labizjūtu meistarīgāk un veiksmīgāk spēj saglabāt motivāciju arī kritiskās situācijās. Vecāki, kuri jūtas kompetenti, izbauda savu vecāka lomu un paaugstina savu pašcieņu (Ballnski, Cook, 1982;Wells-Parker et al.1990); jo augstāka vecāku pašefektivitāte, jo vecāki spēj sniegt lielāku atbalstu, kā arī pastāv vecāku pašefektivitātes un bērna uzvedības izpausmju saistība (Coleman, Karraker, 1997). Savukārt pastāv negatīvas attiecības starp vecāku pašefektivitāti un stresu (McCurdy, 2005;Wells-Parker et al, 1990). Augsta vecāku pašefektivitāte atspoguļojas vecāku sociālajā kompetencē, zema vecāku pašefektivitāte – bērnu eksternālajā uzvedībā. Audzinot bērnu ar izteiktu eksternālo uzvedību, vecāki uzrāda zemu pašefektivitāti (Gross, Tucker, 1994 kā minēts Meunier,Roskam, 2009).

Mērdokas (Murdock, 2012) pētījumā vecāka pašefektivitātes priekšstats tiek apskatīts tādā aspektā kā, cik viņš vai viņa spēj būt kompetents un veiksmīgs vecāks. Piemēram, korelācija pastāv starp vecāka vispārējo pašefektivitāti un negatīvām asociācijām saistībā ar bērna grūtībām, šīs saistības gan tika identificētas tikai sievietēm. Autore secina, ka iespējams būt par vecāku ir vairāk apslēpts aspekts sievietes personībā nekā vīrieša (Murdoc, 2012).

Lai arī iepriekšēji pētījumi parāda, ka vecāka loma ir nozīmīgāka mātēm nekā tēviem (Sevigny, Loutzenhiser, 2010), tomēr gan mātēm, gan tēviem vecāku loma ir svarīgs aspekts abu identitāšu veidošanā, kā arī vecāka lomas nozīmīgums ar laiku un pieredzi var pieaugt. Pozitīvas emocijas, kas saistītas ar enerģiju un saistību ar vidi, iespējams vecākiem nepieciešams noteikts

enerģijas līmenis, lai iejustos vecāku lomā, izveidotu attieksmi, kas radītu un attīstītu vecāka pašefektivitātes priekšstatu (Murdoc, 2012).

Vairāki pētījumi par māšu pašefektivitāti apliecina, ka negatīva mātes pašefektivitāte tiek asociēta ar mātes stresu, depresiju un nekonsekventu disciplīnu (Erdwins, Buffardi, Casper, O'Brien, 2001; Hasalam, Pakenham, Smith, 2006), bet pozitīva asociācija starp pozitīvu mātes pašefektivitāti un mātes sniegto emocionālo siltumu un pozitīvo kontroli (Izzo, Weiss, Shanahan, Rodriguez-Brown, 2000, kā minēts Murdock, 2012).

Vecāku rīcībā ir dažādas nešaubīgas teorijas un pārliecības vai shēmas, kas nodrošina viņus ar skaidrojošu sistēmu, lai saprastu bērnu audzināšanas situācijas un spētu plānot paši savas darbības. Tādējādi, izglītojot vecākus un mainot vecāku viedokli par bērna attīstību un izglītību, tiek palielinātas iespējas vecākiem atzīt savu svarīgo lomu, kādu tie ieņem savu bērnu dzīves veidošanā, jo īpaši pozitīvi nozīmīgi tas varētu būt attiecībā uz sociālā riska ģimenēm (Goodnow, 1988; Goodnow & Collins, 1990; Rodrigo & Triana, 1996; Rodrigo & Palacios, 1998; Sameroff & Feil, 1985; Triana, 1991, kā minēts Rodrigo, Correa, Maiquez, Martin, Rodriguez, 2006).

Vecāku pašefektivitātei piemīt cēloņsakarību loma attiecībā uz vecāku pozitīvās kontroles praksi. Vecāku pašefektivitāte nosaka nākotnes pozitīvās kontroles praksi pusaudžu uzvedības problēmu risināšanā, kā arī parāda tiešu ietekmi uz pusaudžu uzvedības problēmu samazināšanos. Vecāku intervencē, lai novērstu pusaudžu uzvedības problēmas, ir nepieciešams koncentrēties uz paaugstinātu vecāku pašefektivitāti. Turklāt nākotnes pētījumos jācenšas noteikt efektīvākās stratēģijas, lai uzlabotu vecāku pašefektivitāti (Dumka, Gonzales, Wheeler, Millsap, 2010).

Vecāku pašefektivitātei pastāv tieša saikne ar bērnu uzvedības problēmu līmeni. Kaut gan parasti pēc izvirzītās hipotēzes vecāku pašefektivitātes izmantošana audzināšanas praksē netieši ietekmē bērnu pielāgošanos, pētījumi atklājuši arī tiešu ietekmi (Bogenscheider et al., 1997; Dumka et al., 2002). Džonss un Prinzs (2005) atsaucās uz sociālās izziņas teoriju, lai izveidotu vēl citus iespējamus tiešas ietekmes mehānismus kā, piemēram, bērnu pašefektivitāte var ietekmēt, reaģējot uz vecāku darbību novērošanu. Tas ļauj secināt, ka bērni, kuru vecāki uzrāda augstu pašefektivitāti, var nozīmīgāk attīstīt ticību savām spējām un tas noved pie labāka rezultāta audzināšanas problēmu samazināšanā (Dumka, Gonzales, Wheeler, Millsap, 2010).

Efektīva vecāku un bērna komunikācija ir pamats pozitīvai vecāku un bērnu mijiedarbībai un augstai bērnu pašcieņai. Turklāt efektīva komunikācija starp vecākiem un bērniem novērš problemātisku bērnu uzvedību un palīdz bērniem saprast, kā efektīvi sadarboties ar citiem (Heath, 2009). Apmierinātība ar vecāku lomu ir saistīta ar bērna uzvedību (Johnston; Mash, 1989).

Nākotnes pētījumos par vecāku pašefektivitātes lomu ģimenes dzīvē ir nepieciešams skatīt cik lielā mērā daži vecāki, kuri uzrāda augstu vecāku pašefektivitātes līmeni, var nepareizi novērtēt savu kompetences līmeni. Nereāli augstai vecāku pašefektivitātei apvienotai ar zemas kvalitātes audzināšanu ir negatīva ietekme uz bērna attīstību (Conrad, Gross, Fogg, & Ruchala, 1992, kā minēts Dumka, Gonzales, Wheeler, Millsap, 2010).

Nākamajā attēlā tiek parādīts vecāku pašefektivitātes teorētiskais modelis (2.attēls).

## 2.attēls Vecāku pašefektivitātes teorētiskais modelis



## Kopsavilkums:

Vecāku loma sniedz gandarījumu, bet tā ir arī visvairāk prasošā sociālā loma (Meunier, Roskam, 2009). Attīstot vecāku pašefektivitāti, samazinās bērnu uzvedības problēmas un tiek

sekmētas vecāku audzināšanas prasmes (Miller-Heyl, MacPhee, & Fritz, 1998; Spoth, Redmond, Haggerty, & Ward, 1995; Tucker, Gross, Fogg, Delaney, & Lapporte, 1998). Mātēm ar zemu konfliktēšanas stilu un vieglu pieeju audzināšanā ir augstāks priekšstats par savu efektivitāti (Ohan; Leung; Johnston, 2000). Savukārt depresija un trauksme korelē ar negatīvām mātes efektivitātes izpausmēm (Cutrona & Troutman, 1986; Donovan & Levits, 1989; Donovan et al, 1990; Gondoli & Silverberg, 1997; McCabe & Schneiderman, 1985; Teti un Gelfands, 1991 kā minēts Porter, Hsu, 2003). Sociālais ģimenes atbalsts tiek pozitīvi saistīts ar mātes efektivitāti, savukārt laulāto konflikts vai atbalsta trūkums ir pierādījuši negatīvu saistību ar mātes efektivitāti (Cutrona & Troutman, 1986; Teti & Gelfands, 1991). Attiecības starp bērna temperamentu un mātes efektivitāti iespējams ir atkarīgas no tā, kā māte uztver uzdevumu grūtības, kā arī rezultātu noturīgums saistīts ar pašas priekšstatiem par panākumiem vai kļūdām bērnam sniegtajā aprūpē. Vecākiem ir raksturīgi dažas mazu bērnu īpašības uztvert kā “grūtas” vai negatīvas (Beitsa, 1987; Huberts, 1989; Wachs & KOHNSTAMM, 2001, kā minēts Porter, Hsu, 2003). Vecāki, kuri jūtas kompetenti, izbauda savu vecāka lomu un paaugstina savu pašcieņu (Ballnski, Cook, 1982; Wells-Parker et al. 1990); jo augstāka vecāku pašefektivitāte, jo vecāki spēj sniegt lielāku atbalstu, kā arī pastāv vecāku pašefektivitātes un bērna uzvedības izpausmju saistība (Coleman, Karraker, 1997). Savukārt pastāv negatīvas attiecības starp vecāku pašefektivitāti un stresu (McCurdy, 2005; Wells-Parker et al, 1990). Augsta vecāku pašefektivitāte atspoguļojas vecāku sociālajā kompetencē, zema vecāku pašefektivitāte – bērnu eksternālajā uzvedībā. Audzinot bērnus ar izteiktu eksternālo uzvedību, vecāki uzrāda zemu pašefektivitāti (Gross, Tucker, 1994 kā minēts Meunier, Roskam, 2009). Gan mātēm, gan tēviem vecāku loma ir svarīgs aspekts abu identitāšu veidošanā. Negatīva mātes pašefektivitāte tiek asociēta ar mātes stresu, depresiju un nekonsekventu disciplīnu (Erdwins, Buffardi, Casper, O'Brien, 2001; Hasalam, Pakenham, Smith, 2006), bet pozitīva asociācija starp pozitīvu mātes pašefektivitāti un mātes sniegto emocionālo siltumu un pozitīvo kontroli (Izzo, Weiss, Shanahan, Rodriguez-Brown, 2000, kā minēts Murdock, 2012). Vecāku pašefektivitātei piemīt cēloņsakarību loma attiecībā uz vecāku pozitīvās kontroles praksi (Dumka, Gonzales, Wheeler, Millsap, 2010). Izglītojot vecākus un mainot vecāku viedokli par bērna attīstību un izglītību, tiek palielinātas iespējas vecākiem atzīt savu svarīgo lomu, kādu tie ieņem savu bērnu dzīves veidošanā (Goodnow, 1988; Goodnow & Collins, 1990; Rodrigo & Triana, 1996; Rodrigo & Palacios, 1998; Sameroff & Feil, 1985; Triana, 1991, kā minēts Rodrigo, Correa, Maiquez, Martin, Rodriguez, 2006). Efektīva vecāku



un bērna komunikācija ir pamats pozitīvai vecāku un bērnu mijiedarbībai un augstai bērnu pašcieņai. Turklāt efektīva komunikācija starp vecākiem un bērniem novērš problemātisku bērnu uzvedību un palīdz bērniem saprast, kā efektīvi sadarboties ar citiem (Heath, 2009).

### **2.3 Bērna emocionalitāte saistībā ar vecāku attieksmi**

Vecāku emocionālais siltums un uzslavas bērnu vecāku mijiedarbības laikā, kā arī attieksme un atsaukšanās bērna emocijām pasargā bērnus no vecāku savstarpējām nesaskaņām. Tas atstāj ietekmi uz bērna emociju regulācijas kompetencēm, atsaucoties uz vecāka kā mierinātāja lomu, līdzsvarojot bērna emocijas un uzvedību (Crockenberg, Langrock, 2001). Vecāka izturēšanās ietekmē bērna attīstību (Bünder, 2011 kā minēts Caturina, 2012). Šonkofs un Meisels (2000) uzsver, ka vecāku un bērnu attiecību kvalitāte ir viens no galvenajiem priekšnoteikumiem bērna emocionālajā un sociālajā attīstībā pirmajos dzīves gados. Tāpēc ļoti nozīmīgi ir, kā tieši un cik efektīvi vecāks spēj risināt situācijas, kas saistītas ar bērna emocionalitāti un uzvedību (Shonkoff, Meisels; 2000).

Pamatojoties uz emocionāli siltām un stabilām vecāku bērnu attiecībām, bērna apziņā veidojas drošas piesaistes modelis. Teorētiski apgalvo, ka tuvu un ciešu attiecību pieredze ģimenē ir ļoti cieši saistīta ar bērna veiksmi, veidojot tuvas attiecības ar draugiem. Domājot par komplikācijām, kas rodas veidojot tuvas un draudzīgas attiecības, ir svarīgi atzīmēt, ka tuvu attiecību pieredzes esamība daudz vienkāršāk ļauj socializēties. Savukārt tuvas attiecības bērnībā un labi draugi pusaudža gados nodrošina labu pamatu veiksmīgām attiecībām vēlākajos gados (Belsky and Cassidy, 1995, kā minēts Schneider, Atkinson, Tardif, 2001).

Dažkārt bērnu problēmātiskā uzvedība tiek saistīta ar vecāku neirotismu, kur visbiežāk tiek skatītas vecāku personības iezīmes. Neirotismu veido tādas iezīmes kā distress, trauksme, spriedze un zems emocionālās stabilitātes līmeni, kas kopumā lielā mērā korelē ar tādu temperamenta faktoru kā negatīvā emocionalitāte (Evans & Rothbart, 2007 kā minēts Slatcher, Trentacosta, 2012). Vecāki ar augstu negatīvās emocionalitātes līmeni pauž lielākā mērā eksternalizētu uzvedību attiecībā pret saviem bērniem, bet ir arī pētījums par vecāku negatīvo emocionalitāti un bērnu uzvedības problēmu saistību, kurš parāda, ka šie vecāki lielā mērā demonstrē aizspriedumainību un idealizētu viedokli par saviem bērniem. Strukturētas novērošanas paradigmas, piemēram, rotaļas un uzkopšanas darbi sniedz objektīvāku bērnu

novērošanu nekā tikai māšu teiktais, kas nesniedz pilnīgu piekšstatu par bērnu uzvedību dažādās ikdienas situācijās (Youngstrom, IZard&Ackeman,1999 kā minēts Slatcher, Trentacosta, 2012).

Ja vecāki lielākā mērā pielieto noteiktas emocionālo izpausmju formas, tad bērnos palielinās tieši šo emociju izpausmes. Dažādu emocionālo tendenču klātbūtne var būt kā riska faktors, kas iezīmē noteiktas rakstura izpausmes, piemēram, tendence paust disharmoniskas emocijas tiek saistīta ar augstāka līmeņa eksternālajām problēmām (Cole et.al.,1994, 2003; Eisenberg et al., 2001; Zeman,Shipman&Suveg,2002), bet tendence paust padevīgas pakļāvīgas emocijas tiek saistītas ar internālajām problēmām (Fivush&Buckner,2000; Gjerde, 1993; Izard, 1972; Zahn-Waxler, 2001, kā minēts Chaplin, Pamela, Zahn-Waxler, 2005).

Pētījumi atklāj konsekventu saikni starp pieaugušo negatīvo emocionalitāti un negatīvu vārdu lietošanu (Hirsh&Peteson,2009; Li&Chignell,2010; Pennebaker&King,1999; Yarkoni,2010, kā minēts Slatcher, Trentacosta, 2012). Viegli aizkaitināmu un saspringtu vecāku bērni mēdz vairāk gausties un raudāt, ja viņu vajadzības netiek ievērotas. Bērnu negatīvā emocionalitāte ir riska faktors ne tikai attiecībā uz bērnu uzvedību, bet līdz ar to arī bērna organisms augšanas laikā ir uzņēmīgāks pret slimībām (Belsky&Pluess,2009, kā minēts Slatcher, Trentacosta, 2012).

Pētījumā par vecāku emocionālo attieksmi tiek atklāts, ka lielā mērā vecāku uzmanība ir atšķirīga pret neverbālajām emociju izpausmēm atkarībā no bērna dzimuma. Piemēram, ir atšķirība, cik daudz emocionālu vārdu mātes lieto komunikācijā ar meitām un cik ar dēliem (Dunn, Brown&Beardsall, 1991; Fivush,1989; Fivush et al,2000, kā minēts Chaplin, Pamela, Zahn-Waxler, 2005). Interesanti, ka prezentētās dzimumu atšķirības ir izteiktākas tēviem nekā mātēm. Tēvi koncentrējas uz meiteņu apslēptajām emocijām vairāk nekā uz zēnu paustajām skumjām un trauksmi pirmsskolas vecumā. Turklāt tēvi ir vērīgāki attiecībā pret zēnu disharmoniskajām emocijām nekā mātes arī pirmsskolas un agrīnajā skolas vecumā. Līdz ar to tiek konstatēts, ka tēvi ieņem nozīmīgāku lomu dzimumu socializācijā nekā mātes, skatot arī citus bērnu sociālās un emocionālās attīstības aspektus (Kerig, Cowan&Cowan, 1993; Lytton&Romney, 1991, kā minēts Chaplin, Pamela, Zahn-Waxler, 2005).

Vecāku veltītās uzmanības apjoms attiecībā pret bērnu emocijām var būt saistīts ar bērnu vēlākajām emocionālajām izpausmēm. Lielāka uzmanība, kas veltīta skumju un trauksmainu

emociju izpausmēm, prognozē izteiktākas šo emociju izpausmes arī agrīnā skolas vecumā. Protams, atkarībā no vecāku atsaučības un iedzimtības bērniem var atšķirties emociju izpausmju stili un temperamentu iezīmes. (Kagan, 1994; Lewis & Weinraub, 1979, kā minēts Chaplin, Pamela, Zahn-Waxler, 2005). Izteiktākas dusmīgu emociju izpausmes korelē ar augstākiem eksternalizācijas simptomiem bērniem skolas vecumā (Eisenberg et al., 2001; Zeman et al., 2001, kā minēts Chaplin, Pamela, Zahn-Waxler, 2005). Pastāv selektīva vecāku uzmanība attiecībā pret bērnu emocionālajām izpausmēm, atkarībā no bērna dzimuma (Chaplin, Pamela, Zahn-Waxler, 2005).

Sasniegumi emociju un uzvedības regulēšanā un bērna spēju attīstībā agrīnā bērna vecumā, ir kā priekšnosacījums bērna sagatavošanai sociālajiem un akadēmiskajiem sasniegumiem pamatskolā (Blair & Diamond, 2008, kā minēts Feinberg, Jones, Kan, Goslin, 2010). Vecāku priekšstats par bērna kompetenci ieņem nozīmīgu lomu saistībā ar akadēmiskajiem sasniegumiem. Mātes ar augsta līmeņa esības teoriju apzināšanos atklāj, ka viņas savos priekšstatos paredz pašpietiekamu un papildītu savu bērnu akadēmisko un emocionālo darbošanos. Savukārt mātes ar zemu esības teoriju apzināšanos nevar prognozēt savu bērnu akadēmiskās un emocionālās darbības (Pomerantz, Dong, 2006).

#### Kopsavilkums:

Vecāku emocionālais siltums, attieksme, atsaukšanās bērna emocijām līdzsvaro bērna emocijas un uzvedību (Crockenberg, Langrock, 2001). Tuvu un ciešu attiecību pieredze ģimenē ir ļoti cieši saistīta ar bērna veiksmi, veidojot tuvas attiecības ar draugiem. (Belsky and Cassidy, 1995, kā minēts Schneider, Atkinson, Tardif, 2001). Vecāki ar augstu negatīvās emocionalitātes līmeni pauž lielākā mērā eksternalizētu uzvedību attiecībā pret saviem bērniem un šie vecāki lielā mērā demonstrē aizspriedumainību un idealizētu viedokli par saviem bērniem. (Youngstrom, Izard & Ackerman, 1999 kā minēts Slatcher, Trentacosta, 2012). Ja vecāki lielākā mērā pielieto noteiktas emocionālo izpausmju formas, tad bērnos palielinās tieši šo emociju izpausmes (Chaplin, Pamela, Zahn-Waxler, 2005). Viegli aizkaitināmu un saspringtu vecāku bērni mēdz vairāk gausties un raudāt, ja viņu vajadzības netiek ievērotas. Bērnu negatīvā emocionalitāte ir riska faktors ne tikai attiecībā uz bērnu uzvedību, bet līdz ar to arī bērna organisms augšanas laikā ir uzņēmīgāks pret slimībām (Belsky & Pluess, 2009, kā minēts Slatcher, Trentacosta, 2012). Pastāv selektīva vecāku uzmanība attiecībā pret bērnu emocionālajām

izpaušmēm, atkarībā no bērna dzimuma (Chaplin, Pamela, Zahn-Waxler, 2005). Tēvi ieņem nozīmīgāku lomu dzimumu socializācijā nekā mātes (Kerig, Cowan&Cowan, 1993; Lytton&Romney, 1991, kā minēts Chaplin, Pamela, Zahn-Waxler, 2005). Sasniegumi emociju un uzvedības regulēšanā un bērna spēju attīstībā agrīnā bērna vecumā, ir kā priekšnosacījums bērna sagatavošanai sociālajiem un akadēmiskajiem sasniegumiem pamatskolā (Blair & Diamond, 2008, kā minēts Feinberg, Jones, Kan, Goslin, 2010). Mātes ar augsta līmeņa esības teoriju apzināšanos atklāj, ka viņas savos priekšstatos paredz pašpietiekamu un piepildītu savu bērnu akadēmisko un emocionālo darbošanos. Savukārt mātes ar zemu esības teoriju apzināšanos nevar prognozēt savu bērnu akadēmiskās un emocionālās darbības (Pomerantz,Dong, 2006).

### **2.3.1 Vecāku bērnu savstarpējās attiecības**

Vecāku un bērnu savstarpējo attiecību kvalitātes ir novērojamas tieši bērna uzvedībā un bērna pašregulācijas spējās. Atkarībā no tā, kā vecāks sadarbojas ar bērnu – uzklausa, atsaucas aicinājumam, apstiprina iniciatīvas, nosaka robežas, dod instrukcijas, veidojas bērna pašregulācijas spējas un formējas uzvedība. Bērni ar labām pašregulācijas prasmēm apzinās norādījumu svarīgumu, spēj pārraudzīt savu progresu, meklē instrukcijas grūtību gadījumos, aktīvi iesaistās klases aktivitātēs un demonstrē savas domas skaidrību (Cross & Paris, 1988, Loper,1980; Schraw, 1994;Schunk,1986, kā minēts Stright, Neitzel,Sears,Hoke-Sinex, 2001). Bērna pašregulācijas procesa pilnīgāku attīstību var izprast, pārbaudot mijiedarbības audzināšanā (Cross &Paris, 1988; Pressley, Harris,&Marks, 1992; Rogoff, 1992; Tharp & Gallimore, 1988, kā minēts Stright, Neitzel,Sears,Hoke-Sinex, 2001).

Dzīves situācijās vecāki stresa situāciju izvērtē caur savu personīgo mērķu prizmu un tas tieši vai netieši ietekmē bērna socializāciju (Lazarus,1991, kā minēts Hakim-Larson; Dunham; Vellet; Murdaca; Levenbach,1999). Vecāki tīši vai bez īpaša nolūka, bet katru dienu gādā par bērna „emocionālo audzināšanu” ar personīgo piemēru, kā viņi paši pārvar dažādas ikdienas stresa situācijas. Pastāv arī netiešas socializācijas metodes, piemēram, jautrs/optimistisks vai depresīvs/pesimistisks (Seligman, 1995, kā minēts (Hakim-Larson; Dunham; Vellet; Murdaca; Levenbach,1999), kas netieši ietekmē savstarpējās attiecības ar bērnu. Vecāku stresa pārvarēšanas stratēģijas kalpo par piemēru bērna pašregulācijā (Hakim-Larson; Dunham; Vellet; Murdaca; Levenbach,1999).

Bērnu attiecības ar vecākiem un bērna priekšstatu par sevi ietekmē vecāku savstarpējo attiecību kvalitāte. Starpvecāku konfliktā novēroto vecāku uzvedību bērns lielākā mērā attiecina uz sevi, turklāt tieši sava dzimuma vecāka neatbilstošo uzvedību. Aptuveni 5-6 gadu vecumā, veidojot priekšstatus par sava dzimuma identitāti, bērns ņem vērā iepriekš iegūto informāciju, kādu viņš spēj atcerēties un ir pieņēmis. Tādēļ ir sagaidāms, ka bērni lielākā mērā parādīs tādu uzvedības modeli, veidojot savas sociālās attiecības, kāds būs viņu pieredzē (Levy&Fivush,1993, kā minēts Crockenberg, Langrock, 2001).

Līdz ar atkārtotu starpvecāku laulību konflikta pieredzi, bērni to izjūt kā apdraudējumu saviem personīgajiem mērķiem – būt mīļiem, aizsargātiem, piedalīties kopā ar vecākiem dažādās plānotās aktivitātēs, pildīt dažādus uzdevumus, izjūtot vecāku klātesamību un kontroli. Kad bērni uztver, ka viņu mērķi ir apdraudēti, viņu reakcijas ir negatīvas, atklājot tādas emocijas kā dusmas, bailes vai skumjas. Emociju intensitāte var būt atkarīga no tā, cik lielā mērā bērns tic vai netic, ka viņš sasniegs savu sākotnējo mērķi. (Stein& Levine, 1987,1989 kā minēts Crockenberg, Langrock,2001). Agresija un spaidi nodrošina bērnu priekšstatos viņa dzimumam atbilstošu uzvedības modeli, savukārt līdz ar visatļautības novērošanu bērni saņem atgriezenisko saiti, ka šāda stratēģija ir efektīva. Savukārt atsaucīgi vecāki ar savu uzvedību rada sava veida “buferi” agresijai un piedāvā alternatīvas metodes, kā iegūt to, ko viņi vēlas. Tādējādi atklājot sociāli piemērotu veidu savu negatīvo emociju regulēšanai. (Patterson,1982, kā minēts Crockenberg, Langrock, 2001). Situācijās, kad bērni daudz un bieži piedzīvo kādas noteiktas emocijas, kāda no tām kļūst dominējoša un parādās uzvedībā. (Crockenberg, Langrock, 2010).

Bērnībā piedzīvota vardarbība pret bērnu tiek saistīta arī ar zemāku pašefektivitāti pieaugušo vecumā(Sachs-Ericsson, Medley, Kendall–Tackett, Taylor, 2011).

Ņemot vērā to, ka vecāki ir bērna pirmie (primārie) skolotāji/instruktori, pastāv saistība starp vecāku instrukciju došanu un bērna pašregulāciju. Vecāku instrukciju kvalitāte pozitīvi ietekmē bērna attieksmes un reakcijas, apgūstot kādu uzdevumu. Lai gan instrukcijas saturs ir primārais, vecāku instrukcijas sniegšanas maniere var ietekmēt to, vai bērns saprot, internalizē un spēj lietot metakognitīvo informāciju (Grusec & Goodnow, 1994; Marcus, Cooper, & Sweller, 1996; Wertsch, 1985, kā minēts Stright, Neitzel,Sears,Hoke-Sinex, 2001). Informācijas sniegšanas maniere var vairot izpratni, vienkāršojot kognitīvo slogu bērnam, kas nozīmē sniegt informāciju nelieliem fragmentiem vai vienkāršojot uzdevumu pa soļiem. Secīgi pēc tam bieži

pārskatīt soļus, apspriest progresu, lai sasniegtu mērķi. Otra metode, lai vienkāršotu kognitīvo slogu, ir sniegt instrukcijas bērnam piemērotā ātrumā. Nepiemērots temps var kavēt bērna iespējas lietot vai gūt labumu no sniegtās informācijas. Ilgstošā mātes – bērna interakcijas izpētē novērots, ka piemērotība, laika un ātruma noteikšana, risinot problēmu pirms bērns uzsāk apmeklēt bērnudārzu, iepriekš paredz skolotāja paustu novērtējumu attiecībā uz bērna uzvedības kontroli un akadēmisko kompetenci bērnudārzā un 1.klasē (Pianta, Smith and Reeve, 1991 kā minēts Stright, Neitzel,Sears,Hoke-Sinex, 2001).

Bērni, kuru vecāki sniedz atbalstošu emocionālu vidi, vairāk pieņem, internalizē savu vecāku attieksmes un mērķus un ir vairāk motivēti pārņemt vecāku modulēto uzvedību (Eccles et al., 1998; Grusec & Goodnow, 1994 kā minēts Stright, Neitzel,Sears,Hoke-Sinex, 2001). Emocionālais atbalsts no vecākiem, risinot kādu problēmu, ietekmē bērna kognitīvo un akadēmisko pašregulāciju. Vecāki var atbalstīt bērnu paslavējot un motivējot, veidojot pozitīvu attieksmi pret veicamo uzdevumu un nostiprinot interesi par uzdevumu. Vecāku emocionālais atbalsts dodot instrukciju var izveidot motivējošu rīcību un noturību, kas nepieciešami pašregulatīvā uzvedībā (Eccles et al., 1998; Ryan & Pintrich, 1997; Zimmerman,1989, kā minēts Stright, Neitzel,Sears,Hoke-Sinex, 2001).

Vecāki saviem bērniem ir ne tikai pirmie instrukciju devēji, bet arī pirmais piemērs kam sekot, kā rīkoties sarežģītās situācijās, kādas grūtību pārvarēšanas stratēģijas izvēlēties. Vairākas bērna rakstura iezīmes ir saistītas ar vecāka izziņas spējām, piemēram, ir atrastas atšķirības mātes priekšstatos atšķirībā no cilvēku skaita ģimenē. Mātes ar vienu bērnu sliecās ticēt, ka bērna uzvedības izpausmes ir atkarīgas no audzināšanas, bet mātes ar vairākiem bērniem uzsver kauzālo ģenētikas lomu. Pieredze var būt atšķirīga, ņemot vērā bērnu skaitu ģimenē vai kurš pēc kārtas ģimenē bērns ir. Tēvi dažreiz uzvedas vairāk kā novērotāji, nevis aktīvi dalībnieki bērnu audzināšanā, tāpēc viņu ietekme ir atšķirīga. Savu ietekmi sniedz arī bērnu un vecāku dzimumu atšķirības (Himmelstein et al.,1991, kā minēts Hakim-Larson; Dunham; Vellet; Murdaca; Levenbach,1999).

Ilgstoši pētot uzskatus, kādus pauž mātes, atklāj, ka paustie uzskati mainās (Mills & Rubin,1992, kā minēts Hakim-Larson; Dunham; Vellet; Murdaca; Levenbach,1999). Piemēram, ilgākā periodā mātes kļuva vairāk negatīvas attiecībā pret meiteņu paustu agresiju, mazāk – zēnu pausto agresiju, kā arī atbalstīja mazāk spēka pielietošanas stratēģijas attiecībā uz agresiju.

Konfliktsituāciju laikā vecāki mēdz izdarīt secinājumus par situāciju, bērna motivāciju un raksturīgajām iezīmēm. Vecākiem jābūt spējīgiem efektīvi aptvert, atšifrēt, interpretēt būtisko informāciju, novērtējot, kas iespējams ietekmē viņu bērna uzvedību, piemēram, attīstības līmenis. Šis process ir atkarīgs no vecāku reakcijas konkrētajās situācijās. Piemēram, ja vecāki konstanti vaino savus bērnus, tas var iespaidot un radīt konfliktu ilgstošā periodā, kas izpaužas kā starppaaudžu konflikts (Baden & Howe, 1992, kā minēts Hakim-Larson; Dunham; Vellet; Murdaca; Levenbach, 1999). Vecāki, kas neizprot un nepamana, ka paši ir pakļauti kontrolei, tā vietā, vainojot bērnu, saprata, ka ir apgrūtināši justies negatīvi vai apmulsušam, tā pasliktinot vai saglabājot bērna problemātisko uzvedību (Hakim-Larson; Dunham; Vellet; Murdaca; Levenbach, 1999). Kļūstot par vecākiem, jaunās māmiņas un tēvi viens otru ietekmē caur priekšstatiem par tēva lomu, pienākumiem un to nozīmīgumu (Tremblay, Pierce, 2011).

Pieaugušiem, nobriedušiem vecākiem ir normāli veidojusies sirdsapziņa un iekšējo principu izjūta, kas veido morāli stipru iekšējo pamatu, balstītu uz savām iekšējām domām nevis vispārpieņemtiem priekšstatiem. Augstāka ego līmeņa vecākiem piemīt dziļāka introspekcija, parādās vēl lielāka līdzsvara meklēšana starp sevi un citiem. Attiecību situācijās ar bērniem augstāka ego līmeņa vecākiem piemīt sevis izpratnes autonomija, stiprāka griba, kā arī dažādās stresa situācijās viņi adekvātāk respektē kā sevi, tā citus (Hakim-Larson; Dunham; Vellet; Murdaca; Levenbach, 1999).

Ģimenes konteksts, pārvaldot mazu bērnu emocionālās un fiziskās vajadzības, var arī saasināt stresu vecāku starpā. Emocionāli pārsātinātas sarunas ar maziem bērniem, nemitīga pamatvajadzību nodrošināšanas aktualizēšana var izraisīt konfliktu vecāku starpā, kad vecāku komunikācija ir problemātiska vai vecāki ir noguruši un aizkaitināti. Turklāt laikā, kad bērns ir pirmsskolas vecumā, bieži vecākiem ir arī otrs bērns, kurš pieprasa no vecākiem papildu uzmanību un audzināšanu, atstājot mazāk laika miegam, atpūtai, pašrealizācijai un pašaprūpei. Vienlaicīgi divu bērnu aprūpe pieprasa papildu uzmanību un rada sarežģītas savstarpējās attiecības (Feinberg, Jones, Kan, Goslin, 2010).

Pozitīvs bērna kā iegāsta novērtējums kādā problēmā, rada optimistisku skatījumu un ļauj paraudzīties uz incidentu kā uz mācību pieredzi vai izaugsmes potenciālu. Pārvarēšanas (coping) stratēģijas ir svarīgas ne tikai tiešā socializācijā, kurā vecāki veido bērna uzvedību caur īpašām, noteiktām darbībām, bet arī netiešas socializācijas ietekmes, ko vecāki izmanto kā

parvarēšanas stratēģijas, tikai lai paši justos labāk (Hakim-Larson; Dunham; Vellet; Murdaca; Levenbach,1999).

#### Kopsavilkums:

Atkarībā no tā, kā vecāks sadarbojas ar bērnu, veidojas bērna pašregulācijas spējas un formējas uzvedība (Stright, Neitzel,Sears,Hoke-Sinex, 2001). Pieaugušiem, nobriedušiem vecākiem ir normāli veidojusies sirdsapziņa un iekšējo principu izjūta, kas veido morāli stipru iekšējo pamatu, balstītu uz savām iekšējām domām nevis vispārpieņemtiem priekšstatiem. Vecāku stresa pārvarēšanas stratēģijas kalpo par piemēru bērna pašregulācijā (Hakim-Larson; Dunham; Vellet; Murdaca; Levenbach,1999). Kad bērni uztver, ka viņu mērķi ir apdraudēti, viņu reakcijas ir negatīvas, atklājot tādas emocijas kā dusmas, bailes vai skumjas. Emociju intensitāte var būt atkarīga no tā, cik lielā mērā bērns tic vai netic, ka viņš sasniegs savu sākotnējo mērķi (Stein& Levine, 1987,1989 kā minēts Crockenberg, Langrock,2001). Situācijās, kad bērni daudz un bieži piedzīvo kādas noteiktas emocijas, kāda no tām kļūst dominējoša un parādās uzvedībā (Crockenberg, Langrock, 2010). Bērnībā piedzīvota vardarbība pret bērnu tiek saistīta arī ar zemāku pašefektivitāti pieaugušo vecumā. (Sachs-Ericsson, Medley, Kendall-Tackett, Taylor, 2011). Emocionālais atbalsts no vecākiem, risinot kādu problēmu, ietekmē bērna kognitīvo un akadēmisko pašregulāciju (Stright, Neitzel,Sears,Hoke-Sinex, 2001). Vecāku instrukcijas sniegšanas maniere var ietekmēt to, vai bērns saprot, internalizē un spēj lietot metakognitīvo informāciju (Grusec & Goodnow, 1994; Marcus, Cooper, & Sweller, 1996; Wertsch, 1985, kā minēts Stright, Neitzel,Sears,Hoke-Sinex, 2001). Mātes ar vienu bērnu sliecās ticēt, ka bērna uzvedības izpausmes ir atkarīgas no audzināšanas, bet mātes ar vairākiem bērniem uzsver kauzālo ģenētikas lomu (Hakim-Larson; Dunham; Vellet; Murdaca; Levenbach,1999). Pozitīvs bērna kā ieganta novērtējums kādā problēmā, rada optimistisku skatījumu un ļauj paraudzīties uz incidentu kā uz mācību pieredzi vai izaugsmes potenciālu. Pārvarēšanas (coping) stratēģijas ir svarīgas ne tikai tiešā socializācijā, kurā vecāki veido bērna uzvedību caur īpašām, noteiktām darbībām, bet arī netiešas socializācijas ietekmes, ko vecāki izmanto kā parvarēšanas stratēģijas, tikai lai paši justos labāk (Hakim-Larson; Dunham; Vellet; Murdaca; Levenbach,1999).

#### **2.3.2 Vecāku kompetences izjūtas paaugstināšana**

Pasaulē tiek veidotas dažādas vecāku apmācības programmas, lai uzlabotu vecāku un bērnu komunikāciju, palīdzētu vecākiem veicināt bērnu attīstību. Pamatojoties uz K.Caturinas



(Caturina2012) maģistra darbā veikto apkopojumu par vecāku apmācības programmām, tiek secināts, ka lielākā daļa programmas veltītas tieši vecākiem ar pirmsskolas vecuma bērniem. Terminu „vecāku programmas” bieži izmanto paralēli ar citiem terminiem, piemēram, „vecāku izglītība” un „vecāku apmācība”. Vispārējais vecāku programmu mērķis ir bērnu uzvedības uzlabošana un vecāku prakses korekcija.

Vecāku programmas mērķi parasti ir:

- palielināt vecāku emocionālo siltumu un atsaucīgumu;
- palielināt konsekventu disciplīnu;
- paaugstināt uzraudzību un kontroli;
- samazināt skarbu, piespiedu audzināšanu;
- uzlabot vecāku un bērnu attiecības;
- paaugstināt vecāku kompetenci (Tully, 2009, kā minēts Caturina, 2012).

Intervenču nolūks ir paaugstināt vecāku pašefektivitāti, kas notiek, iedrošinot vecākus pilnveidot savu kompetenci caur atbalstošu attieksmi, autonomijas apstiprināšanu, uzraudzību, noteikumu ievērošanu, atbildību un savu bērnu uzvedības problēmu novēršanu. Piemēram, strādājot pie atbildības sajūtas stiprināšanas, var palīdzēt vecākiem justies daudz efektīvākiem un saistītākiem ar savu vecāka lomu (Meunier,Roskam, 2009).

Biheiviorālās vecāku programmas ir efektīvas pirmsskolas vecuma bērnu uzvedības problēmu uzlabošanā un vecāku kompetences paaugstināšanā (Hanisch, Freund-Braier et. al, 2010). Piemēram, ir pierādīta tieša vecāku biheiviorālās apmācības ietekme uz bērnu gulēšanas paradumiem, vecāku stresu un vecāku kompetences izjūtas priekšstatu. Vecāku apmācība notikusi četrās sesijās. Apmācības grupas dalībnieki apguva biheiviorālās stratēģijas, kas veicina veselīgus, patstāvīgus gulēšanas paradumus viņu bērniem. Pēc apmācības vecāki demonstrēja augstāku vecāku kompetenci izjūtu. Turpretī kontrolgrupas vecāki norādīja uz paaugstinātu stresu visā pētījuma periodā (Wolfson, Lacks, Futterman,1992).

Programma “Nurse-Family”( Partnership Olds et al., 1998) ir profilakses programma, kas paredzēta ģimenēm ar maziem bērniem un tiek demonstrēta tās labvēlīga ietekme uz ģimenēm. Programmas efektivitāte tiek parādīta, veicinot ģimeņu un individuālo labklājību (Feinberg, Jones, Kan, Goslin, 2010).

Programmas topošajiem vecākiem fokuss ir palīdzēt pāriem apzināties jomas, kurās iespējamas savstarpējās nesaskaņas, pirms viņi kļūst par vecākiem un iemācīties pārvaldīt nesaskaņas caur produktīvu komunikāciju, problēmu risināšanas un konfliktu vadības paņēmieniem. Programma ir sagatavota, lai palīdzētu jaunajiem vecākiem pārvaldīt augsta līmeņa stresu un spriedzi, kas saistās ar jauno pieredzi. Preventīvas psihosociālas programmas mērķis ir izglītēt vecākus jautājumos, kas saistīti ar bērna dzimšanu, pozitīvi ietekmētu un uzlabotu vecāku sadarbību un pāra attiecības, veicinātu vecāku garīgo veselību, uzlabotu vecāku un bērnu attiecības, kā arī veicinātu bērnu sasniegumus. Pēc programmas tiek norādīta nozīmīga programmas ietekme uz vecāku pašefektivitāti, vecāku sadarbību, vecāku bardzību, vecāku stresu un bērnu emocionālo korekciju ģimenēs, kā arī ietekme uz mātes depresiju un laulāto pāru attiecībām. Programmas ietekmē tika konstatētas izmaiņas bērnu uzvedības problēmās un pāra attiecību kvalitātē. Šie rezultāti apliecina, ka universālās profilakses pieeja koncentrējas uz to, lai uzlabotu ģimenes attiecības un tā var dot nozīmīgu un ievērojamu pozitīvu ietekmi uz vecāku un bērnu labizjūtu (Feinberg, Jones, Kan, Goslin, 2010). Pētījuma rezultāti liecina, ka stratēģiski izstrādātu preventīvo pasākumu kompleksam, pamatojoties uz ģimenes attīstības teoriju un pētījumiem, ir nozīmīga iedarbība attiecībā uz ģimenes attiecību kvalitāti un bērna emocionālās uzvedības regulēšanas rezultātiem agrīnajā bērnības periodā. Kā arī tiek apstiprināts fakts par to, ka vecāku savstarpējai attiecību kvalitātei ir nozīmīga loma, veidojot attiecības ģimenē, kā arī tiek veicināta mātes un bērna labklājība (Feinberg, 2003; Feinberg, Neiderhiser, Reiss, Hetherington, 2005, kā minēts Feinberg & Kan, 2008).

Vecāku pašefektivitātes paaugstināšanās un pozitīvāka vecāku uzvedība tika novērota pēc 12 nedēļas ilgas tiešās apmācības programmas, kas paredzēta zemāka sociālā slāņa vecākiem Čikāgā (Gross, Fogg, Webster-Stratton, Garvey, Julion, Grady, 2003).

Pēc vecāku apmācības programmas “Apoyo Personal y Familiar” mātes daudz vairāk uzticējās saviem personiskajiem resursiem, vairāk paļāvās uz iekšējās kontroles lokusu un daudz precīzāk apzinājās savas lomas nozīmi. Izmaiņas bija saskatāmas vecāku pielietotajās audzināšanas teorijās un bērnu audzināšanas praksē. Par programmas efektivitāti liecina tas, ka

mainās vecāku negatīvais viedoklis par bērna attīstību, kas ietver nepietiekami novērtētas bērna psiholoģiskās vajadzības, kā arī nepietiekami novērtēta vecāku lomas nozīme (Triana, 1991; Rodrigo & Triana, 1996, kā minēts Rodrigo, Correa, Maiquez, Martin, Rodriguez, 2006).

Efektīvu iedarbību demonstrē multisistēmiskās terapijas pielietošana vecāku kompetences izjūtas paaugstināšanā. Terapijas modeļi tika skatīti trīs vecāku darbības dimensijās: pozitīva disciplinēšana, nepiemērota disciplinēšana, attiecību kvalitāte. Pētījums pierāda, ka piecus mēnešus ilgas terapijas rezultātā paaugstinās vecāku kompetences izjūta, ir novērojamas pozitīvas izmaiņas bērnu pozitīvajā disciplinēšanā. Savukārt savstarpējās attiecības saglabājās līdzšinējā līmenī, bet kopumā terapijas rezultātā bērnu eksternalizētās problēmas samazinās (Dekovic, Asscher, Manders, Prins, van der Laan, 2012).

Pēc Marte Meo vecāku programmas intervences uzrādās pozitīvas izmaiņas vecāku komunikācijas prasmēm, paaugstinās vecāku kompetences izjūta. Arī vecākiem ar noraidošo piesaistes stilu ir iespējamas vecāku komunikācijas prasmju izmaiņas, iztrūkstošās prasmes ir iespējams attīstīt. Pētījumā iegūtie rezultāti atbilst Bunders (Bünder, 2011) secinājumam, ka padziļināta uzmanība jāpievērš nevis bērnam, bet vecākam, jo no vecāka izturēšanās ir atkarīga bērna attīstība (Caturova, 2012).

#### Kopsavilkums:

Biheiviorālās vecāku programmas ir efektīvas pirmsskolas vecuma bērnu uzvedības problēmu uzlabošanā un vecāku kompetences paaugstināšanā (Hanisch, Freund-Braier et. al, 2010). Pēc vecāku apmācības programmām vecāki jūtas saistītāki ar savu vecāka lomu (Meunier, Roskam, 2009); uzlabojas bērnu gulēšanas paradumi, samazinās vecāku stress un paaugstinās vecāku kompetences izjūta (Wolfson, Lacks, Futterman, 1992). Paaugstinās vecāku pašefektivitāte un tiek novēroti uzvedības uzlabojumi (Gross, Fogg, Webster-Stratton, Garvey, Julion, Grady, 2003). Ir novērojamas pozitīvas izmaiņas bērnu pozitīvajā disciplinēšanā, terapijas rezultātā bērnu eksternalizētās problēmas samazinās (Dekovic, Asscher, Manders, Prins, van der Laan, 2012). Pēc Marte Meo vecāku programmas intervences uzrādās pozitīvas izmaiņas vecāku komunikācijas prasmēm, paaugstinās vecāku kompetences izjūta (Caturova, 2012). Stratēģiski izstrādātu preventīvo pasākumu kompleksam, pamatojoties uz ģimenes attīstības teoriju un pētījumiem, ir nozīmīga iedarbība attiecībā uz ģimenes attiecību kvalitāti un bērna emocionālās uzvedības regulēšanas rezultātiem agrīnajā bērnības periodā. Kā arī tiek apstiprināts fakts par to,

ka vecāku savstarpējai attiecību kvalitātei ir nozīmīga loma, veidojot attiecības ģimenē, kā arī tiek veicināta mātes un bērna labklājība (Feinberg, 2003; Feinberg, Neiderhiser, Reiss, Hetherington, 2005, kā minēts Feinberg & Kan, 2008). Par programmas efektivitāti liecina tas, ka mainās vecāku negatīvais viedoklis par bērna attīstību, kas ietver nepietiekami novērtētas bērna psiholoģiskās vajadzības, kā arī nepietiekami novērtēta vecāku lomas nozīme (Triana, 1991; Rodrigo & Triana, 1996, kā minēts Rodrigo, Correa, Maiquez, Martin, Rodriguez, 2006).

### **2.3.3 Intervences programma „Bērnu emocionāla audzināšana”**

„Bērnu emocionāla audzināšana” jeb BEA programma (Landy, 1995; Landy, 2002; Landy, et al., 1997; Landy & Thompson, 2006) tika izveidota Kanādā un bija paredzēta vecākiem, kuriem ir bērni vecumā no dzimšanas līdz septiņiem gadiem. 2004.gadā šī programma tika arī adaptēta un ieviesta Latvijā (Lendija & Ozola, 2004, kā minēts Skreitule-Pikše, 2010). Programma ir izveidota, lai palīdzētu mainīt bērnu uzvedību un dziļāk ietekmētu bērnus emocionālā līmenī un personības izaugsmē. Tā iedrošina vecākus atklāt savu pašu agrīno bērnības pieredzi un to izprast. Programmas mērķis ir veicināt veselīgu bērnu emocionālo attīstību, uzlabot vecāku – bērnu mijiedarbību un mazināt bērnu uzvedības problēmas. Tā ir veidota, pamatojoties uz koncepciju, ka, veicinot pozitīvu vecāku priekšstatu par sevi un bērnu veidošanos, var tikt paaugstināta vecāku – bērnu mijiedarbības kvalitāte un sekmēta pozitīva bērnu uzvedības attīstība (Landy, Menna, & Sockett-Dimarcio, 1997, kā minēts Skreitule-Pikše, 2010). Pētījuma rezultātā secināts, ka mācot mātēm efektīvākas bērna disciplinēšanas metodes, palīdzot izprast bērna vajadzības un atbilstoši reaģēt uz tām, iespējams mazināt vai novērst bērna uzvedības problēmas (Skreitule-Pikše, 2010).

Ir izstrādāti principi, kas veicina emocionālo attīstību, kopā ar konkrētiem paņēmieniem. Programmā ir ietverta informācija par noteiktām bērnu prasmēm, to nozīmi bērna attīstībā un kā veicināt prasmju attīstību. Tajā pat laikā ir svarīgi apgūt un pielietot noteiktus audzināšanas principus. Apvienojot jauniegūtās zināšanas, vecākiem tiek uzdoti konkrēti mājas darbi ar mērķi izmēģināt mijiedarbības prasmes, turklāt programmas laikā tiek pārrunāts par pieredzēm, gūts atbalsts un iedrošinājums, nostiprināta jauno prasmju pielietošana. Programma ietver 10 soļus, kurus grupu dalībnieki – bērnu vecāki – pakāpeniski tos apgūst. Katrs solis satur teorētisku informāciju un praktiskās nodarbības:

1.solis - izpratne par bērna attīstību un bērna temperamentu;

- 2.solis - kā bērnos sekmēt ķermeņa kontroles un pozitīva ķermeņa pašnovērtējuma attīstību;
- 3.solis - kā veicināt drošu piesaisti;
- 4.solis - kā veicināt bērna fantāziju un spēlēšanos;
- 5.solis - kā veicināt bērna valodas un komunikācijas prasmju attīstību;
- 6.solis - kā veidot pamatu pozitīvam pašvērtējumam;
- 7.solis - disciplinēšanas metodes, kas veicina pašregulāciju, attīsta sirdsapziņu un morālo uzvedību;
- 8.solis - kā veicināt emociju pašregulāciju;
- 9.solis - kā veicināt koncentrēšanos, plānošanu un problēmu risināšanu;
- 10.solis - kā veicināt sociālo kompetenci, empātiju un gādīgumu (Lendija & Ozola, 2004).

Vairākos pētījumos ir atklājies, ka 15–25% bērnu no 4–16 gadu vecumam cieš no emocionālām un uzvedības problēmām (Skreitule-Pikše, 2010). Tāpēc īpaši tiek uzsvērtā profilaktiskā un agrīnā palīdzība šādu problēmu risināšanā, jo pētījumi ir pierādījuši agrīnās iekļaušanās programmu augsto efektivitāti. Atzinumu, ka pirmie seši dzīves gadi ir ļoti svarīgi, pamato nesenie pētījumi par smadzeņu attīstību. To apstiprina arī pētījumi par to, ka riska faktori bērnam vai vidē var palielināt iespējamību rasties problēmām bērna uzvedībā un vecāku un bērnu attiecībās. Bērna attīstību nosaka iedzimto faktoru un vides sarežģīta mijiedarbība. Arī tad, ja bērnam ir iedzimti traucējumi, attiecības ar vecākiem var ietekmēt bērna attīstību un izturību. Bērns jūtas drošāks, ja vecāki saskarsmē ir iejūtīgi, pretīmnākoši un tiem ir pozitīvas izjūtas pret bērnu, ja māte ir pieejama un pievērš uzmanību bērnam. Bērnam droša piesaiste un emocionāla kompetence izveidosies lielākoties tad, ja vecāki sapratīs bērna vajadzības un pratīs tās piepildīt, kā arī pieņems to, ka bērnam jāaug patstāvīgam un neatkarīgam.

Katrai mātei un tēvam ir savs priekšstats par to, cik viņi ir kompetenti tieši vecāku lomā. Šis vecāku kompetences pašvērtējums balstās uz viņu pārliecību par savām spējām saprast un gādāt

par bērnu un palīdzēt bērnam optimāli attīstīties. Ir atklāts, ka mātes ar augstu vecāku kompetences pašvērtējumu ir iejūtīgas un reaģē pozitīvi uz bērna vajadzībām. Viņas spēj veidot labu vidi saviem bērniem. Pastāv arī saistība starp mātes zemo pašvērtējumu un vāju mātes un zīdaiņa interakciju.

BEA programmas mērķis ir palīdzēt vecākiem, lai viņi spētu izaudzināt emocionāli veselus un spējīgus bērnus. Tajā tiek izmantoti dažādi paņēmieni un metodes: informācijas sniegšana un mācīšana, grupu diskusijas, lomu spēles, grupu nodarbības un mājas darbi vecākiem.

Programmas „Bērnu emocionāla audzināšana” uzdevumi:

- Uzlabot vecāku zināšanas par mazu bērnu attīstību, katrā solī tiek sniegta informācija par bērna kritisko spēju attīstību.
- Papildināt vecāku zināšanas par audzināšanas principiem, kas svarīgi bērna pirmajos dzīves gados. Audzināšanas principi ir izstrādāti katram programmas solim un tā ir visbūtiskākā daļa no katra soļa. Šie principi tiek izklāstīti un pārrunāti grupā, un vecāki tos saņem arī rakstiski.
- Uzlabot vecāku spējas domāt par savu iekšējo pasauli. Diskusijās grupu vadītāji mudina vecākus runāt par savām domām un jūtām.
- Palielināt vecāku empātiju pret bērnu. Vadītāji lūdz vecākus domāt par to, kā viņu bērns jūtas, ko bērns domā un kāpēc uzvedas tā, kā viņš to dara. Mājasdarbos vecākiem bieži jānovēro savi bērni.
- Palīdzēt vecākiem izprast saikni starp viņu bērnības piedzīvojumiem un pieredzi, un viņu pašreizējam audzināšanas metodēm un problēmām.
- Palīdzēt vecākiem mainīt negatīvos uzskatus un saredzēt pozitīvo sava bērnā. Vecākiem ir uzdevums novērot bērnu un runāt par bērna labajām īpašībām, kā arī par pozitīvajām pārmaiņām viņa uzvedībā.
- Uzlabot vecāku un bērnu mijiedarbību. Programmā tiek likts uzsvars uz vecāku iejūtīgumu pret bērnu, kā arī uz citiem faktoriem, kas veicina pozitīvas attiecības.

- Palīdzēt vecākiem veidot drošu piesaisti bērnam. Vecākiem informācija par piesaisti tiek sniegta nodarbībās, kas viņus rosina domāt par to, kā veidojusies piesaiste gan ar pašu bērniem, gan ar saviem vecākiem.
- Palīdzēt vecākiem attīstīt emociju pašregulācijas spējas sevī un arī viņu bērņā. Ar lomu spēlēm vecāki var iemācīties nomierināšanas stratēģijas, ko izmantot dusmās. Tiek aplūkotas problēmu risināšanas pieejas, lai vecāki iemācītos racionāli domāt par sava bērna uzvedību. Vecākiem tiek uzdoti arī mājasdarbi, kuros viņiem jārūpējas par savu labsajūtu.
- Ieteikt efektīvas stratēģijas vecākiem, lai uzlabotu bērna uzvedību. Vecāki mācās mainīt bērnu agresīvo uzvedību un nepaklausību.
- Uzlabot vecāku un bērnu pašcieņu. Vecāki bieži izjūt pozitīvu atbalstu no grupas vadītājiem un citiem grupas dalībniekiem. Vecāki sāk justies stiprāki savā vecāku lomā. Bērna pašcieņa uzlabojas, kad vecāki kļūst emocionāli stiprāki un cenšas veidot drošu savstarpēju piesaisti saviem bērniem.
- Emocionāli atbalstīt vecākus un „izvilkt” viņus no nošķirtības. Piedaloties grupā, vecāki bieži vairs nejūtas tik izolēti. Viņi izjūt atbalstu no citiem vecākiem, dzirdot, ka tiem ir līdzīgas problēmas. Vecāki iemācās jaunus audzināšanas paņēmienus.

Vairākos pētījumos ir pierādīts, ka vecāku apmācības programmas ir veiksmīgas, jo uzlabojas bērna uzvedība un nostiprinās vecāku pārliecība par to, ka viņi ir kompetenti. Bieži uzlabojās audzināšanas spējas un piedalīšanās grupā maina ilggadējās problēmas bērnu un vecāku attiecībās. Visefektīvākās ir programmas, kas iekļauj gan informāciju par attiecību uzlabošanu, gan informāciju par biheiviorālo pieeju (Skreitule-Pikše, 2010).

#### **2.4 Teorētiskās daļas kopsavilkums**

Vecāku loma sniedz gandarījumu, bet tā ir arī visvairāk prasošā sociālā loma (Meunier, Roskam, 2009).

Vecāku kompetences izjūtas nozīmīgs ietekmējošais faktors ir vecāka personība, kas saistās ar vecāka lomas izpildes kavlitāti (de Haan, Prinzie, Dekovic, 2009).

Vecāki, kuri jūtas kompetenti, izbauda savu vecāka lomu un paaugstina savu pašcieņu (Ballnski, Cook, 1982; Wells-Parker et al.1990); jo augstāka vecāku pašefektivitāte, jo vecāki spēj sniegt lielāku atbalstu, kā arī pastāv vecāku pašefektivitātes un bērna uzvedības izpausmju saistība (Coleman, Karraker, 1997).

Augsta vecāku pašefektivitāte atspoguļojas vecāku sociālajā kompetencē, zema vecāku pašefektivitāte – bērnu eksternālajā uzvedībā (Gross, Tucker, 1994 kā minēts Meunier, Roskam, 2009).

Attīstot vecāku pašefektivitāti, samazinās bērnu uzvedības problēmas un tiek sekmētas vecāku audzināšanas prasmes (Miller-Heyl, MacPhee, & Fritz, 1998; Spoth, Redmond, Haggerty, & Ward, 1995; Tucker, Gross, Fogg, Delaney, & Lapporte, 1998 kā minēts Dumka, Gonzales, Wheeler, Millsap, 2010).

Negatīva mātes pašefektivitāte tiek asociēta ar mātes stresu, depresiju un nekonsekventu disciplīnu (Erdwins, Buffardi, Casper, O'Brien, 2001; Hasalam, Pakenham, Smith, 2006), bet pozitīva asociācija starp pozitīvu mātes pašefektivitāti un mātes sniegto emocionālo siltumu un pozitīvo kontroli (Izzo, Weiss, Shanahan, Rodriguez-Brown, 2000, kā minēts Murdock, 2012).

Izglītojot vecākus un mainot vecāku viedokli par bērna attīstību un izglītību, tiek palielinātas iespējas vecākiem atzīt savu svarīgo lomu, kādu tie ieņem savu bērnu dzīves veidošanā (Goodnow, 1988; Goodnow & Collins, 1990; Rodrigo & Triana, 1996; Rodrigo & Palacios, 1998; Sameroff & Feil, 1985; Triana, 1991, kā minēts Rodrigo, Correa, Maiquez, Martin, Rodriguez, 2006).

Vecāku emocionālais siltums, attieksme, atsaukšanās bērna emocijām līdzsvaro bērna emocijas un uzvedību (Crockenberg, Langrock, 2001).

Vecāki ar augstu negatīvās emocionalitātes līmeni pauž lielākā mērā eksternalizētu uzvedību attiecībā pret saviem bērniem un šie vecāki lielā mērā demonstrē aizspriedumainību un idealizētu viedokli par saviem bērniem. (Youngstom, IZARD & Ackeman, 1999 kā minēts Slatcher,



Trentacosta, 2012). Ja vecāki lielākā mērā pielieto noteiktas emocionālo izpausmju formas, tad bērnos palielinās tieši šo emociju izpausmes (Chaplin, Pamela, Zahn-Waxler, 2005).

Cilvēki ar augstu pārliecību par savām spējām sarežģītus uzdevumus uztver kā pārmaiņas nesošus un drīzāk cenšas tos paveikt, nekā no tiem izvairīties. (Bandura, 1994).

Cilvēki ar augstu sociālo un emocionālo pašefektivitāti daudz lielākā mērā izmanto internālo kontroles lokusu, uzņemas atbildību paši par savu dzīvi (Caprara, Steca 2005).

Sasniegumi emociju un uzvedības regulēšanā un bērna spēju attīstībā agrīnā bērna vecumā, ir kā priekšnosacījums bērna sagatavošanai sociālajiem un akadēmiskajiem sasniegumiem pamatskolā (Blair & Diamond, 2008, kā minēts Feinberg, Jones, Kan, Goslin, 2010).

Atkarībā no tā, kā vecāks sadarbojas ar bērnu, veidojas bērna pašregulācijas spējas un formējas uzvedība (Stright, Neitzel, Sears, Hoke-Sinex, 2001).

Vecāku stresa pārvarēšanas stratēģijas kalpo par piemēru bērna pašregulācijā (Hakim-Larson; Dunham; Vellet; Murdaca; Levenbach, 1999).

Situācijās, kad bērni daudz un bieži piedzīvo kādas noteiktas emocijas, kāda no tām kļūst dominējoša un parādās uzvedībā (Crockenberg, Langrock, 2010).

Emocionālais atbalsts no vecākiem, risinot kādu problēmu, ietekmē bērna kognitīvo un akadēmisko pašregulāciju (Stright, Neitzel, Sears, Hoke-Sinex, 2001).

Biheiviorālās vecāku programmas ir efektīvas pirmsskolas vecuma bērnu uzvedības problēmu uzlabošanā un vecāku kompetences paaugstināšanā (Hanisch, Freund-Braier et. al, 2010). Pēc vecāku apmācības programmām vecāki jūtas saistītāki ar savu vecāka lomu (Meunier, Roskam, 2009); uzlabojas bērnu gulēšanas paradumi, samazinās vecāku stress un paaugstinās vecāku kompetences izjūta (Wolfson, Lacks, Futterman, 1992). Paaugstinās vecāku pašefektivitāte un tiek novēroti uzvedības uzlabojumi (Gross, Fogg, Webster-Stratton, Garvey, Julion, Grady, 2003). Ir novērojamas pozitīvas izmaiņas bērnu pozitīvajā disciplinēšanā, terapijas rezultātā bērnu eksternalizētās problēmas samazinās (Dekovic, Asscher, Manders, Prins, van der Laan, 2012).

Par programmas efektivitāti liecina tas, ka mainās vecāku negatīvais viedoklis par bērna attīstību, kas ietver nepietiekami novērtētas bērna psiholoģiskās vajadzības, kā arī nepietiekami novērtēta vecāku lomas nozīme (Triana, 1991; Rodrigo & Triana, 1996, kā minēts Rodrigo, Correa, Maiquez, Martin, Rodriguez, 2006).

Intervences programma „ Bērnu emocionāla audzināšana” ir izveidota, lai palīdzētu mainīt bērnu uzvedību un dziļāk ietekmētu bērnus emocionālā līmenī un personības izaugsmē. Tā iedrošina vecākus atklāt savu pašu agrīno bērnības pieredzi un to izprast. Programmas mērķis ir veicināt veselīgu bērnu emocionālo attīstību, uzlabot vecāku – bērnu mijiedarbību un mazināt bērnu uzvedības problēmas. Tā ir veidota, pamatojoties uz koncepciju, ka, veicinot pozitīvu vecāku priekšstatu par sevi un bērnu veidošanos, var tikt paaugstināta vecāku – bērnu mijiedarbības kvalitāte un sekmēta pozitīva bērnu uzvedības attīstība (Landy, Menna, & Sockett-Dimarcio, 1997, kā minēts Skreitule-Pikše, 2010). Pētījuma rezultātā secināts, ka mācot mātēm efektīvākas bērna disciplinēšanas metodes, palīdzot izprast bērna vajadzības un atbilstoši reaģēt uz tām, iespējams mazināt vai novērst bērna uzvedības problēmas (Skreitule-Pikše, 2010).

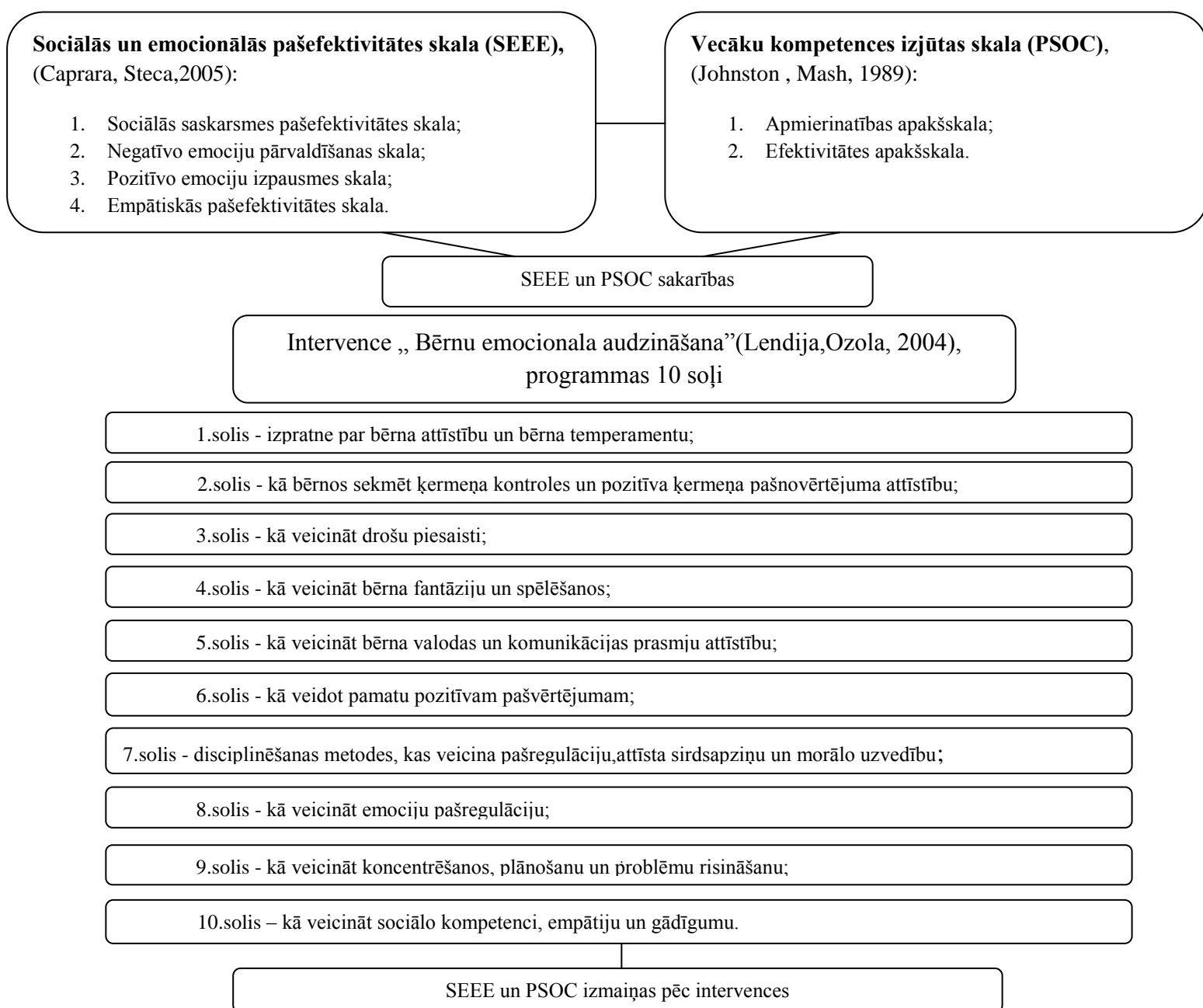
3.attēlā tiek parādīta teorētiskā metaanalīze par pētījuma ideju.



### 3 EMPĪRISKĀ DAĻA

Lai noteiktu, vai izmainās rādītāji - Vecāku kompetences izjūta un Vecāku sociālā un emocionālā pašefektivitāte intervences programmas rezultātā, intervencē tiek pielietota vecāku apmācības programma „BEA” (Lendija, Ozola, 2004), kurā tiek apskatīti vecāku minētie problemātiskie jautājumi. Kā iepriekš minēts, programmas rezultātā paaugstinās vecāku kompetences izjūta (Skreitule-Pikše, 2010). Tālāk tiek parādīts pētījuma idejas metodoloģijas modelis, skatīt 4.attēlu.

4.attēls Pētījuma idejas metodoloģijas modelis



**Kvantitatīvā daļa.**

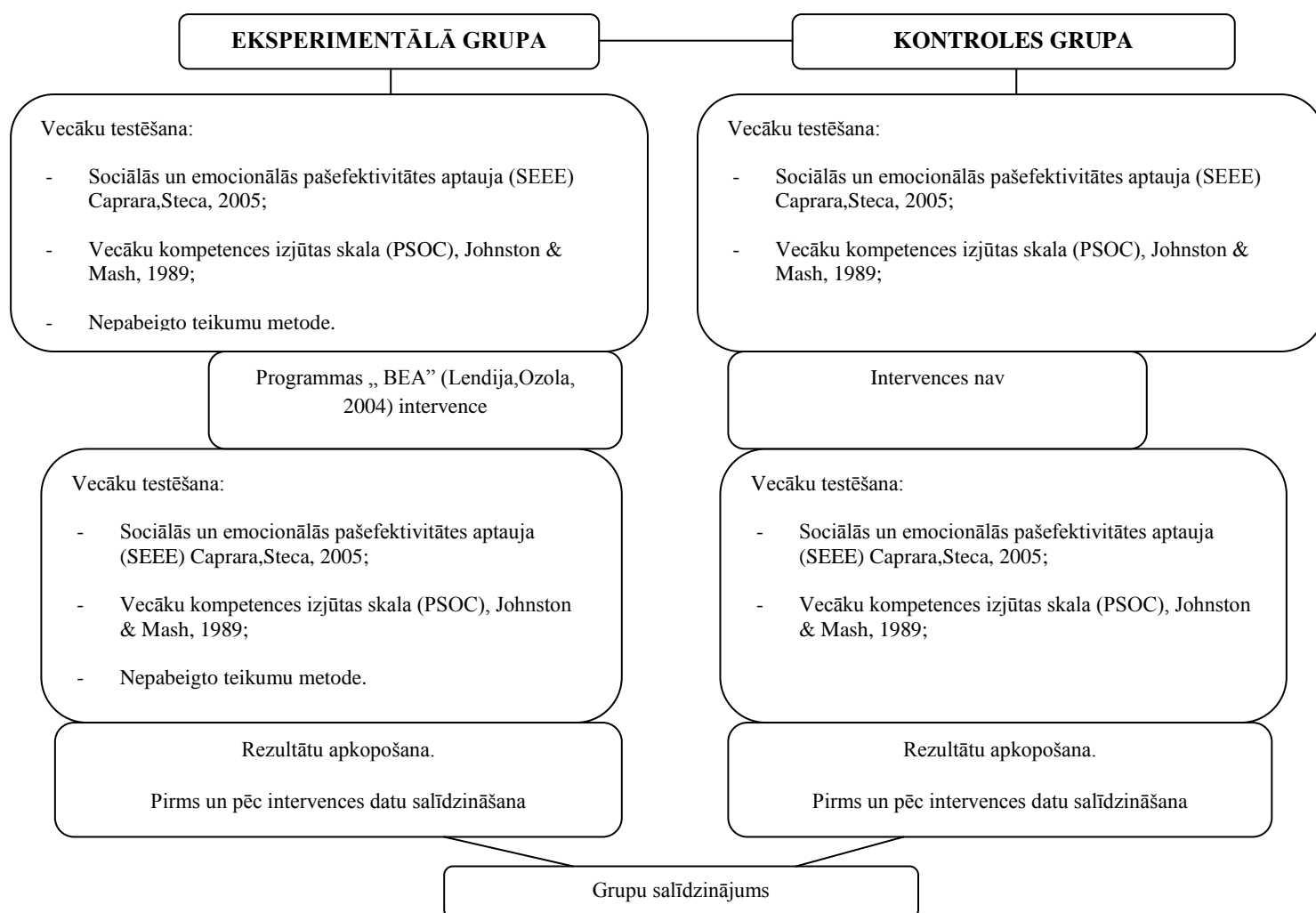
Kvalitatīvie rādītāji pēc „BEA” programmas ļauj secināt par vecāku kompetences izjūtas paaugstināšanos. Savukārt, lai noskaidrotu par saistību starp vecāku kompetences izjūtu un vecāku sociālo un emocionālo pašefektivitāti, kas padziļināti ļautu izvērtēt patiesos vecāku kompetences izjūtas rādītājus, šie rādītāji tiks novērtēti matemātiski statistiski.

Pētījuma mērķis bija gūt atbildes uz pētījuma jautājumiem:

1. Vai pastāv sakarība starp vecāku kompetences izjūtas un vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes rādītājiem?
2. Vai izmainās vecāku kompetences izjūtas un vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes kvantitatīvie rādītāji BEA (Bērnu emocionāla audzināšana) intervences programmas rezultātā?

Dotais pētījums ir kvalitatīva un kvantitatīva izpēte, kur eksperimentālajā daļā tiek veikta programmas „Bērnu emocionāla audzināšana” intervence. Nākamajā, 5. attēlā attēlota pētījuma eksperimenta shēma.

## 5.attēls Pētījuma eksperimenta shēma



### 3.1 Pētījuma procesa apraksts

Pētījuma praktiskā daļa tika veikta no 2012.gada 14. septembra līdz 2012.gada 27.novembrim. Uzsākot eksperimentālo pētījumu, tika atlasīti pētījuma dalībnieki. Nepieciešamie nosacījumi dalībniekiem: pieaugušie, ir viens vai vairāki pirmsskolas vecuma bērni; vecākam ir vidējā vai augstākā izglītība; vecāks ir motivēts pilnveidot savas vecāka prasmes, piedaloties vecāku apmācības grupā (BEA programmas intervence) un labprātīgi piesakot savu dalību, kā arī piekrist piedalīties pētījumā. BEA programmas ietvaros eksperimentālajai grupai ir paredzētas desmit izglītojošas un praktiskas apmācību nodarbības.

Pirms pētījuma uzsākšanas dalībniekiem tiek sniegta informācija par pētījuma mērķi un dalībnieku uzdevumiem. Sākotnēji eksperimentālajā grupā tika iekļauti astoņpadsmit eksperimentālās grupas dalībnieki no divām apmācību grupām (astoņi grupas dalībnieki pilsētā A un desmit grupas dalībnieki pilsētā B). Abas grupas notika latviešu valodā, laika periodā no 17.09.2012.-20.11.2012. Kā arī tiek izveidota kontrolgrupa, kurā tika iekļauti divpadsmit pirmsskolas vecuma bērnu vecāki no X pašvaldības bērnudārza un astoņi pirmsskolas vecuma bērnu vecāki no privāta bērnudārza Y. Uzsākot apmācību programmu, vecākiem tiek lūgts aizpildīt aptaujas, kas raksturo vecāku sociālo un emocionālo pašefektivitāti (Social and Emotional selfefficacy, G.V.Caprara, P.Steca, Italy, 2005, adaptēta Tomsone, 2008) un vecāka kompetences izjūtas skalu (Parenting Sense of Competence Scale, (PSOC), Johnston & Mash, 1989, adaptēta Skreitule-Pikše, Sebre, 2008). Kontrolgrupas dalībnieki aptaujas par vecāku sociālo un emocionālo pašefektivitāti (Caprara, Steza,2005) un vecāka kompetences izjūtas skalu (Johnston & Mash, 1989) aizpilda aptuveni vienā laikā ar eksperimentālās grupas dalībniekiem. Šo aptauju rezultāti tiks analizēti kvantitatīvajā izpētē. Savukārt kvalitatīvās izpētes nolūkā ar nepabeigto teikumu metodi tiek lūgts raksturot sevi kā māti vai tēvu. Pilsētā A divi eksperimentālās grupas dalībnieki jau pēc otrās mācību nodarbības pārtrauca savu dalību, kā iemeslu minot laika trūkumu. Līdz ar to viņu sākotnēji aizpildītās anketas tika uzskatītas par nederīgām.

Tālāk tika veikta BEA (Bērnu emocionāla audzināšana) programmas intervence. Kā jau minēts, apmācību programma Latvijā paredz desmit izglītojošas un praktiskas nodarbības vecākiem. Vienas nodarbības ilgums ir trīs stundas, kas notiek ar vienas nedēļas intervālu. Nodarbības struktūra ir sākotnēji pārrunāt un ļaut vecākiem izdiskutēt iepriekš uzdoto mājasdarbu, sniegt atbildes uz vecāku jautājumiem; sniegt teorētisko informāciju par bērna attīstību, uzvedību, vajadzībām u.c.; praktiskie uzdevumi vecākiem nodarbības laikā; mājas darbu uzdošana; nodarbība noslēdzas ar iespēju katram vecākam izteikties par konkrētās nodarbības rezonējošo aktualitāti sev.

Laika periodā no 2012.gada 12.novembra līdz 27.novembrim tika atkārtoti aizpildītas aptaujas: „Sociālā un emocionālā pašefektivitāte” skala (Caprara, Steza, 2005) un „Vecāku kompetences izjūta” skala (Johnston & Mash, 1989). Eksperimentālajās grupās tika aizpildītas sešas anketas pilsētā A un desmit anketas pilsētā B, līdz ar to eksperimentālajam pētījumam tika

iegūtas sešpadsmit derīgas anketas. Turklāt pēdējā intervences programmas nodarbībā, kvalitatīvās izpētes nolūkam, dalībnieki apraksta savus ieguvumus no BEA apmācību programmas. Atkārtoti ievācot datus no kontrolgrupas dalībniekiem, četri kontrolgrupas dalībnieki nebija sasniedzami, līdz ar to izpētei tika iegūtas sešpadsmit derīgas aptaujas anketas.

### 3.2 Pētījuma izlases raksturojums

Nodrošinot pētījuma dalībnieku konfidencialitāti, katram pētījuma dalībniekam tika piešķirts šifrs. Pētījuma izlasi rakturojošie rādītāji ir respondentu dzimums, vecums, izglītības līmenis un bērnu skaits ģimenē. Kopā pētījumā piedalījās 28 sievietes (87,5%) un 4 vīrieši (12,5%), no tiem eksperimentālajā grupā piedalījās 14 sievietes un 2 vīrieši, kā arī kontrolgrupā 14 sievietes un 2 vīrieši. Dalībnieku vecums robežās no 24 - 42 gadi. 75% dalībnieku ir augstākā izglītība, 25% - vidējā izglītība. Bērnu skaits ģimenē variē no 1 - 4 bērniem, vairumam 2 bērni. Pēc vidējiem statistiskajiem rādītājiem pētījuma dalībnieks ir: sieviete, 32,9 gadi, augstākā izglītība, 2 bērni ģimenē (skat. 3.pielikums).

### 3.3 Pētījuma metodes

Maģistra darba autore savam pētījumam pielieto sekojošas metodes: „Sociālās un emocionālās pašefektivitātes skala” (Social Self-Efficacy, Emotional and Empathic self-efficacy, Caprara & Steca, 2005); „ Vecāku kompetences izjūtas skala” (Parenting Sense of Competence Scale, Johnston & Mash, 1989), adaptēta Latvijā Skreitule-Pikše, Sebre, 2008); Nepabeigto teikumu metode. Turpmākajā aprakstā tiks aprakstītas metodes, abas aptaujas tiks parādītas pa skalām un dota atslēga.

a) **„Sociālās un emocionālās pašefektivitātes skala”** – SEEE (Social Self-Efficacy, Emotional and Empathic self-efficacy, Caprara & Steca, 2005). Apgriezto jautājumu nav. Sociālās un emocionālās pašefektivitātes skala sevī ietver četras pašefektivitāti raksturojošas apakšskalas:

- Pašefektivitāte sociālajā saskarsmē ( skala sastāv no 11 jautājumiem) – koncentrējoties uz spēju paust personīgo viedokli grupās, daloties personīgā pieredzē. Skalā iekļauti tādi vienkārši jautājumi kā „Cik labi jūs spētu uzsākt sarunu ar mazpazīstamu cilvēku?”, „Cik labi jūs spētu dalīties interesantā pieredzē ar citiem cilvēkiem?”;



- Savu negatīvo emociju pārvaldīšanas novērtējums (skala sastāv no 10 jautājumiem) – tā raksturo spēju pārvaldīt savas negatīvās emocijas, nonākot saskarē ar dusmas izraisošām, kaitinošām jeb pat bīstamām situācijām, un šīs situācijas skalā ir dotas novērtēt ar jautājumiem „Cik labi jūs valdāt pār ātru aizkaitinājumu, saskaroties ar netaisnību?”, „Cik veiksmīgi spējat saglabāt mieru stresa situācijās? ;
- Pašefektivitāte pozitīvo emociju izpausmē (skala sastāv no 8 jautājumiem) – spēja skaidri izteikt patiku, paust pozitīvas emocijas attiecībā pret citiem, entuziasmu, prieku, apmierinājumu, ietverot tādas jautājumus, kā „Cik labi jūs spējat priecāties par saviem panākumiem?”, „Cik labi jūs spējat priecāties par savu draugu panākumiem?”;
- Empātiskā pašefektivitāte (skala sastāv no 12 jautājumiem) – ietver šādus jautājumus „Cik atsaucīgs jūs esat pret jūsu draugu vajadzībām?”, „Cik labi jūs sajūtat, ka cilvēku māc bailes?”.

Pētījums tika veikts, lai noskaidrotu, kā respondenti novērtē savu pašefektivitāti un labizjūtu, vai iegūtie rezultāti apliecina, ka pastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp tiem.

Sociālās un emocionālās pašefektivitātes skalas, apakšskalas – Pašefektivitāte pozitīvo emociju izpausmē – validitāte ir novērtēta, un alfa koeficients variē no 0,75-0,85 sešām vecuma grupām (Caprara&Steca, 2005).

Apakšskalai – Savu negatīvo emociju pārvaldīšanas novērtējums – koeficients alfa variē no 0,73 – 0,84 starp sešām vecuma grupām (Caprara & Steca, 2005).

Apakšskalai – Pašefektivitāte sociālajā saskarsmē – koeficients alfa variē no 0,85-0,90 starp sešām vecuma grupām (Caprara & Steca, 2005) (sk.3.tabulu).

Tomsone sociālās un emocionālās pašefektivitātes skalu iepriekš pielietoja savā bakalaura darba pētījumā. Kā uzskatāmi redzams 2.tabulā, aprēķinātie koeficienti liecina par augstu ticamību skalās ietvertajiem jautājumiem. Iegūtie dati parāda, ka testu ticamības rādītāji jeb validitāte ir labi un tie ir robežās no 0,77 līdz 0,90 (sk.2.tabulu) (Tomsone, 2008). Kronbaha alfas kritiskās vērtības skatīt 3.tabulā.

2.tabula

Sociālās un emocionālās pašefektivitātes skalas sākotnēji aprēķinātie un salīdzinātie (Itālija) Kronbaha alfa koeficienti.

Skalas nosaukums	Apgalvojumu skaits	Kronbaha alfa Tomsone, 2008, <b>Latvija</b>	Kronbaha alfa Caprara&Steca, 2005, <b>Itālija</b>
Pašefektivitāte sociālajā saskarsmē	11	0,77	0,75-0,85
Savu negatīvo emociju pārvaldīšanas novērtējums	10	0,79	0,73-0,84
Pašefektivitāte pozitīvo emociju izpausmē	8	0,83	0,85-0,90
Empātiskā pašefektivitāte	12	0,87	—

3.tabula

*Koeficienta Kronbaha alfa kritiskās vērtības<sup>1</sup>*

$\alpha \geq 0,9$	testa ticamība teicama;
$\alpha \geq 0,8$	testa ticamība laba;
$\alpha \geq 0,7$	testa ticamība pieņemama;
$\alpha \geq 0,6$	testa ticamība apšaubāma;

<sup>1</sup> Rasčevska, Kristapsone, 2000

$\alpha \geq 0,5$	testa ticamība mazticama;
$\alpha \leq 0,5$	testa ticamība nepieņemama;

b) „**Vecāku kompetences izjūtas skala**” (Parenting Sense of Competence Scale, Johnston & Mash, 1989), adaptēta Latvijā Skreitule-Pikše, Sebre, 2008). Skala ir piemērota dažāda vecumam bērnu vecāku kompetences izjūtas novērtēšanai. Taja ir izdalīti divi aspekti: emocionālais aspekts jeb vecāku apmierinātība ar savu lomu un kognitīvais aspekts – vecāku priekšstats par savu efektivitāti.

Skalas latviešu versijas iekšējās saskaņotības rādītāji ir: Apmierinātības skalai  $\alpha=0,75$ , Efektivitātes apakšskalai  $\alpha=0,77$  un visai skalai kopā  $\alpha=0,81$ .

Skalai ir atsevišķa forma, kas domāta mātēm, un forma tēviem.

Apmierinātības apakšskala:

**1,2,3,6,7,12** Nepiekrīšana šiem apgalvojumiem norāda uz lielāku vecāku apmierinātību

**(PP=1, P=2, DP=3, DN=4, N=5, PN=6)**

Apmierinātības apakšskalā tiek uzdoti sekojoši jautājumi:

Lai gan mātes/tēva loma varētu sniegt gandarījumu, šobrīd, kamēr mans bērns ir patreizējā vecumā, es jūtos neapmierināta/neapmierināts; Es gan vakarā aizmiegu, gan no rīta mostos ar izjūtu, ka daudz ko neesmu paveikusi/paveicis; Dažreiz, kad man vajadzētu būt tai/tam, kura/kurš kontrolē situāciju, es jūtos tā, it kā mani kontrolē un manipulē; Mātes/tēva loma mani uztrauc un rada trauksmi; Dažreiz man ir izjūta, ka es neko neesmu paveikusi/paveicis.

Efektivitātes apakšskala:

**4,5,8,9,10,11** Piekrišana šiem apgalvojumiem norāda uz lielāku vecāku apmierinātību **(PP=6, P=5, DP=4, DN=3, N=2, PN=1)**

Efektivitātes apakšskalā tiek uzdoti sekojoši jautājumi:

Es jaunajām māmiņām/jaunajiem tēviem varētu būt labs paraugs, kam sekot, lai iemācītos to, kas nepieciešams, lai būtu laba māte/labs tēvs; Būt par māti/tēvu nemaz nav tik grūti un jebkuru problēmu ir viegli risināt; Es atbilstu saviem uzskatiem par to, kādai/kādam vajadzētu būt labai/labam mātei/tēvam; Ja kāds vispār var izprast, kas kaiš manam bērnam, tad tā/tas esmu es; Ņemot vērā to, cik ilgi es esmu māte/tēvs, es jūtos ērti un labi šajā lomā; Es patiešām ticu, ka man ir visas nepieciešamās prasmes, lai būtu laba māte/labs tēvs savam bērnam.

Kopējā vecāku kompetences izjūta tiek aprēķināta, summējot abās apakšskalās iegūtos rādītājus.

Pēc datu ievākšanas, tie tika ievadīti datu apstrādes programmā SPSS (19.versija) un nosaukti – sākotnējie dati (sk.1.pielikumu). Aptaujai „Sociālā un emocionālā pašefektivitāte” apgriezto jautājumu nav, savukārt aptaujai „ Vecāku kompetences izjūta” tika fiksētas apgrieztās vērtības apmierinātības apakšskalai. Tālāk tika sasummētas atbildes pa skalām, izveidojot četras apakšskalas aptaujai „ Sociālā un emocionālā pašefektivitāte” un divas apakšskalas aptaujai „Vecāku kompetences izjūta” , kā arī tika izveidota arī kopējā skala (VKI – vecāku kompetences izjūta):

- SEskala – pašefektivitāte sociālajā saskarsmē;
- NEskala – pašefektivitāte negatīvo emociju pārvaldīšanā;
- PEskala - pašefektivitāte pozitīvo emociju izpausmē;
- EEskala – empātiskā pašefektivitāte;
- Apmskala – apmierinātības skala;
- Efekskala – efektivitātes skala;
- VKIskala – vecāku kompetences izjūtas skala.

Pētījuma grupām tiek piešķirti sekojoši apzīmējumi:

- EksperimGr – eksperimentālā grupa pirms intervences;

- EksperGr2 – eksperimentālā grupa pēc intervences;
- Kontrolgr – kontrolgrupa sākotnēji;
- Kontrolgr2 – kontrolgrupa atkārtoti.

### c) Nepabeigto teikumu metode.

Nepabeigto teikumu metode tiek pielietota kvalitatīvās izpētes nolūkā. Kvalitatīvās izpētes daļā sākotnēji tika veikta vecāku stāstījumu satura vienību kontentanalīze, lai noteiktu biežāk sastopamās satura vienības, kas raksturo vecāku minēto problemātiku ar bērnu audzināšanu saistītos jautājumos. Balstoties uz iepriekš izdalītajām kategorijām no vecāku stāstījumiem, tālāk tiek noskaidrots, kādi ar vecāka lomu saistīti jautājumi ir problemātiski vecākiem, kuri ir izvēlējušies apmeklēt vecāku apmācības programmu „BEA”. Lai to noskaidrotu, tiek pielietota nepabeigto teikumu metode, kurā vecāks sevi raksturo kā māti vai tēvu.

### 3.4 Pētījuma rezultāti un psiholoģiskā interpretācija

Pētījuma mērķis bija noskaidrot atbildes uz diviem pētījuma jautājumiem:

1. Vai pastāv sakarība starp vecāku kompetences izjūtas un vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes rādītājiem?
2. Vai izmainās vecāku kompetences izjūtas un vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes kvalitatīvie un kvantitatīvie rādītāji BEA (Bērnu emocionāla audzināšana) intervences programmas rezultātā?

Kvantitatīvā izpēte tiek sākta, pārbaudot testa ticamību (skat. 4.tabulu) abām aptaujām, nosakot Kronbaha alfa koeficientus.

4.tabula

#### Skalu ticamības rādītāji

Aptaujas nosaukums	Skalas nosaukums	Kronbaha alfa	Jautājumu skaits N
Sociālā un emocionālā pašefektivitāte	Pašefektivitātes sociālajā saskarsmē skala	0,86	11

## Skalu ticamības rādītāji

Aptaujas nosaukums	Skalas nosaukums	Kronbaha alfa	Jautājumu skaits N
	Pašefektivitātes negatīvo emociju parvaldīšanā skala	0,88	10
	Pašefektivitātes pozitīvo emociju izpausmē skala	0,79	8
	Empātiskās pašefektivitātes skala	0,86	12
Vecāku kompetences izjūta	Apmierinātības skala	0,74	6
	Efektivitātes skala	0,71	6
	Vecāku kompetences izjūta skala	0,83	12

Kā redzams 5.tabulā, atsevišķu skalu Kronbaha alfa koeficienti variē no 0,71 – 0,88 un tas nozīmē, ka testa ticamības rādītāji ir labi.

Pārbaudot skalu atbilstību normālam sadalījumam visai izlasei kopā, tika veikts Kolmogorova – Smirnova tests. Var redzēt (skatīt 5. tabulu), ka skalai Pašefektivitāte pozitīvo emociju izpausmē nozīmības koeficients Asymp. Sig = 0,02 (Nozīmības līmenis  $p \geq 0,05$ ) un tas nozīmē, ka šī skala neatbilst normālam sadalījumam izlasei kopā. Pārējās skalas atbilst normālam sadalījumam.

5.tabula

## Skalu atbilstības pārbaude normālam sadalījumam

## Kolmogorova-Smirnova kritērijs izlasei

		Pašef. Soc. Saskars.	Pašef. negatīvo emociju pārvald.	Pašef. Pozit. emociju izp.	Empāt. Pašefekt.	Apmier. skala	Efektivit. skala	Vec.kompet. izj.skala
N		64	64	64	64	64	64	64
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	39,44	30,09	33,23	44,06	25,86	24,97	50,83
	Std. Deviation	6,18	8,51	6,09	5,76	5,03	4,22	8,36
Most Extreme Differences	Absolute	0,11	0,15	0,19	0,09	0,13	0,14	0,11
	Positive	0,11	0,15	0,19	0,09	0,12	0,14	0,09
	Negative	-0,08	-0,10	-0,12	-0,07	-0,13	-0,11	-0,11
Kolmogorov-Smirnov Z		0,86	1,18	1,52	0,70	1,02	1,15	0,88
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,45	0,12	0,02	0,71	0,25	0,14	0,42

Skalu atbilstības pārbaude, Kolmogorova-Smirnova kritērijs normālajam sadalījumam pa grupām

Grupa		Pašef. socialajā saskarsmē	Pašef. negatīvo emociju pārvald.	Pašef. Pozitīvo emociju izpausm.	Empātiskā pašefekt.	Apmier. skala	Efektivit. skala	Vec.kompetences izj.skala	
EksperimGr	N		16	16	16	16	16	16	
	Normal Parametersa,b	Mean	37,38	26,00	32,00	41,88	22,50	22,13	44,63
		Std. Deviation	6,17	5,56	4,24	5,18	6,01	4,81	10,05
	Most Extreme Differences	Absolute	0,16	0,14	0,19	0,14	0,28	0,20	0,25
		Positive	0,16	0,14	0,11	0,14	0,22	0,15	0,16
		Negative	-0,10	-0,08	-0,19	-0,10	-0,28	-0,20	-0,25
	Kolmogorov-Smirnov Z		0,65	0,57	0,75	0,57	1,12	0,79	0,99
	Asymp. Sig. (2-tailed)		0,80	0,90	0,63	0,91	0,16	0,56	0,28
EksperGr2	N		16	16	16	16	16	16	
	Normal Parametersa,b	Mean	40,69	29,00	35,44	45,38	27,94	27,25	55,19
		Std. Deviation	5,90	6,47	10,37	5,41	3,70	3,32	6,32
	Most Extreme Differences	Absolute	0,11	0,12	0,34	0,09	0,15	0,21	0,14
		Positive	0,11	0,11	0,34	0,09	0,10	0,21	0,14
		Negative	-0,09	-0,12	-0,20	-0,08	-0,15	-0,12	-0,10
	Kolmogorov-Smirnov Z		0,45	0,46	1,36	0,36	0,60	0,84	0,55
	Asymp. Sig. (2-tailed)		0,99	0,98	0,05	1,00	0,87	0,48	0,93
Kontrolgr	N		16	16	16	16	16	16	
	Normal Parametersa,b	Mean	39,75	33,81	32,56	45,00	26,31	25,25	51,56
		Std. Deviation	6,39	13,00	3,24	6,69	4,33	3,79	6,87
	Most Extreme Differences	Absolute	0,17	0,27	0,12	0,13	0,18	0,20	0,10
		Positive	0,17	0,27	0,10	0,13	0,15	0,20	0,10
		Negative	-0,12	-0,18	-0,12	-0,07	-0,18	-0,10	-0,08
	Kolmogorov-Smirnov Z		0,68	1,10	0,46	0,53	0,71	0,79	0,42
	Asymp. Sig. (2-tailed)		0,74	0,18	0,98	0,94	0,69	0,56	0,99
kontrolgr2	N		16	16	16	16	16	16	
	Normal Parametersa,b	Mean	39,94	31,56	32,94	44,00	26,69	25,25	51,94
		Std. Deviation	6,33	5,11	3,51	5,53	4,48	3,47	6,53
	Most Extreme Differences	Absolute	0,18	0,14	0,13	0,20	0,17	0,18	0,12
		Positive	0,18	0,14	0,12	0,17	0,17	0,18	0,12
		Negative	-0,11	-0,11	-0,13	-0,20	-0,15	-0,11	-0,10
	Kolmogorov-Smirnov Z		0,71	0,56	0,53	0,82	0,68	0,73	0,49
	Asymp. Sig. (2-tailed)		0,69	0,92	0,94	0,52	0,75	0,66	0,97

Pārbaudot skalu atbilstību normālam sadalījumam, atsevišķi katrai grupai (Eksperimentālās grupas dati pirms intervences, eksperimentālās grupas dati pēc intervences, kontrolgrupas pirmreizējie dati, kontrolgrupas atkārtotie dati), tika veikts Kolmogorova – Smirnova tests. Var redzēt (skatīt 6. tabulu), ka skalai Pašefektivitāte sociālajā saskarsmē pa grupām Asymp.Sig=0,80; 0,99; 0,74; 0,69 (nozīmības līmenis  $p \geq 0,05$ ). Skalai Pašefektivitāte negatīvo emociju pārvaldīšana Asymp.Sig=0,90; 0,98; 0,18; 0,92 ( $p \geq 0,05$ ). Skalai Pašefektivitāte pozitīvo emociju izpausmē Asymp.Sig=0,63; 0,05; 0,98; 0,94 ( $p \geq 0,05$ ). Skalai Empātiskā pašefektivitāte Asymp.Sig=0,91; 1,00; 0,94; 0,52 ( $p \geq 0,05$ ). Apmierinātības skalai Asymp.Sig=0,16; 0,87; 0,69; 0,75 ( $p \geq 0,05$ ). Efektivitātes skalai Asymp.Sig=0,56; 0,48; 0,56; 0,66 ( $p \geq 0,05$ ). Skalai Vecāku kompetences izjūta Asymp.Sig=0,28; 0,93; 0,99; 0,97 ( $p \geq 0,05$ ). Tas nozīmē, ka visas skalas, skatot atsevišķi pa grupām, atbilst normālam sadalījumam un tālāk var pielietot Pirsona korelācijas koeficientu sakarību noteikšanai starp Sociālās un emocionālās pašefektivitātes un Vecāku kompetences izjūtas skalām.

Atbildot uz jautājumu : Vai pastāv sakarība starp vecāku kompetences izjūtas un vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes rādītājiem, tika noteikts Pirsona korelācijas koeficients.

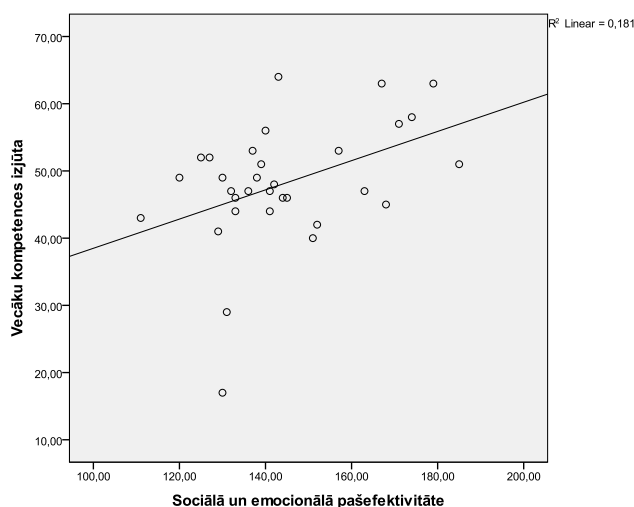
7.tabula Skalu savstarpējā korelācija

Vecāku kompetences izjūtas un sociālās un emocionālās pašefektivitātes  
Pirsona korelācijas koeficients

		Vecāku kompetences izjūta	Sociālā un emocionālā pašefektivitāte
Vecāku kompetences izjūta	Pearson Correlation	1	0,43*
	Sig. (2-tailed)		0,02
	N	32	32
Sociālā un emocionālā pašefektivitāte	Pearson Correlation	0,43*	1
	Sig. (2-tailed)	0,02	
	N	32	32

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).





6.attēls Vecāku kompetences izjūtas un Vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes savstarpējā sakarība

Aprēķinot Pīrsona korelācijas koeficientu, aprēķinātais koeficients  $r = 0,43$ ; (sk. 7.tabulu), tātad statistiski nozīmīga lineāra sakarība (6.attēls) pastāv starp skalām Vecāku kompetences izjūta un sociālā un emocionālā pašefektivitāte. Tas nozīmē, ka pieaugot vecāku kompetences izjūtas rādītājiem, paaugstinās arī vecāku sociālā un emocionālā pašefektivitāte. Tā kā Sociālās un emocionālās pašefektivitātes skalai ir četras apakšskalas, tiek sagaidīts, ka intervences rezultātā, paaugstinoties vecāku kompetences izjūtai, pieaug vecāku pašefektivitāte sociālajā saskarsmē, vecāki labāk spēj pārvaldīt negatīvās emocijas, vecāki labāk spēj paust pozitīvās emocijas un pieaug vecāku empātiskā pašefektivitāte. Tālāk tiek noteikta sakarība starp Vecāku kompetences izjūtas skalu kopā un vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes apakšskalām.

8.tabula

Pīrsona korelācijas koeficienta aprēķināšana starp Vecāku kompetences izjūtas un Vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes apakšskalām

		Vecāku kompetences izjūtas skala	Pašefektivitāte sociālajā saskarsmē skala	Pašefektivitāte negatīvo emociju pārvaldīšanā skala	Pašefektivitāte pozitīvo emociju izpausmē skala	Empātiskās pašefektivitātes skala
Vecāku kompetences izjūtas skala	Pearson Correlation	1	<b>0,33**</b>	<b>0,30*</b>	0,12	<b>0,25*</b>
	Sig. (2-tailed)		0,01	0,02	0,34	0,05
	N	64	64	64	64	64

Pašefektivitāte sociālajā saskarsmē skala	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,33** 0,01 64	1 64	0,12 0,33 64	0,38** 0,00 64	0,49** 0,00 64
Pašefektivitāte negatīvo emociju pārvaldīšanā skala	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,30* 0,02 64	0,12 0,33 64	1 0,34 64	0,12 0,34 64	0,05 0,68 64
Pašefektivitāte pozitīvo emociju izpausmē skala	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,12 0,34 64	0,38** 0,00 64	0,12 0,34 64	1 0,02 64	0,28* 0,02 64
Empātiskās pašefektivitātes skala	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	0,25* 0,05 64	0,49** 0,00 64	0,05 0,68 64	0,28* 0,02 64	1 1 64

\*Korelācija ir nozīmīga pie 0.05 nozīmības līmeņa

\*\* Korelācija ir nozīmīga pie 0.01 nozīmības līmeņa

Aprēķinot Pirsona korelācijas koeficientu, - r kritiskā vērtība pie  $p=0,01$  ir 0,21, redzams, ka aprēķinātie koeficienti  $r = 0,33$ ;  $r = 0,30$ ;  $r = 0,12$ ;  $r = 0,25$  (sk. 8.tabulu) un tas nozīmē, ka statistiski nozīmīgas sakarības pastāv starp Vecāku kompetences izjūta un Pašefektivitāte sociālajā saskarsmē skalām; starp Vecāku kompetences izjūta un Negatīvo emociju pārvaldīšana skalām; starp Vecāku kompetences izjūta un Empātiskā pašefektivitāte skalām. Savukārt sakarība starp Vecāku kompetences izjūta un Pozitīvo emociju izpausme skalām nav nozīmīga. Tātad, eksperimenta rezultātā ir sagaidāms, ka Vecāku kompetences izjūtas paaugstināšanās rezultātā ir sagaidāmas pozitīvas izmaiņas Pašefektivitāte sociālajā saskarsmē skalā, Negatīvo emociju pārvaldīšanas skalā un Empātiskā pašefektivitāte skalā.

Lai atbildētu uz pētījuma 2. jautājumu - vai pastāv statistiski nozīmīgas vecāku kompetences izjūtas un vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes rādītāju atšķirības vecāku grupai, kas piedalās intervencē un kontrolgrupai, tika pielietota multivariatīvā faktoriālā statistika (MANOVA). Kā var redzēt (skatīt 9. tabulu), ka statistiski nozīmīgas atšķirības ir modelī skalām – Pašefektivitāte negatīvo emociju pārvaldīšanā skalā ( $F(3,64)= 2,7; p < 0,05$ ), Apmierinātības skalā ( $F(3,64)= 3,9; p < 0,01$ ), Efektivitātes skalā ( $F(3,64)= 4,7; p < 0,01$ ), Vecāku kompetences izjūtas skalā ( $F(3,64)= 5,4; p < 0,01$ )

9.tabula

Vecāku kompetences izjūtas un vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes rādītāju atšķirības vecāku grupai, kas piedalās intervencē un kontrolgrupai.

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	Pašef. soc. saskarsmē skala	98,63	3	32,88	0,85	0,47	0,04
	Pašef.negat. emoc.pārvald. skala	543,06	3	181,02	2,70	0,05	0,12
	Pašef.pozit.emoc. izpausmē skala	110,67	3	36,89	0,99	0,40	0,05
	Empātiskās pašef. skala	118,25	3	39,42	1,20	0,32	0,06
	Apmierinātības skala	263,92	3	87,97	3,97	0,01	0,17
	Efektivitātes skala	215,19	3	71,73	4,74	0,00	0,19
	Vecāku kompetences izjūtas skala	948,05	3	316,02	5,48	0,00	0,22
Intercept	Pašef. soc. saskarsmē skala	99540,25	1	99540,25	2588,68	0,00	0,98
	Pašef.negat. emoc.pārvald. skala	57960,56	1	57960,56	865,00	0,00	0,94
	Pašef.pozit.emoc. izpausmē skala	70689,52	1	70689,52	1906,39	0,00	0,97
	Empātiskās pašef. skala	124256,25	1	124256,25	3781,57	0,00	0,98
	Apmierinātības skala	42797,27	1	42797,27	1930,98	0,00	0,97
	Efektivitātes skala	39900,06	1	39900,06	2634,39	0,00	0,98
	Vecāku kompetences izjūtas skala	165343,89	1	165343,89	2868,01	0,00	0,98
Grupa	Pašef. Soc. sask.skala	98,63	3	32,88	0,85	0,47	0,04

	Pašef. soc. saskarsmē skala	543,06	3	181,02	2,70	0,05	0,12
	Pašef.negat. emoc.pārvald. skala	110,67	3	36,89	0,99	0,40	0,05
	Pašef.pozit.emoc. izpausmē skala	118,25	3	39,42	1,20	0,32	0,06
	Empātiskās pašef. skala	263,92	3	87,97	3,97	0,01	0,17
	Apmierinātības skala	215,19	3	71,73	4,74	0,00	0,19
	Efektivitātes skala	948,05	3	316,02	5,48	0,00	0,22
Error	Pašef. soc. saskarsmē skala	2307,13	60	38,45			
	Pašef.negat. emoc.pārvald. skala	4020,38	60	67,01			
	Pašef.pozit.emoc. izpausmē skala	2224,81	60	37,08			
	Empātiskās pašef. skala	1971,50	60	32,86			
	Apmierinātības skala	1329,81	60	22,16			
	Efektivitātes skala	908,75	60	15,15			
	Vecāku kompetences izjūtas skala	3459,06	60	57,65			
Total	Pašef. soc. saskarsmē skala	101946,00	64				
	Pašef.negat. emoc.pārvald. skala	62524,00	64				
	Pašef.pozit.emoc. izpausmē skala	73025,00	64				
	Empātiskās pašef. skala	126346,00	64				
	Apmierinātības skala	44391,00	64				
	Efektivitātes skala	41024,00	64				
	Vecāku kompetences izjūtas skala	169751,00	64				
Corrected Total	Pašef. soc. saskarsmē skala	2405,75	63				
	Pašef.negat. emoc.pārvald. skala	4563,44	63				
	Pašef.pozit.emoc. izpausmē skala	2335,48	63				
	Empātiskās pašef. skala	2089,75	63				
	Apmierinātības	1593,73	63				

skala		
Efektivitātes skala	1123,94	63
Vecāku kompetences izjūtas skala	4407,11	63

Multivariatīvās faktoriālās statistikas MANOVA rezultātā var secināt, ka intervences rezultātā vecāki jūtas kompetentāki, vecāki jūtas efektīvāki un izjūt lielāku apmierinātību vecāka lomā. Kā arī statistiski nozīmīgās izmaiņas Negatīvo emociju pārvaldīšanas skalā parāda, ka pēc intervences vecāki labāk spēj pārvaldīt savas negatīvās emocijas.

Tālāk, pārbaudot iekšgrupu (eksperimentālā grupa pirms intervences, eksperimentālā grupa pēc intervences, kontrolgrupa sākotnēji, kontrolgrupa atkārtoti) atšķirības, tika izmantots LSD kritērijs, jo skalas atbilst normālam sadalījumam. Kā var redzēt (skatīt 2.pielikumu) pašefektivitāte sociālajā saskarsmē skalai starp grupām nozīmīgu atšķirību nav. Tas nozīmē, ka intervences rezultātā nav vērojamas izmaiņas vecāku sociālās saskarsmes izpausmēs.

Skalai pašefektivitāte negatīvo emociju pārvaldīšanā atšķirības parādās (skatīt 2.pielikums) starp eksperimentālo grupu un kontrolgrupu ( $p < 0,01$ ). Kā ir redzams (8. attēls) kontrolgrupai un kontrolgrupai atkārtoti ir augstāki rezultāti par eksperimentālās grupas rādītājiem. No tā var secināt, ka kontrolgrupas dalībnieki labāk pārvalda savas negatīvās emocijas jau pirms eksperimenta.

Apmierinātības skalai atšķirības parādās starp eksperimentālo grupu un eksperimentālo grupu atkārtoti ( $p < 0,0$ ); starp eksperimentālo grupu un kontrolgrupu ( $p < 0,03$ ); starp eksperimentālo grupu un kontrolgrupu 2 ( $p < 0,01$ ). Tas nozīmē, ka intervences rezultātā eksperimentālās grupas dalībnieki jūtas apmierinātāki ar savu vecāka lomu, kontrolgrupas dalībnieki izjūt lielāku apmierinātību ar savu vecāka lomu nekā eksperimentālās grupas dalībnieki pirms eksperimenta. Kā arī atkārtotie kontrolgrupas rādītāji ir augstāki, kas liecina, ka kontrolgrupas dalībnieki, pēc eksperimenta, joprojām jūtas apmierinātāki ar savu vecāka lomu nekā eksperimentālās grupas dalībnieki pirms eksperimenta.

Efektivitātes skalai atšķirības parādās starp eksperimentālo grupu un eksperimentālo grupu atkārtoti ( $p < 0,0$ ); starp eksperimentālo grupu un kontrolgrupu ( $p < 0,03$ ); starp eksperimentālo grupu un kontrolgrupu atkārtoti ( $p < 0,03$ ). Eksperimenta rezultātā

eksperimentālās grupas dalībnieki jūtas efektīvāki, kontrolgrupas dalībnieki jūtas efektīvāki nekā eksperimentālās grupas dalībnieki pirms eksperimenta. Kā arī atkārtoti augstākie kontrolgrupas rādītāji liecina par kontrolgrupas dalībnieku augstāku efektivitātes izjūtu, nekā jūtas eksperimentālās grupas dalībnieki pirms eksperimenta.

Vecāku kompetences izjūtas skalai atšķirības parādās starp eksperimentālo grupu un kontrolgrupu ( $p < 0,01$ ); starp eksperimentālo grupu atkārtoti un eksperimentālo grupu ( $p < 0,0$ ); starp eksperimentālo grupu un kontrolgrupu atkārtoti ( $p < 0,01$ ). Eksperimenta rezultātā eksperimentālās grupas vecāki kopumā jūtas kompetentāki, bet sākotnēji eksperimentālās grupas vecāki jūtas mazāk kompetenti, nekā kontrolgrupas vecāki, gan sākotnēji, gan atkārtoti.

Kā redzams starpgrupu salīdzinājuma tabulā (9. tabula), kontrolgrupas rādītāji jau sākotnēji ir augstāki par eksperimentālās grupas rādītājiem, un tas nozīmē, ka kontrolgrupas dalībnieku kompetences izjūta ir augstāka, nekā eksperimentālās grupas dalībniekiem pirms eksperimenta.

Savukārt grupu vidējie statistiskie rādītāji pa skalām parāda, ka atšķirības Pašefektivitātes sociālajā saskarsmē skalā, Pašefektivitātes pozitīvo emociju izpausmē skalā, Empātiskās pašefektivitātes skalā ir nebūtiskas (10.tabula), un tas nozīmē, ka šajās vecāku pašefektivitātes izpausmēs eksperimenta rezultāta nozīmīgu izmaiņu nav.

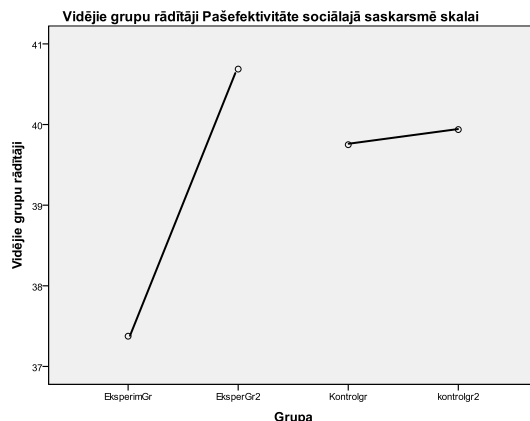
10.tabula

Grupu vidējie statistiskie rādītāji pa skalām

	Grupa	Vidējais	SD	N
Pašefektivitātes sociālajā saskarsmē skala	EksperimGr	37,38	6,17	16
	EksperGr2	40,69	5,90	16
	Kontrolgr	39,75	6,39	16
	kontrolgr2	39,94	6,33	16
	Total	39,44	6,18	64
Pašefektivitātes negatīvo	EksperimGr	26,00	5,56	16

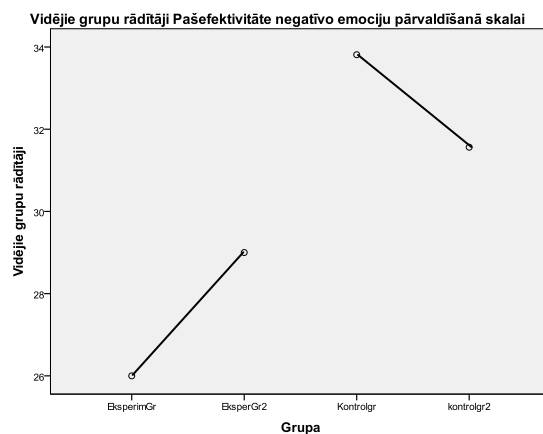
emociju parvaldīšanā skala	EksperGr2	29,00	6,47	16
	Kontrolgr	33,81	13,00	16
	kontrolgr2	31,56	5,11	16
	Total	30,09	8,51	64
Pašefektivitātes pozitīvo emociju izpaušmē skala	EksperimGr	32,00	4,24	16
	EksperGr2	35,44	10,37	16
	Kontrolgr	32,56	3,24	16
	kontrolgr2	32,94	3,51	16
Total	33,23	6,09	64	
Empātiskās pašefektivitātes skala	EksperimGr	41,88	5,18	16
	EksperGr2	45,38	5,41	16
	Kontrolgr	45,00	6,69	16
	kontrolgr2	44,00	5,53	16
Total	44,06	5,76	64	
Apmierinātības skala	EksperimGr	22,50	6,01	16
	EksperGr2	27,94	3,70	16
	Kontrolgr	26,31	4,33	16
	kontrolgr2	26,69	4,48	16
Total	25,86	5,03	64	
Efektivitātes skala	EksperimGr	22,13	4,81	16
	EksperGr2	27,25	3,32	16
	Kontrolgr	25,25	3,79	16
	kontrolgr2	25,25	3,47	16
Total	24,97	4,22	64	
Vecāku kompetences izjūta skala	EksperimGr	44,63	10,05	16
	EksperGr2	55,19	6,32	16
	Kontrolgr	51,56	6,87	16
	kontrolgr2	51,94	6,53	16
Total	50,83	8,36	64	

Tālāk grafiski tiek attēlotas vidējo grupu rādītāju izmaiņas pa skalām eksperimentālai grupai un kontrolgrupai.



7.attēls Eksperimentālās un kontrolgrupas rādītāju izmaiņas Pašefektivitāte sociālajā saskarsmē skalai

Kā redzams 7.attēlā, “Pašefektivitāte sociālajā saskarsmē” skalas rādītāji kontrolgrupai intervences rezultātā paaugstinās, bet izmaiņas nav statistiski nozīmīgas. Kontrolgrupas vidējo rādītāju izmaiņas ir nebūtiskas, un sākotnējie kontrolgrupas rādītāji ir augstāki par eksperimentālās grupas sākotnējiem rādītājiem. Tas nozīmē, ka eksperimentālās grupas vecāki saglabā līdzšinējo pašefektivitāti sociālajā saskarsmē, bet kā attēlā redzams, kontrolgrupas vecāki jau sākotnēji pauž augstāku pašefektivitāti sociālajā saskarsmē, nekā eksperimentālās grupas vecāki.

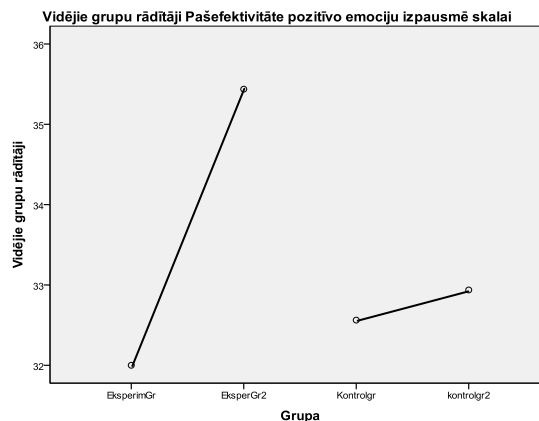


8.attēls Eksperimentālās un kontrolgrupas rādītāju izmaiņas Pašefektivitāte negatīvo emociju pārvaldīšanā skalai

Kā 8.attēlā redzams „Pašefektivitāte negatīvo emociju pārvaldīšanā” skalai eksperimentālās grupas rādītāji intervences rezultātā paaugstinās un izmaiņas ir statistiski nozīmīgas. Teorijā minēts, ka vecāku stresa pārvarēšanas stratēģijas kalpo par piemēru bērna pašregulācijā (Hakim-



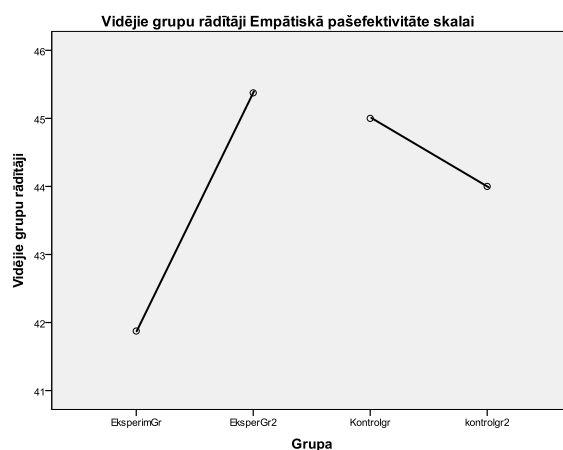
Larson; Dunham; Vellet; Murdaca; Levenbach,1999). Savukārt kontrolgrupas vidējie rādītāji jau sākotnēji ir augstāki nekā eksperimentālas grupas rādītāji pēc intervences. Bet kā rāda kontrolgrupas atkārtoto mērījumu dati, šim rādītājam ir tendence samazināties. Tas nozīmē, ka eksperimenta rezultātā eksperimentālās grupas vecāki ievērojami labāk spēj pārvaldīt savas negatīvās emocijas, savukārt būtiski augstākus rezultātus parāda kontrolgrupas vecāki pirms eksperimenta. Kontrolgrupas vecāku pašefektivitātes negatīvo emociju izpausmē rādītāju samazināšanos pēc eksperimenta, iespējams var skaidrot ar vecāku garastāvokļa izpausmēm, jo teorijā minēts, ka tādas garastāvokļa izpausmes kā, piemēram, depresija un trauksme korelē ar negatīvām mātes efektivitātes izpausmēm (Cutrona & Troutman, 1986; Donovan & Levits,1989 Donovan et al, 1990; Gondoli & Silverberg, 1997;McCabe & Schneiderman, 1985; Teti un Gelfands, 1991 kā minēts Porter, Hsu,2003).



9.attēls Eksperimentālās un kontrolgrupas rādītāju izmaiņas Pašefektivitāte pozitīvo emociju izpausmē skalai

Kā redzams 9.attēlā „ Pašefektivitāte pozitīvo emociju izpausmē” skalai eksperimentālās grupas vidējie rādītāji intervences rezultātā paaugstinās, taču izmaiņas nav statistiski nozīmīgas. Kontrolgrupas vidējie rādītāji saglabājas līdzīgi gan sākotnēji, gan atkārtoti. Tas nozīmē, ka eksperimenta rezultātā eksperimentālās grupas vecāki pauž līdzšinējo pašefektivitāti pozitīvu emociju izpausmē arī pēc eksperimenta. Arī kontrolgrupas vecāki pēc eksperimenta pozitīvās emocijas pauž ar nebūtisku atšķirību. Teorijā teikts, ka pozitīvu emociju izpausmēm, kas saistītas ar enerģiju un vidi, iespējams vecākiem nepieciešams noteikts enerģijas līmenis, lai iejustos

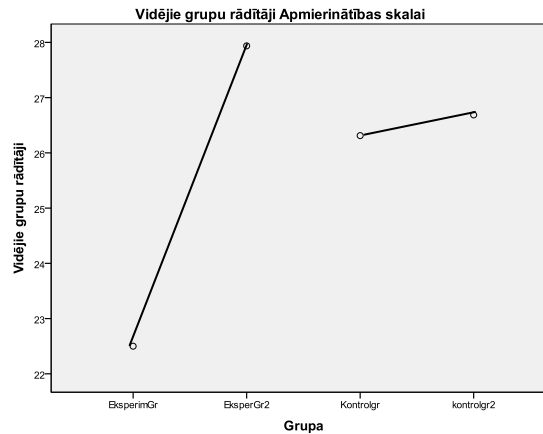
vecāku lomā, izveidotu attieksmi, kas radītu un attīstītu vecāka pašefektivitātes priekšstatu (Murdoc, 2012). Ir novērota pozitīva asociācija starp pozitīvu mātes pašefektivitāti un mātes sniegto emocionālo siltumu un pozitīvo kontroli (Izzo, Weiss, Shanahan, Rodriguez-Brown, 2000, kā minēts Murdock, 2012).



10.attēls Eksperimentālās un kontrolgrupas rādītāju izmaiņas Empātiskā pašefektivitāte skalai

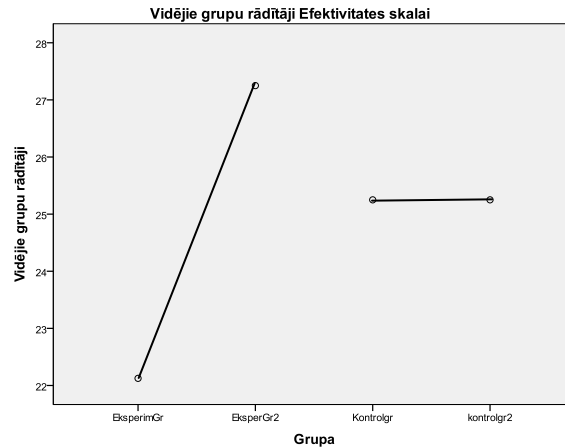
Kā redzams 10.attēlā “Emocionālā pašefektivitāte” skalā ir novērojamas izmaiņas eksperimentālai grupai, taču izmaiņas nav statistiski nozīmīgas. Kontrolgrupas atkārtotie rādītāji nebūtiski samazinās. Tas nozīmē, ka eksperimentālās grupas vecāki eksperimenta rezultātā nekļūst nozīmīgi empātiskāki. Arī kontrolgrupas vecāki pauž līdzšinējo empātiskumu, nebūtiskais empātiskuma samazinājums, līdzīgi kā negatīvo emociju pārvaldīšanā, iespējams skaidrojams ar garastāvokļa izpausmēm.

Kopumā novērtējot Sociālās un emocionālās pašefektivitātes četru apakšskalū rādītājus, var secināt, ka statistiski nozīmīgas izmaiņas intervences programmas rezultātā ir tikai vienai no četrām apakšskalām un kontrolgrupas dalībnieku rādītāji jau sākotnēji ir augstāki nekā eksperimentālās grupas dalībniekiem. Tas nozīmē, ka eksperimenta rezultātā eksperimentālās grupas vecāki labāk spēj pārvaldīt savas negatīvās emocijas, bet kontrolgrupas vecāki jau sākotnēji uzrāda augstāku pašefektivitāti negatīvo emociju izpausmē, un kontrolgrupas vecāku rādītāji pēc eksperimenta nebūtiski samazinās.



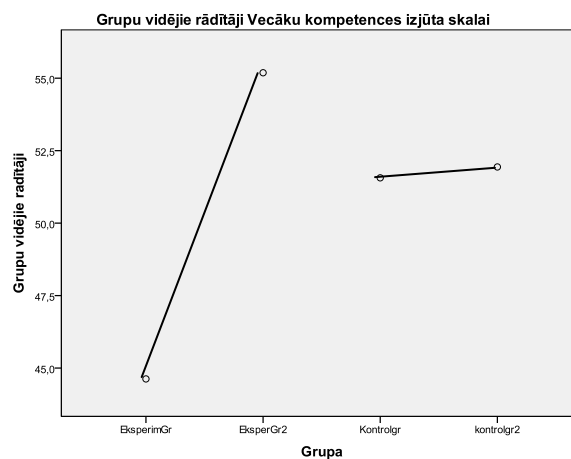
11.attēls Eksperimentālās un kontrolgrupas rādītāju izmaiņas Apmierinātības skalai

Novērtējot Vecāku kompetences izjūtas skalas un apakšskalū rādītājus redzams, ka statistiski nozīmīgas izmaiņas ir apmierinātības skalā (11.attēls), un tas nozīmē, ka pēc eksperimenta eksperimentālās grupas vecāki jūtas apmierinātāki ar savu lomu, savukārt kontrolgrupas vecāki, līdzīgi kā pašefektivitātes skalās, jau sākotnēji uzrāda augstākus rezultātus, bet izmaiņas pēc eksperimenta ir nebūtiskas. Teorijā minēts, ka vecāku loma sniedz gandarījumu, bet tā ir arī visvairāk prasošā sociālā loma, kas no vecākiem prasa intelektuālu, emocionālu un fizisku gatavību. Vecāku lomai raksturīga: vecāku personīgā pašregulācija (Dumka et al.1996; Gecas 1989), kontroles lokuss (Campis et al.1986), vecāku kompetences priekšstati (Ballenski and Cook, 1982), vecāku kompetences izjūta (Johnston and Mash, 1989) un pašefektivitātes priekšstats (Bandura, 1977), kā minēts Meunier,Roskam, 2009).



## 12. attēls Eksperimentālās un kontrolgrupas rādītāju izmaiņas Efektivitātes skalai

Kā redzams 12.attēlā, efektivitātes skalā eksperimentālai grupai ir novērojamas statistiski nozīmīgas izmaiņas pēc eksperimenta. Kontrolgrupas radītājos izmaiņas nav. Tas nozīmē, ka pēc eksperimenta eksperimentālās grupas vecāki jūtas efektīvāki savā lomā, savukārt kontrolgrupas vecāki, līdzīgi kā pašefektivitātes skalās, jau sākotnēji uzrāda augstākus rezultātus savā efektivitātē, bet izmaiņas pēc eksperimenta nav. Izglītojot vecākus un mainot vecāku viedokli par bērna attīstību un izglītību, tiek palielinātas iespējas vecākiem atzīt savu svarīgo lomu, kādu tie ieņem savu bērnu dzīves veidošanā, jo īpaši pozitīvi nozīmīgi tas varētu būt attiecībā uz sociālā riska ģimenēm (Goodnow, 1988; Goodnow & Collins, 1990; Rodrigo & Triana, 1996; Rodrigo & Palacios, 1998; Sameroff & Feil, 1985; Triana, 1991, kā minēts Rodrigo, Correa, Maiquez, Martin, Rodriguez, 2006).



13.attēls Eksperimentālās un kontrolgrupas rādītāju izmaiņas Vecāku kompetences izjūtas skalai

Kopumā Vecāku kompetences izjūtas skalā (13.attēls) statistiski nozīmīgas izmaiņas ir vērojamas eksperimentālās grupas rādītājos, bet kontrolgrupas rādītājos izmaiņas ir nebūtiskas. Tas nozīmē, ka pēc eksperimenta eksperimentālās grupas vecāki jūtas kompetentāki. Teorijā minētais ļauj novērtēt eksperimenta pozitīvo rezultātu - Vecāki, kuri jūtas kompetenti, izbauda savu vecāka lomu un paaugstina savu pašcieņu (Ballnski, Cook, 1982; Wells-Parker et al.1990 kā minēts Meunier,Roskam, 2009). Savukārt kontrolgrupas vecāki pēc eksperimenta, līdzīgi kā pašefektivitātes skalās, jau sākotnēji uzrāda augstākus rezultātus, bet izmaiņas pēc eksperimenta ir nebūtiskas.

Atbildot uz pētījuma otrā jautājuma otro daļu: Vai izmainās Vecāku kompetences izjūtas un vecāku Sociālās un emocionālās pašefektivitātes kvantitatīvie rādītāji BEA (Bērnu emocionāla audzināšana) intervences programmas rezultātā, var secināt, ka eksperimentālās grupas vecāku Kompetences izjūtas skalas rādītāji paaugstinās, bet Sociālās un emocionālās pašefektivitātes skalā eksperimentālās grupas dalībniekiem paaugstinās rādītāji tikai Negatīvo emociju pārvaldīšanas skalā. Kontrolgrupas dalībnieku rādītāji eksperimenta rezultātā nemainās vai nebūtiski samazinās.

### **Kvalitatīvā daļa pēc intervences.**

Kvalitatīvās izpētes ietvaros eksperimentālās grupas dalībnieki pēc „BEA” programmas apmeklēšanas sniedz atgriezenisko saiti par ieguvumiem. Vecāku sniegtās atbildes tika apkopotas un 11. tabulā ir redzama satura vienību kontentanalīze.

11.tabula

Satura vienību kontentanalīze pēc programmas” BEA”.

Satura vienības	Interpretācija	Kategorija	Pētījuma kategorija
Es sapratu, kā man vajag rīkoties, lai bērns augtu pašapziņīgs; Saprotu	Caur izpratni vecāki gūst jaunas atziņas,	Izpratne	Vecāku kompetences

<p>savādāk arī sevi un arī citus pieaugušos; Ir lielāka izpratne par to, kas jādara dažādās dzīves situācijās; Iemācījos labāk saprast bērnus un sevi; Sapratu, ka veltīgi cenšos būt perfekta; Bērna straujais temperaments man vairs nešķiet tik sarežģīts, labāk spēju saprast savu bērnu; Labāk spēju atpazīt dažādas situācijas, darbojoties ar bērnu; tagad par to jūtos mierīgāka un pārliecinātāka; Patīkami apzināties, ka es kā mamma varu vairāk domāt arī par savām vajadzībām; nodarbību laikā varēju apstāties dienas skrejā.</p>	<p>labāk izprot kā bērnu vajadzības, tā arī savas. Vecāku skatījums kļūst empātiskāks, mierīgāks, pieņemošāks. Apgūstot jaunas prasmes, pieaug kompetences izjūta; Savu vajadzību apzināšanās, rūpes par sevi.</p>		<p>izjūta</p>
<p>Redzu savas kļūdas un mēģinu iemācīties reaģēt citādi;</p> <p>Cenšos vairāk laika pavadīt kopā ar bērniem, ļauju viņiem būt patstāvīgiem; Mācos ieklausīties, ieskatīties savā bērņā dziļāk; Mazāk uzņemties iniciatīvu, tad bērns labāk apgūst atbildības lomu; sapratu, cik svarīgi paraudzīties uz saviem bērniem, veltīt nedalītu uzmanību, aprunāties, izrunāties, arī ar vīru; vairāk uzklausu, spēju vieglāk mierināt mazo;</p>	<p>Caur savu kļūdu apzināšanos, vecāki veido jaunas iemaņas, uzlabojas komunikācija.</p>	<p>Jaunu iemaņu veidošana</p>	<p>Vecāku pašefektivitāte</p>
<p>Cenšos mierīgāk reaģēt uz stresa</p>	<p>Caur izpratnes</p>	<p>Emociju</p>	<p>Vecāku</p>

<p>situācijām; Esmu uzzinājusi, kā teorētiski kontrolēt emociju izpausmes, lai tās nekļūtu destruktīvas; Esmu iemācījusies mieru, savaldību stresa situācijās ar bērniem; prieku, koncentrēšanās spēju bērnu aktivitāšu laikā; Īpaši mācos kontrolēt sevi; Ģimenē ir daudz klusāk un mierīgāk. Mainījusies vecāku uzvedība; mierīgāk spēju visu uztvert; sajutos mierīgāka; svarīgi kontrolēt, ko daru ar sevi emocijās, kā reaģēju; Trenējos reaģēt mierīgāk, tad arī bērni ir it kā klausīgāki</p>	<p>veidošanu par savām un bērna vajadzībām, vecāki mācās jaunas iemaņas emociju parvaldīšanā – apzināti tās kontrolējot gūst mieru. Mainot savu uzvedību, mainās arī bērnu uzvedība.</p>	<p>parvaldīšana</p>	<p>pašefektivitāte; vecāku kompetences izjūta</p>
<p>Esmu ieguvusi vērtīgu pieredzi no citu vecāku dzīves; Atklāju jaunu pieredzi par emociju nosaukšanu.</p>	<p>Savas dzīves laikā cilvēks gūst personīgu pieredzi un no pieredzes mācās. Savukārt apmācību grupā iepazīstas ar vairākām pieredzēm vienlaikus.</p>	<p>Pieredze</p>	<p>Vecāku kompetences izjūta</p>
<p>Guvu apstiprinājumu tam, ko tagad daru un ieguvu jaunas zināšanas un nianšes; Es guvu pārlicību, ka tas, kā es disciplinēju savus bērnus ir pareizi; Praktiski esmu sākusi skatīties uz saviem bērniem nedaudz savādāk;</p>	<p>Vecākiem ir svarīgi gūt apstiprinājumu savām darbībām, kā arī lielāku pašpārliecinātību vecāki iegūst līdz ar jaunām zināšanām un</p>	<p>Apstiprinājums, attieksme</p>	<p>Vecāku pašefektivitāte</p>

Jūtos brīvāka, pieņemu katru jaunu izaicinājumu	attieksmes maiņu. Kopumā tas veicina pašefektivitātes paaugstināšanos.		
Kļuva vieglāk vienoties ar vīru audzināšanas jautajumos; Būt mammai ir fantastiski; Jūtos labāka un veiksmīgāka mamma.	Uzlabojas vecāku savstarpējā komunikācija, apzināšanās saistība ar vecāka lomu rada labsajūtu, vecāka loma sniedz lielāku gandarījumu.	Vecāku loma	Vecāku pašefektivitāte
Esmu ieguvusi daudz teorētiskas informācijas; Esmu daudz ko sapratusi par ko iepriekš pat nebiju aizdomājusies; Tapa skaidrāks par daudziem bērnu audzināšanas jautājumiem.	Vecāku izteikumi ir vispārīgi un teorētiski, nav konkrētības, līdz ar to rodas šaubas par patiesajiem ieguvumiem.	Teorija	

Apkopojot vecāku izteikumus pēc programmas "BEA" apmeklēšanas, var secināt, ka, gūstot izpratni par bērna attīstību kopumā, vecāki labāk izprot bērnu vajadzības, apzinās savas vajadzības, mācās tās respektēt. Izprotot savas kļūdas un apzinoties vajadzības, vecāki veido jaunas iemaņas emociju pārvaldīšanā, uzlabojas komunikācija. Mainot savu uzvedību, mainās arī bērnu uzvedība. Nozīmīga ir dalīšanās pieredzē un mācīšanās no citu pieredzes. Vecāku skatījums kļūst empātiskāks, mierīgāks, pieņemošāks. Apgūstot jaunas prasmes, pieaug kompetences izjūta. Vecākiem ir svarīgi gūt apstiprinājumu savām darbībām, kā arī lielāku pašpārliecinātību vecāki iegūst līdz ar jaunām zināšanām un attieksmes maiņu, kopumā veicinot pašefektivitātes paaugstināšanos un vecāka loma sniedz lielāku gandarījumu. Pēc intervences



programmas vecāki izsaka šādas frāzes: „Iemācījos labāk saprast bērnus un sevi”, „Bērna straujais temperaments man vairs nešķiet tik sarežģīts”, pētnieki Kutrona un Trotmans pierādīja, ka māšu teiktais un novērojumi mājās apliecina bērna temperamenta saistību ar mātes pašas raksturoto efektivitāti. Viegli aizkaitināmu mazuļu mātes novērtēja savu efektivitāti kā zemāku (Cutrona & Troutman, 1986; Dovonans & Levits, 1989; Dovonans et.al, 1990;. Papousek & fon-Hofacker, 1998; Stifter & Bono,1998), kā minēts Porter, Hsu,2003).

Pēc programmas vecāki saka: „Tagad par to jūtos mierīgāka un pārliecinātāka”, „Vairāk uzklausu, spēju vieglāk mierināt mazo”, „Esmu iemācījies mieru, savaldību stresa situācijās ar bērniem”, „Ģimenē ir daudz klusāk un mierīgāk”, „Mainījies vecāku uzvedība”, kur teorijā minēts - vecāku lomai raksturīga vecāku personīgā pašregulācija (Dumka et al.1996; Gecas 1989, kā minēts Meunier,Roskam, 2009). „Atklāju jaunu pieredzi”, „Es guvu pārliecību, ka tas, kā es disciplinēju savus bērnus, ir pareizi”, „ Kļuva vieglāk vienoties ar vīru audzināšanas jautājumos”, teorijā teikts - svarīga loma ir saskaņai ģimenē un uz sadarbību vērstiem uzskatiem ģimenē (Rego, Pina e Cunha, 2009). Izteikums „Jūtos labāka un veiksmīgāka mamma” sakrīt ar teorijā teikto - Vecāki, kuri jūtas kompetenti, izbauda savu vecāka lomu un paaugstina savu pašcieņu (Ballnski, Cook, 1982;Wells-Parker et al.1990, kā minēts Meunier,Roskam, 2009).

### **3.5 Pētījuma ierobežojumi**

Kā galvenos pētījuma ierobežojumus var minēt:

1. Maza pētījuma izlase, kas saistīts ar to, ka vecāku apmācību programmas notiek samērā reti, un ne vienmēr vecāki, kam tas ir aktuāli, ir gatavi velīt apmācībām laiku.
2. Programmas “BEA” nosaukumā tiek akcentēta bērnu emocionāla audzināšana, bet tā kā tā ir biheiviorāla programma, “BEA” ietvaros netiek terapeitiski strādāts ar vecāku emocijām, līdz ar to izmaiņas ir tikai kognitīvā līmenī.
3. Latvijā adaptētā “BEA” programma ir īsāka (10 nodarbības) nekā Kanādā izveidotā (20 nodarbības), līdz ar to programmas dalībnieki saņem mazāku iedarbību.
4. Daži vecāku izteikumi ir vispārīgi un teorētiski, nav konkrētības, līdz ar to rodas šaubas par patiesajiem ieguvumiem.

5. Nākamajos pētījumos svarīgi būtu ņemt vērā papildus vecāku pašefektivitāti ietekmējošus faktorus, piemēram, bērna temperaments, vecāka personība, kontroles lokuss, vecāku savstarpējās attiecības ģimenē.

## SECINĀJUMI

Atbildot uz pētījuma jautājumu: Vai pastāv sakarība starp vecāku kompetences izjūtas un vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes rādītājiem var secināt, ka pastāv statistiski nozīmīga lineāra sakarība starp vecāku kompetences izjūtas skalu un sociālās un emocionālās pašefektivitātes skalu.

Atbildot uz pētījuma otro jautājumu: Vai izmainās vecāku kompetences izjūtas un vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes kvantitatīvie rādītāji BEA (Bērnu emocionāla audzināšana) intervences programmas rezultātā, var secināt:

1. Intervences programmas rezultātā statistiski nozīmīgas rādītāju izmaiņas ir eksperimentālās grupas vecāku kompetences izjūtas skalā, izmaiņas ir abās apakšskalās: apmierinātības skalā un efektivitātes skalā. Tas nozīmē, ka pēc eksperimenta eksperimentālās grupas vecāki jūtas apmierinātāki ar savu vecāka lomu, vecāki jūtas efektīvāki savā lomā, ka arī kopumā savu vecāka kompetences izjūtu novērtē kā augstāku.
2. Intervences programmas rezultātā paaugstinās eksperimentālās grupas vecāku kompetences izjūta, kas sakrīt ar I.Skreitules – Pikšes, 2010 secinājumu: Pēc māšu piedalīšanās „BEA” programmā tiek secināts, ka paaugstinās mātes kompetences izjūta. Vecāku kompetences izjūtas nozīmīgs ietekmējošais faktors ir vecāka personība, kas saistās ar vecāka lomas izpildes kavlitāti (de Haan, Prinzie, Dekovic, 2009).
3. Intervences programmas rezultātā eksperimentālās grupas vecākiem sociālās un emocionālās pašefektivitātes skalā statistiski nozīmīgas rādītāju izmaiņas ir negatīvu emociju pārvaldīšanas skalā, tas nozīmē, ka eksperimenta rezultātā eksperimentālās grupas vecāki ievērojami labāk spēj pārvaldīt savas negatīvās emocijas, un tas sakrīt ar pētnieku secināto, ka vecāku stresa pārvarēšanas stratēģijas kalpo par piemēru bērna pašregulācijā (Hakim-Larson; Dunham; Vellet; Murdaca; Levenbach,1999), samazinās vecāku stress un paaugstinās vecāku kompetences izjūta (Wolfson, Lacks, Futterman,1992).

4. Skalās: pašefektivitāte sociālajā saskarsmē, pašefektivitāte pozitīvu emociju izpausmē un empātiskā pašefektivitāte statistiski nozīmīgu izmaiņu nav ne eksperimentālajā grupā, ne kontrolgrupā. Statistiski nenozīmīgas izmaiņas pēc eksperimenta eksperimentālās grupas vecāku Sociālās un emocionālās pašefektivitātes aptaujas trīs apakšskalās norāda uz to, ka izmaiņas ir nebūtiskas vecāku sociālās saskarsmes rādītājos, pozitīvo emociju izpausmes rādītājos un empātiskās pašefektivitātes rādītājos un tas norāda uz intervences programmas iedarbību kognitīvā, nevis emocionālā līmenī.
5. Uz biheiviorisma principiem balstītās intervences programmas rezultātā paaugstinās vecāku kompetences izjūta – tātad vecāki jūtas kompetentāki un tas sakrīt ar pētnieku teikto, ka biheiviorālās vecāku programmas ir efektīvas pirmsskolas vecuma bērnu uzvedības problēmu uzlabošanā un vecāku kompetences paaugstināšanā (Hanisch, Freund-Braier et. al, 2010). Pēc vecāku apmācības programmām vecāki jūtas saistītāki ar savu vecāka lomu (Meunier, Roskam, 2009); teorijā teiktais, ka paaugstinās vecāku pašefektivitāte (Gross, Fogg, Webster-Stratton, Garvey, Julion, Grady, 2003), apstiprinās daļēji.
6. Kontrolgrupas dalībnieku rādītāji jau sākotnēji pirms eksperimenta ir augstāki nekā eksperimentālās grupas dalībnieku rādītāji visās skalās. Tas nozīmē, ka kontrolgrupas vecāki sākotnēji demonstrē kompetentāku un efektīvāku vecāku prasmes. Pēc eksperimenta kontrolgrupas vecāku rādītāji nebūtiski samazinās vai paliek nemainīgi.
7. Kvalitatīvās izpētes rezultātā var secināt, ka pēc „BEA” programmas vecāki atzīst, ka mainot savu uzvedību, mainās arī bērnu uzvedība, apstiprinot teorijā teikto, ka pastāv vecāku pašefektivitātes un bērna uzvedības izpausmju saistība (Coleman, Karraker, 1997).
8. Intervences programmas rezultātā vecāki labāk izprot bērnu vajadzības un apzinās savas vajadzības, kā arī gūst izpratni par kļūdām bērnu audzināšanas un bērnu attīstību ietekmējošos jautājumos. Izglītojot vecākus un mainot vecāku viedokli par bērna attīstību un izglītību, tiek palielinātas iespējas vecākiem atzīt savu svarīgo lomu, kādu tie ieņem savu bērnu dzīves veidošanā. Mainās vecāku negatīvais viedoklis par bērna attīstību, kas ietver nepietiekami novērtētas bērna psiholoģiskās vajadzības, kā arī nepietiekami

novērtēta vecāku lomas nozīme (Triana, 1991; Rodrigo & Triana, 1996, kā minēts Rodrigo, Correa, Maiquez, Martin, Rodriguez, 2006).

9. Vecāku skatījums pēc intervences programmas kļūst empātiskāks, mierīgāks, pieņemošāks, vecāki sniedz lielāku atbalstu saviem bērniem, kas atbilst teorijā minētajam - jo augstāka vecāku pašefektivitāte, jo vecāki spēj sniegt lielāku atbalstu (Coleman, Karraker, 1997).
10. Intervences programmas „BEA” rezultātā paaugstinās eksperimentālās grupas vecāku kompetences izjūta, bet sociālās un emocionālās pašefektivitātes rādītāji izmainās tikai negatīvo emociju pārvaldīšanas skalā. Līdz ar to var secināt, ka programmas pozitīvā ietekme ir tikai daļēja un tikai kognitīvā līmenī, jo teorijā teiktais, ka pastāv pozitīva asociācija starp pozitīvu mātes pašefektivitāti un mātes sniegto emocionālo siltumu un pozitīvo kontroli (Izzo, Weiss, Shanahan, Rodriguez-Brown, 2000, kā minēts Murdock, 2012) apliecina emocionālā komponenta nozīmīgumu un nepieciešamību.

## IETEIKUMI

Ieteikumi vecākiem:

- Apmeklējot „BEA” apmacību programmu, paralēli apmeklēt individuālas psiholoģiskas vai psihoterapeitiskas konsultācijas, padziļināti strādājot ar saviem personīgajiem problēmjasautājumiem, kas aktualizējas programmas laikā. Tādejādi pilnveidojot sevi kā personību.

Ieteikumi programmu vadītājiem:

- Pilnveidojot vecāku apmācības programmu, sekot Kanādas speciālistu paraugam un, palielinot apmācību nodarbību skaitu, rast iespēju dziļākai programmas iedarbībai;
- Iekļaut programmā nodarbības, kurās tiek pievērsta padziļināta uzmanība darbam ar vecāku emocijām;
- Iekļaut programmā praktisku situāciju izspēlēšanu ar lomu spēlēm, panākot emocionālu izjūtu izmaiņas;
- Atsaucoties uz „BEA” programmu un uzsverot programmas efektīvākos iedarbības elementus, veidot oriģinālu autorprogrammu, kas ir ne tikai kognitīvi biheiviorāla, bet arī terapeitiska.

## Bibliogrāfija

1. Catureova K. (2012) Vecāku kompetences izmaiņas Marte Meo intervences programmas dinamikā. Maģistra darbs psiholoģijā. Rīga: RPIVA, 14-18.
2. Jākobsone G. (2009) Vecāku sociālpedagoģiskās kompetences metaanalīze. Avots: Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības augstskola. Jauno zinātnieku konference (2008) Rakstu krājums. Rīga: RPIVA, 75-79.
3. Jākobsone G. (2010) Vecāku audzināšanas kompetences ideālos un realitātē. Avots: Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības augstskola. Jauno zinātnieku konference (2009) Rakstu krājums. Rīga: RPIVA, 40-46.
4. Lendija S., Ozola E. (2004) Bērnu emocionāla audzināšana. Vecāku apmācības programma. Rasa ABC, 7-13.
5. Raščevska M., Kristapsone S. "Matemātiskā statistika" SIA „Izglītības soļi” 2000.
6. Skreitule-Pikše I. (2010) Mātes kompetences izjūtas, mātes – bērna emocionālās pieejamības un bērna uzvedības izmaiņas pēc mātes piedalīšanās vecāku mācību programmā „Bērnu emocionāla audzināšana”. Avots: *LU, Promocijas darba kopsavilkums*.  
[www.lu.lv/fileadmin/.../Ingas\\_Skreitules-Piksces\\_kopsavilkums\\_latviski.pdf](http://www.lu.lv/fileadmin/.../Ingas_Skreitules-Piksces_kopsavilkums_latviski.pdf).
7. Skreitule-Pikše I., Sebre S. LATVIJAS UNIVERSITĀTES RAKSTI. (2008), 742.  
sēj.:PSIHOLOĢIJA 67.–77.lpp. Vecāku kompetences izjūtas skalas adaptācija Latvijā  
Adaptation of the Parenting Sense of Competence Scale in  
Latvia <http://www.lu.lv/materiali/apgads/raksti/742.pdf#page=67>.
8. Tomsone K. (2009) Sociālās un emocionālās pašefektivitātes un psiholoģiskās labizjūtas sakarības 25-50 gadīgiem vīriešiem un sievietēm. Bakalaura darbs psiholoģijā. Rīga: RPIVA, 45-47.
9. Bandura A., (1986), Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ Prentice Hall.
10. Bandura A., Forest J., Jourden „Self-Regulatory Mechanisms Governing the Impact of Social Comparison on Complex Decision Making” (1991) American Psychological Association, Vol.10.1 037/0022-3514.60.6.941

11. Bandura A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, (1998). Stanford University.
12. Bandura A., Pastorelli, Concetta, Barbaranelli, Claudio, Caprara, Gian Vittorio „Self-efficacy pathways to childhood depression” *Journal of Personality and Social Psychology*. Feb 1999, Vol 76(2) 258-269.
13. Bandura A., Locke, Edwin A. Negative self-efficacy and goal effects revisited” *Journal of Applied Psychology*. Feb 2003, Vol 88(1) 87-99.
14. Caprara G.V., Steca P. „Affective and Social Self- Regulatory Efficacy Beliefs as Determinants of Positive Thinking and Happiness University of Rome “La Sapienza”, University of Milan “Bicocca” 2005 <http://psycnet.apa.org/index>.
15. Carmona, Carmen, Buunk, Abraham P., Dijkstra, Arie, Peiró, José M. „The relationship between goal orientation, social comparison responses, self-efficacy and performance.” *European Psychologist*. Vol 13(3), (2008), 188-196.
16. Chaplin, Tara M., Cole, Pamela M., Zahn-Waxler, Carolyn. Parental Socialization of Emotion Expression: Gender Differences and Relations to Child Adjustment. 2005 American Psychological Association. *doi*: 10.1037/1528-3542.5.1.80.  
file:///F:/PsycARTICLES%20%20Parental%20Socialization%20of%20Emotion%20Expression%20Gender%20Differences%20and%20Relations%20to%20Child%20Adjustment.htm.
17. Coleman, Priscilla K. and Karraker, Katherine H. Self-Efficacy and Parenting Quality: Findings and Future Applications. West Virginia University, Received 4 November 1996; revised 13 December 1996. Available online 9 April 2002.
18. Costigan, Catherine L., Koryzma, Céline M.: Acculturation and adjustment among immigrant Chinese parents: Mediating role of parenting efficacy. *Journal of Counseling Psychology*, Vol 58(2), Apr 2011, 183-196. *doi*: 10.1037/a0021696.
19. Crockenberg, Susan, Langrock, Adela *Journal of Family Psychology*, Vol 15 (2), Jun 2001, 163-182. *doi*: 10.1037/0893-3200.15.2.163.



20. Deković, Maja, Asscher, Jessica J., Manders, Willeke A., Prins, Pier J. M., van der Laan, Peter. Within-intervention change: Mediators of intervention effects during multisystemic therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 80(4), Aug 2012, 574-587. doi:10.1037/a0028482.
21. De Haan, Amaranta D., Prinzie, Peter, Deković, Maja. Mothers' and fathers' personality and parenting: The mediating role of sense of competence. *Developmental Psychology*, Vol 45(6), Nov 2009, 1695-1707. doi:10.1037/a0016121.
22. Dumka, Larry E., Gonzales, Nancy A., Wheeler, Lorey A., Millsap, Roger E. Parenting self-efficacy and parenting practices over time in Mexican American families. *Journal of Family Psychology*, Vol 24(5), Oct 2010, 522-531. doi: 10.1037/a0020833.
23. Feinberg, Mark E., Jones, Damon E., Kan, Marni L., Goslin, Megan C.: Effects of family foundations on parents and children: 3.5 years after baseline. *Journal of Family Psychology*, Vol 24(5), Oct 2010, 532-542. doi: 10.1037/a0020837.
24. Gross, Deborah, Fogg, Louis, Webster-Stratton, Carolyn, Garvey, Christine, Julion, Wrenetha; Grady, Jane: Parent training of toddlers in day care in low-income urban communities. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 71(2), Apr 2003, 261-278. doi: 10.1037/0022-006X.71.2.261.
25. Hakim-Larson, Julie, Dunham, Katy, Vellet, Sonya, Murdaca, Lina, Levenbach, Jody. Parental affect and coping. 1999 Canadian Psychological Association. doi: 10.1037/h0087069. file:///F:/PsycARTICLES%20-%20Parental%20affect%20and%20coping.htm.
26. Hanisch C., Freund-Braier I., Hautmann C., Jänen N., Plück J., Brix G., Eichelberger I., Döpfner M., (2010) Detecting effects of the indicated prevention Programme for Externalizing Problem behaviour (PEP) on child symptoms, parenting, and parental quality of life in a randomized controlled trial. Source: *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* (2010), 38: pp 95-112 [Elektroniskais resurss]. <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract.jsessionid=5EBABD068266426D60D42D4474950939.journals?fromPage=online&aid=6807444>.

27. Heath P., (2009) Effective Communication with Children. Excerpt from Parent-Child Relations: Context, Research, and Application, by P. Heath, 2009 edition, p. 90-95. 2005 [Elektroniskais resurss]. – Tiešsaistes pakalpojums. – Pieejas veids: <http://www.education.com/reference/article/effective-parent-child-communication>
28. Johnston C.&Mash E., (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. Source: *Journal of Clinical Child Psychology*, 18, 167-175. [Elektroniskais resurss]. <http://www.informaworld.com/smpp/content~db=all~content=a783759267>.
29. Judge, Timothy A., Erez, Amir, Bono. Joyce E., Thoresen, Carl J. *Journal of Personality and Social Psychology*. Sep 2002, Vol 83(3) 693-710 „Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct.
30. Mallinckrodt, Brent,: Childhood emotional bonds with parents, development of adult social competencies, and availability of social support. *Journal of Counseling Psychology*, Vol 39(4), Oct 1992, 453-461. doi: 10.1037/0022-0167.39.4.453.
31. McKnight, Patrick E., Kashdan, Todd B. „Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being. An integrative, testable theory.” *Review of General Psychology*. Vol 13(3), Sep 2009, 242-251.
32. Meunier, Jean-Christophe, Roskam, Isabelle: Selfefficacy beliefs Amongst Parents of Young Children Validation of a Self-Report Measure. : *Journal of Child & Family Studies*; Oct 2009, Vol. 18 Issue 5, p495-511, 17p.
33. Meunier, Jean-Christophe, Roskam, Isabelle: Psychometric properties of a parental childrearing behavior scale for French-speaking parents, children, and adolescents. *European Journal of Psychological Assessment*. Vol 23(2), (2007), 113-124. doi: 10.1027/1015-5759.23.2.113.
34. Mondell S., Tyler F.B., (1981) Parental competence and styles of problem solving/play behavior with children. Source: *Developmental Psychology*, Vol 17(1), Jan 1981, 73-78. [Elektroniskais resurss]. – Tiešsaistes pakalpojums. – Pieejas veids: <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=1981-07867-001>.
35. Moore A. 1999.<http://www.muskingum.edu/~psych/psycweb/history/bandura.htm>

36. NICHD Early Child Care Research Network Rockville MD US Developmental Psychology. Infant-mother attachment classification: Risk and protection in relation to changing maternal caregiving quality. Vol 42(1), Jan 2006, 38-58. doi:10.1037/0012-1649.42.1.38
37. Lopez, Frederick G., Brennan, Kelly A. „Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self.” Journal of Counseling Psychology. Jul 2000 Vol 47(3) 283-300.
38. Lynch, Jacqueline: Parents' self-efficacy beliefs, parents' gender, children's reader self-perceptions, reading achievement and gender. University of British Columbia Copyright United Kingdom Reading Association 2002.
39. Ohan J.L., Leung D.W.,&Johnston C., (2000). The Parenting Sense of Competence scale: evidence of a stable factor structure and validity. Source: *Canadian Journal of Behavioural Science*, 32, 251-261. [Elektroniskais resurss]. <http://psycnet.apa.org/journals/cbs/32/4/251/>.
40. Pomerantz, Eva M., Dong, Wei. Effects of mothers' perceptions of children's competence: The moderating role of mothers' theories of competence. *Developmental Psychology*, Vol 42(5), Sep 2006, 950-961. doi:10.1037/0012-1649.42.5.950.
41. Porter, Christin L., Brigham Young University, Hsu, Hui-Chin, University of Georgia. First-Time Mothers' Perceptions of Efficacy During the Transition to Motherhood: Links to Infant Temperament. *Journal of Family Psychology* Copyright 2003 by the American Psychological Association, Inc. 2003, Vol. 17, No. 1, 54–64 0893-3200/03/\$12.00 DOI: 10.1037/0893-3200.17.1.54.
42. Rego, Arménio, Pina e Cunha, Miguel „Do the opportunities for learning and personal development lead to happiness? It depends on work-family conciliation.” *Journal of Occupational Health Psychology*. Vol 14(3), Jul 2009, 334-348.
43. Rodrigo, Maria Jose, Correa, Ana Delia, Maiquez, Maria Luisa, Martin, Juan Carlos, Rodriguez, Guacimara. Family preservation services on the Canary Islands: Predictors of the efficacy of parenting program for families at risk social exclusion. *European Psychologist*, Vol 11(1), (2006), 57-70. Doi: 10.1027/1016-9040.11.1.57.

44. Sachs-Ericsson, Natalie, Medley, Amanda N., Kendall-Tackett, Kathleen, Taylor, John: Childhood abuse and current health problems among older adults: The mediating role of self-efficacy. *Psychology of Violence*, Vol 1(2), Apr 2011, 106-120. doi: 10.1037/a0023139.
45. Schneewind K.A., (2001). Kleine Kinder in Deutschland. Was sie und ihre Eltern brauchen. In A. v. Schlippe, E. Lösche & C. Hawellek (Hrsg.), *Frühkindliche Lebenswelten und Erziehungsberatung* (S. 124-150). Münster: Votum Verlag.
46. Schneider B.H., Atkinson L., Tardif C. (2001), Child-parent attachment and children`s peer relations:Aquantitative review. Doi:10.1037/0012-1649.37.1.86 *Developmental Psychology*, Vol 37(1), Jan 2001, 86-100.
47. Shonkoff J.P., Meisels S.J., (2000) Preface. In *Handbook of early childhood intervention*. 2nd edition. Edited by Shonkoff JP, Meisels SJ. New York: Cambridge University Press; 2000:XVII-XVIII. [Elektroniskais resurss].  
<http://www.google.com/books?hl=lv&lr=&id=09xIdNrfKS0C&oi=fnd&pg=PR11&dq=Shonkoff+JP,+Meisels+SJ:+Preface.+In+Handbook+of+early+childhood+intervention.&ots=enI3mu2W8s&sig=HBkoh0oUc-vwGNRns6c7LjDkn1o#v=onepage&q&f=false> Skatīts 18.05.2011.
48. Sid, Mondell, Forrest B., Tyler. Parental competence and styles of problem solving/play behavior with children. *Developmental Psychology*, Vol 17(1), Jan 1981, 73-78.  
doi:10.1037/0012-1649.17.1.73.
49. Slatcher, Richard B., Trentacosta, Christoper J. Influences of Parent and Child Negative Emotionality on Young Children's Everyday Behaviors. 2012 American Psychological Association. doi: 10.1037/a0027148.  
file:///F:/PsycARTICLES%20%20Influences%20of%20parent%20and%20child%20negative%20emotionality%20on%20young%20children's%20everyday%20behaviors.htm.
50. Stright, Anne Dopkins, Neitzel, Carin, Sears, Kathy Garza, Hoke-Sinex, Linda. Instruction Begins in the Home: Relations Between Parental Instruction and Children`s Self-Regulation in the Classroom. 2001 American Psychological Association. doi: 10.1037/0022-0663.93.3.456 . file:///F:/PsycARTICLES%20-

%20Instruction%20begins%20in%20the%20home%20Relations%20between%20parental%20Oinstruction%20and%20children's%20self-regulation%20in%20the%20classroom.htm

51. Tenenbaum, Harriet R., Leaper, Campbell Parent-child conversations about science: The socialization of gender inequities? *Developmental Psychology*. Vol 39(1), Jan 2003, 34-47. doi: 10.1037/0012-1649.39.1.34.
52. Tremblay, Sandra, Pierce, Tamarha Canadian: Perceptions of fatherhood: Longitudinal reciprocal associations within the couple. *Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, Vol 43(2), Apr 2011, 99-110. doi: 10.1037/a0022635.
53. Volling, Brenda L., McElwain, Nancy L., Notaro, Paul C., Herrera, Carla. Parents' emotional availability and infant emotional competence: Predictors of parent-infant attachment and emerging self-regulation. *Journal of Family Psychology*, Vol 16(4), Dec 2002, 447-465. doi:10.1037/0893-3200.16.4.447.
54. Wolfson, Amy, Lacks, Patricia, Futterman, Andrew. Effects of parent training on infant sleeping patterns, parents' stress, and perceived parental competence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 60(1), Feb 1992, 41-48. doi:10.1037/0022-006X.60.1.41.
55. Реана А.А.: Психология детства, Санкт –Петербург, Прайм - Еврознак 2006.

## Anotācija

Kvalitatīvi kvantitatīvā pētījuma mērķis ir novērtēt pirmsskolas vecuma bērnu vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes un vecāku kompetences izjūtas sakarības un izmaiņas pēc piedalīšanās intervences programmā „Bērnu emocionāla audzināšana” (Lendija, Ozola, 2004). Kvalitatīvā pētījuma daļā tika veikta vecāku stāstījumu satura vienību kontentanalīze, lai noskaidrotu aktuālākās problēmas, kas saistītas ar bērnu audzināšanu. Kvantitatīvā pētījuma daļā tika pielietota Sociālās un emocionālās pašefektivitātes skala (Social Self-Efficacy, Emotional and Empathic self-efficacy, Caprara & Steca, 2005), adaptēta Latvijā (K.Tomsone, RPIVA, 2008) un Vecāku kompetences izjūtas skala (Parenting Sense of Competence Scale, (PSOC), Johnston & Mash, 1989; adaptēta Latvijā Skreitule-Pikše, I. & Sebre, S., 2008). Pētījumā piedalījušies 16 eksperimentālās grupas respondenti un 16 kontrolgrupas respondenti. Vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes un vecāku kompetences izjūtas sakarību noteikšanai tika aprēķināts Pirsona korelācijas koeficients. Aprēķinātais koeficients  $r=0,43$  norāda, ka starp abām skalām pastāv statistiski nozīmīga lineāra sakarība. Vecāku sociālās un emocionālās pašefektivitātes un vecāku kompetences izjūtas izmaiņu noteikšanai izmantota multivariatīvā faktoriālā statistika MANOVA, kā rezultātā tiek secināts, ka statistiski nozīmīgas izmaiņas ir vecāku kompetences izjūtas skalā, izmaiņas ir konstatētas abās apakšskalās. Sociālās un emocionālās pašefektivitātes skalā statistiski nozīmīgas izmaiņas konstatētas tikai vienā no četrām apakšskalām – negatīvo emociju pārvaldīšana.

Atslēgvārdi: vecāku kompetences izjūta, sociālā un emocionālā pašefektivitāte.

## Abstract

Quality quantitative research goal is to estimate preschool children's parent social and emotional self-efficacy correlation and the changes in parent sense of competence after taking part in a program "Children's emotional education" (Landy, Ozola, 2004). In the quality part of the research, content analysis were made of parent narrative, to figure out current problems, that are connected to the upbringing. In the quantitative part of the research, social and emotional self-efficacy scale was used (Social Self-Efficacy, Emotional and Empathic self-efficacy, Caprara&Steca,2005), adapted in Latvia (K.Tomsone, RPIVA, 2008) and parents sense of competence scale (Parenting Sense of Competence Scale, (PSOC), Johnston & Mash, 1989; adapted in Latvia Skreitule-Pikse, I. & Sebre, S., 2008). 16 experimental group and 16 control group respondents took part in the research. To determine the correlation in parents social and emotional self-efficacy and parental sense of competence to Pearson correlation coefficient was calculated. The estimated coefficient of  $r = 0.43$  indicates that there is a statistically significant linear correlation between the two scales. To determine the changes in parents social and emotional self-efficacy and parental sense of competence MANOVA statistic was used, which resulted in these conclusions, that there was statistically significant changes in the parents' sense of competence scale, changes were seen in both subscales. Statistically significant changes in social and emotional self-efficacy scale were seen only in one of four subscales – control of the negative emotions.

Key words: parent sense of competence, social and emotional self-efficacy.