

10
GADI
PSIHOLOĢIJAS
IZGLĪTĪBAI
RSU




RĪGAS
STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Tīmekļa intervences “Veselīga dzīvesveida sekmēšanas programma” RSU studentiem prezentācija

Jeļena Ļubenko

Lektore


PSIHOLOĢIJAS
DIENAS

Prezentācijas saturs

- Psiholoģiskais atbalsts tīmeklī. Konteksts
- RSU Veselīga dzīvesveida sekmēšanas programmas pamatojums un galvenie raksturojumi;
- Iepazīšanās ar RSU Veselīga dzīvesveida sekmēšanas programmas moduļiem;
- Nākotnes perspektīva.

10
GADI
PSIHOLOĢIJAS
IZGLĪTĪBAI
RSU 

Psiholoģiskais atbalsts tīmeklī. Konteksts

- Tīmeklis kā pilntiesīga vide un papildus rīks pakalpojumu nodrošināšanai;
- Nepārtraukta Interneta un datortehnoloģiju attīstība: pakalpojums kļūst pieejamāks (24/7), tuvāks, ērtāks;
- Empīriski pamatota efektivitāte;
- Liels potenciāls: praktiskās un pētnieciskas problēmas, kuru risināšanai var izmantot tīmekļa resursus.



Kas ir tīmekļa intervence?

Tīmekļa intervence - galvenokārt paša klienta vadīta intervence, kura balstās uz speciāli izstrādātu tiešsaistes programmu un darbojas tīmekļa vietnē;

Mērķis ir radīt pozitīvas izmaiņas klientā vai pilnveidot zināšanas, apzinātību un izpratni par fizisko un garīgo veselību, izmantojot dažādus informācijas atspoguļošanas un interaktīvas komunikācijas veidus.



RSU Veselīga dzīvesveida sekmēšanas programma

Pamatojums

RSU – mūsdienīga
augstskola ar studentu
centrēto pieeju

Vajadzība

radīt labvēlīgu vidi
studentu izaugsmes
veicināšanai

Risinājums

nodrošināt studentiem
psiholoģisko atbalstu
tīmekļa intervences
veidā



RSU Veselīga dzīvesveida sekmēšanas programmas izstrādes posmi

1. Zinātniskās literatūras un ārzemju pieredzes izpēte
2. Mērķu un vajadzību definēšana
3. Tīmekļa intervences efektivitātes nosacījumu izpēte
4. RSU Veselīga dzīvesveida sekmēšanas programmas izstrāde
5. RSU Veselīga dzīvesveida sekmēšanas programmas aprobācija

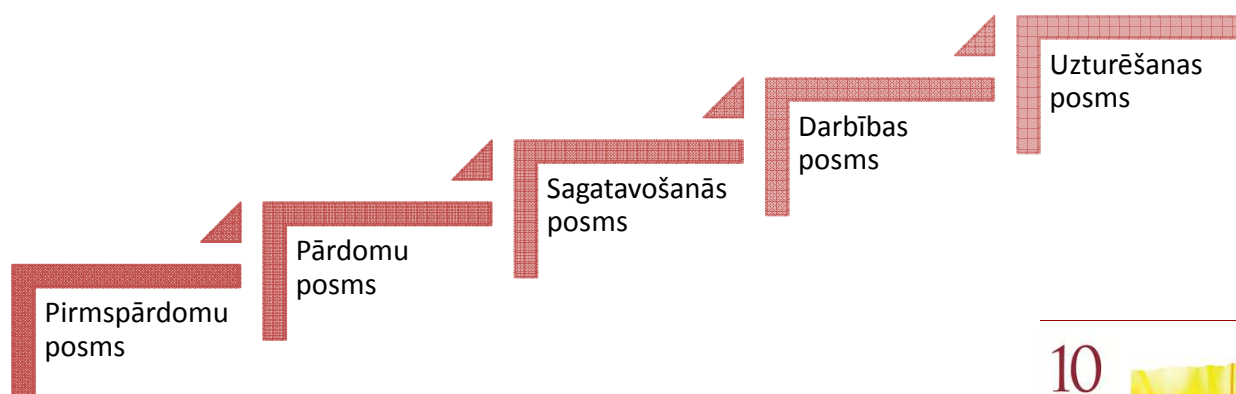


RSU Veselīga dzīvesveida sekmēšanas programmas raksturojumi

- Aptver trīs nozīmīgas jomas, kuras ir saistītas ar studējošo veiksmīgu adaptāciju augstskolas vidē, akadēmiskajiem sasniegumiem visos studiju posmos un pozitīvu pašizjūtu;
- Balstās uz Transteorētisko modeli, kas tiek atzīts par vienu no empīriski pamatotām pieejām uzvedības maiņas intervenču izstrādei (*Prochaska, Redding & Evers, 2008*);
- Izmanto uz pierādījumiem balstītas metodes;
- Paredz atspoguļotā satura pielāgošanu lietotāja raksturojumiem.



Transteorētiskais modelis



(*Prochaska, Redding & Evers, 2008*)



Veselīga dzīvesveida sekmēšanas programmas moduļi

- Efektīva laika plānošana;
- Stresa menedžments;
- Fiziskās aktivitātes.

https://www.youtube.com/watch?v=V8veU4BB_MQ&feature=youtu.be



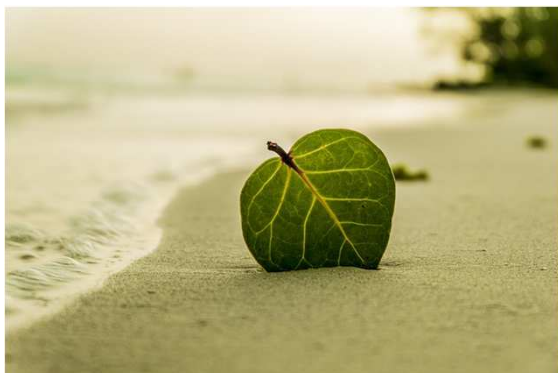
Efektīva laika plānošanas modulī ir iespēja:



- Izvērtēt dzīvi bez un ar laika plānošanu;
- Pārraudzīt ikdienas aktivitātes;
- Izpētīt savus darba produktivitātes traucēkļus;
- Ieviest personisko atbalvojumu sistēmu...



Stresa menedžmenta modulī ir iespēja



- Novērtēt savas grūtību pārvarēšanas stratēģijas;
- Apgūt dažādus stresa pārvarēšanas paņēmienus;
- Praktizēt relaksāciju un meditāciju.



Fizisko aktivitāšu modulī ir iespēja:



- Novērtēt esošo aktivitātes līmeni;
- Uzzināt par fizisko aktivitāšu nozīmi;
- Iegūt informāciju par fitnesa klubiem, velo maršrutiem un ielas vingrošanas vietām;
- Iemācīties pareizi veikt konkrētus vingrinājumus.



Studenti komentē RSU Veselīga dzīvesveida sekmēšanas programmu



«apguvu metodes par kurām iepriekš nebiju dzirdējusi, tās palīdz»;



«dotie uzdevumi ir detalizēti, labi attēloti un izskaidroti precīzi»;



«Intervence, ko iespējams saņemt tīmeklī, ir lielisks ieguldījums»



Turpmākie soļi

- Programmas pilnveidošana, balstoties uz aprobācijas rezultātiem;
- Programmas adaptācija ārzemju studentu vajadzībām;
- Risinājumi, kā esošo Veselīgas uzvedības veicināšanas programmas saturu pasniegt lietotājiem ērtākajā formā, pārvarot esošos Moodle sistēmas ierobežojumus;
- Zinātniski-pētnieciska darbība, uz pierādījumiem balstītā prakse.



Nākotnes perspektīva: Interaktīvs veselīgas uzvedības veicināšanas portāls

Lietotāji

- seko līdzi savam emocionālam un fiziskam stāvoklim,
- iegūst tā novērtējumu, kā arī ieteikumus un metodes tā uzlabošanai,
- Redz savu progresu, kā arī salīdzina savus rezultātus ar citu lietotāju rezultātiem;
- izkopj veselīga dzīvesveida paradumus, attīsta pašrefleksiju un spējas vadīt savu uzvedību.

VPPK docētāji un studenti

- veido, aprobē un realizē inovatīvas tīmekļa intervences dažādu uzvedības izmaiņu veicināšanai;
- izzina mūsdienu jaunākās teorijas un realizē iegūtās kompetences, izstrādājot un empīriski pārbaudot jaunas metodes.

10
GADI
PSIHOLOGIJAS
IZGLĪTĪBAI
RSU



Paldies par Jūsu uzmanību!

Jautājumi?