

Transteorētiskā modeļa pielietojums E - intervencēs veselības psiholoģijā

Dr. psych,.doc. Jeļena Koļesņikova, 1.kursa maģistrante Gundega Rudzīte

14.04.2016. Rīga



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

Aktualitāte

- Pēdējo gadu laikā strauji ir pieaudzis intervenču skaits, kuras tiek piedāvātas izmantojot modernās tehnoloģijas
(Webb, et.al., 2010).
- Studenti saskaras ar vairākām pārmaiņām, kuru rezultātā veselīgs dzīves veids tiek aizstāts ar neveselīgu
(Luropa, 2009).
- Vairākas ārzemju augstskolas saviem studentiem piedāvā atbalstu sniegšanu izmantojot modernās tehnoloģijas
 - » *University of the West of England*, aplikācija «SAM»
 - » *Indiana University*, aplikācija «My Healthy Habits»

Literatūras pārskats (1)

■ E-intervences

- » Nodrošina, ka veselības informācija sasniedz indivīdu īstajā vietā un laikā, drošā un elektroniskā formā, lai optimizētu kvalitāti un efektivitāti veselības aprūpē

(National E-Health and Information Principal Committee, 2008);

- » E-intervenču ietekmi veicina:
 - Mājas lapas saprotamību un lietojamību;
 - Apmierinātību ar mājas lapas dizainu;
 - Personalizētu atgriezenisko saiti;
 - Regulāriem e-pasta/sms atgādinājumiem

(Mastellos, et.al., 2014; Crutzen, et.al., 2010; Neuhauser, & Kreps, 2010).

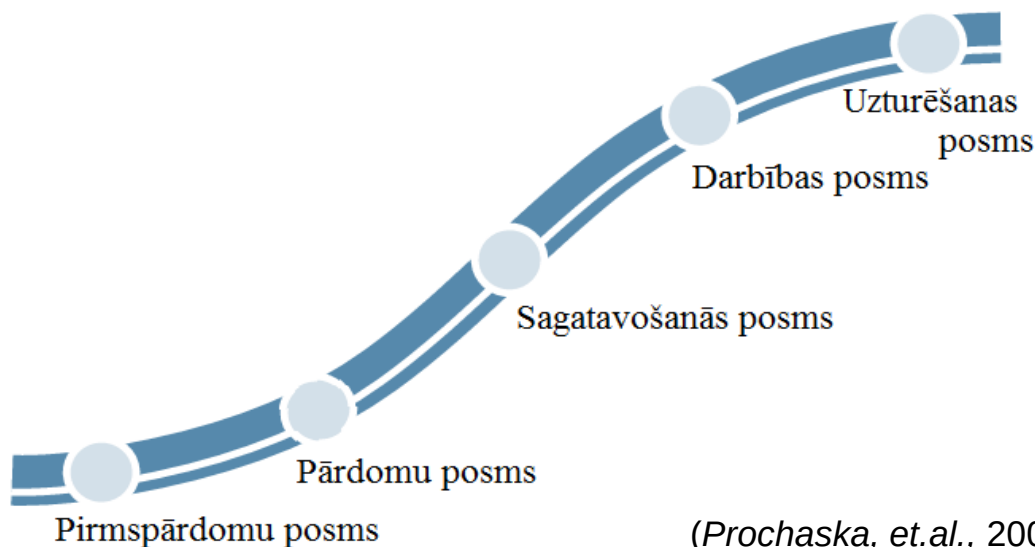
Literatūras pārskats (2)

■ Transteorētiskais jeb uzvedības pārmaiņu modelis (TTM)

- nelabvēlīgo ieradumu pārtraukšanai un veselīga dzīvesveida sekmēšanai.

■ TTM vispiemērotākais modelis e-intervenču izstrādei

(Ramadas, et.al., 2015).



(Prochaska, et.al., 2008).

Literatūras pārskats (3)

■ E-intervences, kuras balstās uz TTM:

- » Alkohola, cigarešu un citu narkotisko vielu lietošanas mazināšanos
 - 36,9% no lietotājiem, kuri atradās pirms-darbības posmā, pakāpās līdz darbības/uzturēšanas posmam

(Evers, et.al., 2012);

- » Uzlabo stresa pārvarēšanu (93%)

(Broderick, et.al., 2015).

- » Veselīga uztura un fizisko aktivitāšu veicināšanu

- 61,3% veic regulāras fiziskās aktivitātes; 64% sasniedza nacionālajās vadlīnijās noteiktās veselīgā uztura normas

(Huang, et.al., 2009 Broderick, et.al., 2015)

- » Veicina vakcinēšanos pret papilomas vīrusu (91%)

(Paiva, et.al., 2014).

Secinājumi

- E-intervenču izmantošana, kas balstās uz TTM, sekmē uzvedības maiņu studentu mērķgrupai;
- TTM ir iespējams izmantot kā pamatu veselības uzvedības moduļa izstrādei studentu mērķgrupai.

Veselīga dzīvesveida sekmēšana RSU studentiem ar E-intervencēm

1. Literatūras pārskats ☒
2. Nelabvēlīgo ieradumu pārtraukšanai un veselīga dzīvesveida sekmēšanai E-intervenču izstrāde studentu grupai.
 - Stresa menedžments
 - Laika menedžments
 - Fiziskās aktivitātes
3. Pilotpētījums

Paldies par uzmanību!

Jelena.kolesnikova@rsu.lv
rudzitegundega@gmail.com