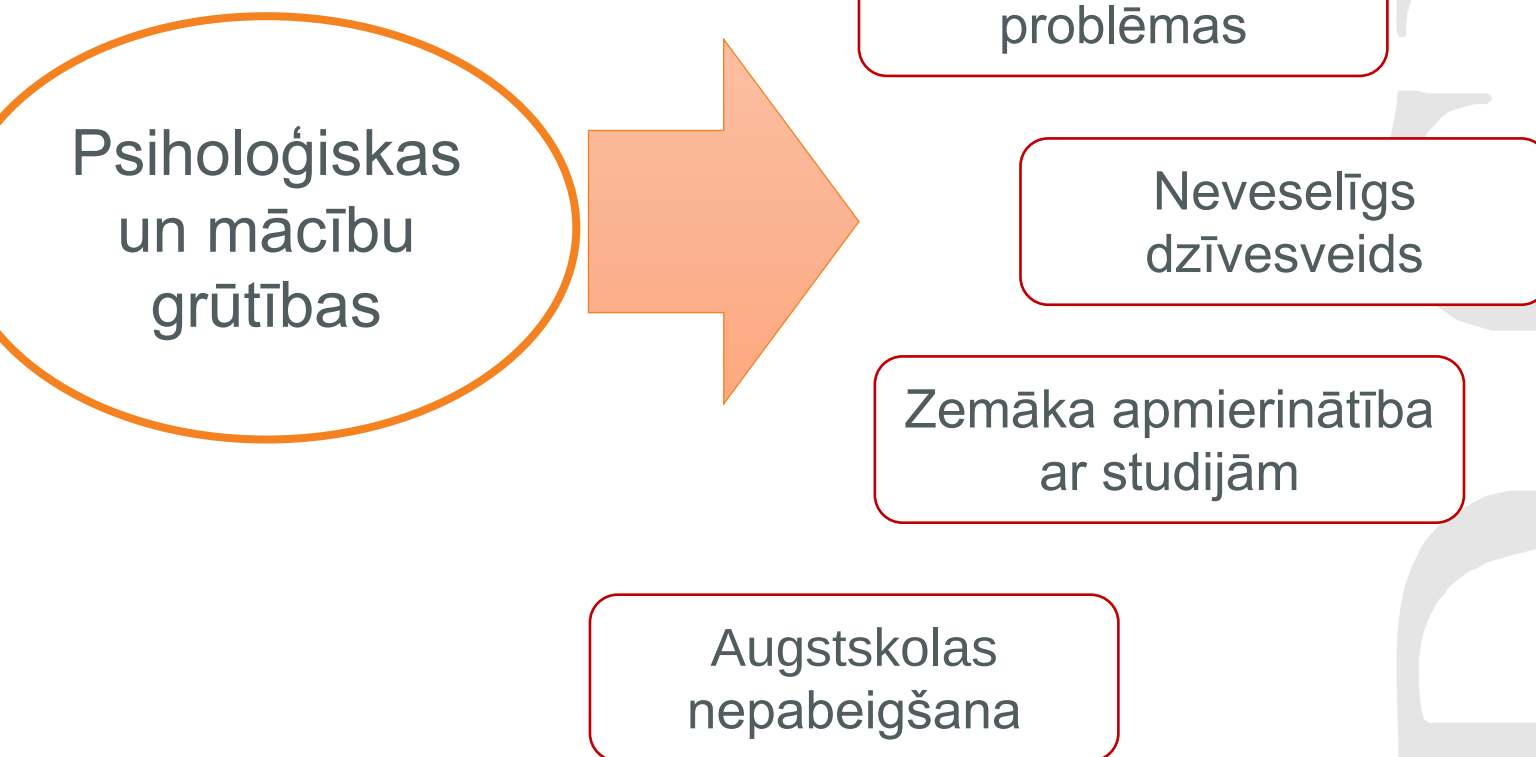


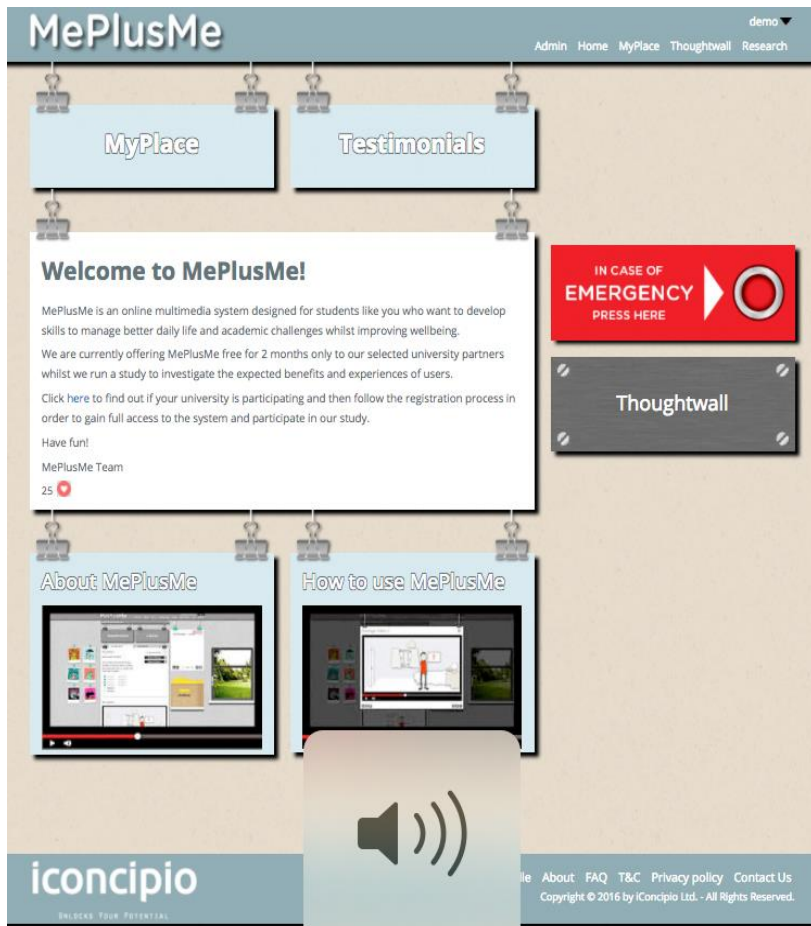
MePlusMe tīmekļa intervences aprobācija RSU studentu izlasē

Jeļena Ļubenko, Dr.Psych., Docente
Anete Porozova, RSU
Inese Gaspere, RSU

Aktualitāte



MePlusMe



- Tīmekļa interence studentu psiholoģiskās labklājības un akadēmiskās pašefektivitātes veicināšanai.
- Izstrādāta pēc Medicīnas pētījumu padomes vadlīnijām kompleksu intervenču izstrādei (*Medical Research Council guidelines for developing complex interventions*).
- iConcipro Ltd – Dr. Psych. Patapia Tzotzoli (UK).

Metode

Izlase

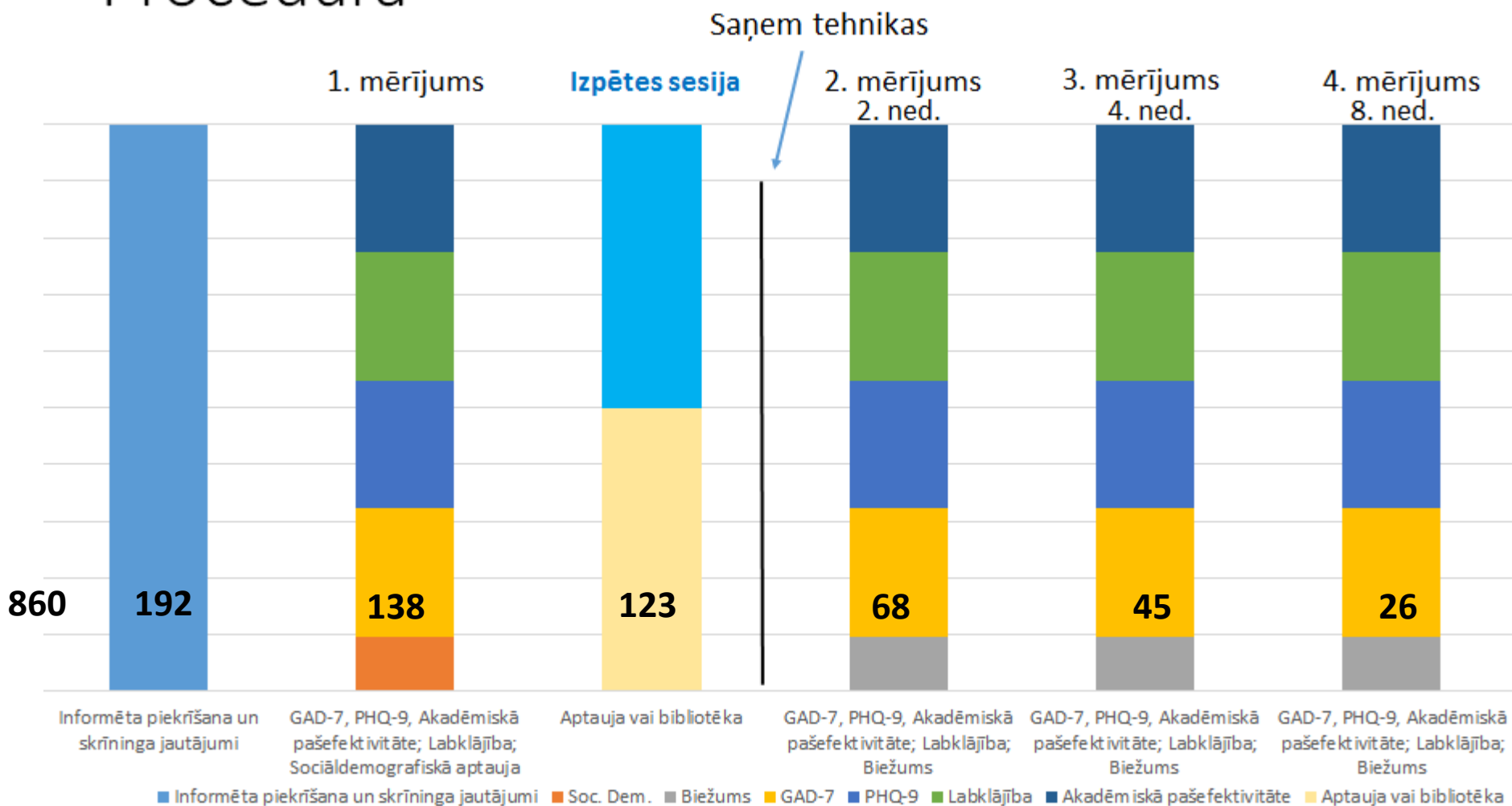
138 RSU angliiski runājošie studenti (72% sievietes, vidējais vecums – 22) pētījuma sākumā, no kuriem 26 ir izpildījuši 8.ned.anketas.

Instrumentārijs

- Demogrāfiskā aptauja;
- Trauksmes aptauja (GAD -7 Anxiety scale; Spitzer, 2006);
- Varvik-Edingurgas psiholoģiskās labklājības skala (*Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing*);
- Depresijas simptomu skala (PHQ-9; Kroenke, Spitzer & Williams, 2001);
- Akadēmiskās pašefektivitātes skala (*Academic self-efficacy scale*; Zajacova et al., 2006);
- Atgriezeniskās saites aptauja.

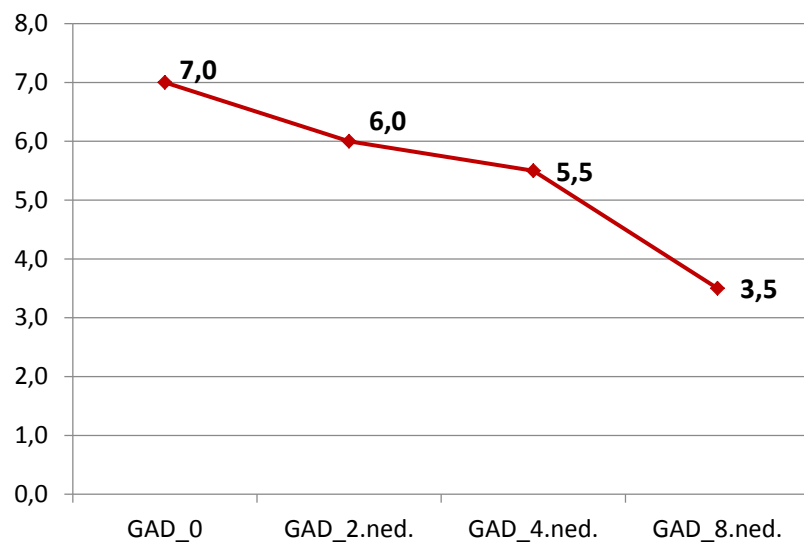


Procedūra



Vai pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp trauksmes, depresijas, akadēmiskās pašefektivitātes un psiholoģiskās labklājības pirmā un atkārtoto mērījumu rādītājiem RSU studentiem MePlusMe lietošanas laikā?

Izmaiņas trauksmes simptomos



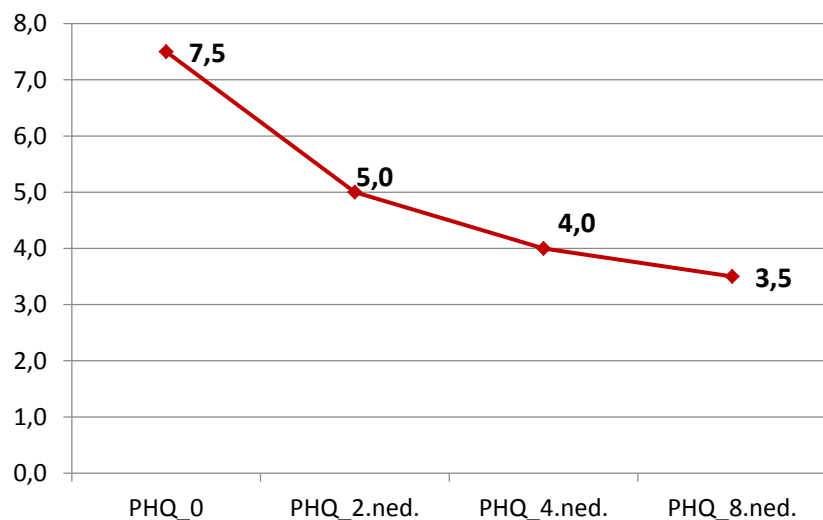
1.attēls. Studentu trauksmes simptomi MePlusMe lietošanas laikā (n=20).

$$\chi^2(3) = 22,86, p < 0,0001$$

1. tab. PostHoc testa rezultāti, izmantojot Vilkoksona kritēriju.

	z	p
2. ned. – sākums (n=68)	-3,35	0,001
4. ned. – sākums (n=45)	-3,49	0,000
8. ned. – sākums (n=26)	-3,08	0,002
4. ned. – 2.ned. (n=39)	-0,28	0,782
8. ned. – 2.ned. (n=22)	-1,92	0,055
8. ned. – 4.ned. (n=22)	-1,86	0,063

Izmaiņas depresijas simptomos



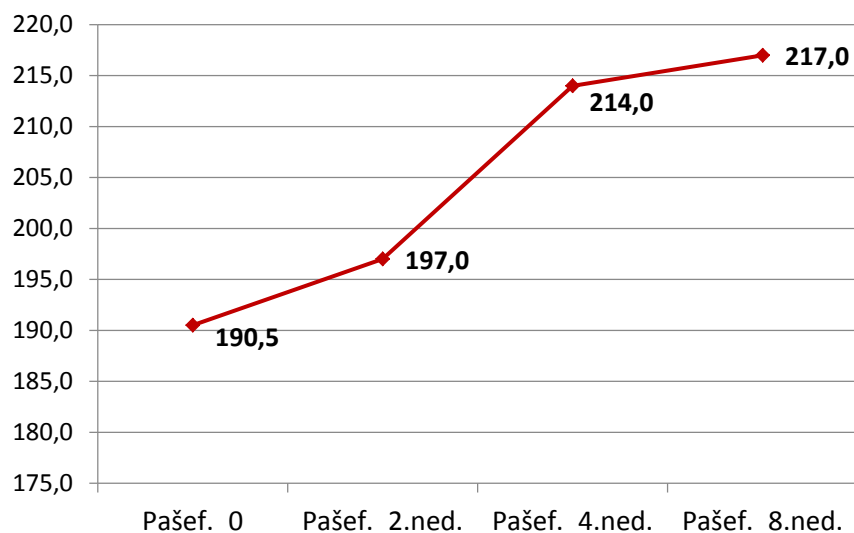
2.attēls. Studentu depresijas simptomi MePlusMe lietošanas laikā (n=20).

$$\chi^2(3) = 8,57, p = 0,036$$

2. tab. PostHoc testa rezultāti, izmantojot Vilkoksona kritēriju.

	Z	p
2. ned. – sākums (n=68)	-2,43	0,015
4. ned. – sākums (n=45)	-1,75	0,080
8. ned. – sākums (n=26)	-2,05	0,040
4. ned. – 2.ned. (n=39)	-0,55	0,580
8. ned. – 2.ned. (n=22)	-1,86	0,063
8. ned. – 4.ned. (n=22)	-1,53	0,127

Izmaiņas akadēmiskajā pašefektivitātē



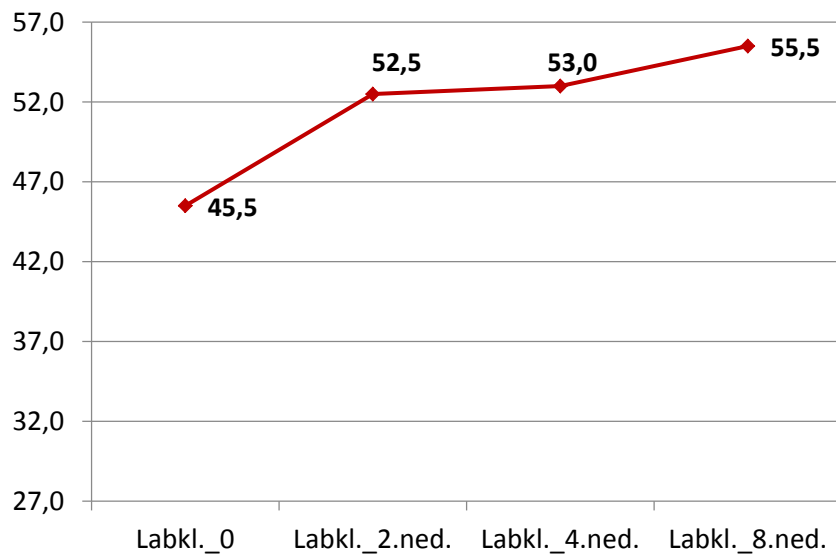
3.attēls. Studentu akadēmiskā pašefektivitāte MePlusMe lietošanas laikā (n=20).

$$\chi^2(3) = 13,01, p = 0,004$$

3. tab. PostHoc testa rezultāti, izmantojot Vilkoksona kritēriju.

	z	p
2. ned. – sākums (n=68)	-1,11	0,266
4. ned. – sākums (n=45)	-2,01	0,045
8. ned. – sākums (n=26)	-2,29	0,022
4. ned. – 2.ned. (n=39)	-2,50	0,012
8. ned. – 2.ned. (n=22)	-2,05	0,041
8. ned. – 4.ned. (n=22)	-1,82	0,069

Izmaiņas psiholoģiskajā labklājībā



4.attēls. Studentu psiholoģiskā labklājība MePlusMe lietošanas laikā (n=20).

$$\chi^2(3) = 7,51, p = 0,057$$

Secinājumi

- MePlusMe programma var tikt izmantota kā alternatīva psiholoģiskās palīdzības forma studentiem.
- Īpaši efektīva pētamajā izlasē tā ir bijusi trauksmes simptomu mazināšanā.
- Būtiski ir turpināt datu analīzi, izmantojot sarežģītākas statistiskās modelēšanas metodes.
- Atvērts jautājums: kādēļ daudzi studenti nav aizpildījuši atkārtotos mērījumus.



Paldies MePlusMe pētnieku komandai!

Dr. Patapia Tzotzoli,
iConcipio Ltd, UK

RSU Veselības
psiholoģijas maģistra
studiju programmas
studenti:

Anete Porozova

Inese Gaspare

Igors Ivzāns

Madara Austruma



RSU studentu komentāri par MePlusMe

“Daudziem studentiem ir problēmas universitātē vai personiskajā dzīvē, un viņi nezina, kā tās pārvarēt. Es ticu, ka šī sistēma būs perfekts risinājums, kā nodrošināt ātru, vieglu un vienmēr pieejamu palīdzību. Tas varētu palīdzēt studentiem, it īpaši man, pārvarēt stresu, psiholoģisku spiedienu un citas situācijas, kas sākotnēji izskatās neatrisināmas.”

“Šī sistēma ir lieliska ideja un es vēlētos, lai tā būtu bijusi pieejama jau manā pirmajā universitātes gadā.”

“Es domāju, ka šī sistēma ir patiesi nepieciešama, jo neviens īsti nepasaka, kā sagatavoties universitātei. Tā palīdzētu daudziem studentiem!”

