

## Uzvedības pārmaiņu modeļa izmantošana e-intervencēs veselības psiholoģijā

Jeļena Koļesņikova<sup>1</sup>, Gundega Rudzīte<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Rīgas Stradiņa universitāte, Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedra, Latvija

<sup>2</sup> Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

**Ievads.** Mūsdienās veselības psihologi psiholoģiskās palīdzības sniegšanā izmanto modernās tehnoloģijas (piemēram, datorprogrammas, Skype, aplikācijas), kas veido pamatu daudzveidīgām psiholoģiskām e-intervencēm, lai sekmētu uzvedības izmaiņas veselības uzlabošanai. Uzvedības pārmaiņu jeb transteorētiskais modelis (*DiClemente, Prochaska, 1982*) tiek plaši lietots e-intervencēs. Šis modelis izskaidro veselības uzvedības dinamiku, tās principus un uzvedības izmaiņas procesu.

**Darba mērķis, materiāls un metodes.** Mērķis ir veikt literatūras izpēti par e-intervenču lietošanu, kas balstīts uz transteorētiskā modeļa, lai izvērtētu iespēju izmantot transteorētisko modeli veselības uzvedības moduļa izstrādei studentu mērķgrupai.

**Rezultāti.** Uz transteorētisko modeli balstītās pašpalīdzības intervences sniedz iespēju indivīdam pāriet no viena posma uz nākamo, piemēram, e-intervences diabēta slimniekiem, salīdzinot ar kontroles grupu, sniedza lielākas iespējas pāriet no darbības posma uz uzturēšanās posmu dzīvesveida izmaiņu veikšanā (*Kim, Kang, 2006*), tāpat arī e-intervences fizisko aktivitāšu integrēšanā divu mēnešu laikā palīdzēja ātrāk pāriet no darbības posma uz uzturēšanās posmu (28,5% pret 14,4%), savukārt e-intervencē augļu un dārzeņu patēriņa palielināšanai pāreja uz darbības posmu notika divu mēnešu laikā (35,5% pret 12,7%) un sešu mēnešu laikā (29,6% pret 10,4%).

Vairāki pētījuma dati liecina, ka uz transteorētisko modeli balstītās e-intervences ir daudzsoļākas, ja vienlaikus īsteno vairākas izmaiņas veselības uzvedībā, piemēram, e-intervences svara kontrolei iekļauj gan fiziskās aktivitātes, gan augļu un dārzeņu patēriņa palielināšanu, gan TV skatīšanās ierobežošanu (*Mauriello et al., 2010, 2012*). Uz transteorētisko modeli balstītas e-intervences sniedz nozīmīgus uzlabojumus dažādām klientu grupām tādās jomās kā svara kontrole, fiziskās aktivitātes, stresa vadība, smēķēšanas atmešana, alkohola patēriņa samazināšana, depresijas profilakse.

**Secinājumi.** E-intervencēs ar dažādām pacientu un klientu grupām veselības psiholoģijā bieži tiek sekmīgi lietots transteorētiskais modelis, kas izskaidro un veido izpratni par veselības uzvedību, tāpēc transteorētisko modeli ir iespējams izmantot kā pamatu veselības uzvedības moduļa izstrādei studentu mērķgrupai.