



VESELĪBA UN  
PERSONĪBAS ATTĪSTĪBA:  
STARPDISCIPLINĀRĀ PIEEJA



RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE

# Priekšizpēte: līdzjūtībā vērstās terapijas intervences tīmekļa vietnē emociju regulācijas prasmju uzlabošanai

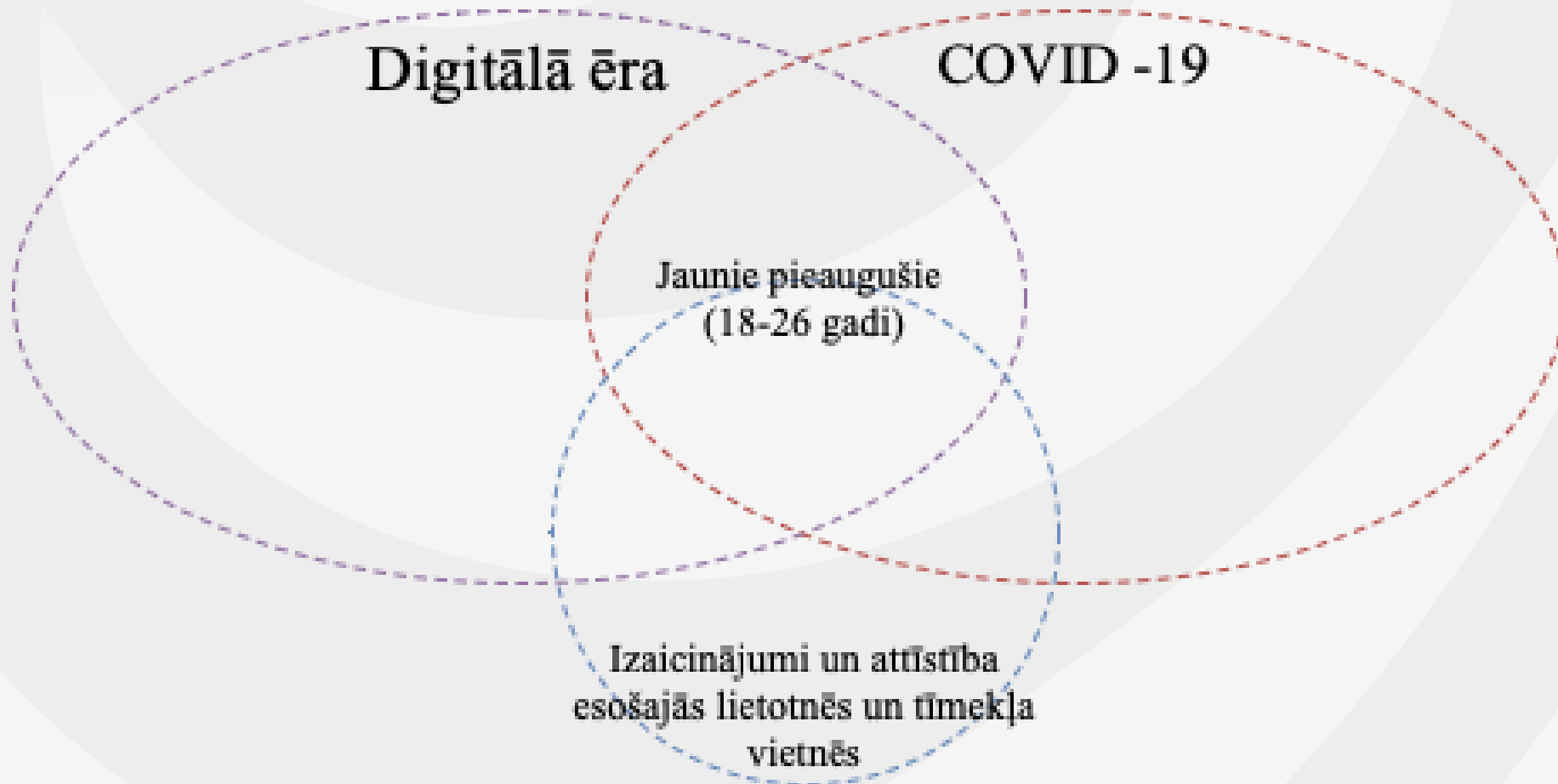
Psiholoģijas programmas studente: Mg.psych. E. I. Smule

Promocijas darba vadītāja: lekt.Dr,psych. I. Krone

Promocijas darba konsultanti: Prof. Dr.med. Ch.M. Stierle, lekt.I.Paiča

2024. gada 18. – 20. aprīlis

# ievads





# Priekšizpēte psiholoģiskajām tīmekļa vietnēm pasaulē un Latvijā

- Globalizācijas un Covid-19 radīts pieprasījums pēc digitāliem risinājumiem psiholoģiskās palīdzības jomā
  - Esošajām tīmekļa vietnēm trūkst zinātnē un pierādījumos balstīta teorētiskā pamata
- Latvijas piedāvājums tīmekļa vietņu klāstā
  - Latviešu valodā runājošajiem iedzīvotājiem trūkst izvēles iespēju



# EMORI pārskats

Rīga Stradins University: I. Paiča, E. I. Smule, K. Mārtinsons, I. Krone, M. Linuža, I. Iejava. Art Academy of Latvia: R. Znutiņš–Znutāns, D. Galiņa, S. Sugako, Dž. Ekuse, L. Jākobsone, B. Ābele, M. Zvaigzne, M. Rožkalns. Ventspils University -J. Vīksne, K. Šķirmante

- The SAM 8.2.3
  - Red Dot Design Award uzvarētājs vizuālajai identitātei
  - Pašpalīdzības lietotne/tīmekļa vietne
  - Uz pierādījumiem balstīts rīks
- Teorētiskais modelis: Adaptīvais Emociju Regulācijas Modelis
- EMORI funkcionalitāte
  - Emociju regulācijas prasmju aptauja
  - Digitālā intervence
  - Psihoizglītojošie materiāli, Emociju Vārdnīca un Garastāvokļa vērošanas Rīks
  - Līdzjūtības terapijas un mākslā balstīti interaktīvie uzdevumi
  - Strukturētas sesijas, kas balstītas uz teorētisko modeli
  - Progress monitorings, sasniegumi un dienasgrāmata refleksijai

# Piekšizpētes analīze: Pirmais solis

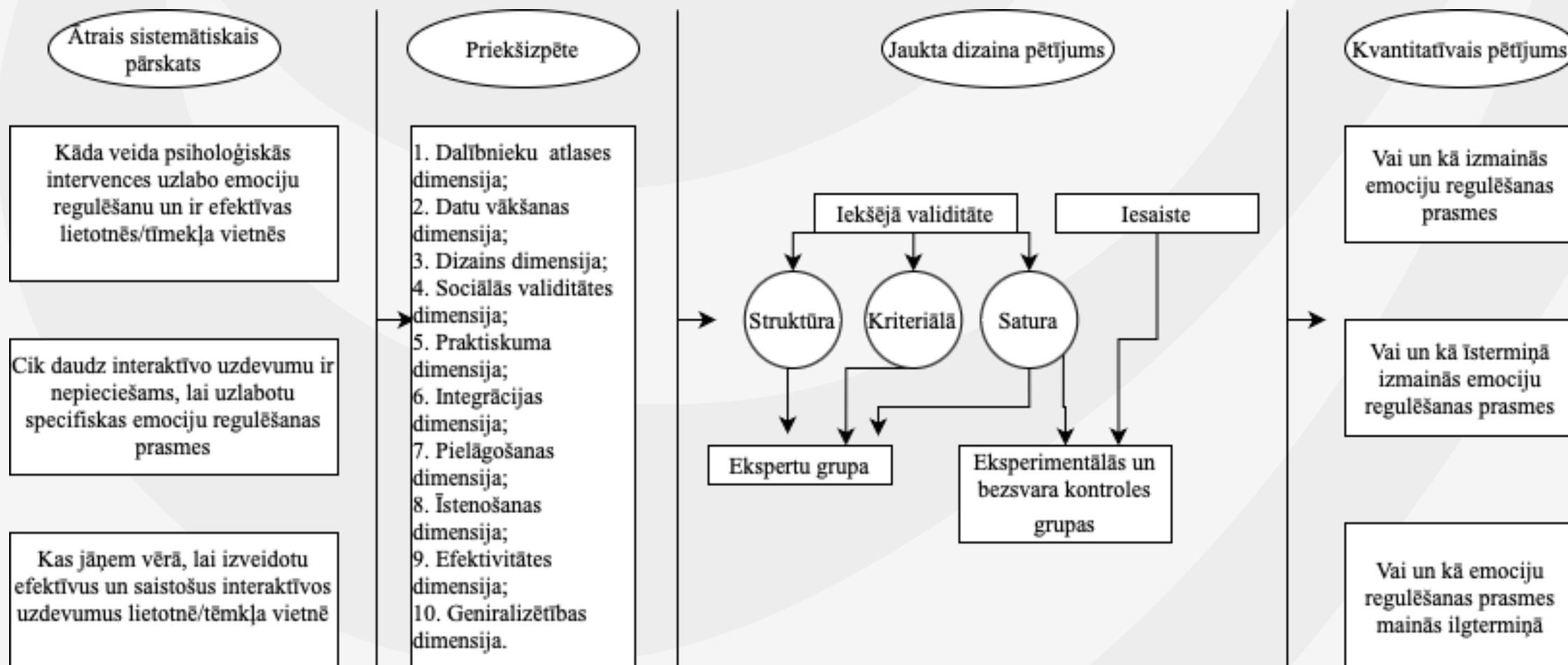
- Dalībnieku atlases dimensija jeb sagatavošanās process atlasīt pētījuma dalībniekus paredzot un risinot riskus
  - Pētījumu lomu un attiecību ekspektācijas starp pētnieku un dalībnieku
  - Ekspektāciju veidošana balstās uz pētījuma protokola, dalībnieku informētās piekrišanas veidlapu izstrādi, ētikas komiteju atļauju
  - “Pētnieka un pētījuma” un “Dalībnieka un intervences” saistītie riski
- Stratēģijas izvēles pieejas atlasot mērķauditoriju: “Uzaicinoša izziņa” un “Mērķtiecīga izziņa”
- Tīmekļa vietnes un digitālās intervences mērķauditorijas tiek pielāgotas efektīvās veselības pētījumu atlases stratēģijas, uzsverot reprezentatīvas izlases svarīgumu derīgiem rezultātiem

## Piekšizpētes analīze: Otrais solis

- Datu vākšanas dimensija jeb kā glabās un ievāks nepieciešamos mērījumus
- Validitātes dati un jauktā dizaina pētījuma tiks glabāti pētnieka darba rīkā, aizsargāti ar paroli un tiks dzēsti pēc 4 pētījuma kopu publicēšanas
- Kvantitatīvā pētījuma dati tiks glabāti (ar dalībnieku informēto piekrišanu) Rīgas Stradiņa universitātes serveros un tiks izmantoti tālākai pētniecībai ievērojot konfidencialitātes principus
- Mērījumu pamatojums:
  - Validitātes pētījums - satura un konstrukta modificēšana
  - Plānotas korekcijas pēc jauktā dizaina pētījuma - iesaistes un valodas stila jautājumos
  - Kvantitatīvais pētījums - īstermiņa un ilgtermiņa ietekme uz emociju regulācijas prasmēm

# Piekšizpētes analīze: Trešais solis

Attēls.1. EMORI konceptuālais modelis četrās fāzēs



## Piekšizpētes analīze: Ceturtais solis

- Sociālās validitātes dimensija jeb sabiedriskais labums
- Tīmekļa vietņu piemērotība sabiedrībai un tās vajadzībām
- Tīmekļa vietnes un digitālās intervences piemērotība sabiedrībai un tās vajadzībām
  - Apmierinās vajadzību pēc efektīva rīka emociju regulēšanas prasmju uzlabošanai (gan īstermiņā, tā ilgtermiņā)
  - Tīmekļa vietnes un digitālās intervences saturs - atbilstošs, piemērots un efektīvs izvēlētās sabiedrības vajadzībām



# Piekšizpētes analīze: Piektais solis

- Praktisko apsvērumu dimensija tīmekļa vietnes un digitālās intervences ieviešanai
  - Kontekstuālie un vides apstākļi
  - Testētais un rezultatīvākais materiāls būs pieejams plašākai sabiedrības grupai
  - Tīmekļa vietne un digitālās intervence ekonomiski izdevīgāka lietotājiem
  - Tīmekļa vietni un digitālo intervenci varēs izmantot sabiedrība arī bez priekšzināšanām psiholoģijā
- Ierobežojumi un limitācijas
  - Tīmekļa vietne un digitālās intervence neaizstāj profesionālo psiholoģisko palīdzību
  - Tīmekļa vietni un digitālo intervenci varēs izmantot tikai izmantojot digitālos rīkus ar interneta savienojumu

## Piekšizpētes analīze: Sestais solis

- Integrēšanas dimensija jeb tīmekļa vietnes un digitālās intervences integrēšana profesionālā vidē
- Tīmekļa vietnes un digitālās intervences pielietojums
  - Neatkarīgs un komplementārs rīks profesionālās psiholoģiskās palīdzības saņemšanas procesā
  - Nodrošina klientu iesaiste psiholoģisko veselību veicinošas aktivitātes starp psiholoģiskām konsultācijām
- Tīmekļa vietnes un digitālās intervences iekšējā integritāte
  - Digitālās intervences daļēji integrēta intervence tīmekļa vietnē
  - Digitālās intervences struktūra veicina lietotāju iesaisti tīmekļa vietnē

## Piekšizpētes analīze: Septītais solis

- Pielāgošanas dimensija jeb tīmekļa vietnes un digitālās intervences spēja pielāgoties dažādām sabiedrības vajadzībām
- Tīmekļa vietnes un digitālās intervences pielāgošanas iespējas
  - Psihoizglītojošiem materiāliem piemēroti mērķauditorijai dažādām uztveres vajadzībām – dzirdīgai un redzīgai mērķauditorijai
- Interaktīvie uzdevumi galvenokārt piedāvā vizuālos un audiālos stimulus

## Piekšizpētes analīze: Astotais solis

- Īstenošanas dimensija jeb specialistu un lietotāju spēja izmantot tīmekļa vietni un digitālo intervenci kā to paredzēja pētnieks
- Tīmekļa vietnē un digitālā intervencē paredzētas:
  - Vizuāli izgaismotas norādes
  - Lingvistiski skaidras un īsas norādes
  - Speciālisti vai lietotāji var pieprasīt papildus norādījumus neskaidrības gadījumos uzklikšķinot uz jautājumu (?) pogu iekš tīmekļa vietnes un digitālās intervences

## Piekšizpētes analīze: Devītais solis

- Efektivitātes dimensija jeb starpposms starp Priekšizpēti un pētījumu Rezultātiem
- Turpmākais virzības ceļš tīmekļa vietnes un digitālās intervences attīstībā
  - Jauktā dizaina pētījums
  - kvantitatīvā dizaina pētījums

# Piekšizpētes analīze: Desmitais solis

- Generalizētības dimensija jeb Kontrolēta VS Reālās pasaules vide
- Programmas koda specifikācijas tīmekļa vietnē un digitālā intervencē
- Reālās pasaules saskaņotība ar tīmekļa vietni un digitālo intervenci
  - Lietotāju iesaiste
  - Lietotāju neatkarība

# Secinājumi

- Sabiedrības pašreizējā vajadzība pēc zinātnē un pierādījumos balstītām tīmekļa vietnēm un digitālām intervencēm
- Priekšizpētes novērtēšana EMORI tīmekļa vietnes un digitālās intervences pētniecības plānošanā
- EMORI tīmekļa vietnes un digitālās intervences izvēlētās metodoloģijas priekšrocības
- EMORI tīmekļa vietnes un digitālās intervences lietotāju centriska pieeja
- EMORI tīmekļa vietnes un digitālās intervences pētniecības nākotnes virzieni

