



Lietuvos psichologų kongresas

Recenzuota kongreso
medžiaga

2025 m. balandžio 25-26 d.
Vilnius



Lietuvos
psichologų
sąjunga



VILNIAUS UNIVERSITETO LEIDYKLA

Filosofijos
fakultetas

EuroPsy
Akredituotas renginys 2025/062



Lietuvos psichologų kongreso organizatoriai:

Lietuvos psichologų sąjunga
Vilniaus universitetas

Mokslo komitetas (pranešimų santraukų recenzentai ir mokslinės programos sudarytojai):

prof. dr. Jurgita Lazauskaitė-Zabielskė (pirmininkė) (VU)
doc. dr. Arvydas Kuzinas (MRU)
prof. dr. Dalia Antinienė (LSMU)
doc. dr. Giedrė Širvinskienė (LSMU)
prof. dr. Kristina Žardeckaitė-Matulaitienė (VDU)
doc. dr. Loreta Gustainienė (VDU)
doc. dr. Raimonda Petrolienė (LPS)
prof. dr. Reda Gedutienė (KU)
prof. dr. Rimantas Vosylis (MRU)
doc. dr. Roma Šimulionienė (KU)
prof. dr. Saulė Raižienė (VU)

Organizacinis komitetas:

Aina Adomaitytė (LPS)
Skaistė Jurevičienė (LPS)
Gabrielė Gudynaitė (VU)
prof. dr. Antanas Kairys (VU)
dr. Marija Turlinskienė (VU)
doc. dr. Raimonda Sadauskaitė (pirmininkės pavaduotoja) (VU)
doc. dr. Olga Zamalijeva (pirmininkė) (VU)

Už pranešimų turinį atsako pranešimų autoriai. Lietuvos psichologų kongreso organizatoriai neprisiima jokios atsakomybės, susijusios su pranešimų santraukų kokybe ar informacijos tikslumu.

Copyright © 2025 [Jurgita Lazauskaitė-Zabielskė, Olga Zamalijeva]. Published by Vilnius University Press
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Licence, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.
<https://doi.org/10.15388/LPK2025>

Vilniaus universiteto leidykla,
Saulėtekio al. 9, LT-10222 Vilnius
info@leidykla.vu.lt, www.leidykla.vu.lt
Knygos internete *knygynas.vu.lt*
Mokslo periodikos žurnalai *zurnalai.vu.lt*

Simpoziumas: Psichologinė pagalba po stresinių ir trauminių
patirčių: Lietuvoje atliktų mokslinių tyrimų įžvalgos

POKALBIŲ ROBOTU PAREMTA PROGRAMA „SIJA“ STRESĄ PATIRIANČIAM JAUNIMUI: PROGRAMOS IR PILOTINIO VEIKSMINGUMO TYRIMO PRISTATYMAS

CHATBOT-BASED PROGRAM “SIJA” FOR DISTRESSED YOUTH: OVERVIEW OF THE PROGRAM AND PILOT RCT

Livija Žiemienė* (Vilniaus universitetas), Austėja Dumarkaitė (Vilniaus universitetas), Ramunė Serapinė (Vilniaus universitetas), Adomas Gražinis (Vilniaus universitetas), Wietse Tol (Kopenhagos universitetas), Evaldas Kazlauskas (Vilniaus universitetas).

Įvadas. Jauno suaugusiojo amžiaus tarpsnis – svarbus gyvenimo laikotarpis, pasižymintis padidėjusiu streso lygiu, kintančiu tapatumu, karjeros neapibrėžtumu bei socialiniais ir ekonominiais išūkiais, kurie gali didinti psichikos sveikatos sutrikimų riziką. Šiuo laikotarpiu ypatingai svarbu suteikti jaunimui prieinamą ir efektyvią pagalbą. Internetu teikiamos programos tampa vis aktualesnės, nes jos leidžia padidinti pagalbos prieinamumą ir palengvina jos pritaikomumą. Šio pranešimo tikslas – pristatyti pokalbių robotu paremtą programą „Sija“, skirtą stresą patiriančiam jaunimui, bei pilotinį šios programos veiksmingumo vertinimo tyrimą.

Metodai. Šis tyrimas yra platesnio Horizon Europe mokslinių tyrimų projekto ADVANCE dalis. Programa „Sija“ yra Lietuvos kultūriniam kontekstui pritaikyta Pasaulio sveikatos organizacijos sukurta STARS programa (angl. Scalable Technology for Adolescents and Youth to Reduce Stress). Programa „Sija“ yra sudaryta iš 10 sesijų-pokalbių, kuriuose pateikiama kognityvinės elgesio terapijos (KET) principais paremta psichoedukacija ir įvairūs streso mažinimo metodai. Programos naudojimo laikotarpiu su programos dalyviais taip pat penkis kartus telefonu susisiekiama programos savanoriai. Siekiant įvertinti šios programos veiksmingumą, atliktas atsitiktinių imčių kontroliuojamas tyrimas, kuriame dalyvavo 80 dalyvių (18-25 m. jauni suaugusieji, patiriantys vidutinio-aukšto lygio stresą). Po atsitiktinio paskirstymo, viena grupė naudojo programą „Sija“, o kitai grupei buvo pateikta psichoedukacija apie streso valdymą. Dalyvių savijauta vertinta prieš ir po naudojimosi programa / psichoedukacija.

Rezultatai. Pranešimo metu bus pristatyta programa „Sija“, pilotinio tyrimo įgyvendinimas ir pirmieji rezultatai. Šie rezultatai parodys, ar programa „Sija“ yra veiksminga priemonė siekiant mažinti jaunų suaugusiųjų patiriamą stresą nuotoliniu būdu derinant taisyklių pagrindu veikiančią pokalbių robotą (angl. Rule-based chatbot) su savanorių palaikymu.

Rezultatų aptarimas. Tokie tyrimai prisideda prie žinių plėtos apie nuotolines psichikos sveikatos programas jaunimui, atskleidžiant jų efektyvumą ir praktinį pritaikomumą. Pilotinio tyrimo įžvalgos padės toliau vertinti intervencijos efektyvumą ir pritaikomumą.

Išvados. Ypač svarbu gauti šiuolaikinio mokslo įrodymais pagrįstų įžvalgų apie veiksmingus pagalbos būdus stresą patiriančiam jaunimui. Pilotinio tyrimo rezultatai suteikia vertingos informacijos apie programos veiksmingumą, o ateityje planuojami tyrimai leis dar labiau išplėsti supratimą apie nuotolines psichikos sveikatos pagalbos galimybes.