

H.A.R.M.O.N.Y.

Digitālie risinājumi psihiskās veselības
noturībai un harmonijai

ERASMUS+

H.A.R.M.O.N.Y. projekta vadošā pētniece

Linda Matisāne



H.A.R.M.O.N.Y.



Co-funded by the
European Union

Mērķis

Apvienot augstākās izglītības iestādes, profesionālās izglītības un apmācību institūcijas, pētniecības iestādes, mazos un vidējos uzņēmumus, kā arī Eiropas mēroga tīkla organizācijas, lai kopīgi atbalstītu Eiropas mazos un vidējos uzņēmumus un to darbiniekus **negatīvo psihiskās veselības problēmu seku novēršanā** mūsdienu darba vidē.

Projekta darbības periods: 01.01.2025- 31.12.2027.



Co-funded by the
European Union

Stratēģiskie uzdevumi (1/2)

- **Stiprināt** MVU darba devēju **kompetenci psihiskās veselības** jautājumos, īpaši spēju atpazīt un efektīvi reaģēt uz biežāk sastopamajām psihiskās veselības problēmām darbinieku vidū.
- Veicināt ar darbu saistītu **psihiskās veselības jautājumu iekļaušanu augstākās izglītības un profesionālās izglītības programmās.**



Co-funded by the
European Union

Stratēģiskie uzdevumi (2/2)

- Attīstīt **ciešāku sadarbību** starp pētniekiem, darba aizsardzības speciālistiem, pakalpojumu sniedzējiem un darba tirgus dalībniekiem.
- Pilnveidot zināšanas un prasmes **psihiskās veselības jomā** darba vidē, izstrādājot ilgtspējīgu risinājumu modeli, kuru iespējams ieviest visā Eiropas Savienībā, sadarbojoties ar augstskolām, profesionālās izglītības iestādēm, pētniecības organizācijām, darba aizsardzības ekspertiem un citiem darba tirgus dalībniekiem.



Co-funded by the
European Union





Co-funded by
the European Union

Partneri

1. Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija
2. *Olemisen*, Somija
3. *Prios*, Norvēģija
4. Eiropas drošības un veselības profesionālo organizāciju tīkls, Vācija
5. *Tolosako Inmakulada Lanbide Ikastola*, Spānija
6. Profesionālās izglītības institūts *Mūsdienu biomedicīnas profesijas*, Grieķija
7. *ANT HMS & Bedriftshelse*, Norvēģija
8. Nacionālais psihiskās veselības institūts, Čehija
9. Algebras Universitāte, Horvātija





INTERVIJAS AR PROFESIONĀLĀS UN AUGSTĀKĀS IZGLĪTĪBAS PĀRSTĀVJIEM



H.A.R.M.O.N.Y.



Co-funded by the
European Union

Metodoloģija

- Tiešsaistē ar ierakstu, transkripciju un anonimizāciju
- Valstu valodās
- Garums – no 26 līdz 82 min
- Daļēji strukturētas intervijas saskaņā ar saskaņotām vadlīnijām:
 - Izglītības iestādes vispārējā izglītība, psihiskās veselības izglītība
 - Pašreizējo apmācību stiprās un vājās puses
 - Problēmas, ar kurām saskaras pedagogi
 - Digitālo tehnoloģiju izmantošana
 - Jaunās tendences
 - Rekomendācijas nākotnei



Co-funded by the
European Union

INTERVIJAS

AUGSTĀKĀ IZGLĪTĪBA

- ☼ Daugavpils Universitāte
- ☼ Latvijas Universitāte
- ☼ Rīgas Stradiņa universitāte
- ☼ Rīgas Tehniskā universitāte
- ☼ Vidzemes augstskola

PROFESIONĀLĀ IZGLĪTĪBA

- ☼ Daugavpils Tehnoloģiju un tūrisma tehnikums
- ☼ Jēkabpils Tehnoloģiju tehnikums
- ☼ Liepājas Valsts tehnikums
- ☼ Rīgas tehniskā koledža
- ☼ Saldus tehnikums
- ☼ Vidzemes Tehnoloģiju un dizaina tehnikums



Co-funded by the
European Union

Augstākās izglītības iestādes

- Specializētie kursi, integrācija citos mācībuursos
- Tēmas: psiholoģiskā labbūtība, emociju regulācija stress, komunikācijas prasmes u.c., saskaņā ar to kādas ir profesijas standartā definētās nepieciešamās kompetences attiecīgajā profesijā.
- Augstskolas mēdz piedāvāt studentiem dažādus brīvās izvēles kursus un psiholoģiskā atbalsta konsultācijas, kuras ir iespējams saņemt bez maksas pie psiholoģijas maģistrantūras studentiem praksē vai par samazinātu maksu pie speciālista.



Co-funded by the
European Union

Profesionālās izglītības iestādes


- Moduļu veida apmācības:
 - Sabiedrības un cilvēka drošība (2 līmeņi)
 - Sociālās un pilsoniskās prasmes (individuāla izvēlēm, valsts sistēmas uzbūvi, pilsoniskiem pienākumiem utmldz., bet tiek skarti arī jautājumi par izdegšanu, vardarbību u.c.)
- Par psihisko veselību, stresa menedžmentu, saskarsmi ar klientiem tiek runāts arī dažu apgūstamo profesiju, piemēram, mazumtirdzniecības, klientu apkalpošanas u.c., ietvaros.
- Psihiskās veselības tēmai laika ir atvēlēts maz (vidēji 2-4 mācību stundas), daļa pedagogu cenšas šīs tēmas jautājumus caurvīt visām moduļa tēmām. .



Co-funded by the
European Union

Izaicinājumi, ar ko saskaras pedagogi

Laika trūkums, citas tēmas prioritāras



 LV-VET-06: *“Nu tad par šo psihisko izglītību pie veselības sadaļas ir tikai 2 stundas 1. kursā un ir 2 stundas 3. kursā [..] Nu ko 2 stundās var izstāstīt?”*

 LV-VET-09: *“Nu tur [programmā] ir iekļautas visādas tēmas - tā drošība ir tas galvenais, uz ko tiek likts akcents.”*

 LV-HEI-04: *“Nav pietiekami laika – ne mums, ne studentiem.”*




Izaicinājumi, ar ko saskaras pedagogi

Materiālu trūkums, nepieciešamību visu laiku izstrādāt jaunus materiālus (VET)

-  LV-VET-10: “...tas modulis, viņš jau būtu nu tīri labs, nu nav slikti izveidots, bet ,manuprāt, pietrūkst tie papildus materiāli... materiāli nav pietiekoši.”
-  LV-VET-07: “Varētu būt vairāk tiešām latviešu valodā (materiālu). Latviešu valodā ir diezgan novecojis tas materiāls. Varētu būt kādi papildus.”





Izaicinājumi, ar ko saskaras pedagogi

Inovatīvas mācību metodes

-  LV-HEI-03: *"Simulāciju metodes kļūst populāras – tās ļauj pieredzēt, ne tikai mācīties."*
-  LV-HEI-03: *"Studenti piedalās starptautiskās komandās, intensīvajosursos, apgūstot sadarbību."*
-  LV-VET-11: *"Spēles esmu mēģinājusi, bet īstenībā katru gadu, katrai paaudzei Tu nevari izmantot vienu un to pašu. Piemēram, bija kaut kāda lomu spēle, kas tik super aizgāja, ka jaunieši tā atvērās un tādās diskusijās aizgāja, un paiet pāris gadi unNav iespējams stāvēt uz vietas un tas ir nepārtrauktas uzlabošanas un adaptēšanas process".*




Izaicinājumi, ar ko saskaras pedagogi

Intereses un uzmanības trūkums no jauniešu puses

-  LV-VET-08: *“Mums ir ļoti arī daudz grāmatu par visu šo tēmu, bet bērni nenāk (uz bibliotēku), tā ir, manuprāt, vispār tā ir problēma ne tikai tehnikumā, bet globāli, ka viņi nelasa...”*
-  LV-HEI-02: *“Jaunieši nelasa”*
-  LV-VET-07: *“Viņi nevar, viņiem piesaistīt to uzmanību ilgstoši skatīties grūti.”*
-  LV-VET-10: *“Ir pat ļoti jāpielāgojas ar to, ka viņi (studenti) vairs nevar ilgi koncentrēties uz vienu lietu un tad es esmu sapratusi, kad izstrādājot arī kādus darbus...,ka tu nevari iedot viņam lasīt tekstu. Tanī mirklī, kad viņi lasa, viņi nevar ilgi lasīt un viņi, jā, viņiem ir pat grūti īsu tekstu izlasīt un atrast to atbildi. Viņiem grūti koncentrēties ilgi uz noteiktu lietu.... viņiem ir grūti nosēdēt.”*

Izaicinājumi, ar ko saskaras pedagogi

Studentu dažādība

-  LV-VET-11: *“Ir atšķirība tajā mākslas skolā, kur ir meitenes vairāk un kur par šīm [psihiskās veselības] tēmām vairāk interesējas, un tehnikumā ar automehāniķiem”*
-  LV-VET-08: *“Nu viņiem (studentiem) ir ļoti grūti dalīties ar savām emocijām. Ir daži tādi, kuri grib tu nezini pastāstīt kaut ko par sevi vai citu. Jā, bet būt atvērtiem viņiem ļoti grūti, ja it īpaši ņemot vērā vecumu, tāpēc man svarīgi, lai katra tēma, ko es plānoju ar viņiem izrunāt būtu drošā atmosfērā.”*
-  LV-HEI-05: *“Studējošie aizvien brīvāk runā par sensitīvajām tēmām (diagnozes, medikamentu lietošana, utml). Bieži vien pasniedzējam jābūt apturēt, lai nestāsta sensitīvu informāciju grupā”*



Izaicinājumi, ar ko saskaras pedagogi

Interese no pašu pedagogu puses, pedagogu kvalifikācija (VET)

- LV-VET-11: *“Un cik mēs vispār esam sagatavoti, ko mācīt un kā mācīt.”*
- LV-VET-08: *“Manuprāt, kaut kā attālināti daļēji kursu varēja iziet, es paskatījos, bet tā summa bija diezgan tāda. Par maksu.”*
- LV-VET-11: *“... kamēr tam nebūs speciāli sagatavoti pedagogi, tam nav jēga.... Tās tomēr ir ļoti specifiskas tēmas, ne katrs var par to runāt un ir gatavs par to runāt. Manā uztverē, ja tam ir sagatavoti pedagogi, tad tam ir jēga.”*
- LV-VET-11: *“Toreiz, kad COVID laikā bija kursi, tur pat uztaisīja Whatup grupu, kur ... tur pieslēdzās pedagogi, kas vien gribēja no visas republikas, no prof skolām, kas māca šo moduli. Bet tā grupa ir klusa. Tur nekas nenotiek.”*




Izaicinājumi, ar ko saskaras pedagogi

Atbalsta trūkums psihiskās veselības jomā

-  LV-VET-09: *“Hmm... Ļoti, ļoti pietrūkst no kaut kāda papildus izglītība. Es domāju ne tikai man kā šī priekšmeta pasniedzējam, bet es domāju vispār visam pedagogu kolektīvam kopā tieši šinī [psihiskās veselības] ziņā un nevis vispārīga, bet ļoti, ļoti konkrēta, tendēta tāda uz atsevišķiem jautājumiem.”*
-  LV-VET-11: *“Nu manā uztverē primāri skolā būtu nepieciešams šis atbalsta personāls - psihologs vai kas, caur kuru varētu.... Vai mēs apmācīsim visus pedagogus? Noteikti nē. Līdz ar to būtu vismaz 1 atbalsta personāls, kas varētu pakonsultēt audzinātājus”.*

Priekšlikumi uzlabošanai

Papildus zināšanas pedagogiem, tīklošanās iespējas

-  LV-VET-06: *“Es tā labprāt aizbrauktu uz kaut kādiem kursiem par šo un tīri tā, lai gan es esmu bijusiursos par stresu, par stresa pārvaldību. [...] Bet nu, attiecībā uz mūsdienu problēmām un mūsdienu jauniešiem es, piemēram, neesmu par šo tēmu nekur bijusi pēdējā gada laikā.”*
-  LV-VET-07: *“Tā kā būtu noderīgi arī kaut kā pats pašai atjaunot un papildināt zināšanas, lai būtu ko dot citiem [...] Nē, es zinu, kas ir tiešām es gribētu kāds kurss un jau piedāvāt kādus materiālus. Tas būtu ļoti labi. Es domāju, arī pārējās skolas būtu par to tikai priecīgas.”*
-  LV-VET-11: *“Teorija noteikti nē. Es zinu, ka liela daļa kolēģu vīpsnās un teiks, ka tas viss ir bezjēdzīgi. Mēs to visu zinām un viņš runā noorganizēt.”*

Priekšlikumi uzlabošanai

Papildus zināšanas pedagogiem, tīklošanās iespējas

- LV-VET-09: *“Gribētos arī kaut kādu nepārtraukto profesionālo pilnveidi ilgtermiņā. Jā, vienīgi man pašam kā pedagogam tas būtu ļoti liels laika trūkums, ja arī tikai šī iemesla dēļ es mācos šobrīd arī sevi saudzēt.”*
- LV-HEI-04: *“Vajadzētu mācības par paaudžu atšķirībām – kā komunicēt un mācīt Z paaudzei.”*
- LV-VET-09: *“Es pateikšu to kā ideju, kas man tikko ienāca prātā, teiksim, reizi mēnesī (attālināti) sanākt kopā kaut kādi ieinteresētie kursu pasniedzēji. Nu kaut kā, bet es pat nezinu, kā to varētu noorganizēt.”*

Priekšlikumi uzlabošanai

Psihiskās veselības jautājumu integrācija iepriekšējā izglītības posmā (HEI)

LV-HEI-02: *“Dot psihiskās izglītības bāzi jau skolās”*



LV-HEI-02: *“..tam būtu jā sākas īstenībā jau ar vidusskolu. To nevar atstāt uz augstskolu tāpēc, ka uz augstskolu visi neaiziet [..]pēc likumdošanas visiem būtu jāapgūst vidusskolas līmeņa izglītība. [..], kur būtu viņiem jādod izpratni par šīm tēmām. Jo tad mēs varētu audzināt sabiedrību, kur katrs sabiedrības loceklis ir dzirdējis un varam cerēt, ka viņam ir kaut kāda izpratne ko nozīmē šīs psihiskās veselības grūtības.”*



Co-funded by the
European Union

Digitālo tehnoloģiju izmantošana

Jauniešu digitālās prasmes





-  LV-HEI-01: *“Studentiem ir visas vajadzīgās digitālās prasmes.”*
-  LV-VET-08: *“Viņiem ļoti patīk sacensties..., telefons viņiem visiem ir līdzās. Bērni labprāt vienmēr izmanto digitālos rīkus... ja ir kaut kāda balviņa, tad vispār.”*



Co-funded by the
European Union






Digitālo tehnoloģiju izmantošana

Mākslīgā intelekta izmantošana

-  LV-VET-06: *"Personīgi nelietoju (MI rīkus). Katrā ziņā mums visu laiku sūta šos mākslīgā intelekta rīkus, arī tādus, kas atpazīst šos visus plaģiātus un visādas tādas iespējas."*
-  LV-VET-06: *"Jā, šis mākslīgais intelekts. Tagad, ja viņiem neņemtu nost telefonus ... Un, protams, atkal viņiem ir 2 un 3 telefoni. Nu tā ir es domāju problēma visur. ... Es domāju kādreiz mājasdarbus dot, nedot, jo nu viņam tur nav jāpiepūlas (izmanto MI, lai izpildītu)."*
-  LV-VET-07: *"...viņi (studenti) izmanto mākslīgo intelektu. Diemžēl tu nevari viņus kārtīgi novērtēt."*
-  LV-HEI-1: *"Mākslīgais intelekts – jautājums par to, kā ētiski un jēgpilni izmantot."*

Digitālo tehnoloģiju izmantošana

Digitālie rīki

-  LV-VET-11: *“Cik daudz mēs paši protam, mākam, esam apguvuši. Es tagad pavisam nesen vairāku mēnešuursos brīvprātīgi izgāju. Saucās “Cilvēcīgi par tehnoloģijām”. Tas bija tieši pedagogiem, es klausījos un domāju: “Ārprāts, cik maz es vispār zinu!””*
-  LV-HEI-04: *“Katru reizi ir jāapgūst jauna sistēma, jaunas pogas – esmu padevusies šai pasaulei.”*
-  LV-HEI-05: *“Būtiski, lai rīks taupa laiku”*
-  LV-HEI-04: *“Digitālie rīki kļūst par slogu – man jāsež sēdus n-tās stundas.”*
-  LV-HEI-05: *“Daudz kas no rīkiem neder praktiskām nodarbībām.”*

SECINĀJUMI

- Psihiskās veselības izglītība ir **būtiska** gan profesionālajā, gan augstākajā izglītībā, taču tai šobrīd atvēlēts **pārāk maz laika un resursu**.
- Pedagogi izjūt **materiālu un metodiskā atbalsta trūkumu**, īpaši mācot psihiskās veselības tēmas praktiskā līmenī.
- **Studentu uzmanības un motivācijas samazināšanās** prasa jaunas, inovatīvas pieejas – simulācijas, spēles un digitālos rīkus.
- Digitālo tehnoloģiju un mākslīgā intelekta **izmantošana** piedāvā iespējas mācību procesa modernizācijai, bet rada arī ētiskus un novērtēšanas izaicinājumus.
- Situācijas uzlabošanai **nepieciešami daudzveidīgi pasākumi** – veidojot mācību materiālus, apmācot pedagogus, nodrošinot tīklošanās iespējas un integrējot psihiskās veselības izglītību visos izglītības līmeņos.

Paldies par uzmanību!

A large white circle with a drop shadow, containing a green diamond-shaped logo with a white outline. Inside the diamond is a white banner with the text "H.A.R.M.O.N.Y." in green, bold, uppercase letters. The background of the circle shows faint, sketchy outlines of a globe.

H.A.R.M.O.N.Y.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by the
European Union