

10
GADI
PSIHOĻĢIJAS
IZGLĪTĪBAI
RSU




RĪGAS
STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Ilgtermiņa aerobās fiziskās slodzes saistība ar personības iezīmēm

Zane Ulmane

Mg. Psych., Pētniece


PSIHOĻĢIJAS
DIENAS

Pētījums tiek veikts valsts pētījuma programmas „Biomedicīna sabiedrības veselībai (BIOMEDICINE)” apakšprojekta „Kognitīvās disfunkcijas radīto veselības problēmu izpēte un sloga samazināšana” V.P.P. 5.8.2.



Aktualitāte

Latvijā 12,2% iedzīvotāji ievēro rekomendāciju katru dienu veltīt 30 minūtes fiziskajām aktivitātēm (Slimības profilakses un kontroles centrs, 2012). Mazkustīgs dzīvesveids pieaug līdz ar vecumu (*World Health Organisation, 2008*).

Veicot fiziskos vingrojumus var uzlabot uzlabojot kopējo fizisko un emocionālo stāvokli (*Aoike, et al., 2015*).

Personības iezīmes ir stabilas, noturīgas un veido indivīda uzvedību, un tās var prognozēt kādas fiziskās aktivitātes veidu, intensitāti un biežumu izvēlās indivīds (*Allen, Greenlees, & Jones, 2011*).





Dalībnieki

- 43 seniori, vecumā no 65 – 85 ($M = 71.86$, $SD = 5.09$)



77%



23%

- Iekļaušanas/izslēgšanas kritēriji:
 - Vecums – 65+
 - Dzimtā valoda – latviešu;
 - Bez būtiskām sirds-asinsvadu, metabolām, plaušu un elpceļu, reimatoloģiskām, noritošām onkoloģiskām, psihiskām saslimšanām, metāliskiem implantiem



Instrumentārijs

- **„Latvijas Personības aptauja”** (LPA-v3, Perepjolkina, Reņģe, 2013), sastāv no 100 apgalvojumiem, kuri atspoguļo sešus personības faktorus (neirotisms, ekstraversija, atvērtība pieredzei, labvēlīgums, apzinīgums un godīgums-pieticība);
- **„Aptauja par veselību ietekmējošiem paradumiem”** (FINBALT, 2014).



Procedūra



Galvenie rezultāti

10
GADI
PSIHOLOĢIJAS
IZGLĪTĪBAI
RSU



Sakarība starp personības dimensijām un dalībnieku fiziskās aktivitātes līmeni

<i>Mainīgie lielumi</i>	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.Pirmā grupa	--								
2.Otrā grupa	-0,60**	--							
3.Trešā grupa	-0,40*	-0,48**	--						
4.Neirotisms	-0,43*	0,47**	-0,08	--					
5.Ekstraversija	0,12	-0,31	0,22	-0,28	--				
6.Atvērtība piederzei	0,10	-0,14	0,04	-0,09	0,51**	--			
7.Apzinīgums	-0,06	-0,15	0,23	-0,08	-0,07	-0,15	--		
8.Labvēlīgums	0,06	-0,07	0,01	-0,06	-0,12	-0,06	0,31	--	
9.Godīgums/pieti cība	0,14	-0,18	0,06	-0,57**	0,09	-0,13	0,42*	0,34*	--

*Piezīme: $p^{**} \leq 0,01$, $p^* \leq 0,05$*

Sakarība starp personības dimensijas neirotisma apakšskalu un dalībnieku fiziskās aktivitātes līmeni

<i>Mainīgie lielumi</i>	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.Pirmā grupa	--						
2.Otrā grupa	-0,60**	--					
3.Trešā grupa	-0,40*	-0,48**	--				
4. N_Trauksmainība	-0,24	0,09	0,16	--			
5. N_Nenoturība pret stresu	-0,26	0,48**	-0,26	0,37*	--		
6. N_Depresivitāte	-0,34	0,45**	-0,14	0,33	0,74**	--	
7. N_Kautrīgums	-0,42*	0,37*	0,03	0,35*	0,43*	0,30	--

*Piezīme: $p^{**} \leq 0,01$, $p^* \leq 0,05$*

Sakarība starp personības dimensijas ekstraversija apakšskalu un dalībnieku fiziskās aktivitātes līmeni

<i>Mainīgie lielumi</i>	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.Pirmā grupa	--						
2.Otrā grupa	-0,60**	--					
3.Trešā grupa	-0,40*	-0,48**	--				
4. E_Sabiedriskums	0,10	-0,23	0,15	--			
5. E_Dzīvesprieks	0,21	-0,16	-0,04	0,35*	--		
6. E_Avantūrisms	-0,07	-0,25	0,37*	-0,01	0,10	--	
7. E_Sociālā aktivitāte	0,14	-0,21	0,08	0,45**	0,41*	0,37*	--

Piezīme: $p^{**} \leq 0,01$, $p^* \leq 0,05$

Sakarība starp personības dimensijas atvērtība pieredzei apakšskalu un dalībnieku fiziskās aktivitātes līmeni

<i>Mainīgie lielumi</i>	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.Pirmā grupa	--						
2.Otrā grupa	-0,60**	--					
3.Trešā grupa	-0,40*	-0,48**	--				
4. O_Kultūra	0,12	0,02	-0,16	--			
5. O_Tolerance	-0,21	-0,12	0,37*	-0,07	--		
6. O_Zinātkāre	0,19	-0,05	-0,15	0,33	-0,20	--	
7. O_Kreativitāte	0,12	-0,21*	0,11	0,35*	-0,05	0,45**	--

*Piezīme: $p^{**} \leq 0,01$, $p^* \leq 0,05$*

Sakarība starp personības dimensijas apzinīgums apakšskalu un dalībnieku fiziskās aktivitātes līmeni

<i>Mainīgie lielumi</i>	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.Pirmā grupa	--						
2.Otrā grupa	-0,60**	--					
3.Trešā grupa	-0,40*	-0,48**	--				
4. C_Akurātība	-0,18	0,07	0,12	--			
5. C_Pašdisciplīna	0,08	-0,24	0,18	0,36*	--		
6. C_Čaklums	-0,15	-0,17	0,36*	0,39*	0,25	--	
7. C_Apdomība	-0,08	-0,12	0,04	0,39*	0,54**	0,57**	--

*Piezīme: $p^{**} \leq 0,01$, $p^* \leq 0,05$*

Sakarība starp personības dimensijas labvēlīgums apakšskalu un dalībnieku fiziskās aktivitātes līmeni

<i>Mainīgie lielumi</i>	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.Pirmā grupa	--						
2.Otrā grupa	-0,60**	--					
3.Trešā grupa	-0,40*	-0,48**	--				
4. A_Piekāpība	-0,11	0,12	-0,02	--			
5. A_Saticība	0,03	-0,09	0,06	0,49*	--		
6. A_Paklausība	0,14	-0,18	0,04	0,28	0,57**	--	
7. A_Savaldība	0,11	-0,04	-0,08	0,49**	0,60**	0,61**	--

*Piezīme: $p^{**} \leq 0,01$, $p^* \leq 0,05$*

Sakarība starp personības dimensijas godīgums/pieticība apakšskalu un dalībnieku fiziskās aktivitātes līmeni

<i>Mainīgie lielumi</i>	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.Pirmā grupa	--						
2.Otrā grupa	-0,60**	--					
3.Trešā grupa	-0,40*	-0,48**	--				
4. H_Atklātība	0,15	-0,14	0,01	--			
5. H_Pieticība	0,29	-0,34*	0,08	0,42*	--		
6. H_Vienkāršība	-0,13	0,14	-0,01	0,15	0,47**	--	
7. H_Krietnums	0,03	-0,13	0,12	0,43*	0,42*	0,16	--

*Piezīme: $p^{**} \leq 0,01$, $p^* \leq 0,05$*

Ierobežojumi un nākotnes perspektīvas

- Izlases apjoms;
- Nevienlīdzīgs dzimumu sadalījums;
- Neskaidri grupu sadalījuma kritēriji.



- Aptauja fiziskās aktivitātes izpētei visas dzīves garumā;
- Perspektīvi – fizisko aktivitāšu veida piemeklēšana atbilstoši personības iezīmēm



Secinājumi

- Personības iezīmju faktori ir saistīti ar iesaisti fiziskajās aktivitātēs.
- Dalībnieki no pirmās grupas uzrāda saistību ar zemākiem neirotizma un kautrīguma rādītājiem.
- Dalībnieki no otrās grupas uzrāda saistību ar augstāku neirotizmu, kautrīgumu, nenoturību pret stresu un depresivitāti.
- Dalībniekiem no trešās grupas uzrāda saistību ar augstāku avantūrizmu, čaklumu, toleranci, bet zemāki rādītāji pieticībā un kreativitātē.
- Starp trīs grupām nebija nozīmīgas atšķirības starp personības iezīmju faktoriem.
- Dati attiecināmi uz doto izlasi, un ir nepieciešams lielāks dalībnieku skaits, lai rezultātus varētu attiecināt uz plašāku izlasi.



Paldies par uzmanību!

zaneulmane@gmail.com

10
GADI
PSIHOLOĢIJAS
IZGLĪTĪBAI
RSU

