

# Rīgas Stradiņa universitāte

## Psiholoģijas laboratorija

### Testu un aptauju reģistrs

#### 1. Instrumenta nosaukums latviešu valodā, autora vārds uzvārds, adaptācijas vai izveides gads:

Vienkāršā dzīvesveida rādītāju aptaujas anketa, Plečkēna, O., 2019.

#### 2. Instrumenta nosaukums oriģinālvalodā (adaptētajam instrumentam), autora vārds uzvārds, izveides gads:

*The Simple Lifestyle Indicator Questionnaire* (Godwin, M. et al., 2008).

#### 3. Īss instrumenta vispārīgs raksturojums (ko mēra, cik un kādas skalas un jautājumi, atbilžu sniegšanas forma, atslēga jeb atbilžu interpretācija u.c.):

Instrumenti sastāv no 12 jautājumiem par pieciem nozīmīgiem veselīga dzīvesveida pamatprincipiem: uzturu, fizisko aktivitāti, alkohola lietošanu, smēķēšanu un stresa līmeni. Anketā tika piedāvāti atbilžu varianti. Katrā kategorijā (uzturs, fiziskās aktivitātes, alkohola patēriņš, smēķēšana, dzīves stress) vispirms tika apkopoti atbilžu punkti (neapstrādāts vērtējums), neapstrādāta vērtējuma punkti tika aprēķināti katrā kategorijā un tika izvērtēti ar 0, 1 vai 2. Vienkāršā dzīvesveida rādītāju aptaujas anketas rezultāti tiek noteikti, pievienojot piecu kategoriju vērtējumus (katras kategorijas vērtējums ir 0, 1 vai 2), līdz ar to SLIQ rezultātu diapazons ir no 0 līdz 10.

SLIQ vērtējums ir:

- 0–4 nav veselīgs dzīvesveids;
- 5–7 vidēji veselīgs dzīvesveids;
- 8–10 veselīgs dzīvesveids.

#### 4. Informācija par instrumenta lietošanas noteikumiem:

Latviskotā versija ir Psiholoģijas laboratorijas rīcībā, taču mūsu rīcībā nav informācijas par instrumenta izmantošanas nosacījumiem, tādēļ lūdzam vērsties pie oriģināla autora/-iem (Prof. Marshall Godwin, email: [Marshall.godwin@autlook.com](mailto:Marshall.godwin@autlook.com)) ar lūgumu izmantot latviski adaptēto instrumentu sava darba vajadzībām un vienoties par nosacījumiem.

Rakstiski saņemtā atļauja un nosacījumi ir jāiesūta Psiholoģijas laboratorijas testu un aptauju reģistra atbildīgajai kontaktpersonai ([skat. reģistra web](mailto:skat_regrista_web)). Pēc tam, balstoties uz no oriģināla autora/-u/autortiesību aģentūras saņemto informāciju un Jūsu iesniegumu, izsniegsim Jums instrumentu.

Lūdzam salīdzināt izsniegto aptauju ar oriģināla aptauju, jo anketa iegūta no adaptācijas autores darba, un, iespējams, konkrētajai aptaujai pētījuma anketā pievienoti vēl citi instrumenti un/vai jautājumi, vai arī veikti citi iespējami pārveidojumi, tāpat iespējama pantu (jautājumu) skaita nesakrītība vai neatbilstība, vai jebkuras citas izmaiņas vai pārveidojumi.

#### 5. Pamatinformācija par adaptētā vai izveidotā instrumenta psihometriskajiem rādītājiem (piem. Kronbaha alfas koeficients) un/vai izlases raksturojums:

Pētījumā piedalījās 100 respondenti vecumā no 18 līdz 25 gadiem. Ticamības rādītājs Kronbaha alfa ir  $\alpha = 0,55$  uztura apakšskalai,  $\alpha = 0,45$  fiziskai aktivitātei un kopējais Kronbaha alfa  $\alpha = 0,428$ .

*Informācija sagatavota RSU Psiholoģijas laboratorijā.*

*Ja Jums rodas jautājumi par šo aprakstu, interesē RSU adaptētie vai izveidotie instrumenti, to pieejamība, izmantošanas iespējas, kā arī rodas jebkuri jautājumi saistībā ar testu un aptauju reģistru, sazinieties ar Psiholoģijas laboratorijas testu un aptauju reģistra atbildīgo kontaktpersonu. Kontakttinformāciju meklējiet reģistra mājas lapā: <https://www.rsu.lv/psihologijas-laboratorija/testu-aptauju-registrs>*