

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Andas Upmanes

Promocijas darbs
(klīniskā psiholoģija)

**Apmierinātību ar dzīvi prognozējošie faktori:
kvantitatīva un kvalitatīva analīze**

Darba vadītāja:
Prof. PhD. Sandra Beatrice Sebre

Rīga, 2010

Saturs

	Lpp.
Ievads	3
Galvenie darbā lietotie jēdzieni, to tulkojumi un saīsinājumi	12
1. Apmierinātība ar dzīvi un subjektīvā labklājība	14
1.1. Pozitīvas un negatīvas emocijas – SL afektīvais komponents	16
1.2. Apmierinātība ar dzīvi un atsevišķām dzīves sfērām – SL kognitīvais komponents	18
2. Labklājības pētījumu tradīcijas	19
3. Apmierinātības ar dzīvi un subjektīvās labklājības pētījumu etapi. Pozitīvā psiholoģija.	21
4. Apmierinātību ar dzīvi ietekmējošie faktori	26
4.1. Adaptācijas pieeja un dzīves notikumu ietekme uz apmierinātību ar dzīvi	27
4.2. Vides un dažādu demogrāfisko apstākļu nozīme apmierinātībai ar dzīvi	33
4.3. Mērķu un vērtību nozīme	42
4.4. Personības iezīmes un apmierinātība ar dzīvi	43
4.5. Iedzimtība, temperaments un apmierinātība ar dzīvi	44
5. Apmierinātības ar dzīvi uzlabošanas iespējas	45
6. Spriedumu veidošana par apmierinātību ar dzīvi	47
6.1. Pirmie apmierinātības ar dzīvi spriedumu veidošanas modeļi	47
6.2. Sociālā salīdzināšana	48
6.3. Švarca un Straka apmierinātības ar dzīvi spriedumu veidošanas modelis	50
6.4. Šimmaka un Oiši apmierinātības ar dzīvi spriedumu veidošanas pieeja	52
7. Apmierinātības ar dzīvi un SL mērījumu pieejas	54
7.1. Pašnovērtējuma aptaujas	55
7.2. Pieredzes fiksēšanas (Experience sampling) un dienas rekonstrukcijas (Day reconstruction) metodes	56
7.3. Verbālie ziņojumi	57
8. Teorijas kopsavilkums	59
9. Metode	62
9.1. Pētījuma dalībnieki	62
9.2. Pētījuma instrumentārijs	63

9.3. Procedūra	67
10. Rezultāti	69
10. 1. Lietoto instrumentu psihometrisko rādītāju pārbaude	69
10.2. Apmierinātību ar dzīvi prognozējošie mainīgie un atšķirības dažādās demogrāfiskās grupās	74
10.3. Kvantitatīvās daļas secinājumi	83
10.4. Kvantitatīvo rezultātu iztīrījums	84
10.5 Skaidrojums apmierinātības ar dzīvi spriedumiem. Kvalitatīvā analīze.	91
11. Kopīgā interpretācija	106
11.1. Galvenie secinājumi	110
11.2. Pētījuma ierobežojumi	111
11.3. Ieteikumi turpmākajiem pētījumiem	111
11.4. Praktiskais pielietojums	112
Nobeigums	115
Summary	116
Izmantotā literatūra	117
Pielikumi	131

Ievads

Veidot spriedumu par savu dzīvi cilvēkam nav viegls uzdevums, īpaši, ja tas jādara, atbildot uz īsi un kodolīgi formulētiem jautājumiem aptaujās. Kas nepieciešams, lai cilvēks teiktu, ka viņš ir apmierināts ar dzīvi? Kā cilvēks nonāk pie tā, ka var apgalvot, ka ir laimīgs vai nē? Par ko viņš domā brīdī, kad novērtē savu apmierinātību ar dzīvi? Tie ir tikai daži no jautājumiem par subjektīvo labklājību, uz kuriem atbildes meklē pētnieki daudzviet pasaulē jau kopš iepriekšējā gadsimta vidus un uz kuriem tiks meklētas atbildes arī šajā promocijas darbā.

Jautājumi par apmierinātību ar dzīvi regulāri tiek iekļauti sabiedriskās domas aptaujās. Eiropas aptauju rezultāti par 2008. gadu (kas sakrīt ar laiku, kad tika veikta pētījuma datu ievākšana) rāda, ka kopumā Eiropā ar dzīvi ir apmierināti 76% iedzīvotāju, tomēr Latvijā šis rādītājs ir daudz zemāks – 62% (Standard Eurobarometer 70, 2008). Lai arī šie skaitļi Latviju ierindo Eiropas mazāk apmierināto valstu vidū, salīdzinot ar 2001. gadu, kad apmierināto iedzīvotāju Latvijā bija tikai 55%, var redzēt apmierinātības pieaugumu. Tomēr 2009. gada Eiropas aptauju rādītāji par apmierinātību ar dzīvi Latvijā atkal ir noslīdējuši pat zem 2001. gada līmeņa (55%) un apmierināti ar dzīvi (ļoti apmierināti vai diezgan apmierināti) ir tikai 54% Latvijas iedzīvotāju. Jāatzīmē, ka šajā periodā Eiropā kopumā šis apmierinātības rādītājs ir pat nedaudz paaugstinājies – apmierināti ar dzīvi arī 2009. gadā bija 77% Eiropas iedzīvotāju. Lai arī šajās aptaujās apmierinātība ar dzīvi tiek mērīta, izmantojot vienu jautājumu (*Vai Jūs kopumā ar savu dzīvi esat apmierināts*) rezultāti parāda būtisku tendenci Latvijā apmierinātības ar dzīvi rādītājiem krasi svārstīties, mainoties ekonomiskajai situācijai. Tas saskan arī ar vairākos pētījumos akcentēto tendenci, ka valstīs, kur ekonomiskā situācija ir sarežģītāka, ir novērojama ciešāka ienākumu līmeņa saistība ar apmierinātību ar dzīvi un demogrāfiskie rādītāji var nozīmīgāk ietekmēt SL rādītājus (Veenhoven, 1996; Argyle, 1999; Diener, & Diener, 1995).

Apskatot iepriekšminētos datus, rodas jautājums - vai tiešām iedzīvotāji savu apmierinātību ar dzīvi balsta tik lielā mērā uz materiālo situāciju kā tas atspoguļojas Eiropas aptauju mērījumos? Kas varētu būt citi apmierinātību ar dzīvi iespaidojošie faktori un vai tie varētu palīdzēt izprast, kas būtu nepieciešams, lai veicinātu augstāku apmierinātību ar dzīvi?

Līdz šim Latvijā, psiholoģiskā labklājība kontekstā ar citiem mainīgajiem ir pētīta studentu izlasēs (Voitkāne, & Miezīte, 2001; Voitkāne, 2004; Voitkāne, Miezīte, Raščevska, & Vanags, 2006), apmierinātība ar dzīvi ir pētīta policistu (Stokenberga, 2002) un sērojošu sieviešu izlasēs (Maslovska, Voitkāne, Miezīte, & Raščevska, 2005; Maslovska, 2006), tāpat ir veikti arī apmierinātības ar dzīvi un dažādu socioloģisko un demogrāfisko faktoru pētījumi (piemēram, Kļiņis,

Austers, & Andersone, 2008), bet, cik zināms, nav veikti pētījumi, kas apskatītu daudzveidīgus apmierinātību ar dzīvi prognozējošus mainīgos kā tas tiks darīts šajā pētījumā. Līdz ar to tiek pamatota šī **pētījuma aktualitāte** Latvijā.

Laires (*happiness*^{*}) pētījumi ir aizsākušies 19. gs. 60-to gadu sākumā, bet kopš 1981. gada tieši ASV Ilinoisas Universitātes profesors Dīners (*Ed Diener*) savus pētījumus ir orientējis uz subjektīvās labklājības (*tālāk tekstā - SL*) izpēti un kopā ar kolēģu grupu joprojām ir viens no vadošajiem SL pētniekiem. Jāatzīmē, ka vieni no pirmajiem, kas lietoja jēdzienu "subjektīvā labklājība" ir Kosta un Makrejs (Costa, & McCrae, 1980) - autori šo jēdzienu vēl nedefinēja, bet lietoja tikai kā sinonīmu jēdzienam "laime". Tieši Dīners ir pirmais, kurš šo jēdzienu psiholoģijā definē un subjektīvo labklājību skaidro kā vairākdimensiju konstrukt, kas sastāv no trīs atšķirīgiem komponentiem - pozitīvu emociju esamība, negatīvu emociju neesamība un apmierinātība ar dzīvi, kas ir kognitīvs savas dzīves novērtējums (Diener, 1984; Myers, & Diener, 1995). Līdz ar to ir jāizšķir divi subjektīvās labklājības aspekti – kognitīvais - apmierinātība ar dzīvi un afektīvais - indivīda pašnovērtējums par savu emocionālo stāvokli noteiktā laika posmā. Šis darbs tika izstrādāts, balstoties uz subjektīvās labklājības koncepciju psiholoģijā.

Specifiski apmierinātības ar dzīvi pētniecībai sociālās izziņas teorijas ietvaros par nozīmīgu jāuzskata Kānemana, Švarca un Straka ieguldījums, bet subjektīvās labklājības pētījumu ietvaros apmierinātībai ar dzīvi pēdējos gados īpaši ir pievērsies Šimmaks un Oiši ar domubiedriem (Schimmack, 2008). Savukārt, pateicoties Seligmana (Seligman, 2002), Čiksentmihalijs (Csikszentmihalyi, 1997), Ļubomirskas un kolēģu (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005) pētījumiem, kas notiek pozitīvās psiholoģijas ietvaros, pēdējos gados uzzinām arvien vairāk par iespējām uzlabot laimes izjūtu. Šie pieminētie ir tikai daži nozīmīgāko pētnieku uzvārdi un jāatzīst, ka subjektīvā labklājība un tās atsevišķo komponentu izpēte patiešām šobrīd psiholoģijā ir ļoti aktuāla. Uz tēmas aktualitāti norāda fakts, ka, 2010. gada martā *Psych Articles* datubāzē, meklējot rakstus, ir atrodami apmēram 4000 raksti, kas publicēti kopš 1976. gada, kuru nosaukumā ir minēta labklājība un vēl ap 800 rakstu nosaukumos ir minēta laimes izjūta un 950 – apmierinātība ar dzīvi. Paplašinot meklēšanu arī citās datu bāzēs (*Academic Search Complete* un *Master File Premier*), šie skaitļi pieaug attiecīgi pat līdz apmēram 70 000 (*well-being*) 60 000 (*happiness*) un 14 000 (*life satisfaction*). Šāds pētījumu skaits liek domāt, ka vajadzētu būt atrastām atbildēm uz to, kas nosaka indivīda apmierinātību ar dzīvi, tomēr reti kurā šobrīd aktuālajā izpētes tēmā ir tik daudz dažādu teoriju un pretrunīgu viedokļu kā tas ir subjektīvās labklājības sfērā. Līdz ar to, veicot jaunus

* Plašāk šī jēdziena lietojums pētījumos un šajā darbā tiek atspoguļots nodaļā par jēdzienu lietojumu un saīsinājumiem. Šeit un turpmāk iekavās slīprakstā tiks pieminēti izmantotie termini angļu valodā.

pētījumus, pētniekiem ir liels izaicinājums atrast kādu jaunu šķērsgriezumu, kas palīdzētu atklāt līdz šim neizzinātus subjektīvās labklājības aspektus.

Apkopojot pētījumu atziņas par iespējamajiem apmierinātību ar dzīvi ietekmējošiem faktoriem, pievērsīšos tikai dažām šī brīža pētījumos akcentētajām aktuālākajām atziņām.

Labklājības pētījumi ir veikti relatīvi neatkarīgi personības psiholoģijas un sociālās psiholoģijas ietvaros. Personības psihologi ir samērā vienprātīgi tajā, ka dažādu demogrāfisko mainīgo spēja izskaidrot apmierinātību ar dzīvi ir salīdzinoši neliela (Diener, & Lucas, 1999; Argyle, 1999). Pēc ilgstošām diskusijām par to, cik nozīmīga ir dažādu dzīves notikumu ietekme uz apmierinātību ar dzīvi un notiek vai nenotiek adaptācija šiem notikumiem, pētnieki atzīst, ka tomēr var būt tādi dzīves notikumi, kas var ietekmēt apmierinātību ar dzīvi ilgtermiņā (Lucas, 2007 a, b; Headey, 2007). Tā kā pētījumos kopējā apmierinātība ar dzīvi cieši korelē ar apmierinātību dažādās dzīves sfērās (Diener, et al., 1999), pētnieku vidū joprojām nav vienprātības par to, vai apmierinātība ar dzīvi kopumā ir cēlonis vai sekas apmierinātībai ar noteiktām dzīves sfērām. Kā nozīmīgs apmierinātību ar dzīvi ietekmējošs faktors ir personības iezīmes, īpaši ekstraversija un neirotizms, kas kopā ar pārējām personības iezīmēm spēj izskaidrot pat 39-63% subjektīvās labklājības variācijas (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008). Tāpat arī tiek sniegti arvien jauni pierādījumi ģenētisko faktoru lielajai nozīmei un iedzimtības un vides mijiedarbībai apmierinātībā ar dzīvi (Weiss, Bates, & Luciano, 2008).

Būtisks ieguldījums izpratnei par to, kā tiek veidoti spriedumi par apmierinātību, ir Švarca un Straka (Schwarz, & Strack, 1999; 1991) pētījumi sociālās izziņas pieejas ietvaros. Tiek uzsvērts, ka apmierinātības ar dzīvi spriedumi ir sarežģīti un prasa no indivīda īpašu kognitīvu piepūli, tāpēc tie tiek veidoti tikai tajā brīdī, kad tiek uzdots jautājums par apmierinātību ar dzīvi, un atbildei indivīds izmanto viņam tajā brīdī pieejamo (ne vienmēr būtisko) informāciju. Švarcs un Straks uzskata, ka apmierinātības sprieduma veidošanai svarīgāki ir situatīvi faktori, nevis, ka spriedumu ietekmē kādas stabilas personības iezīmes. Tāpat autori uzskata, ka apmierinātības ar dzīvi spriedumi ir īpaši jūtīgi pret konteksta ietekmi, pat tādi faktori kā jautājumu kārtība vai laika apstākļi var nozīmīgi ietekmēt apmierinātības spriedumus.

Lai arī abās šajās pieejās turpinās neatkarīgi pētījumi, pēdējā laikā vairāki pētnieki cenšas atrast veidu, kā tos integrēt. Ar saviem pētījumiem Šimmaks, Diners un Oiši (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002) parāda, ka abas teorētiskās pieejas ir saskaņojamas. Šimmaks ar kolēģiem, skaidrojot spriedumu par apmierinātību veidošanas procesu, savā modelī mēģina integrēt arī personības faktorus un secina, ka spriedumi par apmierinātību ar dzīvi visdrīzāk ir balstīti gan uz stabilu informāciju (ko nodrošina personības iezīmes), gan arī uz informāciju, kas ir īslaicīgi, situatīvi

aktualizēta pētījuma gaitā. Sociālās izziņas pētījumi dod būtisku informāciju par kognitīvajiem procesiem, bet personības psihologu pētījumi – par stabilām iezīmēm un individuālajām atšķirībām, kas ir pamatā apmierinātības spriedumu veidošanai.

Apkopojot iepriekšminētos pētījumus, redzam, ka nav viennozīmīgas atbildes par to, kas ir apmierinātības ar dzīvi spriedumu pamatā. Kā norāda subjektīvās labklājības jēdziens, to veido indivīdu pašu vērtējumi par savu dzīvi, kas var būt ļoti atšķirīgi un tos var ietekmēt visdažādākie – gan subjektīvi, gan objektīvi, gan stabili, gan situatīvi faktori. Šī pētījuma ietvaros specifiski tika apskatīts, kā apmierinātību ar dzīvi prognozē demogrāfiskie rādītāji, apmierinātība ar dažādām dzīves sfērām, dzīves notikumi, pozitīvie un negatīvie afekti. Tāpat arī kvalitatīvā pētījumā tika noskaidrots, kā Latvijas iedzīvotāji skaidro savus spriedumus par apmierinātību ar dzīvi.

Promocijas darba **zinātniskā novitāte** saistās ar to, ka tika izmantoti gan kvantitatīvi mērījumi, izmantojot pašnovērtējuma aptaujas, gan arī kvalitatīva pētniecības metode, lai izzinātu, kā tiek skaidroti apmierinātības ar dzīvi spriedumi Latvijā. Latvijā psiholoģijas zinātniskos pētījumos pirmo reizi tika izmantota verbālo ziņojumu (*verbal report*) pieeja, ievācot respondentu skaidrojumus par savām pārdomām apmierinātības ar dzīvi aptaujas aizpildīšanas laikā. Līdzīga pieeja psiholoģijas zinātniskos pētījumos pasaulē ir atrodamā tikai divās publikācijās (Ross, Eyman, & Kishchuck, 1986.; Schimmack, Diener, & Oishi, 2002). Izmantojot kvalitatīvas pētniecības metodes, ir iespējams noskaidrot ne tikai klasiski ar pašnovērtējuma aptaujām mērīto apmierinātības ar dzīvi līmeni, bet arī izprast, kā respondenti skaidro savu vērtējumu apmierinātībai un visdažādākos aspektus, uz ko viņi balstās, izdarot spriedumus par to. Ar pašnovērtējuma aptaujām šādu informāciju var iegūt tikai daļēji.

Tāpat arī pētījums dod iespēju izvērtēt, kā informācija, ko respondenti sniedz uz atvērto jautājumu, sasauca ar viņu atbildēm apmierinātības ar dzīvi aptaujā. Šis pētījums sniedz arī ieskatu par to, kā respondenti Latvijā izprot un analizē apmierinātības ar dzīvi aptaujas apgalvojumus. Tāpat aktuāli ir tas, ka šajā pētījumā tika ievākta informācija par 12 dažādām dzīves sfērām un respondentu apmierinātību ar tām. Citos pētījumos ļoti reti pētnieki izvēlas mērīt apmierinātību vairākās dzīves sfērās, aprobežojoties tikai ar dažām.

Šī pētījuma **praktiskā nozīmība** saistīta ar to, ka rezultāti sniedz informāciju par tiem dzīves aspektiem, kas ir visnozīmīgākie apmierinātībai ar dzīvi Latvijas iedzīvotājiem un attiecīgi var būt arī kā pamatojums, izstrādājot dažādas programmas, kas ir orientētas uz tās uzlabošanu. Nozīmīgi ir arī darbā izmantoto aptauju psihometrisko rādītāju uzlabojumi, kas dos iespēju turpmāk izmantot šīs aptaujas vēl pilnvērtīgāk.

Līdz ar to pētījuma **mērķis** bija noskaidrot, kādi mainīgie prognozē apmierinātību ar dzīvi Latvijā un kas tiek minēts kā skaidrojums apmierinātības ar dzīvi spriedumiem.

Tā kā pētījumos tiek atzīta ļoti daudzveidīga dažādu faktoru ietekme uz apmierinātību ar dzīvi, pētījuma *kvantitatīvajai* daļai tika izvirzīti šādi **pētījuma jautājumi**:

1. Kā atšķiras apmierinātības ar dzīvi rādītāji dažādās demogrāfiskās grupās?
2. Kuri dzīves sfēru, pozitīvo un negatīvo afektu un pozitīvu un negatīvu dzīves notikumu skaits un demogrāfiskie rādītāji vislabāk prognozē apmierinātības ar dzīvi rādītājus?
3. Kuri dzīves sfēru, pozitīvo un negatīvo afektu un pozitīvu un negatīvu notikumu skaits rādītāji vislabāk prognozē apmierinātības ar dzīvi rādītājus grupās ar dažādu materiālās stāvokļa novērtējuma līmeni?

Kvalitatīvajā pētījuma daļā tika meklētas atbildes uz

4. pētījuma jautājumu - ko respondenti min kā skaidrojumu saviem spriedumiem par apmierinātību ar dzīvi?

Tā kā divām no pētījumā izmantotajām un Latvijā iepriekš lietotajām aptaujām tika veikta esošo tulkojumu modifikācija, pētījuma gaitā tika izvirzīts

papildjautājums - vai pētījumā izmantoto aptauju (Apmierinātības ar dzīvi aptauja un Pozitīvo un negatīvo afektu skala) psihometriskie rādītāji atbilst oriģinālo aptauju psihometriskajiem rādītājiem?

Lai realizētu pētījuma mērķi, tika izvirzīti šādi **pētījuma uzdevumi**:

1. Apzināt un izanalizēt zinātnisko literatūru par subjektīvo labklājību un apmierinātību ar dzīvi.
2. Izstrādāt pētījuma projektu.
3. Pilotpētījumā aprobēt pētījuma metodes
4. Pārbaudīt pētījuma instrumentu psihometriskos rādītājus
5. Ievākt datus, tos apstrādāt, veikt kvalitatīvo datu kodēšanu un analīzi.
6. Izanalizēt iegūtos rezultātus, veikt to interpretāciju un izdarīt secinājumus
7. Atspoguļot pētījuma pārskatu disertācijas formā.

Pētījuma priekšmets – subjektīvā labklājība, apmierinātība ar dzīvi, pozitīvi un negatīvi afekti, spriedumi par apmierinātību ar dzīvi.

Pētījuma metode

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā kopumā piedalījās 605 respondenti vecumā no 18 līdz 72 gadiem. 70% respondentu bija sievietes, 28 % vīrieši, dažādu profesiju pārstāvji (skolotāji, inženieri, teologi, ekonomisti, psihologi, dizaineri, šoferi, datorspeciālisti, mediķi, pārdevēji u.c.) un ar dažādu izglītības līmeni.

Visi respondenti ir Latvijas iedzīvotāji, kuri piekrita elektroniski aizpildīt viņiem nosūtītu aptaujas saiti internetā.

Instrumentārijs

Apmierinātības ar dzīvi skala (Satisfaction With Life Scale (SWLS); Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), kas mēra subjektīvās labklājības kognitīvo komponentu – vērtējumu par apmierinātību ar dzīvi kopumā. Aptauja tiek atzīta kā instruments ar augstu ticamību un validitāti (Pavot, & Diener, 1993; Pavot, & Diener, 2008). Apmierinātības ar dzīvi skalas iekšējās saskaņotības rādītāji dažādās izlasēs variē no 0,79 - 0,89 (Pavot, & Diener, 1993). Latvijā šīs aptaujas adaptācija veikta 2005.gadā (Maslovska, Voitkāne, Miežite, & Rašcevska, 2005; $\alpha = 0,80$). Šī pētījuma ietvaros tika precizēti vairāku apgalvojumu tulkojumi. Aptaujas psihometriskie rādītāji un to pārbaude šī pētījuma ietvaros ir atspoguļota rezultātu daļā.

Apmierinātības ar dažādām dzīves sfērām mērīšanai pētījuma ietvaros tika izstrādāta aptauja ar apgalvojumiem par apmierinātību ar 12 dzīves sfērām, (par paraugu izmantojot Diener, Lucas, Oishi, & Suh 2002 pētījumā lietoto aptauju) kur respondentiem Likerta skalā bija jānovērtē šī brīža apmierinātība ar attiecībām (ar draugiem, vecākiem, bērniem un romantisko attiecību partneri), izglītību, darbu, finansiālo situāciju un sadzīves apstākļiem, veselību, personīgo izaugsmi, ekonomisko un politisko situāciju valstī.

Datu apstrādes gaitā apgalvojumi par apmierinātību ar dzīves sfērām tika iekļauti faktoranalīzē un tika izdalīti 3 dzīves sfēru faktori - *apmierinātība ar personīgo attīstību*, *apmierinātība ar politiski finansiālo situāciju* un *apmierinātība ar tuvām attiecībām*. Faktoranalīzes rezultāti atspoguļoti promocijas darba metodes daļā.

Pozitīvie un negatīvie afekti tika mērīti ar Pozitīvo un negatīvo afektu skalu (*The Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS); Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Tā ir viena no bieži lietotajām aptaujām, ko izmanto, lai indivīds novērtētu savu emocionālo stāvokli - pozitīvos un negatīvos afektus. Adaptāciju Latvijā uzsāka I. Stokenberga (Stokenberga, 2007) un skalu ticamības rādītāji viņas pētījumā pozitīvo emociju skalai bija $\alpha=0,74$ ($\alpha=0,81$, izslēdzot divus apzīmējumus) un $\alpha=0,86$ negatīvo emociju skalai. Lai arī šie rādītāji ir relatīvi augsti, tomēr īpaši pozitīvo afektu skalas rādītājs bija zemāks nekā oriģinālizlasē, tāpēc šī pētījuma gaitā vairākiem afektu apzīmējumiem tika pārskatīts un precizēts tulkojums latviešu valodā. Aptaujas psihometriskie rādītāji un to pārbaude šī pētījuma izlasē plašāk tiek atspoguļota rezultātu daļā.

Skaidrojums apmierinātības ar dzīvi spriedumam tika noskaidrots ar atvērtu jautājumu. Uzreiz pēc apmierinātības ar dzīvi aptaujas apgalvojumu vērtējumiem respondentiem tika lūgts sniegt izvērstāku rakstisku atbildi uz šādu jautājumu:

Tagad, lūdzu, veltiet dažas minūtes šai sadaļai un uzrakstiet, kādus savas dzīves aspektus Jūs apsvērāt vai kādas citas domas ienāca prātā, atbildot uz iepriekšējiem jautājumiem. Mēģiniet pēc iespējas detalizētāk atspoguļot savu domu gaitu. Arī tad, ja neizdodas ļoti precīzi noformulēt, pierakstiet savas pārdomas brīvā formā.

Līdzīga skaidrojumu ievākšanas forma tika izmantota Šimmaka, Oiši un Dīnera 2002. gada pētījumā (Schimmak, Diener & Oishi, 2002). Latvijā šī ir pirmā reize, kad psiholoģijas zinātniskos pētījumos tiek izmantota šāda pieeja.

Pozitīvi un negatīvi dzīves notikumi tika mērīti ar modificētiem Sociālās pielāgošanās skalas (Social Readjustment Rating Scale; Holmes, & Rahe, 1967) apgalvojumiem par notikumiem indivīda dzīvē pēdējā gada laikā. Pēc datu ievākšanas notika ekspertu aptauja, kurā katrs notikums tika novērtēts kā potenciāli pozitīvs vai negatīvs (sīkāks skaidrojums par šo procesu darba ir metodes daļā). Tālākajā analīzē tika izmantotas summārās vērtības no pozitīvo dzīves notikumu skaita un negatīvo dzīves notikumu skaita.

Demogrāfisko datu aptaujā tika iekļauti šādi parametri: dzimums, vecums, izglītība, attiecību statuss, materiālās labklājības novērtējums, reliģiskā piederība.

Procedūra

Pētījuma dati tika ievākti 2008. gada vasarā. Datu ievākšana tika organizēta izmantojot www.questionpro.com elektronisko aptaujas sistēmu. Kā pirmo respondenti aizpildīja Apmierinātības ar dzīvi aptauju. Uzreiz pēc tās brīvā formā bija jāsniedz rakstisks spriedums apmierinātības ar dzīvi vērtējumam. Tālāk sekoja Apmierinātības ar dzīves sfērām aptauja un pēc tās Pozitīvo un negatīvo afektu aptauja un tikai tad Dzīves notikumu aptauja. Demogrāfiskie dati tika jautāti aptaujas beigās, kā arī respondentiem bija iespēja uz tiem neatbildēt.

Datu apstrādes un analīzes metodes

Kvantitatīvās datu apstrādes metodes

Datu apstrādē izmantota SPSS 18.0 programma. Datu analīzē izmantota Spīrmena korelācija, Stjūdenta t- kritērijs, vienfaktora dispersijas analīze, LSD Post hoc tests, Kronbaha alfa, faktoru analīze un soļu regresijas analīze.

Kvalitatīvās datu apstrādes un analīzes procedūra

Kvalitatīvā datu analīze notika pēc kontentanalīzes principiem vairākos etapos. Sākotnēji tika atlasītas atbildēs lietotās tēmas, tad tika veikta teksta kodēšana, pieaicinot otru ekspertu (kodētāju vērtējumu saskaņotība bija 87 %) vēlāk tika izveidotas plašākas skaidrojumos sniegtās kategorijas.

Balstoties uz darbā veikto analīzi un iegūto rezultātu interpretāciju, aizstāvēšanai tiek izvirzītas vairākas **tēzes**.

1. Apmierinātības ar dzīvi izpēte ir svarīga, jo pētījumi sniedz ieskatu visdažādākajos apmierinātību ietekmējošajos aspektos un norāda uz tām dzīves jomām, kas katrā valstī būtu jāveicina, lai uzlabotu apmierinātību ar dzīvi.
2. Pētījumā, kombinējot kvantitatīvās un kvalitatīvās pētniecības metodes, ir iespējams iegūt informāciju par dažādiem apmierinātību ar dzīvi ietekmējošiem aspektiem.
3. Pētījumā tiek izmantotas aptaujas ar augstu ticamību un validitāti, kas pierādīta arī šī pētījuma ietvaros.
4. Nepastāv apmierinātības ar dzīvi dzimumatšķirības un atšķirības dažādās vecuma grupās.
5. Tiem respondentiem Latvijā, kas savu materiālo situāciju novērtē kā zemu, ir zemāki apmierinātības ar dzīvi rādītāji kā tiem, kuri novērtē savi materiālo situāciju kā vidēju un ļoti labu. Savukārt respondentiem ar augstu savas materiālās situācijas novērtējumu ir visaugstākie apmierinātības ar dzīvi rādītāji.
6. Apmierinātība ar dzīvi ir zemāka respondentiem ar pamata un vidējo izglītību, salīdzinot ar tiem, kam ir augstākā izglītība vai studējošajiem. Tāpat apmierinātāki ar dzīvi ir respondenti, kam ir kopdzīve ar romantisko attiecību partneri un tie, kas atzīmē, ka ir ticīgi.
7. Būtiskākais AADz prognozējošais mainīgais izlasē kopumā ir apmierinātība ar personisko attīstību raksturojošām dzīves sfērām. Tāpat nozīmīga ir arī apmierinātība ar tuvām attiecībām un apmierinātība ar politiski finansiālo situāciju, pozitīvie, negatīvie afekti, materiālās situācijas novērtējums un pozitīvo dzīves notikumu skaits.
8. Respondentiem ar zemāko materiālās situācijas novērtējumu apmierinātību ar dzīvi vislabāk prognozē pozitīvo dzīves notikumu skaits, apmierinātība ar personisko attīstību un pozitīvie afekti.
9. Respondentiem ar augstāko materiālās situācijas novērtējumu apmierinātību ar dzīvi vislabāk prognozē apmierinātība ar personisko attīstību un pozitīvie afekti.
10. Pētījuma kvalitatīvajā un kvantitatīvajā daļās iegūtie rezultāti norāda uz dažādu dzīves sfēru, īpaši, personiskās attīstības, attiecību un finansiālās situācijas nozīmību apmierinātībai ar dzīvi.
11. Skaidrojot spriedumus par apmierinātību ar dzīvi, respondenti ne tikai balstās uz dzīves sfērām, mērķiem, salīdzināšanu u.c. iepriekš teorijā minētiem aspektiem, bet veic arī subjektīvu aptaujas apgalvojumu interpretāciju.
12. Respondentiem šajā pētījumā lielākoties nav raksturīgi sniegt galēju apmierinātību raksturojošas atbildes un ir vērojama piesardzība izteikti pozitīvi novērtēt savu dzīvi.

13. Respondentu skaidrojumi apmierinātības ar dzīvi spriedumiem vedina domāt par iespējamām sociokulturālām atšķirībām saistībā ar to, kā šīs aptaujas apgalvojumi tiek interpretēti.

Promocijas darba struktūra:

Promocijas darbs sastāv no ievada, teorētiskās daļas, pētījuma metožu, rezultātu analīzes un iztīrījuma daļas, nobeiguma, izmantotās literatūras saraksta un pielikumiem. Promocijas darbā ievietotas 17 tabulas un 1 attēls, izmantotas atsauces uz 172 literatūras avotiem. Darba apjoms bez pielikumiem ir 129 lapaspuses, pielikumi aizņem papildu 3 lapaspuses.

Galvenie darbā lietotie jēdzieni, to tulkojumi un saīsinājumi

Raksturojot cilvēka dzīves kvalitāti, latviešu valodā ikdienā tiek lietoti vairāki jēdzieni, no kuriem biežāk lietotie ir ‘laime’, ‘labklājība’, ‘apmierinātība’, retāk – ‘piepildījums’. Tomēr angļu valodā pieejamajā zinātniskajā literatūrā šo jēdzienu loks ir daudz plašāks, piemēram, tiek lietoti tādi jēdzieni kā *well-being*, *quality of a person's life*, *happiness*, *welfare*, *contentment*, *satisfaction*, *pleasure*, *flourishing*, *excellence* u.c. Katram no šiem jēdzieniem ir saturiski cita nozīme, ko tiešā veidā bieži vien nav iespējams latviski tulkot, nepazaudējot to saturiskās nianšes, līdz ar to latviešu valodā lietotā terminoloģija, raksturojot dzīves kvalitāti ir daudz šaurāka un ar vienu jēdzienu var tikt apzīmēts ļoti plašs parādību loks.

Jēdziens ‘**apmierinātība ar dzīvi**’(turpmāk tekstā tiks lietots saīsinājums AADz) ir tulkojums angļu valodā lietotajam ‘*life satisfaction*’ un attiecas uz plašākā konstrukta ‘subjektīvā labklājība’ kognitīvo komponentu – vērtējumu par savas dzīves kvalitāti (Diener, 1984). Tā kā SL kognitīvais komponents sastāv gan no vērtējumiem par apmierinātību ar dzīvi kopumā (*global life satisfaction judgments*), gan atsevišķu dzīves sfēru novērtējumu (*satisfaction with life domains*) (Diener, 2000), attiecīgi tiks lietoti jēdzieni ‘globāla apmierinātība’ vai ‘apmierinātība ar dzīvi kopumā’ un ‘apmierinātība ar dzīves sfērām’.

‘**Subjektīvā labklājība**’ un ‘**psiholoģiskā labklājība**’ ir plaši jēdzieni, kas attiecīgo teorētisko rāmju ietvaros tiek lietoti zinātniskos pētījumos vārda ‘laime’(*happiness*) vietā, tomēr arī šo jēdzienu lietošanā nepastāv viennozīmīga pieeja. Daži autori dod priekšroku jēdzienam ‘laime’ (piemēram, Lybomirsky, Sheldon, & Schakade, 2005)., daži –,subjektīvā labklājība’(Diener, 1984; 2000) vai ‘psiholoģiskā labklājība’(Ryff, 1989; Ryff, & Keyes, 1995), un daži lieto šos terminus kā sinonīmus (piemēram, Headey & Wearing, 1992). Latvijā psiholoģijas pētījumos jau vairāk kā desmit gadus termins *well-being* tiek tulkots kā ‘labklājība’, piemēram, Miezītes, Voitkānes un kolēģu pētījumos par psiholoģisko labklājību (Voitkāne, S., & Miezīte, S., 2001), kā arī adaptējot gan psiholoģiskās, gan subjektīvās labklājības aptaujas. Arī socioloģijas (piemēram, Subjektīvā labklājība Eiropā, 2010) pētījumos Latvijā ir ierasts ‘*subjective well-being*’ jēdzienu tulkot kā ‘subjektīvā labklājība’. Nozīmīgi, ka pēdējos gados ir attīstījušies arī jauni tulkojumi, piemēram, ‘*well-being*’ tiek tulkots arī kā ‘labizjūta’ (Svence, 2009). Tomēr šajā darbā pieturēšos pie ‘*subjective well-being*’ tulkojuma kā ‘subjektīvā labklājība’(turpmāk tekstā tiks lietots saīsinājums – SL) un ‘*psychological well-being*’ kā ‘psiholoģiskā labklājība’(turpmāk tekstā tiks lietots saīsinājums – PL). Tāpat, runājot par subjektīvo un/vai

psiholoģisko labklājību, tās pētījumiem, specifiski neakcentējot kādu no tās veidiem, tiks lietots vispārīgs jēdziens "labklājība".

Jēdziens "**laime**" (*happiness*) biežāk tiek lietots filozofijā un ikdienišķā valodā. Tā kā šis jēdziens ir ļoti neviennozīmīgs un to var attiecināt gan uz emocijām (*es jūtos laimīgs*), gan uz dzīvi kopumā (*man ir svarīgi būt laimīgam*), gan lietot ikdienā ļoti formāli (*daudz laimes dzimšanas dienā*), jēdzienu precizitātei psiholoģijas un arī citu sociālo zinātņu pētījumos iesaka izmantot specifiskākus terminus (Chekola, 2007). Visbiežāk, kad jēdziens "**laime**" vienas vai otras koncepcijas ietvaros tiek lietots kā sinonīms jēdzieniem "subjektīvā labklājība" vai psiholoģiskā labklājība", autori lieto šo jēdzienu tā plašākajā filozofiskajā vai aprakstošajā nozīmē un neattiecina to uz kādu noteiktu teorētisku shēmu. Reizēm pētnieki, neattiecinot uz kādu specifisku pieeju, lieto tikai jēdzienu "**labklājība**". Šādā veidā, vadoties pēc tā, kā šos jēdzienu lieto darbā pieminētajos pētījumos, šie jēdzieni tiks lietoti arī šī darba ietvaros.

Otrs SL komponents ir arī grūti tulkojams jēdziens – "*positive and nefative affect*". SL teorijas kontekstā jēdziens "**afekti**" tiek lietots, lai apzīmētu ar vienu jēdzienu visus emocionālos stāvokļus un reakcijas, kas raksturīgi konkrētajam indivīdam - gan emocijas (kā reakcijas uz notikumiem vai citiem ārējiem stimuliem (Frijda, 1999)) gan garastāvokļus (difūzākas izjūtas, kas var nebūt saistītas ar konkrētiem notikumiem (Morris, 1999)). Attiecīgi, ja indivīds ir jautrs, priecīgs u.c., var teikt, ka viņam ir "pozitīvi afekti", bet cilvēks, kurš ir nomākts, bailīgs un depresīvs, izjūt "negatīvus afektus". Līdz ar to šī darba ietvaros jēdzieni "pozitīvi afekti" (tekstā saīsinot kā PA) un "negatīvi afekti" (tekstā saīsinot kā NA) tiks lietoti, ar tiem apzīmējot visdažādākās indivīdam raksturīgās emocijas, noskaņojumus un garastāvokļus. Tas ir atšķirīgi, kā tas tiek lietots klīniskajā psiholoģijā (Durand, & Barlow, 2005) vai psihiatrijā, kur ar "afektīvu stāvokli" apzīmē relatīvi īslaicīgu, intensīvu, tipiski – satrauktu emocionālo stāvokli.

1. Apmierinātība ar dzīvi un subjektīvā labklājība

Kopš 1981.gada ASV Ilinoisas Universitātes profesors Eds Dīners (*Ed Diener*) savus pētījumus ir orientējis uz subjektīvās labklājības izpēti un kopā ar kolēģu grupu joprojām ir viens no vadošajiem SL pētniekiem. Dīners ar kolēģiem raksturo subjektīvo labklājību kā vairākdimensiju konstrukt, kas sastāv no trīs atšķirīgiem komponentiem - pozitīvu emociju esamība, negatīvu emociju neesamība un apmierinātība ar dzīvi (Myers, & Diener, 1995).

Līdz ar to ir jāatšķir divi subjektīvās labklājības aspekti – kognitīvais, kas parasti tiek operacionalizēts kā vērtējumi par apmierinātību ar dzīvi kopumā (*life satisfaction*) un afektīvais, kas atsevišķos pētījumos tiek definēts kā laimes/nelaimīguma izjūta un mērīts kā indivīda pašnovērtējums par savu emocionālo stāvokli noteiktā laika posmā. Vēlāk Dīners ar kolēģiem šo definējumu papildināja, no kopējās apmierinātības ar dzīvi kā atsevišķu elementu izdalot apmierinātību ar dzīves sfērām (*domain satisfaction*) (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

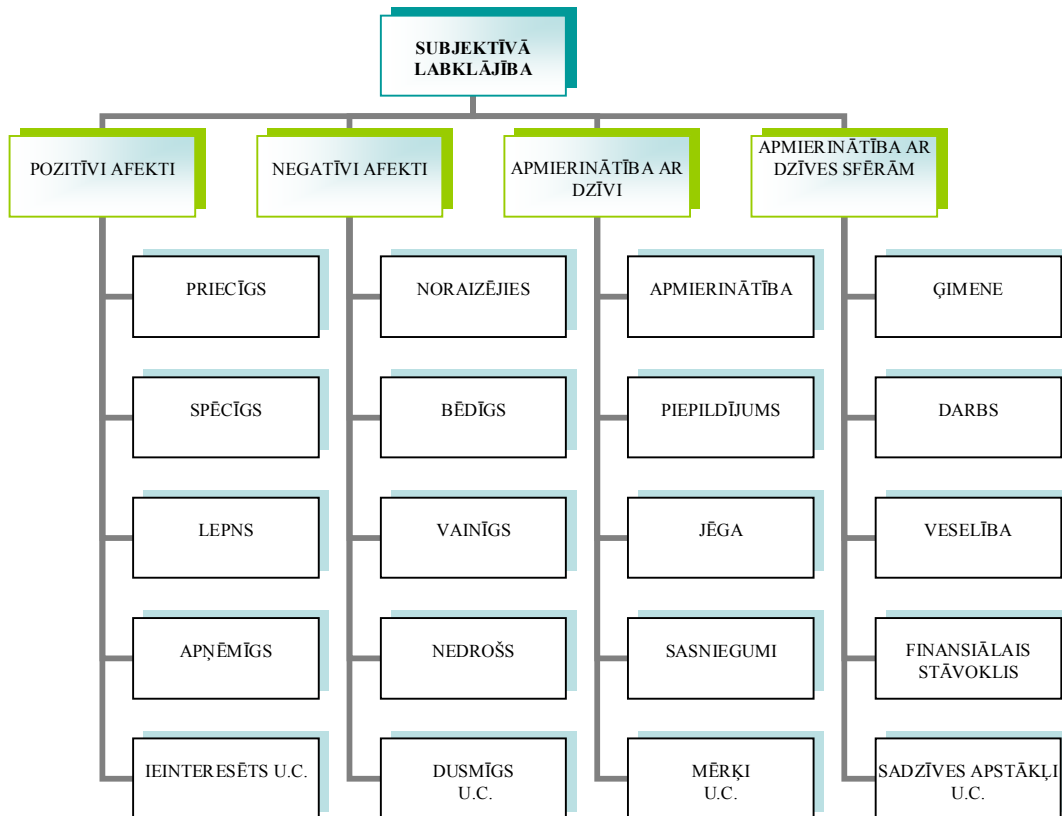
Dīners uzsver, ka subjektīvo labklājību un tās pētniecību raksturo vairākas nozīmīgas iezīmes (Diener, Suh, & Oishi, 1997):

Pirmā no tām ir tas, ka labklājības pētniecība aptver visu labklājību raksturojošo stāvokļu, sajūtu un emociju diapazonu no galēja izmisuma līdz pilnīgai laimei. Uzmanība tiek pievērsta ne tikai negatīvi ietekmējošiem faktoriem, bet arī tam, kas atšķir laimīgus indivīdus vienu no otra.

Otrā iezīme, kas atšķir subjektīvo labklājību no citām personību pētošām pieejām, ir tas, ka par visbūtiskāko tiek uzskatīta nevis indivīda atbilstība ekspertu noteiktiem garīgās veselības kritērijiem, bet gan būtiskākais ir viņa paša subjektīvais vērtējums par savu labklājību. Tāpēc SL nevar apskatīt kā garīgās veselības rādītāju, jo cilvēks var uzrādīt augstu apmierinātību arī tad, ja viņam ir garīgās veselības traucējumi.

Trešā iezīme ir tā, ka subjektīvās labklājības pētnieki ir vairāk ieinteresēti pētīt ilgtermiņā pastāvošu labklājību un faktorus, kas to nodrošina un sekmē, nevis īslaicīgas emociju svārstības, kas var notikt dažādu notikumu ietekmē. Tiek uzsvērts, ka faktori, kas rada īslaicīgu laimes izjūtu, ne vienmēr ir tie paši, kas rada ilgtermiņa laimes jeb labklājības izjūtu.

Teorijai attīstoties, vēlāk, 2003.gadā Dīners ar kolēģiem piedāvā SL attēlot kā hierarhisku struktūru (Diener, Scollon, & Lucas, 2003) (skat.1.attēlu).



1. attēls. Subjektīvās labklājības hierarhiskā struktūra (Diener, Scollon, & Lucas, 2003)

Shēmas augšpusē ir subjektīvās labklājības konstrukts, kas atspoguļo vispārēju dzīves novērtējumu, un, lai gūtu vispārēju priekšstatu par indivīda subjektīvo labklājību, pētniekiem ir jāpēta atsevišķie komponenti, kas atrodas zemāk šajā hierarhijā. Nākamajā līmenī atrodas četri specifiskie SL komponenti – PA, NA, AADz un apmierinātība ar atsevišķām dzīves sfērām (*domain satisfaction*). Visi šie komponenti pētījumos uzrāda nozīmīgas korelācijas savā starpā un arī konceptuāli ir saistīti. Katrs no šiem komponentiem, savukārt sastāv no vairākiem to veidojošiem elementiem, un katru no tiem var pētīt atsevišķi, piemēram, apmierinātību ar kādu konkrētu dzīves sfēru vai kādu konkrētu emociju.

Neraugoties uz šo struktūru, ir pētījumi, kuros “subjektīvā labklājība” joprojām tiek lietots kā vispārinošs plašs jēdziens, runājot gan par visu fēnomenu kopumā, gan tā atsevišķiem aspektiem kā par viendimensionālu konstruktu.

Lai empīriski pārbaudītu subjektīvās labklājības konstrukta validitāti un faktoru struktūru, tika veikts apjomīgs pētījums un iegūti pārlicinoši pierādījumi tam, ka subjektīvo labklājību veido skaidri izteikti 3 neatkarīgi faktori, kas atbilst Dīnera definētajiem – pozitīvi afekti, negatīvi afekti un kognitīvs dzīves novērtējums. Pētījuma autori uzsver, ka kognitīvais faktors - apmierinātība ar

dzīvi ir no afektīvajiem faktoriem pilnīgi neatkarīgs faktors (Arthaud-Day, Rode, Mooney&Near, 2005).

Lai arī ir pierādīta SL jēdziena struktūra, ko atzīst lielākā daļa šīs jomas pētnieku, joprojām notiek diskusijas par to, **kā šie atsevišķie komponenti ir saistīti ar plašāko SL konstruktū.**

Tā kā pētījumos šie 3 komponenti (PA, NA un AADz) parasti uzrāda nozīmīgas savstarpējās korelācijas, ir autori, kas *apskata SL kā augstāka līmeņa latentu faktoru*, kas parāda vispārēju tendenci, piemēram, pozitīvi attiekties pret dzīvi, kas atspoguļojas augstos apmierinātības ar dzīvi vērtējumos, biežu pozitīvo un retu negatīvo emociju rādītājos un var iekļaut arī citus mainīgos (Vitterso, 2004).

Citi pētnieki, pretēji iepriekšminētajiem, īpaši uzsver šo komponentu diskriminanto validitāti un *analizē tos kā atšķirīgus konstruktus*, kā pierādījumus minot to, ka tie katrs dažādi korelē ar citiem mainīgajiem, piemēram, personības dimensijām, dzīves notikumiem un demogrāfiskajiem rādītājiem, tāpēc jāpēta neatkarīgi viens no otra (Diener, 1994; Diener, Scollon, & Lucas, 2003).

Ir bijuši arī mēģinājumi tehniski kombinēt visu šo SL komponentu mērījumus un izveidot vienu *kopēju SL rādītāju* (piemēram, Keyes et al., 2002; Roysamb et al., 2002; Sheldon and Elliot, 1999), kur AADz, PA un NA vienādās proporcijās veido ‘vispārēju’ SL rādītāju, tādējādi SL varētu definēt kā to veidojošo komponentu summu nevis kā augstāka līmeņa faktoru kā min citi autori.

Mēģinot apkopot iepriekš minētās pieejas, Busseri ar kolēģiem ir izveidojuši un turpina pilnveidot ‘hibrīdo subjektīvās labklājības modeli’ (Busseri, Sadava, & Decourville, 2007). Autori uzskata, ka visi trīs SL komponenti, lai arī tie ir neatkarīgi, ir jāapskata gan atsevišķi, gan to mijiedarbībā, un tāpat ir jāapskata arī to cēloņi, saistības ar citiem mainīgajiem un sekas. Tāpēc arī šajā pētījumā apmierinātība ar dzīvi tiks skatīta un analizēta gan atsevišķi gan kontekstā ar pārējiem SL komponentiem. Sekos detalizētāks pārskats par atsevišķiem SL komponentiem.

1.1. Pozitīvas un negatīvas emocijas – SL afektīvais komponents

Garastāvokļi un emocijas, kas kopā tiek definēti kā afekti, atspoguļo cilvēka afektīvu novērtējumu tiem notikumiem, kas notiek viņa dzīvē. Tie atspoguļojas tādās specifiskās pozitīvās emocijās kā prieks, lepnums u.c. un negatīvās emocijās kā kauns, dusmas un bailes u.c. (Diener, Suh, & Oishi, 1997). Šajā kontekstā emocijas tiek apskatītas kā reakcijas uz kādiem noteiktiem notikumiem vai ar ārējiem stimuliem (Frijda, 1999), bet garastāvokļi tiek raksturoti kā difūzākas izjūtas, kas var nebūt saistītas ar konkrētiem notikumiem (Morris, 1999). Līdz ar to afektīvo reakciju izpēte var sniegt informāciju par to, kā cilvēki emocionāli novērtē savas dzīves apstākļus un notikumus. Pēdējo gadu pētījumi sociālās izziņas jomā sniedz eksperimentālus apstiprinājumus arī

tam, ka, veidojot spriedumus par apmierinātību ar dzīvi, cilvēki balstās uz savu emocionālo pieredzi (Schwarz, & Clore, 2007).

Dīnera koncepcijā par pozitīvu emociju esamību un negatīvu emociju trūkumu kā būtiskiem SL nosacījumiem netieši tiek norādīts, ka abi šie emociju aspekti ir atšķirīgi un arī vēlāki pētījumi ir apstiprinājuši PA un NA diskriminanto validitāti (Atrhaid-Day, Rode, Mooney, & Near, 2005). Jau SL pētniecības pirmsākumos autori (Bradburn, & Caplovitz (1965), kā min. Diener, et.al. 1999) ieguva uzskatāmus pierādījumus tam, ka PA un NA ir divi neatkarīgi faktori, jo pozitīvas emocijas augstu korelēja savā starpā, tāpat arī negatīvas, bet netika atklātas nozīmīgas negatīvas korelācijas starp pozitīvām un negatīvām emocijām. Kā apstiprinājumu iepriekš minētajam var minēt Lūkasa un kolēģu pētījumu (Lucas, Diener, & Suh, 1996) , kurā tika secināts, ka korelācija starp apmierinātību ar dzīvi un pozitīviem afektiem vienmēr ir ciešāka nekā korelācija starp apmierinātību ar dzīvi un negatīviem afektiem. Šo tendenci apstiprināja arī Suhs ar kolēģiem, 40 valstu studentu izlasē (Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998) . Tas, ka PA un NA ir atšķirīgas dimensijas nevis bipolāri stāvokļi paredz arī to, ka PA un NA vajadzētu būt atšķirīgiem cēloņiem un sekām. Vairāki pētījumi un to replikācijas apstiprina, ka PA un NA prognozē atšķirīgi mainīgie, piemēram, veselības stāvoklis ir ciešāk saistīts ar NA nekā PA (Clark, & Watson, 1988). Tāpat tiek viennozīmīgi apstiprināts, ka PA un NA ir saistīti ar atšķirīgām personības iezīmēm, piemēram, neirotizms ir ciešāk saistīts ar NA, bet ekstraversija ar PA (Costa, & McCrae, 1980; Schimmack, 2003). Apkopojot dažādus pētījumus, arī Šimmaks (Schimmack, 2003) secina, ka PA un NA ir atšķirīgi cēloņi un uzskata, ka ir iespējams pozitīvas un negatīvas emocijas izjust vienlaikus, lai arī ne vienādā intensitātē, tādējādi apstiprinot pieņēmumu, ka indivīdam ar augstām pozitīvām emocijām var būt arī augsts negatīvo emociju līmenis. Šo iemeslu dēļ ir nepieciešams pētīt PA un NA atsevišķi un arī izstrādāt dažādas intervences stratēģijas katram aspektam atsevišķi.

Pētījumi rāda, ka izjusto emociju intensitāte un emociju izjušanas biežums atšķirīgi ietekmē labklājību, tāpēc arī šos aspektus ir nepieciešams apskatīt atsevišķi (Schimmack, & Diener, 1997). Savos pētījumos Dīners secināja, ka emociju izjušanas biežums vispārējās labklājības izpētei ir svarīgāks nekā emociju intensitāte, to skaidrojot ar to, ka cilvēki salīdzinoši reti izjūt ļoti spēcīgas pozitīvas vai negatīvas emocijas, kā arī to, ka emociju biežumu ir iespējams precīzāk psihometriski izvērtēt. Tāpat pētnieki ir secinājuši, ka cilvēki vieglāk spēj izvērtēt emociju biežumu, nevis intensitāti un arī, ka emociju izjušanas biežuma mērījumi ir ciešāk saistīti ar vispārējās labklājības mērījumiem (Diener, Scollon, & Lucas, 2003).

1.2. Apmierinātība ar dzīvi un atsevišķām dzīves sfērām – SL kognitīvais komponents

Ja SL afektīvais komponents raksturo indivīda afektīvu savas dzīves novērtējumu, tad *apmierinātība ar dzīvi* ir globāls spriedums par to (Diener, Schollon, & Lucas, 2003). Tā kā šāds spriedums nozīmē to, ka ir nepieciešama informācijas kognitīva apstrāde, atsevišķa pētījumu joma skar tieši spriedumu veidošanu par apmierinātību ar dzīvi, kas vēlāk tiks apskatīta atsevišķā nodaļā.

Vinhovens subjektīvās labklājības kognitīvo komponentu - apmierinātību ar dzīvi definē kā "līmeni, kādā indivīds novērtē savas dzīves kvalitāti kopumā. Citiem vārdiem - kā viņam patīk tā dzīve, ko viņš dzīvo" (Veenhoven, 1991, 10.lpp). Bieži pētījumos kā sinonīmu apmierinātībai ar dzīvi lieto jēdzienu "laimes izjūta" (*happiness*). Apmierinātība ar dzīvi nozīmē apmierinātību ar saviem dzīves apstākļiem, to pieņemšanu, kā arī savu vēlmju un vajadzību papildīšana. Būtībā apmierinātība ar dzīvi ir savas dzīves kvalitātes apzināts, subjektīvs novērtējums.

Apmierinātība ar dzīvi var tikt raksturota divējādi: kā globāla/vispārēja apmierinātība un kā apmierinātība ar dažādām dzīves sfērām.

Globāla apmierinātība ar dzīvi ir indivīda vispusīgs spriedums, kas saistās arī ar spriedumiem par dzīves jēgu, papildījumu, veiksmi u.c. (Diener, Schollon, & Lucas, 2003). Tā kā sprieduma par apmierinātību ar dzīvi veidošana ir gana komplicēts kognitīvs process, lielākā daļa pētījumu fokusējas uz to, kā šādi spriedumi tiek veidoti, kas plašāk tiks apskatīts atsevišķā nodaļā.

Turpretī *apmierinātība ar dažādām dzīves sfērām* ir indivīda spriedums par specifiskiem savas dzīves aspektiem, piemēram, darbu, laulību, ienākumiem (Diener, Schollon, & Lucas, 2003). Pamatojoties uz pētījumu metaanalīzi, Kummins (Cummins, 1996) piedāvā dzīves sfēru dažādību apkopot 7 plašākās dzīves sfērās - materiālā labklājība, veselība, produktivitāte, intimitāte, drošība, sabiedrība un emocionālā labklājība. Argails (Argyle, 2001), savukārt piemin naudu, veselību, darbu, sociālās attiecības, atpūtu, mājokli un ģimeni. Citi autori (Headey, & Wearing, 1992) min atpūtu, laulību, darbu, ģimeni, dzīves līmeni, draudzību, seksuālo dzīvi un veselību. Tomēr dzīves sfēru skaits ir neierobežots un visas cilvēka aktivitātes un darbības sfēras nav iespējams uzskaitīt, tāpēc, vadoties pēc savu pētījumu mērķiem, dažādi pētnieki uzsver dažādas dzīves sfēras, nemēģinot vienoties par kādu universālu katagorizēšanas shēmu.

Apmierinātības ar dažādām dzīves sfērām mērījumi var dot ne tikai informāciju par specifiskiem dzīves aspektiem, bet arī par to, uz ko pamatojoties indivīdi izdara spriedumus par vispārēju apmierinātību.

Tā kā pētījumos kopējā apmierinātība ar dzīvi cieši korelē ar apmierinātību ar dažādām dzīves sfērām (Diener, et al., 1999), pētnieku vidū joprojām nav vienprātības par to, vai

apmierinātība ar dzīvi kopumā ir cēlonis vai sekas apmierinātībai ar noteiktām dzīves sfērām. Pētnieku mēģinājumi rast atbildes uz šo jautājumu tiks atspoguļoti tālākajās nodaļās.

2. Labklājības pētījumu tradīcijas

Labklājība (*well-being*) vienmēr ir bijis sarežģīts un pretrunīgs jēdziens. Zinātniekus jau izsenis ir interesējis jautājums, kas ir labas, laimīgas dzīves pamatā, kas to veido un kādā veidā var noteikt, cik apmierināts vai neapmierināts ir konkrētais indivīds. Jautājums par to, kas ir laime un kāda dzīve būtu uzskatāma par laimīgu vai labu, ir nodarbinājis filozofus kopš senatnes Tomēr tikai pēdējā pusgadsimta laikā labklājība ir tikusi sistemātiski pētīta psiholoģijas ietvaros.

Labklājību pētnieki ir definējuši ļoti dažādi, aptverot atšķirīgus tās aspektus, piemēram, kā patīkamu emocionālu pieredzi, dzīves subjektīvu novērtējumu pozitīvā veidā, cilvēka potenciāla aktualizāciju, optimālu psiholoģisko funkcionēšanu u.t.t. (Diener, 1984; Ryff, 1995; Ryan, & Deci, 2001). Lai izprastu, kā ir attīstījis zinātniska pieeja apmierinātībai ar dzīvi, īsumā apskatīsim būtiskākās pētījumu tradīcijas vispirms filozofijā un tad – psiholoģijā.

Hedonisms un eidemonija

Jautājums par atšķirībām starp hedonisko un eidemonisko labklājību tipiski tiek saistīts ar Aristoteļa (4.gs. p. m. ē.) šo abu jēdzienu pretstatījumu, ko viņš izvirzīja savā darbā „Nikomaha ētika”. Aristotelis uzsvēra, ka patiesa laime, eidemonija, ir saistīta ar apdomīgu un tikumisku dzīvi, kas pamatojas indivīda tikumiskā rīcībā, kas ir saskaņā ar indivīda patieso būtību vai „daimon”. Savukārt, Aristotelis eidemonijai pretstatīja hedonisma jēdzienu, kas ir saistīts ar baudu – ar dzīvi, kas veltīta baudas meklējumiem. Aristotelis uzsvēra, cik svarīga ir apdomāta rīcība un racionāla kontrole pār kaislībām.

Mūsdienās daži no psiholoģiskās labklājības jēdziena pētniekiem (piemēram, Ryan & Deci, 2001; Waterman, 2007; Waterman 2008) ir izteikuši savu viedokli un uzsākuši diskusijas par to, ka būtu svarīgi konsekventi nodalīt hedonisko un eidemonisko labklājību. Tas, ka mūsdienās šis Aristoteļa izvirzītais pretstatījums – hedonisms un eidemonija – tiek attiecināts uz subjektīvās un psiholoģiskās labklājības pētījumiem ir dinamisks process, kas noritējis pēdējās desmitgadēs. Neilgi pēc tam, kad Rifa izvirzīja savu koncepciju par psiholoģisko labklājību, tās saistību ar Aristoteļa eidemonijas jēdzienu un operacionalizēšanu Psiholoģiskās labklājības aptaujā (Ryff, 1989), Vaternans (Waterman, 1993) izvirzīja savu argumentācija par to, ka, viņaprāt, ir nepieciešams pretstatīt pētījumus, kas vairāk saistīti ar Aristoteļa izvirzīto eidemonijas jēdzienu tiem, kas vairāk saistīti ar hedonisma jēdzienu. Līdz ar to, pētījumi, kas saistīti ar psiholoģiskās labklājības jēdzienu

un kuri atsaucas uz savām saiknēm ar Aristoteļa eidemonijas jēdzienu, būtu jāpretstatā tiem, kas saistīti ar hedonisma idejām. Savukārt, kad 1999. gadā Kānemans, Dīners un Švarcs publicēja grāmatu ar nosaukumu „Labklājība: hedoniskās psiholoģijas pamati” („Well-Being: The Foundation of Hedonic Psychology”, Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999), hedoniskā psiholoģija netika pretstatīta eidemonijai. Autori paredzēja, ka hedoniskā psiholoģija apskatītu daudz plašākus hedoniskos aspektus – ne tikai patīkamās izjūtas/baudu un nepatīkamo/sāpes, bet arī interesi un garlaicību, prieku un skumjas, apmierinātību un neapmierinātību, kā arī visdažādākos-gan bioloģiskos, gan sociālos un kulturālos apstākļus, kas ietekmē, kā mēs uztveram un izjūtam savas dzīves pieredzi (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999).

Dažus gadus vēlāk Raiens un Deci (Ryan & Deci, 2001) uzskatīja, ka šāda eidemonijas un hedonisma nodalīšana būtu nepieciešama un lietderīga. Šie autori izmantoja eidemoniju un hedonismu kā veidu kā klasificēt esošos pētījumus un tendences labklājības izpētē. Tā kā subjektīvās labklājības koncepcija (Diener, 1984) pēc definīcijas paredz indivīda subjektīvu (un arī uz emocijām balstītu) novērtējumu savas dzīves kvalitātei, tie pētījumi, kuros tiek mērīta SL, tika attiecināti uz hedonisko pieeju. Savukārt tādas teorētiskās pieejas, kas balstās uz indivīda potenciāla īstenošanu vai neakcentē afektīvo aspektu, tiek attiecinātas uz eidemonisko pieeju (Ryan, & Deci, 2001).

Kā viena no pirmajām šajā teoriju grupā jāmin *psiholoģiskās labklājības teorija*. To izveidojusi un kopā ar kolēģiem turpina attīstīt Kerola Rifa (Ryff, 1989; Ryff, 1995). Autore skaidro labklājību kā ”tiekšanos pēc pilnības, kas atklāj indivīda patiesās spējas” (Ryff, 1995, 100.lpp.). Pēc Rifas psiholoģiskā labklājība (*psychological well-being (PWB)*) sastāv no 6 apakšdimensijām – autonomijas (autonomy), personīgās izaugsmes (personal growth), sevis pieņemšanas (self-acceptance), dzīves mērķa (life purpose), prasmes īstenot ikdienas vajadzības (environmental mastery) un pozitīvām attiecībām ar citiem (positive relatedness) (Ryff, & Keyes, 1995). Šo dimensiju īstenošana nodrošina psiholoģisko labklājību un gandarījumu par savu dzīvi daudzpusīgās cilvēka funkcionēšanas jomās sabiedrībā. Pie tam, ja cilvēka psiholoģiskā labklājība ir pietiekami augsta, tad var uzskatīt, ka viņš ir sekmīgi ticis galā ar adaptāciju tai videi, kurā eksistē (Ryan, & Deci, 2001).

Tāpat nozīmīga ir Deci un Raiena izstrādātā *pašdeterminācijas teorija* (Ryan, & Deci 2000), kas uzmanības centrā izvirza trīs psiholoģiskās pamatvajadzības – autonomiju, kompetenci (competence) un piederību (relatedness). Šo vajadzību piepildījums pašdeterminācijas teorijā tiek uzskatīts kā dabisks cilvēka dzīves mērķis (Ryan, & Deci 2000).

Ar šo labklājības pētījumu klasifikāciju Raiens un Deci ir aktualizējuši līdz pat šim brīdim aktuālo diskusiju par abu labklājības veidu (hedoniskās un eidemoniskās vai subjektīvās un psiholoģiskās labklājības) līdzīgajām un atšķirīgajām iezīmēm. Teoriju pārskatā autori uzsver, ka visdrīzāk labklājība būtu jāapskata kā daudzdimensionāls fenomens, kas iekļauj gan hedoniskās, gan eidemoniskās pieejas aspektus, tomēr uzskata, ka interesantāk būtu pētīt, kā atšķiras hedoniskie un eidemoniskie labklājības indikatori, nevis kas tiem ir kopīgs (Ryan, & Deci, 2001). Nākamajā gadā tika publicēts pētījums, kur, pētot SL un PL līmeni, atklājās augsta to korelācija, tomēr katrs labklājības veids apstiprināja arī savu unikalitāti un atšķirību no otra veida (Ryff, Keyes, & Shmotkin, 2002).

2008. gadā *The Journal of Positive Psychology* publicēja pētnieku diskusiju par to, cik šāds dalījums hedoniskajā un eidemoniskajā pieejā ir pamatots. Vieni no oponentiem, Kašdans ar kolēģiem (Kashdan, Biswas-Diener, & King, 2008) apšaubīja tik strikta dalījuma nepieciešamību psiholoģijā, minot daudzus pētījumus, kuros abi šie labklājības veidi konceptuāli pārklājas, kā arī uzsvēra, ka nav racionāli veltīt laiku un enerģiju, lai pierādītu šo labklājības veidu atšķirības. Autori saskata lielāku nozīmi pētījumiem, kas palīdzētu izprast, kā šie labklājības veidi papildina viens otru un ir saistīti. Savukārt viens no redzamākajiem eidemonijas ‘aizstāvjiem’, Vaternans (Waterman, 1993; 2007; 2008), reaģējot uz iepriekšminēto viedokli, pastāv uz to, ka ir pietiekami daudz pierādījumu tam, ka abi šie labklājības veidi, lai arī var pārklāties, tomēr ir kvalitatīvi atšķirīgi. Kā redzams, joprojām pētnieku vidū pastāv pretēji viedokļi, lai arī šajā diskusijā autori ir vienoti vismaz tajā, ka būtiskāk ir nevis sacensties un pierādīt savas pieejas pārākumu, bet kopīgi strādāt, lai savstarpēji palīdzētu attīstīt izpratni par labklājību. Ņemot vērā šādu neviennozīmīgu attieksmi un joprojām aktuālās diskusijas, šajā darbā tiks apskatīta SL un apmierinātība ar dzīvi, vadoties pēc Kašdana un kolēģu (Kashdan, Biswas-Diener, & King, 2008) ieteikuma nelietot pārmērīgi plašas un filozofiskas kategorijas, bet fokusēties uz reāliem mainīgajiem.

3. Apmierinātības ar dzīvi un subjektīvās labklājības pētījumu etapi

Apmierinātība ar dzīvi dažādos labklājības pētniecības etapos un virzienos ir apskatīta dažādi. Visplašāk to pēta kā subjektīvās labklājības kognitīvo komponentu, parasti – kopā ar afektīvo komponentu, tāpēc praktiski visi subjektīvās labklājības pētījumi un to secinājumi ir pilnā mērā attiecināmi arī uz šo atsevišķo SL komponentu – apmierinātību ar dzīvi. Līdz ar to tālāk apskatīsim gan tos pētījumus, kas attiecas specifiski uz apmierinātību ar dzīvi, gan tos, kas attiecas uz plašāko SL konstruktū.

Apmierinātību ar dzīvi atsevišķi no SL afektīvā komponenta apskata sociālās izziņas pētnieki, vairāk akcentējot to, kā indivīdi veido spriedumu par savu apmierinātību. Labklājības pētījumu tradīcijas personības psiholoģijas un sociālās psiholoģijas ietvaros ir attīstījušās relatīvi neatkarīgi, tikai ap 20. gs. 90-to gadu vidū pētījumos parādās tendence apkopot abos šajos virzienos gūtās atziņas. Šos apkopojošos pētījumus un izstrādātās pieejas, kā arī tos pētījumus, kas ir notikuši sociālās izziņas pieejas ietvaros, plašāk apskatīsim atsevišķā nodaļā par spriedumu veidošanu par apmierinātību ar dzīvi.

2000. gadā Dīners, raksturojot labklājības pētījumu vēsturi un to, kā līdz mūsdienām ir attīstījusies izpratne par apmierinātību ar dzīvi un to noteicošajiem aspektiem, izdala 3 etapus (Diener, 2000). Agrīno pētījumu etapu autors attiecina uz 20. gs. sešdesmitajiem gadiem, teoriju izveides un metodoloģijas izveides etapu – uz laika posmu no 20. gs. septiņdesmitajiem gadiem līdz 20. gs. 90-to gadu vidum, bet par mūsdienu pētījumu etapu sauc laika posmu, kas attiecas uz pētījumiem apmēram no 1995. līdz 2000. gadam. Kopš šī teoriju apkopojuma 2000. gadā vēl nav veikta līdzīga vispārēja pētījumu metaanalīze.

Agrīno labklājības pētījumu etaps

Pirmie labklājības pētījumi tika publicēti 20. gs. 60-to gadu sākumā. Tie fokusējās uz dažādu kategoriju cilvēku apmierinātības ar dzīvi salīdzinājumu, īpaši apskatot demogrāfiskos mainīgos - dzimumu, vecumu, ienākumu līmeni, izglītību. Lielākoties šie pētījumi bija orientēti uz to, kādi ārējie apstākļi ir nepieciešami, lai justos laimīgs. Šāds pētījumu uzstādījums atspoguļoja tajā laikā populāro "vajadzību pieeju", kas uzsvēra, ka pastāv universālas vajadzības, kuru apmierināšana arī nosaka SL līmeni. Piemēram, Vilsons (Wilson, 1967) mēģināja izprast šīs vajadzības, meklējot, ar ko korelē laimes izjūta. Apkopojot savu pētījumu datus, Vilsons varēja secināt, ka laimīgs cilvēks ir "jauns, labi, izglītots, ar labiem ienākumiem, ekstraverts, optimists, bez raizēm, ticīgs, precējies cilvēks ar augstu pašapziņu, jebkura dzimuma un vidēja intelekta līmeņa" (Wilson, 1967, 294). Tomēr jāatzīmē, ka šajā laikā pētījumi tika veikti galvenokārt ekonomiski labi attīstītās valstīs ar aptaujām, kas nebija psihometriski pārbaudītas un rezultāti nevarēja tikt vispārināti uz vājāk attīstīto valstu iedzīvotājiem. Viens no šo pētījumu svarīgākajiem secinājumiem, kam pētnieki arvien vairāk atrod apliecinājumus arī pēdējos gados, ir tas, ka demogrāfiskie rādītāji nespēj pilnībā izskaidrot SL variāciju un to izpēte nav veicinājusi nozīmīgu progresu šajā jomā (Wilson, 1967). Tāpēc nākamajā plašajā pētījumu apskatā Dīners (Diener, 1984) aicināja pētniekus attīstīt un pārbaudīt teorijas, kas spētu labāk izskaidrot SL atšķirības. Šo pētījumu atziņas sīkāk apskatīsim nākamajās nodaļās.

Teoriju izveides un metodoloģijas attīstības etaps

Tas, ka SL izpētes pirmsākumos pētniekiem nebija izdevies pilnībā izprast, kas ietekmē SL, veicināja to, ka pētnieki sāka pievērsties procesiem, kas varētu būt SL pamatā. Nākamais pētījumu etaps (no 20.gs.70-to gadu sākuma) raksturojas ar to, ka tika attīstītas dažādas teorijas, pieejas, modeļi un uzsvars likts uz tādiem mainīgajiem kā personības iezīmes, temperaments, iedzimtība, mērķu piepildījums, adaptācija un sociālā salīdzināšana, kā arī tika izstrādāti labklājības mērījumu instrumenti.

Apkopojot otrajā pētījumu etapā veikto pētījumu rezultātus, līdzīgi kā pirmajā pētījumu etapā, arī šeit var veidot laimīga cilvēka ‘portretu’: viņš ir apveltīts ar labu temperamentu, spēj un vēlas saskatīt lietu pozitīvo pusi, pārāk neiedziļinās negatīvos notikumus, dzīvo ekonomiski labi attīstītā valstī, tam ir tuvi draugi un pieejami resursi, lai virzītos uz sev nozīmīgu mērķu sasniegšanu (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Atsaucoties uz Dīnera 1984.gadā izteikto aicinājumu veidot ticamus SL pētīšanas instrumentus, šajā posmā tika izveidotas un psihometriski pārbaudītas daudzas arī šobrīd plaši izmantotas aptaujas, populārākās no kurām ir PANAS pozitīvo un negatīvo emociju mērīšanai (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) un SWLS - apmierinātības ar dzīvi mērīšanai (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Plašāk SL pētniecības instrumentus un citas šajā etapā attīstītās teorijas un pieejas apskatīsim turpmāk darbā.

Mūsdienu pētījumu etaps

Trešo, mūsdienu SL pētījumu etapu, raksturo longitudinālu un eksperimentālu pētījuma dizainu un mūsdienīgāku datu apstrādes metožu izmantošana, lai iespējami vairāk izprastu cēloņsakarības un izstrādātu pasākumus, kas varētu uzlabot SL (Diener, 1999; 2000). Mūsdienu etapu varētu saukt arī par dažādu teoriju un metodoloģisko pieeju integrācijas etapu, jo šajā laikā tiek pārskatītas iepriekš izstrādātās teorijas un gūtas jaunas atziņas, kas ļauj arvien vairāk integrēt iepriekš par pretrunīgām uzskatītas pozīcijas.

Lai arī teoriju vēsturiskajā apskatā Dīners to tieši nenorāda, pieminētais mūsdienu pētījuma etaps sakrīt ar laiku, kad sāka attīstīties pozitīvā psiholoģija un liela daļa SL pētījumu notiek pozitīvās psiholoģijas ietvaros.

Pozitīvā psiholoģija

Kā jauna nozare psiholoģijā pozitīvā psiholoģija sāka attīstīties ar 1998.gadu, kad Martins Seligmans, būdams APAs (*American Psychological Association*) prezidents, izvēlējās to kā vadošo tēmu savam prezidentūras periodam. 2000.gadā tika izdots īpašs Pozitīvajai psiholoģijai veltīts

American Psychologist žurnāla izdevums un kopš tā laika šī nozare ir kļuvusi ļoti aktuāla pētnieku un praktiķu vidū.

Pozitīvā psiholoģija tiek definēta kā “to apstākļu un procesu izpēte, kas veicina indivīdu, grupu un institūciju optimālu funkcionēšanu” (Gable, & Haidt, 2005, p.104). Rediģējot pieminēto žurnālu, Seligmans un Čikzentmihalijs ievadrakstā min, ka līdz šim psiholoģija nav sniegusi pietiekami skaidras atbildes, par to, kas “padara dzīvi dzīvošanas vērtu” (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000, 5). Autori uzsver, ka vēsturiski ir izveidojusies situācija, kad psiholoģija ir uzkrājusi nozīmīgu zināšanu bāzi par depresiju, ciešanām, dažādiem traucējumiem un kļuvusi par zinātni, ko biežāk saista ar dažādu traucējumu ārstēšanu. Tomēr salīdzinoši maz ir zināms par to, kā cilvēks spēj funkcionēt veselīgi. Atsevišķu humānistiskās psiholoģijas pārstāvju kā, piemēram, Maslova, Rodžersa, Fromma u.c. teorijās ir bijuši mēģinājumi pievērsties šādai veselīgai funkcionēšanai, tomēr nav bijis pietiekami daudz empīrisku pierādījumu, lai gūtu apstiprinājumu šīm idejām.

Līdz ar to autori par pozitīvās psiholoģijas mērķi izvirza mainīt esošo psiholoģijas fokusu no dažādu traucējumu atklāšanas un ārstēšanas uz veselīgas, pozitīvas attīstības veicināšanu. Mainot fokusu, par psiholoģijas interešu objektu jāklūst arī labklājībai, apmierinātībai ar dzīvi, laimei, optimismam, pozitīvām personības īpašībām, mīlestībai, drosmei, piedošanai, garīgumam, altruismam, tolerancei, talantiem u.c. (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000). Pēdējās desmitgades milzīgais pētījumu skaits, kas skar pozitīvās psiholoģijas tēmas, konferences un pozitīvās psiholoģijas mācību programmas universitātēs ir skaidrs pierādījums tam, ka pētnieki ir sadzirdējuši aicinājumu un tiek iegūti arvien vairāk empīrisku pierādījumu indivīda pozitīvas funkcionēšanas nozīmei.

Geibla un Haidts īpaši uzsver, ka pozitīvās psiholoģijas mērķis nebūt nav noliegt un samazināt negatīvo notikumu un dzīves aspektu nozīmi, bet iegūt līdzsvaru, pievērsties arī “monētas otrai pusei” (Gable, & Haidt, 2005) – tam, kā cilvēki izjūt prieku, rada veselīgas ģimenes u.c, jo šis aspekts ir palicis neizpētīts.

Šeldons un Kinga, definējot pozitīvo psiholoģiju kā “neko vairāk kā zinātniskus pētījumus par parastām cilvēka spējām un īpašībām” (Sheldon, & King, 2001, 216) vēlreiz uzsver, ka ir svarīgi pētīt ikdienišķas, parastas lietas, kas ir indivīdiem aktuālas. Vairākkārtīgi pētījumos ir iegūti pierādījumi, ka visā pasaulē cilvēki biežāk uzrāda apmierinātību ar dzīvi nekā neapmierinātību (Diener, & Diener, 1996) – tāpat tipiski cilvēkam ir justies labi, nevis slikti un psiholoģijas uzdevums, līdz ar to tikai likumsakarīgi, ir pētīt to, kas raksturo lielāko daļu cilvēku.

Seligmans un Čiksentmihalijs atzīmē, ka pozitīvā psiholoģija maina arī vispārējo skatījumu uz cilvēku, uzsverot viņa spējas pieņemt lēmumus un atbildību par tiem, spējas izdarīt izvēles un vadīt savu dzīvi, kas būtiski atšķiras no iepriekšējā priekšsatata par cilvēku kā pasīvu, viegli ietekmējamu un vadāmu būtni. (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000).

Kā piemēru vienai no pozitīvajā psiholoģijā izstrādātajām koncepcijām var minēt Seligmana *Autentiskās laimes izjūtas teoriju* (Seligman, 2002). Seligmans autentiskās laimes izjūtas (*authentic happiness*) teorijā runā par 3 atšķirīgiem laimes aspektiem: *patīkama dzīve (pleasant life)* ir tāda, kas sniedz baudu un patīkamas izjūtas, kas saskan ar baudu izpratni tradicionālā hedonisma izpratnē; *labā dzīve (good life)* ir saistīta ar mērķu sasniegšanu neatkarīgi no tā, kādi šie mērķi ir, svarīgākais, lai indivīds pats tos izvirza un sasniedz. Būtiskākais aspekts labai dzīvei ir – vēlēties un tiekties uz kaut ko. *Jēgpilna dzīve (meaningful life)* ir tāda, kad tiek sasniegti "vērtīgi" mērķi, tādi, ko arī citi atzīst par būtiskiem, piemēram, draudzība, drošība, veselība, izglītība, zināšanas u.c. Ja pirmie divi laimes veidi ir izteikti subjektīvi, saistīti tikai ar indivīda paša vēlmju piepildījumu, tad trešais – jēgpilna dzīve tiek uzskatīts par vismaz daļēji objektīvu, jo skar kaut ko būtiskāku par privātām baudām un vēlmēm. Šajā kontekstā par autentisku laimes izjūtu tiek dēvēta tāda, kas skar visus šos trīs aspektus, t.i., indivīds ir laimīgs, ja dzīvo ne tikai saskaņā ar savām vēlmēm, bet arī spēj distancēties no savu vēlmju apmierināšanas.

Savukārt Čikāgas Universitātes profesora Mihali Čiksentmihalijs pētījumi skar ne tik daudz laimes izjūtu kā tādu, bet gan tiek meklēta atbilde uz jautājumiem – Kad cilvēks ir vislaimīgākais? Kas viņu padara patiesi laimīgu? Savu pētījumu pirmsākumos Čiksentmihalijs vēroja māksliniekus un novērtēja to, cik padziļināti viņi ir iegrimuši darbā, kas viņiem sniedz gandarījumu. Pētnieks ievēroja, ka šos māksliniekus vairāk saista pats darba radīšanas process, nevis rezultāts vai novērtējums. Tas ļāva secināt, ka tieši pats darbošanās process ir tas, kas rada visaugstāko apmierinājumu. Turpinot pētījumus, vēlākos gados par tām aktivitātēm, kas viņiem ir bijušas nozīmīgākās, tika intervēti visdažādākie cilvēki - sportisti, alpīnisti, mūki, u.c. Pētnieki (Csikszentmihalyi, 1997) secināja, ka viņi visi raksturo nozīmīgās aktivitātes ļoti līdzīgi: iesaistoties tajā, indivīdam subjektīvi ir izjūta, ka laiks ir apstājies, tā ir tik aizraujoša, ka nekas cits viņu nespēj no tās novērst - apziņa ir sašaurināta tikai uz konkrēto darbību. Šī aktivitāte nav ne pārāk vienkārša, ne pārāk sarežģīta - to raksturo labs līdzsvars starp izaicinājuma un spēju līmeni. Tāpat indivīdam ir arī spēcīga kontrole pār notiekošo un iekšēja motivācija, rezultātu pašnovērtējums ir būtiskāks par ārēju novērtējumu. Šis stāvoklis tika raksturots kā kaut kas spontāns, nepiespiests, kā plūsma (flow), kas arī deva nosaukumu Čiksentmihalijs plūsmas (flow) teorijai (Csikszentmihalyi, 1997).

Atbildot uz jautājumu – kas cilvēku padara patiešām laimīgu – Čiksentmihalijs uzsver: ‘‘Cilvēki ir laimīgi nevis tāpēc, ka viņi kaut ko dara, bet gan tāpēc, kā viņi to dara’’ (Csikszentmihalyi, 1999, 826). Viņi ir laimīgi, iesaistoties, pilnīgi iegrimstot tādās izaicinošās darbībās, kas sniedz piepildījumu. Pēc katras šādas pieredzes personība pilnveidojas, iegūstot jaunas zināšanas, prasmes, pieredzi un jēgu dzīvei (Csikszentmihalyi, 1997).

Pozitīvās psiholoģijas pieeja ir nozīmīga tieši ar to, ka tā piedāvā citu skatījumu un uzdod jautājumus, kas iepriekš nav uzdoti. Tāpat jāuzsver, ka pozitīvā psiholoģija nenoliedz iepriekš iegūtās zināšanas un nemēģina uzspiest savu pieeju kā vienīgo pareizo – tas ir alternatīvs skatījums, kas piedāvā paplašināt esošās zināšanas ar to, ko pētījumi ir parādījuši par cilvēka spēku, izaugsmi un dzīvotspēku (*resilience*). Pozitīvajā psiholoģijā viena no galvenajām pētījumu jomām ir indivīda labklājība, kas tiek apskatīta dažādu teorētisko koncepciju ietvaros – gan kā psiholoģiskā labklājība, gan kā subjektīvā labklājība.

4. Apmierinātību ar dzīvi ietekmējošie faktori

Viens no SL pētījumu aktuālākajiem jautājumiem kopš šīs jomas pētījumu pirmssākumiem ir bijis un joprojām paliek – no kā ir atkarīga subjektīvā labklājība (attiecīgi arī apmierinātība ar dzīvi kā viens no SL komponentiem) un kādu iemeslu dēļ viens indivīds ir vairāk apmierinātāks ar dzīvi kā otrs. Atbildes uz šo jautājumu ir tikušas meklētas divu teorētisko pieeju kontekstā un arī šī darba ietvaros tiks vairākkārt atzīmēts šāds dalījums.

1984.gadā pirmajā nozīmīgajā labklājības pētījumu apskatā Dīners uzsvēra divas pieejas subjektīvās labklājības izpratnei – lejupejošo (*top down*) un augšupejošo (*bottom – up*).

Attiecībā uz SL pētījumiem abi šie jēdzieni tiek lietoti gan, lai raksturotu atšķirīgas teorētiskās pieejas, gan, lai skaidrotu kognitīvos procesus, kā notiek spriedumu veidošana par apmierinātību ar dzīvi (kas specifiskāk tiks analizēts tam veltītā nodaļā). SL pētījumu vēsturē šie apzīmējumi ilgu laiku ir raksturojuši divas atšķirīgas teorētiskas pieejas un saturiski ir attiecināmi uz psiholoģijas vēsturē zināmo neizsīkstošo diskusiju par to, kam ir lielāka nozīme - iedzimtībai vai videi. Tāpat šie jēdzieni tiek lietoti arī, diskutējot par to, vai SL ir personības iezīme (*trait*; lejupejošā pieeja) vai stāvoklis (*state*; augšupejošā pieeja).

Pēc *augšupejošās (bottom-up)* pieejas, apmierinātība ar dzīvi ir vairāku patīkamu lietu summa un ir atkarīga no dažādiem ārējiem apstākļiem, patīkamām vai nepatīkamām pieredzēm un demogrāfiskajiem mainīgajiem (Diener, 1984; Diener, & Myers, 1995). Daļa pētnieku uzsver, ka apmierinātību ar dzīvi var uzskatīt kā rezultātu apmierinātībai ar dažādām dzīves sfērām (Cummins,

1996, Headey, & Wearing, 1992; Veenhoven, 1996). Piemēram, indivīdam ar augstu apmierinātību laulībā, finansiālu apmierinātību u.c. būs augsta apmierinātība ar dzīvi. Tātad, galvenais uzsvars augšupejošajā pieejā tiek likts uz to, ka izmaiņas dzīves sfērās novedīs pie izmaiņām apmierinātībā ar dzīvi un spriedumu par apmierinātību ar dzīvi cilvēks veido, summējot dažādus dzīves notikumus, dzīves sfēras un emocijas (Campbell, Converse, & Rodgers, 1976; Brief, Butcher, George, & Link, 1993). Attiecinot šo pieeju uz diskusiju par to, kas ir nozīmīgāks – iedzimtība vai vide, augšupejošā pieeja raksturo pozīciju, ka nozīmīgāka ir vide un dažādi mainīgi apstākļi.

Attīstoties pētniecībai, pētnieki arvien biežāk apstrīd šo pieeju, īpaši tāpēc, ka demogrāfisko rādītāju un objektīvu dzīves notikumu (kā salīdzināšanas standartu) spēja izskaidrot SL variāciju izrādījās ļoti vāja - ne lielāka par 10 % (Argyle, 1999). Vēl viens iemesls augšupejošās pieejas kritikai ir tas, ka empīriski ir ļoti sarežģīti pierādīt, ka informācijas apstrāde notiek tik vienoziņīgi, ka apmierinātību rada šie dažādie dzīves notikumi un apstākļi. Piemēram, Ļubomirska ar kolēģim pētījumos, salīdzinot cilvēkus, kas ir "laimīgi" un "nelaimīgi", secināja, ka "laimīgie" ir veiksmīgāki darbā, attiecībās un viņiem ir labāka veselība u.c., un šīs atšķirības ir iespējams skaidrot arī otrādi – ka "laimīgāki" cilvēki var ietekmēt tos apstākļus, kuros atrodas (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Atšķirībā no augšupejošās pieejas, *lejupejošā (top down)* pieeja paredz, ka laimes izjūtu nerada ārēji apstākļi un dzīves notikumi, bet tā ir atkarīga no temperamenta (Diener, 1984), personības iezīmēm (Costa, & McCrae, 1980) un citiem iedzimtības aspektiem (Lykken, & Tellegen, 1996). Tiek uzsvērts, ka indivīds ir predisponēts izjust notiekošo pozitīvā vai negatīvā veidā un, neraugoties uz apstākļiem, daži indivīdi būs laimīgi un daži – nelaimīgi (Costa, & McCrae, 1980). Šādai pieejai apstiprinājumi arī pēdējos gados tiek gūti uzvedības ģenētikas (Weiss, Bates, & Luciano, 2008) un personības pētījumos (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008). Diskusijas par iedzimtības un vides ietekmi kontekstā, lejupejošā pieeja ir attiecināma uz uzskatu, ka SL lielāka nozīme ir iedzimtībai.

Turpmāk augšupejošās pieejas gaismā vispirms tiks apskatītas to pētījumu atziņas, kas atklāj vides un dažādu apstākļu ietekmi uz apmierinātību ar dzīvi (demogrāfiskie mainīgie, dzīves notikumi, dzīves apstākļi). Pēc tam lejupejošās pieejas kontekstā tiks apskatīti pētījumi, kas akcentē personības un iedzimtības ietekmi uz SL (ģenētika, iedzimtība).

4.1. Adaptācijas pieeja un dzīves notikumu ietekme uz apmierinātību ar dzīvi

Adaptācijas pieeja

Viena no nozīmīgākajām SL skaidrojošo pieeju grupām, kuru izstrāde sākās 70-to gadu sākumā, ir teorijas, kas akcentē adaptācijas nozīmi. Laika gaitā ir izstrādātas vairākas adaptāciju

raksturojošas teorijas, šī pieeja joprojām tiek attīstīta un pārskatīta, tāpēc jāapskata sīkāk tās izstrādes vēsture un mūsdienu situācija.

Hedonic treadmill teorija

Brikmens un Kempbels (Brickman, & Campbell, 1971) attiecināja fizioloģiskās adaptācijas principu uz cilvēka laimes izjūtas svārstībām, uzskatot, ka tāpat kā cilvēka oža pielāgojas jaunām smaržām un pēc laika tās vairs nejūt, cilvēks nespēj ilgstoši saglabāt laimes izjūtu, jo viņam piemīt tendence pielāgoties situācijai un atgriezties salīdzinoši neitrālu emociju stāvoklī. Šī pieeja ir populāra ar nosaukumu ‘*hedonic treadmill*’, kam latviski tuvākais apzīmējums būtu ‘*hedoniskais vāveres ritenis*’, kas raksturo indivīda neauglīgus centienus sasniegt arvien pilnīgāku laimes izjūtu, reāli nemitīgi atgriežoties tajā pašā vietā. Attiecinot to uz laimes izjūtu, Brikmens un Kempbels uzskata, ka ir bezjēdzīgi tikties pēc arvien jauniem mērķiem, lietām, arvien jaunām attiecībām u.c. tikai tāpēc, lai justos laimīgāks, jo šāda piepūle var sniegt tikai īslaicīgu laimes ilūziju. Šīs teorijas autori min: ‘*adaptācijas dēļ cilvēks ir nolēmts dzīvot šajā ‘vāveres ritenī’ un visu laiku tikties pēc arvien jauniem stimuliem tikai tāpēc, lai uzturētu iepriekšējo apmierinājuma līmeni, bet nekad nerasniegtu jebkādu stabilu laimes vai apmierinātības līmeni*’ (Brickman, & Campbell, 1971, p.289).

Līdz ar to, pēc *hedonic treadmill* teorijas, laimes vai nelaimīguma izjūta ir tikai īslaicīga reakcija uz izmaiņām dzīves notikumos un centieni paaugstināt laimes izjūtu ilgtermiņā ir *a priori* lemti neveiksmei, jo vēlāk indivīds vienalga atgriežas noteiktā savā salīdzinoši neitrālā emociju sākuma punktā.

Hedonic treadmill teorija arī var būt izskaidrojums tam, kāpēc tie, kuriem ir pieejami ļoti plaši resursi, nebūt nav laimīgāki kā tie, kuriem šādi resursi nav pieejami un ka arī cilvēki ar nopietnām problēmām var būt ļoti laimīgi. Tā, piemēram, par klasiku kļuva šajā un daudzos pētījumos citētajā pētījumā Brikmens ar kolēģiem (Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978) atklāja, ka, skatoties ilgākā laika periodā, loteriju vinnētāji nebija laimīgāki par respondentiem no kontrolgrupas, savukārt, cilvēki ar nopietniem kustību traucējumiem ‘*nebija tik nelaimīgi kā to varētu gaidīt*’ (p.921). Šī teorija savu popularitāti ieguva pateicoties tam, ka tā piedāvāja apstiprinājumu novērojumam, ka, neraugoties uz dažādiem likteņa triecieniem, cilvēki spēj atgriezties pie relatīvi stabilas (bet salīdzinoši neitrālas) laimes izjūtas. Šī pētījuma secinājumi ir tikuši ļoti daudz citēti, tomēr bieži tiek interpretēti pretrunīgi un pat tendenciozi, itkā dzīves notikumiem nebūtu būtiska nozīme apmierinātībā ar dzīvi. Retāk tiek pieminēts tas, ka iepriekš minētajā pētījumā cilvēki ar kustību traucējumiem, lai arī uzrādīja rezultātus virs vidējā apmierinātības līmeņa, tie tomēr bija nozīmīgi zemāki kā respondentiem no kontrolgrupas.

Neraugoties uz pretrunīgajiem pieņēmumiem par adaptācijas būtisko nozīmi un neprecizitātēm rezultātu interpretācijā, Brikmena un kolēģu ieguldījums ir būtisks, jo parāda, ka eksistē dažādi adaptācijas mehānismi, kas var samazināt dažādu, īpaši negatīvu, dzīves notikumu ietekmi uz apmierinātību ar dzīvi.

Kopš 1971. gada, kad Brikmens un Kempbels raksturoja adaptāciju, izmantojot šo ‘‘hedonic treadmill’’ metaforu, to bieži lieto arī citi pētnieki arī plašākā kontekstā, kad mēģina pierādīt, ka centieni paaugstināt laimes izjūtu ir veltīgi, jo to nosaka ģenētiski vai citi stabili personības faktori.

Aptuveni desmit gadus vēlāk Kosta un Makrejs izvirzīja **subjektīvās labklājības personības teoriju** (*personality theory of SWB*). Viņi uzsvēra, ka indivīdiem ir atšķirīgi SL pamata līmeņi, jo viņi atšķiras pēc stabilām personības iezīmēm - augsta laimes izjūta ir saistīta ar augstiem ekstraversijas un zemiem neirotisma rādītājiem (Costa, & McCrae, 1980).

Dinamiskā līdzsvara teorija

Līdzīga ‘‘hedonic treadmill’’ teorijai, tomēr specifiskāka, ir Hedeja un Vīringa izvirzītā dinamiskā līdzsvara (*dynamic equilibrium*) teorija (Headey, & Wearing, 1989), kurā autori cenšas apvienot personību un dzīves notikumus kā subjektīvo labklājību ietekmējošus aspektus. Šī pieeja paredz, ka katram cilvēkam ir personības iezīmju ietekmēts stabils subjektīvās labklājības līmenis, kas saglabājas nemainīgs visu dzīves laiku. Dažādi dzīves notikumi var izraisīt nebūtiskas nobīdes no šī sākotnējā līmeņa, bet tās ir īslaicīgas un pēc tam cilvēks atgriežas iepriekšējā līmenī, tādējādi atjaunojot līdzsvaru. Interesanti, ka pētnieki ievēroja tendenci, ka cilvēkiem ir raksturīgi piedzīvot vienus un tos pašus dzīves notikumus atkārtoti un izvirzīja pieņēmumu, ka arī tie notikumi, kas ar cilvēku notiek, vismaz daļēji var būt saistīti ar viņa stabilām personības iezīmēm un nav vienmēr tikai ārēju apstākļu noteikti kā lielākoties tiek uzskatīts. Piemēram, ekstraverti biežāk uzrādīja, ka viņu dzīvēs notiek daudz pozitīvu notikumu, bet cilvēki ar augstiem neirotisma rādītājiem biežāk atzīmēja, ka viņi piedzīvo daudzus negatīvus notikumus (Headey, & Wearing, 1992). Tieši tāpēc autori uzsvēra, ka, ja cilvēka dzīvē notiek paredzami un viņa personības iezīmēm tipiski dzīves notikumi, tie viņa SL līmeni neizmainīs, bet SL mainīsies tikai tad, ja notikums būs indivīdam ‘‘netipisks’’. Līdz ar to autori uzskata to, ka vissvarīgāk indivīdam ir saglabāt savu unikālo dinamisko līdzsvaru, starp personības iezīmēm, dzīves notikumiem, kas tad nosaka viņa labklājības vai ‘‘ne-labklājības’’ (*ill – being*) pārliecības. (Headey, & Wearing, 1989).

Sākumpunkta (*set point*) teorija

1996. gadā Likkens un Tellegens izvirzīja subjektīvās labklājības sākumpunkta teoriju. Tāpat kā dinamiskā līdzsvara teorijā, arī šeit uzsvars tiek likts uz saistību starp stabilām personības

iezīmēm, dzīves notikumiem un subjektīvo labklājību. Būtiskākā atšķirība ir tā, ka šie autori, pievēršas ne tikai personības iezīmēm, bet, pamatojoties uz dvīņu pētījumiem - iedzimtībai, un secina, ka apmēram 50% SL variācijas izskaidro ģenētiskie faktori. Šo pētījumu konkrētāki aspekti tiks apskatīti plašāk tam veltītā nodaļā. Tieši pateicoties dvīņu pētījumiem tika izdarīti ļoti kategoriski secinājumi par to, ka indivīda subjektīvā labklājība ir stabila un nemainīga un ne indivīda, ne sabiedrības spēkos nav to izmainīt. Šo atziņu visspilgtāk raksturo SL pētījumu vēsturē par klasiku kļuvisais Likkena un Tellegena izteikums, ka "censties kļūt laimīgākam ir tikpat vērtīgi kā censties kļūt garākam" (Lykken, & Tellegen, 1996, p.189).

Dzīves notikumu ietekme uz apmierinātību ar dzīvi

Kā iepriekš apskatījām, pētījumi adaptācijas teorijas ietvaros paredz, ka, laikam ejot un mainoties notikumiem dzīvē, cilvēkiem ir tendence viscaur saglabāt līdzīgu apmierinātības ar dzīvi līmeni. Piemēram, Suhs ar kolēģiem (Suh, et al., 1996) veica pētījumu, izmantojot aptauju, kur tika fiksēti dalībnieku būtiskākie dzīves notikumi un tika noteikta viņu subjektīvā labklājība, ieskaitot apmierinātību ar dzīvi katrus sešus mēnešus divu gadu periodā. Rezultāti parādīja to, ka dzīves notikumi ietekmē labklājību un apmierinātību ar dzīvi, bet šis efekts nebija ilgstošs, to skaidrojot ar adaptāciju - cilvēki pierod pie izmaiņām ilgākā laika periodā. Kā arī rezultāti parādīja to, ka ir svarīgi apskatīt kopumā abu šo faktoru - personības un apkārtējās vides mijiedarbību uz apmierinātību ar dzīvi.

Savukārt cits pētījums parādīja to, ka pozitīvi vai negatīvi dzīves notikumi, kuri piedzīvoti iepriekšējā gadā ietekmē arī apmierinātību ar dzīvi nākošajā gadā, kā arī šis pētījums apstiprināja to, ka tādi būtiski dzīves notikumi kā jauna laulība vai jauns darbs var ievērojami paaugstināt vai pazemināt vispārējo apmierinātības ar dzīvi līmeni (Sousa, & Lyubomirsky, 2001).

Lai arī iepriekš jau apskatījām, ka labklājības sākumpunkta teorija paredz, ka indivīds pēc dažādiem notikumiem atgriežas noteiktā sākumpunktā, ko nosaka viņa stabilās personības iezīmes un iedzimtība, pēdējos gados ir arvien vairāk pētījumu, kuros autori atrod pierādījumus tam, ka ir dzīves notikumi, kas nozīmīgi maina subjektīvās labklājības līmeni. Tā Lukas ar kolēģiem (Lucas, et al. 2003) secināja, ka, apprecēšanās nedaudz paaugstina apmierinātības līmeni, bet jau pēc diviem gadiem notiek adaptācija un cilvēks atgriežas iepriekšējā apmierinātības līmenī, bet pēc partnera nāves respondenti tikai pēc ilgāka laika tuvojās iepriekšējam apmierinātības līmenim. Savukārt citā pētījumā tika apstiprināts, ka tādi notikumi kā darba zaudēšana un šķiršanās var pazemināt apmierinātības līmeni neatgriezeniski (Lucas, 2005). Vienā no jaunākajiem pētījumiem Lukas (Lucas, 2007a) ieguva rezultātus, kas ir pretrunā ar par klasiku kļuvisu pieņēmumu (Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978) par to, ka cilvēkiem ar invaliditāti apmierinātība ar

dzīvi nav zemāka kā citiem – pētnieks secināja, ka invaliditāte ļoti nozīmīgi un paliekoši pazemina apmierinātības ar dzīvi līmeni. Arī citi pētnieki, pētot cilvēkus ar dažāda veida invaliditāti un traumām pēdējos gados izdara līdzīgus secinājumus (piemēram, Dijkers, 1997).

Jaunākajā longitudinālajā pētījumā par atkārtotu dzīves notikumu ietekmi uz apmierinātību ar dzīvi (Luhmann, & Eid, 2009) pētnieki nonāk pie salīdzinoši pretrunīgiem un negaidītiem secinājumiem. Tā, piemēram, tiek secināts, ka atkārtota bezdarba situācija ar katru bezdarba reizi arvien vairāk samazina apmierinātības ar dzīvi rādītājus un pat jauna nodarbinātība to nespēj paaugstināt. Tas tiek skaidrots ar stresa akumulāciju un bezdarba gadījumā ar būtisku stresu, kas saistās ar ienākumu pazemināšanos un arī biežākiem sarežģījumiem ģimenes attiecībās bezdarba dēļ. Negaidīti rezultāti šajā pētījumā bija attiecībā uz atkārtotas šķiršanās situācijām, kur tika sagaidīts līdzīgs efekts kā ar atkārtota bezdarba situācijām. Tomēr otrās šķiršanās situācija apmierinātību ar dzīvi ietekmēja mazāk kā pirmā, ko pētnieki skaidro ar adaptāciju vai to, ka šķiršanās var būt arī pozitīvs un atvieglojošs notikums. Savukārt par apmierinātības ar dzīvi izmaiņām atkārtotu laulību gadījumā pētnieki secina, ka tie, kuri ir precējušies tikai vienreiz, uzrāda augstākus apmierinātības rādītājus kā tie, kuri ir precējušies atkārtoti vairākas reizes. Savukārt tie, kuri ir precējušies atkārtoti, nākamajā laulībā neuzrāda augstākus apmierinātības rādītājus kā iepriekšējā, kas tiek skaidrots ar tādu pat adaptācijas procesu, kāds acīmredzot notiek katrā laulībā un saskan ar iepriekšējo pētījumu (Lucas, Clark, Georgellis, & Diener 2003) rezultātiem (Luhmann, & Eid, 2009).

Apkopojot pēdējo gadu pētījumu atziņas, jāsecina, ka, lai arī daudzos gadījumos pēc dažādiem dzīves notikumiem notiek adaptācija un indivīdi atgriežas savā noteiktā apmierinātības līmenī, var būt dzīves notikumi kā darba zaudēšana, šķiršanās un invaliditāte, kas apmierinātību ar dzīvi var ietekmēt ilgstoši un adaptācija šādos gadījumos var nenotikt.

Adaptācijas pieejas pārskats

Lai arī ilgus gadus pētnieki ir adaptācijas pieeju izmantojuši, skaidrojot apmierinātību ar dzīvi, un ir iegūti arī vairāki empīriski apstiprinājumi šai teorijai (piemēram, Suh, Diener, & Fujita, 1996), pēdējās desmitgadēs pētījumos arvien vairāk tiek iegūti rezultāti, kas liek domāt, ka *hedonic treadmill** teorija ir jāpārskata. Kopš teorijas izstrādes 70-to gadu sākumā pētniecības metodoloģija un datu apstrādes tehnoloģija ir attīstījusies, arvien vairāk tiek veikti longitudināli pētījumi, kas ļauj novērtēt indivīdus pirms notikumiem, notikuma laikā un vairākus gadus pēc tā, kā arī tiek veidotas lielas, bieži starpkulturālas un reprezentatīvas izlases. Savukārt agrīnajos pētījumos lielākoties nebija zināms pētījuma respondentu apmierinātības līmenis pirms notikuma, izlase tika veidotas

* *hedonic treadmill* tiek lietots kā vispārinošs apzīmējums visai iepriekšminēto adaptācijas teoriju grupai un šajā gadījumā autori pārskata visas šīs teorijas, ne tikai sākotnējo *hedonic treadmill* (Brickman, & Campbell, 1971) teoriju.

pēc pieejamības un izlašu apjomi bija bieži pat nepietiekami, lai izdarītu būtiskus secinājumus vai vispārinājumus.

2006.gadā Dīners ar kolēģiem, apkopojot daudzu adaptācijas un *hedonic treadmill* teorijas kontekstā veikto pētījumu atziņas, piedāvāja pārskatīt šo pieeju un uzsvēra 5 aspektus, kuros teorētiskajā uzstādījumā ir nepieciešamas izmaiņas (Diener, Lucas, & Schollon, 2006).

Pirmkārt, ja oriģinālajā teorijā tika pieņemts, ka apmierinātības vērtējuma sākumpunkts ir neitrāls (ne īpaši pozitīvs, ne negatīvs), un pēc emocionāli nozīmīga notikuma cilvēks atgriežas šajā neitrālajā sākumpunktā, tad vēlāko gadu pētījumi vairākkārt ir parādījuši, ka cilvēki lielākoties ir vairāk apmierināti ar dzīvi nekā neapmierināti (Diener, & Diener, 1996) un, ja arī notiek adaptācija un atgriešanās sākumpunktā, tad biežāk tā ir atgriešanās pie pozitīvas, nevis neitrālas pozīcijas.

Otrkārt, tā kā pēdējo gadu uzvedības ģenētikas pētījumi sniedz arvien vairāk pierādījumus tam, ka apmierinātība ar dzīvi var būt lielā mērā ģenētiski ietekmēta (Tellegen et al., 1988; Steel, et al. 2008) un arī tiek atzīmēta personības iezīmju ciešā saistība ar apmierinātību ar dzīvi, ir jāpieņem, ka šis sākumpunkts, pie kā atgriezties, būs ļoti atšķirīgs dažādiem indivīdiem.

Treškārt, tā kā subjektīvo labklājību veido atsevišķi komponenti un laika gaitā katrs no tiem var mainīties, nevar runāt par kādu vienotu sākumpunktu, bet pozitīvajiem afektiem, negatīvajiem afektiem un apmierinātībai ar dzīvi kopumā var būt katram savs sākumpunkts, kurā atgriezties.

Ceturtkārt, ja *hedonic treadmill* modelis ir precīzs, tad varētu apgalvot, ka adaptācija ir neizbēgama un nekādas izmaiņas dzīves apstākļos nevarētu paliekoši ietekmēt apmierinātību ar dzīvi. Tomēr, lai arī pētījumi kopumā uzrāda tendenci, ka apmierinātības līmenis ir salīdzinoši nemainīgs vairāku gadu garumā, ir pētījumi, kuros tiek uzsvērts, ka apmierinātības līmenis laika gaitā var būtiski mainīties. Apkopojot dažādu pētījumu rezultātus, Dīners ar kolēģiem (Diener, et al., 2006) secina, ka to, vai adaptācija tiešam notiek, var spriest tikai salīdzinot indivīdus, kuri ir pārdzīvojuši kādus notikumus ar indivīdiem, kuri tos nav pārdzīvojuši, un ideālā gadījumā tikai pēc longitudinālu pētījumu rezultātiem.

Piektkārt, *hedonic treadmill* teorijas viens no pamatpieņēmumiem ir, ka visi indivīdi adaptējas apstākļiem vienādā veidā un pēc notikuma vai nu atgriežas neitrālā sākumpunktā vai viņu individuālā sākumpunktā, tomēr vēlāki pētījumi rāda, ka pastāv individuālas atšķirības adaptācijas procesā, ko ietekmē, piemēram, konkrētā indivīda stresa pārvarēšanas stratēģijas, kas var atšķirīgi ietekmēt adaptācijas specifiku katram indivīdam (piemēram, Scheier et al., 2003).

Šie pētījumi apstiprina, ka, lai arī adaptācija ir nozīmīgs process, kas var samazināt dažādu notikumu ilgtermiņa ietekmi, tā var nenotikt visos gadījumos un ir nepieciešami pētījumi, kas izvērtētu adaptācijas procesa ierobežojumus.

Pēc šī teorijas pārskata loģiski var rasties jautājums par to, vai adaptācija joprojām ir uzskatāma par būtisku konceptu psiholoģijā. Pārskata autori īpaši uzsver, ka nevar noliegt, ka adaptācija pastāv un cilvēki patiešām pielāgojas dzīves notikumiem, pie kam relatīvi īsā laika periodā. Tomēr pēdējo gadu pētījumi norāda, ka agrīnajos pētījumos izteiktie argumenti par spēcīgu adaptāciju nav pietiekami pārliecinoši, drīzāk adaptācija var arī noritēt ļoti lēni un var būt situācijas, kad pilnība adaptācija nenotiek nekad. Tāpat adaptācijas process ir ļoti atkarīgs no katra indivīda (Diener, et.al, 2006). Turpinot un papildinot adaptācijas teorijas pārskatu, gadu vēlāk Lukas savu rakstu beidz ļoti lakoniski: "Laiques līmenis mainās, adaptācija var arī nenotikt un dzīves notikumiem ir nozīme" (Lucas, 2007) *.

Attiecībā uz nepieciešamību pārskatīt adaptācijas teoriju, vēl kategoriskākus apsvērumus izsaka Hedejs, vienas no adaptācijas teorijām – dinamiskā līdzsvara teorijas – autors (Headey, 2007). Viņš balstās uz Vācijas Socio – ekonomiskā paneļa (*German Socio- Economic Panel, 1984-2004*, kā minēts Headey, 2007) 20 gadu longitudinālu pētījumu, kas sniedz pierādījumus tam, ka vismaz 20 % respondentu norāda uz nozīmīgām SL izmaiņām šo gadu laikā, pie kam pētnieks uzsver, ka šie mērījumi skar relatīvi mierīgu laiku bez kariem un dramatiskām ekonomiskām svārstībām. Šie rezultāti var tikt uzskatīti par nozīmīgu argumentu pret ilgu gadu garumā attīstīto adaptācijas ideju (ko autors uzskata pat par labklājības pētījumu paradigmu), kas pauž skepsi pret iespēju jebkādā veidā labklājībai uzlaboties. Hedejs uzskata, ka adaptācijas teorija sevi ir izsmēlusi un nav nepieciešams to "glābt" - pētniekiem atkal ir plašas iespējas tās vietā radīt jaunas SL skaidrojošas teorijas (Headey, 2007).

4.2.Vides un dažādu demogrāfisko apstākļu nozīme apmierinātībai ar dzīvi

Kā jau minēts SL pētījumu vēsturiskajā apskatā, pirmie labklājības pētījumi fokusējās uz dažādu demogrāfisku kategoriju cilvēku apmierinātības ar dzīvi salīdzinājumu, īpaši apskatot demogrāfiskos mainīgos-dzimumu, vecumu, ienākumu līmeni, izglītību. Lai arī pētnieki arvien vairāk atrod pierādījumus, ka demogrāfiskie rādītāji nespēj pietiekami izskaidrot SL variāciju, arī pēdējos gados notiek to plaša izpēte. Tālāk tiks apkopoti dažādu pētījumu secinājumi par apmierinātības ar dzīvi atšķirībām dažādās demogrāfiskās grupās.

Dzimumatšķirības

Tikai dažos pētījumos ir atrodamas skaidras norādes uz apmierinātības ar dzīvi dzimumatšķirībām, tomēr bieži rezultāti ir pretrunīgi, piemēram, starptautiskā pētījumā, kurā bija iesaistīti 41 valsts iedzīvotāji (Haller, & Hadler, 2006) sievietes uzrādīja augstākus vispārējās

* tulk. *Happiness levels do change, adaptation is not inevitable, and life events do matter* (Lucas, 2007).

apmierinātības ar dzīvi un SL rādītājus kā vīrieši, bet 1984.gadā veiktajā 146 pētījumu metaanalīzē augstāki apmierinātības rādītāji bija vīriešiem (Haring, Stock, & Okun, 1984). Iespējams, šīs SL dzimumatšķirības gadu gaitā var norādīt arī uz sievietes statusa sabiedrībā izmaiņām daudzās valstīs, tomēr lielākajā daļā pētījumu dzimumatšķirības neparādās (Myers, & Diener, 1995).

Skaidrākas dzimumatšķirības parādās, pētot atsevišķi pozitīvos un negatīvos afektus un psiholoģisko labklājību – sievietes uzrāda augstākus gan PA, gan NA rādītājus kā vīrieši (Nolen-Hoeksema, & Rusting, 1999). Skaidrojot rezultātus, autores min trīs iespējamās šādu dzimumatšķirību iemeslus – 1) bioloģiskos, uzsverot, ka to var ietekmēt hormonālā līmeņa svārstības; 2) ar personību saistītos, kā, piemēram, dažādas personības iezīmes, uzvedības un kognitīvie stili, kas var noteikt to, ka sievietes un vīrieši izjūt un izpauž emocijas atšķirīgi; 3) sociālais konteksts, ko autores saista ar atšķirīgām dzimumlomām, kas nosaka, ka sievietēm ir pieņemamāk izjust un izpaust savas emocijas.

Vecuma atšķirības

Labklājības pētījumu pirmsākumos pētnieki norādīja, ka "neviens dzīves posms nav nozīmīgāk laimīgāks vai nelaimīgāks kā citi" (Myers, & Diener, 1995, 11). Tā, piemēram, Dīners un Suhs veica pētījumu vairāk kā 40 valstīs, kurā piedalījās 6000 dalībnieku, kur rezultāti uzrādīja stabilu apmierinātību ar dzīvi visas dzīves laikā, parādot tikai nelielu pieaugumu divās vecuma grupās - 20 un 70 g.v. (Diener, & Suh, 1998). Tomēr mūsdienās lielākajā daļā pētījumu apstiprinās "novecošanās paradokss" – pieaugot vecumam, SL ne tikai nemazinās, kā to varētu sagaidīt, bet tieši otrādi - pat nedaudz pieaug (Argyle, 1999; Diener, & Suh, 1998; Sheldon, & Kasser, 2001).

Savukārt jaunākajā pētījumā par SL izmaiņām līdz ar vecumu (Stone, Schwartz, Broderick, Deaton, 2010), kur tika aptaujāti virs 350 000 respondentu vecumā no 18-85 gadiem, pētnieki skaidri atzīmē, ka parādās izteikta apmierinātības ar dzīvi U veida līkne: 18 gadu vecumā tiek atzīmēts salīdzinoši augsts apmierinātības ar dzīvi līmenis, kas ar gadiem arvien pazeminās, sasniedzot zemāko punktu ap 50 gadu vecumu, savukārt pēc tam apmierinātības rādītāji strauji uzlabojas, 85 gadu vecumā sasniedzot pat augstāku līmeni kā tas bija 18 gadu vecumā. Pētnieki vēl nespēj pilnā mērā izskaidrot, kāpēc tieši notiek tik būtiskas izmaiņas ap 50 gadu vecumu un kas vecākiem cilvēkiem liek justies laimīgākiem kā jauniešiem.

Vienu iespējamo skaidrojumu šim paradoksam sniedz Karstensen un kolēģu pētījumi, kas rāda, ka ar vecumu uzlabojas emociju regulācijas spējas, un labāka emociju regulācija ir saistīta ar augstāku labklājību. Karstensen ar kolēģiem uzskata, ka vecāki cilvēki ir iemācījušies organizēt savu dzīvi tā, ka tiecas un sasniedz tos mērķus, kas pastiprina pozitīvās emocijas (Carstensen, & Charles, 1998). Papildinot šos skaidrojumus, Šeldons un Kassers uzsver, ka vecāki cilvēki sev

izvirza sasniedzamākus un reālākus mērķus, un to sasniegšana viņiem sagādā prieku, kas attiecīgi paaugstina viņu apmierinātību ar dzīvi (Sheldon, & Kasser, 2001). Pētījumi rāda, ka apmierinātību nosakošie apstākļi dzīves laikā var mainīties, piemēram, veselības stāvoklis ir nozīmīgāks AADz prognozētāji vēlākā vecumā nekā jaunībā (Herzog, Rogers, & Woodworth, 1982, kā minēts, Myers, & Diener, 1995).

Izglītība

Izglītības līmeņa (ko pētījumos visbiežāk nosaka pēc izglītības iegūšanas kopējā gadu skaita) korelācija ar apmierinātību ar dzīvi parasti pētījumos ir nebūtiska. (Argyle, 1999). Tomēr tiek uzsvērts, ka nozīmīgāka saistība apmierinātībai ar dzīvi un izglītībai ir vērojama vājāk attīstītās valstīs un indivīdiem ar zemākiem ienākumiem (Diener et al., 1993). Tas tiek skaidrots ar to, ka augstāks izglītības līmenis parasti nosaka arī augstākus ienākumus un tādā veidā paaugstinās apmierinātības ar dzīvi līmenis. Pētījumi rāda arī to, ka nabadzīgākās valstīs izglītība daudz vairāk ietekmē apmierinātību ar dzīvi, nekā tas ir bagātākās valstīs (Sousa, & Lyubomirsky, 2001). Neraugoties uz to, ir arī pētījumi, kas liecina, ka bagāti un labi izglītoti cilvēki var izjust zemāku apmierinātību, ko pētnieki skaidro ar to, ka izglītība paplašina cilvēka vēlmju un gaidu loku, un, ja cilvēks tās nevar realizēt, viņa labklājība var pazemināties (Diener, et.al. 1999).

Ienākumu līmenis

Vieni no biežāk uzdotajiem jautājumiem labklājības pētniekiem ir: vai ir iemesls apgalvot, ka bagāti cilvēki ir laimīgāki un vai tad, ja mūsu ienākumi palielināsies, mēs jutīsimies laimīgāki?

Atbildes uz šiem jautājumiem tiek meklētas ne tikai psiholoģijā, paralēli nozīmīgi apmierinātības ar dzīvi pētījumi notiek arī ekonomikā un ir izveidojies pat atsevišķs pētījumu virziens – laimes ekonomika (*happiness economics*). Attiecībā uz finansiālā stāvokļa ietekmi uz apmierinātību ar dzīvi, psihologu un ekonomistu pētījumi papildina viens otru.

Pētnieki ir vienprātīgi uzskatos, ka atsevišķu valstu ietvaros tie respondenti, kas pieder pie augstākā ienākumu līmeņa grupas, konstanti uzrāda augstākus labklājības rādītājus kā iedzīvotāji ar zemiem ienākumiem (Diener, & Oishi, 2000; Stutzer, & Frey, 2004) un ekonomiski labāk attīstītās valstīs iedzīvotāji ir laimīgāki kā nabadzīgākās valstīs (Veenhoven, 1991). Tas parasti tiek skaidrots ar to, ka augstāks ekonomiskais statuss ir saistīts ar garāku mūža ilgumu, zemāku jaundzimušo mirstību u.c. priekšrocībām, savukārt, nabadzība biežāk saistās ar sliktu veselību, vājāku izglītību un zemu iedzīvotāju mobilitāti (Howel, & Howel, 2008). Ekonomiskā labuma (*utility*) teorija paredz, ka pieaugot ienākumiem, indivīdi var iegādāties un viņiem kļūst pieejamas vēlamās preces, kuru lietošana, savukārt, uzlabo labklājības izjūtu.

Tomēr, ilgtermiņā salīdzinot valstu ekonomiskos rādītājus un apmierinātību ar dzīvi, ekonomisti ir novērojuši paradoksālu tendenci - pat ļoti nozīmīga valsts ekonomisko rādītāju paaugstināšanās nav spējusi nozīmīgi paaugstināt iedzīvotāju apmierinātību ar dzīvi – šiem rādītājiem ir tendence būt relatīvi nemainīgiem. Šī atziņa ekonomikā tiek dēvēta par Esterlina paradoksu atbilstoši šīs idejas autora Esterlina 1974.gadā publicētajam pētījumam (Easterlin, 1974).

Ļoti daudzos pētījumos psiholoģijā ir apskatīta saistība starp apmierinātību ar dzīvi un ienākumu līmeni vai materiālo labklājību. Šī saistība ir sarežģīta un neviennozīmīgi skaidrojama. Vienā no pirmajām pētījumu metaanalīzēm saistība starp ienākumu līmeni un SL bija tikai $r=0,17$ (Haring, Stock, & Okun, 1984). Vēlākos pētījumos tika novērota tendence, ka ciešāka šī saistība ir vājāk attīstītās valstīs un iedzīvotājiem ar zemākiem ienākumiem. Tā, piemēram, augstāk attīstītās valstīs šī saistība bija vidēji robežās no $r=0,06$ līdz $r=0,24$, bet vājāk attīstītās valstīs piemēram, Indijā – pat $r=0,45$. (Diener, & Biswas-Diener, 2002). Tiek atzīmēts, ka, sasniedzot noteiktu ienākumu līmeni, ienākumiem vairs nav tik cieša saistība ar SL – katrs papildu dolārs ietekmē apmierinātību ar dzīvi arvien mazāk (Argyle, 1999; Diener, & Biswas-Diener, 1992; Diener, & Diener, 1995). Tomēr tas vairāk attiecas uz ekonomiski labi attīstītām valstīm – vājāk attīstītās valstīs ienākumu līmenis spēcīgāk ietekmē apmierinātību ar dzīvi (Argyle, 1999). Viens no skaidrojumiem šai saistībai ir meklējams Maslova vajadzību teorijā. Ienākumu līmenim visspēcīgākā ietekme uz apmierinātību ir tik ilgi, līdz tiek apmierinātas pamatvajadzības – pēdējā, apģērba, higiēnas, pajumtes, savukārt, kad šīs vajadzības ir apmierinātas, dažādi ekonomiski faktori daudz mazākā mērā spēj ietekmēt apmierinātību ar dzīvi (Diener, & Biswas-Diener, 2002; Diener, & Lucas, 2000).

Tāpat jāatzīmē, ka ienākumu līmeņa saistība ar vispārējo apmierinātību visbiežāk nav tik cieša kā saistība starp ienākumu līmeni un apmierinātību ar finansiālo situāciju (Headey, & Wearing, 1993). Šis secinājums norāda uz to, ka apmierinātību ar dzīvi var ietekmēt vēl daudzi citi faktori, kas relatīvi mazāk ir saistīti ar ienākumu līmeni, turpretī apmierinātība ar finansiālo situāciju vistiešākā veidā ir saistīta ar ienākumu līmeni.

Dīners un Bisvas – Dīners akcentē, ka zemākus labklājības rādītājus ir tendence uzrādīt cilvēkiem, kuriem materiālās vērtības ir ļoti svarīgas (Diener, & Biswas-Diener, 2002).

Attiecībā uz to, vai tiešām, uzlabojoties valstu ekonomiskajiem rādītājiem, iedzīvotāju labklājība neuzlabojas (Esterlina paradokss), pētnieki nav vienprātīgi. Tā, piemēram, tiek atzīmēts, ka valstīs, kur notiek strauja ekonomiskā izaugsme, var būt novērojams nozīmīgāks apmierinātības ar dzīvi līmeņa pieaugums (Diener, & Oishi, 2000), tomēr tas var izrādīties īslaicīgs. Arī ekonomistu vidū ir līdzīgi viedokļi – piemēram, 2008.gadā Pensilvānijas Universitātē veiktajā pētījumā

(Stevenson, & Wolfers, 2008) pētnieki secināja, ka, pieaugot ienākumu līmenim valstī, apmierinātības ar dzīvi rādītāji tomēr paaugstinās. Tāpat tika atzīmēts, ka pēc noteikta ienākumu līmeņa sasniegšanas šī paaugstināšanās notiek lēnāk, tomēr notiek.

Pētījumos retāk apskatīts aspekts ir valsts ekonomiskā stāvokļa pasliktināšanās un ar to saistītās apmierinātības ar dzīvi izmaiņas. Tikai atsevišķos pētījumos tiek atzīmēts, ka ienākumu samazināšanās pazemina arī apmierinātības ar dzīvi līmeni, kā arī tas, ka ekonomisko krīžu laikā ir augstāks laulību krīžu skaits un pieaug garīgo saslimšanu skaits, pie kam tas biežāk tiek novērots tiem respondentiem, kuru apmierinātība arī iepriekš ir bijusi zema (Aldwin and Revenson, 1986). Kā vienu no iemesliem tam, kāpēc ekonomiskās grūtības ietekmē apmierinātību (arī tad, ja šī ietekme ir īstermiņa) pētījumu metaanalīzē Dīners un Bisvas – Dīners (Diener, & Biswas-Diener, 2002) min, ka indivīdiem ir grūtāk samazināt savas materiālās prasības un tas rada papildus sarežģījumus, kas var pazemināt apmierinātību ar dzīvi.

Tāpat arī ekonomisti atzīmē, ka, paaugstinoties inflācijai, valstīs novēro apmierinātības rādītāju pazemināšanos (Frey, 2001; Stutzer, & Frey, 2004).

Pētnieki uzskata, ka nav iespējams viennozīmīgi runāt arī par ienākumu un SL cēloņsakarībām - tās ir iespējamas abos virzienos - gan ienākumu paaugstināšanās var uzlabot SL, gan cilvēkiem ar augstāku subjektīvās labklājības līmeni ir lielākas iespējas gūt augstākus ienākumus (Diener, Biswas-Diener, 2002). Kopumā var izdarīt secinājumu, ka ienākumu līmenim var būt nozīmīga ietekme uz apmierinātību ar dzīvi, taču tas nav vienīgais faktors, kas to ietekmē un kā nozīmīgi aspekti šai sakarībai jāapskata citi psiholoģiskie mainīgie.

Veselība

Fiziskās veselības subjektīva pašnovērtējuma rādītāji pētījumos parasti uzrāda ciešas korelācijas ar SL (Diener, et.al., 1999), bet šīs korelācijas ir vājākas, ja tiek ņemti vērā objektīvi veselības novērtējumi (Brief, Butcher, George, & Link, 1993).

Analizējot vairākus pētījumus, Dīners ar kolēģiem nonāk pie secinājuma, ka tas, kā cilvēks uztver savu veselību, nozīmīgāk ietekmē SL nekā objektīvs veselības stāvoklis. Šī uztvere, savukārt, ir atkarīga no personības iezīmēm. Piemēram, cilvēki ar augstiem neirotizma rādītājiem uzrāda vairāk veselības traucējumu, kas netiek apstiprināti ar objektīviem veselības stāvokļa mērījumiem. (Larsen, 1992).

Arī veselības un SL saistības cēloņsakarības var būt abpusējas - arvien vairāk pētījumos tiek gūti apstiprinājumi, ka pozitīvas emocijas, optimisms un citi SL aspekti var būt nozīmīgi faktori, kas samazina iespēju saslimt, nokļūt nelaimes gadījumos un palielina dzīves ilgumu (Pavot, Diener, 2004).

Attiecības

Viena no jomām, kur pētījumi atkārtoti uzrāda pārlicinošus rezultātus, ir subjektīvās labklājības ciešā saistība ar indivīda attiecību kvalitāti (Ryan, & Deci, 2001).

Pētījumi uzsver, ka subjektīvās labklājības līmeni īpaši ietekmē divi savstarpējo attiecību aspekti – piesaiste un intimitāte (Reis, & Patrisk, 1996, kā minēts Ryan, & Deci, 2001). Piesaistes teorijas pamatdoma ir tāda, ka pieauguša indivīda attiecības pamatā ietekmē piesaistes modelis, kāds viņam ir izveidojies bērnībā pret piesaistes figūru, parasti māti. Piesaiste var būt droša vai nedroša (ambivalenta, izvairīga, dezorganizēta). Līdz ar to pieaugušā vecumā šim piesaistes veidam ir noteicoša loma indivīda attiecību kvalitātē (Boulbijs, 1998). Kā arī ir pētnieki, kas uzskata, ka drošā piesaiste ir viens no pamatnosacījumiem, lai indivīdam būtu augsts labklājības līmenis (Simpson, 1990, kā minēts Ryan, & Deci, 2001).

Labklājība tiek saistīta arī ar indivīda savstarpējo attiecību tuvību, uzsverot, ka attiecību daudzums neietekmē labklājības līmeni, turpretī attiecību dziļums ietekmē (Carstensen, & Charles, 1998; Kasser, & Ryan, 1999). Tas nozīmē, ka indivīdi, kuriem ir tuvas un ciešas attiecības, uzrāda augstāku labklājības līmeni kā tie, kuriem ir sliktas vai virspusējas attiecības. Arī 286 pētījumu metaanalīzē kā būtisks SL prognozētājs tiek atzīmēta attiecību kvantitāte un īpaši kvalitāte draudzībā, kas prognozē SL pat spēcīgāk kā kontakti ar ģimenes locekļiem (Pinquart, & Sörensen, 2000).

Vairāki pētījumi apliecina, ka intimitātes trūkums ir cieši saistīts ar psihiskām saslimšanām - cilvēki, kuriem trūkst intīmas attiecības, piedzīvo vairāk stresa, kas rada slimības. Savukārt, cilvēka apmierinātība ar tuvām attiecībām tiek saistīta ar laimes, apmierinātības un labklājības izjūtu (Hook, Gerstein, Detterich, & Gridley, 2003). Apmierinātība ar dzīvi un pozitīvas emocijas pēc pētījumu rezultātiem ir negatīvi saistītas ar vientulību (Lee, & Ishii – Kuntz, 1987, kā minēts Ryan, & Deci, 2001). Savukārt, Latvijā veiktajā pētījumā tika secināts, ka kopējo laimes izjūtu prognozē uzticēšanās zināmiem cilvēkiem (Kīlis, Austers & Andersone, 2008). Interesanti, ka bērnu esamība ģimenē SL līmeni nepaaugstina, agrīnajos pētījumos tiek minēts, ka bērnu skaits ģimenē pat negatīvi korelē ar SL – tā samazinās, pieaugot bērnu skaitam, tomēr ģimenēs, kurās ir bērni, attiecību kvalitāte ar bērniem ir cieši saistīta ar vispārējo apmierinātību ar dzīvi (Diener, 1984).

Laulība

Tāpat kā attiecības, arī laulība ir ļoti bieži pētījumos tiek minēta kā nozīmīgs demogrāfiskais rādītājs, kas var ietekmēt SL (Diener, Gohm, Suh, & Oishi, 2000; Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Pētījumi dažādās kultūrās rāda, ka precējušies cilvēki ir laimīgāki (Mastekaasa, 1994). Rietumu

pasaulē abu dzimumu precētie indivīdi uzrāda augstāku laimes līmeni nekā tie, kas nekad nav bijuši precējušies, ir šķīrušies vai arī dzīvo šķirti (Myers, & Diener, 1995; Dush, & Amato, 2005).

Pētījumos tiek minēti trīs iespējamie skaidrojumi šādai tendencei precētiem indivīdiem uzrādīt augstāku labklājību. Pirmkārt, no sociālās atlasses pozīcijām skatoties, ir iespējams, ka tie indivīdi, kas ir veiksmīgāki attiecību veidošanā, ir arī pašapzinīgāki, apmierinātāki un biežāk apprecas (Mastekaasa, 1992). Tomēr iespējama arī situācija, kad cilvēki, kuri jūtas neapmierinātāki, izvēlas uzsākt attiecības, lai savu apmierinātību paaugstinātu un, piemēram, Dašas un Amato pētījumā (Dush & Amato, 2005) tiek atzīmēts, ka šāda stratēģija arī var būt veiksmīga. Otrkārt, to var skaidrot ar sociālo atbalstu – indivīdi, kam ir labs sociālā atbalsta tīkls, parasti uzrāda labākus psihiskās veselības un augstākas apmierinātības ar dzīvi rādītājus, tāpat nozīmīgas attiecības var kalpot kā aizsargājošs faktors dažādos stresa pilnos dzīves notikumos (House, Umberson, & Landis, 1988). Attiecīgi, laulība var būt kā daļa no šī atbalsta tīkla un labvēlīgi ietekmēt apmierinātību ar dzīvi. Īpaši tiek uzsvērts, ka laulība ir ilgtermiņa attiecības un tieši šīs attiecību formālais statuss lielākajā daļā pētījumu tiek uzskatīts kā būtisks nosacījums stabilai apmierinātībai ar dzīvi. Atšķirībā no vairuma šādu pētījumu, Daša un Amato savā pētījumā akcentē, ka šāda labvēlīga ietekme uz apmierinātību ar dzīvi ir jebkurām nopietnām, stabilām partnerattiecībām, ne tikai laulībai, tomēr laulātie indivīdi arī viņu pētījumā uzrādīja visaugstākos apmierinātības rādītājus (Dush & Amato, 2005). Treškārt, laulībai kā sociālai institūcijai ir liels atbalsts sabiedrībā un arī no baznīcas. Zināmā mērā tas arī var izskaidrot, kāpēc pat relatīvi nelaimīgās laulībās indivīdi vienalga uzrāda augstākus apmierinātības ar dzīvi rādītājus nekā nelaulātie. Tāpat arī sociālās lomas, kas indivīdam ir nozīmīgas, būtiskāk ietekmē viņa apmierinātību. Attiecīgi, ja laulātā vai partnera loma indivīdam ir īpaši nozīmīga, iespēja to piepildīt, var nozīmīgi ietekmēt apmierinātības līmeni (Dush, & Amato, 2005).

Dīners ar kolēģiem (Diener, Gohm, Suh, & Oishi, 2000) atklāja, ka individuālisma kultūrās neprecētie indivīdi, kas dzīvoja kopā, bija laimīgāki nekā vientuļie indivīdi, bet kolektīvisma kultūrās neprecēti partneri, kas dzīvoja kopā, bija mazāk laimīgi nekā vientuļie indivīdi. Jaunākie pētījumi papildina šo atziņu par kultūras nozīmi attiecību ietekmei uz apmierinātību ar dzīvi. Tā, piemēram, tiek atzīmēts, ka Rietumu kultūrās tiek veicināta vēlme pēc romantiskām attiecībām nekā ne - Rietumu kultūrās, tādēļ indivīds no Rietumu kultūras, neesot romantiskās attiecībās, var piedzīvot lielāku vientulības izjūtu (Seepersad, Mi – Kyung, & Nana, 2008).

Ticība

Vairāki pētījumi rāda, ka cilvēkiem, kas apmeklē baznīcu vismaz reizi nedēļā, labklājības līmenis ir augstāks (Inglehart, 1990, kā minēts Argyle, 1999), bet šī saistība ir ciešāka vecākiem cilvēkiem, sievietēm, cilvēkiem Amerikā, nevis Eiropā, protestantiem, nevis katoļiem (Argyle,

1999). Līdzīgi arī Mohons ar kolēģiem (Mochon, Norton, & Ariely, 2008) atspoguļo citu pētījumu datus, ka tie, kas visvairāk iesaistās reliģiskajās aktivitātēs, uzrāda gandrīz divreiz augstākus apmierinātības rādītājus kā tie, kas reliģiskajā dzīvē neiesaistās. Tas tiek skaidrots ar to, ka šīs aktivitātes un to regularitāte visu laiku "atjauno" apmierinātību. Iespējams, šo saistību var skaidrot arī ar sociālo atbalstu, ko cilvēks gūst baznīcā, draudzē un ticībā. Ņemot vērā, ka attiecību nozīme ir būtiska labklājībai, tad arī attiecības ar Dievu var būt iemesls augstākai labklājībai (Argyle, 1999). Tāpat tiek uzsvērts, ka dažādas reliģiskās pieredzes var palīdzēt krīžu pārvarēšanā un dzīves jēgas meklējumos (Pollner, 1989).

Nodarbinātība

Pēdējos gados ir veikti vairāki nozīmīgi pētījumi un to metaanalīzes par darba nozīmi psihiskajai veselībai un subjektīvajai labklājībai (piemēram, Blustein, D., 2008), kas uzsver, ka darbam ir noteicoša nozīme psiholoģiskās veselības attīstībā un uzturēšanā. Pētījumi darba un organizāciju psiholoģijā ir parādījuši, ka nodarbinātība veicina sociālās saiknes, tādējādi uzlabojot labklājību (Spector, 2005, kā minēts Blustein, 2008). Viens no būtiskākajiem rādītājiem darba nozīmei cilvēka labklājībā ir tas, ka tie cilvēki, kas zaudē darbu, biežāk cieš no dažāda veida garīgās veselības problēmām kā depresijas, atkarības, trauksmes (Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2004).

Apkopojot pētījumus, Argails secina, ka bezdarbnieki parasti uzrāda zemākus SL rādītājus kā strādājošie un kā iespējamāku min sakarību, ka tieši darba zaudēšana negatīvi ietekmē labklājību (Argyle, 1999). Kā jau iepriekš tika minēts, longitudinālā pētījumā par atkārtotu dzīves notikumu ietekmi uz apmierinātību ar dzīvi (Luhmann, & Eid, 2009) pētnieki secina, ka atkārtota bezdarba situācija ar katru bezdarba reizi arvien vairāk samazina apmierinātības ar dzīvi rādītājus un pat jauna nodarbinātība to nespēj paaugstināt.

Arī ekonomistu pētījumos tiek apskatīts, kā bezdarba līmenis ir saistīts ar iedzīvotāju apmierinātību. Visbiežāk tiek atzīmēts, ka bezdarba līmenis valstī negatīvi korelē ar apmierinātību, pie kam tiek specifiski apskatīta tieši bezdarba situācija, nevis ienākumu pazemināšanās, kas ar to ir cieši saistīta. Jāatzīmē, ka, lai arī bezdarba situācija var būt brīvprātīga izvēle, lielākoties bezdarbs un tā sekas tiek apskatīts kā nevēlams stāvoklis un tas, ka bezdarbs spēj pazemināt apmierinātības rādītājus, to tikai vēlreiz apstiprina (Stutzer, & Frey, 2004).

Valsts politiskā iekārta

Pēdējos gados kā īpaši nozīmīgi jāatzīmē Cīrihes Universitātes profesora Freja (Frey) un Bāzeles Universitātes profesora Stucera (Stutzer) veiktie labklājības pētījumi ekonomikā, kur tiek apskatīts jautājums - kāda veida sabiedrības institūcijas veicina augstāku labklājību. Pētījumu rezultāti liecina, ka, jo attīstītāka un tiešāka ir demokrātija valstīs, jo iedzīvotāji ir laimīgāki, pie kam

tiek uzsvērts, ka būtisks ir tieši ieguvums no paša demokrātijas procesa, ne tik daudz no tās rezultātiem. Uz tiešu demokrātiju norāda tas, ka iedzīvotājiem ir iespēja izlemt svarīgus jautājumus un izteikt viedokli par valdības pieņemtajiem lēmumiem, piemēram, referendumos.

Kultūras nozīme

Ļoti būtiskas atziņas apmierinātības ar dzīvi un subjektīvās labklājības izpratnei deva plašie starpkultūru pētījumi, kas parādīja, ka nozīmīgi atšķiras SL ietekmējošie faktori individuālisma un kolektīvisma kultūrās (piemēram, Suh, et.al., 1998).

Šimmaks ar kolēģiem (Schimmack, et.al, 2002a) uzskata, ka kultūra ietekmē AADz vismaz divos atšķirīgos veidos. Pirmkārt, tiešā veidā, tādējādi, ka cilvēkiem, kas dzīvo individuālistiskās kultūrās, bagātās un demokrātiskās valstīs ir augstāks labklājības līmenis kā tiem, kas dzīvo kolektīviskās kultūrās, nabadzīgās un totalitārās valstīs (Oishi, Diener, Lucas, & Suh, 1999). Otrkārt, netieši, kultūrai esot kā starpniekam starp hedonisko balansu un apmierinātību ar dzīvi. Pētnieki (Oishi, et.al, 1999) secināja, ka individuālistiskajās kultūrās, kur uzsvars tiek likts uz indivīdu neatkarību, patstāvību un sasniegumiem - brīvība, apmierinātība ar sevi, atpūtas un izklaides iespējas bija spēcīgāks SL prognozētājs nekā kolektīviskajās kultūrās, kur kā būtiskas tiek uzsvērtas ciešas starppersonu attiecības un savstarpēja atkarība. Arī emociju nozīme dažādās kultūrās atšķiras. Individuālistiskajās kultūrās emocijas ir nozīmīgs informācijas avots par apmierinātību ar dzīvi – ja indivīds izjūt vairāk pozitīvas kā negatīvas emocijas, var spriest, ka viņš dzīvo saskaņā ar savām vajadzībām un mērķiem un viņa dzīve ir laba. Kolektīviskajās kultūrās, savukārt, sekošana kultūras normām un sabiedrības prasībām ir svarīgāka kā tiekšanās pēc pozitīvām emocijām (Suh et al., 1998), un emocijām ir mazāka nozīme apmierinātības ar dzīvi spriedumu veidošanā (Oishi, Diener, Lucas, & Suh, 1999a).

Pētījumi rāda arī, ka dažādās kultūrās atšķiras SL un citu mainīgo saistība. Piemēram, Dīners un Dīners, atklāja, ka pašvērtējums bija spēcīgāks SL prognozētājs sievietēm individuālistiskajās nekā kolektivistiskajās kultūrās, savukārt finansiālais apmierinājums vairāk prognozēja apmierinātību ar dzīvi nabadzīgākās, nevis bagātākās valstīs (Diener, & Diener, 1995).

Pētot PA un NA atšķirības dažādās kultūrās, Kupens, Realo un Dīners secināja, ka negatīvas emocionālās pieredzes ir ciešāk negatīvi saistītas ar apmierinātību ar dzīvi individuālisma nekā kolektīvisma kultūrās. Tāpat pētnieki uzsver, ka dažādās kultūrās PA un NA var tikt atšķirīgi uztvertas kā vēlamas vai nevēlamas un pastāv nozīmīgas kultūratšķirības tajā, cik šādas emocionālas pieredzes ietekmē dzīves kvalitāti (Kupens, Realo, & Diener, 2008).

Būtiska atziņa no SL pētījumiem dažādās kultūrās ir tā, ka nav iespējama viennozīmīga atbilde uz jautājumu, ko nozīmē būt laimīgam. Tas ir atkarīgs no katras kultūras vērtībām.

4.3. Mērķu un vērtību nozīme

Vēl viens nozīmīgs pētījumu virziens, kas aizsācies 19. gs 80-tajos gados un turpinās līdz mūsdienām, skar mērķu, vajadzību un vērtību nozīmi subjektīvajai labklājībai. Šo pieeju raksturo tas, ka tiek uzsvērts, ka laimes izjūtu var sasniegt tad, ja indivīds ir sasniedzis kādu noteiktu mērķi vai apmierinājis savas vēlmes (Diener, 1984).

Tā, piemēram, viens no pirmajiem teorētiķiem šajā jomā Emmons atklāja, ka cilvēki jūtas labāk un uzrāda augstāku apmierinātību ar dzīvi, ja viņiem izdodas sasniegt savus izvirzītos mērķus, bet, ja indivīda mērķi ir ambivalenti vai nesaskaņoti un tos nezdodas sasniegt, indivīds izjūt spēcīgākus negatīvus afektus un attiecīgi arī apmierinātība ar dzīvi ir zemāka (Emmons, 1986). Citi autori vēlākos gados uzsvēra, ka tikai tādu mērķu sasniegšana, kas indivīdam ir nozīmīgi viņa vērtību kontekstā, ietekmē SL (Diener, & Fujita, 1995). Citi pētnieki, savukārt, parādīja, ka tiem cilvēkiem, kuriem ir vairāk mērķu, kurus viņi paši uzskata par svarīgiem, ir ne tikai augstāka apmierinātība ar dzīvi, pašvērtējums un pozitīvie afekti, bet arī augstāks trauksmes līmenis, tādējādi uzsverot, ka, pieaugot nozīmīgu mērķu daudzumam, pieaug arī spriedze, kas saistīta ar šo mērķu sasniegšanu (Pomerantz, Saxon, & Oishi, 2000).

Tāpat tiek uzsvērtā arī konteksta un apkārtējās vides ietekme uz indivīda iespējām realizēt savus mērķus. Tā, piemēram, mērot indivīdu mērķus, resursus un SL, pētnieki secināja, ka resursi (piemēram, ienākumi vai fizikā pievilcība) spēja prognozēt SL, ja tie bija vairāk saistīti ar indivīda mērķiem, un tas ļāva pētniekiem izdarīt secinājumu, ka mērķi var būt nozīmīgs starpnieks, kas nosaka dažādu demogrāfisko un vides faktoru ietekmi uz indivīda SL (Diener, & Fujita, 1995).

Oiši ar kolēģiem, savukārt, norādīja, ka vērtībām ir liela nozīme, izskaidrojot apmierinātību ar dažādiem dzīves aspektiem un apmierinātību ar dzīvi kopumā. Tā, piemēram, studenti, kuri uzrādīja augstas sasniegumu vērtības, uzrādīja augstāku apmierinātību ar dzīvi tajās dienās, kad viņiem bija labākas sekmes mācībās (Oishi, Diener, Suh & Lucas, 1999). Veicot pētījumu par vērtību saistību ar SL, Sagivs un Švarcs secināja, ka apmierinātību ar dzīvi vairāk ietekmē līmenis, kādā indivīds var realizēt sev svarīgas vērtības, nevis nozīmīgums, ko tas piešķir noteiktām vērtībām tiem. Tas pētniekiem liek domāt, ka nevar izdalīt kādas noteiktas vērtības, kuru realizēšana veicinātu augstāku SL, bet svarīgāk ir, lai šīs vērtības varētu realizēt tajā vidē, kurā indivīds atrodas (Sagiv, & Schwartz, 2000).

2007.- 2008.gadā veiktajā pētījumā tika secināts, ka Latvijā cilvēki ir laimīgāki, ja viņiem svarīgākas ir sasniegumu, hedonisma, stimulācijas un pašrealizācijas vērtības, savukārt, cilvēki, kam svarīgas ir universālisma vērtības, Latvijā nejutās laimīgi (Ķīlis, Austers & Andersone, 2008).

Apkopojot pētījumu atziņas par vērtību un mērķu nozīmi, var secināt, ka indivīda SL ir atkarīga no tā, kādus mērķus viņš sev izvirza, no to sasniegšanas un nozīmīgu mērķu piepildīšanas, un šie mērķi, savukārt, ir cieši saistīti ar viņa vērtību sistēmu.

Arvien vairāk autoru, veicot pētījumus un analizējot SL pētījumu vēsturi, ir nonākuši pie secinājuma, ka objektīvi apstākļi, demogrāfiskie mainīgie un dzīves notikumi nekorelē ar SL tik cieši kā tas tika uzskatīts labklājības pētījumu pirmsākumos. Pētnieki uzskata, ka visi iepriekšminētie faktori kopā izskaidro ne vairāk kā 8-15% SL variācijas (piemēram, Andrews, & Withey, 1976; Diener, 1984; Diener, & Lucas, 1999). Loģiski rodas jautājums - kas var izskaidrot pārējo SL variāciju? Meklējot citus faktorus, kas spētu labāk izskaidrot apmierinātības ar dzīvi stabilitāti, pētnieki pievēršas personībai un iedzimtībai.

4.4. Personības iezīmes un apmierinātība ar dzīvi

Jau 80-to gadu sākumā Kosta un Makrejs norādīja, ka laimes izjūta ir saistīta ar augstiem ekstraversijas un zemiem neirotizma rādītājiem (Costa, McCrae, 1980). Mūsdienās pētnieki, veicot plašākas metaanalīzes, mēģina pārbaudīt šo pieņēmumu.

Denēvas un Kūpera 1998.gadā veiktā SL un 137 personības konstruktū metaanalīze (DeNeve, & Cooper, 1998) parādīja, ka, lai arī personība ir nozīmīgs labklājību prognozējošs mainīgais, ekstraversija un neirotizms var izskaidrot tikai apmēram 6-11% SL variācijas. Autori to skaidro ar to, ka, iespējams, SL daudz svarīgāk ietekmē nevis tas, kādas emocijas – pozitīvas vai negatīvas- indivīds izjūt, bet gan tas, kā viņš tās novērtē, kas, savukārt, izskaidro to, kāpēc tādi personību raksturojoši lielumi un īpašības kā kontroles lokuss, emociju apspiešana (*repressive defensiveness*), uzticēšanās, kontrole un izturība (*hardiness*) SL ietekmē visvairāk. Šajā metaanalīzē Denēva un Kūpers parādīja, ka, fokusējoties tikai uz ekstraversiju un neirotizmu, nav iespējams redzēt daudz sarežģītākās saistības starp personību un SL.

Jaunākā pētījumu metaanalīze, kurā apkopoti secinājumi no 249 pētījumiem rāda, ka personības iezīmēm Neirotizmam un Ekstraversijai ir daudz lielāka nozīme indivīda kopējā subjektīvajā labklājībā kā iepriekš ir ticis uzskatīts un personība spēj izskaidrot pat 39-63% subjektīvās labklājības variācijas, t.sk, ekstraversija 19-28% un neirotizms 29-41% (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008). Kā vienu no iemesliem tam, kāpēc šī saistība varētu būt tik liela, metaanalīzes autori min jau Kostas un Makreja (Costa, McCrae, 1980) uzsvērtu neirotizma un ekstraversijas līdzību ar subjektīvās labklājības diviem komponentiem - pozitīvo un negatīvo afektu. Neirotiziski indivīdi tiek raksturoti kā trauksmaini, nomākti, depresīvi, bet ekstraverti – kā optimistiski, enerģiski, aktīvi u.c. Ļoti līdzīgā veidā, lai arī izmantojot citus apzīmējumus, tiek formulēti jautājumi skalās, kas mēra pozitīvos un negatīvos afektus. Šāda jēdzienu līdzība var izskaidrot arī to,

kāpēc pētījumos visbiežāk parādās nozīmīgākas SL korelācijas ar ekstraversiju un neirotizmu, bet ar pārējām personības iezīmēm no Lielā Piecinieka šī saistība ir pastarpināta. Piemēram, Denēva un Kūpers secināja, ka augsts apzinīgums un labvēlīgums veicina pozitīvākas pieredzes gūšanu un tādā veidā paaugstina SL, bet atvērtība pieredzei ar subjektīvo labklājību ir saistīta nenozīmīgi (DeNeve, & Cooper, 1998). Tāpat pētnieki brīdina, ka šī konstruktu līdzība varētu kļūt par reālu metodoloģisku problēmu, ar ko pētniekiem ir jāērķinās (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008).

Abas šīs metaanalīzes parāda, ka personībai patiešām ir ļoti nozīmīga loma subjektīvās labklājības izpratnē un tieši pateicoties tam, ka stabilas personības iezīmes un citi personību raksturojošie mainīgie spēj izskaidrot tik lielu daļu SL variācijas, var runāt par SL vismaz relatīvu stabilitāti.

4.5. Iedzimtība, temperaments un apmierinātība ar dzīvi

Labklājības pētījumu vēsturē ir bijušas plašas diskusijas par to, vai augsta subjektīvā labklājība veidojas dzīves laikā vai arī to nosaka kādas iedzimtas tendences. Temperamenta pētījumi ļauj domāt, ka emocionālās reaģēšanas modeļi veidojas ļoti agri un tiem ir bioloģisks pamats. Pēc Goldsmita un Kamposa domām (Goldsmith, & Campos, 1986), šīs agrīni izveidojušās emocionālās reakcijas ir pamats tam, kā cilvēks emocionāli reaģē pieaugušā vecumā. Būtiski ir arī Dāvidsona un Foksa pētījumi, kas ļauj domāt, ka ģenētiski faktori var radīt atšķirības emociju centru reaktivitātē, kas, savukārt, var ietekmēt to, kādā mērā cilvēks izjutīs pozitīvas vai negatīvas emocijas un attiecīgi radīs augstāku vai zemāku SL līmeni (Davidson, & Fox, 1982, kā minēts Argyle, 1999).

Vienā no pirmajiem būtiskākajiem dvīņu personības pētījumiem Tellegens ar kolēģiem secināja, ka, lai arī vienas olšūnas dvīņi tika audzināti atsevišķi, viņu SL bija ļoti līdzīga, bet vienā mājā augušu dažādu olšūnu dvīņu SL bija daudz atšķirīgāka, kas ļāva autoriem secināt, ka ģenētiskā ietekme varētu izskaidrot apmēram 50 % SL variācijas (Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal, & Rich, 1988).

Viens no jaunākajiem pētījumiem par gēnu un vides mijiedarbību subjektīvajā labklājībā apstiprina jau iepriekš veiktajos pētījumos iegūtās atziņas, un uzsver, ka SL stabilitāte ir atspoguļojums tādām stabilām un iedzimtām personības iezīmēm kā neirotizms un ekstraversija un prognozē, ka šo SL stabilitāti pat 80 % gadījumu var izskaidrot ar iedzimtību. Uzskatot iedzimtību par svarīgāko SL ietekmējošo faktoru, pētnieki nenoliedz, ka vides ietekme ir svarīga, bet viņuprāt tā vairāk ietekmē garastāvokli, neatstājot nozīmīgas izmaiņas ilgākā laika posmā (Nes, Røysamb, Tambs, Harris, & Reichborn-Kjennerud, 2006).

2008. gadā Weiss ar kolēģiem veica SL un personības iezīmju pētījumu, kurā piedalījās 973 dvīņu pāri un guva pārsteidzošu apstiprinājumu hipotēzei, ka SL nenosaka kādi noteikti atsevišķi gēni, bet gan par SL ir ‘‘atbildīga’’ tā pati gēnu kombinācija, kas nosaka ekstraversijas, neirotisma un mazākā mērā apzinīguma individuālās atšķirības. Vēl autori atklāja, ka, iespējams, pastāv viens vispārējs augstāka līmeņa ģenētisks faktors, kas nosaka visas piecas personības iezīmes un subjektīvo labklājību, bet viņu pētījuma metodoloģija vēl neļāva sīkāk izprast tā būtību. Autori uzskata, ka nākotnē molekulārbiologiem vajadzētu īpaši pievērsties to gēnu izpētei, kas nosaka personību un kā šo gēnu kombinācija attiecas uz cilvēka laimes izjūtu (Weiss, Bates, & Luciano, 2008).

Šis pētījums vēlreiz uzsver personības iezīmju un SL ciešo saistību īpaši ģenētiskā līmenī, tomēr apgalvot, ka SL ir ļoti stabila un to nav iespējams mainīt tāpēc, ka tai ir tik nozīmīga ģenētiskā ietekme, būtu pārsteidzīgi un pesimistiski. Tādā veidā tiktu diskreditēti tie dažādos pētījumos iegūtie pierādījumi par to, ka dzīves gaitā ir iespējamās nozīmīgas un stabilas SL izmaiņas, kas atkarīgas gan no dažādiem dzīves notikumiem, gan paša indivīda mērķtiecīgas darbības savas labklājības uzlabošanā (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

5. Apmierinātības ar dzīvi uzlabošanas iespējas

Iepriekš minētie pētījumi, kas norāda uz personības iezīmju un ģenētisko faktoru lielo ietekmi uz SL, atstāj samērā pesimistisku iespaidu attiecībā uz indivīda iespējām paaugstināt savu labklājību. Arī dzīves notikumu spēja ilgtermiņā ietekmēt apmierinātību ar dzīvi nav ļoti nozīmīga, bez tam šie notikumi indivīda dzīvē notiek salīdzinoši reti un indivīds tiem spēj adaptēties. Lai arī pēdējos pētījumos tiek atzīmēts, ka ir vairāki spēcīgi dzīves notikumi, kas spēj radīt paliekošas SL izmaiņas (piemēram, bezdarbs), indivīda paša iespējas uzlabot savu labklājību var šķist visai niecīgas.

Lyubomirsky ar kolēģiem (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005) savus pētījumus orientē tieši uz to, lai izprastu, kādas ir indivīda iespējas būt laimīgākam par spīti spēcīgajai ģenētisko faktoru, personības ietekmei un adaptācijai dažādiem dzīves notikumiem. Apkopojot gan pētījumus par adaptāciju, gan dzīves notikumiem un personības ietekmi, autori izvirza priekšplānā pieņēmumu, ka laimes izjūtu 50% gadījumu nosaka iedzimtība, kā tas tiek uzsvērts arī Tellegena un kolēģu pētījumos, 10% ir atkarīga no dzīves apstākļiem (Diener, 1984; Diener, & Lucas, 1999) un 40% - no mērķtiecīgām un apzinātām darbībām. Šī pieeja uzsver laimes *set point* un dzīves

notikumu nozīmi, bet īpaši akcentē, ka laimes izjūtu var veicināt, aktīvi izmantojot tos faktorus, ko indivīds pats spēj kontrolēt.

Iepriekš minētie pētījumi norāda, ka, atkarībā no iedzimtības, katram indivīdam ir noteikts laimes izjūtas sākumpunkts (*set point*), kas pēc definīcijas ir nemainīgs un šobrīd pētnieku rīcībā nav tādas informācijas, kas ļautu domāt, ka tas ir maināms, tāpēc ir svarīgi pievērsties citiem faktoriem.

Demogrāfisko faktoru un dzīves notikumu ietekme uz apmierinātību ar dzīvi ilgtermiņā visā subjektīvās labklājības pētījumu vēsturē ir bijusi salīdzinoši maznozīmīga iespējams tāpēc, ka indivīds ātri adaptējas dzīves apstākļiem un notikumiem. Līdz ar to arī šie apstākļi un to veicināšana nebūs vitāli nozīmīgi, ja indivīds vēlēšies paaugstināt savu apmierinātību.

Kā būtiskāko faktoru, ko indivīds var izmantot, lai paaugstinātu savu laimes izjūtu, Ļubomirska ar kolēģiem min apzinātas un mērķtiecīgas darbības (*intentional activity*), uzskatot, ka tieši tās indivīds var izmantot, lai apzināti veicinātu savu apmierinātību ar dzīvi līmeni. Tā ir ļoti plaša kategorija, kas ietver visdažādākās darbības, kam cilvēks velta savu enerģiju, kurās apzināti un labprātīgi vēlas iesaistīties un arī tās izmēģināt. Būtiski uzsvērt atšķirību starp dzīves notikumiem, kas ar cilvēku *notiek* un šādām mērķtiecīgām un apzinātām darbībām, ko cilvēks *pats izvēlas*.

Dažādu pētījumu rezultāti norāda, ka mērķtiecīgas un apzinātas darbības patiešām var veicināt labklājību, pie kam šīs darbības var būt uzvedības izpausme (piemēram, cenšanās palīdzēt un būt laipnam pret otru (Keltner, & Bonanno, 1997)), kognitīvas (situāciju apskatīšana pozitīvākā gaismā un apzināšanās, par ko esmu pateicīgs (Emmons, & McCullough, 2003)) vai saistītas ar svarīgu mērķu sasniegšanu (Diener, & Fujita, 1995). Lai arī tiek iegūti pierādījumi šādu darbību ietekmei uz apmierinātību ar dzīvi, grūtāk ir atbildēt, vai šī ietekme ir ilgstoša. Ļubomirska ar kolēģiem akcentē, ka atšķirībā no stresogēniem dzīves notikumiem vai dzīves apstākļiem, kam indivīds adaptējas laika gaitā, šīs darbības ir epizodiskas un cilvēks izvēlas tās praktizēt vai nē. Tās ir iespējams variēt un dažādos veidos kombinēt. Adaptēšanās šādā gadījumā nav aktuāla, jo tā notiek tikai uz nemainīgiem stimuliem. Līdz ar to tiek akcentēts arī tas, ka tieši darbību dažādība ir tas, kas tās padara īpaši patīkamas un iedvesmojošas. Kopumā tiek secināts, ka no visiem faktoriem - ģenētiskie faktori, dzīves apstākļi, mērķtiecīgas darbības – tieši pēdējās ir vienīgās, kas ir atkarīgas no indivīda paša un vislielākā piepūle, lai veicinātu laimes izjūtu, ir jāpieliek indivīdam pašam.

Arī Mohons ar kolēģiem uzskata, ka ir nepieciešams mainīt fokusu no tā, ka tiek apskatīta ļoti lielu un nozīmīgu dzīves notikumu ietekme uz to, ka pētnieki vairāk koncentrējas uz mazām, bet indivīdam nozīmīgām ikdienas aktivitātēm (Mochon, Norton, & Ariely, 2008). Viņi uzskata, ka tieši šādas aktivitātes ietekmē indivīdu apmierinātību, jo tās sniedz kaut nelielu, tomēr uzmundrinājumu ik reizi, kad cilvēks šādās aktivitātēs iesaistās – nav iespējams katru dienu laimēt loterijā, bet ir

iespējams katru dienu, piemēram, veikt fiziskas aktivitātes, un šādas regulāras aktivitātes var būt pietiekams faktors, kas paaugstina kopējo apmierinātību (Mochon, et.al. 2008). Šis secinājums sasaucas arī ar Ļubomirskas un kolēģu (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005) atziņām par to, ka tieši apzinātas un mērķtiecīgas aktivitātes, kurās cilvēks izvēlas iesaistīties, var paaugstināt apmierinātību ar dzīvi, jo tās pievērš lielāku uzmanību dažādiem dzīves pozitīvajiem aspektiem, rada prieku.

Pētījuma beigās Mohons ar kolēģiem uzsver, ka, ja cilvēks apzināti cenšas sasniegt augstāku labklājības līmeni, ir tikai likumsakarīgi, ka viņš iesaistās šādās aktivitātēs arvien vairāk un vairāk, tāpēc iesaka, ja vien tas ir iespējams, katram atrast sev tādas aktivitātes, kas spētu panākt labklājības uzlabošanos ilgtermiņā (Mochon, et.al. 2008).

6. Spriedumu veidošana par apmierinātību ar dzīvi

Attiecībā uz spriedumu veidošanu par apmierinātību ar dzīvi arī tiek attiecinātas lejupejošās (*top-down*) un augšupejošās (*bottom-up*) pieejas, kas jau tika raksturotas, apskatot SL ietekmējošos faktorus. Specifiski uz spriedumu veidošanu tās tiek attiecinātas, raksturojot, kā kopējo spriedumu par apmierinātību ietekmē apmierinātība ar atsevišķām dzīves sfērām.

6.1. Pirmie apmierinātības ar dzīvi spriedumu veidošanas modeļi

1976.gadā Kempbels ar kolēģiem prezentēja vienu no pirmajiem apmierinātības ar dzīvi spriedumu modeļiem. Viņi uzskatīja, ka cilvēki spriedumus par apmierinātību veido, pārskatot dažādus savas dzīves aspektus, salīdzinot tos ar noteiktiem standartiem (piemēram, to, kas pieder citiem) un tad, summējot apmierinātību ar katru dzīves aspektu, nonāk par vispārēja sprieduma par apmierinātību. Šajā modelī tiek uzsvērts, ka notiek nopietns, parasti apzināts kognitīvs process, kura laikā indivīds izvērtē un salīdzina dažādas dzīves sfēras un attiecīgi tās dzīves sfēras, kas indivīdam ir visnozīmīgākās, visspēcīgāk ietekmēs apmierinātības ar dzīvi spriedumu (Campbell, Converse, & Rodgers, 1976).

Attīstoties pētniecībai, šo pieeju arvien biežāk apstrīdēja, īpaši tāpēc, ka demogrāfisko rādītāju un objektīvu dzīves notikumu (kā salīdzināšanas standartu) spēja izskaidrot SL variāciju izrādījās ļoti vāja - ne lielāka par 10 % (Argyle, 1999). Nākamie nozīmīgie pētījumi skāra dažādu situatīvu faktoru nozīmi apmierinātības spriedumu veidošanā un ļāva pētniekiem secināt, ka apmierinātības ar dzīvi spriedumi ir īpaši jūtīgi pret konteksta ietekmi. Piemēram, bieži citētajā Švarca 1987.gada eksperimentā "it kā nejauši" atrasta monēta būtiski paaugstināja respondentu

apmierinātības līmeni (Strack, Martin, & Schwarz, 1988). Eksperimentos, mainot jautājumu kārtību aptaujās, pētnieki secināja, ka respondenti apmierinātības spriedumu veido, balstoties uz iepriekšējos jautājumos aktualizētajām tēmām. Piemēram, ja vispirms uzdeva jautājumu par apmierinātību ar dzīvi un tad par to, kad pēdējo reizi respondents ir bijis uz randiņu, nozīmīga korelācija atbildēs netika atrasta, bet, vispirms jautājot ‘‘randiņu’’ jautājumu un pēc tā jautājumu par apmierinātību, korelācija starp atbildēm bija nozīmīga (Strack, Martin, & Schwarz, 1988). Tālāk apskatīsim šobrīd aktuālākos apmierinātības ar dzīvi spriedumu veidošanas modeļus.

6.2. Sociālā salīdzināšana

Cits konceptuāls apmierinātību ar dzīvi skaidrojošs modelis pamatojas uz Festingera izstrādāto sociālās salīdzināšanas teoriju, kas akcentē to, ka citas informācijas nepieejamības apstākļos cilvēki salīdzina sevi ar sev līdzīgajiem un attiecīgi tā izdara arī vērtējumus par savu apmierinātību ar dzīvi – tā būs augstāka, ja indivīdam būs iespēja salīdzināt sevi ar citiem, kam iet sliktāk un otrādi. Kā piemērs šai koncepcijai visbiežāk tiek minēts Švarca un Straka pētījums (Schwarz, & Strack, 1999), kur situācijā, kad aptaujas laikā telpā atradās cilvēks ratiņkrēslā, respondenti uzrādīja augstākus apmierinātības rādītājus nekā situācijā, kad šāds cilvēks telpā neatradās. Vairākos pētījumos ir apstiprinājies, ja personas pašvērtējums ir pazemināts, viņi izvēlas salīdzināt sevi ar citiem, kam iet sliktāk, tādējādi paaugstinot savu pašvērtējumu, savukārt, ja cilvēks redz sevi labāku kā citi, tas veicina SL līmeņa paaugstināšanos un pretēji – ja cilvēks redz, ka citiem iet labāk, tas var radīt vairāk negatīvas emocijas un pazemināt pašvērtējumu (Diener, 1984). Pētnieki uzskata, ka, īpaši, veidojot spriedumus par apmierinātību ar dažādām dzīves sfērām, cilvēki biežāk izvēlas salīdzināt sevi ar citiem, kam iet sliktāk (Emmons, & Diener, 1985). Tomēr salīdzināšana ar citiem nebūt nav vienīgais salīdzināšanas standarts, ko var izvēlēties respondents. Sociālās salīdzināšanas koncepciju var attiecināt arī uz vienu indivīdu dažādos laika posmos kā to akcentēja Alberts (Albert, 1977) dzīves posmu salīdzinājuma (*temporal comparisons*) koncepcijā. Tā, piemēram, indivīds var salīdzināt sevi tagadnē ar sevi kādā pagātnes laika posmā un tieši pagātnes situācija var kļūt par to standartu, ar ko indivīds salīdzina sevi tagadnē un pēc kā izvērtē savu apmierinātību ar dzīvi. Piemēram, ja indivīds redz, ka viņam šobrīd iet labāk kā ir bijis iepriekš, tas var uzlabot viņa apmierinātību tagadnes momentā (Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978; Schwartz, & Strack, 1991). Tāpat Alberts (Albert, 1977) uzsvēra, ka šī salīdzināšana var notikt arī ar sevi kādā nākotnes posmā, kad gaidas no nākotnes notikumiem kā tādiem, kas varētu uzlabot vai pasliktināt esošo situāciju, ietekmē indivīda apmierinātību ar dzīvi tagadnē.

1985.gadā Michalos piedāvāja “neatbilstības” teoriju (*multiple discrepancy theory of satisfaction*; Michalos, 1985), kurā bija apkopotas iepriekšminētās idejas, un tajā tiek uzsvērts, ka, vērtējot savu apmierinātību, indivīdi salīdzina sevi ar dažādiem standartiem, kas var būt gan citi cilvēki, gan notikumi pagātnē, gaidas no nākotnes, vajadzības vai mērķi. Apmierinātība tādā gadījumā būs atkarīga no tā, cik liela atbilstība vai neatbilstība pastāv starp esošo situāciju un šiem standartiem, un attiecīgi, ja šis standarts ir augstāks, apmierinātība būs zemāka un otrādi – ja esošie salīdzināšanas standarti ir zemāki – cilvēks būs apmierinātāks.

Situācijas un salīdzinājumu nozīmi indivīda spriedumos par apmierinātību ar dzīvi vēlākos gados vairāk ir pētījuši sociālās izziņas pētnieki, uzsverot, ka, lai novērtētu apmierinātību ar dzīvi, indivīds izmanto visdažādākos salīdzinājuma standartus un tos integrē savā spriedumā par apmierinātību (Schwarz, & Strack, 1991; 1999). Šo autoru pieeju plašāk tiks apskatīta nākamajā nodaļā.

Pēdējos gados pētnieki secina, ka sociālās salīdzināšanas process ir daudz sarežģītāks kā sākotnēji ticis uzskatīts un paplašina šo pieeju, mēģinot noskaidrot, ar kādiem standartiem cilvēks sevi salīdzina un kā notiek šis process (Diener, & Fujita, 1997). Dīners un Lukas (Diener, & Lucas, 2000) konstatēja, ka cilvēka apmierinātību ar dzīvi var ietekmēt dažādi vērtējuma standarti. Piemēram, veidojot spriedumus par apmierinātību, cilvēki par pamatu ņem viņiem nozīmīgas dzīves sfēras, piemēram, attiecības ģimenē (Diener, & Lucas, 1999), mērķus, nesenus dzīves notikumus (Suh, Diener, & Fujita, 1996) vai vērtības (Sagiv, & Schwartz, 2000).

6.3. Švarca un Straka apmierinātības ar dzīvi spriedumu veidošanas modelis

Runājot par apmierinātības ar dzīvi spriedumu veidošanu, visbiežāk pētījumos un metaanalīzēs tiek minēts Švarca un Straka izstrādātais modelis (Schwarz, & Strack, 1991; 1999). Autori uzskata, ka spriedumus par apmierinātību ar dzīvi indivīds veido tāpat kā citus sociālus spriedumus, kurus var iespaidot visdažādākie apstākļi, tāpēc ir vairāk ieinteresēti noskaidrot “nevis, kas padara cilvēku laimīgu, bet gan to, kā cilvēks nosaka, vai viņš ir laimīgs” (Schwarz, & Strack, 1991, p.28). Līdz ar to viens no aktuālākajiem jautājumiem šajā modelī ir - uz kādu informāciju indivīdi balstās, veidojot spriedumus par apmierinātību ar dzīvi. Iepriekš minētā augšupejošā (*bottom-up*) pieeja paredz, ka cilvēks AADz sprieduma veidošanas brīdī veic visu savas dzīves aspektu analīzi un izdara apkopojošus secinājumus. Švarcs un Straks uzskata, ka tas indivīdam ir pārāk sarežģīti, tāpēc, lai atvieglotu domāšanas procesu, cilvēks veic tikai tik lielu analīzi, kas nepieciešama sprieduma izdarīšanai un visdrīzāk nebalstās uz visiem savas dzīves aspektiem, bet tikai dažiem no tiem, kas ir vieglāk pieejami sprieduma izdarīšanas brīdī (Schwarz, & Strack, 1991).

Līdz ar to sprieduma izdarīšanas brīdī pieejamā informācija arī var būt par pamatu spriedumam par apmierinātību, piemēram, ja indivīds ir saslimis un jūtas slikti, viņa spriedumu par apmierinātību ar dzīvi ietekmēs slimība. Savukārt informācijas pieejamība ir atkarīga no tā, cik sen šī informācija ir tikusi lietota un cik bieži tā tiek lietota. Viegli pieejami visbiežāk ir tādi informācijas avoti, kas ir tikuši nesen izmantoti, tāpēc jebkura informācija, kas indivīdam ir bijusi aktuāla pirms sprieduma izdarīšanas, var iespaidot apmierinātības ar dzīvi spriedumu. Šādu, parasti nesen lietotu informāciju, autori sauc par īslaicīgi pieejamu (*temporarily accessible*). Tāda informācija var būt, piemēram, iepriekšējais jautājums aptaujā. Šādi un arī citos pētījumos apstiprinātie līdzīgi rezultāti pētniekiem ļāva secināt, ka apmierinātības ar dzīvi spriedumi ir īpaši jutīgi pret konteksta ietekmi un var neatspoguļot respondenta patieso apmierinātību ar dzīvi (Schwarz, & Strack, 1999). Tieši šāda īslaicīgi pieejama informācija pēc autoru domām samazina apmierinātības spriedumu stabilitāti un var būt par iemeslu tam, ka atkārtotos mērījumos parādās vājas testa-retesta korelācijas (Schwarz, & Strack, 1991).

Cita informācija, ko indivīds var izmantot spriedumu veidošanā, ir tā, kas ir bieži pieejama (*chronically accessible*) un atspoguļo svarīgus indivīda dzīves aspektus, piemēram, vērtības, vajadzības, mērķus un, attiecīgi nodrošina spriedumu stabilitāti. Tomēr šim ar personību saistītajam aspektam Švarcs un Straks savā modelī pievērš mazāku vērību.

Kā ļoti būtisku spriedumu veidošanas aspektu autori min *sociālo salīdzināšanu*. Ja agrīnajās teorijās tika uzsvērts, ka savas situācijas salīdzināšana ar kādu, kam iet sliktāk, paaugstina labklājības rādītājus (Myers, 1984), Švarcs un Straks secināja, ka informācija par to, ar ko indivīdi sevi salīdzina ir nebūtiska, ja nezinām, kā viņi šo informāciju izmanto un ko izmanto kā salīdzināšanas kritērijus. Ir iespējams, ka indivīdi sevi salīdzina ar citiem tādā pašā situācijā vai laika posmā, ar sevi pagātnē vai arī veido salīdzinājuma standartu, vadoties pēc savām gaidām no nākotnes. Autori uzsver, ka indivīds var izmantot kādu no šīm stratēģijām, vadoties pēc tā, kura ir vairāk pieejama konkrētajā situācijā. Tiek akcentēts, ka sociālā salīdzinājuma standartu cilvēks veido tikai apmierinātības sprieduma izdarīšanas brīdī un arī tas ir atkarīgs no konteksta.

Autori uzskata, ka spriedumus par apmierinātību ar dzīvi var iespaidot ne tikai iepriekš minētie kognitīvie faktori, bet arī tas, kāds ir indivīda *emocionālais stāvoklis* pētījuma veikšanas brīdī. Pat niecīgi notikumi, kas var iespaidot indivīda noskaņojumu, var būtiski ietekmēt to, kā tiek novērtēta apmierinātība ar dzīvi. Tā, piemēram, it kā nejauši atrasta monēta nozīmīgi paaugstināja eksperimenta dalībnieku apmierinātības ar dzīvi vērtējumus (Schwarz, & Clore, 1983). Vai citā eksperimentā, aizpildot aptauju nepatīkamā telpā, respondenti uzrādīja zemāku vispārējo apmierinātību kā patīkamā telpā (Schwarz, & Strack, 1991). Šādi un līdzīgi arī citos pētījumos iegūti

rezultāti tiek skaidroti ar to, ka labā noskaņojumā indivīdi atsauks atmiņā vairāk pozitīvu informāciju, un attiecīgi pozitīvāk novērtēs savu apmierinātību. Nozīmīgs secinājums, veicot dažādas eksperimentālas manipulācijas bija, ka labā garastāvoklī cilvēki izmanto emocijas kā pamatu apmierinātības spriedumiem, bet sliktā garastāvoklī viņi var meklēt situatīvus un nenozīmīgus skaidrojumus savam garastāvoklim, un tādējādi neizmanto tās kā pamatu apmierinātības spriedumiem.

Tāpat iespējama vēl vienkāršāka emocionālā stāvokļa saistība ar spriedumu par apmierinātību – indivīds var balstīt savu spriedumu tieši uz to, kā jūtas konkrētajā brīdī un neanalizēt nekādus citus dzīves aspektus. Tā Rosa un kolēģu pētījumā, atbildot uz jautājumu par to, ko respondenti domāja, atbildot uz apmierinātības ar dzīvi aptauju, daudzi respondenti vienkārši teica, ka ‘jūtas labi un tas arī viss’ (Ross, et.al., 1986).

Apkopojot iepriekšminēto, sociālās izziņas jomā strādājošie pētnieki uzskata, ka ja ir jāizdara spriedums par apmierinātību ar dzīvi kopumā, respondents šo spriedumu visdrīzāk pamatos ar tā brīža emocionālo stāvokli. Savukārt, ja ir jāizvērtē apmierinātība ar atsevišķām dzīves sfērām, tad indivīds biežāk var izmantot salīdzināšanas stratēģiju, jo, vērtējot dzīves sfēras, nav jāveic tik komplicēta analīze un ir skaidrāki vērtēšanas kritēriji.

Emocionālā stāvokļa ietekmi uz apmierinātības spriedumiem plašāk ir apskatījuši Fredriksone un Kānemans (Fredrickson, & Kahneman, 1993). Pētot faktorus, kas ietekmē apmierinātības spriedumus, autori secināja, ka, veidojot vispārīgus spriedumus par apmierinātību ar kādu dzīves notikumu, cilvēki ir tendēti fokusēties uz spēcīgākajiem pārdzīvojumiem notikuma beigās. Pie kam, cilvēki ignorē notikumu ilgumu, tādējādi ilgstoši un nepatīkami notikumi tiek vērtēti tāpat kā īsi nepatīkami notikumi. Kānemans uzstāj, ka labklājība ir jādefinē kā līdzsvars starp konkrētā brīža patīkamajām un nepatīkamajām emocionālajām pieredzēm (Kahneman, 1999), jo uzskata, ka spriedumi par apmierinātību ar dzīvi nevar būt ticami apmierinātības indikatori, jo ir pārāk atkarīgi no konteksta un spriedumu veidošanas kļūdām.

Ja iepriekšminētie pētījumi ir parādījuši nozīmīgu konteksta ietekmi uz apmierinātības spriedumiem, tad vēl viens būtisks aspekts ir tas, kā pētījuma situācija iespaido šo spriedumu. Tieša kontakta laikā ar pētnieku respondentam var rasties vēlme sniegt sociāli vēlamas atbildes un viņš var mainīt savu spriedumu (Strack, & Martin, 1987, kā minēts Swarz, & Strack, 1999). Vairākkārt ir apstiprinājies, ka tiešās intervijās respondenti uzrādīja augstākus labklājības rādītājus kā anonīmi aizpildītās anketās, pie kam šis efekts bija lielāks, ja pētnieks bija pretēja dzimuma, bet nebija novērojams, ja pētnieks bija ar nelielām invaliditātes pazīmēm (Strack, et.al. 1990, kā minēts Swarz, & Strack, 1999).

Apkopojot visu iepriekš minēto, veicot pētījumus autori iesaka ņemt vērā, ka:

- SL rādītāji ir ļoti atkarīgi no pētījuma veikšanas konteksta.
- SL mērījumu rezultātus var iespaidot jautājumu kārtība aptaujās.
- SL mērījumu stabilitāte ir atkarīga no tā, cik nemainīgs ir konteksts, kādā mērījumi veikti..
- Konteksta efekts ierobežo iespējas salīdzināt dažādās vidēs veiktus pētījumus.
- Lai izvairītos no pārpratumiem, ir vairāk jāpēta kognitīvie procesi, kas ir pamatā spriedumiem par apmierinātību (Swarcz, & Strack, 1999).

Tātad, Švarca un Straka AADz modelis norāda uz to, ka apmierinātības ar dzīvi mērījumu dati ir jāapskata kā spriešanas procesa rezultāts un jāņem vērā konteksts, kādā spriedums tiek veidots.

6. 4. Šimmaka un Oiši apmierinātības ar dzīvi spriedumu veidošanas pieeja

Savu apmierinātības ar dzīvi spriedumu modeli Šimmaks ar kolēģiem (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002; Schimmack, & Oishi, 2005) veido, paplašinot un eksperimentāli pārbaudot Švarca un Straka idejas attiecībā uz spriedumu veidošanu, īpaši attiecībā uz īslaicīgi pieejamas un bieži lietotas informācijas nozīmi. Ja Švarcs un Straks vairāk koncentrējās uz īslaicīgi pieejamas informācijas nozīmi, tad Šimmaks un Oiši vairāk akcentē tieši bieži pieejamu informāciju, kas ir saistīta ar dzīves sfērām un personības aspektiem.

Tāpat autori pārbauda, kā spriedumos par apmierinātību mijiedarbojas situatīvie un personības faktori, tādējādi mēģinot apvienot augšupejošo un lejupejošo pieejas.

Līdzīgi kā Švarca un Straka modelī (Swarcz, & Strack, 1999), autori uzskata, ka, veidojot spriedumu par apmierinātību ar dzīvi, respondents var balstīties uz dažādiem informācijas avotiem (*sources of life satisfaction judgments*):

1) īslaicīgi pieejamu informāciju (*temporarily assessible*), kas ir aktuāla vienā SL mērījuma situācijā, bet var nebūt aktuāla citā, un, pateicoties tieši šādās informācijas izmantošani, atkārtotos SL mērījumos vienam indivīdam parādās atšķirības.

2) bieži pieejamus, bet nestabilus informācijas avotus (*chronically assessible sources that provide variable information*), piemēram, respondents var par informācijas avotu izmantot garstāvokli, kas ir svārstīgs un attiecīgi arī rada SL mērījumu nestabilitāti;

3) bieži pieejamus un relatīvi stabilus informācijas avotus (*chronically assessible sources that provide stable information*) kā, piemēram, apmierinātība ar laulību, dzīvesvietu, veselību u.c.dzīves sfērām.

Tas, kādus informācijas avotus indivīds izvēlas par pamatu saviem apmierinātības ar dzīvi spriedumiem, liecina par to nozīmību indivīdam un šie avoti arī atspoguļo svarīgus indivīda dzīves aspektus. Ja Švarcs un Straks akcentēja, ka īslaicīgi pieejamu informāciju indivīds lieto tikai tad, ja tā ir viņam būtiska (Swarcz, & Strack, 1999), tad Šimmaks ar kolēģiem šo secinājumu attiecina arī uz bieži pieejamu (*chronically accessible*) informāciju. Piemēram, ja kāds ir precējies, apmierinātība ar laulību viņam ir aktuāla un būtiska, visticamāk, ka indivīds domās par laulību, veidojot spriedumu par apmierinātību. Savukārt vientuļiem cilvēkiem vai mūkiem šī dzīves sfēra nav tik lielā mērā aktuāla un maz ticams, ka tā ienāks viņiem prātā, izdarot spriedumu par apmierinātību. Līdz ar to autori uzsver, ka individuālas atšķirības apmierinātībā ar dzīvi var būt tāpēc, ka indivīdi atšķiras tajā, kādi informācijas avoti katram ir būtiskāki. Līdzīgi tas var būt arī dažādās grupās – ja kāds informācijas avots ir svarīgs grupā, lielākā daļa grupas locekļu to izmantos par pamatu savam apmierinātības spriedumam.

Būtisks autoru papildinājums iepriekšējām AADz spriedumu veidošanas pieejām ir atklājums, ka tā informācija, uz ko indivīdi pamatojas, veidojot spriedumus par apmierinātību, arī ir stabila. Cilvēki vienus un tos pašus bieži pieejamos informācijas avotus laika gaitā izmanto atkārtoti, un arī pati šī informācija ir relatīvi nemainīga. Piemēram, Šimmaks un kolēģi atklāja, ka, veidojot spriedumus, indivīdi balstījās uz ģimenes attiecībām, un tas laika gaitā būtiski nemainījās. Pie tam arī novērtējumi ģimenes attiecībām laika gaitā bija nemainīgi. Tas norāda, ka indivīdi noteiktus informācijas avotus var lietot atkārtoti, pat, ja ir pieejama vai eksperimentāli inducēta kāda cita informācija. Tādējādi autori pamato vairākos pētījumos atklāto apmierinātības spriedumu stabilitāti (Diener, & Lucas, 1999; Diener, & Suh, 1999), neraugoties uz to, ka Švarca un Straka modelī tiek akcentēts pretējais – AADz spriedumu nestabilitāte. Līdz ar to autori secina, ka spriedumi par apmierinātību ar dzīvi visdrīzāk ir balstīti gan uz bieži pieejamu, stabilu informāciju, gan arī uz informāciju, kas ir īslaicīgi aktualizēta pētījuma gaitā. Tieši šādu stabilu informācijas avotu izmantošana, pēc autoru domām, ir pamatā citos pētījumos atklātajai AADz spriedumu stabilitātei ilgākā laika posmā (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002). Tomēr jāatzīmē, ka arī šie bieži pieejamie un stabili informācijas avoti var laika gaitā mainīties, un tas, savukārt, izskaidro to, kāpēc apmierinātības ar dzīvi spriedumi ir stabilāki īsākos laika periodos nevis ilgākā laikā (Pavot & Diener, 1993).

Šimmaka un kolēģu pētījumi un iepriekš veikto eksperimentu (piemēram, Straka eksperimenta par ‘‘randiņu’’ jautājumu) atkārtojumi parādīja, ka īslaicīgi pieejamas informācijas (piemēram, jautājumu kārtība aptaujā) nozīme spriedumu veidošanā ir pārspīlēta un šie spriedumi ir stabilāki kā uzskatīja Straks un Švarcs.

Pētnieki secināja, ka lielāko daļu apmierinātības ar dzīvi spriedumu variācijas izskaidro bieži pieejamā informācija (*chronically accessible*), kas skar dažādas dzīves sfēras. Tomēr joprojām pētnieku rīcībā ir nepietiekoša informācija par tiem kognitīvajiem procesiem, kas ir sprieduma pamatā, ja indivīds izmanto šos bieži pieejamos informācijas avotus (Schimmack, & Oishi, 2005).

Tāpat arī šajā modelī tiek vēlreiz īpaši uzsvērts, ka apmierinātību ar dzīvi visbūtiskāk nosaka apmierinātība ar dzīves sfērām. Tā prognozē apmierinātību ar dzīvi pat tad, ja tā ar iepriekšējo jautājumu palīdzību netiek padarīta īslaicīgi pieejama. Salīdzinājumam, lielākajā daļā dzīves sfēru īslaicīgi pieejamas informācijas nozīme bija maznozīmīga.

7. Apmierinātības ar dzīvi un SL mērījumu pieejas

Viens no biežākajiem pārmetumiem attiecībā uz labklājības zinātnisku izpēti ir tas, ka laimi nav iespējams objektīvi izmērīt. Pretējs viedoklis ir tāds, ka tieši tāpēc, ka laime ir subjektīva, to mērīt ir ļoti vienkārši – jāpajautā indivīdiem, cik laimīgi viņi ir. Viens no pazīstamākajiem šīs pozīcijas pārstāvjiem Dīners uzskata, ka katram ir pašam ir tiesības novērtēt, cik viņa dzīve ir apmierinoša, piepildīta un jēgpilna (Diener, 2000).

7.1. Pašnovērtējuma aptaujas

Visbiežāk subjektīvās labklājības izpētei tiek izmantotas pašnovērtējuma aptaujas, kas atsevišķi mēra apmierinātību ar dzīvi, pozitīvos/negatīvos afektus un apmierinātību ar dzīves sfērām (Diener, 2000). Kopumā šādas aptaujas ir orientētas vai nu uz respondenta tagadnes situācijas vērtējumu vai arī uz kādu laika posmu pagātnē. Kā apskatījām, runājot par spriedumu veidošanu par apmierinātību ar dzīvi, apmierinātības mērījumus var iespaidot situatīvi faktori, garastāvoklis aptaujas pildīšanas laikā, kā arī pēdējā laika svarīgākie dzīves notikumi, pieredzes (Schwarz&Strack, 1991;1999). Līdz ar to tiek arī diskutēts, vai šīs aptaujas mēra apmierinātību ar dzīvi vai drīzāk atspoguļo atsevišķus domāšanas un atmiņas procesus. Visbiežāk šādu situatīvu faktoru ietekme aptauju aizpildīšanas laikā tiek minēta kā lielākā pašnovērtējuma metožu problēma.

Subjektīvās labklājības izpētei dažādos pētījumos, īpaši socioloģiskos, bieži tiek izmantots viens apgalvojums, kura formulējumi var būt visdažādākie, piemēram “Kopumā ņemot, vai jūs varat teikt, ka esat laimīgs, diezgan laimīgs vai ne pārāk laimīgs?” Tomēr šādu viena apgalvojuma mērījumu ticamība ir salīdzinoši zema (Krueger, & Schakade, 2008). Visbiežāk SL kognitīvā komponenta -apmierinātības ar dzīvi mērīšanai tiek izmantota Apmierinātības ar dzīvi skala (*Satisfaction With Life Scale*; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Tā sastāv no 5 apgalvojumiem un tās ticamības rādītāji ir augstāki kā viena apgalvojuma aptaujām (Pavot, &

Diener, 1993). Pēc tās izveides aptauja un tās psihometriskie rādītāji ir vairākkārt pārskatīti un joprojām tā tiek atzīta kā instruments ar augstu ticamību un validitāti (Pavot, & Diener, 1993; Pavot, & Diener, 2008).

To, ka apmierinātības ar dzīvi mērījumi var būt pietiekami objektīvi, apstiprina arī tas, ka tie korelē gan ar smaidīšanas biežumu, gan tiem vērtējumiem par indivīda apmierinātību, ko sniedz apkārtējie (Myers & Diener, 1996). Tāpat tiek atklātas nozīmīgas negatīvas AADz korelācijas ar dažādiem klīniskiem traucējumiem, piemēram, depresiju ($r = -0,51$ līdz $-0,57$, Schimmack, et.al, 2004), negatīvo afektu mērījumiem (Diener, et.al, 1985). Zemāki AADz rādītāji ir sociālās atstumtības grupās, piemēram, ieslodzītajiem, prostitūtām (Pavot, & Diener, 1993). Tiek atzīmēts, ka aptauja var tikt izmatota arī pacientiem ar psihiskiem traucējumiem (Wu & Wu, 2008). Daudzi pētnieki atzīst, ka aptauja ir labs instruments, lai izvērtētu dažādu labklājības veicināšanas programmu un terapijas efektivitāti (Pavot, & Diener, 1993). Tā kā aptauja ir tulkota daudzās valodās, tā tiek plaši izmantota starpkultūru pētījumos, uzrādot atšķirības individuālisma un kolektīvisma kultūrās, kā arī bagātākās un nabadzīgākās valstīs (Schimmack, et.al, 2002; Kuppens, et.al, 2008).

SL afektīvā komponenta izpētei kā bieži izmantots un psihometriski daudz pārbaudīts instruments jāmin Pozitīvo un negatīvo afektu skala (*The Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS); Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Arī PANAS mērījumi ir samērā jūtīgi pret konteksta ietekmi un īpaši NA rādītāji uzrāda lielākas svārstības ārēju apstākļu ietekmē nekā PA (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Kā uzsver Kānemans, tad tas, kā indivīds jūtas kādas pieredzes vai notikuma beigās, arī lielā mērā var iespaidot viņa apmierinātības ar dzīvi pašnovērtējumu (Kahneman, 1999).

Apmierinātības ar dzīves sfērām mērīšanai pētnieki katra konkrētā pētījuma vajadzībām izstrādā jautājumus specifiskai dzīves sfērai, piemēram, ‘‘Cik apmierināts jūs esat ar savu darbu’’, u.tml. Parasti pētījumos tiek uzrādītas augstas korelācijas starp dzīves sfēru un kopējās apmierinātības rādītājiem (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002; Schimmack & Oishi, 2005). Atšķirībā no vispārējās apmierinātības mērījumiem, jautājot par atsevišķām dzīves sfērām, respondentiem nav nepieciešams veikt analīzi par dzīvi kopumā, bet izvērtēt tikai kādu konkrētu dzīves sfēru, kas ir kognitīvi vienkāršāks uzdevums. Kā trūkums dzīves sfēru izpētei ir tas, ka praktiski nav iespējams izmērīt apmierinātību pilnīgi visās dzīves sfērās un šie mērījumi lielā mērā atspoguļo pētnieku konkrētās intereses (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002). Visbiežāk pētnieki izvēlas pētīt tikai dažas dzīves sfēras un ir ļoti maz pētījumu, kur tiktu mērīta apmierinātība ar daudzām dzīves sfērām vienlaikus.

Milzīgais pētījumu skaits, izmantojot pašnovērtējuma metodes, liecina, ka apmierinātību ar dzīvi var mērīt ar ticamiem un validiem instrumentiem, kam ir labas psihometriskās īpašības.

7.2. Pieredzes fiksēšanas (*Experience sampling*) un dienas rekonstrukcijas (*Day reconstruction*) metodes

Tā kā pašnovērtējuma metodes tiek kritizētas par to, ka tās nespēj pietiekami objektīvi izmērīt apmierinātību, jo tās ir balstītas uz to, kā indivīds atceras savau neseno pagātņi un to aizpildīšanas laikā ir iespējama būtiska situatīvo faktoru ietekme, tika izstrādātas arī citas metodes, kas iespējami novērstu šīs nepilnības.

Pieredzes fiksēšanas metode (*Experience sampling method*, ESM, Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Hektner, Schmidt & Csikszentmihalyi, 2007) paredz pozitīvo un negatīvo afektu novērtējumu dažādos laika posmos dienas un nedēļas laikā, kad respondentiem ar tehnisku palīgierīču (plaukstdatori u.tml.) palīdzību tiek nosūtīts atgādinājums nekavējoties aizpildīt iepriekš izsniegtus atvērtos un slēgtos jautājumus. Respondentiem ir jāatzīmē sava nodarbošanās pirms aptauju aizpildīšanas, kā arī tas, ar ko viņi ir kopā konkrētajā brīdī un tas, kādas emocijas viņi izjūt. Tieši ar šīs metodes palīdzību Čikszentmihalyjs attīstīja savu ‘‘flow’’ teoriju (Csikszentmihalyi, 1997), jo tika atklāts, ka cilvēki uzrādīja augstāku apmierinātību brīžos, kad bija pilnībā iesaistījušies izaicinošās un interesantās darbībās.

Kā alternatīva jāmin Kānemana un kolēģu izstrādātā Dienas rekonstrukcijas metode (*Day reconstruction method*, DRM, Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004). Tā paredz, ka dienas beigās respondenti vispirms aizpilda ierakstus dienasgrāmatā, atzīmējot dienas notikumus, tad par katru no dienas notikumiem tiek atzīmēts kā tas sākās un kā beidzās, ko respondenti darīja, kur bija, ar ko tikās un kā jutās katras šīs dienas epizodes laikā un cik spēcīgas bija šīs izjūtas.

Ar abām minētajām metodēm iegūtie dati bija līdzīgi (Kahneman, & Krueger, 2005) un tiek atzīts, ka šāda informācijas fiksēšana ir mazāk pakļauta konteksta ietekmei un tam, ka respondents varētu neprecīzi izvērtēt savas dzīves notikumus kā tas var notikt retrospektīvās pašnovērtējuma aptaujās. Tomēr kā trūkums tiek atzīmēta tās salīdzinoši sarežģītā administrēšana un neiespējamība veikt izpēti lielās izlasēs.

Tomēr šīs ‘‘objektīvās’’ labklājības mērīšanas metodes vairāk ir balstītas uz SL afektīvā aspekta izpēti (emocijām) un joprojām paliek aktuāls jautājums par SL kognitīvā komponenta – globālas apmierinātības ar dzīvi izpēti un to ietekmējošiem faktoriem.

7. 3. Verbālie ziņojumi

Kā iepriekš apskatījām, atbildes uz pašnovērtējuma aptauju apgalvojumiem prasa no respondentiem pietiekami lielu kognitīvu piepūli, kas, savukārt, var novest pie dažādām grūtībām to aizpildīšanā. Respondenti var nesaprast instrukcijas vai nespēt pietiekami precīzi noformulēt atbildes, tāpēc, lai no tā izvairītos, vairāku aptauju izstrādes procesā tiek lietota interviju metode, kas vērsta uz respondentu kognitīvo procesa izzināšanu saistībā ar aptaujas aizpildīšanu. Tā kā šīs intervijas tiek lietotas aptauju izstrādes procesā, visbiežāk pētījumu rezultātos to rezultāti netiek atspoguļoti, bieži vien par šādu procesu netiek ziņots arī, publicējot informāciju par aptauju adaptāciju. Pastāv dažādi šo interviju veidi, bet lielākoties tās ir "domā skaļi" (*think aloud*) metodes, kur respondentam tiek lūgts sniegt pārskatu par savām domām – "verbālo ziņojumu" (*verbal protocol*) - vai nu uzreiz, atbildot uz jautājumiem vai arī pēc aptaujas aizpildīšanas. Šīs pieejas autori ir sociologi Ēriks un Saimons (Ericsson, & Simon, 1993), kas uzskata, ka šādas procedūras ir labākais veids kā noskaidrot indivīda domas. Autori uzsver, ka atbildēs respondents var sniegt tikai to informāciju, kas ir viņa darba atmiņā. Klasiskajā variantā pētnieks uzdod jautājumu, klausās un fiksē respondenta atbildi, nekādā veidā neiejaucoties. Indivīdam netiek prasīta nekāda papildus informācija, jo pastāv iespēja, ka tad tiks izmantota interpretācija, kas var apdraudēt šīs tehnikas sniegto rezultātu validitāti.

Pēdējo gadu laikā šī metode ir mainījusies un interviju laikā pētnieki var uzdot arī dažādus uzvedinošus jautājumus, lai noskaidrotu sev vēlamu informāciju (Conrad, Blair, & Tracy, 1999). Attiecībā uz "domā skaļi" metodēm tiek izteikti arī brīdinājumi būt uzmanīgiem, jo var būt situācijas, kad tās nesniedz vajadzīgo informāciju. Tiek izteikti pieņēmumi, ka pats interviju process var gan pazemināt, gan paaugstināt mērāmos rādītājus (Russo, Johnson, & Stephens, 1989). Īpaši jāuzsver, ka šajās intervijās lielākais akcents tiek likts uz verbālu komunikāciju starp intervētāju un respondentu un tiek pieņemts, ka šādos gadījumos, kad tikai tiek sniegta informācija un tā netiek analizēta un diskutēta plašāk, intervijām nevajadzētu traucēt pašam domāšanas procesam. Savukārt, ja respondenti lūdz pamatot savas domas vai atbildēt uz "kāpēc" jautājumiem, pastāv iespēja, ka intervijas process var daudz lielākā mērā iespaidot respondenta domāšanas procesu un attiecīgi arī viņa vērtējumu ticamību.

Labklājības pētījumos šāda interviju metode ir tikusi izmantota ļoti reti, autorei ir pieejama informācija tikai par diviem šādiem pētījumiem (Ross, Eyman, & Kishchuck, 1986.; Schimmack, Diener, & Oishi, 2002). Ross ar kolēģiem sava pētījuma pirmajā etapā pēc apmierinātības ar dzīvi mērījuma uzdeva respondentiem atvērtu jautājumu par to, kā viņi nolēma, cik apmierināti viņi ir un kā izvēlējās konkrētos vērtējumus. Otrajā etapā viņi lūdza jau konkrētāk novērtēt, kā respondenti nolēma, ka ir apmierināti ar noteiktām dzīves sfērām un trešajā etapā lūdza "domāt skaļi" pirms

tika izdarīts vērtējums aptaujā Likerta skalā. Izvēloties šādu datu vākšanas pieeju, autori atzīmēja, ka pilnībā apzinās, ka pat visgodīgākais atbildētājs var pilnā mērā neatspoguļot reāli uztverto apmierinātību un respondenti var neapzināties, kā tiek izdarīti šādi spriedumi par apmierinātību. Tāpat tika atzīmēts, ka šādi verbāli ziņojumi var atspoguļot tikai cilvēku pašu radītās ‘teorijas’ par to, kas nosaka apmierinātību. Rezultātu analizē autori balstījās uz iepriekšējos pētījumos akcentētajiem būtiskajiem apmierinātību nosakošajiem aspektiem, galvenokārt - sociālo salīdzināšanu (Ross, Eyman, & Kishchuck, 1986).

Otrā pētījumā Šimmaks ar kolēģiem pēc Apmierinātības ar dzīvi aptaujas aizpildīšanas jautāja respondentiem viņu domas apmierinātības spriedumu veidošanas laikā. Iegūtos rezultātus viņi kodēja pēc kategorijām, kas ir visbiežāk atspoguļotas subjektīvās labklājības literatūrā, īpaši akcentējot to, vai respondenti piemin kādas dzīves sfēras, sociālos salīdzinājumus un izsaka pozitīvus vai negatīvus apgalvojumus (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002). Autori secināja, ka šie rezultāti sniedz norādes par to, ka cilvēki spēj piekļūt savām domām, kas viņiem ir apmierinātības spriedumu izdarīšanas laikā, tomēr atzina, ka šāds atvērtā jautājuma formāts var iespaidot to, ka respondentiem trūkst motivācijas uzskaitīt visas domas rakstiski vai arī viņi var dažas domas aizmirst. Pēc atbilžu apkopošanas Šimmaks ar kolēģiem izveidoja aptauju, iekļaujot tajā biežāk pieminētās dzīves sfēras.

Diemžēl nevienā no šiem minētajiem pētījumiem autori nebija norādījuši precīzu sava izmantotā atvērtā jautājuma formulējumu, tāpēc šī pētījuma ietvaros tika izstrādāts un pilotpētījumā aprobēts izvērsts atvērtais jautājums, lai noskaidrotu respondentu domas AADz aptaujas pildīšanas laikā. Atšķirībā no šiem diviem pētījumiem, kur autori analizēja rezultātus, balstoties uz jau esošām teorētiskām atziņām, šajā pētījumā tika izmantota kvalitatīva datu analīze pēc kontentanalīzes principiem un tika analizētas visas tēmas, kas parādās respondentu atbildēs uz atvērto jautājumu. Tāpat arī pētījums dod iespēju izvērtēt, kā informācija, ko respondenti sniedz uz atvērto jautājumu, sasaucas ar viņu atbildēm AADz aptaujā. Tā kā oriģinālās AADz aptaujas adaptācijas procesā nav sniegtas ziņas par šādu verbālo ziņojumu izmantošanu, šis pētījums var sniegt arī ieskatu tajā, kā respondenti Latvijā izprot un analizē AADz aptaujas apgalvojumus.

8. Teorijas kopsavilkums

Promocijas darba teorētiskās daļas izstrāde tika veikta ar mērķi apskatīt visdažādākos iespējamus apmierinātību ar dzīvi prognozējošos un ietekmējošos aspektus, analizēt un apkopot līdzšinējās pētījumu atziņas par tiem, tādējādi pamatojot pētījuma jautājumus un plānotā pētījuma dizainu.

Lai arī vairākkārt pētījumos tiek atzīmēts, ka dažādu demogrāfisko mainīgo spēja izskaidrot apmierinātību ar dzīvi ir salīdzinoši neliela (Diener, & Lucas, 1999; Argyle, 1999), tomēr, apskatot šos mainīgos atsevišķi, attiecībā uz vairākiem demogrāfiskajiem mainīgajiem atkārtoti tiek atklātas nozīmīgas atšķirības dažādās grupās. Kā viens no šiem mainīgajiem, kas var nozīmīgi ietekmēt apmierinātības ar dzīvi rādītājus īpaši valstīs ar zemākiem valsts kopprodukta rādītājiem un iedzīvotājiem ar zemākiem ienākumiem, ir finansiālā situācija (Diener, Biswas-Diener, 2002). Jaunākajos pētījumos tiek akcentēts, ka saistību starp reālajiem ienākumiem un apmierinātību ar dzīvi būtiski ietekmē tieši tas, kā indivīds uztver savu finansiālo situāciju un savu spēju kontrolēt dzīvi (Johnson, & Krueger, 2006), tāpēc arī šajā pētījumā respondenti tiks sadalīti apakšgrupās pēc materiālās situācijas pašnovērtējuma, nevis objektīviem ienākumiem raksturojošiem datiem. Tāpat arī pētījumos tiek atzīmēts, ka apmierinātāki ar dzīvi ir precēti (Dush, & Amato, 2005) un ticīgi (Mochon, Norton, & Ariely, 2008) indivīdi. Līdz ar to pētījuma ietvaros tiks apskatītas arī atšķirības dažādās demogrāfiskās grupās Latvijā.

Tāpat kā par demogrāfisko faktoru ietekmi, arī par dažādu dzīves notikumu ietekmi pētnieki visā labklājības pētījumu vēsturē ir ļoti daudz diskutējuši. No labklājības pētījumu pirmsākumiem pagājušā gadsimta vidū apmierinātības ar dzīvi skaidrošanā ļoti liela uzmanība no pētnieku puses ir bijusi pievērsta dažādām adaptācijas teorijām, kur kā galvenā atziņa tiek uzsvērts tas, ka cilvēks nespēj ilgstoši saglabāt laimes izjūtu, jo viņam piemīt tendence pielāgoties situācijai un atgriezties emocionāli neitrālā stāvoklī. Tiek uzsvērts, ka laimes vai nelaimīguma izjūta ir tikai īslaicīga reakcija uz izmaiņām dzīves notikumos un centieni paaugstināt laimes izjūtu ilgtermiņā ir *a priori* lemti neveiksmei, jo vēlāk indivīds vienalga atgriežas noteiktā neitrālā laimes izjūtas sākuma punktā. Šīs teorijas ir attīstījušās no sākotnēji vienkāršotām adaptācijas teorijām (Brickman, & Campbell, 1971) līdz salīdzinoši komplikētiem modeļiem (Headey, & Wearing, 1989). Pēc ilgstošām diskusijām par to, cik liela ir dažādu dzīves notikumu ietekme, un vai notiek vai nenotiek adaptācija šiem notikumiem, pētnieki atzīst, ka tomēr var būt tādi dzīves notikumi, kas var ietekmēt apmierinātību ar dzīvi ilgtermiņā, piemēram, šķiršanās vai bezdarbs (Lucas, 2007; Headey, 2007), un adaptācija nenotiek tik viennozīmīgi kā sākotnēji tika uzskatīts. Ir autori, kuri šo pieeju uzskata

par sevi izsmēlušu, jo arvien vairāk tiek iegūti pierādījumi, ka apmierinātības ar dzīvi līmenis laika gaitā dažādu dzīves apstākļu ietekmē var nozīmīgi mainīties un adaptācija var nenotikt (Headey, 2007). Šīs diskusijas rezultātā arī Latvijā, pētot apmierinātību ar dzīvi, tika uzskatīts par būtisku ņemt vērā dzīves notikumus kā potenciālos apmierinātību prognozējošos mainīgos.

Tā kā pētījumos kopējā apmierinātība ar dzīvi cieši korelē ar apmierinātību ar dažādām dzīves sfērām (Diener, et al., 1999), pētnieku vidū joprojām nav vienprātības par to, vai apmierinātība ar dzīvi ir cēlonis vai sekas apmierinātībai ar noteiktām dzīves sfērām. Daļa pētnieku uzsver, ka apmierinātību ar dzīvi var uzskatīt kā rezultātu apmierinātībai ar dažādām dzīves sfērām (*augšupejošā pieeja*) (Cummins, 1996; Headey and Wearing, 1992; Veenhoven, 1996). Citi akcentē, ka laimes izjūtu nerada ārēji apstākļi un dzīves notikumi, bet tā ir atkarīga no temperamenta (Diener, 1984), personības iezīmēm (Costa, & McCrae, 1980) un citām iedzimtības izpausmēm (*lejupejošā pieeja*) (Lykken & Tellegen, 1996). Šādai pieejai apstiprinājumi arī pēdējos gados tiek gūti uzvedības ģenētikas (Weiss, Bates, & Luciano, 2008) un personības iezīmju pētījumos (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008). Tāpat kā citās psiholoģijas nozarēs, arī labklājības pētījumos šo jautājumu par vides vai iedzimtības ietekmi risina, veidojot teorētiskus un metodoloģiskus modeļus, kas uzsver šo abu faktoru mijiedarbību. Brīfs ar kolēģiem (Brief, Butcher, George, & Link, 1993), bija vieni no pirmajiem, kas mēģināja apvienot augšupejošo un lejupejošo pieejas. Autori uzskatīja, ka apmierinātības ar dzīvi spriedumi tiek veidoti augšupejošā veidā, summējot apmierinātību ar dažādām dzīves sfērām, bet tajā pašā laikā uzsvēra, ka personības iezīmes ietekmē apmierinātības ar dzīvi spriedumus, vienlaicīgi parādot arī lejupejošo ietekmi.

Būtisks ieguldījums izpratnei par to, kā tiek veidoti spriedumi par apmierinātību ar dzīvi, ir Švarca un Straka (Schwarz, & Strack, 1999; 1991) pētījumi sociālās izziņas teorijas ietvaros. Tiek uzsvērts, ka apmierinātības ar dzīvi spriedumi ir sarežģīti un prasa no indivīda īpašu kognitīvu piepūli, tāpēc tiek veidoti tajā brīdī, kad tiek uzdots jautājums par apmierinātību ar dzīvi, un atbildei indivīds izmanto viņam tajā brīdī pieejamo (ne vienmēr būtisko) informāciju, nevis, ka spriedumu ietekmē kādas stabilas personības iezīmes. Tāpat autori uzskata, ka apmierinātības ar dzīvi spriedumi ir īpaši jutīgi pret konteksta ietekmi, pat tādi faktori kā jautājumu kārtība vai laika apstākļi var nozīmīgi ietekmēt apmierinātības spriedumus. Norādes par jautājumu kārtības iespējamo ietekmi uz apmierinātības rezultātiem tiek ņemtas vērā arī pētījumā, kur elektroniskā aptauju sistēma ļauj nodrošināt, ka katram respondentam jautājumu kārtība tiek mainīta, tādējādi maksimāli izslēdzot šo iespējamo blakus faktoru ietekmi. Savukārt tieši Šimmaka un kolēģu (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002; Schimmack, & Oishi, 2005) pētījumi nozīmīgi papildina izpratni par apmierinātības spriedumu veidošanas procesu, akcentējot, ka, veidojot spriedumu par

apmierinātību, indivīds balstās uz stabiliem un nozīmīgiem informācijas avotiem, visbiežāk – dzīves sfērām. Balstoties uz diskusiju par dzīves sfēru nozīmību, arī tās tika uzskatītas par nozīmīgu AADz prognozējošo mainīgo. Tā kā pētījuma mērķis vairāk skar to, kā tiek veidoti spriedumi par apmierinātību, personības aspektus, lai arī tie varētu būt nozīmīgi AADz prognozei, tika nolemts šī pētījuma dizainā neiekļaut.

Arī attiecībā uz pētījuma metodoloģiju nozīmīga ir Šimmaka un kolēģu (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002) izmantotā metodoloģiskā pieeja, kas dod iespēju paralēli tradicionāli lietotajām pašnovērtējuma aptaujām izmantot arī “verbālo ziņojumu” (*verbal reports*) metodi, kas labklājības pētījumos līdz šim ir bijusi ļoti reti izmantota. Tā kā SL mērīšanai paredzētās pašnovērtējuma aptaujas tiek kritizētas par to, ka aptauju aizpildīšanas laikā notiek būtiska situatīvu faktoru ietekme, citas izstrādātās metodoloģiskās pieejas kā Pieredzes fiksēšanas (Csikszentmihalyi & Larson, 1987) un Dienas rekonstrukcijas metodes (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004) ir balstītas uz SL afektīvā aspekta izpēti (emocijām), joprojām paliek aktuāls jautājums par SL kognitīvā komponenta – apmierinātības ar dzīvi un to ietekmējošo faktoru dziļāku izpēti. “Verbālo ziņojumu” izmantošana var būt mēģinājums izprast tieši šos faktoros.

Apkopojot iepriekšminēto, redzam, ka par spīti milzīgajam pētījumu un dažādu teoriju skaitam, joprojām nav viennozīmīgas atbildes par to, kas ir apmierinātības ar dzīvi spriedumu pamatā. Kā ir ietverts subjektīvās labklājības jēdzienā, to veido indivīdu pašu vērtējumi par savu dzīvi, kas var būt ļoti atšķirīgi un tos var ietekmēt visdažādākie – gan subjektīvi, gan objektīvi, gan stabili, gan situatīvi faktori. Tāpēc šī pētījuma ietvaros specifiski tiks apskatīts, kā apmierinātību ar dzīvi Latvijā prognozē demogrāfiskie rādītāji, apmierinātība ar dažādām dzīves sfērām, dzīves notikumi, pozitīvie un negatīvie afekti, materiālā stāvokļa vērtējums. Izmantojot “verbālo ziņojumu” pieeju, būs iespējams noskaidrot ne tikai klasiski ar pašnovērtējuma aptaujām mērīto apmierinātības ar dzīvi līmeni, bet arī izprast, kā respondenti pamato savu vērtējumu apmierinātībai un visdažādākos aspektus uz ko viņi balstās, izdarot spriedumus par to.

Līdz ar to, tiek izvirzīti šādi **pētījuma jautājumi**:

- Kā atšķiras apmierinātības ar dzīvi rādītāji dažādās demogrāfiskās grupās?
- Kuri dzīves sfēru, pozitīvo un negatīvo afektu un pozitīvu un negatīvu dzīves notikumu rādītāji vislabāk prognozē apmierinātības ar dzīvi rādītājus?
- Kuri dzīves sfēru, pozitīvo un negatīvo afektu un pozitīvu un negatīvu notikumu rādītāji vislabāk prognozē apmierinātības ar dzīvi rādītājus grupās ar dažādu materiālās stāvokļa novērtējuma līmeni?
- Ko respondenti min kā skaidrojumu saviem apmierinātības ar dzīvi spriedumiem?

Papildjautājums: Vai pētījumā izmantoto aptauju (SWLS un PANAS) psihometriskie rādītāji atbilst oriģinālo aptauju psihometriskajiem rādītājiem?

9. Metode

9.1. Pētījuma dalībnieki

Pētījumā kopumā piedalījās 605 respondenti vecumā no 18 līdz 72 gadiem. Demogrāfiskie rādītāji atspoguļoti 1. tabulā.

1. tabula. Izlases demogrāfiskie rādītāji

Demogrāfiskais rādītājs	Aspekts, pazīme	Respondentu skaits %
Dzimums	Sieviete	70%
	Vīrietis	28%
	Nav norādīts	2%
Vecums	18-25	40%
	26-35	30%
	36-45	17%
	46-55	7%
	56-72	4%
	Nav norādīts	2%
Izglītība	Pamatskolas un vidējā	12%
	Students un nepab.augstākā	31%
	Augstākā	53%
	Nav norādīts	3%
Attiecību statuss	Nav romant. attiec.	22%
	Ir romant. attiec., nav kopdzīve	15%
	Ir romant. attiec. un kopdzīve	47%
	Nav norādīts	15%
Reliģiskā piederība	Nav ticīgs	29%
	Pieder konfesijai, reti apmeklē.bazn.	28%
	Ticīgs,bazn.neapmeklē	26%
	Ticīgs, regulāri apmeklē baznīcu	9%
	Nav norādīts	6%
Dzīvesvieta	Lielā pilsētā	65%
	Mazā pilsētā	18%
	Laukos, ciematā	10%
	Nav norādīts	6%
Materiālā stāvokļa novērtējums	Slikta mater.sit.	12%
	Vidēja mater.sit.	68%
	Laba mater.sit.	15%

Kā redzams, 70% respondentu bija sievietes, 28 % vīrieši un 2% respondentu, kas nebija norādījuši dzimumu. Respondenti bija dažādu profesiju pārstāvji (skolotāji, inženieri, teologi, ekonomisti, psihologi, dizaineri, šoferi, datorspeciālisti, mediķi, pārdevēji u.c.) un ar dažādu izglītības līmeni – 12% ar pamata un vidējo izglītību, 31% studenti vai ar nepabeigtu augstāko

izglītību, 53% ar augstāko izglītību un 3%, kas izglītību nebija norādījuši. Visi respondenti ir Latvijas iedzīvotāji, kas piekrita elektroniski aizpildīt viņiem nosūtītu aptaujas saiti internetā. Līdz ar to šo izlasi nevar uzskatīt par reprezentatīvu, tā tika veidota pēc pieejamības principa. No visiem, kas bija šo saiti apskatījuši, to aizpildīja 68%.

Tā kā datu analīzes procesā respondenti tiek dalīti 3 grupās pēc savas materiālās situācijas novērtējuma, 2. tabulā atsevišķi atspoguļoti demogrāfiskie rādītāji šajās grupās. Respondentu procentuālais sadalījums pēc demogrāfiskajiem rādītājiem visās apakšgrupās ir ļoti līdzīgs.

2. tabula. Izlases demogrāfiskie rādītāji pa materiālā stāvokļa novērtējuma grupām

Demogrāfiskais rādītājs	Aspekts, pazīme	Slikta mat.sit.	Vidēja mat.sit.	Ļoti laba mat.sit.
Dzimums	Sieviete	77%	72%	69%
	Vīrietis	23%	28%	31%
Vecums	18-25	46%	41%	42%
	26-35	28%	30%	34%
	36-45	13%	19%	13%
	46-55	6%	7%	7%
	56-72	7%	4%	5%
Izglītība	Pamatskolas un vidējā	12%	12%	11%
	Students un nepab.augstākā	43%	32%	24%
	Augstākā	45%	56%	65%
Attiecību statuss	Nav romant. attiec.	24%	20%	18%
	Ir romant. attiec., nav kopdzīve	17%	14%	14%
	Ir romant. attiec. un kopdzīve	41%	52%	49%
Reliģiskā piederība	Nav ticīgs	27%	32%	30%
	Pieder konfesijai, reti apmeklē.bazn.	23%	29%	38%
	Ticīgs,bazn.neapmeklē	30%	29%	24%
	Ticīgs, regulāri apmeklē baznīcu	15%	8%	7%

9.2. Pētījuma instrumentārijs

Apmierinātība ar dzīvi: Apmierinātības ar dzīvi skala

Apmierinātības ar dzīvi skala (*Satisfaction With Life Scale*; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) mēra subjektīvās labklājības kognitīvo komponentu - apmierinātību ar dzīvi kopumā. Aptauja sastāv no pieciem apgalvojumiem, kas raksturo apmierinātību ar dzīvi, piemēram, "Ja es

varētu sākt savu dzīvi no jauna, es gandrīz neko nemainītu”, “Lielākoties mana dzīve ir tuvu manam ideālam”. Respondentam ir jānovērtē, cik lielā mērā viņš piekrīt katram apgalvojumam, vērtējot to Likerta skalā no 1 (pilnīgi nepiekrītu) – 7 (pilnīgi piekrītu). Par augstāku apmierinātību ar dzīvi liecina augstāks punktu skaits visos jautājumos. Pēc tās izveides aptauja un tās psihometriskie rādītāji ir vairākkārt pārskatīti un joprojām tā tiek atzīta kā instruments ar augstu ticamību un validitāti (Pavot, & Diener, 1993; Pavot, & Diener, 2008). Latvijā šīs aptaujas adaptācija veikta 2005. gadā (Maslovska, Voitkāne, Miežīte, & Raševska, 2005; $\alpha = 0,80$). Šī pētījuma ietvaros tika precizēti vairāku apgalvojumu tulkojumi. Aptaujas psihometriskie rādītāji un to pārbaude šī pētījuma ietvaros tiks atspoguļota rezultātu daļā.

Apmierinātība ar dažādām dzīves sfērām (domain satisfaction)

Apmierinātības ar dažādām dzīves sfērām mērīšanai pētījuma ietvaros tika izstrādāta aptauja ar 12 dzīves sfērām (par paraugu izmantojot Diener, Lucas, Oishi, & Suh 2002 pētījumā lietoto aptauju) kur 7 punktu Likerta skalā (1 – ļoti neapmierināts un 7 – ļoti apmierināts) respondentiem bija jānovērtē šī brīža apmierinātība ar attiecībām (ar draugiem, vecākiem, bērniem un romantisko attiecību partneri), izglītību, darbu, finansiālo situāciju un sadzīves apstākļiem, veselību, personīgo izaugsmi, ekonomisko un politisko situāciju valstī. Respondentiem bija arī iespēja atzīmēt, ka jautājums uz viņiem šobrīd neattiecas.

Datu apstrādes gaitā, lai iegūtu neatkarīgus komponentus, apgalvojumi par apmierinātību ar visām dzīves sfērām tika iekļauti faktoru analīzē (skat. 3.tabulu). Pamatkomponentu analīze ar varimaksa rotāciju un Kaizera normalizāciju noteica 3 faktorus ar īpašvērtību lielāku nekā 1, kas ietvēra 53,5 % no kopējās izskaidrotās dispersijas un katra apgalvojuma faktora svars vienā no trijiem faktoriem bija virs 0,5. Apkopojot vienā faktorā ietvertās dzīves sfēras, tika formulēti iespējamie dzīves sfēru nosaukumi, kas vēlāk tiks izmantoti tālākā datu analīzē.

I faktorā - *apmierinātība ar personīgo attīstību* tika iekļauta apmierinātība ar tādām dzīves sfērām kā personīgā izaugsme, darbs, veselība, izglītība un attiecības ar draugiem. Visas šīs sfēras ietver indivīda mērķtiecīgu darbu un paša apzinātas izvēles savas situācijas uzlabošanu.

II faktorā – *apmierinātība ar politiski finansiālo situāciju* ir iekļauta apmierinātība ar valsts politisko un ekonomisko situāciju un arī apmierinātība ar savu finansiālo un sadzīves situāciju. Šīs sfēras kopumā attiecas uz indivīda apmierinātību ar valstī notiekošo, kas lielā mērā arī nosaka indivīda finansiālo situāciju.

III faktorā – *apmierinātība ar tuvām attiecībām* ir iekļauta apmierinātība ar indivīdam būtiskām tuvām attiecībām – ar bērniem, ar vecākiem un romantiskās attiecības.

Pēc faktoranalīzes veikšanas tika aprēķināti vidējie apmierinātības rādītāji katrā no šo dzīves sfēru plašākajām grupām un tālākajā analīzē tiks izmantoti šie izdalītie plašākie faktori.

3. tabula. Apmierinātības ar dzīves sfērām aptaujas faktoranalīzes* rezultāti

	Faktori		
	I	II	III
<i>I. Apmierinātība ar personīgo attīstību</i>			
Apmierinātība ar personīgo izaugsmi	0,70	0,23	0,10
Apmierinātība ar veselību	0,69	0,09	0,08
Apmierinātība ar darbu	0,68	0,35	-0,04
Apmierinātība ar izglītību	0,58	0,15	0,21
Apmierinātība ar attiecībām ar draugiem	0,54	-0,11	0,31
<i>II. Apmierinātība ar politiski finansiālo situāciju</i>			
Apmierinātība ar ekonomisko situāciju valstī	0,14	0,87	0,09
Apmierinātība ar politisko situāciju valstī	0,09	0,85	-0,12
Apmierinātība ar savu finansiālo stāvokli	0,42	0,55	0,30
Apmierinātība ar sadzīves apstākļiem	0,23	0,51	0,37
<i>III. Apmierinātība ar tuvām attiecībām</i>			
Apmierinātība ar romantiskajām attiecībām	-0,05	0,15	0,81
Apmierinātība ar attiecībām ar bērniem	0,28	-0,06	0,63
Apmierinātība ar attiecībām ar vecākiem	0,14	0,07	0,52
Īpašvērtības	3,78	1,52	1,12
Izskaidrotās dispersijas %	31,48	12,66	9,37

*Izdalīšanas metode: Pamatkomponentu analīze.

Rotācijas metode: Varimaks ar Kaizera normalizāciju.

Pozitīvie un negatīvie afekti: Pozitīvo un negatīvo afektu skala un tās psihometriskās īpašības

Pozitīvie un negatīvie afekti tika mērīti ar Pozitīvo un negatīvo afektu skalu, ko 1988.gadā izstrādāja Vatsons, Klarka un Tellegens (*The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)*; Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Tā ir viena no visbiežāk lietotajām aptaujām, ko izmanto, lai novērtētu cilvēka emocionālā stāvokļa raksturotājus - pozitīvos un negatīvos afektus. Veidojot aptauju, tās autori īpaši uzsvēra, ka šī aptauja nav veidota, lai mērītu tikai emocijas, bet gan visdažādākos emocionālos, garastāvokļa un noskaņojuma rādītājus kopumā. Pozitīvie un negatīvie afekti, mērīti ar PANAS, ir subjektīvās labklājības konstrukta afektīvais komponents. Šī aptauja sastāv no 20 afektu apzīmējumiem, 10 pozitīvo un 10 negatīvo afektu apzīmējumiem., kopā ir 20 apzīmējumi. Piemēram, pozitīvo afektu skalā ir tādi apzīmējumi kā ‘‘priecīgs’’, ‘‘aktīvs’’, ‘‘lepns’’, ‘‘ieinteresēts’’, bet negatīvo – ‘‘bēdīgs’’, ‘‘dusmīgs’’, ‘‘satraukts’’, ‘‘nedrošs’’. Respondentam jānovērtē, Likerta skalā no 1 (ļoti nedaudz/ nemaz) – 5 (ļoti daudz), cik bieži viņš ir juties atbilstoši katram apgalvojumam.

Augsti pozitīvo afektu rādītāji atspoguļo to, cik aktīvs, entuziastisks un enerģijas pilns ir cilvēks, bet zemi norāda uz skumjām, apātiju. Augsti negatīvo afektu rādītāji, savukārt atspoguļo subjektīvu distresu un nepatīkamas izjūtas, kas kopumā rada tādus emocionālos stāvokļus kā dusmas, vaina, bailes, bet zemi negatīvo afektu rādītāji liecina par mierīgumu un līdzsvarotību (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Adaptāciju Latvijā uzsāka I. Stokenberga (Stokenberga, 2007) un skalu ticamības rādītāji viņas pētījumā pozitīvo emociju skalai bija $\alpha=0,74$ ($\alpha=0,81$, izslēdzot divus apzīmējumus) un $\alpha=0,86$ negatīvo emociju skalai. Lai arī šie rādītāji ir relatīvi augsti, tomēr īpaši pozitīvo afektu skalas rādītājs bija zemāks nekā oriģinālizlasē, tāpēc šī pētījuma gaitā vairākiem afektu apzīmējumiem tika pārskatīts un precizēts tulkojums latviešu valodā

Aptaujas psihometriskie rādītāji un to pārbaude šī pētījuma izlasē tiks plašāk atspoguļoti rezultātu daļā.

Skaidrojums apmierinātības ar dzīvi vērtējumam tika ievākts ar atvērtu jautājumu. Uzreiz pēc apmierinātības ar dzīvi aptaujas respondentiem bija jāsniedz izvērstāka atbilde, kas pēc pilotpētījuma (N=30) rezultātu analīzes tika formulēta šādi:

Tagad, lūdzu, veltiet dažas minūtes šai sadaļai un uzrakstiet, kādus savas dzīves aspektus Jūs apsvērāt vai kādas citas domas ienāca prātā, atbildot uz iepriekšējiem jautājumiem. Mēģiniet pēc iespējas detalizētāk atspoguļot savu domu gaitu. Arī tad, ja neizdodas ļoti precīzi noformulēt, pierakstiet savas pārdomas brīvā formā.

Līdzīga informācijas ievākšanas forma tika izmantota Šimmaka, Oiši un Dīnera 2002. gada pētījumā, kur autori vienkārši jautāja: *Par ko Jūs domājat, kad atbildējāt uz iepriekšējiem jautājumiem?* (Schimmak, Diener & Oishi, 2002). Latvijā šāda sprieduma vērtēšanas pieeja psiholoģijas zinātniskos pētījumos iepriekš nav tikusi izmantota.

Dzīves notikumu pieredze tika mērīta ar modificētiem Sociālās pielāgošanās skalas (Social Readjustment Rating Scale; Holmes, & Rahe, 1967) apgalvojumiem par notikumiem indivīda dzīvē pēdējā gada laikā, kur respondentam 50 dažādu notikumu sarakstā bija jāatzīmē, vai viņi ir vai nav piedzīvojuši šo notikumu. Pēc datu ievākšanas notika ekspertu aptauja, kurā 30 brīvi izraudzīti dažādu profesiju pārstāvji katru notikumu novērtēja kā potenciāli pozitīvu vai negatīvu. Kā pozitīvi dzīves notikumi tika novērtēti astoņi, piemēram, veselības stāvokļa uzlabošanās, saderināšanās. Negatīvo dzīves notikumu skaits bija lielāks – 28, piemēram, pēkšņa slimība, tuvinieka nāve. Aptaujas rezultātā notikumi, kur ekspertu domas dalījās, tika iekļauti grupā – ‘‘citi notikumi’’ (piemēram, dzīvesvietas maiņa) un tālākā datu analīzē netika izmantoti. Tālākajā analīzē tika izmantotas summārās vērtības no pozitīvo dzīves notikumu skaita un negatīvo dzīves notikumu

skaita. Jo vairāk notikumu ir bijis, jo augstāku punktu skaitu respondents ieguva attiecīgi pozitīvo vai negatīvo notikumu skalā.

Demogrāfisko datu aptauja, kurā iekļauti šādi parametri: dzimums, vecums, nodarbošanās, izglītība, romantisko/ģimenes attiecību statuss, materiālās labklājības novērtējums, reliģiskā piederība.

9.3. Procedūra

Pētījuma dati tika ievākti 2008. gada vasarā (laikā, kad ekonomiskā krīze Latvijā vēl nebija iestājusies, lai gan masu medijos tā tika jau pieminēta kā tuvas nākotnes iespējamība). Datu ievākšana tika organizēta izmantojot *www.questionpro.com* elektronisko aptaujas sistēmu. Šī sistēma piedāvā ērtu datu apkopošanu un nodrošina pilnīgu respondentu konfidencialitāti. Elektroniskā sistēma nodrošina arī iespēju atsevišķās aptaujās (SWLS, dzīves sfēras) rotēt jautājumu kārtību, kas tiek ieteikts kā optimāls risinājums labklājības pētījumiem, lai izvairītos no iepriekšējo jautājumu ietekmes.

Kā pirmo respondenti aizpildīja Apmierinātības ar dzīvi aptauju. Uzreiz pēc tās brīvā formā bija jāsniedz rakstisks pamatojums apmierinātības ar dzīvi vērtējumam. Tālāk sekoja Apmierinātības ar dzīves sfērām aptauja un pēc tās Pozitīvo un negatīvo afektu aptauja un tikai tad Dzīves notikumu aptauja. Demogrāfiskie dati tika jautāti aptaujas beigās, kā arī respondentiem bija iespēja uz tiem neatbildēt.

Datu apstrādes un analīzes metodes

Kvantitatīvās datu apstrādes metodes

Datu apstrādē izmantota SPSS 18.0 programma. Datu analīzē izmantota Spīrmena korelācija, Stjūdenta t- kritērijs, vienfaktora dispersijas analīze, LSD Post hoc tests, Kronbaha alfa, faktoru analīze un soļu regresijas analīze.

Kvalitatīvā teksta apstrāde un analīzes procedūra

Teksta apstrāde notika vairākos etapos.

Pirmajā etapā iesākumā visas atbildes tika pārskatītas un atzīmētas visas iespējamās tēmas, kas parādās šajās atbildēs. Šādu tēmu skaits bija 28.

Otrajā etapā tika izveidota kodēšanas tabula un visas atbildes tika kodētas pēc tā, vai šajā atbildē parādās vai neparādās norāde uz kādu no sarakstā minētajām tēmām.

Ja respondents bija pieminējis kādu no tēmām, pie tās tika atzīmēts vērtējums 1, ja nebija – attiecīgi – 0. Šādā veidā tika uzskaitīts biežums, ar kādu katra tēma tiek pieminēta jebkurā atbildē. Tā kā viena respondenta atbildēs visbiežāk bija norādes uz vairākām tēmām, šāda atzīme (“1”) tika piešķirta katrai tēmai, kas tika pieminēta. Piemēram, respondenta atbilde: ‘ ‘ *Domas bija par to, ko*

esmu vēlējusies, par ko sapņojusi, ko no tā visa ieguvusi. Saistībā ar visu - sasniegumiem skolā, pašsajūtu, attiecībām'', tika kodēta, to atzīmējot pie šādām tēmām: ''izglītība'', ''attiecības'', ''mērķu inventarizācija''.

Kodēšanai tika pieaicināts otrs neatkarīgs eksperts ar doktora grādu psiholoģijā, kurš veica daļas datu (20 %) atkārtotu kodēšanu. Kodētājs tika iepazīstināts ar izstrādāto kodēšanas shēmu un kritērijiem. Vēlāk tika aprēķināts, cik lielā mērā sakrīt abu kodētāju vērtējumi, abu vērtētāju saskaņotība bija 87 %, kas, ņemot vērā lielo kategoriju un tēmu skaitu, vērtējama kā augsta. Diskusiju rezultātā pēc vērtējuma saskaņošanas pēc konsensusa principa atsevišķi apgalvojumi tika atkārtoti kodēti.

Trešajā etapā pēc atbilžu kodēšanas, tēmas tika vēl apkopotas, izveidojot plašākas kategorijas. Kategoriju izveidē par pamatu tika ņemtas tēmas, kas parādījās specifiski šī pētījuma ietvaros, vairākos gadījumos tās saskanēja ar to, kādas kategorijas tiek minētas teorijā. Piemēram, tēmas, kur respondenti pieminēja izglītību, attiecības, sadzīves apstākļus u.c., tika apkopotas plašākā kategorijā ''dzīves sfēras'', kas atbilst tam, kā arī teorijā šādas tēmas tiek konceptualizētas labklājības pētījumos.

10. Rezultāti

10. 1. Lietoto instrumentu psihometrisko rādītāju pārbaude

Vispirms tika meklēta atbilde uz pētījuma papildjautājumu par to, vai pētījumā izmantoto aptauju (SWLS un PANAS) psihometriskie rādītāji atbilst oriģinālo aptauju psihometriskajiem rādītājiem?

Apmierinātības ar dzīvi skala

Apmierinātības ar dzīvi skalas (*Satisfaction With Life Scale*; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) iekšējās saskaņotības rādītāji dažādās izlasēs variē no 0,79 - 0,89 (Pavot, & Diener, 1993). Gan oriģinālajā adaptācijas izlasē (Diener, et.,al, 1985) gan arī jaunākos pētījumos (Pavot & Diener, 2008) AADz aptaujas testa – retesta korelācijas īstermiņā variē robežās no 0,8 līdz 0,84. Longitudinālos pētījumos, piemēram, ievācot datus ar 17 gadu intervālu, korelācija starp pirmo un otro mērījumu bija $r=0,51$ (Fujita & Diener, 2005). Vidējais apmierinātības ar dzīvi aptaujas rādītājs ASV aptaujas adaptācijas oriģinālajā izlasē bija $M=23.5$, $SD=6,43$, Kronbaha alfa $\alpha = 0,87$ un divu mēnešu testa - retesta korelācija bija $r = 0,82$. (Diener, et.al.,1985).

Vairākos pētījumos ir veikta arī AADz aptaujas faktoranalīze. Aptaujas izstrādes procesā Dīners ar kolēģiem veica galveno faktoru (*principal axis*) analīzi, kas uzrādīja viena faktora struktūru, kas izskaidroja 66% skalas variācijas. Šāda vienfaktora struktūra tiek pierādīta arī vairākos citos vēlākos pētījumos (Pavot & Diener, 1993). Pētījumos tiek novērota tendence, ka pēdējais apgalvojums (*Ja es varētu sākt savu dzīvi no jauna, es gandrīz neko nemainītu*) uzrāda zemākus faktoru svarus un zemākas korelācijas ar aptaujas kopējo rezultātu nekā pirmie četri jautājumi (tomēr saglabājot pietiekami augstas korelācijas ar pārējiem apgalvojumiem). Tas tiek skaidrots ar to, ka šī apgalvojuma formulējums ir vairāk vērsts uz pagātņi atšķirībā no pārējiem uz tagadni vērstajiem apgalvojumiem. Šī iemesla dēļ, gadījumos, ja pētniekus interesē vienīgi respondentu tagadnes situācija, tiek ieteikts šo jautājumu izslēgt no analīzes (Pavot & Diener, 2008).

AADz skalas adaptācijas procesu Latvijā uzsāka I. Stokenberga 2002. gadā bakalaura darba ietvaros (Stokenberga, 2002). 2005. gadā, mainot vairāku jautājumu formulējumus, aptaujas adaptācijas procesu turpināja Maslovska, Voitkāne, Miezīte, & Raševska (2005). Adaptācijas autores ar jauno tulkojumu paaugstināja aptaujas iekšējās ticamības rādītājus ($\alpha = 0,80$). Šī pētījuma ietvaros vēlreiz tika pārskatīti un mainīti 3 apgalvojumu tulkojumi ar mērķi izveidot tādu aptaujas tulkojumu, kas vēl precīzāk līdzinātos aptaujas oriģinālajai versijai. Šī pētījuma ietvaros tika veikta AADz aptaujas apgalvojumu faktoranalīze, izmantojot galveno faktoru metodi atbilstoši tam, kā

šāda analīze bija veikta oriģinālās aptaujas izstrādes procesā (Diener, et.al, 1985). Rezultāti atspoguļoti 4. tabulā.

4. tabula. Apmierinātības ar dzīvi aptaujas faktoranalīzes^b rezultāti promocijas darba pētījuma izlasē un aptaujas adaptācijas oriģinālizlasē^a

Apmierinātības ar dzīvi aptaujas (<i>SWLS</i>) apgalvojumi	Faktora sviri pētījuma izlasē (N=605)	Faktora sviri oriģ. izlasē ^a (N=176)	Apgalv. korel.ar visu apgalv. summu pētījuma izlasē	Apgalv. korel.ar visu apgalv. summu oriģ. izlasē ^a
1. Lielākoties mana dzīve ir tuvu manam ideālam <i>In most ways my life is close to my ideal</i>	0,85	0,84	0,85	0,75
2. Mani dzīves apstākļi ir izcili <i>The conditions of my life are excellent</i>	0,71	0,77	0,77	0,69
3. Es esmu apmierināts/apmierināta ar dzīvi <i>I am satisfied with life</i>	0,78	0,83	0,80	0,75
4. Līdz šim es esmu ieguvis/ieguvusi to, kas man ir nozīmīgs <i>So far I have gotten the important things I want in life</i>	0,62	0,72	0,72	0,67
5. Ja es varētu sākt savu dzīvi no jauna, es gandrīz neko nemainītu <i>If I could live my life over, I would change almost nothing</i>	0,59	0,61	0,74	0,57
Īpašvērtības	3,02	nav datu	-	-
Izskaidrotās dispersijas %	60 %	66 %	-	-

^b Izdales metode: Galveno faktoru (*principal axis*) metode

Tāpat kā oriģinālajā aptaujā, arī šajā pētījumā faktoranalīzes rezultātā tiek atklāta AADz aptaujas viena faktora struktūra, ar faktora īpašvērtību 3,02, kas izskaidro 60% dispersijas (oriģinālajā aptaujā – 66%). Aptaujas apgalvojumu korelācija ar aptaujas kopējo rādītāju uzrāda ciešas iekšējās sakarības, apgalvojumiem korelējot ar kopējo rādītāju no $r = 0,72$ līdz $r = 0,85$, $p < 0,001$, skat. 3. tabulu. Salīdzinot šos rādītājus ar aptaujas adaptācijas oriģinālizlases rādītājiem, redzam, ka apgalvojumu korelācijas ar kopējo rādītāju un faktoru sviri ir ļoti līdzīgi tam, kādi tika iegūti oriģinālizlasē. Apgalvojumu korelācijas ar kopējo rādītāju ir pat nedaudz ciešākas kā tas bija oriģinālajā izlasē, bet faktora sviri 4.apgalvojumam ir zemāki šī pētījuma izlasē, tomēr saglabājot pietiekami augstus rādītājus. Līdzīgi kā citos pētījumos, arī šeit parādās tendence, ka pēdējam jautājumam ir viszemākie faktora sviri un korelācijas ar kopējo aptaujas rādītāju.

Kopumā visu apgalvojumu faktoru sviri un korelācijas ar aptaujas kopējo rādītāju ir pietiekami augstas un parāda tās pašas tendences kā oriģinālās aptaujas psihometriskā pārbaude. Arī

^a Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S., (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-157.

aptaujas iekšējās saskaņotības rādītājs $\alpha = 0,83$ ir augstāks par iepriekšējās adaptācijā Latvijā iegūto rādītāju ($\alpha = 0,80$) un liecina par augstu saskaņotību.

Pētījuma ietvaros tika veikta koriģētā aptaujas tulkojuma faktoriālās validitātes un iekšējās saskaņotības pārbaude, jo konverģentās validitātes pārbaude jau ir tikusi veikta aptaujas iepriekšējās adaptācijas laikā 2005.gadā (Maslovska, Voitkāne, Mieziņa, & Rašcevska, 2005). Līdz ar to var secināt, ka pētījuma ietvaros veiktā atkārtotā adaptācija ir veiksmīga un aptauja arī šādā tās tulkojumā ir ticama, valida un izmantojama pētniecībā.

Pozitīvo un negatīvo afektu skala (PANAS)

PANAS (*The Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS); Watson, Clark, & Tellegen, 1988) oriģinālās aptaujas psihometriskā pārbaude notika vairākās izlasēs (N no 586 līdz 1002), katrai no tām šo aptauju aizpildot par atšķirīgu laika periodu - par pēdējām pāris nedēļām, par pāris pēdējām dienām, par šodien, par konkrēto brīdi, par pēdējo gadu un par stāvokli kopumā. Visos šajos laika periodos aptaujas abu skalu iekšējā saskaņotība bija augsta, variējot no $\alpha = 0,84$ līdz $\alpha = 0,90$, tādējādi apstiprinot, ka skalas ticamība ir augsta, neatkarīgi no laika perioda, uz ko attiecas respondenta vērtējums. Negatīvo afektu un pozitīvo afektu skalu savstarpējās korelācijas dažādos laika rāmjos variēja no $r = 0,12$ līdz $r = 0,23$, apliecinot, ka šī saistība ir pietiekami zema un katra skala mēra atšķirīgus konstruktus. Visās šajās izlasēs respondentiem bija tendence uzrādīt augstākus pozitīvo afektu rādītājus ($M =$ no 29,7 (par šodien) līdz 36,2 (par gadu)) un zemākus negatīvo afektu rādītājus (M no 14,8 (par konkrēto brīdi) līdz 21,1 (par gadu)).

Oriģinālās aptaujas faktoriālā validitāte tika pārbaudīta ar galveno faktoru metodi, izmantojot varimax rotāciju. Visām izlasēm, kas aizpildīja aptauju par dažādiem laika periodiem, faktoranalīzes vajadzībām tik aprēķināti vidējie PA un NA rādītāji, kas par katru afektu apzīmējumu atspoguļoti 5. tabulā kopā ar šī pētījuma ietvaros veiktās faktoranalīzes rezultātiem. Oriģinālajai aptaujai ir skaidra divu faktoru (PA un NA) struktūra, kur visiem apzīmējumiem katra faktora ietvaros faktoru svāri ir virs 0,50 un augstāki, tādējādi var spriest, ka visi PANAS lietotie afektu apzīmējumi skaidri attiecas un vienu vai otru faktoru.

Latvijā PANAS tiek lietota jau no 2004.gada, kad tās adaptāciju 109 cilvēku izlasē uzsāka I. Stokenberga (Stokenberga, 2007) un skalu ticamības rādītāji pozitīvo emociju skalai bija $\alpha = 0,74$ ($\alpha = 0,81$, izslēdzot divus apzīmējumus) un $\alpha = 0,86$ negatīvo emociju skalai. Lai arī šie rādītāji ir relatīvi augsti, tomēr īpaši pozitīvo afektu skalas rādītājs ir zemāks nekā oriģinālās izlasē un norāda uz nepieciešamību vairākiem afektu apzīmējumiem pārskatīt tulkojumu latviešu valodā. Kopā ar I. Stokenbergu un, pieaicinot bilingvālu tulku, šī pētījuma ietvaros tika precizēts vairāku afektu apzīmējumu tulkojums.

Tāpat kā oriģinālajā adaptācijā, arī šajā pētījumā tika veikta faktoranalīze ar *varimax* rotāciju un 5. tabulā atspoguļotie rezultāti rāda, ka PANAS latviešu versijas (pārskatītā tulkojuma) rādītāji veido tādu pašu divu faktoru struktūru kā oriģinālās aptaujas rādītāji.

5. tabula. Pozitīvo un negatīvo afektu skalas (PANAS) faktoranalīzes ^a rezultāti promocijas darba pētījuma izlasē un aptaujas adaptācijas oriģinālizlasē ^b

Latviešu val.	Oriģināl- aptaujā	Korelācija ar apakš- skalas kopsummu (Lat. izlasē)	Faktoru sviri			
			Pozitīvie afekti		Negatīvie afekti	
			Latv. val.	Oriģināl- aptaujā	Latv. val.	Oriģināl- aptaujā
Enuziasma pilns	<i>Enthusiastic</i>	0,80**	0,78	0,75	-0,14	-0,12
Iedvesmots	<i>Inspired</i>	0,78**	0,75	0,67	-0,16	-0,02
Aktīvs	<i>Active</i>	0,74**	0,71	0,61	-0,11	-0,07
Apņēmīgs	<i>Determined</i>	0,73**	0,70	0,70	-0,10	-0,01
Spēcīgs	<i>Strong</i>	0,66**	0,58	0,60	-0,15	-0,15
Ieinteresēts	<i>Interested</i>	0,63**	0,58	0,73	-0,04	-0,07
Lepns	<i>Proud</i>	0,64**	0,56	0,57	-0,06	-0,10
Priecīgs	<i>Excited</i>	0,64**	0,56	0,68	-0,25	0,00
Modrs	<i>Alert</i>	0,62**	0,55	0,63	-0,08	-0,10
Vērīgs	<i>Attentive</i>	0,58**	0,51	0,52	0,02	-0,05
Nervozs	<i>Nervous</i>	0,77**	-0,09	-0,04	0,74	0,60
Satraukts	<i>Jittery</i>	0,73**	-0,01	0,00	0,71	0,60
Viegli aizkaitināms	<i>Irritable</i>	0,74**	-0,10	-0,14	0,70	0,55
Nedrošs	<i>Scared</i>	0,70**	-0,18	0,01	0,64	0,74
Noraizējies	<i>Distressed</i>	0,68**	-0,15	-0,16	0,62	0,67
Nobijies	<i>Afraid</i>	0,65**	-0,03	0,01	0,66	0,70
Dusmīgs	<i>Hostile</i>	0,64**	-0,14	-0,07	0,56	0,52
Bēdīgs	<i>Upset</i>	0,64**	-0,18	-0,12	0,61	0,59
Vainīgs	<i>Guilty</i>	0,57**	-0,07	-0,06	0,48	0,55
Nokaunējies	<i>Ashamed</i>	0,50**	-0,05	-0,12	0,42	0,52
	<i>Īpašvērtība</i>		5,92	<i>nav datu</i>	3,27	<i>nav datu</i>
	<i>Izskaidrotās dispersijas %</i>		29,59	<i>nav datu</i>	16,36	<i>nav datu</i>

^aIzdalē metode: Galveno faktoru (*principal axis*) metode. Rotācijas metode: Varimaks ar Kaizera normalizāciju

**p<0.01

PANAS koriģētās latviešu valodas versijas faktoranalīzes rezultāti norāda, ka visi afektu apzīmējumi atbilst tām skalām, kādās tie ir oriģinālajā aptaujā. Pozitīvo afektu apakšskalas faktoru sviri variē no 0,51 līdz 0,78 un, bet negatīvo afektu svaru variācija ir no 0,42 līdz 0,74, kas kopumā ir nedaudz zemāki kā oriģinālizlasē, tomēr uzrāda līdzīgas tendences. Pozitīvo un negatīvo afektu apakšskalu rotēto faktoru īpašvērtības ir 5,92 un 3,27, izskaidrojot attiecīgi 29,59% un 16,36 % dispersijas. Apakšskalas afektu apzīmējumu korelācijas ar apakšskalas kopsummu gan pozitīvajiem,

^b Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

gan negatīvajiem afektiem uzrāda ciešas iekšējās sakarības, apzīmējumiem korelējot ar kopējo skalas rādītāju no $r = 0,50$ līdz $r = 0,80$, $p < 0,01$. Savukārt, šajā pētījumā PANAS apakšskalū savstarpējā korelācija, ir salīdzinoši vāja ($r = 0,09$, $p < 0,01$), tāpat kā oriģinālīzlasē, norādot uz PA un NA kā atšķirīgiem konstruktiem.

Kronbaha alfas rādītāji (skat. 6. tabulu) pētījumā izmantotajā apzīmējumu versijā pozitīvo afektu apakšskalū ir augstāki ($\alpha = 0,87$) kā iepriekšējā aptaujas adaptācijā ($\alpha = 0,76$). Negatīvo afektu apakšskalū šis rādītājs arī šajā tulkojuma versijā it tikpat augsts - $\alpha = 0,86$, tomēr jāatzīmē, ka afektu apzīmējumu tulkojumi tika mainīti abās aptaujas apakšskalās. Līdzīgi iekšējās saskaņotības rādītāji ir oriģinālajai aptaujai.

6. tabula. PANAS apakšskalū un pantu aprakstošās un secinošās statistikas un Kronbaha alfas rādītāji pētījuma izlasē (N=597)

	M	SD	Apakšskalū Kronbaha alfa, izslēdzot pantu	Apakšskalū Kronbaha alfa
<i>Pozitīvie afekti (kopsumma)</i>	33,55	7,48	-	0,87
Ieinteresēts	3,79	0,96	0,86	
Priecīgs	3,83	0,85	0,86	
Spēcīgs	3,06	1,00	0,86	
Entuziasma pilns	3,27	1,09	0,85	
Lepns	2,88	1,11	0,87	
Modrs	3,22	0,96	0,86	
Iedvesmots	3,27	1,07	0,85	
Apņēmīgs	3,52	0,93	0,85	
Vērīgs	3,50	0,93	0,87	
Aktīvs	3,59	0,93	0,85	
<i>Negatīvie afekti (kopsumma)</i>	24,94	7,11	-	0,86
Noraizējies	3,26	1,08	0,85	
Bēdīgs	2,48	1,06	0,85	
Vainīgs	2,06	1,00	0,85	
Nedrošs	2,44	1,10	0,84	
Dusmīgs	2,72	1,06	0,85	
Viegli aizkaitināms	2,79	1,22	0,84	
Nokaunējies	1,62	0,82	0,86	
Nervozs	2,72	1,21	0,84	
Satraukts	2,91	1,10	0,84	
Nobijies	1,93	0,99	0,85	

Līdz ar to var uzskatīt, ka šī pētījuma ietvaros koriģētā PANAS versija uzrāda skaidru, oriģinālaptaujai atbilstošu faktoru struktūru un augstus iekšējās saskaņotības rādītājus un ir izmantojama pētniecības nolūkos.

Attiecībā uz pētījuma gaitā veikto aptauju psihometrisko pārbaudi var secināt, ka esošo aptauju latviešu versiju uzlabotie tulkojumi ir veiksmīgi, aptaujas uzrāda oriģinālajām aptaujām atbilstošu faktoru struktūru un augstus iekšējās saskaņotības rādītājus un ir piemērotas izmantošanai pētījumos.

10.2. Apmierinātību ar dzīvi prognozējošie mainīgie un atšķirības dažādās demogrāfiskās grupās

Uzsākot datu analīzi, vispirms tika aprēķināti aprakstošās statistikas rādītāji visiem izmantotajiem mainīgajiem, rezultāti atspoguļoti 7. tabulā.

7. tabula. Apmierinātības ar dzīvi, pozitīvo un negatīvo afektu un stresogēnu dzīves notikumu pieredzes rādītāju aprakstošās statistikas rādītāji visai izlasei kopā

		N ^a	M	SD
Apmierinātība ar dzīvi kopumā		605	22,27	5,77
Pozitīvi un negatīvi afekti	Pozitīvi afekti	597	33,55	7,48
	Negatīvi afekti	597	24,65	7,51
Apmierinātība ar dzīves sfērām	<i>Apmierinātība ar personīgo attīstību</i>	599	5,32	0,89
	Apmierinātība ar izglītību	597	5,31	1,42
	Apmierinātība ar darbu	534	5,21	1,46
	Apmierinātība ar veselību	599	5,24	1,41
	Apmierinātība ar personīgo izaugsmi	593	5,12	1,35
	Apmierinātība ar attiecībām ar draugiem	598	5,75	1,11
	<i>Apmierinātība ar politiskajiem un finansiālajiem apstākļiem</i>	599	3,65	1,10
	Apmierinātība ar finansiālo stāvokli	597	4,31	1,58
	Apmierinātība ar sadzīves apstākļiem	597	5,13	1,40
	Apmierinātība ar ekonomisko situāciju	591	2,55	1,38
	Apmierinātība ar politisko situāciju	573	2,55	1,42
	<i>Apmierinātība ar tuvām attiecībām</i>	597	5,36	1,13
	Apmierinātība ar attiecībām ar vecākiem	564	5,45	1,37
	Apmierinātība ar attiecībām ar bērniem	298	5,98	1,08
	Apmierinātība ar romantiskajām attiecībām	556	5,01	1,76
Stresogēnu dzīves notikumu pieredze	Pozitīvu dzīves notikumu skaits	579	1,97	1,48
	Negatīvu dzīves notikumu skaits	579	3,84	2,93

^a minēts to respondentu skaits, kas snieguši atbildes uz katru no tēmām

Aprakstošās statistikas rādītāji ļauj spriest par to, ka respondentu apmierinātības ar dzīvi kopumā rādītāji, kā arī tie rādītāji, kas raksturo apmierinātību ar dažādām dzīves sfērām, ir nobīdīti izteikti vairāk uz apmierinātības pusi. Šāda tendence tiek uzrādīta arī citos AADz pētījumos.

Lielākoties apmierinātības ar dzīves sfērām rādītāju vidējās vērtības ir ap vērtību 5, bet maksimālā iespējamā vērtība ir 7. Vienīgi apmierinātības ar apstākļiem vidējie rādītāji ir vairāk nobīdīti neapmierinātības virzienā. Pozitīvo afektu vidējais rādītājs arī ir tuvāks maksimālajai vērtībai (50). Arī apmierinātības ar dzīvi kopumā vidējais rādītājs ($M= 22,27$; $SD= 5,7$) atrodas tuvāk augstākās apmierinātības vērtībām (maksimālais iegūstamo punktu skaits aptaujā ir 35) un ļauj spriest, ka respondenti kopumā ir ar dzīvi vairāk apmierināti nekā neapmierināti.

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, **kā atšķiras apmierinātības ar dzīvi rādītāji dažādās demogrāfiskās grupās**, visi respondenti tika sadalīti apakšgrupās pēc dažādiem demogrāfiskajiem kritērijiem: dzimuma, vecuma, izglītības, dzīvesvietas, reliģiskās pārliecības, attiecību statusa un sava materiālā stāvokļa novērtējuma. Dzimumatšķirību aprēķināšanai tika izmantots t- kritērijs. 8. tabulā atspoguļotie rezultāti norāda, ka apmierinātībā ar dzīvi nepastāv statistiski nozīmīgas atšķirības vīriešu un sieviešu grupās.

8. tabula. Apmierinātības ar dzīvi aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji vīriešu un sieviešu grupās

		n	M	SD	t-tests
Apmierinātība ar dzīvi	Dzimums	424	22,39	5,74	0,67
	Sieviete Vīrietis	172	22,04	5,82	

Pārējo demogrāfisko grupu atšķirību aprēķinos izmantota vienfaktora dispersijas analīze. Lai varētu izdarīt secinājumus par statistiski nozīmīgām atšķirībām apakšgrupu rezultātos, to vidējās vērtības tika salīdzinātas, izmantojot Post-hoc testu (LSD). Rezultāti atspoguļoti 9.tabulā.

Dispersiju analīzes rezultāti rāda, ka dažādās vecuma grupās, kā arī respondentiem, kas dzīvo pilsētās vai laukos apmierinātības ar dzīvi rādītāji nozīmīgi neatšķiras. Nozīmīgas apmierinātības ar dzīvi atšķirības starp apakšgrupām ir vērojamas pārējās demogrāfiskajās grupās. Starp respondentiem ar dažādu izglītības līmeni, ir vērojamas nozīmīgas AADz atšķirības $F(2;580) = 12,42$, $p<0,01$. Salīdzinot apakšgrupu vidējās vērtības ar Post-hoc (LSD) testa palīdzību, redzam, ka respondentiem ar pamatskolas un vidējo izglītību ir zemāki vidējie rādītāji kā studējošajiem un ar nepabeigtu augstāko izglītību un arī zemāki rādītāji kā respondentiem ar augstāko izglītību.

Tāpat nozīmīgi atšķiras arī to respondentu AADz rādītāji, kuriem ir dažādas reliģiskās pārliecības $F(4;562) = 3,09$, $p<0,05$. To respondentu, kuri atzīmē, ka nav ticīgi, AADz rādītāji ir zemāki kā pārējiem, kas ir ticīgi un dažādi iesaistās reliģiskajā dzīvē.

Arī dažādās attiecību statusa grupās ir nozīmīgas AADz atšķirības $F(2;510) = 7,75$. Tiem respondentiem, kuri dzīvo kopā ar partneri (precējušies vai neprecējušies) ir nozīmīgi augstāka

AADz kā tiem, kam nav romantisku attiecību un kuri nedzīvo kopā ar savu romantisko attiecību partneri.

Vislielākās AADz vidējo rādītāju atšķirības ir vērojamas respondentiem, kuri dažādi novērtē savu materiālo stāvokli $F(2;568) = 47,85$, $p < 0,001$. Tie, kuri atzīmē, ka viņu materiālais stāvoklis ir slikts un viņiem bieži pietrūkst pat nepieciešamākais, savu apmierinātību ar dzīvi vērtē nozīmīgi zemāk kā tie, kuri savu materiālo situāciju vērtē kā vidēju vai ļoti labu.

9. tabula. Apmierinātības ar dzīvi aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji dažādās demogrāfiskās grupās.

Demogrāfiskā grupa	n	M	SD	F	Post – hoc (LSD)
Vecums (gadi)					
1. 18-25	242	22,04	5,78	1,07	
2. 26-35	179	22,94	5,49		
3. 36-45	104	22,15	5,97		
4. 46-55	41	21,24	6,13		
5. 56-72	25	21,84	5,98		
Izglītība					
1. pamatskolas un vidējā	74	19,42	6,24	12,42**	1<2;3
2. students un nepab. augstākā	186	22,14	5,38		
3. augstākā	323	23,04	5,69		
Dzīvesvieta					
1. lielā pilsētā	391	22,38	5,664	0,40	
2. mazā pilsētā	109	22,27	6,131		
3. laukos, ciematā	61	22,21	5,610		
Reliģiskā pārliecība					
1. nav ticīgs	178	21,11	5,95	3,09**	1<2;3;4
2. pieder konfesijai, reti apmeklē. bazn.	169	23,02	5,70		
3. ticīgs, bazn. neapmeklē	160	22,58	5,312		
4. ticīgs, regulāri apmeklē baznīcu	52	23,27	5,89		
Attiecību statuss					
1. nav romant. attiec.	136	21,01	6,12	7,75**	3 >1;2
2. ir romant. attiec., nav kopdzīve	93	21,76	6,11		
3. ir romant. attiec. un kopdzīve	284	23,23	5,23		
Materiālā stāvokļa novērtējums					
1. slikta mater. sit.	71	18,08	5,94	47,85**	1<2<3
2. vidēja mater. sit.	412	22,17	5,33		
3. laba mater. sit.	88	26,35	4,73		

** $p < 0,05$

Tātad, atbildot uz pētījuma jautājumu par apmierinātības ar dzīvi atšķirībām dažādās demogrāfiskās grupās, varam secināt, ka nozīmīgas atšķirības nav vērojamas dzimumu, vecumu, un

dzīvesvietas apakšgrupās, bet apmierinātība ar dzīvi nozīmīgi atšķiras respondentiem ar dažādu izglītību, reliģisko piederību, attiecību statusu un materiālās labklājības novērtējumu.

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu - **kuri dzīves sfēru, pozitīvo un negatīvo afektu un pozitīvu un negatīvu dzīves notikumu skaita un demogrāfiskie rādītāji vislabāk prognozē apmierinātības ar dzīvi rādītājus**, vispirms tika veikta apmierinātības ar dzīvi rādītāja korelāciju analīze ar visiem mainīgajiem (skat. 10. tabulu), kas uzrāda, ka apmierinātība ar dzīvi kopumā nozīmīgi pozitīvi korelē ar apmierinātību dzīves sfērās, pozitīvo afektu un pieredzēto pozitīvo dzīves notikumu skaita rādītājiem. Savukārt nozīmīgas negatīvas korelācijas apmierinātībai ar dzīvi vērojamas ar negatīvo afektu un negatīvo dzīves notikumu skaita rādītājiem. Tādējādi var spriest, ka visi šie mainīgie ir nozīmīgi saistīti ar AADz un visi ir iekļaujami tālākajā regresiju analīzes modelī. Tāpat regresiju modelī tika iekļauti arī svarīgākie demogrāfiskie mainīgie.

10.tabula. Apmierinātības ar dzīvi rādītāja korelācija ar apmierinātību ar dzīves sfērām (apkopotām), pozitīvajiem un negatīvajiem afektiem un stresogēnu dzīves notikumu skaita rādītājiem (Spīrmena korelācija), N=605

<i>Mainīgie</i>	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Apmierinātība ar dzīvi	1							
2. Apmierinātība ar personisko attīstību	0,60 **	1						
3. Apmierinātība ar politiskajiem un finansiālajiem apstākļiem	0,51 **	0,48 **	1					
4. Apmierinātība ar tuvām attiecībām	0,45 **	0,33 **	0,22 **	1				
5. Pozitīvi afekti	0,47 **	0,49 **	0,29 **	0,26 **	1			
6. Negatīvi afekti	-0,29 **	-0,25 **	-0,21 **	-0,17 **	-0,25 **	1		
7. Pozitīvu dzīves notikumu skaits	0,22 **	0,13 **	0,09 *	0,08 *	0,19 **	0,06	1	
8. Negatīvu dzīves notikumu skaits	-0,11 **	-0,21 **	-0,14 **	-0,15 **	-0,05	0,24 **	0,47 **	1

**p< 0,01; *p<0,05

Visciešākā saistība apmierinātībai ar dzīvi ir ar apmierinātību ar personisko izaugsmi ($r=0,60$; $p<0,01$), apmierinātību ar politiskajiem un finansiālajiem apstākļiem ($r=0,50$; $p<0,01$), un pozitīvo afektu rādītājiem ($r=0,47$; $p<0,01$).

Tā kā apmierinātības ar dzīves sfērām izpētei analīzes nolūkos dzīves sfēras pēc faktoranalīzes rezultātiem tika apkopotas plašākās sfērās, un to korelācijas ar kopējo apmierinātību

ar dzīvi ir atspoguļotas 10.tabulā, tad atsevišķi tika aprēķinātas un 11. tabulā attēlotas arī AADz korelācijas visām pētījumā jautātajām dzīves sfērām pirms to apkopošanas.

Kā redzams, atsevišķi apskatot dzīves sfēru un AADz korelācijas, visciešākā korelācija vērojama ar apmierinātību ar finansiālo stāvokli ($r= 0,52$, $p<0, 01$), sadzīves apstākļiem ($r= 0,48$, $p<0,01$) un personīgo izaugsmi ($r= 0,48$, $p<0,01$).

11. tabula. Apmierinātības ar dzīvi rādītāja Spīrmena korelācija ar apmierinātību ar visām dzīves sfērām

<i>Apmierinātība ar dzīves sfērām</i>	<i>Apmierinātība ar dzīvi</i>
Apmierinātība ar finansiālo stāvokli	0,52**
Apmierinātība ar sadzīves apstākļiem	0,48**
Apmierinātība ar personīgo izaugsmi	0,48**
Apmierinātība ar veselību	0,42**
Apmierinātība ar izglītību	0,42**
Apmierinātība ar darbu	0,41**
Apmierinātība ar romantiskajām attiecībām	0,40**
Apmierinātība ar ekonomisko situāciju	0,31**
Apmierinātība ar attiecībām ar draugiem	0,31**
Apmierinātība ar attiecībām ar bērniem	0,31**
Apmierinātība ar attiecībām ar vecakiem	0,28**
Apmierinātība ar politisko situāciju	0,25**

** $p< 0,01$

Lai izprastu, kuri no šiem mainīgajiem vislabāk prognozē apmierinātības ar dzīvi rādītājus, tika veikta regresiju analīze, izmantojot *stepwise* vai soļu metodi. Šo metodi parasti izmanto, lai noteiktu, kuri neatkarīgie mainīgie spēj paredzēt atkarīgo mainīgo, izslēdzot citus neatkarīgos mainīgos. Tā ir piemērota situācijās, kad nav skaidru teorētisku norāžu par to, kuru neatkarīgo mainīgo spēja prognozēt atkarīgo mainīgo ir sagaidāma (Tabachnick, & Fidell, 2001). Tā kā teorijā ir atrodamas norādes uz to, ka visi šie mainīgie var būt nozīmīgi apmierinātības ar dzīvi prognozētāji (piemēram, Ryan, & Deci, 2001; Diener, Oishi & Lucas, 2003), šajā gadījumā tieši soļu metodes izmantošana būtu vispiemērotākā.

Regresijas analīzes modelī kā neatkarīgie mainīgie tika iekļauti apmierinātības ar dzīves sfērām (apkopotās sfēras pēc faktoranalīzes rezultātiem), pozitīvo un negatīvo afektu, pēdējā gada laikā piedzīvoto pozitīvo un negatīvo dzīves notikumu skaita rādītāji, materiālās situācijas

vērtējums, reliģiskā piederība, izglītība un apmierinātība ar dzīvi kopumā kā atkarīgais mainīgais. Rezultāti atspoguļoti 12. tabulā.

12. tabula. Apmierinātības ar dzīvi regresijas analīzes rezultāti visai izlasei (N=597) ar neatkarīgajiem mainīgajiem- apmierinātība ar dažādām dzīves sfērām, stresogēnu dzīves notikumu skaits, pozitīvie un negatīvie afekti, materiālās situācijas novērtējums, reliģiskā piederība un izglītība.

	B	SE B	β	R ²
Atk.mainīgais: apmierinātība ar dzīvi				0,55
Apm.ar personisko attīstību	1,74	0,24	0,27	
Apm. ar tuvām attiecībām	1,08	0,16	0,21	
Apmierinātība ar politiskajiem un finansiālajiem apstākļiem	0,90	0,19	0,17	
Pozitīvie afekti	0,13	0,03	0,15	
Materiālā stāvokļa novērtējums	0,90	0,20	0,15	
Pozitīvo dzīves notikumu skaits	0,45	0,12	0,11	
Negatīvie afekti	-0,07	0,02	-0,09	
Izglītība	0,47	0,19	0,07	
Reliģiskā piederība	0,38	0,16	0,07	

Piezīme: F(9;548)= 75,84 , p<0,001

Soļu regresijas analīze atklāj, ka deviņi no desmit sākotnēji ievadītajiem neatkarīgajiem mainīgajiem uzrādās kā nozīmīgi prognozētāji apmierinātībai ar dzīvi un desmitais (negatīvu notikumu skaits) netiek iekļauts modelī. Šie deviņi mainīgie kopā spēj izskaidrot 55 % apmierinātības ar dzīvi variācijas. Kā nozīmīgākais mainīgais ar spēju izskaidrot 35,4 % AADz variācijas jāmin apmierinātība ar personisko attīstību, vēl 7,4 % izskaidro apmierinātība ar tuvām attiecībām. Apmierinātība ar politiskajiem un finansiālajiem apstākļiem izskaidro vēl 5,8 %, savukārt pozitīvie afekti izskaidro vēl 2,7 % . Materiālās situācijas novērtējums šajā modelī izskaidro vēl papildus 1,5% AADz variācijas un pozitīvo dzīves notikumu skaits vēl 1 % no apmierinātības ar dzīvi variācijas. Negatīvie afekti izskaidro salīdzinoši mazu variācijas daļu – 0,6 %. Arī izglītības un reliģiskās piederības nozīme šajā modelī ir neliela – attiecīgi izskaidrojot 0,5 un 0,4 % AADz variācijas. Šajā regresijas modelī negatīvo dzīves notikumu skaita rādītājs apmierinātības ar dzīvi skaidrošanai nebija nozīmīgs.

Tā kā apmierinātība ar personisko attīstību ir visnozīmīgākais apmierinātības ar dzīvi prognozētājs, lai izprastu, kuras no šīm dzīves sfērām ir nozīmīgākās AADZ, atsevišķi soļu regresiju analīzē tika iekļauta apmierinātība ar dzīvi kā atkarīgais mainīgais un tās konkrētās dzīves sfēras, kas iekļautas šajā plašākajā apmierinātības ar personisko attīstību apzīmējumā. Visu šo dzīves sfēru

iekļaušana kopējā regresijas modelī (12.tabula) nebija iespējama, jo respondentu skaits nav pietiekošs tik lielam neatkarīgo mainīgo skaitam. Rezultāti atspoguļoti 13. tabulā.

Soļu regresijas analīzes rezultāti norāda uz to, ka tieši apmierinātība ar savu personisko izaugsmi ir nozīmīgākā no visām personisko attīstību veidojošajām dzīves sfērām, izskaidrojot 22,6% apmierinātības ar dzīvi variācijas. Apmierinātība ar izglītību izskaidro vēl 6,3% un apmierinātība ar veselību – vēl 4,6% apmierinātības ar dzīvi variācijas. Salīdzinoši mazāk nozīmīgas dzīves sfēras ir apmierinātība ar darbu un ar attiecībām ar draugiem, kopā izskaidrojot 2,7% AADz variācijas.

13. tabula. Apmierinātības ar dzīvi regresijas analīzes rezultāti visai izlasei (N=597) ar neatkarīgajiem mainīgajiem- personiskās attīstības dzīves sfērām

	B	SE B	β	R ²
Atk.mainīgais: apmierinātība ar dzīvi				0,36
Apmierinātība ar personīgo izaugsmi	1,03	0,18	0,24	
Apmierinātība ar izglītību	0,84	0,16	0,21	
Apmierinātība ar veselību	0,82	0,16	0,20	
Apmierinātība ar darbu	0,56	0,16	0,14	
Apmierinātība ar attiecībām ar draugiem.	0,55	0,20	0,11	

Piezīme: $F(5;521)= 58,96$, $p<0,001$

Apskatot respondentu gada laikā piedzīvotos pozitīvos dzīves notikumus (skat. 1. pielikumu), visbiežāk tiek atzīmēta finansiālā stāvokļa uzlabošanās, nozīmīgi personīgi sasniegumi, jaunu romantisku attiecību uzsākšana, konfliktu atrisinājums partnerattiecībās un veselības stāvokļa uzlabošanās.

Tātad vislielākā mērā apmierinātību ar dzīvi kopumā izskaidro apmierinātība ar dažādām dzīves sfērām, tāpat nozīmīgi ir arī pozitīvo un negatīvo afektu un pozitīvu dzīves notikumu skaita rādītāji, kā arī savas materiālās situācijas novērtējums, izglītība un reliģiskā piederība.

Atbildot uz pētījuma jautājumu: **Kuri dzīves sfēru, pozitīvo un negatīvo afektu un pozitīvu un negatīvu notikumu skaita rādītāji vislabāk prognozē apmierinātības ar dzīvi rādītājus grupās ar dažādu materiālā stāvokļa novērtējuma līmeni**, tika veikta regresiju analīze 3 respondentu grupās atsevišķi. Dalījumu grupās noteica respondentu pašu vērtējums viņu materiālajai situācijai, netika ievākta informācija par viņu reālajiem ienākumiem. Pirmajā grupā tika iekļauti 71 respondenti, kas bija atzīmējuši, ka viņiem ir tikai pats nepieciešamākais vai šobrīd trūkst pat nepieciešamākais (slikta materiālā situācija), otrajā - 412 respondenti, kuri savu materiālo situāciju raksturoja kā vidēju vai labu un trešajā – 88 respondenti, kas atzīmēja, ka ir pārtikuši vai

var atļauties visu, ko vēlas (ļoti laba materiālā situācija). Grupas demogrāfiskie rādītāji atspoguļoti 2. tabulā.

Tā kā iepriekš jau tika minēts, ka dažādās materiālā stāvokļa novērtējuma grupās ir vērojamas nozīmīgas atšķirības apmierinātības ar dzīvi rādītājos, bija svarīgi noskaidrot, kuri mainīgie katrā no šīm grupām būtiskāk prognozē apmierinātību ar dzīvi. Tā kā respondentu skaits katrā apakšgrupā nav ļoti liels, demogrāfiskie mainīgie - izglītība un reliģiskā piederība šajā analizē netika iekļauti, jo regresiju analizē, kas tika veikta visā izlasē kopumā, tiem bija salīdzinoši mazāka ietekme uz apmierinātību ar dzīvi. Regresiju analīzes rezultāti atspoguļoti 14. tabulā.

14. tabula. Apmierinātības ar dzīvi regresiju analīzes rezultāti dažādās materiālā stāvokļa novērtējuma grupās ar neatkarīgajiem mainīgajiem- apmierinātība ar dažādām dzīves sfērām, stresogēnu dzīves notikumu skaits, pozitīvie un negatīvie afekti.

	B	SE B	β	R ²
Sliktā materiālā situācija (N= 71)^a				0,47
Pozitīvo dzīves notikumu skaits	1,82	0,42	0,41	
Apmierinātība ar personisko attīstību	1,75	0,62	0,29	
Pozitīvie afekti	0,20	0,10	0,23	
Laba un vidēja materiālā situācija (N=412)^b				0,51
Apm.ar personisko attīstību.	1,81	0,28	0,29	
Apm. ar tuvām attiecībām	1,34	0,18	0,28	
Apmierinātība ar politiskajiem un finansiālajiem apstākļiem	1,18	0,22	0,22	
Pozitīvie afekti	0,14	0,03	0,17	
Pozitīvo dzīves notikumu skaits	0,32	0,13	0,09	
Negatīvi afekti	-0,06	0,03	-0,08	
Ļoti laba materiālā situācija (N=88)^c				0,34
Apm.ar personisko attīstību	2,65	0,66	0,42	
Pozitīvie afekti	0,17	0,07	0,24	

Piezīmes: ^a F(3;67)= 20,19; p<0,001

^b F(6;398) = 68,02; p<0,001

^c F(2;83) = 21,20; p<0,001

Soļu regresijas analīze rāda, ka grupā ar sliktāko materiālās situācijas novērtējumu no 7 ievadītajiem mainīgajiem apmierinātību ar dzīvi nozīmīgi prognozē tikai trīs, kopā izskaidrojot 47 % apmierinātības ar dzīvi variācijas. Pozitīvo dzīves notikumu pieredze izskaidro 28,2% apmierinātības ar dzīvi variācijas, tāpat nozīmīga ir apmierinātība ar personisko attīstību, kas izskaidro 15,7% un pozitīvie afekti, izskaidrojot 3,5% šīs variācijas. Būtiski, ka šajā materiālā stāvokļa novērtējuma grupā apmierinātība ar politiskajiem un finansiālajiem apstākļiem un tuvām

attiecībām, kā arī negatīvie afekti un negatīvo dzīves notikumu pieredze šajā regresiju analīzes modelī nozīmīgi neprognozē kopējo apmierinātību ar dzīvi un netiek iekļauti modelī.

Tā kā pozitīvo dzīves notikumu skaits ir nozīmīgs AADz prognozētājs, ir būtiski sīkāk aplūkot, kuri pozitīvie dzīves notikumi pēdējā gada laikā šajā grupā tiek pieminēti visbiežāk. Rezultāti atspoguļoti 15. tabulā, kur redzam, ka visbiežāk (šos notikumus ir atzīmējuši vismaz 25 % no respondentiem šajā grupā) kā pozitīvi dzīves notikumi pēdējā gada laikā tiek atzīmēti izlīgumi attiecībās, jaunu attiecību uzsākšana, tāpat arī nozīmīgi personīgi sasniegumi, veselības un finansiālā stāvokļa uzlabošanās. Jāuzsver, ka tieši kādu no dzīves notikumiem ar attiecībām saistītā sfērā atzīmē pat 94% respondentu šajā grupā. 1-3. pielikumā ir plašāk atspoguļoti visas izlases dzīves notikumu biežumu rādītāji.

15. tabula. Pozitīvu dzīves notikumu skaita biežumu rādītāji grupā ar zemu savas materiālās situācijas novērtējumu

Pozitīvs dzīves notikums	n	%
Izlīgšana, konflikta atrisināšana laulībā/partnerattiecībās	25	35%
Jaunu romantisku attiecību uzsākšana	24	34%
Nozīmīgi personīgi sasniegumi (karjerā, sportā, mākslā, mācībās u.c.)	23	32%
Veselības stāvokļa uzlabošanās, izārstēšanās	19	27%
Finansiālā stāvokļa uzlabošanās	18	25%
Saderināšanās	7	10%
Bērna piedzimšana	6	8%
Laulības	5	7%

Grupa ar vidēju un labu materiālās situācijas vērtējumu skaitliski bija vislielākā un arī regresiju analīzes rezultāti ir vislīdzīgākie tiem, kas raksturo visu izlasi kopumā. Šajā grupā AADz vislabāk prognozē apmierinātība personisko attīstību, izskaidrojot 32% variācijas, vēl 9,7% izskaidro apmierinātība ar ciešām attiecībām, 4,8% -apmierinātība ar apstākļiem, vēl 3% pozitīvie afekti, 0,6%- pozitīvo dzīves notikumu skaits un vēl 0,5% . Visi šie mainīgie kopā izskaidro 51% AADz variācijas. Tātad, rezultāti rāda, ka šajā grupā, tāpat kā visā izlasē kopā, apmierinātības ar dzīvi izskaidrošanā būtiskākā nozīme ir apmierinātībai ar personisko attīstību, kas sevī ietver gan apmierinātību ar izglītību, darbu un veselību, gan attiecības ar draugiem un personisko izaugsmi.

Respondentiem, kuri savu materiālo situāciju novērtē visaugstāk, AADz prognozē līdzīgi mainīgie kā grupā ar vissliktāko materiālās situācijas novērtējumu. 29,4 % AADz variācijas šajā grupā izskaidro apmierinātība ar personīgo izaugsmi, vēl 4,4 % izskaidro pozitīvie afekti. Modelis ar šiem mainīgajiem kopumā izskaidro 34 % apmierinātības ar dzīvi rādītāja variācijas. Arī grupā ar

augstu materiālā stāvokļa novērtējumu ne apmierinātība ar ciešām attiecībām un apstākļiem, ne dzīves notikumi, ne negatīvie afekti nozīmīgi neprognozē apmierinātību ar dzīvi.

Analizējot, kuri mainīgie prognozē apmierinātību ar dzīvi grupās ar dažādu materiālās situācijas vērtējumu un salīdzinot to ar regresijas modeli visai izlasei kopumā (12.tabula), redzam, ka grupās ar viszemāko un visaugstāko savas materiālās situācijas novērtējumu, apmierinātību ar dzīvi salīdzinoši mazāk prognozē apmierinātība ar politiskajiem un finansiālajiem apstākļiem, priekšplānā izvirzot tādus prognozējošos mainīgos kā apmierinātība ar personisko attīstību, pozitīvi afekti un pozitīvi dzīves notikumi.

10.3. Kvantitatīvās daļas secinājumi

Atbildot uz pētījuma papildjautājumu, tiek secināts, ka pētījumā izmantoto aptauju (SWLS un PANAS) latviešu versiju uzlabotie tulkojumi ir veiksmīgi, aptaujas uzrāda oriģinālajām aptaujām atbilstošu faktoru struktūru un augstus iekšējās saskaņotības rādītājus un ir piemērotas izmantošanai pētījumos.

Kopumā, **atbildot uz pētījuma jautājumiem** par apmierinātības ar dzīvi atšķirībām dažādās demogrāfiskās grupās, to prognozējošajiem mainīgajiem kopumā un atsevišķi grupās ar dažādu sava materiālā stāvokļa novērtējumu, var **secināt**, ka:

1. Nepastāv apmierinātības ar dzīvi dzimumatšķirības un atšķirības dažādās vecuma grupās. Apmierinātība ar dzīvi ir zemāka respondentiem ar pamata un vidējo izglītību, salīdzinot ar tiem, kam ir augstākā izglītība vai studējošajiem. Tāpat apmierinātāki ar dzīvi ir respondenti, kam ir kopdzīve ar romantisko attiecību partneri un tie, kas atzīmē, ka ir ticīgi.
2. Pastāv nozīmīgas atšķirības apmierinātībā ar dzīvi respondentiem ar dažādu savas materiālās situācijas novērtējumu. Tiem respondentiem, kas savu materiālo situāciju novērtē viszemāk, ir nozīmīgi zemāki apmierinātības ar dzīvi rādītāji; savukārt tiem, kas savu materiālo situāciju novērtē visaugstāk, ir nozīmīgi augstāki AADz rādītāji, salīdzinot šīs abas grupas savā starpā un ar respondentiem, kas vērtē savu materiālo situāciju kā vidēju un labu. Materiālā stāvokļa novērtējums ir būtisks apmierinātību ar dzīvi prognozējošs mainīgais.
3. Būtiskākais AADz prognozējošais mainīgais izlasē kopumā ir apmierinātība ar personisko attīstību raksturojošām dzīves sfērām. Tāpat nozīmīga ir arī apmierinātība ar tuvām attiecībām un apmierinātība ar politiski finansiālo situāciju, pozitīvie, negatīvie afekti, pozitīvo dzīves notikumu skaits, savas materiālās situācijas novērtējums, izglītība un reliģiskā piederība.

4. Respondentiem ar zemāko materiālās situācijas novērtējumu apmierinātību ar dzīvi vislabāk prognozē pozitīvo dzīves notikumu skaits, apmierinātība ar personisko attīstību un pozitīvie afekti.
5. Respondentiem ar augstāko materiālās situācijas novērtējumu apmierinātību ar dzīvi vislabāk prognozē apmierinātība ar personisko attīstību un pozitīvie afekti.
6. Negatīvo dzīves notikumu skaits nav nozīmīgs apmierinātības ar dzīvi prognozētājs ne visā izlasē kopā, ne atsevišķi dažādās materiālā stāvokļa novērtējuma grupās.

10.4. Kvantitatīvo rezultātu iztirzājums

Pētījuma ietvaros tika veikta divu izmantoto aptauju uzlaboto tulkojumu psihometriskā pārbaude, kas uzrādīja, ka tulkojumi ir bijuši veiksmīgi, jo ar jauno tulkojumu ir paaugstināti šo aptauju iekšējās saskaņotības rādītāji un tie arī atbilst oriģinālo aptauju rādītājiem. Līdz ar to šīs abas pētījumā lietotās aptaujas ir ar augstu ticamību.

Iegūtie rezultāti attiecībā uz apmierinātības ar dzīvi vidējiem rādītājiem liecina, ka 2008.gada vasarā Latvijā respondenti bija ar dzīvi vairāk apmierināti nekā neapmierināti. Līdzīgi rezultāti tika iegūti arī 2008.gadā projekta ‘‘Latvijas Ilgtspējīgas Attīstības Stratēģijas līdz 2030.gadam’’ ietvaros, kur tika atzīmēts, ka lielākā daļa Latvijas iedzīvotāju (52,2%) ir apmierināti ar savu dzīvi, turpretī neapmierināti bija tikai 24,6% iedzīvotāju (Ķīlis, Austers & Andersone, 2008).

Šāda tendence sniegt vērtējumus, kas ir vairāk tendēti uz apmierinātību, lietojot Apmierinātības ar dzīvi aptauju (SWLS) tiek atzīmēta lielākajā daļā subjektīvās labklājības pētījumu (Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Watson, & Diener, 2008). Salīdzinot ar iepriekš Latvijā veiktiem apmierinātības ar dzīvi mērījumiem (Stokenberga, 2002; Voitkāne, 2004; Maslovska, Voitkāne, Miezīte, & Raščevska, 2005) šajā pētījumā respondenti uzrāda salīdzinoši visaugstāko apmierinātību. Tā kā pētījums tika veikts laikā, kad ekonomiskā situācija valstī bija salīdzinoši stabila (tas ir laiks, kas Latvijā vēsturē ieies kā ‘‘treknie gadi’’) un ekonomiskā krīze masu medijos tika minēta kā tuvas nākotnes iespējamība un daži politiķi pat noliedza tās iespējamību, varētu pieļaut, ka pētījuma rezultāti var atspoguļot iedzīvotāju apmierinātību konkrētajos ekonomiskajos apstākļos. Arī ikgadējie Eirobarometra mērījumi, kur cita starpā tiek jautāts arī par apmierinātību ar dzīvi, parāda, ka, mainoties ekonomiskajai situācijai, mainās arī iedzīvotāju apmierinātība. Jautājums par to, cik lielā mērā ekonomiskā situācija un finansiālā labklājība ietekmē apmierinātību ar dzīvi, pētnieku vidū ir ļoti plaši diskutēti (piemēram, Diener, Biswas-Diener, 2002, Howell, & Howell, 2008) un lielākoties tiek atzīmēts, ka ciešāka saistība apmierinātībai ar dzīvi un valsts ekonomisko situāciju ir tieši ekonomiski ne tik labi attīstītās valstīs. Tā kā Latvija nav pasaules

bagātāko valstu vidū, var pieņemt, ka svārstības valsts ekonomiskajā situācijā var atspoguļoties arī Latvijas iedzīvotāju apmierinātībā ar dzīvi.

To, ka ekonomiskā situācija Latvijas iedzīvotāju apmierinātības ar dzīvi spriedumiem ir nozīmīga, apstiprina arī atšķirības apmierinātībā ar dzīvi dažādās materiālā stāvokļa novērtējuma grupās. Tiem respondentiem, kas savu materiālo situāciju vērtējot, bija atzīmējuši, ka viņiem ir tikai pats dzīvei nepieciešamākais vai trūkst pat tā, ir būtiski zemāki apmierinātības ar dzīvi rādītāji kā tiem, kas vērtē savu materiālo situāciju kā vidēju, labu vai ļoti labu. Savukārt tie respondenti, kuri bija atzīmējuši, ka viņi var atļauties visu vai gandrīz visu, ko vēlas, uzrādīja visaugstākos apmierinātības ar dzīvi rādītājus. Šī pētījuma ietvaros netika ievākta informācija par respondentu reālajiem ienākumiem kā tas tiek darīts lielā daļā pētījumu citur pasaulē, par svarīgāku uzskatot to, kā respondenti paši novērtē savu materiālo situāciju. Šādu izvēli noteica Džonsona un Krīgera (Johnson, & Krueger, 2006) pētījuma atziņas par materiālās situācijas novērtējuma subjektīvās interpretācijas nozīmīgumu pretstatā ‘objektīviem’ mērījumiem.

Tāpat kā situācijā ar vispārējo apmierinātību ar dzīvi, vairāk apmierinātību kā neapmierinātību pētījuma dalībnieki uzrādīja arī, novērtējot apmierinātību dažādās dzīves sfērās. Visaugstākie apmierinātības rādītāji respondentiem bija ar attiecībām ar bērniem, draugiem, vecākiem, apmierinātību ar izglītību, veselību, darbu, romantiskajām attiecībām. Apmierinātība ar attiecībām kā būtisks apmierinātību ar dzīvi ietekmējošs faktors tiek atzīmēts daudzos pētījumos (piemēram, Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

Savu finansiālo un sadzīves situāciju respondenti vidēji vērtēja zemāk kā pārējās dzīves sfēras, tomēr arī šeit apmierinātības vērtējumi ir ar pozitīvu tendenci. Salīdzinoši viszemākie apmierinātības rādītāji respondentiem bija ar valsts ekonomisko un politisko situāciju.

Pētījuma rezultāti neuzrādīja nozīmīgas apmierinātības ar dzīvi dzimumatšķirības, kas arī saskan ar citu pētījumu rezultātiem (Myers, & Diener, 1995). Pētījumā netika atklātas arī AADz atšķirības dažādās vecuma grupās. Attiecībā uz vecuma atšķirībām pētījumu rezultāti nav viennozīmīgi – ir pētījumi, kuros līdzīgi netiek atklātas vecuma atšķirības (Myers, & Diener, 1995), savukārt citu pētījumu rezultāti norāda uz tendenci, ka, pieaugot vecumam, apmierinātība ar dzīvi varētu paaugstināties (Diener, & Suh, 1998; Sheldon, & Kasser, 2001). Tomēr šī pētījuma vecuma grupu vidējie rezultāti norāda uz pretēju tendenci – lai arī statistiski nozīmīgas atšķirības netiek atklātas, vecāko respondentu AADz rādītāji Latvijā vidēji ir nedaudz zemāki, bet ne augstāki, kā to paredz citās valstīs veiktu pētījumu rezultāti. Var pieņemt, ka Latvijā tas varētu būt saistīts ar gados vecāku iedzīvotāju salīdzinoši sliktāko materiālo situāciju, kas ne tikai ierobežo dažādas aktivitātes, bet bieži arī neļauj apmierināt pamatvajadzības, tādējādi arī pazeminot vispārējo apmierinātību. Tāpat arī jāatzīmē, ka šī pētījuma dati tika ievākti elektroniski un aptauja nebija pieejama

aizpildīšanai tiem, kas nelieto datoru, attiecīgi tā varētu būt tieši gados vecāko respondentu grupa, tāpēc turpmākos pētījumos būtu svarīgi veidot vecuma ziņā reprezentatīvāku izlasi.

Nozīmīgas AADz atšķirības ir respondentiem ar dažādu izglītības līmeni – tie, kuriem ir pamata un vidējā izglītība, ir mazāk apmierināti ar dzīvi kā tie, kuri studē vai ir ar augstāko izglītību. Pētījumos visbiežāk tiek atklātas tikai nebūtiskas saistības izglītībai un apmierinātībai ar dzīvi (Argyle, 1999), tomēr tiek akcentēts, ka valstīs ar sliktāku ekonomisko situāciju šāda saistība varētu pastāvēt (Sousa, & Lyubomirsky, 2001). Šī pētījuma ietvaros netika noskaidroti iemesli tam, kāpēc tieši cilvēki ar zemāku izglītību Latvijā ir mazāk apmierināti ar dzīvi, tomēr kā iespējamus skaidrojumus šādai atšķirībai var minēt to, ka cilvēkiem ar augstāko izglītību ir augstāks sociālais statuss sabiedrībā, plašākas darba un personīgās izaugsmes iespējas, kā arī iespēja gūt augstākus ienākumus, kas, savukārt, var pazemināt apmierinātības ar dzīvi līmeni tiem, kuriem šādas izglītības nav.

Arī grupās ar dažādu reliģisko pārliecību ir vērojamas nozīmīgas apmierinātības ar dzīvi atšķirības starp tiem respondentiem, kuri norāda, ka nav ticīgi un pārējiem, kas atzīmē, ka ir ticīgi, un ar dažādu intensitāti iesaistās reliģiskajās aktivitātēs. Tie, kas nav ticīgi, uzrāda zemāku apmierinātību, kas sasaucas ar tendencēm, kas tiek atzīmētas arī citos pētījumos (Argyle, 1999). Netika novērotas nozīmīgas apmierinātības ar dzīvi atšķirības tiem respondentiem, kuri aktīvi iesaistās reliģiskajā dzīvē un tiem, kuri ir ticīgi, bet baznīcu neapmeklē vai dara to ļoti reti, būtiskākā atšķirība apmierinātībā ar dzīvi starp grupām bija tieši ticības jautājumā. Pētnieki uzsver, ka reliģiskā pieredze var palīdzēt cilvēkiem veiksmīgāk pārvarēt krīzes situācijas, atrast jēgu un piepildījumu dzīvei un tādējādi var paaugstināt vispārējo apmierinātību ar dzīvi (Pollner, 1989).

Grupās ar dažādu romantisko attiecību statusu arī bija vērojamas apmierinātības ar dzīvi atšķirības. Augstāki AADz rādītāji bija tiem respondentiem, kuriem ir kopdzīve ar romantisko attiecību partneri, bet zemāki rādītāji bija tiem, kuriem nav romantisko attiecību partnera un arī, ja ir, tad ar partneri nav kopdzīves. Šie rezultāti apstiprina arī citos pētījumos (Carstensen, & Charles, 1998; Dush, & Amato, 2005) atzīmēto ciešu attiecību būtisko nozīmi labklājībai, īpaši akcentējot to, ka apmierinātāki ar dzīvi ir tie indivīdi, kuriem ir stabilas attiecības un kopdzīve. Pētījumos šī saistība tiek skaidrota gan ar to, ka laulība un attiecības nodrošina lielāku sociālo atbalstu un var būt kā aizsargājošs faktors stresa pilnās situācijās (House, Umberson, & Landis, 1988) gan to, ka laulībām un ciešām partnerattiecībām ir augstāks sociālais statuss sabiedrībā. Tāpat arī nevar izslēgt iespēju, ka attiecību veidošanas pieredze veiksmīgāka ir tiem indivīdiem, kas, jau uzsākot attiecības, ir apmierinātāki (Dush & Amato, 2005). Pētījuma ietvaros netika ievākta informācija par indivīda laulību statusu, tomēr iegūtie rezultāti par stabilo partnerattiecību nozīmi saskan ar to pētījumu atziņām, kas attiecas uz laulības nozīmi. Turpmākajos pētījumos Latvijā būtu lietderīgi apskatīt, cik

lielā mērā nozīmīgas atšķirības apmierinātībā ar dzīvi ir laulātiem indivīdiem un tiem, kuru partnerattiecības nav reģistrētas.

Apkopojot demogrāfisko rādītāju saistību ar apmierinātību ar dzīvi, līdzīgi kā pētījumu pirmsākumos (Wilson, 1967), var veidot "ar dzīvi apmierināta cilvēka portretu" Latvijā: Šis cilvēks var būt gan sieviete, gan vīrietis neatkarīgi no vecuma, bet ar augstāko izglītību (vai students), ticīgs, dzīvo kopā ar romantisko attiecību partneri un uzskata, ka viņa materiālā situācija ir ļoti laba. Šis portrets atspoguļo, iespējams, neeksistējošu "vidējo statistisko" cilvēku un reālajā dzīvē pastāv iespējamība, ka cilvēks ar visām iepriekšminētajām pazīmēm tomēr būs ar dzīvi neapmierināts.

Lai arī pētnieki jau kopš labklājības pētījumu pirmsākumiem ir visai skeptiski pret demogrāfisko faktoru spēju izskaidrot subjektīvo labklājību (Diener, 1984) un to izpēte nav nozīmīgi palīdzējusi rast atbildes uz tik aktuālo jautājumu – kas nosaka, ka cilvēks ir apmierināts ar dzīvi, šī pētījuma rezultāti norāda, ka Latvijā tomēr ir vairāki būtiski demogrāfiskie faktori, īpaši iedzīvotāju vērtējums par savu materiālo situāciju, kas ir nozīmīgs prognozētājs apmierinātībai ar dzīvi. Vēlreiz jāatzīmē, ka šī pētījuma ietvaros netika ievākta informācija par iedzīvotāju reālo materiālo situāciju, ienākumu līmeni, un rezultātu analīze tika veikta, balstoties tikai uz to, kā respondenti paši novērtē savu situāciju. Var pieņemt, ka šo novērtējumu var iespaidot tie paši faktori, kas tiek minēti kā nozīmīgi arī kopējās apmierinātības ar dzīvi sprieduma veidošanai, piemēram, sociālā salīdzināšana, indivīda pašvērtējums, bet to noskaidrošana nebija šī pētījuma mērķis.

Attiecībā uz AADz saistību ar visām dzīves sfērām rezultāti uzrāda nozīmīgas pozitīvas sakarības. Kopumā par izlases vidējiem rādītājiem var teikt, ka, ja indivīdi uzrāda apmierinājumu kādā no dzīves sfērām, visdrīzāk apmierinātība tiks uzrādīta arī citās dzīves sfērās un arī kopumā ar dzīvi. Protams, individuālie rezultāti var būt arī pretēji un tajos mēs varam redzēt tādus rezultātus, kur indivīds ir apmierināts vienā, bet neapmierināts citās dzīves sfērās. Šāda tendence uzrādīt nozīmīgas apmierinātības ar dzīves sfērām un apmierinātības ar dzīvi saistības jau no labklājības pirmsākumiem ir mēģināta izprast no kauzalitātes viedokļa – vai augsta apmierinātība dažādās dzīves sfērās summāri rada arī augstāku apmierinātību ar dzīvi kopumā (augšupejošā pieeja) vai otrādi – cilvēks, kurš ir apmierināts ar dzīvi kopumā (un tas ir atkarīgs no stabilām personības iezīmēm un iedzimtības), būs apmierinātāks arī ar dažādām dzīves sfērām (lejupejošā pieeja).

Prognozējot apmierinātības ar dzīvi kā atkarīgā mainīgā variāciju saistībā ar dzīves sfēru, pozitīvo un negatīvo afektu rādītāju, dzīves notikumu un demogrāfiskajiem rādītājiem, soļu regresijas analīze uzrāda, ka pirmais apmierinātību ar dzīvi prognozējošais mainīgais ir dzīves sfēra, kas analīzes nolūkos tika nosaukta kā "personiskā attīstība". Šī dzīves sfēra ietver apmierinātību ar

personisko izaugsmi, darbu, izglītību, veselību un arī apmierinātību ar attiecībām ar draugiem. No šīm dzīves sfērām, savukārt, vislielākā ietekme uz apmierinātību ar dzīvi ir tieši apmierinātībai ar personisko izaugsmi. Jāatzīmē, ka pētījuma ietvaros respondentiem bija iespēja šo dzīves sfēru un apmierinātību ar to interpretēt ļoti individuāli, atbildot uz jautājumu – cik apmierināts esat ar savu personisko izaugsmi, līdz ar to ir iespējams, ka katrs respondents šajā dzīves sfērā analizēja apmierinātību ar kādu viņam aktuālu izaugsmes aspektu, par ko pētījuma gaitā netika ievākta papildus informācija. Visas šīs personisko attīstību raksturojošās dzīves sfēras, lai arī skar atšķirīgus dzīves aspektus, tomēr ir saistītas ar indivīda apzinātām darbībām un izvēlēm – vai tā būtu izvēle par labu izglītībai vai profesionālās darbības sfērai vai izvēle vairāk vai mazāk rūpēties par savu veselību un personisko pilnveidošanos vai arī jau pieauguša cilvēka apzināta izvēle veidot un uzturēt draudzīgas attiecības ar tiem cilvēkiem, kas ir nozīmīgi. Līdz ar to šie rezultāti norāda, ka apmierinātība ar tām dzīves sfērām, ko indivīds pats var ietekmēt un kas ir uzskatāmas par viņu iekšējiem resursiem, lielā mērā izskaidro kopējo apmierinātību ar dzīvi. Tas lielā mērā sasaucas ar Ļubomirskas un kolēģu (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005) akcentēto apzinātu dabību nozīmi labklājības uzlabošanā.

Otrais nozīmīgākais apmierinātību ar dzīvi prognozējošais mainīgais ir apmierinātība ar tuvām attiecībām. Tas sevī ietver gan attiecības ar bērniem, gan vecākiem, gan attiecības ar romantisko attiecību partneri. Šie rezultāti akcentē arī citos pētījumos uzsvērto piesaistes un intimitātes nozīmi subjektīvajai labklājībai (Kasser, & Ryan, 1999; Hook, Gerstein, Detterich, & Gridley, 2003). Tāpat pētījumos tiek uzsvērts, ka apmierinātību ar dzīvi vairāk ietekmē tieši attiecību dziļums, ne daudzums (Carstensen, & Charles, 1998). Tuvas attiecības ar ģimenes locekļiem kā būtisks indivīda apmierinātību ar dzīvi prognozējošs mainīgais var norādīt arī uz to, ka ģimene Latvijas iedzīvotājiem ir ļoti nozīmīga un attiecības ģimenē var uzskatīt par svarīgu resursu apmierinātības ar dzīvi veicināšanai. Savukārt sarežģījumi šajās tuvajās ģimeniskajās attiecībās var arī nozīmīgi pazemināt indivīda apmierinātību ar dzīvi.

Jau pieminētā soļu regresijas analīze kā trešo svarīgāko apmierinātības ar dzīvi variācijas prognozētāju uzrāda apmierinātību ar politisko un ekonomisko situāciju, kas ietver gan indivīdu apmierinātību ar situāciju valstī, gan savu finansu un sadzīves situāciju. Ņemot vērā to, ka Latvijā ir nestabila un mainīga gan ekonomiskā, gan politiskā situācija, šādi rezultāti ir likumsakarīgi, kā tas tiek atzīmēts arī vairumā pētījumu (Diener et al., 1993; Howell, & Howell, 2008), un vēlreiz norāda uz šādu ārēju faktoru nozīmīgo ietekmi uz apmierinātību ar dzīvi. Ja iepriekšminētā apmierinātība ar personisko attīstību ir aspekts, kas lielā mērā ir atkarīgs no indivīda paša, tad apmierinātība ar ekonomisko un politisko situāciju visdrīzāk ir saistīta ar reālo ekonomisko un politisko situāciju

valstī. Šie rezultāti par apmierinātību ar politiski ekonomisko situāciju jāskata kontekstā ar otru mainīgo, kas skar šo pašu aspektu - to, kā respondenti novērtē savu materiālo situāciju. Šis mainīgais ir kā piektais nozīmīgais AADz prognozētājs. Atšķirībā no apmierinātības ar savu finansiālo un sadzīves situāciju, šis mainīgais raksturo respondenta materiālās situācijas pašnovērtējumu. Abu šo mainīgo nozīmība, gan uzrādot atšķirības dažādās materiālā stāvokļa grupās, gan prognozējot AADz vēlreiz apstiprina arī teorijā daudz akcentēto materiālās situācijas nozīmīgo ietekmi uz apmierinātību ar dzīvi īpaši valstīs, kur ir zemi ekonomiskā stāvokļa rādītāji.

Pozitīvi un negatīvi afekti, t.i., tas, cik daudz pozitīvu vai negatīvu emociju vai noskaņojumu indivīdam ir bijis pēdējās nedēļas laikā, izskaidro nelielu daļu AADz variācijas, pie kam pozitīvie afekti ir nozīmīgāki kā negatīvie. Kā atzīmē Lūkas ar kolēģiem, tad pozitīvie afekti vienmēr ir ciešāk saistīti ar apmierinātību ar dzīvi kā negatīvie (Lucas, et.al, 1996). To apstiprina arī viens no jaunākajiem starpkulturālajiem pētījumiem (Kuppens, Realo, & Diener, 2008). Arī pozitīvajā psiholoģijā tiek uzsvērts (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000), ka pozitīvās pieredzes un emocijas ir "taisnākais ceļš" uz augstāku apmierinātību un laimes izjūtu. Sociālie psihologi (Schwarz & Strack, 1998) uzsver, ka, veidojot spriedumus par apmierinātību, indivīdi balstās uz savu emocionālo stāvokli, tomēr šī pētījuma rezultāti uzrāda salīdzinoši maznozīmīgu afektu ietekmi uz apmierinātību ar dzīvi.

Lai arī teorijā plaši tiek diskutēts par dažādu dzīves notikumu ietekmi uz apmierinātību ar dzīvi un to, vai notiek vai nenotiek adaptācija pēc šādiem notikumiem (piemēram, Suh, et.al., 1996; Lucas, 2005), šī pētījuma ietvaros pozitīvu dzīves notikumu skaits pēdējā gada laikā izskaidro tikai ļoti nelielu daļu apmierinātības ar dzīvi variācijas, bet negatīvu notikumu skaitam regresiju analīzes modelī vispār nav nozīmīga ietekme uz AADz. Jāatzīmē, ka tie pozitīvie notikumi, kas tiek atzīmēti, visbiežāk ir bijuši tajās dzīves sfērās, kas arī regresiju analīzē tika akcentētas kā nozīmīgas apmierinātībai ar dzīvi – attiecību, finansiālā un personīgās attīstības sfērās. Ņemot vērā, ka tieši apmierinātība ar personisko attīstību izskaidro vislielāko daļu AADz variācijas, var pieņemt, ka tas ir resurss, kas palīdz mazināt stresogēno dzīves notikumu ietekmi uz apmierinātības ar dzīvi vērtējumu. Tādi demogrāfiskie rādītāji kā izglītība un reliģiskā piederība arī tika atzīmēti kā nozīmīgi AADz prognozei, vēlreiz apstiprinot demogrāfisko faktoru nozīmi.

Lai izprastu apmierinātību ar dzīvi prognozējošos faktorus dažādās materiālā stāvokļa grupās, katrai no šīm grupām tika veikta atsevišķa regresiju analīze, izmantojot soļu metodi, iekļaujot tajā gan dzīves sfēru, gan pozitīvo un negatīvo afektu gan pozitīvo un negatīvo dzīves notikumu skaita rādītājus. Tā kā to respondentu, kuri vērtēja savu materiālo situāciju kā vidēju vai labu, skaits pētījuma izlasē bija proporcionāli vislielākais, regresiju analīzes rezultāti šai grupai

sakrita ar visas izlases kopīgajiem rezultātiem, tāpēc tālāk atsevišķi tiks apskatītas tikai divas materiālā stāvokļa novērtējuma ziņā atšķirīgākās respondentu grupas.

Ja visā izlasē kopumā dzīves notikumu skaitam bija salīdzinoši mazāk nozīmīga ietekme uz kopējo apmierinātību ar dzīvi, tad grupā ar zemāko materiālās situācijas novērtējumu vislielāko daļu AADz variācijas izskaidro tieši pozitīvo dzīves notikumu skaits. Kā visbiežāk minētie pozitīvie dzīves notikumi, kas piedzīvoti pēdējā gada laikā, šajā grupā tiek minēti jaunu romantisku attiecību uzsākšana, konfliktu atrisināšana attiecībās un nozīmīgi personīgie sasniegumi darbā, mācībās, karjerā, kā arī veselības stāvokļa uzlabošanās. Analizējot šos rādītājus, jāņem vērā, ka pētījuma izlase nav reprezentatīva un tajā nav vienlīdz lielā mērā pārstāvēti respondenti no dažādām sociālām grupām. Tā kā aptauja tika administrēta elektroniski, tas izslēdz iespēju, ka to ir aizpildījuši tie, kas nelieto vai kam nav pieejams dators, internets un kas attiecīgi varētu veidot zemākās materiālās apmierinātības grupu. Šajā pētījumā grupā ar zemāko materiālās situācijas vērtējumu gandrīz puse respondentu bija studenti, un šī grupa, lai arī materiālās situācijas ziņā pauž neapmierinātību, tomēr viennozīmīgi neatspoguļo tādu Latvijas iedzīvotāju, kas patiešām atrodas zem iztikas minimuma robežas. Var pieņemt, ka rezultāti par pozitīvo dzīves notikumu nozīmīgumu šajā grupā visdrīzāk akcentē šīs grupas demogrāfisko rādītāju specifiku un to, ka šo grupu lielā mērā veido studenti un jaunieši, kam konkrētajā vecumposmā šie ar attiecībām saistītie dzīves notikumi var būt īpaši nozīmīgi viņu apmierinātībai ar dzīvi. Interesanti, ka, lai arī šajā grupā salīdzinoši biežāk kā pozitīvie notikumi tiek pieminēti dažādi negatīvi dzīves notikumi, visbiežāk – materiālā stāvokļa pasliktināšanās, tiem tomēr nav nozīmīgas ietekmes uz kopējo apmierinātības ar dzīvi variāciju. Būtiski, ka šie biežāk atzīmētie dzīves notikumi sasaucas ar tām dzīves sfērām, kas raksturo tuvas personiskās attiecības un personisko attīstību.

Otrs mainīgais, kas ir nozīmīgs AADz variācijas skaidrošanai šajā grupā, ir apmierinātība ar personisko attīstību. Arī šajā gadījumā to var skaidrot ar studentu īpatsvaru šajā grupā, jo tieši personiskā attīstība, kas iekļauj arī apmierinātību ar izglītību, var būt studenta dzīvē nozīmīgs aspekts. Būtiska ietekme AADz skaidrošanā šajā grupā ir arī pozitīvajiem afektiem. Tā kā vislielākā nozīme ir pozitīvajiem dzīves notikumiem, var pieņemt, ka pozitīvi afekti ir ar tiem tieši saistīti.

Īpaši jāatzīmē, ka šie regresiju analīzes rezultāti ir netipiski tam, ko varētu sagaidīt, ņemot vērā teorētiskos pieņēmumus par apmierinātību ar dzīvi respondentiem, kuru finansiālā situācija ir ļoti vāja. Pētījumos tiek uzsvērts, ka ekonomiskais statuss ir īpaši nozīmīgs apmierinātībai ar dzīvi respondentiem ar zemu ienākumu līmeni (Diener, Biswas-Diener, 2002; Howell&Howell, 2008), tāpēc varētu sagaidīt, ka šajā grupā apmierinātība ar materiālo situāciju un negatīvi afekti būs nozīmīgi AADz prognozējoši faktori. Tomēr šajā pētījumā respondenti ar vissliktāko savas

materiālās situācijas novērtējumu savu apmierinātību ar dzīvi skaidro vairāk ar dažādiem pozitīviem dzīves notikumiem, personisko attīstību un pozitīvu emocionālo fonu. No vienas puses to var skaidrot ar studentu lielo īpatsvaru šajā grupā. No otras puses, var arī izteikt pieņēmumu, ka Latvijas situācijā cilvēkiem, kuru materiālā situācija ir vāja, dažādi pozitīvi notikumi, pozitīvas personiskas pieredzes un pozitīvas emocijas ir tas, kas palīdz pārvarēt ekonomiskās grūtības un attiecīgi arī radīt augstāku apmierinātību ar dzīvi kopumā.

Atsevišķi apskatot pretējās materiālā stāvokļa grupas – respondentu ar ļoti augstu savas materiālās situācijas novērtējumu apmierinātību ar dzīvi prognozējošos mainīgos, redzam, ka tie ir līdzīgi kā iepriekš minētajā grupā. Šeit vislielākā ietekme uz apmierinātību ar dzīvi ir apmierinātībai ar personisko attīstību (darbu, veselību, izglītību, izaugsmi, attiecībām ar draugiem) un pozitīvajiem afektiem. Jāatzīmē jau iepriekš minētais, ka šajā grupā ir visaugstākie apmierinātības ar dzīvi rādītāji. Tas saskan ar teorētiskajām atziņām par to, ka, pieaugot materiālajai labklājībai, finansiālajam stāvoklim vairs nav tik liela ietekme uz apmierinātību ar dzīvi (Diener, & Biswas-Diener, 2002), bet priekšplānā izvirzās izglītība, karjera, darbs – faktori, kas ir būtiski saistīti ar veidu, kā tiek paaugstināta materiālā labklājība. Attiecībā uz šīs apakšgrupas demogrāfiskajiem rādītājiem jāatzīmē, ka šeit bija proporcionāli vislielākais respondentu skaits ar augstāko izglītību, kas zināmā mērā arī var skaidrot iepriekšminētos datus, tomēr šie rezultāti var norādīt arī uz izglītības nozīmi apmierinātībai ar dzīvi. Analizējot šos rezultātus, jāņem vērā arī iespējamā apgrieztā kauzalitāte – daudzu pētījumu rezultāti (Lyubomirsky, et.al, 2001) norāda uz to, ka laimīgi cilvēki spēj gūt augstākus ienākumus un ir veiksmīgāki arī citās dzīves sfērās. Ja apskata iegūtos rezultātus no šāda aspekta, tad var pieņemt arī, ka tie respondenti, kas ir apmierinātāki ar dzīvi, izjūt augstāku apmierinātību ar darbu, izglītību, vairāk pievēršas savai izaugsmei un, iespējams, tāpēc izjūt arī vairāk pozitīvas emocijas.

10.5. Skaidrojums apmierinātības ar dzīvi spriedumiem. Kvalitatīvā analīze

Lai arī apmierinātības ar dzīvi pētnieki (Schwarz&Strack, 1999) akcentē to, ka apmierinātības ar dzīvi mērījumu dati ir jāapskata arī kā spriešanas procesa rezultāts un jāņem vērā tas, kā šis spriedums tiek veidots, lielākoties pētījumos šis aspekts netiek skarts. Arī tradicionāli izmantotās pašnovērtējuma metodes nesniedz iespēju izprast, kas ir pamatā apmierinātības ar dzīvi spriedumiem, tāpēc šī pētījuma ietvaros tika izmantota “verbālo ziņojumu” pieeja - uzdots precizējošs jautājums, uz ko respondentiem bija jāatbild uzreiz pēc AADz aptaujas aizpildīšanas. Atbildes uz to tika analizētas pēc kontentanalīzes principiem. Lai izprastu, kā respondenti skaidro savus spriedumus par apmierinātību ar dzīvi, tika analizētas viņu atbildes uz šādu atvērta formāta jautājumu: *Tagad, lūdzu, veltiet dažas minūtes šai sadaļai un uzrakstiet, kādus savas dzīves aspektus*

Jūs apsvērāt vai kādas citas domas ienāca prātā, atbildot uz iepriekšējiem jautājumiem. Mēģiniet pēc iespējas detalizētāk atspoguļot savu domu gaitu. Arī tad, ja neizdodas ļoti precīzi noformulēt, pierakstiet savas pārdomas brīvā formā.

No visiem 605 respondentiem, kuri piedalījās pētījumā, 480 respondenti sniedza pietiekami informatīvas norādes uz to, par ko viņi bija domājuši, novērtējot AADz apgalvojumus, un tālāk šīs atbildes tika analizētas plašāk. Savukārt 125 respondenti nebija pierakstījuši savas pārdomas, attiecīgi viņu rezultāti netika izmantoti tālākajā kvalitatīvajā analīzē. Atbildes uz jautājumu bija gan īsas, lakoniskas, izteiktas ar 1-3 teikumiem, gan tādas, kur respondenti savu viedokli raksturoja 5 - 10 paplašinātos teikumos. Kopumā vidējais atbildes garums ir 2-3 teikumi. Jāuzsver, ka atbilžu saturs ir jāvērtē uzdotā jautājuma formulējuma kontekstā. Tas nozīmē, ka atbildes raksturo respondentu pārdomas par dzīves aspektiem, novērtējot AADz aptaujas apgalvojumus.

Kontentanalīzes gaitā izveidotās kategorijas, tēmas un piemēri katrai no tām ir atspoguļoti 16. tabulā.

16. tabula. Apmierinātības ar dzīvi aptaujas skaidrojumos izdalītās kategorijas, tās veidojošās tēmas, to piemēri un katras tēmas pieminēšanas biežums.

Kategorijas	Tēmas	%	Piemēri
Formāla vai filozofiska atbilde	Formāla atbilde/ atbildes trūkums	20%	Neko nedomāju, tikai atbildēju.
	Bezpersoniska filozofija	13 %	Visas lietas dzīvē ir salīdzinošas, tādēļ subjektīvas. Kas vienam ir ideāls, citam – minimums.
Dzīves sfēras	Attiecības, ģimene, bērni.	19%	Domāju par savu ģimeni, ka tajā jūtos laimīga.
	Personiskā attīstība, izaugsme, pilnveidošanās	15%	Principā mana dzīve mani apmierina, gribas atrast sevi, apgūt jaunas prasmes un iemaņas!
	Finansiālā situācija	13%	Par ekonomisko krīzi, par to, ka tagad visiem iet grūti ar naudām, par to, ka visiem ir kredīts bankā un ka tagad visi ir uz bankrota robežām(es domāju uzņēmējus).
	Karjera, profesionālā sfēra	11%	Domāju par darbu- ka tur gribētos sasniegt vairāk...
	Sadzīves apstākļi	10%	...kā arī par sadzīves apstākļiem- tos gribētos uzlabot.
	Izglītība	8%	Domāju par to, ka savulaik neaizgāju uz to augstskolu, kur īstenībā vēlējos mācīties (dažādu apstākļu dēļ)
	Ekonomika, politika, valdība	3%	Es visu savu mūžu esmu godīgi strādājis un cerēju, ka aizejot pensijā varēšu mierīgi bez krenčiem novadīt mūža nogali. Valsts joprojām mani apčakarē-atvelk 25%, esmu šai sistēmā ļoti vīlies.
	Veselība	2%	Ja varētu sākt dzīvi no jauna, tad mainītu savu attieksmi pret savu veselību-vairāk rūpētos par to.
	Reliģija	1%	Ticībā Trīsvienīgajam Dievam esmu laimīga un ticībā Viņam spēju sasniegt un iegūt visu, kas manai dvēselei, garam un miesai ir vajadzīgs.

16. tabula (turpinājums). Apmierinātības ar dzīvi aptaujas skaidrojumos izdalītās kategorijas, tās veidojošās tēmas, to piemēri un katras tēmas pieminēšanas biežums.

Kategorijas	Tēmas	%	Piemēri
Mērķi	Mērķu inventarizācija (sasniegtais v.s. nesasniegtais)	8%	Salīdzināju, kādus mērķus dzīvē biju sev izvirzījis skolas gados, un, kas no tā ir sasniegts. Praktiski visi mērķi sasniegti, bet šobrīd 'latiņa', protams, ir pacelta augstāk, tāpēc arī dzīves apstākļi atkal ir attālinājušies no ideāla.
	Sasniegtie mērķi, citi sasniegumi	8%	Visu savā dzīvē ielānoto man ir izdevies īstenot, jutos labi.
	Nākotnes mērķi, sapņi	6%	Esmu izvirzījusi daudz mērķu savai nākotnes dzīvei-gan par profesiju, gan ģimeni, tādēļ šobrīd dzīve nav tuvu ideālam, bet es jutos labi šī brīža situācijā.
	Nesasniegtie mērķi, nerealizētie plāni	2%	Drūmas domas par to, ka dzīvē tik maz ir sasniegts. No vienas puses jau ir labi, taču, vērtējot skalā, saprotu, ka varētu būt arī labāk.
Komentāri par aptaujas apgalvojumiem	"Lielākoties mana dzīve ir tuvu manam ideālam"	11%	Man nav dzīves ideāla, un es negrimstu pārdomās par to, vai esmu ieguvusi nozīmīgo, utml. Viss ir atkarīgs no attieksmes pret dzīvi – dažam būs slikti vienmēr, bet citam – labi arī ar dzīves sniegto mazumiņu.
	"Ja es varētu sākt savu dzīvi no jauna, es gandrīz neko nemainītu"	10%	Attiecībā uz sākt dzīvi no sākuma – veiktu pārmaiņas tikai tāpēc lai pamēģinātu kā būtu, nevis lai kaut ko uzlabotu .
	"Mani dzīves apstākļi ir izcili"	3%	"Izcili" un "ideāli" ir vārdi ar pārāk lielu emocionālo piesātinājumu, es vairāk domāju par savu dzīvi kā labu, jauku, patīkamu.
	Komentāri par aptauju kopumā	1%	Pirmais, kas ienāca prātā – cik ļoti grūti izvēlēties atbildi (7 varianti) no kuriem dažus, manuprāt, varētu apvienot vienā.
Optimisms	Prieks, laimes izjūta	16%	Pirmā doma - es esmu laimīga!.
	Pozitīva, savā pieredzē balstīta dzīves filozofija	9%	Vienkārši, cilvēkam nemaz jau tik daudz nevajag, lai būtu laimīgs, tāpēc novērtēju kas man ir un tas jau nemaz tik maz nav, galvenais, lai ir laba veselība.
Pesimisms	Nožēla, vilšanās,	7%	Par maz labu vārdu pateikts vecākiem un vecvecākiem. Nožēloju, ka skolas laikā un studiju gados maz uzmanības veltīju svešvalodām.
	Pesimisms, depresīvas domas	6%	Pašlaik liekas, mana dzīve gandrīz pilnīgi jāsāk no jauna...
Konkrēti notikumi, situācijas		7%	Skolā pavadītie gadi, klasesbiedri, māja, ko grasos nopirkt, dzīvoklis kur pašlaik dzīvoju, ceļš līdz darbam.
Salīdzināšana	Ar sevi pagātnē	5%	Atbildot uz jautājumiem, domāju par to, ka pagātnē daudz ko darīju nepareizi, ka varēju sasniegt vairāk...
	Ar citiem	2%	Mana dzīvē nekas nav tā, kā gribēju, maniem brāļiem ir labāk
Vērtības		2%	Manā dzīvē lielāko vērtību piešķirju cilvēkiem, kas man ir apkārt un kurus es mīlu, nevis materiālajām vērtībām.
Emocionālais stāvoklis		2%	Saprātu, ka patiešām šajā pašreizējā dzīves brīdī jutos ļoti labi, jutos priecīga, jutos komfortabli.

Dzīves sfēras ir biežāk pieminētā un plašākā kategorija respondentu atbildēs - 31% (vai 190 respondentu) tieši piemin vai norāda uz kādu no specifiskām dzīves sfērām. Tā kā jautājuma formulējumā bija norāde pieminēt, kādus dzīves aspektus respondenti apsvēra, atbildot uz jautājumiem, šādas atbildes var uzskatīt par likumsakarīgām. Tomēr jāatzīmē, ka ne visi respondenti arī pie šāda jautājuma formulējuma izvēlējās minēt dzīves aspektus, citi pievērsās globālākiem apsvērumiem vai sniedza formālas atbildes. Visbiežāk atbildēs respondenti nosauca kādu vai vairākas dzīves sfēras, bet plašāk neanalizēja savu apmierinātību vai neapmierinātību ar tām. Līdz ar to kādas dzīves sfēras pieminēšana ļauj uzskatīt, ka šī sfēra respondentam ir aktuāla, bet vairumā gadījumu atbildē uz atvērto jautājumu netiek pateikts, vai respondents ar šo sfēru ir apmierināts vai neapmierināts.

Visbiežāk respondenti piemin *attiecību sfēru* (19 % no visiem respondentiem), tai skaitā ģimeni, bērnus un attiecības ar draugiem (... *vai esmu laimīgs? vai man blakus ir mīļotais cilvēks? ... vai mani bērni mani mīl un ciena?...**). Tajos gadījumos, kad respondenti piemin attiecību sfēru, viņi bieži raksturo savu ģimeni kā nozīmīgu, svarīgu, labu, atbalstošu. Tiešu negatīvu ģimenes raksturojumu praktiski nav, vienīgi atsevišķos gadījumos tiek pieminēta neveiksmīgu partnerattiecību pieredze. Iespējams, ka, pieminot ģimeni kā tēmu, par ko respondents domāja, viņš uz šo aspektu balstās, izsakot spriedumu par apmierinātību ar dzīvi, bet savā stāstījumā plašāk neatklāj, vai attiecības un ģimene dod apmierinājumu vai nē.

Nākamā biežāk pieminētā sfēra ir saistīta ar *personisko attīstību, pilnveidošanos*, to atzīmē 15 % visu respondentu. Šajā tēmā tika apkopotas tās respondentu atbildes, kurās bija pieminēta personīgā attīstība, pilnveidošanās, eksistenciāli ‘sevis’ meklējumi (...*atrast laiku draugiem, tam, lai darītu to, kas patiešām patīk un lai paveiktu kaut ko, kas liekas būtiski un paliekoši*) kā arī personības iezīmes, rakstura īpašības, pašnovērtējums (*biju pārāk noslēgts cilvēks, nekomunicēju ar citiem, ja varētu mainīt, tad noteikti būtu atvērtāks*). Tie respondenti, kas piemin šo sfēru, sniedz introspektīvas atbildes, veic pašanalīzi un dalās pārdomās, kas mazāk raksturīgi respondentiem, kas piemin citas dzīves sfēras.

Ņemot vērā to, ka jau iepriekš tika pieminētas atšķirības apmierinātībā ar dzīvi cilvēkiem, kas dažādi vērtē savu materiālo situāciju, arī šajos skaidrojumos varētu sagaidīt, ka tā tiek pieminēta kā ļoti nozīmīgs apmierinātības ar dzīvi spriedumu iespaidojošs aspekts. Tomēr finansiālo situāciju piemin tikai 13 % (N=77) respondentu. Visbiežāk respondenti piemin finansiālo stāvokli blakus citām dzīves sfērām, plašāk neraksturojot, cik tas ir apmierinošs vai nē (*Attiecības, dzīvesvieta, darbs un atalgojums tajā*). Tikai ļoti neliela daļa - 7 respondenti skaidri norāda uz neapmierinātību

* Šeit un turpmāk tekstā iekavās un slīprakstā ir minēti citāti (izvilkumi) no respondentu atbildēm, saglabājot respondentu izteiksmes veidu.

ar to (*Vienīgais, kas rada neapmierinātību, ir nepietiekošais materiālais nodrošinājums, jo nav iespējams segt visas dzīves vajadzības*). Savukārt apmierinātību ar finansiālo situāciju skaidri pauž tikai 3 respondenti (*Esmu apmierināta ar savas dzīves materiālo pusi*). Respondenti runā arī par iespējām un vēlmi uzlabot finansiālo situāciju un salīdzina to ar citiem dzīves aspektiem, kas ir vai nu vairāk vai mazāk apmierinoši, kā arī piemin plānus, ko nevar realizēt ar esošajiem finansu līdzekļiem (*gribētu vairāk līdzekļu ceļošanai*). Iespējams, ka materiālā stāvokļa pieminēšana, skaidrojot apmierinātību ar dzīvi, Latvijas kultūrvidē ir sociāli jūtīga – dažiem respondentiem tā var šķist sociāli vēlama un pat pierasta, jo ikdienas sarunās cilvēki ļoti bieži sūdzas par naudas trūkumu. Citiem respondentiem finansu pieminēšana var likties nepiemērota un apnicīga, tāpēc, pat, ja šis ir svarīgs aspekts, daļa respondentu to var arī nepieminēt. Tas, ka liela daļa respondentu tomēr nepiemin šo dzīves aspektu, liek domāt, ka finansiālā stāvokļa pieminēšana ir aktuālāka tiem, kuriem tā ir svarīgāka anketas pildīšanas brīdī. Tas sasaucas ar pētnieku izteiktajām atziņām par to, ka noteiktu dzīves sfēru aktualitāte pētījuma laikā var būtiski iespaidot apmierinātības rādītājus (Schimmack, & Oishi, 2005).

Līdzīgs skaits respondentu piemin arī karjeru un profesionālo sfēru (11%), bet arī šeit plašāk neraksturo, cik lielā mērā tā apmierina. Atsevišķi respondenti piemin sasniegumus profesionālajā sfērā, tomēr visbiežāk šis aspekts tiek minēts vienlaikus ar citām svarīgām dzīves sfērām (*Domāju par ģimeni, izglītību, materiālajām vērtībām*) un sniedz informāciju par darba, karjeras un nodarbinātības aktualitāti (*Esmu apmierināta ar profesijas izvēli, tikai man žēl, ka neesmu to sapratusi daudz agrāk*). Līdzīgā veidā tiek pieminēti arī sadzīves apstākļi (10%) (*par sadzīves apstākļiem - dzīves vietu, darba vietu, algu - tuvu nav ideālam*).

Runājot par izglītību (8%), tiek pieminēta profesijas izvēles nozīmība, izteikta vilšanās par neapdomīgu izvēli un kritizēta izglītības sistēma valstī, tomēr vairums respondentu šo aspektu tikai piemin īsumā un plašāk neraksturo.

Visretāk pieminētās dzīves sfēras ir ekonomiskā un politiskā situācija valstī, veselība un reliģija (1-2%). Kāda respondente min: *”Dīvainā kārtā veselību piemirsu. Acīmredzot tādēļ, ka šie jautājumi vispār nav likuši sevi manīt.”*, kas vēlreiz norāda uz to, ka šīs nav respondentiem aktuālākās dzīves sfēras šajā brīdī un attiecīgi var pieņemt, ka tādējādi salīdzinoši minimāli var ietekmēt spriedumus par apmierinātību.

Tās dzīves sfēras, kas izkristalizējās respondentu atbildēs, sakrīt ar tām, kas bija iekļautas arī apmierinātības ar dzīves sfērām aptaujā.

Otrā biežāk pieminētā plašākā kategorija ir **dzīves mērķi**, tos piemin 21,4% (N=127) respondentu. Mērķi un to sasniegšana kā svarīgs labklājības aspekts tiek akcentēti pašdeterminācijas

teorijā, uzsverot, ka to sasniegšana ir vitāli nozīmīga, jo nodrošina, ka cilvēks apmierina svarīgās pamatvajadzības – kompetenci, piederību un autonomiju (Deci, & Ryan, 2000). Daļa respondentu (8%) piemin, ka ir sasnieguši nospraustos mērķus un pauž gandarījumu par to (*Pašlaik visu, ko esmu vēlējies paveikt, arī esmu piepildījusi un turpinu piepildīt. Šobrīd jūtos laimīga, ka beidzot daru, ko vēlos*). Citi (6%), runājot par jau sasniegtajiem mērķiem, min arī nākotnes mērķus (*Domāju par to, ko esmu sasniedzis, ar ko nodarbojos un kādi ir plāni nākotnē*). Atsevišķi jāmin arī tie respondenti, kuri veic savu mērķu inventarizāciju (7%), analizējot, ko no izvirzītajiem mērķiem ir sasnieguši un kas nav sasniegts. Tiek pieminēti sapņi un to realizācija. Tieši proporcija starp sasniegto un nesasniegto vairākiem respondentiem ir būtisks kritērijs apmierinātībai ar dzīvi (*Domāju par to, cik tas, kas manā dzīvē ir pašlaik, atbilst tam, ko vēlējos*). Tikai neliela daļa respondentu (2%) pauž neapmierinātību ar savu mērķu sasniegšanu vai vilšanos, ka tie nav realizējušies un ar to pamato savu spriedumu par apmierinātību ar dzīvi (*Dzīvē daudz kas nav izdevies kā gribētu, trūkst zināšanu un vecuma dēļ vairs nav iespējams realizēt daudz ieceru*). Tas atbilst arī teorētiskajām nostādnēm, piemēram, Emmons (Emmons, 1986) secina, ka augstāku apmierinātību indivīds uzrāda, ja viņam ir izdevies sasniegt izvirzītos mērķus. Savukārt kāda respondente raksta: *‘Es laikam esmu pieticīga, pat savās domās nespraužu nesasniedzamus mērķus. Bet laikam tādēļ esmu apmierināta ar dzīvi’*, tādējādi norādot uz ļoti tiešo saistību starp mērķu sasniegšanu un apmierinātību ar dzīvi.

Jāatzīmē, ka, runājot par mērķiem, respondenti sniedz salīdzinoši plašus skaidrojumus un raksturo savas pārdomas detalizētāk kā, piemēram, pieminot kādu no dzīves sfērām (*Domāju par iegūto izglītību, ģimeni, veiksmīgo darba pieredzi. Domāju, ka mana dzīve, lielākoties, rit kā pa dziedziņu. Tomēr ir vēl arī lietas uz ko tiekties un tas liek man izvirzīt jaunus mērķus un censties tos sasniegt. Tādējādi jūtos dzīva un piepildīta*). Iespējams, ka respondentu vidū, kas piemin šo aspektu, ir tādi, kam piemīt labas pašrefleksijas spējas, kā arī respondentiem šis aspekts ir svarīgs un viņi cenšas īpaši akcentēt savu viedokli. Šie rezultāti akcentē mērķu nozīmi apmierinātībā ar dzīvi un turpmākos AADz pētījumos būt nepieciešams plašāk apskatīt šo aspektu.

Formālas atbildes

Atbildes tika novērtētas kā “formālas”, ja respondents neminēja neko par sevi personīgi, nebija iespējams viņa izteiktās domas attiecināt uz viņa personīgo pieredzi, ja tās bija nekonkrētas un nesniedza informāciju par indivīdam būtiskajiem dzīves aspektiem, novērtējot apmierinātību ar dzīvi. Šī kategorija raksturo atbildes formu, tomēr liela daļa šo atbilžu saturiski atspoguļo arī citas tēmas (mērķus, dzīves jomas, komentārus par jautājumiem u.c.), kas plašāk tiks analizētas, apskatot

šīs tēmas. Tomēr arī šīs atbildes sniedz vērtīgu informāciju par veidu, kā respondenti skaidro savus spriedumus.

Formālo atbilžu kategorijā tika iekļautas divu veidu atbildes. Pirmkārt, tās, kur respondenti atbildēja ļoti īsi, lietojot īsus izteicienus, kas bija vai nu personiski (*savu dzīvi*) vai bezpersoniski, (*viss labi*), (*nekas īpašs*). Jāatzīmē, ka aptaujas elektroniskā versija tika konstruēta tā, ka visiem respondentiem bija jāatbild uz jautājumu, pretējā gadījumā nebija iespējams turpināt aptaujas tālāko aizpildīšanu, līdz ar to tie respondenti, kuri nevēlējās atbildēt, varēja sniegt jebkādu atbildi dažu rakstu zīmju apmērā un turpināt aptauju. Šādi bija atbildējuši 7% (40) no visiem respondentiem. Šīs atbildes visdrīzāk ir skaidrojamas kā motivācijas vai laika trūkums, izvairīšanās no atbildes vai nevēlēšanās sniegt rakstisku atbildi.

Otra grupa par formālām uzskatīto atbilžu bija tādas, kur respondenti sniedza dažādus, visbiežāk ‘filozofiskus’ skaidrojumus, tos neattiecinot personīgi uz sevi (13 % no visiem respondentiem) (*Vienmēr var būt labāk...; Priecājies par to, kas tev jau ir dots*). Tāpat te tika iekļautas tās atbildes, kur respondents, iespējams, raksta, domājot par savu personīgo pieredzi, tomēr tekstā tas neatspoguļojas tieši (8 %), (*Parasti mēs gribam novelt atbildību uz kādu cilvēku, domājot par savu laimes vai nelaimīguma sajūtu, bet ir jāatceras, ka mūsu sajūtas ir mūsu pašu rokās*). Var pieļaut, ka arī šādas atbildes liecina par respondentu pretestību runāt personiski, lietojot vietniekvārdus ‘mēs’, ‘tu’ vai citus jēdzienus kā ‘cilvēki’ situācijās, kas patiesībā raksturo viņu pašu pieredzi un viedokli par sevi (*Aizpildot šos jautājumus, mēs varam secināt, cik lielā mērā esam sasnieguši iecerēto*).

Salīdzinot to respondentu atbildes, kuru apmierinātība ir dzīvi ir augstāka un zemāka, vērojama tendence, ka respondenti ar zemāku apmierinātību biežāk sniedz īsas, ļoti nekonkrētas un bezpersoniskas atbildes, savukārt tie, kuru apmierinātība ir augsta, lai arī atbilde ir klasificējama kā formāla, tomēr raksturo savu viedokli plašākos teikumos, izsmeļošāk.

Arī tematiski formālo atbilžu kategorijā var ievērot atšķirības - pārdomas var būt pozitīvi orientētas (*Dzīve ir forša un tāpēc daudz nevajag lauzīt galvu par problēmām*), ko sniedz ar dzīvi vairāk apmierinātie respondenti vai arī tām var būt negatīva pieskaņa (*Viss nav tik spožs, kā gribētos*), kas sastopama mazāk apmierināto respondentu atbildēs.

Apkopojot šo atbilžu kategoriju, var izteikt pieņēmumu, ka daļai respondentu gan trūkst motivācijas izvērstāk atbildēt uz šo jautājumu, gan arī ir iespējams, ka viņi neapzinās un nevar izskaidrot, kā izdarījuši spriedumus par savu apmierinātību ar dzīvi. Te jāmin Švarca un Straka bieži citētais izteikums, ka apmierinātības ar dzīvi spriedumi ir sarežģīti un prasa no indivīda īpašu

kognitīvu piepūli (Schwarz & Strack, 1999), ko varētu papildināt ar pieņēmumu, ka arī izskaidrot savu spriedumu nav viegls uzdevums.

Vēl viena nozīmīga atbilžu kategorija skar respondentu **komentārus par atsevišķu apmierinātības ar dzīvi aptaujas jautājumu formulējumu**. Šajā kategorijā tika iekļautas tās atbildes, kurās atspoguļojās pārdomas par kādu konkrētu aptaujas apgalvojumu (kopumā 16% respondentu). Jāatzīmē, ka nevienā no apskatītajiem līdzīgajiem pētījumiem (Mellor, Cummins, & Loquet, 1999, Schimmack, Diener, & Oishi, 2002) netiek dotas norādes tieši uz šādu kategoriju vai pieminēts, ka, veidojot spriedumu par apmierinātību ar dzīvi, respondents apsver savu personisko filozofiju un pēc tās interpretē aptaujas apgalvojumus. Var pieņemt, ka tieši tas, kā tika formulēts jautājums, uz ko respondenti sniedza rakstisku atbildi, varēja veicināt to, ka daži respondenti uzskatīja to par aicinājumu analizēt jautājumus un izteikt savu viedokli. Iespējams, aicināti pierakstīt savu domu gaitu uzreiz pēc aptaujas aizpildīšanas, respondenti nevis raksturoja savus apsvērumus, mēģinot atcerēties savas pārdomas aptaujas aizpildīšanas brīdī, bet gan mēģināja no jauna pamatot savas atbildes, analizējot, ko domā par katru jautājumu.

Tālāk apskatīsim, kā respondenti skaidro atbildes uz konkrētiem apmierinātības ar dzīvi aptaujas apgalvojumiem.

1. aptaujas apgalvojums: Lielākoties mana dzīve ir tuvu manam ideālam

Vairāki respondenti uzsvēra, ka nav iespējams novērtēt dzīvi kā ideālu un šo apzīmējumu nevēlas attiecināt uz savu dzīvi, pat, ja aptaujas apgalvojumā tiek jautāts par viņu pašu ideāliem, ne par "ideālu dzīvi" vispār (*Mani apmierina tas, kā es dzīvoju, jo ideāla dzīve nevar būt*). Vai arī min, ka "mana dzīve nav tuvu manam ideālam, jo īstenībā man nav ideāla, man vienkārši patīk mana dzīve". Kā min kāda respondente: "IZCILI un ideāli ir vārdi ar pārāk lielu emocionālo piesātinājumu, es vairāk domāju par savu dzīvi kā labu, jauku, patīkamu".

Citi atzīst, ka iepriekš nav domājuši šādās kategorijās un viņu dzīves ideāls nav bijis definēts, līdz ar to tas apgrūtina atbildi uz jautājumu (*iepriekš nebiju domājusi kategorijās 'mans dzīves ideāls', tāpēc grūti esošo situāciju salīdzināt ar to, ko reāli neesmu priekš sevis apzinājusi*)

Dažu respondentu uztverē ideāls ir kaut kas nereāls un nerasniedzams (*Šķiet, ka visi cenšamies tuvināties savam ideālam un iegūt to, kas mums ir nozīmīgs, taču šķiet retais varēs pateikt to, ka nu ir iegūts ideāls*), tāpēc tiek doti ieteikumi, kā būt apmierinātam arī, ja ideālu nevar sasniegt (*Var taču priecāties arī par to, kas ir, kaut arī tas pavisam nav tuvu ideālam*).

Savukārt tie respondenti, kuri piekrīt apgalvojumam, skaidrojumā tomēr ideāla nozīmi cenšas samazināt (*Līdz ideālam vienmēr būs, kur tiekties, taču kopumā esmu apmierināta ar savu dzīvi un tās pašreizējo gaitu.*)

Acīmredzot tiešām šis apzīmējums ‘‘ideāli’’ varēja būt par iemeslu tam, ka respondenti aptaujā izvairījās sniegt galēji pozitīvas atbildes, uzskatot, ka ‘*‘nekas nevar būt ideāli’’*. Šajā pētījumā no 480 respondentiem, kas sniedza izvērstas atbildes, tikai 15 bija izvēlējušies sniegt šādu galēji pozitīvu atbildi. Tā kā citos pētījumos šāda veida analīze nav veikta, var tikai izteikt pieņēmumu, ka Latvijā dažādu aizspriedumu vai izteiktas pieticības vai iekšējas nedrošības dēļ atbildes uz šo jautājumu var nesniegt to pašu informāciju kā citās kultūrās. Tomēr, lai to apgalvotu, būtu interesanti salīdzināt šos datus ar līdzīgiem kādā citā valstī un papildus pētīt šos iespējamus aizspriedumus. Var būt, ka latvietim ir grūti definēt savas dzīves ideālu un izvērtēt, vai tas ir sasniegts vai nē, kā min daži respondenti ‘*‘nav saprašanas, kas ir ideāla dzīve tieši priekš manis’’*, ‘*‘Es īsti nezinu, kāds ir dzīves ideāls’’*, tāpēc tik bieži atbildēs respondenti izlīdzējās ar filozofiskām pārdomām, distancējās no personiskā. Interesanti, ka no tiem respondentiem, kas uz šo aptaujas apgalvojumu ir atbildējuši piekrītoši, iegūstot augstākās balles (6 un 7), tikai 2 savās atbildēs ir pieminējuši savas dzīves ideālu, kas liek domāt, ka, ja indivīdam ir skaidrība par savas dzīves ideālu, viņam nav nepieciešams to pamatot un sniegt izvērstas interpretācijas.

2. aptaujas apgalvojums: Mani dzīves apstākļi ir izcili

Līdzīgi kā iepriekšējais, arī šis jautājums dažos respondentos radīja pretestību un tika pausta vēlme šo jēdzienu aizvietot ar kādu citu, mazāk intensīvu (*Mani dzīves apstākļi nebūt nav IZCILI, bet tie ir labi, labākais, kas šajā brīdī ir iespējams, bet tas nav IZCILI; IZCILI, manuprāt, ir kaut kas tāds, kas nekad pilnībā nevar īstenoties*).

Daži uzsvēra izcilu apstākļu kritērija trūkumu (*...mani dzīves apstākļi ir labi, bet ko nozīmē IZCILI? Vai villu Vidusjūras krastā un personīgo lidmašīnu?*)

Arī šeit tiek akcentēta jēdziena ‘‘izcils’’ subjektivitāte (*jo katrs ar IZCILs, labs, nozīmīgs saprot kaut ko savu, tas var mainīties atkarībā no konkrētā brīža izjūtām!*)

Skaidrojumu analīze ļauj secināt, ka Latvijas respondentiem abi šie jautājumi nav viennozīmīgi izprotami un pastāv dažādi aizspriedumi, kas var ietekmēt to, kādas atbildes tiek sniegtas. Analizējot sniegtos skaidrojumus kontekstā ar apmierinātības rādītājiem aptaujā, ir vērojama tendence, ka ir respondenti (~ 5%), kas sniedz zemas vērtējumus pirmajiem aptaujas apgalvojumiem, tomēr savu apmierinātību ar dzīvi nākamajā aptaujas apgalvojumā vai arī skaidrojumā novērtē augstu (*mana dzīve nav ideāla un apstākļi IZCILI, bet es esmu apmierināta ar to!*), kopumā iegūstot apmierinātības rādītājus, kas raksturo salīdzinoši zemu apmierinātību. Lai izprastu šādas tendences patiesos iemeslus, vajadzētu veikt papildus izpēti, tomēr iegūtie dati ļauj pieņemt, ka ir respondenti, kuru apmierinātību ar dzīvi AADz aptaujas rezultāti var neraksturot precīzi, jo viņi aptaujas jautājumus interpretē citādi kā paredzēts aptaujā.

Uz aptaujas 3.(Es esmu apmierināts ar dzīvi.) un 4.apgalvojumu (Līdz šim es esmu ieguvis to, kas man ir nozīmīgs.) respondenti nesniedza skaidrojumus, kas specifiski attiektos uz apgalvojuma formulējumu, savukārt vairāk (10% respondentu) tika komentēts aptaujas pēdējais jautājums.

5. aptaujas apgalvojums: Ja es varētu sākt savu dzīvi no jauna, es gandrīz neko nemainītu .

Vairāki respondenti komentēja, ka apgalvojums ir pārāk hipotētisks un atbildēs sniedza filozofiskas pārdomas par šo tēmu (*Dzīvi no jauna sākt nav iespējams, jautājums līdz ar to bezjēdzīgs*). Iespējams, tieši apgalvojuma nedaudz provokatīvais formulējums atbildēs izraisīja plašākas pārdomas (*Dzīvē ir bijuši arī slikti gadījumi, kas notikuši manas vainas dēļ, tāpēc nevaru teikt, ka dzīvotu tieši tāpat. Cilvēki secinājumus var izdarīt pārsvarā tikai pēc rīcībām, tāpēc dažas lietas noteikti mainītu un darītu citādi. Lai gan pārsvarā jau viss, kas darīts, tieši tai darīšanas brīdī ir licies pareizs*).

Atsevišķi respondenti tieši skaidrojumā pauda pozīciju, kas ir pretēja tai, kā ir atbildējuši uz jautājumu aptaujā. Tam, ka respondents piekrīt apgalvojumam: *‘Ja es varētu sākt savu dzīvi no jauna, es gandrīz neko nemainītu’*, pēc punktu skaitīšanas shēmas jāliecina par augstāku apmierinātību ar dzīvi. Tomēr vairākos apmierinātības ar dzīvi sprieduma skaidrojumos ir vērojama pretēja tendence. Piemēram, skaidrojot atbildi, respondents min: *‘Iedomājos, ka ja sāktu savu dzīvi no jauna, tad mainītu visu, jo kādēļ atkārtot vienu un to pašu (pat ja tas bija lieliski)- tas nebūtu interesanti’* vai *‘Mana dzīve ir tuvu ideālam, bet ir lietas, ko ļoti vēlētos izbaudīt savādāk, ne jau tāpēc, ka mani kaut kas neapmierinātu, bet gan intereses pēc gribētos pamēģināt savādāk’*. Šajos skaidrojumos respondenti nekādā veidā nenorāda, ka dzīve viņus neapmierinātu, tieši pretēji, bet uz jautājumu aptaujā atbild noliedzoši (ka gribētu mainīt visu dzīvē, ja būtu tāda iespēja) un par šo apgalvojumu iegūst balles, kas liecina par zemu apmierinātību, lai arī uz pārējiem aptaujas apgalvojumiem ir sniegtas pozitīvas un par augstu apmierinātību liecinošas atbildes. Šis piemērs norāda uz to, ka respondents var atšķirīgi interpretēt jautājumu un tieši šī atšķirīgā interpretācija nosaka to, kādu vērtējumu respondents atzīmē Likerta skalā. Ja respondentiem būtu iespēja izskaidrot savu interpretāciju katram aptaujas apgalvojumam, viņu atbildes uz aptaujas jautājumiem, iespējams, būtu jāsummē atšķirīgā veidā un viņa kopējais apmierinātības ar dzīvi vērtējums, iespējams, būtu augstāks.

Vēl viena tendence, kas parādās atbildēs, ir tāda, ka tiek uzsvērta dzīves laikā iegūtā pieredze, ko cilvēks gribētu izmantot, ja sāktu dzīvi no jauna (*Ja sāktu dzīvi no jauna, tad tā būtu cita dzīve, un es noteikti ar patreizējo pieredzi daudz ko darītu citādi*), un noliedzoša atbilde aptaujā arī šajā gadījumā tomēr viennozīmīgi neliecina par neapmierinātību. Daži respondenti piemin, ka

vēlētos mācīties no pagātnē pieļautajām kļūdām un tieši tāpēc nevēlētos neko dzīvē mainīt (... *Tādēļ esmu laimīga, ka nav iespējas mainīt pagātņi. Ir jādzīvo tagadnē, mācoties no pagātnes kļūdām*).

Šī izdalītā kategorija norāda, ka ir svarīgi izprast cilvēka motivāciju noteiktā veidā atbildēt uz jautājumiem un vēlreiz apstiprina, ka var būt situācijas, kad jāizvērtē, cik lielā mērā AADz aptaujā iegūtie punkti atspoguļo tādu apmierinātību ar dzīvi, kādu subjektīvi izjūt indivīds.

Labklājības pētījumu pirmsākumos Mihalos (Michalos, 1985) uzsvēra, ka, vērtējot savu apmierinātību, indivīdi **salīdzina** sevi ar dažādiem standartiem, kas var būt gan citi cilvēki, gan notikumi pagātnē, gaidas no nākotnes, vajadzības vai mērķi. Tā ir daudzos arī vēlākos pētījumos (piemēram, Schwarz, & Strack, 1999) pieminēta kategorija, kas iezīmējas arī šajā pētījumā un ko respondenti izmanto, pamatojot savus apmierinātības ar dzīvi spriedumus. Tomēr jāatzīst, ka salīdzināšana tiek pieminēta salīdzinoši reti, tikai 5 % respondentu par salīdzināšanas standartu izvēlas citus cilvēkus un uz šī salīdzinājuma pamata veido spriedumu par apmierinātību ar dzīvi, (*Ienāca prātā doma, ka, salīdzinot ar lielu daļu iedzīvotāju, es nevaru sūdzēties par savu dzīvi*). Ļoti neliels respondentu skaits (2%) par salīdzināšanas kritēriju izvēlējās sevi pagātnē (*domāju par to, ka pagātnē daudz ko darīju nepareizi, ka varēju sasniegt vairāk*). Šādi rezultāti ļauj secināt, ka vai nu respondentiem salīdzināšana nav būtisks apmierinātību ar dzīvi nosakošs aspekts vai arī salīdzināšana notiek automātiski un respondents to vairs nepiemin savā apmierinātības ar dzīvi sprieduma pamatojumā. Šie rezultāti ir līdzīgi arī tiem, ko ieguva Šimmaks ar kolēģiem (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002), kur salīdzinājums arī tika minēts ļoti reti.

Kā atsevišķas kategorijas, kas raksturo atbildes, var izdalīt **optimismu un pesimismu**. Lielākoties abās šajās kategorijās iekļautie apgalvojumi ir iekļauti arī citās kategorijās atbilstoši tēmām, kas tiek skartas atbildē. Savos apmierinātības ar dzīvi sprieduma skaidrojumos optimismu pauda 20 % respondentu, savukārt pesimistiskas atbildes sniedza 11% respondentu. Šī tendence proporcionāli vairāk uzrādīt uz apmierinātību un attiecīgi arī uz optimismu tendētas atbildes lielākoties ir raksturīga vairumā labklājības pētījumu un arī šī pētījuma ietvaros, kā iepriekš jau atzīmēts, respondenti uzrādīja vairāk uz apmierinātību vērstus vidējos AADz rādītājus.

Kategoriju ‘optimisms’ veidoja tās atbildes, kur respondenti skaidri norādīja uz apmierinātību, prieku, pozitīvām emocijām (*Dzīve taču ir fantastiski skaista un es esmu laimīga par savu dzīvi un cilvēkiem, kas man ir apkārt, par notikumiem, kas mani ir veidojis par tādu cilvēku, kāda es pašlaik esmu! Esmu pateicīga dzīvei!*), kā arī tās atbildes, kur kā pamatojums savai apmierinātībai tika paustas pozitīvas, iedvesmojošas, personiskajā pieredzē balstītas atziņas (*Es dzīvoju tā kā es vēlos, es ne par ko nenožēloju, to, kas man trūkst, es vēls paspēšu sasniegt. Es ticu tam, ka cilvēks pats ir savas dzīves meistars*). Vairakkārt tika pieminēta nepieciešamība mācīties no

pieredzes, no pagātnes kļūdām, atbildība pašam par savu dzīvi (*Pagātnē mainīt neko nevar tādēļ no tās tikai mācos, lai nākotnē nepieļautu sliktās lietas. Priecājos par to, kas ir, nevis bēdājos par to, kā nav*).

Lielākoties optimistiski atbildējušo respondentu apmierinātības ar dzīvi rādītāji ir augsti arī aptaujā, tomēr optimismu un apmierinātību savās atbildēs pauž arī atsevišķi respondenti, kuru apmierinātības ar dzīvi rādītāji ir zemi (12 punkti no 35 iespējamajiem). (*Esmu apmierināta ar savu dzīvi, bet nepiekrītu pilnīgi, jo neesmu sakārtojusi dažus aspektus. Kad to izdarīšu, atzīmēšu "Jā"*) Tomēr jāatzīmē, ka šo respondentu atbildēs vērojama ambivalence, kas visdrīzāk arī ir iemesls zemajam punktu skaitam aptaujā (*Principā jūtos laimīga un apmierināta, ja nebūtu sabiedrības spiediens par to, kā vajadzētu dzīvot un kas kā ir jādara*).

Līdzīgā veidā tika veidota kategorija "pesimisms". Šajā kategorijā tika apkopotas tās atbildes, kas saturēja negatīvus, pesimistiskus (*Bēdīgi, ka nevaru atbildēt piekrītoši*), depresīvus apgalvojumus un idejas (*situācijas un dzīvi pieņemu, cenšos samierināties un pieņemt lietas tā, kā tās notiek, bet tas ne tuvu nav tas, kā es vēlētos, lai notiek*) un apgalvojumus, kuros pausta nožēla, vilšanās, šaubas par izvēles pareizību (*Dzīve ir nodzīvota ne tā, kā es to vēlētos, ir lietas, piemēram, attiecības un izglītība, ko es noteikti nožēloju, ka neesmu rīkojusies savādāk*). Visbiežāk šādi pesimistiski apgalvojumi tiek sniegti kā pamatojums arī aptaujā norādītajam zemajam apmierinātības ar dzīvi līmenim. Savukārt, respondenti ar augstiem AADz aptaujas rādītājiem ļoti negatīvus un depresīvus apgalvojumus praktiski neizsaka.

Atsevišķiem pesimistiski atbildējušiem respondentiem, kuru apmierinātības ar dzīvi rezultāti AADz aptaujā ir salīdzinoši augsti (ap 25 punkti no 35), atbildēs dominē viegla vilšanās (*ir reizes kad nožēloju studiju izvēli, kas noteica darba izvēli un nožēloju to, ka necentos šo situāciju mainīt, kad tas vel būtu bijis pilnīgi iespējams*) neapmierinātība, skumjas, arī ambivalence (*Domāju par to, ka neprotu priecāties par lietām, kuras man jau ir. Pastāvīga trūkuma sajūta, neskatoties uz to, ka viss ir gana labi*).

Kopumā var spriest, ka rakstiski sniegtās atbildes attiecībā uz optimisma un pesimisma kategoriju lielākoties saskan ar Apmierinātības ar dzīvi aptaujas rādītājiem, uz ko norāda arī nozīmīgās pozitīvas korelācijas starp apmierinātības ar dzīvi rādītājiem un optimistiskām atbildēm ($r=0,15$, $p<0,01$) un nozīmīgas negatīvas AADz korelācijas ar pesimistiskām atbildēm ($r = -0,25$. $p<0,01$).

Teorijā daudz tiek diskutēts par konkrētu **dzīves notikumu** ietekmi uz apmierinātību ar dzīvi (Suh, et.al., 1996; Lucas, 2005), tomēr skaidrojot savus spriedumus par apmierinātību ar dzīvi, respondenti uz kādiem konkrētiem dzīves notikumiem norādīja salīdzinoši reti (7%) (*Pirms*

vairākiem mēnešiem tika šķirta mana laulība. Atbildot uz jautājumiem, es iedomājos, ka atbildes būtu pavisam citādas, ja tās būtu jānosauc citā manas dzīves posmā), visbiežāk netika nosaukti konkrēti notikumi (*Atcerējos gan negatīvos, gan pozitīvos notikumus savā dzīvē*). Atbilstoši tam, kā tiek uzsvērts Švarca un Straka darbos (Schwarz&Strack, 1991;1999) tikai četri respondenti no visiem piemin arī ļoti konkrētas situācijas ikdienā, kas ir ienākušas prātā, atbildot uz aptaujas apgalvojumiem (*Šodien lietaina pirmiena un es no astoņiem esmu darbā, gribu atpūsties; Kāpēc mans kaķis tik skaļi uzvedas šobrīd un vai pārstās vienreiz*), tomēr niecīgais šādu atbilžu skaits neļauj apstiprināt Švarca un Straka uzskatus par situatīvo faktoru būtisku ietekmi uz apmierinātības spriedumiem.

Lai arī vairāki autori uzsver, ka apmierinātības ar dzīvi spriedumi pamatojas uz **emocionālo stāvokli** (Schwarz, & Strack, 1999), un arī līdzīgos pētījumos tas iepriekš tika apstiprināts (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002); šī pētījuma ietvaros emocionālais stāvoklis kā skaidrojums apmierinātības ar dzīvi spriedumiem tika minēts ļoti reti. Iespējams, ka šajā pētījumā lietotā jautājuma formulējums arī varēja ietekmēt emociju pieminēšanas biežumu. Tā kā tika lūgts piefiksēt domas aptaujas aizpildīšanas laikā, tad var pieņemt, ka respondenti vairāk balstīja savus skaidrojumus uz kognitīvajiem, mazāk emocionāliem aspektiem, kas atspoguļojas arī šajos rezultātos - tikai apmēram 30 % atbilžu parādās emocionāla attieksme (kā var spriest pēc optimisma un pesimisma kategorijas), pārējās atbildēs ir sniegtas pārdomas, dzīves jomu uzskaitījums, jautājumu analīze, kas ir skaidrojams ar iepriekš pieminēto uzdotā jautājuma formulējuma specifiku, kā arī to, ka AADz spriedumi vairāk atspoguļo kognitīvu vērtējumu savai dzīvei.

Salīdzinot šajā pētījumā iegūtos rezultātus ar iepriekšējiem, kur ir izmantota līdzīga spriedumu skaidrošanas pieeja (Ross, Eyman, & Kishchuck, 1986.; Schimmack, Diener, & Oishi, 2002), var secināt, ka daļa no pieminētajām kategorijām visos pētījumos sakrīt – skaidrojot savu spriedumu par apmierinātību, respondenti piemin mērķus, afektus un arī izmanto salīdzināšanu. Šajā pētījumā, tāpat kā Šimmaka un kolēģu pētījumā (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002), apmierinātības ar dzīvi skaidrojumos respondenti pieminēja dažādas dzīves sfēras, savukārt Rosa un kolēģu pētījumā (Ross, Eyman, & Kishchuck, 1986) šāda kategorija netika minēta. Atšķirībā no abiem iepriekšējiem pētījumiem, kur pētnieki kategorijas, pēc kā kodēt respondentu atbildes, izdalīja, vadoties pēc teorētiskām atziņām, šajā pētījumā kategorijas tika izdalītas kontentanalīzes rezultātā, līdz ar to tās sniedz plašāku informāciju par iespējamajiem apmierinātībai ar dzīvi nozīmīgajiem aspektiem. Kā būtiskākā pētījumos iepriekš apmierinātības spriedumu pamatojumā neminētā kategorija šajā pētījumā bija respondentu komentāri par aptaujas apgalvojumiem.

Pēc vispārējas spriedumu skaidrojumos minēto kategoriju izdalīšanas, tika salīdzināts vispārējo kategoriju parādīšanās biežums to respondentu atbildēs, kas savu materiālo situāciju novērtē kā augstu un kā zemu, tas attēlots 17.tabulā.

17.tabula. Apmierinātības ar dzīvi aptaujas skaidrojumos izdalītās kategorijas un to pieminēšanas biežums respondentiem ar augstu un zemu savas materiālās situācijas novērtējumu.

Kategorijas	Zems mater.sit.vērt.	Augsts mater.sit.vērt.	χ^2
Formāla vai filozofiska atbilde	11%	14%	0.36
Dzīves sfēras	32%	36%	0.23
Mērķi	21%	15%	1.00
Komentāri par aptaujas apgalvojumiem	11%	23%	4,23**
Optimisms	20%	32%	2.77
Pesimisms	25%	5%	13,33**
Konkrēti notikumi, situācijas	3%	8%	2.27
Salīdzināšana	4%	4%	0
Vērtības	4%	1%	1
Emocionālais stāvoklis	1%	2%	0

p**<0,05

Hī kvadrāta tests norāda, ka tikai divu kategoriju pieminēšanas biežumos starp abām materiālā stāvokļa novērtējuma grupām pastāv nozīmīgas atšķirības. Vislielākās atšķirības ir vērojamas kategorijas ‘pesimisms’ pieminēšanas biežumā – respondenti ar zemu savas materiālās situācijas novērtējumu nozīmīgi biežāk izsaka pesimistiskus un depresīvus apgalvojumus ($\chi^2(1, N = 159) = 13.33, p = 0,00$) kā respondenti ar augstu savas materiālās situācijas novērtējumu. Tomēr interesanti, ka no visiem respondentiem šajā grupā tikai pieci savos pamatojumos skaidri norāda uz grūtībām materiālajā situācijā (*Vienīgais, kas rada neapmierinātību, ir nepietiekošais materiālais nodrošinājums, jo nav iespējams segt visas dzīves vajadzības*). Biežāk depresīvie apgalvojumi ir saistīti ar vilšanos (*Kāpēc es agrāk daudz ko nesapratu? Ja es būtu to zinājusi*), nepiepildītiem sapņiem (*Ka kaut kas būtisks dzīvē vēl nav piepildīts*). Lai arī, atbildot uz demogrāfiskajiem jautājumiem, šie respondenti atzīmē, ka viņiem ir materiālas grūtības, apmierinātības ar dzīvi skaidrojumos tas tiek akcentēts ļoti reti.

Savukārt respondenti ar augstu savas materiālās situācijas novērtējumu salīdzinoši biežāk izsaka komentārus par kādu no aptaujas apgalvojumiem ($\chi^2(1, N = 159) = 4,23, p = 0,03$). Iespējams, šie respondenti, izjūtot augstāku optimismu, ir gatavāki dalīties savās pārdomās un sniegt izvērstākas atbildes. Lai arī statistiski nozīmīgas atšķirības netiek atklātas, tomēr, salīdzinot arī citu kategoriju pieminēšanas biežumus, redzam, ka respondenti ar augstu savas materiālās situācijas

novērtējumu apmierinātības ar dzīvi aptaujas pamatojumos nedaudz biežāk uzrāda optimistiskus skaidrojumus kā respondenti ar zemu savas materiālās situācijas novērtējumu. Tas zināmā mērā sasauca arī ar iepriekš minētajiem rezultātiem, ka tie respondenti, kas izsaka optimistiskākus skaidrojumus, uzrāda augstāku apmierinātības ar dzīvi līmeni un attiecīgi pretēji.

Šie rezultāti arī kvalitatīvajā analizē norāda uz to, ka materiālā situācija var būt nozīmīgs apmierinātību ar dzīvi iespaidojošs faktors.

Apkopojot visus kvalitatīvajā analizē apskatītos rezultātus un atbildot uz pētījuma jautājumu par to, ko respondenti min kā skaidrojumu saviem apmierinātības ar dzīvi spriedumiem, **var secināt**, ka:

1. Visbiežāk AADz skaidrojumos tiek pieminētas dažādas dzīves sfēras, no kurām visvairāk respondenti min attiecības, personisko attīstību un pilnveidošanos, kā arī finansiālo situāciju.
2. Ir respondenti, kuriem vai nu trūkst motivācijas sniegt atbildes vai arī viņiem ir grūti izskaidrot savus spriedumus par apmierinātību, tāpēc tiek sniegtas formālas atbildes.
3. Dzīves mērķu inventarizācija, analizējot sasniegtos un nesasnēgtos mērķus, ir būtiska, skaidrojot spriedumus par apmierinātību.
4. Skaidrojot spriedumus par apmierinātību ar dzīvi, respondenti ne tikai balstās uz dzīves sfērām, mērķiem, salīdzināšanu u.c. iepriekš teorijā minētiem aspektiem, bet veic arī subjektīvu aptaujas apgalvojumu interpretāciju.
5. Komentējot apmierinātības ar dzīvi aptaujas apgalvojumu formulējumus, respondentu atbildes norāda uz to, ka šīs aptaujas kvantitatīvie rezultāti var neraksturot tādu apmierinātību ar dzīvi, kādu subjektīvi izjūt indivīds.
6. Respondentu atbildes vedina domāt par iespējamām sociokulturālām atšķirībām saistībā ar to, kā šīs aptaujas apgalvojumi tiek interpretēti.
7. Spriedumi par apmierinātību ar dzīvi tiešā veidā netiek skaidroti ar emocionālo stāvokli, bet atspoguļo kognitīvu savas dzīves novērtējumu.
8. Sniegtās atbildes biežāk pauž optimismu nekā pesimismu. Atbildes attiecībā uz optimisma un pesimisma kategoriju lielākoties saskan ar Apmierinātības ar dzīvi aptaujas rādītājiem.
9. Respondenti ar zemu savas materiālās situācijas novērtējumu nozīmīgi biežāk izsaka pesimistiskus un depresīvus skaidrojumus kā respondenti ar augstu savas materiālās situācijas novērtējumu.
10. Ar konkrētiem dzīves notikumiem spriedumi par apmierinātību ar dzīvi tiek skaidroti salīdzinoši reti.
11. Kvalitatīvajā analizē iegūtie dati būtiski papildina kvantitatīvo aptaujas rādītāju sniegto informāciju.

11. Kopīgā interpretācija

Lai iegūtu plašāku priekšstatu par apmierinātības ar dzīvi prognozējošajiem mainīgajiem Latvijā un to, kas ir pamatā apmierinātības ar dzīvi spriedumiem, pētījuma ietvaros tika veikta gan kvantitatīva to datu analīze, kas ievākti ar pašnovērtējuma aptaujām, gan arī kvalitatīva teksta analīze, kur tika analizēti respondentu skaidrojumi savam apmierinātības ar dzīvi spriedumam.. Turpmāk tekstā attiecīgi lietosim apzīmējumus – *kvalitatīvā un kvantitatīvā analīze*.

Veicot kvantitatīvo datu analīzi un aprēķinus, tika pārbaudītas dažādas iespējamās korelācijas starp apmierinātību ar dzīvi, apmierinātības ar dzīves sfērām un kvalitatīvajā analīzē izdalītajām kategorijām, tomēr netika atrastas citas nozīmīgas korelācijas starp šiem rādītājiem izņemot jau pieminētās AADz rādītāja sakarības ar kvalitatīvajā analīzē izdalītajām optimisma un pesimisma kategorijām. Līdz ar to arī netika veikta tālāka regresiju analīze un turpmāk apskatīsim gan kvalitatīvajā, gan kvantitatīvajā analīzē iegūtos rezultātus to kopsakarībās un saistībā ar citos pētījumos iegūtajām atziņām.

Abās pētījuma daļās iegūtie rezultāti norāda uz dažādu dzīves sfēru nozīmību apmierinātībai ar dzīvi. Tas, ka tiek atklātas nozīmīgas AADz korelācijas ar apmierinātību ar dzīves sfērām, tās ir nozīmīgi AADz prognozētāji un tās bieži tiek pieminētas apmierinātības spriedumu skaidrojumā, sasaucas ar tām teorijām, kas akcentē augšupejošo (*bottom – up*) pieeju, kur tiek uzsvērts, ka apmierinātība ar dzīvi ir rezultāts apmierinātībai ar dažādām dzīves sfērām (Cummins, 1996; Headey, & Wearing, 1992; Veenhoven, 1996), tomēr šī pētījuma uzstādījums neļauj izdarīt tik viennozīmīgus secinājumus par šādām cēloņsakarībām. Teorētiku vidū nav vienprātīga attieksme pret šādu cēloņsakarību eksistenci un visbiežāk tiek atzīmēts, ka šī kauzalitāte var būt abpusēja. Kā uzsver Oiši ar kolēģiem (Oishi, Diener, Suh, & Lucas, 1999), visticamāk indivīdam nozīmīgākās dzīves sfēras apmierinātību ar dzīvi ietekmē visspēcīgāk. Šī pētījuma kvantitatīvās daļas ietvaros tika mērīta apmierinātība vai neapmierinātība ar kādu dzīves sfēru, tāpēc tas nevar viennozīmīgi norādīt uz tās nozīmību indivīdam. Tomēr var pieņemt, ka tās dzīves sfēras, ko indivīds pieminēja, skaidrojot savu spriedumu par apmierinātību ar dzīvi, ir indivīdam nozīmīgākās un, saistot to ar Oiši un kolēģu atziņām, var pieņemt, ka tieši apmierinātība ar attiecībām, personīgo izaugsmi un apmierinātība ar finansiālo situāciju ir vissvarīgākās respondentu apmierinātībai ar dzīvi. Arī kvantitatīvajā analīzē tieši šīs dzīves sfēras uzrādījās kā svarīgākie apmierinātības ar dzīvi prognozētāji. No šīm dzīves sfērām kā īpaši nozīmīga jāuzlūko apmierinātība ar personīgo attīstību (t.sk. izglītību, darbu, veselību, attiecības ar draugiem), sevis pilnveidošanu, izaugsmi. Personiskās attīstības aspekts subjektīvās labklājības pētījumu tradīcijā tiek apskatīts salīdzinoši mazāk kā tas

tiek darīts psiholoģiskās labklājības pētījumos, kur sevis pieņemšana, mērķi, izaugsme, ciešas attiecības u.c. tiek izvirzītas kā vitāli svarīgas indivīda psiholoģiskajai labklājībai (Ryff, & Keyes, 1995). Šādi rezultāti, kur, mērot apmierinātību ar dzīvi subjektīvās labklājības tradīcijā, tiek akcentēta personiskās izaugsmes sfēra, kas attiecas uz psiholoģiskās labklājības pētījumu sfēru, apstiprina Kašdana un kolēģu (Kashdan, Biswas-Diener, & King, 2008) uzsvērtu nepieciešamību apskatīt abus šos labklājības veidus kā papildinošus. Šie rezultāti norāda uz nepieciešamību plašāk pētīt arī psiholoģiskās labklājības rādītājus, lai varētu precīzāk izprast, kuri personīgās izaugsmes aspekti ir būtiskākie spriedumam par apmierinātību ar dzīvi.

Personīgās attīstības nozīme apmierinātībai ar dzīvi norāda arī uz, iespējams, Latvijas situācijai specifisku tendenci, ko var raksturot ar kāda respondenta pieminēto atziņu, ka *'katrs pats ir savas laimes kalējs'*. Var pieņemt, ka sarežģītajā ekonomiskajā situācijā Latvijā tieši savu personīgo resursu attīstīšana ir svarīgs veids kā mazināt negatīvo ārējo faktoru ietekmi un uzturēt pietiekami augstu kopējo apmierinātību ar dzīvi.

Par vēl vienu nozīmīgu apmierinātību ar dzīvi iespaidojošu faktoru Latvijā var uzskatīt tuvu attiecību sfēru. Tās nozīmi apliecina gan tas, ka tā nozīmīgi prognozē apmierinātību ar dzīvi gan arī tās biežā pieminēšana respondentu atbildēs kvalitatīvajā pētījuma daļā. Lai arī dzīves notikumu ietekme uz kopējo apmierinātību ar dzīvi nav ļoti nozīmīga (izņemot specifiski grupā ar zemu materiālās situācijas novērtējumu), tomēr pozitīvie dzīves notikumi, kas tiek atzīmēti, ir saistīti tieši ar attiecību sfēru – izlīgšana attiecībās, jaunu attiecību uzsākšana. Attiecīgi apmierinātība attiecību sfērā var būtiski paaugstināt kopējo apmierinātību ar dzīvi un otrādi – konflikti, nesaskaņas u.tml, var to pazemināt. Var secināt, ka ciešu attiecību sfēra Latvijā ir ļoti nozīmīga indivīda apmierinātībai ar dzīvi, un tas sasaucas arī ar citos pētījumos atzīmētajām tendencēm (Oishi, Diener, Lucas, & Suh, 1999). Līdz ar to, iespējams, ka ieguldot vairāk laika un enerģijas attiecību uzturēšanā un uzlabošanā, būtu iespējams paaugstināt apmierinātību ar dzīvi.

Teorijā ļoti daudz diskutētais un arī Latvijas situācijā visnevienunozīmīgākais apmierinātību ar dzīvi iespaidojošais aspekts ir finansiālā situācija. Skaidri uzrādot nozīmīgas atšķirības apmierinātībā ar dzīvi respondentiem ar dažādu materiālās situācijas novērtējumu, pētījuma rezultāti zināmā mērā atspoguļo stereotipisko pieņēmumu, ka *'bagātāki cilvēki ir apmierinātāki ar dzīvi'*, kam arī teorijā tiek sniegts apstiprinājums, akcentējot to, ka valstīs ar vājākiem ekonomiskās situācijas rādītājiem saistība starp ekonomisko statusu un apmierinātību ar dzīvi ir ciešāka kā ekonomiski labi attīstītās valstīs (Diener, & Biswas-Diener, 2002). Uz to norāda arī tas, ka respondenti ar zemu savas materiālās situācijas novērtējumu, skaidrojot apmierinātības ar dzīvi vērtējumu, biežāk izsaka negatīvus un depresīvus apgalvojumus. Savukārt regresiju analīzes

rezultāti norāda, ka apmierinātība ar politiski finansiālajiem dzīves aspektiem nebūt nav būtiskākā sfēra, kas ietekmē kopējo apmierinātību ar dzīvi - tās ietekme uz kopējo AADz ir mazāka kā personiskās attīstības un tuvu attiecību sfērai. Tāpat arī kvalitatīvajā analīzē tikai apmēram astotā daļa visu respondentu pieminēja materiālo situāciju. Var pieņemt, ka Latvijā, kur cilvēki ilgstoši ir dzīvojuši salīdzinoši sliktos ekonomiskajos apstākļos, ir izstrādājusies arī zināma ‘‘imunitāte’’ pret tādiem ārējiem faktoriem, kas ir grūti ietekmējami personīgā līmenī, tāpēc kā būtiskāki apmierinātību ietekmējoši aspekti tiek akcentēti tie, kurus indivīds spēj apzināti iespaidot, piemēram, viņa paša personiskā attīstība vai attiecību sfēra. Neraugoties uz to, nevar noliegt, ka ekonomiskā situācija Latvijā kā valstī, kas attīstās, var būtiski iespaidot kopējo apmierinātības ar dzīvi vērtējumu, īpaši, ja problēma šajā dzīves sfērā ir aktualizējusies. Kā apstiprinājumu tam var minēt dzīves notikumus. Apskatot respondentu ar labāko materiālo situāciju atzīmētos dzīves notikumus, redzam, ka aptuveni pusei no visiem šiem respondentiem pēdējā gada laikā ir bijusi nozīmīga finansiālās situācijas uzlabošanās, bet pretējai grupai – respondentiem ar vissliktāko materiālo situāciju (arī apmēram pusei no visiem) pēdējā gada laikā ir notikusi finansiālās situācijas pasliktināšanās.

Apmierinātībai ar dzīvi kā subjektīvās labklājības kognitīvajam komponentam ir nozīmīga saistība arī ar SL afektīvo komponentu – pozitīvajiem un negatīvajiem afektiem, kas arī uzrādās kā nozīmīgi AADz prognozētāji. Pie kam saistība ar pozitīvajiem afektiem ir spēcīgāka kā saistība ar negatīvajiem afektiem. Attiecībā uz apmierinātības ar dzīvi spriedumu veidošanu tiek pieņemts, ka emocionālais stāvoklis pētījuma brīdī var iespaidot apmierinātības spriedumu (Swarz, & Strack, 1999), tomēr šī pētījuma ietvaros nav iegūta tāda informācija, kas ļautu novērtēt, vai šāda ietekme ir notikusi, jo spriedumu skaidrojumos respondenti savu emocionālo stāvokli praktiski nepiemin. Neraugoties uz skaidru emociju nepieminēšanu, kvalitatīvajā analīzē iegūtie dati, kas liecina par optimistisku vai pesimistisku noskaņojumu, ir nozīmīgi saistīti ar Apmierinātības ar dzīvi aptaujas rādītājiem, t.i., tie respondenti, kas izsaka optimistiskākus skaidrojumus, uzrāda augstāku apmierinātības ar dzīvi līmeni un attiecīgi pretēji.

Dažādu dzīves notikumu ietekme uz apmierinātību ar dzīvi plaši tiek diskutēta dažādās teorijās un pētījumos (Suh, et.al., 1996; Lucas, 2005; Schwarz, & Strack, 1991; 1999), un arī šajā pētījumā, lai arī neuzrādot ļoti būtisku ietekmi uz apmierinātību ar dzīvi, dzīves notikumi tiek atzīmēti kā nozīmīgi apmierinātības ar dzīvi prognozētāji. Kvalitatīvā analīze nesniedz pārliecinošas norādes uz dzīves notikumu ietekmi uz apmierinātības spriedumiem, savukārt stresa notikumu skalas rādītāji norāda uz interesantu tendenci - apskatot biežāk atzīmētos dzīves notikumus, redzam, ka tie ir bijuši tieši tajās dzīves sfērās, kas indivīda apmierinātībai ar dzīvi ir visnozīmīgākās (ko

uzrāda regresiju analīzes rezultāti). Tas norāda uz iespējamo pozitīvo dzīves notikumu pastarpināto ietekmi uz apmierinātību ar noteiktām dzīves sfērām.

Apskatot datus par dzīves sfēru un pozitīvo un negatīvo afektu nozīmi apmierinātībai ar dzīvi, varam secināt, ka kvalitatīvajā un kvantitatīvajā analīzē iegūtie rezultāti viens otru papildina un tie lielā mērā sasaucas ar citos pētījumos un teorijās akcentētajām atziņām.

Kopumā iegūtie rezultāti saskan ar Šimmaka un kolēģu apmierinātības ar dzīvi spriedumu veidošanas modeli (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002), kas uzsver, ka apmierinātības spriedumā tiek integrētas lejupejošā (*top-down*) un augšupejošā (*bottom-up*) pieejas. Apmierinātības ar dzīvi ciešā saistība ar dažādām dzīves sfērām akcentē augšupejošo pieeju, savukārt tas, ka indivīdi sniedz aptaujas apgalvojumu interpretācijas, un tiek izteikti optimistiski vai pesimistiski apgalvojumi, iespējams, norāda uz personības faktoru ietekmi un attiecīgi uz lejupejošo pieeju. Kvalitatīvo datu analīze sniedz tikai norādes uz noteiktiem dzīves aspektiem, ko indivīds min, skaidrojot savu spriedumu par apmierinātību ar dzīvi, bet nesniedz pietiekami plašu informāciju par Šimmaka un kolēģu modeli akcentētajiem dažādiem informācijas avotiem, ko indivīds izmanto, veidojot spriedumu par apmierinātību.

Tomēr kvalitatīvajā analīzē iegūtie rezultāti arī papildina priekšstatus par to, uz ko indivīdi balstās, skaidrojot savu spriedumu par apmierinātību ar dzīvi. Šajā pētījumā tiek akcentēta iepriekš pētījumos tieši nepieminēta tendence sniegt aptaujas apgalvojumu interpretācijas, ar tām skaidrojot savus apmierinātības ar dzīvi vērtējumus. Tas var liecināt arī par Švarca un Straka (Schwarz, & Strack, 1991) pieminēto tendenci, ka, atbildot uz aptaujas jautājumiem, respondenti nekoncentrējas uz kādiem noteiktiem dzīves aspektiem vai neanalizē savu dzīvi kopumā, bet veic tikai ātru un vienkāršu kognitīvu analīzi, kas var būt balstīta uz situatīviem faktoriem vai situāciju aptaujas aizpildīšanas brīdī. Var pieņemt, ka respondentu komentāri par aptaujas apgalvojumu formulējumu vai filozofiskas interpretācijas, atbildot uz šiem apgalvojumiem, arī var būt uzskatāmi par šādiem situatīviem faktoriem, tomēr norāda arī uz šajā pētījumā neskartu aspektu – personības ietekmi, jo tas, kā tiek interpretēti apgalvojumi, visticamāk ir saistīts ar kādām personības dimensijām vai indivīda kognitīvo stilu.

Tāpat jāatzīmē, ka šī pētījuma respondentiem lielākoties nav raksturīgi sniegt galēju apmierinātību raksturojošas atbildes un ir raksturīga piesardzība izteikti pozitīvi novērtēt savu dzīvi. Šie rezultāti vedina domāt par iespējamām sociokulturālām atšķirībām saistībā ar to, kā apmierinātības ar dzīvi aptaujas apgalvojumi tiek interpretēti..

11.1. Galvenie secinājumi

Apkopojot promocijas darbā paveikto, var izdarīt šādus secinājumus:

1. Apmierinātības ar dzīvi izpēte ir svarīga, jo pētījumi sniedz ieskatu visdažādākajos apmierinātību ietekmējošajos aspektos un norāda uz tām dzīves sfērām, kas katrā valstī būtu jāveicina, lai uzlabotu apmierinātību ar dzīvi.
2. Kombinējot kvantitatīvās un kvalitatīvās pētniecības metodes, kvalitatīvajā analīzē iegūtā informācija papildina kvantitatīvo aptaujas rādītāju sniegto informāciju.
3. Pētījumā izmantotās aptaujas ir ar augstu ticamību un validitāti, kas pierādīta arī šī pētījuma ietvaros.
4. Atbilstoši citos pētījumos paustajām tendencēm nepastāv apmierinātības ar dzīvi dzimumatšķirības un atšķirības dažādās vecuma grupās.
5. Tiem respondentiem Latvijā, kas savu materiālo situāciju novērtē kā zemu, ir zemāki apmierinātības ar dzīvi rādītāji kā tiem, kuri novērtē savu materiālo situāciju kā vidēju un ļoti labu. Savukārt respondentiem ar augstu savas materiālās situācijas novērtējumu ir visaugstākie apmierinātības ar dzīvi rādītāji.
6. Apmierinātība ar dzīvi ir zemāka respondentiem ar pamata un vidējo izglītību, salīdzinot ar tiem, kam ir augstākā izglītība vai studējošajiem. Tāpat apmierinātāki ar dzīvi ir respondenti, kam ir kopdzīve ar romantisko attiecību partneri un tie, kas atzīmē, ka ir ticīgi.
7. Būtiskākais AADz prognozējošais mainīgais izlasē kopumā ir apmierinātība ar personisko attīstību raksturojošām dzīves sfērām. Tāpat nozīmīga ir arī apmierinātība ar tuvām attiecībām un apmierinātība ar politiski finansiālo situāciju, pozitīvie, negatīvie afekti, materiālās situācijas novērtējums, pozitīvo dzīves notikumu skaits, izglītība un reliģiskā piederība.
8. Respondentiem ar zemāko materiālās situācijas novērtējumu apmierinātību ar dzīvi vislabāk prognozē pozitīvo dzīves notikumu skaits, apmierinātība ar personisko attīstību un pozitīvie afekti. Šie respondenti AADz skaidrojums biežāk (salīdzinot ar respondentiem, ar augstāko materiālās situācijas novērtējumu) pauž neapmierinātību.
9. Respondentiem ar augstāko materiālās situācijas novērtējumu apmierinātību ar dzīvi vislabāk prognozē apmierinātība ar personisko attīstību un pozitīvie afekti.
10. Pētījuma kvalitatīvajā un kvantitatīvajā daļās iegūtie rezultāti norāda uz dažādu dzīves sfēru, īpaši, personiskās izaugsmes, attiecību un finansiālās situācijas nozīmību apmierinātībai ar dzīvi.

11. Skaidrojot spriedumus par apmierinātību ar dzīvi, respondenti ne tikai balstās uz dzīves sfērām, mērķiem, salīdzināšanu u.c. iepriekš teorijā minētiem aspektiem, bet veic arī subjektīvu aptaujas apgalvojumu interpretāciju.
12. Respondentiem šajā pētījumā lielākoties nav raksturīgi sniegt galēju apmierinātību raksturojošas atbildes un ir vērojama piesardzība izteikti pozitīvi novērtēt savu dzīvi.
13. Respondentu skaidrojumi apmierinātības ar dzīvi spriedumiem vedina domāt par iespējamām sociokulturālām atšķirībām saistībā ar to, kā šīs aptaujas apgalvojumi tiek interpretēti.

11.2. Pētījuma ierobežojumi

- Pētījuma izlase, lai arī apjomīga, nav uzskatāma par reprezentatīvu Latvijas situācijai. Arī dažādas demogrāfiskās grupas nav līdzvērtīgi skaitliski pārstāvētas – ir sieviešu, gados jaunu cilvēku, studējošo un respondentu ar augstāko izglītību pārsvars.
- Datu ievākšana elektroniskās aptauju sistēmas *questionpro* vidē ir arī ierobežojoša, jo līdz ar to dati tika ievākti tikai no respondentiem, kas lieto un kam ir pieejams internets.
- Kvalitatīvā pētījuma daļā aptaujas elektroniskais formāts un tas, ka atbildes bija jāsniedz rakstiski, varēja mazināt respondentu motivāciju sniegt plašas un izvērstas atbildes uz atvērto jautājumu par pamatojumu apmierinātības ar dzīvi spriedumiem un, iespējams, veicināja formālas atbildes vai izvairīšanos no atbildes. Līdz ar to, iegūtās atbildes jāapskata kā motivētāko respondentu sniegtas.
- Kvalitatīvajā pētījuma daļā iegūtās atbildes norāda uz vispārīgām tendencēm un kategorijām, ko respondenti izmanto, pamatojot savu spriedumu ar apmierinātību ar dzīvi, bet nesniedz plašākus skaidrojumus par pieminēto dzīves aspektu reālo nozīmīgumu indivīdam.

11.3. Ieteikumi turpmākajiem pētījumiem

- Kā nozīmīgs AADz prognozējošais mainīgais kvantitatīvajā analīzē un arī kā bieži pieminēta kategorija kvalitatīvajā analīzē tika atzīmēta apmierinātība ar personisko attīstību un izaugsmi, tāpēc turpmāk šo aspektu padziļināta izpēte vai psiholoģiskās labklājības mērījumi varētu nozīmīgi paplašināt izpratni par to, kas ir spriedumu par apmierinātību ar dzīvi pamatā.
- Tā kā apmierinātības sprieduma veidošanā nevar noliegt personības iezīmju ietekmi, turpmāk kā vienu no AADz prognozējošajiem mainīgajiem būtu nozīmīgi iekļaut arī šo aspektu.

- Kvalitatīvā analīze norādīja uz mērķu nozīmību spriedumos par apmierinātību ar dzīvi, tas tiek atzīmēts arī citos pētījumos, tāpēc turpmākos pētījumos būtu vēlams iekļaut šo aspektu.
- Jaunākajos pētījumos tiek akcentēts vairāku dzīves notikumu, t.sk. bezdarba situācijas nozīmīgā ietekme uz apmierinātību ar dzīvi (Luhmann, & Eid, 2009). Ņemot vērā pieaugošo bezdarbu Latvijā, nākotnē būtu lietderīgi atsevišķi pētīt arī šo demogrāfisko grupu, kas netika īpaši izdalīta šī pētījuma laikā.
- Turpmākajos pētījumos Latvijā būtu lietderīgi apskatīt, cik lielā mērā nozīmīgas atšķirības apmierinātībā ar dzīvi ir laulātiem indivīdiem un tiem, kuru partnerattiecības nav reģistrētas.
- Ievācot datus individuāli vai frontāli būtu iespējams labāk motivēt respondentus atbildēt uz šo atvērto jautājumu un iegūt plašākus skaidrojumus.
- Lai iegūtu pilnīgāku ieskatu tajā, uz ko pamatojoties tiek izdarīti spriedumi par apmierinātību, īpaši vērtīga būtu padziļināto interviju izmantošana. Tā dotu iespēju arī uzdot papildus jautājumus respondentiem un attiecīgi paplašinātu sniegto informāciju.
- Atkārtojot šādu pētījumu, būtu lietderīgi pārbaudīt vēl citus atvērtā jautājuma iespējamās formulējumus ar mērķi saīsināt šo jautājumu, vienlaikus neierobežojot respondentus sniegt daudzveidīgas atbildes.

11.4. Praktiskais pielietojums

Pētījumā iegūtie rezultāti sniedz būtiskas norādes par tiem dzīves aspektiem, kas iedzīvotājiem Latvijā nozīmīgi prognozē apmierinātību ar dzīvi un būtu jāveicina, lai apmierinātību ar dzīvi paaugstinātu. Tie ir personiskā attīstība un tuvas, ģimeniskas attiecības. Attiecīgi praktiskais pielietojums būtu jāapskata gan indivīda personīgās apmierinātības līmenī gan klīniskās prakses pilnveidošanas aspektā, gan vēl plašāk – kas būtu valstiski svarīgi uzdevumi iedzīvotāju labklājības veicināšanai. Tāpat iespējams sniegt arī praktiskus ieteikumus pētījumu metodoloģijas attīstībai un akcentēt aktuālos jautājumus psihologu klīniskās prakses uzlabošanai.

Kā vissvarīgākais apmierinātību ar dzīvi prognozējošais mainīgais šajā pētījumā tiek akcentēta personīgā attīstība un personīgā izaugsme. Kvalitatīvā pētījuma dati papildus norāda arī uz mērķu sasniegšanas nozīmīgumu, kas lielā mērā ir saistīts ar personības izaugsmes kādu no aspektiem. Šie rezultāti apstiprina nepieciešamību īpašu uzmanību pievērst aktivitātēm, kas varētu veicināt indivīda kā personības pilnveidošanos. Indivīda līmenī tas varētu būt Čiksentmihaliņa darbos (Csikszentmihalyi, 1997) akcentētais ieteikums pievērsties tām aktivitātēm, kas ir indivīdam interesantas, izaicinošas un kurās iesaistoties notiek personības pilnveidošanās. Personīgās izaugsmes kontekstā indivīdam būtu svarīgi atrast sev piemērotas personības pilnveidošanas

aktivitātes vai tas būtu kāds hobijs, radošas darbības, garīgas vai fiziskas aktivitātes. Psihologu prakses kontekstā šie rezultāti vēlreiz akcentē nepieciešamību piedāvāt piemērotu psiholoģisko palīdzību ne tikai problēmu risināšanai, bet kas īpaši svarīgi – sniegt atbalstu un iedrošināt individuus izdarīt tādas izvēles, kas veicinātu viņu apmierinātību darbā, rūpes par veselību un izglītības iegūšanu.

Tāpat šie rezultāti var kalpot par pamatojumu dažādu programmu izstrādei, kas būtu orientētas uz personības izaugsmes veicināšanu. Plašākā un valstiskā līmenī šie rezultāti var kalpot par būtisku pamatojumu par prioritātēm izvirzīt izglītību, veselību un nodarbinātību, kā arī nodrošināt iespējas psihologa un psihoterapeita pakalpojumus saņemt plašākām iedzīvotāju grupām.

Kā otrs aspekts, kas Latvijā ir īpaši nozīmīgs iedzīvotāju apmierinātībai ar dzīvi, jāmin tuvas personiskās attiecības ar bērniem, vecākiem un romantisko attiecību partneri. Līdz ar to šī pētījuma rezultāti parāda nepieciešamību veicināt dažādu terapeitisku un izglītojošu programmu attīstību, piemēram, vecāku apmacības, lai veicinātu pozitīvu attiecību pamatus jau no bērnības, ģimenes psihoterapeitu un mediatoru apmacības u.c.

Apmierinātība ar finansiālo situāciju Latvijā ir cieši saistīta ar apmierinātību ar dzīvi, tomēr īpaši jāakcentē, ka, neraugoties uz saspringto ekonomisko situāciju valstī un apmierinātības ar dzīvi atšķirībām dažādās materiālā stāvokļa grupās, finansiālā apmierinātība nebūt nav būtiskākais apmierinātību ar dzīvi nosakošais mainīgais un pētījuma rezultāti norāda tieši uz personības pilnveides un ciešu attiecību nozīmi indivīda apmierinātībai ar dzīvi. Šie rezultāti var būt kā atgādinājums psihologiem, saskaroties ar cilvēkiem, kas ir finansiālās grūtībās un palīdzot meklēt resursus kā pārvarēt šīs grūtības.

Pētījuma rezultāti norāda arī uz pozitīvu un negatīvu afektu, kā arī optimisma un pesimisma nozīmi apmierinātībai ar dzīvi tāpēc īpaši akcentē tās pieejas labklājības veicināšanai, kas tiek izstrādātas praksē un pētījumos. Jāatzīmē, ka vairāku pētījumu rezultāti (Luybomirsky, 2005; Lyubomirsky, Sheldon et al., 2005) aktualizē indivīda paša spējas ilgtermiņā uzlabot savu apmierinātību un emocionālo fonu, veicot dažādus uzdevumus, piemēram, katru dienu atzīmējot trīs lietas, kas iepriecina, kam ir pateicīgs u.tml. Attiecīgi ir jāpopularizē šīs Lyubomirskas un kolēģu piedāvātās pieejas arī Latvijā, iedrošinot psihologus un citus palīdzošo profesiju speciālistus tā vietā lai fokusētos vairāk uz negatīvo emociju izraisīto seku mazināšanu, mudināt klientus mērķtiecīgi strādāt tieši pie pozitīva ikdienas emocionālā fona veicināšanas.

Nozīmīgus ieteikumus pētījumu metodoloģijas attīstībai sniedz pētījuma kvalitatīvas daļas rezultāti attiecībā uz to, ka Apmierinātības ar dzīvi aptaujas apgalvojumu subjektīvās interpretācijas

var ietekmēt kopējos apmierinātības rādītājus un pētniekam ir jābūt uzmanīgam, interpretējot šādus rezultātus, īpaši, ja nav zināma kultūras specifika.

Tāpat šāda kvalitatīvu datu ievākšana un analīze būtiski papildina tikai ar kvantitatīvām metodēm iegūtos rezultātus un ir uzskatāma par vēlamu, ja pētnieks ir ieinteresēts izprast kādu parādību padziļināti.

Pētījuma ietvaros adaptētās aptaujas ir ticami un valīdi instrumenti, ko arī turpmāk pētnieki varēs izmantot, pētot apmierinātību ar dzīvi un pozitīvus un negatīvus afektus.

Nobeigums

Promocijas darba mērķis bija noskaidrot, kādi mainīgie prognozē apmierinātību ar dzīvi Latvijā un kas tiek minēts kā pamatojums apmierinātības ar dzīvi spriedumiem. Šajā darbā veikta plaša literatūras analīze ar mērķi gan apkopot esošo pētījumu rezultātus, gan izprast, kā dažādas teorētiskās pieejas ir saskaņojamas. Promocijas darbs veikts subjektīvās labklājības pētījumu tradīcijās, līdz ar to apskatīta arī apmierinātības ar dzīvi vieta subjektīvās labklājības konstruktā. Literatūras analīzē sniegts labklājības pētījumu īss vēsturisks pārskats, akcentēti galvenie apmierinātību ar dzīvi ietekmējošie faktori – demogrāfiskie rādītāji, dzīves notikumi, personības un iedzimtības aspekti. Tāpat apskatītas galvenās pieejas apmierinātības ar dzīvi spriedumu veidošanā. Teorijas pārskats sniedz pamatojumu izvirzītajiem jautājumiem, parādot, cik daudzveidīgi aspekti var būt saistīti ar apmierinātību ar dzīvi.

Atbildot uz izvirzītajiem jautājumiem, tika veikta apmierinātības ar dzīvi prognozējošo mainīgo izpēte ar pašnovērtējuma aptaujām un dati analizēti ar regresiju analīzes metodi. Apmierinātības ar dzīvi spriedumu pamatojumu izpētei tika izmantota līdz šim pētījumos reti lietota verbālo ziņojumu pieeja un iegūtie dati tika apstrādāti pēc kontentanalīzes principiem. Darba gaitā uzlaboti divu izmantoto aptauju iepriekšējie tulkojumi un veikta to psihometrisko rādītāju pārbaude, kas uzrāda atbilstību oriģinālo aptauju psihometriskajiem rādītājiem.

Pētījumā iegūtie rezultāti sniedz būtiskas norādes par tiem dzīves aspektiem, kas iedzīvotājiem Latvijā nozīmīgi prognozē apmierinātību ar dzīvi un ir jāveicina, lai paaugstinātu apmierinātību ar dzīvi. Būtiskākie no tiem ir personiskā attīstība, ģimeniskas attiecības un apmierinātība ar finansiālo situāciju. Var pieņemt, ka sarežģītajā ekonomiskajā situācijā Latvijā tieši savu personīgo resursu attīstīšana un tuvas starppersonu attiecības ir svarīgi resursi, kas var mazināt negatīvo ārējo faktoru ietekmi un uzturēt pietiekami augstu kopējo apmierinātību ar dzīvi.

Nozīmīgus ieteikumus pētījumu metodoloģijas attīstībai sniedz pētījuma kvalitatīvas daļas rezultāti attiecībā uz to, ka Apmierinātības ar dzīvi aptaujas apgalvojumu subjektīvās interpretācijas var ietekmēt kopējos apmierinātības rādītājus. Šie rezultāti vedina domāt arī par iespējamām sociokulturālām atšķirībām saistībā ar to, kā apmierinātības ar dzīvi aptaujas apgalvojumi tiek interpretēti.

Promocijas darba noslēgumā apkopoti pētījuma galvenie secinājumi, analizēti pētījuma ierobežojumi, akcentēti turpmāko pētījumu virzieni un apspriests rezultātu praktiskais pielietojums.

Summary

The purpose of the current study was to find out sources of life satisfaction judgments for respondents in Latvia using both a quantitative and qualitative approach. Research indicates that life satisfaction judgments may be influenced by many different factors, but there is no clear evidence how these judgments are constructed. Specifically, this thesis addresses four main research questions:(1) How does life satisfaction differ in a various demographic groups?(2) How are life domains, positive and negative affects stressful life events and demographic variables associated with life satisfaction judgments? Which aspects are most predictive?(3) How are life domains, positive and negative affects stressful life events and demographic variables associated with life satisfaction judgments in groups of different financial situation? Which aspects are most predictive?(4) What do respondents mention as the basis for their life satisfaction judgments?

Respondents (N=605) aged 18 - 70 completed self report measures of life satisfaction (SWLS), satisfaction with life domains, stressful life events, positive and negative affects (PANAS). Immediately after completing the life satisfaction questionnaire, respondents were asked to write down their thoughts while completing it. A qualitative approach based on content analysis principles was used to analyze these responses. There were found no significant gender and age differences in life satisfaction scores. Respondents with higher education, those more religious as well as those with better financial situation showed higher level of life satisfaction. Regression analysis showed that satisfaction with personal development, close relationships, political/ financial aspects are most highly predictive for life satisfaction. Positive and negative affects, positive life events, education and religion are also important predictors of life satisfaction, but their impact is less important for this sample. Specifically for respondents with the lowest financial situation the most predictive for life satisfaction was the number of positive life events, personal development and positive affects. Satisfaction with personal development and positive affects were the most predictive factors for respondents with highest financial situation. Qualitative data also supported the importance of life domains for life satisfaction judgments, specifically, the importance of personal development and close relationships. In the future appropriate life-satisfaction promoting programs could be established with an emphasis upon increasing and promoting satisfaction within these domains. Comments on the items of the SWLS questionnaire are the most unexpected responses we found in qualitative data, as to our knowledge they have not been previously addressed by theory or research. It seems possible that responses to LS questionnaire items may provide misleading information about the actual subjectively experienced level of life satisfaction. This finding raises questions of culture-specific interpretations involved in life satisfaction judgments which were not addressed in the current research. This limitation points to directions for future research which could address these issues, by placing an emphasis upon in-depth interviewing.

Izmantotā literatūra

- Albert, S. (1977). Temporal comparison theory. *Psychological Review*, 84, (6), 485-503.
- Aldwin, C.M., & Revenson T.A. (1986) Vulnerability to economic stress, *American Journal of Community Psychology* 14,. 161–175.
- Andrews, F. M., Whithey, S. B.(1976). *Social indicators of well being: Americans' perception of life quality*. New York: Plenum
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, & E. Diener (Eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*, Routledge.
- Arthaud-Day, M.L., Rode, J.C. Mooney, C.H., & Near, J.P. (2005).The subjective well-being construct: a test of its convergent, discriminant, and factorial validity *Social Indicators Research* 74: 445–476
- Blustein, D. (2008.). The Role of Work in Psychological Health and Well-Being. A Conceptual, Historical, and Public Policy Perspective. *American Psychologist*, 63, 4, 228-240
- Boulbijs, Dž. (1998). Drošais pamats. Vecāku un bērnu savstarpējā pieķeršanās – cilvēka veselīgas attīstības priekšnoteikums. Rīga, Rasa ABC.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.). *Adaptation level theory: A symposium* (287-302). New York: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being:The case of health.. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64,646-653.
- Busseri, M.A., Sadava, S.W., & Decourville, N. (2007). A hybrid model for research on subjective well-being: examining common- and component-specific sources of variance in life satisfaction, positive affect, and negative affect. *Social Indicators Research* , 83, 413–445.
- Campbell, A.; Converse, P., & Rodgers, W. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfaction*. New York: Russell Sage Foundation.
- Carstensen, L. L., & Charles, S. T. (1998). Emotion in the second half of life. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 144-149.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Chekola, M., (2007). Happiness, rationality, autonomy and the Good life, *Journal of happiness studies*, 8, 51-78.
- Clark, L. A., & Watson, D., (1988). Mood and the mundane: Relations between daily life events and self-reported mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 296-308.
- Conrad, F., Blair, J., & Tracy, E. (1999). Verbal reports are data! A theoretical approach to cognitive interviews. In *Proceedings of the Federal Committee on Statistical Methodology Research Conference*, 11-20.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R.(1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9), 526-536.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M.(1999). If We Are So Rich, Why Aren't We Happy?, *American psychologist*, 54, 10, 821-827
- Cummins, R.A. (1996). The domains of life satisfaction: an attempt to order chaos, *Social Indicators Research* 38, 303-332.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A metaanalysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197–229.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality, and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E., & Suh, E. M. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. In K. W. Schaie, & M. P. Lawton (Eds.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17,(304-324)., New York: Springer.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 34-43.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology* 68, 653–663.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68. 926-935.
- Diener, E., & Oishi, S. (2000) Money and happiness: Income and subjective wellbeing across nations, in E. Diener and E.M. Suh (eds.), *Subjective Well-being across Cultures*, MIT Press, Cambridge, MA.
- Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81–84.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S., (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-157.
- Diener, E., Gohm, C.L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well being across cultures. *Journal of cross-cultural psychology*, 31 (4) 419-436.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., & Suh, E. M. (2002). Looking up and looking down: Weighting good and bad information in life satisfaction judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 437-445.
- Diener, E., Lucas, R.E., & Scollon, C.N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revisiting the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305–314.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219.
- Diener, E., Scollon, C. N., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1, 159–176.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 130-141.

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp.63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings of subjective well-being, *Indian Journal of Clinical Psychology*, *96*, 123 – 139.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life, *Annual Reviews Psychology*, *54*, 403-425
- Dijkers, M. (1997). Quality of life after spinal cord injury: A meta analysis of the effects of disablement components. *Spinal Cord*, *35*, 829–840.
- Durand, V.M., & Barlow, D.H.(2005). *Essentials of abnormal psychology*. Wadsworth Pub Co.
- Dush, C.M., & Amato, P.R.(2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*.; *22*: 607-627
- Easterlin, R.,A. (1974), Does Economic Growth improve the Human Lot? Some Empirical Evidence, in P.A. David, & M.W. Reder (eds), *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honour of Moses Abramowitz*, New York: Academic Press.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1058-1068.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Factors predicting satisfaction judgments: A comparative examination. *Social Indicators Research*, *16*, 157-167.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 377–389
- Ericsson, A., & Simon, H. (1993). *Protocol Analysis: Verbal Reports as Data* (2nd edition). Cambridge, MA: MIT Press.
- Fredrickson, B.L., & Kahneman, D., (1993). Duration neglect in retrospective evaluations of affective episodes, *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 45–55.
- Frey, B.(2001) *Inspiring Economics: Human Motivation in Political Economy* Edward Elgar Publishing Ltd., Cheltenham, UK and Northampton, Mass.

- Frijda, N.H.(1999). Emotions and hedonic experience. In: Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation, New York, 190–210.
- Gable, S., & Haidt, J. (2005). Positive Psychology. *Review of General Psychology*, 9, 1089-2680.
- Goldsmith, H. H., & Campos, J. J. (1986). Fundamental issues in the study of early temperament: The Denver twin temperament study. In M. E. Lamb, A. L. Brown, & B. Rogoff (Eds.), *Advances in developmental psychology*, 4, 231–283). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Haller, M., & Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. *Social Indicators Research*, 75, 169-216.
- Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645-657
- Harris, P.R., Lightsey, O.R, (2005) Constructive Thinking as a Mediator of the Relationship Between Extraversion, Neuroticism, and Subjective Well-Being *European Journal of Personality*, 19; 409-426.
- Headey, B. (2007). The Set-Point Theory of Well-Being Needs Replacing - On the Brink of a Scientific Revolution? *SOEP Paper* No. 55.
- Headey, B., & A. Wearing (1989). Personality, life events and subjective wellbeing: toward a dynamic equilibrium model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731–739.
- Headey, B., & Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Melbourne, Australia: Longman Cheshire.
- Hektner, J. M., & Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience sampling method: Measuring the quality of everyday life*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Holmes, T.H., Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11 (2), 213–218.
- Hook, M., Gerstein, L., Deterich, L., & Gridley, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. *Journal of Counseling and Development*, 81, 462-473.
- House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. (1988). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology*, 14, 293–318.
- Howell, R.T., Howell, C.J.(2008). The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 134(4), 536-560.

- Johnson, W; Krueger, R.F. (2006). How Money Buys Happiness: Genetic and Environmental Processes Linking Finances and Life Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90 (4), 680–691.
- Kahneman, D.(1999), Objective Happiness, In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell–Sage.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). Preface. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. ix–xii). New York: Russell–Sage.
- Kahneman, D., Krueger, A.B. (2005). Developments in the measurement of subjective well – being, *Journal of Economic Perspectives*, 20(I), 3-24.
- Kahneman, D., Krueger, A.B., Schkade, D.A, Schwarz, N., & Stone A.A.(2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method, *Science*. 306:5702, 1776–780.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L.A.(2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3 (4), 219–233.
- Kasser V. M., & Ryan R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to health, vitality, well-being and mortality in a nursing home. *J. Appl. Soc.Psychol.* 29, 935–54.
- Keltner, D., & Bonanno, G. A. (1997). A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 687– 702.
- Keyes, C.L., Shmotkin, D.& Ryff, C.D.(2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions . *Journal of Personality and Social Psychology* , 82, No. 6, 1007–1022
- Krueger, A. B., & Schkade, D. A. (2008). The reliability of subjective well-being measures. *Journal of Public Economics*, 92(8-9), 1833-1845.
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 66-75.
- Ķīlis, R., Austers, I., & Andersone, M.(2008). Latvijas ilgtspējīgas attīstības stratēģija līdz 2030.gadam. Īss ziņojums par Latvijas iedzīvotāju aptauju: Ilgtspējīga attīstība, vērtības un paradumi. Iegūts 2010.gada 12.maijā no <http://www.latvija2030.lv/page/242>

- Larsen, R. J. (1992). Neuroticism and selective encoding and recall of symptoms: Evidence from a combined concurrent-retrospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 489-488.
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16, 945-950.
- Lucas, R. E. (2007a). Adaptation and the set point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16, 75-79.
- Lucas, R. E. (2007b). Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being: Evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 717-730.
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1039-1056.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Re-examining adaptation and the setpoint model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set-point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8-13.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. M. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Luhman, M., & Eid, M. (2009). Does It Really Feel the Same? Changes in Life Satisfaction Following Repeated Life Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 2, 363-381
- Lykken D, Tellegen A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science* 7, 186-89.
- Lyubomirsky, S (2001). Why are Some People Happier than Others? The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-being, *American Psychologist* 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change, *Review of General Psychology* 9, 111-131.
- Maslovska, K., Voitkāne, S., Miezīte, S., & Rašcevska, M. (2005). Reliability and validity of the adaptation of the Satisfaction with life scale in Latvia, *Baltic Journal of Psychology*, 6(2), 25-36.

- Maslovska, K. (2006). Sērošanas izpētes metodes un to izmantojums Latvijā veiktos pētījumos. *Latvijas Universitātes Raksti, Psiholoģija*, 698, 7.-18.
- Mastekaasa, A. (1992). Marriage and psychological well-being: Some evidence on selection into marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 901-911.
- Mastekaasa, A. (1994). Psychological well-being and marital dissolution. *Journal of Family Issues*, 15, 208-228.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT) *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Mochon D., Norton, M.I., & Ariely, D.(2008). Getting off the hedonic treadmill, one step at a time: The impact of regular religious practice and exercise on well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29 , 632–642.
- Morris, W.N.(1999), The mood system. In: Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation, New York, 169–189.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Nes, R. B., Røysamb, E., Tambs, K., Harris, J. R., & Reichborn-Kjennerud, T. (2006). Subjective well-being: Genetic and environmental contributions to stability and change. *Psychological Medicine*, 36, 1033–1042.
- Nolen-Hoeksema, S., & Rusting, C. (1999). Gender differences in well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (330–352). New York: Russell–Sage.
- Oishi S, Diener E, Suh E, & Lucas R.E. (1999). Value as a moderator in subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67,157–84
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999a). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 980-990.
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1984). Health and subjective well-being: A meta-analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, 19, 111-132.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164–172.
- Pavot, W., & Diener, E.(2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of positive psychology*, 3,137-152

- Pavot, W., & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of Well-being in adulthood: Findings and implications. *Ageing International*, Spring 2004, 29 (2)113-135.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of Socioeconomic Status, Social Network, and Competence on Subjective Well-Being in Later Life: A Meta-Analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187-224.
- Pollner, M. (1989). Divine relations, social relations, and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*. 30, 92-104.
- Pomerantz, E. M., Saxon, J. L., & Oishi, S. (2000). The psychological tradeoffs of goal investment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 617-630.
- Ross, M., Eyman, A., & Kishchuck, N. (1986). Determinants of subjective well-being. In J. M. Olson, C. P. Herman, & M. Zanna (Eds.), *Relative deprivation and social comparison*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Russo, J., Johnson, E., & Stephens, D. (1989). The validity of verbal protocols. *Memory and Cognition*, 17, 759-769.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology* 52, 141-166. Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 4:99–104
- Sagiv, L., & Schwartz S.H. (2000). Value priorities and subjective well-being: direct relations and congruity effects *European Journal of Social Psychology*, 30, 2, 177 – 198.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169–210.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J. S., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., et al. (2003). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The

- beneficial effects on physical and psychological well-being. In P. Salovey, & A. J. Rothman (Eds.), *Social psychology of health* (342–361). New York: Psychology Press.
- Schimmack, U., & Diener, E. (1997). Affect intensity: Separating intensity and frequency in repeatedly measured affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1313-1329.
- Schimmack, U. (2003). Affect measurement in experience sampling research. *Journal of Happiness Studies*, 4, 79-106.
- Schimmack, U. (2008). The structure of Subjective Wellbeing. In R. Larsen and M. Eid (Eds.) *The science of subjective well-being*, 97-124, The Guilford Press, NY.
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70, 345–385.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002a). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life-satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1313-1329.
- Schimmack, U., & Oishi, S. (2005). The Influence of Chronically and Temporarily Accessible Information on Life Satisfaction Judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 89, No. 3, 395–406
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (2007). Feelings and phenomenological experiences. In E. T. Higgins, & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (2nd ed., 385–407). New York: Guilford Press.
- Schwarz, N. & Strack F (1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being, in F. Strack, M. Argyle and N. Schwarz (eds.), *Subjective Well-being*. Pergamon, Oxford, 27–47.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (Eds.) *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (61–84). New York: Russell Sage Foundation
- Seepersad, S., Mi – Kyung, C., Nana, S. (2008). How Does Culture Influence the Degree of Romantic Loneliness and Closeness? *Journal of Psychology*, 142 (2), 209 – 216.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press/Simon and Schuster.
- Sheldon, K.M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and personality development across the life-course. *Developmental Psychology*, 37, 491-501.
- Sheldon, K.M., & King, L.K. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001), Life satisfaction. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*. San Diego, CA: Academic Press, 2, 667-676.
- Standard Eurobarometer 70 (2008). Iegūts 2010.gada 21.maijā no http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/eb/eb70/eb70_en.htm.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz J.(2008).Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin* 134, 1, 138–161.
- Stevenson, B., & Wolfers, J. (2008). Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing the Easterlin Paradox. *Brookings Papers on Economic Activity*, (1), 1–87.
- Stokenberga, I. (2007). Humor Effect on Stress Responses: The Experimental Study Using Stress Inducing Movie. *Baltic Journal of Psychology*, 7 (2), 15-25.
- Stokenberga, I.(2002). Ikdienas stresa, humora izjūtas un subjektīvās labklājības savstarpējās sakarības 18-45 gadus veciem cilvēkiem. LU Bakalaura darbs. Nepublicēts materiāls.
- Stone, A.A., Schwarz, J.E., Broderick, J.E., & Deaton, A.(2010) A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. Iegūts 2010.gada 4.jūnijā no <http://www.pnas.org/content/early/2010/05/04/1003744107.full.pdf+html>
- Strack, F., Argyle, M., & Schwarz, N.(eds) (1991). *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon Press.
- Strack, F., Martin, L. L. and Schwarz, N. (1988). Priming and communications: Social determinants of information use in judgments of life satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 18, 429-442.
- Stutzer, A., & Frey, B.S. (2004.) Reported subjective well-being: a challenge for economic theory and economic policy. *Journal of Applied Social Science Studies*, 124(2), 191-231.
- Suh, E. M., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493.

- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 1091–1102.
- Subjektīvā labklājība Eiropā(2010) Iegūts 2010.gada 21.maijā no
<http://www.eurofound.europa.eu/publications/htmlfiles/ef09108.htm>
- Svence, G. (2009). Pozitīvā psiholoģija. Laime, optimisms, apmierinātība ar dzīvi, prieks. R.:Zvaigzne.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1031-1039..
- Veenhoven R.(1996). Developments in satisfaction research. *Social Indicators Research*, *37*; 1-46
- Veenhoven, R (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. In Strack, F., Argyle, M., & Schwarz, N.(eds) (1991). Subjective well-being: An interdisciplinary perspective. Oxford: Pergamon Press.
- Vitterso, J.(2004). Subjective well-being versus self-actualization: Using the flow-simplex to promote a conceptual clarification of subjective quality of life, *Social Indicators Research* , *65*, 299–331.
- Voitkane, S. (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological immune system and depression in first- semester university students in Latvia. *Baltic Journal of Psychology*, *5*(2), 19-30.
- Voitkāne, S., & Miezīte, S. (2001). Pirmā kursa studentu adaptācijas problēmas. *Baltijas Psiholoģijas žurnāls*, *2* (1), 43–58
- Voitkāne, S., Miezīte, S., Raščevska, S., & Vanags, M. (2006). Student motivation for choice of study program, psychological well-being, perceived social support and needs at the start of university studies. *Baltic Journal of Psychology*, *7*(1), 46-59.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 678–691.
- Waterman, A.S. (2007). On the importance of distinguishing hedonia and eudaimonia when considering the hedonic treadmill. *American Psychologist*, *63*, 612–613.
- Waterman, A.S.(2008). Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective *The Journal of Positive Psychology*, *3* (4), 234–252.

- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Towards a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Weiss, A., Bates, T., & Luciano, M.(2008). Happiness is a personal(ity) thing: the genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychological Science*, 19;3, 205-210.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

Pielikumi

1. Pielikums. Pozitīvo dzīves notikumu biežumi izlase kopā.

Pozitīvs dzīves notikums	biežumi	n
Finansiālā stāvokļa uzlabošanās	40%	238
Nozīmīgi personīgi sasniegumi (karjerā, sportā, mākslā, mācībās u.c.)	35%	211
Jaunu romantisku attiecību uzsākšana	32%	194
Izlīgšana, konflikta atrisināšana laulībā/partnerattiecībās	32%	191
Veselības stāvokļa uzlabošanās, izārstēšanās	26%	158
Saderināšanās	7%	42
Laulības	7%	42
Bērna piedzimšana	8%	45

2. Pielikums. Negatīvo dzīves notikumu biežumi izlase kopā.

Negatīvs dzīves notikums	biežumi	n
Veselības stāvokļa pasliktināšanās	38%	225
Nozīmīgi konflikti laulībā/partnerattiecībās	36%	216
Finansiālā stāvokļa pasliktināšanās	33%	199
Sarežģījumi darbā	27%	162
Romantisku attiecību pārtraukšana	26%	153
Seksuālas dabas sarežģījumi	26%	157
Nopietnas izmaiņas kāda ģimenes locekļa veselības stāvoklī	26%	154
Pēkšņa slimība vai trauma	24%	143
Grūtības, sarežģījumi mācībās	21%	127
Attiecību saraušana ar tuvu draugu	18%	105
Problēmas ar alkoholu vai narkotikām tuvam ģimenes loceklim	17%	99
Strīdi ar vīra/sievas vecākiem	11%	65
Šķiršanās	9%	51
Problēmas ar alkoholu vai narkotikām pašam	9%	55
Tuva ģimenes locekļa nāve	9%	56
Mājdzīvnieka nāve	9%	55
Atlaišana no darba	6%	35
Problēmas ar grūtniecību	5%	32
Aplaušanās, īpašuma zādzība	5%	28
Tuva drauga nāve	4%	21
Uzbrukums	2%	14
Apcietinājums, tiesvedība pašam	2%	12
Apcietinājums, tiesvedība tuvam ģimenes loceklim	2%	14
Dzīvesbiedra nāve	1%	6
Ugunsgrēks	1%	6
Izvarošana	1%	4

3. pielikums. Visu dzīves notikumu biežumi grupās ar augstāko un zemāko materiālās situācijas novērtējumu

<i>Zemākā materiālā situācija</i>	<i>n</i>	<i>biežumi</i>	<i>Augstākā materiālā situācija</i>	<i>n</i>	<i>biežumi</i>
Finansiālā stāvokļa pasliktināšanās	38	54%	Finansiālā stāvokļa uzlabošanās	44	50%
Veselības stāvokļa pasliktināšanās	31	44%	Jaunu darba pienākumu uzņemšanās	34	39%
Ēšanas paradumu, diētas izmaiņas	31	44%	Nozīmīgi konflikti laulībā/partnerattiecībās	33	38%
Jaunu darba pienākumu uzņemšanās	31	44%	Veselības stāvokļa pasliktināšanās	33	38%
Nozīmīgi konflikti laulībā/partnerattiecībās	27	38%	Nozīmīgi personīgi sasniegumi (karjerā, sportā, mākslā, mācībās u.c.)	32	36%
Profesionālās darbības jomas maiņa	26	37%	Jaunu romantisku attiecību uzsākšana	28	32%
Sarežģījumi darbā	26	37%	Ēšanas paradumu, diētas izmaiņas	27	31%
Izlīgšana, konflikta atrisināšana laulībā/partnerattiecībās	25	35%	Izlīgšana, konflikta atrisināšana laulībā/partnerattiecībās	27	31%
Jaunu romantisku attiecību uzsākšana	24	34%	Lielu pirkumu izdarīšana	25	28%
Nozīmīgi personīgi sasniegumi (karjerā, sportā, mākslā, mācībās u.c.)	23	32%	Veselības stāvokļa uzlabošanās, izārstēšanās	24	27%
Romantisku attiecību pārtraukšana	22	31%	Seksuālas dabas sarežģījumi	23	26%
Nozīmīgu kredītsaistību uzņemšanās	22	31%	Pēkšņa slimība vai trauma	21	24%
Seksuālas dabas sarežģījumi	20	28%	Romantisku attiecību pārtraukšana	21	24%
Veselības stāvokļa uzlabošanās, izārstēšanās	19	27%	Finansiālā stāvokļa pasliktināšanās	20	23%
Nopietnas izmaiņas kāda ģimenes locekļa veselības stāvoklī	19	27%	Mācību uzsākšana	20	23%
Dzīvesvietas maiņa	19	27%	Sarežģījumi darbā	18	20%
Mācību uzsākšana	19	27%	Grūtības, sarežģījumi mācībās	17	19%
Problēmas ar alkoholu vai narkotikām tuvam ģimenes loceklim	18	25%	Nopietnas izmaiņas kāda ģimenes locekļa veselības stāvoklī	17	19%
Finansiālā stāvokļa uzlabošanās	18	25%	Nozīmīgu kredītsaistību uzņemšanās	17	19%
Mācību beigšana	18	25%	Mācību beigšana	17	19%
Attiecību saraušana ar tuvu draugu	17	24%	Attiecību saraušana ar tuvu draugu	15	17%
Pēkšņa slimība vai trauma	17	24%	Dzīvesvietas maiņa	14	16%
Grūtības, sarežģījumi mācībās	16	23%	Problēmas ar alkoholu vai narkotikām tuvam ģimenes loceklim	14	16%
Kopdzīves uzsākšana	14	20%	Problēmas ar alkoholu vai narkotikām pašam	12	14%

3. pielikums (turpinājums). Visu dzīves notikumu biežumi grupās ar augstāko un zemāko materiālās situācijas novērtējumu.

<i>Zemākā materiālā situācija</i>	<i>n</i>	<i>biežumi</i>	<i>Augstākā materiālā situācija</i>	<i>n</i>	<i>biežumi</i>
Dzīvesbiedrs uzsāk vai atstāj darbu	14	20%	Grūtniecība	12	14%
Lielu pirkumu izdarīšana	14	20%	Mājdzīvnieka iegāde	12	14%
Mājdzīvnieka iegāde	11	15%	Strīdi ar vīra/sievas vecākiem	12	14%
Šķiršanās	10	14%	Profesionālās darbības jomas maiņa	11	13%
Saderināšanās	7	10%	Tuva ģimenes locekļa nāve	10	11%
Problēmas ar alkoholu vai narkotikām pašam	7	10%	Aplaupīšana, īpašuma zādzība	9	10%
Bērna piedzimšana	6	8%	Bērna piedzimšana	9	10%
Mājdzīvnieka nāve	6	8%	Izmaiņas reliģiskajās aktivitātēs	8	9%
Laulības	5	7%	Laulības	8	9%
Strīdi ar vīra/sievas vecākiem	5	7%	Dzīvesbiedrs uzsāk vai atstāj darbu	8	9%
Grūtniecība	5	7%	Saderināšanās	7	8%
Uzbrukums	5	7%	Kopdzīves uzsākšana	7	8%
Problēmas ar grūtniecību	4	6%	Šķiršanās	6	7%
Atlaišana no darba	4	6%	Problēmas ar grūtniecību	6	7%
Aplaupīšana, īpašuma zādzība	4	6%	Apcietinājums, tiesvedība pašam	4	5%
Bērni atstāj mājas	3	4%	Mājdzīvnieka nāve	4	5%
Tuva ģimenes locekļa nāve	3	4%	Atlaišana no darba	4	5%
Izmaiņas reliģiskajās aktivitātēs	3	4%	Apcietinājums, tiesvedība tuvam ģimenes loceklim	3	3%
Izvarošana	2	3%	Tuva drauga nāve	3	3%
Apcietinājums, tiesvedība tuvam ģimenes loceklim	2	3%	Uzbrukums	3	3%
Saderināšanās atsaukšana	1	1%	Bērni atstāj mājas	3	3%
Tuva drauga nāve	1	1%	Dzīvesbiedra nāve	2	2%
Ugunsgrēks	1	1%	Ugunsgrēks	2	2%
Apcietinājums, tiesvedība pašam	1	1%	Aiziešana pensijā	1	1%
Dzīvesbiedra nāve	0	0%	Saderināšanās atsaukšana	0	0%
Aiziešana pensijā	0	0%	Izvarošana	0	0%