

RĪGAS PEDAGOĢIJAS UN IZGLĪTĪBAS VADĪBAS AKADEMIJA

Sociālo zinātņu fakultāte

DZINTRA FELDMANE

**Pieredzes izbaudīšanas aptaujas (Savoring belief inventory, SBI) latviskās versijas
konstrukta validitātes pārbaude**

Bakalaura darbs psiholoģijā

Darba zinātniskais vadītājs:

lektore

Mg.psych.

Viktorija Perepjolkina

Rīga, 2013

Saturs

Anotācija	3
Summary	4
Ievads	5
1. Teorētiskā daļa	11
1.1. Pieredzes izbaudīšana – kā viens no pozitīvās psiholoģijas jēdzieniem	11
1.1.1. Pieredzes izbaudīšanas saistība ar citiem pozitīvās psiholoģijas konstruktiem	16
1.2. Pieredzes izbaudīšanas aptaujas (Savoring belief inventory, SBI) izstrādes vēsture un raksturojums	18
1.3. Psiholoģiskā testa adaptācijas vadlīnijas	22
1.3.1. Testa validitātes pārbaude	24
Kopsavilkums	25
2. Metode	26
2.1. Pētījuma dalībnieki	26
2.2. Mērījumi	26
2.3. Procedūra	27
2.4. Datu apstrādes un analīzes metodes	28
3. Rezultāti	28
4. Iztirzājums	33
Secinājumi	34
Nobeigums	35

Izmantotā literatūra un informācijas avoti

Pielikumi

1. pielikums – Ekspertu oriģinālās SBI aptaujas jautājumu tulkojumu varianti latviešu valodā.
2. pielikums
Aptaujas anketas jautājumi
3. pielikums
Marlova – Krauna aptauja
4. pielikums
Speciāli izstrādātie jautājumi

Anotācija

Bakalaura darba mērķis ir adaptēt Pieredzes izbaudīšanas aptauju (Savoring Belief Inventory, SBI; Bryant, 2003) latviešu valodā un empīriski pārbaudīt latviskās versijas konstrukta validitāti. Pieredzes izbaudīšana (*savoring*) ir jauns pozitīvas psiholoģijas konstrukts, kas nozīmē cilvēka spēju ar gribas palīdzību ģenerēt, jeb radīt, pastiprināt un paildzināt baudījumu, ko sniedz kāds pagātnes, tagadnes vai nākotnes notikums (Bryant, 2003). Pieredzes izbaudīšanas aptauja sastāv no 24 apgalvojuma, kas sadalās trijās skalās: pagātnes, tagadnes un nākotnes skalā. Teorētiskajā daļā ir sniegts pārskats par pieredzes izbaudīšanas konstrukta rašanās vēsturi, sniegts tās raksturojums un salīdzinājums ar dažiem citiem pozitīvas psiholoģijas konstruktiem. Atsevišķa nodaļa ir veltīta psiholoģisko testu adaptācijas vadlīnijām.

Lai pamatotu Pieredzes izbaudīšanas aptaujas latviskās versijas konstrukta validitāti tika novērtēta tās skalu iekšējā saskaņotība, analizētas aptaujas skalu savstarpējas korelācijas un pārbaudītas sakarības starp Pieredzes izbaudīšanas rādītāju un sociāli vēlamajām atbildēm, kontroles pār savu dzīvi subjektīvo izjūtu un respondenta noskaņojumu. Papildus tika novērtētas Pieredzes izbaudīšanas aptaujas rādītāju sakarības ar respondentu vecumu un dzimumu. Konstrukta validitātes pamatošanai tika izvirzītas sekojošās hipotēzes: (H1) pieredzes izbaudīšanai vajadzētu korelēt ar pozitīvu noskaņojumu; (H2) pieredzes izbaudīšanai nevajadzētu būt saistītai ar sociāli vēlamajām atbildēm; (H3) pieredzes izbaudīšanas rezultātiem sievietēm būs augstāki rezultāti kā vīriešiem.

Lai pārbaudītu izvirzītās hipotēzes tika veikts empīriskis pētījums, kurā piedalījās 131 respondents (vidējais vecums 30,5 gadi, SD =7,81; 84 sievietes, 47 vīrieši). Mērījumiem tika izmantoti sekojošie instrumenti: 1) *Pieredzes izbaudīšanas aptauja* (Savoring Belief Inventory, SBI; Bryant, 2003), 2) *Marlova-Krouna Sociālās vēlamības skala* (Social desirability scale, Crowne & Marlowe, 1960); 3) 3 jautājumi par dominējošo noskaņojumu („Novērtē procentos, cik bieži Tu esi priecīgā noskaņojumā.”, „Novērtē procentos, cik bieži Tu esi bēdīgā noskaņojumā”, „Novērtē procentos, cik bieži Tu esi neitrālā noskaņojumā”); 4) jautājums par dzīves kontroles subjektīvo izjūtu, kas skan: „Novērtē procentos, cik lielā mērā Tev šķiet, ka Tavas dzīves kontrole ir Tavās rokās”. Papildus respondenti norādīja informāciju par savu vecumu un dzimumu. Datu ievākšana notika 2013.gada vasaras un rudens periodā. Datu ievākšana tika organizēta izmantojot www.visidati.lv elektronisko aptaujas sistēmu. Pētījuma dalībnieki tika iegūti sociālajās vietnēs „Draugiem”, „Facebook”, anketas tika e - pastā nosūtītas kolēģiem un draugiem ar papildus lūgumu, ja tas neapgrūtinā,

pārsūtīt saiti uz testu tālāk citiem cilvēkiem.

Iegūtie rezultāti norāda, ka apstiprinājās testa autora (Bryant, 2003) hipotēze par SBI rezultātu nekorelēšanu ar sociāli vēlamajām atbildēm (H2), kā arī sieviešu rezultāti pieredzes izbaudīšanā izrādījās augstāki par vīriešu rezultātiem (H3), pozitīvs noskaņojums uzrādīja korelāciju ar pieredzes izbaudīšanas tagadnes skalu, kas daļēji apstiprina H1 hipotēzi, sakarība ir vidēji cieša. Rezultāti liecina par adaptētas aptaujas samērā augstu validitātes līmeni.

Atslēgvārdi: pieredzes izbaudīšana, adaptācija, validitāte, ticamība, emociju regulēšana, pozitīvā psiholoģija

Summary

The aim of the Bachelor work “Testing of the Savoring Beliefs Inventory (SBI) Latvian Version’s Construct Validity” is to adapt the Savoring Beliefs Inventory (Savoring Belief Inventory, SBI; Bryant, 2003) in Latvian and to test in empirical studies the validity of the construct of Latvian version. The savoring of positive experiences is a new construct in positive psychology which means people’s perceptions of their capacity to savor or to derive pleasure in relation to the past, present, and future (Bryant, 2003). The Savoring Beliefs Inventory consists of 24 statements which are divided in 3 scales: the past, present and future scale. The Theoretical part of the work gives an overview of the emergence of SBI construction, its characterization and compares it to other constructs of the positive psychology. The guidelines for adaptation of psychological tests are described in a special chapter.

To prove the validity of the Savoring Beliefs Inventory’s Latvian version construct the inner connection was assessed between the scales, analyzed correlation of the questionnaire scales and was verified a connection between SBI and socially desirable responding, as well as subjective feeling of life control and individuals’ mood state correlation. Beside that was evaluated a correlation between SBI and respondents age and gender. To justify the validity of the construct was posed the hypotheses: (H1) SBI and positive state of mood must be correlated; (H2) SBI results do not correlate with socially desirable responding; (H3) the SBI results for females are higher than for males.

For testing the hypotheses was made an empirical study in which took part 131 respondents (average age 30,5; SD = 7,81; 84 females, 47 males). For measurement was used the tools:

1) Savoring Belief Inventory (Savoring Belief Inventory, SBI; Bryant, 2003); 2) Social desirability scale of Crowne & Marlowe (Social desirability scale, Crowne & Marlowe, 1960); 3) 3 questions about a dominating state of mood (“Show in percents how often you are in good mood”, “Show in percents how often you are in bad mood”, Show in percents how often you are in neutral mood”.) 4) question about a subjective feeling of controlling the life: “Show in percents how much you agree that you control your life”. Respondents also indicated their age and gender. The collecting of data was organized in 2013 summer and autumn period. The data was gathered by internet poll system www.visidati.lv. Participants for the research were found in social networks “Draugiem” and “Facebook”, there were sent e-mails to colleagues and friends with a kind additional request to send it to other people.

The results confirm the author’s (Bryant, 2003) hypothesis that SBI results uncorrelated with socially desirable responding (H2), females showed higher results in the Savoring Beliefs Inventory than males (H3), positive mood correlated with Savoring Beliefs Inventory present scale that partly indicate the hypothesis H1, that correlation is medium strong. All results provide strong evidence that the adapted SBI is a valid and reliable measure of individuals’ beliefs about their capacity to savor positive experiences.

Keywords: Savoring Beliefs, Adaptation, Validity, Reliability, Emotional Regulation, Positive Psychology

Ievads

Pieredzes izbaudīšana ir viens no pozitīvās psiholoģijas galvenajiem jēdzieniem, ko radījis Freds Braiants (Bryant, 1998). Pieredzes izbaudīšana definēta kā jebkādas domas vai uzvedība, kas spēj radīt, pastiprinot un paplašinot pozitīvās izjūtas (Bryant, 2003). Citiem vārdiem sakot, izbaudot veidu, kā piekļūt priekam un paplašināt pozitīvas emocijas.

Pamata fokuss tiek likts uz baudas gūšanas procesu, nevis uz tā rezultātu baudījumu. Konstrukta autori piedāvā šim psiholoģiskajam fenomenam definīciju: „Cilvēka spēja jeb kapacitāte būt klātesošam, novērtēt un vairot pozitīvo pieredzi savā dzīvē” (Bryant, 2003). Kā norāda viens no konstrukta autoriem, tieši spēja koncentrēties un būt klātesošam pozitīvā notikuma brīdī, kā arī pirms un pēc tam, nosaka to, cik spēcīgi indivīds spēs izjust un izdzīvot konkrēto pozitīvo notikumu.

Sākotnēji tika uzstāts, ka pieredzes izbaudīšana atspoguļo indivīda spēju izbaudīt

mirkli tikai šeit un tagad (tagadnes dimensija) (Bryant, 1998). Braiants (Bryant, 2003) norāda, ka patiesībā šis psiholoģiskais fenomens ir skatāms arī pagātnes un nākotnes aspektā, tātad trīs dimensijās:

- 1) Individīda spēja ar gribas palīdzību radīt, pastiprināt un paildzināt baudījumu, ko sniedz notikums šeit un tagad. Citiem vārdiem, Pieredzes izbaudīšanas tagadnes dimensija.
- 2) Individīda spēja ar gribas palīdzību just baudījumu no kāda pozitīva nākotnes notikuma gaidām. Šo varētu nodēvēt par Pieredzes izbaudīšanas nākotnes dimensiju.
- 3) visbeidzot indivīda spēja ar gribas palīdzību izjust baudījumu, atceroties pagātnes pozitīvos notikumus.

Dalījums trīs laika dimensijās - tagadnē, pagātnē un nākotnē, ļauj daudz precīzāk identificēt, tieši kura joma indivīdam sagādā grūtības pozitīvo afektu vadīšanā. Šī konstrukta autori uzskata, ka uzkrājoties pozitīvām emocijām var mainīties tagadnes uztvere. Indivīds var izmantot dažas vai visas savas sajūtas, kad izbauda, un var izbaudīt visās laika dimensijās, koncentrējoties uz lietām, kas notiek vai ir notikušas pagātnē, tagadnē vai nākotnē.

Šī termina autors ir radījis pašnovērtējuma aptauju, kas mēra cilvēka spēju ar gribas palīdzību ģenerēt, radīt, pastiprināt un paildzināt baudījumu, ko sniedz kāds notikums - (Savoring belief inventory, SBI Bryant, 2003). Bakalaura darba mērķis ir adaptēt aptauju latviešu valodā.

Aptaujas latviešu versijas kopēja rezultāta Kronbaha α ir 0,81. Tātad var secināt, ka latviešu versijai piemīt pietiekami augsta iekšējā saskaņotība. Pozitīvs noskaņojums uzrādīja korelāciju ar pieredzes izbaudīšanas tagadnes skalu, kas daļēji apstiprina H1 hipotēzi, sakarība ir vidēji cieša. Iegūtie rezultāti norāda, ka apstiprinājās testa autora Braianta (Bryant, 2003) izvirzītā hipotēze. Apstiprinājās arī hipotēze par SBI rezultātu nekorelēšanu ar sociāli vēlamajām atbildēm (H2). Apakšizlases respondentu grupas, kas izpildīja sociālās vēlamības aptauju, rezultāti pierādīja, ka pieredzes izbaudīšana nekorelē ar sociāli vēlamajām atbildēm. Sieviešu rezultāti pieredzes izbaudīšanā izrādījās augstāki par vīriešu rezultātiem (H3), kā tas arī bija gaidām un tika uzrādīts oriģinālā testa pētījumā. Pieredzes izbaudīšana nekorelē ar vecumu gan Lavijā adaptētā testa gadījumā, gan oriģinālajā aptaujā. Rezultāti liecina par adaptētas aptaujas samērā augstu validitātes līmeni, kas apliecina konkrētā mērījuma instrumenta Latvijas izlasē adaptēšanas praktisko lietderību.

Šie bakalaura darbā iegūtie rezultāti apstiprina nepieciešamību īpašu uzmanību pievērst aktivitātēm, kas varētu veicināt indivīda kā personības pilnveidošanos. Psihologu prakses kontekstā šie rezultāti vēlreiz akcentē nepieciešamību piedāvāt piemērotu

psiholoģisko palīdzību ne tikai problēmu risināšanai, bet kas īpaši svarīgi – sniegt atbalstu un iedrošināt. Šī aptauja var atvieglot psihologu vai citu jomu pētnieku turpmāko profesionālo vai pētniecības darbu, palīdzot uzlabot cilvēku dzīves kvalitāti. Braients un Verofs (Bryant & Veroff, 2007) apgalvo, ka tieši savoring ir iztrūkstošais, līdz šim nepētītais stresa pārvarēšanas stratēģijas pozitīvais aspekts.

Pētījuma mērķis

Kvantitatīvā pilotpētījumā empīriski pārbaudīt latviskās versijas konstrukta validitāti

Pētījuma hipotēzes

- (H1) pieredzes izbaudīšanai vajadzētu korelēt ar pozitīvu noskaņojumu;
- (H2) pieredzes izbaudīšanai nevajadzētu būt saistītai ar sociāli vēlamajām atbildēm;
- (H3) pieredzes izbaudīšanas rezultātiem sievietēm būs augstāki rezultāti kā vīriešiem.

Pētījuma pamatjautājumi

1. Vai Pieredzes izbaudīšanas (Savoring Belief Inventory, SBI; Bryant, 2003) aptaujas latviešu versijas psihometriskie rādītāji atbilst oriģinālās aptaujas attiecīgiem psihometriskiem kritērijiem?''.
2. Vai pastāv saistība starp respondentu demogrāfiskiem rādītājiem (dzimumu un vecumu) un pieredzes izbaudīšanas aptaujas rādītājiem?

Pētījuma objekts

Pieredzes izbaudīšana

Pētījuma priekšmets

Pieredzes izbaudīšanas aptaujas psihometriskie rādītāji

Pētījuma uzdevumi

- a) Teorētisko avotu izpēte un analīze par psiholoģisko fenomenu savoring - Pieredzes izbaudīšanu.
- b) Pētījuma projekta izstrāde.
- c) Oriģinālā testa jautājumu turp un atpakaļ tulkošana.

- d) Pētījuma instrumenta adaptācija - tulkoto jautājumu izmēģinājums pilotpētījumā.
- e) Datu vākšana, apstrāde un analīze.
- f) Rezultātu interpretācija. Secinājumu veikšana.
- g) Pētījuma rezultātu apkopošana un bakalaura darba noformēšana.

Pētījuma dalībnieki: respondents (vidējais vecums 30,5 gadi, SD =7,81; 84 sievietes, 47 vīrieši).

Instrumenti

Pieredzes izbaudīšanas mērīšanai tika izmantota (Savoring Beliefs Inventory; SBI, Bryant F.B., 2003; adaptācija latviešu valodā Kamša, Feldmane, 2013).

Atsevišķa respondentu grupa aizpildīja (Social desirability scale; SDS, Crowne, Douglas P, David & Marlowe, 1960; adaptācija latviešu valodā Reņģe, 2000).

Speciāli testa validitātes mērījumiem tika izstrādāti papildus 4 jautājumi, no kuriem 3 jautājumi mēra ikdienas noskaņojumu - 3 jautājumi par dominējošo noskaņojumu („Novērtē procentos, cik bieži Tu esi priecīgā noskaņojumā.”, „Novērtē procentos, cik bieži Tu esi bēdīgā noskaņojumā”, „Novērtē procentos, cik bieži Tu esi neitrālā noskaņojumā”); – atbildi respondentam tiek piedāvāts norādīt procentos - 20%, 40%, 60%, 80% vai 100% vērtējums par noskaņojuma intensitāti.

Viens atsevišķs jautājums mēra indivīda iekšējo pārliecību par savas dzīves kontroli. Jautājums skan: „Novērtē procentos, cik lielā mērā Tev šķiet, ka Tavas dzīves kontrole ir Tavās rokās”. Atbildi respondentam tiek tieši tāpat piedāvāts norādīt procentos - 20%, 40%, 60%, 80% vai 100% vērtējums.

Papildus respondenti sniedza atbildes par savu dzimumu, vecumu un dzīves vietu.

Pētījuma procedūra

Testa administrēšanu tika veikta elektroniski sociālajos tīklos un e – pastā, nosūtot www.visidati.lv vietnes adresi ar minēto aptauju. Pirms aptaujas anketas aizpildīšanas respondentiem tika dota iespēja iepazīties ar aptaujas mērķi, un tika paskaidrots, kāds psiholoģisks konstrukts ar šo aptauju tiek mērīts.

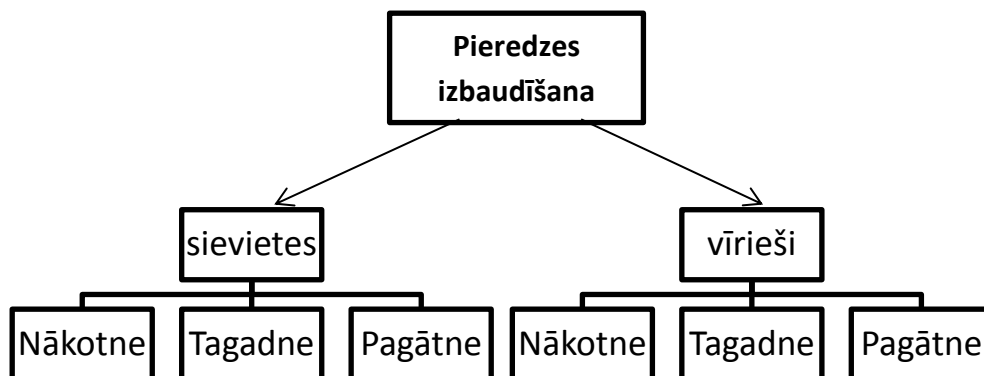
Pētījuma datu apstrāde un analīze

Respondentu sniegtie dati tika apstrādāti izmantojot statistikas programmu IBM SPSS Statistics 21. Datu analīzē izmantota klāsteru analīze, atspoguļoti arī atsevišķu pantu psihometriskie rādītāji – reakcijas indeksi un diskriminācijas indeksi. Kā arī aprēķināta Kronbaha alfa pantam, ja jautājums tiek izslēgts. Tiek aprēķināti Pīrsona korelācijas koeficienti, kā arī standartnovirze.

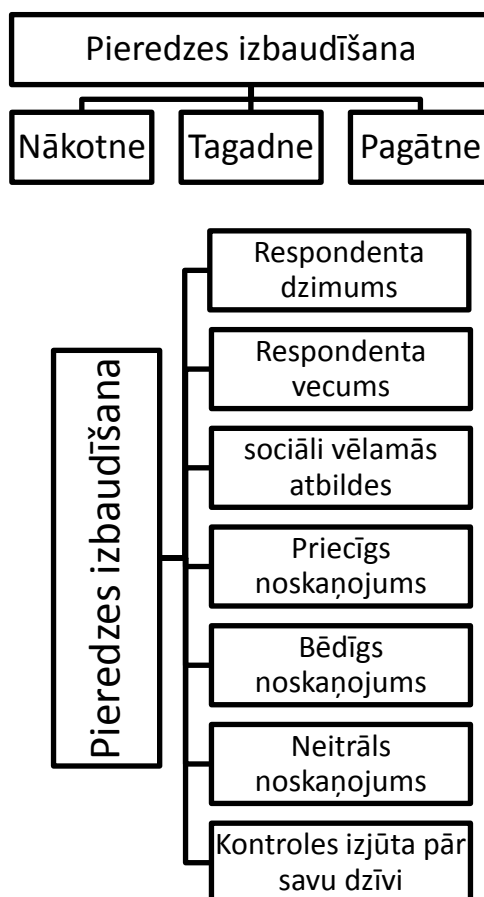
Darba struktūra

Darbs sastāv no divām daļām - teorētiskās daļas un metodes, jeb empīriskās daļas. Teorētiskā daļa sadalīta vairākās apakšnodaļās. Darba apjoms bez pielikumiem 35 lapas. Kopējais darba apjoms 47 lapas. Darbā iekļautas 4 datu tabulas, 1 shēma un viens attēls. Literatūras sarakstā izmantotas 30 vienības. 21 literatūras avoti angļu valodā, 4 latviešu valodā un viens krievu valodā. Darbam ir 4 pielikumi.

Pētījuma shēma



t = ?



R = ?

1. Teorētiskā daļa

1.1. Pieredzes izbaudīšana – kā viens no pozitīvās psiholoģijas jēdzieniem

Pozitīvā psiholoģija - nesēn attīstīta un plaši atzīta psiholoģijas nozare, par savu mērķi izvirza pozitīvo emociju veicināšanu, lai radītu laimes izjūtu un pasargātu no garīgas saslimšanas. Pozitīva pasaules redzējuma veicināšana var uzlabot veselību un pagarināt mūžu. Citiem vārdiem sakot, jo pozitīvāks būs indivīda pasaules redzējums un emocijas, jo labāku vispārējo veselības stāvokli tas baudīs.

Psiholoģijas jauno apakšnozari – pozitīvo psiholoģiju – 1998. gadā nodefinēja ASV Psihologu asociācijas prezidents Martins Seligman un kolēģis Mihajs Čikscentmihaji: „Mēs ticam, ka radīsies psiholoģija par pozitīvu cilvēka funkcionēšanu, kas caur zinātnisku izpratni un efektīvu intervenci spēs izveidot plaukstošu indivīdu, ģimeni un sabiedrību” (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

Uzsvars uz pozitīvo psiholoģiju kā vienojošu pētījuma sfēru (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ir radījis atjaunotu interesi par subjekta pozitīvās pieredzes izpratni. Šīs atkārtotās intereses motīvs ir viedoklis, ka subjektīva labsajūta nav vienkārši subjektīvu ciešanu neesamība (Bryant & Veroff, 1984; Campbell, 1980; Ryff, 1989). Būt spējīgam izturēt negatīvos notikumus tādos veidos, kas samazina ciešanas, negarantē pozitīvu notikumu pieredzēšanu tādos veidos, kas uzlabos labsajūtu.

Pozitīvās psiholoģijas pārstāvji (Bradburn, 1969; Diener, 1984; Argyle, 1987; Seligman, et.al., 1998) ierosina vairāk pievērsties pozitīvu fenomenu izpētei un tuvināt pozitīvās psiholoģijas praksi sabiedrībai, palīdzot indivīdiem un kopienām ne tikai izdzīvot, bet arī uzplaukt (angļu val. *flourish*) (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Ļoti liela uzmanība no pētnieku puses ir bijusi pievēsta 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 lemti neveiksmei, jo vēlāk indivīds 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)

Petersonam un Martinam Seligmanam (Peterson & Seligman, 2004) ir rakstura klasifikācija, kas norāda, ka vieni indivīdi spēj atpazīt, ir klāt un novērtēt pozitīvo pieredzi,

bet daži no mums vienkārši labāk dara visu mehāniski.

Evolūcija radījusi ciešu saistību starp pozitīvām emocijām un sajūtām: pieskārieni, garša, smarža, redze un dzirde, dod dzīves prieku. Starp visintensīvākām izjūtām var nosaukt apbrīnu, bijību, ekstāzi, prieku, eiforiju, entuziasmu un satraukumu, mundrumu, vitalitāti, jautrību, možumu. Mazāk intensīva ir harmoniju, izklaide un atpūta. Uzdevums ir paaugstināt šo baudu līmeni ikdienā. Klasifikācija nav tik svarīga. Emocijas ir pārejošas, un kā rāda prakse, izzūd gandrīz acumirkļi. Ārējais stimulators kā pozitīvā pieredze izzūd, neatstājot pēdas. Tas ir pilnīgi dabiski un izņēmumus tikai apstiprina noteikumu.

Kā lai palielina prieka intensitāti? Lai risinātu šo problēmu nav vajadzīgs speciālists. Katrs no mums labāk nekā jebkurš psihologs varētu atbildēt, kas padara dzīvi pilnvērtīgāku un intensīvāku. Tomēr pozitīvās psiholoģijas principu zināšanas var palīdzēt padarīt savu patieso laimi pilnīgu un intensīvu, iesakot kā to sasniegt, pastiprinot un paildzinot patīkamās izjūtas. Interesanta saruna, hobijs, laika pavadīšana dabā, dejas, aizraujošas grāmatas lasīšana, tas viss liekot aizmirst par laika ritējumu, ļauj izmantot savas spējas maksimāli un iepazīt sava rakstura labākās puses. Šādi iespaidi atstāj dziļu ietekmi, pretēji baudai, liek padziļināti domāt un izdarīt secinājumus, tik ātri neapnīk un ir atkarīgi no talantiem un interesēm.

Tomēr Baudīt pieredzi ir iespējams iemācīties. To mēs varam darīt. Freds Braiants un Veroffs (Bryant, F. B., & Veroff, J.2007) savā grāmatā "Savoring" piedāvā sākt novērtēt labas lietas un apzināti būt domās vai darbībās, kuras izraisa pozitīvos efektus, kas pastiprina emocijas par patīkamiem notikumiem.

Pieredzes izbaudīšana definēta kā jebkādas domas vai uzvedība, kas spēj radīt, pastiprinot un paplašinot pozitīvās izjūtas (Bryant, 2003). Citiem vārdiem sakot, izbaudot veidu, kā piekļūt priekam un paplašināt pozitīvas emocijas.

Pamata fokuss tiek likts uz baudas gūšanas procesu, nevis uz tā rezultātu baudījumu. Konstrukta autori piedāvā šim psiholoģiskajam fenomenam definīciju: „Cilvēka spēja jeb kapacitāte būt klātesošam, novērtēt un vairot pozitīvo pieredzi savā dzīvē” (Bryant, 2003). Kā norāda viens no konstrukta autoriem, tieši spēja koncentrēties un būt klātesošam pozitīvā notikuma brīdī, kā arī pirms un pēc tam, nosaka to, cik spēcīgi indivīds spēs izjust un izdzīvot konkrēto pozitīvo notikumu.

Sākotnēji tika uzstāfīts, ka pieredzes izbaudīšana atspoguļo indivīda spēju izbaudīt mirkli tikai šeit un tagad (tagadnes dimensija). Braiants (Bryant, 2003) norāda, ka patiesībā šis psiholoģiskais fenomens ir skatāms arī pagātnes un nākotnes aspektā, tātad trīs dimensijās:

- 1) Individīda spēja ar gribas palīdzību radīt, pastiprināt un paildzināt baudījumu, ko sniedz notikums šeit un tagad. Citiem vārdiem, Pieredzes izbaudīšanas tagadnes dimensija.
- 2) Individīda spēja ar gribas palīdzību just baudījumu no kāda pozitīva nākotnes notikuma gaidām. Šo varētu nodēvēt par Pieredzes izbaudīšanas nākotnes dimensiju.
- 3) visbeidzot indivīda spēja ar gribas palīdzību izjust baudījumu, atceroties pagātnes pozitīvos notikumus.

Dalījums trīs laika dimensijās - tagadnē, pagātnē un nākotnē, ļauj daudz precīzāk identificēt, tieši kura joma indivīdam sagādā grūtības pozitīvo afektu vadīšanā. Šī konstrukta autori uzskata, ka uzkrājoties pozitīvām emocijām var mainīties tagadnes uztvere. Indivīds var izmantot dažas vai visas savas sajūtas, kad izbauda, un var izbaudīt visās laika dimensijās, koncentrējoties uz lietām, kas notiek vai ir notikušas pagātnē, tagadnē vai nākotnē.

Tagadnē, indivīds bieži dara pierastas, rutīnas pilnas lietas un ja kāds pajautā, kas pa ceļam uz darbu redzēts, spēj aprakstīt tikai ko neierastu, kas novērsis uzmanību no ikdienišķā. Tomēr pozitīvas emocijas krājoties spēj nodrošināt pozitīvu tagadni. Tātad, atjaunojot saikni ar šīm pozitīvajām emocijām, ko jutām pagātnē, varam uzlabot pašreizējo noskaņojumu un viedokli par pašreizējo stāvokli, tādējādi radot vēl vairāk pozitīvu emociju un pozitīvu pieredzi.

Uzskati par personas spējām Izbaudīt pieredzi ir nopietns solis pozitīvās labsajūtas izpratnē. Tas, ka kāds piedzīvo pozitīvu notikumu, nenozīmē, ka šis cilvēks jūtas spējīgs izbaudīt šo notikumu, tas ir, ģenerēt, spēcināt un paildzināt prieku. Gluži pretēji, aktīvs pozitīvo emociju menedžments piedāvā ne tikai iespēju izbaudīt pozitīvas emocijas, bet arī spēju regulēt tās, atklāt tās, manipulēt ar tām un tās saglabāt.

Spēšana uztvert pozitīvās pieredzes var novest pie atšķirībām pozitīvā labsajūtā. Piemēram, ir grūti gūt patiku no dalības pozitīvos notikumos, ja cilvēks ir nepārliecināts par to, vai tos izbaudīs. Līdzīga sajūta, ka prieks ir gaistošs, var iedragāt esošo prieku, jo īpaši, ja cilvēks jūtas nespējīgs atjaunot šādas izjūtas nākotnē. Tādējādi izpratne par indivīda atšķirībām uzskatos par Pieredzes izbaudīšanu var veicināt izpratni par atšķirībām pozitīvā funkcionēšanā.

Pētījumā (Bryant, 2003) tika konstatēts ka Pieredzes izbaudīšanas tagadnes un pagātnes apakšskalas pozitīvi korelē ar iekšējo kontroles lokusu un paškontroli. Tomēr Pieredzes izbaudīšanas jēdziens neizvirza mērķus, tas pieprasa uzticības pilnu skatu, raugoties gan pagātnē, gan nākotnē, lai justos labi šobrīd.

Kas garantē pozitīvo pieredzi kopumā? Testējuši daudzus studentus, Pieredzes

izbaudīšanas metodes veidotāji (Bryant, 1989), izveidoja dažus praktiskus padomus :

- Metodes veidotāji iesaka dalīties ar savām jūtām. Atrodot kādu, kurš varētu dalīties priekā. Tā šīs priecīgās izjūtas kļūst vēl dziļākas. Izveidojot un glabājot atmiņas. Garīgi "fotogrāfējot" notiekošo, saglabājot to atmiņā, vai iegūstot suvenīru, lai vēlāk, skatoties uz to, varētu pastāstīt saviem draugiem par savu piedzīvoto pieredzi.
- Autori atgādina priecāties par sevi . Justies brīvi savu izjūtu krāšņumā, tā ir lieliska pieredze. Atgādināt sev, kādu iespaidu esat radījuši uz citiem un cik ilgi esat gaidījuši šos īpašos, laimīgos brīžus.
- Kā viens no uzdevumiem tiek minēts - savas uztveres vingrināšana. Koncentrējoties uz dažādām jūtām, noraidot visas pārējās. Klausoties mūziku, aizverot acis. Bet lūk kā Verofs (Veroff, 2002) izgaršoja zupu: "Zupai bija raupja, dīvaini garša, jo, kamēr es gatavoju bāzes mērci, apakšā panna tika nedaudz piededzināta. Un par spīti visiem maniem centieniem neaizskart apakšējo, sadedzināto slāni, viegls dūmu aromāts jutās cauri visam ēdienam."
- Autori uzstājīgi mudina: „Atdodieties sajūtām. Iegremdējieties tajās ar galvu. Mēģiniet nedomāt, vienkārši justies. Neatgādiniet sev par citiem gadījumiem, necentieties uzminēt, kas notiks tālāk, un nav jēgas domāt, kā uzlabot to, kas jums pieder tagad ”(Seligman, 2002, 144).

Ir iespējams gūt baudu no notikuma, kas tikai vēl tiek plānots - nākotnē. Kā piemēru var minēt veidu kā ceļojumus uz ārzemēm plānot laicīgi, jo tā var nopirkt krietni lētākas avio biļetes. Daudzās ģimenēs ģimenes locekļiem bieži vien patīk pašiem būt savu ceļojumu režisoriem, tādējādi gan ietaupot naudu, gan apskatot objektus, kas pašiem šķiet interesanti un, protams, lasot grāmatas par attiecīgo valsti un sastādot maršrutus, domās, jau esot tur.

Cilvēki mēdz staigāt pludmalī un vienkārši "būt" šajā brīdī, nedomājot par blakus apstākļiem, atrodoties tieši pludmalē un vērojot viļņus, uz to brīdī aizmirstot par nepabeigtajām atskaitēm darbā vai piezīmi bērna dienasgrāmatā. Pulksteni un telefonu, vēlams, neņemt līdzi. Nonākot pie pludmales, atstājiet tos automašīnā vai izslēdzat. Atcerieties par tiem, kad atstājat pludmalī.

Un ja nekādi neizdodas just prieku par cilvēkiem, notikumiem un lietām ar ko dzīve apbalvojusi, der iedomāties, kā justos, ja zaudētu to visu. Tas palīdzēs novērtēt cik daudz patiesībā indivīdam pieder.

Kas ir Pieredzes izbaudīšana? Izbaudot, palēninās laiks un apzināta uzmanība pievēršas

visām mūsu sajūtām (tauste, garša , redze , dzirde un oža). Indivīds izstiep pieredzi, un koncentrējas uz pamanīto, kas tas ir, kas patiešām patīk? Vai tas ir malkot kafiju no mazas krūzītes, uzkožot šokolādi? Sabučot savu bērnu pirms gulētiešanas, svētlaimīgi nopūšoties, izdvest: „Vai cik labi!“. Mācoties izbaudīt, varat palielināt savu spēju pamanīt to, kas ir labs par savu dzīvi, un tādējādi novērtēt to pilnīgāk. To darot, varat paplašināt savas pozitīvās emocijas un pārvarēt iesīkstējušo izdzīvošanas mehānismu, ko sauc par negatīvisma aizspriedumiem. Izbaudot pieredzi ir, elastīga tehnika, kuru pielietojot dzīvē nāk tik daudz dažādu izjūtu. Piemēram, visas dažādās lietas, kas darītu jums prieku. Jūs varat izvēlēties kaut ko materiālu (piemēram, siltā burbuļvanna, apskaušanās ar mīļoto), vai kaut ko nemateriālu (piemēram, ilgstošu draudzību, uzticību, garīgās prakses) pamanīt, novērtēt un uzlabot. Jūs varat izmantot dažas vai visas savas sajūtas, kad izbaudat, un jūs varat izbaudīt visās laika dimensijās, koncentrējoties uz lietām, kas notiek vai ir notikušas pagātnē, tagadnē vai nākotnē. Tas dod jums milzīgu apjomu, meklējot iespējas izbaudīt savā ikdienas dzīvē.

Nepārprotami atšķirības Pieredzes izbaudīšanā var būt arī nozīmīgas klīniskajos jautājumos. Lai novērtētu Pieredzes izbaudīšanas spējas, varētu palīdzēt pētniekiem novērtēt viņu klientu relatīvo spēku un vājības, veidojot pozitīvu ietekmi. Piemēram, dažiem indivīdiem var būt problēmas nojaust pozitīvos iznākumus un viņi var drīzāk baidīties nekā izbaudīt tuvojošos pozitīvos notikumus; daži var lūkoties uz gaidāmajiem notikumiem tādos veidos, kas iedragā uz tagadni fokusētu prieku, kad šie notikumi patiešībā parādās; citi var justies nesaistīti ar savu pagātņi dēļ savas nespējas atsaukt pozitīvos notikumus atmiņā patīkamā veidā; kamēr citiem var nebūt problēmu lūkoties uz priekšu vai lūkoties atpakaļ uz pagājušajiem pozitīvajiem notikumiem, bet viņi atklāj, ka ir nespējīgi izbaudīt šos notikumus tik ļoti, kā viņi to vēlētos, brīdī, kad šie notikumi notiek.

Tādējādi Pieredzes izbaudīšanas veidi var iekļaut vismaz trīs atšķirīgus, īslaicīgus virzienus. Pirmkārt, kad gaidāmais labais notikums tuvojas, cilvēki var lūkoties uz to tādos veidos, kad rada pozitīvas sajūtas tagadnē (t.i., izbaudīt caur cerībām). Nākamais, kamēr labais notikums notiek, cilvēki var pastiprināt vai paildzināt savas pozitīvās sajūtas caur specifiskām domām vai darbībām (t.i., momenta izbaudīšana). Un visbeidzot, kad labais notikums ir beidzies, cilvēki var atskatīties uz to tādos veidos, kas paildzina vai atjauno viņu pozitīvās sajūtas (t.i., izbaudīt caur atmiņām). Katrs no šiem īslaicīgajiem procesiem nodrošina kontroli pār pozitīvajām emocijām. Viens dominējošais faktors ir pamatā visam Bryant (2003) konstruktam - radītais trīsdaļīgais modelis, kas ietver pagātņi, tagadni un nākotni, nodrošina ievērojamus uzlabojumus Pieredzes izbaudīšanas pētīšanā.

Savā pētījumā par Pieredzes izbaudīšanu Braiants (Bryant, 2003) met izaicinājumu Freida (Freud) un Skinnera (Skinner) apgalvojumam, ka cilvēki dabīgi izjūt baudu no pozitīviem notikumiem. Kādam tas liksies smieklīgi, jo kā gan var nepriecāties par pozitīviem notikumiem. Tomēr ne visi mēdz „būt klāt” un „izjust” priecīgos dzīves notikumus. Vajadzētu zināt, kas tieši sagādā prieku un ko izjūtam atrodoties Pieredzes izbaudīšanas stāvoklī.

Jaucot prieku ar garīgo gandarījumu, cilvēki cer saņemt to visu uzreiz un bez piepūles - dzīve pārvēršas cīņā par viegli sasniedzamiem priekiem. Ļaujiet tikai atgādināt jums vēlreiz: pateicība, piedošana, atmests pesimistiskais priekšstats par pagātni, optimistiskas attieksmes pret nākotni attīstīšana ir īstais ceļš uz Pieredzes izbaudīšanu (Seligman, 2002).

1.1.1. Pieredzes izbaudīšanas saistība ar citiem pozitīvās psiholoģijas konstruktiem

Terminu “psiholoģiskā labklājība” (angļu valodā *psychological well – being*) rietumu psiholoģijā ieviesa pozitīvās psiholoģiskās funkcionēšanas (angļu valodā *positive psychological functioning*) pētnieks N. Bredberns (Bradburn, 1969). 20. gadsimta beigās psiholoģisko labklājību, pamatojoties uz K. Rifas psiholoģiskās labklājības teoriju, definē kā personības izaugsmes rādītāju, tā struktūrā izdalot sevis akceptēšanu, pozitīvas attiecības ar citiem, personisko izaugsmi, dzīves mērķus, prasmi īstenot ikdienas vajadzības un autonomiju (Ryff, 1989). Līdz ar to ikdienas terminoloģijā ekvivalenti subjektīvai labklājībai varētu būt jēdzieni „laime” un „apmierinātība”. Katra cilvēka garastāvoklis, emocijas un pašvērtējums laika gaitā ir mainīgs. Subjektīvās labklājības pētnieki mēģina izprast gan šo mainību, gan ilgtermiņa vidējos rādītājus atsevišķiem indivīdiem un sabiedrībai kopumā (Ed Diener, Shigehiro Oishi, Richard E. Lucas, 2011). Pieredzes izbaudīšanas jēdziens varētu būt noderīgs pētot subjektīvo labklājību.

Mindfulness (angļu valodā - *apzinātība*) (Langer, 2002). Kādas ir atšķirības starp Pieredzes izbaudīšanu un apzinātību? Mindfulness ir apziņas forma, analīze - novērošana bez vērtējošas attieksmes un spriedumu izdarīšanas. Apzināta, garīgi klātesoša attieksme ļauj indivīdam iepazīt un izbaudīt fokusējoties, bet nevērtējot. Līdz ar to ir lielāka varbūtība izjust pozitīvus stimulus no darbībām, kurās indivīds gūst baudu. Mindfulness jēdziens dod klātbūtni notikumā, izmantojot māku novērtēt šo brīdi bez spriedumu. Turpretī Pieredzes izbaudīšanas jēdziens aicina apzināties dzīves skaistās puses, novērtēt tās (pretēji Mindfulness jēdzienam), veicinot pilnvērtīgāku un laimīgāku dzīvi.

F.Zimbardo piedāvā savu modeli, izmantojot jēdzienu laika perspektīva. Autors atzīmē tās ietekmi uz personības lēmumiem un rīcību. Laika perspektīvas modeļi tiek saistīti ar pagātnes, tagadnes un nākotnes vienotību, bet tas ir tikai vēlams modelis. Šim modelim viņš izdala piecus faktoros: negatīvā pagātne (negatīvi un traumējoši notikumi); tagadnes hedonisms (hedoniskā attieksme pret laiku un dzīvi); nākotne (vispārīga orientācija uz nākotni); pozitīvā pagātne (sentimentāla attieksme pret pagātne); tagadnes fatālisms (bezpalīdzīga un bezcerīga attieksme pret dzīvi) (Zimbardo 1971). Šis laika perspektīvas modelis zināmā mērā varētu izskaidrot indivīda laika perspektīvas modeļa saistību ar Pieredzes izbaudīšanas jēdzienu, tomēr ir atšķirīgs. Laika dimensijas – pagātne, tagadne, nākotne ir minēta arī Pieredzes izbaudīšanas (Bryant, 2003) aptaujas modelī, gan bez negatīva novērtējuma. Tomēr pamatdoma Pieredzes izbaudīšanas jēdzienam ir līdzīga – piedzīvotie notikumi pagātnē, spēj ietkmēt tagadnes un nākotnes dimensijas. Dalījums trīs laika dimensijās - tagadnē, pagātnē un nākotnē, ļauj daudz precīzāk identificēt, tieši kura joma indivīdam sagādā grūtības pozitīvo afektu vadīšanā. Mērot Pieredzes izbaudīšanu kā vienfaktora konstrukt, nebija iespējams uzzināt, kas tieši rada grūtības izbaudīt pozitīvo afektu. Indivīds var izjust bailes un nepārliecinātību par nākotni. Šādam indivīdam būs zemi rezultāti pieredzes izgaršošanas nākotnes skalā. Šis pats indivīds var uzrādīt ļoti augstus rezultātus Pieredzes izbaudīšanas spējā šeit un tagad, un spējā gremdēties pozitīvās atmiņās. Cits indivīds var tik ļoti fokusēties uz baudas gūšanu nākotnē, ka, iespējams, nebūs spējīgs izbaudīt mirkli šeit un tagad. Kāds cits nespēj rekonstruēt pozitīvos pagātnes mirkļus.

Braiants (Bryant, 1998) apgalvo, ka skaļi izteikts paldies spēj padarīt mūs laimīgākus. Ļaudis, kas neliek akcentu uz neveiksmēm un priecājas par veiksmēm, izjūtot pateicību, ir optimistiskāki. Jāatgādina sev, cik ātri paiet laiks un jāizbauda patīkamie mirkļi ikdienā. Jūs varat pārceļt sevi pagātnes laimīgajos mirkļos vai ielūkoties nākotnē, kad ar prieku atcerēsieties tagadnes labi pavadīto dienu jaukumus.

Pieredzes izbaudīšana un (Csikszentmihalyi, 2002) piedāvātā plūsmas pieredze (angļu valodā *flow*) savās izpausmēs ir līdzīgi jēdzieni. Nodarbojoties ar hobiju vai veicot iemīļotu darbu nodarbi, cilvēks aizmirstas pats un zaudē laika izjūtu, visa viņa uzmanība ir pilnībā koncentrēta uz veicamo uzdevumu (Csikszentmihalyi, 2002). Atšķirīgs ir tikai klātbūtnes moments, kas Plūsmas pieredzes gadījumā ir netveramāks.

Cilvēki bieži izmanto plūsmas metaforu, aprakstot vieglumu, kuru izjūtuši pildot kādu darbu, nodarbojoties ar hobiju vai vienkārši ko nejaušu darot. Un šos brīžus, tie uzskata par labāko savā dzīvē. Atrodoties plūsmu varā, ne tikai procesā. Tas attiecas uz visām nozarēm, darbībām, kuros iesaistīti cilvēki. Sportisti apraksta šos momentus, kā "otrā elpa",

religiskais misticisms kā "ekstāzi", mākslinieki, rakstnieki, aktieri un mūziķi kā iedvesmas brīžus. Šis stāvoklis, ko bieži dēvē par sajūtu, prieks par pašrealizāciju, uzlabotu un pamatotu pašapziņu, izteikts komunikācijas prasmes pieaugums, spēja skaidri izteikt savas domas, lai pārliecinātu sarunu biedru efektīvi atrisināt jebkuras problēmas. Plūsmas stāvoklī informācija tiek labāk uzņemta, atmiņa, spēja analizēt informāciju rada vieglas bažas sakarā ar krietni lielāku aktivitāti. Šis stāvoklis tajā pašā laikā rada maksimālu ražīgumu un maksimālu labsajūtu.

Plūsma, radošā procesa pacēluma un virsotnes pārdzīvojums - kad ir izjūta, ka laiks apstājas, pasaule apkārt vairs neeksistē, pārņem augšupceļoša prieka emocija un cilvēks jūt: es esmu tas, kurš rada. Šī izjūta cilvēkus mēdz pārņemt neviļus, un tā ir būtiskā atšķirība šim fenomenam no Pieredzes izbaudīšanas jēdziena.

Pirmajā mirklī varētu teikt, ka Plūsmas pieredzes jēdziens pārklājas ar Pieredzes izbaudīšanas jēdzienu. Tomēr abu šo terminu atšķirība ir klātbūtnes moments Pieredzes izbaudīšanas brīdī.

1.2. Pieredzes izbaudīšanas aptaujas (Savoring belief inventory, SBI) izstrādes vēsture un raksturojums

Aptaujas „Savoring belief inventory” latviskais tulkojums „Pieredzes izbaudīšanas skala” (SBI) mēra to, cik lielā mērā indivīds spēj regulēt savas Pieredzes izbaudīšanas spējas ar gribas piepūles palīdzību un gūt baudu no pozitīvajiem dzīves mirkļiem. Atšķirībā no iepriekš zināmiem instrumentiem, kas piedāvāja indivīda spēju ar gribas piepūles palīdzību gūt baudu no veicamā procesa mērīt tikai kā viendimensijas fenomenu - spēju izjust baudu un prieku šeit un tagad - SBI to mēra kā trīsdimensiju fenomenu. Proti, aptauja mēra:

1) Indivīda spēju ar gribas palīdzību radīt, pastiprināt un paildzināt baudījumu, ko sniedz notikums šeit un tagad. Citiem vārdiem, Pieredzes izbaudīšanas tagadnes dimensiju.

2) Indivīda spēju ar gribas palīdzību just baudījumu no kāda pozitīva nākotnes notikuma gaidām. Šo varētu nodēvēt par Pieredzes izbaudīšanas nākotnes dimensiju.

3) visbeidzot indivīda spēju ar gribas palīdzību izjust baudījumu, atceroties pagātnes pozitīvos notikumus.

Aptaujas auditorija: aptauja paredzēta pieaugušu respondentu testēšanai, neatkarīgi no to vecuma, sociālā un izglītības līmeņa.

Aptaujas administrēšana: Aptauju paredzēta individuālai testēšanai bez laika

ierobežojuma. Aptauja administrējama papīra formātā.

Atbilžu skala: Atbilžu forma- Likerta skala, kur respondents atbildi novērtē ar skaitli no 1-pilnīgi piekrītu līdz 7- pilnīgi nepiekrītu.

Jautājumu komplekts: Jautājumi veidoti tā, lai atspoguļotu mērāmās pazīmes trīs aspektus: indivīda spēju ar gribas piepūles palīdzību izjust baudu šeit un tagad, spēju izjust prieku un baudu domājot par pozitīviem nākotnes notikumiem; spēju no jauna izjust prieku un baudu, atceroties pozitīvus pagātnes brīžus.

Braiants (Bryant, 2003) ir parādījis, ka cilvēka uzskati par savām spējām izbaudīt pozitīvus notikumus, apzinātas kontroles pār pozitīvajām emocijām formu, ir galvenokārt atkarīga no paša uzskatiem par tikšanu galā ar dzīves grūtībām un apzinātas kontroles pār negatīvajām emocijām.

Lai pamatotu oriģinālās aptaujas ticamību un validitāti tika veikti seši pētījumi, ar kuru palīdzību autori mērija indivīda izpratni par savām spējām iegūt patiku caur līdzdalību gaidāmajos pozitīvajos notikumos, spēju izbaudīt pozitīvos brīžus un spēju atcerēties par pagātnes pozitīvo pieredzi. Sākotnējā fāzē skalas uzbūvei, izmantoja 30 apgalvojumus, kas attēlo uzskatus par viena indivīda spējam izbaudīt pozitīvus notikumus caur līdzdalību, momenta izbaudīšanu vai atcerēšanos. Puse no šiem jautājumiem bija pozitīvi virzīti, otra puse - negatīvi virzīti. Pilota izmēģinājums ar mazām koledžas studentu grupām atklāja, ka daži no šiem jautājumiem bija neskaidri vai maldinoši, un tie tika izdzēsti. Tas noveda pie gala varianta ar 24 jautājumiem - četri pozitīvi nostādīti, un četri negatīvi nostādīti jautājumi katrai no trim īslaicīgajām izbaudīšanas formām, tās aizpildīja dalībnieki visos sešos pētījumos. SBI jautājumi, lai noteiktu, cik patiesa ir konkrētā atbilde, respondentiem ir 7 punktu Likerta skalā no „pilnīgi piekrītu” (1) līdz „pilnīgi nepiekrītu” (7). Respondenti uzrādīja savu vecumu un dzimumu.

Dalībnieki. Pirmajos četros pētījumos dalībnieki bija pēdējā kursa studenti (1.- 4.pētījums) 1.pētījumā piedalījās 91 dalībnieku (27 vīriešu un 64 sievietes) ar vidējo vecumu 18.5 gadi (SD=2.5). 2.pētījumā piedalījās 113 dalībnieku (31 vīriešu un 82 sievietes) ar vidējo vecumu 18.6 gadi (SD=1.5). 3.pētījumā piedalījās 83 dalībnieku (28 vīriešu un 55 sievietes) ar vidējo vecumu 18.9 gadi (SD=1.1). 4. pētījumā piedalījās 86 dalībnieku (41 vīriešu un 45 sievietes) ar vidējo vecumu 19.4 gadi (SD=2.2); 21 no šiem dalībniekiem (septiņi vīrieši un 14 sievietes) izpildīja SBI arī otrreiz, 3 nedēļas vēlāk.

Procedūra un mērījumi. 1.- 4.pētījumā studentu grupas izpildīja 24 - punktu SBI un citas anketas. Specifisko mērījumu komplekti pētījumu starpā bija dažādi, tika mērītas 11 dažādas personības iezīmes (skat zemāk esošajā tabulā).

1. tabula. SBI validitātes pārbaudes pētījumos izmantotie konstrukti un to novērtēšanas instrumenti latviskais tulkojums (Bryant, 2003)

Personības iezīme	Pētījums, kurā šī personības iezīme mērīta	Izmantotais mērīšanas instruments
Neirotisms	Pētījumi 1 un 2	24 jautājumu „Eysenck Personality Inventory” (Eysenck & Eysenck, 1975)
Afektu intensitāte	Pētījums 2	40 jautājumu „Affect Intensity Measure (AIM; Larsen, 1984; Larsen & Diener, 1987)
Tendence uz sociāli vēlamu atbilžu sniegšanu	Pētījums 3	33 jautājumu „Marlowe-Crowne Social Desirability Scale” (Crowne & Marlowe, 1964)
Vainas apziņa un kauns	Pētījums 3	Pielāgota 8 jautājumu „Harder Personal Feelings Questionnaire” (PFQ; Harder & Zalma, 1990)
Ekstraversija	Pētījums 4	23 jautājumu „E aptauja” (Eysenck & Eysenck’s, 1975)
Anhedonija	Pētījums 4	61 jautājumu „Physical Anhedonia scale” un 40 jautājumu „Social Anhedonia Scale” (Chapman et al.’s, 1976)
Optimisms	Pētījums 4	12 jautājumu „Life Orientation Test” (LOT) (Scheier & Carver’s, 1985)
Bezcerība	Pētījums 4	20 jautājumu „Hopelessness Scale” (Beck et al.’s, 1974)
Grūtību pārvarēšanas stratēģijas (avoiding, coping, obtaining, savoring)	Pētījums 1 un 2	3 jautājumi par avoiding, Coping (3 jautājumi), obtaining (4 jautājumi), savouring (5 jautājumi). (Bryant’s, 1989)
Paškontrolē	Pētījums 3	36 jautājumu „Self-Control Schedule” (Rosenbaum, 1980)
Iekšējais kontroles lokuss	Pētījums 4	29 jautājumu „I-E Scale” (Rotter, 1966)

Tika konstatēts ka Pieredzes izbaudīšanas tagadnes un pagātnes apakšskalās pozitīvi korelē ar paškontroli un iekšējo kontroles lokusu. Pētījumu rezultātā tika konstatēts, ka gan SBI aptauja pozitīvi korelē ar tādiem rādītājiem kā apmierinātība ar dzīvi, pašcieņa, prieka biežums un intensitāte. Šīs pašas skalās negatīvi korelēja ar nomāktību, neitrālu un nomāktu

noskaņojumu, kā arī skalu, kas mērija to, cik respondents, pēc paša domām, ir uzņēmīgs pret stresu.

Rezultāti apliecināja, ka pastāv pozitīva korelācija starp kopējo Pieredzes izbaudīšanas skalu, nākotnes, pagātnes apakšskalu un afektu intensitāti, ekstraversiju un optimismu. Negatīva korelācija tika novērota starp minētajām aptaujas apakšskalām un bezcerību, neirotismu, fizisku un sociālu anhedoniju. Vainas sajūta un kauns negatīvi korelēja kā ar Pieredzes izbaudīšanas tagadnes un nākotnes apakšskalām, tā arī ar aptaujas skalu kopumā. Kauns un vainas sajūta nekorelēja ar pieredzes izbaudīšanas pagātnes apakšskalu. Neviena no aptaujas apakšskalām, kā arī aptauja kopumā, nekorelēja ar sociāli vēlamām atbildēm. Tika pierādīta cieša saistība starp nākotnes apakšskalu, optimismu un bezcerību. Tika konstatēts, ka sievietes aptaujas kopējā skalā uzrāda augstākus Pieredzes izbaudīšanas rādītājus, nekā vīrieši.

Pētījumā 5 tika noskaidrots, cik lielā mērā SBI aptauja mēra respondenta objektīvo Pieredzes izbaudīšanas spēju. Tika izvēlēts konkrēts dzīves notikums, kas lielai daļai cilvēku mēdz saistīties ar pozitīvu pieredzi, proti, Ziemassvētku brīvdienas. Tad tika pārbaudīts, cik lielā mērā katra no apakšskalām mēra respondenta reālo spēju un vēlmi Izbaudīt pieredzi.

Pētījumā 5 piedalījās 74 respondenti, no tiem 43 bija sievietes. Tāpat kā pētījumos 1-4, visi respondenti bija koledžas studenti. Papildus tika piesaistīti arī respondenti no 1-4 pētījumiem. Kopumā 141 respondents. Visi respondenti aizpildīja SBI aptauju. Tālāk respondenti tika sadalīti 3 grupās, atkarībā no tā, kad ar viņiem bija plānots veikt atkārtotu mērījumu: vienu nedēļu pirms Ziemassvētku brīvdienām; Ziemassvētku brīvdienas laikā; vienu nedēļu pēc augstskolas Ziemassvētku brīvdienas beigām. Attiecīgajā laika periodā respondents saņēma telefona zvanu no pētījuma veicēja. Pētījuma veicējs zvana laikā nebija informēts par respondenta SBI aptaujas rezultātiem.

Respondentu atbildes, kas tika aptaujāti pirms brīvdienām, uzrādīja, ka Pieredzes izbaudīšanas nākotnes skala paredzēja laika periodu, kas pagājis kopš pēdējās reizes, kad respondents domājis par patīkamu nākotnes notikumu. Tāpat tika konstatēts, ka nākotnes skala labi prognozē to, cik priecīgi, satraukti, vīlušies, neapmierināti respondenti jūtas, domājot par gaidāmajām brīvdienām. Arī tagadnes skala prognozēja šos pašus faktoros.

Kopumā tika konstatēts, ka Pieredzes izbaudīšanas pagātnes skala prognozē, cik ilgs laiks pagājis kopš pēdējās reizes, kad respondents gremdējās atmiņās par brīvdienām. Pretēji gaidītajam, tika konstatēts, ka to pašu spēja prognozēt arī Pieredzes izbaudīšanas nākotnes skala. Hipotēze par to, ka Pieredzes izbaudīšanas pagātnes skalas rezultāti korelē ar respondenta noskaņojumu pēc neilgas gremdēšanās atmiņās par brīvdienām, neapstiprinājās.

Kopā 6.pētījumā piekrita piedalīties 36 brīvprātīgie pieaugušie. Viņu vecums bija no 53 līdz 85, ar vidējo rādītāju 65.4 gadi (SD=6.8).

6.pētījumā tika novērtētas SBI psihometriskās iezīmes, izmantojot vecāku pieaugušo piemēru. Šis pētījums tika radīts arī tāpēc, lai novērtētu SBI, testējot, vai izbaudīšanas uzskati un laimes mērījumi jaunāku pieaugušo vidū var būt attiecināmi arī uz vecāku respondentu grupu.

SBI kopējie rezultāti un apakšsadaļu rezultāti apstiprinājās kā iekšēji konsekventi. Jo vairāk, attiecības, kas iegūtas starp SBI rezultātiem un laimes mērījumiem studentu vidū saskanēja ar vecāko grupu. SBI kopējie rezultāti un atsevišķās apakšsadaļas atkal parāda relatīvi augstu iekšējo vienotību. SBI Kopējie rezultāti un trīs SBI apakšsadaļas pozitīvi saistījās gan ar laimes intensitāti un biežumu, gan negatīvi saistījās ar neitrāla un nelaimīga noskaņojuma biežumu.

Šie rezultāti nodrošina spēcīgu pierādījumu, ka SBI ir pamatots un uzticams mērījums indivīda uzskatiem par viņa spēju izbaudīt pozitīvu pieredzi.

1.3.Psiholoģiskā testa adaptācijas vadlīnijas

Testa adaptācija (latīņu valodā *adaptio* — pielāgošana(ās)) ir pasākumu komplekss, kas virzīts uz testa uzdevumu korekciju jaunajos apstākļos bez to satura izmaiņām.

Testa adaptācijas procesā var izdalīt vairākus svarīgus, obligātus etapus:

Jāveic padziļināta to testa nosacījumu analīze, uz kuru pamata autors veido testu. Testa uzbūves metodoloģisko un teorētisko nosacījumu un ar tā palīdzību risināmo uzdevumu nezināšana turpmāk var novest pie nekorektiem zinātniskiem rezultātiem. Testa adekvātumu var nodrošināt tikai testa teorētisko pamatu un jauno tā pielietošanas apstākļu sakritība. Tad tiek tulkots testa un instrukcijas teksts lietotāja valodā.

Nākošajā adaptācijas etapā nepieciešama rūpīga visām psihometrijas prasībām atbilstoša jaunizveidotā testa validitātes un drošuma pārbaude. Adaptācijas etapa nobeigumā jāorganizē testa standartizācija, izmantojot reprezentatīvas izlases.

Tikai visu testa adaptācijas etapu skrupuloza organizācija var nodrošināt iegūto pētījuma rezultātu ticamību.

Iepriekš aplūkotās testa adaptācijas vadlīnijas ieskicē adaptācijas posmus jeb soļus. Testa adaptācijai ir gan vairākas būtiskas priekšrocības, salīdzinot ar testa konstruēšanu, gan arī būtiski ierobežojumi, kas var radīt papildus problēmas testa adaptācijas procesā. Pirms uzsāk darbu ir svarīgi apzināties abus šos aspektus.

Pozitīvie aspekti.

Testa adaptētājam parasti jau ir zināma visa pieejamā teorētiskā informācija par testa mērāmo pazīmi. Testa adaptācija līdz ar to ir deduktīvs process, kur iepriekš zināmas likumsakarības ir japiemēro praksē.

Testa adaptētājam ir iespēja paplašināt priekšstatu par testā mērāmo pazīmi, pamatojoties uz pētījumu citā kultūrvidē, vai arī apšaubīt kādus noturīgus teorētiskus atzinumus par šo pazīmi.

Testa adaptēšanas procesā var iegūt pilnīgi jaunu informāciju par šīs kultūrvides raksturīgām pazīmēm, individuālajām atšķirībām, kas iepriekš nav bijušas zināmas.

Negatīvie aspekti.

Var nesaņemt cerēto atļauju testa adaptācijai no oriģinālā testa autora vai tā publicētāja, vai arī tā saņemta tikai adaptācijai zinātniskos nolūkos, bet ne standartizācijai un lietošanai praksē. Ja testa adaptēšana ir paredzēta tieši prakses vajadzībām, tad ne vienmēr var būt pietiekami daudz līdzekļu, lai nopirktu licenci un maksātu regulāru gada nodevu par tās lietošanu.

Uzsākot darbu pie testa adaptācijas, nav skaidri zināms, vai izdosies to sekmīgi adaptēt. Dažkārt ir nepieciešama atkārtota adaptācija. Var būt arī situācija, ka zemas testa ticamības un validitātes rādītāju dēļ ir jāatsakās no attiecīgā testa turpmākas lietošanas jaunai mērķa populācijai.

Uzsākot testa adaptāciju, šī darba veicējam (piemēram, jaunāko kursu studentam) var vēl nebūt pilnīga priekšstata par speciālo zināšanu nepieciešamību (piemēram, psihometrijā, testa datu statistiskās apstrādes speciālo datorprogrammu lietošanā), kas var apgrūtināt uzsāktā darba sekmīgu pabeigšanu. Lai atrisinātu šo problēmu, ir pastāvīgi jāpapildina savas zināšanas, visbiežāk saistībā ar matemātikas un statistikas jēdzieniem.

Darba procesā var nepietikt nepieciešamo finansiālo resursu, lai darbu sekmīgi pabeigtu, jo latvijas grantu sistēma paredz līdzekļu piešķiršanu pa viena gada posmiem.

„Bieži vien testu adaptāciju vēlas veikt studenti savu kursa, bakalaura, maģistra darba vai disertācijas līmenī. Katra minētā darba veikšanai parasti ir atvēlēts ierobežots laiks un arī studenta resursi ne vienmēr ir pietiekami testa adaptācijas korektai veikšanai visos tās posmos. Tādēļ ir pilnīgi pieņemami izstrādāt daļēju testa adaptāciju, veicot lielāko daļu, bet tomēr ne visus posmus. Piemēram, ierobežotu resursu dēļ var atteikties no vairāku testu validitātes veidu – validitātes pēc kritērija, konverģentās, diskriminantās (vai diverģentās) validitātes – pārbaudes (nevar atteikties no faktoriālās validitātes pārbaudes), jo tās ir vērts

veikt tad, kad pārējie psihometriskie rādītāji ir bijuši atbilstoši vai tuvi oriģinālā testa kritērijiem. Tāpat arī adaptāciju var veikt šaurākai respondentu vecuma grupai (īpaši to var teikt par pieaugušo personības testiem), piemēram, analizējot tikai studentu izlases datus. Ļoti vēlama ir atkārtots testa adaptācija, ja pirmajā reizē atklājas nopietnas novirzes no oriģinālā konstrukta (Malgožata Raščevska, 2005, 88).

Nereti sarunās ar psihologiem un pat literatūrā var sastapties ar trīs veidu termina testa adaptācija izpratni. Pirmā izpratne ir saistīta ar uzskatu, ka testa adaptācija ir testa tulkošana – pietiek pārtulkot testu, lai uzskatītu, ka tas ir adaptēts citā kultūrvidē. Otrā visbiežāk sastopamā izpratne ir, ka testa adaptācija paredz ne tikai testa tulkošanu, bet arī empīrisku pētījumu testa psihometrisko rādītāju pārbaudei, veicot to relatīvi nelielā, citas kultūras izlasē. Zinātnisko pētījumu nolūkiem šāda pieeja testa adaptācijai ir pilnīgi akceptējama. Trešajā nozīmē testa adaptācija ir ne tikai testa tulkošana, sākotnējā pārbaude nelielas izlases pilotāžas pētījumā (50 – 200 cilvēku), bet arī tā standartizācija mērķa populācijas reprezentatīvajā izlasē, kuras apjoms ir atkarīgs no noteikta vecumposma cilvēku skaita jaunajā kultūrvidē, vecuma diapazona, kura izpētei izmanto attiecīgo testu u.c. rādītājiem, kas parasti ir aprakstīti prigīnālā testa rokasgrāmatā.”(Malgožata Raščevska, 2005, 93).

1.3.1. Testa validitātes pārbaude

Testa validitāte parāda, ko tests mēra un cik labi tas to mēra (Anastasi, Urbina, 1997). Parasti testa nosaukums norāda, kādu pazīmi tests mēra. Tomēr nosaukuma piešķiršana testam nebūt vēl nenozīmē, ka tas patiešām mēra attiecīgo pazīmi (Raščevska, 2005).

Validitāte (anļu valodā *Valid-* īstens, derīgs) ir uzdevuma efektivitātes otra pamatraksturīpašība. Testa validitāti nosaka tas, ka tests obligāti mēra tieši to faktoru, kam tas arī domāts. Psihologija min daudzus testu uzdevumu validitātes pierādījumu paņēmienus, un katrs no tiem atbilst dažādām pētījuma prasībām un aspektiem.

Tests bez validitātes ir instruments bez jēgas. Tests ir nevalids tikai tādā gadījumā, ja tas faktiski nemēra nepieciešamo pazīmi. Piemēram, atmiņu diez vai var izmērīt ar skriešanas ātruma uzdevumu. Tieši šī iemesla dēļ ir radies validitātes jeb tests pamatotības jēdziens Amerikas psihologu asociācija sadarbībā ar citām organizācijām izstrādāja *Testēšanas standartus izglītībā un psiholoģijā* (American Educational Council on Measurement in Education, 1995), kuros definēja *validitāti, kā pierādījumu*

secinājumiem, kas tiek izdarīti par testa vērtībām. Tātad testa veidotājiem un adaptētājiem (atkārtoti) jāpierāda, ka tests patiešām mēra to pazīmi, kam tas ir radīts. Ir nepieciešami trīs veida pierādījumi:

- par pazīmes *saturu* (t.i., jāpamato, kas ir šī pazīme).
- Par pazīmes *saistību ar kritēriju* (t.i., jāpamato, ka tests mēra to pašu, ko mēra apriori pamatots objektīvs cits šīs pazīmes mērījums),
- Par pazīmes *konstruktu* (t.i., jāpamato mērāmās pazīmes struktūra).

Validitāte ir abstrakts jēdziens, kas parāda testa atbilstības pakāpi mērāmsi pazīmei, tomēr ne vienmēr tas nozīmē, ka šīs pakāpes noteikšanai tiks lietotas kvantitatīvas metodes. Atbilstību var izvērtēt arī kvalitatīvi, atklājot saturisku līdzību vai atšķirību. Tāpēc salīdzinājumā ar dažādiem testa ticamības veidiem validitātes veidi ir daudz atšķirīgākas kategorijas, un vienu veidu nav iespējams reducēt vai aizstāt ar otru to līdzības dēļ. Katram validitātes veidam ir sava loma testa pazīmes objektīvā mērījuma nodrošināšanai. Psihometrijas teorijas attīstības gaitā ir izstrādāti vairāki validitātes veidi, jo katrs validitātes veids pamato testa lietojuma zinātnisku korektumu attiecībā pret mērāmo pazīmi tikai no viena atsevišķa aspekta (Raščevska, 2005, 167).

Lai aptaujas adaptācija varētu būt uzskatīta par noslēgtu ir jāveic adaptētās aptaujas versijas aprakstošās statistikas rādītāju salīdzināšanu ar oriģinālās aptaujas rādītājiem, aptaujas sākotnējās balles jāpiesaista standartizētām vērtībām un jāpublicē zinātnisks pārskats par adaptācijas pētījumu (Raščevska, 2004).

Kopsavilkums

Šī bakalaura darba mērķis ir adaptēt Savorin Beliefs Inventory SBI - „Pieredzes izbaudīšanas skalu” (Bryant, 2003; Kamša, Feldmane 3013) - aptauju, kas mēra cilvēka spēju ar gribas palīdzību ģenerēt, radīt, pastiprināt un paildzināt baudījumu, ko sniedz kāds notikums (Bryant, 2003).

Braiants (Bryant, 1989) ir pierādījis ka uzskati par Pieredzes izbaudīšanu izpaužas kā īpaša kontroles forma pār uztvertajām pozitīvajām emocijām, kuras ir neatkarīgas no negatīvajām emocijām.

Psiholoģisko testu adaptācija ir svarīga, jo ļauj izstrādāt instrumentus, kas var būt izmantojami un interpretējami Latvijas kultūrvidē.

Braiants (Bryant, 2003) norādījis, ka cilvēka uzskati par savām spējām izbaudīt pozitīvus notikumus, apzinātas kontroles pār pozitīvajām emocijām formu, ir galvenokārt

atkarīga no paša uzskatiem par tikšanu galā ar dzīves grūtībām un apzinātas kontroles pār negatīvajām emocijām. Pašnovērtējuma aptauja ir visaptverošākā Pieredzes izbaudīšanas konstrukta aptauja, jo šis konstrukts ir salīdzinoši jauns un maz pētīts. Šī modeļa ietvaros Pieredzes izbaudīšana tiek definēta kā „Cilvēka spēja jeb kapacitāte būt klātesošam, novērtēt un vairo pozitīvo pieredzi savā dzīvē.” (Bryant, 2003) Jautājumi veidoti tā, lai atspoguļotu mērāmās pazīmes trīs aspektus: indivīda spēju ar gribas piepūles palīdzību izjust baudu šeit un tagad, spēju izjust prieku un baudu domājot par pozitīviem nākotnes notikumiem; spēju no jauna izjust prieku un baudu, atceroties pozitīvus pagātnes brīžus. Tagadnes, nākotnes un pagātnes dimensijas, kas katra tiek mērīta ar astoņiem jautājumiem, no kuriem četri ir pozitīvi vērtēti un četri negatīvi vērtēti – kopā divdesmit četru jautājumu modelis, sadalīts trīs dimensiju skalās - tāpat kā oriģinālajā SBI konstruktā.

Oriģinālās aptaujas tulkošanas laikā radās grūtības ar termina (Savorig) pārtulkošanu latviešu valodā. Oxford Unabridged Dictionary darbības vārdu „to savor” skaidro gan kā baudas gūšanu no pārtikas, gan arī kā spēju novērtēt baudījumu no jebkādas pieredzes. Pārrunu rezultātā autore vienojās par terminu – Pieredzes izbaudīšana (Kamša, Feldmane, 2013).

2. Metode

Šī darba empīriskās daļas mērķis ir veikt aptaujas „Savoring Beliefs Inventory” (turpmāk tekstā SBI) adaptācijas otro posmu un noskaidrot vai latviski tulkotā aptaujas versijas psihometriskie rādītāji saskan ar oriģinālās aptaujas rādītājiem.

2.1. Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās 131 respondenti: no 18 līdz 51 gada vecumam, vidējais vecums – 30,5 gadi. Pēc dzimuma - 84 sievietes un 47 vīrieši.

2.2. Mērījumi

Kā pamatinstruments tika izmantota (Savoring Beliefs Inventory; SBI, Bryant, 2003; adaptācija latviešu valodā Kamša, Feldmane, 2013), - pašraksturojuma aptauja, kas mēra cilvēka spēju ar gribas palīdzību ģenerēt, radīt, pastiprināt un paildzināt baudījumu, ko sniedz kāds notikums (Bryant, 2003). Divdesmit četru jautājumu modelis, sadalīts trīs skalās kas mēra tagadnes, nākotnes un pagātnes dimensijas. Atbildes oriģinālajā SBI aptaujā

paredzēts sniegt Likerta skalā no 1-pilnīgi piekrītu līdz 7- pilnīgi nepiekrītu.

Aptaujas Savoring belief inventory (SBI): (Bryant, 2003) adaptācijas gaitā tika realizēti šādi soļi: tests tika vairākkārt tulkots, jautājumu varianti tika pārbaudīti divās atsevišķās salīdzinoši nelielās izlasēs - autores psihometrijas ieskaites darba ietvaros nelielā respondentu grupā - līdz 20 respondentiem un Līgas Kamšas psihometrijas ieskaites darba ietvaros nelielā respondentu grupā - līdz 50 respondentiem. Iegūtie dati tika apstrādāti IBM SPSS Statistics 21 programmā. Pēc rezultātu apstrādes tika izvēlēti veiksmīgākie jautājumu tulkojumu varianti, no kuriem tika veidota jauna patreizējā pētījumā izmantotā SBI „pieredzes izbaudīšanas skalu” aptaujas latviskā versija.

Lai noteiktu testa latviskā tulkojuma validitāti tika izstrādāti papildus 4 jautājumi, no kuriem 3 jautājumi mēra ikdienas noskaņojumu – atbildi respondentam tiek piedāvāts norādīt procentos - 20%, 40%, 60%, 80% vai 100% vērtējums par noskaņojuma intensitāti. Jautājumi par dominējošo noskaņojumu skan šādi: „Novērtē procentos, cik bieži Tu esi priecīgā noskaņojumā.”, „Novērtē procentos, cik bieži Tu esi bēdīgā noskaņojumā”, „Novērtē procentos, cik bieži Tu esi neitrālā noskaņojumā”.

Viens atsevišķs jautājums mēra indivīda iekšējo pārliecību par savas dzīves kontroli. Jautājums skan: „Novērtē procentos, cik lielā mērā Tev šķiet, ka Tavas dzīves kontrole ir Tavās rokās”. Atbildi respondentam tiek tieši tāpat piedāvāts norādīt procentos - 20%, 40%, 60%, 80% vai 100% vērtējums.

Adaptējamās aptaujas diverģentās validitātes novērtēšanai tika izmantota Marlova-Krouna sociālās vēlamības skalas („Social desirability scale”, Crowne, Douglas P.; Marlowe, David, 1960; latviskais tulkojums Reņģe, 2000) . Aptauja sastāv no 33 jautājumiem, no kuriem aptuveni puse tiek reversēta. Nereversējamie jautājumi satur sociāli vēlamās atbildes. Iespējamie atbilžu varianti divi – jā vai nē. Šī pati aptauja tika izmantota oriģinālā SBI testa validitātes pārbaudei. Ja aptauja uzrāda augstus rezultātus, tad tas norāda uz izteiktu respondentu tendenci sniegt sociāli vēlamās atbildes. Uz šīs aptaujas jautājumiem atbildēja atsevišķa respondentu kopa.

Papildus respondeti sniedza atbildes par savu dzimumu, vecumu un dzīves vietu.

2.3.Procedūra

Testa administrēšana tika veikta elektroniski. Tests tika paredzēts individuālajai testēšanai, bez laika limita. Pirms aptaujas anketas aizpildīšanas respondentiem tika sniegta iespēja iepazīties ar aptaujas mērķi. Pirms aptaujas, respondents tika šādi uzrunāts:

„Labdien, paldies, ka atsaucies uzaicinājumam! Tavā priekšā ir Savoring Beliefs Inventory SBI - pašraksturojuma aptauja, kas mēra cilvēka spēju ar gribas palīdzību ģenerēt, jeb radīt, pastiprināt un paildzināt baudījumu, ko sniedz kāds notikums (Bryant, 2003). Šī aptauja ir pirmais solis Savoring Beliefs Inventory (SBI) testa adaptācijai Latvijā, tādēļ pastāv risks, ka daži jautājumi var būt ne līdz galam labskanīgi vai saprotami. Šī iemesla dēļ nevaram garantēt korektus testa rezultātus un atgriezenisko saiti.”

Pētījuma dati tika ievākti 2013.gada vasaras un rudens periodā. Datu ievākšana tika organizēta izmantojot www.visidati.lv elektronisko aptaujas sistēmu. Pētījuma dalībnieki tika iegūti Sociālajās vietnēs „Draugiem”, „Facebook”, anketas tika e - pastā nosūtītas kolēģiem un draugiem ar papildus lūgumu, ja tas neapgrūtina, pārsūtīt saiti uz testu tālāk citiem cilvēkiem.

2.4.Datu apstrādes un analīzes metodes

Datu apstrādē izmantota IBM SPSS Statistics 21 programma. Datu analīzē izmantota klāsteru analīze, atspoguļoti arī atsevišķu pantu psihometriskie rādītāji – reakcijas indeksi un diskriminācijas indeksi. Kā arī arēķināta Kronbaha alfa pantam, ja jautājums tiek izslēgts. Tiek aprēķināti Pīrsona korelācijas koeficienti.

3.Rezultāti

Pētījumā izmantotā aptaujas pantu komplekta Kronbaha alfa $\alpha = 0,810$, kas nozīmē, ka aptaujas panti uzskatāmi par savā starpā saskaņotiem, un tie mēra vienu un to pašu pazīmi. Panti nav pārāk līdzīgi un labi diferencē respondentus pēc mērāmās pazīmes. Kronbaha alfa ir uzskatāma par gana augstu, lai aptaujas pantu komplekta iekšējo ticamību novērtētu kā labu.

Aptaujas atbildes tika sniegtas 7 ballu Likerta skalā. Tas nozīmē, par efektīviem uzskatāmi tie panti, kuru reakcijas indeksi atrodas intervālā $P = [2,2;5,8]$. Kā redzams no zemāk esošās 2. tabulas (skat. 2.tab.), šajā intervālā neietilpst 3., 7., 13., 17., 23. un 24. panta reakcijas indeksi. No tā, ka augstāk minēto pantu reakcijas indeksi ir $P < 2,20$, var secināt ka lielākā daļa respondentu nav spējuši sniegt uz šiem jautājumiem pozitīvas atbildes. Šāda situācija var liecināt gan par to, ka pants nestrādā gana korekti, gan par to, ka respondentu grupā lielākajam vairumam cilvēku patiešām nepiemīt konkrētajā pantā mērītā pazīme.

2.tabula SBI pētījuma rezultātu salīdzinājums ar oriģinālās SBI aptaujas pētījumu rezultātiem

	Pantu skaits	SBI pētījuma (latv.val.) rezultāti	Oriģinālās SBI aptaujas pētījumu rezultāti
Aptaujas pantu komplekts kopumā	24	0,878	1. pētījums 0,890 2. pētījums 0,880 3. pētījums 0,900 4. pētījums 0,890 5. pētījums 0,880 6. pētījums 0,940
Nākotnes apakšskala	8	0,700	1. pētījums 0,830 2. pētījums 0,680 3. pētījums 0,790 4. pētījums 0,710 5. pētījums 0,780 6. pētījums 0,840
Tagadnes apakšskala	8	0,730	1. pētījums 0,780 2. pētījums 0,830 3. pētījums 0,780 4. pētījums 0,690 5. pētījums 0,680 6. pētījums 0,890
Pagātnes apakšskala	8	0,776	1. pētījums 0,750 2. pētījums 0,790 3. pētījums 0,840 4. pētījums 0,820 5. pētījums 0,790 6. pētījums 0,830

Veicot pētījuma statistisko datu analīzi, tika aprēķināti arī pantu diskriminācijas indeksi. Samērā zemie 1., 2., 8., 12. un 13. panta diskriminācijas indeksi ($r \leq 2,70$) liecina par to, ka šie panti nepietiekami efektīgi diferencē respondentus pēc mērāmās pazīmes.

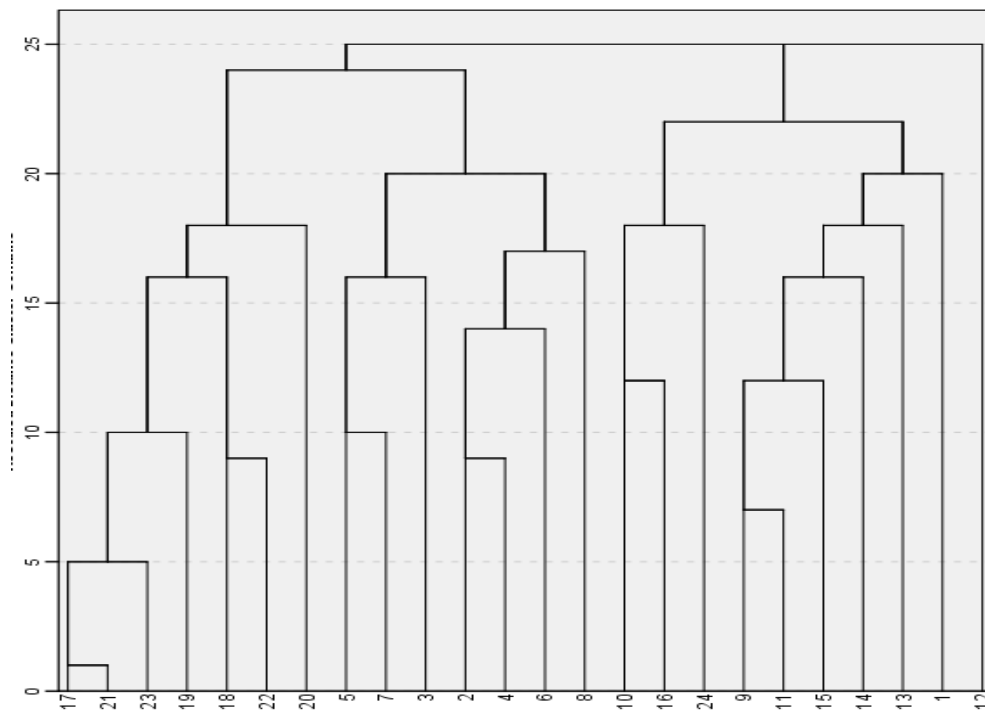
13. pants uzrādījis ne vien zemu diskriminācijas, bet arī reakcijas indeksu. Tas liek domāt, ka šis jautājums konkrētajā respondentu grupā nepietiekami labi diferencē respondentus pēc mērāmās pazīme.

3.tabula. SBI pētījuma aptaujas pantu komplekta reakcijas, diskriminācijas indeksi un pantu Kronbaha alfas rādītāji

Panta formulējums sākotnējā aptaujas pantu komplektā	Panta reakcijas indekss	Panta diskriminācijas indekss	Kronbaha alfa, ja šo jautājumu izslēdz
1) Es gūstu baudu no raudzīšanās nākotnē	2,73	0,210	0,809
2) Man nepatīk priecāties pirms laika*	4,11	0,232	0,810
3) Es spēju jau iepriekš priecāties par gaidāmo notikumu	2,05	0,373	0,802
4) Priekšlaicīgi priecāties par kaut ko ir laika šķiešana*	3,63	0,469	0,797
5) Es spēju izbaudīt notikumus, pirms tie notiek	3,01	0,466	0,798
6) Es jūtos neērti, priecājoties par kādu notikumu pirms laika*	3,22	0,363	0,803
7) Es spēju sajusties labi, iztēlojoties kādas situācijas iznākumu	1,89	0,364	0,803
8) Es nespēju izjust priecīgu satraukumu par nākotnes notikumiem*	2,69	0,270	0,808
9) Es protu maksimāli izbaudīt mirkli	2,81	0,431	0,800
10) Man ir grūti noturēt labās sajūtas*	3,62	0,400	0,801
11) Es spēju pagarināt labsajūtas mirkli	2,94	0,337	0,804
12) Es pats/-i esmu savas labsajūtas ienaidsnieks*	4,62	0,168	0,813
13) Es jūtos pilnīgi spējīgs/-a novērtēt labas lietas	2,18	0,209	0,808
14) Man šķiet, es nespēju notvert laimīgo mirkļu radīto prieku*	3,02	0,407	0,800
15) Man ir viegli justies priecīgam/-ai, kad to vēlos	3,17	0,360	0,803
16) Es neizbaudu lietas/ situācijas tik stipri, cik man gribētos *	4,32	0,362	0,802
17) Man patīk gremdēties pozitīvās atmiņās	1,90	0,448	0,799
18) Man nepatīk atskatīties pagātnē*	3,30	0,254	0,808
19) Es varu sajusties labi, atskatoties pagātnē	2,57	0,370	0,802
20) Gremdēšanās atmiņās mani apbēdina*	3,37	0,436	0,799
21) Man patīk noglabāt labās atmiņas, lai vēlāk tās atcerētos	2,24	0,372	0,802
22) Es uzskatu, ka gremdēšanās atmiņās ir vērtīga laika šķiešana*	2,82	0,407	0,800
23) Es viegli sajūtu prieku, atceroties patīkamus pagātnes brīžus	2,08	0,450	0,800

24) Es nelabprāt atceros priecīgus pagātnes notikumus*	2,13	0,339	0,804
--	------	-------	-------

No pantu diskriminācijas indeksiem tāpat redzams, ka vissliktāk pēc mērāmās pazīmes respondentus diferencēja 12. pants ($r = 0,168$). Arī no zemāk esošās dendogrammas (skat 1. attēlu) redzams, ka 12. pants nesniedz ieguldījumu nevienā no trim aptaujas apakšskalām. Turklāt no 2. tabulas redzams, ka šis ir vienīgais jautājums, kuru izslēdzot no pantu komplekta, pieaugu pants komplekta Kronbaha alfa. Kronbaha alfas pieaugums šai gadījumā gan būs statistiski nenozīmīgs, tomēr norāda uz vispārējo tendenci. No augstāk minētā var secināt, ka 12. pantu nepieciešams vai nu pārstrādāt, vai arī no aptaujas pantu komplekta pilnībā izslēgt, jo šī brīža redakcijā pants pienesumu aptaujas pantu kompleksā nesniedz.



Uz x ass atzīmēts jautājuma numurs pētījuma aptaujas pantu kompleksā

1. Attēls SBI Pētījuma aptaujas pantu hierarhiskais sakārtojums apakšskalās

Interesanti, ka 1. jautājums, kurš arī uzrādījis zemu diskriminācijas indeksu ($r=0,210$), pretēji gaidītajam, sniedz ieguldījumu tagadnes apakšskalā, nevis nākotnes skalā, pie kura pieder (skat 1. attēlu). Tas daļēji saskan ar oriģinālās SBI aptaujas veidošanas laikā veikto pētījumu rezultātiem (Bryant, 2003). Piektajā pētījumā tika konstatēts, ka SBI aptaujas nākotnes skala labi prognozē to, cik priecīgi, satraukti, vīlušies, neapmierināti respondenti šeit un tagad jūtas, domājot par gaidāmo notikumu. Tāpat tika konstatēts, ka arī tagadnes skala būtiski prognozēja šos pašus faktorus. Tātad sanāk, ka

tagadnes un nākotnes apakšskalās daļēji pārklājas - nākotnes skalās jautājumi dod ieguldījumu tagadnes skalā un otrādi. Tātad ir normāli, ka 1. jautājums, kam pēc pētījuma autora domām būtu jāsniedz ieguldījums aptaujas nākotnes skalā, sniedz ieguldījumu tagadnes skalā. Pētījuma autors uzskata, ka būtu lietderīgi šo pantu no komplekta neizslēgt, neskatoties uz zemo diskriminācijas indeksu, bet gan pārvietot uz tagadnes skalu un pavērot, kā jautājums uzvedas citā respondentu izlasē.

Līdzīgi kā 1. pants, arī 24. pants, kuram pēc ieceres oriģinālās aptaujas un arī šī pētījuma autora ieceres, jāpieder pagātnes apakšskalai, patiesībā dod ieguldījumu tagadnes skalā. Šāda situācija ir loģiska, ņemot vērā jautājuma formulējumu: „Es nelabprāt atceros priecīgus pagātnes notikumus”. Lai gan jautājums vērsts uz pagātnes notikumu atcerēšanos, tas vienlaikus liek respondentam koncentrēties uz viņa jūtām šeit un tagad - to, kādu iespaidu uz respondenta dzīves baudīšanas spēju šobrīd, atstāj pozitīvi pagātnes notikumi.

Rūpīgāk aplūkojot dendogrammu redzams, ka aptaujas pantiem ir tendence veidot trīs apakšskalās, kas atbilst uzstādītajam teorētiskajam mērķim. Te gan jāatzīmē, ka pētījumā nav izdevies sasniegt precīzi tādu pašu modeli, kā oriģinālajā aptaujā - proti 24 jautājumi, kas dalās trijās apakšskalās, pa 8 jautājumiem katrā.

Tālāk tika apskatītas Pīrona korelācijas (skat. 4.tab.). Apskatot Pīrona korelāciju *pieredzes izbaudīšanai* un kontroles izjūtai pār savu dzīvi $r = 0,16^*$, redzam ka sakarība ir ļoti vāja.

Skatoties kontroles pār savu dzīvi jautājumu SBI testa visām trijām skalām, secinām, ka tagadnes un nākotnes skalām korelācijas ar kontroles pār savu dzīvi jautājumu ir vājas, kas sakrīt ar oriģinālo aptaujas versiju un ar izvirzīto šī pētījuma hipotēzi.

Turpretī pagātnes skalai sakarību ar kontroles pār savu dzīvi rādītājiem nav, ko pēc loģikas var arī saprast – cilvēks nevar ietekmēt savu pagātni.

Priecīga noskaņojums subjektīvs vērtējums korelē ar *pieredzes izbaudīšanas* tagadnes skalu, $r = 0,57$ - sakarība ir vidēji cieša, tas nozīmē, ka spēja *izbaudīt pieredzi* tagadnē var ietekmēt priecīgu noskaņojumu. Tātad jo vairāk cilvēks spēj *izbaudīt pieredzi* (notiekošo), jo lielāka ir varbūtība, ka indivīds ir labā noskaņojumā. Bēdīgs un neitrāls noskaņojums neuzrāda korelācijas ar *pieredzes izbaudīšanas* skalām un pašu SBI aptauju kopumā. Pīrona korelācija *pieredzes izbaudīšanai* un Marlova – Krauna sociāli vēlamā atbilstu noteikšanas aptaujai $p < 0,16$ – sakarība ir ļoti vāja, kas saskan ar oriģinālo SBI testa versiju. Neviena no aptaujas apakšskalām, tāpat kā aptauja kopumā, vērā ņemami nekorelēja ar sociāli vēlamām atbildēm. Vāju sakarību $p < 0,22$ uzrāda tagadnes skala.

Respondenta vecumam nepastāv korelācijas ar *pieredzes izbaudīšanu*, to pašu uzrāda

arī SBI oriģinālā testa veicēju uzrādītie rezultāti.

4. tabula. Pīrsona korelācijas koeficienti starp pieredzes izbaudīšanu un sociāli vēlamām atbildēm, kontroli pār savu dzīvi un nokaņojuma subjektīvo novērtējumu procentos

<i>Mainīgie lielumi</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1. Nākotne	--	--	--	--
2. Tagadne	0,31**	--	--	--
3. Pagātne	0,33**	0,29**	--	--
4.Savoring	0,75**	0,75**	0,72**	--
5. Marlovs Krauns	0,05	0,17*	0,07	0,16
6. Kontrole pār dzīvi	0,01	0,31**	-0,06	-0,09
7. Respondenta vecums	-0,08	-0,03	-0,05	-0,05
8. Priečīgs noskaņojums	0,22	0,56**	0,16	0,43
9. Bēdīgs noskaņojums	0,18	-0,24**	-0,08	-0,24**
10. Neitrāls noskaņojums	-0,16	-0,14	-0,10	-0,21

<i>Mainīgie lielumi</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>
1. Nākotne	--	--	--	--	--
2. Tagadne	--	--	--	--	--
3. Pagātne	--	--	--	--	--
4.Savoring	--	--	--	--	--
5. Marlovs Krauns	--	--	--	--	--
6. Kontrole pār dzīvi	-0,00	--	--	--	--
7. Respondenta vecums	-0,05	-0,05	--	--	--
8. Priečīgs noskaņojums	0,03	0,03	-0,07	--	--
9. Bēdīgs noskaņojums	0,04	0,04	0,03	-0,16	--
10. Neitrāls noskaņojums	-0,02	-0,02	0,01	0,18*	0,16

Piezīme. $N = \dots$ * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Lielākā daļa šo saistību variē robežās no 0,1 līdz 0,2.

4.Iztirzājums

Testa adaptācijas validitātes pārbaudes rezultātā ir izstrādāta „*Savoring Beliefs Inventory*” (Bryant, 2003) aptaujas latviešu versijas, kas sastāv no 24 pantiem. Šajā versijā ir 3 skalas, kas atbilst oriģinālās aptaujas skalām, un katrā skalā ir pa 8 pantiem – četri no tiem pozitīvi traktēti un četri negatīvi. Aptaujas latviešu versijas kopēja rezultāta Kronbaha

α ir 0,81. Tātad var secināt, ka latviešu versijai piemīt pietiekami augsta iekšējā saskaņotība.

Aptaujas psihometriskie rādītāji daļēji atbilst psihometrijas prasībām. Validitātes rādītāju analīze uzrāda, ka Latvijas SBI versija daļēji atbilst aptaujas oriģinālversijai. Vēlams veikt atkārtotu testa pantu aprobāciju ar nedaudz pārstrādātiem jautājumu formulējumiem, citā respondentu grupā.

Latvijā šādi pētījumi vēl nav veikti, lai gan psiholoģijas jomā Pieredzes izbaudīšanas izpēte var dot būtisku pienesumu personības izpratnē.

Nobeigumā jāuzsver, ka šī aptauja piedāvā novērtēt spēju ar gribas palīdzību generēt, jeb radīt, pastiprināt un paildzināt baudījumu, ko sniedz kāds notikums (Bryant, 2003) Notikušie pētījumi skaidri iezīmē risināmo nākotnē, uzlabojot šo testu daudz elastīgāk jāpielāgo jautājumus Latvijas kultūrvides cilvēku izpratnei, jāpārstrādā jautājumus, lai uzlabotu apakšskalu ticamību.

Secinājumi

1. Pozitīvs noskaņojums uzrādīja korelāciju ar pieredzes izbaudīšanas tagadnes skalu, kas daļēji apstiprina H1 hipotēzi, sakarība ir vidēji cieša.
2. Negatīvs noskaņojums negatīvi korelē ar tagadni, tātad jo vairāk cilvēks spēj izbaudīt pieredzi (notiekošo), jo lielāka ir varbūtība, ka indivīds ir labā noskaņojumā.
3. Sakarība ar vecumu nav iegūta, tāpat kā oriģinālajā pētījumā.
4. Iegūtie rezultāti norāda, ka apstiprinājās testa autora Braianta (Bryant, 2003). hipotēze par SBI rezultātu nekorelēšanu ar sociāli vēlamajām atbildēm (H2).
5. Savoring trīs laika dimensijas savstarpēji korelē vāji – 3 skalas nebūtiski pārklājas viena ar otru.
6. Sieviešu rezultāti pieredzes izbaudīšanā izrādījās augstāki par vīriešu rezultātiem (H3). Apstiprinās izvirzītā hipotēze.
7. Lai aptauju elastīgāk pielāgotu Latvijas kultūrvides cilvēku izpratnei, nepieciešams pārstrādāt dažus jautājumus, lai uzlabotu apakšskalu ticamību.
8. Būtu nepieciešams turpināt aptaujas „Savoring Beliefs Inventory” adaptāciju, pārbaudot tās rādītāju sakarības, piemēram, ar kontroles lokusu, intraversiju/ekstraversiju, optimismu, palielināt izlasi, aprobēt un pārbaudīt faktoru struktūru precizētai aptaujas tulkojuma versijai.

9. Rezultāti liecina par adaptētas aptaujas samērā augstu validitātes līmeni.

Nobeigums

Šī pētījuma mērķis ir adaptēt aptauju „*Savoring Beliefs Inventory*” (Bryant, 2003) un pierādīt tās validitāti Latvijas apstākļos. Psiholoģisko testu adaptācija ir svarīga, jo ļauj izstrādāt instrumentus, kas var būt izmantojami un interpretējami dažādās kultūrvides, neskatoties uz valodas barjerām. Adaptētie instrumenti ļauj veikt starpkultūru pētījumus, kā arī konsekventi operacionalizēt mainīgos (Groves & Engel, 2007).

Šīs aptaujas adaptācijas praktiskā nozīmība skaidrojama 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. Testa validitātes pārbaudes dati dos iespēju turpmāk izmantot šo aptauju vēl pilnvērtīgāk.

Bakalaura darbā iegūtie rezultāti apstiprina nepieciešamību īpašu uzmanību pievērst aktivitātēm, kas varētu veicināt indivīda kā personības pilnveidošanos. Psihologu prakses kontekstā šie rezultāti vēlreiz akcentē nepieciešamību piedāvāt piemērotu psiholoģisko palīdzību ne tikai problēmu risināšanai, bet kas īpaši svarīgi – sniegt atbalstu un iedrošināt indivīdus izdarīt tādas izvēles, kas veicinātu viņu apmierinātību ar dzīvi kopumā.

Izmantotie avoti

- Bryant B. F. (2003) Savoring belief inventory (SBI): A scale for measuring belief about savouring.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Compton, William C (2005). "1". *An Introduction to Positive Psychology*. Wadsworth Publishing. pp. 1–22.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- 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.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A., & Seligman, M.E.P. (2005). Positive Psychology Research ... *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 17-26.
- Elizabeth M. Schwenzfeier, Michael A. Rigdon, Robert D. Hill, Norman S. Anderson III, and Psychological Well-Being as a Predictor of Physician Medication Prescribing Practices in Primary Care.
- Gable, Shelly L.; Haidt, Jonathan What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, Vol 9(2), Jun 2005, 103-110.
- Gardner, Howard, Csikszentmihalyi, Mihaly, and Damon, William (2002). *Good Work: When Excellence and Ethics Meet*. New York.
- Rasma Garleja, Māra Vidnere (2001) „Psiholoģijas un sociālas uzvedības aspekti ekonomikā. Testi.” – R.: Raka.
- Seligman, M.E.P (1998). *Learned optimism* (2nd ed.). New York: Pocket Books.

Seligman, Martin E.P. & Csikszentmihalyi, Mihaly (2000). "Positive Psychology: An Introduction". *American Psychologist* 55 (1): 5–14.

Martin E. P. Seligman & Tracy A. Steen & Christopher Peterson University of Michigan Positive Psychology Progress, Nansook Park University of Rhode Island: Empirical Validation of Interventions University of Pennsylvania (final revision, April 22, 2005).

Мартин Селигман, Новая позитивная психология 2006 Издательство: София.

Marie J. C. Forgeard & Martin E. P. Seligman (2012) The Engine of Well-Being *Eranda Jayawickreme Wake Forest University University of Pennsylvania Review of General Psychology* © American Psychological Association 2012, Vol. 16, No. 4, 327–342.

Malgožata Raščevska, Silvija Kristapsone (2000) *Statistika psiholoģijas pētījumos, Sia „Izglītības solī”*, Rīga.

Malgožata Raščevska (2005) *Psiholoģisko testu un aptauju konstruēšana un adaptācija, „Izdevniecība Ra Ka”*, Rīga

Karen Rothballer Seelert University of Utah Professional Psychology Research and Practice Copyright 2002 by the American Psychological Association, Inc. 2002, Vol. 33, No. 5, 478–482 0735-7028/02/\$5.00 DOI: 10.1037//0735-7028.33.5.478.

Michael W (1983) A Program to Increase Happiness: Further Studies. *Fordyce Edison Community College Journal of Counseling Psychology*, Vol. 30, No. 4, 483-498.

Langer E. J. (2002) Mindfulness Research and the Future. *Journal of Social Issues Volume 56, Issue 1*, 129–139.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change, *Review of General Psychology* 9, 111–131.

Sheldon, K.M. & King, L.K. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.

Zimbardo P., Marshall & G., Maslach C. (1971) Liberating behavior time-bound control: Explaining the present through hypnosis. *Journal Of Applied Social Psychology*.

Lewin K. (1942) *Time perspective and morale*. Boston; N.Y.

Viesturs Reņģe (2000) *Personības psiholoģija Zvaigzne ABC*; Rīga.

1.pielikums **Pielikumā iekļauti Ekspertu piedāvātie oriģinālā SBI aptaujas jautājumu komplekta tulkojumu varianti latviešu valodā. Ar trekninātiem burtiem izcelti tie tulkojuma varianti, kas tika iekļauti sākotnējā tulkoto jautājumu komplektā.**

- 1) Get pleasure from looking forward
 - a. Gūstu prieku no gaidāmā notikuma.
 - b. Es gūstu baudu no raudzišanās nākotnē**
 - c. Es gūstu prieku no raudzišanās nākotnē**
- 2) Don't like to look forward too much *
 - a. Man ne visai patīk pirms laika priecāties par kādu notikumu**
 - b. Man ne visai patīk priekšlaicīgi priecāties par gaidāmo notikumu**
 - c. Nepatīk skatīties uz priekšu.
- 3) Can feel the joy of anticipation
 - a. Izjūtu prieku gaidās.
 - b. Es spēju jau iepriekš priecāties par gaidāmo notikumu**
 - c. Es spēju priecāties, domājot par gaidāmiem notikumiem**
- 4) Anticipating is a waste of time*
 - a. Manuprāt, jau iepriekš priecāties par kaut ko ir lieka laika šķiešana**
 - b. Paredzēšana ir laika šķiešana.
 - c. Gaidas ir laika šķiešana
- 5) Can enjoy events before they occur
 - a. Es spēju izbaudīt notikumus, pirms tie notiek**
 - b. Spēju priecāties par notikumiem, pirms tie notiek.
 - c. Spēju priecāties, domājot par gaidāmiem notikumiem
- 6) Feel uncomfortable when anticipate*
 - a. Priekšlaicīga priecāšanās par gaidāmo notikumu man liek justies neērti**
 - b. Es jūtos neveikli, priecājoties par kādu notikumu pirms laika**
 - c. Jūtos neērti, izjūtot gaidas
- 7) Can feel good by imagining outcome
 - a. Varu justies labi, iedomājoties iznākumu.
 - b. Es spēju sajūties labi, iztēlojoties kādas situācijas pozitīvo iznākumu**
 - c. Varu justies labi, iztēlojoties iznākumu
- 8) Hard to get excited beforehand*

- a. **Man ir grūti izjust patīkamu satraukumu pirms kāda notikuma**
 - b. Grūti būt satrauktam iepriekš.
 - c. Grūti izjust satraukumu iepriekš
- 9) Know how to make the most of good time
- a. **Es zinu, kā vispilnīgāk izbaudīt mirkli**
 - b. Zinu, kā labi pavadīt laiku.
 - c. **Es spēju maksimāli izbaudīt mirkli**
- 10) Find it hard to hang onto a good feeling*
- a. Grūti fokusēties uz labsajūtu.
 - b. **Man ir grūti noturēt labās sajūtas**
 - c. Izejtu grūtības noturēt labu sajūtu
- 11) Can prolong enjoyment by own effort
- a. Spēju pagarināt labsajūtu paša spēkiem.
 - b. **Es spēju ar gribas piepūles palīdzību pagarināt labsajūtas mirkli**
 - c. Spēju paša pūlēm pagarināt labsajūtas mirkli
- 12) Am own 'worst enemy' in enjoying*
- a. **Es pats/-i esmu savas labsajūtas lielākais ienaidnieks**
 - b. **Es pats sevi atturu no maksimālas labsajūtas gūšanas**
 - c. Esmu savas labsajūtas lielākais ienaidnieks.
- 13) Feel fully able to appreciate good things
- a. Spēju novērtēt labas lietas.
 - b. **Es jūtos pilnīgi spējīgs/-a novērtēt labas lietas**
 - c. **Es jūtos pilnīgi spējīgs/-a novērtēt ko labu**
- 14) Can't seem to capture joy of happy moments*
- a. **Man šķiet, es nespēju notvert laimīgo mirkļu radīto prieku**
 - b. Nespēju izbaudīt priecīgos mirklus
 - c. **Es nespēju laimīgos brīžos baudīt prieku**
- 15) Find it easy to enjoy self when want to
- a. **Man ir viegli justies priecīgam/-ai, kad to vēlos**
 - b. Viegli rodu prieka sajūtu un lietoju, kad vēlos
 - c. Man ir viegli būt priecīgam, kad to gribu
- 16) Don't enjoy things as much as should*
- a. **Es neizbaudu lietas/ situācijas tik stipri, cik vajadzētu**
 - b. **Es neizbaudu lietas/ situācijas tik stipri, cik man gribētos**

- c. Nespēju baudīt, kā vēlētos.
- 17) Enjoy looking back on happy times
- Man patīk atskatīties uz priecīgiem pagātnes mirkļiem**
 - Ar baudu atceros laimīgus brīžus
 - Ar prieku atskatos uz priecīgiem notikumiem
- 18) Don't like to look back afterwards*
- Man nepatīk atskatīties pagātnē**
 - Man nepatīk domāt par pagātņi
 - Nemīlu raudzīties pagātnē
- 19) Can feel good by remembering past
- Es varu sajusties labi, atskatoties pagātnē**
 - Varu justies labi, atceroties pagātņi
 - Es jūtos labi, atceroties pagātņi
- 20) Feel disappointed when reminisce*
- Es jūtos vīlies/-usies, kad gremdējos atmiņās**
 - Jūtos sāpināts, kad gremdējos atmiņās
 - Gremdēšanās atmiņās man apbēdina**
- 21) Like to store memories for later recall
- Man patīk noglabāt atmiņas, lai vēlāk tās atsauktu prātā**
 - Man patīk krāt labās atmiņas, lai vēlāk tās atcerētos**
 - Man patīk ieslīgt atmiņās
- 22) Reminiscing is a waste of time*
- Es uzskatu, ka gremdēšanās atmiņās ir veltīga laika šķiešana**
 - Atmiņas ir laika šķiešana
 - Gremdēšanās atmiņās ir laika šķiešana
- 23) Easy to rekindle joy from happy memories
- Es viegli spēju no jauna pamodināt prieku no laimīgām atmiņām**
 - Es viegli spēju izjust prieku, atceroties patīkamus pagātnes brīžus**
 - Spēju atmodināt prieku no laimīgām atmiņām
- 24) Best not to recall past fun times*
- Es nelabprāt atsaucu atmiņā priecīgus pagātnes brīžus**
 - Nevajadzētu bieži atcerēties pagātņi.
 - Nelabprāt domāju par priecīgiem pagātnes brīžiem.

2.pielikums. **Aptaujas pantu komplekts**

Aptaujas skala	Jautājuma formulējums
Nākotnes skala	<p>Man nepatīk priecāties pirms laika*</p> <p>Es spēju jau iepriekš priecāties par gaidāmo notikumu</p> <p>Priekšlaicīgi priecāties par kaut ko ir laika šķiešana*</p> <p>Es spēju izbaudīt notikumus, pirms tie notiek</p> <p>Es jūtos neērti, priecājoties par kādu notikumu pirms laika*</p> <p>Es spēju sajusties labi, iztēlojoties kādas situācijas iznākumu</p> <p>Es nespēju izjust priecīgu satraukumu par nākotnes notikumiem*</p>
Tagadnes skala	<p>Es protu maksimāli izbaudīt mirkli</p> <p>Man ir grūti noturēt labās sajūtas*</p> <p>Es spēju pagarināt labsajūtas mirkli</p> <p>Es gūstu baudu no raudzīšanās nākotnē</p> <p>Es jūtos pilnīgi spējīgs/-a novērtēt labas lietas</p> <p>Man šķiet, es nespēju notvert laimīgo mirkļu radīto prieku*</p> <p>Man ir viegli justies priecīgam/-ai, kad to vēlos</p> <p>Es nelabprāt atceros priecīgus pagātnes notikumus*</p> <p>Es neizbaudu lietas/ situācijas tik stipri, cik man gribētos *</p>
Pagātnes skala	<p>Man patīk gremdēties pozitīvās atmiņās</p> <p>Man nepatīk atskatīties pagātnē*</p> <p>Es varu sajusties labi, atskatoties pagātnē</p> <p>Gremdēšanās atmiņās mani apbēdina*</p> <p>Man patīk noglabāt labās atmiņas, lai vēlāk tās atcerētos</p> <p>Es uzskatu, ka gremdēšanās atmiņās ir veltīga laika šķiešana*</p> <p>Es viegli sajūtu prieku, atceroties patīkamus pagātnes brīžus</p>

* Reversējamie jautājumi

3.Pielikums. Marlova-Krouna aptauja

Uzmanīgi izlasiet katru no piedāvātajiem apgalvojumiem. Ja Jūs uzskatāt, ka tas atbilst Jūsu uzvedības īpašībām, apzīmējiet atbildi „Jā”, ja neatbilst – atbildi „Nē”.

-
1. Pirms es balsoju par kādu kandidātu, es rūpīgi izpētu viņa biogrāfiju un priekšlikumus.

 2. Es nesvārstos, ja kādam ir nepieciešams palīdzēt.

 3. *Dažreiz man ir grūti turpināt savu darbu, ja mani neviens nepamudina to darīt.

 4. Es nekad ne pret vienu cilvēku neesmu izjutis antipātijas.

 5. *Dažreiz es šaubos par savam spējam gūt panākumus dzīvē.

 6. *Dažreiz es jūtu aizvainojumu, ja nespēju panākt iecerēto.

 7. Es vienmēr uzmanīgi sekoju tam, kā esmu ģērbies.

 8. Manas manieres mājās pie galda ir tādas pašas kā restorānā.

 9. *Ja man būtu iespēja tikt kinoteātrī bez biļetes un es būtu pārlicināts, ka to neviens nepamana, tad, iespējams, ka es to arī izmantotu.

 10. *Ir gadījies, ka esmu metis kādu darbu pie malas, jo neesmu bijis pārlicināts par saviem spēkiem.

 11. *Reizēm man patīk patenkot.

 12. *Dažreiz es izjūtu protestu pret autoritātēm, pat ja es zinu, ka viņām ir taisnība.

 13. Es vienmēr uzmanīgi uz klausu sarunu biedru, neatkarīgi no tā, kas viņš ir.

 14. *Ir gadījies, ka esmu izdomājis svarīgu ieganstu, lai izkļūtu no nepatīkšanām.

 15. *Ir gadījies, ka esmu kādu piemānījis.

 16. Es vienmēr atzīstu savas kļūdas.

 17. Mani darbi vienmēr saskan ar maniem vārdiem.

 18. Man nesagādā īpašas grūtības saprasties ar skaļiem, nepatīkamiem cilvēkiem.

 19. *Dažreiz, es cenšos atmaksāt ar to pasu, nevis piedot un aizmirst.

20. Ja es kaut ko nezinu, man nav problēmu to atzīt.

21. Es vienmēr esmu pieklājīgs, pat pret tādiem cilvēkiem, kuri man nepatīk.

22. *Reizēm es cenšos panākt lai viss notiktu tieši tā, kā es vēlos.

23. *Ir bijušas tādas situācijas, kad man ir gribējies kaut ko salauzt.

24. Es nevaru iedomāties, ka varētu pieļaut lai kādu citu soda par manām kļūdām.

25. Manī nekad nerodas iekšēja protesta sajūta, ja mani lūdz izdarīt kādu pakalpojumu.

26. Mani nesarūgtina tas, ka cilvēki izsaka viedokļus, kuri krasi atšķiras no manējiem.

27. Pirms tālāka brauciena es vienmēr uzmanīgi pārdomāju, ko paņemt līdzi.

28. *Ir gadījies, ka es esmu apskaudīs citu cilvēku veiksmi.

29. Man gandrīz nekad nav bijusi vēlme kādu norāt.

30. *Reizēm mani kaitina cilvēki, kuri lūdz, lai es tiem palīdzu.

31. Man nekad nav licies, ka esmu bijis nosodīts bez pamata.

32. *Ja cilvēkiem gadās nepatikšanas, es reizēm domāju, viņi tās ir saņēmuši pēc nopelniem.

33. Es nekad nevienam ar nodomu neesmu teicis kaut ko nepatīkamu.

Paskaidrojumi punktu skaitīšanai: par katru „melnu” apgalvojumu par atbildi Jā piešķir 1 punktu, par Nē – 0 punktu; par katru ‘zilu” apgalvojumu otrādi – par Nē atbildi – 1 punktu, par Jā – 0.

Kad atbildes ir pārkodētas punktos, tos saskaita. Jo lielāks punktu skaits, jo vairāk cilvēkam ir raksturīgi sniegt sociāli vēlamas atbildes.

4.pielikums. **Papildus izveidotie jutājumi, lai mērītu noskaņojuma subjektīvo izjūtu un izjūtu par kontroli pār savu dzīvi.**

Novērtē procentos, cik bieži Tu esi priecīgā noskaņojumā.

Novērtē procentos, cik bieži Tu esi bēdīgā noskaņojumā.

Novērtē procentos, cik bieži Tu esi neitrālā noskaņojumā.

Novērtē procentos, cik lielā mērā Tev šķiet, ka Tavas dzīves kontrole ir Tavās rokās.