

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**PATEICĪBAS DIENASGRĀMATAS RAKSTĪŠANAS IETEKME UZ
PATEICĪBAS UN LAIMES IZJŪTU**

BAKALAURA DARBS

Autors: **Daina Leščinska**

Studenta apliecības Nr.: dl13037

Darba vadītājs: Doc., Dr. psych. Anda Upmane

RĪGA 2017

ANOTĀCIJA

Bakalaura darba mērķis bija apkopot šobrīd zināmo informāciju par pateicības, laimes izjūtu un šo konstruktus saistībām, kā arī realizēt eksperimentālu pētījumu, lai noskaidrotu vai pēc dalības 5 nedēļu ilgā pētījumā tiks novērotas statistiski nozīmīgas izmaiņas laimes un pateicības izjūtas līmeņa rādījumos starp eksperimentālo un kontroles grupu. Pētījumā piedalījās 145 respondenti (eksperimentālā grupa $n = 73$, kontroles grupa $n = 72$) vecumā no 19 līdz 50 gadiem. Eksperimentālās grupas dalībnieki 4 nedēļu garumā rakstīja pateicības dienasgrāmatu konkrētā formā, katru nedēļu minot 5 pateicības, bet kontroles grupas dalībnieki katru pētījuma nedēļu brīva formā piefiksēja 5 ikdienas notikumus. Abās grupās tika veikti pateicības un subjektīvās laimes izjūtas mērījumi pētījuma sākumā un beigās. Izmantotais instrumentārijs – Pateicības un novērtēšanas aptaujas saīsinātā versija un Subjektīvās laimes skala.

Pētījuma rezultāti norāda, ka ir vērojamas statistiski nozīmīgas, pozitīvas izmaiņas laimes izjūtas rādītājos pēc dalības pētījumā gan eksperimentālajā ($W+ = 1316,50$), gan kontroles grupā ($W+ = 1504,50$). Rezultāti eksperimentālās grupas ietvaros norāda, ka starp pirmo un otro mērījumu ir vērojamas statistiski nozīmīgas atšķirības jeb pozitīvas izmaiņas pateicības izjūtas līmeņa rādītājos ($W+ = 1901,00$), bet tās nav vērojamas kontroles grupā ($W+ = 1370,00$), kas visdrīzāk norāda, ka pateicības dienasgrāmata ir efektīvāka metode pateicības izjūtas paaugstināšanai nekā vienkāršu, ikdienas notikumu piefiksēšana.

Atslēgas vārdi: pateicības izjūta, laimes izjūta, subjektīvā labklājība, pateicības dienasgrāmata

ABSTRACT

The aim of the Bachelor's Paper is to collect the updated information on the sense of gratitude and the sense happiness, and the connection between these constructs, as well as to execute an experimental research to find out, if significant statistical changes of the level indicators of the sense of happiness and the sense of gratitude among the respondents of the experimental group and the control group can be observed after participation in the research for 5 weeks. In general, 145 respondents participated in the research (the experimental group $n = 73$, the control group $n = 72$) from 19 to 50 years of age. The participants of the experimental group were writing the gratitude diary in particular form for the period of 4 weeks and provided 5 gratitude cases weekly, while the participants of the control group shared 5 everyday situations weekly in a free form. The participants of both groups had the measurements of the sense of gratitude and the sense of the subjective happiness in the beginning and the closing part of the research. The used instruments were the Gratitude, Resentment and Appreciation Test Short Form and the Subjective Happiness Scale.

The results of the research showed significant positive statistical changes in the level indicators of the sense of happiness after participation in both, the experimental ($W+ = 1316.50$) and the control group ($W+ = 1504.50$). The results in the framework of the experimental group showed statistically significant difference, namely, positive changes in the indicators of the sense of gratitude, when comparing the first and the second measurement ($W+ = 1901.00$), however, it was not observed in the control group ($W+ = 1370.00$), that likely indicates that the method of the gratitude diary is more effective method to facilitate the sense of the gratitude if to compare to simple notes-making about the everyday events.

Key words: gratitude, happiness, subjective wellbeing, gratitude diary

SATURS

Ievads	5
Pārskats par pateicības izjūtu	8
Vēsturiskais konteksts	8
Pateicības jēdziena izpratne.....	9
Pateicības divejādā daba.....	9
Pateicības izjūta vecuma un dzimuma kontekstā	10
Pozitīvie ieguvumi no pateicības izjūtas	11
Pārskats par laimes izjūtu.....	13
Kas ir laimes izjūta jeb subjektīvā labklājība	13
Faktori, kas ir saistīti ar laimes izjūtu.....	14
Laimes izjūta vecuma un dzimuma kontekstā.....	14
Pateicības un laimes izjūtas saistība.....	16
Pateicības un laimes izjūtas intervence	18
Intervence pozitīvajā psiholoģijā.....	18
Pateicības intervence	18
Pateicības dienasgrāmata.....	19
Priekšnoteikumi pateicības dienasgrāmatas efektivitātei	20
Metode.....	22
Pētījuma dalībnieki.....	22
Pētījuma instrumentārijs.....	22
Pētījuma procedūra.....	22
Rezultāti	24
Diskusija.....	28
Secinājumi.....	32
Izmantotās literatūras un avotu saraksts.....	34

IEVADS

Raugoties no vēstures konteksta, pateicības izjūtai bijusi viena no centrālajām lomām daudzās filozofijas un reliģijas mācībās, kā arī teorijās vairāku gadsimtu garumā (Emmons & Crumpler, 2000). Arī tiekšanos pēc laimes jau sen var uzskatīt par vienu no cilvēces dabiskajām vēlmēm, kas laika gaitā nav zudusi. Tomēr tikai aptuveni pēdējos 15, 20 gados pateicības un laimes izjūta kļuvusi par aktuālu tematu psiholoģijā, kas saistāms ar pozitīvās psiholoģijas parādīšanos (Nelson & Lyubomirsky, 2016).

Aplūkojot šī brīža situāciju var sacīt, ka ne vien zinātniskajās publikācijās, bet arī ārzemju populārzinātniskos avotos ar vien biežāk parādās raksti un diskusijas, kas saistītas ar pateicības un laimes izjūtas tēmām. Mobilajās viedierīcēs iespējams ielādēt dažādas aplikācijas ar mērķi kultivēt pateicības izjūtu, tā potenciāli paaugstinot arī kopējo laimes izjūtu.

Gan pētnieku, gan sabiedrības interese par pateicības izjūtu, kas šķiet šobrīd vērtējama kā pieaugoša, pierāda, ka pateicības izjūtas nepieciešamība ir kas vairāk kā antīko filozofu spriedumi un reliģiskas mācības. Tā vijas cauri gadsimtiem un līdz mūsdienām nav zaudējusi savu aktualitāti, bet, iespējams, to ievirzījusi nedaudz citā gultnē. Pateicības izjūtas kultivēšana var būt viens no veidiem, kā būtu iespējams paaugstināt ne vien pateicības, bet arī kopējo subjektīvās laimes izjūtas līmeni. Šie aspekti pamato bakalaura darba sociālo un praktisko nozīmību, tāpēc ir vērts aplūkot jau veiktos pētījumus šajā tēmā.

Bakalaura darba ietvaros tika apskatīts, kas īsti ir pateicības un laimes izjūta psiholoģijā, kā šie konstrukti ir savstarpēji saistīti, kā arī tika pievērsta uzmanība pateicības dienasgrāmatai, kas ir viena no pozitīvajā psiholoģijā lietotajām intervences metodēm, lai potenciāli paaugstināti indivīdu pateicības un laimes izjūtas līmeni.

Līdz šim ir noskaidrots, ka pateicības izjūtai psiholoģijā ir ļoti plaša klasifikācija, tomēr visbiežāk tā tiek lietota kā viena no pozitīvajām emocijām vai kā stabila personības iezīme (Emmons & McCullough, 2003). Pateicības izjūta var būt interpersonāla un transpersonāla, kas nozīmē, ka tā vienmēr ir saistīta ar kādiem ārējiem apstākļiem (Lopez & Snyder, 2003). Savukārt laimes izjūta jeb subjektīvā labklājība ir zinātnisks apzīmējums cilvēka dzīves vērtējumam, kas var ietvert dažādus aspektus, piemēram, prieku, pašcieņu, piepildījumu u.c. (Diener, 2009).

Ir pierādīts, ka cilvēka laimes izjūta nav cieši saistīta nedz ar dzimumu, nedz vecumu, nedz tautību vai citiem demogrāfiskajiem rādītājiem (Myers & Diener, 1995). Līdz ar to var izvirzīt apgalvojumu, ka ikvienam cilvēkam ir iespēja būt laimīgam. Ja šo izjūtu neprognose demogrāfiskie rādītāji, tad noteikti ir vērts domāt un runāt par konkrētiem paņēmieniem,

stratēģijām un metodēm, kā būtu iespējams veicināt laimes izjūtu. Pateicības dienasgrāmata ir viena no metodēm, kas tiek atzīta par perspektīvu šajā kontekstā, bet pagaidām ir maz pētīta (Diebel, Woodcock, Cooper, & Brignel, 2016). Piemēram, eksperimentālā, longitudinālā pētījumā tika konstatētas statistiski nozīmīgas atšķirības pateicības izjūtas mērījumos starp grupu, kura 9 nedēļu garumā, reizi nedēļā rakstīja pateicības dienasgrāmatu un grupu, kura rakstīja vienkāršus notikumus no dzīves (Emmons & McCullough, 2003).

Bakalaura darba *mērķis* bija apkopot līdz šim zināmo informāciju par pateicības, laimes izjūtu un šo divu konstruktus saistībām, kā arī noskaidrot pateicības dienasgrāmatas rakstīšanas ietekmi uz pateicības un laimes izjūtas līmeni. Bakalaura darba *uzdevumi* bija uzziņāt, kas psiholoģijā ir pateicības un laimes izjūta, apkopot pētījumu atziņas par šo divu konstruktus saistību, aplūkot dažādas pateicības izjūtas intervences metodes, īpaši akcentējot pateicības dienasgrāmatu, kā arī balstoties uz iepriekš veiktajiem eksperimentiem (Emmons & McCullough, 2003; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005, Chan, 2010) realizēt pētījumu 5 nedēļu garumā, kur eksperimentālā grupa 4 nedēļu garumā rakstīs pateicības dienasgrāmatu konkrētā formā, savukārt kontroles grupa ikdienišķus notikumus brīvā formā.

Bakalaura darba izstrādes laikā tika izvirzīta *pētījuma hipotēze* – pateicības dienasgrāmatas rakstīšana paaugstinās pateicības un laimes izjūtas rādītājus. Šī pētījuma priekšmeti jeb *mainīgie lielumi* ir pateicības un laimes izjūta. *Pētījuma dizains* – eksperiments. Pētījuma *izlasi* veido 145 dalībnieki vecumā no 19 līdz 50 gadiem, kuri ar nejaušības principu tika sadalīti eksperimentālajā ($n = 73$) un kontroles ($n = 72$) grupā. Pētījuma dalībnieku atlasē netika noteikti specifiski kritēriji, tāpēc grupas tika pielīdzinātas pēc dzimuma, vecuma un izglītības līmeņa rādītājiem.

Pētījumā tika izmantotas *2 datu ievākšanas metodes*. Viena no tām bija Pateicības un novērtēšanas aptaujas (Gratitude, Resentment and Appreciation Test) saīsinātā versija (SGRAT) (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Aptauja adaptēta 2016. gadā autora Kursā darba II ietvaros ($\alpha = 0,85$; $N = 86$) (Leščinska, 2016). Kā otrs instruments tika lietota Subjektīvās laimes skala (Subjective Happiness Scale) (SHS) (Lyubomirsky & Lepper, 1999), kas Latvijā adaptēta 2013. gadā ($\alpha = 0,83$, $N = 90$) (Žaltkovska, 2013). Gan eksperimentālajā, gan kontroles grupā ar šiem instrumentiem dati tika ievākt pirmajā un pēdējā pētījuma nedēļā starp kurām bija 4 nedēļu garumā 1 reizi nedēļā jāveic vai nu pateicības dienasgrāmatas (eksperimentālajai grupai) vai ikdienas notikumu (kontroles grupai) pieraksti.

Bakalaura darbs sastāv no 4 teorētiskajām nodaļām, kas iedalās vairākās apakšnodaļās. Pirmajā nodaļā ietverts izklāsts par pateicības izjūtu, kurā apskata tās vēsturisko kontekstu, jēdziena izpratni, divējādo dabu, vecuma ietekmi un dzimumu atšķirības, kā arī pozitīvos

ieguvumus. Otrajā nodaļā apskata laimes izjūtas jēdziena izpratni, faktorus, ar ko tā saistīta, vecuma ietekmi un dzimumu atšķirības. Trešajā nodaļā aplūkoti mehānismi, kas saista pateicības un laimes izjūtu. Savukārt ceturtajā nodaļā apskata intervenci pozitīvajā psiholoģijā, pateicības intervenci, pateicības dienasgrāmatu un priekšnoteikumus tās efektivitātei. Darba apjoms ir 36 lapaspuses, izmantotās literatūras apjoms – 46 zinātniskie raksti, grāmatas un interneta avoti.

PĀRSKATS PAR PATEICĪBAS IZJŪTU

Vēsturiskais konteksts

Vārds „pateicība” cēlies no latīņu vārda „gratia”, kas nozīmē grāciju vai pateicību. Vārdi, kas tiek atvasināti no „gratia” tiek saistīti ar laipnību, dāsnumu, dāvanām, došanas un saņemšanas prieku vai kaut kā iegūšanu, neprasot neko pretī (Emmons & McCullough, 2004).

Raugoties no vēstures konteksta, pateicības izjūtai bijusi viena no centrālajām lomām daudzās filozofijas un reliģijas mācībās, kā arī teorijās. Tādas reliģijas kā budisms, jūdaisms, islāms un kristietība īpaši akcentējuši un atzinuši pateicības svarīgumu (Emmons & Crumpler, 2000). Šajos tekstos parasti pateicība ir definēta kā tikums vai kā labs ieradums, kas tiek vērtēts kā ļoti svarīga rakstura iezīme, savukārt nepateicība kā cilvēka netikums un būtisks trūkums (Emmons & McCullough, 2004).

Cilvēki, kuri tic Dievam vai citiem augstākiem spēkiem, bieži izsaka pateicību par lietām un notikumiem savās dzīvēs, jo to uztver kā Dieva dāvanu. Monoteiskās reliģijās, piemēram, kristietībā, kurā atzīst tikai vienu Dievu, tas tiek sludināts kā pasaules radītājs, visa devējs, kuram cilvēki ir parādā. Pateicības izjūta ir viens no veidiem, kā pateikties par šīm dāvanām (Emmons & McCullough, 2004).

Vecāki saviem bērniem jau no mazotnes māca lietot vārdu „paldies” (Emmons & McCullough, 2004). Kanādā un ASV kā vieni no valsts svētkiem ik gadu tiek atzīmēta Pateicības diena, kas ir paredzēti kā ģimenes svētki, kur notiek kopā sanākšana un pateicības paušana tuvāko draugu, radu lokā (Nelson & Lyubomirsky, 2016).

Tomēr par spīti šim senajam reliģiskajam un filozofiskajam kontekstam, pateicības izjūtas pētīšana ilgu gadu nav bijusi aktuāla psiholoģijā (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001). Visdrīzāk tas ir saistāms ar to, ka sākotnēji psiholoģijas pētniekus vairāk interesēja problēmas un grūtības ar kurām nākas saskarties, nevis pozitīvie cilvēka dzīves aspekti. Tomēr ar pozitīvās psiholoģijas parādīšanos situācija ir mainījusies un tiek veikti ar vien vairāk pētījumi un veidotas publikācijas, kas aplūko pateicības izjūtas lomu cilvēka dzīvē (Linley & Harrington, 2006).

Mūsdienās ir svarīgi un iespējams veikt zinātniskus pētījumus un veidot patiesu izpratni par to kā un kādas priekšrocības, ieguvumus pateicības izjūta spēj radīt praktizētājiem, kā arī saprast vai un kādā mērā to ir iespējams paaugstināt ar pateicības intervences metodēm. Mūsdienu iespējas un tehnikas ļauj izprast pateicības jēdziena būtību un tās patieso nozīmi cilvēka dzīves kontekstā, piemēram, tā laimes izjūtas ietvaros, izmantojot zinātniskas metodes un veicot pētījumus, ne vien filozofējot par šo konstruktu.

Pateicības jēdziena izpratne

Atšķirībā no citiem psiholoģiskiem fenomeniem pateicībai ir ļoti plaša klasifikācija, kas atkarīga no konkrētās situācijas un konteksta. Tā tiek raksturota kā pārejošs emocionālais stāvoklis jeb pozitīva emocija, stabila personības iezīme, morālā vērtība, reakcija un attieksme pret notiekošo, dažādu notikumu pārvarēšanas stratēģija, kā arī vispārēja dzīves orientācija (Emmons & McCullough, 2003).

Bieži pateicība tiek definēta kā pozitīva emocija, ko cilvēks piedzīvo, kad tiek saņemta palīdzība vai kāds labums, ieguvums no citiem cilvēkiem, kas tiek vērtēts kā noderīgs, vērtīgs un nesavtīgs (Emmons & McCullough, 2004). Parasti šī emocija ilgst vien dažas sekundes (Watkins et al., 2003). Pamatojoties uz to, vairāki pētnieki pateicības izjūtu ir nodēvējuši par emociju, kas vienmēr tiek saistīta ar mijiedarbību starp cilvēkiem (McCullough et al., 2001). Tomēr šis koncepts nespēj aptvert visus aspektus, kad cilvēki jūtas pateicīgi.

Pateicība kā personības iezīme nosaka to, cik bieži un izteikti cilvēki izjūt pateicību (Watkins et al., 2003). Tā atspoguļo to, kāda ir konkrētā indivīda izpratne par to, kas ir vērtīgs, nozīmīgs un kā tiek pausta atzinība un novērtēšana par šīm lietām, situācijām (Sansone & Sansone, 2010). Cilvēks, kuram pateicība ir raksturīga un attīstīta personības iezīme, to izpaudīs daudz vieglāk un brīvāk, nekā cilvēks, kuru neraksturo šī iezīme (Snyder & Lopez, 2009). Pateicību kā personības iezīmi raksturo intensitāte, biežums, dažādu novērtēšanas aspektu daudzums. Piemēram, cilvēks, kuram šī personības iezīme ir izteikta, pateicību izjutīs vairākas raizes dienā un par dažādiem notikumiem, aspektiem, piemēram, ģimenes dzīves sīkumiem, notikumiem darbā, draugu palīdzību (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

Pateicība tiek uzskatīta par vienu no pozitīvajām personības īpašībām. Bet kas tieši raksturo cilvēku kā pateicīgu personu? Pateicīgi cilvēki ir tendēti būt patīkami, laipni, emocionāli stabili, pašpārliecināti (bet ne narcistiski) un nemateriālistiski (Snyder & Lopez, 2009).

Runājot par pateicību kā dzīves orientāciju, ir svarīgi akcentēt, ka tā ir veids, kā cilvēki ievēro un novērtē pozitīvās lietas savā dzīvē. Tā ir kā vispārējs skatījums par dzīvē notiekošo, kas mijas ar citām pozitīvām emocijām, piemēram, optimismu, cerību, uzticību (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010).

Pateicības divejādā daba

Pateicības izjūta var būt interpersonāla (saistīta ar citiem cilvēkiem) un transpersonāla (saistīta ar garīgiem apstākļiem). Šī izjūta nevar tikt traktēta attiecībā uz sevi pašu, tā vienmēr

ir vērsta pret kādu citu cilvēku, to grupu vai vizuāli neredzamiem, bet jūtamiem labdariem, piemēram, Dievu vai citiem „augstākiem” spēkiem (Lopez & Snyder, 2003).

Interpersonālā pateicības izjūta ir saistāma gan ar situācijām, kad cita cilvēka neapzināta rīcība ir bijusi patīkama, noderīga, gan arī tad, kad šī rīcība bijusi apzināta un par to izjūsta pateicība. Cilvēki savas dzīves laikā bieži saskaras ar situācijām, kad notiek došanas un saņemšanas process, kas bieži ietver pateicības izjūtu. Šādās situācijās pateicība darbojas līdzīgi kā citi sociālie mehānismi, kas palīdz uzturēt un stiprināt savstarpējās attiecības. Tā ir ne tikai reakcija uz gūto labumu, bet arī kā motivācija pašam kaut ko dot citiem cilvēkiem (Emmons & McCullough, 2004). Situācijas vērtējums ir galvenais mehānisms, kas ir interpersonālās pateicības izjūtas pamatā. To ietekmē iesaistīto cilvēku personības iezīmes, savstarpējās attiecības, pagātnes pieredze un dažādi citi aspekti (Liang, Chen, & Xiong, 2015). Interpersonālā pateicības izjūta visbiežāk atspoguļojas situācijās, kad tiek lietots vārds „paldies”, tā ir saistīta ar sociālo sfēru un tiek pausta uz āru (Emmons & McCullough, 2004).

Savukārt transpersonālā pateicības izjūta var būt saistāma ar dažādiem ārējiem apstākļiem, piemēram, skaistu saulrietu vai arī situācijām, kas ietver arī negatīvus aspektus, piemēram, izdzīvošanu smagā satiksmes negadījumā. Šāda veida pateicības izjūta ir vairāk saistīta ar morāliem, garīgiem un reliģiskiem apsvērumiem. Bieži vien tieši šāda veida pateicību cilvēki izjūt daudz dziļāk un skaļi to nepauž (Emmons & McCullough, 2004).

Pateicības izjūta vecuma un dzimuma kontekstā

Pateicības izjūta un vecums ir ļoti maz pētīts temats. 2008. gadā veiktā pētījumā, kurā piedalījās dalībnieki vecumā no 18 līdz 82 gadiem, netika konstatēta statistiski nozīmīga korelācija starp vecumu un dispoziicionālo pateicības izjūtu (Wood, Maltby, Stewart, & Joseph, 2008). Tomēr 2016. gadā publicētajā pētījumā, ko veidoja trīs dažādas izlases, kurās kopumā piedalījās 1736 respondenti vecumā no 19 – 94 gadiem tika pierādīts, ka vecums ietekmē cilvēka pateicības izjūtu. Jauniešu vecumposmā cilvēki ir orientēti uz nākotni, saredz tajā dažādas jaunas iespējas, notikumus, ir optimistiski noskaņoti un uzrāda augstāku pateicības izjūtu nekā gados vecāki cilvēki. Kā arī tika pierādīts, ka spēcīgāk ar pateicības izjūtu korelē nevis cilvēka hronoloģiskais vecums, bet uztvertais vecums jeb izjūta, cik vēl dzīvē priekšā iespēju un laika (Allemand & Hill, 2016). Tā kā pētījumu rezultāti nav viennozīmīgi, būtu nepieciešams veikt vairāk pētījumus šajā jomā, lai iegūtu precīzāku informāciju un izpratni par vecuma lomu pateicības izjūtas kontekstā.

Sievietes ir vairāk emocionāli ekspresīvas nekā vīrieši, viņas emocijas ārēji pauž biežāk un intensīvāk (Saimon & Nath, 2004). Tas vai šīs atšķirības pastāv un var tikt novērotas ir

atkarīgs no dažādiem sociāliem, emocionālajiem un vides konteksta faktoriem. Viens no galvenajiem atšķirību iemesliem varētu būt tas, ka sievietes un vīrieši socializējas dažādi un pauž dažādas vērtības (Kashdan, Mishra, Brren, & Froh, 2009), kas var ietekmēt interpersonālo pateicības izjūtu. Pateicība ir viena no emocijām, kuru vīrieši varētu izvēlēties nepaust, jo tai reizēm tiek piešķirta negatīva nokrāsa, kas ir saistīta ar to, ka šī emocija nepauž vīrieša spēku, pašpārliecinātību un statusu. Pētījumā 2008. gadā tika pierādīts, ka sievietes pateicības paušanu novērtēja kā aizraujošāku un interesantāku nekā vīrieši. Situācijā, kad dalībniekiem lūdza pastāstīt par gadījumu, kad tie pēdējā laikā bija kaut ko saņēmuši, sievietes šo notikumu vērtēja kā mazāk noslogojošu un izrādīja lielāku pateicību par to, salīdzinot ar vīriešiem (Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009).

Pozitīvie ieguvumi no pateicības izjūtas

Līdz šim tika noskaidrots, kas tieši ir pateicības izjūta, bet šajā apakšnodaļā tiks pievērsta uzmanība dažādiem aspektiem ar ko tā ir saistīta. Vienkāršāk sakot – tiks sniegta atbilde uz jautājumu, kāpēc ir vērts pētīt un runāt par pateicības izjūtu, kādus pozitīvus ieguvumus tā var sniegt praktizētājiem.

Jau 2003. gadā tika noskaidrots, ka pateicības izjūta statistiski nozīmīgi korelē ar dažādiem aspektiem. Pirmkārt, vērojama sakarība starp pateicības izjūtu un pozitīvo afektu (jo augstāks ir viens, jo tiek sagaidīts, ka arī otrs būs augstāks). Otrkārt, fiziskajā līmenī tika konstatēts, ka cilvēki, kuri uzrādīja augstāku pateicības izjūtas līmeni, mazāk slimoja, labāk gulēja un vairāk nodarbojās ar fiziskām aktivitātēm. Treškārt, pateicīgāki cilvēki mazāk jutās vientuļi un bija vairāk vērsti uz kontaktu ar citiem cilvēkiem (Emmons & McCullough, 2003).

Aplūkojot iepriekš minēto, var secināt, ka pateicības izjūta sniedz pozitīvu ieguldījumu gan indivīda psiholoģiskos, gan fiziskos, gan starppersonu aspektos, ko pierāda arī vēlāk veiktie pētījumi. Turpmāk sīkāk tiks aplūkota katra no šīm aspektu grupām.

Runājot par psiholoģiskajiem aspektiem, ko ietekmē pateicības izjūta, nepieciešams akcentēt vairākas būtiskas lietas. Pateicības izjūtas kultivēšana tiek atzīta par vienu no efektīvākajām pozitīvās psiholoģijas intervences metodēm, lai palielinātu laimes izjūtu (Diebel et al., 2016). Pētījumā 2003. gadā 3 dažādās izlasēs korelācija starp pateicības un laimes izjūtu variēja no $r = 0,49 - 0,62$ ($p < 0,0001$) (Watkins et al, 2003). Arī citos pētījumos šī korelācija ir vērtējama kā pozitīva un vidēji cieša, piemēram, $r = 0,53$; $p < 0,01$ (McCullough et al., 2002). Arī darba autora „Kursa darbs II” ietvaros veiktajā pētījumā tika konstatēts, ka $r = 0,54$; $p < 0,01$ (Leščinska, 2016).

Pateicības izjūta ir cieši saistīta arī ar citām pozitīvām emocijām. Piemēram, ja aplūko 30 faktoru no Lielā piecinieka korelāciju ar pateicības izjūtu, tad visciešākās korelācijas vērojamas tieši ar pozitīvām emocijām ($r = 0,43 - 0,51$; $p < 0,001$) (Wood et al., 2008; Wood, Joseph, Lloid, & Atkins, 2009). Svarīgi akcentēt, ka pateicīgiem cilvēkiem nav raksturīgs noliegt vai ignorēt negatīvas emocijas, aspektus savā dzīvē, bet tos efektīvāk atpazīt un risināt (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Pateicības izjūta negatīvi korelē ar depresiju ($r = - 0,31$; $p < 0,001$) (Wood et al., 2009).

Savukārt, runājot par fizisko veselību, pētnieki apgalvo, ka pateicības izjūta ir laba priekš cilvēka ķermeņa. Tā stiprina imūnsistēmu, samazina asinsspiedienu, mazina slimību simptomātikas izteiktību. Pateicīgi cilvēki ir vairāk tendēti nodarboties ar fiziskām aktivitātēm un vairāk rūpēties par savu veselību (Emmons & McCullough, 2003). Kādā pētījuma tika secināts, ka pateicīgiem cilvēkiem raksturīgāka augstāka miega kvalitāte – tie miegā pavada vairāk stundu, ātrāk vakaros var iemigt un pamostoties jūtas enerģiskāki (Wood et al., 2009).

Pateicības izjūtai ir būtiska loma arī starppersonu attiecībās. Pētnieki apgalvo, ka pateicības izjūta stiprina attiecības. Tā liek cilvēkiem justies tuvākiem, piemēram, ar saviem ģimenes locekļiem vai draugiem. Kad romantiskie partneri izjūt un pauž viens otram pateicību, katrs no tiem uzrādījis augstāku apmierinātību ar attiecībām, kas kā zināms ir svarīga dzīves daļa un viens no aspektiem, kas potenciāli var ietekmēt kopējo apmierinātību ar dzīvi jeb laimes izjūtu. Pateicīgi cilvēki spēj būt vairāk empātiski pret saviem līdzcilvēkiem (McCullough et al., 2002).

Psihologijā pateicības izjūtai ir plaša klasifikācija, tomēr tā visbiežāk tiek lietota kā pozitīva emocija vai kā stabila personības iezīme (Emmons & McCullough, 2003). Pateicības izjūta var būt gan interpersonāla, gan transpersonāla, kas nozīmē, ka tā vienmēr ir vērsta uz kaut ko (Lopez & Snyder, 2003). Pateicības praktizētāji pētījumos uzrāda vairākus būtiskus ieguvumus gan psiholoģiskos, gan fiziskos, gan starppersonu aspektos (Emmons & McCullough, 2003). Pateicības izjūtas kultivēšana tiek atzīta par vienu no efektīvākajām pozitīvās psiholoģijas intervences metodēm, lai palielinātu laimes izjūtu (Diebel et al., 2016), jo ir pierādīts, ka pateicība un laimes izjūta korelē pozitīvi un korelācijā vērtējama kā vidēji cieša (Watkins et al, 2003).

PĀRSKATS PAR LAIMES IZJŪTU

Kas ir laimes izjūta jeb subjektīvā labklājība

Par laimes izjūtu nerunā vien pozitīvās psiholoģijas pārstāvji, bet, šķiet, ka teju ikviens indivīds kaut reizi ir iedomājies par to, kā būtu iespējams kļūt laimīgākam un vai tas vispār ir izdarāms. Laimes jēdziens skar nevis kādu vienu konkrētu, specifisku grupu, bet lielākoties visu sabiedrību, tāpēc ir jo īpaši aktuāls temats.

Psiholoģijā laimes izjūtai viens no biežāk lietotajiem apzīmējumiem zinātniskajā literatūrā ir angļu valodas termins *well – being*, ko dažādi autori skaidro un raksturo atšķirīgi. Runājot par šo konstruktu tiek lietoti tādi termini kā labklājība, labizjūta, pašsajūta un labsajūta, kas ar nelielām niansēm, bet ir līdzīgi. Latviešu valodā biežāk lietotais jēdziens ir subjektīvā labklājība, kas ir viens no latviskojumiem angļu valodas terminam *well – being* un var tikt traktēts kā sinonīms laimes izjūtai.

Subjektīvā labklājība ir zinātnisks apzīmējums tam, kā cilvēki vērtē savu dzīvi jeb to apmierinājumu ar dzīvi. Viņi to var darīt vispārīgi, piemēram, vērtēt kopējo dzīves labklājību vai kā konkrētu apmierinājumu ar kādu noteiktu dzīves sfēru, teiksim, darbu vai apmierinātību, kas rodas mijiedarbībā ar citiem cilvēkiem, piemēram, dzīvesbiedru (Diener, 2009).

Laimes izjūta var ietvert gan pašcieņu, gan prieku un piepildījumu, gan citas lietas. Svarīgākais ir tas, ka indivīds pats veic savas dzīves vērtējumu, jo šajā gadījumā viņi paši ir vislabākie eksperti (Diener, 2009).

Viens no vadošajiem pētniekiem šajā jomā Eds Dīners (Ed Diener) runājot par subjektīvo labklājību uzsver trīs to raksturojošas iezīmes. Pirmkārt, tā ir subjektivitāte, jo labklājību veido katra konkrētā indivīda pieredze, skatījums un vērtējums. Otrkārt, svarīga ir ne tikai negatīvu emociju neesamība, bet arī pozitīvu emociju un patīkamas pieredzes iegūšana. Treškārt, tas ir globāls un vispārīgs vērtējums, kas parasti nekoncentrējas uz kādu vienu specifisku, atsevišķu faktoru (Diener, 1984).

Martins Seligmans (Martin Seligman), kurš tiek uzskatīts par vienu no pozitīvās psiholoģijas pamatlicējiem, izdala 5 elementus, kas, savstarpēji mijiedarbojoties, veido subjektīvo labklājību jeb laimes izjūtu. Tās ir pozitīvas emocijas, interese par dzīvi un aktīva darbošanās, pozitīvas attiecības ģimenē un ar līdzcilvēkiem, ticība, ka dzīvei ir jēga, mērķu esamība un iespējas tos sasniegt (Seligman, 2012).

Pozitīvajā psiholoģijā tiek nošķirti 2 labklājības jēdzieni – psiholoģiskā un subjektīvā labklājība (Seligman, 2012). Psiholoģiskās labklājības jēdzienu 1995. gadā ieviesusi Kerola Rifa (Carol Ryff). Autore šo jēdzienu saista ar cilvēka personību, īpaši akcentējot

pašaktualizāciju, sava iekšējā potenciāla īstenošanu, mērķu esamību un kā cilvēka dzīves augstāko mērķi skata laimi (Ryff, 1995). Savukārt, subjektīvās labklājības jēdzienu psiholoģijā 2002. gadā ieviesis E. Dīners. Autors akcentē tieši pozitīvu emociju un baudas gūšanu, jo uzsvars ir likts uz prieku, ko cilvēks iegūst caur ķermeņa maņām un šī bauda tiek traktēta kā cilvēka dzīves augstākais mērķis (Seligman, 2012).

Faktori, kas ir saistīti ar laimes izjūtu

Jau 1984. gadā E. Dīners prezentēja divas atšķirīgas pieejas subjektīvās labklājības izpratnei. Pirmā no tām bija augšupejošā (bottom-up) pieeja, savukārt otra bija lejupejošā (top-down) pieeja (Diener, 1984). Augšupejošā pieeja akcentē dažādus indivīda dzīvi ietekmējošus ārējos apstākļus, piemēram, šīs pieejas ietvaros apmierinātība ar dzīvi ir saistīta ar sociāli ekonomisko stāvokli, fizisko veselību, izglītības līmeni un, protams, arī tādiem demogrāfiskajiem faktoriem, kā vecumu un dzimumu (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Savukārt, lejupejošā pieeja akcentē to, ka subjektīvā labklājība drīzāk ir saistīta nevis ar objektīvi novērojamiem ārējiem apstākļiem un faktoriem, bet indivīda bioloģiskajiem un temperamenta aspektiem, kā arī personības iezīmēm, kas ir cieši saistīts ar konkrētā indivīda uzvedību (Diener, 1984).

Šķiet, būtu vērtīgi uz šīm abām pieejām skatīties kā uz vienotu veselumu, jo, ja augšupejošā pieeja akcentē kādu konkrētu aspektu, faktoru, tad lejupejošā pieeja nosaka to, kāda reakcija, attieksme, uzvedība tiks vērsta pret konkrēto faktoru. Piemēram, ja cilvēks saņem minimālo algu, bet izjūt par to pateicību, spēj novērtēt šo algu, tas, iespējams, var veicināt augstāku apmierinātību ar dzīvi un laimes izjūtu, nekā situācijā, kad algas lielums nemainās, bet cilvēks izjūt, piemēram, aizvainojumu un dusmas par to.

Šo abu pieeju mijiedarbība aplūkota Konstruālajā laimes modelī, kas lielākoties balstās uz lejupejošo pieeju, bet arī akcentē nozīmīgus faktoros no augšupejošās pieejas. Šajā modelī akcents likts uz to, ka indivīda kopējais subjektīvās labklājības vērtējums balstās uz konkrētā indivīda paša interpretāciju par savu apkārtējo vidi un tajā noritošajiem procesiem. Modelī netiek izslēgta ārējo apstākļu ietekme, bet akcentēta to interpretācija. Tas nozīmē - jo pozitīvāks un optimistiskāks būs skatījums uz šiem apstākļiem, jo augstāks būs laimes līmenis (Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011).

Laiimes izjūta vecuma un dzimuma kontekstā

Tā kā šī pētījuma ietvaros no demogrāfiskajiem faktoriem tiks lūgts norādīt tikai respondenta vecumu un dzimumu, tad turpmāk tiks aplūkots kā šie divi faktori ietekmē laimes izjūtu.

Runājot par subjektīvo labklājību un cilvēka vecumu, var minēt kādu tipisku stereotipu – gados vecāki cilvēki ir ar dzīvi neapmierināti un nelaimīgāki nekā gados jauni cilvēki. Bet vai tas apstiprinās pētījumus? Nē, vairāku pētījumu rezultāti rāda, ka subjektīvā labklājība līdz ar vecumu vai nu palielinās vai paliek konstanta (Horley & Lavery, 1995, kā minēts Diener & Ryan, 2009). Tomēr jāatzīst, ka mūsdienu pētījumu rezultāti par to, kā cilvēka vecums ietekmē subjektīvo labklājību nav viennozīmīgi. Piemēram, vairākos pētījumos saistība starp vecumu un subjektīvo labklājību ir attēlota kā U veida līkne, kur augstāka apmierinātība ar dzīvi tiek uzrādīta jaunības vecumposmā un vecumdienās. Šāda sakarība ir konstatēta 72 valstīs, tajā skaitā arī Latvijā (Blanchflower & Oswald, 2008).

Apskatot pētījumus, kur ir aplūkota subjektīvās labklājības saistība ar dzimumu, var secināt, ka netiek uzrādītas statistiski nozīmīgas atšķirības starp sievietes un vīriešu vidējiem subjektīvās labklājības vērtējumiem (Fujita, Diener, & Sandvik, 1991).

Psihologijā laimes izjūta ir diezgan plašs un vispārīgs jēdziens. Viens no biežāk lietotajiem terminiem, lai apzīmētu laimes izjūtu, ir subjektīvā labklājība, kas ir zinātnisks apzīmējums tam, kā cilvēks vērtē savu dzīvi (Diener, 2009). Vadošie pētnieki šajā jomā izdala vairākas pieejas, kā varētu lūkoties uz laimes konstruktū. Piemēram, augšupejošo pieeju, kas akcentē dažādus ārējos apstākļus un lejupejošo pieeju, kas savukārt uzsvēriem liek uz konkrētā indivīda personību un ar to saistītiem faktoriem laimes izjūtas kontekstā (Diener, 1984). Tomēr jāatzīst, ka šīs pieejas ir vērtīgi aplūkot kā vienotu veselumu, kas tiek darīts Konstuālajā laimes modelī (Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky et al., 2011). Līdzšinējos pētījumos ir apstiprināts, ka laimes izjūta nav saistīta ar dzimumu, tomēr jautājums par vecuma lomu vēl ir diskutabls (Blanchflower & Oswald, 2008; Fujita et al., 1991).

PATEICĪBAS UN LAIMES IZJŪTAS SAISTĪBA

Mehānismi, kas saista pateicības izjūtu ar subjektīvo labklājību jeb laimes izjūtu ir atšķirīgi, ja tiek runāts par pateicību kā personības iezīmi vai par pateicības intervenci (Wood et al, 2010). Šajā darbā turpmāk tiks aplūkoti mehānismi, kas raksturīgi pateicības izjūtai gan kā personības iezīmei, gan emocijai. Tomēr jāatzīst, ka tie nav daudz pētīti.

Ir izvirzīti 2 specifiski mehānismi – shematiskā hipotēze (schematic hypothesis) un pārvarēšanas hipotēze (coping hypothesis), kā arī 2 vispārīgi mehānismi – pozitīvā afekta hipotēze (positive affect hypothesis) un konstruēšanas - veidošanas hipotēze (broaden and build hypothesis) (Wood et al., 2010).

Pateicīgi cilvēki veido shēmas, kas ietver to, kā viņi vērtēs pateicības sniegšanas notikumu un tas tiek aplūkots shematiskās hipotēzes mehānismā. Pateicīgiem cilvēkiem ir raksturīgs tas, ka viņi redz citu cilvēku palīdzību kā vērtīgāku, nesavtīgāku nekā nepateicīgi cilvēki. Līdz ar to pateicība ir viens no faktoriem, kas veicina to, ka cilvēki vairāk ievēro un pievērš uzmanību lietām un notikumiem, kas veido kopējo laimes izjūtu (Wood et al., 2010).

Otrs specifiskais mehānisms, kas varētu izskaidrot saistību starp pateicības izjūtu un subjektīvo labklājību ir pozitīvas rīcības stratēģijas, ko aplūko pārvarēšanas mehānismā (Wood, Joseph, & Linley, 2007). Tiek izdalītas 3 dažādas stratēģijas. Pirmkārt, cilvēki, kuriem ir augstāka pateicības izjūta ir vairāk tendēti meklēt un izmantot gan fizisku, gan emocionālu atbalstu un spēj to efektīvāk pieņemt. Otrkārt, pateicīgi cilvēki aktīvāk risina problēmas, izmantojot plānošanu, situācijas interpretēšanu, aplūkošanu no dažādiem skatupunktiem un saskata izaugsmes iespējas, nevis izvairās no problēmām. Treškārt, problēmas un grūtības tiek risinātas adaptīvā veidā, izmantojot dažādas reālas rīcības un uzvedības stratēģijas (Wood et al., 2010).

Viens no galvenajiem mehānismiem, kas saista pateicību ar laimes izjūtu ir pozitīvais afekts. Kā zināms, pateicība tiek vērtēta kā viena no pozitīvajām emocijām. Pateicības izjūtas piedzīvošana ir patīkama pieredze un biežāka pozitīvo emociju klātesamība var veicināt subjektīvās labklājības pieaugumu (Wood et al., 2010). Piemēram, salīdzinot ar Lielā piecinieka personības iezīmēm (neirotismu, ekstraversiju, labvēlīgumu, apzinīgumu un atvērtību) tieši pateicības izjūta bija vislabākais pozitīvu emociju prognozētājs (Wood, Joseph, & Maltby, 2008).

Vēl viens vispārējais mehānisms ir paplašināšanas un veidošanas hipotēze. Šo mehānismu var izskaidrot izmantojot Fredriksones (Fredrikson) 2001. gadā izstrādāto Paplašināšanas un veidošanas teoriju (Broaden and Build Theory) (Wood et al., 2010). Autore savā koncepcijā akcentē, ka negatīvas emocijas sašaurina cilvēka uzmanību, lai varētu

koncentrēties tikai uz šauru problēmu loku, savukārt pozitīvas emocijas tieši pretēji - paplašina cilvēka domāšanu un attieksmi, kas ļauj raudzīties uz apkārt notiekošo no plašāka skatupunkta (Fredrikson, 2001). Šī paplašināšana var skart tādas jomas kā psihosociālās, garīgās un fiziskās prasmes un līdz ar to uzlabot indivīda subjektīvo labklājību. Piemēram, var tikt veicināts radošums, zinātkāre, vēlme iegūt labāku fizisko sagatavotību un citas lietas (Wood et al., 2010).

Literatūrā tiek izdalīti vairāki mehānismi, kas saista pateicības un laimes izjūtu. Tie var būt specifiskāki jeb šaurāki vai gluži pretēji – vispārīgi un diezgan plaši. Pie specifiskajiem mehānismiem tiek runāts par to, ka pateicīgi cilvēki pievērš uzmanību lietām, notikumiem, kas veido arī kopējo laimes izjūtu un izmanto dažādas pozitīvas rīcības stratēģijas. Savukārt, ja skatāmies plašākā kontekstā, tad viens no galvenajiem mehānismiem ir pozitīvais afekts un fakts, ka pozitīvas emocijas paplašina cilvēka vispārējo redzējumu uz lietām un pasaulē notiekošo (Wood et al., 2010).

Intervence pozitīvajā psiholoģijā

Pētniekus, kuri darbojas pozitīvās psiholoģijas jomā, bieži interesē dažādas programmas un metodes, kas var veicināt indivīda subjektīvo labklājību vai, piemēram, stiprināt konkrētas vērtības, prasmes. Tā kā viens no galvenajiem pozitīvās psiholoģijas mērķiem ir palielināt indivīdu laimes līmeni, tiek meklētas un pētītas dažādas tehnikas un to efektivitāte.

Pozitīvās psiholoģijas intervences literatūrā ir definētas kā konkrētas aktivitātes vai palīdzības metodes ar mērķi palielināt, vairot pozitīvas jūtas, izzināšanas spējas un / vai uzvedību (Sin & Lyubomirsky, 2009). Pētījumos izmantotas dažādas metodes, kas koncentrējas uz atšķirīgiem aspektiem. Piemēram, praktiski uzdevumi pozitīvas domāšanas attīstībai, savu spēcīgo pušu stiprināšanai vai šī darba ietvaros – pateicības un laimes izjūtas kultivēšanai. Seligmans ir sacījis, ka psiholoģiskās palīdzības sniegšanas laikā ir svarīgi ne vien izprast un akcentēt to, kas ir problemātisks, bet arī stiprināt to, kas ir pozitīvs (Seligman, 2012). Līdz ar to var apgalvot, ka pozitīvās psiholoģijas tehnikas var būt kā lielisks papildinājums psiholoģiskās palīdzības sniegšanas procesā (Magyar-Moe, 2009).

2005. gadā prezentētajā „Ilgtspējīgas laimes modelī” (Model of Sustainable Happiness) tika izdalīti 3 faktori, kas ietekmē cilvēka laimes izjūtu, kas ir noturīga laikā. Pirmkārt, 50 % no laimes izjūtas nosaka cilvēka iedzimtība (set point) jeb jau ģenētiski determinēts individuālais laimes līmenis. Otrkārt, 40 % nosaka dažādas indivīda apzinātas aktivitātes (intentional activity). Savukārt tikai 10 % nosaka konkrētā situācija un apstākļi (life circumstances), piemēram, ienākumu līmenis un ģimenes stāvoklis (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

Lai gan aplūkojot šo laimes modeli ir skaidrs, ka iedzimtībai ir liela loma, tomēr ir redzams, ka arī paša cilvēka apzinātām darbībām ir liels procentuālais svars. Līdz ar to var secināt, ka patiešām ir vērts pētīt un runāt par dažādām pozitīvās psiholoģijas intervences metodēm. Plašāk šajā darbā tiks apskatīta un pētīta viena no pateicības un laimes izjūtas intervences metodēm – pateicības dienasgrāmata.

Pateicības intervence

Kā vienu no konkrētiem pozitīvās psiholoģijas pētnieku intereses virzieniem var minēt pateicības intervenci. Tā kā jau iepriekš tika noskaidrots, ka pateicības izjūta ir saistīta ar laimes izjūtu (McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003), tad jāsaprot, ka pateicības izjūtas intervenci lielākoties pēta kopā ar laimes izjūtu, kas tiks darīts arī šī darba ietvaros.

Aplūkojot dažādus pētījumus, kuros izmantotas pateicības intervences stratēģijas, var secināt, ka tās var būt gan longitudinālas, bet ātri veicamas, piemēram, katru dienu vai reizi nedēļā konkrētā laika intervālā, gan arī vienreiz lietojamas. Kā vienu no būtiskākajiem pateicības intervences stūrakmeņiem var minēt to, ka cilvēks fokusējas uz labajām lietām savā dzīvē (Magyar-Moe, 2009).

Visbiežāk pētījumos lietotā metode ir pateicības dienasgrāmata (lieto arī nosaukumu pateicības žurnāls). Kā otru no biežāk lietotajām metodēm var minēt pateicības vēstuļu rakstīšanu, piemēram, saviem vecākiem vai draugiem (Diebel et al., 2016). Savukārt kā mazāk populāru metodi var minēt – pārdomas par konkrētu tēmu pateicības kontekstā (metode izmantojama gan rakstveidā, gan mutiski, gan tikai domājot) (Watkins et al., 2003). Tomēr jāsaprot, ka neviena no šīm metodēm nav daudz pētīta.

Var minēt vairākas priekšrocības šo metožu izmantošanai. Pirmkārt, tās ir viegli uztveramas, izprotamas un lietojamas, tām visbiežāk nav nepieciešama iepriekšēja sagatavošanās. Otrkārt, tās droši var lietot visu dzimumu un teju visu vecumu cilvēki. Treškārt, cilvēki labprāt veic šo procesu, jo tās visbiežāk ir aktivitātes, kas prasa domāt vai atsaukt atmiņā dažādus patīkamus notikumus un / vai pieredzi (Diebel et al., 2016).

Šī pētījuma ietvaros tika nolemts izmantot tieši pateicības dienasgrāmatas metodi vairāku aspektu dēļ. Pirmkārt, tā ir visvairāk pētītā metode līdz šim (Diebel et al., 2016). Otrkārt, aplūkojot vairākus pētījumus par pateicības vēstuļu rakstīšanas metodi, tika secināts, ka viens no galvenajiem aspektiem, lai nodrošinātu šīs metodes efektivitāti, ir vēstules nogādāšana konkrētajam adresātam vai vismaz ticība, ka tas tiks izdarīts (Lyubomirsky et al., 2011; Sin et al., 2011), kas šī darba ietvaros būtu grūti realizējams, savukārt pateicības dienasgrāmata ir tikai individuāli veicams uzdevums, nav nepieciešams iesaistīt vēl citus cilvēkus. Savukārt ja domājam par pateicības pārdomām, tad tā ir tiešām maz pētīta metode un 2003. gadā veiktā pētījumā paši autori min, ka pastāv liels sajaukto mainīgo risks un nav skaidrs vai atšķirības starp grupām tiešām ir ietekmējušas šīs pārdomas vai citi faktori (Watkins et al., 2003), līdz ar to aktualizējas jautājums par metodes validitāti, jo īsti nav pētījumu ar kuriem būtu iespējams salīdzināt rezultātus.

Pateicības dienasgrāmata

Dībels (Diebel) ar kolēģiem atzīst, ka pateicības dienasgrāmata ir viena no ikdienā ātrāk realizējamajām un vienkāršākajām metodēm, kā iespējams veicināt pateicības izjūtas pieaugumu, kā arī potenciāli paaugstināt subjektīvo laimes izjūtu (Diebel et al., 2016).

Pateicības dienasgrāmatas izveide neprasa daudz – to ir iespējams lejupielādēt no dažādām interneta vietnēm un izdrukāt vai rakstīt datorā, ir iespējams savā viedtālrunī ielādēt

aplikācijas, kas pat atgādinās par nepieciešamību veikt pierakstus vai pietiks arī ar parastu baltu lapu, blociņu vai plānotāju, kur veikt ierakstus.

Galvenais pateicības dienasgrāmatas mērķis ir fiksēt konkrētā laika posmā piedzīvotos notikumus, kas cilvēkā ir raisījis pateicības izjūtu. Piemēram, ja pateicības dienasgrāmata tiek rakstīta katru dienu, tad jāmin notikumi no aizvadītās dienas, ja reizi nedēļā – tad par aizvadīto nedēļu.

Priekšnoteikumi pateicības dienasgrāmatas efektivitātei

Ilgspējīga laimes un pateicības izjūtas paaugstināšanās iespējama tad, kad tiek ievēroti vairāki priekšnoteikumi. Literatūrā tiek izdalīti dažādi vispārīgi aspekti, gan konkrēti ieteikumi tieši pateicības dienasgrāmatas metodes lietošanas efektivitātei, kas turpmāk tiks aplūkoti šajā apakšnodaļā.

Kā vispārīgas lietas, kas tiek minētas dažādu pozitīvās psiholoģijas intervenču metožu kontekstā, var atzīmēt motivāciju iesaistīties un pielikt apzinātu piepūli, darbojoties konkrētās metodes ietvaros (Lyubomirsky et al., 2005).

Viens no galvenajiem priekšnoteikumiem konkrēti pateicības dienasgrāmatas efektivitātei ir šo pateicības notikumu rakstiska piefiksēšana. Līdz ar to var secināt, ka nepietiek vienkārši pārdomāt šos notikumus, bet svarīgi ir tos fiksēt rakstiski (Lyubomirsky et al., 2004; Seligman et al., 2005; Chan, 2010).

Tā kā iepriekš tika noskaidrots, ka svarīgs ir pateicības notikumu rakstiskas piefiksēšanas fakts, tad svarīgi ir arī saprast, cik bieži būtu nepieciešams to darīt, lai nodrošinātu vislielāko efektivitāti. Pētījumā, kurā lūdza izmantot pateicības dienasgrāmatu 3 reizes nedēļā vai 1 reizi nedēļā tika konstatēts, ka lielāka efektivitāte ir ierakstiem reizi nedēļā. Autori to skaidro ar pētījuma dalībnieku patieso ieinteresētību, pildot uzdevumu reizi nedēļā. Savukārt rakstot 3 reizes nedēļā, pētījuma dalībnieki, iespējams, kļuva garlaikoti, jutās apgrūtināti un / vai nefiksēja patiesos notikumus, tikai aizpildīja prasīto ierakstu skaitu (Lyubomirsky et al., 2004).

2005. gada pētījums akcentē, ka ar vienu reizi nav pietiekami, lai ilgstoši paaugstinātu pateicības un laimes izjūtas rādītājus, nepieciešams konkrēto aktivitāti veikt ilgākā laika posmā (Seligman et al., 2005). Tomēr līdz šim nav skaidrs, cik tieši ilgs laika periods būtu visefektīvākais. Pētījumi lielākoties veikti 4 – 10 nedēļu garumā.

Svarīgi ir ne vien tas, cik regulāri un cik ilgā laika posmā tiek lietota pateicības dienasgrāmata, bet arī tas, kā tieši tā tiek rakstīta. Vēlams, lai katrs teikums sākas ar vārdu „paldies”. Pētnieki akcentē, ka būtiski ir izteikties pēc iespējas detalizētāk un iespēju robežās arī pamatot, kāpēc šis konkrētais notikums ir raisījis pateicības izjūtu (Diebel et al., 2016).

Piemēram, būtu ieteicams rakstīt nevis „Paldies vecākiem par jauku nedēļas nogali”, bet „Paldies vecākiem, ka šajā nedēļas nogalē kopā pavadījām daudz laika, gatavojot maltītes un spēlējot galda spēles, kas man sagādāja daudz prieka”.

Ķīnā veiktā pētījumā, kas tika veidots skolotāju izlasē, tika secināts, ka lielāku ieguvumu no pateicības dienasgrāmatas praktizēšanas saņēma tie skolotāji, kuri sākotnēji uzrādīja zemākus pateicības izjūtas rādījumus. Līdz ar to autors apgalvoja, ka ir grūti palielināt pateicības izjūtu ar šādas metodes palīdzību tiem indivīdiem, kuriem tā jau sākotnēji ir vērtējama kā augstā līmenī (Chan, 2010). Līdzīgi apgalvojumi izskanējuši arī vispārīgi runājot par pateicības intervences metodēm, piemēram, ka cilvēki ar zemākiem pozitīvā afekta rādījumiem gūst vislielāko labumu, realizējot šāda veida stratēģijas (Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009).

Apskatot līdz šim veiktos pētījumus, tika noskaidrots, ka pateicības izjūta ar laimes izjūtu korelē pozitīvi un šī korelācijā vērtējama kā vidēji cieša (McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003). Viens no vispārīgajiem un galvenajiem mehānismiem, kas saista pateicības un laimes izjūtu, ir pozitīvais afekts, jo pateicība ir vērtēta kā pozitīva emocija un biežāka to klātesamība potenciāli var veicināt arī laimes izjūtas pieaugumu (Wood et al., 2010). Lai arī būtiska loma cilvēka laimes izjūtai ir iedzimtības faktoriem, tomēr liela ietekme ir arī paša cilvēka rīcībai jeb apzinātām darbībām (Lyubomirsky et al., 2005). Līdz ar to aktualizējās jautājums, kādu metodi izmantot, lai varētu kultivēt gan pateicības, gan laimes izjūtu. Pētnieki norāda, ka viena no perspektīvākajām metodēm šajā kontekstā ir pateicības dienasgrāmata, tomēr tās efektivitāte līdz šim nav daudz pētīta (Diebel et al., 2016). Latvijā līdz šim pētījumi par pateicības izjūtu nav veikti, bet 2013. gadā bakalaura darba līmenī tika izstrādāts pētījums par laimes izjūtas paaugstinošām stratēģijām, kurā tika noskaidrots, ka eksperimentālā iedarbība jeb dalība laimes intervencē 4 nedēļu garumā ir paaugstinājusi laimes izjūtas līmeni eksperimentālās grupas dalībniekiem. Tā kā pateicības dienasgrāmata potenciāli ir viena no šādā veida iespējamajām intervencēm, bakalaura darbam tiek izvirzīta pētījuma hipotēze - pateicības dienasgrāmatas rakstīšana paaugstinās pateicības un laimes izjūtas rādītājus.

METODE

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās 145 respondenti vecumā no 19 līdz 50 gadiem - eksperimentālajā grupā $n = 73$ ($M = 26,23$; $SD = 6,41$) un kontroles grupā $n = 72$ ($M = 26,15$; $SD = 6,36$). Pētījuma izlasei netika noteikti specifiski atlases kritēriji, tajā varēja piedalīties ikviens cilvēks, kurš sasniedzis 18 gadu vecumu. Grupas tika pielīdzinātas pēc vecuma, dzimuma un izglītības līmeņa rādītājiem. Gan eksperimentālā, gan kontroles grupa tika veidotas aicinot piedalīties pētījumā psiholoģijas jomā, plašāk neminot par ko konkrēti būs pētījums. Aicinājums tika izvietots autora sociāla portāla facebook.com profilā. Cilvēki, kuri izrādīja interesi iesaistīties, ar nejaušības principu tika sadalīti 2 grupās – eksperimentālajā un kontroles.

Pētījuma instrumentārijs

Pētījumā tika izmantoti 2 pētniecības instrumenti. Kā viens no tiem ir Pateicības un novērtēšanas aptaujas saīsinātā versija (Watkins et al., 2003), kas adaptēta autora otrā kursa darba ietvaros ($\alpha = 0,85$; $N = 86$) (Leščinska, 2016). Aptauja sastāv no 16 apgalvojumiem, kas jānovērtē Likerta skalā no 1 līdz 7, kur 1 nozīmē, ka respondents pilnīgi nepiekrīt apgalvojumam, savukārt 7, ka pilnīgi piekrīt. Jautājumi iedalās 3 apakšskalās – Deprivācijas izjūtas trūkums, Vienkāršu, ikdienišķu lietu novērtēšana un Sociālo aspektu novērtēšana. Kopējo aptaujas rezultātu veido visu apgalvojumu summa, saskaitot tos atbilstoši atslēgai (daļu apgalvojumu nepieciešams pārkodēt uz pretējām vērtībām), kas dalīta ar apgalvojumu skaitu jeb aritmētiskais vidējais. Kopumā un atsevišķi pa skalām – jo augstāks rezultāts, jo augstāka pateicības izjūta.

Kā otrs instruments tika lietota Subjektīvās laimes skala (Lyubomirsky & Lepper, 1999), kas mēra vispārējo subjektīvo laimes izjūtu. Aptaujas tulkošana un sākotnējā adaptācija ($\alpha = 0,83$, $N = 90$) Latvijā tika veikta Katrīnas Žaltkovskas (Žaltkovska, 2013) kursa darba II ietvaros. Aptauja sastāv no četriem apgalvojumiem, kas jānovērtē Likerta skalā no 1 – 7 (atkarībā no apgalvojuma mainās skaitļu nozīme). Arī šim pētījuma instrumentam rezultātu veido visu apgalvojumu aritmētiskais vidējais. Jo augstāks punktu skaits, jo augstāka indivīda subjektīvās laimes izjūta.

Pētījuma procedūra

Visi pētījumam nepieciešamie dati tika ievākti elektroniski laika posmā no 2017. gada 6. februāra līdz 12. martam. Sākotnēji autora sociālā portālā www.facebook.com profilā tika

izvietots aicinājums piedalīties bakalaura darba pētījumā psiholoģijas jomā. Paralēli šim procesam šajā pašā portālā tiks izveidotas 2 slēgtas domubiedru grupas (viena eksperimentālajai, otra kontroles grupai), kurā pēc nejaušības principa tika pievienoti dalībnieki, kuri vēlējās piedalīties pētījumā. Turpmākā komunikācija ar katras pētījuma grupas dalībniekiem notika tikai caur šīs domubiedru grupas starpniecību.

Elektroniski tika ievākti gan dati ar abiem plānotajiem pētījuma instrumentiem, gan pateicības dienasgrāmata (eksperimentālajai grupai) vai ikdiena notikumi (kontroles grupai) visu nedēļu garumā. Katras pētījuma nedēļas pirmdienā tika publicēts ieraksts ar lūgumu aizpildīt konkrētajā pētījuma nedēļā paredzētās lietas, savukārt katras pētījuma nedēļas ceturtdienā tika publicēts atkārtots atgādinājums, bet sestdienā pievienots saraksts ar tiem segvārdiem, kuri vēl nebija aizpildījuši prasīto. Katram pētījuma dalībniekam tika lūgts izmantot segvārdu, lai varētu fiksēt vai konkrētais pētījuma dalībnieks ir izgājis visus pētījumā paredzētos posmus, kā arī varētu nodrošināt zināmu anonimitāti.

Bakalaura darba ietvaros tika izvirzīta *hipotēze* - pateicības dienasgrāmatas rakstīšana paaugstinās pateicības un laimes izjūtas rādītājus. Lai varētu apstiprināt vai noraidīt pētījuma hipotēzi, tika veikts eksperimentāls, longitudināls pētījums. Gan eksperimentālajā, gan kontroles grupā tika veikti divi mērījumi ar Subjektīvās laimes skalas un Pateicības un novērtēšanas aptaujas saīsināto versiju. Eksperimentālās grupas mērījumi tika veikti pirms un pēc četru nedēļu ilgas pateicības dienasgrāmatas rakstīšanas vienu reizi nedēļā, kurā bija jāmin 5 notikumi, kuros izjūta pateicība. Pateicības dienasgrāmatai bija konkrēta forma, kādā jāveic pieraksti (Paldies (kam? par ko?), jo (kāpēc?)). Savukārt kontroles grupas mērījumi tika veikti pirms un pēc 4 nedēļu ilgas piecu ikdienas notikumu piefiksēšanas vienu reizi nedēļā brīvā formā.

REZULTĀTI

Empīriskos datus apstrādē izmantota IBM SPSS Statistics 23 programma. Katras aptaujas dati tika apstrādāti atbilstoši attiecīgajai atslēgai. Tika izmantota Kronbaha alfa, lai noteiktu Subjektīvās laimes skalas un Pateicības un novērtēšanas aptaujas saīsinātās versijas kopējo un trīs apakšskalu ticamības rādītājus. Tika lietots Manna-Vitneja U kritērijs, lai noteiktu vai pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp eksperimentālās un kontroles grupas demogrāfiskajiem rādītājiem un laimes kā arī pateicības izjūtas mērījumiem starp grupām, jo dati neatbilda normālajam sadalījumam. Datu apstrādē, lai noteiktu vai pastāv statistiski nozīmīgas izmaiņas starp grupu vidējām vērtībām starp pirmo un otro mērījumu gan eksperimentālajā, gan kontroles grupā, tika izmantots Vilksona rangu kritērijs, jo dati neatbilda normālajam sadalījumam. Savukārt, lai noteiktu atbilstību normālajam sadalījumam, tika izmantots Šapiro-Vilka tests. Kopējos eksperimentālās un kontroles grupas demogrāfiskos rādītājus skatīt 1. tabulā.

1. tabula

Eksperimentālās un kontroles grupas demogrāfiskie rādītāji

Demogrāfiskais rādītājs	Pazīme	Eksperimentālā grupa (n=73)		Kontroles grupa (n=72)	
		n	%	n	%
Dzimums	Sieviete	64	88%	63	88%
	Vīrietis	9	12%	9	12%
Vecuma grupa	19 - 25	43	59%	41	57%
	26 - 30	15	21%	19	26%
	31 - 35	8	11%	7	10%
	36 - 40	3	4%	2	3%
	41 - 45	3	4%	2	3%
	46 - 50	1	1%	1	1%
Izglītība	Pamatskolas	0	0%	0	0%
	Šobrīd iegūst vidējo	1	1%	3	4%
	Vidusskolas/ profesionālās vidusskolas/ arodskolas	5	7%	6	8%
	Nepabeigta augstākā/ šobrīd iegūst augstāko	27	37%	27	38%
	Augstākā	40	55%	36	50%

Izmantojot Šapiro-Vilka (*W*) testu tika secināts, ka nevienā no grupām dzimuma, vecuma un izglītības līmeņa rādītājos nav normāls sadalījums, līdz ar to tika veikts eksperimentālās un kontroles grupas pētījuma dalībnieku demogrāfisko rādītāju salīdzinājums izmantojot Manna-Vitneja U (*U*) kritēriju divu neatkarīgu grupu salīdzināšanai. Rezultāti

parāda, ka nepastāv statistiski nozīmīgas atšķirības eksperimentālās grupas ($n = 73$) un kontroles grupas ($n = 72$) dzimuma ($U = 2623,50, p > 0,05$), vecuma ($U = 2595,00, p > 0,05$) un izglītības līmeņa rādītājiem ($U = 2457,00, p > 0,05$).

Abu pētījumā izmantoto instrumentāriju iekšējā saskaņotība tika pārbaudīta ar Kronbaha alfas ticamības rādītāju. Subjektīvās laimes skalas ticamības rādītāji mērījumos ir $\alpha = 0,83$ ($N = 290$), kas liecina par augstu iekšējo saskaņotību. Pirmreizējā adaptācijā Latvijā tika iegūta $\alpha = 0,83$ ($n = 90$) (Žaltkovska, 2013). Oriģinālie aptaujas iekšējās saskaņotības rādītāji dažādās izlasēs variē robežās no 0,79 līdz 0,94 (vidējais $\alpha = 0,86$) ($N = 36 - 622$) (Lyubomirsky, & Lepper, 1999). Savukārt šajā izlasē Pateicības un novērtēšanas aptaujas saīsinātās versijas $\alpha = 0,82$ ($N = 290$), kas arī liecina par augstu iekšējo saskaņotību. Pirmreizējā adaptācijā Latvijā tika iegūts $\alpha = 0,85$ ($N = 86$). (Leščinska, 2016). Savukārt oriģinālais iekšējās saskaņotības rādītājs $\alpha = 0,92$ ($N = 706$) (Watkins et al., 2003).

2. tabula

Eksperimentālās un kontroles grupas laimes un pateicības izjūtas aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji

	1. mērījums			2. mērījums			Vilkoksona rangu kritērijs W_+
	M	SD	Šapiro- Vilka W	M	SD	Šapiro- Vilka W	
Eksperimentālā grupa							
Laiques izjūta	4,94	0,98	0,95	5,16	0,95	0,97	1316,50**
Pateicības izjūta	5,46	0,66	0,97*	5,66	0,66	0,93	1901,00**
Deprivācijas izjūtas trūkums	5,05	1,11	0,96	5,20	1,01	0,96	1294,00
Vienkāršu, ikdienišķu lietu novērtēšana	5,96	0,72	0,95	6,06	0,71	0,93	1299,00**
Sociālo aspektu novērtēšana	5,35	0,94	0,97*	5,75	0,93	0,91	1665,50**
Kontroles grupa							
Laiques izjūta	4,87	1,15	0,96	5,09	1,03	0,97*	1504,50**
Pateicības izjūta	5,35	0,70	0,97	5,45	0,81	0,97*	1370,00
Deprivācijas izjūtas trūkums	4,91	1,06	0,98	5,10	1,29	0,96	1056,50
Vienkāršu, ikdienišķu lietu novērtēšana	5,80	0,81	0,95	5,86	0,86	0,94	1131,50
Sociālo aspektu novērtēšana	5,34	1,03	0,97*	5,41	1,04	0,96	1152,00

* $p > 0,05$, kas liecina, ka grupā ir normāls sadalījums

** $p < 0,05$, kas liecina, ka pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības

Gan eksperimentālās, gan kontroles grupas iegūto mērījumu vidējo aritmētisko vērtības salīdzinātas izmantojot Vilkoksona rangū kritēriju (W_+), jo abu grupu abos mērījumos nav normāls sadalījums (skatīt 2. tabulu). Aprēķinu rezultāti liecina, ka eksperimentālajā grupā

laimes izjūtas līmeņa rādījumos starp 2. mērījumu ($M = 5,16, SD = 0,95$) un 1. mērījumu ($M = 4,94, SD = 0,98$) parādās statistiski nozīmīgas atšķirības ($W+ = 1316,50, p < 0,05$). Līdzīgi rezultāti vērojami arī kontroles grupā (2. mērījumā $M = 5,09, SD = 1,03$; 1. mērījumā $M = 4,87, SD = 1,15$; $W+ = 1504,50, p < 0,05$). Var secināt, ka gan eksperimentālās, gan kontroles grupas laimes izjūtas līmeņa aritmētiskais vidējais ir statistiski nozīmīgi augstāks otrajā mērījumā. Aplūkojot pateicības izjūtas mērījuma rezultātus vienas grupas ietvaros redzams, ka eksperimentālajā grupā 2. mērījumā vērojams augstāks aritmētiskais vidējais rādītājs ($M = 5,66, SD = 0,66$) nekā 1. mērījumā ($M = 5,46, SD = 0,66$) un balstoties uz $W+$ kritērija aprēķiniem ($W+ = 1901,00, p < 0,05$), šī atšķirība ir vērtējama kā statistiski nozīmīga, bet šāda tendence nav vērojama kontroles grupā (2. mērījumā $M = 5,45, SD = 0,81$; 1. mērījumā $M = 5,35, SD = 0,70$; $W+ = 1370,00, p < 0,05$). Līdz ar to var secināt, ka eksperimentālajā grupā pateicības izjūtas līmeņa aritmētiskais vidējais ir statistiski nozīmīgi augstāks otrajā mērījumā salīdzinot ar kontroles grupu. Eksperimentālajā grupā arī pateicības izjūtas skalās Vienkāršu, ikdienišķu aspektu novērtēšana (2. mērījumā $M = 6,06, SD = 0,71$; 1. mērījumā $M = 5,96, SD = 0,72, W+ = 1299,00, p < 0,05$) un Sociālo aspektu novērtēšana (2. mērījumā $M = 5,75, SD = 0,93$; 1. mērījumā $M = 5,35, SD = 0,94, W+ = 1665,50, p < 0,05$) vērojamas statistiski nozīmīgas atšķirības, kas attiecīgajās skalās neparādās kontroles grupā.

3. tabula

Eksperimentālās un kontroles grupas laimes un pateicības izjūtas 1. un 2. mērījuma salīdzināšana starp grupām

	Eksperimentālā grupa		Kontroles grupa		Manna Vitneja U
	M	SD	M	SD	
1. mērījums					
Laiques izjūta	4,94	0,98	4,87	1,15	2568,00
Pateicības izjūta	5,46	0,66	5,35	0,70	2441,00
Deprivācijas izjūtas trūkums	5,05	1,11	4,91	1,06	2491,00
Vienkāršu, ikdienišķu lietu novērtēšana	5,96	0,72	5,80	0,81	2344,50
Sociālo aspektu novērtēšana	5,35	0,94	5,34	1,03	2613,50
2. mērījums					
Laiques izjūta	5,16	0,95	5,09	1,03	2549,00
Pateicības izjūta	5,66	0,66	5,45	0,81	2260,00
Deprivācijas izjūtas trūkums	5,20	1,01	5,10	1,29	2545,00
Vienkāršu, ikdienišķu lietu novērtēšana	6,06	0,71	5,86	0,86	2310,50
Sociālo aspektu novērtēšana	5,75	0,93	5,41	1,04	2102,50**

** $p < 0,05$

Pētījuma ietvaros tika novērtēts vai pastāv atšķirības kontroles un eksperimentālajā grupā starp laimes un pateicības izjūtas 1. un 2. mērījumu (skatīt 3. tabulu). Tā kā jau iepriekš zināms, ka grupās nav normāls sadalījums visos mērījumos, tad tika izmantots Manna - Vitneja U kritērijs. Ir redzams, ka neparādās statistiski nozīmīgas atšķirības starp grupām 1. mērījumā ne laimes, ne pateicības izjūtas līmeņa rādījumos, līdz ar to var secināt, ka abas grupas pirmajā mērījumā bija ar līdzīgu laimes un pateicības izjūtas līmeni. Arī otrajā mērījumā neparādās statistiski nozīmīgas atšķirības starp grupām laimes un pateicības izjūtas līmeņa mērījumos, tomēr tās vērojamas pateicības izjūtas skalā Sociālo aspektu novērtēšana, kur eksperimentālajā grupā vidējie rādītāji ($M = 5,75$, $SD = 0,93$) bija augstāki kā kontroles grupā ($M = 5,41$, $SD = 1,04$) ($U = 2102,50$, $p < 0,05$).

Pētījuma ietvaros tika ievākti ne vien kvantitatīvie dati, bet arī kvalitatīvie. Eksperimentālajā grupā tās bija pateicības dienasgrāmatas, savukārt kontroles grupā – ikdienas notikumi. Aplūkojot šos datus, var secināt, ka eksperimentālās grupas dalībnieki lielākoties rakstījuši pateicības, kas saistītas ar interpersonālo pateicības izjūtu jeb citiem cilvēkiem. Piemēram, „Paldies R. par rīta kafiju, jo tas vienmēr liek man smaidīt”, „Paldies paziņai par iedoto grāmatu, jo beidzot varēju to izlasīt”, „Paldies mātai, ka uzaicināja ciemos, jo mēs kārtīgi izrunājāmies par dažādām tēmām”, „Paldies draugam par ziediem, jo es sajutos īpaša”, „Paldies Zanei, ka pabaroja kaķi, kamēr biju ceļojumā, jo tas man bija svarīgi” u.c. Mazāk, bet tika pausta arī transpersonālā pateicības izjūta. Piemēram, „Paldies Dievam, ka varēju šo nedēļu pavadīt mājās, jo beidzot atpūtos”, „Paldies ziemai, ka tā pamazām atkāpjas, jo varēju atklāt skriešanas sezonu”, „Paldies pavasarim par pirmajām 2 saulainajām dienām, jo tas mani iepriecināja”, „Paldies orhidejai par pirmo izplaukušo pumpuru, jo es to jau sen gaidīju” u.c. Savukārt kontroles grupā lielākoties cilvēki rakstīja šķietami pozitīvi vērtējamus notikumus. Piemēram, „Biju lieliskā koncertā”, „Apcieņoju draudzeni Talsos”, „Labi uzrakstīju kontroldarbu skola”, „Devos ar draudzenēm nelielā izbraukumā” u.c. Daudz mazāk, bet tika pausti arī šķietami negatīvi vērtējami notikumi, piemēram, „Sastrīdējās ar draudzeni”, „Saslīma meita”, „Vecmamma bēres”, „Piedzīvoju ļoti lielas zobu sāpes” u.c.

DISKUSIJA

Bakalaura darba ietvaros tika izvirzīta *hipotēze* - pateicības dienasgrāmatas rakstīšana paaugstinās pateicības un laimes izjūtas rādītājus. Pēc respondentu dalības 5 nedēļu garā pētījumā, kur eksperimentālā grupa 4 reizes konkrētā formā rakstīja pateicības dienasgrāmatu, tajā katru reizi iekļaujot 5 pateicības aizvadītās nedēļas kontekstā, bet kontroles grupa brīvā formā rakstīja 5 notikumus no aizvadītās nedēļas, var secināt, ka nav vērojamas statistiski nozīmīgas atšķirības starp grupām laimes izjūtas un kopējos pateicības izjūtas mērījumos. Tomēr ir redzams, ka Pateicības un novērtēšanas aptaujas apakšskalā Sociālo aspektu novērtēšana uzrādās būtiskas atšķirības.

Abas pētījuma grupas ir līdzīgas pēc dzimuma sadalījuma un nav statistiski nozīmīgu atšķirību vecuma un izglītības līmeņa rādījumos, tāpat arī nav statistiski nozīmīgu atšķirību laimes un pateicības izjūtas rādījumos starp grupām pirmajā mērījumā, kas norāda, ka abu grupu laimes un pateicība izjūtas līmenis pētījuma sākumā ir bijis līdzīgs. Ņemot vērā grupu līdzību var apgalvot, ka pateicības dienasgrāmata šī pētījuma ietvaros ir efektīva metode, lai pozitīvi veicinātu tādas aspektus, kas saistīti ar starppersonu attiecībām, piemēram, spēju novērtēt līdzcilvēku palīdzību un atbalstu gan tagadnē, gan pagātnē. Iespējams, tas saistāms ar faktu, ka pētījuma dalībnieki lielākoties izvēlējās rakstiski piefiksēt tieši tās pateicības, kas saistītas ar citiem cilvēkiem, kas vērojams pētījumā ievāktajos kvalitatīvajos datos. Arī no iepriekš darbā apskatītās literatūras un pētījumiem zināms, ka tieši interpersonālā pateicības izjūta vairāk nekā transpersonālā pateicības izjūta tiek pausta uz āru un saistās ar situācijām, kad tiek lietots vārds „paldies” (Emmons & McCullough, 2004). Kā pozitīvos ieguvumus šajā kontekstā var minēt to, ka tieši interpersonālā pateicības izjūta visdrīzāk stiprina savstarpējās attiecības un var veicināt kopējās apmierinātības ar tām un laimes izjūtas pieaugumu ilgtermiņā (McCullough et al., 2002).

Gan eksperimentālajā, gan kontroles grupā vērojams statistiski nozīmīgs laimes izjūtas pieaugums, ja salīdzina pirmo un otro mērījumu vienas grupas ietvaros. Iespējams, tas saistāms ar faktu, ka dalība pētījumā bija brīvprātīga un no teorijas zināms, ka tieši brīvprātīgums ir viens no faktoriem, kas var veicināt laimes izjūtas izmaiņas (Sheldon, & Lyubomirsky, 2004; Lyubomirsky et al., 2005). Vēl no teorijas zināms, ka pats pozitīvu un patīkamu notikumu rakstiskas piefiksēšanas fakts var veicināt laimes izjūtas pieaugumu (Lyubomirsky et al., 2004; Seligman et al., 2005; Chan, 2010). Tā kā pateicības dienasgrāmatas metode ir balstīta uz patīkamu un pozitīvu notikumu pierakstīšanu un kontroles grupas dalībnieki lielākoties arī izvēlējās piefiksēt šķietami pozitīvi vērtējamus notikumus, kas vērojams pētījuma ietvaros ievāktajos kvalitatīvajos datos, iespējams, pietiek

tikai ar pārdomāšanu un rakstisku patīkamo notikumu piefiksēšanu reizi nedēļā, lai paaugstinātu laimes izjūtas rādītājus. Līdz to var izvirzīt pieņēmumu, ka abas pētījumā izmantotās metodes, iespējams, ir efektīvas, lai paaugstinātu subjektīvās laimes izjūtas līmeni.

Aplūkojot rezultātus vienas grupas ietvaros redzams, ka eksperimentālajā grupā dalībnieki uzrāda statistiski nozīmīgas atšķirības starp pirmo mērījumu jeb sākuma stāvokli un otro mērījumu jeb stāvokli pēc 4 nedēļu pateicības dienasgrāmatas rakstīšanas gan kopējos pateicības izjūtas mērījumos, gan Vienkāršu, ikdienišķu lietu novērtēšanas, gan Sociālo aspektu novērtēšanas skalās. Pozitīvs datu kāpums starp mērījumiem vērojams arī Deprivācijas izjūtas trūkuma skalā, tomēr šīs izmaiņas nav statistiski nozīmīgas. Arī kontroles grupā vērojams datu pozitīvs kāpums visos mērījumos, tomēr tas nav statistiski nozīmīgs. Līdz ar to var izvirzīt apgalvojumu, ka pateicības dienasgrāmata salīdzinot ar vienkāršu ikdienas notikumu piefiksēšanu ir efektīvāka metode pateicības izjūtas paaugstināšanai.

Eksperimentālās grupas ietvaros iezīmējas aspekts, ka metode ir efektīva pateicības izjūtas paaugstināšanai, bet tomēr neparādās statistiski nozīmīgas atšķirības starp grupām. Iespējams, tas ir saistīts ar pētījuma norises ilgumu. Līdzšinējie pētījumi ar līdzīgu ievirzi ir veikti 4 – 10 nedēļu garumā, tomēr līdz šim nav skaidrs, kāds laika posms būtu noteicošais, lai varētu vērot pateicības un/vai laimes izjūtas kāpumu (Seligman et al., 2005). Jāmin arī fakts, ka no teorijas zināms, ka metode ir efektīvāka tiem cilvēkiem, kuri sākotnēji uzrāda zemāku pateicības izjūtas rādītāju (Chan, 2010), tomēr šajā pētījumā sākotnējie pateicības un laimes izjūtas līmeņa rādītāji abās grupās vērtējami kā diezgan augsti. Līdzīgi apgalvojumi izskanējuši arī vispārīgi runājot par dažādām pateicības intervences metodēm, piemēram, ka cilvēki ar zemākiem pozitīvā afekta rādītājiem gūst vislielāko labumu, realizējot šāda veida stratēģijas (Froh et al., 2009a).

Pateicības izjūtas skalā Deprivācijas izjūtas trūkums nebija statistiski nozīmīgu atšķirību starp pirmo un otro mērījumu abās pētījuma grupās. Vērojama tendence nedaudz uzlaboties rezultātiem abās grupās, bet ne pateicības dienasgrāmata, ne ikdienas notikumu uzskaitījums šī pētījuma ietvaros nav efektīva metode, lai šo izjūtu mainītu. Šī pētījuma kontekstā deprivācijas izjūta tiek lietota kā izpratne, ka dzīve pret cilvēku ir netaisna, tiek izjūts aizvainojums vai dažādi pārmēti liktenim, Dievam un citiem aspektiem. Iespējams, rezultātu interpretācijā jāņem vērā, ka šāda izjūta visdrīzāk ir saistāma ar cilvēka personības aspektiem un kopējo dzīves uztveri un visdrīzāk nav tik viegli un ātri koriģējama, lai 5 nedēļu ilgā pētījumā vērotu statistiski nozīmīgas izmaiņas, tomēr šāda tendence iezīmējās, kas ļauj

izvirzīt pieņēmumu, ka ilgākā laika posmā, iespējams, tiktu vērotas statistiski nozīmīgas izmaiņas.

Kā pētījuma galvenās priekšrocības var minēt labi pielīdzinātās grupas, kā arī līdzīgus sākotnējos laimes un pateicības izjūtas līmeņa mērījumus starp abām pētījuma grupām. Interesi piedalīties pētījumā izrādīja aptuveni 250 cilvēki, kas, šķiet, liecina par augstu ieinteresētību. Pētījuma realizācijas laikā tika saņemti vairāki komentāri un atsauksmes no dalībniekiem, kuri pauda pateicību un prieku piedalīties pētījumā. Pētījuma noslēgumā viena no eksperimentālās grupas dalībniecēm apgalvoja, ka sākotnēji bijis grūti atcerēties un piefiksēt pateicības, bet pēdējā pētījuma nedēļā viņa apzinājusies, ka jau ikdienā piefiksē un pamana šos notikumus. Savukārt kāda cita dalībnice no eksperimentālās grupas norādīja, ka labprāt turpinās šo metodi izmantot arī turpmāk. Liels ieguvums ir tas, ka šāds pētījums Latvijā ir veikts pirmo reizi un iegūtos rezultātus iespējams izmantot arī praksē. Piemēram, pateicības dienasgrāmatu var rekomendēt interesentiem kā potenciāli efektīvu metodi, lai paaugstinātu pateicība izjūtu (īpaši dažādus starppersonu aspektus) un, iespējams, arī laimes izjūtu.

Kā vienu no pētījuma ierobežojumiem var minēt nevienmērīgo pētījuma izlasi, kur vērojams būtisks sieviešu īpatsvars. Lai gan starp subjektīvās labklājības vērtējumiem nepastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp sievietēm un vīriešiem (Fujita et al., 1991, kā minēts Diener & Ryan, 2009), tomēr šādas atšķirības var parādīties pateicības izjūtas mērījumos (Froh et al., 2009). Kā otru ierobežojumu var minēt to, ka pētījuma izlase gan eksperimentālajā, gan kontroles grupā netika vienmērīgi pārstāvēta dažādās vecumgrupās, kā arī maksimālais pētījuma respondentu vecums bija 50 gadi, ko būtu vēlams paaugstināt, jo vecuma loma pateicības un laimes izjūtas kontekstā ir diskutabls jautājums, jo rezultāti nav viennozīmīgi (Wood et al., 2008; Allemand & Hill, 2016; Blanchflower & Oswald, 2008).

Katru reizi 4 nedēļu garumā eksperimentālajai grupai lūdzot rakstīt pateicības dienasgrāmatu, tika doti 2 piemēri, kas varēja ietekmēt respondentu sniegtos datus. Līdzīgi tika darīts kontroles grupā, kurā arī tika minēti 2 piemēri. Pētījuma ietvaros eksperimentālajā grupā nebija iespējams izkontrolēt vai cilvēks ir piedzīvojis konkrēto situāciju un vai tajā tiešām ir izjūta pateicība, tomēr veicot pierakstus, cilvēks apzināti veltīja laiku, lai novērtētu pozitīvos notikumus un aspektus savā dzīvē. Arī kontroles grupā nebija iespējams izkontrolēt vai respondents tiešām ir pieredzējis minētās situācijas.

Ņemot vērā veiktā pētījuma rezultātus var pieņemt, ka pateicības dienasgrāmata, iespējams, ir efektīva metode laimes izjūtas paaugstināšanai. Tomēr nevar apgalvot, ka šīs laimes izjūtas līmeņa izmaiņas vērojamas tikai metodes ietekmē, jo arī kontroles grupā, kurā tika rakstīti ikdienas notikumi, arī ir vērojamas statistiski nozīmīgas atšķirības starp

mērījumiem pētījuma sākumā un beigās. Iespējams, tas ir saistīts ar faktu, ka rakstiski tiek piefiksēti patīkami, pozitīvi vērtējami notikumi un piedalīšanās pētījumā ir bijusi brīvprātīga.

Darba izstrādē izmantoto tēmu noteikti ir iespējams un vērts turpināt, piemēram, pētot dzimumu un vecumu atšķirības, pateicības dienasgrāmatas efektivitāti ar dažādiem sākotnējiem pateicības izjūtas līmeņa rādītājiem (zemākiem un augstākiem), nepieciešamo laiku, kad vērojami uzlabojumi. Šobrīd, šķiet, ir iezīmējies pētnieku vidū jauns virziens un tiek pētīta pateicības izjūta skolā, kas arī Latvijas kultūrvīdē būtu inovatīvs un lietderīgs pētījums.

Pētījuma rezultāti ļauj veikt pieņēmumu, ka pateicības dienasgrāmata ir efektīva metode starppersonu attiecību novērtēšanas aspekta uzlabošanai, kas, iespējams, saistīts ar faktu, ka eksperimentālās grupas dalībnieki lielākoties izvēlējās pētījuma ietvaros paust tieši interpersonālo pateicības izjūtu jeb paust pateicības konkrētiem cilvēkiem un to grupām. Lai gan statistiski nozīmīgas atšķirības starp pētījuma grupām kopējos pateicības izjūtas rādītājumos neuzrādījās, tomēr mērījumos vienas grupas ietvaros redzams, ka pateicības dienasgrāmata ir efektīvāka metode pateicības izjūtas līmeņa paaugstināšanai nekā vienkārši, ikdienas notikumu uzskaitījums brīvā formā. Iegūtie rezultāti saskan ar līdz šim veiktajiem pētījumiem, jo iepriekšējos pētījumos ir ticis noskaidrots, ka laimes izjūta ar pateicības izjūtu korelē pozitīvi un šī korelācija vērtējama kā vidēji cieša (McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003), kas nozīmē, ka tiek sagaidīts, ka paaugstinoties vienam, paaugstināsies otrs. Šis aspekts ir vērojams pētījuma rezultātos, jo abās grupas ir redzams gan laimes, gan pateicības izjūtas pozitīvs pieaugums starp mērījumiem pētījuma sākumā un beigās. Lai gan ne visur šis pozitīvais kāpums ir statistiski nozīmīgs, šāda tendence iezīmējas. Savukārt līdzšinējos pētījumos, kuros izmantota tieši pateicības dienasgrāmatas metode, vērojams, ka tās rakstīšana ir paaugstinājusi pateicības un laimes izjūtas rādītājus (Emmons & McCullough, 2003; Lyubomirsky et al., 2004, Seligman et al., 2005, Chan, 2010), kas saskan ar šajā pētījumā iegūtajiem rezultātiem.

SECINĀJUMI

Gan pateicības, gan laimes izjūta ir šķietami komplicēti un subjektīvi vērtējami konstrukti. Cilvēku vēlmi dzīvot labāk un justies laimīgāk jau izsenis var uzskatīt par vienu no prioritātēm, tāpēc ir lietderīgi uzzināt, kas tieši ir laimes izjūtas, kas to veido, ar ko tā ir saistīta un kas ir īpaši būtiski – vai un kā to būtu iespējams paaugstināt. No līdzšinējiem pētījumiem zināms, ka laimes izjūta ir pozitīvi un vidēji cieši saistīta ar pateicības izjūtu, tāpēc bakalaura darba mērķis bija apkopot šobrīd zināmo informāciju par abiem šiem konstruktiem un to saistībām, kā arī realizēt eksperimentālu pētījumu, lai noskaidrotu vai pēc dalības 5 nedēļu ilgā pētījumā tiks novērotas statistiski nozīmīgas izmaiņas laimes un pateicības izjūtas līmeņa rādījumos, rakstot pateicības dienasgrāmatu vai ikdienas notikumus, starp eksperimentālo un kontroles grupu.

Pateicības izjūtai ir sens vēsturiskais konteksts, kas saistīts ar reliģiskiem un filozofiskiem aspektiem (Emmons & Crumpler, 2000), kur pateicība definēta kā tikums un vērtīgs ieradums (Emmons & McCullough, 2003). Tomēr psiholoģijas jomā par šo konstruktu runā salīdzinoši nesen. Tikai pēdējos aptuveni 15, 20 gados, parādoties pozitīvajai psiholoģijai, šis konstrukts ieinteresējis arī pētniekus psiholoģijas jomā (Linley & Harrington, 2006). Psiholoģijā pateicības izjūtai ir plaša klasifikācija, tomēr visbiežāk tā tiek definēta kā pozitīva emocija vai stabila personības iezīme (Emmons & McCullough, 2003). Pateicība izjūta var būt saistīta ar cilvēkiem (interpersonāla) vai dažādiem garīgiem aspektiem (transpersonāla) (Lopez & Snyder, 2003). Pētījumos ir noskaidrots, ka cilvēki, kuri uzrāda augstākus pateicības izjūtas līmeņa rādījumus, piemēram, biežāk piedzīvo citas pozitīvās emocijas un jūtas mazāk vientuļi (Emmons & McCullough, 2003).

Savukārt subjektīvā labklājība ir zinātnisks apzīmējums cilvēka dzīves vērtējumam un jāatzīmē, ka šis konstrukts ir sinonīms vārdu salikumam „laimes izjūta”. Arī šī darba ietvaros abi šie jēdzieni tika lietoti kā sinonīmi. Cilvēks var savu dzīvi vērtēt kopumā vai atsevišķās sfērās, piemēram, kā savu apmierinātību ar darbu vai ģimenes situāciju. Laimes izjūta var ietvert prieku, piepildījumu, pašcieņu un citus aspektus (Diener, 2009). Pozitīvajā psiholoģijā tiek nošķirti 2 labklājības jēdzieni – psiholoģiskā (akcents uz cilvēku kā personību ar dažādiem mērķiem un vēlmi būt laimīgam) (Ryff, 1995) un subjektīvā (uzsvars uz prieku un baudu, kas tiek gūts no dažādām ķermeņa maņām) (Seligman, 2012).

Apskatot līdz šim veiktos pētījumus, tika noskaidrots, ka pateicības izjūta ar laimes izjūtu korelē pozitīvi un šī korelācijā vērtējama kā vidēji cieša (McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003). Viens no vispārīgajiem un galvenajiem mehānismiem, kas saista pateicības un laimes izjūtu, ir pozitīvais afekts, jo pateicība ir vērtēta kā pozitīva emocija un

biežāka to klātesamība potenciāli var veicināt arī laimes izjūtas pieaugumu (Wood et al., 2010). Lai arī būtiska loma cilvēka laimes izjūtai ir iedzimtības faktoriem, tomēr liela ietekme ir arī paša cilvēka rīcībai jeb apzinātām darbībām (Lyubomirsky et al., 2005). Piemēram, viena no šādām apzinātām darbībām varētu būt pateicības dienasgrāmatas rakstīšana, kas atzīta par efektīvu metodi, lai pozitīvi paaugstinātu gan pateicības, gan laimes izjūtu (Diebel et al., 2016).

Bakalaura darba ietvaros tika izvirzīta pētījuma hipotēze, ka pateicības dienasgrāmatas rakstīšana paaugstinās pateicības un laimes izjūtas rādītājus. Apkopojot datus, tika secināts, ka eksperimenta rezultāti apstiprina darba sākumā izvirzīto hipotēzi. Eksperimentālajā grupā ($n = 73$) starp pirmo un otro mērījumu jeb pirms un pēc 4 nedēļu pateicības dienasgrāmatas rakstīšanas tika konstatētas statistiski nozīmīgas atšķirības laimes izjūtas un pateicības izjūtas rādījumos. Savukārt kontroles grupā ($n = 72$) starp pirmo un otro mērījumu jeb pirms un pēc 4 nedēļu ikdienas notikumu uzskaitījuma brīvā formā statistiski nozīmīgas atšķirības tika konstatētas tikai laimes izjūtas mērījumos. Statistiski nozīmīgas atšķirības starp grupām tika konstatētas pateicība izjūtas skalā Sociālo aspektu novērtēšana. Jāatzīmē, ka nepastāvēja statistiski nozīmīgas atšķirības starp eksperimentālās un kontroles grupas pateicības un laimes izjūtas mērījumiem pētījuma sākumā, kas liecina, ka tie bija līdzīgi. Kā arī pētījuma grupas tika pielīdzinātas pēc dzimuma, vecuma un izglītības līmeņa rādītājiem.

Ņemot vērā grupās esošās līdzības eksperimentā sākumā var izvirzīt apgalvojumu, ka pateicības dienasgrāmata ir efektīvāka metodes pateicība izjūtas paaugstināšanai, salīdzinot ar vienkāršu ikdienas notikumu piefiksēšanu brīvā formā. Metode šī pētījuma ietvaros ir visefektīvākā sociālo aspektu novērtēšanas kontekstā jeb palīdz cilvēkiem apzināties dažādus aspektus, piemēram, novērtēt līdzcilvēku sniegto palīdzību, atbalstu, kompāniju, kas visdrīzāk saistīts ar pētījuma dalībnieku izvēli lielākoties paust tieši interpersonālo pateicības izjūtu. Abas metodes un, iespējams, dažādi citi aspekti, piemēram, brīvprātīga piedalīšanās pētījumā, visdrīzāk veicināja laimes izjūtas pieaugumu.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

- Allemand, M., & Hill, P. L. (2016). Gratitude from early adulthood to old age. *Journal of Personality, 84*, 21–35.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine, 66*, 1733-1749.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical psychology review, 30*, 879–889.
- Chan, D. W. (2004). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology 30*(2), 139-153.
- Diebel, T., Woodcock, C., Cooper, C. & Brignell, C. (2016) Establishing the effectiveness of a gratitude diary intervention on children's sense of school belonging. *Educational & Child Psychology, 33*(2), 105-117.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well being: a general overview. *South African Journal of Psychology, 39*(4), 391-406.
- Diener, E. (2009). *Frequently answered questions*. Retrieved March 2, 2016 from <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/faq.html#SWB>.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: appraising the evidence. *Journal of social and clinical psychology, 19*, 56-69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. A. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377–389.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. A. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology — The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218–226.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., Miller, N. (2009a). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology, 4* (5), 408 – 422.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009b). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: examining gender differences. *Journal of Adolescence, 32*, 633-650.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 427-434.

- Horley J., Lavery J. J. (1995). Subjective well-being and age. *Social Indicators Research*, 34, 275–282.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. Gender differences in gratitude: examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77(3), 691-730.
- Leščinska, D. (2016). Pateicības izjūtas saistība ar apmierinātību ar dzīvi. Npublicēts LU kursa darbs II.
- Liang, H., Chen, S., Xiong, H. (2015). Interpersonal gratitude: an important positive emotion in social life. *Advances in Psychological Science*, 23(3), 479-488.
- Linley, P. A., Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *The Psychologist*, 19, 86-89.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, American Psychological Association.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? *American Psychologist*, 56, 239–249.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391–402.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Sheldon, K. M. (2004). Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Tests of two six-week interventions. Unpublished data, Department of Psychology, University of California, Riverside.
- Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S., Emmons, R. A., & Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10 – 19.

- Nelson, K. S., & Lyubomirsky, S. (2016). Gratitude. Friedman, H. S. (2016). *Encyclopedia of Mental Health*. Academic Press. 277 – 280.
- Ryff, C.D. (1995). Psychology well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Saimon, R. W., Nath, L. E. (2004). Gender and emotion in the United States: do men and women differ in self-reports of feelings and expressive behavior? *American Journal of Sociology*, 109, 1137 – 1176.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being. *Psychiatry*, 7 (11), 18-22.
- Seligman, M. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria Books.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *The Oxford Handbook of Positive Psychology (2 ed.)*. Oxford University Press.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social behavior and personality*, 31(5), 431 – 452.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010) Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 890 – 905.
- Wood, A., Joseph, S., & Linley, A. (2007). Gratitude – Parent of all virtues. *The Psychologist*, 20, 18-21.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 43–48.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49–54.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44, 619–630.
- Žaltkovska, K. (2013). Subjektīvo labklājību jeb laimes izjūtu paaugstinošās stratēģijas. Npublicēts LU kursa darbs II.