

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
Izglītības zinātņu un psiholoģijas fakultāte
Psiholoģijas nodaļa

Psiholoģijas bakalaura studiju programmas
studentes **Kristīnes Alises Vecmanes**
stud. apliecības Nr.: kv20013

BAKALAURA DARBS

**Saistības starp stresa pārvarēšanas stratēģijām, personības iezīmēm un
uztverto labklājību pieaugušo vidū**

Darba vadītāja:
Dr. psych., Docente, Alla Plaude Demidova

Rīga, 2025

ANOTĀCIJA

Pētījuma mērķis ir kvantitatīvi novērtēt saistību starp dažādām personības iezīmēm, stresa pārvarēšanas stratēģijām un uztverto labklājību. Tāpat, pētījuma ietvaros tiek apskatītas dzimumatšķirības šajos mainīgajos.

Pētījumā piedalījās 60 respondenti (41 sieviete, 19 vīrieši) vecumā no 19 līdz 77 gadiem ($M = 32,52$). Datu ievākšanai tika izmantotas trīs aptaujas: stresa pārvarēšanas stratēģiju aptauja (Carven, Scheier, & Weintraub, 1989), aptauja "Lielais piecinieks" (Benet-Martínez & John, 1998), apmierinātības ar dzīvi skala (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), kā arī demogrāfiskie jautājumi par dzimumu un vecumu.

Pētījumā tika atklātas nozīmīgas pozitīvas saistības starp personības iezīmēm un uztverto labklājību, personības iezīmēm un stresa pārvarēšanas stratēģijām. Pētījumā tika atklātas nozīmīgas negatīvas saistības starp personības iezīmēm un stresa pārvarēšanas stratēģijām, kā arī starp vecumu un stresa pārvarēšanas stratēģijām. Tika novērotas nozīmīgas dzimumatšķirības personības iezīmēs un stresa pārvarēšanas stratēģijās.

Atslēgas vārdi: personības iezīmes, stresa pārvarēšanas stratēģijas, uztvertā labklājība, dzimumatšķirības.

ABSTRACT

The aim of the study is to quantitatively assess the relationship between various personality traits, coping strategies and perceived well-being. The study also examines gender differences among these variables.

The study included 60 respondents (41 women, 19 men) aged 19 to 77 years ($M = 32.52$). Three surveys were used to collect data: The Coping Orientation of Problem Experience / COPE / Inventory (Carven, Scheier, & Weintraub, 1989), The Big Five Inventory (Benet-Martínez & John, 1998), Satisfaction With Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), and demographic questions about gender and age.

The study found significant positive relationships between personality traits and perceived well-being, personality traits and stress coping strategies. The study found significant negative relationship between personality traits and coping strategies, as well as between age and coping strategies. Significant gender differences were observed in personality traits and coping strategies.

Keywords: personality traits, coping strategies, perceived well-being, gender differences.

SATURA RĀDĪTĀJS

Ievads	4
Stresa pārvarēšanas stratēģijas.....	6
Personības iezīmes.....	11
Lielā piecinieka personības iezīmju modeļa saistība ar stresa pārvarēšanas stratēģijām	13
Uztvertā labklājība.....	15
Uztvertās labklājības saistība ar stresa pārvarēšanas stratēģijām un Lielā piecinieka personības iezīmēm	16
Metode	19
Rezultāti.....	22
Diskusija	27
Secinājumi	31
Izmantotās literatūras un avotu saraksts	33

IEVADS

Ņemot vērā aizvien pieaugošo dzīves tempu un stresoru apjomu, cilvēki neizbēgami reaģē uz apkārtējās vides radīto kairinājumu. Mūsdienu satrauktajā pasaulē ir liela nozīme tam, kādas stresa pārvarēšanas stratēģijas cilvēks pielieto, jo tas, kā cilvēks reaģē uz apkārtesošo stresu, ietekmē viņa uztverto labklājību ilgtermiņā (Busseri & Erb, 2023; Ray, 2022). Uztvertā labklājība ir individuāla pieredze par dzīves kvalitāti, kas ietver gan emocionālu, gan kognitīvu vērtējumu par savu dzīvi (Alexandre et al., 2021). Uztvertā labklājība nenoliedzami ir būtisks cilvēku dzīves kvalitātes indikators, kas norāda ne tikai uz cilvēku apmierinātību ar dzīvi, bet arī ir saistāms ar fiziskās veselības stāvokli (Cannings et al., 2024).

Stress tiek definēts kā emocionāls un fizioloģisks stāvoklis, kas rodas, reaģējot uz uztvertiem draudiem vai izaicinājumiem (Jyoti, 2024). Stresa pārvarēšanas stratēģijas ir cieši saistītas ar stresu, jo tās ir individuālas kognitīvas un uzvedības pieejas, ko indivīds izmanto, lai pārvaldītu stresu (Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus un Folkmane (1984) stresa pārvarēšanas stratēģijas iedala stratēģijās, kas orientētas uz problēmu, kas orientētas uz emocijām un izvairīšanās stratēģijās. Izvairīšanās stratēģijas var mazināt uztverto labklājību ilgtermiņā (Ray, 2022; Zacher & Rudolph, 2021), uz emocijām un uz problēmu orientētas stratēģijas var paaugstināt uztverto labklājību (Twenge & Campbell, 2019; Folkman & Moskowitz, 2004). Literatūrā parādās atziņas par sieviešu dzimuma saistību ar noteiktu stresa pārvarēšanas stratēģiju izvēli (Graves, et al., 2021).

Personība ir indivīda psiholoģisko iezīmju, motīvu un uzvedības modeļu kopums, kas nosaka to, kā indivīds mijiedarbojas ar vidi (Funder, 2019). Šajā darbā personība tiek skatīta no iezīmju pieejas skatupunkta caur "Liela piecinieka" personības iezīmju modeli, kurā tiek izdalītas mērāmas, salīdzināmas, pastāvīgas un noturīgas personības iezīmes – neirotizisms, ekstraversija, labvēlīgums, apzinīgums un atvērtība pieredzei (Costa & McCrae, 2000). Literatūrā apraksta personības iezīmju saistību ar noteiktu stresa pārvarēšanas stratēģiju izvēli (Park & Park, 2024), dzimumu (Weisberg et al., 2011), efektivitāti darba vidē un mācībās (Roberts et al., 2006), uztvertās labklājības līmeni, fiziskās veselības stāvokli un pat dzīves ilgumu (Park & Park, 2024). Iedzimtām un dzīves laikā noturīgām personības iezīmēm ir nozīme tajā, cik cilvēks ir apmierināts ar savu dzīvi, kā mijiedarbojas ar vidi, un kādas stratēģijas un emocionālās reakcijas viņš izvēlās, lai tiktu galā ar stresu.

Šī bakalaura darba *mērķis* ir vērsts uz stresa pārvarēšanas stratēģijām, lai kvantitatīvi novērtētu, kāda ir saistība starp dažādām personības iezīmēm, stresa pārvarēšanas stratēģijām un uztverto labklājību.

Pētījuma jautājumi:

1. Kādas ir saistības starp stresa pārvarēšanas stratēģijām, personības iezīmēm un uztverto labklājību?
2. Vai pastāv dzimumatsšķirības starp stresa pārvarēšanas stratēģiju, personības iezīmju un uztvertās labklājības rādītājiem?

Hipotēzes:

1. Augsti apzinīguma rādītāji pozitīvi korelē ar uztvertās labklājības līmeni.
2. Augsti ekstraversijas rādītāji pozitīvi korelē ar uz problēmu orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām.
3. Augsti neirotisma rādītāji pozitīvi korelē ar izvairīšanās un uz emocijām orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām.
4. Augsti neirotisma rādītāji negatīvi korelē ar uztvertās labklājības līmeni.

Pētījuma izlase: pieaugušie Latvijas iedzīvotāji 19-77 g.v., N = 60, 19 vīrieši (31,7%) un 41 sieviete (68,3%).

Pētījuma dizains un datu ievākšanas metodes: korelatīvi aprakstošs pētījums. Dati tika ievākti ar anketas palīdzību, kurā tika secīgi ievietotas *mainīgo lielumu* aptaujas – stresa pārvarēšanas stratēģiju aptauja, personības iezīmju aptauja un uztvertās labklājības aptauja. Anketas sākumā tika ievietota demogrāfisko datu aptauja – tika ievākti dati par respondentu dzimumu un vecumu.

Bakalaura darbs sastāv no anotācijas latviešu un angļu valodā, ievada daļas, tālāk seko teorijas izklāsts, kurš ietver stresa un stresa pārvarēšanas stratēģiju terminu skaidrojumus, stresa pārvarēšanas stratēģiju teoriju aprakstu, personības teoriju izklāstu, Lielā piecinieka modeļa aprakstu, uztvertās labklājības jēdziena skaidrojumu, visu mainīgo rādītāju saistību apskatu un jaunāko un vēsturisko pētījumu atziņas par šī pētījumā iekļautajiem mainīgajiem lielumiem. Praktiskā daļa ietver metodes aprakstu, rezultātu aprakstu, diskusijas un secinājumu daļas. Darba apjoms ir 40 lpp. un ir izmantotas 73 publikācijas.

STRESA PĀRVARĒŠANAS STRATĒGIJAS

Stress ir indivīda reakcija uz ārējiem vai iekšējiem faktoriem, kas pārsniedz viņa resursus un spējas adaptēties (Knapp & Sweeny, 2022). Stress tiek definēts kā emocionāls un fizioloģisks stāvoklis, kas rodas, reaģējot uz uztvertiem draudiem vai izaicinājumiem (Jyoti, 2024). Tas var izpausties kā satraukums, spriedze vai uzbudinājums (Jyoti, 2024). Literatūrā stress tiek klasificēts kā pozitīvs (eistress) un negatīvs (distress), kur pozitīvais stress var veicināt izaugsmi, bet negatīvais var kaitēt emocionālam un fiziskam stāvoklim (Lazarus & Folkman, 1984). Eistress var uzlabot motivāciju un veiktspēju, bet distresa ilgstoša iedarbība var negatīvi ietekmēt veselību, uztverto labklājību un izraisīt izsīkuma stāvokli (Lazarus & Folkman, 1984; Bondarchuk et al., 2024). Stress izraisa reakciju “cīnīties vai bēgt”, aktivizējot nervu sistēmu un atbrīvojot hormonus, kas sagatavo ķermeni aizsardzībai (Jyoti, 2024). Stresa pārvarēšana ir būtiska, lai nodrošinātu cilvēka emocionālo labsajūtu un spēju efektīvi funkcionēt ikdienas dzīvē (Bondarchuk et al., 2024). Izvēlē “cīnīties vai bēgt” savā ziņā ir stresa pārvarēšanas stratēģijas izvēle.

Stresa pārvarēšanas stratēģijas (turpmāk tekstā – SPS) tiek definētas kā individuālas kognitīvas un uzvedības pieejas, ko indivīds izmanto, lai pārvaldītu stresu (Lazarus & Folkman, 1984). Stresa pārvarēšanas stratēģijas, ko cilvēks izvēlās, var būt adaptīvas vai dezadaptīvas. Adaptīvas un dezadaptīvas stresa pārvarēšanas stratēģijas ir jēdzieni, kas raksturo stresa pārvarēšanas metožu efektivitāti indivīda emocionālās, fiziskās un sociālās labsajūtas uzturēšanā (Fischer et al., 2021). Adaptīvas stratēģijas ir tādas, kas veicina indivīda spēju pozitīvi reaģēt uz stresu un samazina tā negatīvo ietekmi (Bondarchuk et al., 2024). Adaptīvas stratēģijas palīdz ilgtermiņā, jo tās ne tikai atrisina ar stresa avotu saistīto problēmu, bet arī veicina indivīda emocionālo un fizisko labsajūtu. Piemēram, meditācija uzlabo emocionālo līdzsvaru, savukārt fiziskās aktivitātes samazina stresa hormonu līmeni organismā (Cohen & Wills, 1985). Lielākoties, par adaptīvām stratēģijām tiek uzskatītas šādas stratēģijas (Bondarchuk et al., 2024):

- problēmu risināšana - laika plānošana vai konkrētā darbības plāna izstrāde,
- sociāla atbalsta meklēšana - sarunas ar draugiem, ģimeni vai kolēģiem,
- relaksācijas tehnikas - meditācija, elpošanas vingrinājumi vai joga,
- fiziskās aktivitātes - regulāras sporta nodarbības, kas palīdz mazināt stresa fizioloģiskās izpausmes.

Sociālais atbalsts ir saistīts ar adaptīvo stratēģiju izvēli (Bondarchuk et al., 2024), taču tas neveicina adaptīvu stratēģiju izvēli pats par sevi. Sociālais atbalsts palīdz interpretēt

notikušo pozitīvākā gaismā (Sarraf, 2023). Sociālā atbalsta meklēšana un regulāras fiziskās aktivitātes ir saistītas ar zemāku stresa līmeni un paaugstinātu dzīves kvalitāti (Cohen & Wills, 1985). 2007. un 2023. gada pētījumi rāda, ka indivīdi, kuri izmanto adaptīvas stresa pārvarēšanas stratēģijas, biežāk ir emocionāli noturīgāki un viņiem ir zemāks fizisko slimību risks (Taylor, 2007; Sheth et al., 2023). Adaptīvas stratēģijas prasa laiku un resursus, kā arī aktīvu pieeju problēmas risināšanai (Bowman & Stern, 1995). Ne vienmēr iespējams izmantot adaptīvas stratēģijas, ja, piemēram, resursi ir ierobežoti vai nav sociālā atbalsta.

Dezadaptīvas stratēģijas ir tādas, kas īstermiņā var sniegt atvieglojumu, bet ilgtermiņā pasliktina indivīda emocionālo, fizisko vai sociālo stāvokli (Kalamazh & Tymoshchuk, 2023). Tās parasti raksturo izvairīšanās vai neveselīgas uzvedības pieejas, proti (Kalamazh & Tymoshchuk, 2023; Aloka et al., 2024):

- izvairīšanās no problēmu risināšanas, piemēram, stresa ignorēšana vai izvairīšanās no domāšanas par problēmu,
- neveselīgas atkarības, piemēram, pārmērīga alkohola lietošana, smēķēšana vai emocionālā pārēšanās,
- pārmērīga uzmanības novēršana, piemēram, nepārtraukta sociālo tīklu lietošana vai televīzijas skatīšanās,
- pārmērīga pašapsūdzēšana vai situācijas dramatisēšana, kas var palielināt emocionālo diskomfortu.

Dezadaptīvas stratēģijas ir neproduktīvas ilgtermiņā, jo tās neatrisina stresa avotu un var pasliktināt indivīda veselības (Aldwin, 2007) vai sociālo stāvokli (Aloka et al., 2024). Piemēram, izvairīšanās no finanšu problēmām var novest pie lielāka parāda, savukārt atkarības attīstība var radīt veselības problēmas vai saasināt emocionālās grūtības (Aldwin, 2007).

Indivīdu stresa pārvarēšanas stratēģijas izvēli ietekmē šādi faktori:

- Situācijas raksturs - kontrolējama vai nekontrolējama (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2023),
- Iepriekšējā pieredze - pozitīva pieredze ar konkrētu stratēģiju var palielināt tās izmantošanas iespējamību nākotnē (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2023),
- Kultūralie faktori - dažādās kultūrās pastāv atšķirīga attieksme pret stresu un tā pārvarēšanas veidiem. Piemēram, rietumu kultūrās biežāk tiek uzsvērti aktīva problēmu risināšana, kamēr austrumu kultūrās uzsvars var būt uz harmonijas saglabāšanu un emocionālu situācijas pieņemšanu (Grothaus, 2024),

- Resursi - fiziskie, emocionālie un sociālie resursi, piemēram, laiks, nauda vai atbalsts, ietekmē indivīda iespējas izvēlēties noteiktu stratēģiju (Pretz et al., 2003),
- Personība - ekstraverti cilvēki biežāk meklē sociālu atbalstu, kamēr intraverti var pievērsties izvairīšanās stratēģijām (Pilch et al., 2021).

Adaptīvas vai dezadaptīvas stratēģijas izvēle ir atkarīga no situācijas rakstura, indivīda personības, iepriekšējās pieredzes, stresa līmeņa, izglītības un sociālajiem faktoriem (Marakshina et al., 2024).

Ārpus adaptīva un dezadaptīva nodalījuma, Lazarus un Folkmane (1984) stresa pārvarēšanas stratēģijas iedalīja divās kategorijās:

- stratēģijas, kas orientētas uz problēmu;
- stratēģijas, kas orientētas uz emocijām.

Uz emocijām orientētas stratēģijas koncentrējas uz emocionālās spriedzes un stresa seku mazināšanu, nevis pašu problēmu. Tās ietver relaksācijas tehnikas, meditāciju, emocionālā atbalsta meklēšanu un pozitīvu interpretēšanu (Lazarus & Folkman, 1984). Dažkārt, cilvēki izmanto humora izjūtu, pieņem problēmu kā neizbēgamu (Thakur et al., 2023) vai pievēršas reliģijai, kas palīdz indivīdiem atrast dzīves jēgu (Dhaka & Hooja, 2024). Pievēršanās reliģijai ir saistāma ar augstāku psiholoģiskās labklājības līmeni vēža slimnieku vidū, bet var arī palielināt bezcerības sajūtu un pazemināt psiholoģisko labklājību (Dhaka & Hooja, 2024). Uz emocijām orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas ietver sevī sekojošo (Lazarus & Folkman, 1984):

- Emociju regulācija - trauksmes, dusmu, skumju un citu negatīvu emociju mazināšana ar elpošanas tehnikām, meditācijām vai vizualizācijām.
- Pozitīva interpretācija - grūtības tiek uztvertas kā iespējas, tādā veidā interpretējot stresu pozitīvāk un, iespējams, pārvēršot to par eistresu.
- Sociālais atbalsts - mierinājuma un empātijas saņemšana no tuviniekiem, kas mazina vientulības sajūtu un sniedz emocionālu atbalstu.
- Izvairīšanās no negatīvām emocijām - skatīties filmas, sportot, gleznot utml. aktivitātes ar mērķi novērst uzmanību.
- Relaksācijas tehnikas – iesaistīties nomierinošās darbībās, piemēram, joga, meditācija, progresīvā muskuļu relaksācija.

Uz emocijām orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas var ātri mazināt emocionālo diskomfortu, palīdzēt saglabāt mieru stresa situācijās, mazināt hroniska stresa negatīvo ietekmi uz veselību (Park & Park, 2024) un ir noderīgas, kad situāciju nevar mainīt, tādā

veidā palīdzot saglabāt emocionālo līdzsvaru un novērst izdegšanu (Thakur et al., 2023). Taču, ja problēma prasa aktīvu rīcību, uz emocijām orientētas stratēģijas izmantošana var veicināt indivīda pasivitāti vai radīt ilūziju, ka problēma atrisināsies pati, kas, savukārt, rada grūtības adaptēties stresa avotam un rast risinājumu (Knapp & Sweeny, 2022).

Uz problēmu orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas fokusējas uz situācijas maiņu vai tās novēršanu, piemēram, laika plānošana vai konfliktu risināšana. Tās ietver aktīvu rīcību, lai risinātu stresa izraisošu situāciju vai mazinātu stresa ietekmi, un ir fokusētas uz ārējo problēmu, nevis indivīda emocionālo reakciju (Lazarus & Folkman, 1984). Šīs stratēģijas var iekļaut tādas soļus, kā plānu veidošana, informācijas un sociālā atbalsta meklēšana. Uz problēmu orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas ietver sevī problēmu risināšanu, kas sastāv no: problēmas identificēšanas; problēmas formulēšanas un definēšanas; risināšanas stratēģijas izstrādes; ar problēmu saistītas informācijas un zināšanu organizēšanas; problēmas risināšanai nepieciešamo resursu piešķiršanas; problēmas risināšanas progressa uzraudzīšanas; problēmas risinājuma novērtēšanas (Pretz et al., 2003, kā minēts Vecmane, 2024). apziņa, ka problēmu risināšanai ir nepieciešams laiks un enerģija, kas ne vienmēr ir pieejami, var kāpināt stresu, it īpaši, ja problēmu uztver kā sarežģītu, ar grūti sasniedzamo risinājumu vai, ja progress nav uzreiz manāms (Bondarchuk et al., 2024). Uz problēmu orientētas stratēģijas var palīdzēt ilgtermiņā novērst stresa avotu (Bowman & Stern, 1995), ja situācija ir kontrolējama un indivīdam ir resursi rīkoties (Bowman & Stern, 1995). Aktīva iesaistīšanās problēmas risināšanā bieži vien rada sajūtu, ka situāciju var kontrolēt, kas mazina stresa izjūtu (Bowman & Stern, 1995; Person & Frazier, 2024), veicina pašefektivitāti un ilgtermiņā palīdz attīstīt problēmu risināšanas prasmes (Bowman & Stern, 1995). Tomēr, šī stratēģija var būt neefektīva un radīt vilšanās sajūtu, ja problēmsituācija ir ārpus indivīda kontroles (Bondarchuk et al., 2024), piemēram, nopietna slimība vai dabas katastrofa (Toussaint et al., 2017). Nekontrolējamās situācijās lielu lomu spēlē emocionālā regulācija (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2023), bet tā nesamazina stresa izjūtu (Person & Frazier, 2024).

Papildus šīm divām stresa pārvarēšanas stratēģijām tiek izdalītas arī izvairīšanās stratēģijas, kas ietver izvairīšanos no stresa izraisošām situācijām, no stresora, un no tā emocionālās ietekmes vai no domām par problēmu (Carver et al., 1989). Izvairīšanās stratēģijas var izpausties kā fiziskā bēgšana no situācijas, uzmanības novēršana ar citām aktivitātēm, piemēram, pārmērīgu televizora skatīšanos, alkohola lietošanu, emocionālo ēšanu (Lindley & Bauerband, 2022), kiberbullingu vai ticību konspiroloģiskajās teorijās (Marchlewska et al., 2021). Izvairīšanās stratēģijas bieži tiek izmantotas, ja situācija šķiet pārāk sarežģīta vai emocionāli apgrūtināša un parasti ietver sevī sekojošo:

- Fiziskā izvairīšanās - aktīva izvairīšanās no situācijām vai cilvēkiem, kas rada stresu (Marchlewska et al., 2021). Piemēram, izvairīšanās no sarežģītām sarunām vai sociālajiem pasākumiem.
- Uzmanības novēršana - mēģinājumi novērst domas no stresa avota (Carver et al., 1989), piemēram, skatoties filmas, spēlējot videospēles vai nodarbojoties ar hobijiem.
- Noliegšana - problēmas vai stresa avota nozīmes samazināšana vai noliegšana, kas kavē aktīvu rīcību (Marchlewska et al., 2021). Piemēram, indivīds ignorē veselības problēmas, uzskatot, ka tās pašas par sevi pāries.
- Aizvietošana - meklē īslaicīgu mierinājumu citās aktivitātēs, piemēram, ēdot komforta ēdienus, lietojot alkoholu vai veicot impulsīvus pirkumus (Lindley & Bauerband, 2022).

Izvairīšanās stratēģijas var būt efektīvas īstermiņā, kad indivīdam nepieciešams laiks, lai apkopotu spēkus un domātu racionāli (Shin & Kemps, 2020). Piemēram, īslaicīga atpūta no intensīva darba var novērst izdegšanu. Izvairīšanās var samazināt stresa izjūtu uz īsu brīdi un palīdzēt cilvēkam justies mierīgāk. Tā, uzmanības novēršanu var atrast uz emocijām orientēto stratēģiju sarakstā – būtiska atšķirība ir uzmanības novēršanas ilgums: jo ilgāk cilvēks novērš uzmanību, jo vairāk tā ir izvairīšanās stratēģija. Mērķim, ar kādu cilvēks novērš uzmanību arī ir nozīme – lai regulētu sevi emocionāli un apkopotu spēkus problēmas risināšanai vai, lai nedomātu un aizmirstu par esošo problēmu. Izvairīšanās stratēģijas var kļūt destruktīvas, ja tiek izmantotas kā pastāvīgs risinājums, ignorējot situācijas būtību (Marchlewska et al., 2021), piemēram, alkohola vai narkotiku lietošana, var radīt ilgtermiņa kaitējumu veselībai (Lindley & Bauerband, 2022).

Stresa pārvarēšanas stratēģijas ir cilvēka izvēle risināt vai nerisināt problēmu un kādā veidā to darīt. Stratēģiju izvēle ir saistīta ar problēmssituācijas raksturu, individuālo pieredzi, kulturāliem aspektiem, indivīda iekšējiem resursiem un pārlicību par spēju ietekmēt situāciju. Stresa pārvarēšanas stratēģijas iedala izvairīšanās, uz emocijām un uz problēmu orientētās, kā arī adaptīvās un dezadaptīvās stratēģijās. Nevar viennozīmīgi noteikt kura no trim Lazarusa un Folkmanes stresa pārvarēšanas stratēģijām ir dezadaptīva vai adaptīva, jo tie ir atšķirīgi iedalījumi. Atkarībā no tā, cik ilgi katra stratēģija tiek lietota, ar kādi paņēmieni palīdzību, kādā kontekstā, ar kādiem mērķiem un ar kādām sekām, var mēģināt secināt vai izmantotā stratēģija ir adaptīva. Šī darba ietvaros stresa pārvarēšanas stratēģijas tiek skatītas pēc Lazarusa un Folkama iedalījuma, jo šāds iedalījums dod iespēju objektīvi izmērīt un statistiski analizēt datus.

PERSONĪBAS IEZĪMES

Personība ir viens no centrālajiem psiholoģijas jēdzieniem, kas raksturo indivīda unikālas, pastāvīgas un noturīgas rakstura īpašības (Allport, 1937), kuras ietekmē viņa domāšanas veidu, uzvedību un emocionālas reakcijas (Fung et al., 2014), un apraksta indivīda attiecības ar apkārtējo pasauli (Funder, 2019). Precīza personības definīcija var atšķirties atkarībā no autoru pieejas tās skaidrošanā. Pastāv vairākas pieejas personības skaidrošanā, un katra no tām piedāvā unikālu skatījumu uz to, kā indivīds veidojas un funkcionē:

- Psihodinamiskā pieeja koncentrējas uz agrīnās bērnības pieredzi, neapzinātiem procesiem un konfliktiem, kas ietekmē indivīda uzvedību; šajā pieejā iedala trīs personības funkcionēšanas daļas (Freud, 1923):
 - Id (“Es gribu”), kas atspoguļo pamatinstinktus;
 - Ego (“Es varu”), kas darbojas, balstoties uz realitātes principu;
 - Superego (“Man jābūt”), kas iemieso morālos standartus (Freud, 1923).
- Humānistiskā pieeja uzsver personības attīstību, brīvas gribas nozīmi un indivīda tieksmi uz pašrealizāciju (Ismail & Tekke, 2015). K. Rodžers un A. Maslovs uzskatīja, ka indivīds tiecas sasniegt savu potenciālu, un personības veidošanā svarīgu lomu spēlē apziņa, pozitīva mijiedarbība ar apkārtējo vidi, indivīda potenciāls un subjektīvā pieredze (Ismail & Tekke, 2015).
- Bioloģiskā pieeja uzsver iedzimtības un smadzeņu struktūras nozīmi personības veidošanā (Eysenck, 1990).
- Banduras sociālā-kognitīvā teorija akcentē mijiedarbību starp vidi, uzvedības modeļiem un indivīda domāšanu (Bandura, 1986). Tiek uzskatīts, ka indivīds aktīvi ietekmē savu vidi, kā arī vide ietekmē pašu indivīdu (Bandura, 1986).
- Iezīmju pieeja personības skaidrošanā pievērš uzmanību mērāmiem un salīdzināmiem personības aspektiem, kurus var sistemātiski pētīt (Costa & McCrae, 2000). Piecas lielās personības dimensijas jeb “Big 5” ir viens no pazīstamākajiem modeļiem, kas ietver sevī tādas personības iezīmes kā (Costa & McCrae, 2000):
 - neirotizisms,
 - ekstraversija,
 - labvēlīgums,
 - apzinīgums,
 - atvērtība pieredzei,

- godīgumu-pieticību, ko izdala atsevišķā “HEXACO” skalā (Pilch, 2023).

Šī darba ietvaros personība tiek aplūkota no iezīmju pieejas skatupunkta ar “Liela piecinieka” personības iezīmju modeļa palīdzību. Šāda izvēle dod iespēju veikt kvantitatīvus mērījumus, pievērst uzmanību salīdzināmiem personības aspektiem un veikt turpmākās statistiskās analīzes ar mainīgiem lielumiem. “Liela piecinieka” aptaujas instruments ir standartizēts un ļoti ticams, pateicoties gadu ilgiem pētījumiem dažādās kultūrās un kontekstos – instrumenta jautājumi ir universāli un attiecināmi uz visiem iedzīvotāju slāņiem.

Personība tiek skaidrota un pētīta caur vairākām prizmām – zemapziņas procesi un bērnības konflikti, tieksme uz pašrealizāciju, iedzimtība un tās ietekme, vides ietekme un indivīda mijiedarbība ar vidi, mērāmas, salīdzināmas, pastāvīgas un noturīgas personības iezīmes. Personības skaidrošana ir daudzdimensionāls process, kas ietver gan bioloģiskos, gan psiholoģiskos, gan sociālos faktorus. Lai gan precīza personības definīcija var atšķirties atkarībā no autoru pieejas tās skaidrošanā, visbiežāk personība tiek definēta kā indivīda psiholoģisko iezīmju, motīvu un uzvedības modeļu kopums, kas nosaka to, kā indivīds mijiedarbojas ar vidi.

LIELĀ PIECINIEKA PERSONĪBAS IEZĪMJU MODEĻA SAISTĪBA AR STRESA PĀRVARĒŠANAS STRATĒGIJĀM

Lielā piecinieka iezīmes ir cilvēka bioloģisko faktoru produkts; tās ir universālas, ģenētiski ietekmētas īpašības, kas raksturo cilvēka dabu, kā cilvēks risina problēmas, reaģē un veido attiecības (Fung et al., 2014). Lielā piecinieka modelī izdalītas personības iezīmes ir pastāvīgas un noturīgas, bet to izpausme var mainīties pieredzes, konteksta un laika gaitā (Roberts & Mroczek, 2008).

Lielā piecinieka modelis izdala 5 pastāvīgas un noturīgas personības iezīmes – neirotizisms, ekstraversija, labvēlīgums, apzinīgums un atvērtība pieredzei (Costa & McCrae, 2000), kas ir cieši saistītas ar cilvēka mijiedarbību ar vidi, pašsajūtu, emocionālām reakcijām un problēmu risināšanas stratēģijām. Augsti neirotizisma rādītāji ir saistīti ar augstāku trauksmes un depresijas risku (Bekele, 2017) un bieži korelē ar lielāku stresa un emocionālo problēmu risku (Widiger & Oltmanns, 2017). Cilvēki ar augstu neirotizisma līmeni vai emocionālu jutīgumu biežāk izmanto uz emocijām orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas (Schlatter et al., 2022) vai izvairīšanās stratēģijas, piemēram, vainošanu vai emocionālu izvirdumu (Gashi et al., 2022). Tas ir saistīts ar emocionālu reaktivitāti un mazāku pārliecinātību par spēju kontrolēt situāciju (Gashi et al., 2022). 2022. gada pētījums par personības iezīmēm un pārvarēšanas stratēģijām pēcpandēmijas laikā liecina, ka augsts neirotizisms ir saistīts ar negatīvu emociju pastiprināšanu (Gashi et al., 2022). Cilvēki ar augstu neirotizisma līmeni vai zemu apzinīguma līmeni biežāk izvēlas izvairīšanos kā primāro stratēģiju (Schlatter et al., 2022). Ekstraverti, savukārt, biežāk izmanto uz problēmu orientētas stratēģijas, kā arī meklē sociālo atbalstu (Burro et al., 2023). Pretrunīgu atziņu 2022. gada Šlattera un kolēģu, Gaši un kolēģu, kā arī Burro un kolēģu pētījumu rezultātiem atklāja 2006. gada pētījuma ietvaros – cilvēki ar augstu ekstraversijas un zemu neirotizisma līmeni biežāk izmanto uz emocijām orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas, kuras uzlabo uztverto labklājību (Gross et al., 2006). Individīdi ar augstākiem ekstraversijas rādītājiem efektīvāk mobilizē resursus un bieži risina problēmas sadarbojoties ar citiem, taču ekstraversija var būt arī riska faktors atkarība no problēmas konteksta (Burro et al., 2023). Vecāki pētījumi rāda, ka ekstraverti labāk tiek galā ar stresa situācijām, jo viņiem ir pozitīvāka uztvere par savām iespējām kontrolēt stresa avotu (Carver et al., 1989). Individīdi ar augstākiem ekstraversijas rādītājiem vieglāk veido draudzīgas attiecības (Bekele, 2017), kā arī augsti ekstraversijas rādītāji ir biežāk sastopami sabiedrībās, kurās tiek atbalstīta sociālā mijiedarbība (McCrae & Terracciano, 2005), kas var atvieglot un sekmēt sociālā atbalsta meklēšanu. Ekstraversijas un

apzinīguma iezīmes ir saistītas ar lielākiem profesionāliem un sociāliem panākumiem (Roberts et al., 2006), akadēmiskajiem sasniegumiem un darba produktivitāti (Roberts et al., 2006). Pētījums, kas veikts 2021. gadā, parāda, ka augsts apzinīgums ir saistīts ar efektīvāku stresa pārvēršanu un zemāku hronisku slimību risku (Friedman & Kern, 2014). Cilvēki ar augstu apzinīguma līmeni mēdz izmantot plānošanu, organizēšanu, sistemātisku pievēršanos stresoru novēršanai un problēmu risināšanu kā stresa pārvarēšanas stratēģijas un reti izmanto izvairīšanās stratēģijas (Burro et al., 2023). Apzinīgums palīdz koncentrēties uz ilgtermiņa risinājumiem, kas mazinātu stresa avotu, kā arī ir saistīts ar emocionālo stabilitāti, ilgāku mūžu un labāku veselību (Park & Park, 2024). Cilvēki ar augstākiem apzinīguma un ekstraversijas rādītājiem biežāk izvēlas uz problēmu orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas (Ferrer et al., 2021). Apzinīgums un labvēlīgums ir saistīti ar emocionālo līdzsvaru (Fung et al., 2014). Individīdi ar augstiem labvēlīguma rādītājiem biežāk izmanto sadarbību un sociālo atbalstu, lai pārvarētu stresu (Gashi et al., 2022) un salīdzinoši efektīvi uzvedas konfliktsituācijās, risinot tās (Bekele, 2017) vai izvairoties no konflikta, cenšoties uzturēt harmoniskas attiecības pat stresa situācijās (Gashi et al., 2022). Cilvēki ar augstiem atvērtības iezīmes rādītājiem bieži izmanto radošas vai kognitīvas stratēģijas, piemēram, pozitīvu interpretāciju vai emocionālu pieņemšanu, saskaroties ar problēmām, kas palīdz pielāgoties mainīgiem apstākļiem (Burro et al., 2023).

2024. gada Parka un Parkas pētījums apliecina, ka personības iezīmes ir saistītas ar adaptīvu uzvedību, veselības paradumiem un pat dzīves ilgumu (Park & Park, 2024). Taču lomai cilvēku dzīves kvalitātē spēlē ne tikai iedzimtās personības iezīmes, bet to "alianse" ar vides ietekmi un citām iedzimtajām īpatnībām un nosliecēm (Costa & McCrae, 2000), kultūru un dzīves pieredzi (Fischer et al., 2021). Personības iezīmju ietekme uz stresa pārvarēšanas stratēģiju izvēli var būt mazāka, ja indivīdam ir bagātīga dzīves pieredze vai piekļuve resursiem, kas ļauj labāk pielāgoties stresa situācijām (Fischer et al., 2021). Individīdi, kuru pieredzē izvairīšanās stratēģiju izmantošana ir sniegusi atvieglojumu īstermiņā, var atkārtoti izmantot šo stratēģiju, nemeklējot citus, ilgtermiņā efektīvākus stresa pārvarēšanas veidus.

Lielā piecinieka iezīmes ir iedzimtas, pastāvīgas un noturīgas, bet to izpausmes var mainīties atkarībā no individuālas pieredzes un konteksta. Apskatītā modeļa personības iezīmes ietekmē indivīda uzvedību, lēmumu pieņemšanu ikdienā (Costa & McCrae, 2000), stresa pārvarēšanas stratēģiju izvēli, mērķu sasniegšanu un dzīves ilgumu. Personības iezīmes ir saistītas ar stresa pārvarēšanas stratēģijām – augsts neirotizms ar izvairīšanās un uz emocijām orientētām stratēģijām, savukārt, augsts apzinīgums un ekstraversija - ar uz problēmu orientētām stratēģijām.

UZTVERTĀ LABKLĀJĪBA

Uztvertā labklājība (vai subjektīvā labklājība) ir individuāla pieredze par dzīves kvalitāti, kas ietver gan emocionālu, gan kognitīvu vērtējumu par savu dzīvi (Alexandre et al., 2021). Atšķirībā no objektīvas labklājības, kas balstās uz ārējiem apstākļiem (piemēram, ienākumiem), uztvertā labklājība fokusējas uz cilvēka iekšējām sajūtām un attieksmi.

Uztvertās labklājības sastāvdaļas ir:

- Apmierinātība ar dzīvi - indivīda kognitīvs vērtējums par savu dzīvi, pamatojoties uz personīgām vērtībām un mērķiem (Diener et al., 2018).
- Emocijas - biežas pozitīvas emocijas un zems negatīvo emociju līmenis tiek uzskatīts par svarīgu faktoru augstai uztvertai labklājībai (Fredrickson, 2001).
- Eudaimoniskie aspekti - dzīves jēgas un pašrealizācijas izjūta, kas paplašina tradicionālās uztvertās labklājības izpratni (Ryan & Deci, 2001).

Eudaimoniskā pieeja uzsvēr ilgstošu labsajūtu, ko cilvēks iegūst, sasniedzot potenciālu un dzīvojot saskaņā ar savām vērtībām (Diener et al., 2018). Eudaimonisko aspekti ir saistīti ar dzīves mērķa un dzīves jēgas esamību, personīgo izaugsmi, kompetenci (jeb pašrealizāciju), autonomiju, sevis pieņemšanu un ciešām attiecībām ar līdzcilvēkiem (Ryff & Keyes, 1995). Piemēram, palīdzība citiem, jaunu prasmju apguve, savu talantu izmantošana, neatkarīga lēmumu pieņemšana, piederības sajūta un precīza un adekvāta savu motīvu, izjūtu un rīcības uztvere var liecināt par augstu cilvēka subjektīvās labklājības līmeni. Dzīves jēgas un mērķa izjūta ir saistīta ar labāku fizisko veselību – zemāku iekaisuma līmeni (Park & Park, 2024), zemāku hronisku slimību risku (Schlatter et al., 2022) un garāku dzīves ilgumu (Steptoe et al., 2019). Augsti eudaimoniskie aspekti ir saistīti ar emocionālo stabilitāti un zemāku trauksmes un depresijas līmeni (Ryff & Keyes, 1995; Diener et al., 2018). Augsta subjektīvi uztvertā labklājība ir saistīta ar ciešāku sociālo saikni, zemāku risku uzņemšanu, lielāku efektivitāti darba vidē un mācībās (Alexandre et al., 2021). Pētījumi atklājuši, ka aktivitāte smadzeņu reģionos, kas saistīti ar atlīdzību un empātiju, ir augstāka cilvēkiem ar izteiktu dzīves jēgas izjūtu, norādot uz bioloģisko bāzi eudaimoniskajai labklājībai (Diener et al., 2018).

Uztvertā labklājība ir subjektīvs indivīda vērtējums par viņa dzīves kvalitāti. Subjektīvās labklājības mērīšana koncentrējas dzīves apmierinātību, pozitīvo un negatīvo emociju līdzsvaru un eudaimoniskiem aspektiem, kas ir saistīti ar fizisko veselību, hroniskām slimībām, iekaisuma līmeni organismā, trauksmi, depresiju un dzīves ilgumu.

UZTVERTĀS LABKLĀJĪBAS SAISTĪBA AR STRESA PĀRVARĒŠANAS STRATĒGIJĀM UN LIELĀ PIECINIEKA PERSONĪBAS IEZĪMĒM

Literatūrā ir aprakstīta saistība starp uztverto labklājību un stresa pārvarēšanas stratēģijām (Ray, 2022; Fischer et al., 2021, u.c.), kā arī ar personības iezīmēm (Busseri & Erb, 2023; Twenge & Campbell, 2019, u.c.). Šajā nodaļā tiks apskatīta arī dzimuma saistība ar uztverto labklājību, stresa pārvarēšanas stratēģijām un lielā piecinieka personības iezīmēm.

Stresa pārvarēšanas stratēģijas spēlē būtisku lomu uztvertās labklājības veidošanā (Busseri & Erb, 2023), jo izmantotās stratēģijas tieši ietekmē to, kā cilvēks spēj uzturēt pozitīvu dzīves vērtējumu un emocionālo līdzsvaru stresa situācijās (Fischer et al., 2021). Uz problēmu un uz emocijām orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas būtiski uzlabo emocionālu stabilitāti un apmierinātību ar dzīvi, savukārt, izvairīšanās stratēģijas var mazināt uztverto labklājību ilgtermiņā (Ray, 2022). Uz problēmu orientētas stratēģijas palīdz aktīvi risināt stresa situācijas, samazinot to negatīvo ietekmi, kas veicina emocionālo stabilitāti, apmierinātību ar dzīvi un pozitīvi korelē ar augstāku uztverto labklājību (Folkman & Moskowitz, 2004). 2021. gada pētījums rāda, ka cilvēki, kuri izmantoja uz problēmu orientētas stratēģijas, piemēram, aktīvi plānoja savu ikdienu, piedzīvoja mazāku negatīvo emocionālo ietekmi un saglabāja augstāku dzīves apmierinātību pandēmijas laikā (Zacher & Rudolph, 2021). Savukārt, cilvēki, kuri izmantoja izvairīšanās stratēģijas, ziņoja par lielāku stresu un zemu uztverto labklājību (Zacher & Rudolph, 2021). Izvairīšanās stratēģijas īslaicīgi var mazināt emocionālo slodzi, bet ilgtermiņā izvairīšanās no problēmas vai emociju ignorēšana bieži palielina trauksmi un samazina uztverto labklājību (Ray, 2022). Uz emocijām orientētas stratēģijas, piemēram, meditācijas caur aplikācijām vai kognitīvo pārlicību pārskatīšana var mazināt stresa izraisītās emocijas, veicināt emocionālo līdzsvaru un paaugstināt uztverto labklājību (Twenge & Campbell, 2019). 2021. gada pētījums rāda, ka pandēmija būtiski ietekmēja uztverto labklājību, taču uz emocijām orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas, piemēram, pozitīvo emociju kultivēšana un sociālā atbalsta meklēšana, palīdzēja cilvēkiem saglabāt augstāku labklājības līmeni (Zacher & Rudolph, 2021). Pētījumi liecina, ka pozitīva emocionālā regulācija, piemēram, pateicības izjūta (Gross et al., 2006) un optimisms, samazina stresu, veicina psiholoģisko un emocionālo labklājību ilgtermiņā (Fredrickson, 2004) un ir cieši saistīta ar augstāku dzīves apmierinātību (Gross et al., 2006). Negatīva emocionālā regulācija – pašpārmetumi vai dusmas, var pasliktināt emocionālo stāvokli un samazināt apmierinātību ar dzīvi (Fischer et al., 2021).

“Lielā piecinieka” personības iezīmēm un uztvertajai labklājībai ir būtiska savstarpēja saistība, jo “personības iezīmes ietekmē to, kā indivīdi uztver, piedzīvo un novērtē savu dzīves kvalitāti” (Costa & McCrae, 2000). Augsti ekstraversijas rādītāji veicina augstāku uztverto labklājību caur ekstraversija iezīmei raksturīgu sabiedriskumu, optimismu un tieksmi pēc pozitīvām emocijām (Busseri & Erb, 2023). 2023. gada pētījums rāda, ka ekstraversija ir saistīta ar augstāku dzīves apmierinātību un biežāk piedzīvotām pozitīvām emocijām (Busseri & Erb, 2023). Rietumu sabiedrībās ekstraversija bieži tiek uzskatīta par galveno uztvertās labklājības prognozētāju, savukārt, austrumu kultūrās lielāku nozīmi var piešķirt labvēlībai un harmonijai attiecībās (Diener et al., 2018). Kostas un MakKraja 2000. gada pētījums rāda, ka labvēlīgums ir pozitīvs uztvertās labklājības prognozētājs, īpaši attiecību kontekstā (Costa & McCrae, 2000) - labvēlīgi indivīdi ir empātiski, izpalīdzīgi un viegli sadarbojas ar citiem, kas sekmē pozitīvo sociālo attiecību veidošanos, veicina piederības sajūtu, emocionālo stabilitāti un apmierinātību attiecībās (Pilch, 2023). 2021. gada pētījums rāda, ka augsts apzinīgums un ekstraversija palīdz cilvēkiem pielāgoties grūtībām un saglabāt augstu uztverto labklājību (Zacher & Rudolph, 2021). Apzinīgums ir pozitīvi saistīts ar dzīves apmierinātību un subjektīvās labklājības noturību dzīves krīžu laikā (Busseri & Erb, 2023). 2019. gada pētījums par personības iezīmēm un digitālo tehnoloģiju izmantošanu liecina, ka augsts apzinīgums ir saistīts ar mērķtiecīgu un mērenu tehnoloģiju lietošanu, kas palīdz uzturēt emocionālo līdzsvaru, var pozitīvi ietekmēt uztverto labklājību, veicinot sociālās saiknes (Twenge & Campbell, 2019). Cilvēki ar augstu neirotizma līmeni biežāk piedzīvo negatīvas emocijas, piemēram, trauksmi un dusmas, kas samazina uztverto labklājību (Busseri & Erb, 2023). 2019. gada pētījums liecina, ka zems neirotizma līmenis veicina emocionālo līdzsvaru un augstāku labklājības līmeni (Soto, 2019) un 2023. gada pētījums secina, ka augsti neirotizma rādītāji ir spēcīgs negatīvs prognozētājs emocionālajai stabilitātei un dzīves apmierinātībai (Busseri & Erb, 2023). 2024. gada pētījums akcentē, ka saikni starp uztverto labklājību un personības iezīmēm ietekmē kultūras konteksts, dzīves apstākļi un individuālās regulācijas stratēģijas (Grothaus, 2024). Atvērtība jaunai pieredzei veicina personīgo izaugsmi, dzīves jēgas un dzīves bagātības izjūtu, apmierinātību no jaunas pieredzes, mākslas un radošuma (Pfund et al., 2024), taču šīs personības iezīmes korelācija ar uztverto labklājību nav tik cieši manāma, kā pārējām iezīmēm (Busseri & Erb, 2023).

Visu pētījuma mainīgo izpausmēs vai ietekmē uz cilvēku var atrast līdzības:

- uztvertā labklājība (Alexandre et al., 2021), apzinīguma un ekstraversijas personības iezīmes (Roberts et al., 2006) ir saistītas ar lielāku efektivitāti darba vidē un mācībās;

- uztvertās labklājības dimensijas (Park & Park, 2024), uz emocijām orientētas un izvairīšanās stresa pārvarēšanas stratēģijas (Lindley & Bauerband, 2022; Park & Park, 2024), un apzinīguma personības iezīme (Friedman & Kern, 2014) ir saistīti ar veselības stāvokli un zemāku hronisku slimību risku;
- augsti eudaimoniskie aspekti, kas ir daļa no uztvertās labklājības (Ryff & Keyes, 1995), un apzinīgums (Park & Park, 2024) ir saistīti ar emocionālo stabilitāti;
- eudaimoniskajai labklājībai (Diener et al., 2018) un personības iezīmēm (Fung et al., 2014) ir norādes uz bioloģisko pamatu.

2024. gada pētījums akcentē, ka saikni starp uztverto labklājību, stresa pārvarēšanas stratēģijām un personības iezīmēm ietekmē kultūras konteksts, dzīves apstākļi un individuālās regulācijas stratēģijas (Grothaus, 2024). 2011. gada pētījuma rezultāti liecina, ka sievietes ieguva augstākus rezultātus neirotisma, labvēlīguma un ekstraversijas iezīmēs nekā vīrieši (Weisberg et al., 2011). 2021. gada pētījums norāda, ka sievietes biežāk izmanto uz emocijām orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas nekā vīrieši (Graves, et al., 2021). Greivsa un kolēģu pētījums atspoguļo, ka sievietēm ir augstāki depresijas un trauksmes rādītāji nekā vīriešiem (Graves, et al., 2021), kas nenoliedzami negatīvi ietekmē subjektīvās labklājības izjūtu. Ņemot vērā, ka neirotisms korelē ar depresiju, trauksmi (Bekele, 2017) un uz emocijām orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām (Schlatter et al., 2022), šī pētījuma ietvaros dzimuma parametrs arī tiks iekļauts statistiskajā analīzē.

Stresa pārvarēšanas stratēģijām un personības iezīmēm ir manāma saistība ar uztverto labklājību. Zems neirotisms, augsta ekstraversija un augsts apzinīgums pozitīvi korelē ar uztverto labklājību (Busseri & Erb, 2023). Uz problēmu orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas pozitīvi korelē ar augstāku uztverto labklājību (Folkman & Moskowitz, 2004), bet pie izvairīšanās stresa pārvarēšanas stratēģijām uztvertā labklājībā var pazemināties (Ray, 2022). Pastāv arī sieviešu dzimuma korelācija ar stresa pārvarēšanas stratēģijām (Graves, et al., 2021), personības iezīmēm (Weisberg et al., 2011) un saistība ar uztverto labklājību. Ņemot vērā šajā nodaļā un iepriekšējo nodaļu ietvaros apskatītus mainīgo aspektus ir redzams pamats korelāciju analīzei.

METODE

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās 60 dalībnieki ($N = 60$): 19 vīrieši (31,7%) un 41 sieviete (68,3%). Visi dalībnieki ir pieaugušie Latvijas iedzīvotāji 19-77 g.v. ($M = 32,52$, $SD = 12,26$). Visas aptaujas tika atbildes tika atzītas par derīgām tālākai datu apstrādei un analizēšanai, jo visas aptaujas tika aizpildītas līdz galam un iekļāvās pētījuma izlases vecuma ierobežojumos. Dalībnieku iesaistīšanās pētījumā bija brīvprātīga un anonīma.

Instrumentārijs

Bakalaura darba pētījumā tika izmantoti sekojoši pētījuma instrumenti – stresa pārvarēšanas stratēģiju aptauja, apmierinātības ar dzīvi skala un “Lielā piecinieka” aptauja.

1. *Stresa pārvarēšanas stratēģiju aptauja* (The Coping Orientation of Problem Experience / COPE / Inventory, Carven, Scheier, & Weintraub, 1989). Latvijā aptauja tika adaptēta 2009. gadā (Petrova, 2009) un vēlāk arī 2010. gadā (Knipše, 2010; uz emocijām orientētās stratēģijas, $\alpha = 0,90$, uz problēmu orientētās stratēģijas, $\alpha = 0,86$, izvairīšanās stratēģijas, $\alpha = 0,78$). Šī aptauja mēra cilvēka stresa pārvarēšanas stratēģiju izvēli stresa situācijās. Aptauja sastāv no 60 apgalvojumiem, respondenti izvērtē, cik lielā mērā piekrīt katram apgalvojumam, izmantojot 4 punktu Likerta skalu. Aptaujas rezultātus veido 3 skalas, kas ir veidotas no 15 apakšskalām (uz emocijām orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas: pozitīva pārvarēšana un attīstība, fokusēšanās uz emocijām, pievēršanās reliģijai, sociāla atbalsta meklēšana emocionāliem nolūkiem, pieņemšana; uz problēmu orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas: sociāla atbalsta meklēšana instrumentāliem mērķiem, aktīva pārvarēšana, savaldība, konkurējošu aktivitāšu apspiešana, plānošana; izvairīšanās stratēģijas: mentāla neiesaistīšanās, noliegums, humors, neiesaistīšanās rīcībā, alkohola/ narkotiku lietošana). Tā kā atsevišķu skalu iekšējās saskaņotības rādītāji nav pieņemami, saskaņā ar J. Hudek-Knezevica un I. Karduma autoru rekomendācijām, no 15 skalām ir iegūstamas 3 augstākā līmeņa skalas, summējot atsevišķo apakšskalū rādītājus (Hudek-Knezevic & Kardum, 2000). Darbā tiek izmantotas 3 augstākā līmeņa skalas: uz emocijām orientētas, uz problēmu orientētas un izvairīšanās stresa pārvarēšanas stratēģijas. Šajā pētījumā trīs skalu Kronbaha alfas koeficienti: uz emocijām orientētās stratēģijas ($\alpha = 0,77$), uz problēmu

orientētās stratēģijas ($\alpha = 0,79$), izvairīšanās stratēģijas ($\alpha = 0,78$), ir pieņemami ticamības rādītāji.

2. *Aptauja "Lielais piecinieks"* vai BFI (The Big Five Inventory, Benet-Martínez & John, 1998). Aptauju Latvijā 2007. gadā adaptējis Ivars Austers (Schmitt, Allik, McCrae, Benet Martinez, Alcalay, Ault, Austers et al., 2007). 2011. gadā aptauju uzlabojuši Perepjolkina un Kālis (Perepjolkina & Kālis, 2011; Atvērtība, $\alpha = 0,83$, Apzinīgums, $\alpha = 0,85$, Ekstraversija, $\alpha = 0,88$, Labvēlīgums, $\alpha = 0,74$, Neirotisms, $\alpha = 0,88$). Aptauja sastāv no 44 apgalvojumiem, kuros atbildes tiek dotas 5 punktu Likerta skalā, no 1 – "nepiekrītu" līdz 5 – "piekrītu". Tās mērķis ir ļaut efektīvi novērtēt personības piecus faktorus: Atvērtība, Apzinīgums, Ekstraversija, Labvēlīgums un Neirotisms. Šajā pētījumā aptaujas apakšskalu ticamība: Atvērtība ($\alpha = 0,84$), Apzinīgums ($\alpha = 0,79$), Ekstraversija ($\alpha = 0,87$), Labvēlīgums ($\alpha = 0,85$), Neirotisms ($\alpha = 0,88$), norāda par rezultātiem, kas ir ticami un var tikt izmantoti pētījumā.

3. *Apmierinātības ar dzīvi skala* (Satisfaction With Life Scale; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Latvijā sākotnējā adaptācija veikta 2005. gadā (Maslovska, Voitkāne, Mieziņe, & Rašcevska, 2005), un 2010. gadā tika veikta A. Upmanes adaptācija (Upmane, 2010; $\alpha = 0,83$). Aptauja sastāv no pieciem apgalvojumiem, kas raksturo apmierinātību ar dzīvi, piemēram, "Lielākoties mana dzīve ir tuvu manam ideālam". Respondentiem ir jānovērtē, cik lielā mērā viņi piekrīt katram apgalvojumam, vērtējot to Likerta skalā, no 1 (pilnīgi nepiekrītu) līdz 7 (pilnīgi piekrītu). Par augstāku apmierinātību ar dzīvi liecina augstāks punktu skaits visos jautājumos. Šajā pētījumā aprēķinātais Kronbaha alfas koeficients ir $\alpha = 0,81$, kas norāda par rezultātiem, kas ir ticami un var tikt izmantoti pētījumā.

4. *Demogrāfisko datu anketa*, ar mērķi noskaidrot dzimumu un vecumu.

Procedūra

Dati pētījumam tika ievākti laika posmā no 2025. gada 5. februāra līdz 2025. gada 23. martam, izmantojot tiešsaistes aptauju, kura iekļāva visus augšā minētus instrumentus. Aptauja tika izplatīta sociālajos tīklos un grupu čatos ar lūgumu aizpildīt anketu visus, kas atbilst vecuma ierobežojumiem – no 18 gadu vecuma. Aptauja tika izveidota *GoogleForms* vietnē. Tās aizpildīšana bija anonīma un brīvprātīga, attālinātā formātā un bez laika ierobežojumiem. Dalībnieki tika informēti par pētījuma autori un mērķi. Visi respondenti aizpildot anketu automātiski sniedza piekrišanu dalībai pētījumā. Anketas secība bija sekojoša: 60 stresa pārvarēšanas stratēģiju aptaujas jautājumi, 44 "Lielā piecinieka" apjaujas

jautājumi, 5 apmierinātības ar dzīvi skalas jautājumi; visu skalu jautājumi tika atdalīti – uz jaunas lappuses ar jaunu virsrakstu, aprakstu un skaidrojumu.

Izmaiņas esošās adaptētās aptaujās netika veiktas. Pētījuma dizains – korelatīvi aprakstošs pētījums.

Datu apstrādes un analīzes metodes

Datu apstrādei tika izmantota *Microsoft Excel* programma un *JASP* programmas 0.19.1.0 versija. Sākotnēji, iegūtie dati tika apstrādāti *Microsoft Excel* programmā, kur tika veiktas darbības ar reversēto jautājumu rezultātiem, dzimuma iekodēšanu un skalu apkopošanu. Tālāk, dati tika analizēti, izmantojot aprakstošo un secinošo statistiku *JASP* programmas 0.19.1.0 versijā. Tika veikta korelāciju analīze, izmantojot Spīrmena korelāciju koeficientu, lai izpētītu attiecības starp katru personības iezīmi, uztverto labklājību un konkrētām stresa pārvarēšanas stratēģijām. Lai noskaidrotu vai starp visiem mainīgajiem pastāv dzimumatšķirības, tika izmantots Manna-Vitnija U tests.

REZULTĀTI

Pirmajā datu apstrādes posmā tika noteikta iekšējā saskaņotība pētījumā pielietotajām metodēm. Lai to noteiktu, tika izmantots Kronbaha alfa “ α ” koeficients. Pētījumā iekļauto uztvertās labklājības, stresa pārvarēšanas stratēģiju un personības iezīmju koeficientu statistiskie rādītāji – vidējais iegūto punktu skaits, standartnovirze, Šapiro-Vilka testa vērtības (W) un Kronbaha alfas (α) koeficienti, redzami 1. tabulā

1. tabula

Uztvertās labklājības aptaujas, stresa pārvarēšanas stratēģiju (SPS) aptaujas 3 skalu un personības iezīmju aptaujas 5 skalu aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji ($N = 60$)

Mainīgie lielumi	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>W</i>	α
Uztvertā labklājība	22,22	5,73	0,97	0,81
Uz emocijām orientētas SPS	48,28	6,57	0,97	0,77
Izvairīšanās SPS	35,05	5,59	0,97	0,78
Uz problēmu orientētas SPS	55,85	6,61	0,96	0,79
Ekstraversija	24,83	7,31	0,96	0,87
Labvēlīgums	33,00	6,96	0,94**	0,85
Apzinīgums	32,17	6,81	0,98	0,79
Neirotisms	26,62	8,91	0,87***	0,88
Atvērtība	33,05	7,24	0,96	0,84

** $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$*

Stresa pārvarēšanas mehānismu aptaujas skalu iekšējās saskaņotības rādītāji: uz emocijām orientētās stratēģijas ($\alpha = 0,771$), uz problēmu orientētās stratēģijas ($\alpha = 0,791$), izvairīšanās stratēģijas ($\alpha = 0,783$). Katras skalas $\alpha > 0,75$, tātad iekšējā saskaņotība ir pieņemama. Apmierinātības ar dzīvi skalas iekšējās saskaņotības $\alpha = 0,805$, kas norāda uz rezultātiem, kas ir ticami un var tikt izmantoti pētījumā. Aptaujas “Lielais piecinieks” apakšskalu iekšējās saskaņotības rādītāji: Atvērtība ($\alpha = 0,844$), Apzinīgums ($\alpha = 0,792$), Ekstraversija ($\alpha = 0,870$), Labvēlīgums ($\alpha = 0,850$), Neirotisms ($\alpha = 0,887$). “Lielā piecinieka” testa apakšskalu iekšējā saskaņotība ir ticama un rezultāti var tikt izmantoti pētījumā.

Aplūkojot “Big Five” personības iezīmju skalu vidējos rādītājus, kas attēloti 1. tabulā, ir redzams, ka faktorā “Ekstraversija” respondenti vidēji uzrādījuši viszemāko rezultātu ($M = 24,83$), savukārt faktorā “Atvērtība” ir uzrādīti visaugstākie rezultāti ($M = 33,05$). Aplūkojot stresa pārvarēšanas stratēģiju faktoru vidējos rādītājus, redzams, ka faktorā “Uz problēmu orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas” respondenti vidēji uzrādījuši visaugstākos rezultātus ($M = 55,85$), savukārt faktorā “Izvairīšanās stratēģijas” uzrādīti viszemākie rezultāti ($M = 35,05$). Aplūkojot apmierinātības ar dzīvi skalu, respondenti kopumā ir uzrādījuši samērā augstu apmierinātību ar dzīvi ($M = 22,22$ jeb 63,48% no maksimāli iespējamā sasniedzamo 35 punktu skaita vienam respondentam).

Otrajā datu apstrādes posmā tika noteikts vai empīriskais sadalījums mērāmajiem lielumiem atbilst normālam sadalījumam (skat. 1. tabula). 1. tabulā ir redzams, ka apmierinātības ar dzīvi skala atbilst normālam sadalījumam ($W = 0,97$, $p > 0,05$). Visās trīs stresa pārvarēšanas stratēģiju faktoru skalās: uz emocijām orientētās ($W = 0,97$), uz problēmu orientētās ($W = 0,96$) un izvairīšanās stresa pārvarēšanas stratēģijās ($W = 0,97$), Šapiro-Vilka testa “p” vērtība ir lielāka par 0,05, pēc kā var spriest, ka rezultātu sadalījums atbilst normālam sadalījumam. Ņemot vērā, ka divās “Big Five” faktoru skalās (Labvēlīgums, $W = 0,94$, $p < 0,01$ un Neirotizisms, $W = 0,87$, $p < 0,001$) “p” vērtības rezultāti liecina par neatbilstību normālam sadalījumam, turpmākajos aprēķinos tiks izmantots Spīrmena korelācijas koeficients, kas tiek izmantots korelatīvu pazīmju noteikšanai, izmantojot neparametriskās metodes.

Lai atbildētu uz pirmo pētījuma jautājumu: “Kādas ir saistības starp stresa pārvarēšanas mehānismiem, personības iezīmēm un uztverto labklājību?”, tiek pētītas korelatīvās saistības starp mainīgajiem lielumiem, izmantojot Spīrmena korelācijas koeficientus. Uztvertās labklājības, stresa pārvarēšanas stratēģiju un personības iezīmju saistība apskatāma 2. tabulā.

2. tabula

Uztvertās labklājības, stresa pārvarēšanas stratēģiju (SPS), personības iezīmju un vecuma rādītāju Spīrmena korelācijas koeficienti (N=60)

Mainīgie lielumi	Uztvertā labklājība	Stresa pārvarēšanas stratēģijas			Personības iezīmes				
		Uz emocijām orientētas	Izvairīšanās	Uz problēmu orientētas	Ekstraversija	Labvēlīgums	Apzinīgums	Neirotisms	Atvērtība
Uz emocijām orientētas SPS	0,05								
Izvairīšanās SPS	-0,17	0,09							
Uz problēmu orientētas SPS	0,02	0,39**	-0,17						
Ekstraversija	0,19	-0,10	-0,32*	-0,08					
Labvēlīgums	0,35**	0,07	-0,31*	0,32*	0,19				
Apzinīgums	0,34**	0,22	-0,40**	0,37**	0,27*	0,26*			
Neirotisms	-0,19	0,34**	0,20	0,21	-0,42***	-0,24	0,02		
Atvērtība	-0,02	0,14	-0,09	0,21	0,16	0,25	0,06	-0,04	
Vecums	0,14	0,08	-0,28*	0,09	0,18	0,06	0,03	-0,21	0,02

** $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$*

Statistiski nozīmīga pozitīva saistība pastāv starp uztverto labklājību un labvēlīguma personības iezīmju rādītāju ($r_s(60) = 0,35, p < 0,01$), kā arī apzinīguma personības iezīmju rādītāju ($r_s(60) = 0,34, p < 0,01$). Šis rezultāts apstiprina pirmo hipotēzi: augsti apzinīguma rādītāji pozitīvi korelē ar uztvertās labklājības līmeni. Otrā hipotēze neapstiprinās: augstiem ekstraversijas rādītājiem neparādās statistiski nozīmīga korelācija ar uz problēmu orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām. Pētījuma rezultāti liecina, ka starp izvairīšanās stresa pārvarēšanas stratēģijām un ekstraversiju pastāv statistiski nozīmīga negatīva saistība ($r_s(60) = -0,32, p < 0,05$), bet ne ar uz problēmu orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām. Starp uz emocijām orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām un neirotismu pastāv statistiski nozīmīga pozitīva saistība ($r_s(60) = -0,34, p < 0,01$). Rezultāti liecina, ka trešā izvirzītā hipotēze apstiprinās tikai daļēji: augsti neirotisma rādītāji statistiski nozīmīgi nekorelē ar izvairīšanās stresa pārvarēšanas stratēģijām, bet statistiski nozīmīgi un pozitīvi korelē ar uz emocijām orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām. Pētījuma rezultāti tiešā veidā neapstiprina ceturto hipotēzi: augsti neirotisma rādītāji statistiski nozīmīgi nekorelē ar uztvertās labklājības līmeni.

Ārpus izvirzītām hipotēzēm iegūtajos rezultātos var redzēt citas saistības. Balstoties uz pētījuma rezultātiem, ekstraversija un neirotisms cieši un negatīvi korelē viens ar otru ($r_s(60) = 0,42, p < 0,001$). Uz emocijām orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas statistiski nozīmīgi un pozitīvi korelē ar uz problēmu orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām ($r_s(60) = 0,39, p < 0,01$). Statistiski nozīmīga negatīva korelācija pastāv starp vecumu un izvairīšanās stratēģijām ($r_s(60) = -0,28, p < 0,05$). Labvēlīgums un apzinīgums pozitīvi korelē viens ar otru ($r_s(60) = 0,26, p < 0,05$). Abas personības iezīmes – labvēlīgums un apzinīgums, negatīvi korelē ar izvairīšanās (attiecīgi, labvēlīguma $r_s(60) = -0,31, p < 0,05$ un apzinīguma $r_s(60) = -0,40, p < 0,01$) un pozitīvi korelē ar uz problēmu orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām (attiecīgi, labvēlīguma $r_s(60) = 0,32, p < 0,05$ un apzinīguma $r_s(60) = 0,37, p < 0,01$). Apzinīguma personības iezīmes korelācija ar izvairīšanās un uz problēmu orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām ir stiprāka nekā labvēlīguma iezīmei.

Lai atbildētu uz otro pētījuma jautājumu: “Vai pastāv dzimumatšķirības starp stresa pārvarēšanas stratēģiju, personības iezīmju un uztvertās labklājības rādītājiem?”, tiek izmantots Manna-Vitnija U kritērijs. Manna – Vitnija U testa rezultāti, vidējais iegūto punktu skaits, standartnovirze un Šapiro-Vilka testa vērtības (W) ir atspoguļoti 3. tabulā.

3. tabula

Manna – Vitnija U testa rezultāti uztvertā labklājībā, stresa pārvarēšanas stratēģijās (SPS) un personības iezīmēs starp sievietēm un vīriešiem

Mainīgie lielumi	Vīrieši (N=19)			Sievietes (N=41)			U
	M	SD	W	M	SD	W	
Uztvertā labklājība	21,21	5,66	0,96	22,68	5,77	0,96	330,5
Uz emocijām orientētas SPS	42,47	5,41	0,90*	50,98	5,19	0,98	86,5***
Izvairīšanās SPS	34,37	6,30	0,87*	35,37	5,28	0,97	318,0
Uz problēmu orientētas SPS	53,11	6,69	0,89*	57,12	6,25	0,96	271,0
Ekstraversija	24,37	6,37	0,95	25,05	7,77	0,96	379,5
Labvēlīgums	32,11	6,43	0,96	33,42	7,23	0,90**	328,0
Apzinīgums	29,78	6,71	0,95	33,27	6,65	0,96	278,5
Neirotisms	22,68	6,87	0,91	28,44	9,23	0,83***	242,0*
Atvērtība	31,74	8,41	0,96	33,66	6,65	0,97	341,0

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Kā redzams 3. tabulā, šī pētījuma ietvaros statistiski nozīmīgas dzimumatšķirības parādās pie uz emocijām orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām ($U = 86,5$, $p < 0,001$), kā arī pie neirotisma personības iezīmes ($U = 242$, $p < 0,05$). Nosakot atbilstību normālam sadalījumam katrā izlasē atsevišķi, tika izmantots Šapiro-Vilka (W) kritērijs (skat. 3. tabulu). Šapiro-Vilka testa rezultāti norāda, ka sieviešu izlasē Neirotisma ($W = 0,83$) un Labvēlīguma ($W = 0,90$) skalās, un vīriešu izlasē stresa pārvarēšanas stratēģiju aptaujas rezultātu (uz emocijām orientētas SPS, $W = 0,90$; izvairīšanās SPS, $W = 0,87$; uz problēmu orientētas SPS, $W = 0,89$) Šapiro-Vilka “p” vērtība ir mazāka par 0,05, pēc kā var spriest, ka doto skalu rezultātu sadalījums neatbilst normālam sadalījumam.

Analizējot vidējos rādītājus mainīgiem lielumiem (skat. 3. tabula), var redzēt, ka faktorā “Uz problēmu orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas” gan vīrieši ($M = 53,11$), gan sievietes ($M = 57,12$) vidēji uzrādījuši augstu rezultātu. Faktora “Ekstraversija” abiem dzimumiem vidējais rādītājs ir diezgan zems – sievietēm: $M = 25,05$, un vīriešiem: $M = 24,37$.

DISKUSIJA

Bakalaura darba mērķis bija kvantitatīvi novērtēt saistību starp dažādām personības iezīmēm, stresa pārvarēšanas stratēģijām un uztverto labklājību. Tāpat, pētījuma ietvaros tika apskatītas dzimumatšķirības šajos mainīgajos lielumos starp sievietēm un vīriešiem.

Mūsdienu satrauktajā pasaulē ir liela nozīme tam, kādas stresa pārvarēšanas stratēģijas cilvēks pielieto, jo tas, kā cilvēks reaģē uz apkārt esošo stresu, ietekmē viņa uztverto labklājību ilgtermiņā (Busseri & Erb, 2023; Ray, 2022). Uztvertā labklājība nenoliedzami ir būtisks cilvēku dzīves kvalitātes indikators, kas norāda ne tikai uz cilvēku apmierinātību ar dzīvi, bet arī ir saistāms ar fiziskās veselības stāvokli (Cannings et al., 2024). Izvairīšanās stresa pārvarēšanas stratēģijas var mazināt uztverto labklājību ilgtermiņā (Ray, 2022; Zacher & Rudolph, 2021), uz emocijām un uz problēmu orientētas stratēģijas var paaugstināt uztverto labklājību (Twenge & Campbell, 2019; Folkman & Moskowitz, 2004). Sieviešu dzimumam pastāv saistības ar noteiktu stresa pārvarēšanas stratēģiju izvēli (Graves, et al., 2021). Iedzimtām un dzīves laikā noturīgām personības iezīmēm ir nozīme tajā, cik cilvēks ir apmierināts ar savu dzīvi, kā mijiedarbojas ar vidi un kādas stratēģijas un emocionālās reakcijas viņš izvēlās, lai tiktu galā ar stresu. Literatūrā apraksta personības iezīmju saistību ar noteiktu stresa pārvarēšanas stratēģiju izvēli (Park & Park, 2024), dzimumu (Weisberg et al., 2011) un uztvertās labklājības līmeni (Park & Park, 2024). Tā, zems neirostisms, augsta ekstraversija un augsts apzinīgums pozitīvi korelē ar uztverto labklājību (Busseri & Erb, 2023). Augsts neirostisms ir saistāms ar izvairīšanās un uz emocijām orientētām stratēģijām (Schlatter et al., 2022; Gashi et al., 2022), savukārt augsts apzinīgums un ekstraversija - ar uz problēmu orientētām stratēģijām (Ferrer et al., 2021). Pastāv arī sieviešu dzimuma korelācija ar stresa pārvarēšanas stratēģijām (Graves, et al., 2021), personības iezīmēm (Weisberg et al., 2011) un saistība ar uztverto labklājību.

Atbildot uz pirmo pētījuma jautājumu: "Kādas ir saistības starp stresa pārvarēšanas mehānismiem, personības iezīmēm un uztverto labklājību?", iegūtie rezultāti norāda, ka ar augstākiem labvēlīguma un apzinīguma rādītājiem ir saistīts augstāks uztvertās labklājības līmenis. Literatūrā apzinīgums ir saistīts ar emocionālo stabilitāti (Park & Park, 2024) un līdzsvaru (Fung et al., 2014), kas savukārt ir saistīts ar augstiem eudaimoniskiem aspektiem (Ryff & Keyes, 1995; Diener et al., 2018), kas ir daļa no uztvertās labklājības (Ryan & Deci, 2001). 2023. gada pētījums apliecina, ka augsts apzinīgums pozitīvi korelē ar uztverto labklājību (Busseri & Erb, 2023). Līdzīgi rezultāti tika atrasti šī pētījuma ietvaros. Papildus, šī pētījuma rezultāti dod iespēju secināt, ka ar augstākiem neirostisma rādītājiem ir cieši saistīta

uz emocijām orientēto stresa pārvarēšanas stratēģiju izmantošana. Šis rezultāts sasaucas ar 2022. gada pētījumu, kas norāda, ka cilvēki ar augstu neirotizma līmeni biežāk izmanto uz emocijām orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas (Schlatter et al., 2022). Taču ir citi pētījumi, kuri norāda uz zema neirotizma līmeņa saistību ar uz emocijām orientētas stresa pārvarēšanas stratēģiju izmantošanu (Gross et al., 2006) un augsta neirotizma līmeņa saistību ar izvairīšanās stratēģijas izmantošanu (Gashi et al., 2022; Schlatter et al., 2022). Gaši un kolēģu pētījuma atziņa ir loģiska un ir atbalstīta ar Šlattera un kolēģu pētījuma atziņu, taču dotā pētījuma rezultāti neapstiprina augsta neirotizma korelāciju ar izvairīšanās stratēģiju izmantošanu. Literatūrā ekstraversija ir saistāma ar uz emocijām (Gross et al., 2006) un uz problēmu orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām (Burro et al., 2023). Attiecībā uz izvairīšanās stresa pārvarēšanas stratēģijām, dotā pētījuma rezultāti liecina par to retāko izmantošanu cilvēku ar augstāku ekstraversijas līmeni vidū. Dotajā pētījumā tika atklāta arī ekstraversijas un neirotizma negatīva korelācija. Kaut arī precīza nozīmīga statistiska korelācija šī pētījuma ietvaros netika novērota, ņemot vērā augstāk minētas atziņas, ir redzamas loģiskas saistības – ja neirotizms ir augsts, tad indivīds biežāk izmanto izvairīšanās stratēģijas, un, ja ekstraversija ir augsta, tad indivīds retāk izmanto izvairīšanās stratēģijas. Līdzīgas atziņas ir iegūtas citos pētījumos. Piemēram, 2023. gada pētījuma ietvaros tika atklāts, ka augsti ekstraversijas rādītāji ir saistīti ar sabiedriskumu, optimismu, augstāku uztvertās labklājības līmeni un biežāk piedzīvotām pozitīvām emocijām (Busseri & Erb, 2023). Papildus Busseri un Erba atziņām, izvairīšanās stratēģiju izmantošana negatīvi korelē ar uztverto labklājību (Ray, 2022; Zacher & Rudolph, 2021) un ekstraversija pozitīvi korelē ar uztverto labklājību (Busseri & Erb, 2023). Tātad, augstu ekstraversijas rādītāju saiknei ar retāku izvairīšanās stratēģiju izmantošanu ir loģisks pamatojums – var domāt, ka ekstraverti indivīdi izvēlās izmantot citas stresa pārvarēšanas stratēģijas, jo cenšas saglabāt pozitīvas attiecības ar citiem un tiecas piedzīvot pozitīvas emocijas. Pētījuma rezultāti norāda, ka cilvēki ar augstiem labvēlīguma un apzinīguma rādītājiem biežāk lieto uz problēmu orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas. Literatūrā pastāv saistība starp augstākiem apzinīguma rādītājiem un uz problēmu orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām (Ferrer et al., 2021), taču labvēlīguma personības iezīmēm literatūrā ir novērojamas norādes uz saistību ar uz emocijām orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām (Gashi et al., 2022). Dotā pētījuma rezultāti liecina par to, ka indivīdi ar augstākiem labvēlīguma un apzinīguma rādītājiem nav tendēti izmantot izvairīšanās stresa pārvarēšanas stratēģijas. Literatūrā šo secinājumu apstiprina Šlatters ar kolēģiem, rakstot, ka indivīdi ar zemu apzinīguma līmeni biežāk izvēlas izvairīšanos kā primāro stratēģiju (Schlatter et al., 2022); Burro ar kolēģiem ir secinājuši, ka cilvēki ar augstu apzinīgumu reti izmanto izvairīšanās stratēģijas (Burro et al., 2023). Līdzīgas

atziņas ir Fangam ar kolēģiem par labvēlīguma saistību ar izvairīšanās stratēģijām (Fung et al., 2014). Neskatoties uz to, ka datos neparādās statistiski nozīmīga korelācija starp uztverto labklājību un izvairīšanās stresa pārvarēšanas stratēģijām, labvēlīguma un apzinīguma pozitīva saistība ar uztverto labklājību un negatīva saistība ar izvairīšanās stratēģijām dod pamatu domāt, ka izvairīšanās stratēģijas var būt saistāmas ar zemāku uztvertā labklājības līmeni.

Pētījuma gaitā tika atklātas statistiski nozīmīgas saistības starp personības iezīmēm. Cilvēkiem ar augstiem ekstraversijas rādītājiem bieži vien piemīt arī augsti apzinīguma rādītāji. Literatūrā šis apstiprinās vairākas reizes, skatoties ekstraversijas un apzinīguma personības iezīmes kopā (Busseri & Erb, 2023; Ferrer et al., 2021; Roberts et al., 2006). Cilvēkiem ar augstiem labvēlīguma rādītājiem bieži vien piemīt arī augsti apzinīguma rādītāji, ko apstiprina Fangs ar kolēģiem, pētot šīs iezīmes kopā (Fung et al., 2014). Speciāli saistības starp personības iezīmēm netika pētītas esošā pētījuma tēmas specifikas ietvaros.

Pētījuma rezultāti liecina, ka pie uz emocijām orientētām stresa pārvarēšanas stratēģiju lietošanas respondenti lieto arī uz problēmu orientētas stratēģijas. To varētu skaidrot ar aptaujas jautājumu specifiku. Katrs respondents varētu atminēties dažādas problemātiskas situācijas pie jautājumiem par uz emocijām un uz problēmu orientētām stratēģijām, atzīmējot efektīvāko rīcības veidu, ko kādreiz bija pielietojis. Tā kā situācijas var būt dažādas, efektīvākā risinājuma stratēģija arī var atšķirties. Kā apskatītajā literatūrā tika minēts, situācijās, kuras mēs nevaram kontrolēt, ir efektīvāk pielietot uz emocijām orientētas stratēģijas, bet kontrolējamās situācijās – uz problēmu orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas (Bowman & Stern, 1995). Dotā pētījuma rezultāti dod iespēju secināt, ka ar jaunāku vecumu ir saistīta lielāka izvairīšanās stresa pārvarēšanas stratēģiju izmantošana un otrādi. Apskatītajā literatūrā vecuma faktors netika minēts.

Atbildot uz otro pētījuma jautājumu: “Vai pastāv dzimumatšķirības starp stresa pārvarēšanas stratēģiju, personības iezīmju un uztvertās labklājības rādītājiem?”, iegūtie rezultāti norāda uz sieviešu dzimuma izteiktu korelāciju ar uz emociju orientēto stresa pārvarēšanas stratēģiju izmantošanu (Graves, et al., 2021) un ar neirotisma personības iezīmi (Weisberg et al., 2011). Tāpat, literatūrā pastāv sieviešu dzimuma saistība ar augstākiem depresijas un trauksmes rādītājiem (Graves, et al., 2021). Ņemot vērā, ka neirotisms pozitīvi korelē ar depresiju, trauksmi (Bekele, 2017), sieviešu dzimumu (Graves, et al., 2021) un uz emocijām orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām (Schlatter et al., 2022), šī pētījuma dzimumatšķirību rezultāti varētu būt saistīti ar augsta neirotisma iezīmes rādītāja izpausmēm vai sekām. Literatūrā neirotisms negatīvi korelē ar uztvertās labklājības līmeni (Soto, 2019), kas ir loģisks secinājums iepriekš minētām atziņām. Šī pētījuma rezultāti neuzrāda sieviešu

dzimuma statistiski nozīmīgu saistību ar uztverto labklājību, kaut gan depresija un trauksme nenoliedzami ietekmē uztvertās labklājības izjūtu, kas liek aizdomāties par citu faktoru ietekmi uz sieviešu uztvertās labklājības izjūtu. Dzimumatšķirību analīzē sieviešu izlasē neirotisma un labvēlīguma rādītāju, un vīriešu izlasē stresa pārvarēšanas stratēģiju rādītāju sadalījums neatbilda normālam sadalījumam. Vīriešu izlasē neparametriskums stresa pārvarēšanas stratēģiju aptaujā var būt izskaidrojams ar mazu izlasi (19 respondenti), bet sieviešu izlasē (41 respondents) – ar ciešām korelācijām.

Galvenie dotā pētījuma *ierobežojumi* ir salīdzinoši nevienmērīga izlase – vīrieši sastāda tikai 31% no kopējās izlases apjoma, ka arī salīdzinoši neliels respondentu skaits – kopā 60 respondenti. Izlase šajā pētījumā ir skaitliski neliela (N=60), līdz ar ko nevar attiecināt iegūtos rezultātus uz plašāku populāciju. Ir jāatceras, ka visi pētījumā izmantotie instrumenti ir pašnovērtējuma aptaujas, kas ir subjektīvas un atspoguļo indivīdu uzskatus par savām personības īpašībām, izmantotām stresa pārvarēšanas stratēģijām un par savu labklājības līmeni. Respondentu atbildes nav pilnībā ticamas, jo pastāv risks sniegt sociāli vēlamās atbildes, atcerēties un vērtēt savas pagātnes rīcības pozitīvākā gaismā, vai arī atsaukt atmiņā tikai “sociāli pieņemamus” stresa pārvarēšanas stratēģiju veidus, kā arī respondenti varētu pavirši pieiet atbilžu sniegšanai, kas ietekmē pētījuma rezultātus. Tāpat, pastāv risks sniegt augstāku pašnovērtējumu, atbildot uz jautājumiem, ar mērķi saglabāt pašvērtējuma līmeni. Kā vēl vienu pētījuma ierobežojumu var minēt pētījuma korelatīvo dizainu, jo tas nesniedz iespēju noskaidrot cēloņsakarības. Iegūtās korelācijas norāda uz to, kuri mainīgie ir savstarpēji saistīti, bet nesniedz atbildes uz jautājumu, kas tieši izraisa šīs attiecības. Šādā gadījumā ir iespējams izvirzīt tikai pieņēmumus, nevis veikt galīgus secinājumus par to cēloņiem. Tēma ierobežojums nedod iespēju izdarīt plašākus secinājumus - vecuma un mentālās veselības faktori netika specifiski pētīti šī darba teorētiskās daļas ietvaros.

Ņemot vērā šī pētījuma rezultātus un ierobežojumus, ir iespējams izvirzīt vairākus ierosinājumus turpmākiem pētījumiem. Pirmkārt, nākotnē paplašināt respondentu klāstu. Tas ļautu iegūt daudzveidīgākus un precīzākus ieskatus par mainīgo saistībām. Otrkārt, ņemot vērā dzimumatšķirības un literatūrā gūtas atziņas, attīstīt pētījumu jaunā virzienā - par uztvertās labklājības saistībām ar mentālas veselības stāvokli (piemēram, depresija un trauksme), skatoties arī dzimumatšķirības. Vēl viens būtisks ierosinājums ir pētījuma rezultātu pārbaude starpkultūru kontekstā. Šāda pieeja nodrošinātu iespēju izprast, cik lielā mērā mainīgo saistības ir kultūrspecifiskas vai universālas. Jautājums: “Kāpēc jaunāki cilvēki vairāk izvairās un vecāka vecuma cilvēki mazāk pielieto šādu stresa pārvarēšanas stratēģiju saskaroties ar grūtībām?”, varētu būt turpmāko pētījumu vērts. Papildus, būtu vērts turpināt šo pētījumu ar mērķi noskaidrot cēloņsakarības starp mainīgiem lielumiem.

SECINĀJUMI

Šajā bakalaura darbā tika apkopota teorētiskajā literatūrā un pētījumos gūtās atziņas par uztverto labklājību, stresa pārvarēšanas stratēģijām un personības iezīmēm. Tēmas aktualitāte ir saistīta ar pieaugošo sabiedrības interesi par uztvertās labklājības paaugstināšanu un pieaugošo stresa daudzumu mūsdienu dzīves ritmā. Šī darba izstrādes gaitā apkopotās pētījumu atziņas parāda, ka pastāv nozīmīgas saistības starp stresa pārvarēšanas stratēģijām, personības iezīmēm, uztverto labklājību un dzimumu, kā arī pastāv saistības ar citiem faktoriem. Dotā pētījuma laikā tika iegūtas atbildes uz pētījuma jautājumiem:

1. Kādas ir saistības starp stresa pārvarēšanas stratēģijām, personības iezīmēm un uztverto labklājību?

Pētījuma rezultāti liecina, ka pastāv pozitīvas saistības starp labvēlīguma un apzinīguma personības iezīmēm un uztverto labklājību, kā arī uz problēmu orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām. Pozitīvas saistības pastāv starp neirotisma personības iezīmi un uz emocijām orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām. Rezultāti liecina par negatīvām saistībām starp ekstraversijas, labvēlīguma un apzinīguma personības iezīmēm ar izvairīšanās stresa pārvarēšanas stratēģijām, kā arī starp vecumu un izvairīšanās stresa pārvarēšanas stratēģijām. Dotā pētījuma rezultāti liecina, ka starp uztverto labklājību un stresa pārvarēšanas stratēģijām tiešā nozīmīga saistības nepastāv.

2. Vai pastāv dzimumatšķirības starp stresa pārvarēšanas stratēģiju, personības iezīmju un uztvertās labklājības rādītājiem?

Sievietēm ir nozīmīgi augstāki rādītāji neirotisma personības iezīmē un uz emocijām orientētās stresa pārvarēšanas stratēģijās. Dotā pētījuma rezultāti liecina, ka starp uztvertās labklājības rādītājiem dzimumatšķirības nepastāv.

Dotā pētījuma rezultāti dod iespēju secināt, ka:

1. Pastāv statistiski nozīmīga atšķirība vīriešu un sieviešu grupā starp neirotisma personības iezīmi un uz emocijām orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām.
2. Individīdi ar augstākām labvēlīguma un apzinīguma personības iezīmēm augstāk novērtē savu uztvertās labklājības līmeni.
3. Cilvēki, kuri izmanto uz problēmu orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas, bieži vien izmanto arī uz emocijām orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas.
4. Cilvēki ar augstiem neirotisma personības iezīmes rādītājiem biežāk izmanto uz emocijām orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas.

5. Cilvēki ar augtiem ekstraversijas, labvēlīguma un apzinīguma rādītājiem retāk lieto izvairīšanās stresa pārvarēšanas stratēģijas.
6. Vecāka vecuma cilvēki retāk izmanto izvairīšanās stresa pārvarēšanas stratēģijas.
7. Cilvēki ar augstiem labvēlīguma un apzinīguma rādītājiem biežāk lieto uz problēmu orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas.
8. Cilvēkiem ar augstiem ekstraversijas rādītājiem bieži vien piemīt arī augsti apzinīguma personības iezīmes rādītāji.
9. Cilvēkiem ar augstiem labvēlīguma rādītājiem bieži vien piemīt arī augsti apzinīguma personības iezīmes rādītāji.
10. Cilvēkiem ar augstiem ekstraversijas rādītājiem bieži vien piemīt zemi neirotisma personības iezīmes rādītāji.

Veicot šo pētījumu, ir skaidrs, ka pastāv saistība starp veidiem, kā tiek risinātas problēmas, personības iezīmēm un uztverto labklājību, tomēr pētījuma rezultāti ir nepilnīgi un pagaidām nav izmantojami praktiski. Analizējot iegūtos rezultātus, tapa skaidrs, ka turpmākajos pētījumos vajadzētu palielināt izlases apjomu, it īpaši vīriešu respondentu skaitu, kā arī jāturpina pētījums ar mērķi noskaidrot cēloņsakarības starp mainīgajiem lielumiem, kā arī atrast veidus kā palīdzēt cilvēkiem paaugstināt uztvertās labklājības līmeni, balstoties uz pētījuma rezultātiem – saistībām un cēloņsakarībām. Piemēram, rīkot sabiedrību izglītojošos pasākumus, vai veidot informatīvos materiālus, lai palīdzētu cilvēkiem paaugstināt uztvertās labklājības līmeni.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

- Aldwin, C. M. (2009). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford press.
- Alexandre, J., Russo, V., Castro, C., Fazenda, D., & Barata, M. C. (2021). The powerful combination of group interviews and drawings: How to give children a voice in the understanding of well-being. In *Children's concepts of well-being: Challenges in international comparative qualitative research* (pp. 115-135). Cham: Springer International Publishing. doi:10.1007/978-3-030-67167-9_6
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*.
- Aloka, P., Ooko, M., Onyango, T. K., & Orao, R. (2024). Maladaptive Coping Mechanisms to Stress Among University Students From an Integrative Review. *Student Stress in Higher Education*, 201-217.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ, 1986*(23-28), 2.
- Bekele, A. (2017). The big five personality traits. *International Journal in Management & Social Science*, 5(3), 99-105.
- Benet-Martínez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729–750. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.729>
- Bondarchuk, O., Balakhtar, V., Pinchuk, N., Pustovalov, I., & Pavlenok, K. (2024). Coping with stressful situations using coping strategies and their impact on mental health. *Multidisciplinary Reviews*, 7. doi:10.31893/multirev.2024spe034
- Bowman, G. D., & Stern, M. (1995). Adjustment to occupational stress: The relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies. *Journal of counseling psychology*, 42(3), 294. doi:10.1037/0022-0167.42.3.294
- Burro, R., Vicentini, G., & Raccanello, D. (2023). Big Five personality traits and coping strategies of Italian university students during the COVID-19 pandemic first wave. *Frontiers in Psychology*, 14, 1150674. doi:10.3389/fpsyg.2023.1150674
- Busseri, M. A., & Erb, E. M. (2023). The happy personality revisited: Re-examining associations between Big Five personality traits and subjective well-being using meta-analytic structural equation modeling. *Journal of personality*, 92(4), 968-984. doi:10.1111/jopy.12862

- Cannings, L., Hutton, C. W., Sorichetta, A., & Nilsen, K. (2024). Is the fulfilment of objective wellbeing reflected in subjective wellbeing? A case study of vulnerable communities in Volta Delta, Ghana. *International Journal of Wellbeing*, *14*(2), 1-35.
doi:10.5502/ijw.v14i2.3149
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, *98*(2), 310.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (2000). *Neo Personality Inventory*. American Psychological Association.
- Dhaka, G., & Hooja, H. R. (2024). Religious Coping in the Indian Scenario. *Indian Journal of Health Studies*, *06*(02), 03–20. doi:10.56490/ijhs.2024.6201
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature human behaviour*, *2*(4), 253-260. doi:10.1038/s41562-020-0889-9
- Eysenck, H. J. (1990). Biological dimensions of personality.
- Ferrer, I., Fernández-Castro, J., Edo, S., & Rovira, T. (2021). The influence of the primary and secondary appraisals, and of the big five personality traits, on the choice of coping strategies: a study based on daily stress. *Studia Psychologica*, *63*(3), 266-278.
doi:10.31577/SP.2021.03.826
- Fischer, R., Scheunemann, J., & Moritz, S. (2021). Coping strategies and subjective well-being: Context matters. *Journal of Happiness Studies*, *22*(8), 3413-3434.
doi:10.1007/S10902-021-00372-7
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, *55*(1), 745-774. doi:10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, *56*(3), 218.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden–and–build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences*, *359*(1449), 1367-1377.
- Freud, S. (1923). The ego and the id. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, *19*.

- Friedman, H. S., & Kern, M. L. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual review of psychology*, 65(1), 719-742.
- Funder, D. C. (2019). *The Personality Puzzle* (8th ed.). New York: W. W. Norton & Company.
- Fung, L., & Durand, R. B. (2014). Personality traits. In H. K. Baker & V. Ricciardi (Eds.), *Investor behavior: The psychology of financial planning and investing* (pp. 99–115). John Wiley & Sons, Inc.. doi:10.1002/9781118813454.ch6
- Gashi, D., Gallopeni, F., Imeri, G., Shahini, M., & Bahtiri, S. (2022). The relationship between big five personality traits, coping strategies, and emotional problems through the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 42(33), 29179-29188. doi:10.1007/s12144-022-03944-9
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS one*, 16(8). doi:10.1371/journal.pone.0255634
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life.
- Grothaus, C. (2024). Coping strategies and social representations of bullies among bullying victims from individualistic and collectivist societies. *Culture & Psychology*, 30(1), 115-136. doi:10.1177/1354067x231164796
- Hudek-Knežević, J., & Kardum, I. (2000). The effects of dispositional and situational coping, perceived social support, and cognitive appraisal on immediate outcome. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 190–201. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.16.3.190>
- Ismail, N. A. H., & Tekke, M. (2015). Rediscovering Rogers's self theory and personality. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 4(3), 28-36.
- Jyoti, K. (2024). A detailed study on occupational stress among employees with reference to trojan hunt india llp. *Interantional journal of scientific research in engineering and management*, 08(04), 1-5. doi:10.55041/IJSREM32566
- Knapp, S., & Sweeny, K. (2022). Stress and coping with stress. *Stress and Coping with Stress*. doi:10.4324/9780367198459-reprw91-1
- Knipše, S., (2011). Stresa pārvarēšanas saistība ar interneta lietošanas paradumiem jauniešiem. Npublicēts materiāls: Bakalaura darbs, LU PPMF Psiholoģijas nodaļa, Rīga.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lindley, L., & Bauerband, L. (2022). The mediating role of avoidant and facilitative coping on the relation between discrimination and alcohol use among transgender and gender-diverse individuals. *Transgender Health*, 8(6), 500-508.

- Marchlewska, M., Green, R., Cichocka, A., Molenda, Z., & Douglas, K. M. (2022). From bad to worse: Avoidance coping with stress increases conspiracy beliefs. *British Journal of Social Psychology, 61*(2), 532-549.
- Maslovska, K., Voitkāne, S., Miezīte, S., Raščevska, M. (2005). Reliability and Validity of the Adaptation of the Satisfaction with Life Scale in Latvia. *Baltic Journal of Psychology, 6*(2),25.
- McCrae, R. R., & Terracciano, A. (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective: data from 50 cultures. *Journal of personality and social psychology, 88*(3), 547. doi:10.1037/0022-3514.88.3.547
- Park, J., & Park, S. C. (2024). How Can the Coping Strategies Mediate the Relationship Among COVID-19 Stress, Depression, and Anxiety?. *Psychiatry Investigation, 21*(10), 1167. doi:10.30773/pi.2023.0443
- Perepjolkina, V., & Kālis, E. (2011). Lielā piecnieka aptaujas (Big Five Inventory) adaptācija Latvijā. Nepublicēts materiāls: LU 70. Konference, 2012. gada 7. februāris, LU PPMF Psiholoģijas nodaļa, Rīga.
- Person, A. I., & Frazier, P. A. (2024). Coping strategy-situation fit vs. present control: relations with perceived stress in US college students. *Anxiety, Stress, & Coping, 37*(2), 219-232. doi:10.1080/10615806.2023.2217099
- Petrova, I. (2009). Stresa pārvarēšanas stratēģijas un to saistība ar sociālo atbalstu. Nepublicēts materiāls: Kurša darbs, LU PPMF Psiholoģijas nodaļa, Rīga.
- Pfund, G. N., Springstein, T., & Willroth, E. C. Associations among Well-being Components and Big Five Personality Domains: Nomothetic and Idiographic Perspectives. doi:10.31219/osf.io/pgv27
- Pilch, I. (2023). Comparison of the Big Five and the HEXACO Models of Personality in the Prediction of Emotional Wellbeing: an Experience Sampling Study. *Trends in Psychology, 1*-17. doi:10.1007/s43076-023-00311-w
- Pilch, I., Wardawy, P., & Probiez, E. (2021). The predictors of adaptive and maladaptive coping behavior during the COVID-19 pandemic: The Protection Motivation Theory and the Big Five personality traits. *PLoS One, 16*(10), e0258606. doi:10.1371/JOURNAL.PONE.0258606
- Pretz, J. E., Naples, A. J., & Sternberg, R. J. (2003). Recognizing, defining, and representing problems. In J. E. Davidson & R. J. Sternberg (Eds.), *The psychology of problem solving* (pp. 3–30). Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511615771.002

- Ray, A. (2022). Relationship between Copings Mechanisms and Quality of Life in Young Adults. *International Journal For Science Technology And Engineering*, 10(7), 4618-4638. doi:10.22214/ijraset.2022.46023
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Roberts, B. W., & Mroczek, D. (2008). Personality trait change in adulthood. *Current directions in psychological science*, 17(1), 31-35. doi:10.1111/j.1467-8721.2008.00543.x
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 132(1), 1.
- Sarraf, L. (2023). *The mediating effect of coping on the relationship between high school victimization and psychological distress in early adulthood: Does social support reduce maladaptive coping?* (Doctoral dissertation, Carleton University).
- Schlatter, S., Louisy, S., Canada, B., Thérond, C., Duclos, A., Blakeley, C., ... & Debarnot, U. (2022). Personality traits affect anticipatory stress vulnerability and coping effectiveness in occupational critical care situations. *Scientific Reports*, 12(1), 20965. doi:10.1038/s41598-022-24905-z
- Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R., Benet-Martínez, V., Alcalay, L., Ault, L., Austers, I., Bennett, K. L., Bianchi, G., Boholst, F., Cunene, M. A. B., Braeckman, J., Jr, E. G. B., Timmermans, B., Vanhoomissen, T., & Overwalle, F. V. (2007). The geographic distribution of Big Five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 173–212. <https://doi.org/10.1177/0022022106297299>
- Sheth, M. S., Castle, D. J., Wang, W., Lee, A., Jenkins, Z. M., & Hawke, L. D. (2023). Changes to coping and its relationship to improved wellbeing in the optimal health program for chronic disease. *SSM-Mental Health*, 3, 100190. doi:10.1016/j.ssmmh.2023.100190
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (Eds.). (2023). *The Cambridge Handbook of the Development of Coping*. Cambridge University Press.

- Soto, C. J. (2019). How replicable are links between personality traits and consequential life outcomes? The life outcomes of personality replication project. *Psychological Science*, 30(5), 711-727.
- Steptoe, A. (2019). Happiness and health. *Annual review of public health*, 40(1), 339-359. doi:10.1146/annurev-publhealth-040218-044150.
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 3(1), 377-401.
- Thakur, A., Thakur, A., Mehta, P., & Dhiman, R. (2023). Stress and Coping Strategies among Police Personnel. *Journal of Global Economics, Management and Business Research*, 15(2), 9-15. doi:10.56557/jgembr/2023/v15i28206
- Toussaint, L. L., Lange, L. J., Chen, W. J., Hodge, M., O'Connor, M., & Fleming, R. (2017). Control-oriented coping buffers stress responses in evacuees from a technological accident. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 22(3), e12062. doi:10.1111/JABR.12062
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90, 311-331. doi:/10.1007/s11126-020-09731-9
- Upmane, A. (2010). Apmierinātību ar dzīvi prognozējošie faktori: kvantitatīva un kvalitatīva analīze. [promocijas darbs. Latvijas Universitāte]. https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/4844/34390-Anda_Upmane_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vecmane, K. A. (2024). *Problēmrisināšanas pieejas mediatora darbā*. (Kursa darbs, Latvijas universitāte).
- Weisberg, Y. J., DeYoung, C. G., & Hirsh, J. B. (2011). Gender differences in personality across the ten aspects of the Big Five. *Frontiers in psychology*, 2. doi: 10.3389/fpsyg.2011.00178
- Widiger, T. A., & Oltmanns, J. R. (2017). Neuroticism is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. *World psychiatry*, 16(2), 144. doi:10.1002/wps.20411
- Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2021). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(1), 50. doi:/10.1037/amp0000702
- Каламаж, В., Тимошук, Є., Краснопір, А., & Дорошук, Г. (2023). Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки*

*Національного університету «Острозька академія»: серія “Психологія”», (16),
28-35. doi:10.25264/2415-7384-2023-16-28-35*

Маракшина, Ю. А., Исмагуллина, В. И., & Лобаскова, М. М. (2024). Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований. *Клиническая и специальная психология*, 13(2), 5-33. doi:10.17759/cpse.2024130201

Bakalaura darbs “Saistības starp stresa pārvarēšanas stratēģijām, personības iezīmēm un uztverto labklājību pieaugušo vidū” izstrādāts LU Izglītības zinātņu un Psiholoģijas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: (*personiskais paraksts*) Kristīne Alise Vecmane

Rekomendēju/~~nerekomendēju~~ darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: Dr. psych., Docente Alla Plaude-Demidova (*personiskais paraksts*)

16.05.2025.

Recenzents: docents Dr.psych., Docente Anda Gaitniece-Putāne

Darbs iesniegts Psiholoģijas nodaļā 16.05.2025.

Dekāna pilnvarotā persona: metodiķe Zane Krezevska (*personiskais paraksts*)

Darbs aizstāvēts bakalaura gala pārbaudījuma komisijas sēdē

26.05.2025. prot. Nr.

Komisijas sekretāre: Alla Plaude Demidova (*personiskais paraksts*)