

SATURA RĀDĪTĀJS

Anotācija.....	2
Abstract.....	3
Saturs.....	4
Ievads.....	5
Apmierinātība ar dzīvi.....	7
Apmierinātība ar dzīvi un reliģijas saistība.....	11
Reliģija.....	14
Pašvērtējums.....	17
Reliģijas un pašvērtējuma saistība.....	19
Metode.....	21
Pētījuma dalībnieki.....	21
Instrumentārijs.....	21
Procedūra.....	21
Rezultāti.....	22
Diskusija.....	25
Secinājumi.....	27
Literatūras saraksts.....	29

IEVADS

Cilvēki no laika gala ir ticējuši, kam mistiskam un apmeklējuši baznīcu, lai rastu mieru situācijās, kurās pēc viņa domām var palīdzēt tikai kāds Augstāks spēks, kas līdz ar to ietekmē cilvēka skatījumu uz sevi pašu un savu dzīvi.

Temats ir aktuāls, jo cilvēkā vienmēr ir vēlme un iespējas uzlabot savu dzīvi. Jo vairāk indivīds spēj apmierināt savas vajadzības nepārkāpjot savas un sabiedrības normas, jo vairāk viņš jūtas apmierinātāks ar dzīvi, un līdz ar to viņa pašvērtējums ir augstāks. Sabiedrībā uzskata, ka reliģiski cilvēki ir apmierinātāki ar dzīvi, kā arī viņiem ir augstāks un adekvātāks pašvērtējums, jo ar reliģijas palīdzību indivīdam tiek veidota dzīves jēga un izpratnes veidošana, gan par pozitīvām gan negatīvām dzīves situācijām. Reliģija tiek uzskatīta par ticību kam mistiskam, priekšstatu par svētumu, rituāliem, kas aizsargā vai rada sajūtu, ka indivīds ir tuvāks kam Augstākam, kā arī reliģija ietver morālus spriedumus un mistisku pieredzi (Boyer, 2003). Psihologi ir atklājuši, ka starp reliģiozitāti un apmierinātību ar dzīvi pastāv pozitīva saistība. Cilvēki, kas ir reliģiozi ir apmierinātāki ar dzīvi un augstāku pašvērtējumu, jo reliģijā cilvēks rod mierinājumu, atbalstu un sapratni. Reliģija sevī ietver ne tikai dievkalpojuma apmeklējumu, bet arī iesaistīšanos reliģiskā kopienā, reliģisku rituālu pielietošanu arī ikdienas dzīvē.

Apmierinātību ar dzīvi iedala, kā globālu apmierinātību, kas saistīta ar dzīves jēgu un dzīves sfēru apmierinātību (Diener & Scollon, 2006). Tā ietver sevī vairākas dzīves jomas, piemēram, reliģija, laulība, darbs, mācības un citas jomas, ar kurām cilvēks ir apmierināts ar dzīvi (Diener, 2000). Apmierinātība ar dzīvi sevī ietver laimi, pozitīvas emocijas un subjektīvo labklājību, kas sevī ietver personības, sociālos, emocionālos un fiziskos aspektus (Ryff, 1989, kā minēts Diener, 1994). Riffa iedalīja sešas dimensijas (Ryff, Keyes, 1995).

Pašvērtējums ir vispārēja attieksme pret sevi, kas var būt gan pozitīva, gan negatīva (Rosenberg, 1965). Tiek uzskatīts, ka pašvērtējums veidojās un attīstās mijiedarbojoties apkārtējai videi un cilvēkiem (Rogers, 1961).

- *Pētījumu mērķis:* noskaidrot kāda saistība pastāv starp reliģiju, apmierinātību ar dzīvi un pašvērtējumu.
- *Pētījuma jautājums:* kāda saistība pastāv starp reliģiju, apmierinātību ar dzīvi un pašvērtējumu?

- *Pētījuma mainīgie lielumi:* reliģija, apmierinātība ar dzīvi un pašvērtējums.
- *Pētījuma izlase:* 90 respondenti vecumā no 25-40 gadiem.
- *Datu ievākšanas metode:* Rozenberga pašcieņas aptauja (Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg, 1965). Latvijā metodi adaptējusi Anika Miltuze, 1996. Centralitātes skala Z-15 (Zentralitatsskala [Z-15o] S.Hurber, 2003). Latvijā lietots Ievas Rudzītes bakalaura darba ietvaros, 2010. Apmierinātība ar dzīvi aptauja (Satisfaction with life scale (SWLS), Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Latvijā aptauju adaptēja Maslovska, K., Voitkāne, S., Miezīte, S. & Raščevska, M., 2005. Latvijā atkārtoti aptauju adaptējusi Anda Upmane, 2010.

Darbs sastāv no abstrakta valsts valodā un angļu valodā, literatūras saraksta, ievada, trīs teorijas nodaļām un divām apakšnodaļām, metodēm, kas sevī ietver dalībniekus, instrumentāriju un procedūru, rezultātiem, diskusijas, secinājumiem, literatūras saraksta, kas sastāv no 46. publikācijām.

APMIERINĀTĪBA AR DZĪVI

Apmierinātība ar dzīvi ietver sevī laimi, subjektīvo labklājību un pozitīvas emocijas, tādēļ turpmāk uzsvars būs uz subjektīvo labklājību.

Jau vairākus gadsimtus pirms mūsu ēras tika lietots jēdziens subjektīvā labklājība, kas tika uzskatīta kā bauda, un vēlāk pētnieki nonāca pie secinājuma, ka tas ir vairāku komponentu kopums, bet par svarīgāko labas dzīves komponentu uzskata, ka cilvēkam pašam sev ir jāpatīk. Apmierinātība ar dzīvi ir kognitīvs vērtējums vai spriedums par to, cik labi notiek lietas (Argyle, 2011; Michalos, 1980). 4.gs.p.m.ē. Aristotelis uzskatīja, ka baudu vajag gūt uz šo brīdi, nevajag atlikt uz vēlāku. Viņš mēģināja mudināt sabiedrību iegūt baudas pieredzi un centās lauzt sabiedrības priekšstatus. Ne vienmēr sabiedrības priekšstati ir tie, kas liek cilvēkam justies apmierinātākam ar dzīvi, piemēram, kādreiz afroamerikāņi tika uzskatīti par vergiem un viņiem nebija tiesības lemt savu dzīvi, tādēļ šādā gadījumā bauda viņiem būtu gūt brīvību un lemt savu likteni. Dažus gadsimtus vēlāk Markīzs de Sada sludināja brīvību, kas nepakļaujas ētikai, reliģijai un likumiem.

Pētnieki uzskata, ka ne tikai sociālie rādītāji nosaka dzīves kvalitāti, jo cilvēki reaģē atšķirīgi uz vieniem un tiem pašiem apstākļiem, un viņi novērtē apstākļus pamatojoties uz viņu unikālajām vēlmēm, vērtībām, un iepriekšējo pieredzi (Diener & Suh, 1997).

Kopš pagājušā gadsimta vidus ir stipri pieaugusi interese par labklājību. Subjektīvā labklājība tika sistemātiski mērīta un pētīta tikai 20. gs. otrajā pusē. Vairākums pētnieki uzskata, ka pozitīvās labklājības līmenis rada labus rezultātus daudzās jomās:

- Labāka veselība;
- Cilvēki dzīvo ilgāk;
- Radoši;
- Labāki kolēģi darbā. Viņi tiecas citiem palīdzēt un mazāk „lēkā” no vienas darba vietas uz otru;
- Sasniedz panākumus dažādās dzīves jomās;
- Sabiedriski;
- Veiksmīgi līderi darba attiecībās;
- Veiksmīgākas partnerattiecības;
- Iespēja veiksmīgāk tikt galā ar sarežģītām dzīves situācijām;

- Laimīgi cilvēki patīk sev un arī citiem.

Zinātnieki skaidro subjektīvās labklājības saistību ar personības īpašībām – ekstraversiju un neirotizmu. Ir pierādīts, ka personības iezīmēm ir spēcīga ietekme uz emocionālo komponentu subjektīvo labklājību (Izand & Haynes, 1993). Piemēram, neirotizms ir saistīts ar biežu dusmu, baiļu pieredzi (Izand & Haynes, 1993). Ekstraversija ir nosliece iegūt vairāk pozitīvu emociju (Costa & McCrae, 1992). Tādēļ tiek uzskatīts, ka ekstraversija un neirotizms nosaka subjektīvās labklājības emocionālo komponentu (Diener & Lucas, 1998).

Riffa un Singers uzskata, ka labklājību nosaka tiekšanās pēc pilnības, lai realizētu potenciālu. Dīners izšķir dzīves novērtējuma līmeņus: vispārīga apmierinātība ar dzīvi, apmierinātība ar atsevišķām dzīves sfērām, piemēram, laulības, mācības, darbs, reliģija un cilvēku emociju biežums un kvalitāte (Diener, 2000). Riffa (Ryff) uzskata, ka šie nav vienīgie kritēriji, kas kā subjektīvo labklājību ietver indivīda emocionālās atbildes un vispārējos spriedumos par apmierinātību ar dzīvi. (Ryff, 1989, kā minēts Diener, 1994). Riffa uzskata, ka labklājības komponentus ietver: personības, fiziskos, emocionālos un sociālos aspektus. Viņa to apraksta kā 6 dimensijas – autonomija, apkārtējās vides pārvalde, personīgā izaugsme / pašaktualizēšanās, pozitīvas attiecības ar apkārtējiem, dzīves mērķis un sevis pieņemšana. (Ryff, Keyes 1995). Dīneru subjektīvās labklājības novērtējumā ietverta arī apmierinātība ar laulību, kas pozitīvi korelē ar subjektīvo labklājību. Definējot, subjektīvā labklājība attiecas uz to, kā cilvēki izvērtē savu dzīvi, un ietver mainīgos, piemēram, apmierinātību ar dzīvi, apmierinātību ar laulību, pozitīvu noskaņojumu, emocijas un citus. Apmierinātību ar dzīvi var uztvert par globālo spriedumu, tad ja subjektīvās labklājības afektīvais komponents raksturo indivīda dzīves vērtējumu. (Diener, Schollon, Lucas, 2003). Subjektīvā labklājība sastāv no vairākiem elementiem: papildījuma mērķu sasniegumiem, apmierinātība ar dzīvi, kas ir saistīta ar svarīgām dzīves jomām, piemēram, ģimene, darbs, veselība, pozitīvie aspekti – jebkura veida pozitīvas emocijas, kā arī negatīvi aspekti tādi kā dusmas (Diener & Smith, 1999), bet kā visbiežāko ietekmējošo faktoru uzskata labas attiecības ar ģimeni. Apmierinātība ar dzīvi iedala, kā globālu apmierinātību, kas saistīta ar dzīves jēgu (Diener & Scollon, 2006), kā arī dažādu dzīves sfēru apmierinātība, piemēram, darbs, laulība, reliģija un citas (Diener & Scollon, 2006). Apmierinātība ar dzīvi ir vispārējs un kognitīvs indivīda dzīves

vērtējums, kurš saistīts ar pozitīvu un negatīvu emocionālu pieredzes pārsvaru (Diener & Smith, 1999).

Dīners (Diener) 1981. gadā izteikti pētīja subjektīvo labklājību tajos, ietverot jēdzienus „apmierinātība ar dzīvi”, „laime” un „pozitīvās emocijas”. Subjektīvās labklājības galvenā būtība – vērtējums par savu dzīvi, bet apmierinātību ar dzīvi aplūko kognitīvā un afektīvā aspektā. Kognitīvais aspekts balstās uz to kā cilvēks vērtē savu dzīvi, viņa uzskatos, kas ir, uzskatāma par „ideālu” dzīvi. Katra „ideālā” dzīve ir tā ko viņš uzskata par savu dzīves piepildījumu. Ne vienmēr tā būs nauda, kas mūsdienu sabiedrībā spēlē lielu lomu. Ir cilvēki, kuru ideālā dzīve ir mājas bez kredītiem, mīloša ģimene, kas tevi spēj saprast un atbalstīt, nemeklējot atbalstu ārpus tās. Afektīvais aspekts – emocijas un jūtas. Dīneru interesēja indivīda ilgstošie emocionālie stāvokļi, nevis emociju uzplūdi, kas ātri pārgāja. Sociologi un sociālie psihologi uzskata, ka sociālo attiecību lomas statuss, izglītība un citas lietas ir tās, kā dēļ indivīds vērtē savas dzīves apstākļus. Tika noskaidrots, ka tie cilvēki, kuriem ir lielāki ienākumi ir apmierināti ar savu dzīvi. Subjektīvā labklājība ir indivīda spēja novērtēt sevi un savu dzīvi – to kā apkārtējā vide to ietekmē, un iedzimtība, kas nosaka cilvēka tendenci uz pozitīvām vai negatīvām emocijām. Subjektīvā labklājība tika definēta kā personas kognitīvs un afektīvs pašvērtējums, tajā iekļaujot emocionālu reakciju, kas ir apzināts baudas un piepildījuma novērtējums. Dīners uzskata, ka pašsajūta nosaka to kam indivīds pievērš lielāku savu uzmanību – pozitīvajiem vai negatīvajiem dzīves aspektiem. Indivīds ir apmierināts ar dzīvi, ja gūst biežas pozitīvas izjūtas, bet, izjutot bieži bailes un dusmas, indivīds ir neapmierināts ar dzīvi, un var uzskatīt, ka viņam ir zems labklājības līmenis. (Diener, Suh, Oishi, 1997). Mainoties cilvēka dzīves apstākļiem, mainās tā subjektīvā labklājība. Var izdalīt vairākas nozares subjektīvās labklājības sastāvdaļas, tādas kā laulība, reliģija, daudz citas, un katru var apskatīt divos veidos, kas cilvēkam var izraisīt nepatīkamas vai patīkamas izjūtas.

Ir veikti pētījumi, kur noskaidrots, ka laba veselība korelē ar laimi, kā arī veselība stiprina ticību Dievam un veicina regulārās reliģiskās praksēs. Kopienų pārstāvji vidēji dzīvo ilgāk nekā tie, kas nepieder kopienām. Jo cilvēkam labāka veselība, jo cilvēks jūtas laimīgāks un apmierinātāks ar savu dzīvi, kā arī otrādāk. Cilvēks jūtot pozitīvās emocijas un esot apmierināts ar dzīvi, savu patiku izrāda mīmikā, izrāda savu apmierinātību ar smaīdu, smīnu un vēlas turpināt. Dīners uzskata, ka subjektīvo labklājību ietekmē uztveri par veselību, tas palielina šo divu mainīgo korelāciju. Ja cilvēks ir apmierināts ar savu veselību, viņš lielā mērā ir apmierināts ar savu dzīvi. (Pavot, Diener, Suh, 1998).

Personības faktori, kuri izteikti saistīti ar apmierinātību ar dzīvi ir pašcieņa, ekstraversija, inteliģence un citas. Ekstraversija nav iespējama izmainīt dzīves laikā, tāpat kā savus gēnus, bet pašcieņu ietekmēt, cik augstās domās ir par sevi.

Li Ligdjangs (Ligjang Li, 2000) uzskata, ka indivīda izvirzītie standarti nosaka apmierinātību ar dzīvi, un standartu izvēle nosaka, kā cilvēks tiek galā ar grūtībām. Kritēriju izvēli nosaka vecums un dzīvesveids. Lingjans uzskata, ka arī cilvēka aktivitātes līmenis ietekmē apmierinātību ar dzīvi, piemēram, iesaistoties politikā, ģimenes dzīvē, dažādās izklaidēs, kas ir atbilstošs statusam, dzīvesveidam un uzstādītajiem dzīves mērķiem.

Daniels Haibzons (Haybzon, 2000) kā arī uzskata, ka apmierinātību ar dzīvi nosaka cilvēka uzstādītie standarti. Ja cilvēks dzīvo pēc saviem standartiem, tad dzīvi viņš vērtē daudz pozitīvāk. Citi pētnieki apgalvo, ka apmierinātību ar dzīvi ietekmē sociāli ekonomiskais ģimenes stāvoklis (Neugerten, Havighurt, Tobin, 1961)

Latvijā veicot pētījumu pierādījās, ka cilvēki visbiežāk saista apmierinātību ar dzīvi ar:

- Ģimeni;
- Materiālo stāvokli;
- Darbu;
- Vidi;
- Mērķiem;
- Pašnovērtējumu;
- Atzinību;
- Un daudz citu.

Latvijā ir veikti pētījumi par subjektīvās labklājības saistību ar dažādiem dzīves aspektiem, piemēram, apmierinātība ar laulību un citi. Latvijā veiktā pētījuma rezultāti par apmierinātību ar dzīvi tika veikta gan kvantitatīva datu analīze, gan kvalitatīva tekstu analīze. (Upmane, 2010)

Dīners un Suhs (Diener, Suh) pētīja arī dažādas demogrāfiskās grupas, piemēram, vecumam un dzimumam ir maza ietekme uz subjektīvo labklājību. (Pavot, Diener, Suh, 1998). Ir pētījums, kas liecina, ka uz vecumu ir tendence samazināties apmierinātībai ar dzīvi (Blanchflower & Oswald, 2009), tika novērots, ka apmierinātība ar dzīvi pieaug no

40-65 gadu vecumam, bet pēc tam tā samazinās nāves tuvuma dēļ (Diener & Ryan, 2009).

Apmierinātību ar dzīvi var raksturot, kā vispārēju apmierinātību un kā apmierinātību ar dažādām dzīves sfērām. Pētījumos pierādījās tas, ka materiāli stabili cilvēki ir apmierinātāki ar savu dzīvi nekā materiāli nestabili, jo indivīds spēj kontrolēt savu dzīvi (Oishi, Diener, Suh, Lucas, 1999). Veiktajos pētījumos ir noskaidrots, ka cilvēki, kuri dzīvo ekonomiski attīstītā un stabilā valstī, un, kuriem ir labas algas ir apmierinātāki ar dzīvi, nekā indivīdi, kuru finansiālais stāvoklis nav apmierinošs.

Apmierinātību ar dzīvi nosaka indivīda nozīmīgākās sfēras (Oishi, Diener, Suh, Lucas, 1999).

Pētījumi pierāda, ka jaunatīstītās un attīstītās valstīs cilvēki, īpaši sievietes un cilvēki gados ir apmierinātāki ar dzīvi (Brown, Tierney, 2008).

Liela daļu cilvēki ir apmierinātāki ar dzīvi, un tas atkarīgs no viņu vēlmju un vajadzību piepildījuma. Jo, cilvēkam ir vairāk apmierinātākas vajadzības, jo cilvēks ir apmierinātāks ar dzīvi, kas ir atkarīgs no tā kādā vidē un kultūrvīdē viņš dzīvo, strādā un uzturas. Ne visi kam ir nauda būs apmierināti, un ne visi kam tās nav pārlietu daudz būs neapmierināti ar dzīvi, jo svarīgāk cilvēkiem ir laulība, izglītība, darbs un veselība.

Apmierinātība ar dzīvi un reliģijas saistība

Arvien vairāk sabiedrībā tiek uzdots jautājums vai reliģija veicina vai kavē subjektīvo labklājību (Diener, Tay & Myers, 2011). Reliģijas psiholoģijas veiktie pētījumi norāda uz to, ka daži reliģiskie aspekti pozitīvi korelē ar labklājību. Piemēram, reliģiozi cilvēki ir apmierināti ar dzīvi. Pētnieki ir secinājuši, ka reliģija ir viens no diviem vissvarīgākajiem faktoriem, kas pozitīvi ietekmē subjektīvo labklājību. Otrs faktors ir veselība (Okun & Fond, 1987).

Pēdējas divas dekādes, tiek veikti pētījumi par reliģiju un labklājību, kuri tika vērsti uz to vai kādā veidā reliģijas iesaistīšana ikdienā var būt saistīta ar garīgās vai fiziskās veselības rezultātiem (piem. Seybold & Hill, 2011). Levins ar kolēģiem uzskatīja, ka reliģiozi cilvēki dzīvo daudz veselīgāk un ilgāk, (e.g. Levin, Schiller 1987; Williams, Sternthal, 2007, kā minēts Tiliouine, Cummins, Davern, 2009). Pastāv reliģijas, kurās apmierinātību ar dzīvi var samazināties sliktas veselības vai nāves dēļ.

Ir reliģijas, kas tic pēcnāves dzīvei, un līdz ar to tas var pozitīvi ietekmēt apmierinātību ar dzīvi .

Ir veikti daudz pētījumu saistībā ar reliģiju un apmierinātību ar dzīvi , bet šajos pētījumos tiek uzskaitīta regulāra dievkalpojuma apmeklēšana un draudze pienākumu veikšana, kas vairo cilvēku apmierinātību ar dzīvi (Lim, Putman, 2010).

Ir veikti pētījumi , kur noskaidrots, ka reliģiozi cilvēki , kuri ikdienā nodarbojas ar reliģiskām lietām, kā lūgšanā, ir apmierinātāki ar dzīvi.

Cilvēki, kas regulāri apmeklē baznīcu, dievkalpojumus, studē reliģiskās skolās un to pielieto ikdienā ir vairāk apmierināti ar dzīvi nekā tie, kas apmeklē dievkalpojumus, bet nestudē reliģiskās skolās. (e.g. Diener, Seligman, 2004, Ellison & Levin 1998).

Kādēļ cilvēkiem, kas regulāri apmeklē dievkalpojumus ir augstāks subjektīvās labklājības līmenis, jo reliģija piedāvā personisko atbalstu (Lim, Putnam, 2010). Tiek uzskatīts, ka reliģija ir aizsargājošs faktors, piemēram, pret zaudējumiem, jo tā nodrošina jēgpilnu skaidrojumu.

Apmierinātība ar dzīvi ir saistīta ar indivīda panākumiem, spēcīgu reliģisko pārliecību un gatavību apmeklēt dievkalpojumus regulāri, šī pārliecība vairāk dominē vīriešiem un to ietekmē piederība attiecīgajai konfesijai (Abdel- Khalek, Laster, 2013).

Reliģiskie rituāli, morāles kodekss un sabiedrība var palīdzēt sasniegt šos mērķus, piemēram, reliģiskas atbalsta grupas var palīdzēt samazināt vientulības sajūtu (Uchico, Cacioppo & Kiecoltglaser, 1996). Pētījumi pierāda to, ka baznīcas un dievkalpojumu apmeklējums pozitīvi korelē ar apmierinātību ar dzīvi. Toties Roemers (Roemer, 2009) konstatē labklājības saistību ar reliģisko piederību un ziedošanos. Subjektīvo labklājību pozitīvi ietekmē indivīdu piedalīšanos reliģiskos pasākumos, jo kopības sajūta un jūtot šo sociālo atbalstu no draudzes biedriem, veicina cilvēkā cerību gadījumā, kad tā zaudēta (Elison, 1991). Draudzēs, kopienās un sektās cilvēki atbalsta viens otru un līdz ar to šiem cilvēkiem viņu bēdās, bailēs vai jebkāda veida negatīvās emocijās nav jābūt vienam, viņš jūt cerību, sapratni un galvenais atbalstu.

Apmierinātība ar dzīvi dažādās reliģijās, iedalās dažādi, kristiešiem personīgais labums vairāk saistīts ar labklājību, turklāt ebrejiem ir zemākais labklājības, laimes un apmierinātības ar dzīvi rādītāji nekā citām reliģijām (Cohen & Hals, 2009; Kennedy, Kelmana, Thomas, Chen, 1996). Katoļiem ir augstāka apmierinātība ar dzīvi nekā dažās protestantu reliģijās (Sheldon, 2006). Ali (Ali) pētot musulmaņus ASV, konstatēja pozitīvas sakarības starp subjektīvo labklājību, reliģiozitāti, etnisko identitāti (Ali, 2007). Ņemot vērā ateistu kustības pieaugumu, tiek apsvērta, ka ateisti ir saistīti ar lielāku

apmierinātību ar dzīvi, bet tas diemžēl vēl nav izpētīts. Nereliģiozi cilvēki, jeb tā sauktie ateisti ir mazāk apmierināti ar dzīvi nekā reliģiozi, un reliģiozi cilvēki mazāk veic pašnāvības (Helliwell, Putnam, 2005).

Reliģija ir stipri saistīta ar apmierinātību ar dzīvi, tā mainās atkarībā no indivīda reliģiskiem uzskatiem un pasaules uztveri. Selingmanas (Selingman) apgalvo, ka labklājība, vai cilvēka uzplaukums, ietver būtiskas sociālās attiecības, dzīves jēgu un personiskos sasniegumus (Selingman, 2011). Tika atklāts, ka patiesa reliģiskā pārliecība ir saistīta ar pašapziņu, fizisko un garīgo veselību, apmierinātību ar dzīvi un dzīves jēgu (Wulff, 1997). Pētījumi liecina, ka saikne starp reliģiju un labklājību galveno kārt ir pozitīva, bet to var ietekmēt daudzi faktori, tādi kā audzināšana un vide. Reliģijā var būt dažādu līmeņu labklājība, viss mainās atkarībā no katra indivīda reliģiskajiem un pasaules uzskatiem.

Pastāv būtiska atšķirība starp kolektīvisma un individuālisma kultūrvidi. Individuālisma kultūrvidē personiskā brīvība ir cieši saistīta ar subjektīvo labklājību. Kolektīvisma kultūrvidē (piemēram, Tuvajos Austrumos) pats svarīgākais ir, lai līdzcilvēki ir laimīgi.

Apmierinātība ar dzīvi mainās atkarībā no valsts konteksta (Bjornsko, Dreher & Ficher, 2006). Šie pētījumi aplūko politisko, ekonomisko un kultūras ietekmi uz apmierinātību ar dzīvi, un tika izpētīts, ka vietās kur kristiešu kopums bija lielāks attiecīgi apmierinātība ar dzīvi ir lielāka.

Reliģijas saistība ar apmierinātību ar dzīvi ir pozitīva. Piemēram, gados vecāki cilvēki, kas ir reliģiozi, kā arī cilvēki, kas ikdienā pielieto reliģiskus rituālus, un apmeklē baznīcu kur reliģiskās kopienas cilvēki atbalsta viens otru, gan sliktos, gan labos dzīves brīžos ir apmierinātāki ar dzīvi. Reliģiozu cilvēku apmierinātība ar dzīvi ir atkarīga ne tikai no viņiem pašiem un šīm kopienām ko viņi apmeklē, bet arī atkarīga no kultūrvides, kurā viņi dzīvo, mācās, uzturas ,arī no valsts un to kādas ir valsts normas un attiecības ar reliģiju, tās sociālās normas, kas nepieciešamas ievērot. Kā arī, protams, vissvarīgākais tomēr ir katra indivīda paša spēja un ieinteresētība reliģijā, un papildus literatūras meklēšanā, lasīšanā, sevis pilnveidošanā šajā jautājumā.

RELIĢIJA

Reliģija tiek uzskatīta par vienu no visu laiku ietekmīgākajiem spēkiem. Mūsdienās pasaule pastāv daudz dažādu konfesiju. Arvien vairāk pieaug cilvēku skaits, kas pievienojas reliģijai. piemēram Amerikas Savienotajās Valstīs 95% iedzīvotāju pauž ticību Dievam, bet tikai musulmaņi spēj pārsniegt šos 95% ticīgo skaitu, bet diemžēl Latvijā šis skaits ir krietni mazāks un katru gadu tam ir tendence samazināties.

Reliģija māca mīlēt, piedot, cienīt un pieņemt. Klarks (Clark, 1958) savā darbā apgalvo, ka, „...reliģija vairāk nekā jebkura cita cilvēka funkcija apmierina vajadzību pēc dzīves jēgas”. Reliģijas galvenā funkcija ir nodrošināt dzīves jēgu, un ar vecuma reliģiskā nozīme var kļūt ar vien svarīgāka (Krause, 2003). Faktori, kas jāņem vērā reliģiskam cilvēkam ir arī reliģijas jēdziena daļa no definīcijas, tie ir: Draudzes loceklim ir jāiesaistās gan draudzes gan individuālās aktivitātēs, kas ir saistītas ar reliģiju. Individam ir jābūt konkrētai reliģiskai piederībai, kā arī jāapmeklē regulāri dievkalpojumi.

Selingmans (Selingman) norāda to, ka reliģija palīdz cilvēkam būt optimistiskam un redzēt to, ka viņa dzīve seko kādam īpašam un izdevīgam dzīves plānam, ko radījis Dievs (Selingman, 1990, kā minēts Krause, 2003). Reliģiozi cilvēki uzskata, ka dievs ir avots beznosacījuma mīlestībai un nelokāmam atbalstam (Kirkpatrick, 2005).

Reliģija – sabiedrības apziņas forma, ticība pārdabiska spēka esamībai, viena vai vairāku dieva eksistencei, kā arī pasaules izjūta un pasaules uzskats un tām atbilstošas darbības, kas saistītas ar svētuma izjūtu, veido cilvēka uzvedības normas (Nacionālais apgāds, 2002).

Katra no lielākajām pasaules reliģijām ir līdzīga viena otrai daudzos veidos, katrai ir sava unikāla pārliecība, sociālās normas, rituāli, vērtības un citas īpašības ko nosaka kultūra. Reliģiozitāte tiek apskatīta kā daudzdimensionāls jēdziens (Cohen, 2009). Diemžēl šo unikālo rituālu, vērtību un normu dēļ reliģijas nevar definēt kā vienu vienotu kopumu, jau vairāki zinātnieki, teologi un juristi ir centušies to veikt, bet diemžēl to nespēj. Piemēram, pastāv reliģijas, kurās cilvēki lūdzas, apmeklē dievnamus, tas ir šīs reliģijas rituāls, bet pastāv reliģijas, kurās tiek upurēti dzīvnieki un ar to asinīm tiek veiktas dažādākās darbības. Lielākoties valstīs netiek pieļauta vardarbīga izturēšanās pret dzīvniekiem līdz ar to, to nevar definēt kā reliģiju, jo tas pārkāptu kādas citas reliģijas normas (Cohen, Johnson).

Reliģijas nozīme gadsimtu laikā ir mainījusies. Cicerons 1. gs. p.m.ē. saistīja to ar „relegere” – atkārtot. Šajā gadījumā domāta senču tradīciju atkārtošana. Akvīmas Tomam „religio” jēdziens saistīts ar jebkāda veida Dieva godināšanu. Hosē de Akosta 1590. gadā „religio” apzīmē ticējumu sistēmu, kura izpaužas ceremoniālā uzvedībā, tas viņam ļāva ticības iedalīt pēc konfesijām (Tēraudkalns, 2014). Sociologa E. Dirkeima pieņēma, ka reliģija ir integrēta sabiedrības izpausme. Sociologi Rodnijs Stārks un Čārlzs Gloks izdalīja reliģijas piecas dimensijas: pārliecība, prakse, pieredze, zināšanas, ietekme uz ikdienas dzīvi. Savukārt Ugo Bianči uzskatīja, ka, ja reliģija atsaucās, ka uz absolūtu iesaisti, tad jādefinē kas ir absolūts, pretējā gadījumā var apgalvot, ka beisbols kādā dzīves daļā ieņem absolūto vietu. Reliģiju definīcijas bieži sadala substenciālās un funkcionālās. Edvards Beiljs uzskata šos iedalījumus par aplamiem. Antropologs Talals Asats uzskata, ka nav iespējama universāla reliģijas definīcija (Tēraudkalns, 2014).

Gloks (Glock) un Stārks (Stark) izdalīja 5. dimensijas: pieredze, lūgšana, dievkalpojums, ideoloģija, kā arī intelektuālā. (Glock & Stark, 1965) Indivīds var izpaust reliģiozitāti arī tad, ja cilvēks nerealizē visas dimensijas (Holdcraft, 2006).

Hubers (Huber) izveidojas trīs reliģiozitātes kategorijas:

- 1) Margināla – indivīds nav reliģiozs. Reliģijas saistītie rituāli un reliģiskā pārliecība indivīdam nav svarīga un netiek pielietota ikdienas dzīvē.
- 2) Heteronoma – indivīds ir reliģiozs, reliģiozitāte veidojas no ārējās ietekmes, nevis indivīdam pašam uzturot aktualitāti savā ikdienā.
- 3) Autonoma – indivīds ir ļoti reliģiozs, indivīda dzīvē reliģija ieņem fundamentālu lomu, izprot reliģijas ideoloģiju, pilnībā pielieto ikdienas dzīvē, reliģija ir indivīda dzīves pamatā, dzīves pārliecībām un uzvedībai (Huber, 2008, kā minēts L.rudzīte, 2010). Hubers izdalīja piecas reliģiozitātes dimensijas. Pirmā, interese par reliģiskiem jautājumiem, lai noskaidrotu cik bieži indivīds interesējas par reliģiju, vai indivīdu interesē uzzināt ko vairāk, kā arī cik bieži tiek meklēta informācija par viņa interesējošiem jautājumiem reliģijā. Otrā dimensija ir reliģiskā ideoloģija, kas sevī ietver indivīda subjektīvo viedokli par Dieva, pēc nāves dzīves un augstākās varas eksistenci. Trešā, lūgšanas dimensija, kas saistīta ar indivīda lūgšanām, cik svarīga viņam ir lūgšana, vai viņš ikdienā griežas pie Dieva ar lūgšanu. Ceturtā dimensija, reliģiskā pieredze, kas sastāv no dzīves situācijām, kad indivīds piedzīvo situācijas, kurās viņš jūt Dieva klātbūtni vai arī dieva iejaukšanos viņa dzīvē, kā arī sajūtu, kad Dievs mēģina viņam ko pavēstīt. Piektā, dievkalpojumu dimensija, kas ietver sevī, cik svarīgi indivīdam ir saikne ar reliģisko kopienu un dievkalpojuma apmeklējumu.

20. gs. sākumā Freids uzskatīja, ka reliģija ir psihopatoloģisku, neirotisku vēlmju piepildījums. Mūsdienās reliģiju uzskata par spēcīgu sistēmu, lai nodrošinātu dzīves jēgu. Reliģija sevī ietver uzskatus par Dievu/dieviem un gariem, priekšstatu par svētumu, rituāliem, kas aizsargā pret neredzamām briesmām, morāliem spriedumiem un/vai mistisku pieredzi (Boyer, 2003). Saroglous (Saroglou, 2011) uzskata, ka reliģija ietver ticību, rituālus, emocijas, morāles normas un kopienu. Reliģiskas kopienas var sniegt nepieciešamo atbalstu grūtos brīžos, līdz ar to aug pašapziņas sajūta, jo veidojas sajūta, ka esi neatņemama no šīs kopienas sastāvdaļa, un līdz ar to tas mazina vientulības sajūtu (Cohen, Johnson). Reliģiskās kopienās viens no svarīgākajiem pieņēmumiem ir tas, ka reliģija sniedz sociālu atbalstu (Stack, 1992). Reliģija ir daudzpusīga un sevī ietver kognitīvus, emocionālus aspektus (Hackney & Sanders, 2003). Reliģija ir plašs daudzdimensionāls koncepts, kā rezultātā, reliģija var ietekmēt pašvērtējumu dažādos veidos (Krause, 2003).

Lai cik bieži vai daudz pētnieku apskatījuši šo jēdzienu, kopsaucējs tam visam ir tas, ka reliģija ir ticība kam mistiskam, un indivīda ticība tam reliģisko normu ievērošana atkarībā no saviem un pasaules uzskatiem.

Cilvēkam reliģija ir svarīga, jo tā spēj sniegt to, ko nespēj citi. Cilvēki, kas nespēj rast atbalstu savās ģimenēs vai draugu lokā vienmēr meklēs to kaut kur citur un atbalstu vienmēr var rast baznīcā. Ar vienu nosacījumu, ja cilvēks pakļaujas baznīcas un draudzes normām, ievērojot reliģijas rituālus un tradīcijas. Gūstot šo atbalstu cilvēki ar vien vairāk sāk iesaistīties baznīcas ikdienā. Kaut arī pētījumi vēsta to, ka baznīcu apmeklē cilvēki gados, arī jaunieši tur meklē mieru un atbalstu. Cilvēkam reliģijā galvenais ir būt saprastam, pieņemtam un mīlētam. Reliģiozi cilvēki jūtas labāk uzturoties reliģiskās valstīs vai kopienās, jo viņi jūt piederību tai vietai. Cilvēks ne tikai reliģiskā kopienā atrod savus domubiedrus un atbalstu, bet arī mācās apgūt ko jaunu, kā pazemību, kāda neizskaidrojama spēka priekšā, ģimenē ievieš jaunas tradīcijas, kā arī spēju komunicēt un saprasties grupās, kur jāsaprot, jāuzklausa un jāatbalsta ne tikai, viens vai divi, bet vairāki cilvēki.

PAŠVĒRTĒJUMS

Pašvērtējums ir tas kā cilvēks novērtē sevi, savas spējas, īpašības. Psiholoģijas vārdnīcā jēdzienu „pašvērtējums” definē, kā – „Es koncepcijas” pamat komponentus, kas raksturo gan cilvēka apmierinātību ar sevi, gan arī savām spējām, īpašībām un sekmē dažādas darbības jomas. Jēdzieni Es ideālais ir tas kāds indivīds vēlētos būt, bet reālais Es to kādu indivīds sevi redz un uztver uz šo brīdi (Mruk, 2006).

Rietumu sabiedrībā pašvērtējumam ir pievērsta ļoti liela uzmanība, jo tieši pozitīvs pašvērtējums tiek uzskatīts par galveno pamatu veiksmīgai mācīšanai, darbam, saskarsmei, attīstībai (Psiholoģijas vārdnīca, 1999). M. Rozenbergs (Rosenberg) uzskata, ka augsts pašvērtējums liecina par to kā cilvēks jūtas un to, ka viņš sevi ciena tādu kāds viņš ir. Pašvērtējums ir vispārēja attieksme par sevi un tiek uztverts kā negatīvs vai pozitīvs sevis vērtējums (Rosenberg, 1965). Pašvērtējums ir sevis pieņemšana, savu vērtību noteikšana, un virzība pretī izvirzītajiem mērķiem (Rosenberg, 1965). Cilvēki, kuriem ir zems pašvērtējums nespēj sevi pieņemt (Stone, 2003). Zems pašvērtējums liecina, ka cilvēks nav apmierināts ar sevi un jūtas nekam nederīgs. Pašvērtējums ir attieksme pret sevi un individuālajām īpašībām (Rosenberg, 1965). Galvenā loma pašvērtējuma attīstībai piemīt sociālajam salīdzinājumam. Tika noskaidrots, ka augstāk tiek vērtēti tie dzīves apstākļi, kuros cilvēks ir veiksmīgāks (Rosenberg, 1965).

K. Rodžers pašvērtējumu uzskatīja kā attiecību pret sevi, savu īpašību uztveri un novērtēšanu. Rodžers uzskata, ka pašvērtējums veidojas un attīstās mijiedarbojoties ar apkārtējo vidi un cilvēkiem (Rogers, 1961). Cilvēki, kuriem ir augstāks pašvērtējums ir pārliecinātāki par sevi un ir ar lielākām ambīcijām. Pašvērtējums ir savu spēju, īpašību vērtējums attiecībā pret kādu atskaites sistēmu. Cilvēka pašvērtējums ir subjektīvs, tas var atšķirties no cita vērtējuma. Pašvērtējums mēdz būt augsts vai zems, bet mēdz gadīties, ka pašvērtējums ir augstāks par cilvēka reālajām spējām un tādā gadījumā no tā nav nekādas jēgas. Pašvērtējums svārstās īsā laika posmā un to ietekmē cilvēku savstarpējās attiecības. Svarīgākais ir tas, lai pašvērtējums būtu adekvāts, pēc iespējas objektīvāks.

Pašvērtējums tiek iegūts dzīves laikā. Pašapziņa veidojas agrā bērnībā un tas noris visa mūža garumā. Sākot no divu gadu vecuma veidojas Es tēls – sāk sevi apzināties. Pusaudžu vecumā sāk analizēt ne tikai ārējās īpašības, bet arī personības psihes iezīmes, uzvedību motīvus un citus. Pieaugušo vecumā saglabājas pašapziņas

attīstība un tā tiek analizēta vēl dziļāk. Pašapziņa ir cieši saistīta ar pašvērtējumu. Pašvērtējums ir subjektīvs, tas veidojas sevi salīdzinot ar citiem.

Pašvērtējums ir subjektīvs viedoklis par savu kompetenci un spējām (Coatcworth & Conray, 2006). Pašvērtējums sastāv no trīs pamata komponentiem. Pirmais uztveres komponents, kas attiecas uz personas uztveri, personiskajām vērtībām un ķermeņa tēlu, kā arī citu uztveri par viņu. Otrais komponents, kas ir indivīda koncepcija par viņa spējām un īpašībām. Šis komponents ir atkarīgs no indivīda domāšanas, uztveres un citām darbībām, lai veidotu kognitīvu izpratni par sevi pašu (Battle & Blowers, 1982). Trešais ir attieksmes komponents, kas izriet no cilvēka jūtām par sevi. Tās ietver sevī uzskatus, pārliecību, ideālus, vērtības un vēlmes (Yigiter, 2014).

Pašvērtējums ir bieži saistīts ar indivīda labklājību un šiem cilvēkiem ir augstāks pašvērtējums, tiek uzskatīts, ka viņiem ir labāka garīgā veselība nekā tiem, kam ir zems pašvērtējums, viņi ir neapmierināti visos dzīves aspektos (Coatcworth & Conray, 2006). Tie cilvēki, kuriem ir augstāks pašvērtējums mazāk sūdzas par sociālajām problēmām un ir zemāks stresa līmenis, nekā tiem kam ir zems pašvērtējums (Yigiter, 2014).

Augsts pašvērtējums tiek raksturots ar pārliecību un pašcieņu. Tādejādi svarīgs elements ir tas kā indivīds jūtas par sevi un ietekmē to, kā viņš mijiedarbojas ar apkārtējo vidi (Kernis, 2003). Vairāki autori uzskata, ka pašvērtējumu ietekmē vide, kurā atrodas indivīds, kā arī vides ietekmē, tas var mainīties, un arī pēc citu indivīdu vērtējuma (Trzniewski & Robins, 2003).

Pētnieki ir pierādījuši, ka pašvērtējumu veicinoši faktori ietver sevī fizisko izskatu, sporta aktivitātes, akadēmiskos sasniegumus, sociālo pieņemšanu, ģimeni, uzvedību un pašapmierinātību (Gentile et al., 2009). Tika konstatēts, ka cilvēki, kas nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, iegūst labāku fizisko sagatavotību un vizuālo izskatu, kā arī šie cilvēki saņem pozitīvas atsauksmes no saviem vienaudžiem, kas uzlabo viņu pašvērtējumu (Kirkcaldy, Shephard, Siefen, 2002). Zems pašvērtējums ir saistīts ar depresiju, bezcerību, kā arī ietver pašnāvības mēģinājumus (Jose & Ratcliffe, 2004). Bezcerība un pašvērtējums ir svarīgi faktori psiholoģiskajā veselībā. Nesen zinātnieki pierādīja, ka pastāv saikne starp sporta aktivitātēm un pašvērtējumu (Coatcworth & Conray, 2006). Atklāts, ka fiziskās aktivitātes veicina garīgo veselību un pašvērtējumu (Blumenthal et al., 2007; Fox, 2000). Citos pētījumos tika konstatēts, ka tiem, kas nodarbojas ar sportu ir augstāks pašvērtējums par tiem, kas to nedara (Fletcher, Nickarson & Wright, 2003). Kā arī tika atklāts, ka sportistiem ir pozitīva ietekme uz pašvērtējumu (Waldron, 2009). Tika izpētīts, ka sportisti katrs individuāli ietekmē globālo

pašvērtējumu (Jackson & Marsh, 1986), apmierinātība ar ķermeni (Koivula, 1999), fizisko izskatu ((Waldron, 2009) un fizisko sagatavotību (Kirkcaldy et al., 2002; kā minēts Francis & Rolph, 2010).

Pašvērtējums ir cilvēka uzskati par to, kāds viņš ir, neskatoties uz to vai tas sakrīt vai nē ar apkārtējo domām. Pašvērtējumu ietekmē vairāki faktori tādi kā audzināšana, vide un, protams, cilvēka personiskais viedoklis. Galvenais, lai cilvēkam ir adekvāts pašvērtējums, jo ja ir pārāk augsts vai pārāk zems, tas var traucēt ikdienas dzīvē, piemēram, komunicējot ar apkārtējiem cilvēkiem. Ja pašvērtējums būs pārāk zems, tad iespējams, ka cilvēks būs kautrīgs, bet pretējā gadījumā ar pārāk augstu pašvērtējumu cilvēks var būt iedomīgs.

Reliģijas un pašvērtējuma saistība

Pētījumi liecina, ka valstīs kur centrālā kultūra nav reliģija, pašvērtējums reliģioziem cilvēkiem ir daudz zemāks nekā ateistiem. Reliģiozas personas labāk jūtas reliģiskās valstīs, kā arī viņiem ir augstāks pašvērtējums, jo viņi jūt piederību šai vietai. Reliģiozi cilvēki jūtas labāk un viņu pašvērtējums ir augstāks atrodoties reliģiskā vidē, piemēram, reliģiskā valstī, skolā vai pat baznīcā, jo tur ir domubiedri, ar kuriem vieglāk sadzīvot un kuri spēj atbalstīt. Džesens (Jesen) un Winderholds (Winderhold) veic pētījumu starp katoļu, mormoņu un protestantu studentiem Amerikas Savienotajās Valstīs, un secināja, ka pašvērtējums pozitīvi saistīts ar reliģiju (Hills & Jennings, 2006). Pētnieki atklāj, ka pašvērtējums saistīts pozitīvi ar dievkalpojumiem cietumā ieslodzīto vīriešu vidū (Slater & Langfelder, 1992; kā minēts Hills & Jennings, 2006). Kā arī atklāja, ka tie indivīdi, kuri ir reliģiozi ir labvēlīgāki pret sevi (Spilka, Mullin, 1977; kā minēts Hills & Jennings, 2006). Nelsons (Nelson) konstatēja, ka pastāv ievērojama saistība starp depresiju un reliģisko pārliecību, cilvēkiem ar spēcīgu reliģisko pārliecību ir augstāks pašvērtējums un ir mazāk nomākti (Hills & Jennings, 2006). Pētnieki Francis (Francis) un Gibs (Gibbs) pētīja attiecības starp reliģiskajām lūgšanām un pašvērtējumu, Lielbritānijas bērniem no 8-11 gadu vecumam. Viņi atklāja to, ka pašvērtējumam nav saistību ar lūgšanu biežumu vai to, ka zema pašvērtējuma gadījumā indivīdam rastos vēlme lūgties (Hills & Jennings, 2006). Ir pētnieki, kas uzskata, ka lielāka reliģiskā iesaistīšanās ir saistīta ar augstāku pašvērtējumu (Reiland & Lauterbach, 2008; kā minēts Krause, 2003). Krause (Krause) veicot pētījumus nonāca pie secinājuma, ka vecāka gada gājuma cilvēki spēcīgāk sajūt

religiskās dzīves jēgu un viņiem mēdz būt augstāks pašvērtējums (Krause, 2003). Citi pētnieki uzskata, ka personīga sevis identificēšana ar reliģiju ir saistīta arī ar pozitīvām jūtām pret sevi un tas savukārt saistīts ar augstāku pašvērtējumu (Laurencelle & Schwartz, 2002; kā minēts Ghaffari, Ciftci, 2010). Krause izpētīja, ka cilvēki, kuriem ir lielāka pašaušanās un pieredze pozitīvi pārvarot problēmas pieaug pašvērtējums. Indivīds, kurš apmeklē baznīcu tajā gūst augstāku pašvērtējumu, ne jau laicīgās pasaules zināšanu dēļ, bet gan dēļ labajām sociālajām attiecībām draudzē (Ghaffari, Ciftci, 2010). Jau sen atklāta pozitīva saistība starp reliģiju un pašvērtējumu (Cooley, 1927; kā minēts Ghaffari, Ciftci, 2010).

Cilvēki, kas apmeklē baznīcas un ir iesaistīti reliģisku kopienu dzīvē ir ar augstāku pašvērtējumu, par tiem, kas šīs lietas nedara, jo cilvēks šajā kopienā, gūst sev vajadzīgo prieku, mieru un atbalstu, jeb kādā dzīves situācijā.

METODE

Pētījuma dalībnieki

Kopumā pētījumā piedalījās 90 respondenti. No tiem 29 respondenti bija vīrieši un 61 respondents bija sievietes. Respondentu vecums bija no 25 līdz 40 gadiem. Vidējais vecums 30,9 gadi.

Instrumentārijs

Reliģiozitātes noteikšanai tika lietota Centralitātes skala Z-15 autors Stefans Hubers (Stefan Huber, 2004). Aptauja tika pielietota Ievas Rudzītes bakalaura darba ietvaros 2010.gadā. Centralitātes skala ietver piecas dimensijas: reliģiskā ideoloģija, reliģiskā pieredze, lūgšana, dievkalpojumi un interese par reliģiskiem jautājumiem.

Apmierinātība ar dzīvi aptauja, Adoptēja Anda Upmane 2010.gadā. Apmierinātības ar dzīvi aptauja sastāv no 5 apgalvojumiem uz kuriem jāatbild likerta skalā.

Rozenberga pašcieņas aptauja. Latvijā adaptēja Anika Miltuze 1996.gadā darba . Aptauja sastāv no 10 apgalvojumiem uz kuriem jāatbild likerta skalā.

Procedūra

Dati tika izplatīti interneta vidē izmantojot saiti ar www.visidati.lv. Nebija laika ierobežojuma. Respondenti tika informēti, ka dati ir anonīmi un tiks izmantoti apkopotī, kā arī tika norādīts e-pasts, lai neskaidrību gadījumā ir iespēja sazināties. No iegūtajiem datiem tika atlasīti nepieciešamie dati. Kritērijs, pēc kura tika atlasīti dati bija vecums 25-40 gadi.

REZULTĀTI

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu : „Kāda saistība starp reliģiozitāti, apmierinātību ar dzīvi un pašvērtējumu”, tika aprēķināta aprakstošā statistika un korelāciju analīze. Reliģijas , apmierinātības ar dzīvi, pašcieņas aptaujas un reliģiozitātes skalas uzrāda augstus ticamības rādītājus, kas ir apskatāms 1.tabulā

1.tabula

Apmierinātības ar dzīvi, reliģijas un pašcieņas aptauju statistiskie rādītāji

Mainīgie lielumi	α	M	SD	Kolmogorova-Smirnova kritērijs
Apmierinātība ar dzīvi aptauja	0.81	23.47	5.34	0.78
Pašcieņas aptauja	0.83	33.40	5.06	1.12
Reliģijas aptauja	0.96	51.47	16.61	1.34
Reliģijas ideoloģijas skala	0.78	12.51	3.18	2.23*
Reliģijas pieredzes skala	0.83	9.40	3.26	0.83
Lūgšanu skala	0.95	11.04	3.93	2.01*
Dievkalpojuma skala	0.95	9.02	4.61	1.66*
Interese par reliģiskiem jautājumiem skala	0.92	9.48	3.78	1.08

* $p < 0,05$

Lai noteiktu reliģijas skalu un apmierinātības ar dzīvi aptauja, pašcieņas reliģijas aptaujas tika aprēķināta Kronbaha alfas koeficients (skat. 1. tabulā). Apmierinātības ar dzīvi aptaujas Kronbaha alfas koeficients $\alpha = 0.81$, kas liek secināt, ka šis aptaujas ticamība ir augsta. Pašcieņas aptaujas Kronbaha alfas koeficients $\alpha = 0.83$, kas liek secināt, ka šis aptaujas ticamība ir augsta. Centr Kronbaha alfas koeficients $\alpha = 0.81$, kas liek secināt, ka šis aptaujas ticamība ir augsta. Reliģijas aptaujas Kronbaha alfas koeficients $\alpha = 0.96$, kas liek secināt, ka šis aptaujas ticamība ir augsta. Reliģijas ideoloģijas skalas Kronbaha alfas koeficients $\alpha = 0.78$, kas liek secināt, ka šis aptaujas

ticamība ir augsta. Reliģijas pieredzes skalas Kronbaha alfas koeficients $\alpha = 0.83$, kas liek secināt, ka šis aptaujas ticamība ir augsta. Lūgšanu skalas Kronbaha alfas koeficients $\alpha = 0.95$, kas liek secināt, ka šis aptaujas ticamība ir augsta. Dievkalpojuma skalas Kronbaha alfas koeficients $\alpha = 0.95$, kas liek secināt, ka šis aptaujas ticamība ir augsta. Interese par reliģiskiem jautājumiem skalas Kronbaha alfas koeficients $\alpha = 0.95$, kas liek secināt, ka šis aptaujas ticamība ir augsta. Var secināt, ka šī pētījuma ietveros veikto aptauju ticamības ir augstas, ko norāda aprēķinātā Kronbaha alfas koeficienta rādītāji.

Lai noteiktu vai reliģijas, apmierinātības ar dzīvi un pašcieņas aptaujas, kā arī reliģijas skalas ir parametriskas vai neparametriskas, tika izmantots Kolmogorova-Smirnova kritērijs. Tā kā reliģijas ideoloģijas, lūgšanu un dievkalpojuma skalas nebija normāls sadalījums tālāk tika aprēķināta Spīrmena korelācija.

3.tabula

Reliģijas , apmierinātības ar dzīvi un pašcieņas aptaujas Spīrmena korelācijas rādītāji

Mainīgie lielumi	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1.Vecums	-							
2.Apmierinātība ar dzīvi aptauja	0.08	-						
3.Pašcieņas aptauja	-0.07	0.43**	-					
4.Reliģijas aptauja	-0.03	0.04	-0.14	-				
5.Reliģijas ideoloģijas skala	-0.05	0.10	0.02	0.83**	-			
6.Reliģijas pieredzes skala	0.03	0.00	-0.17	0.92**	0.73**	-		
7.Lūgšanu skala	0.06	0.18	-0.05	0.89**	0.77**	0.83**	-	
8.Dievkalpojuma skala	-0.05	-0.03	-0.17	0.90**	0.67**	0.77**	0.72**	-
9.Interese par reliģiskiem jautājumiem skala	-0.01	-0.03	-0.22*	0.90**	0.66**	0.86**	0.73**	0.83**

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

Iegūtie pētījuma rezultāti sniedz atbildi uz pētījuma jautājumu: „Kāda saistība starp reliģiju, apmierinātību ar dzīvi un pašvērtējumu?”. Pēc iegūtajiem datiem var secināt, kas nepastāv korelācija starp reliģiju un apmierinātību ar dzīvi. Starp apmierinātību ar dzīvi un pašvērtējumu pastāv pozitīva korelācija ($r = 0.43, p < 0.01$), bet starp pašvērtējumu un interesi par reliģiskiem jautājumiem pastāv negatīva korelācija ($r = -0.22, p < 0.05$). Kā arī

pastāv pozitīva korelācija staro reliģiozitātes skalām. Pastāv pozitīva korelācija starp reliģijas ideoloģijas un reliģijas pieredzes skalām ($r = 0.73$, $p < 0.01$). Starp reliģijas ideoloģijas un lūgšanu skalām pastāv pozitīva korelācija ($r = 0.77$, $p < 0.01$). Pozitīva korelācija novērojama arī starp reliģijas ideoloģijas un dievkalpojuma skalām ($r = 0.67$, $p < 0.01$), kā arī starp reliģijas ideoloģijas un interese par reliģiskiem jautājumiem skalām ($r = 0.66$, $p < 0.01$). novērojama arī pozitīva korelācija starp tādām skalām kā reliģiskās pieredze un lūgšanu skala ($r = 0.83$, $p < 0.01$), reliģiskās pieredzes un dievkalpojumu skala ($r = 0.77$, $p < 0.01$), kā arī reliģiskās pieredzes skalu un interesi par reliģiskiem jautājumiem skalu ($r = 0.86$, $p < 0.01$). Starp lūgšanu un dievkalpojumu skalām pastāv pozitīva korelācija ($r = 0.72$, $p < 0.01$) arī starp lūgšanu un interesi par reliģiskiem jautājumiem pastāv pozitīva korelācijas ($r = 0.73$, $p < 0.01$). Kā arī pozitīvi korelē dievkalpojumu un interesi par reliģiskiem jautājumiem skalas ($r = 0.83$, $p < 0.01$).

DISKUSIJA

Rezultātu daļā tika atspoguļoti dati, kas nepieciešami, lai atbildētu uz pētījuma jautājumu.

Darba ietvarā veikto aptauju un skalu ticamība ir ļoti augsta

Apmierinātībai ar dzīvi pastāv pozitīva korelācija ar dažādām dzīves sfērām (Diener, 2000). Šīs grupas ietvaros apmierinātība ar dzīvi korelē ar pašvērtējumu, kas saprotams, jo apmierinātāks ar dzīvi jo augstāks pašvērtējums. Šajā darbā secināms, ka vecumam nav korelācija ar apmierinātību ar dzīvi. Dīners un Suhs (Diener, Suh) secināja, demogrāfiskie dati, tādi kā, dzimumam un vecumam, nav ne kāda ietekme uz subjektīvo labklājību (Pavot, Diener, Suh, 1998). Pastāv tendence, ka cilvēkam kļūstot vecākam apmierinātība ar dzīvi sarūk (Blandsflower & Oswald, 2009).

Pētījumu rezultāti norāda, ka reliģijai ir stipra saite ar apmierinātību ar dzīvi, bet šī pētījuma ietvaros nav novērojama reliģijas saistība ar apmierinātību ar dzīvi. Pētnieki secina, ka reliģija un tās kopienas palīdz cilvēkam atbalstot to grūtos brīžos līdz ar to ceļot indivīda pašvērtējumu (Saroglous, 2011). Vairāki pētījumi liecina, ka apmierinātība ar dzīvi pozitīvi korelē ar dievkalpojumu apmeklējumu (Lim, Putman, 2010). Šīs grupas ietvaros nav novērojama korelācija starp dievkalpojuma skalu un apmierinātību ar dzīvi. Pašvērtējums pozitīvi saistīts ar reliģiju (Hills & Jennings, 2006). Šīs grupas ietvaros ir novērojama negatīva korelācija starp pašvērtējumu un interese par reliģiskiem jautājumiem. Pašvērtējums nav saistīts ar lūgšanu biežumu (Hills & Jennings, 2006), kas novērojams arī šīs grupas ietvaros, starp lūgšanām un pašvērtējumu nepastāv korelācija. Lai gan pētnieki atklājuši, ka iesaistīšanās reliģijā saistīta ar augstāku pašvērtējumu (Reiland & Lauterbach, 2008, kā minēts Krause, 2003). Šīs grupas ietvaros korelācija starp pašvērtējumu un dievkalpojumu skalu nepastāv. Šīs grupas ietvaros ir novērojamas pozitīvas korelācijas reliģisko skalu starpā. Kā pētnieki secinājuši, ka indivīdi, kas apmeklē dievkalpojumus ir ieinteresēti uzzināt vairāk par reliģiju un veic ikdienā reliģiozus rituālus (Diener, 2000).

Šī pētījuma vājās puses ir tā, ka pastāv tik viena liela grupa, kurai ir nepietiekams skaits respondentu. Anketas tika izsniegtas internetā tādēļ neskaidrības gadījumā nebija iespēja to noskaidrot, lai gan e-pasts tika sniegts, lai neskaidru jautājumu gadījumā varētu uz tiem atbildēt.

Nepieciešams lielāks respondentu skaits un divas grupas. Viena grupa, kas sastāv no reliģioziem cilvēkiem, kas regulāri apmeklē baznīcu un pielieto reliģiskus rituālus ikdienā, kā arī ir iesaistīti reliģiskās kopienās. Otra grupa sastāv no cilvēkiem, kas neiesaistās reliģiskās kopienās, neapmeklē baznīcu. Aptaujas būtu vēlām aizpildīt, vienā labi vēdināmā telpā, kur respondentus netraucētu ārējie apstākļi un neskaidrību gadījumā būtu iespēja uz tiem atbildēt.

Galvenie secinājumi šīs grupas ietvaros, vecumam no 25 līdz 40 gadiem nepastāv saistība starp apmierinātību ar dzīvi un reliģiju. Toties pastāv pozitīva saistība starp apmierinātību ar dzīvi un pašvērtējumu. Kā arī pastāv negatīva saistība starp pašvērtējumu un interesi par reliģiskiem jautājumiem.

SECINĀJUMI

Lai noskaidrotu šī darba mērķi: Kāda saistība pastāv starp reliģiju, apmierinātību ar dzīvi un pašvērtējumu, tika veikta literatūras analīze, kurā tika secināts, ka reliģija ir ticība mistiskām būtnēm, reliģisku rituālu ievērošana, kā arī iesaistīšanās reliģiskā kopienā. Ir izpētīts, ka reliģija pozitīvi korelē ar vairākām dzīves sfērām, kā arī ar apmierinātību ar dzīvi. Pētnieki secinājuši, ka reliģiozi cilvēki ir apmierinātāki ar dzīvi un augstāku pašvērtējumu, kā arī labāku veselību, un ir izpētījumi, kas liecina, ka biežāk baznīcu apmeklē gados vecāki cilvēki, lai gan starp vecumu un apmierinātību ar dzīvi nepastāv saistība.

Apmierinātība ar dzīvi ir indivīda dzīves sfēras un jēgas piepildījums, saistībā ar viņu vajadzībām un vēlmēm, ja indivīds ir apmierināts ar darbu, laulību, vai jeb kuru viņam svarīgu dzīves sfēru, viņa vispārējā apmierinātība ar dzīvi būs augstāka. Viens no galvenajiem faktoriem, kas ietekmē apmierinātību ar dzīvi ir veselība.

Pašvērtējums ir spriedums par sevi, kas var būt neatkarīgs no citu sprieduma par indivīdu. Tiek uzskatīts, ka indivīda pašvērtējumu ietekmē vide, kurā viņš uzturas. Pašvērtējums mēdz būt adekvāts, zems vai pārmērīgi augsts, ja cilvēka pašvērtējums ir zems vai pārāk augsts, tas var traucēt, gan viņam, gan apkārtējiem, jo līdz ar to viņš var neadekvāti reaģēt dažādās situācijās. Pašvērtējumam pastāv pozitīva saistība ar apmierinātību ar dzīvi, kā arī reliģiju.

Izmantojot trīs aptaujas Rosenberga pašcieņas aptauju, apmierinātības ar dzīvi aptauju un Centralitātes skalu Z-15, tika aprēķināti statistiskie dati, kas norāda uz augstu ticamību visām aptaujām un to skalām. Izmantojot Sīrmena korelāciju tika izsecināts, ka šīs grupas ietveros ir novērojamas gan sakritības, gan nesakritības ar citu autoru teorijām.

Noslēdzot pētījumu tika iegūta atbilde uz pētījuma jautājumu. Apkopojot rezultātus, tika noskaidrots, ka šī pētījuma ietvaros pašvērtējumam ir pozitīva saistība ar apmierinātību ar dzīvi. Ar to saprotams, ka, jo augstāks cilvēkam ir pašvērtējums, jo apmierinātāks ar dzīvi viņš ir, kā arī otrādāk. Teorētiski reliģija, apmierinātība ar dzīvi un pašvērtējums pozitīvi korelē, un retos gadījumos viens otru ietekmē negatīvi, piemēram, tuvinieku nāves gadījumā, bet ne šīs grupas ietvaros.

Noskaidrots, ka pašvērtējumam ir negatīva saistība ar interesi par reliģiskiem jautājumiem.

Indivīda pašvērtējumam pieaugot, mazinās interese par reliģiskiem jautājumiem.

Šī darba ietvaros nepastāv saistība starp apmierinātību ar dzīvi un reliģiju, citu autoru darbos šo mainīgo vidū novērojama pozitīva korelācija.

Apmierinātībai ar dzīvi, reliģijai un pašvērtējumam nav novērojama saistība ar vecumu.

Reliģijas skalu starpā novērojama pozitīva korelācija. Ar to var saprast, ka reliģiozs cilvēks ir ieinteresēts uzzināt kaut ko vairāk par reliģiju, viņš regulāri apmeklē baznīcu ievēro rituālus, iespējam pat pieder kādai reliģiskai kopienai.

LITERATŪRA

- Abdel-Khalek, M. A. (2012). Associations between religiosity, mental health, and subjective well-being among Arabic samples from Egypt and Kuwait. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(8), 741–758.
- Abdel-Khalek, A., Lester, D. (2013). Mental health, Subjective Well-being and religiosity : Significant association in Kuwaita and USA *Journal go Muslim Mental Health Issues* 2(7).
- Baylis, N. H., & Kevern, B. The science of well-being. Oxford: Oxford University Press. 435–460
- Browna, H. P., & Tierney, B. (2008). Forthcoming, Religion and Subjective Well-Being among the Elderly in China *Journal of Socio-Economics*
- Clark, W. H. (1958). The psychology of religion. New York: Macmillan.
- Cohen, B. A., Johnson, A. K., Religion and Well-being. Atkirona State University.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory professional manual. Odessa, : Psychological Assesment Resources.
- Diener, E. Suh, E. & Oshi, S.(1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1).
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed.), New York, NY: Oxford University Press, 63-73.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4). 653–663.
- Diener, E., & Pavot, W. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.

- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, & Smith, H. L. (1999). Subjective Well –Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125,(2), 276-302.
- Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1278–1290.
- Ellison, C. G., & Levin, J. S. (1998). The religion-health connection: Evidence, theory, and future directions. *Health Education and Behavior*, 25, 700-720.
- Ellison, C., Gay, D., & Glass, T. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behaviour*, 32, 80-99.
- Francis, J. N. (1996). Prayer and Self-Esteem Among 8- to 11- Years – Olds in the United Kingdom. *The Journal fo Social Psychology*, 136(6), 791- 793.
- Ghaffari, A. , Çiftçi, A. (2010). Religiosity and Self-Esteem of Muslim Immigrants to the United States: The Moderating Role of Perceived Discrimination *The International Journal for the Psychology of Religion*, 20, 14–25.
- Greenwy, P.A., Milne, C.L., & Clarke, v. (2003). Personality variables, self-esteem and depression and an individual’s perception of God. *Mental Health, Religion & Culture*, 6(1).
- Helliwell, J.F., & Putnam, R.D. (2005). The social context of well-being. In F.A. Hills, R. P., Francis, J. L., & Jennings, P. (2006). Religious Behavior, Personality, and Dimensions of Self-Esteem Among 13- to 15-year-old Adolescents. *Journal of Research on Christian Education*, 15, (1).
- Kenedy, G. J., Kelman, H. R., Thommas, C., & Chen, J. (1996). The relation of religious preference and practice to depressive symptoms among 1,855 older adults. *Journal Gerontology*, 51B, 301-308.
- Kirkpatrick, L. A. (2005). Attachment, evolution, and the psychology of religion. New York: Guilford.
- Krause,N. (2003). Religious Meaning and Subjective Well-Being in Late Life. *Journal of Gerontology: Social Sciences* ,58B,160–170.
- Levin, J.S., & Schiller, P.L. (1987). Is there a religious factor in health? *Journal of Religion and Health*, 26, 9–36.
- Lim, C., Putnam, D.R. () Religion, social networks and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75(6), 914- 933.

- Mruk, C. (2006). Self-esteem, Research, Theory and Practice. Toward a Positive Psychology of Self-esteem. *Springer Publishing Company*. New York, 285.
- Neugarten, B., Havighurst, R., & Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134–143.
- Paris, P. J. (1995). The spirituality of African peoples. Minneapolis: Fortress Press.
- Pavot W., Diener E., & Suh E. (1998) The temporal satisfaction with life scale. *Journal of personality assesment*, 70.
- Pavot, W., Diener E. (1993). Review of the Satisfactionwith Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2).
- Roemer, K. M.(2010). Religion and subjective well-being in Japan. *Review of Religious Research*, 51(4), 411-427
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rudzite, I.(2010). Reliģiozitātes un depresijas saistība jauniešiem Bakalaura darbs. Rīga: LU.
- Ryff C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and social Psychology*, 69.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Ryff, D. C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6),1069-10
- Saroglou, V. (2002). Religion and the five factors of personality: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 32, 15–25.
- Schimmack, U., & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*,37 (2), 100-106.
- Tēraudkalns, V. (2014). *Reliģijpētniecība: vēsture, metodes, teorija*. Rīga: Mansards.

- Tiliouine, H., Cummins, A. Robert., & Davern, M.(2009). Islamicreligiosity, subjective well- being and healt. *Mental Health, Religion & Culture*,2(1), 55- 74.
- Trzesniewski, K. M., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2003). Stability of Self-esteem Across the Life Span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 205-220.
- Upmane. A. (2010). Apmierinātības ar dzīvi prognozējošie faktori : kvantitatīvā un kvalitatīvā analīze. Promocijas darba kopsavilkums. Rīga : LU.
- Wulff, D.M. (1997). *Psychology of religion: Classic and contemporary* (2nd ed.). New York.