

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

ANDA UPMANE

**APMIERINĀTĪBU AR DZĪVI PROGNOZĒJOŠIE FAKTORI:
KVANTITATĪVA UN KVALITATĪVA ANALĪZE**

PROMOCIJAS DARBA KOPSAVILKUMS

Rīga, 2010

Promocijas darbs izstrādāts

Latvijas Universitātes
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes
Psiholoģijas nodaļā
laika posmā no 2003. gada līdz 2010. gadam.



LATVIJAS
UNIVERSITĀTE
ANNO 1919

Eiropas Sociālā fonda projekts
"Atbalsts doktora studijām Latvijas Universitātē"
Nr.2009/0138/1DP/1.1.2.1.2/09/IPIA/VIAA/004

Promocijas darbs sastāv no 11 nodaļām, pirmajās astoņās raksturotas teorētiskās nostādnēs apmierinātības ar dzīvi un to prognozējošo faktoru izpratnē, spriedumu veidošanā par apmierinātību un raksturotas mērījumu pieejas, kā arī sniegts pamatojums izvirzītajiem pētījuma jautājumiem. 9.nodaļā raksturota pētījuma izlase, instrumentārijs un procedūra. 10.nodaļā atspoguļoti pētījuma kvantitatīvās un kvalitatīvās daļas rezultāti, to interpretācija un diskusija par turpmākajām iespējām tēmas izpētē sniegta 11.nodaļā. Promocijas darbā ievietotas 17 tabulas un 1 attēls, izmantotas atsauces uz 172 literatūras avotiem. Darba apjoms bez pielikumiem ir 129 lapaspuses, pielikumi aizņem papildu 3 lapaspuses.

Darba raksturs: disertācija psiholoģijas nozarē, klīniskās psiholoģijas apakšnozarē.

Darba zinātniskais vadītājs: profesore, PhD Sandra Beatrice Sebre.

Darba recenzenti:

Peeter Tulviste, Ph.D., Tartu Universitātes profesors
Ģirts Dimdiņš, PhD, Latvijas Universitātes asociētais profesors,
Anita Pipere, Dr.psych., Daugavpils Universitātes profesore,

Promocijas darba aizstāvēšana notiks

Latvijas Universitātes

Psiholoģijas zinātņu nozares promocijas padomes atklātā sēdē

2010.gada 1. novembrī plkst. 12.30

Rīgā, Jūrmalas gatvē 74/76, V 201. auditorijā

Ar disertāciju un promocijas darba kopsavilkumu var iepazīties

Latvijas Universitātes bibliotēkā.

LU Psiholoģijas zinātņu nozares promocijas padomes priekšsēdētāja

Dr.habil.psych., prof. Ārija Karpova

Promocijas darba vispārīgs raksturojums

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

Jautājumi par apmierinātību ar dzīvi regulāri tiek iekļauti sabiedriskās domas aptaujās. Eiropas aptauju rezultāti par 2008.gadu (kas sakrīt ar laiku, kad tika veikta pētījuma datu ievākšana) rāda, ka kopumā Eiropā ar dzīvi ir apmierināti 76% iedzīvotāju, tomēr Latvijā šis rādītājs ir daudz zemāks – 62% (Standard Eurobarometer 70, 2008). 2009.gada Eiropas aptauju rādītāji par apmierinātību ar dzīvi Latvijā atkal ir noslīdējuši pat zem 2001. gada līmeņa (55%) un apmierināti ar dzīvi ir tikai 54 % Latvijas iedzīvotāju. Tas parāda būtisko tendenci Latvijā apmierinātības ar dzīvi rādītājiem krasi svārstīties, mainoties ekonomiskajai situācijai un saskan arī ar vairākos pētījumos akcentēto tendenci, ka valstīs, kur ekonomiskā situācija ir sarežģītāka, ir novērojama ciešāka ienākumu līmeņa saistība ar apmierinātību ar dzīvi un demogrāfiskie rādītāji var nozīmīgāk ietekmēt SL rādītājus (Veenhoven, 1996; Argyle, 1999; Diener, & Diener, 1995).

Līdz šim Latvijā psiholoģiskā labklājība kontekstā ar citiem mainīgajiem ir pētīta studentu izlasēs (Voitkāne, & Miezīte, 2001; Voitkāne, 2004; Voitkāne, Miezīte, Raščevska, & Vanags, 2006), apmierinātība ar dzīvi ir pētīta policistu (Stokenberga, 2002) un sērojošu sieviešu izlasēs (Maslovskā, Voitkāne, Miezīte, & Raščevska, 2005; Maslovskā, 2006), tāpat ir veikti arī apmierinātības ar dzīvi un dažādu socioloģisko un demogrāfisko faktoru pētījumi (piemēram, Ķīlis, Austers, & Andersone, 2008), bet, cik zināms, nav veikti pētījumi, kas apskatītu daudzveidīgus apmierinātību ar dzīvi prognozējošus mainīgos kā tas tiks darīts šajā pētījumā. Līdz ar to tiek pamatota šī **pētījuma aktualitāte** Latvijā.

Uz tēmas aktualitāti norāda fakts, ka 2010.gada martā *Psych Articles* datubāzē, meklējot rakstus, ir atrodami apmēram 4000 raksti, kas publicēti kopš 1976.gada, kuru nosaukumā ir minēta labklājība un ap 800 rakstu nosaukumos ir minēta laimes izjūta un 950 – apmierinātība ar dzīvi. Paplašinot meklēšanu arī citās datu bāzēs (*Academic Search Complete* un *Master File Premier*), šie skaitļi pieaug attiecīgi pat līdz apmēram 70 000 (*well – being*) 60 000 (*happiness*) un 14 000 (*life satisfaction*). Šāds pētījumu skaits liek domāt, ka vajadzētu būt atrastām atbildēm uz to, kas nosaka indivīda apmierinātību ar dzīvi, tomēr reti kurā šobrīd aktuālajā izpētes tēmā ir tik daudz dažādu teoriju un pretrunīgu viedokļu kā tas ir subjektīvās labklājības sfērā. Līdz ar to, veicot jaunus pētījumus, pētniekiem ir liels izaicinājums atrast kādu jaunu šķērsgrīzumu, kas palīdzētu atklāt līdz šim neizzinātus subjektīvās labklājības aspektus.

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

Promocijas darba **zinātniskā novitāte** saistās ar to, ka tika izmantoti gan kvantitatīvi mērījumi, izmantojot pašnovērtējuma aptaujas, gan arī kvalitatīva pētniecības metode, lai izzinātu, kā tiek skaidroti apmierinātības ar dzīvi spriedumi Latvijā. Latvijā psiholoģijas zinātniskos pētījumos pirmo reizi tika izmantota verbālo ziņojumu (*verbal report*) pieeja, ievācot respondentu skaidrojumus par savām pārdomām apmierinātības ar dzīvi aptaujas aizpildīšanas laikā. Līdzīga pieeja psiholoģijas zinātniskos pētījumos pasaulē ir atrodama tikai divās publikācijās (Ross, Eyman, & Kishchuck, 1986.; Schimmack, Diener, & Oishi, 2002). Izmantojot kvalitatīvas pētniecības metodes, ir iespējams noskaidrot ne tikai klasiski ar pašnovērtējuma aptaujām mērīto apmierinātības ar dzīvi līmeni, bet arī

izprast, kā respondenti skaidro savu vērtējumu apmierinātībai un visdažādākos aspektus, uz ko viņi balstās, izdarot spriedumus par to. Ar pašnovērtējuma aptaujām šādu informāciju var iegūt tikai daļēji.

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

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

Līdz ar to pētījuma **mērķis** bija noskaidrot, kādi mainīgie prognozē apmierinātību ar dzīvi Latvijā un kas tiek minēts kā skaidrojums apmierinātības ar dzīvi spriedumiem. Tā kā pētījumos tiek atzīta ļoti daudzveidīga dažādu faktoru ietekme uz apmierinātību ar dzīvi, pētījuma *kvantitatīvajai* daļai tika izvirzīti šādi **pētījuma jautājumi**:

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

Kvalitatīvajā pētījuma daļā tika meklētas atbildes uz

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

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

papildjautājums - vai pētījumā izmantoto aptauju (Apmierinātības ar dzīvi aptauja un Pozitīvo un negatīvo afektu skala) psihometriskie rādītāji atbilst oriģinālo aptauju psihometriskajiem rādītājiem? Lai realizētu pētījuma mērķi, tika izvirzīti šādi **pētījuma uzdevumi**:

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

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

Pētījuma metode

Pētījuma dalībnieki – Pētījumā kopumā piedalījās 605 respondenti vecumā no 18 līdz 72 gadiem. 70% respondentu bija sievietes, 28 % vīrieši, dažādu profesiju pārstāvji (skolotāji, inženieri, teologi, ekonomisti, psihologi, dizaineri, šoferi, datorspeciālisti, mediķi, pārdevēji u.c.) un ar dažādu izglītības līmeni. Visi respondenti ir Latvijas iedzīvotāji, kuri piekrita elektroniski aizpildīt viņiem nosūtītu aptaujas saiti internetā.

Instrumentārijs

Apmierinātības ar dzīvi skala (Satisfaction With Life Scale (SWLS); Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

Apmierinātības ar dažādām dzīves sfērām mērīšanai pētījuma ietvaros tika izstrādāta aptauja ar apgalvojumiem par apmierinātību ar 12 dzīves sfērām, (par paraugu izmantojot Diener, Lucas, Oishi, & Suh 2002 pētījumā lietoto aptauju).

Pozitīvie un negatīvie afekti tika mērīti ar Pozitīvo un negatīvo afektu skalu (*The Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS); Watson, Clark, & Tellegen, 1988).

Skaidrojums apmierinātības ar dzīvi spriedumam tika noskaidrots ar atvērtu jautājumu. Uzreiz pēc apmierinātības ar dzīvi aptaujas apgalvojumu vērtējumiem respondentiem tika lūgts sniegt izvērstāku rakstisku atbildi uz šādu jautājumu: *Tagad, lūdzu, veltiet dažas minūtes šai sadaļai un uzrakstiet, kādus savas dzīves aspektus Jūs apsvērāt vai kādas citas domas ienāca prātā, atbildot uz iepriekšējiem jautājumiem. Mēģiniet pēc iespējas detalizētāk atspoguļot savu domu gaitu. Arī tad, ja neizdodas ļoti precīzi noformulēt, pierakstiet savas pārdomas brīvā formā.* Līdzīga skaidrojumu ievākšanas forma tika izmantota Šimmaka, Oiši un Dīnera 2002. gada pētījumā (Schimmak, Diener & Oishi, 2002). Latvijā šī ir pirmā reize, kad psiholoģijas zinātniskos pētījumos tiek izmantota šāda pieeja.

Pozitīvi un negatīvi dzīves notikumi tika mērīti ar modificētiem Sociālās pielāgošanās skalas (Social Readjustment Rating Scale; Holmes, & Rahe, 1967) apgalvojumiem par notikumiem indivīda dzīvē pēdējā gada laikā.

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

Procedūra

Pētījuma dati tika ievākti 2008. gada vasarā. Datu ievākšana tika organizēta izmantojot www.questionpro.com elektronisko aptaujas sistēmu.

Datu apstrādes un analīzes metodes

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

Kvalitatīvās datu apstrādes un analīzes procedūra

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

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

1. Apmierinātības ar dzīvi izpēte ir svarīga, jo pētījumi sniedz ieskatu visdažādākajos apmierinātību ietekmējošajos aspektos un norāda uz tām dzīves jomām, kas katrā valstī būtu jāveicina, lai uzlabotu apmierinātību ar dzīvi.
2. Pētījumā, kombinējot kvantitatīvās un kvalitatīvās pētniecības metodes, ir iespējams iegūt informāciju par dažādiem apmierinātību ar dzīvi ietekmējošiem aspektiem.
3. Pētījumā tiek izmantotas aptaujas ar augstu ticamību un validitāti, kas pierādīta arī šī pētījuma ietvaros.
4. Nepastāv apmierinātības ar dzīvi dzimumatšķirības un atšķirības dažādās vecuma grupās.
5. Tiem respondentiem Latvijā, kas savu materiālo situāciju novērtē kā zemu, ir zemāki apmierinātības ar dzīvi rādītāji kā tiem, kuri novērtē savi materiālo situāciju kā vidēju un ļoti labu. Savukārt respondentiem ar augstu savas materiālās situācijas novērtējumu ir visaugstākie apmierinātības ar dzīvi rādītāji.
6. Apmierinātība ar dzīvi ir zemāka respondentiem ar pamata un vidējo izglītību, salīdzinot ar tiem, kam ir augstākā izglītība vai studējošajiem. Tāpat apmierinātāki ar dzīvi ir respondenti, kam ir kopdzīve ar romantisko attiecību partneri un tie, kas atzīmē, ka ir ticīgi.
7. Būtiskākais AADz prognozējošais mainīgais izlasē kopumā ir apmierinātība ar personisko attīstību raksturojošām dzīves sfērām. Tāpat nozīmīga ir arī apmierinātība ar tuvām

- attiecībām un apmierinātība ar politiski finansiālo situāciju, pozitīvie, negatīvie afekti, materiālās situācijas novērtējums un pozitīvo dzīves notikumu skaits.
8. Respondentiem ar zemāko materiālās situācijas novērtējumu apmierinātību ar dzīvi vislabāk prognozē pozitīvo dzīves notikumu skaits, apmierinātība ar personisko attīstību un pozitīvie afekti.
 9. Respondentiem ar augstāko materiālās situācijas novērtējumu apmierinātību ar dzīvi vislabāk prognozē apmierinātība ar personisko attīstību un pozitīvie afekti
 10. Pētījuma kvalitatīvajā un kvantitatīvajā daļās iegūtie rezultāti norāda uz dažādu dzīves sfēru, īpaši, personiskās attīstības, attiecību un finansiālās situācijas nozīmību apmierinātībai ar dzīvi.
 11. Skaidrojot spriedumus par apmierinātību ar dzīvi, respondenti ne tikai balstās uz dzīves sfērām, mērķiem, salīdzināšanu u.c. iepriekš teorijā minētiem aspektiem, bet veic arī subjektīvu aptaujas apgalvojumu interpretāciju.
 12. Respondentiem šajā pētījumā lielākoties nav raksturīgi sniegt galēju apmierinātību raksturojošas atbildes un ir vērojama piesardzība izteikti pozitīvi novērtēt savu dzīvi.
 13. Respondentu skaidrojumi apmierinātības ar dzīvi spriedumiem vedina domāt par iespējamām sociokulturālām atšķirībām saistībā ar to, kā šīs aptaujas apgalvojumi tiek interpretēti.

PROMOCIJAS DARBA SATURS

Teorētiskā daļa

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

Apmierinātība ar dzīvi un subjektīvā labklājība

Viens no vadošajiem SL pētniekiem. Dīners ar kolēģiem raksturo subjektīvo labklājību kā vairākdimensiju konstrukt, kas sastāv no trīs atšķirīgiem komponentiem - pozitīvu emociju esamība, negatīvu emociju neesamība un apmierinātība ar dzīvi (Myers, & Diener, 1995).

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

Pozitīvas un negatīvas emocijas – SL afektīvais komponents

Garastāvokli un emocijas, kas kopā tiek definēti kā afekti, atspoguļo cilvēka afektīvu novērtējumu tiem notikumiem, kas notiek viņa dzīvē. Tie atspoguļojas tādās specifiskās pozitīvās emocijās kā prieks, lepnums u.c. un negatīvās emocijās kā kauns, dusmas un bailes u.c. (Diener, Suh, & Oishi, 1997). Šajā kontekstā emocijas tiek apskatītas kā reakcijas uz kādiem noteiktiem notikumiem vai ar ārējiem stimuliem (Frijda, 1999), bet garastāvokli tiek raksturoti kā difūzākas izjūtas, kas var nebūt saistītas ar konkrētiem notikumiem (Morris, 1999). Savos pētījumos Dīners secināja, ka emociju izjūšanas biežums vispārējās labklājības izpētei ir svarīgāks nekā emociju intensitāte (Diener, Scollon, & Lucas, 2003).

Apmierinātība ar dzīvi un atsevišķām dzīves sfērām – SL kognitīvais komponents

Jā SL afektīvais komponents raksturo indivīda afektīvu savas dzīves novērtējumu, tad apmierinātība ar dzīvi ir globāls spriedums par to (Diener, Schollon, & Lucas, 2003). Vīnhovens subjektīvās labklājības kognitīvo komponentu - apmierinātību ar dzīvi definē kā ‘līmeni, kādā indivīds

novērtē savas dzīves kvalitāti kopumā. Citiem vārdiem- kā viņam patīk tā dzīve, ko viņš dzīvo'' (Veenhoven, 1991, 10.lpp). Bieži pētījumos kā sinonīmu apmierinātībai ar dzīvi lieto jēdzienu'' laimes izjūta'' (*happiness*) . Apmierinātība ar dzīvi var tikt raksturota divējādi: kā globāla/vispārēja apmierinātība un kā apmierinātība ar dažādām dzīves sfērām.

Globāla apmierinātība ar dzīvi ir indivīda vispusīgs spriedums, kas saistās arī ar spriedumiem par dzīves jēgu, piepildījumu, veiksmi u.c. (Diener, Schollon, & Lucas, 2003). Turpretī *apmierinātība ar dažādām dzīves sfērām* ir indivīda spriedums par specifiskiem savas dzīves aspektiem, piemēram, darbu, laulību, ienākumiem (Diener, Schollon, & Lucas, 2003). Dzīves sfēru skaits ir neierobežots un visas cilvēka aktivitātes un darbības sfēras nav iespējams uzskaitīt, tāpēc, vadoties pēc savu pētījumu mērķiem, dažādi pētnieki uzsver dažādas dzīves sfēras, nemēģinot vienoties par kādu universālu kategorizēšanas shēmu.

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

Apmierinātību ar dzīvi ietekmējošie faktori

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

Pēc *augšupejošās (bottom-up)* pieejas, apmierinātība ar dzīvi ir vairāku patīkamu lietu summa un ir atkarīga no dažādiem ārējiem apstākļiem, patīkamām vai nepatīkamām pieredzēm un demogrāfiskajiem mainīgajiem (Diener, 1984; Diener, & Myers, 1995). Daļa pētnieku uzsver, ka apmierinātību ar dzīvi var uzskatīt kā rezultātu apmierinātībai ar dažādām dzīves sfērām (Cummins, 1996; Headey and Wearing, 1992; Veenhoven, 1996). Attiecinot šo pieeju uz diskusiju par to, kas ir nozīmīgāks – iedzimtība vai vide, augšupejošā pieeja raksturo pozīciju, ka nozīmīgāka ir vide un dažādi mainīgi apstākļi.

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

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

Tāpat kā par demogrāfisko faktoru ietekmi, arī par dažādu dzīves notikumu ietekmi pētnieki visā labklājības pētījumu vēsturē ir ļoti daudz diskutējuši. No labklājības pētījumu pirmsākumiem pagājušā gadsimta vidū apmierinātības ar dzīvi skaidrošanā ļoti liela uzmanība no pētnieku puses ir bijusi pievērsta dažādām *adaptācijas teorijām*, kur kā galvenā atziņa tiek uzsvērts tas, ka cilvēks nespēj

ilgstoši saglabāt laimes izjūtu, jo viņam piemīt tendence pielāgoties situācijai un atgriezties emocionāli neitrālā stāvoklī. Tiek uzsvērts, ka laimes vai nelaimīguma izjūta ir tikai īslaicīga reakcija uz izmaiņām dzīves notikumos un centieni paaugstināt laimes izjūtu ilgtermiņā ir *a priori* lemti neveiksmei, jo vēlāk indivīds vienalga atgriežas noteiktā neitrālā laimes izjūtas sākuma punktā. Šīs teorijas ir attīstījušās no sākotnēji vienkāršotām adaptācijas teorijām (Brickman, & Campbell, 1971) līdz salīdzinoši komplicētiem modeļiem (Headey, & Wearing, 1989). Pēc ilgstošām diskusijām par to, cik liela ir dažādu *dzīves notikumu* ietekme, un vai notiek vai nenotiek adaptācija šiem notikumiem, pētnieki atzīst, ka tomēr var būt tādi dzīves notikumi, kas var ietekmēt apmierinātību ar dzīvi ilgtermiņā, piemēram, šķiršanās vai bezdarbs (Lucas, 2007; Headey, 2007), un adaptācija nenotiek tik viennozīmīgi kā sākotnēji tika uzskatīts. Ir autori, kuri šo pieeju uzskata par sevi izsmēlušu, jo arvien vairāk tiek iegūti pierādījumi, ka apmierinātības ar dzīvi līmenis laika gaitā dažādu dzīves apstākļu ietekmē var nozīmīgi mainīties un adaptācija var nenotikt (Headey, 2007). Šīs diskusijas rezultātā arī Latvijā, pētot apmierinātību ar dzīvi, tika uzskatīts par būtisku ņemt vērā dzīves notikumus kā potenciālos apmierinātību prognozējošos mainīgos.

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

Apmierinātības ar dzīvi uzlabošanas iespējas

Ļubomirskā ar kolēģiem (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005) savus pētījumus orientē tieši uz to, lai izprastu, kādas ir indivīda iespējas būt laimīgākam par spīti spēcīgajai ģenētisko faktoru, personības ietekmei un adaptācijai dažādiem dzīves notikumiem. Apkopojot gan pētījumus par adaptāciju, gan dzīves notikumiem un personības ietekmi, autori izvirza priekšplānā pieņēmumu, ka laimes izjūtu 50% gadījumu nosaka iedzimtība, kā tas tiek uzsvērts arī Tellegena un kolēģu pētījumos, 10% ir atkarīga no dzīves apstākļiem (Diener, 1984; Diener, & Lucas, 1999) un 40% - no mērķtiecīgām un apzinātām darbībām. Šī pieeja uzsver laimes *ģenētisko faktoru*, *personības* un dzīves notikumu nozīmi, bet īpaši akcentē, ka laimes izjūtu var veicināt, aktīvi izmantojot tos faktorus, ko indivīds pats spēj kontrolēt. Kā būtiskāko faktoru, ko indivīds var izmantot, lai paaugstinātu savu laimes izjūtu, Ļubomirskā ar kolēģiem min apzinātas un mērķtiecīgas darbības (*intentional activity*), uzskatot, ka tieši tās indivīds var izmantot, lai apzināti veicinātu savu apmierinātības ar dzīvi līmeni.

Spriedumi par apmierinātību ar dzīvi

Būtisks ieguldījums izpratnei par to, kā tiek veidoti *spriedumi par apmierinātību ar dzīvi*, ir Švarca un Straka (Schwarz, & Strack, 1999; 1991) pētījumi sociālās izziņas teorijas ietvaros. Tiek uzsvērts, ka apmierinātības ar dzīvi spriedumi ir sarežģīti un prasa no indivīda īpašu kognitīvu piepūli, tāpēc tiek veidoti tajā brīdī, kad tiek uzdots jautājums par apmierinātību ar dzīvi, un atbildei indivīds izmanto viņam tajā brīdī pieejamo (ne vienmēr būtisko) informāciju, nevis, ka spriedumu ietekmē

kādas stabilas personības iezīmes. Tāpat autori uzskata, ka apmierinātības ar dzīvi spriedumi ir īpaši jūtīgi pret konteksta ietekmi, pat tādi faktori kā jautājumu kārtība vai laika apstākļi var nozīmīgi ietekmēt apmierinātības spriedumus. Norādes par jautājumu kārtības iespējamo ietekmi uz apmierinātības rezultātiem tiek ņemtas vērā arī pētījumā, kur elektroniskā aptauju sistēma ļauj nodrošināt, ka katram respondentam jautājumu kārtība tiek mainīta, tādējādi maksimāli izslēdzot šo iespējamo blakus faktoru ietekmi. Savukārt tieši Šimmaka un kolēģu (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002; Schimmack, & Oishi, 2005) pētījumi nozīmīgi papildina izpratni par apmierinātības spriedumu veidošanas procesu, akcentējot, ka, veidojot spriedumu par apmierinātību, indivīds balstās uz stabiliem un nozīmīgiem informācijas avotiem, visbiežāk – dzīves sfērām. Balstoties uz diskusiju par dzīves sfēru nozīmību, arī tās tika uzskatītas par nozīmīgu AADz prognozējošo mainīgo. Tā kā pētījuma mērķis vairāk skar to, kā tiek veidoti spriedumi par apmierinātību, personības aspektus, lai arī tie varētu būt nozīmīgi AADz prognozei, tika nolemts šī pētījuma dizainā neiekļaut.

Apmierinātības ar dzīvi un SL mērījumu pieejas

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

Teorijas kopsavilkums

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

Metode

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā kopumā piedalījās 605 respondenti vecumā no 18 līdz 72 gadiem. 70% respondentu bija sievietes, 28 % vīrieši un 2% respondentu, kas nebija norādījuši dzimumu. Respondenti bija dažādu profesiju pārstāvji (skolotāji, inženieri, teologi, ekonomisti, psihologi, dizaineri, šoferi, datorspeciālisti, mediķi, pārdevēji u.c.) un ar dažādu izglītības līmeni – 12% ar pamata un vidējo izglītību, 31% studenti vai ar nepabeigtu augstāko izglītību, 53% ar augstāko izglītību un 3%, kas izglītību nebija norādījuši. Visi respondenti ir Latvijas iedzīvotāji, kas piekrita elektroniski aizpildīt viņiem nosūtītu aptaujas saiti internetā.

Pētījuma instrumentārijs

Apmierinātība ar dzīvi: Apmierinātības ar dzīvi skala

Apmierinātības ar dzīvi skala (*Satisfaction With Life Scale*; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) mēra subjektīvās labklājības kognitīvo komponentu - apmierinātību ar dzīvi kopumā. Aptauja sastāv no pieciem apgalvojumiem, kas raksturo apmierinātību ar dzīvi, piemēram, "Ja es varētu sākt savu dzīvi no jauna, es gandrīz neko nemainītu", "Lielākoties mana dzīve ir tuvu manam ideālam". Respondentam ir jānovērtē, cik lielā mērā viņš piekrīt katram apgalvojumam, vērtējot to Likerta skalā no 1 (pilnīgi nepiekrītu) – 7 (pilnīgi piekrītu). Par augstāku apmierinātību ar dzīvi liecina augstāks punktu skaits visos jautājumos. Latvijā šīs aptaujas adaptācija veikta 2005. gadā (Maslovska, Voitkāne, Miezīte, & Rašcevska, 2005; $\alpha = 0,80$).

Apmierinātība ar dažādām dzīves sfērām (domain satisfaction)

Apmierinātības ar dažādām dzīves sfērām mērīšanai pētījuma ietvaros tika izstrādāta aptauja ar 12 dzīves sfērām (par paraugu izmantojot Diener, Lucas, Oishi, & Suh, 2002. pētījumā lietoto aptauju) kur 7 punktu Likerta skalā (1 – ļoti neapmierināts un 7 – ļoti apmierināts) respondentiem bija jānovērtē šī brīža apmierinātība ar katru no šīm sfērām. Respondentiem bija arī iespēja atzīmēt, ka jautājums uz viņiem šobrīd neattiecas.

Datu apstrādes gaitā, lai iegūtu neatkarīgus komponentus, apgalvojumi par apmierinātību ar visām dzīves sfērām tika iekļauti faktoru analīzē.

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

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

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

Pozitīvie un negatīvie afekti: Pozitīvo un negatīvo afektu skala

Pozitīvie un negatīvie afekti tika mērīti ar Pozitīvo un negatīvo afektu skalu (*The Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS); Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Tā ir viena no visbiežāk lietotajām aptaujām, ko izmanto, lai novērtētu cilvēka emocionālā stāvokļa raksturotājus - pozitīvos un negatīvos afektus. Šī aptauja sastāv no 20 afektu apzīmējumiem, 10 pozitīvo un 10 negatīvo afektu apzīmējumiem. Augsti pozitīvo afektu rādītāji atspoguļo to, cik aktīvs, entuziastisks un enerģijas pilns ir cilvēks. Augsti negatīvo afektu rādītāji, atspoguļo subjektīvu distresu un nepatīkamas izjūtas, kas kopumā rada tādus emocionālos stāvokļus kā dusmas, vaina, bailes (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). *Skaidrojums apmierinātības ar dzīvi vērtējumam* tika ievākts ar atvērtu jautājumu. Uzreiz pēc apmierinātības ar dzīvi aptaujas respondentiem bija jāsniedz izvērstāka atbilde, kas pēc pilotpētījuma (N=30) rezultātu analīzes tika formulēta šādi:

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

Līdzīga informācijas ievākšanas forma tika izmantota Šimmaka, Oiši un Dīnera 2002. gada pētījumā (Schimmak, Diener & Oishi, 2002). Latvijā šāda sprieduma vērtēšanas pieeja psiholoģijas zinātniskos pētījumos iepriekš nav tikusi izmantota.

Dzīves notikumu pieredze tika mērīta ar modificētiem Sociālās pielāgošanās skalas (Social Readjustment Rating Scale; Holmes, & Rahe, 1967) apgalvojumiem par notikumiem indivīda dzīvē pēdējā gada laikā, kur respondentam 50 dažādu notikumu sarakstā bija jāatzīmē, vai viņi ir vai nav piedzīvojuši šo notikumu. Pēc datu ievākšanas notika ekspertu aptauja, kurā 30 brīvi izraudzīti dažādu profesiju pārstāvji katru notikumu novērtēja kā potenciāli pozitīvu vai negatīvu. Jo vairāk notikumu ir bijis, jo augstāku punktu skaitu respondents ieguva attiecīgi pozitīvo vai negatīvo notikumu skalā.

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

Procedūra

Pētījuma dati tika ievākti 2008.gada vasarā (laikā, kad ekonomiskā krīze Latvijā vēl nebija iestājusies, lai gan masu medijos tā tika jau pieminēta kā tuvas nākotnes iespējamība). Datu ievākšana tika organizēta izmantojot www.questionpro.com elektronisko aptaujas sistēmu. Šī sistēma piedāvā ērtu datu apkopošanu, jautājumu kārtības rotēšanu un nodrošina pilnīgu respondentu konfidencialitāti..

Rezultāti

Lietoto instrumentu psihometrisko rādītāju pārbaude

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

Apmierinātības ar dzīvi skala

AADz skalas adaptācijas procesu Latvijā uzsāka I.Stokenberga 2002.gadā (Stokenberga, 2002). 2005.gadā, mainot vairāku jautājumu formulējumus, aptaujas adaptācijas procesu turpināja Maslovskā, Voitkāne, Miežite, & Rašcevska (2005). Adaptācijas autores ar jauno tulkojumu paaugstināja aptaujas iekšējās ticamības rādītājus ($\alpha = 0,80$). Šī pētījuma ietvaros vēlreiz tika pārskatīti un mainīti 3 apgalvojumu tulkojumi ar mērķi izveidot tādu aptaujas tulkojumu, kas vēl precīzāk līdzinātos aptaujas oriģinālajai versijai. Šī pētījuma ietvaros tika veikta AADz aptaujas apgalvojumu faktoriālais izstrādes procesā (Diener, et.al, 1985). Rezultāti atspoguļoti 2. tabulā.

2. tabula. Apmierinātības ar dzīvi aptaujas faktoriālās analizē^b rezultāti
promocijas darba pētījuma izlasē un aptaujas adaptācijas oriģinālās izlasē^a

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

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

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

Tāpat kā oriģinālajā aptaujā, arī šajā pētījumā faktoranalīzes rezultātā tiek atklāta AADz aptaujas viena faktora struktūra. Arī aptaujas iekšējās saskaņotības rādītājs $\alpha = 0,83$ ir augstāks par iepriekšējās adaptācijā Latvijā iegūto rādītāju ($\alpha = 0,80$) un liecina par augstu saskaņotību. Līdz ar to var secināt, ka pētījuma ietvaros veiktā atkārtotā adaptācija ir veiksmīga un aptauja arī šādā tās tulkojumā ir ticama, valida un izmantojama pētniecībā.

Pozitīvo un negatīvo afektu skala (PANAS)

Latvijā PANAS (*The Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS); Watson, Clark, & Tellegen, 1988) tiek lietota jau no 2004.gada, kad tās adaptāciju uzsāka I. Stokenberga (Stokenberga, 2007) un skalu ticamības rādītāji pozitīvo emociju skalai bija $\alpha=0,74$ ($\alpha=0,81$, izslēdzot divus apzīmējumus) un $\alpha=0,86$ negatīvo emociju skalai. Lai arī šie rādītāji ir relatīvi augsti, tomēr īpaši pozitīvo afektu skolas rādītājs ir zemāks nekā oriģinālizlasē un norāda uz nepieciešamību vairākiem afektu apzīmējumiem pārskatīt tulkojumu latviešu valodā. Šī pētījuma ietvaros tika precizēts vairāku afektu apzīmējumu tulkojums.

Tāpat kā oriģinālajā adaptācijā, arī šajā pētījumā tika veikta faktoranalīze ar *varimax* rotāciju tā atspoguļota 3.tabulā.

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

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

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

** $p < 0.01$

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

Faktoranalīzes rezultāti rāda, ka PANAS latviešu versijas (pārskatītā tulkojuma) rādītāji veido tādu pašu divu faktoru struktūru kā oriģinālās aptaujas rādītāji. PANAS koriģētās latviešu valodas versijas faktoranalīzes rezultāti norāda, ka visi afektu apzīmējumi atbilst tām skalām, kādās tie ir oriģinālajā aptaujā. Kronbaha alfas rādītāji pētījumā izmantotajā apzīmējumu versijā pozitīvo afektu apakšskalai ir augstāki ($\alpha = 0,87$) kā iepriekšējā aptaujas adaptācijā ($\alpha = 0,76$). Negatīvo afektu apakšskalai šis rādītājs arī šajā tulkojuma versijā ir tikpat augsts - $\alpha = 0,86$, tomēr jāatzīmē, ka afektu apzīmējumu tulkojumi tika mainīti abās aptaujas apakšskalās. Līdzīgi iekšējās saskaņotības rādītāji ir oriģinālajai aptaujai.

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

Apmierinātību ar dzīvi prognozējošie mainīgie un atšķirības dažādās demogrāfiskās grupās

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, *kā atšķiras apmierinātības ar dzīvi rādītāji dažādās demogrāfiskās grupās*, visi respondenti tika sadalīti apakšgrupās pēc dažādiem demogrāfiskajiem kritērijiem: dzimuma, vecuma, izglītības, dzīvesvietas, reliģiskās pārliecības, attiecību statusa un sava materiālā stāvokļa novērtējuma. Rezultāti norāda, ka apmierinātībā ar dzīvi nepastāv statistiski nozīmīgas dzimumatšķirības ($t=0.67$, $p>0,05$). Dispersiju analīzes rezultāti rāda, ka dažādās vecuma grupās, kā arī respondentiem, kas dzīvo pilsētās vai laukos apmierinātības ar dzīvi rādītāji nozīmīgi neatšķiras. Nozīmīgas apmierinātības ar dzīvi atšķirības starp apakšgrupām ir vērojamas pārējās demogrāfiskajās grupās. Starp respondentiem ar dažādu izglītības līmeni, ir vērojamas nozīmīgas AADz atšķirības $F(2;580) = 12,42$, $p<0,01$. Respondentiem ar pamatskolas un vidējo izglītību ir zemāki vidējie rādītāji kā studējošajiem un ar nepabeigtu augstāko izglītību un arī zemāki rādītāji kā respondentiem ar augstāko izglītību. Tāpat nozīmīgi atšķiras arī to respondentu AADz rādītāji, kuriem ir dažādas reliģiskās pārliecības $F(4;562) = 3,09$, $p<0,05$. To respondentu, kuri atzīmē, ka nav ticīgi, AADz rādītāji ir zemāki kā pārējiem, kas ir ticīgi un dažādi iesaistās reliģiskajā dzīvē. Arī dažādās attiecību statusa grupās ir nozīmīgas AADz atšķirības $F(2;510) = 7,75$. Tiem respondentiem, kuri dzīvo kopā ar partneri (precējušies vai neprecējušies) ir nozīmīgi augstāka AADz kā tiem, kam nav romantisku attiecību un kuri nedzīvo kopā ar savu romantisko attiecību partneri. Vislielākās AADz vidējo rādītāju atšķirības ir vērojamas respondentiem, kuri dažādi novērtē savu materiālo stāvokli $F(2;568) = 47,85$, $p<0,001$. Tie, kuri atzīmē, ka viņu materiālais stāvoklis ir slikts un viņiem bieži pietrūkst pat nepieciešamākais, savu apmierinātību ar dzīvi vērtē nozīmīgi zemāk kā tie, kuri savu materiālo situāciju vērtē kā vidēju vai ļoti labu.

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu - *kuri dzīves sfēru, pozitīvo un negatīvo afektu un pozitīvu un negatīvu dzīves notikumu skaita un demogrāfiskie rādītāji vislabāk prognozē apmierinātības ar dzīvi rādītājus* tika veikta regresiju analīze, izmantojot *stepwise* vai soļu metodi. Regresijas analīzes rezultāti atspoguļoti 4. tabulā.

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

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

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

Piezīme: F(9;548)= 75,84 , p<0,001

Atbildot uz pētījuma jautājumu: *kuri dzīves sfēru, pozitīvo un negatīvo afektu un pozitīvu un negatīvu notikumu skaita rādītāji vislabāk prognozē apmierinātības ar dzīvi rādītājus grupās ar dažādu materiālā stāvokļa novērtējuma līmeni*, tika veikta regresiju analīze 3 respondentu grupās atsevišķi. Pirmajā grupā tika iekļauti 71 respondenti, kas bija atzīmējuši, ka viņiem ir tikai pats nepieciešamākais vai šobrīd trūkst pat nepieciešamākais (slikta materiālā situācija), otrajā - 412 respondenti, kuri savu materiālo situāciju raksturoja kā vidēju vai labu un trešajā – 88 respondenti, kas atzīmēja, ka ir pārtikuši vai var atļauties visu, ko vēlas (ļoti laba materiālā situācija). Regresiju analīzes rezultāti atspoguļoti 5.tabulā

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

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

Piezīmes: ^a F(3;67)= 20,19; p<0,001

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

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

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

ar vidēju un labu materiālās situācijas vērtējumu skaitliski bija vislielākā un arī regresiju analīzes rezultāti ir vislīdzīgākie tiem, kas raksturo visu izlasi kopumā.

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

Kvantitatīvās daļas secinājumi

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

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

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

Skaidrojums apmierinātības ar dzīvi spriedumiem. Kvalitatīvā analīze

No visiem 605 respondentiem, kuri piedalījās pētījumā, 480 respondenti sniedza pietiekami informatīvas norādes uz to, par ko viņi bija domājuši, novērtējot AADz apgalvojumus, un tālāk šīs atbildes tika analizētas plašāk. Kontentanālizē gaitā izveidotās kategorijas, tēmas un piemēri katrai no tām ir atspoguļoti 6. tabulā.

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

Kategorijas	Tēmas	%	Piemēri
Formāla vai filozofiska atbilde	Formāla atbilde/ atbildes trūkums	20%	Neko nedomāju, tikai atbildēju.
	Bezpersoniska filozofija	13 %	Visas lietas dzīvē ir salīdzinošas, tādēļ subjektīvas. Kas vienam ir ideāls, citam – minimums.
Dzīves sfēras	Attiecības, ģimene, bērni.	19%	Domāju par savu ģimeni, ka tajā jūtos laimīga.
	Personiskā attīstība, izaugsme, pilnveidošanās	15%	Principā mana dzīve mani apmierina, gribas atrast sevi, apgūt jaunas prasmes un iemaņas!
	Finansiālā situācija	13%	Par ekonomisko krīzi, par to, ka tagad visiem iet grūti ar naudām, par to, ka visiem ir kredīts bankā un ka tagad visi ir uz bankrota robežām(es domāju uzņēmējus).
	Karjera, profesionālā sfēra	11%	Domāju par darbu- ka tur gribētos sasniegt vairāk...
	Sadzīves apstākļi	10%	...kā arī par sadzīves apstākļiem- tos gribētos uzlabot.
	Izglītība	8%	Domāju par to, ka savulaik neaizgāju uz to augstskolu, kur īstenībā vēlējos mācīties (dažādu apstākļu dēļ)
	Ekonomika, politika, valdība	3%	Es visu savu mūžu esmu godīgi strādājis un cerēju, ka aizejot pensijā varēšu mierīgi bez krenčiem novadīt mūža nogali. Valsts joprojām mani apčakarē-atvelk 25%, esmu šai sistēmā ļoti vīlies.
	Veselība	2%	Ja varētu sākt dzīvi no jauna, tad mainītu savu attieksmi pret savu veselību-vairāk rūpētos par to.
	Reliģija	1%	Ticībā Trīsvienīgajam Dievam esmu laimīga un ticībā Viņam spēju sasniegt un iegūt visu, kas manai dvēselei vajadzīgs.
	Mērķi		
	Mērķu inventarizācija (sasniegtais v.s. nenasniegtais)	8%	Salīdzināju, kādus mērķus dzīvē biju sev izvirzījis skolas gados, un, kas no tā ir sasniegts. Praktiski visi mērķi sasniegti, bet šobrīd ‘latīņa’, protams, ir pacelta augstāk, tāpēc arī dzīves apstākļi atkal ir attālinājušies no ideāla.
	Sasniegtie mērķi, citi sasniegumi	8%	Visu savā dzīvē ieplānoto man ir izdevies īstenot, jūtos labi.
	Nākotnes mērķi, sapņi	6%	Esmu izvirzījusi daudz mērķu savai nākotnes dzīvei- gan par profesiju, gan ģimeni, tādēļ šobrīd dzīve nav tuvu ideālam, bet es jūtos labi šī brīža situācijā.
	Nenasniegtie mērķi, nerealizētie plāni	2%	Drūmas domas par to, ka dzīvē tik maz ir sasniegts. No vienas puses jau ir labi, taču, vērtējot skalā, saprotu, ka varētu būt arī labāk.

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

Kategorijas	Tēmas	%	Piemēri
Komentāri par aptaujas apgalvojumiem	“Lielākoties mana dzīve ir tuvu manam ideālam”	11%	Man nav dzīves ideāla, un es negrimstu pārdomās par to, vai esmu ieguvusi nozīmīgo, utml. Viss ir atkarīgs no attieksmes pret dzīvi – dažam būs slikti vienmēr, bet citam – labi arī ar dzīves sniegto mazumiņu.
	“Ja es varētu sākt savu dzīvi no jauna, es gandrīz neko nemainītu”	10%	Attiecībā uz sākt dzīvi no sākuma – veiktu pārmaiņas tikai tāpēc lai pamēģinātu kā būtu, nevis lai kaut ko uzlabotu.
	“Mani dzīves apstākļi ir izcili”	3%	“Izcili” un “ideāli” ir vārdi ar pārāk lielu emocionālo piesātinājumu, es vairāk domāju par savu dzīvi kā labu, jauku, patīkamu.
	Komentāri par aptauju kopumā	1%	Pirmais, kas ienāca prātā – cik ļoti grūti izvēlēties atbildi (7 varianti) no kuriem dažus, manuprāt, varētu apvienot vienā.
Optimisms	Prieks, laimes izjūta	16%	Pirmā doma - es esmu laimīga!.
	Pozitīva, savā pieredzē balstīta dzīves filozofija	9%	Vienkārši, cilvēkam nemaz jau tik daudz nevajag, lai būtu laimīgs, tāpēc novērtēju kas man ir un tas jau nemaz tik maz nav, galvenais, lai ir laba veselība.
Pesimisms	Nožēla, vilšanās,	7%	Par maz labu vārdu pateikts vecākiem un vecvecākiem. Nožēloju, ka skolas laikā un studiju gados maz uzmanības veltīju svešvalodām.
	Pesimisms, depresīvas domas	6%	Pašlaik liekas, mana dzīve gandrīz pilnīgi jāsāk no jauna...
Konkrēti notikumi, situācijas		7%	Skolā pavadītie gadi, klasesbiedri, māja, ko grasos nopirkt, dzīvoklis kur pašlaik dzīvoju, ceļš līdz darbam.
Salīdzināšana	Ar sevi pagātnē	5%	Atbildot uz jautājumiem, domāju par to, ka pagātnē daudz ko darīju nepareizi, ka varēju sasniegt vairāk...
	Ar citiem	2%	Mana dzīvē nekas nav tā, kā gribēju, maniem brāļiem ir labāk
Vērtības		2%	Manā dzīvē lielāko vērtību piešķiru cilvēkiem, kas man ir apkārt un kurus es mīlu, nevis materiālajām vērtībām.
Emocionālais stāvoklis		2%	Sapratu, ka patiešām šajā pašreizējā dzīves brīdī jutos ļoti labi, jutos priecīga, jutos komfortabli.

Dzīves sfēras ir biežāk pieminētā un plašākā kategorija respondentu atbildēs - 31% (vai 190 respondentu) tieši piemin vai norāda uz kādu no specifiskām dzīves sfērām. Tā kā jautājuma formulējumā bija norāde pieminēt, kādus dzīves aspektus respondenti apsvēra, atbildot uz jautājumiem, šādas atbildes var uzskatīt par likumsakarīgām. Tomēr jāatzīmē, ka ne visi respondenti arī pie šāda jautājuma formulējuma izvēlējās minēt dzīves aspektus, citi pievērsās globālākiem apsvērumiem vai sniedza formālas atbildes. Visbiežāk atbildēs respondenti nosauca kādu vai vairākas dzīves sfēras, bet plašāk neanalizēja savu apmierinātību vai neapmierinātību ar tām.

Otrā biežāk pieminētā plašākā kategorija ir **dzīves mērķi**, tos piemin 21,4% (N=127) respondentu. Mērķi un to sasniegšana kā svarīgs labklājības aspekts tiek akcentēti pašdeterminācijas teorijā, uzsverot, ka to sasniegšana ir vitāli nozīmīga, jo nodrošina, ka cilvēks apmierina svarīgās pamatvajadzības – kompetenci, piederību un autonomiju (Ryan, & Deci, 2000).

Atbildes tika novērtētas kā **“formālas”**, ja respondents neminēja neko par sevi personīgi, nebija iespējams viņa izteiktās domas attiecināt uz viņa personīgo pieredzi, ja tās bija nekonkrētas un nesniedza informāciju par individuāliem būtiskajiem dzīves aspektiem, novērtējot apmierinātību ar dzīvi. Apkopojot šo atbilžu kategoriju, var izteikt pieņēmumu, ka daļai respondentu gan trūkst motivācijas izvērstāk atbildēt uz šo jautājumu, gan arī ir iespējams, ka viņi neapzinās un nevar izskaidrot, kā izdarījuši spriedumus par savu apmierinātību ar dzīvi. Te jāmin Švarca un Straka bieži citētais izteikums, ka apmierinātības ar dzīvi spriedumi ir sarežģīti un prasa no indivīda īpašu kognitīvu piepūli (Schwarz, & Strack, 1999), ko varētu papildināt ar pieņēmumu, ka arī izskaidrot savu spriedumu nav viegls uzdevums.

Vēl viena nozīmīga atbilžu kategorija skar respondentu **komentārus par atsevišķu apmierinātības ar dzīvi aptaujas jautājumu formulējumu**. Šajā kategorijā tika iekļautas tās atbildes, kurās atspoguļojās pārdomas par kādu konkrētu aptaujas apgalvojumu (kopumā 16% respondentu). Jāatzīmē, ka nevienā no apskatītajiem līdzīgajiem pētījumiem (piemēram, Schimmack, Diener, & Oishi, 2002) netiek dotas norādes tieši uz šādu kategoriju vai pieminēts, ka, veidojot spriedumu par apmierinātību ar dzīvi, respondents apsver savu personisko filozofiju un pēc tās interpretē aptaujas apgalvojumus. Var pieņemt, ka tieši tas, kā tika formulēts jautājums, uz ko respondenti sniedza rakstisku atbildi, varēja veicināt to, ka daži respondenti uzskatīja to par aicinājumu analizēt jautājumus un izteikt savu viedokli. Iespējams, aicināti pierakstīt savu domu gaitu uzreiz pēc aptaujas aizpildīšanas, respondenti nevis raksturoja savus apsvērumus, mēģinot atcerēties savas pārdomas aptaujas aizpildīšanas brīdī, bet gan mēģināja no jauna pamatot savas atbildes, analizējot, ko domā par katru jautājumu. Šī izdalītā kategorija norāda, ka ir svarīgi izprast cilvēka motivāciju noteiktā veidā atbildēt uz jautājumiem un vēlreiz apstiprina, ka var būt situācijas, kad jāizvērtē, cik lielā mērā AADz aptaujā iegūtie punkti atspoguļo tādu apmierinātību ar dzīvi, kādu subjektīvi izjūt indivīds.

Lai arī tā ir daudzos pētījumos (piemēram, Schwarz, & Strack, 1999) pieminēta kategorija, šajā pētījumā **salīdzināšana** tika pieminēta salīdzinoši reti. Šādi rezultāti ļauj secināt, ka vai nu respondentiem salīdzināšana nav būtisks apmierinātību ar dzīvi nosakošs aspekts vai arī salīdzināšana notiek automātiski un respondents to vairs nepiemin savā apmierinātības ar dzīvi sprieduma pamatojumā. Līdzīgi teorijā daudz tiek diskutēts par konkrētu **dzīves notikumu** ietekmi uz apmierinātību ar dzīvi (Suh, et al., 1996; Lucas, 2005), tomēr skaidrojot savus spriedumus par apmierinātību ar dzīvi, respondenti uz kādiem konkrētiem dzīves notikumiem norādīja salīdzinoši reti. Lai arī vairāki autori uzsver, ka apmierinātības ar dzīvi spriedumi pamatojas uz **emocionālo stāvokli** (Schwarz, & Strack, 1999), un arī līdzīgos pētījumos tas iepriekš tika apstiprināts (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002), šī pētījuma ietvaros emocionālais stāvoklis kā skaidrojums apmierinātības ar dzīvi spriedumiem tika minēts ļoti reti.

Kategoriju **“optimisms”** veidoja tās atbildes, kur respondenti skaidri norādīja uz apmierinātību, prieku, pozitīvām emocijām, kā arī tās atbildes, kur kā pamatojums savai apmierinātībai tika paustas pozitīvas, iedvesmojošas, personiskajā pieredzē balstītas atziņas. Lielākoties optimistiski atbildējušo respondentu apmierinātības ar dzīvi rādītāji ir augsti arī aptaujā. Līdzīgā veidā tika veidota kategorija **“pesimisms”**. Šajā kategorijā tika apkopotas tās atbildes, kas saturēja negatīvus, pesimistiskus depresīvus apgalvojumus, idejas un apgalvojumus, kuros pausta nožēla, vilšanās, šaubas par izvēles pareizību. Visbiežāk šādi pesimistiski apgalvojumi tika sniegti kā pamatojums arī aptaujā norādītajam zemajam apmierinātības ar dzīvi līmenim. Savukārt, respondenti ar augstiem AADz aptaujas rādītājiem ļoti negatīvus un depresīvus apgalvojumus praktiski neizsaka.

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

1. Visbiežāk AADz skaidrojumos tiek pieminētas dažādas dzīves sfēras, no kurām visvairāk respondenti min attiecības, personisko attīstību un pilnveidošanos, kā arī finansiālo situāciju.

2. Ir respondenti, kuriem vai nu trūkst motivācijas sniegt atbildes vai arī viņiem ir grūti izskaidrot savus spriedumus par apmierinātību, tāpēc tiek sniegtas formālas atbildes.
3. Dzīves mērķu inventarizācija, analizējot sasniegtos un nesasniegtos mērķus, ir būtiska, skaidrojot spriedumus par apmierinātību.
4. Skaidrojot spriedumus par apmierinātību ar dzīvi, respondenti ne tikai balstās uz dzīves sfērām, mērķiem, salīdzināšanu u.c. iepriekš teorijā minētiem aspektiem, bet veic arī subjektīvu aptaujas apgalvojumu interpretāciju.
5. Komentējot apmierinātības ar dzīvi aptaujas apgalvojumu formulējumus, respondentu atbildes norāda uz to, ka šīs aptaujas kvantitatīvie rezultāti var neraksturot tādu apmierinātību ar dzīvi, kādu subjektīvi izjūt indivīds.
6. Respondentu atbildes vedina domāt par iespējamām sociokulturālām atšķirībām saistībā ar to, kā šīs aptaujas apgalvojumi tiek interpretēti.
7. Spriedumi par apmierinātību ar dzīvi tiešā veidā netiek skaidroti ar emocionālo stāvokli, bet atspoguļo kognitīvu savas dzīves novērtējumu.
8. Sniegtās atbildes biežāk pauž optimismu nekā pesimismu. Atbildes attiecībā uz optimisma un pesimisma kategoriju lielākoties saskan ar Apmierinātības ar dzīvi aptaujas rādītājiem.
9. Respondenti ar zemu savas materiālās situācijas novērtējumu nozīmīgi biežāk izsaka pesimistiskus un depresīvus skaidrojumus kā respondenti ar augstu savas materiālās situācijas novērtējumu.
10. Ar konkrētiem dzīves notikumiem spriedumi par apmierinātību ar dzīvi tiek skaidroti salīdzinoši reti.

Kvalitatīvajā analīzē iegūtie dati būtiski papildina kvantitatīvo aptaujas rādītāju sniegto informāciju.

Interpretācija

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

Abās pētījuma daļās iegūtie rezultāti norāda uz dažādu dzīves sfēru nozīmību apmierinātībai ar dzīvi. Tas, ka dzīves sfēras ir nozīmīgi AADz prognozētāji un tās bieži tiek pieminētas apmierinātības spriedumu skaidrojumā, sasaucas ar tām teorijām, kas akcentē augšupejošo (*bottom – up*) pieeju, kur tiek uzsvērts, ka apmierinātība ar dzīvi ir rezultāts apmierinātībai ar dažādām dzīves sfērām (Cummins, 1996; Headey, & Wearing, 1992; Veenhoven, 1996), tomēr šī pētījuma uzstādījums neļauj izdarīt tik viennozīmīgus secinājumus par šādām cēloņsakarībām. Teorētiku vidū nav vienprātīga attieksme pret šādu cēloņsakarību eksistenci un visbiežāk tiek atzīmēts, ka šī kauzalitāte var būt abpusēja. Kā uzsver Oiši ar kolēģiem (Oishi, Diener, Suh, & Lucas, 1999), visticamāk indivīdam nozīmīgākās dzīves sfēras apmierinātību ar dzīvi ietekmē visspēcīgāk. Šī pētījuma kvantitatīvās daļas ietvaros tika mērīta apmierinātība vai neapmierinātība ar kādu dzīves sfēru, tāpēc tas nevar viennozīmīgi norādīt uz tās nozīmību indivīdam. No dzīves sfērām kā īpaši nozīmīga jāuzlūko apmierinātība ar personīgo attīstību (t.sk. izglītību, darbu, veselību, attiecības ar draugiem), sevis pilnveidošanu, izaugsmi. Personiskās attīstības aspekts subjektīvās labklājības pētījumu tradīcijā tiek apskatīts salīdzinoši mazāk kā tas tiek darīts psiholoģiskās labklājības pētījumos, kur sevis pieņemšana, mērķi, izaugsme, ciešas attiecības u.c. tiek izvirzītas kā vitāli svarīgas indivīda psiholoģiskajai labklājībai (Ryff, & Keyes, 1995). Šādi rezultāti, kur, mērot apmierinātību ar dzīvi subjektīvās labklājības tradīcijā, tiek akcentēta personiskās izaugsmes sfēra, kas attiecas uz psiholoģiskās labklājības pētījumu sfēru, apstiprina Kašdana un kolēģu (Kashdan, Biswas-Diener, & King, 2008) uzsvērtu nepieciešamību apskatīt abus šos labklājības veidus kā papildinošus. Šie rezultāti norāda uz nepieciešamību plašāk pētīt arī psiholoģiskās labklājības

rādītājus, lai varētu precīzāk izprast, kuri personīgās izaugsmes aspekti ir būtiskākie spriedumam par apmierinātību ar dzīvi.

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

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

Teorijā ļoti daudz diskutētais un arī Latvijas situācijā visneviennozīmīgākais apmierinātību ar dzīvi iespaidojošais aspekts ir finansiālā situācija. Skaidri uzrādot nozīmīgas atšķirības apmierinātībā ar dzīvi respondentiem ar dažādu materiālās situācijas novērtējumu, pētījuma rezultāti zināmā mērā atspoguļo stereotipisko pieņēmumu, ka *‘bagātāki cilvēki ir apmierinātāki ar dzīvi’*, kam arī teorijā tiek sniegts apstiprinājums, akcentējot to, ka valstīs ar vājākiem ekonomiskās situācijas rādītājiem saistība starp ekonomisko statusu un apmierinātību ar dzīvi ir ciešāka kā ekonomiski labi attīstītās valstīs (Diener, & Biswas-Diener, 2002). Uz to norāda arī tas, ka respondenti ar zemu savas materiālās situācijas novērtējumu, skaidrojot apmierinātības ar dzīvi vērtējumu, biežāk izsaka negatīvus un depresīvus apgalvojumus. Savukārt regresiju analīzes rezultāti norāda, ka apmierinātība ar politiski finansiālajiem dzīves aspektiem nebūt nav būtiskākā sfēra, kas ietekmē kopējo apmierinātību ar dzīvi - tās ietekme uz kopējo AADz ir mazāka kā personiskās attīstības un tuvu attiecību sfērai. Tāpat arī kvalitatīvajā analīzē tikai apmēram astotā daļa visu respondentu pieminēja materiālo situāciju. Var pieņemt, ka Latvijā, kur cilvēki ilgstoši ir dzīvojuši salīdzinoši sliktos ekonomiskajos apstākļos, ir izstrādājusies arī zināma *‘imunitāte’* pret tādiem ārējiem faktoriem, kas ir grūti ietekmējami personīgā līmenī, tāpēc kā būtiskāki apmierinātību ietekmējoši aspekti tiek akcentēti tie, kurus indivīds spēj apzināti iespaidot, piemēram, viņa paša personiskā attīstība vai attiecību sfēra. Neraugoties uz to, nevar noliegt, ka ekonomiskā situācija Latvijā kā valstī, kas attīstās, var būtiski iespaidot kopējo apmierinātības ar dzīvi vērtējumu, īpaši, ja problēma šajā dzīves sfērā ir aktualizējusies. Kā apstiprinājumu tam var minēt dzīves notikumus. Apskatot respondentu ar labāko materiālo situāciju atzīmētos dzīves notikumus, redzam, ka aptuveni pusei no visiem šiem respondentiem pēdējā gada laikā ir bijusi nozīmīga finansiālās situācijas uzlabošanās, bet pretējai grupai – respondentiem ar vissliktāko materiālo situāciju (arī apmēram pusei no visiem) pēdējā gada laikā ir notikusi finansiālās situācijas pasliktināšanās.

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

rādītājiem, t.i., tie respondenti, kas izsaka optimistiskākus skaidrojumus, uzrāda augstāku apmierinātības ar dzīvi līmeni un attiecīgi pretēji.

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

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

Kopumā iegūtie rezultāti saskan ar Šimmaka un kolēģu apmierinātības ar dzīvi spriedumu veidošanas modeli (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002), kas uzsver, ka apmierinātības spriedumā tiek integrētas lejupejošā (*top-down*) un augšupejošā (*bottom-up*) pieejas. Apmierinātības ar dzīvi ciešā saistība ar dažādām dzīves sfērām akcentē augšupejošo pieeju, savukārt tas, ka indivīdi sniedz aptaujas apgalvojumu interpretācijas, un tiek izteikti optimistiski vai pesimistiski apgalvojumi, iespējams, norāda uz personības faktoru ietekmi un attiecīgi uz lejupejošo pieeju.

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

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

Pētījuma ierobežojumi

- Pētījuma izlase, lai arī apjomīga, nav uzskatāma par reprezentatīvu Latvijas situācijai.
- Datu ievākšana elektroniskā vidē ir arī ierobežojoša, jo dati tika ievākti tikai no respondentiem, kas lieto un kam ir pieejams internets.
- Kvalitatīvā pētījuma daļā aptaujas elektroniskais formāts un tas, ka atbildes bija jāsniedz rakstiski, varēja mazināt respondentu motivāciju sniegt plašas un izvērstas atbildes uz atvērto jautājumu. Līdz ar to, iegūtās atbildes jāapskata kā motivētāko respondentu sniegtas.
- Kvalitatīvajā pētījuma daļā iegūtās atbildes norāda uz vispārīgām tendencēm un kategorijām, ko respondenti izmanto, pamatojot savu spriedumu ar apmierinātību ar dzīvi, bet nesniedz plašākus skaidrojumus par pieminēto dzīves aspektu reālo nozīmīgumu indivīdam.

Ieteikumi turpmākajiem pētījumiem

- Kā nozīmīgs AADz prognozējošais mainīgais kvantitatīvajā analīzē un arī kā bieži pieminēta kategorija kvalitatīvajā analīzē tika atzīmēta apmierinātība ar personisko attīstību un izaugsmi,

tāpēc turpmāk šo aspektu padziļināta izpēte vai psiholoģiskās labklājības mērījumi varētu nozīmīgi paplašināt izpratni par to, kas ir spriedumu par apmierinātību ar dzīvi pamatā.

- Tā kā apmierinātības sprieduma veidošanā nevar noliegt personības iezīmju ietekmi, turpmāk kā vienu no AADz prognozējošajiem mainīgajiem būtu nozīmīgi iekļaut arī šo aspektu.
- Kvalitatīvā analīze norādīja uz mērķu nozīmību spriedumos par apmierinātību ar dzīvi, tas tiek atzīmēts arī citos pētījumos, tāpēc turpmākos pētījumos būtu vēlams iekļaut šo aspektu.
- Jaunākajos pētījumos tiek akcentēts vairāku dzīves notikumu, t.sk. bezdarba situācijas nozīmīgā ietekme uz apmierinātību ar dzīvi (Luhmann, & Eid, 2009). Ņemot vērā pieaugošo bezdarbu Latvijā, nākotnē būtu lietderīgi atsevišķi pētīt arī šo demogrāfisko grupu, kas netika īpaši izdalīta šī pētījuma laikā.
- Turpmākajos pētījumos Latvijā būtu lietderīgi apskatīt, cik lielā mērā nozīmīgas atšķirības apmierinātībā ar dzīvi ir laulātiem indivīdiem un tiem, kuru partnerattiecības nav reģistrētas.
- Ievācot datus individuāli vai frontāli būtu iespējams labāk motivēt respondentus atbildēt uz šo atvērto jautājumu un iegūt plašākus skaidrojumus.
- Lai iegūtu pilnīgāku ieskatu tajā, uz ko pamatojoties tiek izdarīti spriedumi par apmierinātību, īpaši vērtīga būtu padziļināto interviju izmantošana. Tā dotu iespēju arī uzdot papildus jautājumus respondentiem un attiecīgi paplašinātu sniegto informāciju.
- Atkārtojot šādu pētījumu, būtu lietderīgi pārbaudīt vēl citus atvērtā jautājuma iespējamus formulējumus ar mērķi saīsināt šo jautājumu, vienlaikus neierobežojot respondentus sniegt daudzveidīgas atbildes.

Praktiskais pielietojums

Pētījumā iegūtie rezultāti sniedz būtiskas norādes par tiem dzīves aspektiem, kas iedzīvotājiem Latvijā nozīmīgi prognozē apmierinātību ar dzīvi un būtu jāveicina, lai apmierinātību ar dzīvi paaugstinātu. Tie ir personiskā attīstība un tuvas, ģimeniskas attiecības. Attiecīgi praktiskais pielietojums būtu jāapskata gan indivīda personīgās apmierinātības līmenī gan klīniskās prakses pilnveidošanas aspektā, gan vēl plašāk – kas būtu valstiski svarīgi uzdevumi iedzīvotāju labklājības veicināšanai. Tāpat iespējams sniegt arī praktiskus ieteikumus pētījumu metodoloģijas attīstībai un akcentēt aktuālos jautājumus psihologu klīniskās prakses uzlabošanai. Šie rezultāti apstiprina nepieciešamību īpašu uzmanību pievērst aktivitātēm, kas varētu veicināt indivīda kā personības pilnveidošanos. Psihologu prakses kontekstā šie rezultāti vēlreiz akcentē nepieciešamību piedāvāt piemērotu psiholoģisko palīdzību ne tikai problēmu risināšanai, bet kas īpaši svarīgi – sniegt atbalstu un iedrošināt indivīdus izdarīt tādas izvēles, kas veicinātu viņu apmierinātību darbā, rūpes par veselību un izglītības iegūšanu.

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

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

Pētījuma rezultāti norāda arī uz pozitīvu un negatīvu afektu, kā arī optimisma un pesimisma nozīmi apmierinātībai ar dzīvi tāpēc īpaši akcentē tās pieejas labklājības veicināšanai, kas tiek izstrādātas praksē un pētījumos (Sheldon, & Lyubomirsky, 2007; Lyubomirsky, Sheldon, et. al., 2005).

Nozīmīgus ieteikumus pētījumu metodoloģijas attīstībai sniedz pētījuma kvalitatīvas daļas rezultāti attiecībā uz to, ka Apmierinātības ar dzīvi aptaujas apgalvojumu subjektīvās interpretācijas var ietekmēt kopējos apmierinātības rādītājus un pētniekiem ir jābūt uzmanīgam, interpretējot šādus rezultātus, īpaši, ja nav zināma kultūras specifika.

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

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

ZINĀTNISKO PUBLIKĀCIJU UN KONFERENČU SARAKSTS

Promocijas darba rezultātus atspoguļojošās publikācijas

Upmane, A., & Sebre, S. (2010). Sources of life satisfaction judgments in Latvia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1471–1476 (indeksēts *ScienceDirect*, *Scopus*, *Thomson Reuters Conference Proceedings Citation Index*).

Promocijas darba rezultātus atspoguļojošās prezentācijas zinātniskajās konferencēs

Upmane, A., & Sebre, S. (2010). Sources of life satisfaction judgments in Latvia. *World Conference on Psychology, Counselling and Guidance*, 2010, Antalya, Turkey (*postera prezentācija*)

Upmane, A., & Sebre, S. (2010). Sources of life satisfaction judgments in Latvia – does health matter? *23rd Annual Conference of Health Psychology Society*, 2009, Pisa, Italy (*postera prezentācija*)

Upmane A. (2009). Apmierinātība ar dzīvi dažādu dzīves aspektu kontekstā. 67. *LU Zinātniskā konference*, Rīga, 2009. gada februāris (*referāts*)

Ar promocijas darbu saistītās publikācijas

Upmane A. (2006) Iekšējās saskaņotības izjūtas jaunākie pētījumi psiholoģijā. *LU raksti. Psiholoģija*. 96-107 lpp.

Maslovskā K., Mārtinsone K., Miltuze A., Upmane A., & Bite I. (2006) Krīzes pārvarēšanas veidi Latvijas sievietēm ar tuva cilvēka nāves un ar šķiršanās pieredzi. *LU raksti. Psiholoģija*. 19-3 lpp.

Maslovskā K., Mārtinsone, K. Miltuze A., Upmane A., Bite I. (2004). Zaudējuma krīzes sievietes dzīvē: kopīgais un atšķirīgais pārdzīvojumos pēc tuva cilvēka nāves un pēc šķiršanās. *LU Rakstu krājums "Psiholoģija"*, 682. sēj., 52-62 lpp.

Ar promocijas darbu saistītās prezentācijas zinātniskajās konferencēs

Upmane A. (2006). Iekšējās saskaņotības izjūtas jaunākie pētījumi psiholoģijā. 64. *LU Zinātniskā konference*, Rīga, 2006. g. janvāris (*referāts*)

FACTORS PREDICTING SATISFACTION WITH LIFE: QUANTITATIVE AND QUALITATIVE ANALYSIS

General Overview of the Dissertation

Making a judgement about one's life is not an easy task, especially if this is to be done by answering briefly and concisely formulated questions in surveys. What is necessary for an individual to say that he/she is satisfied with life? What comes to a person's mind while he or she is evaluating their satisfaction with life?

These are only a few of the questions subjective well-being (SWB) researchers have been seeking answers to since the middle of the previous century and answers to which are being sought for in this dissertation.

Questions related to satisfaction with life are regularly included in public polls. Year 2008 results of Eurobarometer Surveys (which coincides with the collection of the research data) demonstrate that 76% of Europeans are generally satisfied with their lives, while in Latvia this indicator is significantly lower – only 62 % indicate satisfaction (Standard Eurobarometer 70, 2008). Year 2009 Eurobarometer results for life satisfaction in Latvia have dropped again even below the level in 2001 (55%), and shows that only 54% of the population of Latvia are satisfied with life. This shows the significant tendency for the life satisfaction rates to fluctuate drastically along with the changes in the economic situation and coincides with the tendency emphasised in several researches that countries with a more difficult economic situation feature a closer correlation between the level of income and life satisfaction, and the demographic variables may have more significant impacts on the rates of subjective well-being.

Currently in Latvia life satisfaction research has been done among policemen (Stokenberga, 2002) and mourning women (Maslovska, Voitkāne, Miežīte, & Raščevska, 2005; Maslovska, 2006); psychological well-being within a context of other variables has been researched among students (Voitkāne, & Miežīte, 2001; Voitkāne, 2004; Voitkāne, Miežīte, Raščevska, & Vanags, 2006), life satisfaction and various sociological and demographic factors have also been studied (e.g., Kīlis, Austers, & Andersone, 2008). Unlike this, there is no other known research in Latvia implying various insights into the variables predicting satisfaction with life. The aforementioned justifies **the actuality and significance of this research** in Latvia.

A fact indicative of the actuality of the theme is that a search run on a *Psych Articles* database in March 2010 rendered a result of approximately 4000 articles, published since 1976, with 'well-being' in the title, about 800 articles with the 'happiness' and 950 with 'life satisfaction' as part of the heading. When expanding the search to additional databases, such as Academic Search Complete and Master File Premier, these numbers increase up to 70,000 for 'well-being', 60,000 for 'happiness', and 14000 for 'life satisfaction'. A number of researches like this suggests that answers to what determines individual's satisfaction with life should be found, but currently in psychology there are very few research themes with so many various theories and contradictory opinions as in the area of subjective well-being. Therefore, when conducting new research, researchers have a big challenge to find a new cross-section allowing to reveal aspects of subjective well-being unexplored so far.

Various research results show that there is no common answer to what underlies life satisfaction judgements. As indicated by the concept of subjective well-being, the individual's own evaluation of their life may be influenced by all kinds of subjective, objective, stable and situative factors. Therefore both quantitative and qualitative research was conducted. Quantitative part of this research intended a specific exploration of how life satisfaction in Latvia is predicted by demographic variables, satisfaction with various life domains, life events, positive and negative affects. The qualitative research examined how a person comes to say that he or she is happy and what comes to a person's mind while he or she is evaluating their satisfaction with life.

The **scientific novelty** of the Dissertation is related to the use of both - self-evaluation questionnaires and a qualitative research method. For the first time in scientific research in psychology in Latvia, the approach of verbal reports was used. Respondents' explanations about their reflections while filling in the survey on satisfaction with life were collected. A similar approach in scientific research in psychology can be found only in two publications (Ross, Eyman, & Kishchuck, 1986.; Schimmack, Diener, & Oishi, 2002). Use of qualitative research methods allows to get more detailed information than only the level of life satisfaction classically measured by self-evaluation questionnaires. This also shows how the respondents explain their evaluation of satisfaction with life and the most diverse aspects they rely on when making life satisfaction judgements.

Furthermore, a research enables to evaluate how the information the respondents provide in reply to the open question correlate with their responses in the life satisfaction survey. This research also provides an insight in how respondents in Latvia understand and analyse the statements included in the life satisfaction survey. Another topical aspect is that information about 12 different life domains and satisfaction with them was gathered during this research. Other researchers rarely opt for measuring satisfaction in several life domains and stay with only a few.

The **practical significance** of this research lies in the fact that the results provide information about the aspects of life which are the most essential for satisfaction with life to the population of Latvia and can thereby serve as a justification when developing various programmes aimed at improving it.

The improvements to the psychometric indicators of the surveys used in the dissertation are also essential and will allow to further improve the application of these surveys.

Thereby, the **purpose** of the research was to find out which variables predict satisfaction with life in Latvia and what is mentioned as an explanation to life satisfaction judgements.

Since other research admits highly diverse influences of various factors on satisfaction with life, the following **research questions** were set for the **quantitative** part:

1. *How does satisfaction with life differ in a various demographic groups?*
2. *How are life domains, positive and negative affects stressful life events and demographic variables associated with life satisfaction judgments? Which aspects are most predictive?*
3. *How are life domains, positive and negative affects stressful life events and demographic variables associated with life satisfaction judgments in groups of different financial situation? Which aspects are most predictive?*

The **qualitative part of the research** seeks for answers to the 4th research question

What do respondents mention to explain their life satisfaction judgements?

Since the existing translations for the two surveys previously used in Latvia were modified, an **additional question** was brought up during the research – *Do the psychometric properties of the surveys used in the research (the Satisfaction With Life Scale and the Positive and Negative Affect Schedule) correspond to the the psychometric properties of the original surveys?*

The following **research tasks** were set:

1. To identify and analyse scientific literature about subjective well-being and satisfaction with life.
2. To develop a draft for the research.
3. To appropate the research methods in a pilot research.
4. To verify the psychometric properties of the research instruments.
5. To collect data, process them, perform qualitative data coding and analysis.
6. To analyse the obtained data, interpet them, and draw conclusions.
7. The present an overview of the research in the form of a dissertation.

Subject of the research – subjective well-being, life satisfaction, positive and negative affetes, judgements about satisfaction with life.

Method

Sample

A total of 605 respondents aged between 18 and 72 years participated in the research. 70% of the respondents were females, 28 % - males, and 2% - respondents without a mark for the gender, representatives of various professions (teachers, engineers, theologists, economists, psychologists, designers, drivers, computer specialists, healthcare professionals, shop-assistants, a.o.) and with various levels of education. All respondents are residents of Latvia who volunteered to fill in the questionnaire which was sent to them via e-mail.

Instruments

1. Life satisfaction was measured with the *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

2. A survey with statements about 12 life domains (based on the survey used in the research by Diener, Lucas, Oishi, & Suh 2002) was developed to measure the *satisfaction with various life domains*.

3. *The positive and negative affects* were measured using the *The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)* (Watson, Clark, & Tellegen, 1988).

4. *The explanation of the satisfaction with life judgement* was obtained by way of an open question. Immediately after reporting their current level of life satisfaction respondents were asked to write down their thoughts while completing these items. A similar data collection form was used in the research by Schimmak, Diener & Oishi, 2002. This is the first time this approach is used in scientific research in psychology in Latvia. After a pilot trial the question was formulated as follows: ‘*Now, please spend a couple of minutes and write down what aspects of your life you considered or what other thoughts came to your mind while answering the previous items. Please try to describe your thoughts as precisely as you can and write them down in free form*’.

5. *The positive and negative life events* were measured using a scale of 50 stressful life events based on the Social Readjustment Rating Scale (SRRS; Holmes & Rahe, 1967).

6. Items on the *demographic questionnaire* included age, sex, level of education, relationship status, employment status, religious affiliation and the self evaluation of one's current personal financial situation.

Procedure

The research data were collected online (www.questionpro.com) during the summer of 2008. It should be noted that at the time of data collection the possibility of economic recession was being mentioned in mass media, but the actual recession of 2009-2010 had not yet commenced.

Data processing and analysis methods

Both quantitative and qualitative methods of analysis were used. The quantitative analysis was carried out with the SPSS 19.0 program. Data analysis included Spearman's Correlation, Independent Samples t-test, One-way ANOVA, Post hoc test (LSD), Linear Regression (Stepwise), Cronbach's Alpha, and Factor Analysis (Principal component analysis with varimax rotation).

Procedure of qualitative data processing and analysis

The qualitative data analysis was made in several steps according to the principles of content-analysis. At first all textual responses were grouped according to themes. Then these responses were coded. and broader categories were established. All individual responses were coded by two independent experts; the interrater correlation was 87%).

Several **theses** are proposed for the defense:

1. Research of life satisfaction is important because it provides an insight into most diverse aspects influencing life satisfaction and is indicative of the life domains to be supported in each country to improve satisfaction with life.

2. By combining quantitative and qualitative research methods, a research enables to obtain information about various aspects influencing satisfaction with life.
3. Surveys used in a research has a high degree of reliability and validity, which is also proved within this research.
4. There were found no significant gender and age differences in life satisfaction scores.
5. The respondents in Latvia with a lower self evaluation of their financial situation have lower life satisfaction scores than those with an average or very good self-evaluations of their financial situation. The respondents with a high self-evaluation of their financial situation have high life satisfaction rates.
6. Satisfaction with life is lower in respondents with elementary or secondary education, compared to those with higher education, or in students. Also, more satisfied with life are respondents involved in a romantic relationship and those having indicated that they are religious.
7. Generally, the most essential variable predicting satisfaction with life in research sample is satisfaction with the life domains characterising personal development. Satisfaction with close relationship and satisfaction with the political and financial situation, positive and negative affects, self-evaluation of the financial situation, and the number of positive life events are also important.
8. For respondents with the lowest evaluation of their financial situation the most predictive for life satisfaction is the number of positive life events, satisfaction with personal development and positive affects.
9. Satisfaction with personal development and positive affects are the most predictive factors for respondents with the highest evaluation of their financial situation.
10. The results of the qualitative and quantitative parts of the research emphasizes the importance of various life domains, especially personal development, close relationship, and financial situation in satisfaction with life.
11. When explaining their judgements about life satisfaction, respondents not only rely on life domains, goals, comparisons, and other aspects previously mentioned in the theory, but also subjectively interpret the statements used in the questionnaire.
12. Respondents of this research generally do not provide explanations suggesting an extreme satisfaction and exercise caution in positive evaluations of their lives.
13. The explanations given by the respondents regarding satisfaction with life suggest possible social and cultural differences with regard to how the statements of the survey are interpreted.

THE CONTENT OF THE DISSERTATION

Theory and Related Literature Review

The theoretical part of the dissertation are aimed to explore a high variety of aspects predicting and influencing satisfaction with life. Analysis of the current situation in well-being research are performed to justify the research questions and the design of the planned research.

Life satisfaction and subjective well-being

One of the leading researchers of SWB Ed Diener defines high subjective well-being as a multidimensional construct consisting of three different components –frequent positive affect, infrequent negative affect and a global sense of satisfaction with life (Myers, & Diener, 1995).

Researchers distinguish between two components of SWB: a global cognitive evaluation of the satisfaction with one's life as a whole and an affective component that refers to positive and negative emotionality. More recently, Diener, Suh, Lucas, and Smith (1999) also included domain satisfaction (e.g., satisfaction with health) in the definition of SWB.

Positive and negative emotions – affective component of SW

Moods and emotions, which together are labeled *affect*, represent people's on-line evaluations of the events that occur in their lives. They are reflected in specific positive emotions such as enjoyment, pride, a.o. and negative emotions such as shame, anger and fear, a.o. (Diener, Suh, & Oishi, 1997). In this context, emotions are viewed as responses to certain events or external stimuli (Frijda, 1999), whereas moods are described as more diffused feelings that may be unrelated to certain events (Morris, 1999). In their investigation of this issue, Diener et al. (1991) suggested that frequency of emotional experience was more important for overall well-being than was intensity (Diener, Scollon, & Lucas, 2003).

Life satisfaction and domain satisfaction – cognitive component of SW

While the affective component of SW characterises an individual's affective judgement regarding their life, satisfaction with life is a global judgement about it (Diener, Schollon, & Lucas, 2003). Veenhoven defines life satisfaction (the cognitive component of subjective well-being) as "The level of an individual's assessment of their life in general. In other words, how they like the life they live" (Veenhoven, 1991, p. 10). Often researchers use "happiness" as a synonym to life satisfaction. Satisfaction with life may be described in two ways: as global/overall satisfaction and as satisfaction with various life domains.

Global life satisfaction is an individual's comprehensive judgement which also relates to judgements about the sense of life, fulfilment, success, a.o. (Diener, Schollon, & Lucas, 2003). *Satisfaction with various life domains*, in its turn, is an individual's judgement about specific aspects of their life, such as job, marriage, income (Diener, Schollon, & Lucas, 2003). The number of life domains is not limited, and it is impossible to list all activities or activity domains of an individual. For this reason, lead by the aims of their researches, various researchers have emphasised various life domains without attempting to agree on a universal scheme of categorisation.

Since overall life satisfaction closely correlates with satisfaction with various life domains (Diener, et al., 1999), there is no common opinion among the researchers as to whether satisfaction with life is generally a cause or consequences of satisfaction with certain life domains.

Factors influencing satisfaction with life

In his first significant report on research of well-being in 1984, Diener distinguished between top-down and bottom-up processes that influence SWB. Following the bottom up approach, life satisfaction is a sum of several pleasant items and depends on various external circumstances, pleasant or unpleasant experiences, and demographic variables (Diener, 1984; Diener, & Myers, 1995). Some researchers emphasise that life satisfaction can be considered as a result of satisfaction with various life domains (Cummins, 1996; Headey and Wearing, 1992; Veenhoven, 1996). Taking this approach in the discussion about whether heredity or environment prevails, the bottom up approach implies the position that the environment and various changing circumstances are more important.

Different from the bottom up approach, the top down approach envisages that happiness is not created by external circumstances or life events, but depends on the *temperament* (Diener, 1984), *personality traits* (Costa, & McCrae, 1980) and other heredity aspects (Lykken, & Tellegen, 1996). It is emphasised that the individual is predisposed to feeling the ongoing in a positive or negative way and, regardless of the circumstances, there will be some happy and some unhappy individuals (Costa, & McCrae, 1980). Over the last few years, this approach has been supported in research of behaviour genetics (Weiss, Bates, & Luciano, 2008) and research of personality (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008). In the context of the discussion about *the effects of heredity and environment*, the top down approach is related to the point of view that heredity is of a higher importance.

Although it is repeatedly noted that the ability of various *demographic variables* to explain satisfaction with life is small (Diener, & Lucas, 1999; Argyle, 1999), these variables reveals significant life satisfaction differences in various groups. A variable which may significantly influence life satisfaction, especially in countries with a lower gross domestic product figures is the financial

situation (Diener, Biswas-Diener, 2002). It is emphasised in the latest research that the relationship between the actual income and life satisfaction is significantly influenced by how the individual perceives his/her financial situation and their ability to control their life (Johnson, & Krueger, 2006). Therefore, this research also divides the respondents into subgroups based on the self-evaluation of their financial situation and not on objective data characterising the income. It is also noted in the researches that married (Dush, & Amato, 2005) and religious (Mochon, Norton, & Ariely, 2008) individuals have a higher level of life satisfaction. Therefore, differences in various demographic groups will also be considered within the research.

Like the influences of demographic factors, influences of various life events have also been extensively discussed by researchers throughout the history of well-being research. Since the origins of well-being research in the middle of last century, much attention has been paid to various *adaptation theories*. These theories have evolved from initially simplified adaptation theories (Brickman, & Campbell, 1971) to comparatively complex models (Headey, & Wearing, 1989). They suggest that a human being is unable to maintain the feeling of happiness for an extended period of time because they have a tendency to adapt to situations and return to an emotionally neutral state. It is emphasised that the feeling of happiness or unhappiness is merely a short-term response to changes in life events, and long-term attempts to increase the feeling of happiness are *a priori* failures because, later on, the individual returns to a certain neutral happiness set point. After extended discussions about the influence of various *life events* and about whether adaptation takes place, researchers admit that there may be life events with a long-term impact on satisfaction with life, such as divorce or unemployment (Lucas, 2007; Headey, 2007) and adaptation does not take place as unambiguously as initially believed. There are authors who believe adaptation approach to be depleted because more and more evidence is obtained that satisfaction with life may significantly change under the influences of various circumstances in life and there is possibility that no adaptation takes place (Headey, 2007). As a result of this discussion, when researching life satisfaction in Latvia, it was believed to be important to consider life events as potential predictive variables.

Since overall life satisfaction closely correlates with *satisfaction with various life domains* (Diener, et al., 1999), there is no common opinion among the researchers as to whether satisfaction with life is a cause or consequences of satisfaction with certain life domains. Some researchers emphasise that life satisfaction can be considered as a result of satisfaction with various life domains (*bottom up approach*) (Cummins, 1996; Headey and Wearing, 1992; Veenhoven, 1996). Others emphasise that happiness is not created by external circumstances or life events, but depends on the *temperament* (Diener, 1984), *personality traits* (Costa, & McCrae, 1980) and other heredity aspects (*top down approach*) (Lykken, & Tellegen, 1996). Over the last few years, this approach has been supported in research of the behaviour genetics (Weiss, Bates, & Luciano, 2008) and personality (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008). In well-being research, like in other branches of psychology, the issue of the impacts of inheritance and environment is dealt with through creation of theoretical and methodological models that highlight the correlation between these two factors. Brief et al. (Brief, Butcher, George, & Link, 1993) were one of the first who attempt to combine the bottom up and top down approaches. The authors believed that life satisfaction judgements develop in a bottom-up manner by summing up satisfaction with various life domains, but, at the same time, they highlighted that life satisfaction judgements are affected by personal traits and therefore simultaneously demonstrated the top down influences.

Opportunities for increasing satisfaction with life

Lubomirsky et al. (Lubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005) target their research specifically at undersituation the individual's abilities to be happier despite of the strong influences of the genetic factors, personality, and adaptation to various life events. By summarising research on adaptation and personality, the authors bring to the forefront an assumption that happiness is determined by heredity in 50% of cases as highlighted in the research conducted by Tellegen et al.; 10 % depends on the

conditions of life (Diener, 1984; Diener, & Lucas, 1999), and 40% depends on purposeful and intentional action. This approach specifically highlights that the feeling of happiness can be facilitated through the intentional and committed practice of cognitive, behavioral, and goal-based activities.

Life satisfaction judgements

A significant contribution to the undersituation of how *life satisfaction judgements* are made is the research conducted by Schwarz and Strack (Schwarz, & Strack, 1999; 1991) within the theory of social cognition. It is highlighted that life satisfaction judgements are complex, require special cognitive effort from the individual, and are constructed at the moment when the question about satisfaction with life is asked. As a consequence it is likely that the individual uses the information available to them at that particular moment, and the judgement is not influenced by any stable personality traits. The authors believe that life satisfaction judgments are heavily based on situational factors and are highly sensitive to contextual influences. Even such factors as the sequence of questions in questionnaire or weather conditions may have significant influences on satisfaction judgements. Remarks about the possible influence of the sequence of questions on the results of life satisfaction rates are taken into account also in this research where the electronic surveying system enables to change the sequence of the questions for each respondent, thereby ensuring maximum preclusion of the influences of these additional factors.

Nevertheless, it is specifically the research conducted by Schimmack et al. (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002; Schimmack, & Oishi, 2005) that significantly improved undersituation of the processes of making life satisfaction judgements. They proposed that individuals tend to rely on the same types of information to create repeated life satisfaction judgments over time, and they also found that when the sources of information used in the formulation of life satisfaction judgments do change, reported levels of life satisfaction change as well.

Based on the discussion about the importance of life domains, they were also considered to be a significant variable which predicts satisfaction with life. Since the aim of the research is more related to how satisfaction judgements are made, it was decided to exclude the aspects of personality from the design of the research regardless of their potential significance in the prediction of satisfaction with life.

Life satisfaction and SW measurement approaches

Because life satisfaction is assumed to be a judgment and is by definition *subjective*, researchers believe that self-report methods are the most accurate way to measure it because they emphasize the subjective experience. The most widely used and most well-validated measure of life satisfaction is the Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). The language used for the items is relatively broad and nonspecific, allowing the respondents to subjectively evaluate their overall life satisfaction.

Since self-evaluation questionnaires used for measuring SW are criticised for the significant influences of situative factors during the filling in of the survey, other developed methodological approaches, such as the Experience Sampling Method (Csikszentmihalyi & Larson, 1987) and the Day Reconstruction Method (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004), are based on the investigation of the affective aspect of SWB, the issue of further in-depth research of life satisfaction (cognitive component of SWB) and factors influencing it still remains topical. In a search for a new empirical approach to study life satisfaction judgments Schimmack and colleagues (Schimmack, Diener & Oishi, 2002) found that the use of “verbal reports” can provide useful information about the determinants of life satisfaction. They asked participants what they were thinking while answering SWLS questions. This approach has been considered as necessary to use in current research, too.

Summary of the theory

Summarising the foregoing, one can see that, despite the quantity of researches and various theories, there is still no unambiguous answer to what underlies life satisfaction judgements. As

indicated by the concept of subjective well-being, the individual's own evaluation of their life may be influenced by all kinds of subjective, objective, stable and situative factors. Therefore, this research included a specific exploration of how life satisfaction in Latvia is predicted by demographic variables, satisfaction with various life domains, life events, positive and negative affects, evaluation of financial situation. The use of "verbal reports" will enable not only to find out the level of life satisfaction classically measured by self-report questionnaires, but also to understand how the respondents explain their evaluation of satisfaction with life and the most diverse aspects they rely on when making their life satisfaction judgements.

Method

Sample

A total of 605 respondents aged between 18 and 72 years participated in the research. 70% female respondents, 28% male respondents, and 2% respondents without a mark for the gender. The respondents included representatives of various professions (teachers, engineers, theologians, economists, psychologists, designers, drivers, computer specialists, healthcare professionals, shop – assistants, a.o.) with various levels of education: 12% with elementary and secondary education, 31% students or undergraduates, 53% graduates, and 3% without a mark for the education. All respondents are residents of Latvia who volunteered to fill in the questionnaire which was sent to them via e-mail.

Research instruments

Satisfaction With Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) measures the cognitive component of subjective well-being, i.e. overall satisfaction with life. The survey consists of five statements which describe satisfaction with life, e.g. "If I could live my life over, I would change almost nothing", "In most ways my life is close to my ideal". The respondent is to evaluate to what extent they agree with each statement by marking the Likert Scale between 1 (strongly disagree) – 7 (strongly agree). A higher score on all questions indicates a higher satisfaction with life. The survey was adapted in Latvia in 2005 (Maslovskā, Voītkāne, Miezīte, & Rašcevska, 2005; $\alpha = 0.80$). The scale shows good psychometric properties, and the internal consistency coefficient of the scale in the present study was $\alpha = 0.83$.

Satisfaction with life domains

To measure satisfaction with various life domains, as part of the research a survey including 12 life domains was developed (based on the survey used in the research conducted by Diener, Lucas, Oishi, & Suh, 2002) The respondents were asked to evaluate their satisfaction with each of the domains on the 7-point Likert Scale (1 – highly unsatisfied and 7 – highly satisfied). The respondents also had a possibility to mark that the question is currently not applicable to them. While processing the data to obtain independent components, the statements for satisfaction with all life domains were included into factor analysis.

Factor I – *satisfaction with personal development* included satisfaction with such life domains as personal development, job, health, education, and relationship with friends. All these domains include individual's purposeful work and intentional choices to improve their situation.

Factor II – *satisfaction with the political and financial situation* includes satisfaction with the political and economical situation in the state, and also satisfaction with own financial situation and household conditions. This domain generally refers to individual's satisfaction with the processes in the state which largely influence the individual's financial situation.

Factor III – *satisfaction with close relationship* includes satisfaction with the close relationships significant to the respondent (with children, with parents, and romantic relationship).

Positive and negative affects: The Positive and Negative Affect Schedule

The positive and negative affects were measured using the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). It is one of the most frequently used surveys to

measure affect experienced by participants during the previous month. The measure consists of 10 positive mood and 10 negative mood adjectives, resulting in two subscales, one for positive and one for negative affect. High positive affect results show how active, enthusiastic and full of energy the individual is. High results of negative affects reflect subjective distress and unpleasant feelings which generally cause such emotional states as anger, guilt, fear (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). The Latvian version of the PANAS was developed by I. Stokenberga, but a new translation of some mood adjectives was performed within this research.

The explanation of the satisfaction with life judgement was obtained by way of an open question. Immediately after reporting their current level of life satisfaction respondents were asked to write down their thoughts while completing these items. A similar data collection form was used in the research by Schimmack, Diener & Oishi, 2002. This is the first time this approach is used in scientific research in psychology in Latvia. After a pilot trial the question was formulated as follows: *“Now, please spend a couple of minutes and write down what aspects of your life you considered or what other thoughts came to your mind while answering the previous items. Please try to describe your thoughts as precisely as you can and write them down in free form”*.

The positive and negative life events were measured using a scale of 50 stressful life events based on the Social Readjustment Rating Scale (SRRS; Holmes & Rahe, 1967). All items were coded as “positive” or “negative” based upon a group of local expert judgments, and the sum of positive and negative events experienced by a participant during the last year was calculated.

The demographic data survey included the following: age, gender, level of education, relationship status, employment status, religious affiliation and the self evaluation of one’s current personal financial situation.

Procedure

The research data were collected during the summer of 2008. It should be noted that at the time of data collection the possibility of economic recession was being mentioned in mass media, but the actual recession of 2009-2010 had not yet commenced. The data collection was organised by way of the www.questionpro.com electronic surveying system. This system offers easy data processing, rotation of the sequence of questions and ensures complete confidentiality.

Results

Psychometric properties of the applied instruments

Primarily, an answer was sought to the additional research question about whether the psychometric properties of the surveys used in the research (SWLS and PANAS) correspond to the psychometric properties of the original surveys?

Satisfaction With Life Scale

The process of adaptation the SWLS in Latvia was commenced by I. Stokenberga in 2002 (Stokenberga, 2002). In 2005, by changing the wording of several questions, the process of adaptation was continued by Maslovska, Voitekāne, Miežite, & Rašcevska (2005). By using a new translation, the authors of the adaptation increased the internal consistency ($\alpha = 0,80$) of the scale. Within this research, the translations of 3 statements were revised and adjusted to ensure a translation of the survey which is as close to the original survey as possible. This research included a factor analysis of the statements included in the SWLS using the principal axis method in accordance with how such analysis had been made during the development of the original survey (Diener, et.al, 1985). The results are presented in Table 2.

Similar to the original SWLS, the translated version yielded one factor. The survey’s $\alpha = 0.83$ is higher than the one obtained during the previous adaptation in Latvia ($\alpha = 0.80$) and demonstrates a high internal consistency. This allows to conclude that the re-adaptation made within the research has been successful, and the survey with this translation is reliable, valid and applicable in research.

Table 2: Results of life satisfaction survey factor analysis^b in dissertation's research sample and survey adaptation original sample^a

Satisfaction with life statements (SWLS)	Factor loadings in research sample (N=605)	Factor loadings in orig. sample ^a (N=176)	Item – total correlations in research sample	Item – total correlations in orig. sample ^a
1. In most ways my life is close to my ideal	0,85	0,84	0,85	0,75
2. The conditions of my life are excellent	0,71	0,77	0,77	0,69
3. I am satisfied with life	0,78	0,83	0,80	0,75
4. So far I have gotten the important things I want in life	0,62	0,72	0,72	0,67
5. If I could live my life over, I would change almost nothing	0,59	0,61	0,74	0,57
Eigenvalues	3,02	no data	-	-
% of variance	60 %	66 %	-	-

^b Extraction method: Principal axis method

The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)

In Latvia, the PANAS (*The Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS); Watson, Clark, & Tellegen, 1988) is being used since 2004 when I. Stokenberga started adaptation process (Stokenberga, 2007) Internal consistency rates was $\alpha=0.74$ for the positive affect scale and $\alpha=0.86$ for the negative affect scale. Even though these rates are relatively high, especially the rate of the positive affects scale is lower than in the original sample and suggest of a necessity to review the Latvian translation of several affect adjectives. The translation of several affects was adjusted within this research.

Like the original adaptation, this research also included a factor analysis with *varimax* rotation, given in Table 3.

Factor analysis of the Latvian version of the PANAS reproduced the original two factor structure. All items had a first loading on their corresponding factor as in the original scale. The Cronbach's alpha in the new translation are higher for the positive affects scale ($\alpha = 0.87$) than in the previous translation of the survey ($\alpha = 0.76$). The alpha for the negative affects scale in this version of the translation is the same, namely, $\alpha = 0.86$ which are close to the original version of the instrument. It should, however, be noted that the translations of the adjectives have been changed in both subscales of the survey.

It can thereby be considered that the version of the PANAS adjusted within this research shows a clear structure of the factors and high rates of internal consistency which corresponds to the original survey, and can be used for research purposes.

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

Table 3: Results of Positive and Negative Affect Scale (PANAS) factor analysis ^c in the research sample and the survey adaptation original sample ^d

Latvian	Original survey	Item – total correlation (Lat. sample)	Factor loadings			
			Positive affect		Negative affect	
			Latvian	Original survey	Latvian	Original survey
Enuziasma pilns	<i>Enthusiastic</i>	0,80**	0,78	0,75	-0,14	-0,12
Iedvesmots	<i>Inspired</i>	0,78**	0,75	0,67	-0,16	-0,02
Aktīvs	<i>Active</i>	0,74**	0,71	0,61	-0,11	-0,07
Apņēmiņš	<i>Determined</i>	0,73**	0,70	0,70	-0,10	-0,01
Spēcīgs	<i>Strong</i>	0,66**	0,58	0,60	-0,15	-0,15
Ieinteresēts	<i>Interested</i>	0,63**	0,58	0,73	-0,04	-0,07
Lepns	<i>Proud</i>	0,64**	0,56	0,57	-0,06	-0,10
Priecīgs	<i>Excited</i>	0,64**	0,56	0,68	-0,25	0,00
Modrs	<i>Alert</i>	0,62**	0,55	0,63	-0,08	-0,10
Vērīgs	<i>Attentive</i>	0,58**	0,51	0,52	0,02	-0,05
Nervozs	<i>Nervous</i>	0,77**	-0,09	-0,04	0,74	0,60
Satraukts	<i>Jittery</i>	0,73**	-0,01	0,00	0,71	0,60
Viegli aizkaitināms	<i>Irritable</i>	0,74**	-0,10	-0,14	0,70	0,55
Nedrošs	<i>Scared</i>	0,70**	-0,18	0,01	0,64	0,74
Noraizējies	<i>Distressed</i>	0,68**	-0,15	-0,16	0,62	0,67
Nobijies	<i>Afraid</i>	0,65**	-0,03	0,01	0,66	0,70
Dusmīgs	<i>Hostile</i>	0,64**	-0,14	-0,07	0,56	0,52
Bēdīgs	<i>Upset</i>	0,64**	-0,18	-0,12	0,61	0,59
Vainīgs	<i>Guilty</i>	0,57**	-0,07	-0,06	0,48	0,55
Nokaunējies	<i>Ashamed</i>	0,50**	-0,05	-0,12	0,42	0,52
<i>Eigenvalues</i>			5,92	No data	3,27	No data
<i>% of variance</i>			29,59	No data	16,36	No data

^cExtraction method: Principal axis method

Rotation method: Varimax with Kaiser normalisation

**p<0.01

Variables predicting satisfaction with life and differences in various demographic groups

To answer the question of *how does satisfaction with life differ in a various demographic groups*, all respondents were divided into subgroups based on various demographic criteria: gender, age, education, place of residence, religion, relationship status, and self-evaluation of the financial situation. There were found no significant gender and age differences in life satisfaction scores. Significant differences in satisfaction with life can be seen in the other demographic groups. Significant life satisfaction differences exist between respondents with various levels of education $F(2;580) = 12.42$, $p < 0.01$. Respondents with elementary and secondary education have lower LS rates than students and undergraduates, and also lower rates than the respondents with higher education. The life satisfaction rates also differ significantly between respondents with various religious convictions $F(4;562) = 3.09$, $p < 0.05$. The life satisfaction rates in the respondents who have indicated they are not religious are lower than in those who belong to a religion and are involved in religious life in various ways. There are also significant life satisfaction differences between groups with different relationship statuses $F(2;510) = 7.75$. The respondents living with a partner (married or not married) are significantly higher satisfied with life than those without romantic relationship or individuals not living

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

together with their romantic relationship partner. The largest differences in life satisfaction can be seen between respondents with various self - evaluations of their financial situation $F(2;568) = 47.85$, $p < 0.001$. Those who indicate a poor financial situation and often fail to satisfy the basic everyday needs rate their satisfaction with life much lower than those who evaluate their financial situation as average or very good.

To answer the research question - How are life domains, positive and negative affects stressful life events and demographic variables associated with life satisfaction judgments? Which aspects are most predictive?- a regression analysis was applied using the stepwise method. The results of the regression analysis are presented in Table 4.

The stepwise regression analysis shows that nine out of ten initially entered independent variables appear as significant predictors of life satisfaction and the tenth (number of negative events) is not included into the model. The model of nine variables explained 55% of life satisfaction. Satisfaction with personal development was most strongly related to life satisfaction and accounted for 35,4 % of the variance. Satisfaction with close relationships accounted for additional 7,4 % of the variance, satisfaction with the political and financial situation explains additional 5,8 %, but the positive affects provide an explanation to additional 2,7 % . The evaluation of the financial situation explains 1,5% of the life satisfaction variance in this model, additional 1 % of the life satisfaction variation is explained by the number of positive life events. The negative affects explain a comparatively small part of the variation – 0,6 %. The importance of education and religious conviction is also small in this model and explains only 0,5 and 0,4% of the life satisfaction variance respectively.

Table 4: Stepwise regression analysis summary for variables predicting life satisfaction, N= 605.

	B	SE B	β	R^2
Dep.variable: life satisfaction:				0,55
Satisfaction with personal development	1,74	0,24	0,27	
Satisfaction with close relationship	1,08	0,16	0,21	
Satisfaction with political and financial situation	0,90	0,19	0,17	
Positive affects	0,13	0,03	0,15	
Evaluation of financial situation	0,90	0,20	0,15	
Number of positive life events	0,45	0,12	0,11	
Negative affects	-0,07	0,02	-0,09	
Education	0,47	0,19	0,07	
Religious conviction	0,38	0,16	0,07	

Note: $F(9;548) = 75.84$, $p < 0.001$

When answering the question - How are life domains, positive and negative affects stressful life events and demographic variables associated with life satisfaction judgments in groups of different financial situation? Which aspects are most predictive?- a regression analysis was performed in 3 groups of respondents separately. The first group included 71 respondents who had marked that they have only the very basic or currently lack even the very basic (poor financial situation), the second group included 412 respondents who had described their financial situation as average or good, and the third group included 88 respondents who had indicated that they are well off and can afford all they want (very good financial situation). The results of the regression analysis are presented in Table 5.

The stepwise regression analysis shows that in the group with the lowest evaluation of the financial situation, only three out of the 7 entered variables significantly predict satisfaction with life, providing an explanation to 47 % of the life satisfaction variance. The experience of positive life events explains 28,2% of the life satisfaction variance. Satisfaction with personal development is also significant and explains 15,7%, as well as the positive affects which explain 3,5% of this variance.

The group with an average or good evaluation of their financial situation was the largest, and also the results of the regression analysis are the most similar to the ones describing the sample in general.

In respondents with the highest evaluation of their financial situation, satisfaction with life is predicted by variables similar to those in the group with the lowest financial situation evaluation. 29,4 % of the life satisfaction variation are explained by satisfaction with personal development, and additional 4.4 % are explained by the positive affects. The model with these variables commonly explains 34 % of the life satisfaction variance.

Table 5: Stepwise regression analysis summary for variables predicting life satisfaction in groups with various assessment of the financial situation .

	B	SE B	β	R ²
Poor financial situation (N= 71)^a				0,47
Number of positive life events	1,82	0,42	0,41	
Satisfaction with personal development	1,75	0,62	0,29	
Positive affects	0,20	0,10	0,23	
Good and average financial situation (N=412)^b				0,51
Satisfaction with personal development	1,81	0,28	0,29	
Satisfaction with close relationship	1,34	0,18	0,28	
Satisfaction with political and financial situation	1,18	0,22	0,22	
Positive affects	0,14	0,03	0,17	
Number of positive life events	0,32	0,13	0,09	
Negative affects	-0,06	0,03	-0,08	
Very good financial situation (N=88)^c				0,34
Satisfaction with personal development	2,65	0,66	0,42	
Positive affects	0,17	0,07	0,24	

Notes: ^a F(3;67)= 20.19; p<0.001; ^b F(6;398)= 68.02; p<0.001; ^c F(2;83)= 21.20; p<0.001

Conclusions for the Quantitative Part

The answer to the additional research question allows to conclude that the improvements to the Latvian translations of the surveys (SWLS and PANAS) used in the research are successful, the surveys show a structure of factors which corresponds to the original surveys and high rates of internal consistency and are appropriate for use in research.

In general, **the answers to the research questions** concerning differences in life satisfaction rates between various demographic groups, their overall predicting variables, and separately in groups with various assessments of the financial situation lead to **conclusions** that:

1. There are no gender and age differences with regard to satisfaction with life. Satisfaction with life is lower in respondents with elementary or secondary education, compared to those with higher education, or in students. Also, more satisfied with life are respondents with a romantic relationship partner and those having indicated that they are religious.
2. There are significant life satisfaction differences between respondents with various evaluations of their financial situation. The respondents with the lowest evaluation of their financial situation have significantly lower life satisfaction, but the life satisfaction are significantly higher in the respondents with the highest financial situation evaluation when intercomparing these two groups and comparing them with the respondents who evaluate their financial situation as average or good. The evaluation of the financial situation is very essential variable which predicts satisfaction with life.
3. Generally, the most essential variable predicting satisfaction with life is satisfaction with the life domains characterising personal development. Satisfaction with close relationship and

satisfaction with the political and financial situation, the positive, negative affects, the number of positive life events, the evaluation of the financial situation, education, and the religious convictions are also important.

4. In respondents with the lowest evaluation of their financial situation, satisfaction with life is best predicted by the number of positive life events, satisfaction with personal development, and positive affects.
5. In respondents with the highest evaluation of their financial situation, satisfaction with life is best predicted by satisfaction with personal development and positive affects.
6. The number of negative life events is not a significant predictor of life satisfaction in either the entire sample or any individual financial situation evaluation group.

Explanation of Life Satisfaction Judgements. Qualitative Analysis

Out of the total of 605 respondents who participated in the research, 480 provided sufficiently informative indication to what they had been thinking while evaluating the life satisfaction judgements, and these responses were further analysed in a greater detail. The categories, themes and examples obtained from the content analysis for each of them are given in Table 6.

Table 6: Categories identified in the life satisfaction judgements, themes, examples, and frequency of occurrence of each theme.

<i>Categories</i>	<i>Themes</i>	<i>%</i>	<i>Examples</i>
Formal or philosophical response	Formal response/ lack of response	20%	I did not think, just replied.
	Impersonal philosophy	13 %	Everything in life is comparative and therefore biased. What is an ideal to one individual is minimum to another.
Life domains	Relationship, family, children.	19%	I think about my family and fell happy in it.
	Personal development, growth, improvement	15%	On the whole, I am satisfied with my life, I want to find myself, acquire new skills!
	Financial situation	13%	About the economic crisis, about the hard time for everybody, about everyone having a loan to repay to a bank, and that everybody is near bankruptcy (I mean businessmen).
	Career, professional area	11%	I think about my job; that I would like to achieve more in it...
	Household situation	10%	... as well as about my household situation which I would like to improve.
	Education	8%	I think about the college I once did not go to (for various reasons), but where I actually wanted to study at.
	Economics, politics, government	3%	I have been honestly working all my life and I hoped that after retirement I would spend my old days with no fret and peacefully. The state keeps fooling me by deducting 25%. I am deeply disappointed with this system.
	Health	2%	If I could life my life over, I would change my attitude to health and care more about it.
	Religion	1%	I am happy in believing Holy God, and in my belief in Him I am able to achieve and receive everything my soul needs.
	Inventory of goals (achieved vs. not achieved)	8%	I compared the goals I had set for myself at school and the ones I have so far achieved. I have achieved practically all goals, but the "bar" has of course been raised higher and the conditions of living are again further from the ideal.
Goals	Achieved goals, other achievements	8%	I have managed to achieve all I had planned in my life, I feel good.
	Future goals, dreams	6%	I have set many goals for my future life both regarding profession and family, and therefore life is not close to the ideal, but I feel good in the current situation.
	Unattained goals, unrealised plans	2%	Sad thoughts about too little being achieved in my life. It is good from one side, but the evaluation on a scale makes me realise that tings could have been better.

6. Table 6 (continued): Categories identified in the life satisfaction judgements, themes, examples, and frequency of occurrence of each theme.

<i>Categories</i>	<i>Themes</i>	<i>%</i>	<i>Examples</i>
Comments on questions in SWLS questionnaire	In most ways my life is close to my ideal	11%	I do not have an ideal regarding my life and I do not sink into reflections about whether I have attained the important and so on. Everything depends on the attitude towards life. For somebody, everything will always be bad, but somebody else feels good even with the little achievements in life.
	If I could live my life over, I would change almost nothing	10%	Regarding living life over, I would change something just to see what happens, but not for the sake of improvement.
	The conditions of my life are excellent	3%	“Excellent” and “ideal” are emotionally oversaturated words; I more think about my life as good, nice, pleasant.
	Comments about the survey in general	1%	The first thought that came into my mind – how difficult it is to select the answer (7 options); in my opinion, some of them could be merged into one.
Optimism	Joy, feeling of happiness	16%	First thought – I am happy!
	Positive life philosophy, based on own experience	9%	Simply, people do not need that much to be happy, and therefore I evaluated what I have and that is not so little in the long run. The most important is good health.
Pessimism	Regret, disappointment	7%	Too few good words said to the parents and grandparents. I regret I paid too little attention to foreign languages at school and during university years.
	Pessimism, depressive thoughts	6%	It currently seems that I should start my life almost anew...
Specific events, situations		7%	The years spent at school, classmates, the house I expect to buy, the apartment I currently live in, way to my job.
Comparisons	With oneself in the past	5%	When answering the questions, I was thinking that I did many things wrong in the past and that I could have achieved more...
	With others	2%	Nothing in my life is as good as I wanted it to be, my brothers are in a better situation
Values		2%	In my life, I mostly value the people around me whom I love, and not financial values.
Emotional state		2%	I realise I currently feel good in my life, I feel glad, feel comfortable.

Life domains are the most frequently occurring and widest category in the responses given by the respondents – 31% (or 190 respondents) directly mention or point to a certain life domain. Since the wording of the question included an instruction to mention the aspects of life the respondents considered while answering the questions, such replies may be considered etiological. It should, however, be noted that, even with this wording of the question, not all respondents chose to mention aspects of life; others turned to more global considerations or gave formal replies. In most replies, the respondents named one or several life domains, but did not further analyse their satisfaction or dissatisfaction with them.

Another most frequently mentioned widest category is **goals in life**, which are mentioned by 21.4% (N=127) respondents. As an important aspect of well-being, goals and achieving them are highlighted in the Self-determination theory where it is emphasised that achieving them is of vital importance because it assures that the individual satisfies their fundamental needs – competence, relatedness, and autonomy (Ryan, & Deci, 2000).

The responses were classified as **formal** if the respondent had not mentioned anything personal about him/her, it was not possible to link the thoughts they had expressed with their personal experience, or if they were unspecific and did not provide information about the essential aspects in the individual's life when evaluating life satisfaction. A summary of this category of responses allows assuming that part of respondents lack motivation to give wider replies to this question and also are possibly unaware of or unable to explain how they made their life satisfaction judgements. Here one could mention the statement often quoted by Schwarz and Strack that life satisfaction judgements are

complex and require special cognitive effort from the individual (Schwarz, & Strack, 1999), which could be supplemented with an assumption that explaining one's judgement is also not an easy task.

Another essential category of responses is respondents' **comments about the wording of individual questions in the life satisfaction questionnaire**. This category included the responses with reflections upon a certain statement in the survey (16% of respondents in total). It should be noted that none of the reviewed similar researches (e.g., Schimmack, Diener, & Oishi, 2002) includes references to specifically such category or mentions that, when making a life satisfaction judgement, the respondent considers their personal philosophy and interprets survey statements based on it. An assumption can be made that specifically the wording of the question, to which the respondents provided a written response, could contribute to a situation where some respondents considered it a challenge to analyse the questions and express their opinion. It is possible that, when encouraged to put down their thoughts immediately after filling in the survey, the respondents did not describe their considerations through trying to recall their reflections while filling in the survey, but tried to justify their responses anew by analysing what they thought about each of the questions. This identified category suggests that it is important to understand the individual's motivation to answer questions in a certain way and re-confirm that there might be situations when an evaluation should be done about the extent the score obtained from the life satisfaction survey reflects the satisfaction with life subjectively felt by the individual.

Although it is a category mentioned in many researches (e.g., Schwarz, & Strack, 1999), **comparison** was mentioned comparatively rarely in this research. Such results lead to a conclusion that either comparing is not an important determining aspect of the respondents' satisfaction with life or comparing takes place automatically or the respondent does not include it in the justification for their life satisfaction judgement. Similarly, theories include extensive discussions about the influences of certain **life events** on satisfaction with life (Suh, et.al., 1996; Lucas, 2005), but, when explaining their life satisfaction judgements, the respondents comparatively rarely pointed to any specific life events. Even though several authors highlight that life satisfaction judgements are based on the **emotional state** (Schwarz, & Strack, 1999) and this has been previously confirmed in similar research (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002), the emotional state as a source of life satisfaction judgements was very rarely mentioned in this research.

The category **"optimism"** included the replies where the respondents clearly pointed to satisfaction, enjoyment, positive emotions as well as the responses with positive and inspiring conclusions based on one's own experience as sources of satisfaction. The life satisfaction rates of the respondents who had given mostly optimistic answers were also high in the survey. The category **"pessimism"** was created in a similar manner. This category included the replies containing negative, pessimistic and depressive statements and ideas and statements implying regret, disappointment, doubt about the correctness of the choice. Most often, such pessimistic statements also appeared as the justification for the low level of life satisfaction indicated in the survey. The respondents with high life satisfaction rates, in their turn, express practically no negative or depressive statements.

A summary of all results considered in the **qualitative analysis** and the answers to the research question about what the respondents mention as sources of their life satisfaction judgements **lead to conclusions** that:

1. Sources of life satisfaction judgements most often include various life domains, of which the most frequently mentioned ones are relationship, personal development and improvement, as well as the financial situation.
2. There are respondents who either lack motivation to provide answers or find it difficult to explain their satisfaction judgements and therefore give formal replies.
3. An inventory of goals in life by analysing the achieved and unachieved goals is essential in giving explanations about satisfaction judgements.

4. When explaining their life satisfaction judgements, the respondents not only rely on life domains, goals, comparisons, or other aspects previously mentioned in the theory, but also subjectively interpret the statements included in the survey.
5. When commenting the wording of the statements included in the life satisfaction survey, the replies given by the respondents suggest that the quantitative results of this research might not describe the life satisfaction subjectively felt by the individual.
6. The replies given by the respondents suggest possible social and cultural differences with regard to how the statements of the survey are interpreted.
7. The emotional state is not given as a direct source of life satisfaction judgements, but reflects a cognitive evaluation of one's own life.
8. The replies more often imply optimism than pessimism. The replies regarding the category of optimism and pessimism mostly coincide with the rates in the Life Satisfaction Survey.
9. The respondents with a low evaluation of their financial situation give pessimistic and depressive explanations more often than the respondents with a high evaluation of their financial situation.
10. Specific events in life are comparatively rarely given as sources of the life satisfaction judgements.

The data obtained from the qualitative analysis significantly complement the information provided by the quantitative results of the survey.

Interpretation

To ensure a better understanding of the variables predicting satisfaction with life in Latvia and the sources of life satisfaction judgements, the research included a quantitative analysis of the data obtained from self-evaluation surveys and a qualitative text analysis where the explanations given by the respondents for their life satisfaction judgements were analysed.

The results obtained from both parts of the research are indicative of the importance of various life domains in satisfaction with life. The fact that life domains are essential predictors of life satisfaction and are often mentioned as sources of satisfaction judgements relate to the theories emphasising the bottom – up approach which stresses that satisfaction with life is a result of satisfaction with various life domains (Cummins, 1996; Headey, & Wearing, 1992; Veenhoven, 1996). We should note that the goals of this research do not allow drawing such unambiguous conclusions regarding these causal relationships. There is no common attitude among theoreticians towards the existence of such causal relationships, and it is most often noted that such causality may be reciprocal. As highlighted by Oishi et al. (Oishi, Diener, Suh, & Lucas, 1999), the individual's most essential life domains are most likely to have the strongest influence on satisfaction with life. The quantitative part of this research included measurement of satisfaction or dissatisfaction with a life domain. Therefore, this cannot be unambiguously indicative of its importance to the individual. Life domains to be viewed as particularly essential include personal development (incl. education, job, health, relationship with friends), self-improvement, and development. In researches of subjective well-being, the aspect of personal development has traditionally been discussed less than in researches of psychological well-being where self-acceptance, goals, development, close relationship, etc. are identified as important for individual's psychological well-being (Ryff, & Keyes, 1995).

Such results when measuring life satisfaction in the tradition of subjective well-being, the domain of personal development (which relates to the area of psychological well-being) is emphasised, confirms the necessity to view these two types of well-being as supplementary according to Kashdan et al. (Kashdan, Biswas-Diener, & King, 2008).

These results are indicative of the necessity to conduct an in-depth research of the psychological well-being to obtain a better understanding of which aspects of personal development are the most essential in making life satisfaction judgements.

The importance of personal development in satisfaction with life also suggests of a potentially specific tendency in Latvia which could be described by a statement given by a respondent: „*Every man is the architect of his own fortune*”. An assumption can be made that, in the difficult economic situation in Latvia, developing of one's personal resources is an essential way of minimising the negative impacts of the external factors and maintaining a sufficiently high level of overall satisfaction with life.

Another essential factor which influences satisfaction with life in Latvia is the domain of close relationship. Its importance can be seen in the fact that it significantly predicts satisfaction with life and is also confirmed by the number of its occurrences in the replies given by the respondents in the qualitative part of the survey. Even though the influence of life events on the overall satisfaction with life is not very significant (except specifically the group with a low evaluation of the financial situation), the mentioned positive events in life are related specifically to the domain of relationships – making up in a relationship, starting new relationship. Thereby, satisfaction in the domain of relationship may significantly increase the level of overall satisfaction with life, and, on the contrary, conflicts, disagreement, etc. may decrease it. An assumption can be made that the domain of close relationship is very important for an individual's satisfaction with life in Latvia, and this coincides with the tendencies identified in other researches (Oishi, Diener, Lucas, & Suh, 1999). Therefore, it is possible that devoting more time and effort to maintenance and improvement of relationship could potentially increase the level of life satisfaction.

The aspect influencing life satisfaction which has been very extensively discussed in the theory and which is also among the most challenging ones in Latvia in view of the current situation is the financial situation. By demonstrating clear differences in the levels of satisfaction with life in respondents with various evaluations of their financial situation, the results of the research to a certain extent reflect the stereotypical assumption that „richer people are more satisfied with life”. This is also supported in the theory by stressing that the interconnection between the economic situation and life satisfaction is closer in countries with a poorer economic situation than in economically well-developed states (Diener, & Biswas-Diener, 2002). Another indication for this tendency is that respondents with a low evaluation of their financial situation, more often express negative and depressive statements in their life satisfaction judgements. The results of the regression analysis, in its turn, indicates that satisfaction with the political and financial aspects of life is rather far from being the most significant domain influencing the overall satisfaction with life. Its influence is inferior to the domains of personal development or close relationship. Like in the qualitative analyses, only approximately one eighth of all respondents mentioned their financial situation. An assumption can be made that in Latvia, where people have been living in comparatively poor economic conditions for a long time, there is a certain degree of „immunity” to external factors which are difficult to influence on personal level, and therefore the aspects highlighted as having more influence on satisfaction include those the individual is able to knowingly control, e.g., own personal development or the domain of relationship. Despite this, one cannot deny that the economic situation in Latvia as a developing country may have significant influences on the overall satisfaction with life, and particularly if a problem in this life domain has become a topical one.

Life events could be mentioned as a confirmation for this. The events in life specified by the respondents with the highest evaluation of the financial situation demonstrate that approximately a half of these respondents have had a significant improvement in their financial situation over the last year whereas the opposite group, i.e. the respondents with the poorest financial situation (also approximately one half of the total) have experienced a decline in their financial situation over the last year.

As the cognitive component of subjective well-being, life satisfaction has a significant interrelation also with the affective component of SW – positive and negative affects which also appear

as significant predictors of satisfaction with life. Furthermore, the correlation with positive affects is stronger than the correlation with negative affects. Regarding the formation of life satisfaction judgements, it is assumed that the emotional state at the time of taking survey may influence the satisfaction judgement (Swarcz, & Strack, 1999). However, no information enabling to evaluate whether such influence has occurred has been obtained in this research, because, in the explanations for their judgements, the respondents practically do not mention the emotional state at all. Regardless of emotions clearly not being mentioned, the data obtained from the qualitative analyses and indicative of an optimistic or pessimistic mood have a significant link with the results of the Life Satisfaction Survey, i.e. the respondents expressing more optimistic explanations demonstrate a higher level of satisfaction with life and vice versa.

The influences of various life events on satisfaction with life is extensively discussed in various theories and researches (Suh,et.al.,1996; Lucas, 2005; Schwarz, & Strack, 1991;1999), and also in this research, even though without a very significant influence on life satisfaction, life events have been noted as significant predictors of satisfaction with life. The qualitative analysis does not provide assuring indications to the influences of life events on satisfaction judgements, whereas the life events scale reveals an interesting tendency; when looking at the most frequently mentioned life events, one can see that they have occurred exactly in those life domains which are the most significant in the individual's satisfaction with life (as demonstrated by the results of the regression analysis). This suggests possible indirect influences of positive life events on satisfaction with certain life domains.

The data obtained for the importance of life domains and positive and negative affects with regard to satisfaction with life allow to conclude that the results obtained from the qualitative and quantitative analyses complement each other and largely coincide with the conclusions highlighted in other researches and theories.

The obtained results generally coincide with the life satisfaction judgement model of Schimmack et al. (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002) who emphasises that a satisfaction judgement integrates the top – down and bottom – up approaches. The close correlations between life satisfaction and various life domains highlights the bottom-up approach; whereas the fact that individuals provide interpretations of the statements included in the survey and express optimistic or pessimistic statements potentially demonstrate influences of the personality factors and, therefore, the top-down approach.

The results obtained from the qualitative analysis complement the ideas about what underlies an individual's life satisfaction judgement. This research highlights a tendency not directly mentioned in earlier researches, i.e. giving interpretations of the statements included in the survey to explain life satisfaction judgements. This may also be indicative of the tendency mentioned by Schwarz and Strack (Schwarz, & Strack, 1991) that, when answering questions of a survey, the respondents do not concentrate on certain aspects of life or analyse their lives in general, but merely make a quick and simple cognitive analysis which may be based on situative factors or the situation during the completion of the survey. It can be assumed that the respondents' comments about the wording of the statements included in the survey or philosophical interpretations in the responses to these statements may also be taken as such situative factors which are, however, indicative also of an aspect not considered in this research, namely, the influence of the personality, because the way the statements are interpreted is most likely to be related to some dimensions of the personality or the individual's cognitive style.

It should also be noted that the respondents of this research generally do not provide explanations suggesting an extreme satisfaction and exercise caution in positive evaluations of their lives. These results suggest possible social and cultural differences with regard to how the statements of the survey are interpreted.

Study limitations

- Regardless of being large, the research sample cannot be considered representative of the situation in Latvia.

- Electronic data collection also imposes its limitations because the data were collected only from respondents who use and have access to the Internet.
- The electronic format of the survey in the qualitative part of the research and the requirement to provide written responses could weaken the respondents' motivation to provide wide and detailed replies to an open question. Therefore, the obtained responses should be viewed as given by the most motivated respondents.
- The responses obtained from the qualitative part of the research are indicative of the general tendencies and categories the respondents use to support their life satisfaction judgement, but do not provide wider explanations about the actual importance of the mentioned aspects of life to the individual.

Further Directions of Research

- A significant variable predicting satisfaction with life in the quantitative analysis and a category often mentioned in the qualitative analysis is satisfaction with personal development and growth. Therefore, an in-depth further research of these aspects or measurements of psychological well-being might provide a wider understanding about what underlies life satisfaction judgements.
- Since the importance of personal traits in the formation of a satisfaction judgement cannot be denied, it would be important to include this aspect as one of the variables predicting satisfaction with life.
- The qualitative analysis was indicative of the importance of goals in life satisfaction judgements, this is mentioned also in other researches, and, therefore, this aspect should be included in further researches.
- The latest research highlights the significant influences of several life events, incl. unemployment, on satisfaction with life (Luhmann, & Eid, 2009). In view of the increasing levels of unemployment in Latvia, it would be reasonable to separately investigate this demographic group which was not specifically singled out during this research.
- In further researches in Latvia, it would be reasonable to consider the extent of the differences in life satisfaction judgements in married individuals and those without registered relationship.
- Individual data collection would enable to better motivate the respondents to answer this open question and obtain more detailed explanations.
- In - depth interviews would be of a particular value to ensure a more detailed overview of the sources of satisfaction judgements. It allows asking additional questions to the respondents and respectively widens the range of obtained information.
- In a recurring research of this type, it would be reasonable to try other possible wordings of the open question aimed at shortening the question, but not preventing the respondents from giving diverse responses.

Practical Application

The results obtained during the research are essentially indicative of the aspects of life significantly predicting satisfaction with life in the population of Latvia and to be facilitated to increase the level of life satisfaction. They are personal development and close family relationship. The practical use should respectively be considered on the level of the individual's personal satisfaction and from the point of view of improving the clinical experience, and also on a larger scale, i.e., what would the nationally important tasks be to improve the well-being of the population.

It is also possible to give practical recommendations for improving research methodology and to highlight the topical issues to contribute to the clinical experience in psychology. These results confirm the necessity to pay special attention to activities which might facilitate development of the individual as a personality. In the context of psychologists' practice, these results again highlight the necessity to provide adequate psychological support not only to solve problems, but, what is particularly important, also to support and encourage individuals to make choices which increase the level of their satisfaction at work, facilitate paying attention to health and education.

These results may serve as a justification for the development of various programmes targeted at supporting the development of a personality. On a more expanded and nationwide level, these results may serve as a significant justification for setting education, health, and employment as priorities as well as for providing opportunities for using the services offered by psychologists and psychotherapists to wider groups of the population.

Another aspect to be mentioned as particularly important for population's satisfaction with life in Latvia is close personal relationship with children, parents, and romantic relationship partner. The results of this research thereby highlight the necessity to support development of various therapeutic and educational programmes, e.g., parent counselling to contribute to laying a fundament of positive relationships already from childhood, family psychotherapist and mediator training, etc.

The results of the research are also indicative of the importance of positive and negative affects as well as optimism and pessimism in satisfaction with life and therefore particularly highlight the well-being facilitation approaches developed based on practice and research (Sheldon, & Lyubomirsky, 2007; Lyubomirsky, Sheldon, et. al., 2005).

Significant recommendations for the development of research methodology are provided by the results of the qualitative part of the research with respect to how subjective interpretations of the statements included in the Life Satisfaction Survey may influence the overall rates of life satisfaction, where researchers should interpret such results carefully (especially if the specific features of the culture are not known).

Such collection and analysis of qualitative data also significantly contributes to the results obtained by using only quantitative methods and is to be considered advisable if the researcher is interested in an in-depth exploration of a phenomenon.

The surveys adapted within the research are reliable and valid instruments which researchers will be able to use in the future when researching satisfaction with life and positive and negative affects.

References

- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, & E. Diener (Eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation level theory: A symposium* (287-302). New York: Academic Press.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646-653.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9), 526-536.
- Cummins, R.A. (1996). The domains of life satisfaction: an attempt to order chaos, *Social Indicators Research* 38, 303-332.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E., & Diener, M., (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem, *Journal of Personality and Social Psychology* 68, 653-663.

- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality, and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S., (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-157.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., & Suh, E. M. (2002). Looking up and looking down: Weighting good and bad information in life satisfaction judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 437-445.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings of subjective well-being, *Indian Journal of Clinical Psychology*, 96, 123 – 139.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dush, C.M., & Amato, P.R.(2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*.; 22: 607-627
- Frijda, N.H.(1999). Emotions and hedonic experience. In: Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation, New York, 190-210.
- Headey, B. (2007). The Set-Point Theory of Well-Being Needs Replacing - On the Brink of a Scientific Revolution? *SOEP Paper* No. 55.
- Headey, B., & A. Wearing (1989). Personality, life events and subjective wellbeing: toward a dynamic equilibrium model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731-739.
- Headey, B., & Wearing, A. (1992). *Undersituation happiness: A theory of subjective well-being*. Melbourne, Australia: Longman Cheshire
- Holmes, T.H., Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11 (2), 213-218.
- Johnson, W; Krueger, R.F. (2006). How Money Buys Happiness: Genetic and Environmental Processes Linking Finances and Life Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90 (4), 680-691.
- Kahneman, D., Krueger, A.B., Schkade, D.A, Schwarz, N., & Stone A.A.(2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method, *Science*. 306:5702, 1776-780.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L.A.(2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3 (4), 219-233.
- Kālis, R., Austers, I., & Andersone, M.(2008). Latvijas ilgtspējīgas attīstības stratēģija līdz 2030.gadam. Īss ziņojums par Latvijas iedzīvotāju aptauju: Ilgtspējīga attīstība, vērtības un paradumi. Iegūts 2010.gada 12.maijā no <http://www.latvija2030.lv/page/242>
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16, 945-950.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16, 75-79.
- Luhman, M., & Eid, M. (2009). Does It Really Feel the Same? Changes in Life Satisfaction Following Repeated Life Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 2, 363-381
- Lykken D, Tellegen A. (1996.). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science* 7, 186-89.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade D.(2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change, *Review of General Psychology* 9, 111-131.

- Maslovskā, K., Voītkāne, S., Miežīte, S., & Raščevska, M. (2005). Reliability and validity of the adaptation of the Satisfaction with life scale in Latvia, *Baltic Journal of Psychology*, 6(2), 25-36.
- Mochon D., Norton, M.I., & Ariely, D. (2008). Getting off the hedonic treadmill, one step at a time: The impact of regular religious practice and exercise on well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, 632-642.
- Morris, W.N. (1999). The mood system. In: Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation, New York, 169-189.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Oishi S, Diener E, Suh E, & Lucas R.E. (1999). Value as a moderator in subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 157-84
- Ross, M., Eyman, A., & Kishchuck, N. (1986). Determinants of subjective well-being. In J. M. Olson, C. P. Herman, & M. Zanna (Eds.), *Relative deprivation and social comparison*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70, 345-385.
- Schimmack, U., & Oishi, S. (2005). The Influence of Chronically and Temporarily Accessible Information on Life Satisfaction Judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 89, No. 3, 395-406
- Schwarz, N. & Strack F (1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being, in F. Strack, M. Argyle and N. Schwarz (eds.), *Subjective Well-being*. Pergamon, Oxford, 27-47.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (2007). Feelings and phenomenological experiences. In E. T. Higgins, & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (2nd ed., 385-407). New York: Guilford Press.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (Eds.) *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (61-84). New York: Russell Sage Foundation
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 129-145.
- Standard Eurobarometer 70 (2008). Iegūts 2010.gada 21.maijā no http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/eb/eb70/eb70_en.htm.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz J. (2008). Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin* 134, 1, 138-161.
- Stokenberga, I. (2007). Humor Effect on Stress Responses: The Experimental Study Using Stress Inducing Movie. *Baltic Journal of Psychology*, 7 (2), 15-25.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.
- Veenhoven R. (1996). Developments in satisfaction research. *Social Indicators Research*, 37; 1-46
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. In Strack, F., Argyle, M., & Schwarz, N. (eds) (1991). *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon Press.
- Voītkane, S. (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological immune system and depression in first- semester university students in Latvia. *Baltic Journal of Psychology*, 5(2), 19-30.
- Voītkāne, S., & Miežīte, S. (2001). Pirmā kursa studentu adaptācijas problēmas. *Baltijas Psiholoģijas žurnāls*, 2 (1), 43-58

- Voitkāne, S., Miezīte, S., Raščevska, S., & Vanags, M. (2006). Student motivation for choice of study program, psychological well-being, perceived social support and needs at the start of university studies. *Baltic Journal of Psychology*, 7(1), 46-59.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Weiss, A., Bates, T., & Luciano, M.(2008). Happiness is a personal(ity) thing: the genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychological Science*, 19;3, 205-210.
-