

DAŽĀDA VECUMA PIEAUGUŠU INDIVĪDU APZINĀTĪBAS, IEKŠĒJĀS SASKAŅOTĪBAS UN VIEDUMA RĀDĪTĀJU SAKARĪBAS UN ATŠĶIRĪBAS

Correlation Between Mindfulness, Coherence and Wisdom in Sample of Different age Groups in Adulthood

Guna Svence

Riga Teacher Training and Education Management academy, Latvia

Abstract. *There are two different researches has been explain in this article. There is common idea of those two researches (Svence, Mihailova, Bebre, 2014)- does age as correlate statistical significant differ scores of mindfulness, wisdom and coherence.*

The aim of the first research (Svence, Mihailova, 2014) is to make theoretical and practical analysis of correllations between sense of coherence, mindfulness and wellbeing among 25-45 year old women, as also make qualitative analysis in order to explore one of the sense of coherence categories – meaningfulness. Reserach has shown that there exists positive correlation between wellbeing and sense of coherence and between wellbeing and mindfulness, as aslo it has been shown that higher scores of sense of meaning in life is related to higher scores of wellbeing, yet there are nearly no research where the correlations between mindfulness and sense of coherece and/or meaningfulness would be explored. Yet there are enough research where the realaton of these concepts with other concepts such as self-efficacy, anxiety, stressreactivity is confirmed. Considering the above mentioned it is valuable to explore relations between sense of coherence, mindfulness and wellbeing.

Principal question of the research was to investigate if there is an association between sense of coherence, mindfulness and wellbeing, as also to make qualitative and quantitative analysis and acquire the broader understanding of this association. There were 36 participants in the research who were asked to fill three questionnaires via internet and to particiapate in the interview. Quantative methods were used in the research (Fife Facet Mindfulness Questionnaire, Orientation to Life Questionnaire to measure sense of coherence, Scales of Psychological Well-Being), as well as statistical methods (Pearson correlation) and qualitative method (content analysis of narratives).

Quantitative analysis confirmed the question of the research, since there were significant positive correlations discovered between all three concepts – sense of coherence, mindfulness and wellbeing. Content analysis of narratives was made and several typical content units were discovered whish are related to age appropriate meaningful life tasks, and to the processes of sense of coherence. Therefore the associatio between meaningfulness and other sense of coherence components was confirmed.

There is other research (Svence, Bebre,2014) about wisdom and meaningfulness scores- how they correlates and differs in different age subgroups in adulthood.

There are some results show- scores of wisdom and meaningfulness are not significant differ in different age groups- early adulthood (20-35), middle age (40-55) mathematical statistical significant, but differences has been finded about wisdom in early adulthood and middle age – according scores – wisdom is more higher in middle age as in early adulthood.

Keywords: *sense of coherence, mindfulness, wellbeing, meaningfulness.*

Ievads *Introduction*

Pētījumos ir pierādīta pozitīva sakarība starp dzīves labklājību un iekšējās saskaņotības izjūtu (Feldt, Metsäpelto, Kinnunen, & Pulkkinen, 2007), dzīves labklājību un apzinātību (Davis & Hayes, 2011), kā arī, atsevišķi pētot dzīves jēgu, pierādīts, ka skaidrāka dzīves jēgas izjūta ir saistīta ar lielāku dzīves labklājību (Heitzelman & King, 2014). Taču nav izdevies atrast pētījumus, kur tieši tiktu pētīta saistība starp apzinātību un iekšējās saskaņotības izjūtu un/vai dzīves jēgas izjūtu, viedumu un vecuma grupām.

Zinātniskajos pētījumos ir atrodamī pētījumi, kuros tiek kopā pētīti viedums un apzinātība, taču pētījumus, kuros būtu apskatītas vieduma un apzinātības sakarības un atšķirības nav daudz.

Tā kā šajā rakstā ir apkopoti divu lielāku pētījumu, kas veikti Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijā (Svence, Bebre, Mihailova, 2014), rezultāti, tad raksta mērķis ir apkopot rezultātus par pētījumiem pieaugušo vecumposma periodā vairākām izlasēm ($n_1 = 54$, $n_2 = 40$) dažādās vecuma grupās par vieduma, apzinātības un iekšējās saskaņotības rādītājiem. Pētījuma jautājumi: 1) vai pastāv matemātiski statistiski nozīmīgas atšķirības dažādās pieaugušo izlasēs pēc vieduma un apzinātības rādītājiem?, 2) vai pastāv matemātiski statistiski nozīmīgas sakarības starp pozitīvajā psiholoģijā aprakstītajiem fenomeniem- apzinātību, viedumu, labizjūtu un iekšējās saskaņas izjūtu vidējā brieduma vecuma sievietu izlasē?

Izmantotās metodes: Iekšējās saskaņotības izjūtas aptauja (Orientation to Life Questionnaire, Antonovsky, 1987; tulkota un adaptēta RPIVA, Anderemane, 2010- pēc Svences, Mihailovas), Apzinātības Piecu aspektu aptauja (Five Facet Mindfulness Scale (FFMQ), Baer, Smith, Hopkins, Krietmeyer, Toney, 2006; latviešu valodā adaptējis Māris Majors, 2012- pēc Majors, 2013), Psiholoģiskās dzīves labklājības mērīšanai tika izmantota Psiholoģiskās dzīves labklājības aptauja (Scales of Psychological Well-Being, Ryff, 1989; aptaujas tulkojumu latviešu valodā veica K. Beijere un S. Blumberga, RPIVA- pēc Svences, Mihailovas, 2014), Trīs-Dimensiju Vieduma Skala (Three-Dimensional Wisdom Scale – 3D-WS, Ardelt, 2003, adaptējusi V. Grīvza, 2012- pēc Svences, Bebres, 2014) un naratīvu kontentanalīze pēc teorijās bāzētās deduktīvās analīzes sistēmas.

Apzinātības, vieduma, iekšējās saskaņotības un labizjūtas jēdzieni un to saistība

Mindfulness, wisdom, sense of coherence and well-being- theoretical background and relevance

Apzinātība ir mērķtiecīga uzmanības pievēršana šajā brīdī notiekošajiem ārējiem un iekšējiem procesiem, skaidra un nevērtējoša šo procesu apzināšanās. Jo vairāk cilvēks ir pieradis tādā veidā fiksēt realitāti, jo precīzāk un ilgāk viņš

spēj apzināties, kas tieši notiek katrā konkrētā brīdī, saredzēt sakarības starp notikumiem, izprast savas reakcijas, ieraudzīt to patiesos iemeslus, kā rezultātā spēj efektīvāk rīkoties (Davis, Hayes, 2011). Savukārt iekšējās saskaņotības izjūta ir globāla orientācija, kas raksturo cilvēka pārliecību, ka viņa izpratne par dzīves laikā notiekošajiem ārējiem un iekšējiem procesiem atbilst realitātei, ka viņam pietiek resursu, lai pārvaldītu šos procesus, un ka dzīves izaicinājumi ir tā vērti, lai tos risinātu un ieguldītu tajos savus spēkus (Antonovsky, 1990). Dzīves jēga ir patstāvīgs un pēdējos gados plaši pētīts koncepts, bet tā ir arī viena no iekšējās saskaņotības izjūtas sastāvdaļām. Iekšējās saskaņotības izjūtas jēdziena autors Antonovskis uzskatīja, ka dzīves jēga ir iekšējās saskaņotības motivācijas daļa, kas nosaka cilvēka vēlmi iesaistīties dzīves procesu, un bez kuras pārējām jēdziena sastāvdaļām nav lielas nozīmes (Antonovsky, 1990). Savukārt citos pētījumos dzīves jēgas izjūta un tās meklējumi tiek uzskatīti par vienu no pamatmotivācijām jebkuram cilvēkam, jo caur to cilvēks izprot apkārtējo pasauli, izveido shēmas, kas sniedz kontroles izjūtu un iespējas paredzēt nākotni, piemēram, citu cilvēku darbības, kā arī rod motivāciju darboties un iesaistīties pasaules norises (Frankl, 1988; Yalom, 1980- pēc Svences, Mihailovas, 2014). Tādējādi visi trīs šajā darbā pētīti jēdzieni ietver dzīvē notiekošo procesu izpratni un motivāciju un iespēju tajos iesaistīties un efektīvi pārvaldīt. Viedums tiek uzskatīts kā kognitīvs process un kā rezultāts traumas gadījumā pozitīvai adaptācijai- tā ir spēja pārvarēt nenoteiktību, afekta un intelekta integrācija un cilvēkam raksturīgo ierobežojumu pieņemšanu (Linley, 2003- pēc Grīvzas, 2012). Lielākā daļa teorētiķu uzskata, ka viedums ir parasti vērojams kā attīstības, kura notiek cilvēka visas dzīves laikā, rezultāts, kurš parādās mūža otrajā pusē (Klaitons & Birrens, 1980; Sternbergs, 1986; Sowarka, 1989- pēc Sternberg, Jordan, 2005), kaut arī pastāv arī cits viedoklis, saskaņā ar kuru, laikam ejot viedums tiek zaudēts, nevis gūts (Meachams, 1990- pēc Svences, Bebres, 2014). Līdzīgi kā apzinātība viedums nav termins, kuru ir izdomājusi mūsdienu civilizācija, par viedumu runā jau antīkās civilizācijas. Visas tautas primitīvas vai civilizētas ir centušās nodot nākamajām paaudzēm savu viedumu teiku, pasaku, dziesmu un pat zīmējumu veidā, kas datējami 30 tūkstošus gadu atpakaļ. Vieni no tādiem seno civilizāciju vidū bija šumeri, kuri dzīvoja Mezopotāmijā. Vairāk kā 5 tūkstošus gadu atpakaļ viņi sāka organizēt valstis, būvēt pilsētas un izgudroja rakstību. Šumeri rakstīja uz māla tāfelēm un šīs atziņas ir klasificējamās kā senākā „vieduma literatūra”. Šī „vieduma literatūra” jau saturēja pirmās filozofiskās atziņas, tādas kā „Mēs esam nolemti mirt, ļaujiet mūs pavadīt”. Taču šajā kontekstā viedums parādījās vairāk kā praktiski padomi (Sternberg R.J., J.Jordan, 2005).

Visi trīs jēdzieni ir saistīti ar virkni citu psiholoģijā pētīto jēdzienu un parādību, piemēram, gan apzinātība, gan dzīves jēga, viedums un it īpaši iekšējās saskaņotības izjūta ir negatīvi saistīti ar negatīvo afektivitāti, trauksmi un depresīviem simptomiem, stresa uztveri un reakciju, kā arī visi trīs ir pozitīvi saistīti ar pašefektivitāti, identitāti un autonomiju un sociālo atbalstu (Hart,

Ivtzan & Hart, 2013; Davis & Hayes, 2011; Pallant & Lae, 2002; Feldt et al., 2007). Gan apzinātība, gan iekšējās saskaņotības izjūta ir cieši un pozitīvi saistīti ar labāku veselību un veselību veicinošo uzvedību, kā arī kontroles izjūtu. Pastāv arī sarežģītākas saistības, piemēram, apzinātība pozitīvi ietekmē emociju pašregulāciju, kas savukārt veicina kontroles izjūtu, uzlabo kognitīvas funkcijas (tai skaitā viedumu), pozitīvi ietekmē veselību, kas savukārt ir saistīts ar augstāku iekšējās saskaņotības izjūtu (Brown & Ryan, 2003; Davis & Hayes, 2011; Nelsson, 2014).

Kā šie fenomeni ir saistīti ar vecumposmu?

Runājot par viedumu, Bierlijs (pēc Grīvzas, 2012) indivīdi var iegūt viedumu ar pieredzes palīdzību (t.i., cikliskuma novērojumi un apceres, kas noved pie plašākas konteksta sapratnes), garīgumu (t.i., pašrefleksija un ticība, darot pareizās lietas) un aizrautību (t.i., pārliecības stiprums darboties). Šis koncepts iesaka, ka jebkura metode, novērtējot praktisko viedumu, nefunkcionē instrumentāli kā vieduma iegūšanas instruments, bet gan ilustratīvi ir kā līdzeklis, palielinot cilvēka izpratni par to, kā viedums var parādīties, un tas attīstās un nostiprinās līdz ar vecumposmu, kristāliskā intelekta attīstību, personības iezīmēm. Līdz ar to pētījuma jautājuma – vai pastāv saistība starp vecumposmu un viedumu- pamatā ir attīstības psiholoģijas izvirzītā hipotēze, ka viedums korelē ar vecumposmu, un ar vecumposmu korelē arī apzinātības līmeņu pieaugums, un apzinātība paaugstina tādas pozitīvas īpašības kā apzināšanos, iekšējās atklāsmes, viedumu, līdzcietību, nosvērtību (Goldstein, 2002, Kabat- Zinn, 2000, kā minēts Baer, 2006). Kognitīvais vieduma komponents mēra dzīves sapratni vai vēlmi zināt patiesību. Tas iekļauj zināšanas par iecietību pret neskaidrību un nenoteiktību. Reflektīvais vieduma komponents mēra spēju apskatīt parādības un notikumus no dažādiem skatu punktiem un izvairīties no subjektivitātes un projekcijām

Daudzas vieduma definīcijas satur kognitīvos un reflektīvos elementus, bet vieduma afektīvā dimensija bieži netiek ņemta vērā (Ardelt, 2003, kā minēts Majors, 2013). Monika Ardelta uzskata, ka viedums būtu jāmēra, novērtējot cilvēku viedumu nevis viņu „zināšanu” viedumu, bet kā kognitīvo, reflektīvo un afektīvo personības iezīmju vienlaicīgu klātbūtni, kas ir pietiekama, lai cilvēku uzskatītu par viedu (Ardelt, 2004, kā minēts Majors, 2013).

Zinātniskajos pētījumos ir atrodami pētījumi, kuros tiek kopā pētīti viedums un apzinātība, taču pētījumus, kuros būtu apskatītas vieduma un apzinātības sakarības un atšķirības pa vecuma grupām nav daudz.

Materials and Procedures

Pētījumā tika izmanota Apzinātības Piecu aspektu aptauja (Five Facet Mindfulness Scale (FFMQ)), Baer, Smith, Hopkins, Krietmeyer, Toney, 2006; aptaujas adaptāciju latviešu valodā veica Māris Majors, maģistra darba “Apzinātības Piecu aspektu aptaujas (Five Facet Mindfulness Scale (FFMQ))

adaptācija,” ietvaros, (2012)). FFMQ paredzēta, lai iegūtu respondentu apzinātības un tās apakšskalu - pamanīšanas, aprakstīšanas, apzinātas rīcības, nevērtēšanas, nereagēšanas pašnovērtējuma - rādītājus. Apzinātības piecu aspektu aptauja sastāv no 39 apgalvojumiem, kas jānovērtē 5 punktu Likerta skalā no „nekad vai ļoti reti” līdz „ļoti bieži vai vienmēr”.

Aptaujā ir piecas apakšskalas, kuras Harts ar kolēģiem (Hart et al., 2013) raksturoja šādi:

- 1) pamanīšana, kas raksturo noslieci pamanīt ārējos un iekšējos stimulus, piemēram, emocijas, domas, skatus un smaržas; panta piemērs: „Es ievēroju, kā ēdiens un dzēriens ietekmē manas domas un ķermeņa sajūtas”;
- 2) aprakstīšana – spēja aprakstīt savu pieredzi ar vārdiem; panta piemērs: „Man labi izdodas atrast pareizos vārdus, lai izteiktu savas sajūtas”;
- 3) apzināta rīcība – uzmanības pievēršana tajā brīdī notiekošajam kā pretstats „autopilota” režīmam; panta piemērs: „man grūti ilgstoši koncentrēties uz to, kas notiek esošajā momentā”;
- 4) iekšējās pieredzes nevērtēšana – spēja ieņemt nevērtējošo pozīciju attiecībā uz domām un emocijām; panta piemērs: „es vērtēju, vai manas domas ir labas vai sliktas”;
- 5) nereagēšana uz iekšējo pieredzi – ļaušana domām un jūtām pāriet, neiekritot to slazdā; panta piemērs: „Kad man ir mokošas domas vai vīzijas, es spēju tās tikai pamanīt, bet nereagēt uz tām”.

Tika izmantota arī Iekšējās saskaņotības izjūtas aptauja (Orientation to Life Questionnaire, Antonovsky, 1987). Aptauja sastāv no 29 jautājumiem. Latvijā ISI aptauja tulkota un aprobēta A.Veilande, N.Bahmačova (2000), I.Rūtiņa (2003), A.Miltuze, A.Upmane, K.Mārtinsons, K.Maslovska, I.Bite (2002, 2004), Andermanes (2007) darbos (Andermane, 2007). Atbilžu skala sastāv no septiņiem semantiski dažādiem punktiem. Aptaujas vienpadsmit panti mēra saprotamības izjūtu (panta piemērs – „Kad Jūs sarunājieties ar cilvēkiem, vai Jums ir izjūta, ka viņi Jūs nesaprot?”), desmit panti – pārvaldāmības izjūtu (panta piemērs – „Cik bieži Jums ir sajūta, ka nespējat kontrolēt savu dzīvi?”) un astoņi panti – jēgas izjūtu (panta piemērs – „Cik bieži Jums ir izjūta, ka tam, ar ko Jūs ikdienā nodarbojoties, nav lielas nozīmes?”). Antonovskis uzsvēra, ka konstrukts jāanalizē kā vienfaktora vienība, nedalot to komponentos. Vairākos pētījumos veiktas faktoru analīzes apstiprināja šo viedokli, taču pastāv arī citas interpretācijas (Holmberg et al., 2004).

Pētījumā tika izmantota arī Psiholoģiskās dzīves labklājības aptauja (Scales of Psychological Well-Being, Ryff, 1989; aptaujas tulkojumu latviešu valodā veica K. Beijere un S. Blumberga, RPIVA). Aptauja sastāv no 6 skalām pa 9 jautājumiem katrā, kopā 54 jautājumi. Skalu pamatā ir dzīves labklājības aspekti saskaņā ar Rifas daudzdimensionālo dzīves labklājības modeli (Ryff, 1995). Taču šajā rakstā rezultāti atklāj tikai šīs aptaujas vispārīgo rādītāju, neiedziļinoties skalās raksta apjopma ierobežojuma dēļ.

Rezultāti *Results*

Datu vākšanai tika izmantota interneta vietne visidati.lv, kur tika ievietota aptauja, un tika izsūtīti e-pasti ar lūgumu aizpildīt pievienotu elektronisku anketu vai aizpildīt internetā ar lūgumu pārsūtīt tālāk. Pētījumā par vecumposma saistību ar viedumu (Svence, Bebre, 2014)- pētījuma dalībnieki bija 54 respondenti vecumā no 20 gadiem līdz 45 gadiem (vidējais vecums $M = 34,42$, $SD = 6,62$), 82,7% no respondentiem bija sievietes un 17,3% bija vīrieši. Pētījumā par apzinātības, iekšējās saskaņas izjūtu un labizjūtu pētījuma dalībnieki bija 36 latviski runājošas sievietes vecumā no 25 līdz 45 gadiem ($M = 33,7$ gadi, $SD = 5,6$ gadi).

Tā kā iekšējās saskaņas izjūtas kategoriju definēšanai tika izmantota naratīvu kontentanalīze, tad 1. Tabulā attēlotas kategorijas un satura vienības pēc 36 sieviešu atbildēm.

Table 1. Iekšējās saskaņotības izjūtas sastāvdaļu atspoguļojums
Factors of sense of coherence according qualitative research

<i>Kategorija</i>	<i>Satura vienība</i>
Saprotamība	R2: Agrāk man likās, ka man neko nevajag, ka es varu tā vai šitā, bet tagad es pavisam skaidri saprotu, ko es gribu un ko negribu R11: patīk sakārtot lietas, salikt visu pa plauktiņiem R33: analizēju, kāpēc man šāda mācību stunda bija vajadzīga R36: Daudz skaidrāk sāku apzināties savas iespējas, mērķus, vajadzības
Mācīšanās	R14: tā man ir laime, lasīt Rodžersu, Jungu, Maslovu, par flow, well being, mācīties to pašu sevis pieņemšanu un pieredzi R21: dzīve, apstākļi un sīkas situācijas, kas noveda pie dažādu lekciju klausīšanās, piemēram, Torsunovs R26: apgūstu astroloģiju, lai spētu labāk iepazīt sevi, jo jūtu, ka nedzīvoju īsti savu dzīvi
Pārvaldāmība	R3: kad laiks ir slikts, tad vienkārši vajag atbilstošu apģērbu, tas tomēr ir labāk nekā tur... ofisā sēdēt R10: Gribas, lai vienmēr pietiktu spēka, mīlestības un gaišu domu R12: Es nepadevos vētrām un negaisiem, kas manu dzīvi plosīja, jo jutos par savu nākotni pārlicināta R21: Un apzināšanās, ka tas [lekcijās iemācītais] darbojas R22: Man šķiet svarīgi izpildīt sev paredzēto misiju uz zemes izmantojot un pielietojot tos talantus ko Dievs ir dāvējis man R27: Sajutos kā ragana, kura var visādas lietas, ko parasti cilvēki nevar

Atspoguļotās kategorijas saturiski/semantiski sakrīt ar Antonovska koncepciju par iekšējās saskaņas izjūtas rādītājiem-dzīves pārvaldāmība./saprotamība. Saprotamības semantiski ir saistāma ar apzinātības fenomena un vieduma saturu, jo tie ir kognitīvo procesu raksturlielumi. Bet kvalitatīvā izpēte

parādīja, ka sieviešu naratīvos par dzīves jēgu bija ļoti maz saturs vienību, ko varētu saistīt ar apzinātību.

Tā kā kvalitatīvajā daļā netika atrasti visi iekšējās saskaņotības rādītāju pēc Antonovska (Antonovsky, 1990) modeļa, tad tika veikta kvantitatīvā datu analīze pēc Antonovska aptaujas, lai noskaidrotu pozitīvās psiholoģijas (humānisma paradigma) trīs svarīgāko konceptu – labizjūta, apzinātība- saistību ar iekšējās saskaņas izjūtu, kas vairāk attiecināms uz eksistenciālo psiholoģiju, bet semantiski izmanto līdzīgu konceptu, kā dzīves jēga, dzīves saprotamības izjūta, kas ir tuvu gan K. Rifas (Ryff, 1995) izveidotajai eidemoniskās labizjūtas koncepcijai (dzīves jēgas izjūta, sevis pieņemšana, autonomijas izjūta u.c.) un Ardelas (Ardel, kā minēts Majors, 2013) koncepcijai par apzinātību.

Lai noskaidrotu esošajai izlasei kvantitatīvās daļas pētījuma uzdevumu- pārbaudīt, vai pastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp apzinātības, labizjūtas un iekšējās saskaņas rādītājiem, tika veikta visu rādītāju korelāciju analīze, kas atspoguļota 2. tabulā.

Table 2. Sakarības starp Apzinātību, Iekšējās saskaņotības izjūtu un Psiholoģiskās dzīves labklājības kopējo rādītāju
Correlation between Mindfulness, Sense of Coherence and Well-being

<i>Mainīgie lielumi</i>	<i>1.</i>	<i>2.</i>	<i>3.</i>
1. Apzinātība (mindfulness)	--		
2. Iekšējās saskaņotības izjūta (sense of coherence)	0,60**	--	
3. Psiholoģiskā dzīves labklājība (well-being)	0,50**	0,56**	--

Piezīme. $N = 36$. ** $p < 0,01$.

Rezultāti saskan ar citu līdzīgu pētījumu rezultātiem, kur novērota cieša pozitīva sakarība starp apzinātību un psiholoģisko dzīves labklājību un starp iekšējās saskaņotības izjūtu un psiholoģisko dzīves labklājību. Apzinātības un iekšējās saskaņotības izjūtas savstarpējā sakarība norāda, ka šie divi koncepti ir cieši pozitīvi saistīti, t.i. jo augstākā ir apzinātība, jo augstāka ir arī iekšējās saskaņotības izjūta, kas saskan arī ar Veisbekeris un kolēģu (Weissbecker et al., 2002) atklājumu.

Lai detalizētāk saprastu sakarības starp apzinātības (pēc Ardelas, kā minēts Majors, 2013) koncepta saturu un iekšējās saskaņas izjūtas rādītājiem (ISI), tika aprēķināti korelācijas koeficienti starp abu aptauju skalām (3. tabula).

Šajā izlasē novērota cieša pozitīva sakarība starp ISI aptaujas pārvaldāmības skalu un gandrīz visām FFMQ skalām (aprakstīšana, apzināta rīcība, nevērtēšana, nereaģēšana) un starp ISI saprotamības skalu un FFMQ apzinātas rīcības un nevērtēšanas skalām. Ņemot vērā saprotamības un pārvaldāmības savstarpējo pozitīvu ciešu korelāciju ($r=0,63$, $p<0,01$), rezultātus var interpretēt šādi: ja cilvēks spēj labāk aprakstīt savu šī brīža pieredzi,

precīzāk apzināties savas darbības, neļauties vērtējumiem par situāciju un savu iekšējo stāvokli un mierīgi vērot notiekošo, nereaģējot uz to ar emocijām, tad viņš daudz skaidrāk un pilnīgāk izprot situācijas norisi un cēloņus un spēj piemeklēt efektīvākus resursus situācijas atrisināšanai. Savukārt jēgas izjūta neuzrāda statistiski nozīmīgas korelācijas ar apzinātības skalām, ko, iespējams, var skaidrot ar jēgas izjūtu kā vairāk statisko priekšstatu par dzīvi un pasauli, motivējošo elementu iesaistīties notikumos, taču apzinātība vairāk atbilst notikumu procesam, kas norisinās un mainās ik mirkli. Nozīmīgu korelācija neesamība saskan arī ar šī pētījuma kvalitatīvās daļas secinājumu, ka sieviešu naratīvos par dzīves jēgu bija ļoti maz satura vienību, ko varētu saistīt ar apzinātību.

Table 3. Korelācijas starp apzinātības aptaujas (FFMQ) un Iekšējās saskaņotības izjūtas aptaujas skalām
Correlation between subscales of Mindfulness and Sense of Coherence

Mainīgie lielumi	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Pamanīšana (Observe)	--						
2. Aprakstīšana (Describe)	0,20	--					
3. Apzināta rīcība (ActAwareness)	-0,19	0,43**	--				
4. Nevērtēšana (Nonjudge)	-0,44**	0,29	0,48**	--			
5. Nereaģēšana (Nonreact)	-0,17	0,34*	0,38*	0,37*	--		
6. Saprotaamība(compr ehensibility)	-0,25	0,19	0,62**	0,51**	0,23	--	
7. Pārvaldāmība(mana geability)	-0,09	0,48**	0,48**	0,58**	0,33*	0,63**	--
8. Jēgas izjūta(meaningfuln ess)	0,18	0,32	0,32	0,29	0,17	0,24	0,61**

Piezīme. $N = 36$. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Savukārt, atbildot uz pētījuma jautājumu, vai vieduma kategorija un apzinātības kategorija ir saistīta ar vecuma grupu atšķirībām pieaugušo izlasē, tika iegūti rezultāti, ka atšķirība ir tendenču līmenī, datus skatot pēc ballēm, bet sakarības starp vecumposma (4. tabulā „vecums”) kategoriju un vieduma dimensijām (kognitīvā, reflektīvā, afektīvā un vieduma kopējo rādītāju) un apzinātības kategorijām (pamanīšana, aprakstīšana, pazināta rīcība, nevērtēšana, nereaģēšana) nav matemātiski statistiski nozīmīgi lielas. Savukārt sakarības

starp apzinātības visiem rādītājiem un apzinātības kopējo rādītāju šajā izlasē ir statistiski nozīmīgas.

Table 4. Sakarības vieduma skalām un apzinātības skalām ar vecumposma kategoriju un sakarības starp vieduma un apzinātības skalām
Correlations between age as variable with scales of Wisdom and Mindfulness and correlation between subscales of Wisdom and Mindfulness

	Pamanīšanas apakšskala (Observe)	Aprakstīšanas apakšskala (Describe)	Apzinātas rīcības apakšskala (Awareness)	Nevērtēšanas apakšskala (Nonjudge)	Nereagēšanas apakšskala (Nonreact)	Apzinātība (Mindfulness)	Vecums (Age)
Vieduma Kognitīvā dimensija (Cognition level of Wisdom)	-0.076	0.308	0.243	0.329	0.207	0.396*	0.289
Vieduma Reflektīvā dimensija (Reflection of Wisdom)	-0.006	0.294	0.296	0.329	0.307	0.468**	0.206
Vieduma Afektīvā dimensija Afectivity of Wisdom)	-0.044	0.174	0.267	0.314	0.026	0.305*	0.128
Viedums (General Wisdom)	-0.054	0.329	0.336	0.407	0.231	0.491**	0.265
Vecums (Age)	0.085	-0.005	-0.010	-0.174	0.240	0.019	

Pilnīgākas informācijas iegūšanai par iespējamo vecuma apakšgrupu saistību ar mērāmajām kategorijām un citiem mainīgajiem iegūtie dati tika analizēti vēl dažādos citos griezumos, sadalot respondentus dažādās vecuma apakšgrupās: 20-30.gadi, 31-40.gadi; 41-50.gadi;

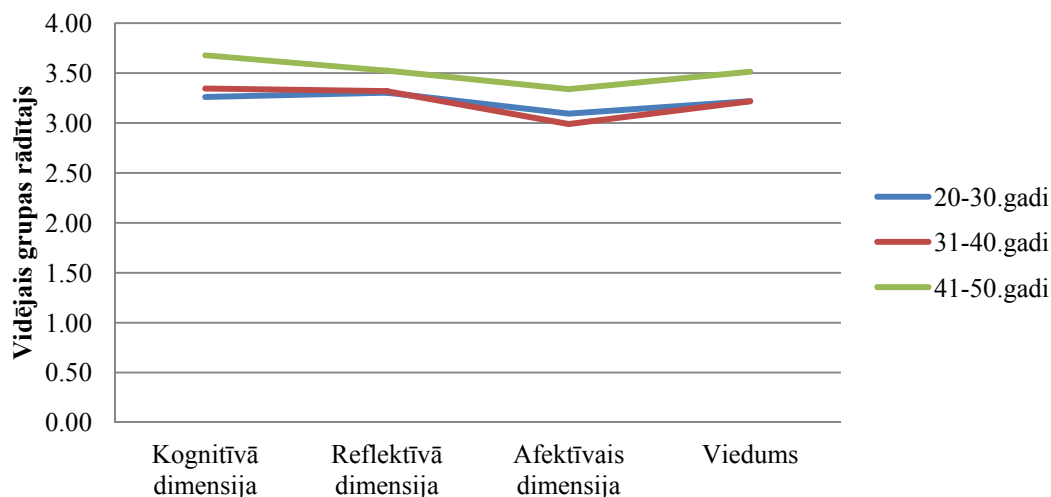
Saskaņā ar Trīs dimensiju vieduma aptaujas rezultātiem, lielākā daļa respondentu atbilžu rezultātu ir intervālos no 2,51 līdz 4,00.

Table 5. Trīs-dimensiju vieduma aptaujas rezultātu apkopojums sadalījumā pa vecuma grupām

Intervals of scores from Subscales of Wisdom in 3 age groups

Vecuma grupa (Age groups)	Kognitīvā dimensija (Wisdom Cognition)	Reflektīvā dimensija (Wisdom Reflection)	Afektīvais dimensija (Wisdom Afectivity)	Viedums (General Wisdom)
20-30 gadi	3,26	3,30	3,09	3,22
31-40 gadi	3,34	3,32	2,99	3,22
41-50 gadi	3,68	3,53	3,34	3,51

Kā redzam 5. tabulā un 1. attēlā, vieduma rādītāji pēc ballēm augstāki ir 41-50 gadu vecumā konkrētajā izlasē. Iespējams, ka iepriekš aprakstītie rezultāti, ka starp vecuma kategoriju un viedumu nav matemātiski statistiski nozīmīgas sakarības ietekmēja mazā izlase, kas attiecībā pret populāciju nav reprezentatīva un tas liek pētījumu turpināt.



1.att. Vieduma 3 dimensiju vidējās balles intervālos 3 vecuma grupām

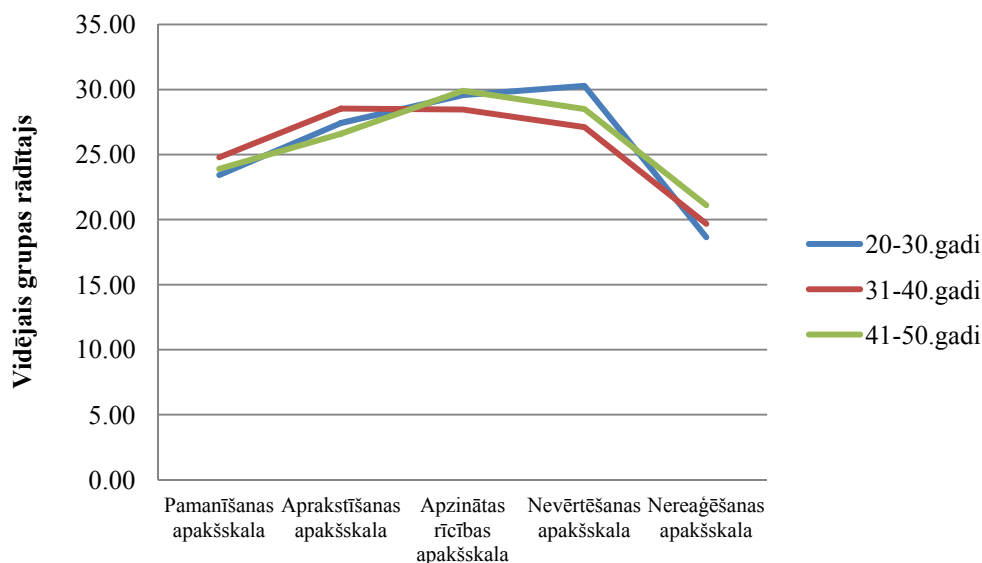
Fig.1 Scores of 3 subscales of Wisdom in 3 age groups

Tas pats tika mērīts, izzinot, vai atšķiras rādītāji pēc ballēm trīs vecuma grupās, mērot apzinātības testa skalas.

Table 6. Piecu aspektu apzinātības aptaujas rezultātu apkopojums sadalījumā pa vecuma grupām

Intervals of scores in 3 age groups in subscales of Mindfulness

Vecuma grupa (Age groups)	Pamanišanas apakšskala (Observe)	Aprakstīšanas apakšskala (Describe)	Apzinātas rīcības apakšskala (ActAware)	Nevērtēšanas apakšskala (Nonjudge)	Nereagēšanas apakšskala (Nonreact)	Apzinātība (Mindfuln)
20-30 gadi	23,43	27,43	29,57	30,29	18,64	129,36
31-40 gadi	24,79	28,54	28,46	27,11	19,68	128,57
41-50 gadi	23,90	26,60	29,90	28,50	21,10	130,00



2.att. Intervāli ballēs par 5 aspektu Apzinātības skalas mērījumiem 3 vecuma grupās
Fig.2 Scores of intervals in 3 age groups according 5 subscales of Mindfulness

Analizējot iegūtos rezultātus, var secināt, ka vecumam nav būtiskas ietekmes uz apzinātības rādītāju, lai arī kopējie apzinātības rādītāji ir augstāki vecuma grupā no 41-50 gadiem, taču to atšķirība nav būtiska, salīdzinot rādītājus ar citām vecuma grupām pieaugušo izlasē.

Secinājumi *Conclusions*

Atbildot uz pētījuma jautājumu- vai pastāv matemātiski statistiski nozīmīgas atšķirības dažādās pieaugušo izlasēs pēc vieduma un apzinātības rādītājiem- tika atrasti rezultāti, ka nepastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp dažādām pieaugušo izlasēm, bet vieduma rādītājos, analizējot tos pēc ballēm, tendenču līmenī tika konstatēts, ka 40-50 gadnieku izlasē tie ir augstāki, ko var saistīt ar izglītības faktoru, pieredzes faktoru un kristāliskā intelekta attīstības faktoru šajā vecumposmā.

Atbildot uz pētījuma jautājumu- vai pastāv matemātiski statistiski nozīmīgas sakarības starp pozitīvajā psiholoģijā aprakstītajiem fenomeniem- apzinātību, labizjūtu un iekšējās saskaņas izjūtu vidējā brieduma vecuma sievietes izlasē- tika konstatēts, ka savā starpā cieši pozitīvi korelē: vairākas apzinātības skalas un Iekšējās saskaņas izjūtas (ISI) Saprotamības un Pārvaldāmības skalas, kas norāda uz apzinātības saistību ar spējām izprast un pārvaldīt dzīves situācijas, taču netika konstatēta matemātiski statistiski nozīmīga korelācija ar jēgas izjūtu; kā arī tika konstatēts, ka matemātiski statistiski nozīmīgi korelē Psiholoģiskās dzīves labklājības (Ryff, 1998) Sevis pieņemšanas un Autonomijas skalas, no 5 faktoru Apzinātības skalas (FFMQ) visciešākā korelācija ir Aprakstīšanas skalas rezultātiem ar visām trīs

ISI skalas, kas norāda uz identitātes, „es” tēla saistību ar apzinātību, iekšējās saskaņotības izjūtu un labklājības izjūtu pēc eidemoniskās labizjūtas modeļa.

Summary

The aim of the research (Svence, Mihailova, 2014) was to make theoretical and practical analysis of correlations between sense of coherence, mindfulness and wellbeing among 25-45 year old women, as also make qualitative analysis in order to explore one of the sense of coherence categories – mindfulness. Research has shown that there exists positive correlation between well-being and sense of coherence and between well-being and mindfulness, as also it has been shown that higher scores of sense of meaning in life is related to higher scores of well-being, yet there are nearly no research where the correlations between mindfulness and sense of coherence and/or meaningfulness would be explored.

Principal question of the research was to investigate if there is correlation between scores of sense of coherence, mindfulness and wellbeing.

Sample was 36 participants who took place in this research who were asked to fill three questionnaires via internet and to participate in the interview. Quantitative methods were used in the research (Five Facet Mindfulness Questionnaire, Orientation to Life Questionnaire to measure sense of coherence, Scales of Psychological Well-Being), as well as statistical methods (Pearson correlation) and qualitative method (content analysis of narratives).

Quantitative analysis confirmed the question of the research, since there were significant positive correlations discovered between all three concepts – sense of coherence, mindfulness and wellbeing. Content analysis of narratives was made and several typical content units were discovered which are related to age appropriate meaningful life tasks, and to the processes of sense of coherence. Therefore the association between meaning of life and other- sense of coherence components- was confirmed.

There was other dimension of research was described in this article about wisdom and meaningfulness scores- how they correlates and differs in different age subgroups in adulthood. This idea before made by other researchers (Svence, Bebre, 2014) and was interested author of this article – with other sample.

There are some results show- scores of wisdom and mindfulness are not mathematical statistical significant differ in different age groups- early adulthood (20-35), middle age (40-55), but differences has been found about wisdom in early adulthood and middle age – according scores – wisdom is more higher in middle age as in early adulthood.

Literatūra References

- Ardelt, M. (2003). Empirical Assessment of a Three-Dimensional Wisdom Scale. *Research on aging, Vol. 25 No 3*, May 2003, 275-324.
- Antonovsky, A. (1990). *Studying health vs. studying disease. Lecture at the Congress for Clinical Psychology and Psychotherapy*. Iegūts 2014. gada 10. septembrī http://www.ensp.unl.pt/saboga/soc/pulic/soc_AAconference_berlim_91.pdf
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13(1)*, 27-45.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 84, No. 4*, 822– 848.
- Davis, D.M., Hayes, J.A. (2011). What Are the Benefits of Mindfulness? *A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. Psychotherapy, Vol. 48, No. 2*, 198 –208.

- Feldt, T., Metsäpelto, R.-L., Kinnunen, U., Pulkkinen, L. (2007). Sense of Coherence and Five-Factor Approach to Personality. *European Psychologist*, 12 (3), 165–172.
- Grīvza, V.(2012). *Līdera pozitīvā psiholoģiskā resursa faktori*. Bakalaura darbs, RPIVA Svences vad.
- Hart, R., Ivztan, I., Hart, D. (2013). Mind the Gap in Mindfulness Research: A Comparative Account of the Leading Schools of Thought. *Review of General Psychology*, Vol. 17, No. 4, 453– 466
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life Is Pretty Meaningful. *American Psychologist*. Advance online publication.
- Majors M. (2013). *Apzinātības piecu faktoru aptaujas adoptācija*. Maģistra darbs, RPIVA
- Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). *The Pains and Pleasures of Parenting: When, Why, and How Is Parenthood Associated With More or Less Well-Being?* *Psychological Bulletin*. Advance online publication.
- Pallant, J.F., Lae, L. (2002). Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: further evaluation of the sense of coherence scale. *Personality and Individual Differences* 33, 39–48.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69 (4), 719-727.
- Sternberg, R.J. (2005) Older bu not wiser? The relationship between age and wisdom. *Ageing International, Winter 2005, Vol. 30, No. 1, 5-26*.
- Svence, G., Bebre, B. (2014). *Dažāda vecuma indivīdu vieduma un apzinātības sakarības un atšķirības*. RPIVA, 2014.
- Svence, G., Mihailova, O. (2014). *Iekšējās saskaņotības izjūtas, apzinātības un psiholoģiskās dzīves labklājības sakarības sievietēm vecumā no 25 līdz 45 gadiem*. RPIVA.
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J.L., Floyd, A.R., Dedert, E.A., Sephton, S.E. (2002). Mindfulness-Based Stress Reduction and Sense of Coherence Among Women With Fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, Vol. 9, No. 4.