Pasitenkinimo gyvenimu aprašas – Ed Diener

Interpretavimas

30 - 35 Labai aukštas vertinimas; labai patenkintas

Respondentai, kurių rezultatai atitinka šį intervalą, myli savo gyvenimą ir mano, kad viskas klostosi labai gerai. Jų gyvenimas nėra tobulas, tačiau jie mano, kad viskas yra taip gerai, kaip tik gali būti. Be to, tai, kad asmuo yra patenkintas, nereiškia, kad ją ar ją tenkina viskas. Tiesą sakant, augimas ir iššūkiai gali būti viena iš priežasčių, kodėl respondentas yra patenkintas. Daugumos žmonių, kurių balai patenka į šį intervalą, gyvenimas yra malonus, o pagrindinės gyvenimo sritys – darbas arba mokykla, šeima, draugai, laisvalaikis ir asmeninis tobulėjimas – klostosi gerai.

25- 29 Aukštas vertinimas

Žmonėms, kurių balai patenka į šį intervalą, patinka jų gyvenimas ir jie mano, kad viskas klostosi gerai. Žinoma, jų gyvenimas nėra tobulas, tačiau jie mano, kad viskas dažniausiai klostosi gerai. Be to, tai, kad asmuo yra patenkintas, nereiškia, kad jį ar ją tenkina viskas. Tiesą sakant, augimas ir iššūkiai gali būti viena iš priežasčių, kodėl respondentas yra patenkintas. Daugumos žmonių, kurių balai patenka į šį intervalą, gyvenimas yra malonus, o pagrindinės gyvenimo sritys – darbas arba mokykla, šeima, draugai, laisvalaikis ir asmeninis tobulėjimas – klostosi gerai. Motyvacijos asmuo gali semtis iš nepasitenkinimo sričių.

20 - 24 Vidutinis vertinimas

Ekonomiškai išsivysčiusių šalių pasitenkinimo gyvenimu vidurkis yra šiame intervale – dauguma žmonių iš esmės yra patenkinti, tačiau yra sričių, kuriose jie labai norėtų pagerėjimo / patobulėjimo. Kai kurie asmenys patenka į šį intervalą, nes, nors jie yra dažniausiai patenkinti daugeliu savo gyvenimo sričių, tačiau mato, kad kiekvieną jų galima / reikia šiek tiek patobulinti. Kiti respondentai surenka šio intervalo balus, nes, nors yra patenkinti dauguma savo gyvenimo sričių, tačiau turi vieną ar dvi sritis, kuriose norėtų ženklaus pagerėjimo / patobulėjimo. Asmuo, kurio balai patenka į šį intervalą, yra normalus, nes turi gyvenimo sričių, kurias reikia tobulinti. Visgi, šiame diapazone esantys žmonės paprastai norėtų pasiekti kitą / aukštesnį lygį, įgyvendindami tam tikrus pokyčius gyvenime.

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

MIND

15 - 19 Žemesnis nei vidutinis pasitenkinimo gyvenimu vertinimas

Žmonės, kurių rezultatai patenka į šį intervalą, paprastai turi nedidelių, bet reikšmingų problemų keliose gyvenimo srityse, arba daugelyje gyvenimo sričių jiems sekasi gerai, tačiau kuri nors viena sritis kelia didelių problemų. Jei dėl kokio nors įvykio asmuo iš aukštesnio laikinai perėjo į šį žemesnį pasitenkinimo gyvenimu lygį, laikui bėgant padėtis paprastai pagerėja ir pasitenkinimas gyvenimu vėl pakyla į aukštesnį lygį. Tačiau, jei asmuo nuolat yra šiek tiek nepatenkintas daugeliu gyvenimo sričių, gali būti, kad reikėtų imtis tam tikrų pokyčių. Kartais žmogus tiesiog per daug tikisi, o kartais reikia keisti gyvenimą. Taigi, nors laikinas nepasitenkinimas yra įprastas ir normalus reiškinys, „lėtinis“ nepasitenkinimas įvairiomis gyvenimo sritimis turi priversti susimąstyti. Kai kurie žmonės dėl nedidelio nepasitenkinimo lygio įgyja motyvacijos veikti, tačiau dažnas nepasitenkinimas įvairiomis gyvenimo sritimis blaško ir yra nemalonus.

10 - 14 Žemas vertinimas; nepatenkintas

Žmonės, kurių rezultatai patenka į šį intervalą, yra gerokai nepatenkinti savo gyvenimu. Šioje grupėje esantys žmonės gali turėti kelias sritis, kuriose jų gyvenimas klostosi negerai, arba vieną ar dvi sritis, kuriose jų gyvenimas klostosi labai blogai. Jei nepasitenkinimas gyvenimu yra reakcija į neseniai įvykusį įvykį, pavyzdžiui, netektį, skyrybas ar didelę problemą darbe, tikėtina, kad laikui bėgant asmuo grįš į ankstesnį aukštesnį pasitenkinimo gyvenimu lygį. Tačiau jei žemas pasitenkinimo gyvenimu lygis yra tapęs nuolatiniu, reikėtų keisti tiek požiūrį ir mąstymą, tiek, greičiausiai, ir veiklas. Žemas pasitenkinimo gyvenimu lygis, jei jis yra tęstinis, gali reikšti, kad reikalai klostosi blogai ir reikia keisti gyvenimą. Be to, asmuo, kurio pasitenkinimas gyvenimu yra žemo lygio, kartais prastai tvarkosi ir su kitais dalykais, nes nelaimingumas nukreipia jo dėmesį.

Pokalbis su draugu, dvasininku, konsultantu ar kitu specialistu dažnai gali padėti asmeniui pradėti judėti tinkama linkme, tačiau teigiami pokyčiai priklauso nuo paties asmens.

5 - 9 Labai žemas vertinimas; labai nepatenkintas

Asmenys, kurių balai patenka į šį intervalą, paprastai yra labai nepatenkinti savo dabartiniu gyvenimu. Kai kuriais atvejais, tai gali būti reakcija į kokį nors neseniai įvykusį blogą įvykį, pavyzdžiui, antros pusės ar darbo praradimą. Kitais atvejais, tai reakcija į „lėtinę“ problemą, pavyzdžiui, alkoholizmą ar priklausomybę. Dar kitais atvejais, itin didelis nepasitenkinimas yra reakcija į ką nors blogo gyvenime, pavyzdžiui, neseniai prarastą mylimą žmogų. Visgi, dažnai tokio lygio nepasitenkinimą lemia nepasitenkinimas keliomis gyvenimo sritimis. Kad ir kokia būtų žemo pasitenkinimo gyvenimu priežastis, gali būti, kad prireiks kitų pagalbos – draugo ar šeimos nario, dvasininko, psichologo ar kito konsultanto. Jei nepasitenkinimas yra „chroniškas“, asmeniui reikia keistis, ir dažnai kiti gali padėti.

Norint suprasti pasitenkinimo gyvenimu balus, naudinga žinoti kai kuriuos komponentus, kurie lemia daugumos žmonių pasitenkinimą gyvenimu. Vienas iš svarbiausių laimę lemiančių veiksnių yra **socialiniai santykiai**. Žmonės, kurių pasitenkinimo gyvenimu balai yra aukšti, paprastai turi artimus ir palaikančius šeimos narius ir draugus, kai, tuo tarpu, tie, kurie neturi artimų draugų ir šeimos narių, dažniau būna nepatenkinti. Žinoma, artimo draugo ar šeimos nario netektis gali sukelti nepasitenkinimą gyvenimu, ir gali prireikti nemažai laiko, kol žmogus atsigaus po netekties.

Kitas veiksnys, turintis įtakos daugelio žmonių pasitenkinimui gyvenimu, yra **darbas, mokymasis arba svarbių pareigų, pavyzdžiui, namų šeimininkės ar senelio**, atlikimas. Kai žmogus

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

MIND

mėgaujasi savo darbu, nesvarbu apmokamu ar neapmokamu, ir jaučia, kad jis yra prasmingas bei svarbus, tai prisideda prie pasitenkinimo gyvenimu. Kai darbas nesiseka dėl prastų aplinkybių ar asmens stipriųjų pusių neatitikimo, tai gali sumažinti pasitenkinimą gyvenimu. Kai asmuo turi svarbių tikslų, bet jam nepavyksta tinkamai jų siekti, tai taip pat gali lemti nepasitenkinimą gyvenimu.

Trečiasis veiksnys, turintis įtakos daugumos žmonių pasitenkinimui gyvenimu, yra asmeninis. Tai – **pasitenkinimas savimi**, religinis ar dvasinis gyvenimas, mokymasis ir tobulėjimas, laisvalaikis. Jei šiose srityse patiriamas nusivylimas, tai gali būti stiprus nepasitenkinimo šaltinis. Žinoma, yra ir papildomų pasitenkinimo bei nepasitenkinimo šaltinių – kai kurie jų bendri daugumai žmonių, pavyzdžiui, sveikata, o kiti yra unikalūs kiekvienam žmogui. Dauguma žmonių žino, kokie veiksniai lemia jų pasitenkinimą ar nepasitenkinimą, nors žmogaus temperamentas – bendras polinkis būti laimingam ar nelaimingam – gali nuspalvinti jų atsakymus.

Nėra vieno rakto į pasitenkinimą gyvenimu, tai veikiau receptas, kurį sudaro kelios sudedamosios dalys. Laikui bėgant ir atkakliai dirbant, žmonių pasitenkinimas gyvenimu paprastai didėja, net kai jie yra kažkuo nepatenkinti. Žmonės, patyrę netektį, laikui bėgant atsigauna. Žmonės, kurių netenkina santykiai ar darbas, dažnai, laikui bėgant imasi pokyčių, kurie didina jų pasitenkinimą. Kaip minėta, vienas pagrindinių laimės komponentų yra socialiniai santykiai, o kitas svarbus komponentas – svarbūs tikslai, kylantys iš žmogaus vertybių, ir pažanga siekiant šių tikslų. Daugeliui žmonių svarbu jausti ryšį su kažkuo didesniu / daugiau nei jie patys. Kai žmogus linkęs būti nuolat nepatenkintas, jis turėtų pažvelgti į save ir paklausti, ar jam nereikia išsiugdyti pozityvesnio požiūrio į gyvenimą ir pasaulį.

Autorinės teisės – Ed Diener, 2006 m. vasario 13 d.

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

MIND