

# STUDĒJOŠO JAUNIEŠU PSIHOLOĢISKĀ LABKLĀJĪBA, TĀS DEMOGRĀFISKIE UN SOCIĀLIE DETERMINANTI

## *Students' Psychological Well – Being, Its Demographic and Social Determinants*

**Ēriks Kalvāns**

Rezekne Academy of Technologies, Latvia

**Abstract.** *This scientific paper was created as a theoretical basis for further study of psychological well-being of students at Rezekne Academy of Technologies. The need for such research is justified by recent research in various countries, which shows that the prevalence and severity of mental problems among students is increasing. Overall, these studies indicate that students are increasingly experiencing symptoms of increased anxiety and stress, as well as depression. Thus, the deterioration of students' psychological well-being is a major challenge in today's higher education institutions.*

*The purpose of this scientific paper is to investigate theoretically the essence of student psychological well-being and its social-psychological determinants.*

*Analyzing scientific literature was used as the basic method in writing the article.*

**Keywords:** *students, psychological problems, psychological well-being, six-factor theory, self-determination theory, socio-demographical determinants.*

### **Ievads**

#### ***Introduction***

Šis zinātniskais raksts tika veidots kā daļa no teorētiskā pamatojuma tālākai studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības izpētei Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmijā. Šādas izpētes nepieciešamību pamato jaunākie pētījumi (Crudup, 2013; Cvetkovski, Reavley, & Jorm 2012; Larcombe et al., 2016; Leahy et al., 2010; Li & Carroll 2017; Stallman 2010 u.c.) dažādās valstīs, kuri liecina, ka studentu vidū pieaug garīgo slimību izplatība un smagums. Kopumā minēto autoru pētījumi liecina, ka studējošo jauniešu vidē aizvien vairāk tiek konstatēti paaugstinātas trauksmes un stresa, suicidālo ideju, obsesīvi kompulsīvo traucējumu, kā arī depresijas simptomi. Tādējādi studentu psiholoģiskās labklājības pasliktināšanās ir nopietns izaicinājums mūsdienu augstākās izglītības iestādēs.

Šī raksta autora promocijas darba ietvaros no 2009. līdz 2011. gadam tika pētīta Latgales reģiona iedzīvotāju psiholoģiskā labklājība, kura iekļāva arī studējošo jauniešu minētā fenomena izpēti. Tika konstatēts, ka 21% pētījumā iekļauto studentu raksturo zems kopējais agregētais psiholoģiskās labklājības līmenis (Kalvāns, 2013).

Jaunāko citās valstīs veikto pētījumu un teorētisko atziņu analīze, kā arī raksta autora minētā pētījuma rezultāti pamato nepieciešamību veikt studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības tālāku izpēti.

Šī zinātniskā raksta mērķis ir teorētiski pamatot studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības būtību un tās demogrāfiskos un sociālos determinantus, kā arī iespējamus riskus.

Raksta veidošanā kā pamatmetode tika izmantota zinātniskās literatūras analīze.

### **Studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības koncepcija** *The concept of psychological well-being of students'*

Paredzētie studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības empīriskie pētījumi pamatosies uz psiholoģiskās labklājības eidemonisma tradīciju. Šīs tradīcijas ietvaros tika attīstīta K. Rifas Sešu faktoru teorija (*Six-factor theory*) un R. Raiena un L. Deci Pašnoteikšanās teorija (*Self – determination theory*), kas pārstāv mūsdienu psiholoģiskās labklājības teoriju avangardu.

K. Rifa eidemonisma pieeju psiholoģiskās labklājības skaidrojumā izprot kā katra indivīda unikālā potenciāla aktualizāciju, attīstību un pašrealizāciju (Ryff, 2017).

Savā psiholoģiskās labklājības modelī zinātniece *sevis akceptēšanas faktoru* saistīta ar antīko imperatīvu „iepazīsti sevi”, kas nozīmē precīzu un adekvātu savu motīvu, izjūtu un rīcības uztveri. Sevis akceptēšana ir plašāks jēdziens par pašvērtējumu, tas ietver savu īpašību apzināšanos un pieņemšanu, kas ir īpaši aktuāli jauniešu identitātes veidošanās procesā un profesionālajā identifikācijā.

*Pozitīvas attiecības ar citiem* ir faktors, kas paredz baudas gūšanu no siltām, uzticamām attiecībām ar citiem, rūpes par viņiem, spēju uz spēcīgu empātiju, pieķeršanos un tuvību, kā arī kompromisa nepieciešamības izprašanu savstarpējās attiecībās. Tādējādi tuvas attiecības ar citiem ir viens no studējošo jauniešu personības brieduma kritērijiem.

*Personiskā izaugsme* tieši korelē ar pašaktualizācijas konceptu un atbilst Aristoteļa eidemonisma teleoloģiskajai interpretācijai (Ryff, 2017). Šis jauniešu psiholoģiskās labklājības faktors paredz personiskās attīstības un sava potenciāla realizācijas izjūtu, atvērtību jaunai pieredzei, aizvien lielāku sevis pilnveidošanu un savas uzvedības uzlabošanu laika gaitā, kā arī aizvien dziļāku sevis iepazīšanu

un augstāku efektivitāti Minētie personīgā potenciāla realizācijas aspekti ir tieši saistīti ar studiju procesu un studējošā ka nākamā speciālista izaugsmi.

*Dzīves mērķa faktors* skar gan studējošo jauniešu eksistenciālas perspektīvas, īpaši saistoties ar uzskatiem par dzīves jēgu, gan personiskā dzīves skatījuma veidošanos. Kopumā, jauniešu psiholoģiskās labklājības sasniegšanā ir ļoti svarīgi darboties savu personisko mērķu virzienā. Jaunietim jābūt pārliecinātam par savu mērķu svarīgumu un šiem mērķiem jābūt tādiem, kas rada apmierinājumu un baudu, nevis uzspiestiem, un tādiem, kuru sasniegšana palīdz izvairīties no vainas izjūtas un trauksmes (Anic & Tončić, 2013; Viejo et al., 2018).

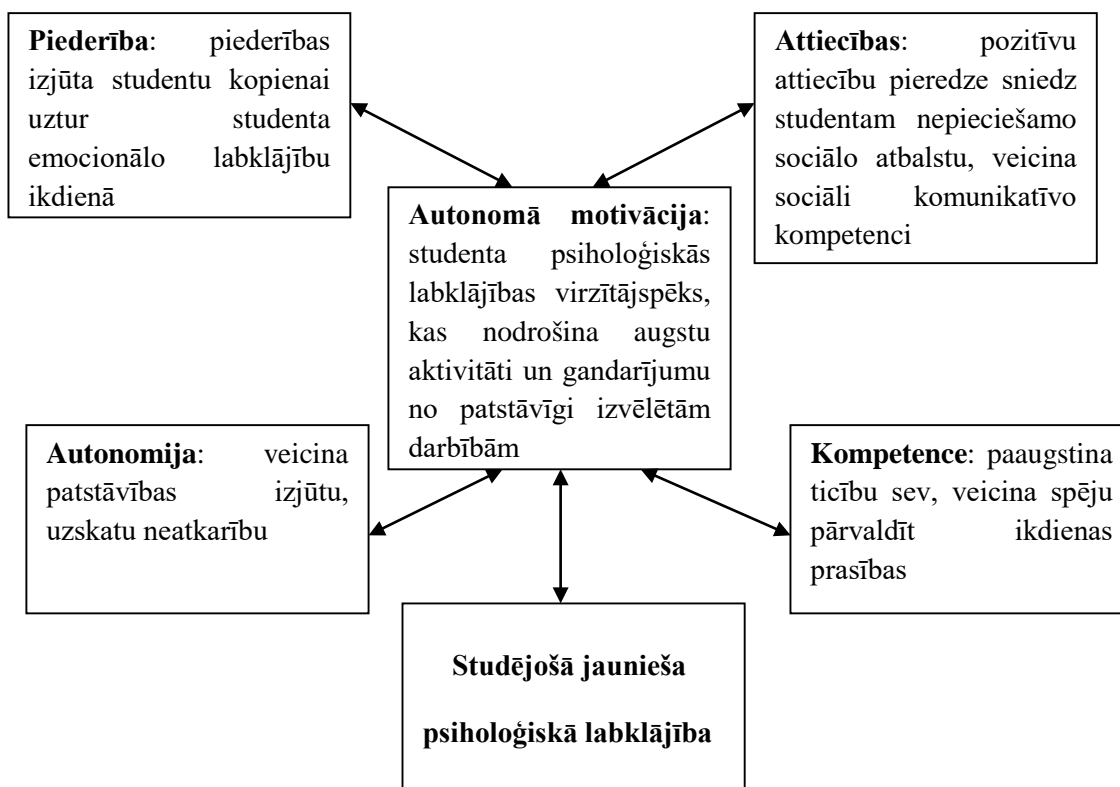
*Ikdienas prasību īstenošana* K. Rifas teorijā tiek saprasta kā indivīda spēja izvēlēties vai radīt tādus apstākļus, kas atbilst personiskajai būtībai un ļauj efektīvi virzīt savu dzīvi. Šis faktors, studiju procesa kontekstā, paredz studējošā spēju apgūt studiju prasības, kā arī spējas veidot atbilstošu vidi savas garīgās veselības uzturēšanai.

K. Rifas teorijā uzsvērta *autonomija* kā psiholoģiskās labklājības būtiska kvalitāte, kas paredz studenta pašnoteikšanos un neatkarību, spēju izturēt sociālo spiedienu, uzvedības pašregulācijas spēju, ka arī sevis novērtēšanu, ņemot vērā personiskos standartus Studenta potenciāla realizācija tiek traktēta gan kā autonoma darbība (pašizglītība, studentu patstāvīgais darbs), gan arī ka sadarbība ar citiem (akademiskā vide) Arī jauniešu identitātes veidošanās liela mērā ir autonom process, kas ietver sevī diferenciāciju no kolektīvajām pārliecībām un bailēm (Ryff, 2014).

K. Rifas teorija parāda atsevišķu psiholoģiskās labklājības dimensiju atšķirības dažādās vecuma grupās, kas atbilst konkrēto vecumposmu dzīves uzdevumiem un pašrealizācijas iespējām. Jaunieši vairāk tiecas apgūt jaunas zināšanas, paplašināt personisko pieredzi un rūpējas par personīgo izaugsmi. Taču jauniešiem ir zemāki rādītāji ikdienas prasību īstenošanā, kas saistāms ar ierobežoto dzīves pieredzi (Ryff & Singer, 2006).

Studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības pētījumos plaši tiek izmantota R. Raiena un L. Deci Pašnoteikšanās teorija (Deci & Ryan, 2000). Šīs teorijas aktualitāti jauniešu psiholoģiskās labklājības traktējumā pamato atziņas par izaugsmes potenciāla aktivizācijas nepieciešamību psiholoģiskās labklājības sasniegšanā, kā arī autonomās motivācijas aktualitāti studiju procesā.

R. Raiena un L. Deci teorija analizē pieņēmumu par psiholoģisko pamatvajadzību nozīmi psiholoģiskās labklājības veidošanā. Šo pamatvajadzību apmierināšana aktivizē izaugsmes potenciālu un notiek personības attīstība. Detalizēti studējošo jauniešu psiholoģiskā labklājība, saskaņā ar Pašnoteikšanās teoriju, ilustrēta 1. attēlā.



1.attēls. *Studentu psiholoģiskās labklājības komponenti* (Deci & Ryan, 2000)  
Figure 1 *Components of students' psychological well-being* (Deci & Ryan, 2000)

Studentu psiholoģisko labklājību un akadēmiskos sasniegumus iespējams stiprināt studiju vidē, kurai, saskaņā ar Pašnoteikšanās teoriju, jāveicina:

- Autonomo motivāciju - students būs motivēts tad, kad darīs lietas, kuras uzskata par interesantām un sev nepieciešamām, vai arī tad, kad ticēs, ka viņa darbība veicina aktuālu mērķu sasniegšanu;
- Piederību - jauniešis izjūtīs piederību, ja sapratīs, ka tiek pieņemts un novērtēts akadēmiskajā vidē un citu sociālo grupu ietvaros;
- Attiecības – studējošajiem jauniešiem veidosies pozitīvu attiecību pieredze, ja viņiem būs iespēja uzticēties citiem, paļauties uz viņiem un rūpēties par tiem, kā arī izjust citu uzticību;
- Autonomiju - jauniešis piedzīvos autonomiju, ja studiju vide radīs iespējas veikt darbības, uzdevumus un mērķus, kas ir paša izvēlēti un saskaņoti (autentiski), nevis citu uzspiesti vai kontrolēti;
- Kompetenci - studentiem veidosies savas kompetences apziņa, ja viņi būs spējīgi patstāvīgi pārvaldīt mijiedarbību, uzdevumus un izaicinājumus, ar kuriem jāsastopas ikdienā (Vansteenkiste et al., 2006).

Pašnoteikšanās teorija uzskata, ka autonomā motivācija ir galvenais studentu psiholoģiskās labklājības virzītājspēks. Autonomi motivēts students izjutīs

pietiekamu savas kompetences līmeni, būs neatkarīgs savā darbībā un uzskatos, spēs veidot uzticamas attiecības ar studiju biedriem un akadēmisko personālu, izjutīs piederību noteiktai studiju vides kopienai. Savukārt, noteikta psiholoģiskās labklājības faktora deficīts pazeminās studenta autonomās motivācijas līmeni. Tās motivācijas trūkuma gadījumā students subjektīvi izjūt ārēju spiedienu vai arī rodas izjūta, ka viņu kontrolē citi. Autonomās motivācijas pazemināšanās gadījumā var rasties aizvainojums un neatbilstības apkārtējo prasībām izjūta, zema interese un entuziasms, aizsargājošo uzvedības stratēģiju pielietošana, kā arī sliktāki akadēmiskie rezultāti. Izglītības kontekstā pietiekama autonomā motivācija izpaužas kā paaugstināta piepūle un neatlaidība, bauda un interese attiecībā pret studiju procesu, tieksme uz augstākiem akadēmiskiem sasniegumiem, ka arī aktīva reakcija uz kļūdām un augstāka studentu psiholoģiskā labklājība kopumā (Vansteenkiste et al., 2006).

Tādējādi empīriskais pētījums tiks realizēts, izmantojot K. Rifas metodiku „Psiholoģiskās labklājības skalas” (Ryff & Keyes, 1995) un šī raksta autora izveidotu aptauju, kas balstās uz Pašnoteikšanās teorijas atziņām.

### **Studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības demogrāfisko un sociālo determinantu analīze**

#### ***Analysis of demographic and social determinants of students' psychological well-being***

Saskaņā ar pasaulē veikto pētījumu (Akhtar, 2015; Baik et al., 2015; Bexley et al., 2013; Burns & Machin, 2010; Cvetkovski et al., 2012; Larcombe et al., 2015; Lerkkanen et al., 2018; Molina-Garcia et al., 2011; Nepomuceno et al., 2016; Perez, 2012; Roslaba et al., 2017; Ryff, 2017; Sarokhani et al., 2013; u.c.) metaanalīzi, iespējams konstatēt, ka pastāv liela psiholoģisko labklājību ietekmējošo faktoru daudzveidība. Turpmāk tiek aprakstītas minēto pētījumu galvenās atziņas. Tā psiholoģisko labklājību saista gan ar demogrāfiskiem faktoriem (Lee et al., 2016), gan noteiktām personības kvalitātēm (Dangi & Nagle, 2015), gan sociāli ekonomiskajiem apstākļiem (Boyce et al., 2010; Lee et al., 2016). Šajā rakstā tiek analizēti tikai tie faktori, kuri tiks iekļauti studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības empīriskajā izpētē. Minētie faktori tika klasificēti 2 grupās (skat. 1. tabulu).

Turpmāk tiek veikta 1. tabulā apkopoto faktoru un to ietekmes uz studējošo jauniešu psiholoģisko labklājību analīze.

1.tabula. Studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības demogrāfiskie un sociālie determinanti (raksta autora izveidots)

Table 1 Demographic and social determinants of students' psychological well-being (created by the author)

Demogrāfiskie faktori	Ietekme uz studējošo jauniešu psiholoģisko labklājību	Sociālie faktori	Ietekme uz studējošo jauniešu psiholoģisko labklājību
<i>Dzimums</i>	Sievietes raksturo augstāks pozitīvu attiecību ar apkārtejiem līmenis nekā vīriesus. Sievietes spēj izjust spēcīgākas emocijas, kas, pozitīvu emociju pārsvara gadījumā, paaugstina viņu psiholoģisko labklājību. Būtiskas atšķirības starp vīriešu un sieviešu psiholoģiskās labklājības līmeni un saturu netiek konstatētas.	<i>Sociālā aktivitāte</i>	Studējošo jauniešu sociālā aktivitāte pozitīvi ietekmē viņu psiholoģisko labklājību, attīstot jauniešu sociālo kompetenci un sniedzot nepieciešamo sociālo atbalstu.
<i>Dzīves vieta</i>	Dzīves vieta ietekmē psiholoģisko labklājību, saistībā ar noteiktās lauku vai pilsētvides sociāli ekonomiskajiem apstākļiem. Dažādās valstīs iegūtie rezultāti par dzīves vietas ietekmi uz psiholoģisko labklājību ir pretrunīgi.	<i>Materiālā nodrošinātība</i>	Nepietiekama materiālā nodrošinātība paaugstina studentu stresa līmeni ikdienā, veicina šaubu par sekmīgu augstākās mācību iestādes absolvēšanu rašanos, rada nepieciešamību strādāt paralēli studiju procesam, kas negatīvi ietekmē studentu psiholoģisko labklājību.
<i>Veselības stāvoklis</i>	Fiziskās veselības stāvoklis un veselības uzvedības paradumi, kā arī savas fiziskās veselības subjektīvā interpretācija veicina/pasliktina studentu psiholoģisko labklājību	<i>Sadzīves apstākļu kvalitāte</i>	Studentu sadzīves apstākļu sociālie un fizikālie (trokšņi, vides temperatūra, studentu skaits) faktori kopmītnēs vai ārpus tās būtiski ietekmē viņu psiholoģisko labklājību ikdienā.
		<i>Brīvā laika saturs</i>	Studentu psiholoģisko labklājību pozitīvi ietekmē piederība pie noteiktām interešu grupām un nodarbošanās ar sportu. Uzspiestas aktivitātes, kopēja

			alkohola vai citu psihoaktīvo vielu lietošana, bieža naktsklubu apmeklēšana, vai bezdarbība pasliktina studentu psiholoģisko labklājību
		<i>Studiju process</i>	Nepieciešamība pielāgoties studiju videi, studiju procesa higiēniskie apstākļi, iepriekš ierastās vides atstāšana būtiski paaugstina studentu psiholoģisko spriedzi, kas vājas adaptācijas spēju gadījumā var pazemināt viņu psiholoģisko labklājību.

Raksturojot psiholoģiskās labklājības īpatnības dažādu *dzimumu grupās*, iespējams konstatēt, ka sievietēm, salīdzinājumā ar vīriešiem komponents „Pozitīvas attiecības ar apkārtējiem” sievietēm vienmēr ir augstāks. Vīriešiem un sievietēm visi psiholoģiskās labklājības rādītāji ir līdzīgi tajā ziņā, ka līdz ar vecumu pastiprinās prasme īstenot ikdienas vajadzības, turklāt vīriešiem, pat vairāk nekā sievietēm, pieaug pozitīvu attiecību nozīmīgums, paaugstinās autonomijas un sevis akceptēšanas rādītāji. Gan vīriešiem, gan sievietēm ar gadiem samazinās personiskās izaugsmes izjūta un dzīves mērķu izjūta (Ryff, 2017).

Tiek atzīts, ka sievietes spējīgas izjust spēcīgākas emocijas nekā vīrieši – tāpat arī prieku un citas pozitīvas emocijas, kas pozitīvi ietekmē viņu psiholoģisko labklājību (Burns & Machin, 2010).

Jaunākie pētījumi studentu vidū nekonstatē būtiskas atšķirības starp vīriešu un sieviešu psiholoģiskās labklājības līmeni un saturu (Akhtar, 2015; Perez, 2012).

Pētījumu rezultāti attiecībā uz *dzīves vietas* (lauki vai pilsēta) ietekmi uz psiholoģisko labklājību, kas veikti dažādās valstīs ir samērā pretrunīgi. ASV veiktajos pētījumos, kuros piedalījās 1200 pusaudži no lauku rajoniem un pilsētas teritorijas, tika konstatēts, ka pilsētas iedzīvotājus raksturo augstāks psiholoģiskās labklājības līmenis (Tomms et al., 2007).

Savukārt, Brazīlijā veiktais pētījums, kurā tika iesaistīti 417 respondenti no lauku un pilsētas kopienām, tika noteikts, ka pilsētas iedzīvotājus raksturo augstāks garīgo traucējumu līmenis un zemāka psiholoģiskā labklājība (Nepomuceno et al., 2016).

20. gadsimta sākumā un vidū bija populāra ideja, ka pilsētvide pasliktina iedzīvotāju veselību un psiholoģisko labklājību. Tomēr empīriskie pētījumi par konkrētu pilsētvides faktoru ietekmi uz psihiskās un fiziskās veselības stāvokli

neapstiprināja statistiski nozīmīgu saikni starp dzīvi pilsētā un veselības pasliktināšanos (Shaw et al., 2002).

Minēto faktu dēļ tiek paredzēta studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības saiknes ar viņu dzīves vietu izpēti.

*Veselības stāvoklis* tiek traktēts gan kā psiholoģiskās labklājības cēlonis, gan kā šī fenomena sekas. H. Rorslaba un līdzautoru veiktā meta analīze parādīja, ka veselības stāvokļa un psiholoģiskās labklājības korelācija ir 0,32 robežās. Tika noteikts, ka šai korelācijai ir tendence palielināties, ja tiek izmantoti subjektīvie veselības kritēriji (subjektīvs savas veselības stāvokļa novērtējums) (Roslaba et al., 2017).

Eksistē saikne starp psiholoģisko labklājību un noteiktu slimību esamību, īpaši, ja šīs slimības būtiski ierobežo cilvēka iespējas (Roslaba et al., 2017). Studentu vidē ir konstatēts, ka depresijas izplatība un psiholoģiskās labklājības pasliktināšanās bieži ir saistīta ar neveselīgu uzvedību, piemēram, alkohola lietošanu, zemu fizisko aktivitāti, sliktu uzturu, neveselīgu dienas režīmu un augstu stresa līmeni (Schofield et al., 2016).

*Sociālās attiecības* ir ļoti svarīgs studentu psiholoģisko labklājību ietekmējošs faktors. Ir izpētīts, ka jauniešu sociālā aktivitāte pozitīvi ietekmē viņu psiholoģisko labklājību, jo attīsta jauniešu sociālo kompetenci un veic sociālā atbalsta funkcijas (Demir, 2010; Lerkkanen et al., 2018).

Sociālo attiecību esamība ir ļoti aktuāla arī jauniešu identitātes veidošanās procesā, jo palīdz izprast sevi un sniedz nepieciešamo atbalstu. Šajā vecumposmā piederības izjūta savai studiju grupai paaugstina studentu psiholoģisko labklājību, turklāt būtiska ir sociālo grupu daudzveidība un to skaits. Savukārt, sociālā izolācija un nepietiekams sabiedrības atbalsts saistīts ar dažādām saslimšanām un pat mūža ilguma samazināšanos (Demir, 2010; Lerkkanen et al., 2018).

Tomēr mūsdienās daudzi jaunieši neveido tuvākas sociālās attiecības ar studiju biedriem, jūtas sociāli izolēti un bieži vien pabeidz augstākās izglītības iestādi, neiegūstot jaunus draugus (Baik et al., 2015).

Studentu psiholoģisko labklājību ietekmē arī viņu *materiālais stāvoklis*: cik lielā mērā students ir apmierināts vai neapmierināts ar to. Tiek atzīts, ka dalība augstākajā izglītībā nekad nav bijusi tik dārga studējošajiem jauniešiem, kā tas ir šodien. Daudziem jauniešiem tiešās un netiešās studiju izmaksas ir galvenais stresa avots (Bexley et al., 2013).

Sliktas materiālās nodrošinātības dēļ daudzi studējošie ir spiesti strādāt mazkvalificētus darbus papildus studijām. Šādos apstākļos bieži vien nepietiek laika sagatavoties semināriem, kontroldarbiem vai eksāmeņiem. Tas rada papildus psiholoģisko spriedzi, pasliktinot psiholoģisko labklājību (Bexley et al., 2013).



Pēdējā desmitgadē pieaug studējošo nenoteiktības izjūta par augstākajā mācību iestāde iegūtās izglītības vērtību darba tirgū. Studenti apzinās, ka tikai ar augstākās izglītības iegūšanu vairs nepietiek, lai nodrošinātu konkurētspējīgu atlīdzību par padarīto darbu. Tas rada papildus psiholoģisko spiedienu un paaugstina studējošo stresa līmeni (Ibrahim et al., 2013; Sarokhani et al., 2013).

Noteikts, ka studentu *sadzīves apstākļi* var būtiski ietekmēt viņu psiholoģisko labklājību (Larcombe et al., 2015). Tos studentus, kas dzīvo kopmītnēs, ietekmē studiju biedru skaits vienā dzīvojamajā telpā, attiecības ar istabas biedriem, tādi fizikāli faktori, kā nevēlami, nekontrolējami trokšņi, kā arī gaisa temperatūra telpās. Tika noteikts, ka pārāk liels istabas biedru skaits, zema vai pārāk augsta gaisa temperatūra, nekontrolējami trokšņi, nepatīkama istabas biedru uzvedība ir galvenie faktori, kas pazemina studentu psiholoģisko labklājību (Larcombe et al., 2015). Savukārt uzticamas, draudzīgas attiecības ar istabas biedriem, privātās telpas esamība, iespēja civilizēti atrisināt konfliktsituācijas ir faktori, kas labvēlīgi ietekmē studentu psiholoģisko labklājību kopmītnēs. Jāpiebilst, ka dzīve kopmītnēs veicina piederības izjūtu savai studentu kopienai (Özdemir & Tuncay, 2008).

Tie studenti, kuri dzīvo atsevišķos dzīvokļos, ir pasargāti no daudziem negatīviem kopmītņu sadzīves apstākļiem, bet viņi bieži nespēj pilnvertīgi integrēties savā studentu grupā (Özdemir & Tuncay, 2008).

Studējošo jauniešu psiholoģisko labklājību ietekmē arī *brīvā laika* esamība un tā saturs. No visiem brīvā laika pavadīšanas veidiem vislabvēlīgāko ietekmi uz studējošo jauniešu atstāj piederība pie noteiktām interešu grupām un nodarbības ar fizisko kultūru un sportu. Piederības pie noteiktām interešu grupām pozitīvā ietekme uz studenta psiholoģisko labklājību tiek izskaidrota ar to, ka nodarbību daudzveidība dažādās sociālās grupās apmierina cilvēku sociālās vajadzības, nodarbību gaitā tiek gūta bauda no sekmīgas dažādu darbību izpildes un grūtību pārvarēšanas (Molina-Garcia et al., 2011). Savukārt nodarbības ar sportu paaugstina endorfīnu līmeni, kas ir atbild par iekšējā komforta un labsajūtas rašanos (Havkins, Foose, & Binkley, 2004).

Brīvā laika trūkums, vai studiju biedru uzspiestas aktivitātes, kā arī negatīvs brīvā laika saturs (kopēja alkohola vai citu psihoaktīvo vielu lietošana, bieža naktsklubu apmeklēšana, vai bezdarbība) negatīvi ietekmē studentu fizisko veselību, vērtību sistēmu, kā arī pasliktina psiholoģisko labklājību (Trainor et al., 2009).

*Studiju process* izvirza augstas prasības jauniešu psihes un fizioloģijas plastiskumam. Iestājoties augstākās izglītības iestādē, students ir spiests pielāgoties jaunu faktoru kompleksam, kas raksturīgi augstākajai izglītībai. Būtiskākie no tiem ir studiju programmas apguve, attiecības ar akadēmisko personālu, profesionālā identifikācija un attiecības ar studiju biedriem. Šie faktori nosaka to, ka visu studiju laiku jaunieši pakļauti būtiskai psiholoģiskai spriedzei,

kas studentiem ir ievērojami augstāka nekā citu sociālo grupu jauniešiem (Cvetkovski et al., 2012).

Konstatēts, ka zināšanu pārbaudes sesijās krasi pastiprinās studentu kognitīvā un emocionālā spriedze, iespējama arī fiziskās veselības pasliktināšanās (Eisenberg et al., 2009).

Studentu psiholoģisko labklājību ietekmē arī studiju procesa higiēniskie apstākļi: ievērojams laiks datora monitora priekšā, atrašanās slikti vēdināmā telpā, liels studentu skaits auditorijā. Studējošo jauniešu mentālo veselību un psiholoģisko labklājību negatīvi ietekmē arī pastāvīgs laika trūkums, zema fiziskā aktivitāte, racionāla dienas režīma (diētas un miega) pārkāpšana (Slavin et al., 2014).

Turklāt pirmā kursa studentu psiholoģisko labklājību ietekmē arī pārdzīvojumi, kas saistīti ar ierastās skolas vides atstāšanu, šaubas par pareizu profesijas izvēli, nepietiekamas prasmes uzvedības un aktivitāšu regulēšanai, kā arī optimāla akadēmiskā darba un atpūtas režīma organizēšanas iemaņu trūkums (Baik et al., 2015).

Ņemot vērā minētās atziņas turpmākajos empīriskajos pētījumos iecerēts noteikt Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmijas studiju vides ietekmi uz studentu psiholoģisko labklājību.

## **Secinājumi** **Conclusions**

Veiktā teorētiskā pētījuma rezultātā autors nonāca pie šādiem secinājumiem:

1. Studējošo jauniešu psiholoģiskās labklājības empīrisko pētījumu pamatā iespējams izmantot K. Rifas sešu faktoru modeli un metodiku „Psiholoģiskās labklājības skalas”, kā arī R. Raiena un L. Deci teoretiskās atziņas;
2. Autonomā motivācija ir galvenais studentu psiholoģiskās labklājības virzītājspēks, kurš paredz piederības pie studējošo kopienas izjūtu, mērķu un darbības autonomiju, savas kompetences izjūtu un pozitīvas attiecības studiju vidē;
3. Jaunākie pētījumi neaplicina būtiskas atšķirības psiholoģiskās labklājības jomā vīriešu un sieviešu polulācijās;
4. Pētījumu rezultāti attiecībā uz dzīves vietas ietekmi uz psiholoģisko labklājību, kas veikti dažādās valstīs sniedz pretrunīgus rezultātus, kas rada pētniecisko interesi šī fenomena izpētei Latgales reģiona studējošo jauniešu izlasē;
5. Sakarā ar studējošo jauniešu psihiskās veselības pasliktināšanās tendenci, aktualizējas jautājums par veselības stāvokļa ietekmes uz studentu psiholoģisko labklājību empīrisko izpēti;

6. Pilnvērtīgas sociālās attiecības pozitīvi ietekmē studējošo jauniešu psiholoģisko labklājību, tomēr mūsdienās daudzi jaunieši neveido tuvākas sociālās attiecības ar studiju biedriem un jūtas sociāli izolēti;
7. Sakarā ar tiešo un netiešo studiju izmaksu paaugstināšanos, materiālais stāvoklis būtiski ietekmē studējošo jauniešu psiholoģisko labklājību un var kļūt par galveno stresa avotu daudziem jauniešiem;
8. Veselīga un patīkama brīvā laika pavadīšana pozitīvi ietekmē studentu emocionālo sfēru, psihisko un fizisko veselību, kas uzlabo viņu psiholoģisko labklājību.
9. Ja students ir apguvis augstākās mācību iestādes vispārpieņemtās normas un tradīcijas, spēj apgūt studiju programmu, izjūt pozitīvu identitāti ar izglītības vidi, tad šī vide veicina studentu personisko adaptācijas potenciālu, viņu un psiholoģisko labklājību.

### **Summary**

The study process puts high demands on the plasticity of the psyche and physiology of young people. When enrolled in a higher education institution, the student is forced to adapt to a new set of factors that affect their psychological well-being.

As a result of the theoretical research, the author came to the following conclusions:

1. The empirical research of psychological well-being of students can be based on K. Riff's six-factor model and methodology "Psychological well-being scales";
2. Autonomous motivation is the main driver of students' psychological well-being, which includes a sense of belonging to a student community, autonomy of goals and activities, a sense of competence and a positive relationship in the study environment;
3. Recent research does not show significant differences between men and women in their psychological well-being;
4. The results of research on the impact of the place of residence on psychological well-being, carried out in different countries, give contradictory results, which provokes research interest in the study of this phenomenon in the Latgale student population;
5. Due to the tendency of students' mental health to deteriorate, the issue of empirical research on the influence of health status on students' psychological well-being is becoming more topical;
6. Full-fledged social relationships have a positive impact on the psychological well-being of students, but today many young people do not develop closer social relationships with their fellow students and feel socially isolated;
7. Due to the direct and indirect increase in study costs, the material condition significantly affects the psychological well-being of young students and can be a major source of stress for many young people;
8. Healthy and enjoyable leisure time has a positive impact on students' emotional, mental and physical health, which improves their psychological well-being.
9. If a student has mastered the generally accepted norms and traditions of a higher education institution, is able to master the curriculum, has a positive identity with

the university education environment, then this environment promotes the students' personal adaptation potential and their psychological well-being.

### Literatūra References

- Akhtar, S. (2015). Psychological Well-being in Students of Gender difference. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(4), 153- 161.
- Anic, P., & Tončić, M. (2013). Orientations to Happiness, Subjective Well-being and Life Goals. *Psihologijske Teme*, 22(1), 135–153.
- Baik, C., Naylor, R., & Arkoudis, S. (2015). *The first year experience in Australian universities: Findings from two decades, 1994-2014*. Melbourne, Australia: Melbourne Centre for the Study of Education.
- Bexley, E., Daroesman, S., Arkoudis, S., & James, R. (2013). *University Student Finances in 2012: A Study of the Financial Circumstances of Domestic and International Students in Australia's Universities*. Canberra: Universities Australia.
- Boyce, C.J., Brown, G.D.A., & Moore, S.C. (2010). Money and happiness: rank of income, not income, affects life satisfaction. *Psychological Sciences*, 21, 471–475.
- Burns, R.A., & Machin, M.A. (2010). Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 48, 22–27.
- Cvetkovski, S., Reavley, N.J., & Jorm, A.F. (2012). The prevalence and correlates of psychological distress in Australian tertiary students compared to their community peers. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 46(5), 457-467
- Dangi, S., & Nagle, Y. (2015). Personality factors as determinants of psychological well-being among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(4), 369-73.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 11, 293–313.
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J.B. (2009). Mental Health and Academic Success in College. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1), Article 40
- Hawkins, B., Foose, A.K., & Binkley, A.L. (2004). Contribution of leisure to the life satisfaction of older adults in Australia and the United States. *World Leisure Journal*, 46(2), 4-12.
- Ibrahim, A.K., Kelly, S.J., Adams, C.E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies. *Journal of Social Work Education and Practice*, 3(2) 79-89.
- Kail, R.V., & Cavanaugh, J.C. (2010). *Human Development: A Lifespan View (5th ed.)*. Cengage Learning
- Kalvāns, Ē. (2013). *Latgales iedzīvotāju laimes izjūtas struktūra un psiholoģiskās labklājības saturs. Promocijas darbs*. Daugavpils Universitāte
- Larcombe, W., Finch, S., Sore, R., Murray, C.M., Kentish, S., Mulder, R.A., Baik, C., Toklatilidis, O., & Williams, D. (2015). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological distress among students at an Australian university. *Studies in Higher Education*, 1-18.
- Lee, B., Lamichhane, D.K., Jung, D.Y., Moon, S.H., Kim, S.J., & Kim, H.C. (2016). Psychosocial factors and psychological well-being: a study from a nationally representative sample of Korean workers. *Industrial health*, 54(3), 237–245.

- Lerkkanen, M., Nurmi, J., Vasalampi, K., Virtanen, T., & Torppa, M. (2018). Changes in students' psychological well-being during transition from primary school to lower secondary school: a person-centered approach. *Learning and Individual Differences, 69*, 138–149.
- Molina – Gracia, J., Queralt, A., & Castillo, I. (2011). Leisure-time physical activity and psychological well-being in university students. *Psychological Reports, 109*(2), 453-60.
- Nepomuceno, B.B., Cardoso, A.A., Ximenes, V.M., Barros, J.P., & Leite, J.F. (2016). Mental health, well-being, and poverty: A study in urban and rural communities in Northeastern Brazil. *Journal of Prevention & Interview in the Community, 44*(1), 63-75.
- Özdemir, U., & Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescence Psychiatry and Mental Health, 2*, 29–39.
- Rosalba, H., Bassett, S., & Boughton, S.W. (2017). Psychological Well-Being and Physical Health: Associations, Mechanisms, and Future Directions. *Health Psychology, 34*(10), 1043–1046.
- Ryff, C.D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: recent findings and future directions. *International Review of Economics, 64*, 159–178.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*, 10–28.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719 – 27.
- Sarokhani, D., Delpisheh, A., Veisani, Y., Sarokhani, M.T., Manesh, R.E., & Sayehmiri, K. (2013). Prevalence of depression among university students: a systematic review and meta-analysis study. *Depression research and treatment, 373-857*
- Schofield, M.J., Halloran, P., McLean, S.A., Knauss, F.C., & Paxton, S.J. (2016). Depressive symptoms among Australian university students: Who is at risk?. *Australian Psychologist, 51*(2).
- Shaw, M., Dorling, D., & Mitchell, R. (2002). *Health, Place and Society*. Pearson: London.
- Slavin, S.J., Schindler, D.L., & Chibnall, J.T. (2014). Medical student mental health 3.0: improving student wellness through curricular changes. *Academic Medicine, 89*(4), 573-577.
- Tommis, Y., Seddon, D., Woods, B., Robinson, C.A., Reeves, C., & Russell, I.T. (2007). Rural-urban differences in the effects on mental well-being of caring for people with stroke or dementia. *Aging Ment Health, 11*(6), 743-50
- Trainor, S., Anderson, S., Delfabbro, P., & Winefield, A. (2009). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence, 33*(1), 173-86
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E.L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist, 41*(1), 19-31.
- Viejo, C., Gómez-López, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: a multidimensional measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(10), 2325.