

PSIHOLOĢISKO LABKLĀJĪBU NOTEICOŠIE FAKTORI UN IDEĀLĀS UN REĀLĀS PSIHOLOĢISKĀS LABKLĀJĪBAS MODEĻI

Factors of Psychological Well – being and Models of ideal and real Psychological Well - being

Ēriks Kalvāns

Rēzeknes Augstskola, Latvija

E-pasts: yello@inbox.lv

Abstract. *The article deals with the phenomenon of psychological wellbeing and factors influencing it. There are described contemporary approaches of social pedagogy to the interpretation of the phenomenon of social wellbeing and there are analyzed factors influencing it in the paradigm of positive psychology. The publication also reflects the results of the research aimed at exploration of factors influencing ideal and real psychological wellbeing according to which there are created models of ideal and real psychological wellbeing.*

Keywords: *psychological well – being, factors of psychological well – being, ideal psychological well – being, real psychological well – being, models of psychological well – being.*

Ievads

Introduction

Psiholoģiskā labklājība būtiski ietekmē visas cilvēka dzīves jomas, fizisko veselību un sociālo labklājību. Augsta psiholoģiskā labklājība padara garāku cilvēka dzīvi un nodrošina nepārtrauktu personības attīstību un pašpilnveidošanos. Psiholoģijā tiek izdalīts liels to faktoru daudzums, kuri nosaka psiholoģisko labklājību – tie ir gan ģenētiskie, gan personības, gan sociālie faktori. Šajā publikācijā tiek analizēti faktori, kas attiecas uz pašu personību, tās iekšējo pasauli (intraplāna faktori), un faktori, kas saistīti ar cilvēka sociālo apkārtni (ekstraplāna faktori). Tiek atspoguļoti arī empīriskā pētījuma rezultāti, kurā tiek novērtēti ideālo un reālo psiholoģisko labklājību noteicošie faktori, un, atbilstoši tiem, ir izveidoti ideālās un reālās psiholoģiskās labklājības modeļi.

Psiholoģiskās labklājības fenomena traktējums mūsdienu sociālajā psiholoģijā Treatment of phenomenon of psychological well – being in modern social psychology

Psiholoģiskās labklājības (PWB) skaidrojums attīstījies no daudzdimensionālas vispārējās labklājības izpratnes ekonomikā, filosofijā, politikā, medicīnā un citās sociālajās un dabas zinātņu nozarēs. Labklājības koncepts bāzējas jau pirmskristietības vērtībās, saistoties ar Aristoteļa filosofiskajiem uzskatiem, kas paplašina labklājības jēdziena kā laimes, apmierinātības vai sāpju izjūtu robežas, iekļaujot konceptā kognitīvos un sociālos aspektus, pie tam laime Aristoteļa

konceptijā tiek skatīta teleoloģiski kā galvenais mērķis, bet jebkura izvēle kā pakārtots līdzeklis.

Psiholoģiskās labklājības izpratnei ir relatīvi nesena vēsture. Psiholoģiskās labklājības koncepta attīstība saistās ar pozitīvās psiholoģijas pakāpenisku izaugsmi no biheiviorisma un humānistiskās psiholoģijas teorijām 20.gadsimta pēdējā dekādē, kas veicināja pozitīvās psiholoģijas ideju manifestāciju M.Seligmana runā pirmajā pozitīvās psiholoģijas konferencē 1999.gadā Linkolnā, (Gillham J.E., Seligman M.E.P., 1999), un tās pirmo starptautisko konferenci Vašingtonā, 2002.gadā, kurā tika prezentēti pirmie psiholoģiskās labklājības tematikai veltītie pētījumi, par atslēgas vārdiem formulējot labklājības, laimes, pozitīvas pieredzes, optimisma u.c. jēdzienus. Psiholoģiskās labklājības konstrukta operacionalizēšana tādējādi ir dinamisks un aktuāls mūsdienu psiholoģijas uzdevums; joprojām ir maz pētīti konstrukta metodoloģiskie jautājumi, kas tieši jāmēra kā psiholoģiska labklājība un kā tas būtu jādara.

1.tabula

Psiholoģiskā labklājība mūsdienu sociālās psiholoģija teorijās
Psychological well – being in theories of modern social psychology

Teorijas nosaukums	Psiholoģiskās labklājības traktējuma būtība
Rifas PWB teorija	Psiholoģiskā labklājība atkarīga no tā, cik lielā mērā indivīds ir realizējis psiholoģisko labklājību veidojošos elementus: sevis akceptēšanu, personisko izaugsmi, dzīves mērķi, pozitīvas attiecības ar citiem, kompetenci ikdienā un autonomiju.
Raiena un Deci pašnoteikšanās teorija	Psiholoģisko labklājību nosaka 3 personības pamatvajadzību: autonomijas, kompetences (zināšanas par sevi un pasaules izpratne), sasaistes spējas (spēja apkārt notiekošo saistīt ar saviem mērķiem) apmierinājums.
Breveres optimālo atšķirību teorija	Divu galveno sociālo pamatvajadzību – asimilācijas (vēlēšanās līdzināties un piederēt grupai) un diferenciācijas (vajadzība atšķirties no citiem indivīdiem jebkurā sociālā kontekstā) apmierinājums nosaka psiholoģiskās labklājības līmeni. Labklājība ir sasniegta, ja indivīds jūtas iekļāvies grupā vai atšķirīgs no tās subjektīvi optimālā līmenī.
Apmierinātības ar dzīvi teorija	Apmierinātības ar dzīvi teorijā psiholoģiskā labklājība tiek aplūkota kā pozitīvs dzīves novērtējums kopumā, atsevišķi pozitīvi notikumi tiek uztverti kā daļa no labklājības.
Edvardsa stresa, tā mazināšanas un labklājības kibernetiskā teorija	Psiholoģiskā labklājība tiek traktēta kā atbilstība starp ārējo vidi un iekšējām prasībām, indivīda iekšējiem standartiem.
Dž. Greja sensitīvā pastiprinājuma teorija	Psiholoģiskā labklājība atkarīga no triju galveno bioloģisko apakšsistēmu funkcionēšanu un attiecībām. Šīs apakšsistēmas ir cīņas – bēgšanas sistēma, uzvedības aizliegumu sistēma un uzvedības pieejas sistēma.
Rustinga emocionālās informācijas kognitīvās apstrādes teorija	Galvenais kritērijs, kas nosaka psiholoģisko labklājību ir emocionālās informācijas apstrādes veids. Ekstraverti lēnāk, nekā intraverti novirza uzmanību no patīkamākiem stimuliem, bez tam, ekstraverti ātrāk atrod pozitīvu notikumu iemeslus, bet intraverti - negatīvu vai neitrālu, tādējādi veidojas psiholoģiskās labklājības individuālā ievirze.

20.-ā gadsimta 50. – 70. gados interese par psiholoģisko labklājību sasniedza apogeju Jahodas, Šostroma un Maslova darbos un pakāpeniski atkal samazinājās, pastāvot kā otršķirīgs pētījuma objekts atsevišķos darbos (Boorstein, 1980; Walsh, Shapiro, 1983; Wilber, 1977; 1995), līdz tika izvirzītas tādas nozīmīgas mūsdienu psiholoģiskās labklājības teorijas kā Raiena un Deci pašnoteikšanās teorija, Breveres optimālo atšķirību teorija, apmierinātības ar dzīvi teorija.

Psiholoģiskās labklājības būtības traktējums dažādās mūsdienu sociālās psiholoģijas teorijās tiek ilustrēts 1.tabulā

Kopumā, iespējams konstatēt, ka Latvijā trūkst publikāciju un pētījumu par psiholoģisko labklājību. Tādēļ būtiska ir vispārējās labklājības koncepta analīze un tās interpretāciju iespējamā aktualizācija un izvērtēšana psiholoģiskās labklājības izpratnē.

Psiholoģisko labklājību ietekmējošie faktori

Factors of psychological well - being

Attīstoties psiholoģiskās labklājības kā abstrakta un multidimensionāla konstrukta izpratnei, radās tendence veidot PWB modeļus, kuros iekļauti dažādi labklājību ietekmējoši faktori. Daudzfaktoru skaidrojumi veiksmīgāk nekā vienfaktoru modeļi paplašina zināšanas par psiholoģisko labklājību. Visus psiholoģisko labklājību ietekmējošos faktoros nosacīti var klasificēt kā intraplāna un ekstraplāna faktoros. Intraplāna faktori saistās ar personību, tās iekšējo pasauli, savukārt ekstraplāna faktori saistāmi ar sociālo vidi, kurā funkcionē personība. Esošajā pētījumā tiek analizēti gan intraplāna, gan ekstraplāna faktori.

Turpmāk tiks teorētiski analizēti un eksperimentālajā pētījumā izpētīti šādi psiholoģisko labklājību ietekmējoši faktori: darbs (nodarbinātība), sociālais statuss, reliģiozitāte (ticība Dievam), ģimenes attiecības, piedalīšanās sabiedriskajā dzīvē (sociālās attiecības), veselība, materiālā nodrošinātība, izglītība, brīvā laika pavadīšana, personības attīstība.

PWB ietekmējošus faktoros detalizēti apskatījis pētnieks Maikls Ārgails, norādot uz sociālo attiecību un sociālā atbalsta nozīmīgo lomu saistībā ar labklājību. Ārgaila klasiskā darba „Laimes psiholoģija” (*The Psychology of Happiness*) vērtība jāatzīmē saistībā ar vēsturisko un plašo labklājības, īpaši subjektīvās labklājības, pētījumu analīzi rietumu civilizācijas kontekstā.

Sociālās attiecības jeb mijattiecības ar citiem indivīdiem Straks un Ārgails min kā galveno un, iespējams, arī vienīgo PWB avotu, pamatojoties jau Kempbela un līdzautoru 1976. gadā veiktajā amerikāņu dzīves kvalitātes izpētē. Šis PWB izpratnei būtiskais Kempbela darbs operacionalizē atsevišķus faktoros, kas, būdami sociālās esamības sastāvdaļa, ietekmē PWB: ģimenes dzīve, laulība, finansiālais stāvoklis, dzīves apstākļi, darbs, draudzība, veselība, atpūta (Strack, Argyle, Schwarz, 1991; Argyle, 2001).

Draudzība kā sociālo attiecību komponents visizteiktāk korelē ar laimes izjūtu un vispārēju apmierinātību ar dzīvi salīdzinājumā ar laika pavadīšanu vienatnē vai ģimenes lokā, pie tam draudzības nozīmība psiholoģiskās labklājības

kontekstā indivīda ontogēnēzes gaitā palielinās, sasniedzot apogeju pusaudzības periodā, tad relatīvi zaudējot prioritāro sociālo attiecību komponenta lomu agrīnā brieduma gados, kas orientēti uz produktīvu ģimenes attiecību veidošanu, un atgūstot savu nozīmi vēlākos brieduma periodos.

Tiek novērotas zināmas gender atšķirības sievietes draudzībai realizējoties pamatā kā sociālam atbalstam un emocionālām pieķeršanās attiecībām, bet vīriešu draudzībai – kā iesaistei kopējā darbībā noteiktu uzdevumu paveikšanai, draudzības pozitīvā ietekme uz labklājību korelē gan ar fizisko, gan garīgo veselību, ko apstiprina virkne pētījumu (Gazue et.al., 1996; Lin, Thompson, Kaslow, 2009).

Sociālās esamības labklājību ietekmējošs nozīmīgs komponents ir arī **partnerattiecības**, mīlestība, laulība un ģimene. Analogiski draudzīgu attiecību ieguldījumam PWB, arī mīlestība, laulība un partnerattiecības funkcionē pozitīvi, to ietekme korelē ar attiecību emocionālo tuvības pakāpi un parādās fiziskās veselības un mirstīguma rādītājos.

Laulība kā pozitīvu emociju avots manifestējas attiecību pirmajā posmā, saglabājot nozīmīgumu arī turpmāk, sākotnējo emociju intensitāti aizvietojo prieka emocijai, kas kauzāli atkarīga gan no komunikācijas biežuma partnerattiecībās vai laulībā, gan no tā, cik subjektīvi interesanta indivīdiem tā ir.

Līdzīgi kā draudzības attiecības arī mīlestība saistās ar indivīda kognitīvajiem procesiem, pozitīvi ietekmējot pašvērtējumu, ko var skaidrot ar partnera idealizāciju un identificēšanos ar partneri, izjūtot kā daļu no sevis, rezultātā paaugstinot personisko pašvērtējumu.

Vidēji laulībā sastāvošie indivīdi ir laimīgāki, nekā vientuļie, ko apstiprina gan atsevišķi mūsdienu pētījumi (Diener, Oishi, Lucas, 2003), gan Eurobarometra veiktās izpētes reprezentatīvās liela apjoma izlasēs, kurās ietverti tūkstošiem respondentu.

Laulātā zaudējumam ir izteiktākā negatīvā ietekme uz labklājību, kas atspoguļots arī tādā mūsdienu autora kā A.Petersa pētījumā, īpašu risku psiholoģiskajai labklājībai novēro vīriešiem vēlīnā brieduma periodā, kas zaudējuši partneri (Peters, 1997).

Nākošais faktors, kas hipotētiski tiek saistīts ar labklājības aspektu – apmierinātību ar dzīvi - ir **darbs**, kas ietekmē gan indivīdu psihisko, gan fizisko veselību. Longitudiālos pētījumos, kā atzīmē Ārgails, hipotētiskā saikne starp nodarbinātību un apmierinātību ar dzīvi ir apstiprinājusies, tomēr, raksturojot korelācijas virzienu, var teikt, ka apmierinātība ar dzīvi kopumā spēcīgāk ietekmē apmierinātību ar darbu, nekā otrādi (Argyle, 2001). Pie tam apmierinātība ar darbu Eiropā veiktajās izpētēs apliecina vāju korelāciju ar ienākumu līmeni, būtiskāks ir veicamā darba saturs un darba attiecību kvalitāte. Vispārējā labklājība un apmierinātība ar darbu saistās arī ar profesijas statusu, kas sevī ietver virkni komponentu kā atalgojums, darba apstākļi un prasmju pielietojuma iespējas.

Alternatīvus darba raksturojumus, kuri var ietekmēt labklājības izjūtu, sniedzis pētnieks Varrs, izdalot atalgojuma un darba apstākļu aspektus; Varrs arī norāda, ka profesionālie faktori lineāri nesaistās ar labklājības izjūtu – ja darba

apstākļu kvalitāte un atalgojuma apjoms pārsniedz nosacītu kvalitatīvu vai kvantitatīvu sliekšni, vairs nenovēro pozitīvu ietekmi. Pētnieks minējis arī tādus labklājības kontekstā būtiskus darba raksturojumus kā iespēja vadīt vai kontrolēt darba procesu, iegūto prasmju un iemaņu izmantošana, darbam izvirzītās prasības, nepieciešamo darbību un uzdevumu daudzveidība, ārējās vides stabilitāte un noteiktība un komunikācijas iespējas ar citiem indivīdiem (Warr, 2007).

Kā atsevišķu labklājību ietekmējošu intraplāna faktoru Ārgails aplūko reliģiju. Kaut arī **reliģiozitāte** vāji korelē ar laimes izjūtu, tomēr tā saistās ar noteiktiem labklājības aspektiem. Būtiski atzīmēt, ka laimes izjūtu sekmē konkrētas reliģiskas aktivitātes, piemēram, regulāra baznīcas apmeklēšana, nevis kādi iekšēji reliģiozitātes raksturojumi, kas ļauj izvirzīt pieņēmumu par konkrētā faktora sociālo pamatu, kā to netieši apstiprina arī Eirobarometra pētījumi 14 valstu liela apjoma izlasēs par baznīcu apmeklēšanas biežuma saikni ar apmierinātību ar dzīvi (Argyle, 2001). Tomēr, piemēram, O.Veina un M.Spinellas 2007.gadā veiktajā pētījumā aplūkoti reliģiozitātes neirobioloģiskie komponenti. Indivīdiem, kuri piedalās reliģiskos rituālos, pilda reliģiski orientētas darbības (piemēram, Bībeles vai Korāna lasīšana), var fiksēt noteiktu smadzeņu rajonu aktivāciju, īpaši pieres daļas garozas, kas pozitīvi ietekmē PWB (Wain, Spinella, 2007).

Kā vienu no ekstraplāna faktoriem, kas ietekmē PWB var minēt sociālo stāvokli. Pierādīts, ka **sociālais statuss** var iespaidot gan garīgo, gan fizisko veselību. Pēc Rifas PWB modeļa parametram „sociālais statuss” var pielīdzināt rādītāju „ikdienas prasību īstenošana”. Tādējādi, ja cilvēks zina, kādus sabiedrībā pieejamos resursus viņš var izmantot, un ir apmierināts, ka var vadīt savu ikdienas dzīvi, viņam ir vieglāk adaptēties sabiedriskajā dzīvē un pieņemt savu statusu (Svence, 2009).

Psiholoģisko labklājību ietekmē arī **materiālais stāvoklis**: cik lielā mērā cilvēks ir apmierināts vai neapmierināts ar to. Kā konstatēts Adler, Boyce, Cohnen et.al. pētījumos, tiem cilvēkiem, kuri ir nabadzīgi un cieš trūkumu, ir tendence dziļāk pārdzīvot fizisku un garīgu saslimšanu, lielāku stresu dzīvē, nekā tiem, kuri ir sociāli veiksmīgi un pārtikuši.

Viens no intraplāna faktoriem, kas ietekmē psiholoģisko labklājību ir **izglītība**. Izpētot dažādu ar izglītību saistītu aspektu (intelektuālais koeficients, vecāku izglītība, ienākumi, profesijas respektablums) ietekmi uz psiholoģisko labklājību, atklājās, ka izglītība ir svarīgs psiholoģiskās labklājības izjūtas faktors – jo izglītotāks cilvēks, jo augstāki ir psiholoģiskās labklājības rādītāji (Ryff, Magee, Kling, Wing, 1999).

Brīvā laika pavadīšana būtiski ietekmē visus PWB aspektus, īpaši pozitīvās emocijas, psihisko un fizisko veselību. Vislabvēlīgākā ietekme ir nodarbībām ar fizisko kultūru un sportu, kā arī piederība dažādām interešu grupām. Pozitīvas emocijas nosaka tieša fizioloģiskā iedarbība, piemēram, enerģiskas nodarbības ar sportu ietekmē endorfīnu izstrādi organismā.

Psihiskā veselība uzlabojas tādēļ, ka brīvā laika pavadīšana ietekmē pozitīvās emocijas un palīdz mazināt sasprindzinājumu. Fiziskās veselības

uzlabošanās saistīta ar veselīgāku dzīvesveidu, relaksāciju un sociālā atbalsta pozitīvo ietekmi uz imūnsistēmu.

Pozitīvo brīvā laika pavadīšanas ietekmi uz PWB daļēji var izskaidrot ar to, ka ar daudzveidīgām nodarbībām tiek apmierinātas sociālās vajadzības, pateicoties apmierinājuma izjūtai, kas tiek gūta no sekmīgas uzdevumu veikšanas un grūtību pārvarēšanas, kas realizējas ar noteiktu iemaņu starpniecību (Аргайл, 2003).

Personības attīstība kā PWB ietekmējošs faktors ietver nepārtrauktas attīstības izjūtu. Cilvēks sevi uztver kā subjektu, kas nepārtraukti attīstās, paplašinot savas robežas. Personība, kura attīstās ir atvērta jaunai pieredzei, tai raksturīga sava potenciāla realizēšanas izjūta, kad tiek saskatīti sevis un savas uzvedības uzlabojumi laika gaitā. Arī reālajā dzīvē notiek pārmaiņas, kas apliecina zināšanas par savas darbības efektivitāti. Aprakstītais personības stāvoklis saistās ar augstu PWB, savukārt, ja pēc minētajiem parametriem ir zemi rādītāji, tad cilvēks jūtas neapmierināts ar sevi, saskata savā pagātnē daudzas kļūdas un nerealizētas iespējas, ir norūpējies par noteiktām savas personības īpašībām un vēlas būt citāds – kopumā, tāds stāvoklis raksturojas ar zemu PWB.

Cilvēkam, kuram trūkst personības attīstības izjūtas, bieži vien ir grūtības veikt parastās ikdienas darbības, trūkst izjūtas, ka dzīvei ir jēga, netiek saskatītas nākotnes perspektīvas, dominē personības stagnācijas izjūta, liekas, ka nenotiek attīstība, cilvēks turas pie jau esošā, jūtas garlaikots, nav intereses par savu dzīvi (Svence, 2009).

Veselība tiek definēta kā fiziska, psiholoģiska un sociāla labizjūta. Autors apskata fizisko veselību kā PWB noteicošu faktoru. Fiziskā veselība var būtiski ietekmēt cilvēka PWB – ja cilvēkam ir laba fiziskā veselība un subjektīvi savas veselības stāvoklis tiek novērtēts kā labs, tad būtiski paaugstinās optimisms un ar to saistītais pozitīvo emociju skaits. Pozitīvs emocionālais noskaņojums ir cilvēka resurss, laimes un psihiskās un fiziskās veselības pamats. Paaugstinās aktivitāte darbā un radošās domāšanas spējas, kas būtiski ietekmē arī citu iespēju realizāciju (Svence, 2009).

Laba fiziskā veselība rada priekšnoteikumus sava potenciāla realizācijai, tātad arī personības izaugsmei, kas, kā jau minēts ir svarīgs PWB noteicošs faktors.

Cilvēkiem, kuri ir norūpējušies par savu veselību, raksturīgs augstāks depresijas un trauksmainības līmenis (Аргайл, 2003)

Pētījuma organizācija un norise

Organization and procedure of investigation

Pētījumam tika izvirzīts mērķis izpētīt ideālo PWB noteicošo faktoru nozīmīgumu un reālo PWB noteicošo faktoru apmierinātības līmeni respondentu grupā. Atbilstoši izpētītajiem faktoriem izveidot ideālās un reālās PWB modeļus.

Pētījumā tika iesaistīti Rēzeknes Augstskolas 1. un 2. kursu klātienē studenti un viņu vecāki. Kopā pētījumā tika iesaistīti 115 respondenti.

Ar anketēšanas palīdzību par respondentiem tika iegūti šādi sociāli - demogrāfiskie dati: dzimums – 40,9% sievietes, 59,1% vīrieši; vecums – 41,7% 18

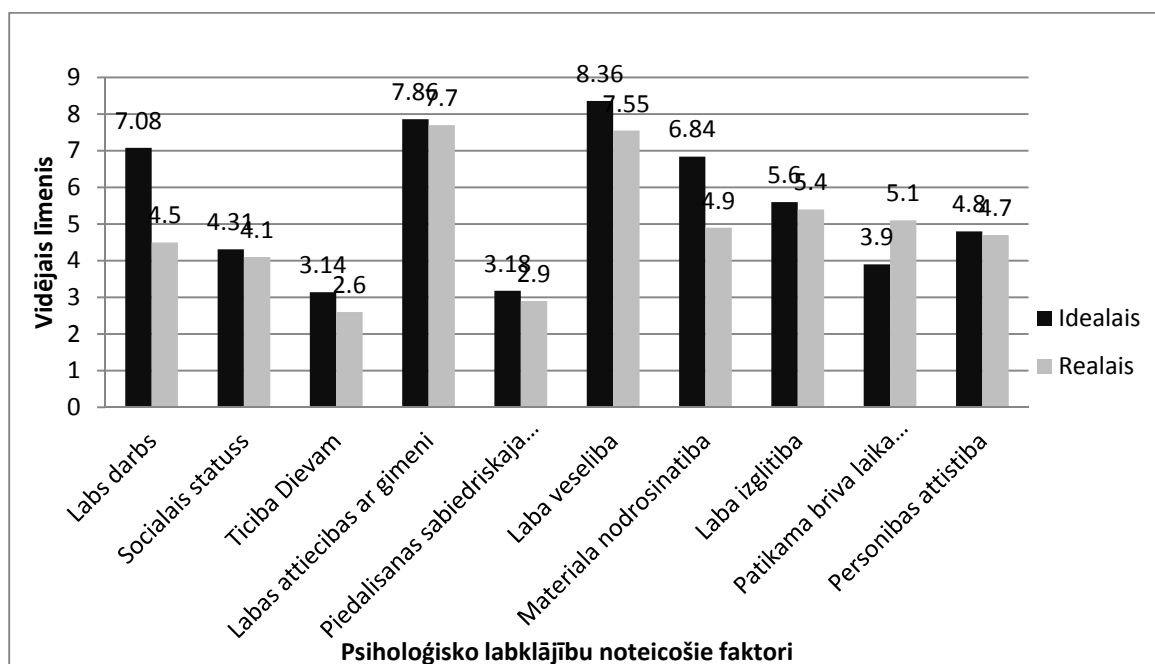
– 25 gadi, 20 % 26 – 40 gadi, 38,3% 41 – 55 gadi; izglītība – 44,3% vidusskolas, 25,2% vidējā profesionālā, 30,4% augstākā; dzīves vieta – 37,4% lauku iedzīvotāji, 62,6% pilsētas iedzīvotāji; nodarbošanās: 38,3% studē, 55,7% strādā, 6,1% bezdarbnieki; sociālā aktivitāte – 81,7% aktīvi piedalās sabiedriskajā dzīvē, 18,3% necenšas piedalīties sabiedriskajā dzīvē.

Izveidotajā respondentu grupā tika pētīti 10 būtiski PWB noteicoši faktori: laba veselība, labas attiecības ar ģimeni, labs darbs, materiālā nodrošinātība, patīkama brīvā laika pavadīšana, laba izglītība, personības attīstība, sociālais statuss, ticība Dievam, piedalīšanās sabiedriskajā dzīvē. Minētie faktori tika iekļauti autora sastādītā anketā, kurā respondentiem tika piedāvāt ranžēt faktoros pēc to subjektīvā nozīmīguma psiholoģiskās labklājības sasniegšanā un pēc to reālās apmierinātības līmeņa respondentu dzīvē.

Pētījuma rezultāti

Results

Pētījuma pirmajā etapā tika noteikts ideālās PWB noteicošo faktoru nozīmīgums un reālo PWB noteicošo faktoru apmierinātības līmenis. Pētījuma rezultāti ilustrēti 1.attēlā.



1.att. Ideālo un reālo psiholoģisko labklājību noteicošie faktori
Factors of ideal and real psychological well – being

Pētījuma rezultātā tika konstatēti faktori, kas nosaka pētāmo ideālo PWB, (faktori ranžēti pēc to nozīmīguma respondentiem no svarīgākā uz vismazāk svarīgo), ka arī tika noteikta reālās PWB veidojošo faktoru apmierinātības pakāpe (faktori ranžēti pēc to apmierinātības pakāpes). Rezultāti ilustrēti 2. tabulā.

Visnozīmīgākie respondentu grupā ideālās un reālās PWB gadījumos ir faktori labas attiecības ar ģimeni un laba veselība.

Vislielākās atšķirības starp ideālo un reālo PWB konstatētas faktoriem labs darbs, materiālā nodrošinātība un laba veselība – šīs atšķirības liecina par respondentu neapmierinātību ar minētajiem savas dzīves aspektiem.

Vismazākās atšķirības starp ideālo un reālo PWB tika konstatētas faktoriem personības attīstība, laba izglītība un sociālais statuss, kas liecina par respondentu apmierinātību ar šiem dzīves aspektiem.

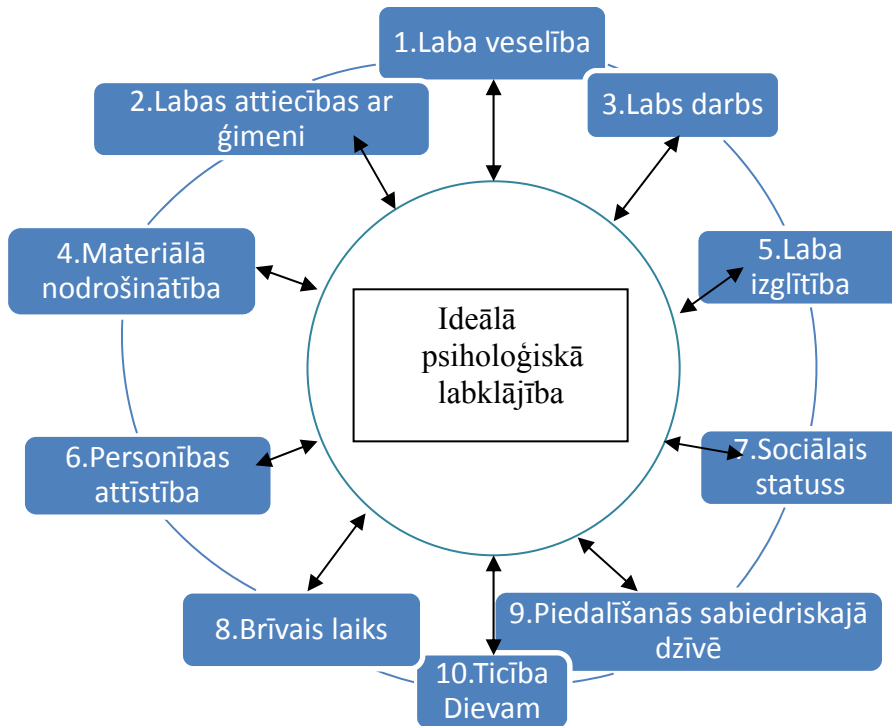
Viszemākais nozīmīgums gan ideālās, gan reālās psiholoģiskās labklājības gadījumā tiek piešķirts faktoram ticība Dievam. Bez tam, maz nozīmīga respondentiem ir piedalīšanās sabiedriskajā dzīvē.

2. tabula

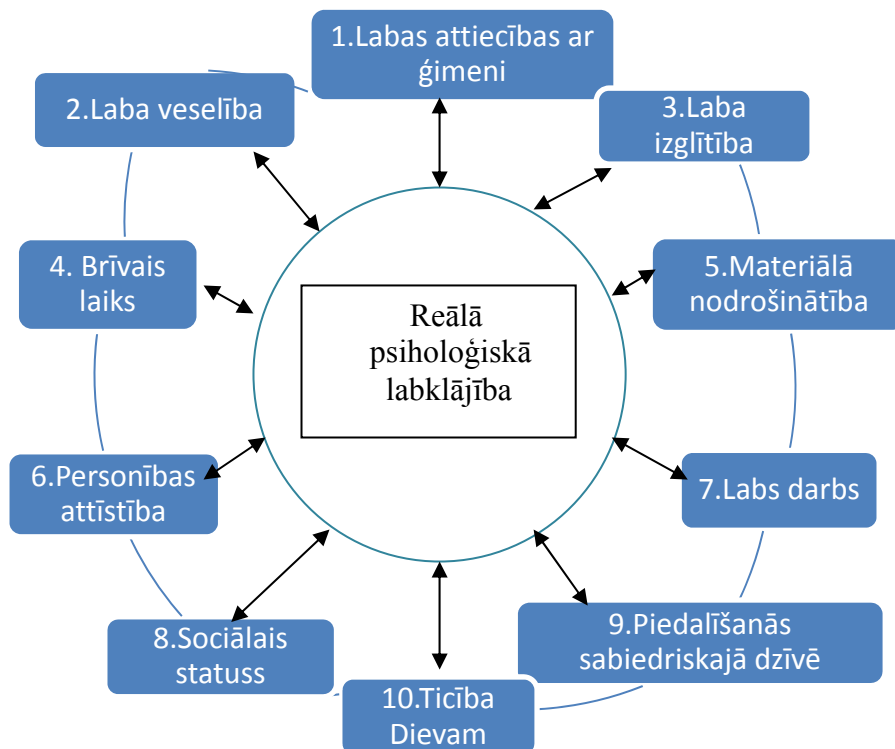
Ideālās PWB faktoru nozīmīgums un reālās PWB faktoru apmierinātības pakāpe
Significance of factors of ideal PWB and level of satisfaction of factors of real PWB

Faktora nozīmīgums ideālajā PWB	Ideālās PWB faktors	Faktora apmierinātība reālajā PWB	Reālās PWB faktors
1.	Laba veselība	1.	Labas attiecības ar ģimeni
2.	Labas attiecības ar ģimeni	2.	Laba veselība
3.	Labs darbs	3.	Laba izglītība
4.	Materiālā nodrošinātība	4.	Patīkama brīvā laika pavadīšana
5.	Laba izglītība	5.	Materiālā nodrošinātība
6.	Personības attīstība	6.	Personības attīstība
7.	Sociālais statuss	7.	Labs darbs
8.	Patīkama brīvā laika pavadīšana	8.	Sociālais statuss
9.	Piedalīšanās sabiedriskajā dzīvē	9.	Piedalīšanās sabiedriskajā dzīvē
10.	Ticība Dievam	10.	Ticība Dievam

Analizējot faktoru brīvā laika pavadīšana, tika konstatēts, ka reālā apmierinātība pēc šī faktora ir augstāka, nekā ideālais šī faktora nozīmīgums, kas varētu būt saistīts ar respondentu sniegto neobjektīvo šī faktora novērtējumu.



2.att. **Ideālās psiholoģiskās labklājības modelis**
Model of ideal psychological well - being



2.att. **Reālās psiholoģiskās labklājības modelis**
Figure 2. Model of real psychological well – being

Pētāmajā respondentu grupā vērojamas gender – atšķirības PWB noteicošo faktoru novērtējumā. Sievietēm visnozīmīgākie faktori ideālās PWB sasniegšanā ir labas attiecības ar ģimeni un laba veselība, bet vīriešiem – materiālā nodrošinātība un labs darbs. Savukārt, novērtējot reālās PWB noteicošo faktoru apmierinātības līmeni sievietes uzskata, ka vispilnīgāk viņu dzīvē ir apmierinātas labas attiecības ar ģimeni un laba izglītība, bet vīrieši uzskata, ka šādi faktori ir laba veselība un laba izglītība.

Nākamajā pētījuma etapā, izmantojot izpētītos ideālās un reālās PWB faktorus iespējams izveidot ideālās un reālās psiholoģiskās labklājības modeļus, kuri ilustrēti 2. un 3.attēlā.

Secinājumi Conclusions

- Psiholoģiskās labklājības fenomena izpēte ir aktuāls mūsdienu psiholoģijas uzdevums; joprojām ir maz pētīti konstrukta metodoloģiskie jautājumi, kas tieši jā mēra kā psiholoģiska labklājība un kā tas būtu jā dara.
- Kā būtiskus PWB noteicošus faktorus var definēt darbu (nodarbinātība), sociālo statusu, reliģiozitāti (ticība Dievam), ģimenes attiecības, piedalīšanās sabiedriskajā dzīvē (sociālās attiecības), veselību, materiālo nodrošinātību, izglītību, brīvā laika pavadīšanu un personības attīstību.
- Pētījuma rezultātā kā būtiskākie faktori ideālās PWB sasniegšanā un kā faktori, ar kuriem ir vispilnīgāk apmierināti respondentu grupā tika noteikti veselība un labas attiecības ar ģimeni.
- Viszemākais nozīmīgums gan ideālās, gan reālās psiholoģiskās labklājības gadījumā tiek piešķirts faktoram ticība Dievam. Bez tam, maz nozīmīga respondentiem ir piedalīšanās sabiedriskajā dzīvē.
- Netika konstatētas būtiskas atšķirības starp ideālo un reālo PWB faktoriem personības attīstība, laba izglītība un sociālais statuss, kas liecina par respondentu apmierinātību ar šiem dzīves aspektiem.
- Būtiskākās atšķirības starp ideālo un reālo PWB konstatētas faktoriem labs darbs, materiālā nodrošinātība un laba veselība – šīs atšķirības liecina respondentu neapmierinātību ar minētajiem savas dzīves aspektiem.
- Pastāv atšķirības starp dzimumiem ideālās un reālās PWB novērtējumā.

Summary

Along with the development of the understanding of psychological wellbeing (PWB) as an abstract and multidimensional construct a tendency appeared to create PWB models including various factors influencing wellbeing. Multifactor explanations broaden knowledge about psychological wellbeing better than single-factor models. All factors influencing psychological wellbeing can be classified as internal and external factors. Internal factors are related to a personality, its internal

world, but external factors refer to social environment where a personality functions. In the current research there analyzed both internal and external factors.

It is possible to define the following main factors determining psychological wellbeing: job (employment), social status, religiosity (belief in God), family relations, participation in public life (social relations), health, material wellbeing, education, spending leisure time, personal development.

There was organized research in which the experimental sample was the students of Rezekne Higher Education Institution and their parents – thus various age groups were explored. The following aim of the research was set: to explore the significance of ideal and real factors determining PWB and according to it create the models of ideal and real PWB.

As a result, there were identified the following main factors determining the research ideal PWB (factors were ranged according to their significance to respondents in the descending order from the most important to the least important one):

1. Good health;
2. Good family relations;
3. Good job;
4. Material wellbeing;
5. Good education;
6. Personal development;
7. Social status;
8. Pleasant leisure time;
9. Participation in public life;
10. Belief in God.

As a result of the research on the significance of the factors determining the real PWB there were identified the following subjective significance of factors (factors were ranged according to their significance to respondents in the descending order from the most important to the least important one):

1. Good family relations;
2. Good health;
3. Good education;
4. Pleasant leisure time;
5. Material wellbeing;
6. Personal development;
7. Good job;
8. Social status;
9. Participation in public life
10. Belief in God.

Good family relations and good health are the most significant factors among the respondents in case of the real and ideal.

The most significance differences between the real and ideal PWB were identified for such factors as good job, material wellbeing and good health – these

differences showed respondents' dissatisfaction with the aspects of their life mentioned above.

The least differences between the real and ideal PWB were identified for such factors as personal development, good education and social status, which proved respondents' satisfaction with these aspects of their life.

The least significance both in case of the real and ideal psychological wellbeing was attributed to the factor belief in God. Besides, participation in public life seemed insignificant to the respondents.

Analyzing the factor of spending leisure time it was determined that real satisfaction with this factor was higher than the ideal significance of this factor, which could be related with subjective evaluation of this factor provided by the respondents.

Literatūra Bibliography

1. Svence, G. (2009). *Pozitīvā psiholoģija*. Zvaigzne ABC.
2. Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. London: Routledge
3. Boorstein, S. (Ed.) (1980). *Transpersonal psychotherapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
4. Diener, E., Oishi, S., Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
5. Gauze, C., Bukowski, W. M., Aquan-Assee, J., & Sippola, L. K. (1996). Interactions between family environment and friendship and associations with self-perceived well-being during adolescence. *Child Development*, 67(5), 2201-2216.
6. Gillham, J.E., Seligman, M.E.P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, S163-S173
7. Peters A., Liefbroer A. (1997). Beyond Marital Status: Partner History and Well-Being in Old Age, *Journal of Marriage and Family*, Vol. 59, No. 3
8. Ryff, C.D. (1999). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 1999, vol.4, 99 – 104.
9. Strack, F., Argyle, M., Schwarz, N. (2001). *Subjective well-being an interdisciplinary perspective*, Oxford: Pergamon Press, (E-Book Universitätsbibliothek Wurtzburg), 298 p.
10. Wain, O. & Spinella M. (2007). Executive functions in moral, religious, and paranormal Beliefs. *International Journal of Neuroscience*. 117(1), 135-146.
11. Warr P. B. (2007). *Work, Happiness, and Unhappiness*. New York: Routledge.
12. Аргайл, М. (2003). *Психология счастья*. Питер.

Ēriks Kalvāns Rezekne Higher education Institution Rezekne, Atbrivosanas aleja 115, LV-4601, Latvia E-mail: yello@inbox.lv
