

**PSIHOLOĢISKĀS LABKLĀJĪBAS SATURS MŪSDIENU
PSIHOLOĢISKAJĀS TEORIJĀS
PSYCHOLOGICAL WELL – BEING CONTENT IN TODAY’S
PSYCHOLOGICAL THEORIES**

Ēriks KALVĀNS

Rēzeknes Augstskola

Rezekne Higher education Institution

Rēzekne, Atbrīvošanas aleja 115, LV-4601, Latvija

e-pasts:pf@ru.lv

***Abstract.** Psychological well-being is a phenomenon that significantly affects an individual's basic functional aspects: everyday sense of self, personal cognitive sphere, interpersonal relationships and professional success. Because of the relatively small theoretical and empirical research, there is a number of psychological well-being concept operationalization difficulties and validate the empirical study of instruments deficit. For these reasons, acquires relevance of psychological well-being of the phenomenon of theoretical and empirical research. This publication reflects the main approaches to the treatment of psychological well-being of the phenomenon of modern psychology.*

***Keywords:** psychological well – being, positive psychology, psychological theories, personal growth, eudaimonism.*

Ievads

Introduction

Psiholoģiskās labklājības fenomena būtības, ietekmes uz personības funkcionēšanu, kā arī šo fenomenu ietekmējošo faktoru izpētei pievērsās gan daudzi 20. gadsimta vadošie personologi, gan jaunākais psiholoģijas virziens – pozitīvā psiholoģija. Psiholoģiskās labklājības koncepta operacionalizācija un vispusīga empīriskā izpēte attīstība saistās ar pozitīvās psiholoģijas kā patstāvīgas psiholoģijas nozares izaugsmi, kuras gaitā tika izvirzītas tādas nozīmīgas mūsdienu psiholoģiskās labklājības teorijas, kuras pārstāv eidemonisma tradīciju, kā K. Rifas psiholoģiskās labklājības teorija un R. Raiena un L. Deci pašnoteikšanās teorija, kā arī teorijas, kuras nav veidotas eidemonisma tradīcijā, bet lielākā vai mazākā mērā atspoguļo psiholoģiskās labklājības problemātiku: M. Breveres optimālo atšķirību teorija, apmierinātības ar dzīvi teorija, Dž. Edvardsa stresa, tā mazināšanas un labklājības kibernetiskā teorija.

Šīs zinātniskās publikācijas mērķis ir veikt psiholoģiskās labklājības fenomena teorētisku analīzi. Veiktās analīzes rezultātā tiek izstrādāts teorētiskais pamatojums Latgales iedzīvotāju psiholoģiskās labklājības satura empīriskai

izpētei. Šī publikācija tiek izstrādāta promocijas darba „Latgales iedzīvotāju ar dažādu laimes izjūtu psiholoģiskās labklājības saturs” empīriskā pētījuma ietvaros.

Psiholoģiskās labklājības jēdziens mūsdienu psiholoģijā *The concept of psychological well-being of modern psychology*

Terminu „psiholoģiskā labklājība” (*psychological well-being*) rietumu psiholoģijā ieviesa pozitīvās psiholoģiskās funkcionēšanas (*positive psychological functioning*) pētnieks N. Bredberns (Bradburn, 1969). Šo terminu N. Bredberns izmantoja pozitīvas pilnvērtīgas cilvēka funkcionēšanas kontekstā, nodalot to no termina „psihiskā veselība”. Pats konstrukts „psiholoģiskā labklājība” N. Bredberna teorijā tika interpretēts kā savdabīgs balanss starp personības pozitīvajiem un negatīvajiem afektiem, kur augsta psiholoģiskā labklājība tika izprasta kā pozitīvo afektu pārsvars (Bradburn, 1969).

Rietumu psiholoģijas koncepcijas, kurās tiek pētīta psiholoģiskā labklājība, saskaņā ar R. Raienu, var iedalīt divās grupās: hedonistiskā (saistīta ar psiholoģiskās labklājības traktējumu kā dihotomiju: „apmierinātība-neapmierinātība”) un eidemonisko, kura traktē psiholoģisko labklājību kā personiskās izaugsmes rādītāju (Ryan & Deci, 2001).

Jaunākajās koncepcijās hedonisms tiek operacionalizēts kā subjektīvā labklājība un analizēts kā pozitīva, retāk negatīva, pieredze un apmierinātība ar dzīvi (Diener, 1984). Savukārt psiholoģisko labklājību operacionalizē kā sevis akceptēšanu, pozitīvas attiecības ar citiem, personisko izaugsmi, dzīves mērķi, spēju īstenot ikdienas prasības un autonomiju (Ryff, 1989). Konceptuāli subjektīvā labklājība nozīmē emocionāli patīkamu dzīvi, bet psiholoģiskā labklājība - jēgpilnu dzīvi, ko raksturo konstruktīva darbība un izaugsme (Wood, Joseph, Maltby, 2009).

Eidemoniskais psiholoģiskās labklājības traktējums pārstāvēts tādu autoru darbos kā K. Rifa, R. Raiens un L. Deci, A. Vattermans, K. Keijs. Mūsdienu pozitīvajā psiholoģijā eidemoniskais psiholoģiskās labklājības skatījums balstās uz K. Rifas psiholoģiskās labklājības teoriju (Ryff & Keyes, 1995).

Veicot teorētiskā materiāla analīzi, psiholoģisko labklājību iespējams definēt kā personīgā potenciāla maksimālu realizāciju, kas ietver sevī pašakceptēšanas, pozitīvu attiecību ar citiem, personiskās izaugsmes, dzīves mērķa esamības, spējas īstenot ikdienas vajadzības un autonomijas aspektus.

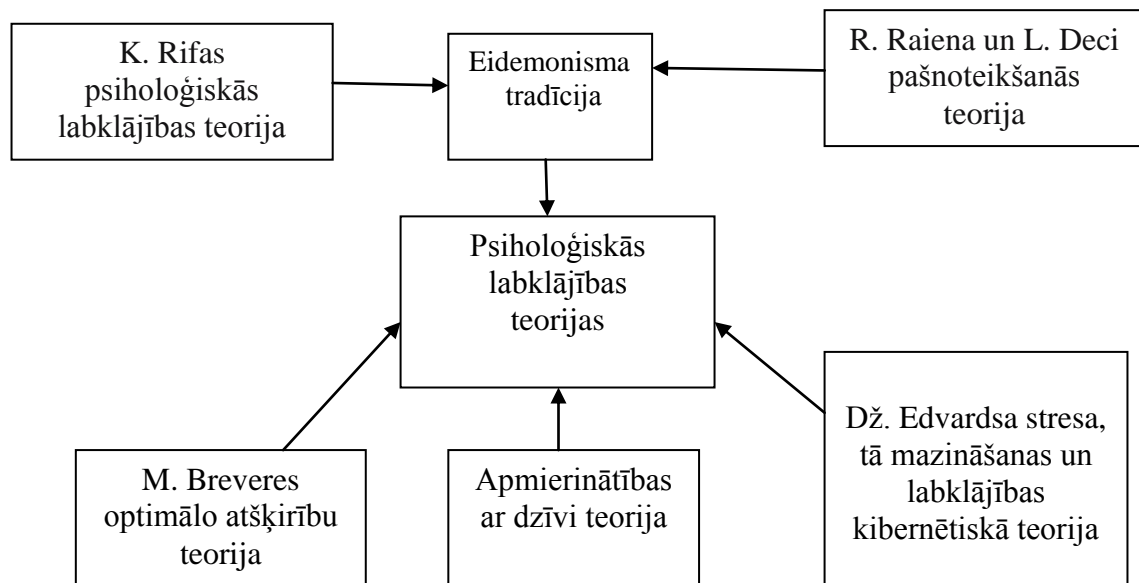
Psiholoģiskās labklājības atspoguļojums jaunākajās psiholoģiskajās teorijās

Reflection of psychological well-being of recent psychological theories

Psiholoģiskās labklājības teorijas attīstījušās kā atbilde uz vienkāršoto vispārējās labklājības pētījumu struktūru. Šo teoriju mērķis ir aprakstīt, kā

indivīdi uztver personiskās dzīves un attīstības dažādus aspektus (Ormel et al., 1999). Psiholoģiskās labklājības saturs un būtība šīs publikācijas ietvaros tiek analizēti mūsdienu psiholoģiskajās teorijās, kuras ilustrētas 1. attēlā.

1.attēlā redzams, ka psiholoģiskās labklājības eidemonisko traktējumu mūsdienu psiholoģijā pārstāv tikai divas teorijas: K. Rifas psiholoģiskās labklājības sešu faktoru teorija un R. Raiena un L. Deci pašnoteikšanās teorija. Šis fakts aktualizē problēmu par psiholoģiskās labklājības konstrukta operacionalizēšanu eidemonisma tradīcijā.



1.attēls. Psiholoģiskās labklājības teorijas eidemonisma tradīcijā un psiholoģiskās teorijas, kuras neattiecas uz eidemonisma tradīciju

Fig.1. Psychological well-being theories of eudaimonism tradition and psychological theories, which do not apply to eudaimonism tradition

K. Rifas psiholoģiskās labklājības sešu faktoru teorija *C. Ryff's psychological well-being six factors theory*

No eidemoniskās tradīcijas attīstījusies K. Rifas sešu faktoru teorija, kas pārstāv mūsdienu psiholoģiskās labklājības teoriju avangardu un tiek diskutēta arī pēdējos gados (Springer et al., 2006; Ryff, Singer, 2006). K. Rifa eidemonisku pieeju psiholoģiskās labklājības skaidrojumā izprot kā katra indivīda unikālo potenciālu, attīstību un pašrealizāciju (Ryff, 1989). K. Rifa akcentē Aristoteļa doto teleoloģisko perspektīvu, ka augstākais labums nosaka mērķtiecīgu darbību.

Sešu faktoru teorijā ir integrētas tādu attīstības psihologu kā Ē. Ēriksons, K. Bīlers un L. Neigartenas atziņas arī humānistisko un eksistenciālo psihologu, G. Olporta, V. Frankla, A. Maslova, K. Rodžera, kā arī klīnisko psihologu M. Jahodas un K. Junga idejas.

K. Rifa izvirza multidimensionālu psiholoģiskās labklājības modeli, ko veido seši pašaktualizācijas komponenti (skat. 1.tabulu).

1. tabula

Psiholoģiskās labklājības komponenti K. Rifas psiholoģiskās labklājības modeli
(pamatojoties uz Ryff, Keyes, 1995)
Psychological well-being components of C. Ryff's psychological well-being model (Ryff, Keyes, 1995)

Psiholoģiskās labklājības komponents	Augsta psiholoģiskā labklājība	Zema psiholoģiskā labklājība
Pašakceptēšana	Pozitīva attieksme pret sevi un savu pagātņi; apzinās un pieņem dažādas sava „Es” puses	Nav apmierināts ar sevi; vilšanās savā pagātnē; norūpējies par noteiktām savas personības īpašībām
Pozitīvas attiecības ar citiem	Gūst baudu no siltām, uzticamām attiecībām ar citiem; rūpējas par citiem; spējīgs uz spēcīgu empātiju, pieķeršanos	Tuvu, uzticamu attiecību ar citiem trūkums; grūti rūpēties par citiem, grūti būt atklātam un izrādīt siltumu attiecībās
Autonomija	Pašnoteikšanās un neatkarība; spējīgs izturēt sociālu spiedienu, domāt un uzvesties neatkarīgi; spējīgs uz uzvedības pašregulāciju	Rūp apkārtējo novērtējums, gaida no citiem šādu novērtējumu; pieņemot svarīgus lēmumus, orientējas uz apkārtējo viedokļiem
Kompetence	Subjektam raksturīga meistarības un kompetences apkārtējās vides apgūvē; spēja veikt daudzveidīgu darbību izjūta;	Grūtības ikdienas darbu veikšanā; izjūta, ka nespēj uzlabot vai izmainīt apstākļus; nespēja apzināties iespējas
Dzīves mērķa esamība	Raksturīga dzīves mērķa esamība un dzīves virzības izjūta; savas pagātnes un tagadnes apzinātības izjūta	Trūkst dzīves apzinātības izjūtas; mērķu un dzīves virzības izjūtas trūkums; nespēja atrast mērķus pagātnē; pārliecības trūkums
Personiskā izaugsme	Personiskās attīstības un sava potenciāla realizācijas izjūta; saskata savu izaugsmi un ekspansiju; atvērtība jaunai pieredzei; novēro aizvien lielāku pašpilnveidošanos	Personiskās stagnācijas izjūta; uzlabojumu un ekspansijas izjūtas trūkums laika gaitā; garlaicības un neieinteresētības dzīvē izjūta;

Sevis akceptēšana saistās ar antīko imperatīvu „iepazīsti sevi”, kas K. Rifas teorijā nozīmē precīzu un adekvātu savu motīvu, izjūtu un rīcības uztveri. Sevis akceptēšana ir plašāks jēdziens par pašvērtējumu, tas ietver savu īpašību apzināšanos un pieņemšanu. Sevis pieņemšanas koncepts sastopams kā garīgās veselības nosacījums (M. Jahoda), kā pašaktualizācijas raksturojums (A.Maslovs), optimālas funkcionēšanas (K. Rodžers) un brieduma (G. Olports) pazīme. Attīstības teorijas akcentē indivīda pieredzes lomu sevis pieņemšanā (Ē.Eriksons, B.Neigartena). Savukārt K. Jungs, aprakstot individuācijas procesu,

izmanto sevis akceptēšanas jēdzienu, raksturojot personiskās Ēnas atzīšanas grūtības (Jung, 1933).

Pozitīvas attiecības ar citiem ir faktors, kas sasaucas ar visu pārējo K. Rifas teorijā integrēto pieeju pieņemumu par to nozīmīgumu labklājīgā, konstruktīvā dzīvē. Jau Aristoteļa ētikā aprakstīta tuvu attiecību loma. M. Jahoda spēju mīlēt interpretē kā garīgās veselības centrālo komponentu. A. Maslovs pašaktualizācijas konceptā ietver spēju izjust empātiju pret visas cilvēces mērogā noritošiem procesiem, kā arī pašaktualizācijas kontekstā aplūko spēju uz intimitāti. Saskaņā ar G. Olporta uzskatiem tuvas attiecības ar citiem ir personības brieduma kritērijs. Arī Ē. Ēriksons psihosociālās attīstības teorijas ietvaros uzsver spējas veidot tuvas attiecības nozīmi (Erikson, 1959).

Personiskā izaugsme tieši korelē ar pašaktualizācijas konceptu un atbilst Aristoteļa eidemonijas teleoloģiskajai interpretācijai. M. Jahoda (Jahoda, 1958) min izaugsmi garīgās veselības kontekstā. K. Rodžers apraksta saistībā ar pilnvērtīgi funkcionējošas personības atvērtību pieredzei, bet attīstības teorijas runā par nepārtrauktu izaugsmi, kas sastopas ar noteiktu dzīves posmu izaicinājumiem (Ryff, Singer, 2006). Personiskā izaugsme K. Rifas teorijā ir sava potenciāla apzināšanās un pastāvīga iekšējo potenciālu attīstīšana.

Dzīves mērķa faktors skar eksistenciālas perspektīvas, īpaši saistoties ar V. Frankla uzskatiem par dzīves jēgu un personiskā viedokļa attīstību. Veidojot savu viedokli un uzņemoties savas dzīves vadību, tiek panāktas fundamentālas pārmaiņas un sekmēta autentiska dzīve, kā atzīmējis jau Ž. Sartrs. Arī M. Jahodas garīgās veselības, kā arī G. Olporta brieduma definīcija ietver dzīves mērķa aspektu. Attīstības teorijās dzīves mērķi apskata kontekstā ar dzīves beigu stadijas emocionālās integrācijas pakāpi.

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. M. Jahoda definē spēju izvēlēties un veidot vidi kā būtisku garīgajai veselībai. Attīstības teorijās kompleksa spēja iedarboties uz vidi īpaši akcentēta dzīves vidus posmā saistībā ar personības briedumu. Arī G. Olports brieduma jēdzienā ietver spēju darboties personiski nozīmīgās sfērās.

Vairākas no koncepcijām, ko sešu faktoru teorijā integrējusi K. Rifa, atzīmē autonomiju kā labklājības būtisku kvalitāti. K. Rodžers apraksta pilnvērtīgi funkcionējošu personību saistībā ar internālo kontroles lokusu un personisko standartu esamību. A. Maslovs traktē pašaktualizāciju kā autonomu darbību. Arī individuācijas process nozīmē diferenciaciju no kolektīvajām pārliecībām un bailēm (Ryff & Singer, 2006).

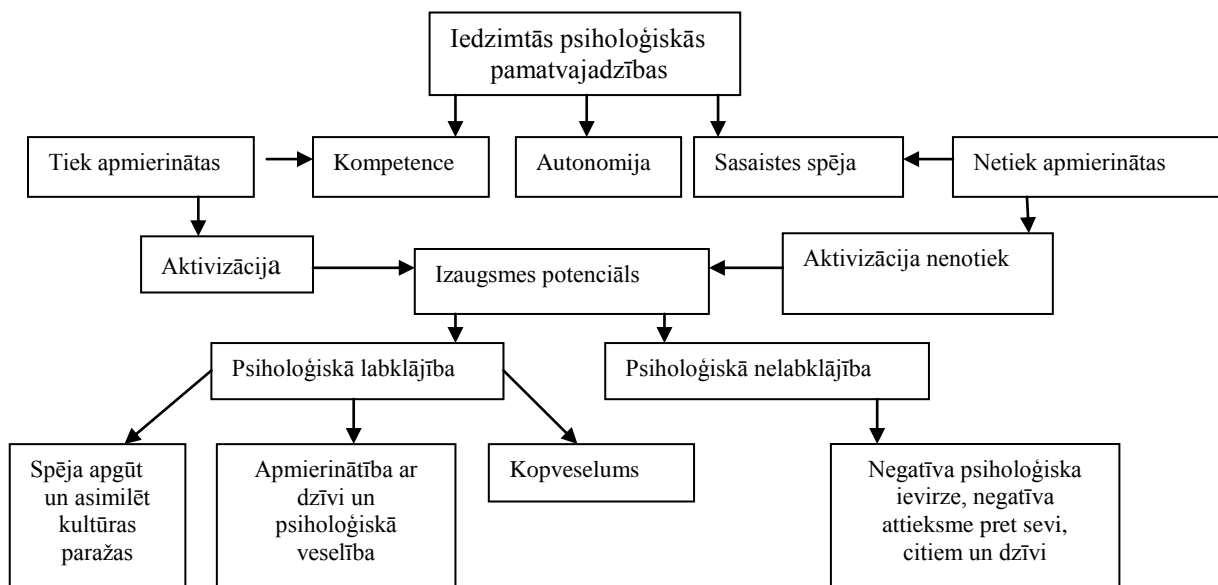
Tādējādi K. Rifas teorija piedāvā detalizētu psiholoģiskās labklājības struktūrmodeļi, kurā ir integrētas gan humānistiskās psiholoģijas, gan attīstības psiholoģijas, gan klīniskās psiholoģijas atziņas. Minētais K. Rifas modelis mūsdienu psiholoģijā ir gan teorētiski, gan empīriski vispilnīgāk izstrādātais psiholoģiskās labklājības modelis. Uz šo modeli balstās dotās publikācijas

autora promocijas darbā veiktais psiholoģiskās labklājības satura empīriskais pētījums

L. Raiena un L. Deci pašnoteikšanās teorija *L. Ryan's and L. Deci Self - determination theory*

R. Raiena un L. Deci pašnoteikšanās teorija ir teorija par motivāciju, dabisku personības nepieciešamību pēc izaugsmes, attīstības un psiholoģiskās labklājības (Ryan, 2009).

Pašnoteikšanās teorijas, kā atzīmē R. Raiens un L. Deci, galvenais teorētiskais mērķis ir eidemoniskās un hedoniskās pieejas nostādņu analīze psiholoģiskās labklājības izpratnē. Par teorētisko bāzi autori izvēlējušies eidemonisko pieeju (Ryan et al., 2008). Pašnoteikšanās teorijā uzsvars likts uz motīvu, arī pamatvajadzību universālā rakstura, vērtību, dzīves kvalitātes un psiholoģiskās labklājības izpēti, uzsverot indivīda aktivitātes nozīmi. Pašnoteikšanās teorijas analīzes rezultātā iespējams izveidot modeli, kurš prezentē psiholoģiskās labklājības un nelabklājības būtību (skat. 2.attēlu).



2. attēls. Psiholoģiskās labklājības un nelabklājības modelis
(pamatojoties uz Ryan et al., 2008)

Fig.2. Psychological well-being and ill - being model (Ryan et al., 2008)

R. Raiena un L. Deci teorija analizē pieņēmumu par trīs iedzimtu psiholoģisko pamatvajadzību – kompetences (zināšanas par sevi un pasaules izpratne), autonomijas un sasaistes spējas (spēja apkārt notiekošo saistīt ar saviem pamatmērķiem) – nozīmi psiholoģiskās labklājības veidošanā. Psiholoģisko pamatvajadzību apmierināšana tiek skatīta nevis lineārā sakarībā ar psiholoģisko labklājību, bet kā faktori, kas aktivizē nepieciešamo izaugsmes

potenciālu un veicina labklājību (Ryan, Deci, 2000, 2001). Tādējādi psiholoģiskā labklājība tiek sasniegta tad, kad tiek aktivizēts izaugsmes potenciāls un notiek personības izaugsme. Personības izaugsme ir saistīta ar spēju apgūt un asimilēt kultūras paražas, ar apmierinātību ar dzīvi un psiholoģisko veselību, ar vitalitātes un paškongruences sasniegšanu (Ryan & Deci, 2000). Izaugsmes potenciāls tiek aktivizēts tikai tad, kad tiek apmierinātas iedzimtās psiholoģiskās pamatvajadzības. Šo vajadzību apmierināšana ir cilvēka dzīves dabisks mērķis un ir cilvēka uzvedības motivācijas pamats. Ja nenotiek personības izaugsme un psiholoģiskās pamatvajadzības netiek apmierinātas, personībā var izveidoties negatīva psiholoģiska ievirze, uz kuras pamata attīstās negatīva attieksme pret sevi, citiem un dzīvi kopumā (Svence, 2009.).

R. Raiens un L. Deci, psiholoģisko labklājību analogiski K. Rifai, skaidro eidemoniskajā tradīcijā kā „labi dzīvot” atšķirībā no hedoniskā „labi justies”, tomēr atšķiras dažu kritēriju skaidrojums. Ja K. Rifas teorijā autonomija tiek izprasta drīzāk kā neatkarība, tad R. Raiena un L. Deci pašnoteikšanās teorijā autonomija tiek skaidrota saistībā ar pašakceptēšanu un gribu (Ryan & Deci, 2000).

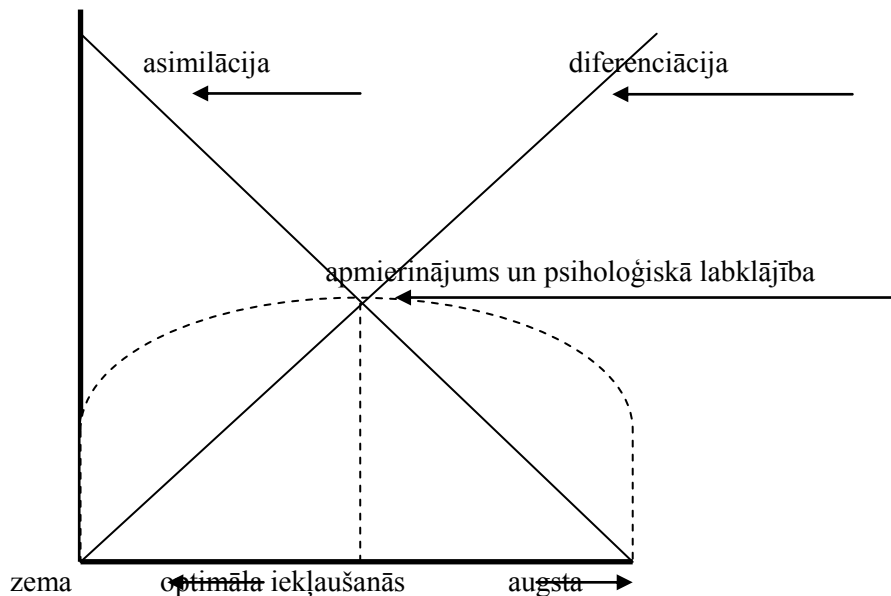
Tādējādi psiholoģiskā labklājība R. Raiena un L. Deci teorijā ir modalitātes „labi dzīvot” rezultāts”, kas var sekmēt arī labu fizisko un garīgo veselību. Psiholoģiskā labklājība ir kā procesu – vidutāju - virkne starp neatkarīgiem mainīgajiem (raksturīgu mērķu un autonomas regulācijas) un atkarīgu mainīgo (labu veselību) (Ryan et al., 2008).

M. Breveres optimālo atšķirību teorija *M. Brewer's optimal distinctiveness theory*

Viena no teorijām, kam ir būtiska nozīme psiholoģiskās labklājības izpratnes attīstībā un kas analogiski R. Raiena un L. Deci pašnoteikšanās teorijai balstās klasisko vajadzību teoriju uzskatos, ir M. Breveres optimālo atšķirību teorija (*Optimal distinctiveness theory*) (Brewer, 1991, 1993). Optimālo atšķirību teorija psiholoģiskās labklājības jēdzienu pēta grupas kontekstā. Šī teorija ir radusies no sociālās identitātes teorijas un paškategorizācijas teorijas, kas deklarēja, ka grupas locekļi palīdz atsevišķiem indivīdiem paplašināt sevis izpratnes robežas, sevi uztvert ne tikai kā indivīdu, bet arī noteiktas sociālās kategorijas grupas pārstāvi.

M. Brevere atzīmē divas galvenās sociālās pamatvajadzības – asimilāciju un diferenciāciju – kas darbojas kā motivatori labklājības sasniegšanā. Ja asimilācijas vajadzība ietver sevī vēlēšanos līdzināties un piederēt noteiktai grupai, tad diferenciācijas vajadzība prezentē vēlmi atšķirties no citiem indivīdiem jebkurā sociālā kontekstā, pie tam abas vajadzības uzskatāmas par konfliktējošām un dominē uz otras recesijas rēķina (Brewer, 1991). Jo vairāk asimilējies indivīds jūtas grupā, jo mazākas iespējas izpausties diferenciācijas vajadzībai un otrādi. Optimālo atšķirību teorija piedāvā modeli (skat. 3. attēlu), kurā diferenciācijas vajadzība tiek

apmierināta starpgrupu sakaros, bet asimilācijas – iekšgrupu. Individīdi var realizēt diferenciacijas vajadzību ar grupas palīdzību, grupai atšķīroties no citām grupām. Psiholoģiskā labklājība ir sasniegta, kad indivīds jūtas iekļāvēs grupā vai atšķīrīgs no tās subjektīvi optimālā līmenī.



3.attēls Psiholoģiskās labklājības sasniegšanas modelis optimālo atšķirību teorijā (pamatojoties uz Brewer, 1991)

Fig.3. Model of psychological well-being of optimal distinctiveness theory (Brewer, 1991)

Optimālo atšķirību teorija pēta psiholoģisko labklājību saistībā ar sociālo pamatvajadzību apmierināšanu, analizējot problēmējautājumus, vai piederības izjūta grupai, personiskā diferenciacija jeb atšķirība no grupas un grupas atšķirība no citām grupām, ir prognostiskas attiecībā uz labklājību. Mūsdienu optimālo atšķirību teorija pēta šo trīs aspektu savstarpējās sakarības, pamatvajadzību apmierināšanas saistību ar labklājību, nevis grupas un citiem konteksta faktoriem. Šajā teorijā tiek uzskatīts, ka asimilācijas un diferenciacijas vajadzību uztvere ir mainīgie, kas atšķiras grupas ietvaros un korelē ar labklājību. Salīdzinot R. Raiena un L. Deci pašnoteikšanās teoriju ar M. Breveres optimālo atšķirību teoriju, redzams, ka pašnoteikšanās teorija individualizācijas vajadzību traktē kā autonomijas motīvu, ar kura palīdzību indivīdi tiecas kontrolēt sevi un savu uzvedību ceļā uz labklājību. Savukārt optimālo atšķirību teorija individualizācijas vajadzību izprot kā motivatoru unikalitātei un atšķirībai no citiem (Sheldon, Elliot, 1999).

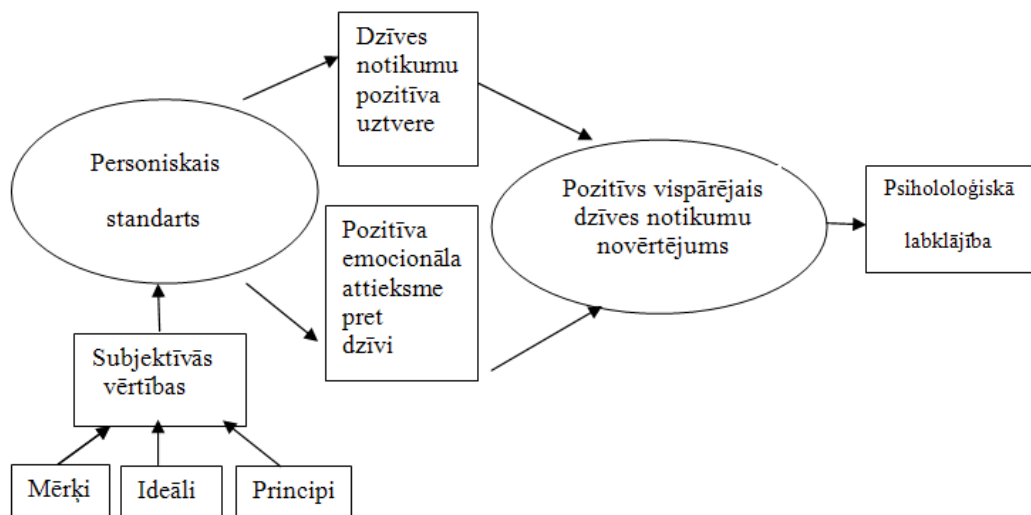
Psiholoģiskā labklājība apmierinātības ar dzīvi teorijas skatījumā *Psychological well-being of life satisfaction theory perspective*

Teorija, kas mūsdienu psiholoģijā labklājības izpratnes veidošanā izmanto multidimensionālu pieeju, bet jaunākajos pētījumos saistās ar morālās

psiholoģijas skolu, ir apmierinātības ar dzīvi teorija (*Life satisfaction theory*), kuru attīstījuši tādi pētnieki kā D. Hoits (Hoyt et al., 1980), V. Tiberiusa un A. Plakiasa (Tiberius, Plakias, 2010). Atšķirībā no hedonisma pieejas, apmierinātības ar dzīvi teorijā psiholoģiskā labklājība tiek aplūkota kā pozitīvs dzīves novērtējums kopumā, atsevišķi pozitīvi notikumi tiek uztverti kā daļa no labklājības. Apmierinātības ar dzīvi teorija radījusi atšķirīgu skatījumu uz labklājību arī no eidemoniskās pieejas, jo netiek postulēti ārēji psiholoģiskās labklājības normatīvi.

Saskaņā ar apmierinātības ar dzīvi teoriju labklājības un apmierinātības ar dzīvi jēdzieni tiek identificēti, psiholoģiskā labklājība jeb apmierinātība ar dzīvi šādā skatījumā ir atbilde uz jautājumu, vai dzīves norises atbilst noteiktam standartam, ko veido indivīda subjektīvās vērtības (darbības, mērķi, ideāli, principi u.c.). Psiholoģiskās labklājības izjūtas veidošanā būtiska nozīme ir reālistiskas vērtību sistēmas veidošanai, kas atbilst indivīda emocionālajai un kognitīvajai ievirzei (Tiberius, Plakias, 2010).

Apkopojot apmierinātības ar dzīvi teorijas atziņas, šīs publikācijas autors piedāvā psiholoģiskās labklājības konceptuālo modeli, kurš ilustrēts 4. attēlā.



4. attēls. Psiholoģiskās labklājības modelis apmierinātības ar dzīvi teorijā (pamatojoties uz Tiberius, Plakias, 2010)

Fig.4. Psychological well - being model of life satisfaction theory (Tiberius, Plakias, 2010)

Šīs teorijas skatījumā apmierinātības ar dzīvi kopējais novērtējums ir kā atbilde uz problēmjautājumiem, ar kuriem cilvēki saskaras, reflektējot par labklājības tēmu. Apmierinātības ar dzīvi novērtējums kalpo kā salīdzinājuma kritērijs ar citu indivīdu personiskās dzīves novērtējumu vai ar atsevišķa indivīda dzīves novērtējumu dinamikā. Spriedumi par apmierinātību ar dzīvi korelē ar noturīgu pozitīvu kognitīvo un emocionālo attieksmi pret dzīvi.

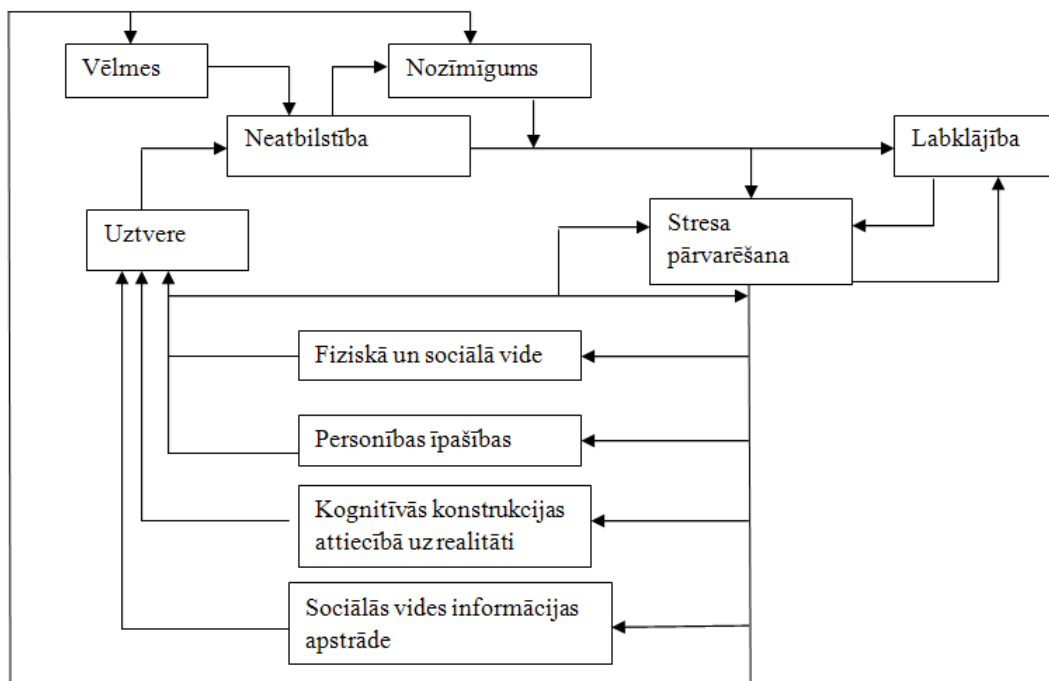
Psiholoģiskās labklājības izpratne stresa mazināšanas un labklājības kibernetiskajā teorijā

Understanding of the psychological well-being of cybernetic theory of stress, coping and well being

Teorija, kas palīdzējusi attīstīt oriģinālu psiholoģiskās labklājības izpratni indivīdu uzvedības kopējas struktūras kontekstā ir stresa, tā mazināšanas un labklājības kibernetiskā teorija (*Cybernetic Theory of Stress, Coping and Well being*). Šī teorija sākotnēji radās, lai aprakstītu autonomu sistēmu darbību.

Saskaņā ar šo teoriju autonomu sistēmu mērķis ir minimizēt ārējās vides jeb ekovides neatbilstību iekšējiem indivīda standartiem. Atbilstoši šai nostādnei psiholoģiskā labklājība, kas ir viens no vispārējās labklājības komponentiem, atkarīga no atbilstības vai neatbilstības starp uztveri, kura prezentē ekovīdi un vēlmēm, kuras atspoguļo personības iekšējos standartus. Jo lielāka ir neatbilstība - jo lielāks ir stresa līmenis, un, atbilstoši tam – zemāka psiholoģiskā labklājība. Savukārt veiksmīgi stresa pārvarēšanas paņēmieni var mazināt draudus psiholoģiskajai labklājībai, ko rada neatbilstība starp ārējo vidi (uztvere) un iekšējām prasībām (vēlmēm). Teorijā tiek atzīts, ka neatbilstība starp vides ietekmēm un iekšējiem standartiem veicina vardarbīgu dažādu dzīves situāciju risinājumu pieaugumu (Edwards, 1992).

Galveno stresa, tā pārvarēšanas un labklājības kibernetiskās teorijas elementu mijattiecības ilustrētas 5.attēlā.



5.attēls. Stresa pārvarēšanas un labklājības kibernetiskās teorijas elementu mijattiecības (pamatojoties uz Edwards, 1992)

Fig.5. Cybernetic Theory of Stress, Coping and Well being theories element interrelations (Edwards, 1992)

Kā redzams 5.attēlā, indivīda uztveri un fizisko un sociālo vidi maina un papildina izziņas procesi un informācija no sociālās vides. Sociālās vides sniegtā informācija skar arī vēlmju veidošanās sfēru. Neatbilstība starp uztveri un vēlmēm, saskaņā ar Dž. Edvardsu, ietekmē psiholoģisko labklājību, pie tam būtisks ir vēlmju tips, kas rada neatbilstību. Vēlmes, kas saistās ar ideāliem vai ir tuvu pieļaujamā robežām, būtiski apdraud psiholoģisko labklājību un provocē dažādas stratēģijas stresa pārvarēšanai. Stresa pārvarēšanas stratēģijas tiešā vai pastarpinātā veidā ietekmē psiholoģisko labklājību, īpaši emocionāli nosacītās stratēģijas kā atslābināšanās, katarse un apreibinošu vielu lietošana, tādēļ mijattiecības starp stresu, tā pārvarēšanu un psiholoģisko labklājību ir vērtējamas kā neviennozīmīgas (Edwards, 1998).

Vēlmju atbilstība pašuztverei, kas balstīta sociālās vides informācijā, var izraisīt psiholoģiskās labklājības pozitīvas izmaiņas. Negatīvas ietekmes uz psiholoģisko labklājību pastiprina vēlmju nozīmīgums, kā arī neatbilstības jeb pretrunu ilgums (Edwards, 1998). Mijšakarības ietekmē arī vides faktori un personības īpašības, kā arī kognitīvās konstrukcijas.

Stresa, tā pārvarēšanas un labklājības teorija fokusējas uz resursiem, kas palīdz veidot pozitīvus psiholoģiskās labklājības aspektus, nevis uz disfunkciju, tādēļ šī teorija minētajā aspektā sasaucas ar pozitīvās psiholoģijas nostādnēm.

Secinājumi *Conclusions*

1. Par psiholoģiskās labklājības izpratnes pamatu mūsdienu psiholoģijā pieņemts K. Rifas piedāvātais psiholoģiskās labklājības modelis, kurā psiholoģiskā labklājība tiek operacionalizēta kā sevis akceptēšana, pozitīvas attiecības ar citiem, personiskā izaugsme, dzīves mērķa esamība, spēja īstenot ikdienas prasības un autonomija.
2. Psiholoģiskās labklājības koncepta attīstība ir cieši saistīta ar jaunas psiholoģijas nozares – pozitīvās psiholoģijas pakāpenisku izaugsmi no biheiviorisma un humānistiskās psiholoģijas teorijām.
3. Mūsdienu psiholoģijā psiholoģiskā labklājība tiek traktēta eidemonisma tradīcijā, kurs galvenais postulāts akcentē personības potenciāla maksimālu realizāciju un sociāli nozīmīgu darbību.
4. Par nozīmīgākajām mūsdienu psiholoģiskās labklājības teorijām, kuras pārstāv eidemonisma tradīciju, tiek atzītas K. Rifas psiholoģiskās labklājības teorija un R. Raiena un L. Deci pašnoteikšanās teorija.
5. Psiholoģiskā labklājība pozitīvi korelē ar internālo kontroles lokusu, pašcieņu, apmierinātību ar dzīvi, bet negatīvi korelē ar eksternālo kontroles lokusu un depresiju.
6. Atsevišķi psiholoģiskās labklājības aspekti mainās līdz ar indivīda vecumu.

7. Psiholoģiskā labklājība ir fenomens, kurš būtiski ietekmē galvenos indivīda funkcionēšanas aspektus: pašizjūtu ikdienā, personības kognitīvo sfēru, starppersonību attiecības un profesionālos panākumus.
8. Sakarā ar samērā mazo teorētisko un empīrisko pētījumu skaitu pastāv psiholoģiskās labklājības koncepta operacionalizācijas grūtības un valīda empīrisko pētījumu instrumentārija deficīts.

Kopsavilkums

Summary

The operationalization of the concept of psychological well-being and the development of comprehensive empirical research is connected with the growth of positive psychological as an independent psychological branch, during which the significant modern psychological well-being theories representing the traditions of eudemonism are put forward. These are the theory of psychological well-being by C. Ryff and the theory of self-determination by R. Ryan and L. Deci, as well as theories not founded in the tradition of eudemonism, but, to some extent, reflect the problems of psychological well-being: the theory of optimal differences by M. Brever, theory of life satisfaction, theory of stress and its reduction by J. Edwards, and cybernetic theory of well-being.

The term “psychological well-being” was brought into western psychology by N. Bradburn, a researcher of positive psychological functioning. Psychological well-being in the theory of N. Bradburn was interpreted as a peculiar balance between personality positive and negative affects where high psychological well-being is understood as a predominance of positive affect.

Western psychological concepts exploring psychological well-being, according to R. Ryan, are divided into two groups: hedonistic (that is, psychological well-being is treated as dichotomy: satisfaction – dissatisfaction) and eudemonistic that treats psychological well-being as a sign of personal growth.

Within the latest concepts, hedonism is operationalized as subjective well-being and analyzed as positive, rarely negative experience and life satisfaction. In its turn, psychological well-being is operationalized as self-acceptance, positive relationships with others, personal growth, purpose in life, ability to realize everyday demands, and autonomy. Conceptually subjective well-being means emotionally pleasant life, but psychological well-being means meaningful life that is characterized by constructive action and growth.

The treatment of eudemonistic psychological well-being is represented in the works of C. Ryff, R. Ryan and L. Deci, A Waterman, K. Keyes. Nowadays, the vision of eudemonistic psychological well-being in positive psychology is based on C. Ryff’s theory of psychological well-being.

The concept of the viewed psychological well-being in the context of personality positive functioning reveals the topicality and versatility of the issue:

- The basis of understanding of psychological well-being in psychology is the model of psychological well-being proposed by C. Ryff, in which

psychological well-being is operationalized as self-acceptance, positive relations with others, personal growth, the existence of purpose in life, ability to realize everyday needs, and autonomy.

- The development of the concept of psychological well-being is closely connected with new psychology branches – gradual growth of positive psychology from behaviorism and humanistic theories of psychology.
- Nowadays psychology treats psychological well-being in the tradition of eudemonism, where the dominant postulate emphasizes the maximum realization of personal potential and socially meaningful action.
- The theory of psychological well-being by C. Ryff and self-determination theory by R. Ryan and L. Deci are acknowledged to be the most remarkable modern theories of psychological well-being that represent the tradition of eudemonism.
- Psychological well-being positively correlates with internal locus of control, self-esteem, satisfaction with life, but negatively correlates with external locus of control, and depression.
- Separate components of psychological well-being change with the age of an individual.
- Psychological well-being is a phenomenon that has a significant impact on the core constructs of functioning of an individual: a sense of self in everyday affairs, personal cognitive sphere, interpersonal relationships, and professional growth.
- Due to relatively little amount of theoretical and empirical research, there are operationalization problems of the concept of psychological well-being, and the lack of valid empirical research instrument.



Šis darbs izstrādāts ar Eiropas Sociālā fonda atbalstu projektā
«Atbalsts Daugavpils Universitātes doktora studiju īstenošanai»
Vienošanās Nr. 2009/0140/1DP/1.1.2.1.2/09/IPIA/VIAA/015

Literatūra References

1. Bradburn, N. M. (1969). *The structure of Psychological Wellbeing*. Aldine Publishing Co.
2. Brewer, M. (1991). The social self: On being the same and different at the same time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 475–482.
3. Brewer, M. (1993). *The role of distinctiveness in social identity and group behavior*. In M. Hogg, & D. Abrams (Eds.). London: Harvester, Wheatsheaf.
4. Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.

5. Edwards, J. R. (1988). *The determinants and consequences of coping with stress*. In C. L. Cooper, & R. Payne (Eds.). New York: Wiley.
6. Edwards, J. R. (1992). A cybernetic theory of stress, coping, and well-being in organizations. *Academy of Management Review*, 17, 238-274.
7. Hoyt, D.R., Kaiser, M.A., Peters, G.R., & Babchuk, N. (1980). Life Satisfaction and Activity Theory: A Multidimensional Approach. *Journal of Gerontology*, 35(6), 935-41.
8. Jahoda, M. (1958) *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books
9. Jung, C. (1933) *Modern Man in Search of Soul*. New York: Harcourt brace Jovanovich.
10. Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.). *Advances in social cognition*, 9, 1-47.
11. Ormel, J., Lindenberg, S., Steverink, N., & Verbrugge, L. M. (1999). Subjective well-being and social production functions. *Social Indicators Research*, 46, 61-90.
12. Ryan, R. (2009). Self-Determination Theory and Wellbeing. *WeD Research Review*. 1
13. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
14. Ryan, R.M., & Deci E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology*, 52, 141–166.
15. Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
16. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57, 1069–1081.
17. Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-27.
18. Ryff, C.D., Singer, B.H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research* 35, 1103–1119.
19. Sheldon, K.M., & Elliot, A.J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
20. Springer, K. W., Hauser, R. M., Freese, J. (2006). Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1120-1131.
21. Svence, G. (2009) *Pozitīvā psiholoģija*. Apgāds Zvaigzne ABC
22. Tiberius, V. & Plakias, A. (2010). *Well-being*. In J. Doris & the Moral Psychology Research Group (Eds.). *The moral psychology handbook* (pp. 401–431). Oxford: Oxford University Press.
23. Wood, A.M., Joseph, S., Malthy, J. (2009) Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality & Individual Differences*, 46(4), 443-447.