

RĒZEKNES VISPĀRIZGLĪTOJOŠO SKOLU JAUNIEŠU PSIHOĻOGISKĀS LABKLĀJĪBAS ĪPATNĪBAS

Peculiarities of Psychological Well – Being Young People of Rezekne Comprehensive Schools

Eriks Kalvans

Rezekne Academy of Technologies, Latvia

Abstract. *The problem of psychological well-being is particularly acute in the age group of young people, because during this time a person's identity is formed and the next profession is chosen. High psychological well-being implies the sense of purpose of life, optimism, the ability to establish positive attitudes with others, which creates preconditions for positive personality development. For this reason, young people from comprehensive schools were selected for the study.*

The significance of the research is justified by the fact that similar studies on psychological well-being in the youth age were not carried out in Latgale region.

The aim of the study was to investigate the peculiarities of psychological well-being of young people in Rezekne comprehensive schools.

Keywords: *psychological well-being, comprehensive school, youth, personal growth, autonomy, environmental mastery, positive relationships with others, self acceptance, sense of purpose of life.*

Ievads

Introduction

Psiholoģiskās labklājības problēma īpaši aktualizējas jauniešu vecumposmā, jo šajā laikā veidojas cilvēka identitāte, kā arī tiek izvēlēta nākamā profesija. Līdz ar tehnoloģiju straujo attīstību, būtiski mainās mūsdienu darba tirgus, kas paredz jaunu profesiju rašanos un noteiktu profesiju izzušanu. Tas izvirza paaugstinātas prasības pret jauniešu zināšanām un prasmēm, izvēloties nākamo profesiju. Augsta psiholoģiskā labklājība, kas paredz savas dzīves mērķa izjūtu, optimismu, spēju nodibināt pozitīvas attiecības ar citiem, rada priekšnoteikumus pozitīvai personības attīstībai un sekmīgai profesionālai orientācijai (Kail & Cavanaugh, 2010). Šī iemesla dēļ pētījumam tika izvēlēti vispārīzglītojošo skolu jaunieši.

Veiktā pētījuma nozīmību pamato tas, ka analogiski pētījumi par psiholoģisko labklājību jauniešu vecumposmā iepriekš Latgales reģionā netika veikti.

Pētījumam tika izvirzīts mērķis: izpētīt jauniešu psiholoģiskās labklājības īpatnības Rēzeknes vispārizglītojošās skolās.

Iegūtie rezultāti tika izmantoti Interreg Lat-Lit projektā “Sociāli psiholoģiskā atbalsta sistēmas attīstība, īstenojot pozitīvās pārvarēšanas stratēģijas metodi, un sociālās iekļaušanas uzlabošana cilvēkiem no mazāk aizsargātajām iedzīvotāju grupām”.

Pētījumā izmantotās metodes detalizēti raksturotas nodaļā „Jauniešu psiholoģiskās labklājības īpatnību izpētes rezultāti”.

Problemātikas teorētiskais pamatojums *Theoretical background to the problem*

Pētījuma problemātikas teorētiskais pamatojums balstās uz šī raksta autora izstrādāto promocijas darbu „Latgales iedzīvotāju laimes izjūtas struktūra un psiholoģiskās labklājības saturs” (Kalvāns, 2013), kurā psiholoģiskās labklājības fenomens traktēts eidemonisma tradīcijā, saskaņā ar K. Rifas psiholoģiskās labklājības modeli. Šajā modelī indivīda psiholoģiskās labklājības saturu veido 6 faktori: „Pozitīvas attiecības ar apkārtējiem”, „Autonomija”, „Prasme īstenot ikdienas vajadzības”, „Personiskā izaugsme”, „Dzīves mērķa izjūta”, „Sevis akceptēšana” (Ryff & Keyes, 1995).

Noteikts, ka indivīda psiholoģiskā labklājība dažādos vecumposmos ir saturiski mainīga. Noteikti psiholoģiskās labklājības komponenti pieaug, bet citi – samazinās. Tādi komponenti kā „Autonomija” un „Prasme īstenot ikdienas vajadzības” palielinās, palielinoties vecumam, bet komponenti „Personiskā izaugsme” un „Mērķtiecība” ar vecumu samazinās (Ryff, 2014).

Pētījuma gaitā tika salīdzināta vīriešu un sieviešu psiholoģiskā labklājība. Analizējot zinātnisko literatūru, 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 (Springer et al., 2011).

Jauniešu vecumposmā, sakarā ar nākamās profesijas izvēli, aktualizējas tāds psiholoģiskās labklājības faktors kā „Dzīves mērķa izjūta”. Tādēļ psiholoģiskās labklājības sasniegšanā svarīgi ir darboties savu personisko mērķu virzienā. Jaunietim jābūt pārliecinātam par savu mērķu svarīgumu un šiem mērķiem jābūt tādiem, kas rada apmierinājumu un baudu, nevis uzspiesti, un tādiem, kuru sasniegšana palīdz izvairīties no vainas izjūtas un trauksmes (Anic & Tončić, 2013; Viejo et al., 2018).

Izglītība ir viens no nozīmīgākajiem faktoriem, kas ietekmē indivīda psiholoģisko labklājību. Tika konstatēta, ka augstāks izglītības līmenis korelē ar augstāku psiholoģisko labklājību. Turklāt izglītība ir viens no personības potenciāla realizācijas nosacījumiem, kas nosaka augstu psiholoģisko labklājību (Farrell, 2010).

Jauniešu vecumposmā notiek strauja identitātes un pašapziņas attīstība. Jaunība raksturīga ar savu neatkarotām un individualitātes izjūtas rašanos, apziņu, ka neesi tāds kā citi. Negatīvajā variantā veidojas izplūdis „Es” tēls, lomu un personības apzināšanās nenoteiktība. Jauniešu vecumposmā būtiskākais uzdevums ir patības jeb identitātes meklēšana un atrašana (Geldhof et al., 2013).

Jauniešu identitātes veidošanās procesā īpašu aktualitāti iegūst sociālo attiecību esamība un ar to saistītais sociālais atbalsts. Šajā vecumposmā piederība vienaudžu grupām saistīta ar psiholoģisko labklājību, turklāt būtiska ir sociālo grupu daudzveidība un to skaits. Sociālās attiecības ir ļoti svarīgs psiholoģisko labklājību ietekmējošs faktors. Ir izpētīts, ka pilnvērtīgas sociālās attiecības pozitīvi ietekmē psiholoģisko labklājību, bet sociālā izolācija un nepietiekams sabiedrības atbalsts saistīts ar dažādām saslimšanām un pat mūža ilguma samazināšanos (Demir, 2010; Lerkkanen et al., 2018).

Jauniešu psiholoģiskā labklājība būtiski ietekmē arī viņu izziņas procesu attīstību. Par svarīgiem jauniešu vecumposma jaunveidojumiem uzskatāmi patstāvīgas loģiskas domāšanas, tēlainās atmiņas, individuālā prāta darbības stila un zinātniskās izpētes interešu attīstība (Newman & Newman, 2011).

Tādējādi šo vecumu raksturo kognitīvās aktivitātes paaugstināšanās, kura izpaužas jauniešu mācību darbībā. Šī darbība izvirza augstas prasības viņu aktivitātei un patstāvībai. Lai varētu pietiekami dziļi apgūt programmu, ir nepieciešams attīstīt teorētisko domāšanu. Mācīšanās grūtības, kādas dažkārt izjūt jaunieši, bieži vien ir saistītas ar zemu psiholoģisko labklājību, kuru būtiski ietekmē sliktas attiecības ar vienaudžiem un nespēja atrast savu identitāti (Newman & Newman, 2011).

Jauniešu psiholoģiskās labklājības īpatnību izpētes rezultāti ***Results of the study of the peculiarities of psychological well-being of young people***

Pētījums tika veikts laika periodā no 2018. gada oktobra līdz decembrim Rēzeknes pilsētā, iekļaujot respondentus (n=120) no vispārizglītojošām skolām vecumā no 16 līdz 18 gadiem. Veiktā pētījuma mērķis formulēts šī raksta ievadā.

Pētījumam tika izmantotas speciālas anketas: „Sociāli demogrāfiskās stratifikācijas anketa” (Kalvāne, 2018) un K. Rifas „Psiholoģiskās labklājības skalas” (Ryff & Keyes, 1995). Anketu aizpildīšanai respondentiem tika sniegtas precīzas instrukcijas mutiskā un rakstiskā veidā. Tika apliecināts iegūtās

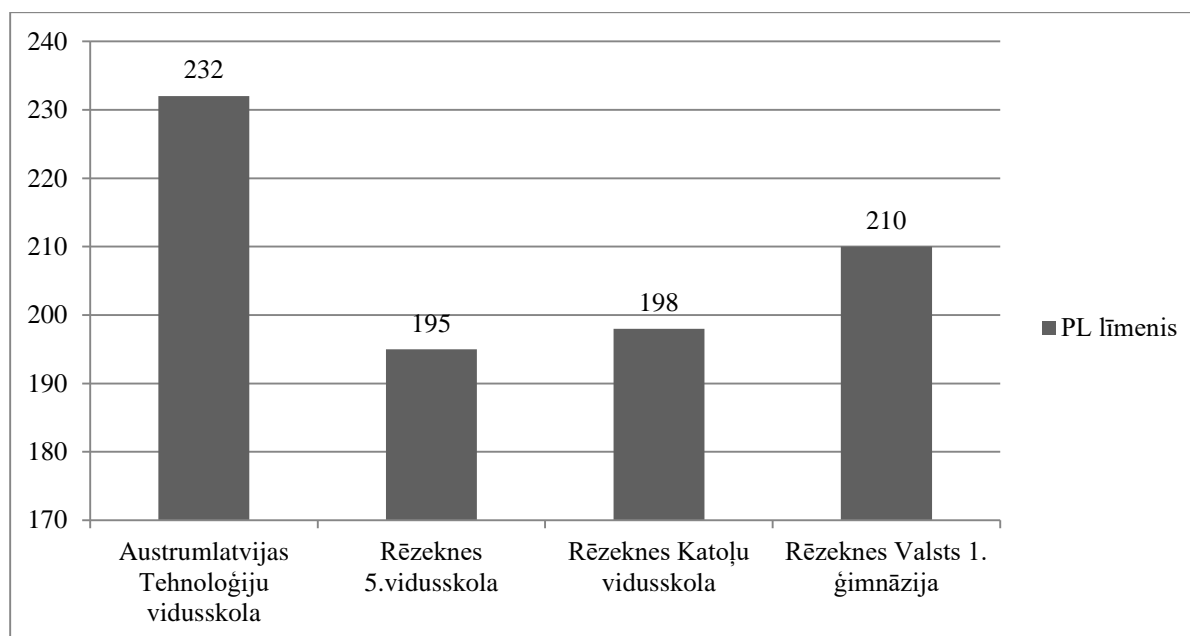
informācijas neizpaušanas jautājums. Kopējais anketu aizpildīšanas laiks variēja 30 minūšu robežās.

Rēzeknes vispārizglītojošo skolu jauniešu psiholoģiskās labklājības pētījums iekļāva vairākus etapus:

- jauniešu psiholoģiskās labklājības līmeņa salīdzināšana Rēzeknes vispārizglītojošās skolās;
- jauniešu psiholoģiskās labklājības struktūras analīze;
- jauniešu psiholoģiskās labklājības struktūras analīze dažādu dzimumu grupās.

Jauniešu psiholoģiskās labklājības īpatnību interpretācija pamatojas uz metodikas „Psiholoģiskās labklājības skalas” rezultātu vidējo vērtību analīzi.

Jauniešu psiholoģiskās labklājības līmenis dažādās Rēzeknes pilsētas skolās ilustrēts 1.attēlā.



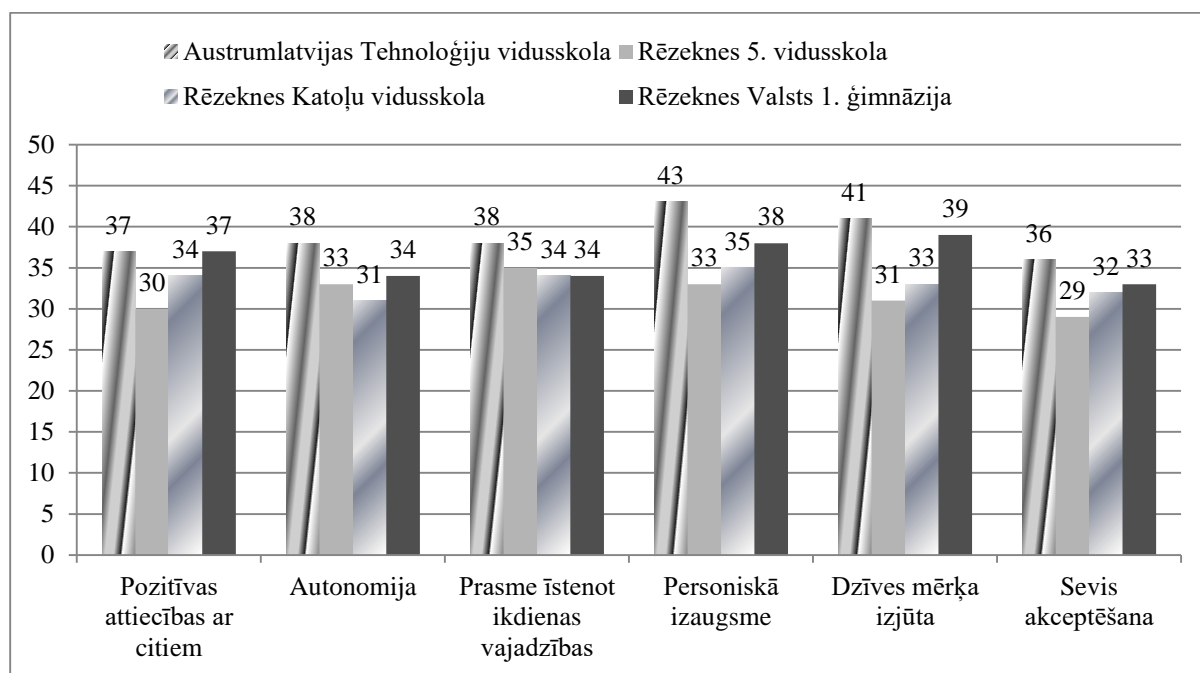
1.attēls. Kopējais jauniešu psiholoģiskās labklājības līmenis Rēzeknes vispārizglītojošās skolās

Figure 1 The overall level of psychological well-being of young people in comprehensive schools in Rezekne

Kā redzams, augstākais psiholoģiskās labklājības līmenis raksturo Austrumlatvijas Tehnoloģiju vidusskolas jauniešus. Saskaņā ar K. Rifas metodikas instrukciju, tas vērtējams kā augsts. Nākamā seko Rēzeknes Valsts 1. ģimnāzija, kuras respondentu psiholoģiskā labklājība vērtējama kā vidēja. Tālāk seko Rēzeknes Katoļu vidusskola, kuras jauniešu psiholoģiskās labklājības līmenis ir vidējs. Zemākais psiholoģiskās labklājības līmenis raksturo Rēzeknes 5. vidusskolu. Jāatzīmē, ka Rēzeknes 5. vidusskolas jauniešus arī raksturo vidējs kopējais psiholoģiskās labklājības līmenis.

Detalizētai jauniešu psiholoģiskās labklājības īpatnību izpētei tika analizēta jauniešu psiholoģiskās labklājības struktūra dažādās Rēzeknes pilsētas skolās (skat. 2. attēlu).

Austrumlatvijas Tehnoloģiju vidusskolas jauniešu psiholoģiskās labklājības struktūru raksturo vidējs visu psiholoģiskās labklājības faktoru līmenis, izņemot faktoru „Personiskā izaugsme”, kurš ir augstā līmenī. Zemākajā līmenī atrodas faktors „Sevis akceptēšana”. Nedaudz augstākā līmenī atrodas faktors „Pozitīvas attiecības ar citiem”. Šo secinājumu pamato pētījumā iegūtie rezultāti, kas ilustrēti 2.attēlā.



2.attēls. Jauniešu psiholoģiskās labklājības struktūra dažādās Rēzeknes vispārīgglābjošās skolās

Figure 2 Structure of youth psychological well-being in various comprehensive schools in Rēzekne

Tātad iespējams izteikt pieņēmumu, ka jauniešiem ir zināmas grūtības pieņemt sevi, kas var būt saistīts ar pārāk augstu savas personības ideālo tēlu. Tāpat daži jaunieši var būt neapmierināti ar savām attiecībām ar vienaudžiem, kas saistīts ar zemām saskarsmes iemaņām, zemu pašvērtējumu vai arī paaugstinātu prasību līmeni pret saviem vienaudžiem.

Rēzeknes 5. vidusskolas jauniešu psiholoģiskās labklājības struktūru raksturo labi attīstīta prasme realizēt ikdienas vajadzības. Kā nākamie seko faktori „Autonomija” un „Personiskā izaugsme”, kuru līmenis ir vienāds. Zemākais līmenis raksturo faktoru „Sevis akceptēšana”, nedaudz augstākā līmenī atrodas faktors „Pozitīvas attiecības ar citiem”.

Arī šīs skolas jauniešu psiholoģiskās labklājības līmenis, vērtējot pēc atsevišķiem faktoriem, ir vidējs.

Rēzeknes Katoļu vidusskolas jauniešu psiholoģiskās labklājības struktūrā augstāk attīstītais faktors ir „Personiskā izaugsme”, kā nākamie seko „Pozitīvas attiecības ar citiem” un „Prasme īstenot ikdienas vajadzības”, kuri izteikti vienādā līmenī. Šīs skolas jauniešiem zemākajā līmenī atrodas faktors „Autonomija”. Tas var liecināt, ka jauniešiem trūkst patstāvības, kā arī viņiem svarīgs citu cilvēku novērtējums.

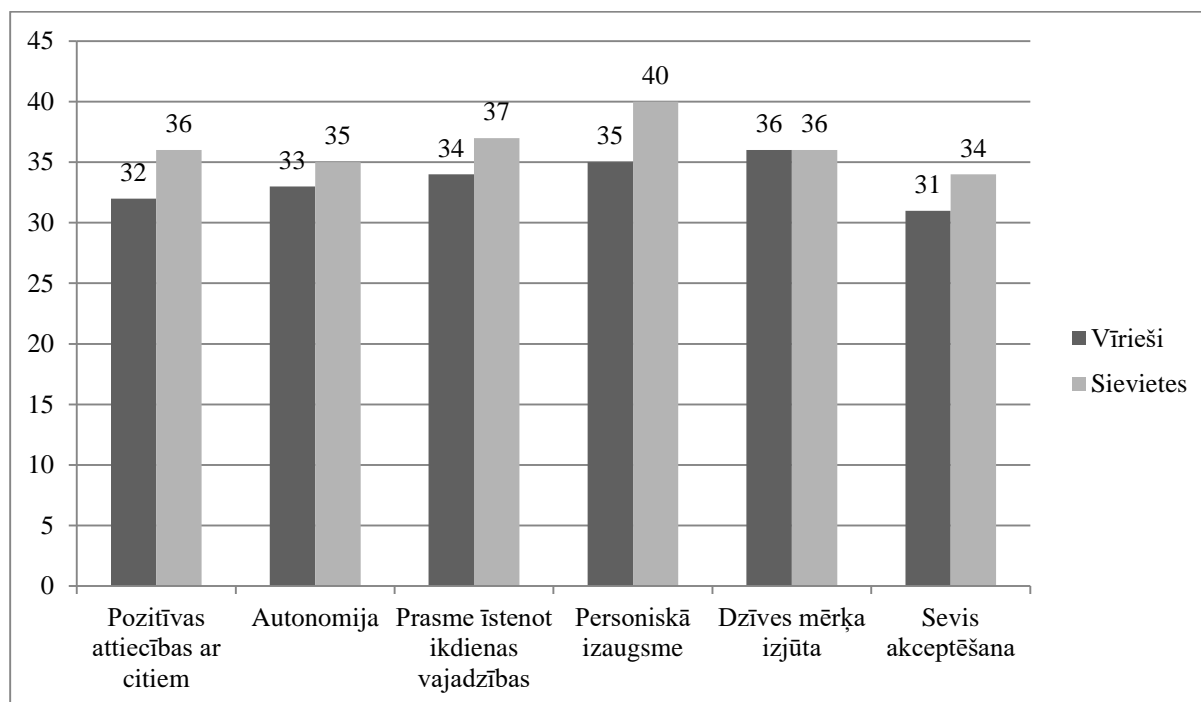
Rēzeknes Valsts 1. ģimnāzijas jauniešu psiholoģiskās labklājības struktūrā dominē faktors „Dzīves mērķa izjūta”, kā nākamais seko „Personiskā izaugsme”. Tāpat pietiekami labi izteikts faktors „Pozitīvas attiecības ar citiem”. Zemākajā līmenī atrodas faktors „Sevis akceptēšana”, nedaudz augstāk izteikti faktori „Autonomija” un „Prasme īstenot ikdienas vajadzības.” Šīs vidusskolas jauniešu psiholoģiskās labklājības struktūru raksturo atsevišķu faktoru nevienmērība (liela vērtību starpība starp augstāk un zemāk izteiktajiem faktoriem). Tādejādi atsevišķiem šīs skolas jauniešiem var būt grūtības pieņemt sevi, zema patstāvība un prasme veikt ikdienas uzdevumus.

Turpmāk tiek veikta iegūto statistisko datu psiholoģiskā interpretācija, salīdzinot rezultātus dažādās skolās.

Aptaujātos Rēzeknes vispārīzglītojošo skolu jauniešus raksturo personiskās attīstības un sava potenciāla realizācijas izjūta, savas izaugsmes saskatīšana, atvērtība jaunai pieredzei, sevis pilnveidošana un savas uzvedības uzlabošana laika gaitā, dziļāka sevis iepazīšana, kā arī dzīves mērķa esamība un dzīves virzības izjūta, spēja apzināties sevi tagadnē un pagātnē, pārliecības esamība, kura piešķir dzīvei mērķi.

Savukārt jauniešu problemātiskās jomas saistītas ar nepietiekamu sevis pieņemšanu, kas izpaužas kā neapmierinātība ar sevi, vilšanās savā pagātnē, rūpju par noteiktām savas personības īpašībām esamība, negribēšana būt tādām, kādas ir īstenībā, kā arī ar nepietiekamu autonomiju, kuru raksturo nepietiekama patstāvība, apkārtējo novērtējuma svarīgums, šāda novērtējuma gaidīšana no citiem, orientēšanās uz apkārtējo viedokļiem, pieņemot svarīgus lēmumus, domāšanas un uzvedības pakļaušana apkārtējo spiedienam.

Turpmāk tiek salīdzināts Rēzeknes vispārīzglītojošo skolu jauniešu psiholoģiskās labklājības līmenis dažādu dzimumu grupās (skat. 3.attēlu). Pētāmās izlases respondentu sadalījums pēc dzimuma bija pietiekami proporcionāls (51% vīrieši un 49% sievietes), lai būtu iespējams veikt jauniešu psiholoģiskās labklājības salīdzināšanu dažādu dzimumu grupās.



3.attēls. Jauniešu psiholoģiskās labklājības saturs vīriešu un sieviešu respondentu grupās
Figure 3 The structure of psychological well-being of young people in the groups of male and female respondents

Tika noteikts, ka sievietes raksturo augstāks visu psiholoģiskās labklājības struktūras faktoru līmenis, izņemot faktoru „Dzīves mērķa izjūta”, kura līmenis abās grupās ir vienāds. Vīriešiem augstāk attīstītais faktors ir „Dzīves mērķa izjūta”, bet sievietēm – „Personiskā izaugsme”.

Zemākais līmenis raksturo faktoru „Sevis akceptēšana” gan vīriešu, gan sieviešu grupās.

Vienīgais psiholoģiskās labklājības struktūras faktors, kas ir izteiks vienādā līmenī gan vīriešiem, gan sievietēm ir „Dzīves mērķa izjūta”.

Būtiskākās atšķirības starp vīriešiem un sievietēm vērojamas faktora „Personiskā izaugsme” līmenī.

Interpretējot iegūtos datus par vīriešu un sieviešu psiholoģiskās labklājības saturu, iespējams secināt, ka vīriešus raksturo dzīves mērķa esamības un dzīves virzības izjūta, bet sievietes - personiskās attīstības un sava potenciāla realizācijas izjūta, atvērtība jaunai pieredzei, aizvien lielāka sevis pilnveidošana.

Tomēr daudziem vispārīzglītojošo skolu jauniešiem raksturīga neapmierinātība ar sevi, vilšanās sevī, negribēšana būt tādām, kāds ir īstenībā.

Jāatzīmē, ka sievietes raksturo augstāka savas personības attīstības izjūta nekā vīriešus.

Noteiktais faktora „Dzīves mērķa izjūta” līmenis ir vērtējams pozitīvi, jo šī faktora pietiekama attīstība palīdz jauniešiem izvēlēties nākamo profesiju.

Secinājumi Conclusions

Jauniešu psiholoģiskās labklājības īpatnību izpētes gaitā darba autors nonāca pie šādiem secinājumiem:

1. Aptaujāto vidusskolu vidū Austrumlatvijas Tehnoloģiju vidusskolas jauniešu psiholoģiskās labklājības līmenis ir augsts, bet pārējās vidusskolās tas ir vidējs;
2. Augstākais kopējais psiholoģiskās labklājības līmenis raksturo Austrumlatvijas Tehnoloģiju vidusskolas jauniešus, nākamā pēc psiholoģiskās labklājības līmeņa seko Rēzeknes Valsts 1. ģimnāzija, aiz kuras seko Rēzeknes Katoļu vidusskola. Zemākais psiholoģiskās labklājības līmenis pētāmajā izlasē raksturo Rēzeknes 5. vidusskolas jauniešus;
3. Rēzeknes vispārīzglītojošo skolu jauniešu psiholoģiskās labklājības struktūrā dominē faktori „Dzīves mērķa izjūta” un „Personiskā izaugsme”, bet zemākajā līmenī atrodas „Sevis akceptēšana” un „Autonomija”. Psiholoģiskās labklājības struktūras faktori „Prasme īstenot ikdienas vajadzības” un „Pozitīvas attiecības ar citiem” attīstīti pietiekamā līmenī;
4. Pētījuma rezultātā noteikts, ka sievietes raksturo augstāks psiholoģiskās labklājības līmenis nekā vīriešus. Kopējais sieviešu psiholoģiskās labklājības līmenis ir augsts, bet vīriešu psiholoģiskās labklājības līmenis – vidējs;
5. Vīriešu psiholoģiskās labklājības struktūrā dominē „Dzīves mērķa izjūta”, bet sievietēm – „Personiskā izaugsme”. Gan vīriešiem, gan sievietēm faktors „Dzīves mērķa izjūta” attīstīts vienādā līmenī.
6. Gan vīriešu, gan sieviešu grupās zemākajā līmenī atrodas faktors „Sevis akceptēšana”. Šī faktora līmenis vīriešiem ir zemāks nekā sievietēm;
7. Sievietes raksturo augstāka savas personības attīstības izjūta nekā vīriešus. Vīriešu un sieviešu psiholoģiskās labklājības struktūrā būtiski atšķiras arī faktors „Pozitīvas attiecības ar citiem”, kurš sievietēm ir augstākā līmenī nekā vīriešiem.

Summary

In the period from October to December 2018, a study was carried out in the comprehensive schools of Rēzekne to determine the peculiarities of psychological well-being of young people. 120 respondents aged 15 to 18 participated in the study. Respondents' survey was conducted using special questionnaires: “Socio-demographic stratification questionnaire” (Kalvane, 2018) and K. Rif's “Psychological Well - being Scale” (Ryff & Keyes, 1995).

In the course of studying the peculiarities of the psychological well-being of young people, the author came to the following conclusions:

- 1) Among the surveyed, the level of psychological well-being of young people in Eastern Latvia's Technology High School is high, but in the other comprehensive schools it is average;
- 2) The highest overall level of psychological well-being characterizes the young people of the East Latvian Technology High School, followed by the Rezekne State First Gymnasium, followed by the Rezekne Catholic Secondary School. The lowest level of psychological well-being in the survey sample characterizes the young people of Rezekne Secondary School No. 5;
- 3) The psychological well-being structure of the youth of Rezekne comprehensive schools is dominated by the factors "Feeling of the purpose of life" and "Personal growth", while at the lowest level there are "Self acceptance" and "Autonomy". Psychological well – being structure factors "Environmental mastery" and "Positive relationships with others" have been developed at a sufficient level;
- 4) Research has shown that women are characterized by a higher level of psychological well-being than men. The overall level of psychological well-being of women is high, but the level of male psychological well-being is moderate;
- 5) The psychological well-being of men is dominated by the "Sense of purpose of life", but of women "Personal growth". For both men and women, the factor "Sense of purpose of life" is developed at the same level.
- 6) In the groups of men and women, there is a factor "Self acceptance" at the lowest level. The level of this factor is lower for men than for women;
- 7) Women are characterized by a higher sense of personal development than men. The "Positive relationship with others", which is higher for women than men, also has a significant difference in the psychological well-being of men and women.

Literatūra References

- Anic, P., & Tončić, M. (2013). Orientations to Happiness, Subjective Well-being and Life Goals. *Psihologijske Teme*, 22(1), 135–153.
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 11, 293–313.
- Farrell, P. (2010). School psychology: Learning lessons from history and moving forward. *School Psychology International*, 31(6), 581-598.
- Geldhof, G.J., Bowers, E.P., & Lerner, R.M. (2013). Special section introduction: thriving in context: findings from the 4-h study of positive youth development. *Journal of Youth Adolescence*, 42, 1–5
- 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
- Kalvāne, J. (2019). *Rēzeknes vispārīgglītojošo skolu jauniešu psiholoģiskā labklājība. Zinātniski pētnieciskais darbs*.
- 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.
- Newman, B.M., & Newman, P.R. (2011). *Development Through Life: A Psychosocial Approach*. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- 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.
- Springer, K.W., Pudrovskaya, T., & Hauser, R.M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*, 40, 392–398.
- 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, 2325.