**LEKCIJA SENIORIEM – Sagatavoja Inta Čukure, biedrība Vecmāminas.lv**

**Well being.... Labizjūta un tās veidošanas dažādās pieejas**

Labizjūta ir aktuāls jautājums mūsdienu sabiedrībā.

***Autore: Indra Tilaka, sociālais pedagogs***

**Labizjūta ir aktuāls jautājums mūsdienu sabiedrībā. Ir daudz apstākļu, kas stresa, pārmaiņu, sociālo nemieru pasaulē rada negatīvas emocijas, sociālu atsvešinātību un agresivitāti. Tāpēc pozitīva dzīves uztvere dod labumu ne tikai atsevišķām personām, bet sabiedrībai kopumā. Lai gan bieži sabiedrībā cilvēki, kas meklē laimi, tiek uzskatīti par bezatbildīgiem pašlabuma meklētājiem. Patiesībā tie, kuri tiecas uz augstu subjektīvās labizjūtas līmeni, iesaistās altruistiskās, prosociālās aktivitātēs, piemēram, kopienu, labdarības grupās.**

Turklāt cilvēki ar vidēji augstu labizjūtas līmeni mēdz būt uzticamāki, gatavi sadarbībai, mierpilnai un atvērti atbalstošai attieksmei, ar zemāku neiecietības līmeni pret citādību, veicinot stabilu, produktīvu un efektīvi funkcionējošu sabiedrību(Diener, 2009).

Šajā pārmaiņu laikā arī izglītības joma saskaras ar jauniem uzdevumiem un izaicinājumiem.Tie rada skolēniem un skolotājiem papildu spriedzi, prasa spēju veiksmīgi adaptēties, būt elastīgiem un efektīviem. Tāpēc ļoti svarīgi, kā jūtas mācību procesā iesaistītie, viņu labsajūta gan fiziskā, gan psiholoģiskā nozīmē. Par to, kas ir labizjūta, cik tā ir nozīmīga mūsu ikdienā un kas to nodrošina, diskutē gan pedagoģijas un psiholoģijas nozares speciālisti, gan praktizējošie profesionāļi –pedagogi.

Runājot par labizjūtu izglītības vidē, mēs domājam ne tikai par bērniem. Nozīmīga arī skolotāju, tehnisko darbinieku, vecāku un vadības komandas labizjūta. Speciālisti ir vienisprātis, ka tam, ko sagaidām no bērna, vispirms ir jāparādās viņa skolotājā. Bērna labizjūta ir cieši saistīta ar vecāku un skolotāju labizjūtu (Labizjūta, 2020).

“Vispārējā izglītība veido pamatu bērna un jaunieša tālākai izglītībai, profesionālajai dzīvei, uzvedībai, veselībai un labsajūtai, sniedzot iespēju mācīties tādā veidā, kas vislabāk atbilst katra bērna un jaunieša individuālajām spējām un vajadzībām”( Skola 2030 2017).

Bērna un jaunieša attīstību un vispārējās izglītības satura apguves kvalitāti vistiešāk ietekmē skolotāji ne tikai ar savu profesionalitāti, bet arī ar savu atbalstošo attieksmi, labvēlīgo atgriezenisko saiti un ieguldījumu pozitīvā skolas un klases mikroklimata veidošanā.

Labvēlīgs skolas psihosociālais klimats un pozitīva skolas fiziskā vide veicina skolēnu psiholoģisko un fizisko, kā arī sociālo labizjūtu, rosina dažādas spējas, piemēram, interesi, entuziasmu, optimismu, lojalitāti, motivāciju darboties; tiek aktivizētas domas un palielinās jaunu zināšanu uztveres spēja, kas palīdz skolēnam vispusīgi attīstīties. (Elksne, Rubene, 2018)

Šī mūsdienu izglītības izpratne sasaucas ar 17. gadsimta humānās pedagoģijas ideju klasiķa J.A. Komenska atziņām. “Ja skolotāji būs atsaucīgi un vēlīgi, neatbaidīs no sevis bērnus ar bargu izturēšanos, bet piesaistīs viņus ar tēvišķīgu labvēlību, sirsnību un laipniem vārdiem]..[tad viegli iekaros to sirdis un bērniem būs patīkamāk uzturēties skolā nekā mājās”(Komenskis1992, 107).

Tas, kāda ir skolēnu un skolotāju pašizjūta skolas vidē, var labvēlīgi vai traucējoši ietekmēt mācību procesu.

Labizjūta izglītības kontekstā, pēc autores domām, Latvijā ir izpētīta samērā maz. Tā ir pētīta pensionētu skolotāju aspektā(Karpova 2008), kā arī dažādu paaudžu angļu valodas skolotāju labizjūtas kontekstā.(Grīga 2015).

Latvijā konstatēta zema skolēnu dzīves kvalitāte skolā, kas izpaužas gan fiziskās vides nesakārtotībā (apgaismojums, siltums, ēdiens, aprīkojums, tehnoloģijas utt.), gan sociālās vides problēmās (neieinteresēti, kašķīgi skolotāji, skolēnu šķirošana, skolēnu savstarpējie konflikti, narkomānija, toksikomānija utt. (Daniela, Surikova, Fernāte, Priedīte, Oganisjana, Andersone, 2008).

Skolotāju un vidusskolas posma skolēnu labizjūtu pētījušas G. Elksne un Z. Rubene (2018). Šis pētījums uzrāda samērā zemu labizjūtas līmeni gan skolēniem, gan skolotājiem ( Elksne, Rubene 2018).

Latvijā, konkrēti, Aizkraukles vidusskolā veiktais pētījums parāda, ka 46 % skolēnu skolā ir priecīgi, bet 43 % atzīst, ka skolā bieži ir bēdīgi. Skolēnu labizjūtu mazina sajūta, ka viņi nespēj gūt panākumus ar skolu saistītu mērķu sasniegšanā (54 %). Skolēnus skolā galvenokārt apbēdina, viņuprāt, bezjēdzīgas, neinteresantas, rutinētas stundas, lielais mājas darbu apjoms, skolotāju attieksme un bailes no sliktiem vērtējumiem (Elksne, Rubene 2018).

Bērnu labizjūta visās trijās Baltijas valstīs tika pētīta 2017. gadā. To veica Latvijas Bērnu Labklājības tīkls. Pētījuma gaitā tika apkopoti statistikas dati, kā arī īstenota kvantitatīvā aptauja, kurā piedalījās 2000 bērnu vecumā no 10 līdz 17 gadiem. Tika konstatēts, ka vispozitīvāk bērni vērtē situāciju ģimenē un savu dzīvesveidu kopumā, bet salīdzinoši zemāk tiek vērtēta situācija skolā (Bērnu labklājības tīkls 2017).

Pēc OECD pētījumu datiem skolēnu attieksme par piederības sajūtu izglītības iestādei ir pasliktinājusies vairāk nekā vidēji visā ESAO laika posmā no 2015. līdz 2018. gadam.

Kā autore ir novērojusi savā sociālā pedagoga praksē, skolēnu un skolotāju pašsajūta ir nozīmīgs faktors, kas ietekmē mikroklimatu skolā, katrā klasē, kā arī skolēnu individuālo pašizjūtu. Adaptācijas aspektā īpaši nozīmīgi ir, kā jūtas skolēni, pārejot no sākumskolas mācību sistēmas uz kabinetu sistēmu pamatizglītības posmā. Audzināšanas procesā iesaistās jauna klases audzinātāja, citi skolotāji, palielinās mācību priekšmetu skaits. Šobrīd Latvijā dažādās skolās tas tiek īstenots atšķirīgi - vieni klašu kolektīvi šo pāreju veic, sākot ar ceturto klasi, citi - uzsākot mācības piektajās klasēs.

Labizjūtas kontekstā nozīmīgs ir A. Maslova fizisko un psiholoģisko vajadzību modelis, kas norāda uz indivīda vajadzību pieķerties, mīlēt, piederēt grupai, vajadzību pēc cieņas apliecinājuma, kognitīvo un estētisko vajadzību, kā arī pašrealizācijas nodrošināšanu(Маслов,2008).

 **Jēdziens labizjūta( wellbeing) radās kā termins pozitīvās psiholoģijas ietvaros 20. gadsimta beigās. Latviešu valodā jēdziens “labizjūta” tika adaptēts G. Svences un M. Majora sadarbībā 2007.-2008. gadā.**

Labklājības līmeņa novērtēšanas ideju ir izstrādājis J. Štiglics (Stigliz, 2009). Tomēr šajā idejā labklājība vairāk saprotama pārticības, finansiālā nodrošinājuma, sociāli ekonomiskajā izpratnē.

Taču arī labsajūta, dzīves kvalitāte, dzīves spēks, laime tiek lietoti kā labizjūtas sinonīmi (Elksne, Rubene 2018).

Kā norāda G. Svence, labizjūtas jēdzienam piemīt subjektivitāte. Tas ietver sevī daudz un dažādus rādītājus, tādēļ tiek uzskatīts par sarežģītu un kompleksu (Svence 2009).

Labizjūtas teorētiskajā traktējumā tiek izdalīti divi virzieni: hedoniskais un eidemoniskais.

**Hedoniskā labizjūta** fokusējas uz dihotomiju: patīk- nepatīk, apmierināts- neapmierināts u.c. Šajā pieejā labizjūta saistīta ar vēlmju piepildījumu, baudas (no gr.hedonē-bauda) iegūšanu, ko Svence definē kā dzīves labizjūtu.To mēdz apzīmēt arī kā subjektīvo labizjūtu.

**Subjektīvā labizjūta** ir vispārīgs termins, ko izmanto, lai aprakstītu cilvēku labizjūtas līmeni, atbilstoši viņu subjektīvajam dzīves vērtējumam (Diener 2009).

Tradicionāli jēdzienu labizjūta no angļu valodas tulkoja kā subjektīvās dzīves labklājības izjūta vai saīsināti – labklājības izjūta vai subjektīvā labklājība. Subjektīvās labizjūtas koncepcijā ir ietverts saturs, kas apzīmē optimālu pieredzi, optimālu pašizjūtu, apmierinātību dzīves un sevis novērtēšanā. (Svence 2009 ).

Labizjūtas novērtējumi kas var būt gan negatīvi, gan pozitīvi, ietver spriedumus un jūtas par apmierinātību ar dzīvi, interesi un iesaistīšanos, afektīvas reakcijas, kā, piemēram, prieks un skumjas par dzīves notikumiem un gandarījums ar darbu, attiecībām, veselību, atpūtu, nozīmi un mērķi un citām svarīgām jomām. Pētījumi pierāda, ka augsts subjektīvās labizjūtas līmenis sekmē produktīvu un efektīvu darbību.

“Pieaugošs pierādījumu kopums liecina, ka augsta apmierinātība ar dzīvi būtiski uzlabo dzīvi četrās jomās: veselība un ilgmūžība, darbs un ienākumi, sociālās attiecības un sabiedrības ieguvumi” (Diener 2009, 392).

Tomēr zinātnieki ir vienisprātis, ka labizjūta nav tikai apmierinātība ar dzīvi. Eidemoniskā labizjūta (*no gr.eudaimōn – laimīgs*) tiek traktēta kā personības labizjūta. Šajā tradīcijā uzsvars ir uz pašnoteikšanos, indīvida attieksmei pret sevi un rīcību uzvedības, ierasto priekšstatu maiņai. Eidemoniskā tradīcija attīstās psiholoģiskās labizjūtas kontekstā.

Ir dažādi teorētiskie ietvari, kuros labizjūta tiek pētīta, sākot ar bioloģiskām teorijām, kas ir saistītas ar ģenētisko noslieci uz laimi, atbilstoši relatīvajiem standartiem, teorijas, kas pēta, kā sevis salīdzināsana ar citiem ietekmē uztverto subjektīvo labizjūtu. Mērķa subjektīvās labizjūtas teorijas apgalvo, ka indivīdi sasniedz laimi, kad tiek sasniegts noteikts mērķis vai vajadzība. Tas ir uzskats, ka ir noteiktas iedzimtas vajadzības, kuras cilvēks cenšas izpildīt, lai sasniegtu labizjūtu.

Psiholoģiskās jeb eidemoniskās labizjūtas tradīciju ir konceptualizējusi Rīana un Disī (2000) pašnoteikšanās teorija un Rifas un Singeres (1996) psiholoģiskās labizjūtas teorija (Diener 2009).

K. Rifa (1989) izveidoja daudzdimensiālu psiholoģiskās labizjūtas modeli, apvienojot filozofiskos jautājumus un zinātnisko empīrismu. Zinātnieces pieejā labizjūta nav tikai laime vai pozitīvas emocijas. Harmoniska dzīves izpratne apvieno sevī dažādus labas pašizjūtas aspektus, arī tikumiskus un vērtībsaturošus.

K. Rifa atzīmējusi sešus psiholoģiskās jeb eidemoniskās labizjūtas elementus:

* Sevis pieņemšana - pozitīva attieksme pret sevi, pieņemot gan labās, gan arī sliktās īpašības
* Personīgā izaugsme - redzējums par turpmāko attīstību, atvērtība jaunai pieredzei, uzlabojumiem, sava potenciāla realizācijai;
* Dzīves mērķis - dzīves jēgas, uzdevumu apzināšanās; tagadējās līdzšinējās un turpmākās dzīves nozīmes izjūta;
* Pozitīvas attiecības - siltas, uzticamas attiecības ar citiem; empātijas un pieķeršanās spēja, apkārtējo interešu un vajadzību izpratne;
* Vides meistarība - spēja vadīt un kontrolēt ārējo darbību klāstu, izmantot apkārtējās vides iespējas, spēja izvēlēties vai izveidot kontekstus, kas piemēroti indivīda vajadzībām un vērtībām;
* Autonomija - pašnoteikšanās un neatkarība; spēja pretoties apkārtējo spiedienam; rīcība un lēmumu pieņemšana saskaņā ar paša standartiem un vērtībām (Ryff,1998).

Svarīga nozīme labizjūtas izpratnē ir diskusijai starp “no augšas uz leju” un “no lejas uz augšu” teorijām. “No lejas uz augšu” teorijas apgalvo, ka pozitīvie un negatīvie momenti cilvēka dzīvē tiek summēti un tādējādi rodas personas subjektīvā labizjūta. Saskaņā ar šo uzskatu jo vairāk laimīgu notikumu, pozitīvu mirkļu, jo vairāk paaugstinās viņa labizjūtas līmenis. Turpretim teorijas no ”augšas uz leju” apgalvo, ka cilvēki pasauli uztver noteiktā veidā un šo ietekmē cilvēka mijiedarība ar pasauli. Saskaņā ar šo konceptu indivīds ar pozitīvu prāta stāvokli var piedzīvot vai interpretēt noteiktu notikumu kā “laimīgāku” nekā cilvēks ar negatīvu skatījumu uz dzīvi(Diener 2009). Šī abu teorētisko skatījumu diskusija definē labizjūtu atšķirīgi - kā iezīmi vai kā stāvokli.

“Vienas pozitīvas emocijas izraisītais psiholoģiskais paplašinājums var palielināt personas pievilcību pret sekojošiem patīkamiem vai jēgpilniem notikumiem, sekmējot to, ka indivīdam šajos turpmākajos notikumos būs pozitīva attieksme un viņš varēs piedzīvot papildu pozitīvas emocijas” ( Fredrikson 2000,16).

Saskaņā ar pašdeterminācijas teoriju ( Deci&Ryan 2000) cilvēkiem ir trīs galvenās pamatvajadzības, lai veicinātu viņu labizjūtu: kompetence, piederība un autonomija.

Kompetence izpaužas kā spējas iespaidot savas dzīves notikumus, to iznākumu, sasniegt nospraustos mērķus, realizējot savu meistarību. Piederības vajadzība tiek apmierināta iespējā, mijiedarbojoties ar citiem, rūpējoties par apkārtējiem. Autonomiju E. Dīsī un R. Rīans traktē kā vajadzību sajusties par savas dzīves norišu vadītāju un rīkoties saskaņā ar savu individuālo gribu un esību.

Šim konceptam piekrīt arī G. Svence: “Ja bērns aug vidē, kurā tiek atbalstīti un veicināti viņa dabiskie centieni apmierināt šīs vajadzības, rezultāts ir apmierinātas vajadzības, kas ir pamats bērna veselīgas psihes attīstībai un labklājības izjūtai.” (Svence 2020, 25)

**Ņemot vērā konceptu un aspektu daudzveidību, pētnieki aicina labizjūtu apskatīt holistiski, kā veselumu līdzsvarotas dzīves pieredzes izteiksmē.**Ir jāņem vērā, kā indivīds jūtas un funkcionē vairākās jomās - iekļaujot emocionālo, sociālo, fizisko un garīgo labizjūtu. (Carter, Andersen 2019).

Jebkurš cilvēks dzīvo un strādā vidē, kurā veidojas attiecības ar citiem.

Skolas vide ir specifiska vide, tāpēc tālāk autore analizē labizjūtu izglītības aspektā.

Labizjūtas problemātika skolas kontekstā ir saistīta ar pozitīvās psiholoģijas virzienu.

Pozitīvā psiholoģija fokusējas uz labizjūtu, laimes izjūtas pētījumiem, optimālo pieredzi jeb “flow”, personiskajiem resursiem, attīstību visas dzīves garumā, stiprajām pusēm – gudrību, kreativitāti, drosmi, pašregulāciju, toleranci, spēju strādāt komandā, godīgumu, kas ietver arī spēju apbrīnot skaisto, pateicību, humoru, ticību, spēju izmantot pozitīvu iztēli un vizualizēt, tas nozīmē meklēt metodes, programmas, kas attīsta grupu vai organizāciju optimālu funkcionēšanu, ļaujot tām uzplaukt( Svence2020, 103).

Pozitīvā izglītība ir tradicionālās izglītības principu apvienojums ar laimes un labklājības izpēti, izmantojot Martina Seligmana (Seligman 2000) PERMA modeli un Vērtības darbībā (VIA) klasifikāciju. PERMA (pirmie burti angliski: P – positive, E – engagement, R – relationship, M – meaning, A – achievement) ietver piecus galvenos elementus, kurus Seligmans uzskatīja par kritērijiem ilgtermiņa labklājībai:

* pozitīvas emocijas: pozitīvu emociju izjūta, piemēram, prieks, pateicība, interese un cerība;
* iesaistīšanās: pilnīgi iesaistoties darbībās, kurās tiek izmantotas skolēna prasmes, bet kuras joprojām ir izaicinājums viņam ;
* attiecības: pozitīvas attiecības;
* nozīme: izjūta par piederību un kalpošana kādai idejai, kas, pēc indivīda izjūtas, ir augstāka nekā viņš pats;
* panākumi: panākumu gūšana, sasniegumi un meistarība.

PERMAH satvars tam pievieno veselību (H – health), iekļaujot tādus aspektus kā miegs, fiziskās aktivitātes un diēta. Tas viss tiek apgūts vai iekļauts pozitīvas izglītības programmā (Norrish & Seligman 2015, Svence 2020).

Autoresprāt, pozitīvā izglītība ir pieeja izglītībai, kas integrē akadēmiskās mācības ar vingrinājumu un mācību vides pamatu – labizjūtas veicināšanu.

Skolēni paralēli akadēmiskajiem sasniegumiem tiek apmācīti, integrējot tādas zinātnē balstītas metodes kā optimālā pieredze (flow), optimisma un stipro pušu (strengths) attīstība, dzīvesspēks (resilience), izaugsmes domāšana (growth mindset), apzinātības prakses (mindfulness), iesaistīšanās (engagement) (Svence 2020).

“Pozitīvā izglītība skolu uzskata par vietu, kur skolēni ne tikai izkopj savu intelektu, bet arī pilnveido pārliecību par sava rakstura stiprajām pusēm, par vērtībām un kompetencēm, kas kopā atbalsta viņu labsajūtu”( Svence 2020 ,111).

**Minētie autori atzīst, ka pozitīvās izglītības mērķis ir apvienot pozitīvās psiholoģijas principus ar labākās prakses mācīšanu un izglītības paradigmām, lai veicinātu optimālu attīstību un uzplaukumu skolas vidē.**

T. Noubls un H. Makgrasa (2015), pētot labizjūtas aspektus izglītības kontekstā, uzsvēruši sekojošus labizjūtas pamatelementus - pozitīvisms, attiecības, rezultāti, stiprās puses, mērķis, iesaistīšanās, elastīgums. Tie veido akronīmu PROSPER.

*Pozitīvismu (Positivity)*jāsaprot kā pozitīvas emocijas, pozitīvu mācīšanās vidi, atzinības izteikšanu, uzmanību, iespēju nodrošināšanu šo prasmju īstenošanai.

*Attiecības (Relationships),*kā labizjūtas elements, paredz drošu un atbalstošu skolu kultūru, pozitīvas skolēnu un skolotāju attiecības, pozitīvas skolēnu un vienaudžu attiecības, pozitīvas skolas, ģimenes un sabiedrības attiecības, sociālo prasmju un prosociālu vērtību mācīšanu, starppersonu struktūras, kas atvieglo attiecības.

*Rezultāti (Outcomes)*paredz uz pierādījumiem balstītas mācību stratēģijas pieņemšanu (skaidru prasmju mācīšana, organizācija, mērķu sasniegšana, efektīvu mācīšanās un kritisku, radošu domāšanas rīku izmantošana).

*Stiprās puses (Strengths)*ir elements, kas uzsver uz stiprajām pusēm balstītas pieejas pieņemšanu organizācijā, kā rezultātā izglītojamie identificē, pēta un pielieto sava rakstura un spēju stiprās puses nodarbībās un ārpusstundu aktivitātēs; skolotāji, atbalsta personāls, izmantojot uzdevumu diferenciāciju, pamatojas uz skolēnu stiprajām pusēm.

*Mērķis (Purpose),*pēc autoru domām, nozīmē skolēnu dalību pašu vadītās aktivitātēs, iesaistīšanos sabiedrisko darbu vai pakalpojumu apguvē, dalību lēmumu pieņemšanā par skolas dzīvi, dalību vienaudžu mentoringā vai atbalstā, līdera lomas uzņemšanos, garīguma izpēti.

*Iesaistīšanās (Engagement)*nozīmē augstu skolēnu iesaistes iespēju nodrošināšanu; uz attiecībām balstītas mācību stratēģijas; darbības, kas ietver kritisku un radošu domāšanu; mācību programmu diferencēšanu un ārpussskolas aktivitātes,kad skolēni izjūt plūsmu (flow).

*Elastīgums (Resilience*) paredz tādas kvalitātes kā prasmju mācīšana - uzvedības adaptācija gan personiskajā, gan akadēmiskajā jomā, drosmīga rīcība, labu lēmumu pieņemšana, pašvadība (Noble, McGrath 2015).

Jau 1991 gadā P. Bekers uzskatīja, ka pastāv mijiedarbība starp saskarsmi, spēju kontaktēties un pozitīvu labizjūtu. Pēc viņa domām, labizjūta saistīta ar ārējiem faktoriem (ģimene un sociālā vide), iekšējiem (personības motivācija, vajadzības un vērtības) un indivīda dzīvesveidu (fiziskās aktivitātes, vispārējā veselība, uzturs utt.) (Becker 1991).

A. Ahonens (2007) raksturo četrus skolas labklājību noteicošus aspektus:

* *Skolas apstākļi -*apkārtne, iekārtojums, mācību priekšmeti, organizācija, grupas lielums, sodi, drošība, apkalpošana utt.;
* *Sociālās attiecības -*skolas klimats, grupu dinamika, skolotāja-skolnieka attiecības, vienaudžu attiecības, huligānisms, sadarbība ar mājām utt.;
* *Pašapmierinātība-*skolēnu darbu vērtēšana, iespējas, padoms (vadība), iedrošinājums, apņēmība, pašcieņa u.c.;
* *Veselības stāvoklis-*psihosomatiskie simptomi, hroniskas un citas slimības, veselīgums u.c.(Ahonen, 2007).

Ar iepriekšējiem nostādnēm sasaucas arī Makkalumasun Praisas (2016) holistiskās labizjūtas modelis, kur skolēns ir centrā, bet viņa labizjūta veidojas mijiedarbībā ar pedagoga un visas kopienas - skolas labizjūtu.Viņi parāda 6 galvenās stratēģijas kā līdzekli labizjūtas veicināšanai:

* pozitīvu veselīgu attiecību veidošana un uzturēšana;
* indivīda un grupas stipro pušu attīstīšana;
* pozitīva saskarsme - efektīvas un drošas komunikāciju stratēģijas izveide;
* pozitīva uzvedība - pretimnākoša izturēšanās, ko nosaka piederības sajūta, saskarsme ar citiem, mierīga un gādīga rīciba;
* pozitīvas emocijas - emocionālās veselības kopšana;
* pozitīva vadība - labizjūtas nodrošināšana ar demokrātisku vadības stilu

( McCallum& Price 2016).

Austrāliešu zinātnieces S.Kārtere un S.Andersena (2019) ir apkopojušas dažādas pieejas labizjūtas veicināšanā:

* pozitīva psiholoģija;
* veselība un fiziskās aktivitātes;
* sociālā un emocionālā mācīšanās;
* rakstura attīstība un vērtības;
* relācijas un iekļaujošā pieeja.

Pozitīvās psiholoģijas pieeja piedāvā dažādaus veidus, lai mazinātu stresu un uzlabotu garīgo veselību:

* stratēģijas, kas attīsta pārliecinātību, lēmumu pieņemšanu un veicina stresa pārvarēšanu, relaksāciju,
* uzmanības treniņi, koncentrējoties uz personīgo mērķi, pašreizējo sava prāta un ķermeņa reakciju, sajūtām un domām,
* izteiktas noturības apmācība,
* individuālās labizjūtas stratēģijas, piemēram:pārdomu stratēģijas, lai gūtu ieskatu personīgajā praksē un uzvedībā;atbalstošu tīklu vai mācību grupu veidošana;sasniegumu un panākumu atzīmēšana.

Veselības un fiziskā pieeja paredz:

* programmas, kas sniedz palīdzību saistībā ar pajumti, apģērbu un aprūpi,
* bērnu aizsardzības un drošības uzlabošanas stratēģijas,
* programmas, kas koncentrējas uz fizisko sagatavotību, aktīvu dzīvesveidu, veselīgu uzturu un pašcieņas attīstību,
* programmas, kas vērstas uz drošu un atbildīgu izvēli un izvairīšanos no kaitīgām vielām,
* stratēģijas un programmas mobinga novēršanai un drošībai internetā (Carter, Andersen 2019)

Sociālās un emocionālās mācīšanās pieejas ir vērstas uz labizjūtas veicināšanu, attīstot atbildību, sociālās prasmes un emocionālās vadības stratēģijas, kas vairo bērnu un jauniešu „pārliecību par sevi; paaugstinot viņu iesaistīšanos skolā, kā arī viņu pārbaudes darbu rezultātus un atzīmes; un samazinot uzvedības problēmas, vienlaikus veicina vēlamo uzvedību” (Greensburg et al. 2017.,13). Izmantojot šo pieeju, iespējams attīstīt:

* pašapziņas kompetenci - savu emociju, vērtību un personīgo mērķu izpratni;
* pašpārvaldes kompetenci - emociju un uzvedības regulēšanu, impulsu kontroli;
* sociālās apziņas kompetenci - dažādu kultūru, skatījumu atzīšanu, empātisku attieksmi pret citiem;
* attiecību prasmes - veselīgu attiecību nodibināšanu un uzturēšanu, kā arī prasmi rīkoties saskaņā ar sociālajām normām un sadaroboties, pretoties nepiemērotam sociālajam spiedienam, konstruktīvi risināt konfliktus un nepieciešamības gadījumā meklēt palīdzību.
* atbildīgu lēmumu pieņemšanu - zināšanu, prasmju un attieksmes izmantošanu, lai izdarītu konstruktīvu izvēli (Greensburg et al. 2017).

Relāciju pieejas labizjūtas veicināšanā bērniem un jauniešiem sniedz iespēju justies piederīgiem un just, ka par viņiem rūpējas. Šī pieeja iniciatīvas fokusē tādos aspektos kā:

* Pozitīvas un produktīvas attiecības ar vienaudžiem un skolotājiem,
* Piederības sajūta skolas kopienai,
* Iekļaušana skolas kultūrā, struktūrā un procesos,
* Aktīva līdzdalība - sava viedokļa paušana par skolas lietām, iespēja piedalīties skolas aktivitāšu veidošanā (Carter, Andersen 2019).

• *Skolas apstākļi -*apkārtne, iekārtojums, mācību priekšmeti, organizācija, grupas lielums, sodi, drošība, apkalpošana utt.;

• *Sociālās attiecības -*skolas klimats, grupu dinamika, skolotāja-skolnieka attiecības, vienaudžu attiecības, huligānisms, sadarbība ar mājām utt.;

• *Pašapmierinātība -*skolēnu darbu vērtēšana, iespējas, padoms (vadība), iedrošinājums, apņēmība, pašcieņa u.c.;

• *Veselības stāvoklis -*psihosomatiskie simptomi, hroniskas un citas slimības, veselīgums u.c. (Ahonen, 2007)

Ar iepriekšējiem nostādnēm sasaucas arī Makkalumasun Praisas (2016) holistiskās labizjūtas modelis, kur skolēns ir centrā, bet viņa labizjūta veidojas mijiedarbībā ar pedagoga un visas kopienas - skolas labizjūtu.Viņi parāda, 6 galvenās stratēģijas, kā līdzekli labizjūtas veicināšanai:

* pozitīvu veselīgu attiecību veidošana un uzturēšana;
* indivīda un grupas stipro pušu attīstīšana;
* pozitīva saskarsme - efektīvas un drošas komunikāciju stratēģijas izveide;
* pozitīva uzvedība - pretimnākoša izturēšanās, ko nosaka piederības sajūta, saskarsme ar citiem, mierīga un gādīga rīciba;
* pozitīvas emocijas - emocionālās veselības kopšana;
* pozitīva vadība - labizjūtas nodrošināšana ar demokrātisku vadības stilu ( McCallum& Price 2016).

Austrāliešu zinātnieces S.Kārtere un S.Andersena (2019) ir apkopojušas dažādas pieejas labizjūtas veicināšanā:

* pozitīva psiholoģija;
* veselība un fiziskās aktivitātes;
* sociālā un emocionālā mācīšanās;
* rakstura attīstība un vērtības;
* relācijas un iekļaujošā pieeja.

Pozitīvās psiholoģijas pieeja piedāvā dažādaus veidus, lai mazinātu stresu un uzlabotu garīgo veselību: stratēģijas, kas attīsta pārliecinātību, lēmumu pieņemšanu un veicina stresa pārvarēšanu, relaksāciju, uzmanības treniņi, koncentrējoties uz personīgo mērķi, pašreizējo sava prāta un ķermeņa reakciju, sajūtām un domām, izteiktas noturības apmācība, tās labizjūtas stratēģijas, piemēram, pārdomu stratēģijas, lai gūtu ieskatu personīgajā praksē un uzvedībā; atbalstošu tīklu vai mācību grupu veidošana; sasniegumu un panākumu atzīmēšana.

Veselības un fiziskā pieeja paredz:

* programmas, kas sniedz palīdzību saistībā ar pajumti, apģērbu un aprūpi,
* bērnu aizsardzības un drošības uzlabošanas stratēģijas,
* programmas, kas koncentrējas uz fizisko sagatavotību, aktīvu dzīvesveidu, veselīgu uzturu un pašcieņas attīstību,
* programmas, kas vērstas uz drošu un atbildīgu izvēli un izvairīšanos no kaitīgām vielām,
* stratēģijas un programmas mobinga novēršanai un drošībai internetā(Carter, Andersen 2019)

Sociālās un emocionālās mācīšanās pieejas ir vērstas uz labizjūtas veicināšanu, attīstot atbildību, sociālās prasmes un emocionālās vadības stratēģijas, kas vairo bērnu un jauniešu pārliecību par sevi; paaugstinot viņu iesaistīšanos skolā, kā arī viņu pārbaudes darbu rezultātus un atzīmes; un samazinot uzvedības problēmas, vienlaikus veicina vēlamo uzvedību” (Greensburg et al. 2017.,13). Izmantojot šo pieeju, iespējams attīstīt:

* pašapziņas kompetenci - savu emociju, vērtību un personīgo mērķu izpratni;
* pašpārvaldes kompetenci - emociju un uzvedības regulēšanu, impulsu kontroli;
* sociālās apziņas kompetenci - dažādu kultūru, skatījumu atzīšanu, empātisku attieksmi pret citiem;
* attiecību prasmes - veselīgu attiecību nodibināšanu un uzturēšanu, kā arī prasmi rīkoties saskaņā ar sociālajām normām un sadaroboties, pretoties nepiemērotam sociālajam spiedienam, konstruktīvi risināt konfliktus un nepieciešamības gadījumā meklēt palīdzību;
* atbildīgu lēmumu pieņemšanu- zināšanu, prasmju un attieksmes izmantošanu, lai izdarīti konstruktīvu izvēli (Greensburg et al. 2017).

Ir pierādīts, ka sociāli emocionālai mācīšanai ir būtiska nozīme ne tikai akadēmisko sasniegumu, bet arī labsajūtas un panākumu veicināšanā un garīgās veselības problēmu mazināsanā. Sociāli emocionālās kompetences veicināšanā būtiska nozīme ir visam izglītības iestādes personālam. Tādēļ svarīgi ir iesaistīt visus darbiniekus, atbalstot iestādes vadību konsekventu SEM prakšu stiprināšanā (Svence, 2020).

Rakstura attīstības un vērtību pieejas veicina ētisku, vērtīborientētu attieksmi, koncentrējoties uz rakstura spēka treniņu. Tā veicina labizjūtas veidošanos bērniem un jauniešiem sniedz iespēju justies piederīgiem un just, ka par viņiem rūpējas. Šī pieeja iniciatīvas fokusē tādos aspektos kā:

* Pozitīvas un produktīvas attiecības ar vienaudžiem un skolotājiem,
* Piederības sajūta skolas kopienai,
* Iekļaušana skolas kultūrā, struktūrā un procesos,
* Aktīva līdzdalība - sava viedokļa paušana par skolas lietām, iespēja piedalīties skolas aktivitāšu veidošanā (Carter, Andersen 2019).

**Apkopojot  iepriekš teikto, autore secina, ka labizjūta ir pozitīvās psiholoģijas tradīcijā radies komplekss jēdziens, kas subjektīvās (hedoniskās) labizjūtas koncepcijā apzīmē optimālu pieredzi, optimālu pašizjūtu, apmierinātību dzīves un sevis novērtēšanā, bet psiholoģiskajā (eidomoniskajā) pieejā ietver arī pašnoteikšanos, indīvida attieksmei pret sevi un rīcību uzvedības, ierasto priekšstatu maiņai.**

Subjektīvās jeb dzīves labizjūtu novērtējumā svarīga ir paša indivīda sevis novērtēšana, kas iekļauj sevī gan pozitīvus, gan negatīvus spriedumus par notikumiem un attiecībām. Psiholoģiskai labizjūtai ir plašāks un dziļāks ietvars, kas ietver arī tādus elementus kā personības izaugmes un autonomijas iespējas, dzīves jēga, mērķa apziņa un vides meistarība.