SVEIKATOS MOKSLAI /
HEALTH SCIENCES IN EASTERN EUROPE
ISSN 1392-6373 print / 2335-867X online
2026, 36 tomas, Nr.7, p. 23-27
DOI: https://doi.org/10.35988/sm-hs.2026.277

PSICHOLOGINĖS GEROVĖS, ŽAISMINGUMO IR KONTROLĖS LOKUSO SĄSAJOS SU SKAUDŽIA PATIRTIMI

Monika Skerytė-Kazlauskienė
Vilniaus universitetas, Psichologijos institutas

Raktažodžiai: psichologinė gerovė, žaismingumas, kontrolės lokusas, skaudžios patirtys.

Santrauka

Psichologinė gerovė yra populiarus asmens gerovės matas, nusakantis iš pozityvios pusės psichinę sveikatą per teigiamas emocijas, atsipalaidavimą, energingumą, ne tik per neigiamų simptomų nebuvimą. Siekiant geriau suprasti psichologinę gerovę, svarbu ištirti, su kuriais psichologiniais konstruktais ji susijusi. Šiame tyrime 478 tyrimo dalyviai užpildė PSO-5 gerovės indeksą, Suaugusiųjų žaismingumo kaip būdo bruožo skalę (APTS), Trumpąjį kontrolės lokuso klausimyną (KMKB) bei atsakė į klausimus apie save bei skaudžias gyvenimo patirtis. Psichologinės gerovės indeksas siejosi su žaismingumu (išskyrus spontaniškumą), vidiniu kontrolės lokusu, tyrimo dalyvių amžiumi bei išsilavinimu. Skaudžios gyvenimo patirtys išskyrė grupes pagal žaismingumą – skaudžių patirčių turėję tyrimo dalyviai gavo aukštesnius žaismingumo įverčius pagal bendrą skalę bei pagal nevaržomumo ir spontaniškumo poskales. Psichologinės gerovės ir vidinio kontrolės lokuso parametrai nesiskyrė skaudžius išgyvenimus patyrusių ir jų nepatyrusių tyrimo dalyvių grupėse.

Įvadas

Psichologinė gerovė yra patrauklus psichologinės savijautos matas, kuris, priklausomai nuo naudojamos priemonės, įgalina stebėti asmens pozityvų funkcionavimą, teigiamų emocijų ir energijos turėjimą arba pasitenkinimą gyvenimu [1], ne tik simptomų neturėjimą, kurį matuoja daugelis klinikinių skalių. Gilesnis šio konstrukto supratimas įgalina geriau suprasti pozityvų žmonių funkcionavimą. Šiuo tyrimu siekiama įsigilinti, kaip su psichologine gerove siejasi žaismingumas, kontrolės lokusas bei skaudžios gyvenimo patirtys.

Žaismingumas pastaruoju metu tyrinėjamas kaip asmenybės bruožas, susidedantis iš kelių skirtingų asmens ypatumų, kurie sudaro struktūrą, įgalinančią matyti situacijas kaip smagias, teikiančias malonumą, elgtis spontaniškai, pasiduoti kitų siūlomoms linksmybėms [2, 3]. Žaismingumas pirmiausia siejamas su pozityviomis emocijomis, aktyvia veikla, mėgstamais užsiėmimais, sportu, taip pat su humoru bei tarpusavio santykiais [4]. Psichologiniai tyrimai rodo, kad žaismingumas siejasi ne tik su situaciniu džiaugsmu, bet ir su psichologine gerove, stabilesne būsena, padedančia suprasti asmens savijautą ilgesniu laikotarpiu [2, 3].

Kontrolės lokusas apibrėžia asmens įsitikinimus apie tai, kiek gyvenime skirtingi dalykai yra nulemti paties asmens veiksmų, o kiek jie kyla dėl išorinių jėgų, nepavaldžių asmens kontrolei [5]. Kontrolės lokusas gali būti vidinis, nurodantis įsitikinimus apie asmeninį poveikį gyvenimo įvykiams ir jų pasekmėms, ir išorinis, žymintis įsitikinimus apie išorinių jėgų dominavimą. Tyrimai rodo, kad kontrolės lokuso orientacija turi įtakos žmogaus elgesiui, taip pat tam, kaip asmuo interpretuoja kasdienes situacijas, ir kiek pasitenkinimo iš jų gauna [6]. Kontrolės lokusas siejasi ir su psichologine būsena – savo gerovės vertinimu, pasitenkinimu gyvenimu, taip pat ir su psichinės sveikatos simptomais, tokiais kaip depresija ir nerimas [6, 7]. Įdomu tai, kad skirtingos kohortos gali pasižymėti skirtingu pasiskirstymu pagal kontrolės lokuso krypties dominavimą, be to, yra nustatyta, kad su amžiumi daugėja žmonių, kurių kontrolės lokusas yra vidinis, nors ilgalaikiai tyrimai taip pat nustato kontrolės lokuso vertinimų stabilumą [7].

Skaudūs ir sunkūs žmonių išgyvenimai dažnai vadinami trauminiais, susijusiais su grėsme paties žmogaus ar jo artimojo sveikata ir gyvybei [8]. Paprastai trauminiai ar stresiniai išgyvenimai matuojami skalėmis, siekiančiomis įvertinti, kokias sunkias gyvenimo patirtis ir kiek jų asmuo patyrė [9]. Šiame tyrime pagrindinis dėmesys buvo skiriamas gerovei ir žaismingumui, kartu buvo svarbu patikrinti, ar skaudūs gyvenimo įvykiai yra susiję su tuo, kaip asmuo vertina savo savijautą per pastarąsias dvi savaites. Pasirinkta skaudžių patirčių buvimo įvertinimą perduoti patiems tyrimo dalyviams, pasitikint, kad jie žinos, kas jiems yra skaudžios patirtys.

Adresas susirašinėti: Monika Skerytė-Kazlauskienė, el. p. mskeryte@yahoo.com

Tyrimo tikslas − išsiaiškinti, kaip psichologinė gerovė per pastarąsias dvi savaites, žaismingumas ir kontrolės lokuso išreikštumas siejasi tarpusavyje ir su skaudžia gyvenimo patirtimi, naudojant apklausos duomenis iš skerspjūvio tyrimo.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Dalyviai. Tyrime dalyvavo 478 asmenys. 400 moterų (84 proc.), 77 vyrai (16 proc.), o vienas dalyvis savo lyties nenurodė. Dalyvių amžiaus vidurkis buvo 33 metai (SD = 12); amžius svyravo nuo 18 iki 86 metų. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal išsilavinimą: 58 proc. (n = 276) turėjo aukštąjį išsilavinimą, 11 proc. − aukštesnįjį arba profesinį (n = 53), 31 proc. (n = 146) − vidurinį išsilavinimą. Trys dalyviai savo išsilavinimo nenurodė. Tyrimo metu dauguma dalyvių (68 proc., n = 327) dirbo, 53 proc. (n = 255) studijavo, 21 proc. (n = 98) augino vaikus, o 10 dalyvių buvo pensijoje.

Tyrimo dalyviai buvo surinkti keliais būdais, naudojantis patogiosios imties principais – studentų buvo prašoma dalyvauti tyrime, tyrimo nuoroda dalijamasi socialiniuose tinkluose, jau atsakiusieji kviečiami pasidalyti nuoroda. Tyrimo anketa tyrimo dalyviams pateikta popierine arba internetinės apklausos forma. Duomenys rinkti ilgą laiką, apklausą sudarė daugiau klausimų nei buvo panaudota rašant šią publikaciją.

Priemonės. Psichologinė gerovė buvo matuojama PSO-5 gerovės indeksu (WHO-5 Well-Being Index).Tai Pasaulio sveikatos organizacijos sukurtas, plačiai taikomas metodas, išverstas į daugiau nei 30 kalbų [1]. Šis indeksas pasirinktas dėl jo trumpumo, tinkamų psichometrinių savybių ir pasiteisinimo ankstesniuose tyrimuose. PSO-5 sudaro penki teiginiai, apibūdinantys pozityvią psichologinę savijautą, juos tyrimo dalyviai vertino atsižvelgdami į savo būseną per pastarąsias dvi savaites, pasirinkdami atsakymus nuo „Niekada“ iki „Visą laiką“. Atsakymams priskirtos skaitinės vertės nuo 0 iki 5, šie įverčiai sumuojami, didesnis rezultatas rodo geresnę savijautą. Skalės patikimumo Cronbach alfa šiame tyrime yra 0,82. PSO-5 yra laisvai prieinama skalė (https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/).

Trumpuoju kontrolės lokuso klausimynu KMKB (lietuviškąją versiją išvertė straipsnio autorė) vertintas tyrimo dalyvių kontrolės lokusas [5]. Klausimyną sudaro 6 klausimai, trys iš jų priskiriami vidiniam, trys − išoriniam kontrolės lokusui, visi teiginiai suformuluoti pozityviai (pvz., „Man patinka prisiimti atsakomybę“). Klausimyno teiginius tyrimo dalyviai vertino pasirinkdami iš 5 variantų nuo „Man visiškai netinka“ (1 balas) iki „Man visiškai tinka“ (5 balai), įverčiai buvo sumuojami, o aukštesnis balas reiškė didesnį tos krypties kontrolės lokuso pasireiškimą. Apskaičiavus Cronbach alfa koeficientą šioje imtyje, paaiškėjo, kad vidinio kontrolės lokuso matmuo yra pakankamai patikimas α = 0,62, tačiau išorinės kontrolės lokuso matmuo dėl vieno teiginio („Kai aš priimu svarbius sprendimus, dažnai stebiu, kaip kiti tai padarė“) nėra patikimas (α = 0,34), todėl šis matmuo į tolesnius skaičiavimus neįtraukiamas.

Suaugusiųjų žaismingumo kaip būdo bruožo skalė (APTS Adult Playfulness Trait Scale) naudota siekiant įvertinti tyrimo dalyvių žaismingumą [3]. Skalę sudaro19 teiginių (pvz., „Tikiu, kad smagiai leisti laiką verta“), kuriuos prašoma įvertinti septynių balų skalėje nuo „Visiškai nesutinku“, kas atitinka 1 balą, iki „Visiškai sutinku“, kas atitinka 7 balus. Skalė įgalina pamatuoti bendrą žaismingumą, taip pat išskiriamos trys poskalės: smagumo siekimo, nevaržomumo ir spontaniškumo. Bendros skalės ir poskalių įverčiai yra jas sudarančių vertinimų vidurkiai, nes poskales sudaro nevienodas skaičius teiginių. Cronbach alfa bendros skalės šioje imtyje yra 0,85, o poskalių atitinkamai 0,72, 0,66 ir 0,86. Skalę į lietuvių kalbą vertė straipsnio autorė.

Skaudžios gyvenimo patirtys pasirinktos vertinti dviem klausimais, įvertinančiais subjektyvų tyrimo dalyvių požiūrį. Vienas klausimas „Ar esate patyrę sunkių, skaudžių išgyvenimų, paveikusių jūsų gyvenimą?“ įgalino sužinoti, ar tyrimo dalyviai turi tokių patirčių, kitas atviras klausimas „Jei galite, trumpai aprašykite, kokius sunkius patyrimus esate turėję“ įgalino pasitikrinti, kaip tyrimo dalyviai supranta sunkias ir skaudžias patirtis.

Rezultatai ir jų aptarimas

Skaudžios, sunkios tyrimo dalyvių patirtys buvo vertinamos subjektyviu klausimu, ar tyrimo dalyviai patyrė tokių patirčių. Iš 478 tyrimo dalyvių 301 (63 proc.) pažymėjo, kad kažkada gyvenime patyrė sunkių skaudžių patirčių, jų nepatyrė 129 (27 proc.), 48 tyrimo dalyviai (10 proc.) nebuvo apie tai paklausti. Į klausimą apie tai, kokias skaudžias patirtis išgyveno, tyrimo dalyviai atsakė minėdami artimųjų netektis, skyrybas, tėvų alkoholizmą, fizines savo ar artimųjų traumas, nepriežiūrą, ilgalaikes patyčias. Šis kokybinis klausimas įgalino suprasti, kad tyrimo dalyviai sunkias ir skaudžias patirtis vertino panašiai, kaip jas apibrėžia psichologai [8].

Siekiant išsiaiškinti, kaip skaudžios patirtys susijusios su tyrimo dalyvių gerove, žaismingumu ir kontrolės lokuso orientacija, buvo palygintos dvi grupės – įvardijusių, kad gyvenime patyrė skaudžių patirčių ir nurodžiusių, kad tokių patirčių nebuvo (1 lentelė). Šio palyginimo rezultatas, prieštaraujantis traumų ir sunkių patirčių tyrimams [1] yra tai, kad psichologinė tyrimo dalyvių gerovė, matuota PSO-5 klausimynu, nesiskyrė tarp turėjusių skaudžių patirčių ir neturėjusių. Gali būti, kad tai yra dėl to, kaip buvo matuotos skaudžios patirtys, ne traumų klausimynu, įgalinančiu pamatuoti ne tik skaudžių patirčių egzistavimą, bet ir jų kiekį,

o vienu klausimu, įgalinančiu patiems tyrimo dalyviams nustatyti, ar verta žymėti skaudžias patirtis. Tačiau tyrimai rodo, kad mūsų subjektyvus vertinimas, o ne objektyvus gyvenimo patirčių išvardijimas yra susijęs su tuo, kaip mes vertiname savo psichologinę sveikatą [10] ir gali būti, kad prie skirtumo nebuvimo prisideda potrauminis augimas, įgalinantis atsitiesti esant sunkioms patirtims [9].

Vienintelis skirtumas tarp skaudžias patirtis turėjusių ir neturėjusių tyrimo dalyvių yra jų žaismingumo skalės vertinimai. Ir bendras žaismingumas, ir matuotos poskalės, išskyrus smagumo siekimą, reikšmingai skiriasi tarp šių grupių – asmenys, kurie nurodė, kad patyrė sunkių išgyvenimų, žaismingumo skalėje ir jos poskalėse surinko didesnius įvertčius, rodančius jų didesnį žaismingumo, nevaržomumo bei spontaniškumo lygį.

PSO-5 gerovės indeksas sukurtas siekiant trumpu klausimynu numatyti, kam gali reikėti psichologinės pagalbos [1]. Šiame tyrime remiantis PSO rekomendacijomis taip pat apskaičiuota, kiek tyrimo dalyvių iš abiejų grupių patektų į rizikos grupę (PSO-5 indekso įvertis − mažiau nei 13). Tačiau atlikta rezultatų analizė neparodė skirtumo tarp grupių $\chi^2(1, N = 430) = 0,65$, $p = 0,42$. Skaudžias patirtis turėjusių tyrimo dalyvių grupėje į rizikos grupę pateko 115 asmenų (38 proc.), o iš skaudžių patirčių neturėjusių – 44 asmenys (34 proc.).

Sąsajos tarp pasirinktų tyrimo kintamųjų įvertintos ir koreliacijomis (2 lentelė). Tyrimo dalyvių gerovė siejosi su žaismingumo skale ir jos poskalėmis, išskyrus spontaniškumą, vidiniu kontrolės lokusu bei demografiniais kintamaisiais – amžiumi ir išsilavinimu. Visos koreliacijos teigiamos, rodančios, kad psichologinė gerovė vertinama geriau, jei minėtų kintamųjų rodiklis didesnis. Svarbu pažymėti, kad koreliacija nereiškia priežastingumo, ir tik galime spėti, ar žaismingumas bei vidinis kontrolės lokusas įgalina geriau vertinti savo gerovę, ar geresnė gerovė įgalina jausti daugiau žaismingumo ir geresnę gyvenimo kontrolę. Šie ryšiai patvirtina ankstesnių tyrimų rezultatus [2, 3, 7]. Nors tyrimai dažniau rodo gerovės ir žaismingumo stabilumą, tačiau nustatomas ir mažesnis stresorių poveikis su amžiumi [2, 11], nors tai gali būti ir šios imties – tyrimo dalyvių, kurie sutiko dalyvauti tyrime apie žaismingumą, − ypatumas.

Tvirtos žaismingumo sąsajos su psichologine gerove dar kartą patvirtina šio konstrukto svarbą ir įgalina pamatyti, kaip jo komponentai kuria šį ryšį [3]. Smagumo siekimas buvo įvertintas aukščiausiai iš visų poskalių šiame tyrime ir bendroje imtyje, ir padalijus į grupes pagal skaudžią patirtį bei turėjo aukščiausią koreliaciją su psichologinės gerovės indeksu. Nevaržomumo poskalė labiausiai išskyrė grupes ir koreliavo su gerove, o spontaniškumo poskalė nors rodė skirtingus įvertinimus grupėse pagal patirtį, bet tiesiogiai ne-

1 lentelė. Skalių palyginimas dviejose tyrimo dalyvių grupėse: patyrusių skaudžių išgyvenimų (n = 301) ir jų nepatyrusių (n = 129).
*M – vidurkis, SD – standartinis nuokrypis, t – Stjudento nepriklausomas kriterijus, d – Koheno d. * p < 0,05; ** p < 0,01, *** p < 0,001.*

Kintamieji	**Bendra imtis N = 478**		**Patyrę skaudžių išgyvenimų**		**Nepatyrę skaudžių išgyvenimų**		***t***	***d***
	M	SD	M	SD	M	SD		
PSO-5 gerovės indeksas	13,72	4,42	13,53	4,36	14,26	4,65	1,6	0,11
APTS žaismingumo skalė	4,86	0,86	4,96	0,82	4,65	1,0	-3,03**	-0,32
Smagumo siekimas	5,36	0,95	5,43	0,92	5,22	1,05	-1,72	-0,18
Nevaržomumas	4,21	1,08	4,34	1,03	3,95	1,22	-3,22**	-0,34
Spontaniškumas	4,59	1,26	4,72	1,23	4,33	1,28	-2,77**	-0,29
Vidinis kontrolės lokusas	11,11	2,19	11,13	2,15	10,98	2,27	-0,67	-0,07

2 lentelė. Kintamųjų tarpusavio koreliacijos.
** p < 0,05; ** p < 0,01, p < 0,001.*

Kintamieji	**PSO-5**	**APTS**	**Vidinis kontrolės lokusas**	**Amžius**	**Išsilavinimas**
PSO-5 gerovės indeksas	-	0,21***	0,26***	0,12**	0,12**
APTS žaismingumo skalė	0,21***	-	0,15***	0,17***	0,10*
Smagumo siekimas	0,25***	0,86***	0,24***	0,12**	0,13**
Nevaržomumas	0,17***	0,76***	0,13**	0,20***	0,10*
Spontaniškumas	0,06	0,80***	-0,03	0,10*	-0,01
Vidinis kontrolės lokuksas	0,26***	0,15***	-	0,9	0,18***
Amžius	0,12**	0,17***	0,09	-	0,44***
Išsilavinimas	0,12*	0,10*	0,18***	0,44***	-

sisiejo su psichologine gerove. Šie rezultatai įgalina suprasti žaismingumo komponentų sąsajas su psichologine gerove ir skaudžiomis patirtimis, tačiau gali būti, kad pasirinkus skirtingą žaismingumo matavimo būdą, jie susidėliotų kitaip ir rezultatai būtų kitokie.

Vidinis kontrolės lokusas teigiamai koreliavo su psichologine gerove, o tai patvirtina kitų tyrimų duomenis [6]. Deja, dėl nepasitvirtinusios išorinio kontrolės lokuso skalės nepavyko įvertinti, kurios krypties kontrolės lokusas stipriau siejasi su psichologine gerove. Tyrimų apie žaismingumo sąsajas su kontrolės lokusu mažiau, todėl šio tyrimo rezultatas, kad žaismingumas, o ypač smagumo siekimas ir nevaržomumas yra didesni, kuo labiau išreikštas vidinis kontrolės lokusas, yra naudingas papildymas.

Įdomu pastebėti, kad šiame tyrime gautas ir teigiamas ryšys tarp tyrimo dalyvių amžiaus ir žaismingumo įverčių – vyresni respondentai surinko didesnius įverčius žaismingumo skalėje, rodančius jų didesnį žaismingumą, o tai prieštarauja tyrimams, kurie rodo, kad žaismingumas yra gana stabilus per gyvenimą, bet vyresnių žmonių kiek mažesnis [2]. Gali būti, kad tai šios imties arba kohortų ypatumas: su amžiumi žmonės daugiau sau leidžia pasiduoti gyvenimo malonumams, atsiranda supratimas, kad svarbu mėgautis gyvenimu, ir žaismingumo lygis, ypač nevaržomumas, didėja. Tačiau vidinio kontrolės lokuso didėjimas su amžiumi [7] šiame tyrime nepasiekė reikšmingumo lygio, tam patvirtinti reikėtų didesnės imties. Arba gali būti, kad vidinio lokuso išreikštumo didėjimas su amžiumi yra susijęs su išsilavinimu: šiame tyrime išsilavinimas labiau siejosi su vidiniu kontrolės lokusu nei su amžiumi. Čia paminėtinas ir tyrimo ribotumas: į laisvo pobūdžio apklausas daugiau įsitraukia aukštąjį išsilavinimą turinčios moterys, todėl tyrimo rezultatai negali būti apibendrinti visai populiacijai, tik gali iškelti tendencijas ir pasiūlyti būsimas tyrimų kryptis.

Išvados

1. Šio tyrimo 478 dalyvių psichologinė gerovė siejosi su žaismingumu, vidiniu kontrolės lokusu, dalyvių amžiumi bei išsilavinimu – kuo šių kintamųjų įverčiai buvo aukštesni, tuo psichologinė gerovė buvo didesnė. Skaudi patirtis išskyrė tyrimo grupes pagal žaismingumo, o ne psichologinės gerovės skalių įverčius – skaudžių patirčių turėję tyrimo dalyviai surinko aukštesnius žaismingumo įverčius bendrai bei pagal nevaržomumo bei spontaniškumo poskales.

2. Tyrimas atskleidė įdomių sąsajų tarp psichologinės gerovės, žaismingumo ir vidinio kontrolės lokuso, kurias verta patyrinėti išsamiau, siekiant suprasti, kaip ir kodėl skaudžias patirtis išgyvenusių žmonių žaismingumas kaip būdo bruožas yra statistiškai reikšmingai didesnis, o psichologinė gerovė nesiskiria nuo tokių patirčių neturėjusių tyrimo dalyvių.

Literatūra

1. World Health Organization. Regional Office for Europe. Well-being measures in primary health care/the DepCare Project: report on a WHO meeting: Stockholm, Sweden, 12-13 February 1998. World Health Organization. Regional Office for Europe.
2. Proyer RT. Playfulness over the lifespan and its relation to happiness: Results from an online survey. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 2014;47(6):508-512.

https://doi.org/10.1007/s00391-013-0539-z

3. Shen X, Chick G, Zinn H. Playfulness in adulthood as a personality trait: A reconceptualization and a new measurement. Journal of Leisure Research 2014;46(1):58-83.

https://doi.org/10.1080/00222216.2014.11950313

4. Lubbers K, Cadwallader J, Lin Q, Clifford C, Frazier LD. Adult play and playfulness: A qualitative exploration of its meanings and importance. The Journal of Play in Adulthood 2023;5(2):1-19.

https://doi.org/10.5920/jpa.1258

5. Kovaleva A. The IE-4: Construction and validation of a short scale for the assessment of locus of control. DEU 2012;9:1-130.
6. Gore JS, Griffin DP. McNierney D. Does internal or external locus of control have a stronger link to mental and physical health? Psychol Stud 2016;61:181-196.

https://doi.org/10.1007/s12646-016-0361-y

7. Hovenkamp-Hermelink JH, Jeronimus BF, Spinhoven P, Penninx BW, Schoevers RA, Riese H. Differential associations of locus of control with anxiety, depression and life-events: A five-wave, nine-year study to test stability and change. Journal of Affective Disorders 2019;253:26-34.

https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.005

8. Gailienė, D. Gyvenimas po lūžio. Kultūrinių traumų psichologiniai padariniai. Vilnius: Eugrimas, 2015.
9. Kazlauskas, E., Gailienė, D., Šimėnaitė, I. Subjektyvaus trauminio patyrimo ir potrauminio augimo bei potrauminio streso sutrikimo sąsajos. Psichologija, 2007;35:7-18.

https://doi.org/10.15388/Psichol.2007.0.2856

10. Das KV, Jones-Harrell C, Fan Y, Ramaswami A, Orlove B, Botchwey N. Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. Public Health Reviews 2020;41(1):1-32.

https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5

11. Charles ST, Rush J, Piazza JR, Cerino ES, Mogle J, Almeida DM. Growing old and being old: Emotional well-being across adulthood. Journal of Personality and Social Psychology 2023;125(2):455-469.

https://doi.org/10.1037/pspp0000453

ASSOCIATIONS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, PLAYFULNESS, AND LOCUS OF CONTROL WITH PAINFUL EXPERIENCE

M. Skerytė-Kazlauskienė

Keywords: psychological well-being, playfulness, locus of control, painful experiences.

Summary

Psychological well-being is a popular measure of individual well-being that defines mental health positively—through positive emotions, relaxation, and vigor—rather than merely through the absence of negative symptoms. To better understand psychological well-being, it is important to examine the psychological constructs with which it is associated. In this study, 478 participants completed the WHO-5 Well-Being Index, the Adult Playfulness Trait Scale (APTS), and the Brief Locus of Control Scale (BLCS), and answered questions about themselves and painful life experiences. The psychological well-being index was associated with playfulness (with the exception of spontaneity), internal locus of control, age, and education. Painful life experiences differentiated groups based on playfulness: participants who had experienced painful events scored higher on the overall playfulness scale as well as on the uninhibitedness and spontaneity subscales. No differences were found in psychological well-being or internal locus of control between the groups of participants who had experienced painful events and those who had not.

Correspondence to: mskeryte@yahoo.com

Gauta 2026-02-13