

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**TRAUKSMES SENSITIVITĀTES, PAŠEFEKTIVITĀTES UN
PERSONĪBAS IEZĪMJU SAISTĪBA**

MAĢISTRA DARBS

Autors: Agnese Miglava

Studenta apliecības Nr.: am12040

Darba vadītājs: asoc. prof. Dr. psych. Ieva Bite

RĪGA 2017

ANOTĀCIJA

Šā maģistra darba mērķis bija noskaidrot, vai pastāv saistība starp trauksmes sensitivitāti, pašefektivitāti un personības iezīmēm, analizējot teorētisko literatūru, jaunāko zinātnisko pētījumu rezultātus un veicot praktisko pētījumu. Pētījuma ietvaros aptaujāti 85 respondenti, vecumā no 18 – 27 gadiem. Pētījumā pielietotās metodes: Trauksmes sensitivitātes aptauja – 3 (Latvijā adaptējusi Miglava, 2017); Latvijas personības aptauja (LPA, Latvijā adaptējuši Perepjolkina & Reņģe, 2012); Pašefektivitātes izjūtas aptauja (Latvijā adaptējusi Vītola, 2005). Rezultāti norāda, ka pašefektivitāte statistiski nozīmīgi negatīvi korelē ar neirotismu, bet statistiski nozīmīgi pozitīvi ar apzinīgumu, ekstraversiju un atvērtību pieredzei. Neirotisms statistiski nozīmīgi pozitīvi korelē ar trauksmes sensitivitāti, savukārt starp ekstraversiju un trauksmes sensitivitāti pastāv negatīva saistība. Tādas trauksmes sensitivitātes dimensijas kā sociālās raizes un kognitīvās raizes statistiski nozīmīgi prognozē neirotismu.

Atslēgas vārdi: trauksmes sensitivitāte, pašefektivitāte, personības iezīmes, neirotisms.

ABSTRACT

The aim of the master thesis was to explore relationship between anxiety sensitivity, self – efficacy and personality traits through analysis of the theoretical literature, the latest scientific research results and conducting practical research. Research participants: 85 adults aged 18 to 27 years. Following methods were used in the research: Anxiety Sensitivity Index – 3 (adapted in Latvia by Miglava in 2017); Latvia’s Personality inquiry (adapted in Latvia by Perepjolkina & Reņģe, 2012); The Self-efficacy scale (adapted in Latvia by Vītola in 2005). Results indicate that self-efficacy statistically significantly negatively correlated with neurotism, but positively with conscientiousness, extraversion and openness to experience. Neurotism statistically significantly positively correlated with anxiety sensitivity, while between extraversion and anxiety sensitivity there is a negative relationship. The dimensions of anxiety sensitivity as social worry and cognitive worry statistically significantly predict neurotism.

Key words: anxiety sensitivity, self-efficacy, personality traits, and neurotism.

SATURA RĀDĪTĀJS

Teorētiskā daļa	5
Trauksmes sensitivitāte	7
Pašefektivitāte	13
Personības iezīmes	18
Metode	22
Pētījuma dalībnieki	22
Instrumentārijs	22
Procedūra	23
Rezultāti	24
Diskusija	31
Secinājumi	35
Izmantotās literatūras un avotu saraksts	36
Pielikumi	44
1. Pielikums. Dokumentārā lapa	44

TEORĒTISKĀ DAĻA

Trauksme savā ziņā ir unikāla emocija, jo tās ierosinātāji, pazīmes, izpausmes veidi un sekas ir interpretētas un skaidrotas dažādos veidos, izvirzot arvien jaunas atziņas. Trauksmes iedarbība un tās sekas var būt gan labvēlīgas (kā motivējošs faktors, aizsargreakcija), gan nelabvēlīgas, kļūstot patoloģiskas, kad pārsniedz lietderības līmeni. (Spielberger & Reheiser, 2009).

Trauksme bieži vien gandrīz kā teorētiski sinonīmi tiek saistīta ar tādām emocijām kā neskaidras bailes (*uncertain threat*), kas rada apdraudētības sajūtu. Augstas trauksmes simptomi ir klātesoši vairumam psihiatrisko traucējumu.

Trauksmes sensitivitāte teorētiski tiek uzskatīta par vienu no trauksmes „ievainojamības” faktoriem, kam ir ģenētisks pamatojums (Stein, Jang & Livesley, 1999). Tā tiek raksturota kā „bailes no bailēm”. Trauksmes sensitivitāte (*anxiety sensitivity*) ir bailes no trauksmainu uzbudinājumu raisošām sajūtām, kas balstās uz noturīgu pārlicību, ka šīs sajūtas ir kaitīgas (Reiss, 1991; Reiss & McNally, 1985; Taylor & Cox, 1998). Pētījumi norāda, ka augstāks trauksmes sensitivitātes līmenis norāda uz augstāku trauksmes simptomu līmeni nejausā izlasē (Muris, 2001), kā arī plašu trauksmes kā traucējumu izplatību klīniskajā izlasē (Stewart, Knize & Pihl, 1992; Taylor, 1999).

Cilvēku emocionālie pārdzīvojumi un ar tiem saistītie uzvedības stereotipi ir individuāli, un viens no jēdzieniem, kas mēģina to skaidrot, ir personības iezīmes. Personības iezīmes ir cilvēka „raksturīgākās” uzvedības pamatā, jo noteikta rīcība (uzvedība) ir personu raksturojošs elements (Allport, 1937). Savukārt Makkrejs un Kosta personības iezīmes definē kā nosacīti stabili veidu, kā cilvēks izjūt un pauž emocijas, domā un uzvedas (McCrae & Costa, 2003).

Arī jēdzienu “pašefektivitāte” (*self – efficacy*) jeb ticība savu darbību efektivitātei (pašefektivitāte), ko ieviesa Alberts Bandura, var saistīt ar personības iezīmju teorijas koncepcijām. Fakts, ka pašefektivitāte būtiski ietekmē uzvedību, ir guvis arī apstiprinājumus klīniskajos pētījumos.

Pašefektivitātei ir būtiska ietekme uz svarīgākajiem personības aspektiem un situatīvi specifisku uzvedību (stresa pārvarēšanas un konfliktu risināšanas stratēģijām); tā tiek uzskatīta arī par vispārējo veselību aizsargājošo faktoru, kas samazina fiziskās un psiholoģiskās problēmas (Jeruzaleme & Hessling, 2009, kā minēts Parto & Besharat, 2011). Zems pašefektivitātes līmenis tiek asociēts ar depresiju, trauksmi un bezpalīdzības sajūtu, ko

bieži pavada zems pašvērtējums un pesimistiskas domas par personīgajiem sasniegumiem (Bandura, 1997).

Personas ar augstu trauksmes līmeni necieš no problēmu risināšanas pieeju deficīta, bet demonstrē vājāku pārliecību par savām spējām rast risinājumu (Robichaud & Dugas, 2005). Trauksmainā stāvoklī personas uztver savus resursus kā nepietiekamus, un sāk interpretēt informāciju vairāk no savu vājo (trūkumu), nevis stipro pušu aspekta (Beck & Clark, 2010). Līdz ar to jādomā, ka trauksmes sensitivitātes, pašefektivitātes un personības iezīmju dimensijām ir savstarpēja saistība.

Vājāka pārliecība par savām spējām rast risinājumu samazina pašefektivitāti. Savukārt personas ar austāku neirotisma līmeni ir orientētas vairāk uz paškritiku (ko es daru nepareizi?) nevis uz efektīvāku mērķa sasniegšanu (kas man būtu tagad jādara?), kad sastopas ar neveiksmēm vai grūtībām (Bandura & Wood, 1989).

TRAUKSMES SENSITIVITĀTE

Emocijas, tajā skaitā arī trauksme, ir viens no cilvēku rīcību ietekmējošiem faktoriem (bieži vien neapzināts), un tām ir nozīmīga ietekme uz veselību un psiholoģisko labklājību. Č.Spielbergers raksta, ka parasti emocijas, piemēram, trauksme, dusmas, sāpes vai prieks mijiedarbojoties motivē personu uz rīcību, kas ir vērsta uz mērķi. Tomēr tad, kad atsevišķas emocijas kļūst dominējošas un pārsniedz savu lietderības līmeni uz mērķi vērstas personas rīcības motivācijā, tās kļūst morbidas vai patoloģiskas (Spielberger & Reheiser, 2009).

Č.Darvins uzskatīja, ka bailes un dusmas ir gan cilvēkiem, gan dzīvniekiem piemītošas universālās īpašības, kas laika gaitā pilnveidojušās, un šīs emocijas sekmēja veiksmīgu pielāgošanos un izdzīvošanu. Saskaņā ar Darvīnu „Ja mēs sagaidām ciešanas, mēs kļūstam trauksmaini, ja mums nav cerību uz atvieglojumu, mēs kļūstam izmisuši” (Spielberger & Reheiser, 2009).

Darvins uzskatīja bailes par "visnomācošākajām emocijām, kas ātri inducē pilnīgu, bezpalīdzīgu frustrāciju". Turpretī agresija, saskaņā ar Darvīnu, ir spēcīga emocija, kas motivē „dzīvniekus un viņu priekštečus pirms ienaidnieka uzbrukuma cīnīties un aizstāvēt sevi”. Savukārt Freids (1924) trauksmi definēja kā nepatīkamu emocionālu stāvokli, vai apstākli, kas ietver raizes, spriedzi, uztraukumu un psiholoģisku uzbudinājumu. Freids (1936) piedzina objektīvu trauksmi bailēm, ko viņš uzskatīja par emocionālu reakciju, kas intensitātes ziņā ir proporcionāla apkārtējās vides reālajam apdraudējumam. Līdzīgi kā ar Darvina evolūcijas perspektīvu, arī Freida „briesmu signālu” teorija uzsvēra adaptīvās trauksmes lietderību uzvedības motivācijā, kas palīdz personai efektīvāk tikt galā ar potenciāli bīstamām situācijām. Agresija saskaņā ar Freidu ir instinktīvs dzinējs, kas ierosina dusmas un agresīvu uzvedību. Ja agresija nevar tikt vērstā pret eksternāliem objektiem, tā tiek vērstā pret sevi (iekšēji) un izpaužas kā depresija vai kāda somatiska saslimšana (Alexander & French, 1948; Freud, 1936, kā minēts Spielberger & Reheiser, 2009).

Citi, kognitīvās perspektīvas autori (Beck, Emery & Greenberg, 1985), piedāvā nedaudz atšķirīgu baiļu un trauksmes diferencēšanas perspektīvu. Viņi definē bailes kā kognitīvu procesu, kas ietver dotās situācijas aktuālo vai potenciālo novērtējumu. Trauksme ir baiļu izraisīta emocionāla reakcija. Ja bailes ir apdraudējuma kognitīvs novērtējums, trauksme ir bailes pavadošās nepatīkamās sajūtas (Beck, Emery, & Greenberg, 1985). Beks uzsvēra baiļu kognitīvo raksturu (Beck, Emery, Greenberg, 1985), savukārt trauksmes pētnieks D.Barlovs (Barlow, 2002) uzsver baiļu izraisītās neirobioloģiskās un uzvedības (izturēšanās) iezīmes.

Bailes ir automātiska, neirofizioloģiska reakcija uz personas drošības apdraudējumu, kas iekļauj draudu vai briesmu kognitīvu novērtējumu (Barlow, 2002). Trauksme ir kompleksa (kognitīva, emocionāla, fizioloģiska, uzvedības) atbildes reakcija uz apdraudējumu, kas parādās, kad paredzami notikumi vai apstākļi, tiek uzskatīti par ļoti nepatīkamiem, jo tie tiek uztverti kā neprognozējami, nekontrolējami notikumi, kas potenciāli varētu apdraudēt personas vitāli būtiskās intereses (Barlow, 2002). Gan bailes, gan trauksme ietver orientāciju uz nākotni, piemēram, „Ja nu es izgāžos darba intervijā?”, „Ja nu sirdsklauves izraisa sirdslēkmi...?”, „Ja nu seminārā es nespēju atbildēt uz jautājumiem?” (Barlow, 2002).

Č.Spielbergers izšķir divus trauksmes veidus: trauksme kā iezīme (*anxiety trait*) un apkārtējās vides ierosinātā trauksme - trauksme kā stāvoklis (*anxiety state*). Tādā veidā personas, kurām raksturīga trauksme kā īpašība, kļūs trauksmainas dažādās mainīgās situācijās, (vispārēja tendence uztvert situācijas kā draudīgas) savukārt trauksme kā stāvoklis izpaudīsies situācijās, kuras tiek uztvertas kā potenciāli bīstamas. Trauksmes stāvoklis var variēt intensitātē un mainīties laika gaitā (Spielberger & Reheiser, 2009).

Gan trauksmes sensitivitāte, gan trauksme kā iezīme pieder pie ievainojamības (*vulnerability*) faktoriem, kam ir nozīme trauksmes un ar to saistīto traucējumu izcelsmē (Clark & Beck, 2010). Lai gan abi jēdzieni ir saistīti ar trauksmi, tomēr tie ir atšķirīgi. Tāpat kā personas variē nosliecē izjust trauksmes simptomus, tāpat arī variē bailes no šiem trauksmes simptomiem (bailes par bailēm). Trauksmes sensitivitātes jēdziens diferencē šīs individuālās atšķirības (Taylor, 1999).

Trauksmes sensitivitāte (*anxiety sensitivity*) ir bailes no satraucošām (tajā skaitā fiziskajām) sajūtām, kas balstās uz noturīgu pārliecību, ka šo sajūtu rezultātā var rasties somatiskas, sociālas un vai psiholoģiskas sekas (Reiss, 1991; Reiss & McNally, 1985; Taylor & Cox, 1998; kā minēts Barlow, 2002). Turpretī trauksme kā iezīme attiecas uz vispārīgu tendenci uztvert situāciju kā bīstamu (Spielberger & Reheiser, 2009).

Indivīdi atšķirīgi reaģē uz iespējamajām trauksmi izsaucošajām situācijām, tāpēc ir nepieciešams izzināt vai personas sensitīvi reaģē uz īpašiem stresoriem, vai arī tā ir vispārēja predispozīcija, kas visticamāk parādās situatīvā diapazonā (Taylor, 1999).

Cilvēki, iespējams, pārvērtē apdraudējuma intensitāti, kas noved pie izvairīgas uzvedības stratēģijas, un tajā pašā laikā, liekot uzsvaru uz drošību, nenovērtē savas iespējas rast risinājumu (Beck & Clark, 2010). Trauksmes kognitīvais modelis skaidro trauksmi kā reakciju uz neatbilstošu un pārspīlētu briesmu interpretāciju (Beck, Emery & Greenberg, 1985). Saskaņā ar to trauksmes attīstībā ir iesaistīti gan automātiskie, gan stratēģiskie

apdraudējuma apstrādes procesi. Sākotnējā orientācija uz briesmu signāliem ir automātisks zemapaņas process, lai ātri un efektīvi tos novērtētu (Beck & Clark, 2010).

Dažas personas ir tendētas vairāk sajust trauksmes simptomus un selektīvi pamanīt tos situācijas aspektus, ko interpretēt kā draudus apliecinotus un katastrofizēt (Clark, 1986, kā minēts Beck & Clark, 2010). Tāpat kā personas variē nosliecē izjust trauksmes simptomus, tāpat arī variē bailes no šiem trauksmes simptomiem (bailes par bailēm). Trauksmes sensitivitātes jēdziens diferencē šīs individuālās atšķirības (Taylor, 1999).

Personas ar augstu trauksmes sensitivitāti var uztver sāpes krūtīs kā indikāciju nenovēršamai sirdslēkmei, savukārt personas ar zemu trauksmes sensitivitāti tās uztver kā muskuļu spriedzi, piemēram, fiziskas slodzes rezultātā, un neizjūt satraukumu dēļ tā. Paaugstināta, trauksmes sensitivitāte pastiprina baiļu reakciju un bieži vien rezultējas trauksmes simptomātikā (Taylor, 1999).

Trauksmes sensitivitāte tiek pētīta trīs dimensijās: kognitīvās raizes, sociālās raizes un fiziskās raizes. Personas ar augstiem trauksmes sensitivitātes kognitīvo raizu rādītājiem baidās no kognitīvajiem trauksmes simptomu ierosinātājiem, piemēram, grūtības koncentrēties var būt garīgu traucējumu pazīme. Personas ar augstiem sociālo raizu rādītājiem baidās publiski izrādīt satraukumu, uzskatot, ka tādā veidā izpelnīsies sabiedrības izsmieklus vai kritiku. Personas ar augstiem trauksmes sensitivitātes fizisko raizu rādītājiem vairāk sliecas baidīties no fiziskiem simptomiem, jo šie simptomi ir fiziskas saslimšanas indikators (Taylor, 1999).

Trauksmes sensitivitāte ir trauksmes traucējumu, īpaši panikas, predisponējošais faktors, kas saskan ar trauksmes kognitīvo predispozīcijas modeli (Plehn & Peterson, 2002; Stanley, R. 2002). Trauksmes sensitivitāte apraksta individuālās atšķirības tieksmē negatīvi (apdraudošā veidā) interpretēt ķermeniskās sajūtas. Sekas ir automātiskā baiļu režīma aktivizēšanās. Personas ar augstu trauksmes sensitivitāti visticamāk biežāk, emocionāli vai citā veidā, ieskaitās neobjektīvās interpretācijās par trauksmi izsaucošajiem simptomiem (Clark & Beck, 2010).

Pētījumi par trauksmes sensitivitātes izcelsmi (rašanos) ir īpaši svarīgi, lai saprastu baiļu izjūtas individuālo atšķirību etioloģiskos faktorus, kā arī rastu priekšstatu par trauksmes traucējumu predisponējošiem faktoriem. Pētījumi norāda, ka trauksmes sensitivitāte ir ģenētiski predisponēta, it īpaši sievietēm (Jang, Stein, Taylor, & Livesley, 1999). Arī apkārtējās vides faktori ieņem nozīmīgu vietu trauksmes sensitivitātes izcelsmē, kas saskan ar iepriekšējiem pētījumiem par agrās iemācīšanās pieredzes (early learning experience) ietekmi uz trauksmes sensitivitāti (Scher & Stein, 2003, kā minēts Taylor, S., Zvolensky, M. J., Cox, B. J., Deacon, B., Heimberg, R.G., Ledley, D.R., Abramowitz, J. S., Holaway, R. M., Sandin,

B., Stewart, S. H., Coles, M., Eng, W., Daly, E.S., Arrindell, W. A., Bouvard, M., Cardenas, S.J. (2007). Tādā veidā trauksmes sensitivitātei piemīt gan etioloģiskā, gan trauksmes traucējumu, uzturošā, it īpaši panikas lēkmju un fobiju, loma (Reiss, 1991; Taylor & Cox, 1998, kā minēts Barlow, 2002).

Personas ar trauksmes traucējumiem pieļauj sistemātiskas kļūdas savas pieredzes interpretācijā (kognitīvā „sagrozīšana”), kas izraisa ievērojamu psiholoģisko stresu. Veids kādā informācija tiek uztverta un kognitīvi apstrādāta ir būtisks ne tikai trauksmes un tās traucējumu etioloģijā, bet arī terapijā (Beck & Clark, 1997, kā minēts Viana & Gratz, 2012). Kognitīvo procesu, tieši interpretācijas un spriedumu kļūdas (biases) tiek uzskatītas par nozīmīgiem riska faktoriem trauksmes simptomu attīstībā (Craske & Pontillo, 2001, kā minēts Viana & Gratz, 2012). Pētījumi norāda, ka personas ar paaugstinātu trauksmes līmeni ir vairāk tendētas neskaidrus vai neitrālus stimulus interpretēt kā draudīgus un pārāk zemu novērtē savas spējas tos pārvarēt (MacLeod & Mathews, 2012). Tāpat arī pētījumi norāda, ka augsts trauksmes sensitivitātes līmenis un zema pašefektivitāte paaugstina izvairīgu uzvedību, un ir savstarpēji neatkarīgi faktori patoloģisku raīžu prognozēšanā (Ruiz, 2014).

Trauksmes traucējumi pusaudžu vecumā prognozē negatīvas psihosociālas sekas vēlākā dzīvē (sliktākas darba iespējas, neapmierinošākas ģimenes attiecības, vājākas grūtību pārvarēšanas iemaņas). Trauksmes traucējumi pusaudžu vecumā ir saistīti ar vairāk negatīvām sekām nekā trauksmes traucējumi bērnībā (Essau, Lewinsohn, Olaya, & Seeley, 2014).

Pētījumi liecina, ka augstai trauksmes sensitivitātei ir nozīmīga loma sociālās fobijas (sociālās trauksmes traucējumu) attīstībā, jo šie cilvēki izjūt lielas bailes saistībā ar iespējamību tik negatīvi novērtētiem, izrādot skaidri novērojamus trauksmes simptomus, piemēram, roku trīcēšanu, nosvīšanu, vai nosarkšanu. Nortons un kolēģi (Norton, Cox, Hewitt & McLeod, 1997), secināja, ka paaugstināta trauksme sensitivitāte bija visprecīzākais, pašnovērtējuma aptaujās, trauksmi prognozējošais faktors saistībā ar publisku uzstāšanos (sociālo sniegumu trauksme).

Vairāki pētījumi norāda uz trauksmes sensitivitātes saistību ar depresijas, trauksmes un hronisku sāpju simptomu attīstību, kā arī atkarību izraisošu vielu lietošanu. Personas ar depresijas simptomiem norāda augstāku trauksmes sensitivitātes līmeni nekā kontroles grupa (Otto, Pollack, Fava, Uccello & Rosenbaum, 1995), it īpaši, kognitīvajos (nevis fizisko vai sociālo raīžu) apgalvojumos, piemēram, bailes zaudēt kontroli trauksmainu izjūtu laikā (Cox, Enns & Taylor, 2001). Personas ar hipohondrijas simptomiem (trauksme saistīta ar bailēm par

nopietnas slimības iespējamību vai esamību) arī norāda paaugstinātu trauksmes sensitivitātes līmeni, īpaši fizisko ražu apgalvojumos (Cox, Enns & Taylor, 2001).

Līdzšinējie pētījumi norāda, ka trauksmes sensitivitāte ir riska faktors trauksmes un depresijas simptomu attīstībā (Olthuis, Watt & Stewart, 2014). Vairāki pētījumi norāda, ka tikai kognitīvie faktori, nevis fiziskie vai sociālie, nosaka depresijas simptomu attīstību klīniskajā izlasē (Cox, Enns & Taylor, 2001; Zinbarg, Brown, Barlow & Rapee, 2001,), kā arī nejausā izlasē (Deacon, Abramowitz, Woods & Tolin, 2003). Tomēr citi pētījumi norāda, ka depresīvie traucējumi vairāk ir saistīti ar trauksmes sensitivitātes sociālo faktoru augstākiem rādītājiem (Rector, Szacun-Shimizu & Leybman, 2007).

Pētījumi liecina, ka augstāks trauksmes sensitivitātes līmenis norāda uz augstāku trauksmes simptomu līmeni nejausā izlasē (Muris, Schmidt, Merckelbach & Schouten, 2001, Plehn & Peterson, 2002), kā arī plašu trauksmes kā traucējumu izplatību klīniskajā izlasē (Taylor, Koch & McNally, 1992).

Augsts trauksmes sensitivitātes līmenis prognozē panikas lēkmju attīstību (Schmidt, Lerew & Jackson, 1997; Schmidt, Mitchell, Richey, 2008). Pētījumi norāda, ka fiziskie faktori vairāk kā sociālie un kognitīvie faktori tiek saistīti ar panikas lēkmēm (Rodriguez, Bruce, Pagano, Spencer, & Keller, 2004). Savukārt kognitīvie faktori tiek saistīti ar ģeneralizētiem trauksmes traucējumiem (Rector, Szacun-Shimizu & Leybman, 2007).

Pētījumi norāda, ka trauksmes sensitivitāte ir nepārprotami saistīta ar „bēgošu” un izvairīgu uzvedību (*escape and avoidance behaviour*) (Stewart, Peterson & Pihl, 1995; Zvolensky et al., 2004; Zvolensky & Forsyth, 2002, kā minēts Kashdan, Zvolensky & McLeish 2008). Šie dati kolektīvi norāda, ka augstāka trauksmes sensitivitāte un ar to saistītās iznākuma gaidas (*outcome expectations*) kalpo, lai palielinātu (1) bailes par trauksmes piedzīvošanas iespēju (paredzēšanas posms) 2), trauksmainu uzbudinājumu (*anxious arousal*) un 3) turpmāko/sekojošo kognitīvo un uzvedības stratēģiju izmantošanu, lai izbēgtu/izvairītos no internālaizjām sajūtām.

Arvien vairāk tiek atzīts, ka veids, kā indivīds spēj regulēt emocionālo pieredzi (*emotional experience*), it īpaši, ja viņš akceptē vai izvairās no tās, ir būtisks, lai saprastu, kā trauksmaina reakcija tiek uzturēta un pastiprināta (Gross, 1999; Kashdan & Steger, 2006; Zvolensky, Feldner, Leen-Feldner, & Yartz, 2005, kā minēts Kashdan, Zvolensky & McLeish 2008). Fakts vai trauksmes sensitivitāte izraisa ar trauksmi saistītas psihopataloģiskas reakcijas vismaz daļēji var būt atkarīgs no tā kā cilvēki pārrauga un vada fiziskās, kognitīvās un uzvedības izpausmes trauksmi izraisošās situācijās (Eifert &

Forsyth, 2005; Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996, kā minēts kā minēts Kashdan, Zvolensky & McLeish 2008). Pakāpē, kurā cilvēks vēl spēj tolerēt negatīvos afektīvos stāvokļus un kognīcijas (bez nepieciešamības izvairīties vai bēgt no tiem) augsta trauksmes sensitivitātes prevalence nav radījusi negatīvu ietekmi (Brown, Lejuez, Kahler, Strong, & Zvolensky, 2005, kā minēts Kashdan, Zvolensky & McLeish 2008). Trauksmes sensitivitāte tika saistīta ar lielāku trauksmainu uzbudinājumu un raizēm, ja tika konstatēta personas nevēlēšanās akceptēt un pieredzēt (experience) emocionālo stresu. Tāpat arī trauksmes sensitivitātei bija saistība ar lielāku trauksmainu uzbudinājumu, raizēm un agarofobiskām kognīcijām, kad cilvēki norādīja pārliecības trūkumu par to, ka nav spējīgi efektīvi pārvarēt nevēlamus un mokošus (distressing) emocionālos stāvokļus. Tādā veidā personas ar augstu trauksmes sensitivitāti nav viendabīga grupa, un ar to saistītie riski vismaz daļēji ir atkarīgi no ierastajām afektu (domāts garastāvoklis un emocijas) regulācijas stratēģijām (Kashdan, Zvolensky & McLeish 2008).

Visplašāk izmantotais trauksmes sensitivitātes mērīšanas instruments ir Trauksmes Sensitivitātes Indekss (*Anxiety Sensitivity Index - ASI*; Reiss, Peterson, Gursky & McNally, 1986), uz kā bāzes tika izveidots Trauksmes Sensitivitātes Indekss 3 (*Anxiety Sensitivity Index-3; ASI-3*; Taylor, Zvolensky, Cox, Deacon, Heimberg, Ledley, & ... Cardenas, 2007). Šī ir vairāku dimensiju hierarhiski veidots instruments, kurš sastāv no 18 jautājumiem, kuri mēra kopīgo trauksmes sensitivitāti 3 dimensijās, no kuriem 6 jautājumi mēra kognitīvo raizi, 6 jautājumi – sociālo raizi un 6 jautājumi – fizisko raizi dimensijas.

Kā norāda pētījumi, tad katra dimensija var būt saistīta ar citu trauksmes simptomātiku. Kognitīvo raizi dimensija visbiežāk saistīta ar ģeneralizētiem trauksmes traucējumiem (Rector, Szacun-Shimizu & Leybman, 2007), sociālo raizi dimensija ar sociālo fobiju (Taylor, Zvolensky, Cox, Deacon, Heimberg, Ledley, & ... Cardenas, 2007), savukārt fizisko raizi dimensija ar panikas lēkmēm un panikas traucējumiem (Deacon & Abramowitz, 2006), daudz vairāk nekā ar citiem traucējumiem.

PAŠEFEKTIVITĀTE

Jēdzienu „pašefektivitāte” (*self – efficacy*), ieviesa Alberts Bandura. Banduras ideja, ka ticība savu darbību efektivitātei (pašefektivitātei) būtiski ietekmē uzvedību, ir guvusi apstiprinājumu klīniskajos pētījumos.

Viens no faktoriem, kas ļauj kontrolēt trauksmi, ir pašefektivitātes izjūta, kas atspoguļo personas uzskatus, ka viņš spēs paveikt nepieciešamās darbības, lai sasniegtu vēlamu rezultātu. Viņš tic savām spējām sasniegt mērķi (Bandura, 1997). Personas ar augstu pašefektivitāti izvēlas veikt grūtākus uzdevumus, nosprauž augstākus mērķus, ir noturīgākas, un ātrāk atgūstas pēc neveiksmēm (Luszczynska, Gutierrez-Dona & Schwarzer, 2005; Luszczynska, Scholz, & Schwarzer, 2005). Saskaņā ar sociāli kognitīvajām teorijām pašefektivitāte attiecas uz personiskās rīcības kontroli un ietekmē to kā persona domā, jūtas un rīkojas. Pašefektivitāte ietekmē stresa situāciju kognitīvo vērtējumu (Bandura, 1997) un pētījumi norāda, ka personas ar augstiem pašefektivitātes rādītājiem stresa situācijas vairāk uztver kā izaicinājumu, nevis stresu (Jerusalem & Schwarzer, 1992). Zems pašefektivitātes līmenis tiek asociēts ar depresiju, trauksmi, bezpalīdzības sajūtu, ko bieži pavada zems pašvērtējums un pesimistiskas domas par personīgajiem sasniegumiem (Bandura, 1997).

Domāšanas sfērā augsta pašefektivitāte atvieglo lēmuma pieņemšanas procesus un izpaužas daudzveidīgās spējās, ieskaitot akadēmiskos sasniegumus (Bandura, 1997).

Pašefektivitāte var paaugstināt vai pazemināt aktīvu darbību īstenošanas motivāciju, īpaši grūtās situācijās. Personas ar augstāku pašefektivitāti uzņemas grūtākus uzdevumus, uzstāda augstākus mērķus un neatlaidīgāk pūlas tos sasniegt, kā arī optimistisks vai pesimistisks notikumu gaitas attīstības scenārijs arī parādās atbilstoši pašefektivitātes izjūtu līmenim (Bandura, 1997).

Citi autori saista pašefektivitāti kā pārliecību par personas kompetenci. Kompetence ietver “kognitīvo konstrukciju un attiecīgo uzvedības modeļu kvalitāti un diapazonu, kurus indivīds (persona) ir spējīgs īstenot rēķinoties ar noteiktiem apstākļiem” (Mischel, 1973). Pašefektivitātes pārliecība ir kompetences spējas novērtējums, specifiskās jomās un situācijās. (Mischel & Ayduk, 2004; Cervone, Mor, Orom, Shadel & Scott, 2004.) Tādējādi pārliecība par pašefektivitāti nav kompetences vērtējums atrauti no situācijas, bet gan pārliecība par prasmēm un spējām noteiktā kontekstā un apstākļos.

Bandura norāda, ka pārliecība par pašefektivitāti attīstās integrējot informāciju no pieciem avotiem, tie ir: sasniegumu pieredze, citu personu pieredze, iztēlošanās spējas,

verbālā pārliecināšana (uzmundrināšana), emocionālais un fizioloģiskais stāvoklis.

Pašefektivitātes pārliecību visvairāk ietekmē personīgie sasniegumi. Cītu personu uzvedības (piederzes) un seku novērojumi arī ietekmē pašefektivitātes uzskatus, jo tie veido gaidas (cerības, pašlūgumu) par personīgu uzvedību un tās iespējamām konsekvencēm (Bandura, 1997).

Pašefektivitātes pārliecību ietekmē arī iztēlošanās sevi kā efektīvu dažādās iespējamās (hipotētiskās) situācijās (Wesch, Milne, Burke, & Hall, 2006), tādā veidā psihoterapeiti izmanto metodes, kas lielā mērā pamatojas uz iztēlošanos, piemēram sistemātiska desensibilizācija vai situācijas modelēšana (Williams, 1995). Pētījumi norāda, ka pašefektivitāte un trauksmes sensitivitāte mainās kognitīvi biheiviorālās terapijas laikā un izmaiņas šajos konstruktos notiek atšķirīgos terapijas posmos. Izmaiņas trauksmes sensitivitātes uztverē notiek agrāk, jo terapijas sākumā ir uzsvars uz psiholoģisko izglītošanu, elpošanas vingrinājumiem un kognitīvo restrukturēšanu, līdz ar to mazinās bailes, kas saistās ar somatiskajām sajūtām. Tomēr vēlāk ir nepieciešams samazināt katastrofizējošo attieksmi un izvairīgo uzvedību, kas paaugstina pārliecību par pašefektivitāti (Gallagher, Payne, White, Shear, Woods, Gorman, & Barlow, 2013).

Tas, ko citi saka par personas spējām un iespējamību sasniegt mērķus, arī lielā mērā ietekmē personas pašefektivitātes uzskatus. Verbālās pārliecināšanas ietekme ir atkarīga no avota (personas) uzticamības, pievilcības un zināšanām attiecīgajā jomā (Eagly & Chaiken, 1993).

Stingru pašefektivitātes pārliecību attīstību var ietekmēt personības īpašības. Kā, minēts pētījumos, tad bērni, kuriem ir stiprāks gribasspēks (*effortful control*), var attīstīt spēcīgāku pārliecību par savu pašefektivitāti nekā bērni, kuri ir vājāki šajās iespējās (Eagly & Chaiken, 1993).

Pētījumi par Piecu faktoru modeļa personības īpašībām norāda, ka personas ar augstu apzinīguma līmeni (*conscientiousness*), kas ietver uz sasniegumiem orientētus komponentus, spēj noteikt skaidrākus un vairāk izaicinošākus mērķus. Personas ar zemāku neirotizisma līmeni aplūkoja savus mērķus kā mazāk stresu radošus un vairāk jēgpilnākus (nozīmīgākus) un jutās vairāk pašpārliecinātāki par iespējām tos sasniegt līdzīgi kā personas ar augstāku apzinīguma un ekstraversijas līmeni (Little, Lecci, and Watkinson, 1992).

Neirotizisms tiek asociēts ar ruminēšanu (iekļaujot fokusēšanos uz sevi apdraudošām briesmām), personas ar augstāku neirotizisma līmeni ir orientētas vairāk uz paškritiku (ko es daru nepareizi?) nevis uz efektīvāku mērķa sasniegšanu (kas man būtu tagad jādara?), kad sastopas ar neveiksmēm vai grūtībām. Uz uzdevumu nosprašanu orientēta uzvedība ir

mērķtiecīgāka un līdz ar to vairāk spēcina pašefektivitātes uzskatus (pārliecību) (Bandura & Wood, 1989).

Pašefektivitātes uzskati ietekmē mērķus, kurus persona ir nolēmusi īstenot. Jo augstāka ir kādas personas pašefektivitātes pārliecība kādā jomā, jo augstāki būs mērķi, kas tiek uzstādīti īstenošanai šajā konkrētajā jomā (Bandura, 1997). Motivācija, lai īstenotu grūtus uzdevumus un sasniegtu augstus mērķus pastiprinās paaugstinot („pārvērtējot”) savas personīgās spējas „pozitīvās ilūzijas” (Taylor & Brown, 1988), kuras kļūst par pilnvērtīgām augstu un neatlaidīgi īstenotu mērķu, lai pārsniegtu iepriekšējo sasniegumu līmeni, prognozētājām.

Tāpat arī izvēlētie mērķi var ietekmēt personas pašefektivitātes pārliecību. Uz „izvairīšanos” (lietas, no kurām vēlas izvairīties) orientētie mērķi parasti ir mazāk skaidri definēti nekā uz „tuvināšanos” (lietas, ko vēlas sasniegt) orientētie mērķi, kā arī ar mazāk skaidri noteiktām stratēģijām mērķa sasniegšanai (Mor & Cervone, 2002). Tāpēc parasti personām realizējot „izvairīšanās” mērķus ir zemāka pašefektivitātes izjūta (Cervone, Mor, Orom, Shadel & Scott, 2004).

Pašefektivitātes pārliecība ietekmē uz mērķi vērstu plānu vai stratēģiju izvēli (Bandura, 1988). Cilvēki ir vairāk tendēti īstenot tos plānus, kurus, viņuprāt, spēj realizēt kompetentāk nekā tos, kuri pārsniedz viņu spēju robežas (Steel, 2007).

Pašefektivitātes pārliecību var ietekmēt kauzālā atribūcija, un otrādi. Kauzālā atribūcija ir notikumu (arī savas uzvedības un tās radīto seku) izskaidrojums. Citu cilvēku motīvi un rīcība tiek skaidroti (pamatoti) saistībā ar viņa personības īpašībām, „viņš tā brauc, tāpēc, ka ir nejēga” bet savu rīcību saistībā ar ārējiem apstākļiem „jā, es iebraucu grāvī, bet ceļš bija slidens”. Pārliecība par kompetenci var ietekmēt panākumu un neveiksmju skaidrojumu, kas savukārt ietekmē kompetences sajūtu. Piemēram, personas ar spēcīgu pašefektivitātes pārliecību biežāk norāda, ka panākumi ir sasniegti, pateicoties savām spējām, bet nevis kādiem ārējiem faktoriem (Bandura, 1989).

Šie pētījumi saskan ar pozitīvo emociju teoriju (Frederickson, 1998; 2001), kas paredz, ka pozitīvās emocijas ietekmē (paplašina) cilvēka domāšanas procesus (tie kļūst elastīgāki, radošāki, efektīvāki problēmu sīnāšanas stratēģiju modelēšana, kas var novest pie resursu un prasmju uzlabošanās (paaugstināšanās) laika gaitā. Kā jau iepriekš norādīts ir mazāka iespēja kļūt pašdiagnosticējošiem (noved pie stresa), bet gan uzdevuma diagnosticējošiem, atbildot uz izaicinājumiem, traucēkļiem, un jūtamo neatbilstību starp reālo un vēlamu situāciju.

Citi autori pašefektivitāti reprezentē kā personas resursus, kas ļauj veiksmīgi izmantot/īstenot pārvarēšanas/pielāgošanās (*coping*) stratēģijas (Knoll, Rieckmann, &

Schwarzer, 2005, kā minēts Parto & Besharat, 2011). Individuālā pārlicība par savām spējām ietekmē stresa un depresijas līmeni, ko viņi izjūt sarežģītās vai bīstamās situācijās, kā arī motivāciju (Bandura, 1997). Citi pētījumi norāda, ka zemākas pašefektivitātes gaidas ir vienlaicīgas ar augstāku uz emocijām fokusēto pārvarēšanas stratēģiju izmantošanu, ieskaitot noliegšanu un paškritiku (Terry, 1994, kā minēts Parto & Besharat, 2011). Pašefektivitātei ir būtiska ietekme uz svarīgākajiem personības aspektiem un situatīvi specifisku uzvedību, (stresa pārvarēšanas, konfliktu risināšanas stratēģijām), tā arī tiek uzskatīta par vispārējo veselību aizsargājošo faktoru, kas samazina fiziskās un psiholoģiskās problēmas (Jeruzaleme & Hessling, 2009, kā minēts Parto & Besharat, 2011). Bandura (1997) uzskata, ka pašefektivitātes gaidas ir viens no galvenajiem faktoriem, kas regulē cilvēku uzvedību. Cilvēki ar zemu pašefektivitāti izvairās no uzdevumiem, kurus paveikšanai, viņuprāt, viņiem trūkst nepieciešamo iemaņu, kas pazemina viņu spējas efektīvi risināt problēmas, kas savukārt samazina pašefektivitāti, kā rezultātā veidojas apburtais loks. Saskaņoties ar komplicētiem uzdevumiem, šādi cilvēki vairāk koncentrējas uz šķēršļiem, iespējamo neveiksmju sekām un savu personīgo defektu. Neveiksmju rezultātā viņi zaudē ticību sev, jo uzskata, ka to cēlonis sakņojas viņu kompetences trūkumā. Šādi cilvēki izvairās no problēmu risināšanas sastopoties ar šķēršļiem un viegli krīt par upuri stresam un depresīvām izjūtām.

Pirmkārt, kad cilvēki saskaras ar situāciju, kurā tiem ir jāatbilst augsti izvirzītiem standartiem zema pašefektivitāte izjūta var radīt bezcerīgu noskaņojumu un priekšlaicīgas bažas. It īpaši, kad cilvēki savus personīgo nopelnu standartus ir uzstādījuši krietni augstāk nekā viņi uztver savas spējas (efektivitāti) tos īstenot. Otrkārt, zema sociālās pašefektivitātes izjūta var kavēt sociālo attiecību veidošanos, kas vairo neapmierinātību ar dzīvi un neļauj pārvarēt stresa sajūtas, tādējādi veicinot nomāktību. Treškārt, zema pašefektivitāte izjūta par spēju kontrolēt negatīvās domas arī var palielināt trauksmi un depresiju. Ikvienu cilvēku laiku pa laikam pārņem trauksmainas, raizpilnas, un nomācošas domas, bet viņi atšķiras ar spējām tās pārvarēt. Kaut arī daži cilvēki veiksmīgi tiek galā ar negatīvu domāšanu, citi var izmantot neefektīvas stratēģijas, kas tikai vairo negatīvās domas (Bandura, 1997, kā minēts Muris, 2002).

Pētījumos par akadēmisko pašefektivitāti sievietes sniedz labākus rādītājus un pārlicību par savām spējām īpašu mācīšanās stratēģiju izmantošanā, kas ietver savlaicīgu doto uzdevumu izpildi, mācīšanos paralēli citām nodarbēm, mācību materiālos un lekcijās sniegtās informācijas atcerēšanos un piedalīšanos diskusijās (Demirören, Turan & Öztuna, 2016).

Tādā veidā, saskaņā ar pašefektivitātes teoriju, lēmums kā rīkoties, būs atkarīgs no pārliecības par uzvedības stratēģiju efektivitāti un spējas pozitīvā veidā kontrolēt personīgās domas. Negatīvas domas ir cieši saistītas ar izvairīgu uzvedību (Bandura, 1997). Tādā veidā tieši negatīvās domas, bet nevis trauksme ir saistīta ar uzvedību, jo trauksme kā tāda nenomāc rīcību. Trauksme bieži var izraisīt piesardzību, bet tā nav bezdarbības galvenais cēlonis (Barlow, 2002). Spēja mainīt uzskatus par radušos situāciju un interpretēt tos pozitīvākā pārliecībā ļauj saprast, kādēļ daļai cilvēku labāk izdodas pārvarēt bailes un šaubas un tādā veidā tikt galā ar trauksmes kognitīvajiem aspektiem (Barlow, 2002).

Trauksme ir reakciju kopums, nevis vienība, par kuru personai ir vai nav kontrole (atšķirībā no uztveres, par kuru nav kontroles). Trauksmes reakcijas tāpat kā citas emocionālas reakcijas var iedalīt trijos komponentos: psiholoģiskajos, kognitīvajos un uzvedības komponentos (Zinbarg, Craske & Barlow, 2006). Personas ar augstu trauksmes līmeni necieš no problēmu risināšanas pieeju deficīta, bet demonstrē vājāku pārliecību par savām spējām rast risinājumu (Robichaud & Dugas, 2005). Trauksmainā stāvoklī personas uztver savus resursus kā nepietiekamus, un sāk interpretēt informāciju vairāk no savu vājo (trūkumu), nevis stipro pušu aspekta (Beck & Clark, 2010).

Visbeidzot, tika atrasti pierādījumi, ka specifiskas pašefektivitātes jomas ir cieši saistītas ar noteikta veida trauksme simptomiem. Sociālā pašefektivitāte būtiski vairāk bija saistīta ar sociālo fobiju, nekā ar jebkuru citu trauksmes traucējumu, akadēmiskā pašefektivitāte, salīdzinot ar citiem trauksmes traucējumiem (izņemot ģeneralizēto trauksmi), tika ciešāk saistīta ar skolu fobiju, un emocionālā pašefektivitāte tika pārliecinošāk saistīta ar ģeneralizētu trauksmi un paniku nekā citiem trauksmes traucējumiem (Muris, 2002). Pieejamie dati norāda, ka katra no pašefektivitātes jomām var ietekmēt trauksmes un depresijas līmeni. It īpaši emocionālā pašefektivitāte bija cieši saistīta ar trauksmi un depresiju. Precīzāk, zema emocionālās pašefektivitātes izjūta bija saistīta ar augstu trauksmes un depresijas līmeni. Savukārt regresiju analīze norāda, ka akadēmiskā pašefektivitāte ir vairāk saistīta ar depresijas simptomiem, nevis trauksmes traucējumu simptomiem, savukārt sociālā pašefektivitāte ar trauksmes traucējumu simptomiem.

PERSONĪBAS IEZĪMES

Kā vieni no pirmajiem konkrētu personības iezīmju teoriju attīstīja un tās izpētei pievērsās Gordons Ollports (Gordon Allport, 1897–1967) un Raimonds Kettels (Raymond Cattell, 1905 - 1998), viņu skatījums atšķirībā no psihoterapeitiskās pieejas nebija bāzēts uz gadījumu analīzi, bet gan novērojot emocionāli veselās personas akadēmiskos laboratorijas apstākļos, lai identificētu personības iezīmes. Ollports piekrita tēzei, ka raksturīgo uzvedību nosaka dažādi personīgo iezīmju raksturlielumi, un nenoliedza apkārtējās vides, kultūras kā arī ģenētikas ietekmi, (Schultz & Schultz, 2015).

Daudz vēlāk tika izstrādāta personības iezīmju klasifikācija, balstīta uz 5 universālo īpašību novērtējumu, mūsdienu psiholoģijas zinātnē pazīstamā kā „5 faktoru modelis” „lielais piecinieks” (Big Five) uz kā pamata amerikāņu psihologi Kosta un Makkrejs 1992. gadā izstrādāja personības aptauju *NEO - PI - R*, kas ir agrāk izstrādāto testu NEO Inventory (1978, 1983) un NEO Personality Inventory (1985, 1990) pēdējā versija. Izpelnījies ievēribu kā aptverošs personības īpašību novērtēšanas modelis. Apgalvojums, ka pieci faktori reprezentē personības pamatdimensijas ir balstīts uz 1) longitudināliem un šķērsriezuma pētījumiem, kas norāda uz to noturīgo pozīciju, kas manifestējas uzvedības paternos, 2) īpašības, kas attiecās uz katru no faktoriem, ir atrodamas dažādās personības sistēmās un dabiskajā valodā, aprakstot šīs īpašības, 3) faktori ir sastopami dažādās dzimuma, rases, vecuma un valodas grupās, neskatoties uz to, ka dažāds kultūrās tie var atšķirīgi izpausties, 4) pierādījumi par iedzimtību liecina, ka tiem ir bioloģisks pamats (Costa & McCrae, 1991).

Neeksistē vienota personības „iezīmju teorija”, jo šīs pieejas atbalstītāji pieturās pie dažādām konceptuālām stratēģijām, kaut gan šīm pieejām ir daudz kas kopīgs (Caprara & Cervone, 2003).

Cilvēki piedzīvo emocionālos pārdzīvojumus un ar tiem saistās noturīgi uzvedības stereotipi, kas ir atšķirīgi no citiem indivīdiem. Sākot jau ar Ollportu (Allport, 1937) vairums pētnieku šo fenomenu skaidro caur psihisko konstruktū prizmu, kas atbilst dažādu reaģēšanas modeļu vidējām tendencēm. Šie psihiskie konstrukti tiek dēvēti par īpašībām vai *dispozicionālajiem mainīgajiem*, tāpēc, ka tie raksturo vidējo noteikta veida reaģēšanas tendenci vai dispozīciju (Caprara & Cervone 2000).

Lielā piecinieka teorijas atbalstītāji (Goldberg, 1993; John, 1990) un piecu faktoru modeļa (McCrae & Costa, 1996) atbalstītāji apgalvo, ka dispozicionālās tendences var aprakstīt, izmantojot piecus parametrus, tā saucamo piecu faktoru modeli. Šajā modelī ietilpst

tādas prersonības iezīmes kā ekstraversija, labvēlīgums (vai draudzīgums), apzinīgums, neirotisms un atvērtība pieredzei (kā minēts Caprara & Cervone 2003).

Personības iezīmes ir „raksturīgās” uzvedības pamatā, jo noteikta rīcība (uzvedība) ir personu raksturojošs elements (Allport, 1937). Savukārt Makkrejs un Kosta personības iezīmes definē kā nosacīti stabili veidu kā cilvēks izjūt un pauž emocijas, domā un uzvedas (McCrae & Costa, 2003).

Eysenck un Eysenck (1975) aprakstīja neirotismu kā predispozīcija paaugstinātai emocionalitātei, jo ļoti neirotisks indivīds ir pārlietu emocionāls, noraizējies, trauksmains, kaprīzs, un ir tendēts pastiprināti reaģēt uz stimuliem. Augsts neirotisms un zema (ekstraversija) vai intraverti indivīdi tiek uzskatīti kā vairāk predisponēti iespējai saslimt ar trauksmes traucējumiem, jo arī viņu limbiskā sistēma ir jutīgāka (ātrāk reaģē) uz trauksmi izraisošajiem stimuliem. Neirotisms tiek saistīts ar grūtībām partnerattiecībās un saskarsmē ar citiem cilvēkiem (kā minēts Barlow, 2002).

Lazarus un Folkmanes (Lazarus, & Folkman, 1984) attīstītajā teorijā par stresa pārvarēšanas stratēģijām tiek nošķirtas uz problēmu risināšanu vērstās pārvarēšanas stratēģijas, un uz emocijām fokusētā pārvarēšana un izvairīšanās. Uz problēmām vai uzdevumiem fokusēta pārvarēšana nozīmē censties veikt plānotas aktivitātes, lai mainītu objektīvo ārējo situāciju. Uz emocijām fokusēta pārvarēšanas stratēģija mēģina manīt savas domas un sajūtas par stresu izsaucošiem notikumiem, mēģinot kaut ko mācīties no dotās situācijas, raugoties no „gaišās puses”, vai izsakot savas negatīvās emocijas. Uz mērķi orientētu centienu pamatā ir vajadzība pēc rezultātiem (ieguvumiem), bet izvairīšanās uzvedības pamatā – centieni izvairīties no neveiksmes.

Pētījumi par piecu faktoru modeļa personības iezīmēm norāda, ka daži cilvēki var būt vairāk predisponēti nekā citi attīstīt spēcīgus pašefektivitātes uzskatus. Piemēram, personas ar augstu apzinīgumu (kas ietver apdomīgumu, organizētību un uz sasniegumiem orientētus komponentus), var noteikt skaidrākus un vairāk izaicinošākus mērķus. Tāpēc, ka, skaidri un izaicinoši mērķi vairāk tiek asociēti ar zināšanām par tiem un vēlamo rezultātu, kas tiks iegūts šo mērķu sasniegšanas rezultātā, kas, savukārt, ļauj attīstīt spēcīgāku pārliecību par savu pašefektivitāti. Pētījumi arī norāda, ka personas, kas vairāk ir orientētas uz sasniegumiem (apzinīguma aspekts), enerģiskāk reaģē, konstatējot neatbilstību starp vēlamo rezultātu (mērķi) un lietu kopējo virzību, kas palielina panākumu sasniegšanu iespējamību, kas savukārt pastiprina pārliecību par pašefektivitāti (Caprara & Cervone, 2003).

Secināts, ka neirotisms prognozē tendenci novērtēt notikumus kā īpaši bīstamus un pārvarēšanas (*coping*) resursus kā zemus. Ekstraversija, apzinīgums un atvērtība prognozē

tendenci notikumus uztvert kā vairāk izaicinošus nevis draudošus un augstāk (pozitīvāk) novērtēt pārvarēšanas resursus. Augsta neirotizma un zema apzinīguma kombinācija prognozē īpaši augstu stresa iedarbību un draudu novērtējumu savukārt zema neirotizma un augsts ekstraversija vai augsta apzinīguma kombinācija prognozē zemu stresa iedarbību un draudu novērtējumu (Carver & Connor-Smith, 2010).

Augsts neirotizms un zema ekstraversija ir saistīta gan ar sociālo trauksmi, gan depresiju un jautājums, kurš no stāvokļiem (vai arī abi) manifestēties var būt atkarīgs no vides faktoriem, iekļaujot noraidījuma (atstumšanas) un pazemojuma pieredzi (Barlow, 2002). Tomēr ir pētījumi, kas norāda, ka zema ekstraversija, salīdzinot ar citiem psihiskiem traucējumiem, parasti vairāk ir saistīta ar sociālo trauksmi un depresiju, neirotizma saistība ar specifiskiem traucējumiem ir mazāk izteikta (Watson, O'hara, Simms, Kotov, Chmielewski, McDade-Montez,... & Stuart, 2007). Tomēr zems ekstraversijas līmenis vairāk ir saistīts ar sociālo trauksmi nevis depresiju (Naragon-Gainey, Rutter & Brown, 2014). Ekstraversija tiek vairāk saistīta ar labāku mentālo veselību, jo ekstraverti ir tendēti vairāk izmantot uz problēmu risināšanu fokusētās stratēģijas (McCrae & Costa, 1986, kā minēts Matthews, Deary & Whiteman, 2003).

Pētījumi norāda, ka personas ar augstiem apzinīguma rādītājiem vairāk izmanto uz problēmu risināšanu vērtās pārvarēšanas stratēģijas, kas vairāk ļauj sasniegt vēlamos mērķus un līdz ar to izjust pozitīvas emocijas, kas savukārt kalpo kā aizsargfaktors pret stresu (Bartley & Roesch, 2011), tomēr stingra pašdisciplīna, kas ir apzinīguma apakšfaktors prognozē vāju saistību ar emocionālo "izdegšanu" (emotional exhaustion) gan apzinīgām, gan labvēlīgām personām (Periard & Burns, 2014).

Atvērtība pieredzei, ja arī tai ir zemi uzticēšanās rādītāji (viena no labvēlīguma apakšskalām), pasargā no sociālās trauksmes. Viens no skaidrojumiem ir tas, ka cilvēki ar atvērtību pieredzei ir vairāk tendēti gūt iespaidus no apkārtējās vides un cilvēkiem, kas mazina zemas uzticēšanās radītās negatīvās konsekvences, kā paaugstināto aizdomīgumu, ka citiem ir slikti nodomi vai arī tie ir bīstami (Glinski & Page, 2010, kā minēts Kaplan, Levinson, Rodebaugh, Menatti, & Weeks, 2015).

Personām ar augstu neirotizma līmeni un ar tendenci novērtēt savu profesionālo nodarbošanos kā ļoti atbildīgu un stresu radošu, lielāks ieguvums būs no pašregulācijas spēju nostiprināšanas, bet pašefektivitātei bija tikai neliela aizsargājoša iedarbība (Gottschling, Hahn, Maas & Spinath, 2016). Paaugstinot pārliecību par savu pašefektivitāti, pozitīva ietekme varētu būt uz apmierinātību ar sociālo atbalstu un dzīvi kopumā.

Savukārt personām ar augstu ekstraversijas līmeni, apmierinātība ar savu profesionālo nodarbošanos, dzīvi kopumā un sociālo atbalstu, bija saistīta ar augstiem optimisma un pašefektivitātes rādītājiem (Gottschling, Hahn, Maas & Spinath, 2016).

METODE

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās 85 respondenti: pieaugušie vecumā no 18 līdz 27 gadiem, kuri studēja medicīnas koledžā. Pētījuma dalībnieki bija abu dzimumu pārstāvji, 64 (75%) sievietes un 21 (25%) vīrietis. Respondentu vidējais vecums bija 21,95 gadi ($SD=2,99$).

Instrumentārijs

1) Trauksmes sensitivitātes aptauja 3 ((Anxiety Sensitivity Index-3 (ASI-3; Taylor, S., Zvolensky, M. J., Cox, B. J., Deacon, B., Heimberg, R.G., Ledley, D.R., Abramowitz, J. S., Holaway, R. M., Sandin, B., Stewart, S. H., Coles, M., Eng, W., Daly, E.S., Arrindell, W. A., Bouvard, M., Cardenas, S.J. (2007)). Aptauja sastāv no 18 apgalvojumiem, kas ļauj novērtēt trauksmes sensitivitātes raīžu rādītājus („bailes no bailēm”) Likerta skalā. Piemēram, „Es satraucos, ja mana sirds sāk sisties strauji”, „Es satraucos, ja nespēju koncentrēties uzdevumam”. Respondenti novērtē, cik lielā mērā katrs apgalvojums attiecas uz viņu, kur apgalvojumi „gandrīz nekad” (0 punkti), „reti” (1 punkts), „reizēm” (2 punkti), „bieži” (3 punkti) un „ļoti bieži” (4 punkti). Aptauju divi neatkarīgi eksperti pārtulkoja latviešu valodā, lai pārliecinātos par latviskā tulkojuma kvalitāti, aptaujas jautājumi tika tulkoti atpakaļ oriģinālvalodā, neskaidrie formulējumi tika mainīti. Šī ir vairāku dimensiju hierarhiski veidota aptauja, kas sastāv no 18 jautājumiem, kuri mēra kopīgo trauksmes sensitivitāti 3 dimensijās, no kuriem 6 jautājumi mēra kognitīvo raīžu, 6 jautājumi – sociālo raīžu un 6 jautājumi – fizisko raīžu dimensiju.

2) Latvijas Personības aptauja (LPA). Aptauju adaptējuši Viktorija Perepjolkina un Viesturs Reņģe 2012. gadā. Aptauja ļauj novērtēt 6 personības iezīmju dimensijas - neirotismu, ekstraversiju, apzinīgumu, labvēlīgumu, atvērtību pieredzei un godīgumu – pieticību un 24 šaurāka līmeņa personības iezīmes aspektus.

3) Pašefektivitātes izjūtas aptauju (The self-efficacy scale, Jacobs & Rogers, 1982) maģistra darba ietvaros Latvijā adaptējusi Iveta Vītola, 2005. Aptauja dod iespēju noskaidrot indivīda ticību savai efektivitātei, tiekot galā ar dažādām dzīves situācijām. Tests sastāv no divām apakšskalām. Vispārējās pašefektivitātes apakšskala sastāv no 17 (1-17) apgalvojumiem un sociālās pašefektivitātes apakšskala sastāv no 6 (18-23) apgalvojumiem. Vispārējās pašefektivitātes apakšskala nosaka cilvēka gatavību kaut ko uzsākt, pabeigt iesākto un to, cik nepieķāpīgs ir cilvēks sastopoties ar grūtībām. Savukārt sociālās pašefektivitātes apakšskala

nosaka to, cik pārliecināts cilvēks jūtas par savām sociālajām prasmēm, veidojot kontaktus ar cilvēkiem. Aptauja sastāv no 23 apgalvojumiem, kas ir izveidoti Likerta skalā no pilnībā nepiekrītu (1) līdz pilnībā piekrītu (5).

Procedūra

Pētījumā tika aicināti piedalīties studenti vecumā no 18 līdz 27 gadiem. Pētījums tika īstenots, pētījuma dalībniekiem sniedzot atbildes uz aptaujas anketas jautājumiem. Iegūtie dati tika apstrādāti, izmantojot Excel un SPSS datorprogrammas.

REZULTĀTI

Lai pārbaudītu šajā pētījumā izmantoto metožu ticamību, tika aprēķināts Kronbaha alfas koeficients (turpmāk - $K\alpha$), kurš norāda uz aptauju skalu iekšējo saskaņotību.

Nosakot $K\alpha$ Latvijas Personības aptaujas, apakšskalām, ņemot vērā visus jautājumus konkrētajā apakšskalā, tika iegūti rezultāti (skat. 1.tabulu), kur daži mērījumi norāda uz apakšskalu neuzticamību, līdz ar to tie netika iekļauti turpmākajā analizē.

1. tabula

Latvijas personības aptaujas iekšējās saskaņotības rādītājs (Kronbaha alfa koeficients)

		M	SD	K-S Z	Kronbaha alfa (α)
Apzinīgums	C	12,11	1,77	0,08	0,64
Neirotisms	N	11,33	2,38	0,07	0,81
Godīgums/pieticība	H	-	-	-	0,49 (0,51)
Ekstraversija	E	12,36	2,48	0,10*	0,81
Labvēlīgums	A	10,93	1,83	0,06	0,64
Atvērtība pieredzei	O	11,55	1,77	0,08	0,61
Akurātība	C1	12,09	3,40	0,10*	0,67
Pašdisciplīna	C2	11,41	3,30	0,09	0,71
Čaklums	C3	10,06	2,33	0,12**	0,61
Apdomība	C4	-	-	-	-0,11 (-0,18)
Trauksmainība	N1	12,39	4,14	0,10*	0,80
Nenoturība pret stresu	N2	10,02	2,87	0,10*	0,67
Depresivitāte	N3	10,54	3,34	0,10*	0,71
Kautrīgums	N4	-	-	-	0,17 (0,38)
Atklātība	H1	-	-	-	0,33
Pieticība	H2	8,35	2,93	0,08	0,75
Vienkāršība	H3	-	-	-	0,39 (0,55)
Krietnums	H4	9,27	2,56	0,15***	0,60

$N = 85$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; z – Kolmogorova-Smirnova testa kritērijs

^ - Iekavās maksimālais iespējamais α , izņemot jautājumus.

Latvijas personības aptaujas iekšējās saskaņotības rādītājs (Kronbaha alfa koeficients)

		M	SD	K-S Z	Kronbaha alfa (α)
Sabiedriskums	E1	11,59	3,78	0,11*	0,77
Dzīvesprieks	E2	13,54	3,20	0,16***	0,70
Avantūrisms	E3	12,29	4,00	0,11**	0,75
Sociālā aktivitāte	E4	-	-	-	0,15 (0,34)
Piekāpība	A1	9,62	3,37	0,10*	0,67
Saticība	A2	-	-	-	0,57 (0,58)
Paklausība	A3	-	-	-	0,31 (0,38)
Savaldība	A4	-	-	-	0,42 (0,51)
Kultūra	O1	8,49	2,92	0,11*	0,65
Tolerance	O2	-	-	-	0,25 (0,35)
Zinātkāre	O3	14,36	2,78	0,11*	0,68
Kreativitāte	O4	8,26	2,98	0,10*	0,68

$N = 85$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; z – Kolmogorova-Smirnova testa kritērijs

^ - Iekavās maksimālais iespējamais α , izņemot jautājumus.

Analizējot Latvijas personības aptaujas skalas, Godīguma/pieticības (H) skalā, pat, variējot ar jautājumiem (izņemot vienu ārā no skalas kopas), nevar iegūt ticamu rezultātu. Skatoties konkrētās skalas apakšskalas ir redzams, ka divos gadījumos no četriem ir jāizņem viens jautājums, lai iegūtu ticamu rezultātu. Tātad šī skala nav izmantojama kopumā, bet var izmantot daļu no tās jeb apakšskalas: Pieticība (H2) un Krietnums (H4).

Atvērtība pieredzei (O) skala nav ticama ($K\alpha < 0,60$) ar četriem jautājumiem, bet izņemot vienu jautājumu, rezultāts kļūst ticams.

Pašefektivitātes izjūtu aptaujas (2. tabula) un Trauksmes sensitivitātes aptaujas (4.tabula) visu skalu ticamības rādītājs $K\alpha$ ir lielāks par 0,60, tātad skalas vērtības, izmantojot konkrēto jautājumu kopu, ir akceptējamas.

Pašefektivitātes izjūtu aptaujas skalu iekšējās saskaņotības rādītājs (Kronbaha alfa koeficients)

	M	SD	K-S Z	Kronbaha alfa
Vispārīgā pašefektivitāte	60,66	7,13	0,06	0,76
Sociālā pašefektivitāte	20,34	15,18	0,12**	0,68
Kopīgā pašefektivitāte	81,00	9,65	0,08	0,81

$N = 85$; ** $p < 0,01$; z – Kolmogorova-Smirnova testa kritērijs

Trauksmes sensitivitātes aptaujas skalu iekšējās saskaņotības rādītājs (Kronbaha alfa koeficients)

	M	SD	K-S Z	Kronbaha alfa
Trauksmes sensitivitāte	18,40	11,14	0,09	0,88
Sociālās raizes	7,92	4,32	0,10*	0,74
Fiziskās raizes	5,59	4,91	0,15***	0,85
Kognitīvās raizes	4,89	4,38	0,14***	0,83

$N = 85$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; z – Kolmogorova-Smirnova testa kritērijs

Izmantojot Kolmogorova-Smirnova testu, tika noteikta pētījumā izmantoto mainīgo lielumu atbilstība normālam sadalījumam. Pārsvārā tie mainīgie lielumi, kuri tika iekļauti turpmākajā analizē neatbilda normālam sadalījumam, līdz ar to turpmākajos secinošās statistikas aprēķinos tika izmantotas neparametriskās statistikas metodes.

Lai atbildētu uz pirmo pētījumā izvirzīto jautājumu, kādas kādas personības iezīmes ir saistītas ar pašefektivitātes izjūtu, tika aprēķināti Spīrmena rangu korelācijas koeficienti. Personības iezīmju un pašefektivitātes izjūtas korelāciju koeficienti doti 4. tabulā.

Personības iezīmju un pašefektivitātes izjūtu korelācijas (N=85)

Personības iezīmes	Pašefektivitātes aptaujas skalas		
	Vispārīgā pašefektivitāte	Sociālā pašefektivitāte	Kopīgā pašefektivitāte
Apzinīgums	0,36***	0,08	0,31**
Neirotisms	-0,42***	-0,47***	-0,51***
Ekstraversija	0,38***	0,33**	0,43***
Labvēlīgums	0,10	0,10	0,10
Atvērtība pieredzei	0,28**	0,36***	0,34**
Akurātība	0,25*	0,00	0,20
Pašdisciplīna	0,23*	0,07	0,18
Čaklums	0,28*	-0,01	0,22*
Trauksmainība	-0,28**	-0,42***	-0,37***
Nenoturība pret stresu	-0,47***	-0,43***	-0,52***
Depresivitāte	-0,30**	-0,28*	-0,36***
Pieticība	0,03	0,06	0,03
Krietnums	-0,42***	-0,43***	-0,48***
Sabiedriskums	0,27*	0,11	0,26
Dzīvesprieks	0,30**	0,39***	0,39***
Avantūrisms	0,23*	0,28*	0,27*
Piekāpība	-0,14	-0,10	-0,16
Kultūra	0,11	0,24*	0,16
Zinātkāre	0,32**	0,22*	0,33**
Kreativitāte	0,00	0,11	0,01

Treknrakstā – nozīmīgās korelācijas ar vismaz vidēji ciešu saistību.

N=85; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Novērtējot iegūtos rezultātus, var secināt (skat. 4. tabulu), ka pastāv vidēji cieša statistiski nozīmīga negatīva korelācija starp neirotismu un pašefektivitātes aptaujas skalu vispārējā pašefektivitāte ($rs(82) = -0,42, p < 0,001$), starp neirotismu un pašefektivitātes aptaujas skalu sociālā pašefektivitāte ($rs(82) = -0,47, p < 0,001$), starp neirotismu un kopīgo pašefektivitāti ($rs(82) = -0,51, p < 0,001$).

Ir konstatēta vidēji cieša statistiski nozīmīga pozitīva korelācija starp ekstraversiju un kopīgo pašefektivitāti ($rs(82) = 0,43, p < 0,001$).

Latvijas personības aptaujas apakšskalas trauksmainība vidēji cieši statistiski nozīmīgi negatīvi korelē ar pašefektivitātes aptaujas skalu sociālā pašefektivitāte ($rs(82) = -0,42, p < 0,001$). Nenoturība pret stresu vidēji cieši statistiski nozīmīgi negatīvi korelē ar pašefektivitātes aptaujas skalu vispārējā pašefektivitāte ($rs(82) = -0,47, p < 0,001$), pašefektivitātes aptaujas skalu sociālā pašefektivitāte ($rs(82) = -0,43, p < 0,001$) un kopīgo

pašefektivitāti ($rs(82) = -0,52, p < 0,001$). Krietnums vidēji cieši statistiski nozīmīgi negatīvi korelē ar pašefektivitātes aptaujas skalu vispārējā pašefektivitāte ($rs(82) = -0,42, p < 0,001$), pašefektivitātes aptaujas skalu sociālā pašefektivitāte ($rs(82) = -0,43, p < 0,001$) un kopīgo pašefektivitāti ($rs(82) = -0,58, p < 0,001$).

Ar pašefektivitātes kopējo skalu vāji statistiski nozīmīgi pozitīvi korelē apzinīgums ($rs(82) = 0,31, p < 0,01$), atvērtība pieredzei ($rs(82) = 0,34, p < 0,01$), čaklums ($rs(82) = 0,22, p < 0,05$), dzīvesprieks ($rs(82) = 0,39, p < 0,001$), avantūrisms ($rs(82) = 0,27, p < 0,05$), zinātkāre ($rs(82) = 0,33, p < 0,01$). Savukārt trauksmainība ($rs(82) = -0,37, p < 0,001$) un depresivitāte ($rs(82) = -0,36, p < 0,001$) ar pašefektivitātes kopējo skalu korelē vāji statistiski nozīmīgi negatīvi.

Lai atbildētu uz otro pētījumā izvirzīto jautājumu, kādas personības iezīmes ir saistītas ar trauksmes sensitivitāti, tika aprēķināti Spīrmena rangu korelācijas koeficienti. Personības iezīmju un trauksmes sensitivitātes korelāciju koeficienti doti 5. tabulā.

5. tabula

Personības iezīmju un trauksmes sensitivitātes korelācijas (N=85)

Personības iezīmes	Trauksmes sensitivitāte			
	Trauksmes sensitivitāte kognit. raizes	Trauksmes sensitivitāte sociālās raizes	Trauksmes sensitivitāte fiziskās raizes	Kopīgā trauksmes sensitivitāte
Apzinīgums	-0,12	-0,13	-0,07	-0,12
Neirotisms	0,54***	0,43***	0,46***	0,57***
Ekstraversija	-0,27*	-0,23*	-0,11	-0,22*
Labvēlīgums	0,06	0,00	-0,12	-0,06
Atvērtība pieredzei	-0,17	-0,04	-0,14	-0,16
Akurātība	0,01	-0,08	-0,01	-0,02
Pašdisciplīna	-0,19	-0,17	-0,22*	-0,26*
Čaklums	-0,12	-0,06	0,04	-0,02
Trauksmainība	0,46***	0,39***	0,49***	0,55***
Nenoturība pret stresu	0,57***	0,41***	0,41***	0,54***
Depresivitāte	0,48***	0,35**	0,42***	0,49***
Pieticība	0,01	-0,13	-0,06	-0,09
Krietnums	0,33**	0,37***	0,13	0,31**
Sabiedriskums	-0,17	-0,08	0,06	-0,05
Dzīvesprieks	-0,29**	-0,26*	-0,13	-0,25*
Avantūrisms	-0,14	-0,25*	-0,20	-0,22*
Piekāpība	0,27*	0,14	0,00	0,11
Kultūra	0,08	0,10	0,06	0,06
Zinātkāre	-0,36***	-0,21	-0,09	-0,23*
Kreativitāte	0,01	0,03	-0,12	-0,08

Treknrakstā – nozīmīgās korelācija ar vismaz vidēji ciešu saistību.

N=85; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Iegūtie rezultāti norāda (skat. 5. tabulu), ka pastāv vidēji cieša statistiski nozīmīga pozitīva korelācija starp neirotismu un trauksmes sensitivitātes aptaujas skalu kognitīvās raizes ($rs(82) = 0,54, p < 0,001$), starp neirotismu un trauksmes sensitivitātes skalu sociālās raizes ($rs(82) = 0,43, p < 0,001$), starp neirotismu un trauksmes sensitivitātes skalu fiziskās raizes ($rs(82) = 0,46, p < 0,001$), starp neirotismu un kopīgo trauksmes sensitivitāti ($rs(82) = 0,57, p < 0,001$).

Latvijas Personības aptaujas apakšskalas trauksmainība vidēji cieši statistiski nozīmīgi pozitīvi korelē ar trauksmes sensitivitātes skalu kognitīvās raizes ($rs(82) = 0,46, p < 0,001$), trauksmes sensitivitātes skalu fiziskās raizes ($rs(82) = 0,49, p < 0,001$), trauksmes sensitivitātes kopīgo skalu ($rs(82) = 0,55, p < 0,001$). Nenoturība pret stresu vidēji cieši statistiski nozīmīgi pozitīvi korelē ar trauksmes sensitivitātes skalu kognitīvās raizes ($rs(82) = 0,57, p < 0,001$), trauksmes sensitivitātes skalu kognitīvās raizes ($rs(82) = 0,41, p < 0,001$), trauksmes sensitivitātes skalu fiziskās raizes ($rs(82) = 0,41, p < 0,001$) un trauksmes sensitivitātes kopīgo skalu ($rs(82) = 0,54, p < 0,001$). Depresivitāte vidēji cieši statistiski nozīmīgi pozitīvi korelē ar trauksmes sensitivitātes skalu kognitīvās raizes ($rs(82) = 0,48, p < 0,001$), trauksmes sensitivitātes skalu fiziskās raizes ($rs(82) = 0,42, p < 0,001$) un trauksmes sensitivitātes kopīgo skalu ($rs(82) = 0,49, p < 0,001$).

Ar trauksmes sensitivitātes kopējo skalu vāji statistiski nozīmīgi negatīvi korelē ekstraversija ($rs(82) = - 0,22, p < 0,05$), pašdisciplīna ($rs(82) = - 0,26, p < 0,05$), dzīvesprieks ($rs(82) = - 0,25, p < 0,05$), avantūrisms ($rs(82) = - 0,22, p < 0,05$), zinātkāre ($rs(82) = - 0,23, p < 0,05$). Savukārt krietnums ar trauksmes sensitivitātes kopējo skalu korelē vāji statistiski nozīmīgi pozitīvi ar ($rs(82) = 0,31, p < 0,01$).

Lai atbildētu uz trešo pētījumā izvirzīto jautājumu - kādas trauksmes sensitivitātes dimensijas prognozē neirotismu, tika veikta daudzfaktoru lineārā regresija, kuras rezultāti aplūkojami 6. tabulā.

Lai atbildētu uz trešo pētījumā izvirzīto jautājumu - kādas trauksmes sensitivitātes dimensijas prognozē neirotismu, tika veikta daudzfaktoru lineārā regresija, kuras rezultāti aplūkoti 6. tabulā.

6. tabula

Trauksmes sensitivitātes dimensiju daudzfaktoru ietekme uz neirotismu (N=85)

Modelis	Neatkarīgais mainīgais	B	SE B	β	t	R ²	F (bp)
Neirotisms						0,37	15,65*** (3, 81)
	Konstante	8,97	0,45				
	Sociālās raizes	0,13	0,06	0,23	2,24*		
	Kognitīvās raizes	0,20	0,06	0,36	3,27**		
	Fiziskās raizes	0,07	0,06	0,14	1,22		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Statistiskā lineārā daudzfaktoru regresija parāda (skat. 6.tabulu), ka tie faktori, kas statistiski nozīmīgi prognozē neirotismu, ir trauksmes sensitivitātes dimensijas Sociālās raizes un Kognitīvās raizes, kas kopumā izskaidro 37% no neirotisma $F(3,81) = 15,65, p < 0,001, R^2 = 0,37$. Jāatzīmē, ka, sociālo raizu rādītājiem palielinoties, neirotisms vidēji *palielinās* par 0,13 punktiem ($B = 0,13, t(2,24) = 0,13, p < 0,05$), bet, palielinoties kognitīvo raizu rādītājiem, neirotisms vidēji *palielinās* par attiecīgi 0,20 punktiem ($B = 0,20, t(3,27) = 0,20, p < 0,01$).

DISKUSIJA

Šī pētījuma mērķis bija noteikt saistības starp trauksmes sensitivitāti, pašefektivitāti un personības iezīmēm, tāpēc tika izvirzīti šādi pētījuma jautājumi: 1) Kādas personības iezīmes ir saistītas ar pašefektivitāti? 2) Kādas personības iezīmes ir saistītas ar trauksmes sensitivitāti? 3) Kādas trauksmes sensitivitātes dimensijas prognozē neirotismu?

Pētījumi norāda, ka pastāv noteiktu personības iezīmju saistība ar pašefektivitāti (Strobel, Tumasjan & Spörrle, 2011), kas šajā pētījumā arī apstiprinājās. Pašefektivitāte ir negatīvi saistīta ar tādām personības iezīmēm kā Neurotisms un pozitīvi ar Apzinīgumu, Ekstarversiju un Atvērtību pieredzei. Netika iegūts statistiski ticams saistības modelis starp pašefektivitāti un Labvēlīgumu, kas saskan ar citu pētījumu (Judge & Ilies, 2002), ka, iespējams, cilvēki ar Labvēlīgām personības iezīmēm nosaka mazāk ambiciozus mērķus, un ir vairāk motivēti tos sasniegt līdzdarbojoties ar citiem (Graziano & Eisenberg, 1997, kā minēts Judge & Ilies, 2002). Tāpat arī Labvēlīgums ir saistīts ar tādu grūtību pārvarēšanas stratēģiju kā sociālā atbalsta meklēšana (Bowling, Beehr & Swader, 2005).

Interesanti, ka Krietnums, kas ir Labvēlīguma apakšskala, ir statistiski nozīmīgi negatīvi saistīts ar pašefektivitāti, kas, iespējams, norāda uz to, ka atsakoties no savtīgu interešu īstenošanas (piemēram, izmantojot darbavietas resursus, ieriebjot kādam, kas nepatīk) cilvēki kaut kādā mērā sliecas uzskatīt, ka tādā veidā viņi ir mazāk pašefektīvi. Un, otrādi, šī pētījuma grupas respondenti ar augstāku pašefektivitāti, ir drīzāk tendēti uzskatīt, ka ir pieņemami īstenot savtīgas intereses "uz citu rēķina", kas liek izteikt minējumu par iespējamu citu personības raksturojumu (piemēram, narcistiskām iezīmēm), kas netika pētītas šajā pētījumā, saistību ar pašefektivitāti.

Jāuzsver, ka pašefektivitāte attiecas uz personas pārliecību, ka viņa spēs sekmīgi sasniegt nepieciešamo rezultātu un, ja nepieciešams, pārvarēs attiecīgās grūtības. Ja persona netic savām spējām, tad attiecīgās darbības, kas vērstas uz mērķa sasniegšanu, netiks veiktas (Bandura, 1997).

Stresa pārvarēšanas stratēģijas jeb pārvarēšanas stratēģijas (*coping*) tiek iedalītas divās kategorijās – kā uz problēmu orientētās pārvarēšanas stratēģijas ar mērķi mazināt iemeslu, kas rada stresu un uz emocijām orientētās pārvarēšanas stratēģijas (atbalsta meklēšana, emociju izraģēšana, izvairīšanās, izolēšanās, apreibinošu vielu lietošana) ar mērķi mazināt negatīvās emocijas, kas rodas saistībā ar stresa iemeslu (Lazarus & Folkman, 1984).

Personas ar Neurotisma iezīmēm izmanto mazāk efektīvas pārvarēšanas stratēģijas, kas, savukārt, rada vājāku pārliecību par savu pašefektivitāti (Parto & Beshara, 2011). Savukārt

zema pašefektivitāte ir saistīta ar depresijas un trauksmes traucējumu simptomu attīstību (Muris, 2002). Neirotizisms ir saistīts ar negatīvu emociju izjūšanu, zemu pašapziņu, psiholoģisku nenoturību pret stresu, un bieži vien mēģinājumi mazināt šos nepatīkamos pārdzīvojumus tiek realizēti caur tādām stratēģijām kā izvairīšanās, izolēšanās, apreibinošu vielu lietošana (Connor-Smith & Flachsbart, 2007).

Ekstraversija un Apzinīgums kā personības iezīmes ir saistītas ar efektīvākām grūtību pārvarēšanas stratēģijām, sociālo atbalstu, labāku apmierinātību ar dzīvi un darbu (Maas & Spinath, 2012).

Noturīgi pašregulācijas un uz mērķa sasniegšanu orientētie Apzinīguma aspekti ļauj personām sadalīt savus resursus pēc nepieciešamības un turpināt fokusēties uz mērķa sasniegšanu, nepakļaujoties nelabvēlīgu faktoru, piemēram, stresa ietekmei. Tas izskaidro, kāpēc Apzinīgums ir saistīts ar vairāk dažādu efektīvu grūtību pārvarēšanas stratēģiju apgušanu, izmantošanu un pozitīvu rezultātu sasniegšanu (Connor-Smith & Flachsbart, 2007).

Personas ar augstiem Atvērtības pieredzei rādītājiem ir tendētas būt radošas, zinātkāras, elastīgas, un mēdz iesaistīties plaša spektra intelektuālās nodarbēs, kas var atvērt plašākas iespējas problēmu risināšanas stratēģijās (McCrae & John, 1992, kā minēts Connor-Smith & Flachsbart, 2007).

Optimisms, labas pašregulācijas spējas, augsta pašapziņa, un orientācija uz nākotni ir pozitīvi saistītas ar pašefektivitāti, savukārt trauksme, depresija un dusmas – negatīvi (Gutierrez-Dona, & Schwarzer, 2005). Pašefektivitātei ir arī mediatora loma starp neirotizismu un uztvertā stresa (*perceived stress*) līmeni (Ebstrup, Eplov, Pisinger & Jørgensen, 2011).

Trauksmainā stāvoklī personas uztver savus resursus kā nepietiekamus, un sāk interpretēt informāciju vairāk no savu vājo (trūkumu), nevis stipro pušu aspekta (Beck & Clark, 2010) un iespējams, ja trauksme ir neirotizisma, kā personības iezīmes, noturīgs ietekmējošais faktors, tad laika gaitā ir izstrādājušies mazefektīvi uzvedības modeļi, kas ir devalvējuši priekšstatus par savu pašefektivitāti.

Tādā mērā, jāatzīmē, ka personas, kurām piemīt tādas rakstura īpašības kā Ekstraversija, Apzinīgums un Atvērtība pieredzei, savus resursus sasniegt atbilstošus mērķus novērtē kā pietiekošus, kas arī atspoguļojas to pārliecībā par savu pašefektivitāti.

Pētījumi liecina, ka pastāv noteiktu personības iezīmju un trauksmes sensitivitātes saistība (Kotov, Watson, Robles, & Schmidt, 2007; Karsten, Penninx, Riese, Ormel, Nolen, & Hartman, 2012), kas šajā pētījumā arī apstiprinājās. Neirotizisms pozitīvi korelē ar trauksmes sensitivitāti, savukārt starp Ekstraversiju un trauksmes sensitivitāti pastāv negatīva saistība.

Netika iegūts statistiski ticams saistības modelis starp Apzinīgumu, Labvēlību, Atvērtību pieredzei un trauksmes sensitivitāti.

Neirotisms tiek uzlūkots kā tendence izjust negatīvas emocijas un paust emocionālo nestabilitāti (Larsen & Buss, 2005) un pētījumi norāda, ka tam ir pozitīva saistība ar trauksmes sensitivitāti (Cox, Borger, Taylor, Fuentes & Ross, 1999; Zvolensky, Arrindell, Taylor, Bouvard, Cox & Stewart, 2003), panikas (McNally, 2002; Plehn & Peterson, 2002) un trauksmes traucējumiem (Muris, Jong, & Engelen, 2004), kā arī depresīviem simptomiem (Enns & Cox, 1997; Olthuis, Watt & Stewart, 2014).

Atbilstoši citu pētījumu atklājumiem, mazadaptīvas personības īpašības, piemēram, neirotisms un ar to saistītās psiholoģiskās iezīmes (trauksme, nepārlicinātība, neuzticēšanās, emociju regulēšanas grūtības, uzvedības regulēšanas grūtības) pozitīvi korelē ar trauksmes sensitivitātes kognitīvajiem faktoriem un suicidālām idejām (Tucker, Lengel, Smith, Capron, Mullins-Sweatt & Wingate, 2016). Neirotiskas personības iezīmes visvairāk tiek asociētas ar dažādiem subjektīvās labklājības pazeminošiem riskiem, piemēram, iespējām saslimt ar psihiskām slimībām, iespējams, tāpēc, ka viņi demonstrē vājākas emociju regulēšanas un stresa pārvarēšanas stratēģijas (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010).

Personām ar augstu neirotisma līmeni ir raksturīgas raizes. Raizes uzņēmīgas, nepatīkamas domas, kas attiecas uz neskaidru notikumu nākotnē, kurš tiek uzskatīts par nevēlamu (Barenbaum, 2010, kā minēts Ruiz, 2014).

Zemāka pašefektivitāte ir saistīta ar augstāku raīžu līmeni un šī saistība prognozē pārliecību par nevēlamā rezultāta ticamāku iznākumu (Barenbaum, Thompson & Bredemeier, kā minēts Ruiz, 2014).

Atvērtība pieredzei, ja arī tai ir zemi uzticēšanās rādītāji (viena no Labvēlīguma apakšskalām), pasargā no sociālās trauksmes, kas ir cieši saistīta ar trauksmes sensitivitāti, un viens no skaidrojumiem ir tas, ka cilvēki ar Atvērtību pieredzei ir vairāk tendēti gūt iespaidus no apkārtējās vides un cilvēkiem, kas mazina zemas uzticēšanās radītās negatīvās konsekvences, kā paaugstināto aizdomīgumu, ka citiem ir slikti nodomi vai arī tie ir bīstami (Glinski & Page, 2010, kā minēts Kaplan, Levinson, Rodebaugh, Menatti, & Weeks, 2015).

Var secināt, ka tādas personības iezīmes, kā Ekstraversija un personības iezīmju skalu apakšfaktori kā Pašdisciplīna, Krietnums, Dzīvesprieks, Avantūrisms kalpo kā aizsardzības faktori pret trauksmes sensitivitāti.

Tādas trauksmes sensitivitātes dimensijas kā Sociālās raizes un Kognitīvās raizes statistiski nozīmīgi prognozē neirotismu, kas sasaucas ar pētījumiem par to, ka katrai trauksmes sensitivitātes dimensijai ir sava specifiska ietekme uz dažādu emocionālo

traucējumu attīstību, piemēram, trauksmes sensitivitātes sociālo raīžu rādītāji būtiski ietekmē sociālās trauksmes attīstību personām ar neirotisma iezīmēm (Allan, Oglesby, Uhl & Schmidt, 2017), neirotisms pozitīvi korelē ar trauksmes sensitivitātes kognitīvajiem faktoriem un suicidālām idejām (Tucker, Lengel, Smith, Capron, Mullins-Sweatt & Wingate, 2016).

Pastāv arī neviennozīmīgi jautājumi par to, vai personības iezīmes ir stabili pazīmju kopums. Ir pētījumi, kas norāda, ka tās var mainīties laika gaitā (Roberts, Walton, & Viechtbauer, 2006), kā arī tās var ietekmēt nelabvēlīgi emocionālie stāvokļi, piemēram depresijas simptomi (Costa, Bagby, Herbst, & McCrae, 2005). Ir pētījumi, kas norāda, ka neirotisms pieaug un ekstraversija pazeminās depresīvu epizožu laikā (Ormel, Oldehinkel, & Vollebergh, 2004), un, ka izmaiņas ekstraversijas rādītājos, vairāk ir saistītas ar izmaiņām depresīvo traucējumu statusā nekā trauksmes traucējumu statusā (Karsten, Penninx, Riese, Ormel, Nolen, & Hartman, 2012), līdz ar to iespējams, ka personības iezīmju saistību ar trauksmes sensitivitāti ietekmē respondentu psihoemocionālais stāvoklis.

Ir pētījumi, kas norāda, ka stresa pārvarēšana, kas vērsta uz sadarbību (*engagement coping*), gribas piepūle, pašapziņa un pašefektivitāte visdrīzāk mēra kāda kopīga augstāka konstrukta – paškontroles dimensijas (Denissen, van Aken, Penke, & Wood, 2013; Judge, Erez, Bono, & Thoresen, 2002), ko regulē frontālā smadzeņu garoza (Maier & Watkins, 2010), kā minēts Gárriz, Gutiérrez, Peri, Baillés, & Torrubia, 2015).

Citi pētnieki uzskata, ka šajā dimensiju kopumā iekļaujas arī neirotisma iezīmes, jo starp šīm visām dimensijām ir ļoti cieša saistība, kā arī turpmākā analīze norāda uz to, ka tās pārstāv vienotu augstāku konstruktu. Jo, lai gan var būt vērtīgi pētīt šīs īpašības katru atsevišķi, tomēr kopumā tās dod vienotu ainu un ir saistītas viena ar otru (Judge, Erez, Bono, & Thoresen, 2002), kā tas redzams arī šajā pētījumā, it īpaši par personības iezīmju un pašefektivitātes saistību.

Turpmākajos pētījumos būtu lietderīgi noskaidrot, kādas stresa pārvarēšanas stratēģijas (*coping*) darbojas kā mediators attiecībā uz trauksmes sensitivitāti. Tāpat būtu arī interesanti noskaidrot, kuras personības iezīmes prognozē pašefektivitāti.

Šī pētījuma ierobežojumi - Latvijas personības aptaujas (LPA) zemie iekšējās saskaņotības rādītāji atsevišķām jautājumu grupām; izlasē iekļautas personas ar samērā lielu vecuma amplitūdu (no 18 – 27 gadiem); izmantojot pašnovērtējuma aptaujas, saistības starp rādītājiem var būt veidotas no subjektīviem viedokļiem un nebūt objektīvas.

SECINĀJUMI

Šī pētījuma ietvaros tika izvirzīti šādi pētījuma jautājumi: 1) Kādas personības iezīmes ir saistītas ar pašefektivitāti? 2) Kādas personības iezīmes ir saistītas ar trauksmes sensitivitāti? 3) Kādas trauksmes sensitivitātes dimensijas prognozē neirotismu?

Pētījuma rezultāti norāda, ka pašefektivitāte ir negatīvi saistīta ar tādām personības iezīmēm kā Neirotisms un pozitīvi ar Apzinīgumu, Ekstarversiju un Atvērtību pieredzei.

Neirotisms pozitīvi korelē ar trauksmes sensitivitāti, savukārt starp Ekstarversiju un trauksmes sensitivitāti pastāv negatīva saistība.

Tādas trauksmes sensitivitātes dimensijas kā Sociālās raizes un Kognitīvās raizes statistiski nozīmīgi prognozē neirotismu.

Kopumā pētījums ļauj spriest par saistībām, kādas pastāv starp trauksmes sensitivitāti, pašefektivitāti un personības iezīmēm, bet neļauj izdarīt secinājumus par to, ka personības iezīmes būtu uzskatāmas par trauksmes sensitivitātes un pašefektivitātes cēloni vai sekām. Lai būtu iespējams par to izvirzīt kādus secinājumus, būtu nepieciešams longitudināls pētījums, kā arī pētījumā būtu jāiekļauj vēl arī citi mērāmie lielumi, piemēram, pārvarēšanas (*coping*) stratēģiju izvēle. Turklāt pētījumā netika kontrolēts respondentu dzimums, vecums, izglītības līmenis, kas varētu būt svarīgs ieteikums turpmākajiem pētījumiem.

Visbeidzot, pētījumam ir nozīmīga sociālā un praktiskā vērtība, kurā tiek likts uzsvars uz to, ka personības iezīmes ir plašs konstrukts, kas ietver sevī gan personas emocijas, gan arī raksturīgo uzvedību (McCrae & Costa, 1990), un kurš savukārt ir saistīts ar stresa pārvarēšanas stratēģiju izvēli (Connor-Smith, & Flachsbart, 2007; Mirmics, Heincz, Bagdy, Surányi, Gonda, Benko, & ... Juhasz, 2013), kam ir noteikta loma trauksmes traucējumu attīstībā (Riskind, Kleiman, Weingarden, & Danvers, 2013). Savukārt trauksmes sensitivitātes aptauja, kas šī pētījuma ietvaros ir adaptēta, ļauj spriest par iespējamo emocionālo traucējumu attīstības virzienu (Schmidt, Mitchell, & Richey, 2008; Lewis, Zinbarg, Mineka, Craske, Epstein, & Griffith, 2010; Sandin, Sánchez-Arribas, Chorot, Valiente, 2015; Tucker, Lengel, Smith, Capron, Mullins-Sweatt & Wingate, 2016), vai arī gluži otrādi.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237.
- Allan, N. P., Oglesby, M. E., Uhl, A., & Schmidt, N. B. (2017). Cognitive risk factors explain the relations between neuroticism and social anxiety for males and females. *Cognitive Behaviour Therapy, 46*(3), 224-238.
- Allport, G.W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Bandura, A. (1988). Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety Research, 1*, 77e98.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Worth Publishers: New York.
- Bandura, A., & Wood, R. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision making. *Journal Of Personality And Social Psychology, 56*(5), 805-814.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. The Guilford Press: New York.
- Bartley, C. E., & Roesch, S. C. (2011). Coping with daily stress: The role of conscientiousness. *Personality and individual differences, 50*(1), 79-83.
- Beck, A.T., Emery, G. & Greenberg, R.L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, T. A. & Clark A. D. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders, Science and Practice*. The Guilford Press: New York.
- Bowling, N., Beehr, T., & Swader, W. (2005). Giving and receiving social support at work: The roles of personality and reciprocity. *Journal of Vocational Behavior, 67*, 476 – 489.
- Boyce, P., Parker, G., Barnett, B., Cooney, M., & Smith, F. (1991). Personality as a vulnerability factor to depression. *The British Journal Of Psychiatry: The Journal Of Mental Science, 159*106-114.
- Caprara, G. V., Cervone, D. (2003). A conception of personality for a psychology of human strengths: Personality as an agentic, self-regulating system. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.). *A psychology of human strengths: Perspectives on an emerging field* (pp. 61–74). Washington., DC, US: American Psychological Association
- Caprara, G.V., Cervone D. (2000). *Personality: Determinants, Dynamics, and Potentials*. Cambridge University Press, 488.

- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review Of Psychology*, 61, 679-704.
- Cervone, D. (2000). Thinking about self-efficacy. *Behavior Modification*, 24(1), 30-56.
- Cervone, D., & Wood, R. (1995). Goals, feedback, and the differential influence of selfregulatory processes on cognitively complex performance. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 519–545.
- Cervone, D., Mor, N., Orom, H., Shadel, W. G., & Scott, W. D. (2004). Self-efficacy beliefs on the architecture of personality: On knowledge, appraisal, and self-regulation. Guilford Press: New York.
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: a meta-analysis. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 93(6), 1080-1107.
- Costa, P. J., Bagby, R. M., Herbst, J. H., & McCrae, R. R. (2005). Personality self-reports are concurrently reliable and valid during acute depressive episodes. *Journal Of Affective Disorders*, 89(1-3), 45-55.
- Costa, P.T. and McCrae, R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*. Vol. 13, No. 6, 653-665 Pergamon Press Ltd.
- Cox, B. J., Borger, S. C., Taylor, S., Fuentes, K., & Ross, L. M. (1999). Anxiety sensitivity and the five-factor model of personality. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 633–641.
- Cox, B. J., Enns, M.W. & Taylor, S. (2001). The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major depression. *Cognitive Therapy and Research* 25 (5):525–34.
- Deacon, B. J., Abramowitz, J. S., Woods, C. M., & Tolin, D. F. (2003). The Anxiety Sensitivity Index - Revised: psychometric properties and factor structure in two nonclinical samples. *Behaviour Research And Therapy*, 41(12), 1427-1449.
- Deacon, B., & Abramowitz, J. (2006). Anxiety sensitivity and its dimensions across the anxiety disorders. *Journal Of Anxiety Disorders*, 20(7), 837-857.
- Demirören, M., Turan, S., & Öztuna, D. (2016). Medical students' self-efficacy in problem-based learning and its relationship with self-regulated learning. *Medical Education Online*, 2130049.
- Eagly, A. H., & Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.

- Ebstrup, J. F., Eplov, L. F., Pisinger, C., & Jørgensen, T. (2011). Association between the Five Factor personality traits and perceived stress: is the effect mediated by general self-efficacy?. *Anxiety, Stress, And Coping*, 24(4), 407-419.
- Enns, M. W., Cox, B. J. (1997). Personality dimensions and depression: Review and commentary. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 42, 274–284.
- Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Olaya, B., & Seeley, J. R. (2014). Anxiety disorders in adolescents and psychosocial outcomes at age 30. *Journal Of Affective Disorders*, 163125-132.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Gallagher, M. W., Payne, L. A., White, K. S., Shear, K. M., Woods, S. W., Gorman, J. M., & Barlow, D. H. (2013). Mechanisms of change in cognitive behavioral therapy for panic disorder: the unique effects of self-efficacy and anxiety sensitivity. *Behaviour Research And Therapy*, 51(11), 767-777.
- Gárriz, M., Gutiérrez, F., Peri, J. M., Baillés, E., & Torrubia, R. (2015). Coping strategies within a personality space. *Personality and Individual Differences*, 80, 96-100.
- Gomez, R., Francis, L. M. (2003). Generalised anxiety disorder: Relationships with Eysenck's, Gray's and Newman's theories. *Personality and Individual Differences*, 34, 3–17.
- Gottschling, J., Hahn, E., Maas, H., Spinath, F.M. (2016). Explaining the relationship between personality and coping with professional demands: Where and why do optimism, self-regulation, and self-efficacy matter? *Personality and Individual Differences*, 100, 49–55.
- Jang, K. L., Stein, M. B., Taylor, S., & Livesley, W. J. (1999). Gender differences in the etiology of anxiety sensitivity: a twin study. *The Journal Of Gender-Specific Medicine: JGSM: The Official Journal Of The Partnership For Women's Health At Columbia*, 2(2), 39-44.
- Jerusalem, M., Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. *Self-Efficacy: Thought Control Of Action*. Ralf Schwarzer (Editor). 2014, Routledge: New York.
- Judge, T. A., & Ilies, R. (2002). Relationship of personality to performance motivation: a meta-analytic review. *The Journal Of Applied Psychology*, 87(4), 797-807.

- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2002). Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct? *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 83, No. 3, 693–710
- Kaplan, S. C., Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., Menatti, A., & Weeks, J. W. (2015). Social anxiety and the Big Five personality traits: the interactive relationship of trust and openness. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(3), 212-222.
- Karsten, J., Penninx, B. H., Riese, H., Ormel, J., Nolen, W. A., & Hartman, C. A. (2012). The state effect of depressive and anxiety disorders on big five personality traits. *Journal Of Psychiatric Research*, 46(5).
- Kashdan, T. B., Zvolensky, M. J., & McLeish, A. C. (2008). Anxiety sensitivity and affect regulatory strategies: individual and interactive risk factors for anxiety-related symptoms. *Journal Of Anxiety Disorders*, 22(3), 429-440.
- Kotov, R., Watson, D., Robles, J. P., & Schmidt, N. B. (2007). Personality traits and anxiety symptoms: the multilevel trait predictor model. *Behaviour Research And Therapy*, 45(7), 1485-1503.
- Larsen, R. J., Buss, D. M. (2005). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lewis, A. R., Zinbarg, R. E., Mineka, S., Craske, M. G., Epstein, A., & Griffith, J. W. (2010). The relationship between anxiety sensitivity and latent symptoms of emotional problems: A structural equation modeling approach. *Behaviour Research And Therapy*, 48(8), 761-769.
- Little, B. R., Lecci, L., & Watkinson, B. (1992). Personality and personal projects: Linking Big Five and PAC unity of analysis. *Journal of Personality*, 60, 501–525.
- Luszczynska, A., Gutierrez-Dona, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40, 8089.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal Of Psychology*, 139(5), 439-457.
- Maas, H., & Spinath, F. M. (2012). Personality and coping with professional demands: a behavioral genetics analysis. *Journal Of Occupational Health Psychology*, 17(3), 376-385.
- MacLeod, C., & Mathews, A. (2012). Cognitive bias modification approaches to anxiety. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 8189-217.

- Matthews, G., Deary, I. J., & Whiteman, M. C. (2003). *Personality traits*. Cambridge University Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A Five-Factor Theory perspective* (2nd ed.). Guilford: New York.
- McNally, R. J. (2002). Anxiety sensitivity and panic disorder. *Biological Psychiatry*, 52(10), 938-946.
- Mirnic, Z., Heincz, O., Bagdy, G., Surányi, Z., Gonda, X., Benko, A., & ... Juhasz, G. (2013). The relationship between the big five personality dimensions and acute psychopathology: mediating and moderating effects of coping strategies. *Psychiatria Danubina*, 25(4), 379-388.
- Mischel, W. (1973). Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review*, 80(4), 252-283.
- Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). Willpower in a cognitive-affective processing system. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 99-129.
- Mor, N., & Cervone, D. (2002). Approach and avoidance goals and subgoal mediation of the relationship between goal orientation and negative affect. Poster presented at the annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology, Savannah, GA.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences* 32, 337-348.
- Muris, P., de Jong, P. J., & Engelen, S. (2004). Relationships between neuroticism, attentional control, and anxiety disorders symptoms in non-clinical children. *Personality and Individual Differences*, 37, 789-797.
- Muris, P., Schmidt, H., Merckelbach, H., & Schouten, E. (2001). Anxiety sensitivity in adolescents: Factor structure and relationships to trait and symptoms of anxiety disorders and depression. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 89-100.
- Naragon-Gainey, K., Rutter, L.A., & Brown, T.A. (2014) The Interaction of Extraversion and Anxiety Sensitivity on Social Anxiety: Evidence of Specificity Relative to Depression. *Behavior Therapy* 45, 418-429
- Norton, G. R., Cox, B. J., Hewitt P. L. & McLeod, L. (1997). Personality factors associated with generalized and non-generalized social anxiety. *Personality and Individual Differences*. 22 (5):655-60.

- Olthuis, J. V., Watt, M. C., & Stewart, S. H. (2014). Anxiety Sensitivity Index (ASI-3) subscales predict unique variance in anxiety and depressive symptoms. *Journal Of Anxiety Disorders, 28*(2), 115-124.
- Otto, M. W., Pollack, M. H., Fava, M., Uccello, R. & Rosenbaum, J. F. (1995). Elevated anxiety sensitivity index scores in patients with major depression: Correlates and changes with antidepressant treatment. *Journal of Anxiety Disorders 9* (2):117–23.
- Parto, M., Besharat, M. A. (2011). The direct and indirect effects of self- efficacy and problem solving on mental health in adolescents: Assessing the role of coping strategies as mediating mechanism. *Procedia - Social and Behavioral Sciences 30*, 639 – 643.
- Periard, D. A., & Burns, G. N. (2014). The relative importance of Big Five Facets in the prediction of emotional exhaustion. *Personality and Individual Differences, 63*, 1-5.
- Plehn, K., Peterson, R. A. (2002). Anxiety sensitivity as a predictor of the development of panic symptoms, panic attacks, and panic disorder: A prospective study. *Journal of Anxiety Disorders, 16*, 455–474.
- Rector, N. A., Szacun-Shimizu, K., & Leybman, M. (2007). Anxiety sensitivity within the anxiety disorders: disorder-specific sensitivities and depression comorbidity. *Behaviour Research And Therapy, 45*(8), 1967-1975.
- Reiss, S. (1991). Expectancy model of fear, anxiety, and panic. *Clinical Psychology Review, 11*, 141–153.
- Reiss, S., & McNally, R. J. (1985). Expectancy model of fear. In S. Reiss & R. R. Bootzin (Eds.), *Theoretical issues in behavior therapy* (pp. 107–121). San Diego, CA: Academic Press.
- Riskind, J. H., Kleiman, E. M., Weingarden, H., & Danvers, A. F. (2013). Cognitive vulnerability to anxiety in the stress generation process: further investigation of the interaction effect between the looming cognitive style and anxiety sensitivity. *Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry, 44*(4), 381-387.
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin, 132*(1), 1-25.
- Robichaud, M., & Dugas, M. J. (2005). Negative problem orientation (Part II): construct validity and specificity to worry. *Behaviour Research And Therapy, 43*(3), 403-412.
- Rodriguez, B. F., Bruce, S. E., Pagano, M. E., Spencer, M. A., & Keller, M. B. (2004). Factor structure and stability of the Anxiety Sensitivity Index in a longitudinal study of anxiety disorder patients. *Behaviour Research and Therapy, 42*, 79–91.

- Ruiz, F. J. (2014). Psychological Inflexibility Mediates the Effects of Self-Efficacy and Anxiety Sensitivity on Worry. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, 1–8.
- Sandin, B., Sánchez-Arribas, C., Chorot, P., & Valiente, R. M. (2015). Anxiety sensitivity, catastrophic misinterpretations and panic self-efficacy in the prediction of panic disorder severity: towards a tripartite cognitive model of panic disorder. *Behaviour Research And Therapy*, 6730-40.
- Schmidt, N. B., Mitchell, M. A., & Richey, J. A. (2008). Anxiety sensitivity as an incremental predictor of later anxiety symptoms and syndromes. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 407-412. doi:10.1016/j.comppsy.2007.12.004
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2015). *Theories of personality*. Ninth Edition. Wadsworth Cengage Learning: United States.
- Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2009). Assessment of Emotions: Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1: 271–302.
- Stanley, R. (2002). Anxiety and its Disorders—The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. David H. Barlow (Editor), The Guilford Press, New York.
- Stewart, S. H., Knize, K., & Pihl, R. O. (1992). Anxiety sensitivity and dependency in clinical and non-clinical panickers and controls. *Journal of Anxiety Disorders*, 6, 119–131.
- Strobel, M., Tumasjan, A., & Spörrle, M. (2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: self-efficacy as a mediator between personality factors and subjective well-being. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 52(1), 43-48.
- Taylor, S. & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193–210.
- Taylor, S., & Cox, B. J. (1998). Anxiety sensitivity: multiple dimensions and hierarchic structure. *Behaviour Research And Therapy*, 36(1), 37-51.
- Taylor, S., Jang, K.L., Stewart, S.H. & Stein M.B. (2008). Etiology of the dimensions of anxiety sensitivity: A behavioral–genetic analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 899–914
- Taylor, S., Koch, W. J., & McNally, R. J. (1992). How does anxiety sensitivity vary across the anxiety disorders? *Journal of Anxiety Disorders*, 6, 249–259.
- Taylor, S., Zvolensky, M. J., Cox, B. J., Deacon, B., Heimberg, R.G., Ledley, D.R., Abramowitz, J. S., Holaway, R. M., Sandin, B., Stewart, S. H., Coles, M., Eng, W., Daly, E.S., Arrindell, W. A., Bouvard, M., Cardenas, S.J. (2007). Robust dimensions of anxiety sensitivity: development and initial validation of the Anxiety Sensitivity Index-3. *Psychological Assessment*, 19(2), 176-188.

- Taylor, S. (1999). *Anxiety sensitivity: Theory, research, and treatment of the fear of anxiety*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum.
- Tucker, R. P., Lengel, G. J., Smith, C. E., Capron, D. W., Mullins-Sweatt, S. N., & Wingate, L. R. (2016). Maladaptive Five Factor Model personality traits associated with Borderline Personality Disorder indirectly affect susceptibility to suicide ideation through increased anxiety sensitivity cognitive concerns. *Psychiatry Research*, 246432-437.
- Viana, A. G., Gratz, K. L. (2012). The Role of Anxiety Sensitivity, Behavioral Inhibition, and Cognitive Biases in Anxiety Symptoms: Structural Equation Modeling of Direct and Indirect Pathways. Wiley Periodicals, Inc. *J. Clin. Psychol.* 68:1122–1141.
- Watson, D., O'hara, M. W., Simms, L. J., Kotov, R., Chmielewski, M., McDade-Montez, E. A., ... & Stuart, S. (2007). Development and validation of the Inventory of Depression and Anxiety Symptoms (IDAS). *Psychological assessment*, 19(3), 253.
- Wesch, N. N., Milne, M. I., Burke, S. M., & Hall, C. R. (2006). Self-efficacy and imagery use in older adult exercisers. *European Journal of Sport Science*, 6(4), 197-203.
- Williams, S. L. (1995). Self-efficacy, anxiety, and phobic disorders. In *Self-efficacy, adaptation, and adjustment* (pp. 69-107). Springer US.
- Zinbarg, R. E., Brown, T. A., Barlow, D. H., & Rapee, R. M. (2001). Anxiety sensitivity, panic, and depressed mood: a reanalysis teasing apart the contributions of the two levels in the hierarchical structure of the Anxiety Sensitivity Index. *Journal Of Abnormal Psychology*, 110(3), 372-377.

1. PIELIKUMS. DOKUMENTĀRĀ LAPA.

Maģistra darbs „**Trauksmes sensitivitātes, pašefektivitātes un personības iezīmju saistība**” izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: Agnese Migļava _____

(*personiskais paraksts*)

Rekomendēju/nerekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: asociētā profesore Dr. psych. Ieva Bīte _____

(*personiskais paraksts, datums*)

Recenzents: _____

(*ieņemamais amats, vārds, uzvārds, personiskais paraksts, datums*)

Darbs iesniegts Psiholoģijas nodaļā 30.05.2017.

Dekāna pilnvarotā persona: vecākā lietvede Ruta Trautmane _____

(*personiskais paraksts*)

Darbs aizstāvēts Psiholoģijas profesionālā maģistra gala pārbaudījuma komisijas sēdē
09.06.2017. prot. Nr. _____

Komisijas sekretāre: doc., Dr. psych., Baiba Martinsone _____

(*personiskais paraksts*)