

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**STRESA PĀRVARĒŠANAS STRATĒGIJU SAISTĪBA AR POZITĪVAJĀM
ILŪZIJĀM**

BAKALAURA DARBS

Autors: **Jānis Simsons**

Studenta apliecības Nr.: js11169

Darba vadītājs: Profesors, PhD Psych Ģirts Dimdiņš

RĪGA, 2015

ANOTĀCIJA

Pētījumā mērķis ir noskaidrot saistības starp stresa pārvarēšanas stratēģijām un pozitīvajām ilūzijām. Tiek argumentēts, ka pozitīvās ilūzijas paaugstina indivīda psiholoģisko labklājību.

Pozitīvo ilūziju netiešai mērīšanai tika adaptēta jauna metode – “Sociāli vēlamas atbildēšanas aptauja”. Stresa pārvarēšanas stratēģiju mērīšanai tika izmantota latviešu valodā adaptētā - “Stresa pārvarēšanas stratēģiju aptauja”.

Pētījumā piedalījās 155 respondenti, vecumā no 19 līdz 36 gadiem. Atklājās, ka nepastāv nozīmīgas korelācijas starp konstruktiem, tādēļ hipotēze tiek noraidīta. Tiek secināts, ka abi konstrukti veicina psiholoģiskās labklājības celšanu, tomēr to darbības principi ir paralēli un savstarpēji nesaistīti.

Atslēgas vārdi: pozitīvās ilūzijas, stresa pārvarēšanas stratēģijas, adaptācijas mehānismi, stress, psiholoģiska labklājība, metodes adaptācija, sevis maldināšana.

ABSTRACT

The aim of this thesis is to analyze the relationship between coping strategies and positive illusions. It is argued that positive illusions improve the psychological well-being of an individual.

“Balanced Inventory of Desirable Responding” is adapted for an indirect measurement of positive illusions. Coping strategies are measured by using the Latvian version of “Coping strategy indicator”.

Research consisted of 155 participants, from ages 19 to 36. No correlations were discovered between the two constructs, thus the hypothesis is rejected. It is concluded both constructs improve the psychological well-being of an individual, however the methods work concurrently without overlapping.

Keywords: positive illusions, coping strategies, adaptation mechanisms, stress, psychological well-being, method’s adaption, self-deception.

SATURS

ANOTĀCIJA.....	1
ABSTRACT	2
SATURS	3
IEVADS.....	4
TEORĒTISKĀ DAĻA	5
Pozitīvās ilūzijas	5
Stresa pārvarēšanas stratēģijas.....	8
Galvenās stresa pārvarēšanas teorijas.....	10
Stresa pārvarēšanas stratēģiju saistība ar veselību.....	11
Pozitīvo ilūziju loma grūtību pārvarēšanā.....	13
METODE.....	16
Pētījuma dalībnieki.....	16
Instrumentārijs.....	16
Pētījuma procedūra.....	17
REZULTĀTI	18
Adaptētās aptaujas psihometriskā analīze	18
Aptauju aprakstošās statistiskas rādītāji	20
DISKUSIJA	22
NOBEIGUMS	24
IZMANTOTĀS LITERATŪRAS SARAKSTS	25
PIELIKUMI.....	27

IEVADS

Pēdējās simtgades laikā atkārtoti pētījumos parādās uzskats, ka psiholoģiski vesels indivīds ar augstu psiholoģisko un emocionālo labklājību ir cieši kontaktā ar realitāti un spēj kritiski novērtēt gan sevi, gan apkārtni (Allport, 1943; Erikson, 1950; Fromm, 1955; Jahoda, 1958; Maslow, 1950; Menninger, 1930, kā minēts Taylor & Brown, 1988). Šāds uzskats automātiski izslēdz jebkādu iespējamību, ka indivīds varētu adaptīvi funkcionēt ar izmainītu uztveri un pārliecībām, kuras atšķiras no objektīvās realitātes.

Šī gadsimta 80., 90., gadu pētījumi atkārtoti apliecina, ka pārmainīta indivīda uztvere un ilūzijas ne tikai neaizkavē psiholoģisko labklājību, bet patiesībā tas ir viens no faktoriem, kas veicina adaptāciju pēc apdraudoša notikuma pieredzēšanas (Taylor, 1988; Taylor & Brown, 1994). Epšteins savā pētījumā (Epstein & Meier, 1989) atklāja sakarību vienai no pozitīvajām ilūzijām – pārmērīgam optimismam par savu nākotni un spējai psiholoģiski pielāgoties stresa situācijām. Jāpiebilst, ka naivs optimisms par savu nākotni tiek nodalīts no konstruktīva optimisma, kas iever pārliecību, ka nākotne uzlabosies pateicoties indivīda aktīvai rīcībai un līdzdalībai, minētajā pētījumā tika mērīts konstruktīvais optimisms (Taylor & Armor, 1996).

Šī pētījuma aktualitāte ir svarīga, jo būtisks faktors psiholoģiskai labklājībai ir indivīda spēja veiksmīgi pārvarēt apdraudošas situācijas, lai netiktu atstātas ilgtermiņa sekas uz psihi un somatisku funkcionēšanu (Taylor, 1983). Izpētot vēl līdz galam neapzinātus faktorus, tādus kā pozitīvās ilūzijas un skatoties tās kontekstā ar stresa pārvarēšanas stratēģijām, ir iespējams sniegt atbilstošu palīdzību cilvēkiem, kuru psiholoģiskais labklājības līmenis ir zems.

Pārbaudot, vai pastāv saistības starp abiem pētāmajiem konstruktiem būtu iespējams turpmākajos pētījumos padziļinātāk izpētīt būtiskāko faktoru mijiedarbību, kuru indivīds ir spējīgs kontrolēt, lai veiksmīgi adaptētos vides prasībām un apdraudošām situācijām. Analogi pētījumi ir veikti ņemot vērā tikai daļu no stresa pārvarēšanas veidiem, tādēļ būtu vērtīgi pārliecināties par saistībām starp visiem stresa pārvarēšanas veidiem un pozitīvajām ilūzijām. Līdzīgi pētījumi Latvijas vidē nav veikti, tāpēc šāda pētījuma veikšana sniegtu ne tikai ieskatu pazīmju saistībās, bet arī par kultūrvides atšķirībām respondentiem Latvijas ietvaros.

TEORĒTISKĀ DAĻA

Pozitīvās ilūzijas

Plaši atzīta nostādne ir, ka psiholoģiski vesels cilvēks ir cieši kontaktā ar realitāti un spēj kritiski novērtēt sevi un apkārtni. To ir minējuši tādi pētnieki kā piemēram, Eriksons, Olports, Fromms, Meningers, Maslovs un Džahoda (Allport, 1943; Erikson, 1950; Fromm, 1955; Jahoda, 1958; Maslow, 1950; Menninger, 1930, kā minēts Taylor & Brown, 1988). Pozitīvās ilūzijas turpretī ir nepatiesa, pārveidota uztvere, kura atspoguļo realitāti izmainītā veidā. Šis uztveres veids ir sistemātisks un noturīgs gan laikā, gan dažādos kontekstos (Taylor & Brown, 1988).

Nemot vērā sākumā minēto autoru uzskatus, ka spēja objektīvi un kritiski novērtēt sevi un citus ir fundamentāls kritērijs psiholoģiski veselai personībai, tad būtu loģiski jāsecina, ka pozitīvās ilūzijas ir traucēklis indivīdam adaptīvi funkcionēt.

Neskatoties uz literatūrā dominējošo uzskatu, ka kritiska un objektīva realitātes uztvere ir kritērijs veselīgai personībai, turpmāk aprakstīto pētījumu mērķis ir demonstrēt, ka pozitīvās ilūzijas ne tikai nepadara personību mazāk adaptīvu, bet tieši pretēji – tās var kalpot kā veicinošie faktori grūtību pārvarēšanā un stresa mazināšanā. Teilore un Brauns minētajā pētījumā nošķir ilūzijas jēdzienu no sociālās psiholoģijas uztveres kļūdām, rakstot, ka kļūdas ir īstermiņa izmaiņas uztverē, kuru biežākais cēlonis ir neuzmanība. Ilūzijas turpretī ir noturīgs, sistemātisks domāšanas veids, kas ir neatkarīgs no laika un situatīvā konteksta (Taylor & Brown, 1988).

Anna Emese (Emese, 2011) savā pētījumā ir apkopojusi pozitīvo ilūziju rašanās iemeslus un attīstības gaitu no evolucionārās psiholoģijas skatupunkta. Izanalizējot virkni ar pētījumiem, Emese secina, ka pozitīvās ilūzijas ir radušās kā sociālpsiholoģisks produkts evolūcijas gaitā. Par galvenajiem iemesliem tiek minēti:

- a) Pozitīvās ilūzijas uztur indivīda motivāciju sasniegt savus mērķus, izzināt pasauli un uzņemties riskus;
- b) Tā kā pozitīvās ilūzijas ir raksturīgas vairumam adaptīvi funkcionējošu indivīdu, kuri veido populācijas galveno daļu, tad no tā var secināt, ka ilūzijas ir attīstījušās kā funkcionāli lietderīga iezīme;
- c) Pozitīvās ilūzijas no antropoloģiskā skatupunkta ir universālas, proti, tās ir sastopamas visās kultūrās, tikai jāņem vērā, ka to konteksts ir atkarīgs no kultūras normām un vērtībām;

- d) Pozitīvās ilūzijas darbojas neapzinātā līmenī, tās nav nepieciešams apzināties, lai darbotos;
- e) Galvenā funkcija pozitīvajām ilūzijām ir uzturēt indivīda pašvērtējumu un darboties kā aizsargājošam faktoram attiecībā pret veselību un personības funkcionēšanu.

Līdzīgus pētījuma rezultātus apraksta arī jau minētie pētnieki - Teilore un Brauns (Taylor & Brown, 1994) proti, pozitīvās ilūzijas nav reti sastopama uztveres īpatnība tikai noteiktai indivīdu grupai, bet gan plaši izplatīta visos sabiedrības līmeņos un sociokulturālās vidēs. Operacionalizējot ilūziju konstrukt, Teilore un Brauns raksta, ka jebkuram psiholoģiski veselam indivīdam piemīt nereālistiski pozitīvs viedoklis par sevi, kā arī pārvērtēta ticība savām spējām kontrolēt vidi un visbeidzot pārliecība, ka savā nākotnē piedzīvos vairāk pozitīvu, mazāk negatīvu notikumu nekā citi cilvēki. Šīm trim galvenajām ilūzijām ir veltīta virkne ar empīriskiem pētījumiem, to rezultāti un secinājumi turpmāk īsumā ir apkopoti ar mērķi demonstrēt to lomu uztveres procesā.

Nereālistiski pozitīvs vērtējums par sevi

Alikes (Alicke, 1985, kā minēts Taylor & Brown, 1988) pētījumā indivīdiem bija jānovērtē, cik lielā mērā katra no personības iezīmēm tiem ir raksturīga. Rezultātā, pētījuma dalībnieki bez psiholoģiskiem traucējumiem sev piedēvēja statistiski nozīmīgi vairāk pozitīvās īpašības nekā negatīvās.

Līdzīgi rezultāti bija Kempbela (Campbell, 1986) pētījumā – ja dalībnieks tomēr piedēvēja sev negatīvas īpašības, tad ar lielu varbūtību tā tika skaidrota kā nenožīmīga un kultūrā plaši izplatīta. Pozitīvas prasmes un īpašības, kuras indivīds sev piedēvēja visbiežāk tika raksturotas kā unikālas, īpašas un reti sastopamas.

Abi iepriekš minētie pētnieki, kā arī Teilore un Brauns secina, ka indivīdiem piemīt noturīga tendence sevi vērtēt kā labākus salīdzinājumā ar citiem – savas pozitīvās iezīmes, prasmes pārvērtējot un negatīvās iezīmes, prasmes pārāk zemi vērtējot. Tā kā šo pētījumu izlases ir bijušas populāciju reprezentatīvas, bet minētā mērījuma rezultāti ir asimetriski, tad loģiski ir iespējams izdarīt secinājumu, ka ilūzijas piemīt lielākajam vairumam indivīdu, jo nav iespējams, ka visiem dalībniekiem pozitīvās īpašības ir vairāk izteiktas nekā aritmētiskajam vidējam indivīdam.

Ilūzija par kontroli

Teilore un Brauns kā otru ilūziju apraksta indivīdu neatbilstošas pārliecības kontrolēt vidi (Taylor & Brown, 1988). Jau pirms 40 gadiem Langer (Langer, 1975, kā minēts Presson K. & Benassi A. Victor, 1996) izvirzīja tā saucamo kontroles teoriju, kura postulē, ka indivīdi neadekvāti pārvērtē savu ieguldījumu un spēju kontrolēt vidi. Tas attiecas pat uz situācijām, kuras objektīvi ir atkarīgas tikai no nejaušības, piemēram, tika veikts eksperimentāla dizaina pētījums, kurā eksperimentālā grupa varēja izvēlēties skaitļus pirms loterijas izlozēšanas un kontroles grupai tikai nejaušā secībā iedota lapiņa ar skaitļiem. Rezultātā tie indivīdi, kuriem tika dota izvēles iespēja bija vairāk pārliecināti, ka loterijā uzvarēs nekā kontroles grupa. Par to liecināja tādas izpausmes, kā nevēlēšanās savu loterijas biļeti pārdot vai arī mainīt pret citu spēli, kurā ir garantēta lielāka varbūtība saņemt balvu (Langer, 1975, kā minēts Presson K. & Benassi A. Victor, 1996).

Līdzīgu pētījumu veica Vilsons (Wilson, 1990, kā minēts Presson K. & Benassi A. Victor, 1996) – dalībniekiem bija jāmet spēļu kauliņš, ja uzmeta noteikti skaitli, tad saņēma balvu. Eksperimentālā grupā pirms mešanas drīkstēja paši izvēlēties, kuru no skaitļiem viņiem izdosies uzmet, bet kontroles grupā šāda izvēles iespēja netika dota – dalībniekiem pateica, kādu skaitli jāuzmet, lai uzvarētu. Rezultātā eksperimentālās grupas dalībnieki izvēlējās riskēt ar ievērojami lielāku naudas likmi, nekā kontroles grupa, no tā var secināt, ka izvēles iespēja nejaušās situācijās rada ilūziju par kontroli. To ir iespējams skaidrot arī ar sociālās psiholoģijas atribūcijas teorijām (Baumeister & Finkel, 2010), piemēram, Bernarda Veinera daudzdimensiju pieeju un Kellija kovariāciju modeli, proti, indivīdiem piemīt pašapstiprināšanās kļūda, kas nozīmē, ka savus panākumus mēs skaidrojam ar dispoziicionāliem faktoriem (mūsu prasmēm, spējām, īpašībām), bet neveiksmes ar situatīviem faktoriem, kuri ir ārpus mūsu kontroles (Fletcher & Clark, 2001).

Nereālistisks optimisms

Šīs teorijas ietvaros nereālistisks optimisms tiek skaidrots kā pārmērīgi pozitīvas gaidas par indivīda nākotnes notikumiem. Veicot aptaujas populācijas reprezentatīvās izlasēs, atklājās, ka koledžu studenti prognozē savā nākotnē piedzīvot četras reizes vairāk pozitīvu notikumu nekā negatīvu (Markus & Nurius, 1986, kā minēts Taylor & Brown, 1988). Vērts piebilst, ka minētajā pētījumā ar pozitīviem notikumiem tiek saprasts, piemēram, augsta atalgojuma saņemšana darba vietā, vai apdāvināta bērna piedzimšana, proti, notikumi, kuri būtiski ietekmē indivīda dzīves kvalitāti. Līdzīgas pakāpes notikumi tiek minēti pie negatīvās kategorijas, proti, ciešana autoavārijā vai kļūšana par upuri smagiem noziegumiem.

Skaidrojumu šīm uztveres īpatnībām var atrast arī citā pētījumā, proti, eksistenciālo šausmu mazināšanas teorijā (Burke, Kosloff & Landau, 2013), kura postulē, ka indivīdiem pastāv iekšējs konflikts starp vēlmi dzīvot pēc iespējas ilgāk un nāves neizbēgamības apzināšanos. Brīdī, kad indivīda apziņā tiek aktualizēts šis konflikts, sāk pieaugt trauksmes līmenis un bezpalīdzības izjūta. Kompensēt un mazināt abus stāvokļus ir iespējams, ja indivīds, piemēram, sāk identificēt sevi kā daļu no lielākas grupas, kurai ir noteikta ideoloģija un dzīves mērķi, piemēram, daudzas reliģijas sniedz ticību, ka pastāv dzīve pēc nāves un ievērojot noteiktus likumus, striktu dzīves veidu, indivīds tiek pārliecināts, ka pēc nāves var tikt apbalvots par savām ciešanām. Tādējādi tiek radīta ilūzija, ka indivīdam pastāv iespēja kontrolēt neizbēgama notikuma sekas, proti, to kas notiks ar viņu pēc nāves un līdz ar to arī mazinās psiholoģiskā trauksme un bezpalīdzības izjūta (Greenberg, Pyszczynski & Solomon, 1986, kā minēts Taylor & Brown, 1988).

Rezumējot – pārmērīgi pozitīvās gaidas par nākotni darbojas līdzīgi kā aizsardzības mehānismi ar mērķi mazināt trauksmi un izjūtu, ka pasaule ir bīstama vieta, kurā visu determinē nejaušības un indivīdam nav kontroles pār apkārtējiem notikumiem.

Stresa pārvarēšanas stratēģijas

Sākotnējos stresa pētījumus veica Hans Selje, un vispārīgi stress tika definēts kā organisma atbildes reakcija uz tam nelabvēlīgu stimulāciju (Nezu, Nezu, Geller, & Weiner, 2003). Selje savos pētījumos stresu aplūkoja no fizioloģiskās perspektīvas, izdalot stresoru kā stimulu, kas ietekmē organismu un stresu kā atbildes reakciju uz šo stimulu. Par spīti vēlākajos pētījumos izteiktai kritikai (McEwen, 2000 kā minēts Amirkhan, 2011)), Selje pētījumi bija vieni no pirmajiem, kas aizsāka diskusijas gan par stresa fizioloģiskajām izpausmēm, kas ir līdzīgas visiem organismiem, gan arī par ilgstoša stresa ietekmi uz veselību un slimību, piemēram, sirds un asinsvadu saslimšanām.

Selje apgalvoja, ka, neskatoties uz stresoru, visiem organismiem ir nespecifiska atbildes reakcija uz to. Šis apgalvojums ir saņēmis kritiku no mūsdienu psiholoģijas pētniekiem (piemēram, Lazarus & Folkman, 1984)), jo Selje būtībā ir izslēdzis emociju un kognitīvo procesu līdzdalību. Tradicionāli stresa reakcijas uz līdzīgiem stresoriem skaidroja situatīvi orientētās stimula-atbildes teorijas, savukārt iezīmju teorijas skaidroja reakciju atšķirības laikā (Smith & Kirby, 2009). Tomēr pētījumi par stresa izpausmēm (Roseman & Smith, 2001 kā minēts Smith & Kirby, 2009) atkārtoti demonstrē, ka dažādi cilvēki uz

līdzīgām situācijām mēdz reaģēt atšķirīgi. Kirbijs (Kirby) vēl ir minējis, ka pat viena cilvēka reakcija uz līdzīgu notikumu pēc laika mēdz ievērojami atšķirties.

Iepriekš minētās teorijas nespēja sniegt pietiekamu skaidrojumu minētajām atšķirībām reakcijās, līdz ar to grupa pētnieku - Rosmans, Smits un Lazaruss (Roseman & Smith, 2001; Smith & Lazarus, 1990, kā minēts Kirby, 2009), kā arī (Ortony, Clore & Collins, 1988; Scherer, 1988; Smith & Ellsworth, 1987, kā minēts Troy, Wilhelm, Shallcross, & Mauss, 2010) piedāvā alternatīvu skatījumu, par pamatu ņemot individuālo situācijas novērtējumu. Būtībā tiek izdalīts *strukturālais novērtējuma modelis* un *attiecību novērtējuma modelis*. Strukturālais modelis skaidro sakarības starp emocionālo atbildes reakciju un novērtējumu, taču attiecību modelis skaidro faktoru kombinācijas, kuras izraisa konkrētu novērtējuma veidu (Kirby, 2009). No tā var secināt, ka minētie modeļi viens otru papildina, jo zinot saistības starp ietekmējošiem faktoriem, kurus skaidro attiecību modelis, ir iespējams prognozēt, kā indivīds novērtēs situāciju. Savukārt zinot kā situācija ir novērtēta ir iespējams prognozēt atbildes reakciju indivīdu līmenī, kuru skaidro strukturālais modelis.

Saskaņā ar kognitīvi-tranzaktīvo teoriju (Lazarus, 1966, 1991, kā minēts Nezu et al., 2003) katram cilvēkam izjustais stresa līmenis ir atkarīgs no viņa individuālā novērtējuma. Lazaruss izdala primāro novērtējumu, kura laikā indivīds izvērtē situācijas nozīmību attiecībā pret saviem mērķiem, pamatpieņēmumiem par sevi un pasauli. Tātad tiek meklēta atbilde uz jautājumu: „vai mani mērķi, pamatvērtības vai pamatpieņēmumi ir būtiski iesaistīti šajā situācijā?”. Taču, sekundārā novērtējuma laikā tiek izvērtētas indivīda iespējas pārvarēt situāciju, proti, kādas darbības indivīds var veikt, lai to veiksmīgi atrisinātu, kādas ir iespējamās sekas no katras rīcības (Scherer, Schorr, & Johnstone, 2001). Iznākumā pastāv 3 iespējas kā situācija var tikt novērtēta: *a) kā izaicinājums* – tas ir pozitīvi, jo tiek veicināta mentālā un fiziskā aktivitāte un paaugstinās motivācija iesaistīties problēmas risināšanā, tā iemesla dēļ, ka indivīds jūtas spējīgs to pārvarēt; *b) kā draudi* – indivīds situāciju uztver kā apdraudošu fiziskai veselībai vai arī pašvērtējumam; *c) kā kaitējums* – šajā situācijā indivīds jau ir piedzīvojis zaudējumu kādā no jomām, piemēram, ir notikušas izmaiņas sociālā statusā, pašcienā, fiziskā veselībā vai kādu svarīgu personu/objektu zaudēšanā (Nezu et al., 2003).

Kad situācija ir novērtēta, tai seko stadija, kurā mijiedarbojas psiholoģiskie aizsardzības mehānismi un stresa pārvarēšanas stratēģijas. To ir būtiski pētīt, jo tālākās veselības sekas ir saistītas ar izvēlētajiem stresa pārvarēšanas veidiem. Gan tālejošās sekas, kas ietver psiholoģisko labklājību, somatisko veselību un funkcionēšanu sociālā vidē, gan arī tūlītējās fizioloģiskās un emocionālās izmaiņas.

Galvenās stresa pārvarēšanas teorijas

Līdz ar tranzaktīvās teorijas izvirzīšanu 1964. gadā, šis temats ieguva plašu popularitāti veselības psiholoģijas pētnieku vidū (Nezu et al., 2003). Lazaruss un Folkmane, minētās teorijas autori, definēja stresa pārvarēšanas stratēģijas kā centienus kognitīvā un uzvedības ceļā tikt galā ar traucējošām situācijām, kuras apgrūtina indivīda spēju pielāgoties (Lazarus, 1981, kā minēts Nezu et al., 2003).

Pirms Lazarusa pētījuma, stresa pārvarēšana tika apskatīta dzīvnieku eksperimentēšanas kontekstā un psihoanalītiskajā ego psiholoģijā (Lazarus & Folkman, 1984). Dzīvnieku pētījumos to definēja kā rīcību, kas kontrolē nelabvēlīgus apstākļus, tādējādi samazinot psihofizioloģisko uzbudinājumu. Stresa pārvarēšana var būt iemācīta uzvedība, piemēram, kad dzīvnieks krātiņā nospiež pogu, lai atslēgtu elektrisko strāvu, tādējādi samazinot spriedzi. Savukārt psihoanalītiskās ego psiholoģijas ietvaros to definēja kā elastīgas, reālistiskas domas un uzvedību, kas atrisina problēmas, tādējādi samazinot stresu. Būtiskā atšķirība, kurai vajadzētu pievērst uzmanību, ir psihoanalītiskās pieejas fokuss uz kognitīvajiem procesiem, spēju uztvert un domāt par indivīda attiecībām ar ārējo vidi.

Hāns un Meningers (Haan, 1969, 1977; Menninger, 1963, kā minēts Lazarus & Folkman, 1984) apraksta ego procesus kā hierarhiski organizētu struktūru, augšgalā liekot stresa pārvarēšanas stratēģijas kā nobriedušus procesus, tad pakāpi zemāk atrodas psiholoģiskās aizsardzības mehānismi kā neirotika pielāgošanās videi, savukārt viszemāk atrodas psihotiski ego funkcionēšanas līmeņi, kas izraisa neveiksmīgu pielāgošanos un ego šķelšanos. No tā var secināt, ka jau psihoanalītiskās tradīcijas ietvaros stresa pārvarēšanas stratēģijas ir mēģināts nošķirt no aizsardzības mehānismiem kā atsevišķus ego procesus.

Lazaruss stresa pārvarēšanas stratēģiju izvēli apraksta kā trīsdaļīgu novērtēšanas procesu. Pirmkārt ir jāzina, kā indivīds novērtē iespējamo kaitējumu, kuru stresors varētu izraisīt. Otrkārt, ir svarīgi, kā indivīds izvērtē savas spējas stresoru ietekmēt un kontrolēt. Treškārt, būtisks ir savas rīcības iznākuma gaidu novērtējums. Apzinoties minētos 3 novērtējumus ir iespējams prognozēt, kādu stresa pārvarēšanas veidu indivīds izmantos (Lazarus, 1981, kā minēts Nezu et al., 2003).

Par spīti tam, ka var nošķirt noturīgus stresa pārvarēšanas stilus, tiem ir jāmainās atkarībā no situatīvā konteksta, lai saglabātu savu efektivitāti (Lazarus, 1993). Lazaruss izdalīja divas stresa pārvarēšanas modeļa dimensijas – ja rīcība pārveido vidi vai indivīda attiecības ar vidi, tad tā ir uz problēmu fokusētā dimensija. Piemēram, iegādājoties nakts aizkarus, lai gaisma netraucētu gulēt, indivīds ir radījis izmaiņas vidē, tādējādi atrisinot

problēmu. Savukārt uz emocijām fokusētā dimensija paredz izmainīt interpretāciju un novērtējumu par situāciju, pie šīs dimensijas pieder arī distancēšanās no stresora.

Folkmane un Lazaruss 1988. gadā faktoranalīzes ceļā atlasīja 8 stresa pārvarēšanas stratēģijas. Atkārtoti mērījumi, iesaistot tos pašus respondentus, tika veikti gan citos stresa apstākļos, gan arī ar laika nobīdi, kā rezultātā, apkopojot mērījumus, Lazaruss izdarīja 7 būtiskus secinājumus par stresa pārvarēšanu (Lazarus, 1993):

- 1) Individīdi visās situācijās vairumā izmanto vienkāršākās stratēģijas
- 2) Uz problēmu fokusētā dimensija būs izteiktāka, ja situāciju novērtēs kā ietekmējamu, taču uz emocijām fokusētā dimensija dominēs, ja indivīds jutīsies nespējīgs situāciju izmainīt.
- 3) Dzimumam nav statistiski nozīmīgas saistības ar kairinātāja veidu attiecībā pret stratēģijas izvēli.
- 4) Ir iespējams nošķirt stratēģijas, kuras ir stabilas neatkarīgi no kairinātāja veida un stratēģijas, kuras ir atkarīgas no situatīvā konteksta.
- 5) Ja kairinātājs sastāv no vairākām stadijām, tad stresa pārvarēšanas stratēģijas mainīsies katrā no tām, līdz ar to katra stadija ir jāanalizē atsevišķi kā neatkarīga daļa.
- 6) Pastāv saistība starp emocionālām sekām un stresa pārvarēšanas stratēģijām, proti, ir iespējams nodalīt, kuras stratēģijas atstās pozitīvu emocionālo fonu un kuras negatīvu.
- 7) Stratēģijas nevar sakārtot pēc to universāla lietderīguma un efektivitātes, jo, mainoties situācijai, mainās arī stratēģijas pielietojamība. Piemēram, Lazaruss min, ka, gaidot eksāmena rezultātus, veselīgi ir emocionāli distancēties, lai samazinātu stresu, bet, gatavojoties uz eksāmenu, distancēšanās stratēģija tiks pārtraukt mācīties, tādējādi situāciju vēlāk tikai pasliktinot.

Stresa pārvarēšanas stratēģiju saistība ar veselību

Stresa pārvarēšanas stratēģijas gan tiešā, gan pastarpinātā veidā ir saistītas ar cilvēka fizisko un garīgo veselību. Piemēram, 2009. gadā tika veikts apjomīgs korelatīvs pētījums ķīniešu medicīnas studentu izlasē (Wang & Miao, 2009), lai noskaidrotu saistības starp stresa pārvarēšanas stratēģijām, personības iezīmēm un garīgiem traucējumiem. Rezultātā atklājās, ka izvairīšanās stratēģija visciešāk pozitīvi korelē ar obsesīvi kompulsīvajiem traucējumiem, depresiju, trauksmi un paranoju. Problēmrisināšana visciešāk negatīvi korelē ar starppersonu

jūtīgumu un obsesīvi kompulsīvajiem traucējumiem. Palīdzības meklēšanas stratēģija, kā izrādās, statistiski nozīmīgi nekorelē ne ar vienu no simptomu aptaujas faktoriem.

Citos pētījumos tiek apskatīta stresa pārvarēšanas stratēģiju saistība ar vēža saslimšanu. Balstoties uz daudzu pētījumu meta-analīzi, Mak-Kenna (McKenna) ar kolēģiem secināja, ka pastāv vidēji cieša sakarība starp noliegšanas, izvairīšanās stratēģijām un krūts vēža saslimšanu. Neskatoties, ka pastāv šāda korelācija, tomēr nevar izdarīt secinājumus par cēloņsakarībām, jo, iespējams, šāds stresa pārvarēšanas stils ir izveidojis kā atbildes reakcija uz jau esošu vēža slimību (McKenna, Zevon, Corn & Rounds, 1999, kā minēts Nezu et al., 2003). Precīzāk būtu secināt, ka izvairīšanās stratēģija ir kā riska faktors, kas varētu veicināt slimības attīstību, tomēr, lai izdarītu viennozīmīgus secinājumus par cēloņsakarībām, būtu jāveic eksperimentāla dizaina pētījums.

Literatūrā vēl ir atrodami pētījumi par stresa pārvarēšanas stratēģiju saistību ar sievietes mākslīgo apaugļošanu. 1998. gada pētījumā (Demyttenaere et al., 1998, kā minēts Nezu et al., 2003) atklājās, ka sievietes, kurām ir raksturīga paliatīvā stresa pārvarēšanas stratēģija, ar ievērojami lielāku varbūtību veiksmīgi palika stāvoklī nekā sievietes ar citiem stresa pārvarēšanas veidiem. Jāmin, ka paliatīvā stratēģija ir jēdziens, kas vēlāk attīstījās no minētā Lazarusa modeļa. Pēc būtības – tā ir uzvedība, kas atvieglo situāciju, to tiešā veidā neatrisinot, piemēram, slimnīcas apstākļos lietot sāpju remdinošus līdzekļus, lai spētu pārciest dzemdību sāpes, tādējādi padarot situāciju vieglāk izturamu, tiek mazināta emocionālā spriedze.

Liels pētījumu lauks ir ticis veltīts HIV/AIDS un vēža pacientu stāvokļa pasliktināšanās saistībai ar stresa pārvarēšanas stratēģijām. Par spīti apjomīgiem longitudināliem pētījumiem, piemēram, (Jordan et al., 1999, kā minēts Nezu et al., 2003), rezultāti ir ļoti pretrunīgi. Džordans ar kolēģiem atklāja, ka izvairīšanās stratēģija statistiski nozīmīgi spēja prognozēt vēža pacientu stāvokli tuvākā gada laikā, kā arī Watsons un Grīrs (Watson & Greer, 1983, kā minēts, Nezu et al., 2003) atklāja saistību starp stresa pārvarēšanas veidiem un vēža attīstību agrīnās stadijās. Vēlāk Watsona pētījums tika kritizēts par sajaukto mainīgo nekontrolēšanu, piemēram, vēža atrašanās vietas nediferencēšanu, kas liek šaubīties par minētās sakarības ticamību.

Lielākas pretrunas parādās HIV inficēto pētījumos, piemēram, Leserman ar kolēģiem (Leserman et al., 1999, kā minēts, Nezu et al., 2003) veica 7.5 gadus ilgu longitudinālu pētījumu un secināja, ka vīriešiem AIDS saslimšana ievērojami straujāk progresēja, ja tika izmantota noliegšana un izvairīšanās stratēģija. Autors ir minējis, ka sakarība bija tik

ievērojami augsta, ka palielinoties noliegšanas rādītājiem par 1.5 vienībām – AIDS risks katru reizi divkārsojās. Mulders (Mulder, Vroome, Griensven, Antoni & Sanfort, 1999) pētījuma rezultāti neapstiprināja iepriekš iegūtos rezultātus – starp izvairīšanās stratēģiju un AIDS attīstību neatrada nekādu vērā ņemamu saistību. Izvairīšanās stratēģijām ir tendence būt saistītām ar slimības attīstības gaitu, taču pretrunīgie pētījumi hipotētiski varētu liecināt par citu mainīgos lielumu, kas vēl nav ticis ņemts vērā.

Līdzīgs jautājumu loks ir apskatīts divos pētījumos – kā vēža pacienti emocionāli pielāgojas uzzinot par savu diagnozi un kā tas ir saistīts ar stresa pārvarēšanas stratēģijām. Karvera un kolēģu pētījumā (Carver, Pozo, Harris, Noriega, Scheirer & Robinson, 1993, kā minēts, Nezu et al., 2003) tika atklāta pozitīva korelācija starp pielāgošanās pasliktināšanos un izvairīšanos stratēģiju (gan uzvedības, gan kognitīvā ziņā). Stentons (Stanton, Danoff-Burg, Cameron, Bishop & Collins, 2000, kā minēts, Nezu et al., 2003) pētījuma rezultāti uzrādīja, ka stresa pārvarēšanas stratēģija, kas ir orientēta uz emociju paušanu, ir ievērojami saistīta ar pazeminātu distresa līmeni. Šie rezultāti ir saskaņā ar jau minēto Karvera pētījumu, jo tajā atklāja arī mazāka distresa saistību ar savas diagnozes pieņemšanu, akceptēšanu.

Pozitīvo ilūziju loma grūtību pārvarēšanā

Teilore ir izveidojusi kognitīvās adaptācijas teoriju (Taylor, 1983), kura postulē, ka indivīdam piedzīvojot personīgi apdraudošu notikumu, tālākā adaptācija ir fokusēta uz trim sfērām. Pirmkārt, indivīdam svarīgi ir atrast un piešķirt nozīmi notikumam – saprast apdraudošā notikuma iemeslus un aptvert kādas sekas tas ir atstājis uz šī brīža dzīvi. Tālāk seko centieni atgūt kontroli gan pār konkrēto notikumu, gan pār dzīvi kopumā, cenšoties saprast, ko ir iespējams darīt, lai preventīvi novērstu notikuma atkārtošanos un, kādas darbības ir iespējams veikt šobrīd, lai novērstu esošās sekas. Visbeidzot ir būtiski uzlabot savu pašvērtējumu, kurš visbiežāk ir sagrauts kā sekas no apdraudošā notikuma, piemēram, fiziskas vai seksuālas vardarbības.

Izmaiņas minētajās sfērās ir lielā mērā saistītas ar pozitīvajām ilūzijām – lai atrastu skaidrojumu apdraudošajam notikumam un veiktu kognitīvo shēmu restrukturizāciju, ir nepieciešams uz faktiem skatīties no cita skatpunkta. Teilore raksta, ka pētot onkoloģijas pacientus, atklājās fakts, ka visi cenšas saprast personīgos iemeslus slimības izcelsmei. Lielāka daļa pacientu kā cēloņus norāda pārmērīgu stresu (piemēram, problēmas laulībā vai šķiršanās), konkrētas kancerogēnas vielas, kuras ir lietojuši (piemēram, medikamentus, lai nepaliktu stāvoklī), nesamērīgu diētu un fizisku traumu konkrētajai ķermeņa vietai (Taylor,

1983). Kā redzams lielākā daļa minēto iemeslu ir tādi, kurus pacienti ir varējuši kontrolēt – ļoti reti tiek minēti iemesli ārpus indivīda kontroles, piemēram, ģenētiskas pazīmes. Pēc minētās informācijas redzams, ka indivīdi selektīvi atlasa iemeslus, kuri ir izraisījuši onkoloģisku saslimšanu – tiek uzsvērti tikai faktori, kuri ir indivīda kontrolē, līdz ar to tas saskan ar pozitīvajām ilūzijām – būt pārmērīgi optimistiskam par savu darbību ietekmi uz gala rezultātu, šajā gadījumā, onkoloģisku slimību.

Teilores kognitīvās adaptācijas teorija paredz, ka šādā veidā atrodot skaidrojumu apdraudošajam notikumam, tiek sperts pirmais solis ceļā uz psiholoģiskas labklājības atgūšanu. Tā kā skaidrojums neatbilst objektīvai realitātei, jo netiek ņemti vērā faktori, kuri ir ārpus indivīda kontroles, tad var secināt, ka pozitīvās ilūzijas ir viens no konstruktiem, kurš palīdz nodrošināt psiholoģisku labklājību, par spīti, darba sākumā minēto pētnieku uzskatam, ka psiholoģiski vesels cilvēks ir cieši kontaktā ar realitāti un spēj kritiski novērtēt sevi un apkārtni.

Profesors Delrojs Paulhus (Delroy Paulhus) pirms nepilniem 30 gadiem ir izveidojis aptauju, kurā viena no skalām mēra indivīda pārmērīgu pārliecību pār saviem spriedumiem un rīcību, kas netiešā veidā ir saistīta ar pozitīvajām ilūzijām (Paulhus, 1988). Šīs aptaujas otra skala, turpretī, netiešā veidā mēra citu pozitīvo ilūziju – nereālistiski pozitīvu vērtējumu par sevi – pārbaudot, vai respondenti sniedz sabalansētu vērtējumu par savu raksturu un darbībām – iekļaujot gan pozitīvas, gan negatīvas.

Pozitīvās ilūzijas un stresa pārvarēšanas stratēģijas pēc būtības veicina indivīda psiholoģisko labklājību, tā kā abiem šiem konstruktiem ir līdzīgs mērķis, tad būtu pamats uzskatīt, ka pastāv konkrētas korelācijas starp abu konstruktu pazīmēm. Noskaidrojot šo pazīmju saistības, tālākajos pētījumos būtu iespējams veikt multiregresijas analīzi jeb daudzfaktoru regresiju un prognozēt pārējo pazīmju izteiktību, ja no aptauju rezultātiem iegūtu informāciju par kādu no korelējošajām pazīmēm. No stresa pārvarēšanas stratēģijām visadaptīvākā metode ir tieša problēmrisināšana līdz ar to būtu pamats uzskatīt, ka tai vajadzētu pozitīvi korelēt ar kādu no pozitīvajām ilūzijām, jo tās visas ir vērstas uz psiholoģiskās labklājības celšanu, kā jau tas tika noskaidrots Teilores pētījumos. Tā iemesla dēļ, tiek izvirzīta hipotēze, ka pastāv pozitīva korelācija starp problēmrisināšanu kā stresa pārvarēšanas stratēģiju un pozitīvajām ilūzijām.

Hipotēzes pārbaudei tiek izmantotas divas aptaujas – jau minētā Paulhusa aptauja, kuras gala versija tika apstiprināta 1991. gadā (Paulhus, 1991) un Džeimsa Amirkhana – Stresa pārvarēšanas stratēģiju indikators (Amirkhan, 1990). Paulhusa aptauja latviešu valodā

nav tulkota un pieejama, līdz ar to pirms hipotēzes pārbaudes, tiek veikta pilna aptaujas adaptācija latviešu valodā, kā arī sniegta atbilde uz pētījuma jautājumu – vai adaptētās aptaujas latviskās versijas psihometriskie rādītāji atbilst oriģinālās aptaujas rādītājiem.

METODE

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās 160 respondenti, bet pēc rezultātu apkopošanas 5 respondentu rezultāti tika anulēti, jo nebija snieguši atbildes uz visiem aptaujas apgalvojumiem, līdz ar to turpmākajā statistiskajā analizē tika izmantoti 155 respondentu sniegtie dati.

155 respondentu izlasi veidoja cilvēki vecumā no 19 līdz 36 gadiem ($\bar{x} = 25.69$, $M = 25.00$, $SD = 3.27$) no tiem 36.8% vīrieši un 63,2% sievietes (57 vīrieši, 98 sievietes). 37.4% norādīja bakalaura grādu kā pēdējo pabeigto izglītību, 23.2% - maģistra grādu, 5.2% - doktora grādu, 29% - vidējo izglītību, bet atlikušie norādīja, ka ir ieguvuši 1. līmeņa augstāko vai arī koledžas izglītību.

Instrumentārijs

Stresa pārvarēšanas stratēģiju pētīšanai tika izmantota manis latviešu valodā adaptētā “Stresa pārvarēšanas stratēģiju aptauja” (*CSI – Coping strategy indicator*, (Amirkhan, 1990), kuras autors ir Džeims Amirkhans (James Amirkhan). Ņemot vērā iepriekšējā adaptācijas procesa rezultātus, no aptaujas tika izņemts 20. pants, jo tā diskriminācijas indekss un alfas koeficienta rādītāji bija pārāk zemi, kā arī faktoranalīze pēc Varimaksa rotācijas uzrādīja, ka šī panta faktoru svāri ir nepieņemami zemi ($a_{ij}=.214$).

Originālā versijā šī metode tika izveidota faktoranalīzes ceļā, reducējot 161 pantu uz 33 pantiem. Tika veikti 4 konsekventi pētījumi, kopējā pētījuma izlase sastāvēja no 1923 respondentiem, rezultātā tika izdalītas 3 pamatskalas, kas atbilst trim stresa pārvarēšanas stratēģiju stiliem: 1) problēmrisināšanas skala, 2) sociālā atbalsta meklēšanas skala, 3) izvairīšanās skala. Aptaujas panti tiek vērtēti 3 punktu skalā (“neatbilst”; “daļēji atbilst”; “atbilst”) (Amirkhan, 1990).

Noslēdzošajā pētījuma posmā tika pārbaudīta testa-retesta ticamība, pēc Pīrsona korelāciju koeficienta, vidējā vērtība bija 0.82 starp visām skalām, kas ir interpretējama kā pietiekoši augsta ticamība. Konverģentā validitāte tika pārbaudīta starp CSI un 6 citām aptaujām, no katras analizējot tikai atbilstošās skalas, piemēram, 1. skala (problēmrisināšana) korelē ar “Stresa pārvarēšanas veidu” aptaujas “uz problēmu fokusēto” skalu ($r=0.55$, $p < 0.01$), Amirkhans atzīst, ka vairums korelāciju ir vidēji ciešas. Diskriminanto validitāti pārbaudīja ar “Sociālās vēlamības aptauju”, rezultātā neparādījās statistiski nozīmīgas korelācijas, kas liecina par augstu diskriminanto validitāti. Analizējot saistības ar

demogrāfiskajiem datiem, atklājās, ka korelācija pastāv starp dzimumu un atzīmēto stresora veidu (vīrieši minēja vairāk ar darbu saistītas problēmas, bet sievietes – problēmas starppersonu attiecībās). Regresiju analīze uzrādīja, ka dzimums ir saistīts ar sociālā atbalsta meklēšanas skalas rezultātiem, taču citu statistiski nozīmīgu sakarību netika atklāts (Amirkhan, 1990).

Šī bakalaura darba ietvaros, pozitīvo ilūziju pētīšanai tika adaptēta jauna metode latviešu valodā - “Sociāli vēlamas atbildēšanas aptauja” (saīs. – “SVA”) Tās autors ir Kolumbijas universitātes profesors Delrojs L. Paulhus (Delroy L. Paulhus). Aptauja sastāv no 40 pantiem, kuri veido 2 skalas:

- 1) Pašmaldinošā uzlabošanas skala (angl. Self Deceptive Enhancement scale)
- 2) Iespaudu kontrolēšanas skala (angl. Impression Management scale)

Atbildes tiek mērītas 7 punktu Likerta skalā, kopējā rezultātu amplitūda var svārstīties no 0 līdz 20 punktiem.

Sociāli vēlamas atbildēšanas aptauja oriģināli ir tapusi 884 cilvēku izlasē 1989. gadā, taču līdz 1991. gadam ir notikušas vairākas revīzijas. Paulhus savā pētījumā raksta, ka iekšējās ticamības alfa rādītāji visām izlasēm bija aptuveni 0.68 – 0.80 (1. skalai) un 0.75 – 0.86 (2. skalai), visu skalu summai – 0.83 (Paulhus, 1991). Atkārtota testēšana 5 nedēļu garumā uzrādīja korelācijas no 0.65 līdz 0.69, kas liecina par pietiekami augstiem ticamības rādītājiem.

Paulhusa veidotā aptauja ir pielietota atkārtoti eksperimentālos pētījumos, lai pārbaudītu konstrukta validitāti un atklājās, ka šīs aptaujas skalas cieši korelē ar pozitīvo ilūziju konstrukt, (Paulhus, 1991) līdz ar to ir pamats izmantot šo aptauju mana pētījuma ietvaros.

Pētījuma procedūra

Tika izveidotas divas līdzvērtīgas aptaujas, lai pielietotu gan interneta vidē, gan arī klātienē papīra formātā. Anketēšana tika veikta no 06.04.2015 līdz 21.04.2015.

Anketa bija sadalīta divās daļās, vispirms respondenti aizpildīja stresa pārvarēšanas stratēģiju aptauju, un otrajā daļā sociāli vēlamas atbildēšanas aptauju, kā arī sniedza demogrāfisko informāciju par sevi (vecums, dzimums un pēdējā pabeigtā izglītība). Pavisam kopumā katram respondentam bija jāatbild uz 75 pantiem.

REZULTĀTI

Adaptētās aptaujas psihometriskā analīze

Iekšējās saskaņotības rādītāju salīdzinājums adaptētajai aptaujai un oriģinālai versijai ir redzami 1. tabulā:

1. Tabula

Iekšējās saskaņotības rādītāju salīdzinājums		
Skala	Kronbaha alfa, oriģinālā versijā	Kronbaha alfa, adaptētajā versijā
Pašmaldinošā uzlabošanas skala (SVA-1)	0.77	0.65
Iespaidu kontrolēšanas skala (SVA-2)	0.85	0.67

1. Tabulā ir redzams, ka iekšējās saskaņotības rādītāji abām skalām ir pietiekami augsti, kas ir interpretējami kā ticami. Tātad, abas skalas ir iekšēji saskaņotas, kas liecina par stabilu pazīmes mērījumu (Raščevska, 2005).

Katram pantam tika aprēķināts grūtības indekss, tā kā atbildes tiek mērītas kārtas skalā, tad personības testos grūtības indeksu aprēķina kā panta vidējo aritmētisko vērtību (Raščevska, 2005), papildus nosakot indeksa apakšējo robežu ($x_{min}=2.2$) un augšējo robežu ($x_{max}=5.8$).

Visu pantu kopējais grūtības indekss ir $M_{vid}=4.03$, kas liecina par līdzsvaru starp abu polu atbildēm viscaur aptaujai. Kā redzams 1. pielikumā visu pantu grūtības indeksi iekļaujas kritiskajās robežās (no 2.2 – 5.8), līdz ar to tiek secināts, ka visi panti diferencē respondentus pēc to attiecīgajām pazīmēm, kuras tie mēra.

Turpinot analīzi, tika aprēķināti diskriminācijas indeksi visām skalām. Kā redzams 2. tabulā, Kolmogorova-Smirnova un Šapiro-Vilka testu rezultāti uzrāda, ka skalām nepastāv normālsadalījums līdz ar to tika izmantotas neparametriskās statistikas metodes.

2. Tabula

Testi normālsadalījuma noteikšanai

Skala	Kolmogorova-Smirnova			Šapiro-Vilka		
	koeficients	df	p	koeficients	df	p
Pašmaldinošā uzlabošanas skala	0.13	155	0.00	0.96	155	0.00
Iespaidu kontrolēšanas skala	0.12	155	0.00	0.97	155	0.00

Izmantojot Spīrmena rangu korelācijas koeficientu, tika aprēķināti visi diskriminācijas indeksi. Kā redzams 2. pielikumā, visu pantu diskriminācijas indeksi ir statistiski nozīmīgi, izņemot 10. pantu, kura korelācija koeficients ir pārāk zems ($r_s=.12$). No tā tiek secināts, ka 10. pants nespēj efektīvi diferencēt respondentus pēc 1. skalas pazīmes (pašmaldinošās uzlabošanas skalas). To apstiprina arī Kronbaha alfas rādītāji, ja tiktu izņemts 10. pants no aptaujas, tad skalas kopējais alfa rādītājs nedaudz paaugstinātos uz 0.67. Visefektīvākā diferencēšanas spēja piemīt 19. pantam ($r_s=.57$).

Kā redzams 3. pielikumā, visu pantu diskriminācijas indeksi 2. skalai (iespaidu kontrolēšanas skalai) ir statistiski nozīmīgi, izņemot 22. pantu, kura korelācijas koeficients ir tikai 0.038. Secinājumi ir līdzīgi iepriekšējiem – šis pants nepietiekami efektīvi diferencē respondentus pēc 2. skalas pazīmes. Kronbaha alfas koeficients neuzrāda lielas izmaiņas, ja tiktu kāds no pantiem izņemts no aptaujas, vienīgi vērts pieminēt, ka 22. panta izņemšana pavisam nedaudz uzlabotu kopējo alfas rādītāju par 0.01 vienību.

Faktoriālā validitāte

Balstoties uz Vidamana un kolēģu pētījumu (MacCallum, Widaman, Zhang, & Hong, 1999), kā arī uz Hutčesona un kolēģu pētījumu (Hutcheson & Sofroniou, 1999) faktoranalīzi ir iespējams veikt izlasēm, kuru apjoms ir vismaz 100-300 respondenti, tādēļ arī šai izlasei tika veikta apstiprinošā komponentu analīze ar fiksētu komponentu skaitu, izmantojot Varimaksa rotāciju, jo šis rotācijas veids tika izmantots arī otras aptaujas adaptācijas procesā, kas atbilst oriģinālās versijas rotācijai.

Papildus tika aprēķināti gan Kaisera-Meijera-Olkina (KMO) izlases piemērotības testa, gan Bartleta sfēriskā testa rezultāti. KMO koeficients ir 0.60, kas ir uzskatāms par pietiekoši augstu (minimālā ieteicamā vērtība ir 0.6) un Bartleta sfēriskā testa rezultāti ir statistiski nozīmīgi, kas liek noraidīt nulles hipotēzi, ka korelāciju matrice ir identitātes matrice, līdz ar to komponentu analīzes veikšana ir valīda.

Kā redzams 4. pielikumā, veicot faktoranalīzi izdevās izdalīt 2 komponentus, kas atbilstu oriģinālās aptaujas skalām, tomēr pantu izkārtojums ir ievērojami citādāks nekā tas būtu paredzēts vadoties pēc oriģinālās aptaujas. 4. pielikumā redzami katra panta faktoru svāri (factor loading), lai pantu uzskatītu par pieņemamu komponenta sastāvā, tad faktoru svāriem ir jābūt vismaz $a_{ij}=0.4$ (Raščevska, 2005). Pirmajam komponentam faktoru svāri ir atbilstoši tikai šiem pantiem: 1, 5, 7, 17, 19, 36, reversie panti ar negatīviem faktoru svāriem: 21, 24, 33, 35, 40. Jāņem vērā, ka negatīvi faktoru svāri, kuri ir statistiski nozīmīgi, arī ir jāiekļauj kopējā komponentā, jo tie darbojas kā apgriesti jeb reversi panti – tie respondenti, kuri šajos pantos ieguva augstus vērtējumus, kopējā skalā ieguva zemas vērtējumus. Otrajam komponentam atbilstošie panti: 8, 14, 20, 25, 26, 27, 28, 31, 32, 38, 39.

Papildus faktoru svāriem, vēl tiek analizētas komponentu īpašvērtības un izskaidrotās dispersijas procenti. Jāmin, ka īpašvērtības mazākas par 1 ($\lambda < 1$) nav vērā ņemamas, jo tās izskaidro pavisam nelielu daļu no sākotnējo mainīgo lielumu kopīgās variācijas (Raščevska, 2005). Balstoties uz šo informāciju, 4. pielikumā redzams, ka abu komponentu īpašvērtības pārsniedz minimālās prasības – 1. komponentam $\lambda = 4.26$, bet 2. komponentam $\lambda = 3.58$.

Analizējot katra faktora dispersiju, 4. pielikumā redzams, ka 1. komponents izskaidro 10.66% no konstrukta dispersijas daļas, bet 2. komponents – 8.96%.

Ņemot vērā faktoru svarus, šos pantus ir ieteicams izslēgt no aptaujas: 2, 3, 4, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 22, 23, 29, 30, 34, 37. Tie neizskaidro pietiekami sākotnējo mainīgo lielumu variāciju, līdz ar to nav ieteicams tos izmantot turpmākajos pētījumos, ja vien netiek veikta atkārtota psihometriskā rādītāju pārbaude pēc aptaujas pārveides (Raščevska, 2005).

Aptauju aprakstošās statistiskās rādītāji

3. tabula

Skalu aprakstošās statistikas rādītāji			
Skalas	\bar{x}	M	SD
Pašmaldinošā uzlabošanas skala (SVA-1)	4.84	5.00	3.06
Iespaidu kontrolēšanas skala (SVA-2)	5.94	5.00	3.33
Problēmrisināšanas skala (CSI-1)	21.14	21.00	5.19
Sociālā atbalsta meklēšanas skala (CSI-2)	22.30	22.00	6.29
Izvairīšanās skala (CSI-3)	21.40	22.00	4.19

Izlase sastāvēja no 155 respondentiem, kā redzams 3. tabulā aritmētiskie vidējie samērā atbilst attiecīgajām mediānām, kas nedaudz liecina, ka datu izkārtojums nav ekstrēmi

asimetrisks, par spīti pārējo testu rezultātiem. Standartnovirze parāda datu variāciju ap vidējo aritmētisko, un kā redzams 3. tabulā, vislielākā variācija pastāv sociālā atbalsta meklēšanas skalā.

Starp abām aptaujām tika veikta Spīrmena rangu korelāciju analīze, tādējādi pārbaudot izvirzītās pētījuma hipotēzes:

4. Tabula

Spīrmena korelāciju analīze starp abu aptauju skalām		
	Pašmaldinošā uzlabošanas skala (SVA-1)	Iespaidu kontrolēšanas skala (SVA-2)
Problēmrisināšanas skala (CSI-1)	0.10	0.10
Sociālā atbalsta meklēšanas skala (CSI-2)	-0.01	0.03
Izvairīšanās skala (CSI-3)	-0.06	-0.08

Kā redzams 4. tabulā, nepastāv neviena statistiski nozīmīga korelācija starp skalām, līdz ar to tiek secināts, ka hipotēze neapstiprinās un tā ir jānoraida.

DISKUSIJA

Pētījuma mērķis bija adaptēt latviešu valodā Sociāli vēlamas atbildēšanas aptauju un veikt pilnu psihometrisko rādītāju pārbaudi, kā arī, protams, pārbaudīt izvirzīto hipotēzi par pazīmju korelāciju.

Atbildot uz pētījuma jautājumu – psihometriskie rādītāji adaptētajai aptaujai tikai daļēji atbilst oriģinālās aptaujas rādītājiem. Sākotnējā analīzē redzams, ka iekšējās saskaņotības rādītāji ir pietiekami augsti un līdzīgi oriģinālās aptaujas rādītājiem. Līdzīgi secinājumi tiek izdarīti par pantu grūtības indeksiem – visi panti iekļaujas kritiskajās robežās, kas liecina par to spēju efektīvi diferencēt respondentus pēc skalu pazīmēm. Veicot diskriminācijas indeksu analīzi, atklājās, ka daži no pantiem pārāk vāji korelē ar attiecīgās skalas pazīmi, kas tiek izvirzīts par pamatu, lai šos atsevišķos pantus turpmākajā pētniecībā neņemtu vērā.

Veicot faktoriālo validitāti atklājās, ka adaptētās aptaujas pantu piederība attiecīgajiem komponentiem ir ievērojami citādāka, nekā oriģinālās aptaujas autors bija paredzējis. Atlasot tikai derīgos pantus pēc faktoru svariem, kopējām īpašvērtībām un izskaidrotajiem dispersijas procentiem, izrādījās, ka aptaujas komponenti neatbilst oriģinālās aptaujas komponentiem. Kā jau tika iepriekš analizēts, piemēram, 35, 36 un 40 pants pēc faktoriālās validitātes piederētu 1. komponentam, tomēr oriģinālais autors tos bija iekļāvis 2. komponentā. Līdzīgi ar 2. komponentu – oriģinālajā aptaujā 8, 14 un 20 pants tiek iekļauts 1. komponentā, bet balstoties uz faktoranalīzes rezultātiem, šie panti atbilst tikai 2. komponentam. Aptuveni divas trešdaļas pantu ir ar pārāk zemiem faktoru svariem, tādējādi tos nevar iekļaut nevienā no komponentiem, lai saglabātu pietiekami augstu faktoriālo validitāti.

Šo iemeslu dēļ tiek secināts, ka adaptēto aptauju būtu vēlams pārveidot un veikt atkārtotu psihometrisko rādītāju analīzi, tomēr balstoties gan uz ticamības, gan validitātes rādītājiem aptauja sasniedz nepieciešamās prasības, lai to varētu atzīt par veiksmīgi adaptētu un izmantojamu turpmākajā pētniecībā.

Iemesli citādākajam pantu izkārtojumam varētu būt vairāki, kā vienu no faktoriem varētu minēt neatbilstošu tulkojumu oriģinālo pantu saturam, kā arī pastāv iespējamība, ka izlase nebija pietiekami reprezentatīva. Jāpiebilst, ka respondentu skaits tikai minimāli sasniedz faktoranalīzes veikšanai nepieciešamo lielumu, būtu vēlams veikt atkārtotu analīzi vismaz 300 respondentu lielā izlasē.

Pieņemot, ka adaptētā aptauja ir pietiekami valīda, tad esošā hipotēze ir jānoraida, jo starp abu aptauju skalām nepastāv nekāda veida statistiski nozīmīgas korelācijas. Skaidrojums korelāciju neesamībai var tikt meklēts veidā kā abi konstrukti darbojas, proti, pozitīvās ilūzijas ir vairāk neapzināts process, kurš ir ievērojami mazāk atkarīgs no situatīvā konteksta, bet darbojas globāli un hroniski katrā situācijā. Protams, jāatceras no Teiloeres minētajiem pētījumiem, ka pozitīvās ilūzijas var sākt intensīvāk darboties, ja indivīds saskaras ar situāciju, kas izsauc augstu personīgo trauksmes līmeni, piemēram, onkoloģisku slimību diagnosticēšana. Stresa pārvarēšanas stratēģijas darbojas citādāk – tās ir vairāk situatīvas nekā globālas. Šo apgalvojumu par stresa pārvarēšanas stratēģijām ir minējis jau Lazaruss 1966. gadā (Lazarus, 1966, 1991, kā minēts Nezu et al., 2003). Stresa pārvarēšanas stratēģijas, lai darbotos efektīvi, tām ir jāmainās atkarīgi no situācijas, kuru indivīds piedzīvo, turpretī, ja tiks izmantotas konsekventi vienas un tās pašas stratēģijas pavisam dažādos kontekstos, tad pastāv iespēja, ka nenotiks veiksmīga adaptācija stresa situācijai, kas ir pretrunā ar pozitīvo ilūziju nostādni. Gadījumi, kuros paaugstinās pozitīvo ilūziju izmantošana un stresa pārvarēšanas stratēģijas ir vairāk nejauši un haotiski nekā sistemātiski un konsekventi, kā to apliecina šī pētījuma rezultāti.

Esošie pētījumi, kurus ir veicis profesors Paulhus apliecina, ka apstiprinās konverģentā validitāte starp izteiktu sevis maldināšanu (Pašmaldinošā uzlabošanas skala) un ilūziju par kontroli, kā arī pārlicību, ka indivīds spēj droši vadīt automobili pārsniedzot atļauto braukšanas ātrumu (Paulhus & Reid, 1988). Paulhusa pētījuma rezultāti ir interpretējami, tā ka Sociāli vēlamas atbildēšanas aptauja ir derīga, lai mērītu pozitīvās ilūzijas, līdz ar to nevar apgalvot, ka instrumentam trūktu validitātes konstrukta mērīšanai.

NOBEIGUMS

Bakalaura darba ietvaros bija paredzēts gan adaptēt metodi ar kuras starpniecību būtu iespējams mērīt pozitīvo ilūziju izteiktību respondentos, gan arī veikt pārbaudi hipotēzei, ka pastāv statistiski nozīmīga korelācija starp problēmrisināšanu kā stresa pārvarēšanas stratēģiju un pozitīvajām ilūzijām.

Hipotēzes noraidīšanai vai apstiprināšanai ir nepieciešams, lai izmantotie instrumenti būtu gan valīdi, gan ticami. Kā jau iepriekš tika argumentēts, abas metodes sasniedz nepieciešamās psihometriskās prasības, lai tās drīkstētu izmantot pētniecībā. Izvirzītā pētījuma hipotēze tiek noraidīta, jo korelāciju analīze starp abu aptauju skalām neuzrādīja nevienu statistiski nozīmīgu korelāciju.

Saistību neesamība tiek skaidrota ar principu kā konstrukti sasniedz savus mērķus – par spīti tam, ka abi veicina psiholoģisku labklājības celšanu un adaptēšanos stresa situācijām, to darbības veidi ir vairāk paralēli nekā savstarpēji saistīti. Stresa pārvarēšanas stratēģijas ir ievērojami situatīvas un nedarbojas vienlīdz efektīvi dažādos kontekstos, turpretī pozitīvās ilūzijas ir globālas, noturīgas un hroniskas, neatkarīgi no situācijas, kuras indivīds piedzīvo.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS SARAKSTS

- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066.
- Amirkhan, J. H. (2011). Stress Overload: A New Approach to the Assessment of Stress. *American Journal of Community Psychology*, 49(1-2), 55–71. doi:10.1007/s10464-011-9438-x
- Baumeister, R. F., & Finkel, E. J. (2010). *Advanced Social Psychology: The State of the Science* (Vol. 1). Oxford University Press, USA.
- Emese, A. (2011). Positive Illusions from the Perspective of Anthropology and Evolutionary Psychology. *Philobiblon: Transylvanian Journal of Multidisciplinary Research in Humanities*, 16(2).
- Epstein, Seymour, and Petra Meier. 1989. "Constructive thinking: A broad coping variable with specific components." *Journal Of Personality And Social Psychology* 57, no. 2: 332-350.
- Fletcher, G., & Clark, M. S. (2001). *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes* (Vol. 1). Wiley.
- Hutcheson, G., & Sofroniou, N. (1999). *The Multivariate Social Scientist : Introductory Statistics Using Generalized Linear Models*. London: SAGE Publications Ltd.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1–22.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. Co.
- Lee, J. Y., & Chung, H. Y. (2008). Positive illusion of exemplary altruists. *Asia Pacific Education Review*, 9(2), 94–100.
- Nezu, C. M., Nezu, A. M., Geller, P. A., & Weiner, I. B. (2003). *Handbook of Psychology, Health Psychology* (Vol. 9). New York; [Chichester]: Wiley.
- Presson K., P., & Benassi A. Victor. (1996). Illusion of control: A Meta-Analytic Review. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(3), 493–510.
- Paulhus, D. L. (1988). Assessing self deception and impression management in self-reports: the Balanced Inventory of Desirable Responding. *Educational and Psychological Measurement*, June 2007 67: 525-544.

- Paulhus, D.L., & Reid, D. (1991). Enhancement and denial in socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 307-317.
- Raščevska, M. (2005). *Psiholoģisko testu un aptauju konstruēšana un adaptācija*. Rīga: Izdevniecība RaKa
- Scherer, K., Schorr, A., & Johnstone (Eds.). (2001). *Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, Research*. New York: Oxford University Press, USA.
- Smith, C. A., & Kirby, L. D. (2009). Putting appraisal in context: Toward a relational model of appraisal and emotion. *Cognition & Emotion, 23*(7), 1352–1372.
doi:10.1080/02699930902860386
- Taylor, S. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist, 38*(11), 1161–1173.
- Taylor, S., & Armor, D. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality, 64*:4.
- Taylor, S., & Brown, J. (1988). Illusion and Well-Being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*(2), 193–210.
- Taylor, S., & Brown, J. (1994). Positive illusions and well-being revisited: separating fact from fiction. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/journals/bul/116/1/21/>
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion, 10*(6), 783–795. doi:10.1037/a0020262
- Wang, W., & Miao, D. (2009). The relationships among coping styles, personality traits and mental health of Chinese medical students. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 37*(2), 163–172. doi:10.2224/sbp.2009.37.2.163

PIELIKUMI

1. PIELIKUMS: PANTU GRŪTĪBAS INDEKSI

Pants	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Grūtības indekss	3.52	4.19	4.13	3.99	3.70	4.07	3.54	4.17	4.16	4.07
Pants	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Grūtības indekss	4.31	3.91	3.90	4.48	3.81	4.35	3.75	4.37	3.70	4.18
Pants	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Grūtības indekss	3.73	4.01	4.01	4.70	4.19	3.92	3.79	4.06	4.22	3.92
Pants	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Grūtības indekss	4.30	4.21	3.88	4.36	3.57	3.65	4.00	4.03	4.01	4.50

2. PIELIKUMS: PAŠMALDINOŠĀS UZLABOŠANAS SKALAS PANTU DISKRIMINĀCIJAS INDEKSI UN KRONBAHA ALFA KOEFICIENTS

Pants	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
r_s	0.31**	0.38**	0.35**	0.39**	0.46**	0.27**	0.37**	0.43**	0.28**	0.12
skalas α , ja pantu izdzēstu	0.63	0.63	0.64	0.64	0.61	0.65	0.63	0.63	0.65	0.67
Pants	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
r_s	0.24**	0.28**	0.23**	0.45**	0.37**	0.30**	0.47**	0.41**	0.57**	0.39**
skalas α , ja pantu izdzēstu	0.65	0.64	0.65	0.62	0.63	0.65	0.61	0.63	0.60	0.63

3. PIELIKUMS: IESPAIDU KONTROLĒŠANAS SKALAS PANTU DISKRIMINĀCIJAS INDEKSI UN KRONBAHA ALFA KOEFICIENTS

Pants	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
r_s	0.37**	0.04	0.27**	0.37**	0.39**	0.42**	0.50**	0.39**	0.32**	0.26**
skalas α , ja pantu izdzēstu	0.65	0.68	0.66	0.66	0.66	0.65	0.64	0.65	0.66	0.67
Pants	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
r_s	0.37**	0.47**	0.40**	0.40**	0.41**	0.25**	0.36**	0.45**	0.38**	0.36**
skalas α , ja pantu izdzēstu	0.66	0.64	0.65	0.65	0.65	0.67	0.66	0.64	0.66	0.66

4. PIELIKUMS: KOMPONENTU ANALĪZES MATRICE (AR VARIMAKSA ROTĀCIJU)

Pants	Komponentu faktoru svāri	
	1	2
1) Mans pirmais iespaids par cilvēkiem visbiežāk izrādās pareizs	0.59	0.03
5) Es vienmēr saprotu, kāpēc man patīk konkrētas lietas	0.50	0.29
7) Citi cilvēki reti, kad var izmainīt manu viedokli, kad esmu jau pieņēmis lēmumu	0.56	0.13
17) Es esmu ļoti pārliecināts par saviem spriedumiem	0.60	0.22
19) Mani neuztrauc, ja dažiem cilvēkiem es nepatīku	0.51	0.40
21) Dažkārt es meloju, ja tas ir nepieciešams	-0.57	0.15
24) Es nekad nelamājos	-0.53	0.18
33) Es dažkārt braucu ātrāk par atļauto ātruma ierobežojumu	-0.58	0.11
35) Es esmu darījis lietas, kuras citiem nestāstu	-0.56	0.20
36) Es nekad neņemu lietas, kuras man nepieder	0.43	0.32
40) Es neaprunāju citus cilvēkus	-0.40	0.19
8) Es neesmu drošs autovadītājs, kad pārsniedzu atļauto braukšanas ātrumu	-0.06	0.46
14) Mani vecāki nebija vienmēr taisnīgi, kad mani sodīja	0.28	0.46
20) Es nezinu vienmēr iemeslus, kāpēc es daru lietas, kuras es daru	0.29	0.37
25) Es dažkārt cenšos atriebties, nevis piedot un aizmirst.	0.09	0.40
26) Es vienmēr pakļaujos likumiem, pat ja ir maza iespējamība, ka mani pieķers.	-0.08	0.42
27) Es esmu pateicis kaut ko sliktu par savu draugu viņam aiz muguras	-0.36	0.48
28) Es izvairos noklausīties, ja dzirdu cilvēkus privāti sarunājamies	-0.09	0.37
31) Kad es biju mazs, dažkārt es nozagu lietas	0.13	0.48
32) Es nekad neesmu nometis atkritumus uz ielas	-0.25	0.39
38) Es nekad neesmu sabojājis bibliotēkas grāmatu vai preces veikalā un par to neziņojis	0.09	0.50
39) Man ir daži, visai briesmīgi ieradumi	0.01	0.43
2) Man būtu ļoti grūti pārtraukt jebkuru no maniem sliktajiem ieradumiem	0.18	0.30
3) Man ir vienalga, ko citi patiesībā par mani domā	-0.02	0.25
4) Es neesmu vienmēr bijis godīgs pret sevi	0.01	0.28
6) Mana domāšana ir kļūdaina, kad esmu emocionāli uzbudināts	-0.11	0.23
9) Es izjūtu pilnīgu kontroli pār savu likteni	0.15	-
10) Man ir grūti izslēgt uzmācīgu domu	-0.37	0.16
11) Es nekad nenožēloju savus lēmumus	0.00	0.18
12) Es dažkārt pazaudēju iespējas, jo nespēju pietiekami ātri pieņemt lēmumu	-0.05	0.20
13) Vēlēšanās es balsoju, jo mana balss var radīt izmaiņas	0.05	0.24

15) Es esmu pilnīgi racionāla personība	0.31	0.07
16) Es reti, kad novērtēju kritiku	-0.04	0.31
18) Es esmu kādreiz šaubījies par savu spēju būt mīlniekam	0.37	0.34
22) Es nekad neslēpju savas kļūdas	0.17	0.01
23) Ir bijušas reizes, kad esmu izmantojis citu cilvēku savtīgos nolūkos	-0.18	0.32
29) Es esmu saņēmis pārāk daudz atlikuma no pārdevēja, viņam to nepasakot.	-0.09	0.25
30) Es vienmēr muitā visu deklarēju.	0.12	0.29
34) Es nekad nelasu seksuāla rakstura literatūru vai žurnālus	-0.32	0.25
37) Es esmu ņēmis slimības lapu no darba vai skolas, bet patiesībā neesmu bijis slims	-0.09	0.26
Izskaidrotās dispersijas procenti (%)	10.66	8.96
Īpašvērtības (λ)	4.26	3.58

Piezīme: Treknajā drukā norādīti faktoru svāri, kuri sasniedz minimālās prasības ($a_{ij} \geq 0.4$).