

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas un psiholoģijas fakultāte

Psiholoģijas nodaļa

Psiholoģijas profesionālā bakalaura studiju programmas (NLK)

studentes Nellijas Mališevas

stud. apl. Nr. nm05005

Bakalaura darbs

Agresivitātes izpausmes atšķirības sievietēm un vīriešiem un tās saistība ar depresiju.

Darba vadītājs:

Dr. psych., lektore Evija Strika

Rīga 2010

Satura rādītājs

Rezumējums	2
Abstract	3
Ievads	4
Agresijas teorijas	5
Agresijas funkcijas	7
Frustrācija, agresija un psihiskā aizsardzība	8
Daži apstākļi, kas palielina agresijas izpausmes varbūtību	11
Agresīva uzvedība un dzimums	13
Depresiju teorijas	15
Pētījuma hipotēze	19
Metode	20
Pētījuma dalībnieki	20
Instrumentārijs	20
Procedūra	21
Rezultāti	22
Iztirzājums	23
Nobeigums	25
Izmantotās literatūras saraksts	26
Bibliogrāfija	27
Pielikumi	28

Rezumējums

Šī kursa darba temats ir „Agresivitātes izpausmes atšķirības sievietēm un vīriešiem un to saistība ar depresiju”. Šis darbs veltīts agresivitātei, agresijas veidiem un agresīvās uzvedības funkcijām vīriešiem un sievietēm. Aplūkots arī depresijas veidošanās mehānisms un attīstība, ar mērķi salīdzināt agresivitātes izpausme vīriešiem un sievietēm atkarībā no garastāvokļa.

Šī kursa darba:

- *pētījuma mērķis* ir noskaidrot vai pastāv atšķirības agresivitātes līmenī sievietēm un vīriešiem un vai pastāv sakarības starp agresivitātes izpausmi un depresiju; ka arī vai pastāv saistība starp agresivitāti un depresiju; vai pastāv saistība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni vīriešiem; vai pastāv saistība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni sievietēm;
- *pētījuma dalībnieki* 30 sievietes un 30 vīrieši no 22 līdz 30 gadu vecuma grupām.

Pētījuma dalībnieki tika izvēlēti no preses darbiniekiem, visiem ir augstā izglītība;

- *pētījuma metode* ir lauka kvaziekperimentālais pētījums;
- *pētījuma instrumentārijs* ir „Agresijas aptauja” un A.Beka depresijas izpētes aptauja.

Pētījuma priekšmets ir agresivitāte un depresija, tās nozīme vīrieša un sievietes dzīvē, un tāds faktors kā depresija, kas var ietekmēt vai neietekmēt agresijas veidus un ar agresiju saistītās blakusparādības. Darbā izskatīti vairāki teorētiskie priekšstati par agresijas avotiem, veidiem un agresīvās uzvedības funkcijām. Katra no teorijām atspoguļo noteiktos agresijas problēmu aspektus.

Tiek aplūkotas depresiju teorijas, kurām pievērš lielāku uzmanību zinātnieku aprindās (psihodinamiskā teorija, uzvedības teorija, Beka kognitīvā teorija, depresiju teorija, kas balstāma uz bezpalīdzības un bezcerības, garastāvokļa traucējumu starppersonu efektiem).

Šī kursa darba temats tika izvēlēts, pamatojoties uz tā aktualitāti sabiedrībā, kā arī zinātnisko nozīmīgumu. Starppersonu attiecību kvalitātes ietekme uz indivīdiem, uz personas uzvedību, līdz ar to uz sociāliem kontaktiem. Tas ir viens no svarīgākajiem faktoriem sabiedrības veselības kopumā.

Atslēgas vārdi: agresivitāte, frustrācija, depresija, dzimumatšķirības.

Abstract

The theme of this course work is “Correlations of aggression in males and females. Relation of aggression and depression”. This course work is dedicated to such exposures of groups as aggression, depression levels, as well as to those mechanisms that push humans to explore their aggression.

This course work provides the following:

- *the aim of the research* is to clarify whether correlations between aggression and depression for female, aggression and depression for male, and is there the difference between male and female aggression levels;
- *participants of the research* are Latvian and Russian speaking men and women of age from 22 to 30 years old, working in newspapers and journals, with bachelors degree;
- *the method of the research* is quasi experimental research;
- *the instrument of the research* is The Aggression Questionnaire (Buss, A. H. & Perry, M. (1992)) Latvian version was adapted by A.Gaitnece-Putane (2005) and Beck Depression Inventory, (Beck, Steer, & Brown, 1996). .

The hypothesis of this research, and namely, that aggression levels are lower in females, comparing to those in males, has not statistically significant difference and has not been proved. The problems researched in this work such as the relation between the aggression and the depression, the relation of the aggression level and the depression level in females, have statistically significant characteristics and correlation and have been proved true. Another problem – if there is any relation between the aggression level and the depression level in males – has not been proved with any statistically significant parameters.

Key words: aggression, depression, frustration, gender differences

Ievads

Šajā kursa darbā „Agresivitātes izpausmes atšķirības sievietēm un vīriešiem un tās saistība ar depresiju” aplūkots agresivitātes izpausmes teorētiskais aspekts un šo izpausmju sakarība ar depresiju - ar mērķi izvirzīt hipotēzi turpmākā praktiskā pētījuma veikšanai.

Šī kursa darba temats tika izvēlēts, pamatojoties uz tā aktualitāti sabiedrībā, kā arī zinātnisko nozīmīgumu. Starppersonu attiecību kvalitāte ietekmē indivīdus, to uzvedību, līdz ar to arī sociālos kontaktus. Tas ir viens no svarīgākiem sabiedrības veselības faktoriem kopumā. Neapmierinātība ar saviem sociālajiem kontaktiem var izraisīt dažādas sekas, piemēram, depresija bieži izraisa starppersonu problēmas, saskaroties gan ar svešiem cilvēkiem, gan ar draugiem, un arī ģimenes lokā. Savukārt agresivitātei piemīt ne tikai aizsargājošā loma, bet arī sagraujošā loma.

Starppersonu attiecības ietekmē katra indivīda psihisko labsajūtu, un problēmas, kas rodas neveiksmīgu attiecību dēļ, tādas atbildes reakcijas kā agresija ietekmē gan sabiedrību, gan indivīdu.

Šī kursa darba teorētiskajā daļā tiek aplūkotas agresijas un depresijas teorijas, lai apskatītu un apkopotu šo divu procesu iemeslus un cēloņus. Tiek analizēta literatūra par dzimumatšķirībām agresivitātes izpausmju aspektā un tiks apskatīti iepriekš veiktie pētījumi ar mērķi apzināt agresijas un depresijas izpausmju atšķirības sievietēm un vīriešiem.

Šī kursa darba:

pētījuma mērķis ir noskaidrot, vai pastāv sakarība starp agresivitāti un depresiju; vai pastāv sakarība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni sievietēm, vai pastāv sakarība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni vīriešiem, vai sievietēm agresivitātes līmenis ir zemāks, nekā vīriešiem;

pētījuma hipotēze: H_1 sievietēm agresivitātes līmenis ir zemāks, nekā vīriešiem; agresivitātes līmenis ir zemāks, nekā vīriešiem.

- *pētījuma jautājumi*: vai pastāv saistība starp agresivitāti un depresiju; vai pastāv saistība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni sievietēm; vai pastāv saistība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni vīriešiem;
- *pētījuma priekšmets* ir agresivitāte un depresija;
- *pētījuma procedūra*: pētījuma dalībniekiem tiek piedāvāta Agresijas aptaujas anketas un A.Beka depresijas izpētes aptauja, kuras tiks izsniegtas un izsūtītas pa elektronisko pastu. Anketu aizpildīšana ir anonīma, kas tiks minēts aptaujas instrukcijā;
- *pētījuma metode* ir lauka kvaziekperimentālais pētījums;
- *pētījuma dalībnieki* 30 sievietes un 30 vīrieši no 22 līdz 30 gadu vecuma grupām. Pētījuma dalībnieki tiek izvēlēti no preses darbiniekiem, visiem ir augstā izglītība;

- *pētījuma instrumentārijs „Agresijas aptauja”* (The Aggression Questionnaire (Buss, & Perry, 1992)). Šo aptauju ir izstrādājuši un Latvijā adaptējusi A.Gaitnece-Putāne (2005). Depresijas izpētei A.Beka depresijas izpētes aptauja (Beck Depression Inventory (Beck, Steer, & Brown, 1996)).

Agresijas teorijas

Pastāv vairāki teorētiskie priekšstati par agresijas avotiem, veidiem un agresīvās uzvedības funkcijām. Katra no teorijām atspoguļo noteiktos agresijas problēmu aspektus. Apskatīsim šo teoriju pamatidejas.

Instinktīvās tieksmes teorija

Balstās uz senlaiku nostādni par to, ka cilvēks ir nikna un agresīva būtne, kurai no piedzimšanas brīža piemīt tieksme uz postīgām darbībām. Šo uzskatu zinātniski konkretizēja Zigmunds Freids un Konrāds Lorenss (Freud, 2001; Lorenz, 1996).

Z.Freids postulēja nāves instinkta eksistēšanu un sauca to par *tanatosu*. Tanatoss ir pastāvīgo naidīgo impulsu avots. Ja šiem impulsiem nav izlādēšanās normālā un drošā veidā, tad uzkrājoties, tie noved līdz impulsīvām un graužošām darbībām. Tendenci uz agresiju Z.Freids uzskata par iedzimtu, neatkarīgu un instinktīvu dispozīciju. Pēc Freida, mūsu ķermenis pastāvīgi producē agresīvo enerģiju, kas tiecas pēc izpausmes, un tas ir neizbēgams (Freud, 2001).

Ēriks Froms un citi neofreidisti attīstīja psihoanalītiskos principus par agresijas avotiem un agresijas dabu (Fromm, 1992).

Nāves instinkts nozīmē organisma patstāvīgo tieksmi pēc atgriešanos nedzīvā, neorganiskajā stāvoklī. Cilvēkam piemīt arī dzīvības instinkts, tāpēc cilvēka agresivitāte vērsta pirmām kārtām uz ārējo pasauli un samērā reti uz sevi. Bez tam agresivitāte, kā arī seksualitāte (*libido*) var tikt pārvērstā lietderīgā darbībā. Tas ir sublimācijas process.

Pamatojoties uz pamatīgu zinātnisko bāzi, K.Lorencs piedāvāja līdzīgo koncepciju. Viņš uzskatīja, ka dzīvnieku un cilvēku agresīvā uzvedība izriet no īpaša kaujas instinkta. Šis instinkts izveidojies ilgstošas evolūcijas gaitā un saglabājies, jo tas ir nepieciešams, lai izdzīvotu. Kaujas instinkts palīdz paplašināt ģeogrāfiskās robežas un iegūt jaunus barības resursus (Lorenz, 1996).

Atšķirībā no Z.Freida, K.Lorencs uzskata, ka agresijai piemīt adaptīvs, nevis pašsagraujošs raksturs (Freud, 2001; Lorenz, 1996).

Instinktīvo tieksmju teoriju papildina sociāli psiholoģiskā teorija.

Sociāli psiholoģiskās teorijas

Pirmām kārtām aplūkosim frustrācijas-agresijas teoriju, ko piedāvāja amerikāņu psihologu grupa Džona Dollarda vadībā (Dollard, Miller, Mowrer, 1998).

Saskaņa ar šo teoriju agresīvā tieksme rodas tad, kad cilvēku ietekmē nepatīkami vides faktori, arī tādi, kuri bloķē cilvēka mērķtiecīgo darbību. Agresija kalpo šo nepatīkamo faktoru novēršanai, ko vispārinot dēvē par frustratoriem.

Frustrācija – tā ir psihisks stāvoklis, kurā cilvēks nonāc, ja viņa mērķtiecīga darbība tiek bloķēta. Izveidojusies agresīvā tieksme noved līdz tiešām vai netiešām agresīvajām darbībām.

Pieņemums par to, ka ja cilvēks rīkojas agresīvi, tad viņš ir frustrēts, un ja ir frustrēts, tad viņam jāuzvedas agresīvi, vienkāršo reālo cilvēka sociālās uzvedības ainu, jo, pirmkārt, cilvēks nereti apspiež savu agresivitāti, un, otrkārt, eksistē neagresīvas reaģēšanas formas uz frustrāciju.

Cita sociāli psiholoģiskā teorija ir Alberta Banduras sociālās iemācīšanas teorija, pamatojoties uz kuru Leonard Berkovits izveidoja savu agresijas teoriju (Bandura, 1986; Berkowitz, 1993).

Atbilstoši šai teorijai, agresīvas darbības saistītas ar iemācīšanas mehānismu, arī ar atdarināšanu un nosacītību. Saistība starp konformismu un agresiju tiek aplūkota koncepcijā, kurai atbilstoši agresija ir konformistiskās uzvedības paveids. Situācija prasa no cilvēka konformistisko uzvedību un viņš uzvedas atbilstoši šai prasībai, jo baidās no iespējama soda (Berkowitz, 1993).

Dažādās situācijās cilvēks pieņem paša lēmumu, kas ir atkarīgs no konformisma – vēlmes pielāgoties pie šīs vai tās sociālas grupas vai autoritāšu gaidām. Šīs teorijas variants ir Stenlija Milgrama izstrādātā koncepcija, atbilstoši kurai agresīva uzvedība ir atkarīga no personības pakļaušanas autoritātei - personai, kurai ir vara un ietekme (Milgram, 1983).

Cilvēks, kas pakļaujas līdera vai vadītāja pavēlēm, uzskata, ka viņam ir pienākums rīkoties agresīvi, dažreiz pat agresīvāk, nekā no viņa gaida (Milgram, 1983).

Agresijas sāpju teorija

Galvenās teorijas tēzes ir šādas:

- a) kad agresīvs pāris uzsāk cīņu, katrs no abiem indivīdiem cīnās aizvien intensīvāk un intensīvāk, līdz brīdīm, kad viens no viņiem vai abi nenogurs;
- b) kad divi agresīvie cilvēki uzsāk cīņu, viņi var cīnīties aizvien mazāk un mazāk intensīvi un bīstami, kamēr viens no viņiem pārtrauc cīņu pilnīgi.

Ko izvēlēsies indivīds, kas ir atkarīgs no agresīvās uzvedības stila, kādu stratēģiju indivīds izvēlēsies: cīņas un uzbrukuma stratēģiju vai aiziešanas un aizbēgšanas stratēģiju.

Psihologs K.Makkals pieņem, ka agresija un trauksme pastiprinās atbilstoši sāpju signālu spēkam, kas iet no uzbrucēja puses. Ar to varam izskaidrot, kāpēc kāds cilvēks cīnās veiksmīgi, bet cits zaudē. (Campbel, 1993).

Bailēm no sāpēm ir reflektors raksturs un bieži uzbudina cilvēku un provocē viņa agresīvo uzvedību. Šo darbību mērķis ir uzbrukt agresoram ar stiprākiem par agresora sāpju sitieniem un samazināt savas sāpju izjūtas. Sāpju darīšana agresoram ir līdzeklis, ar kuru var novērst agresora turpmākas darbības un savas jaunas sāpes. Ja tāda atbildes reakcija nedod rezultātu, tad cīņa var sākties ar jauno spēku (Campbel, 1993).

Balstoties uz šo teorijas, varētu izvirzīt hipotēzi par to, ka ja vīriešiem - ciktāl ir zināms šajā brīdī - sāpju sliekšnis ir zemāks nekā sievietēm, tātad vīriešiem jābūt agresīvākiem.

Sāpes kā agresīvās uzvedības regulators jāņem vērā arī apskatot agresiju kā cilvēka sociāli psiholoģisko adaptācijas mehānismu.

Agresijas funkcijas

Daudzas, bet ne visas cilvēka sociālās darbības ir funkcionālas. Tas nozīmē, ka šīs darbības tiek veiktas noteikto sociālo un individuālo mērķu labad. Sociālās darbības vērstas uz citiem sociāliem objektiem – cilvēkiem, sociālām grupām, nostādnēm un organizācijām, uz sabiedrību un valsti, kā arī uz cilvēku radītām kultūras vērtībām. Tā, piemēram, grāmatu iznīcināšana ir viens no sociālās agresijas viediem. Kā sociālā darbība, agresija kalpo kā sociālo ietekmju veids. Agresīva darbība ietekmē gan apkārtējo vidi, gan agresoru. Tā ir tāda ietekme, kas cilvēkiem nodara kaitējumu un sāpes. Parasti agresīvās darbības ir iepriekš nodomātas, sagaidāmas un iepļānotas. Tas, vai kāda darbība klasificējama kā agresīva vai kā tāda neklasificējama, ir atkarīgs no darbības motivācijas. Varētu teikt, ka ne darbības pašas par sevi, bet darbību motīvi jāklasificē kā agresīvas vai neagresīvas (Fromm, 1992).

Agresija cilvēkam ir tāda kā atbildes reakcija uz dzīvības vai interešu apdraudējumu. E. Froms uzskata, ka filoģenētiski ieprogrammētā agresija tādā formā kādā tā eksistē cilvēkā, ir bioloģiskā adaptīvā reakcija, aizsargreakcija. E.Froms arī piekrīt tam, ka cilvēks atbild uz draudiem ne tikai ar agresiju, jo aizsargreakcijas ir gan cīņa (agresija, uzbrukšana) un bēgšana. E.Froms atzīme, ka nekontrolējamas bēgšanas problēma ir tikpat svarīga, ka nekontrolējamas agresijas problēma. Šo divu parādību saistība ir cieša, jo bailes pastiprina cilvēka agresiju un noved līdz preventīvām vardarbības darbībām (Fromm, 1992).

Agresija kā "Es tēla" sastāvdaļa

Lielāka daļa agresīvo cilvēku noraizējas par to, ko par viņiem domā citi cilvēki. Viņi raizējas par savu paškoncentrēšanās spēju un to iespaidu, kuru viņi atstāj citu cilvēku uztverē, jo viņi grib atstāt labu iespaidu citos. Tāpēc, kad viņiem uzbrūk vai viņus aizvairo, viņi

svaidās uz pretuzbrukšanu, lai „saglabātu savu sēju”. Izejot no minētā, šo pretagresiju R.Felsons definēja kā iespaida vadības līdzekli. Tātad vēl viena agresijas funkcija – savas „Es koncepcijas” aizsargāšana, sava situatīvā „Es tēla” – aizsargāšana. Uzbrūkot pāridarītājam, cilvēki cenšas paradīt, ka viņi ir tādi, ka viņas personību un „Es-koncepciju” ir vērts cienīt. Būtu jāatzīmē, ka savas „Es-koncepcijas” aizsardzību cilvēki var realizēt ne tikai ar agresijas palīdzību, bet arī ar tādiem neagresīviem aizsargmehānismiem, ka projekcija, atribūcija, racionalizācija un citi (Tedeschi & Felson, 1994).

Frustrācija un agresija

Frustrācija pastiprina cilvēka agresīvās darbības, kaut gan ne vienmēr ir šo darbību iemesls. Kā minēts iepriekš, *frustrācija* ir psihisks stāvoklis, kurā cilvēks nonāc, ja viņa mērķtiecīga darbība tiek bloķēta. Tātad iziesim no tā, ka frustrācija rodas situācijā, kad uz cilvēka mērķtiecīgas darbības ceļa rodas barjera un jaunu situāciju viņš uztver, kā nepārvaramu un bezizejas situāciju. Šo barjeru dēvē arī par frustratoru, tas ir tāds faktors, kurš noved cilvēku līdz frustrācijai (Freud, 2001).

Frustrācija cieši saistīta ar stresu – organisma psihiski fizioloģiska sasprindzinājuma stāvokli. Psiholoģisks stress rodas tad, kad cilvēku ietekmē t.s. stresori (faktori, kas cilvēku noved līdz psihiskā sasprindzinājuma stāvoklim). Ir ļoti daudz vides faktoru, kas ir gan frustratori, gan stresori. Tādus faktoros dēvē par stresfrustratoriem. Piemēram, aizvainošana var dziļi frustrēt cilvēku, vienlaicīgi izsaucot viņā organismā un psihē pārmērīgi saspringtu psihofizioloģisko stāvokli (Freud, 2001).

Frustrācijas-agresijas teorijas pamatlicējs ir Zigmunds Freids. Bet „agresijas-frustrācijas” teorija tādā veidā, ka to skaidroja pirms tam, ir diezgan vienpusīga, jo turpmāki pētījumi pierādīja, ka ne vienmēr un ne tikai agresija ir atbildes reakcija uz frustrāciju. Eksistē arī daudz neagresīvas reakcijas uz frustrācijām.

Ne vienmēr cilvēka agresīvā uzvedība liecina par to, ka viņš ir frustrēts: cilvēki var rīkoties agresīvi: atdarinot citus, pakļaujoties augstāk stāvošo personu pavēlēm, autoritāšu norādēm.

Frustrācija ierosina cilvēkā tendenci uz agresīvo darbību, bet tā ne vienmēr tiek realizēta konkrētās darbībās, jo gadās, ka motivācijas spēks ir nepietiekams. Bet ja frustrācija atkārtojas, tad agresija parāda tādas savas īpašības kā tendence uz uzkrāšanos un pastiprināšanos. Ļoti svarīgi, kā cilvēks uztver situāciju - kā frustrējošu, nepatīkamu vai kaitīgu, iespējams pat kā naidīgu. Subjektīvā situācijas uztvere - tās nozīme nereti ir svarīgāka, nekā reālais situācijas saturs, tas ir objektīvais frustratora vai stresora spēks un forma (Freud, 2001).

Mūsdienu psiholoģiskajā literatūrā par frustrāciju precīzi formulētas sekojošas pamatnostādnes par agresijas atkarību no frustratoriem:

a) agresija ir viena no pamatattēliem uz frustrāciju;

b) agresīvas atbildes stiprums atkarīgs no dažiem faktoriem: motīva spēks, kurš tiek bloķēts ar frustratoru; no frustratora spēka, kas bloķē mērķtiecīgu cilvēka darbību; no bloķēto motīvu skaita (Dollard, Miller, Mowrer, and Sears, 1998).

Kurta Levina eksperimenti parādīja: ja bērni pakļauti frustrācijai, viņiem ne tikai pastiprinās agresivitāte, bet konstatējamas arī citas psihiskas darbības izmaiņas. Tas nozīmē, ka agresija vienmēr rodas un izpaužas ciešā sakarībā ar citām personības psihiskajām izmaiņām – aizsargājošām un kompensējošām (Nalchadjan, 2007).

R. Barkera, T. Dembo un K. Levina eksperimenti parādīja, ka aizsargājošie kompleksi patiešām eksistē (Nalchadjan, 2007).

Eksperimenta laikā agresija parādījās kopā ar dažādām regresīvajām formām, tas ir, ar personības atgriešanos pie iepriekšēja, primitīvāka psihes attīstības, uzvedības, domāšanas līmeņa un pārdzīvojumu formas. Tiek novērota darbības primitivizācija, psihiskās aktivitātes līmeņa kopēja pazemināšana – tas ir, personības funkciju īslaicīgs traucējums vai, pēc autoru definējuma, „diferenciācijas trūkums”. Kad cilvēks reaģē uz frustrāciju ar agresīvo darbību, tas nozīmē, ka viņš iet virsū uz viņa aktivitāti bloķējošo objektu vai uz citiem, aizvietojošiem objektiem. Tā kā agresijas mērķis ir objekta (frustratora) iznīcināšana vai rīcībspējas atņemšana frustratoram, agresijai varētu būt ievērojama adaptīvā loma, ja cilvēks nebūtu atkarīgs no dažādām sociālām grupām, kuru agresivitāte pēc iespējas tiek apslēpta un apspiesta. Īpašās situācijās agresijai varētu būt reālistiska un pieņemama adaptācijas forma, ja, piemēram, cilvēks uzbrūc noziedzniekam, kas ielauzies sveša mājā. Bet parasti agresija nav apmierinoša adaptācijas tehnika. Bieži vien agresija izraisa - reakcijas veidā - tikpat agresīvas darbības, sociālo atsvešināšanos un pat sodīšanu. Tas savukārt rada citus jaunus cilvēka frustratorus (Nalchadjan, 2007).

Pētot agresiju, Arnolda Basa pētījumu rezultāts bija tas, ka tieša agresija sitiena veidā rodas cilvēkā tad, kad uzbrucējs izrāda pazīmes, ka grib kauties, demonstrē ieročus utt. Tas nozīmē, ka tieša fiziskā agresivitāte bieži vien ir atbildes reakcija uz cita tiešo fizisko agresivitāti un šīs agresivitātes lietošanas mājienu (Nalchadjan, 2007).

Frustratori, kas izsauc agresīvo uzvedību.

1. Frustrācija kā mērķtiecīgu darbību bloķējošais stāvoklis.

Izejot no tā, ka frustrēto cilvēku uzvedībā agresīvās darbības bieži neparādās, viens no agresijas-frustrācijas teorijas pamatlicējiem Nils Milers secināja, ka frustrācija noved ne vien

līdz agresīvām darbībām, bet arī citām aktivitātes formām, un agresīvas darbības var pavisam nebūt frustrācijas sekas (Miller, 1998).

Pastāv hipotēze, ka agresija, ko ietekmē kāds/kādi no frustrātoriem, var tikt reducēta un aizvietota ar citiem adaptīviem mehānismiem, vai pat pārvērsties citos psiholoģiskajos procesos, piemēram, daļējas vai pilnīgas sublimācijas rezultātā.

Berons un Birns skaidro sakarības starp frustrāciju un agresiju (Baron, Byrn, 1977):

a) frustrācija noved līdz agresijas pastiprināšanai tikai tad, kad frustrācija ir pietiekami intensīva, bet ja frustrācija ir vāja, vai tai ir vidējais līmenis, tad gandrīz nekādas agresijas izmaiņas nav konstatētas;

b) daži pētījumi pierādīja, ka frustrācija pastiprina agresiju tikai tad, kad tiek uztverta kā bezjēdzīga un nepamatota.

2. Verbālā uzbrukuma loma.

Ikdienišķie novērojumi liecina par to, ka cilvēki bieži vien kļūst agresīvi, ja kāds provocē viņus ar darbībām vai vārdiem.

Verbālais uzbrukums ir viens no frustratora-stresa veidiem. Parasti tas ietekmē cilvēka „Es-koncepciju” (paškonceptiju). Pārsvārā visi cilvēki tiecas pēc tā, lai viņiem būtu pozitīvs savas personības paštēls, augsts pašnovērtējums, bet vārdiski uzbrūkot tam pozitīvajam paštēlam, rezultāts ir diskreditācija un aizvainošana. Līdz ar to cilvēks ir frustrēts. Parasti kompleksajā atbildē uz tādu nepatīkamo frustratoru vadošā vieta ir agresijai.

Specifiskie frustratori sievietēm

Ir frustrējošie faktori, kam ir nozīme gan vīriešiem, gan sievietēm, bet eksistē tādi frustratori, kādi novērojami tikai sievietēm. Ir pētījumi par agresiju pāra attiecībās un rezultāti rāda, ka:

1. Nepietiekami apmierinātas seksuālās vajadzības vīra impotences vai pašas frigiditātes dēļ.

2. Vēlmes dzemdēt bērnu un kļūt par māti deprivācija. Šīs vēlmes apmierināšana ir viens no galvenajiem sievietes pašrealizācijas veidiem, kas nepieciešami pašas psiholoģiskajam komfortam, pašas personības izpratnei. Bērns un tā audzināšana – sievietei ir svarīgs veids kā cīnīties ar ārējās pasaules agresiju, pret vīra un pašas agresīvām un neveselīgām tendencēm.

3. Svarīgākais frustrējošs faktors ir vīra pasivitāte un neuzmanība attiecībā pret sievu un bērnu audzināšanas jautājumiem. Daudziem vīriešiem piemīt atkarīgs raksturs un bezpalīdzība, kārtojot ģimenes lietas. Tāds vīrietis uz savu sievu skatās kā uz apkārtējās vides sastāvdaļu, bez personiska piegājiena, bez intereses pret sievas personību un individualitāti. Rezultāts ir pastāvīga sievietes frustrācija (Cecilia, 2004).

Riska faktori, kas palielina agresijas izpausmes iespējamību

Agresīvo uzvedības modeļu pārņemšana

Cilvēki, ja tos ietekmē tādi sociāli modeļi, ka piemēram, filmas un/vai televīzijas raidījumi ar agresīva rakstura saturu, var pārņemt agresīvas uzvedības modeļi. Sociālo modeļu ietekmēti, cilvēki apgūst jaunus agresijas veidus. Iekšējie mehānismi, kas parasti apslāpē agresiju, kļūst vājāki. Samazinās cilvēku jūtība pret tādām pazīmēm, ka sāpju izjūta, ciešanas un tādas neērtības, kurām tiek pakļauti sociālie modeļi (piem. kinofilmu varoni). Reālā dzīve agresīvas darbības ir ļoti „lipīgas” un var uzbudināt kolektīvas naidīgas jūtas un grupas vardarbības akti.

Runājot par grupu, agresīvas darbības iniciatorus varētu aplūkot kā agresīvā modeļa piemēru. Veicot pirmās agresīvas darbības, iniciatori samazina iekšējo aizturošo faktoru spēku. Svarīgi, ka agresijas iniciatori līdz agresīvām darbībām noved tādus cilvēkus, kuriem jau ir ilgstoša sociālas netaisnības frustrācijas vēsture un citi frustratori. Cilvēki, kuriem agresivitāte ir nobrieduša rakstura iezīme, arī kā pirmie rīkojas agresīvi. Arī laboratorijas eksperimentos tika pierādīts, ka agresīvie modeļi rada stipru uzbudinājumu klātesošos indivīdos.

Agresīvo stimulu loma

Berkovits parādīja, ka svarīgi determinējoši faktori, kas izraisa agresīvās darbības, ir agresīvas zīmes vai stimuli (*aggressive cues*), kas pastāv konkrētā situācijā. Šie stimuli liek rīkoties agresīvi tiem indivīdiem, kuri jau ir sagatavoti, lai šādas darbības veiktu. Berkovits pierādīja, ka jebkāds stimulē (lieta, cilvēks, utt.), kas daudzkārt saistīts ar agresīvajām darbībām, pakāpeniski var iemantot spēju novest līdz agresīvajām darbībām. Pēc būtības tas ir nosacīto saikņu rašanās starp stimuliem un reakcijām. (Berkowitz, 1993)

Pētījumi parādīja, ka pat zemā frustrācijas līmenī cilvēkam ir iekšējā gatavība rīkoties agresīvi. Tādos gadījumos intensīvu provocējošo faktoru rašanās ir pietiekama, lai cilvēks parietu no frustrācijas stāvokļa pārdzīvojumiem (kopējais uzbudinājums, niknums, neapmierinātība) un agresīvajām darbībām. Ir dati, kas liecina par to, ka ierocis mājās stimulē cilvēku veikt agresīvās darbības, kuru rezultātā cietušie parasti ir ģimenes locekļi. (Berkowitz, 1993)

Tādās valstīs, kur ieroču pārdošana un nešana ir aizliegta, nogalināšanas gadījumu skaits ir krietni mazāks, piem. ASV katru gadu nogalina 10000 personas ar šaujamo ierociem, bet Anglijā – tikai 10.

Organisma uzbudinājums

Konstatēts, ka fizioloģiskās aktivitātes paaugstināts līmenis, neatkarīgi no šīs aktivitātes iemesla, stimulē agresīvās darbības. Skaļš un nepārtraukts troksnis, sacensība, un pat aktīva

vingrošana noteiktās apstākļos var pastiprināt cilvēka agresivitāti. Tomēr svarīga indivīda predispozīcija pret agresiju vispār, t.i., psihofizioloģiskās aktivitātes paaugstināts līmenis var provocēt agresīvo uzvedību it īpaši tādos cilvēkos, kuriem agresivitāte ir dominējoša tendence uzvedībā.

Jā šīs tendences nav, tad stipra uzbudināmība noved līdz citām darbībām. Dažreiz agresīvās darbības tiek apspiestas.

Svarīgi ir, cik precīzi cilvēks uztver savas uzbudināmības avotu. Nepareizas interpretācijas gadījumā cilvēks var kļūt agresīvs. Ja ir adekvāts uzbudināmības vērtējums, tad indivīds nekļūst agresīvs.

Indivīds, kurš nezina, no kurienes rodas viņas uzbudināmība, var piedēvēt to citiem iemesliem un līdz ar to kļūt agresīvs. Šis ir atribūcijas mehānisms.

Pārspīlēti stipra agresīva reakcija

Dollards ar kolēģiem pierādīja, ka agresīvas atbildes intensitāte uz nepatīkamiem stimuliem un frustratoriem ir atkarīga no sekojošajiem faktoriem (Dollard, Miller, Mowrer, 1998):

- a) no paredzamās baudas intensitātes, kuru indivīds cer pārdzīvot, sasniedzot paša uzstādīto mērķi;
- b) no viņu mērķtiecīgas darbības bloķēšanas biežuma;
- c) cik blokators ir totāls un pilnīgs uz mērķa sasniegšanas ceļa un kādas ir baudas izjūtas sekas.

Kad darbības ir neadekvāti stipras, tās ir bīstamas nevainīgiem cilvēkiem, jo viņi cieš no nepamatotas agresijas. Svarīgi būtu ņemt vērā, ka tāda iracionāla personīgas agresijas pastiprināšana un stiprs naidīgums bieži tiek apvienots ar agresijas objekta aizvietošanu un agresijas vektora pārņemšanu uz jaunu un bieži nevainīgu objektu. (Dollard, Miller, Mowrer, 1998).

Tiešie frustratori un risku faktori

Aplūkojot frustrāciju un cilvēka aizsargāšanās uzvedību, varēja konstatēt, ka katra konkrēta frustratora iedarbība uz personību notiek uz kopēja sociāli ekonomiskās sabiedrības dzīves fonā. Cilvēks var pārdzīvot frustrāciju nabagas vai bagātas, vairāk vai mazāk agresīvas, idealizētas sabiedrības fonā. Jāņem vērā arī etniskās mentalitātes ietekme, sabiedrības noskaņojumi un citi fona faktori.

Tāpēc varētu minēt divus frustratoru līmeņus:

- a) tiešie frustratori, piemēram, darba vai drauga zaudēšana vai personisks aizvainojums;
- b) fona frustratori vai riska faktori, kas paaugstina cilvēka frustrācijas iespējamību.

Veidojot kopējo emocionālo fonu, šie faktori cilvēku padara jūtīgāku attiecībā uz frustratoriem, samazina tolerances sliekšni pret nepatīkamiem faktoriem. Šie faktori ne vienmēr frustrē cilvēku, bet veido psiholoģiskos priekšnosacījumus frustrācijai. Jo vairāk sabiedrībā riska faktoru, jo lielāka ir iespēja, ka cilvēki reaģēs agresīvi uz konkrēta frustratora ietekmi.

Seksuālais uzbudinājums un fiziskā agresija

Pastāv divi viedokļi: 1) seksuālais uzbudinājums samazina agresīvās darbības; 2) seksuālais uzbudinājums palielina agresīvās darbības. Jautājums: ja pārbaudāma persona uztver seksuālos signālus, kas notiek ar viņas agresivitāti, vai tā pastiprinās vai samazinās?

Salīdzinot, Berons un Birns atklāja, ka agresivitāte pastiprinās, ja cilvēkam parāda ārkārtīgi atklātas seksuālās situācijas (filmas, kur tiek parādīts dzimumakts vai seksuālās situācijas, kas ārkārtīgi atklāti izklāstītas grāmatā). Kad cilvēkam parāda pieklājīgākus seksuālos kairinātājus, piem. žurnāla „Playboy” bildes vai pievilcīgu meiteņu fotoattēlus peldkostīmos, tad novērotāja agresivitāte nepalielinās (Baron, Byrn, 1977).

Vai seksuālā stimula rezultāts ir agresijas pastiprināšanās vai samazināšanās, ir atkarīgs no tā, kurš no tiem diviem objektiem ir pārsvarā. Vājāku stimulu rezultāts ir vāja uzbudināmība, tie galvenokārt novērš uzmanību un vēlāk noved līdz agresijas samazināšanai. Stiprs stimuls, izraisot intensīvu uzbudināmību, noved līdz agresijas pastiprināšanai tādos apstākļos, kuros šāda uzvedība ir dominējoša un stiprā atbilde klātesošiem cilvēkiem (Baron, Byrn, 1977).

Saiknei starp agresivitāti un seksu ir sarežģīts raksturs. Dziļāk skatoties, būs jāpievērš uzmanība sublimācijas procesam.

Narkotiku ietekme

Alkoholiskie dzērieni pastiprina, bet marihuāna vājina agresiju. Marihuāna izsauc ļoti patīkamu psihisko stāvokli, atslābina visu organismu, tāpēc cilvēks nedomā par agresīvajām darbībām. Tas eksperimentāli ir pierādījis Teilors. Viņš parādīja, ka nelielas alkohola devas vājina agresivitāti, bet tam pretēji, liela devas palielina agresiju, jo atslābina iekšējās „bremzes”. Šādā gadījumā cilvēks rīkojas agresīvi tikai tad, ja viņu provocē. (Taylor, 1967)

Cilvēku agresivitāte pastiprinās arī augstas temperatūras dēļ, liela cilvēku skaita sakrāšanās ierobežotā teritorijā noteiktos specifiskos apstākļos.

Agresīva uzvedība un dzimums

Pastāv viedoklis, ka agresīva uzvedība ir uzbudinājuma atbrīvošanas veids, konfliktu situāciju gadījumā. Eksperimenti parāda, ka ne vienmēr ir tieši tā, un izpaužoties agresijai, noteikta loma ir subjekta dzimumam. Hokansona un viņu kolēģu (Hokanson, Burgess, 1999;

Hokason, Edelman, 1999) eksperimenta gaitā cilvēki reaģēja uz starppersonu konfliktu agresīvi vai draudzīgi. Izrādījās, ka vīriešiem reaģējot agresīvi, emocionālais uzbudinājums samazinājās ātrāk. Ja tiešā vai verbālā agresijas izpausme nav iespējama, t.i., ja cilvēks neuzvedas naidīgi vai agresīvi, tad arteriālais spiediens tomēr paliek augsts, kas liecina par to, ka emocionālais sasprindzinājums paliek liels.

Sievietēm emocionālais sasprindzinājums samazinās pēc cita mehānisma. Mierīgas reaģēšanas gadījumā emocionālais sasprindzinājums samazinās ātrāk nekā agresīvās uzvedības gadījumā. Šādas atšķirības starp vīriešiem un sievietēm Hokansons (Hokanson, 1999) izskaidro ar to, ka vīriešiem agresija kalpo par instrumentālās uzvedības formu, t.i., tā viņiem nav pašmērķis, bet līdzeklis, lai to mērķi (konflikta risināšanu) panāktu.

Dzimuma atšķirības novērojamas arī attiecībā pret agresiju. Pēc Berona un Ričardsona (1998), sievietes, atšķirībā no vīriešiem, par pievilcīgu uzskata vīra tieksmi pēc dominēšanas. Šie dati dod pamatu uzskatīt, ka uzstājīga uzvedība kā agresijas izpausmes forma var palīdzēt vīriešiem nodot savus gēnus nākamajai paaudzei. Ja vīrietis uzvedas agresīvi, viņš reti jūtas vainīgs vai nožēlo, ka uzvedies agresīvi. Savukārt, sieviete parasti ir noraizējusies, ka agresija var tikt vērsta pret viņu pašu. Izrādot agresiju, pēc tam sieviete bieži jūtas izjūt vainas sajutu un bailes (Hauzens, 1986). Piemēram, māte, iesitot bērnam, pēc tam var raudāt kopa ar viņu.

Sievietes caur agresīvu uzvedību izlādē emocijas, kuras var rasties pēc pārdzīvotās negatīvas sajūtas. Vīrieši agresiju uzskata par instrumentu, uzvedības modeli, ar kura palīdzību var gūt dažādas sociālas un materiālas kompensācijas (Berons un Ričardsons, 1997).

Atšķirības vīriešu un sieviešu starpā tiešas fiziskās agresijas pielietošanas aspektā skaidro ar dažādiem testosterona līmeņiem vīriešos un sievietēs, jo pierādīts, ka agresīva uzvedība saistīta ar augstu šī vīriešu hormona koncentrāciju (arī eksperimentos ar dzīvniekiem).

Protams, ar minēto var izskaidrot tikai vīriešu lielāku tendenci uz agresiju un neliecina par to, ka katram vīrietim būtu jādemonstrē augstāki tiešas fiziskās agresijas līmeņi, nekā sievietei. Berons un Ričardsons atzīmē, ka dzimuma atšķirības fiziskās agresijas aspektā novērojamas situācijās, kurās indivīdi piespiesti lietot agresiju (piemēram, pildot kādu sociālu pienākumu) - atšķirībā no situācijas, kad agresiju var arī neizrādīt. Vīriešu tieksme pēc agresijas demonstrācijas izpaužas biežāk provokācijas rezultātā – nekā gadījumā, ja provokācijas nebija.

Tajā pašā laikā Kopers un Epersons (Kopper, Eperson, 1991) atklāja, ka maskulīnā tipa sievietes vairāk tendētas atrasties nauda stāvoklī un atspēlēties uz citām personām.

Pēc Kopeiko (Kopejko, 2000) datiem, ja salīdzina vīriešus un sievietes, saiknei starp agresīvo uzvedību un trauksmes līmeni ir atšķirīgs raksturs. Vīriešiem šī saikne ir

atgriezeniskā, bet sievietēm – tieša. Autors secina, ka vīriešu agresīvajai uzvedībai ir kontrolējošs un nemākslots raksturs un saistīts ar SuperEgo kontrolējošo funkciju. Sievietēm tādai uzvedībai ir pārsvarā aizsardzības raksturs, aizsargmehānisms, kas vairāk saistīts ar „Ego vājumu – stiprumu”.

Depresiju teorijas.

Pēdējo gadu laika zinātniskajā literatūrā dominē piecas galvenās depresijas teorijas:

- a) psihodinamiskā teorija
- b) uzvedības teorija
- c) Beka kognitīvā teorija
- d) depresijas teorija, kas balstās uz bezpalīdzību un bezcerību
- e) Garastāvokļa traucējumu starppersonu efekti. (Gotlib & Hammen, 1992).

Psihodinamiskā teorija

Pētot depresiju, viens no jaunākiem psihodinamiskās teorijas nopelniem ir priekšstats par to, ka kāds zaudējums (gan reāls, gan simbolisks vai arī iedomāts) var būt par depresijas iemeslu, kā arī šī teorija konstatēja, ka depresijas simptomi un sēras ir pārsteidzoši līdzīgas. (Bowlby, 1980).

Galvenā atšķirība, kuru Freids saskatīja, salīdzinot sēras un depresiju, ir tā, ka depresīviem cilvēkiem ir zemāks pašvērtējums un augstāka paškritika. Freids attīstīja savu hipotēzi, pieļaujot, ka šāda pašapvainošana priekšmets ir zaudētais mīlestības objekts (reālais vai simboliskais). Normālo sēru gadījumā pašapvainošana nav, ja bērnībā cilvēkam bija kam piekerties, ja viņš juties laimīgs.

Depresijai parasti predisponēts indivīds, kurš vai nu pārdzīvojis mātes zaudējumu, vai vecāki neapmierināja viņas vajadzības pēc mīlestības un pieskatīšanas. Abos gadījumos mazs bērns aug ar sajūtu, ka viņš nav mīlestības, viņam būs zema pašcieņas sajuta, reālā vai simboliskā pieķeršanās objekta zaudējuma rezultāts var būt depresija (Joiner & Metalsky, 1995).

Klains un Jakobsons pat vairāk, nekā Freids uzsvēra, cik svarīga ir mātes un bērna attiecību kvalitāte, runājot par „potēšanu” vai nejutīgumu pret depresiju (Nalchadjan, 2007).

Boulbijs (Bowlby, 1980) aktīvi apstiprina bērna vajadzību pēc drošas un ciešas saites ar vecākiem - tā ir nepieciešama, lai pretoties depresijai (un trauksmei) nākotnē. Boulbijs aprakstīja arī divus personības tipus, kas predisponē indivīda pie depresijas: ja subjektam ir trauksmainā pieķeršanās kādam un ja subjekts kompulsīvi paļaujas uz sevi.

Pirmā tipa persona ir pārmērīgi atkarīga no kādas citas personas un baidos, ka viņu pametīs. Tas ir viens no iemesliem, kāpēc šo personu tiešam kādreiz pametīs vai arī viņa tikai jutīsies pamesta – apsmādēšanas no vecāku puses rezultātā.

Cilvēkiem, kas kompulsīvi paļaujas uz sevi, nav lielas vēlmes reāli lauzt starppersonu attiecības un, iespējams, viņi kļūst tādī vecāku kritikas vai atstumšanas dēļ (Ouimette & Klein, 1994). Tai pašā laikā šie teorētiķi par svarīgo aspektu uzskata pašcieņas samazināšanu vai pašcieņas samazināšanas draudus un atstāja bez uzmanības ideju par regresiju un orālās attīstības stadiju (Nalchadjan, 2007).

Uzvedības teorija

Ir dažas uzvedības teorijas versijas:

Fersters uzsver, ka depresiju varam pielīdzināt pozitīvā stimula pastiprinājuma nodzēšanas stāvoklim, tas ir, tādām stāvoklim, kurā indivīda reakcijai vairs nav pozitīvā stimula. Tas saskaņojas ar ideju par to, ka nopietni zaudējumi dzīvē, kas veicina depresiju, bieži ir saistīti ar nopietno stimulu avotu zaudējumu, ka tas mēdz būt piemēram, kad draudzība tiek pārtraukta, vai aiziet seksuālais partneris (Nalchadjan, 2007).

Levinsons (Levinson & Gotlib, 1995) attīstīja šo modeli un piedāvāja viedokli par to, ka depresija iespējama, ja indivīda darbības rezultāts vairs nav ierasti stimuli vai atlīdzība. Ja indivīda reakcijām nav pozitīvā pastiprinājuma vai pastiprinājums ir negatīvs, rezultāts ir pūļu un aktivitātes samazināšana - tas vēl vairāk samazina varbūtību tikt gala ar grūtībām un saņemt nepieciešamu pastiprinājumu.

Problēmas, kas noved līdz pozitīvo pastiprinājumu saņemšanas biežuma samazināšanai, varētu būt tādas kā sociālo iemaņu deficīts, ārējo apstākļu izsaukts pastiprinājuma trūkums, un, beidzot, tāds fakts, ka daži cilvēki var atrast vairāk pastiprinājuma avotus, nekā citi. Jo vairāk, cilvēku sensibilitāte pret negatīvajiem pastiprinājumiem arī atšķiras.

Pētījumi rada, ka depresīvie indivīdi patiešam saņem mazāk pozitīvo verbālo apstiprinājumu no tuviem cilvēkiem, nekā nedepresīvie, kaut arī mazāk sociālo pastiprinājumu vispār. Bez tam, depresīvie indivīdi biežāk pārdzīvo negatīvus notikumus. Kopumā rodas iespaids, ka šo indivīdu garastāvoklis svārstās atkarībā no pozitīvo vai negatīvo pastiprinājumu biežuma. Viņi ir mazāk aktīvi un ziņo, ka mazākā mērā priecājas par ārējiem pozitīvajiem notikumiem (Lewinsohn & Gotlib, 1995; Rehm & Tydall, 1993).

Beka kognitīvā teorija.

Pēc Becka (Hollon, S. D., & Beck, A. T. 1993), negatīvās kognīcijas (spriedumi) noved līdz depresijai un ir galvenie depresijas iemesli. Dažas Beka teorijas (Hollon, S. D., & Beck, A. T. 1993) svarīgākas tēzes ir šādas.

Ja indivīds uzskata, ka viņš ir sociāli izstumts, rezultāts var būt depresija; individuāli rodas disfunkcionālā pārlicība vai veidojas depresivogēnās shēmas. Domas, kas vēlāk var novest līdz depresijai, rodas bērībā saskarsmē ar vecākiem un citām svarīgām personām (skolotāji, vienaudži). Risku grupā ir bērni, kas zaudēja vecākus vai nesaņem pietiekamu uzmanību no vecāku puses.

Ja disfunkcionālā pārlicība aktivizējas tiekošo stresoru ietekmes rezultātā, šie stresori parasti aktivizē esošās domāšanas shēmas, rada automātiski negatīvās domāšanas shēmas, kuras parasti rodas zem apziņas sliekšņa un ir nepatīkamo pesimistisko prognožu avots.

Parasti šīm pesimistiskajām prognozēm ir trīs aspekti, kurus *Beks* dēvē par negatīvajām kognitīvajām triādēm:

- a) negatīvās domas par sevi;
- b) negatīvās domas par savām jūtām un apkārtējo pasauli;
- c) negatīvās domas par savu nākotni.

Aktivizējoties, disfunkcionālās pārlicības aktivizē arī negatīvo kognitīvo triādi, kas savukārt balstās parasti uz dažādiem kognitīvajiem izkropļojumiem un tendenciozitātēm, tādām kā:

- a) dihotomiskie spriedumi „visu vai neko”, kas nozīmē tendenci domāt ar galējām kategorijām;
- b) selektīvā abstrahēšana, kas nozīmē tendenci fokusēties uz vienu negatīvo situācijas aspektu, tai pašā laikā ignorējot visus citus aspektus;
- c) patvaļīgie slēdzieni ar pārsteidzīgiem secinājumiem, kas balstās uz minimāliem pierādījumiem vai nepamatojas uz pierādījumiem vispār;
- d) pārvispārināšana, kas nozīmē tendenci uz dziļiem spriedumiem, pamatojoties uz vienīgo notikumu, kurš, iespējams, ir pavisam nenozīmīgs.

Negatīvā domāšana, ko aprakstīja Becks, piemīt visiem šodien zināmiem depresijas apakštipiem (Haaga, Dyck & Ernst, 1991). Balstoties uz Beka teoriju, Tizdejs (Segal Z.V., Williams J.M.G. & Teasdale J.D., 2002) formulēja izvirtā depresijas apļa jēdzienu. Ja cilvēks atrodas depresijas stāvoklī un viņa apziņa informāciju novērtē aizspriedumaini vērtē, t.i., ka viņš pievērs uzmanību tikai tam negatīvajam, kas ar viņu notika, tad acīmredzami, ka depresija pastiprinās un padziļinās.

Depresiju teorija, kas balstās uz bezpalīdzību un bezcerību.

Teorijas par depresijām, kas balstāmas uz bezpalīdzību un bezcerību, sakņojas laboratoriskos eksperimentos uz dzīvniekiem. Selingmans (Gillham, 2000) pirmais izteica pieņēmumu, ka tāds laboratoriju fenomens, ka iemantota, iemācīta bezpalīdzība var kļūst par

veiksmīgu depresijas modeļi dzīvniekiem. Rezultāts bija hipotēze par iemācīto bezpalīdzību. Atbilstoši tai, kad organisms apzinās, ka vairs nevar kontrolēt tādus nepatīkamus notikumus kā šoku, šī iemācītā bezpalīdzība izraisa trīs nepietiekamības veidus:

- a) motivācijas trūkums: ja subjektam jau zināms, ka kontrolēt viņš vairs nespēj, tad kamdēļ pulcēties?
- b) kognitīvā nepietiekamība: ja jūs apzināties, ka neko kontrolēsiet, tas kavē jūsu izredzes uzzināt, ka jūs šajā situācijā varētu rīkoties nākotnē;
- c) emocionālā nepietiekamība: iemantotā kontroles trūkuma rezultāts ir pasivitāte un, iespējams, arī depresija.

Selingmans uzsvēra, ka bezpalīdzības un depresijas simptomatika ir līdzīga. Tā, piemēram, depresīvajiem cilvēkiem samazinās patvaļīgas reakcijas iniciatīva (gribas paralīze).

Protams, ka cilvēkiem, sastapot nekontrolējamus notikumus, jāveic sarežģītākas darbības salīdzinājuma ar dzīvniekiem.

Abramsons, Selingmans, Tizdeils (Gillham, 2000) papildināja teoriju, uzsverot atribūcijas lomas svarīgumu.

Atribūcijas raksturs ir svarīgs faktors, kas nosaka, vai depresija attīstīsies vai neattīstīsies. Minētie autori noteica 3 galveno atribūcijas parametru grupas:

- a) ārējie/iekšējie;
- b) globālie/specifiskie;
- c) stabilie/nestabilie.

Cilvēkiem piemīt samērā stabils un nemainīgs atribūcijas stils, un tie no viņiem, kuriem piemīt pesimistiskais vai depresīvais stils, riskē iegrimst depresijā, saskaroties ar nekontrolējamajiem dzīves notikumiem.

Diemžēl, Selingmana teorija ir pārāk sarežģīta, līdz ar to ar kritiskā testa izstrādi saistītas zināmas grūtības.

Garastāvokļa traucējumu starppersonu efekti

Interpersonalās depresijas teorija nav formulēta tikpat skaidri, kā, teiksim, kognitīvā teorija, bet pēdējo desmit gadu laikā tika veikti daudzi pētījumi, kas ļauj aplūkot starppersonu depresijas faktorus.

Starppersonu problēmas, sociālo iemaņu trūkums var piespēlēt kausālo lomu depresijas gadījumā. Savukārt depresija bieži izraisa vairākas starppersonu problēmas, saskaroties gan ar svešiem cilvēkiem, gan ar draugiem, un arī ģimenes lokā (Gotlib & Hammen, 1992).

Cilvēki, kam trūkst sociālā atbalsta, vairāk tendēti pie depresijas, un depresīviem indivīdiem sociālas saiknes ir mazākas un to atbalsts liekas mazāks (Gotlib & Hammen, 1992; Holohan & Moos, 1991).

Depresīvajiem cilvēkiem piemīt sociālo iemaņu trūkums (Gotlib & Hammen, 1992).

Tendētiem pie depresijas indivīdiem ir ne tikai starppersonu attiecību problēmas, bet viņi šīs problēmas sarežģī ar savu uzvedību.

Depresīvā uzvedība var izraisīt citos negatīvās jūtas un izstumšanas vēlmi (Gotlib & Hammen, 1992). Depresīvā indivīda klātbūtne var izraisīt apkārtējās personās depresīvās sajūtas un negatīvo efektu, arī pazust vēlme turpināt komunicēšanos.

Beigas rezultāts pārsvara ir attiecību sašaurināšana, no kurām apkārtējie beigu beigās atteicas vispār, kā rezultātā depresīvais cilvēks jutīsies vēl sliktāk (Joiner & Metalsky, 1995).

Starppersonu depresijas aspektus pētīja arī no laulības un ģimeņu attiecību viedokļa. Gotlībs un Hamens (Gotlib & Hammen, 1992) pētījuma gaitā atklāja, ka no vienas trešdaļas līdz pusei problēmu gadījumos laulībā ir vismaz viena laulātā klīniskā depresija. Šāds distress ir prognostiski nelabvēlīgs tam depresīvajam laulātajam, kuram slimības simptomi pakļauti remisijai. Tas nozīmē, ka cilvēks, kas pārvarēja depresijas stāvokli, var pārdzīvot recidīvu, ja viņa laulība būs neveiksmīga (Butzlaff & Hooley, 1998; Hooley & Teasdale, 1989).

Agresijas un depresijas saistība

Indivīda iekšējais emocionālais stāvoklis ietekmē cilvēka uzvedību, līdz ar to starppersonu attiecību kvalitāti un kvantitāti. Dažreiz attiecības ar tuviem, klātesošiem cilvēkiem nosaka apmierinātību ar dzīvi. Starppersonu problēmas rada neapmierinātību, frustrāciju un, kā sekas, agresivitāti gan pret citiem, gan pret sevi. Viena cilvēka agresīva uzvedība var kļūst par iemeslu attiecības distresam un novest cilvēku līdz depresijai.

Starp starppersonu attiecību traucējumiem un garastāvokļa traucējumiem vienam vai dažiem cilvēkiem ir noteikta korelācija (Fruzzetti, 2006; Gotlib & Hammen, 1992). Šāds attiecību traucējums var novest līdz fiziskai vardarbībai. Cilvēkiem ar garastāvokļa traucējumiem ir paaugstināts risks piedalīties vardarbībā kā vardarbīgu.

Uzbrūkošas personas, parasti rīkojas tieši tā, jo vēlas izraisīt citā cilvēkā bailes sajūtu, pārņemt kontroli par situāciju (Meyer & O'Leary, 1994).

Uzbrūkošiem cilvēkiem parasti ir stipra emocionālā atkarība no sabiedrības viedokļa, kaut gan var radīt citu iespaidu; cita cilvēka autonomiju viņi necieš. Slēptā nepilnvērtības sajūta tādām personībām liek tiekties pēc pilnas attiecību kontroles. Rezultāts ļoti bieži ir uzbrukšana un vardarbības izpausme (Meyer & O'Leary, 1994).

Daudzi vīrieši, kuriem ir problēmas attiecībās un kuri cieš no depresijas, vērtē sevi kā neveiksminieku – pastāvīgi vai arī uzskata, kā tāda ir reakcija uz stresa notikumiem. No

tradicionālo vīriešu vērtību viedokļa, būt par neveiksminieku parasti nozīmē papildu grūtības attiecībās.

Saikne starp depresiju, agresivitāti, attiecību problēmām un sadzīves vardarbību ir tāda, ka pastiprina un palielina cita citu, bet to rakstura orientācija ir dažāda. Tā, fiziskās vardarbības upuri tendēti uz klīnisko depresiju, kas mazina viņu iespējas rīkoties efektīvi (Meyer & O'Leary, 1994).

Gadījumos, kad uzvedība ir tieši šāda, šī uzvedības shēma noturīga, tad ir ļoti grūti atdalīt iemeslu no sekām un atjaunot abpusējo saprašānu, uzticību, cieņu un efektīvo nevardarbīgu funkcionēšanu, pat ja tika sniegta profesionāla palīdzība.

Starppersonu attiecībās ļoti svarīgi dažādi aspekti. Izejot no šā darba tēmas, tiks aplūkots, kā indivīda emocionālais stāvoklis ietekmē cilvēka uzvedību.

Ir zināms tāds fakts, ka depresija var būt par vardarbības un agresijas iemeslu. Lai noskaidrotu faktorus, kuri varētu izraisīt depresiju, aplūkosim galvenos depresijas mehānismus, balstoties uz atzītajām depresijas teorijām (Meyer & O'Leary, 1994).

Tātad, šī pētījuma hipotēze ir sekojoša:

- H_1 Sievietēm agresivitātes līmenis ir zemāks, nekā vīriešiem.

Pētījuma jautājumi ir sekojoši:

- Vai pastāv saistība starp agresivitāti un depresiju;
- Vai pastāv saistība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni sievietēm;
- Vai pastāv saistība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni vīriešiem.

Metode

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās divas izlases, katrā izlasē ir 30 dalībnieki (30 sievietes un 30 vīrieši) Sieviešu grupas vecuma diapazons ir no 22 līdz 30 ($M=26,56$, $SD=2,84$). Vīriešu grupas vecuma diapazons ir no 22 līdz 30 ($M=27,08$, $SD=3,47$). Anketu aizpildīšana bija anonīma, par to tika minēts aptaujas instrukcijā. Kopējais pētījuma dalībnieku skaits sastādīja 60 dalībnieku. Pētījuma dalībnieki tika izvēlēti no preses darbiniekiem, visiem ir augstā izglītība.

Instrumentārijs

Šī kursa darba ietvaros praktiskās daļas pētījuma veikšanai tika izmantota Agresijas aptauja (The Aggression Questionnaire). Šo aptauju ir izstrādājuši Buss, A. H. & Perry, M. (1992) un Latvijā to ir adaptējusi A.Gaitnece-Putāne (2007).

„Agresijas aptauja” (The Aggression Questionnaire, Buss & Perry, 1992), kā tulkošanu un adaptāciju veikusi A.Gaitnece-Putāne (2008). Kronbaha alfas rādītājs ir 0,77. Aptauja

sastāv no 29 apgalvojumiem par dažādiem uzvedības veidiem, kas ietilpst kādā no 4 metodikas skalām:

- fiziskās agresijas skala 5.,6.,11.,12.,16.,17.,21.,24.,29.jaut. (šīs skalas jautājumu piemēri ir šādi: „Es iesaistos kautiņos vairāk, nekā vidēji citi cilvēki”, „Es esmu bijis tik nikns, ka esmu lauzis lietas”, „Ir cilvēki, kas mani ir noveduši tik tālu, ka mēs esam uzsākuši kautiņu”, „Man ir pamatots iemesls, lai kādam sistu”, utt.);

- verbālās agresijas skala – 4.,10.,18.,23.,27. jaut. (šīs skalas jautājumi ir tādi kā, piemēram: „Es saviem draugiem tieši saku, ja viņiem nepiekrītu”, „Es spēju pārliecināt citus, ja viņi man nepiekrīt”, „Kad cilvēki mani kaitina, es varu viņiem pateikt, ko es par viņiem domāju” utt.);

- dusmu skala – 1.,7.,13.,19.,22.,26.,28. jaut. (šīs skalas jautājumi ir tādi kā, piemēram: „Es esmu nosvērts cilvēks”, „Kad izjūk mani plāni, es atklāti izrādu savu aizkaitinājumu”, „Es mēdzu noskaisties bez pamata”, „Es mēdzu justies kā pulvera muca, kas gatava uzsprāgt”, utt.);

- naidīguma skala.- 2.,3.,8.,9.,14.,15.,20.,25. jaut. (šīs skalas jautājumi ir tādi kā, piemēram: „Šķiet, ka citi cilvēki vienmēr pamanās izmantot sev labvēlīgus apstākļus”, „Mani mēdz mocīt greizsirdība”, „Es zinu, ka „draugi” mani aiz muguras aprunā”, „Reizēm es jūtu, ka dzīve ir netaisna pret mani”, utt.).

Izvērtēšana tiek fiksēta Likerta skalā (1-”nekad”; 2- „reti”, 3-„dažreiz”, 4-„bieži”, 5-”ļoti bieži”).

Depresijas izpētei A.Beka depresijas izpētes aptauja (BDI-II) (Beck Depression Inventory, Beck, Steer, & Brown, 1996). Tas ir pašnovērtējuma aptauja ar 21 jautājumu, kas ietilpst kādā no 2 metodikas apakšskalām: kognitīvi-afektīvā un somatiskā.

BDI kognitīvi-afektīvajā apakšskalā katrs jautājums mēra sekojošas mērvienības: 1.- garastāvoklis, 2.- pesimisms, 3.- zaudējuma izjūta, 4.- neapmierinātība ar sevi, 5.- vainas izjūta, 6.- sodīšanas izjūta, 7.- nepatika pret sevi, vilšanās sevī, 8.- pašapsūdzība, 9.- domas par pašnāvību, 10.- nosliece uz raudāšanu, 11.- neapmierinātība, uzbudināmība, 12.- sociāla norobežošanās, 13.- grūtības pieņemt lēmumus.

BDI somatiskajā apakšskalā katrs jautājums mēra sekojošas mērvienības: 14.- priekšstats par savu izskatu, 15.- darbaspēju zudums, 16.- miega traucējumi, 17.- nogurdināmība, 18.- ēstgribas zudums/ pieaugums, 19.- svara zudums/ pieaugums, 20.- raizes par veselības stāvokli, 21.- seksuālās vēlmes samazinājums/ pastiprinājums.

Aptauja sevī ietver apgalvojumus par augstāk minētajiem jautājumiem un četrus atbilžu variantus. Atbildes jānovērtē no “0” līdz “3”.

Visām skalām ir aprēķināts skalu ticamības kritērijs (Kronbaha alfa) (skat.1. tabulu).

1. tabula. Aptauju ticamības kritērijs (Kronbaha alfa)

Metodes, apakšskalas	Kronbaha alfa	
	Vīrieši (n=30)	Sievietes (n=30)
Agresijas aptauja	0,83	0,67
Ad (dusmu apakšskala)	0,62	0,68
An (naidīguma apakšskala)	0,64	0,64
Av (verbālās agresijas apakšskala)	0,53	0,58
Af (fiziskās agresijas apakšskala)	0,69	0,76
Depresijas aptauja	0,88	0,90
BDI kognitīvi-afektīvā apakšskala	0,86	0,84
BDI somatiskā apakšskala	0,66	0,77

No iegūtajiem rezultātiem ir redzams, ka ticamības kritērijs visām skalām ir augsts un tas nozīmē, ka izmantoto aptauju ticamība arī ir augsta.

Procedūra

Pētījuma veikšanai tika izmantota anketa, kas sastāv no divām aptaujām: „Agresijas aptauja” un depresijas izpētes aptauja. No pētījuma dalībniekiem tika ievākta arī papildinformācija: dzimums, vecums un izglītības līmenis.

Anketas pētījuma dalībniekiem bija izsniegtas un izsūtītas pa elektronisko pastu. Anketu aizpildīšana bija anonīma, kas bija minēts aptaujas instrukcijā.

Rezultāti

Pēc iegūtajiem pētījuma dalībnieku datiem tika veikti aprakstošās un secinošās statistikas aprēķini ar mērķi pārbaudīt pētījumā izvirzītās hipotēzes.

Zemāk tabulā ir redzami aprakstošās un secinošās statistikas rezultāti vīriešiem un sievietēm (skat. 2. tabulu). Izvirzīto hipotēžu un jautājumu pārbaudei, tas ir lai pārbaudītu, vai pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp skalām, tika izmantots t-tests.

2. tabula. Vīriešu un sieviešu grupās agresijas skalas un depresijas skalas aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji

Mainīgie lielumi	M			SD			t-tests
	Kopā (n=60)	Vīrieši (n=30)	Sievietes (n=30)	Kopā (n=60)	Vīrieši (n=30)	Sievietes (n=30)	
Agresivitāte kopā	71,08	72,36	69,84	9,09	10,35	7,84	0,97
Ad (dusmu skala)	18,48	17,80	19,16	3,62	3,32	3,92	-1,32
An (naidīguma skala)	20,80	20,04	21,56	3,93	3,93	3,94	-1,36
Av (verbālās agr. skala)	16,42	16,68	16,16	2,68	2,26	3,10	0,67
Af (fiziskās agr. skala)	15,40	17,84	12,96	4,08	3,83	4,33	4,21**
Depresija kopā	11,14	8,52	13,76	8,39	8,10	8,69	-2,20*
BDI kognitīvi- afektīvā apakšskala	6,04	4,88	7,20	5,86	5,81	5,91	-1,39
BDI somatiskā apakšskala	5,10	3,64	6,56	3,62	3,09	4,16	-2,81*

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

Kā redzams no 2. tabulas, agresivitātes rādītāji norāda uz to, ka pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp sievietēm ($n=30$) un vīriešiem ($n=30$) agresivitātes izpausmes fiziskās agresijas apakšskālā (Af) ($t=4,21$, ** $p < 0,01$). Tas neapstiprina pilnībā H_1 , tas ir, sievietēm agresivitātes līmenis ir zemāks, nekā vīriešiem, bet norāda, ka pastāv atšķirības starp sievietēm un vīriešiem agresivitātes izpausmes fiziskās agresijas izpausmē.

Statistiski nozīmīgas atšķirības starp sievietēm ($n=30$) un vīriešiem ($n=30$) pastāv depresijas kopēja līmenī ($t=-2,20$, * $p < 0,05$), kā arī BDI somatiskajā apakšskālā ($t=-2,81$, * $p < 0,05$).

Izvirzīto jautājumu pārbaudei, tas ir, lai pārbaudītu, vai pastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp agresivitātes izpausmēm un depresiju visai izlasei, tika izmantots Pirsona korelācijas koeficients (skat. 3.tabulu).

3. tabula. Agresijas skalas un depresijas skalas Pirsona korelācija visa izlasē (n=60)

Mainīgie lielumi	Mainīgie lielumi		
	Depresija kopā	BDI kognitīvi-afektīvā apakšskala	BDI somatiskā apakšskala
Agresivitāte kopā	0,19	0,15	0,21
Ad (dusmu skala)	0,31*	0,15	0,45**
An (naidīguma skala)	0,26	0,20	0,28*
Av (verbālās agr. skala)	-0,01	0,08	0,10
Af (fiziskās agr. skala)	-0,06	0,05	-0,23

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

Visā izlasē (n=60) pastāv statistiski nozīmīgas sakarības un pozitīva korelācija starp depresijas kopējo līmeni un agresivitātes dusmu apakšskalu ($r=0,31$, $*p<0,05$). Visā izlasē (n=60) pastāv statistiski nozīmīgas sakarības un pozitīva korelācija starp agresivitātes dusmu apakšskalu un BDI somatisko apakšskalu ($r=0,45$, $**p<0,01$). Statistiski nozīmīgas sakarības un pozitīvā korelācija pastāv arī starp agresivitātes naidīguma apakšskalu un BDI somatisko apakšskalu ($r=0,28$, $*p<0,05$) visā izlasē (n=60).

Izvirzītās hipotēzes un jautājumu pārbaudei, tas ir, lai pārbaudītu, vai pastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp agresivitātes izpausmēm un depresiju rādītājiem sieviešu izlasei (n=30), tika izmantots Pirsona korelācijas koeficients (skat. 4.tabulu).

4. tabula. Agresijas skalas un depresijas skalas Pirsona korelācija sieviešu izlasē (n=30)

Mainīgie lielumi	Mainīgie lielumi		
	Depresija kopā	BDI kognitīvi-afektīvā apakšskala	BDI somatiskā apakšskala
Agresivitāte kopā	0,37	0,27	0,39*
Ad (dusmu skala)	0,35	0,19	0,47*
An (naidīguma skala)	0,19	0,15	0,18
Av (verbālās agr. skala)	0,11	-0,02	0,27
Af (fiziskās agr. Skala)	0,09	0,18	-0,07

*p< 0,05

Sieviešu izlasē (n=30) pastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp agresivitātes izpausmēm un depresiju rādītājiem, un proti, pozitīva korelācija starp agresivitātes kopējo līmeni un BDI somatisko apakšskalu ($r=0,39$, $*p<0,05$). Sieviešu izlasē (n=30) pastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp agresivitātes izpausmēm un depresiju rādītājiem, un proti, pozitīva korelācija starp agresivitātes dusmu apakšskalu un BDI somatisko apakšskalu ($r=0,47$, $*p<0,05$).

Izvirzītās hipotēzes un jautājumu pārbaudei, tas ir, lai pārbaudītu, vai pastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp agresivitātes izpausmēm un depresiju rādītājiem vīriešu izlasē (n=30), tika izmantots Pirsona korelācijas koeficients (skat. 5.tabulu).

5. tabula. Agresijas skalas un depresijas skalas Pirsona korelācija vīriešu izlasē (n=30)

Mainīgie lielumi	Mainīgie lielumi		
	Depresija kopā	BDI kognitīvi-afektīvā apakšskala	BDI somatiskā apakšskala
Agresivitāte kopā	0,16	0,12	0,19
Ad (dusmu skala)	0,15	0,04	0,33
An (naidīguma skala)	0,25	0,19	0,29
Av (verbālās agr. skala)	-0,12	-0,13	-0,07
Af (fiziskās agr. skala)	0,12	0,19	-0,02

Kā redzams no iegūtajiem rezultātiem, vīriešiem statistiski nozīmīgas sakarības starp agresivitāti un depresiju nepastāv. Tas nozīmē, ka pētījuma jautājums, tas ir, vai pastāv sakarība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni vīriešos, neapstiprinājās.

No iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka sieviešu grupā pastāv saistība starp agresivitātes rādītāju kopumā un starp agresijas dusmu skalu un depresiju, bet vīriešu grupā minētie rezultāti norāda, ka šāda saistība netika konstatēta.

Sievietēm starp depresijas kopējo līmeni un verbālās agresijas apakšskalu ir pozitīvā korelācija, un tas nozīmē, ka pieaugot depresijas līmenim pieaug verbālās agresijas līmenis.

Mērījumā sievietēm ir redzams, ka pastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp agresivitātes un depresijas rādītājiem. Tas nozīmē, ka pētījuma jautājums, tas ir, vai pastāv sakarība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni sievietēm, apstiprinājies, un sievietēm pieaugot depresijas līmenim, palielinās arī agresivitātes līmenis.

Iztirzājums

Iepriekšējā nodaļā tika veikti statistiskie aprēķini, no kuriem secināts, ka apstiprinājās pētījuma jautājums, un proti: vai pastāv sakarība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni sievietēm. Otrais jautājums, vai pastāv sakarība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni vīriešiem, neapstiprinājās, jo nav konstatētas statistiski nozīmīgas sakarības. Tas varētu būt saistīts ar mazu izlasi, kā arī ar pētījuma dalībnieku tendenci izmantot agresivitāti dažādiem mērķiem. Nav pilnībā apstiprinājusies pētījuma hipotēze H_1 , tas ir, ka sievietēm agresivitātes līmenis ir zemāks nekā vīriešiem, jo atšķirības starp sievietēm un vīriešiem pastāv tikai agresivitātes izpausmes fiziskas agresijas izpausmes veidā.

Pētījuma rezultāti parādīja, ka sievietēm pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības, kas norāda uz to, ka pētījuma dalībnieku agresivitātes un depresijas līmeņi ir saistīti. Vīriešiem agresivitātes un depresijas līmeņi nav saistīti.

Šī pētījuma respondenti bija sievietes un vīrieši, tas nozīmē, ka dzimums ir galvenais faktors. Pētījums parādīja, ka pētījuma dalībniekiem vīriešiem sakarība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni nepastāv. Viena no hipotēzēm, kāpēc tā varētu būt, bija tā, ka vīrieši izmanto agresīvo uzvedību kā līdzekli, lai sasniegtu kaut kādu mērķi. Pētījuma rezultāti parādīja sakarību starp agresijas līmeni un depresijas līmeni sievietēm, kas varētu būt tāpēc, ka sievietes izmanto agresivitāti kā mērķi, piemēram, lai emocionāli izlādētos.

Pētījuma rezultāti parādīja, ka pastāv sakarība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni sievietēs. Levinsons (Levinson & Gotlib, 1995) izteica viedokli par to, ka depresija iespējama, ja indivīda darbības rezultāts vairs nav ierasti stimuli vai atlīdzība. Ja indivīda reakcijām nav pozitīvā pastiprinājuma vai pastiprinājums ir negatīvs, rezultāts ir pūļu un aktivitātes samazināšana, kas vēl vairāk samazina varbūtību, ka tiks galā ar grūtībām un saņems nepieciešamu pastiprinājumu.

Pētījuma rezultāti parādīja, ka sievietēm agresivitātes līmenis kopumā nav zemāks, nekā vīriešiem, bet sievietēm emocionālais sasprindzinājums samazinās pēc cita mehānisma. Mierīgas reaģēšanas gadījumā emocionālais sasprindzinājums samazinās ātrāk nekā agresīvās uzvedības gadījumā. Šādas atšķirības starp vīriešiem un sievietēm Hokansons (Hokanson, 1999) izskaidro ar to, ka vīriešiem agresija kalpo par instrumentālās uzvedības formu, t.i., tā viņiem nav pašmērķis, bet līdzeklis, lai to mērķi (konflikta risināšanu) panāktu. Tas arī var būt par iemeslu, kāpēc neapstiprinājās pētījuma jautājums, ka pastāv sakarība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni vīriešiem.

Kopumā var teikt, ka iepriekšējie pētījumi parādīja sakarības starp agresijas līmeni un depresijas līmeni sievietēm. Šajā pētījumā šī sakarība ir parādījusies.

Analizējot iepriekš veiktos pētījumus un šo pētījumu, kā iespējamus cēloņus, kas varētu būt būtiski šādu rezultātu iegūšanai, varētu minēt:

- nepietiekami reprezentatīvo izlasi - tikai 60 pētījuma dalībniekus, bet iepriekšējos pētījumos visas izlases bija daudz lielākas skaitliskā ziņā;
- agresijas anketas jautājumi pēta agresivitātes līmenis, nevis agresivitātes izmantošanas veidus.

Apkopojot iespējamus veiktā pētījuma vājās puses, autors secina, ka lai izpētītu un iegūtu korektākus un precīzākus rezultātus turpmākajā pētījumā, jāpalielina izlase un jāprecizē anketas jautājumi.

Nobeigums

Šīs kursa darba temats ir " Agresivitātes izpausmes atšķirības sievietēm un vīriešiem un agresivitātes saistība ar depresiju.". Šis darbs tika veltīts tādām grupu pazīmēm, kā agresivitātes līmenis vīriešiem, agresivitātes līmenis sievietēm, depresijas līmenis vīriešiem, depresijas līmenis sievietēm, kā arī tiem mehānismiem, kas var izraisīt korelāciju starp agresivitāti un depresiju vīriešiem un sievietēm.

Šī kursa darba pētījuma mērķis bija noskaidrot, vai pastāv atšķirības agresivitātes izpausmē sievietēm un vīriešiem un vai pastāv sakarības starp agresivitātes izpausmi un depresiju.

Darbā tika izskatītas teorijas par agresivitātes rašanos un izmantošanu, agresivitātes izpausmes atšķirības atkarībā no dzimuma, dzimuma atšķirības teorijas attiecībā pret agresiju pēc Berona un Ričardsona (1998), kā arī Kopera un Epersona (Kopper, Eperson, 1991) teoriju.

Darbā tiks izskatītas teorijas par depresijas veidošanās mehānismiem, tas saistības ar indivīda emocionālo stāvokli (Gotlib & Hammen, 1992; Holohan & Moos, 1981).

Šī kursa darba ietvaros tika veikts pētījums, kur respondenti bija vīrieši un sievietes atlasītas gadījuma kārtā. Sakarā ar to, ka atlasē procesā netika kontrolēts depresijas līmenis, rezultātiem ir drīzāk vispārināts raksturs, nekā gadījumā, ja mērījumi tiktu veikti grupā, kurā netiktu iekļauti indivīdi ar normālo depresijas līmeni.

Pētījuma rezultāti parādīja, ka starp agresivitātes līmeni un depresijas līmeni mērījuma sievietēm rezultātos pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības, kas arī apstiprina pētījuma hipotēze: H_1 Pastāv sakarība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni sievietēm; Pētījuma rezultāti parādīja, ka agresivitātes izpausmes atšķirības sievietēm un vīriešiem pastāv.

Kopumā var secināt, ka H_1 nav apstiprinājies pilnībā, tas ir, ka sievietēm agresivitātes līmenis ir zemāks, nekā vīriešiem, jo atšķirības starp sievietēm un vīriešiem pastāv tikai agresivitātes izpausmes fiziskas agresijas izpausmē, bet pētījuma jautājumi, un proti: vai pastāv saistība starp agresivitāti un depresiju; kā arī vai pastāv saistība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni sievietēm, apstiprinājās. Pētījuma jautājums, vai pastāv saistība starp agresijas līmeni un depresijas līmeni vīriešiem, neapstiprinājās. Augstāk minētie rezultāti uzrādīja statistiski nozīmīgas sakarības starp skalām, un proti: agresivitātes skalu, depresijas skalu sievietēm. Līdz ar to turpmākā pētījuma veikšanai kā nepieciešamos pasākumus, precīzāku un korektāku rezultātu ieguvei ir vēlams palielināt izlases apjomu un sadalīt anketas jautājumus.

Izmantotās literatūras saraksts

- Baron R. (1977) Human aggression. New York: Plenum.
- Buss, A. H. & Perry, M. (1992) The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 3, No. 3, 452 -459.
- Butzlaff, R. L., & Hooley, J. M. (1998). Expressed emotion and psychiatric relapse: A meta-analysis. *Archives of General Psychiatry*, Vol. 2, No. 55, 547-552.
- Cecilia A. (2004) The Association between Family Factors and Depressive Disorders in Adolescents . Essau; *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 33.
- Берон Р., Ричардсон Д., (1997) Агрессия – СПб; М.
- Берковиц Л., (2001) Агрессия. Причины, последствия и контроль. – СПб; М.
- Fromm E. (1992) The Anatomy of human destructiveness. Henry Holt & Co., New York.
- Gotlib, I. H., & Hammen, C. L. (1992). Psychological aspects of depression: Toward a cognitive-interpersonal integration. New York: Wiley.
- Holohan, C. J., Moss, R. H. (1991) Social support and psychological distress: A longitudinal analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 3, No. 49, 365-370.
- Hooley, J. M. & Teasdale, J. D. (1998) Predictors of relapse in unipolar depressives: expressed emotion, marital distress, and perceived criticism. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 2, No. 5, 229-235.
- Joiner, T. E., & Metalsky, G. I. (1995). A prospective test of an integrative interpersonal theory of depression: A naturalistic study of college roommates. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 9, 778-788.
- Копейко Я. Ю. (2000) Гендерные аспекты агрессивности // Психология XXI века: Тезисы Международной межвузовской научно-практической студенческой конференции. - СПб.
- Lorenz K. (1996) On aggression. New York, Harcourt, Brace & World.
- Lewinsohn, P. M., & Gotlib, I. H. (1995). Behavioral theory and treatment of depression. In E. Beckham & W. Leber (Eds.), *Handbook of depression*, (pp. 352-375). New York: Guilford Press.
- Налчаджян А. (2007) Агрессивность человека. Питер.
- Segal Z.V., Williams J.M.G. & Teasdale J.D. (2002) Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. Guilford Press.
- Фрейд З. (2001) Введение в психоанализ. Лекции – СПб; М.

Bibliogrāfija

- Buss, A. H. & Perry, M. (1992) The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 3, N. 3, 452 -459.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Baron, R.A., Byrne, D. (1977) Social Psychology. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Berkowitz, L. (1993). Aggression: Its causes, consequences, and control. New York: McGraw-Hill.
- Bowlby, J. (1980) Attachment and Loss: Volume 3. Loss, New York: Basic Books.
- Campbell, A. (1993) Men, Women and Aggression. New York: Basic Books.
- Cecilia A. (2004) The Association between Family Factors and Depressive Disorders in Adolescents. Essau; *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 33. N. 5, 6-23.
- Fromm E. (1992) The Anatomy of human destructiveness. Henry Holt & Co., New York.
- Fruzzetti, A. E. (2006). The high conflict couple: A dialectical behavior therapy guide to finding peace, intimacy, and validation. Oakland, CA: New Harbinger Press.
- Gillham, J.E. (Ed). (2000). The Science of Optimism and Hope: Research Essays in Honor of Martin E. P. Seligman. Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- Gotlib, I. H., & Hammen, C. L. (1992). Psychological aspects of depression: Toward a cognitive-interpersonal integration. New York: Wiley.
- Доллард Дж., Миллер Н., Маурер О., Сэрс Дж., (1998) Фрустрация и агрессия. -2-е издание, перераб. – СПб.: Из-во Михайлова В.А.
- Naaga, D. A., Dyck, M. J., & Ernst, D. (1991). Empirical status of cognitive theory of depression. *Psychological Bulletin*, Vol. 110, No. 2, 215-236.
- Hokanson J. E., Burgess M. (1999) The effects of three types of aggression on vascular processes // *Journal of Abnormal and Social Psychology*, Vol. 64, 446-449.
- Hokanson J. E., Edelman R. (1999) Effects of three social responses on vascular processes // *Journal of Personal and Social Psychology*, Vol. 3, No. 9, 442-447.
- Hokanson J. E. (1999) Psychophysiological evaluation of the catharsis hypothesis // In: T. L. Megagree, J. E. Hokanson (eds.). The dynamics of aggression. (p. 74-86) N.-Y., Harper and Row.
- Hooley, J. M. & Teasdale, J. D. (1989) Predictors of relapse in unipolar depressives: expressed emotion, marital distress, and perceived criticism. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 6, No. 4, 229-235.
- Hollon, S. D., & Beck, A. T. (1993). Cognitive and cognitive-behavioral therapies.

- In A. E. Bergin & S.L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis* (4th ed., pp. 428-466). New York; Wiley.
- Joiner, T. E., & Metalsky, G. I. (1995). A prospective test of an integrative interpersonal theory of depression: A naturalistic study of college roommates. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 9, 778-788.
- Kopper, B. A., & Epperson, D. L. (1991). Women and anger: Sex and sex role differences in the expression of anger. *Psychology of Women Quarterly*, Vol. 15, No.3, 7-14.
- Lorenz K. (1996) *On aggression*. New York, Harcourt, Brace & World.
- Lewinsohn, P. M., & Gotlib, I. H. (1995). Behavioral theory and treatment of depression. In E. Beckham & W. Leber (Eds.), *Handbook of depression*, (pp. 352-375). New York: Guilford Press.
- Milgram., S. (1983) *Obedience to Authority: An Experimental View*. New York: Harper/Collins.
- Murphy, C. M., Meyer, S. L. & O'Leary, K. D. (1994). Dependency characteristics of partner assaultive men. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 103, No. 7, 729-735.
- Quimette P. C., Klein D. N., Anderson R. (1994). Relationship of sociotropy/autonomy and dependency/self-criticism to DSM-III-R personality disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 103, No. 7, 743-749.
- Rehm, L.P., Tyndall, C.J. (1993) *Mood Disorders: Unipolar and Bipolar*. In P.B.Sutker and H.E.Adams (Eds.). *Comprehensive Handbook of Psychopathology*. 2-nd Ed., New York: Plenum Press.
- Taylor, S. P. (1967) Aggressive behavior and physiological arousal as a function of provocation and the tendency to inhibit aggression. *Journal of Personality*, Vol. 35, No. 2, 297-310.

ANKETA.

Jūs tiek aicināti piedalīties pētījumā par raksturīgākajiem uzvedības veidiem Latvijā. Izlasot apgalvojumus, izvērtējiet, cik daudz tie atbilst Jūsu dzīves un uzvedības veidam. Katram apgalvojumam ir iespējami 5 atbilžu varianti, izvēlieties to, kas raksturo Jūs vispilnīgāk un ielieciet atbilstošajā rūtiņā krustiņu „X”. Anketa ir anonīma. Gaidām no Jums patiesas atbildes.

Dzimums:

Vecums:

Datums:

Izglītība (pamatskolas, vidējā, vidējā profesionālā, augstākā):

Specialitāte pēc izglītības: -

Nodarbošanās:

	nekad	reti	dažreiz	bieži	loti bieži
1. Es esmu nosvērts cilvēks.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Šķiet, ka citi cilvēki vienmēr pamanās izmantot sev labvēlīgus apstākļus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kad cilvēki ir īpaši laipni, mani sāk interesēt ko viņi vēlas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Es saviem draugiem tieši saku, ja viņiem nepiekrītu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Es iesaistos kautiņos vairāk, nekā vidēji citi cilvēki.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Es esmu draudējies sev pazīstamiem cilvēkiem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Es ātri noskaišos un ātri nomierinos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mani mēdz mocīt greizsirdība.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Es zinu, ka „draugi” mani aiz muguras aprunā.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Es spēju pārliecināt citus, ja viņi man nepiekrīt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ja kāds man iesit, es situ pretī.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Es esmu bijis tik nikns, ka esmu lauzis lietas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Kad izjūk mani plāni, es atklāti izrādu savu aizkaitinājumu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Es mēdzu būt aizdomīgs pret pārāk draudzīgiem svešiniekiem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Reizēm es jūtu, ka dzīve ir netaisna pret mani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Laiku pa laikam es nevaru apvaldīt vēlmi kādu iekautīt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ja man ir jālieto spēks, lai aizstāvētu savas tiesības, es to darīšu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Es mēdzu pieķert sevi, ka neesmu vienisprātis ar citiem cilvēkiem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skatīt turpinājumu otrā pusē →→→→→→→→

	nekad	reti	dažreiz	bieži	loti bieži
19. Man ir grūti kontrolēt savas dusmas.					
20. Es jūtu, ka cilvēki smejas par mani man aiz muguras.					
21. Ja mani izprovocē, es varu kādam iesist.					
22. Daži no maniem draugiem domā, ka es esmu karstgalvis.					
23. Kad cilvēki mani kaitina, es varu viņiem pateikt, ko es par viņiem domāju.					
24. Ir cilvēki, kas mani ir noveduši tik tālu, ka mēs esam uzsākuši kautiņu.					
25. Es nesaprotu, kādēļ dažreiz lietas mani tā sanikno.					
26. Es mēdzu noskaisties bez pamata.					
27. Mani draugi saka, ka es esmu tāds, kuram patīk strīdēties.					
28. Es mēdzu justies kā pulvera muca, kas gatava uzsprāgt.					
29. Man ir pamatots iemesls, lai kādam sistu.					
30. Es nespēju pārliecināt citus, ja viņi man nepiekrīt.					
31. Cik bieži jums nācās dusmoties pēdējā mēneša laikā?					

Manas izjūtas pēdējās divās nedēļās (BDA-II)

Instrukcija. Šajā aptaujā ir 21 apgalvojumu grupa. Ludzu, rūpīgi izlasiet katru grupu un katrā grupā izvēlieties **to apgalvojumu (vienu)**, kurš vislabāk izsaka jūsu izjūtas **pēdējo divu nedēļu laikā, ieskaitot šodienu.**

Apvelciet ar aplīti skaitli blakus izvēlētajam apgalvojumam. Ja daži apgalvojumi jums šķiet vienlīdz pareizi, tad apvelciet lielāko skaitli. Neaizmirstiet, ka katrā grupā jāizvēlas tikai viens apgalvojums, arī 16.(miega izmaiņas) vai 18.(ēstgribas izmaiņas) grupā.

1. 0__Es neesmu skumjš.
1__Laika lielāko daļu mani māc skumjas.
2__Mani pastāvīgi māc skumjas.
3__Es jūtos tik skumīgs vai nelaimīgs, ka tas nav izturams.
2. 0__Es neraizējos par nākotni.
1__Es esmu vairāk noraizējies par nākotni nekā parasti.
2__Es neceru, ka man veiksies.
3__Es jūtu, ka mana nākotne ir bezcerīga un kļūs tikai sliktāk.
3. 0__Es nejūtos neveiksmnieks.
1__Esmu piedzīvojis vairāk neveiksmju nekā vajadzētu.
2__Atskatoties redzu, ka esmu piedzīvojis daudz neveiksmju.
3__Manuprāt, esmu pilnīgs neveiksmnieks.

4. 0__ Viss, kas mani iepriecināja agrāk, turpina sagādāt man tikpat daudz prieka.
 1__ Nekas vairs mani neiepriecina kā agrāk.
 2__ Tas, kas agrāk sagādāja prieku, tagad mani iepriecina ļoti maz.
 3__ Viss, kas mani parasti iepriecināja, man vairs nedod prieku.
5. 0__ Es ne par ko īpaši vainīgs nejūtos.
 1__ Daudz no tā, ko esmu darījis vai būtu varējis izdarīt, liek man justies vainīgam.
 2__ Mani bieži moka vainas apziņa.
 3__ Es pastāvīgi jūtos vainīgs.
6. 0__ Man neliekas, ka es tiktu nosodīts.
 1__ Man šķiet, ka varbūt esmu pelnījis nosodījumu.
 2__ Es paredzu, ka mani nosodīs.
 3__ Es jūtu, ka tieku nosodīts.
7. 0__ Es jūtos kā vienmēr.
 1__ Es esmu zaudējis pašpaļāvību.
 2__ Es esmu vīlies sevī.
 3__ Es sev nepatīku.
8. 0__ Es nekritizēju vai nevainoju sevi vairāk kā parasti.
 1__ Es esmu kritiskāks pret sevi nekā agrāk.
 2__ Es kritizēju sevi par visām savām kļūdām.
 3__ Pie visa sliktā, kas notiek ar mani, esmu vainīgs pats.
9. 0__ Es nedomāju par pašnāvību.
 1__ Es domāju par pašnāvību, taču to neizdarītu.
 2__ Es gribētu darīt sev galu.
 3__ Es gribētu darīt sev galu, ja tas būtu iespējams.
10. 0__ Es neraudu vairāk kā parasti.
 1__ Es raudu vairāk nekā parasti.
 2__ Es raudu par katru nieku.
 3__ Es gribu raudāt, bet nespēju.
11. 0__ Es neesmu satrauktāks nekā parasti.
 1__ Es jūtos satrauktāks nekā parasti.
 2__ Es esmu tik satraukts, ka grūti saglabāt mieru.
 3__ Es esmu tik satraukts, ka man vajag nemitīgi kustēties vai kaut ko darīt.
12. 0__ Es esmu zaudējis interesi par citiem cilvēkiem vai darbošanos.
 1__ Man ir mazāka interese par citiem cilvēkiem un darīšanām nekā agrāk.
 2__ Es esmu zaudējis parasto interesi par citiem cilvēkiem vai darīšanām.
 3__ Interesēties par kaut ko ir apgrūtināši.
13. 0__ Es pieņemu lēmumus tāpat kā vienmēr.
 1__ Es atzīstu, ka pieņemt lēmumus ir grūtāk nekā parasti.
 2__ Man ir daudz grūtāk kaut ko nolemt nekā parasti.
 3__ Man ir grūti pieņemt jebkādus lēmumus.

14. 0__Es nejūtos nevērtīgs.
1__Manuprāt, neesmu vairs tik vērtīgs un noderīgs kā vienmēr.
2__Salīdzinājumā ar citiem jūtos mazāk vērtīgs.
3__Es jūtos galīgi nevērtīgs.
15. 0__Es jūtos tikpat enerģisks kā vienmēr.
1__Man ir mazāk enerģijas nekā agrāk bija.
2__Daudzos gadījumos man trūkst enerģija, lai kaut ko darītu.
3__Man trūkst enerģijas, lai vispār kaut ko darītu.
16. 0__Mans miegs nav mainījies.
1a Es guļu mazliet vairāk nekā parasti.
1b Es guļu mazliet mazāk nekā parasti.
2a Es guļu daudz vairāk nekā parasti.
2b Es guļu daudz mazāk nekā parasti.
3a Es guļu gandrīz visu dienu.
17. 0__Es esmu tikpat neaizkaitināms kā parasti.
1__Es esmu vieglāk aizkaitināms nekā parasti.
2__Mani daudz vieglāk aizkaitināt nekā parasti.
3__Es visu laiku jūtos aizkaitināts.
18. 0__Es nejūtu ēstgribas izmaiņas.
1a Mana ēstgriba nedaudz pasliktinājusies.
1b Mana ēstgriba ir nedaudz pastiprinājusies.
2a Mana ēstgriba ir daudz mazāka nekā agrāk.
2b Mana ēstgriba ir jūtami lielāka nekā parasti.
3a Man vispār nav ēstgribas.
3b Es pastāvīgi gribu ēst.
19. 0__Es varu koncentrēties tikpat labi kā vienmēr.
1__Es nevaru koncentrēties tik labi kā parasti.
2__Man grūti pievērst domas kaut kam ilgāku laiku.
3__Manuprāt, es vispār nespēju koncentrēties.
20. 0__Es nejūtos vairāk noguris kā parasti.
1__Es nogurstu daudz ātrāk nekā parasti.
2__Es esmu pārāk noguris, lai darītu daudz no tā, ko daru parasti.
3__Es esmu tik noguris, ka nespēju padarīt lielāko daļu no tā, ko agrāk.
21. 0__Mana attieksme pret seksu nav mainījusies.
1__Sekss mani interesē mazāk nekā parasti.
2__Sekss tagad mani interesē daudz mazāk.
3__Es esmu zaudējis interesi par seksu.

“Apliecinu, ka šis bakalaura darbs ir _____ oriģināls darbs.”
(vārds, uzvārds)

“ _____ ” _____ 2010.gads. Autora paraksts: _____