

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Maruta Ludāne

Sakarības starp stresa pārvarēšanas pašefektivitāti, pārliecību par taisnīgu pasauli, darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu un depresiju bezdarbniekiem, kas vecāki par 45 gadiem

Promocijas darbs psiholoģijas doktora grāda iegūšanai psiholoģijas zinātņu nozarē
klīniskās psiholoģijas apakšnozarē

Darba zinātniskā vadītāja:
asoc. prof., Dr.psych., **Ieva Bite**

.

Rīga 2014

Šis darbs izstrādāts ar Eiropas Sociālā fonda atbalstu projektā «Atbalsts doktora studijām Latvijas Universitātē».

Saturs

Pateicība	4
Ievads.....	5
1. Teorētiskā daļa	12
1.1. Depresijas skaidrojums kognitīvās ievainojamības - stresa modeļos	12
Depresija.....	12
Stress un kognitīvā ievainojamība.....	16
Kognitīvās depresijas teorijas un transaktīvā stresa teorija.....	22
1.2. Darba zaudējuma pieredze.....	25
Darba zaudējuma vispārējs raksturojums.....	25
Bezdarbnieki, kuri vecāki par 45 gadiem.....	27
Darba zaudējums un depresija.....	29
Individuālās atšķirības reakcijās uz darba zaudējumu: sociāldemogrāfiskie un psiholoģiskie faktori	30
1.3. Darba zaudējuma kognitīvais novērtējums.....	33
Kognitīvais novērtējums, tā dimensijas	33
Darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma avoti un sakarības ar depresiju	36
1.4. Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte	40
Stresa pārvarēšanas pašefektivitātes jēdziens	40
Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, darba zaudējuma kognitīvais novērtējums un depresija bezdarbniekiem	43
1.5. Pārliecība par taisnīgu pasauli	47
Pārliecības par taisnīgu pasauli jēdziens	47
Pārliecība par taisnīgu pasauli, darba zaudējuma kognitīvais novērtējums un depresija bezdarbniekiem	49
1.6. Kopsavilkums	53
2. Metode.....	57
2.1. Pētījuma dalībnieki	57
2.2. Mērījumi	58

2.3. Procedūra	60
3. Rezultāti	60
3.1. Stresa pārvarēšanas pašefektivitātes, personīgo un vispārējo pārliecību par taisnīgu pasauli un darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensiju atšķirības bezdarbnieku grupām ar un bez depresijas simptomiem	60
3.2. Sakarības starp kognitīvajiem un sociāldemogrāfiskajiem faktoriem un depresiju	62
3.3. Depresijas simptomu prognozes modeļi	66
3.4. Darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensiju prognozes modeļi	69
3.5. <i>Zaudējuma</i> kognitīvā novērtējuma dimensija kā mediators	72
4. Iztirzājums	75
4.1. Pārliecību sistēmas atšķirības bezdarbnieku grupās ar un bez depresijas pazīmēm	75
4.2. Depresijas simptomu prognozes modeļi	76
4.3. Darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensiju prognozes modeļi	78
4.4. <i>Zaudējuma</i> kognitīvā novērtējuma dimensija kā mediators	81
4.5. Secinājumi	82
4.6. Rezultātu zinātniskā nozīmība un praktiskā pielietojamība	83
4.7. Pētījuma ierobežojumi un ierosinājumi tālākiem pētījumiem	85
Izmantotās literatūras saraksts	89
Summary	100
1. pielikums	101
2. pielikums	109
3. Pielikums	110
4. Pielikums	111
5. pielikums	112
6. pielikums	114

Pateicība

Disertācijas iesnegšana un aizstāvēšana ir nozīmīgs atskaites punkts, taču vēl pat nozīmīgāks ir bijis darba izstrādes process; iespēja mācīties, sadarboties un būt kopā ar cilvēkiem, kas ietekmējuši ne vien manu profesionālo un akadēmisko attīstību, bet arī personīgo izaugsmi.

Gan zinātniskās literatūras analīze, gan pētījuma veikšana un iegūto rezultātu sasaiste ar iepriekš veikto pētījumu atziņām un praktisko pielietojamību bijis process, kas ietekmējis manu izpratni par klīnisko psiholoģiju un kognitīvi biheiviorālo psihoterapiju. Šajā procesā liels ieguldījums bija mana darba vadītāja *Dr. psych.* Ieva Bite, kura atbalstījusi gan pētījuma ideju, gan tā izstrādi vairāku gadu garumā. Paldies Ievai Bitei arī par profesionālo zināšanu nodrošināšanu kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas virziena apguvē.

Paldies Eiropas Sociālā fonda projekta „Atbalsts doktora studijām” vadībai par finansiālo atbalstu iespējai veltīt laiku promocijas darba izstrādei un piedalīties zinātniskās konferencēs.

Paldies darba sākotnējās versijas recenzentiem profesoram Ivaram Austeram un profesoram Ģirtam Dimdiņam par zinātnisko interesi un spēju paskatīties no visdažādākajām perspektīvām pētījumu veikšanā, uzdodot jautājumus, kas palīdz ievirzīt domāšanu arvien jaunās guļtnēs. Lielu pateicību gribu izteikt profesoram Viesturam Reņģem, kura diemžēl vairs nav mūsu vidū. Viņa zinātniskās domas dziļums un pamatīgums ir bijis izcils piemērs, kas ne vien būtiski ietekmēja darbu pie disertācijas, bet arī ļoti personīgi iedvesmoja. Paldies darba recenzentiem profesoram Ģirtam Dimdiņam, asociētajam profesoram Aleksejam Ružam un asociētajam profesoram Alfredas Laurinavicius par vērtīgajiem norādījumiem.

Paldies profesorei Malgožatai Raščevskai par doktorantūras programmas vadīšanu: viņas ieguldījums ir izcils piemērs patiesi ieeinteresētai, atsaucīgai un strukturētai pieejai programmas nodrošināšanā. Paldies profesorei Sandrai Sebrei par atbalstu, konsultācijām un vērtīgiem ieteikumiem promocijas darba tapšanas gaitā.

Paldies maniem kursabiedriem – Jeļenai Harlamovai, Marinai Bricei, Ervīnam Čukuram, Ilonai Kronei un Esterei Birziņai, ar kuriem varēju izjust gan kopības izjūtu grūtos brīžos, gan prieku studiju procesa laikā. Pateicos visiem pētījuma dalībniekiem – cilvēkiem, kuri zaudējuši darbu – par atsaucību piedalīties un sniegt atbildes uz pētījuma jautājumiem. Paldies Nodarbinātības Valsts aģentūrai un īpaši Rīgas filiāles direktorei Vijai Račinskai par iespēju veikt respondentu atlasī, kā arī vērtīgas informācijas sniegšanu par situāciju valstī bezdarba jomā kopumā.

Vissiltākais paldies manam dzīvesbiedram Raivim Freimanim par pacietību un emocionālu atbalstu visu šo gadu garumā. Paldies arī maniem draugiem un ģimenei par iedrošinājumu.

Ievads

Pētījumi liecina, ka aptuveni 70% no pirmreizējām depresijas epizodēm saistītas ar relatīvi nesen pārdzīvotiem kritiskiem dzīves notikumiem (Hammen, 2005; Monroe & Harkness, 2005; Monroe et al., 2009). No otras puses, depresija veidojas tikai nelielai daļai no visiem, kuri ar šādiem notikumiem saskārušies (Kessler, 1997; Uliaszek et al., 2010). Tātad ir citi ar personību vai vidi saistīti faktori, kas darbojas kā starpnieki starp kritiskiem dzīves notikumiem un depresijas veidošanos.

Jau vairāk nekā četrdesmit gadus (Monroe, & Simons, 1991; Beck, 1976) tiek runāts par „kognitīvās ievainojamības (*cognitive vulnerability*) – stresa” depresijas modeli, kura pamatā ir ideja, ka tieši veids, kādā cilvēki tipiski skaidro un saprot savas dzīves notikumus, nosaka to, vai pēc saskaršanās ar kritisku dzīves notikumu viņiem veidosies vai neveidosies depresija. Kognitīvā ievainojamība tiek saprasta kā kļūdainas pārliecības un neobjektivitāte informācijas apstrādē, kas var būt pamatā vēlākai psiholoģisku problēmu attīstībai (Riskind & Black, 2005).

Lai gan kognitīvās ievainojamības - stresa depresijas modelis ietver ideju, ka kognitīvo ievainojamību (negatīvās pārliecības) parasti aktivizē dzīves notikums (stress), trūkst pētījumu, kas parādītu, kāda tieši ir konkrētā notikuma loma depresijas veidošanās mehānismā (Ingram, Miranda, & Segal, 1998). Turklāt visas kognitīvās ievainojamības – stresa depresijas teorijas vienojošais aspekts ir to izteiktais fokuss uz indivīda ievainojamību, nevis, piemēram, *pārliecībām*, kas varētu aizsargāt pret depresijas attīstību pēc saskaršanās ar kritiskiem dzīves notikumiem.

Teorija, kas netiek specifiski saistīta ar depresijas veidošanās mehānismu, bet gan ar vispārējām stresa reakcijām, tomēr savā uzbūves struktūrā līdzinās minētajiem depresijas kognitīvajiem modeļiem, ir transaktīvā stresa teorija (Lazarus, & Folkman, 1984). Tā (Lazarus, & Folkman, 1984) pamatota iepriekš minētajai kognitīvās depresijas teorijai līdzīgos pieņēmumos, taču ļauj detalizētāki aplūkot situācijas lomu un skaidrāk izdalīt vides un personības mijiedarbību. Stress, atbilstoši šai teorijai, veidojas tikai tad, ja konkrētais notikums tiek novērtēts kā stresu izraisošs. Tātad nevis ārējais stimulss, bet gan situācijas *kognitīvais novērtējums* nosaka stresa reakciju, tai skaitā depresijas simptomu veidošanos. Kognitīvo novērtējumu veido gan ar situāciju saistītie faktori, gan indivīda personība, tai skaitā pārliecību sistēma. Turklāt transaktīvās stresa teorijas ietvaros pārliecības un pieņēmumi var tikt aplūkoti ne vien kā individuālās kognitīvās ievainojamības faktori, bet arī kā resursi, vairogs pret depresijas simptomiem.

Lai gan šobrīd ir plaši akceptēta ideja, ka stress attiecas nevis uz negatīvo notikumu kā tādu, bet gan uz indivīda subjektīvo vērtējumu par to, vai konkrētā situācija ir stresu izraisošā, šāda stresa izpratne rada metodoloģiskus izaicinājumus dzīves notikumu izpētes jomā (Kessler,

1997). Iespēju pētījumos nošķirt pašu notikumu no tā kontekstuālajiem raksturotājiem un subjektīvās notikuma interpretācijas piedāvā tāda veida dzīves notikumi, kuri skar plašu relatīvi nejauši atlasītu populācijas daļu. Viena no nedaudzajām šāda veida situācijām ir ekonomiskās lejupslīdes radīts bezdarbs. 2011. gada beigās un 2012. sākumā bezdarbnieku grupa, kurā Latvijā bezdarba rādītāji bija īpaši augsti, bija cilvēki, kuri pārsnieguši 45 gadu vecumu. Visdrīzāk šajā dzīves posmā darba zaudējums ir īpaši sāpīgs, raugoties gan no attīstības psiholoģijas perspektīvas, gan pozīcijas, kādā šī vecumgrupa ir Latvijas darba tirgū. Līdz ar to pētījuma respondenti tika atlasīti no šīs bezdarbnieku grupas.

Neatkarīgi no izmantotās metodoloģijas vai teorētiskā rāmja, darba zaudējums atzīts par vienu no vissmagākajiem notikumiem cilvēka dzīvē (Holmes & Rahe, 1967; Dohrenwend, Krasnoff, Askenasy, & Dohrenwend, 1978). Bezdarba saistību ar depresiju apstiprina pētījumu meta analīzes šajā jomā (McKee-Ryan, Song, Wanberg, & Kinicki, 2005; Paul, & Moser, 2009). Bezdarba pētījumos vēsturiski depresija ir tikusi saistīta ar ienākumu pazemināšanos, bezdarba ilgumu, vecumu, izglītības līmeni un dažādiem citiem sociāldemogrāfiskiem mainīgajiem. Trūkst pētījumu, kuros tiktu analizētas atšķirības individuālajā pārliecību sistēmā, kas varētu noteikt depresijas veidošanos pēc darba zaudējuma.

Tātad, no vienas puses, pētījumos, kuri pamatoti kognitīvās ievainojamības – stresa depresijas perspektīvā, gandrīz pilnībā ignorēta stresa nozīme depresijas veidošanā. No otras puses, pētījumos, kuri fokusēti tieši uz darba zaudējuma pieredzi, minimāla loma piešķirta kognitīvajiem faktoriem, kuri varētu būt atšķirību pamatā individuālajai tendencei attīstīt depresiju pēc darba zaudējuma.

Šajā pētījumā aplūkota gan individuālo pārliecību, gan sociāldemogrāfisko faktoru, gan vides un personības mijiedarbības produkta – darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma, loma depresijas veidošanās mehānismā pēc darba zaudējuma. Līdz ar to šī pētījuma **aktualitāte** saistāma, pirmkārt, ar atziņu, kuras nāk no abām šīm atšķirīgajām pētījumu frontēm, integrēšanu vienotā depresijas modelī. Īpaši būtiska ir stresa un pārliecību mijiedarbības izpēte. Lai gan darba zaudējuma kognitīvajam novērtējumam atbilstoši teorētiskajām nostādnēm varētu būt izšķiroša loma stresa reakcijās pēc darba zaudējuma, ir tikai pāris pētījumu (Gowan, Riordan, & Gatewood, 1999; Leana & Feldman, 1990; 1991), kuros tas ticis aplūkots. Turklāt iepriekš nav noteikta darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma saistība ar depresiju, kā arī minimāli izvērtēti tā veidošanās avoti. Šī pētījuma rezultāti paplašinās izpratni par kognitīvā novērtējuma lomu, jo, pirmkārt, tajā tiks iekļautas dažādas novērtējuma dimensijas, kas iepriekš nav tikušas aplūkotas. Otrkārt, tiks noteikta darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma saistība ar depresiju, kā arī, izvērtēti gan sociāldemogrāfiskie faktori, gan individuālās pārliecības, kas varētu noteikt katru no kognitīvā novērtējuma dimensijām.

Ja līdz šim kognitīvās ievainojamības – stresa modeļu fokusā bijušas galvenokārt disfunkcionālās pārliecības, tad šo pētījumu **zinātniski nozīmīgu** padara pozitīvo pārliecību, potenciālo kognitīvo dzīvesspēka faktoru, iekļaušana depresijas izpētes modelī. Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte ir pārliecība par savām spējām efektīvā un kompetentā veidā tikt galā ar sarežģītām, stresa pilnām situācijām (Chesney, 2006). Pārliecība par taisnīgu pasauli attiecas uz pieņēmumiem, ka mēs dzīvojam taisnīgā, sakārtotā pasaulē, kurā visi saņem to, ko ir pelnījuši (Lerner & Miller, 1978). Līdzšinējie pētījumi un teorētiskā bāze ļauj pieņemt, ka stresa pārvarēšanas pašefektivitātei (Bandura, 1997) un pārliecībai par taisnīgu pasauli (Dalbert, 2001) varētu būt vairoga loma, pasargājot no depresijas simptomiem pēc darba zaudējuma.

Ja šī pētījuma rezultāti apstiprinās šo pārliecību kā potenciālā kognitīvā resursa lomu, tad pētījuma atziņām varētu būt arī augsta **praktiskā lietderība**. Kognitīvi biheiviorālā psihoterapija (KBT), kura šobrīd ir starp visefektīvākajām psihoterapijas metodēm depresijas ārstēšanā (Young, Rygh, Weinberger, & Beck, 2008), balstīta kognitīvās ievainojamības – stresa modeļa pieejā psiholoģisko traucējumu izpratnei. Tās centrālais fokuss ir disfunkcionāla domāšanas veida un negatīvu pārliecību maiņa. Pēdējo pāris gadu laikā vairāki šīs jomas eksperti piedāvā KBT pieejas, kas fokusētas uz individuālo resursu stiprināšanu (Bannink, 2012, Padesky & Mooney, 2012), tomēr šo pieeju efektivitāte vēl nav pārbaudīta, kā arī, trūkst skaidra, pētījumos pārbaudīta, modeļa, kas skaidrotu, kā psiholoģiskie resursi iekļaujas, piemēram, depresijas veidošanās mehānismā. Stresa pārvarēšanas pašefektivitātes, pārliecības par taisnīgu pasauli un pozitīvo darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensiju lomas atspoguļošana depresijas veidošanās mehānismā, pirmkārt, ļautu parādīt principu, kā pozitīvās pārliecības ir iespējams integrēt depresijas skaidrojumā. Otrkārt, tas piedāvātu arī izpētes metodes, kā pieņemt informētākus lēmumus terapijas procesā. Šobrīd KBT tiek izmantotas dažādas disfunkcionālo pārliecību aptaujas; tikpat labi arī pozitīvās indivīda pārliecības ir nosakāmas šādā, strukturētā veidā. Un visbeidzot, zināšanas par stresa pārvarēšanas pašefektivitātes, pārliecības par taisnīgu pasauli un kognitīvā novērtējumu lomu, ļautu veidot konkrētas terapijas metodes darbam ar depresiju.

Jāpiebilst, ka arī Latvijā nesenā pagātnē ir veikti būtiski pētījumi bezdarbnieku izlasēs. Sanitas Šaiteres (2011) promocijas darbs padziļina izpratni par faktoriem, kas nosaka darba meklēšanas nodomus. Savukārt Alla Plaude (2011) savā promocijas darbā salīdzina bezdarbnieku un strādājošo intelektu un stresa pārvarēšanas resursus. Atšķirībā no minētajiem pētījumiem, šajā uzmanība veltīta nevis darba meklēšanai vai nodarbinātības statusam kā tādām, bet tieši bezdarbnieku psiholoģiskajai veselībai. Ņemot vērā, ka šajos pētījumos ne vien aplūkoti atšķirīgi bezdarba pieredzes aspekti, bet arī datu vākšana notikusi atšķirīgos laika posmos un

darba tirgus apstākļos, to apkopotie rezultāti noteikti var sniegt būtisku ieguldījumu arī nodarbinātības politikas veidošanā Latvijā.

Savukārt saistībā ar pozitīviem stresa pārvarēšanas resursiem, Ieva Stokenberga (2010) ir aizstāvējusi promocijas darbu par humora ietekmi uz stresa pārvarēšanu, arī aplūkojot to no transaktīvās stresa teorijas perspektīvas. Savā ziņā abus šos pētījumus vieno fokuss uz individuālajiem resursiem, kas var palīdzēt veiksmīgāk tikt galā ar stresu, kas ir ne vien šobrīd kopumā aktuāla tendence psiholoģijas pētījumos, bet arī sniedz iespēju augstai praktiskai pielietojamībai.

Pētījuma mērķis ir izvērtēt sakarības starp tādiem kognitīvajiem mainīgajiem kā stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, pārliecība par taisnīgu pasauli, darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijas, sociāldemogrāfiskie faktori un depresija bezdarbniekiem, kas vecāki par 45 gadiem, kā arī, noteikt atšķirības pārliecību sistēmā starp bezdarbnieku grupām ar un bez depresijas simptomiem.

Lai īstenotu šo mērķi, tiek izvirzītas 3 pētījuma hipotēzes un 4 pētījuma pamatjautājumi.

Pētījuma hipotēzes:

1. Bezdarbnieku grupā bez depresijas simptomiem (mazāk nekā 9 BDI II punkti) būs augstāka stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli un personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli nekā bezdarbnieku grupā ar vismaz vidējas depresijas līmeņa (vairāk nekā 19 BDI II punkti) simptomiem.
2. Bezdarbnieku grupā bez depresijas simptomiem (mazāk nekā 9 BDI II punkti) būs augstāks darba zaudējuma kognitīvais novērtējums *izaicinājuma* un *atgriezeniskuma* dimensijās un zemāks kognitīvais novērtējums *zaudējuma* un *draudu* dimensijās nekā bezdarbnieku grupā ar vismaz vidējas depresijas (vairāk nekā 19 BDI II punkti) līmeņa simptomiem.
3. Kognitīvie faktori (pārliecība par taisnīgu pasauli, stresa pārvarēšanas pašefektivitāte un kognitīvā novērtējuma dimensijas) izskaidros nozīmīgāku depresijas variācijas daļu bezdarbniekiem pēc 45 gadu vecuma nekā sociāldemogrāfiskie mainīgie (vecums, dzimums, ienākumi uz vienu ģimenes locekli, bezdarba ilgums, darba stāžs un attiecību statuss).

Pētījuma jautājumi:

1. Kādu psiholoģisko un sociāldemogrāfisko mainīgo kombinācija izskaidro visplašāko depresijas variācijas daļu bezdarbniekiem pēc 45 gadu vecuma?
2. Kādi sociāldemogrāfiskie mainīgie un pārliecības prognozē tādas darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijas kā *zaudējums*, *draudi*, *izaicinājums* un *atgriezeniskums* bezdarbniekiem pēc 45 gadu vecuma?
3. Vai *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensija (darba zaudējuma kognitīvais novērtējums) ir starpniekmainīgais (mediators) starp pārliecībām (stresa pārvarēšanas pašefektivitāti,

personīgo un vispārējo pārliecību par taisnīgu pasauli) un depresiju bezdarbniekiem pēc 45 gadu vecuma?

4. Vai *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensija (darba zaudējuma kognitīvais novērtējums) ir starpniekmainīgais (mediators) starp sociāldemogrāfiskiem faktoriem (bezdarbnieku vecums, bezdarba ilgums, darba stāžs, bezdarbnieku ienākumi uz vienu ģimenes locekli, attiecību statuss) un depresiju bezdarbniekiem pēc 45 gadu vecuma?

Pētījuma priekšmets: Depresija; darba zaudējuma kognitīvais novērtējums; sakarības starp pārliecību par taisnīgu pasauli, darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu un depresiju; sakarības starp stresa pārvarēšanas pašefektivitāti, darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu un depresiju; sakarības starp sociāldemogrāfiskajiem mainīgajiem, darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu un depresiju; bezdarbnieki, kas vecāki par 45 gadiem.

Pētījuma metode

Lai atbildētu uz pētījuma pamatjautājumiem un pārbaudītu trešo pētījuma hipotēzi, tika izmantota neeksperimentālā metode, veidojot aprakstošu sakarību pētījuma dizainu. Lai pārbaudītu pirmās divas pētījuma hipotēzes, tika izmantots kvazieksperimentāls dizains, respondentus iedalot divās grupās pēc depresijas simptomu izteiktības pakāpes.

Pētījuma dalībnieki ir 209 respondenti vecumā no 45 līdz 61 gadam, ar vidējo vecumu 51 gads (SD = 4,70), 23 % (49) vīrieši un 77% (160) sievietes, kas bez darba bija no 0 (ja bezdarba ilgums vēl nesasniedza 1 mēnesi) līdz 60 mēnešiem, ar vidējo bezdarba ilgumu 9 mēneši. *Grupā ar depresijas simptomiem* bija 76 respondenti, no kuriem 78% sieviešu un 22% vīriešu ar vidējo vecumu 52, 3; *grupā bez depresijas simptomiem* 78 respondenti, 70% sieviešu un 30% vīriešu ar vidējo vecumu 51, 5 gadi.

Mērījumi. Tika izmantota demogrāfisko rādītāju aptauja sociālo un demogrāfisko datu mērījumiem, Stresa pārvarēšanas pašefektivitātes skala (Chesney, Neilands, Chambers, Taylor, & Folkman, 2006; latviski adaptējusi Ludāne, *pieņemts publicēšanai*) stresa pārvarēšanas pašefektivitātes noteikšanai. Depresijas simptomu izteiktības pakāpe tiks mērīta, izmantojot Beka depresijas aptauju II (BDI-II) Beck, Steer, Brown, 1996; latviski adaptējušas Voitkāne & Miezīte, 2001). Pārliecība par taisnīgu pasauli tika mērīta, izmantojot Vispārējās pārliecības par taisnīgu pasauli skalu (Dalbert et al., 1987) un Personīgās pārliecības par taisnīgu pasauli skalu (Dalbert, 1999); abas skalas latviski adaptētas Marutas Ludānes (2008) maģistra darba ietveros. Darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma mērījumam tika izstrādāta aptauja, kas veidota, balstoties uz Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984) teoriju un iekļauj tādas dimensijas kā *draudi*, *zaudējums*, *izaicinājums* un *atgriezeniskums*.

Procedūra. Respondentu anketēšana tika veikta Latvijas Valsts Nodarbinātības aģentūras Rīgas filiāles telpās individuāli vai mazās grupās, bez laika ierobežojuma.

Datu apstrāde un analīze. Datu apstrādei tika izmantota hierarhiskā regresiju analīze, korelāciju analīze, t kritērijs, Manna Vitneja U kritērijs un Sobela kritērijs, lietojot SPSS programmas 18.0 versiju.

Pētījuma uzdevumi:

- zinātniskās literatūras par pētījuma tematu apzināšana un analīze,
- pētījuma projekta izstrāde,
- mērījuma instrumentu adaptācija un izstrāde,
- pētījuma metodes aprobācija pilotpētījumā,
- datu vākšana, apstrāde un analīze,
- rezultātu apzināšana un interpretācija, secinājumu izstrāde,
- pētījuma rezultātu apkopošana un disertācijas noformēšana.

Aizstāvēšanai izvirzītās tēzes:

Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli un personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli ir augstāka bezdarbnieku grupā bez depresijas simptomiem, salīdzinot ar bezdarbniekiem, kuriem depresijas simptomi sasniedz vismaz vidējas depresijas līmeni.

Bezdarbnieku grupā bez depresijas simptomiem ir augstāks darba zaudējuma kognitīvais novērtējums kā *izaicinājums* un *atgriezenisks* un zemāks kognitīvais novērtējums kā *zaudējums* un *draudi*, salīdzinot ar bezdarbniekiem, kuriem depresijas simptomi sasniedz vismaz vidējas depresijas līmeni.

Visplašāko depresijas variācijas daļu (41%) bezdarbniekiem, kas vecāki par 45 gadiem prognozē modelis, kur kā neatkarīgie mainīgie iekļauti attiecību statuss, stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, pārliecība par taisnīgu pasauli un *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensija.

Kognitīvie faktori (pārliecība par taisnīgu pasauli, stresa pārvarēšanas pašefektivitāte un *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensija) izskaidro nozīmīgāku depresijas daļu bezdarbniekiem pēc 45 gadu vecuma, nekā kāds no sociāldemogrāfiskajiem mainīgajiem.

Darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu kā *zaudējumu* prognozē bezdarba ilgums, mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli un stresa pārvarēšanas pašefektivitāte.

Darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu kā *draudi* prognozē bezdarba ilgums, mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli un uz emocijām fokusētās stresa pārvarēšanas pašefektivitāte.

Darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu kā *izaicinājums* prognozē attiecību statuss, vecums un vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli.

Darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu kā *atgriezenisku* prognozē bezdarba ilgums un vecums.

Zaudējuma kognitīvais novērtējums ir daļējs starpnieks mainīgais (mediators) starp vidējiem mēneša ienākumiem, bezdarba ilgumu, stresa pārvarēšanas pašefektivitāti un depresiju.

Darba struktūra. Promocijas darbs sastāv no ievada, četrām nodaļām, nobeiguma, literatūras saraksta un 6 pielikumiem. Nodaļas ir teorētiskā daļa, metodes, rezultātu un iztīrījuma daļa. Teorētiskā daļa iedalīta piecās apakšnodaļās. Pirmā apakšnodaļa veltīta tam, lai skaidrotu depresiju no kognitīvās ievainojamības – stresa perspektīvas, šīs apakšnodaļas uzdevums ir sniegt teorētisko ietvaru pētījumam, iezīmējot kritisku dzīvības notikumu un pārliecību lomu depresijas veidošanās procesā. Otrajā apakšnodaļā detalizētāk analizēts tieši stresa komponents, konkrētais kritiskais notikums, darba zaudējums, tai skaitā šī kritiskā notikuma sakarības ar depresiju, īpaši izdalot arī darba zaudējuma pieredzi vecumā pēc 45 gadiem. Pārējās apakšnodaļas savukārt veltītas pārliecību sistēmas lomai depresijas veidošanās procesā, trešajā atspoguļojot potenciālo darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma lomu, ceturto veltot stresa pārvarēšanas pašefektivitātei un piekto pārliecībai par taisnīgu pasauli. Darbā ir 12 tabulas un 3 attēli, un atsauces uz 157 literatūras avotiem. Bez pielikumiem darba apjoms ir 100 lpp., pielikumi sastāda vēl 14 lpp.

1. Teorētiskā daļa

1.1. Depresijas skaidrojums kognitīvās ievainojamības - stresa modeļos

Depresija

No depresijas ik gadu cieš aptuveni simts miljoni cilvēku visā pasaulē (Gotlib & Hammen, 1992). Ap 10 – 25% sieviešu un 5 – 12% vīriešu dzīves laikā piedzīvo depresiju, un ik brīdi depresija ir aptuveni 5 - 9% sieviešu un 2 - 3% vīriešu no populācijas. Depresijas izplatība nav saistīta ar tautību, izglītību, ienākumiem un ģimenes statusu (Young, Rygh, Weinberger, & Beck, 2008).

Atbilstoši psihisko traucējumu klasifikatoram (DSM IV-R; American Psychiatric Association, 2000) depresijas epizodi raksturo nomāktība un intereses zudums par gandrīz visām aktivitātēm vismaz divu nedēļu garumā. Līdztekus indivīdi piedzīvo vismaz četrus no sarakstā minētajiem papildus simptomiem: apetītes vai svara izmaiņas, miega un psihomotorās aktivitātes traucējumus, pazeminātu enerģiju, mazvērtīguma vai vainas izjūtu, grūtības domāt, koncentrēties vai pieņemt lēmumus; domas vai plānus par pašnāvības izdarīšanu.

Depresija būtiski ietekmē indivīdu emocijas, domas, paštēlu, uzvedību, attiecības ar citiem cilvēkiem, bioloģiskos procesus un fizisko funkcionēšanu, darba produktivitāti un kopējo apmierinātību ar dzīvi (Hankin & Abela, 2005). Neārstēta depresija var ilgt pat līdz diviem gadiem (American Psychiatric Association, 2000). Literatūrā aprakstītas arī vieglākas depresijas formas, kuras raksturo tikai daži no simptomiem, kas vēl nenorāda uz klīniski diagnosticējamu depresiju, turklāt šīs formas ir vēl izplatītākas par klasisku depresijas epizodi (Clark, Beck, & Alford, 1999). Pētījumos apstiprināts, ka pat nedaudzi depresijas simptomi var būtiski mazināt fiziskās un sociālās funkcionēšanas kvalitāti, un indivīdi, kuri jau iepriekš piedzīvojuši depresijas simptomus, ir riska grupā pēc laika piedzīvot smagāku depresijas epizodi (Crum, Cooper-Patrick, & Ford, 1994; Clark, Beck, & Alford, 1999).

Ņemot vērā, ka ikviens ir saskāries ar nomāktu garastāvokli un kādu no citiem depresijas simptomiem, nereti depresija sabiedrībā tiek „normalizēta”, nepietiekami izprotot smago ietekmi, kādu tā atstāj uz katra konkrētā cilvēka dzīvi. Nav tādu datu, kas varētu atbilstoši izvērtēt individuālās ciešanas un sāpes, ko nes depresija. Taču cena, kāda ik gadu kopumā sabiedrībai jāmaksā par depresiju, ir aprēķināma, summējot ārstēšanās izmaksas, kā arī to, cik izmaksā depresijas slimnieku darba nespēja un nāves gadījumi. Latvijā nav veikti pētījumi, kas ļautu spriest par ekonomiskajiem zaudējumiem, ko ik gadu rada depresija, tomēr, ņemot vērā, ka depresijas rādītāji ir relatīvi līdzīgi visā pasaulē, visdrīzāk dati, kas iegūti Eiropā un ASV, ir pietiekami, lai spriestu arī par situāciju Latvijā.

Līdz pat 15% no cilvēkiem, kuriem ir smagi depresijas traucējumi, mirst no pašnāvības (American Psychiatric Association, 2000). Depresija būtiski palielina sirdslēkmju risku, un bieži kļūst par apgrūtināšu faktoru insulta, diabēta un vēža slimniekiem (NIMH, 1999). Ir aprēķināts, ka depresijas epizožu dēļ gadā tiek pazaudētas vidēji 27,2 darba dienas uz katru depresijas slimnieku (Kessler, et al., 2006).

Nemot vērā to, cik būtiska ir depresijas ietekme uz visām šīm indivīda funkcionēšanas sfērām, depresija tiek ierindota ceturtajā vietā nopietnāko pāragras darba nespējas un nāves cēloņu vidū (Murray & Lopez, 1996). Līdz ar to depresijas riska grupu identificēšana un efektīvāko terapijas metožu atrašana un pielietošana ir viens no nozīmīgākajiem garīgās veselības speciālistu uzdevumiem.

Lai izstrādātu efektīvas terapijas metodes savukārt ir, cik iespējams precīzi, jāizprot depresiju veidojošais un uzturošais mehānisms. Līdz mūsdienām uzkrātā zināšanu bāze liecina, ka depresijai nav viena cēloņa; to nosaka ģenētisko, bioloģisko, vides un psiholoģisko faktoru kombinācija. Lai gan šī darba ietvaros pamatā uzmanība veltīta psiholoģiskajiem, precīzāk kognitīvajiem faktoriem, un to mijiedarbībai ar kritiskiem dzīves notikumiem, nedrīkst aizmirst, ka līdzās kognitīvajai ievainojamībai pastāv arī noteikts ģenētiskais un bioloģiskais jutīgums pret depresijas attīstību.

Mūsdienās tiek pielietotas precīzas molekulārās ģenētikas metodes, kas ļauj izvērtēt gēnu secību, kura paaugstina risku attīstīt kompleksus traucējumus un iezīmes, kuras nenosaka viena dominanta vai recesīva gēna darbība, bet gan vairāki ģenētiskie faktori un to mijiedarbība ar vidi. Dvīņu pētījumi parāda, ka gēni var prognozēt pat līdz 30 – 50 % no individuālās uzņēmības attīstīt depresiju, tomēr rezultāti nav precīzi un viennozīmīgi. Ir atklātas ģenētiskas variācijas dažās hromosomās, kas var spēlēt lomu depresijas attīstībā, tomēr katra konkrētā variācija nosaka ļoti mazu daļu riska, ģenētiskais risks saistāms drīzāk ar vairāku gēnu kopdarbību ar vides faktoriem (Levinson, 2009). Piemēram, ir apstiprināts (Kendler, Kuhn, & Prescott, 2004), ka risks attīstīt depresijas traucējumus pieaugušo vecumā ir augstāks tiem, kuri bērnībā ir piedzīvojuši fizisku vai seksuālu izmantošanu, emocionālu noraidījumu, auguši dezorganizētā ģimenes vidē vai piedzīvojuši vecāku zaudējumu. Viens no nākotnes pētījumu uzdevumiem šajā jomā līdz ar to ir noteikt, kādā veidā šie faktori mijiedarbojas ar ģenētisko depresijas risku. Lai to īstenotu, tiek veikti liela apjoma dvīņu pētījumi, kuros ir iespējams izvērtēt atsevišķi gēnu, vides un abu faktoru mijiedarbības lomu (Levinson, 2009).

Līdzīgi kā ģenētisko uzņēmību pret depresiju nosaka vairāku gēnu kopdarbība, arī attiecībā uz bioloģisko ievainojamību nav iespējams minēt tikai vienu pie depresijas vainīgo organisma procesu. Ir apstiprināts, ka depresija saistāma gan ar specifiskiem neiroķīmiskiem, neiroendokrīniem, neuroanatomiskiem un neirofizioloģiskiem rādītājiem. Iespējas, ko sniedz tādu

izpētes metodes kā funkcionālā magnētiskā rezonanse (fMRI) un pozitronu emisijas tomogrāfija (PET) ir ļāvušas pēdējo desmitgažu laikā pārbaudīt virkni ar depresijas neirobioloģiju saistītu hipotēžu. Stipri vienkāršojot var teikt, ka depresijas neirobioloģiskais pamats ir saistīts ar neiromediatora serotonīna sistēmas darbību (Thase, 2009). Arī jaunākās paaudzes depresijas medikamenti balstās serotonīna atpakaļuzsūkšanās mehānismā. Viens no daudzsološiem pētījumu laukiem depresijas ārstēšanā ir farmakoģenētika. Šī brīža izaicinājumiem ir izpētīt DNS marķierus, kas var prognozēt individuālo reakciju uz depresijas medikamentiem. Piemēram, izpētot serotonīna receptora variāciju vai transport-gēnus, būtu iespējams precīzāk izvērtēt jaunākās paaudzes antidepresantu (SSRIs – serotonīna atpakaļuzsūkšanās aizkavētājus) iedarbību.

Jāatzīmē gan, ka arī neirobioloģisko predispozīciju daudzkārt ir grūti atšķetināt no vides faktoru ietekmes. Piemēram, depresijas pirmā epizode bērnu un pusaudžu vecumā praktiski visos gadījumos ir saistīta ar ievērojamu stresu (Kendler, Karkowski, Prescott, 1999).

Kopumā starp vides faktoriem kā depresijas aizsācēji var būt gan virkne relatīvi nelielu stresu producējošu ikdienas situāciju, gan nozīmīgi kritiski dzīves notikumi. Pētījumi parāda, ka kritiskiem dzīves notikumiem ir vislielākā ietekme uz pirmo un otro depresijas epizodi. Atkārtotas depresijas epizodes ir daudz mazākā mērā saistītas ar ārēju negatīvu notikumu ietekmi (American Psychiatric Association, 2000).

Šī darba ietvaros uzmanība veltīta tieši psiholoģisko un vides faktoru mijiedarbībai, tomēr, iepazīstoties ar šī pētījuma rezultātiem, svarīgi atcerēties, ka depresijai raksturīgs ne vien noteikts domāšanas stils, bet arī izmaiņas neiromediatoru darbībā. Tāpat, iespējams, saskaršanās ar darba zaudējumu vai kādu citu kritisku dzīves notikumu var „iedarbināt” depresijas mehānismu tikai tādēļ, ka šāda iespēja tikusi „ierakstīta” katra konkrētā indivīda ģenētiskajā kodā. Tātad šajā darbā uzmanība veltīta tikai nelielai depresijas veidošanās mehānisma daļai, kam ir ne vien plašāks personības un vides faktoru konteksts, bet arī noteikts ģenētiskais un bioloģiskais fons.

No visām psihoterapijas metodēm visaugstāko efektivitāti darbā ar depresiju pētījumos apstiprinājusi kognitīvi biheiviorālā (vai kognitīvā) psihoterapija un interpersonālā terapija (Young, Rygh, Weinberger, & Beck, 2008). Pētījumos, kuros izvērtētas farmakoterapijas un kognitīvi biheiviorālās terapijas metodes depresijas ārstēšanā, atklāts, ka to efektivitāte ir līdzīga (DeRubeis et al., 2005; Hollon et al, 2005), tomēr kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas priekšrocības saistītas ar zemāku atkārtotas depresijas epizodes risku. Pētījumu meta analīžu rezultāti parāda, ka vidēji 29,5 % pacientu, kuri ārstēti ar kognitīvo terapiju, piedzīvo depresijas simptomu atgriešanos, savukārt pēc antidepresantu lietošanas depresijas atkārtosšanās ir 60% pacientu (Young, Rygh, Weinberger, & Beck, 2008).

Kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas centrālais fokuss ir depresijai tipiska domāšanas stila un kļūdaino pārliecību maiņa (Young, Rygh, Weinberger, & Beck, 2008). Vienkāršojot šīs pieejas galvenās idejas, var teikt, ka pieejas pamatā ir uzskats, ka negatīva notikumu interpretācija nosaka negatīvas emocijas, motivācijas zudumu un pasivitāti uzvedībā, līdz ar to, lai mainītu uzvedību un emocijas, svarīgi ir kļūdainās domas un pārliecības aizstāt ar funkcionālākām un realitātei atbilstošākām.

Neskatoties uz ievērojamo pētījumu skaitu un to, ka kognitīvās un kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas efektivitāte depresijas ārstēšanā ir atkārtoti apstiprināta, joprojām saglabājas virkne problēmu un izaicinājumu. Pirmkārt, terapijas efektivitāte nav 100%, turklāt pietiekami lielai daļai pacientu depresijas simptomi pēc laika atgriežas. Tāpat nākotnes pētījumi varētu sniegt atbildes ne vien uz jautājumu, cik efektīva ir viena vai otra terapijas metode, bet drīzāk, kura no metodēm ir efektīvāka dažādām depresijas slimnieku grupām (Young, Rygh, Weinberger, & Beck, 2008).

Pirms pievērsties dziļākai kognitīvo depresijas pieeju analīzei, ir svarīgi norādīt uz būtisku metodoloģisku iedalījumu, kuram turpmākajās nodaļās netiks veltīta papildus uzmanība, tomēr tas lielā mērā definē prizmu, caur kuru depresija šajā darbā tiek aplūkota.

Ir divi veidi, kā tradicionāli tiek aplūkoti psihiskās funkcionēšanas traucējumi: dimensionālā un taksonomiskā (kategoriālā) pieeja. Ja dimensionālo pieeju raksturo uzskats, ka slimība un veselība pārstāv vienas dimensijas atšķirīgus polus, tad taksonomiskā pieeja skaidri nodala patoloģiju kā kvalitatīvi atšķirīgu no veselības. Psihisko traucējumu klasifikāciju pamatā ir taksonomiskā pieeja. Piemēram, diagnostikas un statistikas rokasgrāmatā (DSM-IV-R) minēti noteikti simptomi, kas raksturo depresiju, un šis stāvoklis būtiski atšķiras no stāvokļa, kurā depresijas nav. Savukārt kognitīvās depresijas teorijas pārstāv dimensionālo perspektīvu (Clark, Beck, & Alford, 1999); to pamatā ir pieņēmums, ka depresija ir normālas kognitīvas, emocionālas un uzvedības funkcionēšanas ekstrēms variants. Virknē pēdējās desmitgadēs publicētos darbos atrodamas dziļas, pētījumu pārskatos pamatotas diskusijas par šo metodoloģisko jautājumu (Clark, Beck, & Alford, 1999; Flett, Vredenburg, & Krames, 1997; Santor, Ramsay, & Zuroff, 1994). No vienas puses, klīniskajā psiholoģijā aizvien dominē kategoriālais skatījums, tomēr arvien vairāk pētnieku norāda uz nepieciešamību garīgās veselības traucējumu izvērtēšanā izmantot dimensionālo pieeju.

Šajā pētījumā depresija aplūkota dimensionālās perspektīvas ietvaros, jo, pirmkārt, tās teorētiskais pamatojums sakņojas kognitīvajās teorijās, un, otrkārt, depresijas mērījumam šajā darba izmantota Beka depresijas aptauja (BDI II; Beck, Steer, & Brown, 1996), kas, līdzīgi kā citas pašnovērtējuma metodes, ļauj noteikt depresijas simptomu izteiktības pakāpi, nevis konstatēt depresijas esamību vai neesamību. Šis aspekts ir ņemams vērā, domājot par pētījumā

iegūto rezultātu analīzi un vispārināšanu. Tā kā vispārpieņemtā prakse šobrīd tomēr ir noteikt depresiju kā klīnisku traucējumu atbilstoši psihisko traucējumu klasifikatoriem (ICD 10 vai DSM IV-R), tad šajā darbā izmantotā metodoloģija neļauj spriest par depresiju kā traucējumu, bet drīzāk par depresijas simptomu izteiktību noteiktā pētījuma respondentu grupā. Tomēr turpmāk tekstā „depresijas simptomi” vienkāršības dēļ daudzkārt tiks aizstāti ar „depresiju”.

Stress un kognitīvā ievainojamība

Pētījumi liecina, ka aptuveni 70% no pirmreizējām depresijas epizodēm saistītas ar relatīvi nesen pārdzīvotiem kritiskiem dzīves notikumiem (Hammen, 2005; Monroe & Harkness, 2005; Monroe, Slavich, & Georgiades, 2009). Negatīvi dzīves notikumi vai pieredze, kas izjauc indivīda ierasto dzīves ritmu un prasa papildus piemērošanos, ir saistīta gan ar depresijas izveides, gan uzturēšanas mehānismu (Dohrenwend & Dohrenwend, 1974; Gotlib & Hammen, 1992). Pētījumi rāda, ka īpaši spēcīgs riska faktors depresijas attīstībai ir notikumi, kas ietver būtisku zaudējumu cilvēka dzīvē (piemēram, tuva cilvēka vai darba zaudējums) (Aneshensel, 1985).

Sakarības, kas bija novērojamas starp kritiskiem dzīves notikumiem un pēc tam sekojošiem garīgās veselības traucējumiem, vēsturiski rosināja stresa reakcijas skaidrot ar tiešu kritiska dzīves notikuma ietekmi. Šāda ideja bija pamatā Holmsa un Rāes (Holmes & Rahe, 1967) izstrādātajai dzīves notikumu skalai, kurā dzīves notikumi sarakstēti atbilstoši to smaguma pakāpei. Jo kritiskāks ir notikums, jo lielāku stresu tas rada indivīdam. Piemēram, dzīvesbiedra zaudējums skalā ieņem pirmo vietu, bet darba zaudējums ir starp desmit vislielāko stresu producējošajiem dzīves notikumiem. Tomēr vēlākie pētījumi nav apstiprinājuši šādas pieejas precizitāti (Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981). Šāda veida skalās pilnībā tiek ignorētas individuālās atšķirības, kas piemīt cilvēkiem, reaģējot uz dažādiem stresa faktoriem. Pētījumi, kas veikti plašās, dažādas sabiedrības grupas reprezentējošās izlasēs, apliecina, ka depresiju lielākoties ir ierosinājis kritisks dzīves notikums, tomēr tā veidojusies tikai nelielai daļai no visiem cilvēkiem, kuri ar šādiem notikumiem saskārušies (Kessler, 1997; Uliaszek, et al., 2010). Tātad ir citi ar personību vai vidi saistīti faktori, kas darbojas kā starpnieki starp kritiskiem dzīves notikumiem un depresijas veidošanos.

Par būtiskāko pavērsienu stresa jēdziena skaidrojumā visdrīzāk uzskatāma Lazarus un Folkmanes (Lazarus, & Folkman, 1984) *transaktīvā* stresa teorija, kas ļāva precīzāk nodefinēt, kāda ir faktiskā notikuma loma stresa reakcijās. Viņu teorija balstīta eksperimentālos pētījumos, kuros tika pierādīts, ka to, kādu ietekmi saskaršanās ar stresa situāciju atstās uz indivīdu, nosaka nevis pats notikums, bet gan attiecīgā notikuma interpretācijas prizma. Savukārt to, kāda šī interpretācija būs, ietekmē gan indivīda personība un resursi, gan arī ar situāciju saistīti faktori.

Mūsdienās vairums dzīves notikumu pētnieku atzīst, ka kognitīvie faktori spēlē starpnieku lomu starp dzīves notikumiem un depresiju (Clark, Beck, & Alford, 1999; Hammen, 2005).

Lazarus ar kolēģiem paplašina stresa jēdzienu arī pierādot, ka sīku raīžu virkne var būt pat nozīmīgāks depresijas prognozētājs nekā lieli dzīves notikumi (Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981). Tajā pašā laikā jāatzīmē, ka sīkas ikdienas raizes un hroniski stresori ne vienmēr ir precīzi izvērtējami un nodalāmi no plašāka konteksta (Ingram, Miranda, & Segal, 1998).

Tāpat stresa jēdziena skaidrojums laika gaitā ir piedzīvojis būtisku transformāciju. Pastāv virkne stresa jēdziena definīciju, taču, nedaudz vienkāršojot, stresa izraisītājus var iedalīt divās vispārējās kategorijās: saskaršanās ar nozīmīgiem dzīves notikumiem, kurus indivīds novērtē kā nepatīkamus un nevēlamus (Lazarus & Folkman, 1984; Monroe & Simons, 1991), un nelielu negatīvu notikumu, raīžu uzkrāšanās (Lazarus, 1991). Vēl viens būtisks aspekts, kas parasti tiek ietverts stresa definījumā, ir stabilitātes, organisma līdzsvara izjaukšana (Ingram, Miranda, & Segal, 1998; Monroe & Simons, 1991), kas prasa no indivīda īpašu pielāgošanos.

Kognitīvā novērtējuma (situācijas/ notikuma interpretācija) iekļaušana stresa definīcijā (Lazarus & Folkman, 1984) būtiski padziļina stresa mehānisma izpratni, taču vienlaikus rada izaicinājumus stresa un dzīves notikumu pētījumu metodoloģijas izvēlē. Ir ļoti grūti nošķirt ārējo apstākļus, t.i., vides faktoru, no indivīda subjektīvās interpretācijas prizmas. Tajā pašā laikā ir būtiski spēt nodalīt notikuma un personības lomu stresa reakcijās, jo tikai tā iespējams izprast dažādos depresijas veidošanās mehānisma elementus.

Dzīves notikumu izpētes jomā ir bijuši mēģinājumi izveidot situāciju / dzīves notikumu klasifikāciju, kuras pamatā būtu šo notikumu raksturīgākās iezīmes, kam varētu būt visciešākā sakarība ar depresiju. Kādā pētījumā (Hammen & Mayol, 1982) neatkarīgi vērtētāji situācijas klasificēja atkarībā no tā, cik tās varētu būt potenciāli vēlamas vai nevēlamas un cik lielā mērā cilvēks pats varētu būt atbildīgs par notikušo. Piemēram, bezdarbs tika pieskaitīts pie nevēlamiem, bet ar paša atbildību saistītiem notikumiem, bet, piemēram, smaga slimība pie nevēlamiem, bet ar indivīda atbildību nesaistītiem notikumiem. Šajā pētījumā tieši nevēlamo, bet ar atbildību saistīto notikumu grupa pētījuma dalībniekiem paredzēja visaugstāko depresijas attīstību. Nedaudz cita pieeja saista dažādas dzīves notikumu tēmas ar noteiktām psihopatoloģijām. Piemēram, notikumi, kuros dominē zaudējuma tēma (tuva cilvēka, noteiktas sociālās lomas utt. zaudējums) ir saistīti ar depresijas veidošanos (Paykel, 1982). Tomēr tas neatbild uz jautājumu, tieši kādas faktiski izmērāmas situācijas dimensijas signalizē par to, ka situācija aplūkojama kā zaudējums.

Veids, kā pētījumos tiek operacionalizēti dzīves notikumi un mērīta to saistība ar depresijas veidošanos, lielākoties ietver aptaujas, kurās respondentiem lūdz identificēt pēdējā laika kritiskos notikumus un izvērtēt to smaguma pakāpi (Kessler, 1997). Šādai pieejai ir dažas

metodoloģiskas nepilnības, jo cilvēkiem, kuri jau ir depresijā, var būt tendence identificēt vairāk un smagākus dzīves notikumus, nekā cilvēkiem bez depresijas. Līdz ar to šāda dizaina pētījumos nevar spriest par sakarību virzienu. Turklāt, respondentiem pašiem nosakot notikumu smaguma pakāpi, šajā mērījumā tiek sajauktas objektīvās situācijas kvalitātes ar indivīda emocijām un notikuma subjektīvo vērtējumu. Rolands Kessler pētījumu apkopojumā par negatīvu dzīves notikumu ietekmi uz depresiju uzsver, ka šo metodoloģisko problēmu iespējams risināt pētījumos, kuros tiek apskatīti atsevišķi negatīvi dzīves notikumi, kuri skar plašu, relatīvi nejauši atlasītu populācijas daļu. Viena no nedaudzajām šādām iespējām ir ekonomiskās lejupslīdes radīta situācija, kad cilvēki zaudē darbu (Kessler, 1997). Šādā situācijā kritiskais notikums ir viens lielai cilvēku grupai, subjektivitāte šajā gadījumā nepastāv attiecībā uz notikuma faktu kā tādu. Līdz ar to šādā gadījumā iespējams nodalīt ar situāciju saistītos faktorus no paša notikuma un individuālās notikumu interpretācijas. Pētījumi parāda (Kessler & Wethington, 1991; Kessler, 1997), ka dzīves notikumu pētījumos svarīgi ir izvērtēt dažādus notikuma kontekstuālos mainīgos, ne vien pašu notikuma faktu.

Apkopojot iepriekš minēto, var secināt, ka, ja uz depresijas veidošanos skatās no dzīves notikumu pētījumu perspektīvas, kritiski notikumi spēlē nozīmīgu lomu, iedarbinot depresijas veidošanās mehānismu. Tajā pašā laikā, vairums šīs jomas pētnieku atzīst, ka kritiskais notikums pats par sevi depresiju nerada. Lai dzīves notikumu vai negatīvu situāciju virkni sauktu par stresu, ir nepieciešams indivīda subjektīvais vērtējums par notiekošo. Tātad savā ziņā stresu veido notikums kopā ar notikuma subjektīvo vērtējumu. Subjektīvais vērtējums nav neatkarīgs no situācijas, jo noteikti pastāv virkne dzīves notikumu, kas stresu rada ikvienam cilvēkam. Tomēr par spīti ievērojamajam skaitam ar pētījumiem par dzīves notikumu saistību ar depresijas veidošanos (Kessler, 1997; Monroe & Simons, 1991), pastāv virkne metodoloģisku izaicinājumu, kas neļauj iegūt viennozīmīgas atbildes par to, tieši kādas ir objektīvās notikumu dimensijas, kas nosaka depresijas veidošanos. Viena no daudzsoļām iespējām ir pētīt atsevišķus notikumus, kas skar relatīvi lielu populācijas daļu, izvērtējot ar notikumu saistītos kontekstuālos mainīgos.

Jau vairāk nekā četrdesmit gadus (Monroe, & Simons, 1991; Beck, 1976) tiek runāts par „kognitīvās ievainojamības (cognitive vulnerability) – stresa” depresijas modeli, kura pamatā ir ideja, ka to, vai pēc saskaršanās ar kritisku dzīves notikumu veidosies vai neveidosies depresija, nosaka veids, kādā cilvēki tipiski skaidro un saprot savas dzīves notikumus. Kognitīvo ievainojamību raksturo kļūdainas pārliecības (pārliecības¹ (beliefs) ir cilvēku pieņēmumi pašiem par sevi un to, kā iekārtota pasaule) un neobjektivitāte informācijas apstrādē, kas var būt pamatā vēlākai psiholoģisku problēmu attīstībai (Riskind & Black, 2005).

¹Tas ir vispārināts pārliecību raksturojums, kas apvieno gan Kognitīvās psihoterapijas (Beck, 1976), gan transaktīvās stresa teorijas (Lazarus, & Folkman, 1984), gan Sociāli kognitīvās personības teorijas (Smith & Shoda, 2009) skaidrojumu.

Piemēram, cilvēkam var būt agrīnās pieredzes veidota pārliecība „es esmu nekompetents”. Šajā situācijā darba zaudējumu (negatīvs dzīves notikums) viņš uztvers kā viennozīmīgu savas nekompetences apliecinājumu, ignorējot citus iespējamus darba zaudējuma skaidrojumus (piemēram, ekonomisko situāciju vai kompānijas darbības profila maiņu). Pēc darba zaudējuma negatīvā pārliecība par sevi tiek aktivizēta, un tam seko nomāktība, intereses zudums un citi depresijas simptomi.

Pirms izvērstāk pievērsties kognitīvās ievainojamības jēdzienam, ir svarīgi paskaidrot to, kā šī darba ietvaros tiek izprasts vārds „kognitīvs”. Šī jēdziena lietojums un izpratne var radīt virkni pārpratumu, jo, pirmkārt, psiholoģijas zinātnē kopumā ar to tiek apzīmēti virkne saistītu, bet ne identisku konstruktus. Otrkārt, diskusiju šajā gadījumā ievērojami apgrūtinā fakts, ka daudziem no šiem konstruktiem trūkst precīzu tulkojumu latviešu valodā, un nav izveidojušās arī to lietošanas tradīcijas.

Kognitīvo konstruktus dažādība lielā mērā skaidrojama ar atšķirīgajiem avotiem, teorētiskajām tradīcijām un pētījumu laukiem, no kuriem veidojušies psihopatoloģijas izpratnes modeļi. Ingrams ar kolēģiem (Ingram & Wisnicki, 1991) izdala trīs mūsdienu kognitīvo psihopatoloģijas izpratnes modeļu priekšteču grupas: informācijas apstrādes (information-processing) modeļus, sociāli kognitīvos (social-cognitive) modeļus un biheiviorāli kognitīvos (behavioral-cognitive) modeļus, kuri attiecīgi balstās eksperimentālajā psiholoģijā, sociāli kognitīvajās personības teorijās un sociālās iemācīšanās pieejā. Šīs dažādās saknes arī izskaidro konceptu dažādību vienas perspektīvas ietvaros. Lai mazinātu neskaidrības, kas neapšaubāmi var rasties pētnieku starpā kognitīvo konstruktus lielās dažādības dēļ, Ingrams ar kolēģiem (Ingram, Miranda, & Segal, 1998) ir izveidojis taksonomiju, iedalot visus kognitīvos konstruktus četrās grupās: struktūras, propozīcijas, operāciju un produktu konstruktus. Kognitīvo struktūru konstruktus apzīmē tos informācijas apstrādes aspektus, kas apraksta veidu, kā informācija tiek glabāta un organizēta. Piemēram, tādi konstruktus kā īstermiņa atmiņa, asociatīvās saites vai neirālais tīkls pieder pie kognitīvajām struktūrām. Propozicionālie konstruktus, savukārt, apzīmē informācijas saturu, kas tiek glabāts un organizēts kognitīvajās struktūrās, piemēram, epizodiskās vai semantiskās zināšanas. Kognitīvās operācijas attiecas uz procesiem, caur kuriem kognitīvā sistēma darbojas, piemēram, uzmanība vai informācijas atkodēšana. Kognitīvie produktus, savukārt, apzīmē informācijas procesa rezultātu, un aptver tādus konstruktus kā atribūcijas, domas, pārliecības un tēli. Kognitīvo produktu kategorijā tiek iekļauts arī jēdziens *cognition* (angļu.val), kas ir īpaši grūti tulkojams latviešu valodā. Ar to psiholoģijā tiek apzīmēta gan psihiskā aktivitāte, kas iesaistīta informācijas iegūšanā un apstrādē, gan zināšanu vienība vai pārliecība (Colman, 2009). Tātad ar šo vārdu tiek saprasts gan informācijas apstrādes process, gan arī šī procesa rezultāts. Atkarībā no konteksta latviski, šis jēdziens tiek aizstāts ar

jēdzieniem „izziņa”, „pārliecība” vai „domas”. Šī darba kontekstā nereti tiks lietots jēdziens „kognīcija”, ar to domājot pamatā kognitīvo produktu konstruktus, kas aptver gan ar situāciju saistītās domas, gan dziļākas pārliecības. Šāds jēdziena lietojums nav intuitīvi viegli pieņemams no latviešu valodas labas prakses perspektīvas, tomēr bieži vien ir vienīgā alternatīva, lai izklāstītu ar kognitīvo ievainojamību saistītos pētījumus un kognitīvās psihoterapijas atziņas.

Tātad ir ļoti dažādi kognitīvie konstrukti, no kuriem virkne ir saistāmi ar depresijas veidošanos, tomēr šajā pētījumā apskatītie kognitīvie faktori pamatā iekļaujami kognitīvo produktu kategorijā. Tas nozīmē, ka tie savā ziņā raksturo tikai nelielu informācijas apstrādes sistēmas daļu – tās gala rezultātu, un līdz ar to arī tikai daļu no depresijas veidošanās mehānisma. Reālajā dzīvē kognitīvie produkti nav tik viegli nodalāmi no struktūras vai operācijām, jo visi šie elementi atrodas mijiedarbībā, nosakot un ietekmējot viens otru.

Savukārt ievainojamības (vulnerability) jēdziens, lai gan ar salīdzinoši ilgu vēsturi un pielietojumu ne vien klīniskajā psiholoģijā un psihiatrijā, bet arī vispārējā medicīnā, reti kur ir skaidri nedefinēts. Intuitīvi tas ir viegli saprotams. Ja iedomājamies ledus kārtu, kas klāj ūdens virsmu, kur vienā virsmas apgabalā tas ir plānāks nekā citur, tad ir pilnīgi skaidrs, ka, saskaroties ar uz tā novietotu smagumu, ledus ielūzīs tieši vietā, kur ledus kārtā ir visplānākā. Ja ledus kārtā visur ir pietiekami bieza, un spēks, kas pret to tiek pielietots, nepārsniedz ledus izturības sliekšni, tas neielūzīs; tāpat visdrīzāk neielūzīs pat visplānākais ledus slānis, ja pret to netiks pielietots pilnīgi nekāds spēks. Ingrams, Miranda un Segals (1998) apkopojot būtiskākos ievainojamības jēdziena aspektus, norāda, ka ievainojamība ir nodalāma no psihopatoloģijas kā tādas (trausls ledus nenozīmē, ka tas jau ir ielūzījis); tā ir latentā, tātad nav novērojama līdz brīdim, kad tiek aktivizēta. Un visbeidzot, lai ievainojamība novestu pie psihopatoloģijas, ir nepieciešams kāds ārējs stimulss, lielākoties negatīva dzīves notikuma formā (stress). Turklāt psiholoģijā ievainojamību parasti saprot kā laikā stabilu un noturīgu iezīmi. Tātad kopumā ievainojamību var definēt kā iekšēju un stabilu indivīda pazīmi, kura indivīdu pie noteiktiem apstākļiem, parasti saskaroties ar stresu producējošu notikumu, padara uzņēmīgu pret psihopatoloģijas veidošanos (Ingram, Miranda & Segal, 1998).

Kognitīvos faktoros mēdz iedalīt vairākās pakāpēs atkarībā no tā, vai tie uzskatāmi par laikā tuvākiem (proximal) vai tālākiem (distal) depresijas cēloņiem (Pössel, & Knopf, 2011). Piemēram, indivīdam raksturīgās pārliecības par sevi un pasauli un individuālais kognitīvais stils raksturo cilvēku ilgi pirms saskaršanās ar kritisku dzīves notikumu un pirms pirmajiem depresijas simptomiem, līdz ar to uzskatāms par tālāku (distal) depresijas kognitīvo cēloni. Savukārt, domas, kas iešaujas prātā jau pēc krīzes situācijas, ir tuvākie (proximal) depresijas cēloņi. Turklāt pārliecības ir relatīvi stabilas laikā, līdz ar to raksturo indivīda personību. Savukārt automātiskās domas (Beck, 1976) vai konkrētās situācijas cēlonības izvērtējums

(Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989) ir saistāms tikai ar attiecīgo notikumu un indivīda stāvokli tajā brīdī. Tātad kognitīvie faktori atšķiras ne vien pēc tā, cik laikā tuvi vai tāli depresijas cēloņi tie ir, bet arī pēc tā, vai tās ir dziļākas, personību raksturojošas pārliecības, vai ar situāciju saistītas *kognīcijas* (cognitions). Kā jau minēts, ievainojamības faktoriem vajadzētu būt relatīvi laikā stabiliem konstruktiem, līdz ar to būtu nekorekti ar situāciju saistītās kognīcijas saukt pat ievainojamību; tās ir drīzāk saprotamas kā indivīda kognitīvās ievainojamības un kritiskā notikuma mijiedarbības produkts.

Vairumam kognitīvo depresijas teoriju (Beck, 1976; Metalsky & Joiner, 1992) pamatā ir pieņēmums, ka pārliecības definē individuālo notikumu interpretācijas prizmu, tātad nosaka, kādas ar situāciju saistītās domas un tās novērtējums indivīdam veidosies. Savukārt šīs ar situāciju saistītās *kognīcijas* lielā mērā nosaka indivīda stresa reakcijas (emocijas, fiziskās sajūtas, uzvedību) pēc saskaršanās ar stresu producējošu notikumu (Pössel & Knopf, 2011). Piemēram, ja, kļūstot par bezdarbnieku, tiek aktivizēta pārliecība par savu nekompetenci, cilvēkā veidosies tādas ar darba zaudējumu saistītas domas kā „esmu izgāzies”, „nav pat vērts mēģināt – darbu tāpat nespēšu atrast” utt. Savukārt šīs, ar konkrētu situāciju saistītās domas, rada nomāktības un bezcerības izjūtas, intereses un motivācijas zudumu.

Lai gan teorijā skaidri izdalīti šie izziņas sistēmas līmeņi un to saistība ar depresijas veidošanos, pētījumu fokusā lielākoties bijušas sakarības starp indivīda kognitīvo stilu vai vispārējām pārliecībām (tātad - personības līmeņa kognīcijām) un depresiju (Abramson, e tal., 2002; Ingram, Miranda, & Segal, 1998), nevis tas, kā ar konkrēto kritisko situāciju saistītās *kognīcijas* ir saistītas ar depresijas attīstību vai šo atšķirīgo līmeņu kognīciju mijiedarbība (Hankin, Fraley, & Abela, 2005). Tikai nedaudzos pētījumos patiešām ir izvērtēti ar konkrēto notikumu saistītie secinājumi/*kognīcijas* iepretim vispārējam kognitīvajam stilam (Metalsky et al., 1993; Metalsky, Halberstadt, & Abramson, 1987). Kā minēts iepriekš, virkne metodoloģisku problēmu apgrūtina arī izpratnes veidošanu par to, kā ar konkrēto situāciju / kritisko notikumu saistītie faktori ietekmē depresijas veidošanos. Līdz ar to no līdzšinējiem pētījumiem nevar iegūt viennozīmīgu atbildi uz jautājumiem par to, cik lielā mērā depresijas attīstību nosaka kritiskais dzīves notikums, cik - kognitīvā ievainojamība, un cik lielā mērā situācijas un personības saizobes veidotās jeb ar situāciju saistītās *kognīcijas*. Dziļāka izpratne par dažādo kognīciju līmeņu un situācijas lomu depresijas veidošanās mehānismā ļautu gan precīzāk prognozēt depresijas attīstības risku, gan palīdzētu izvēlēties metodes depresijas novēršanai.

Vēl viens vienojošs aspekts visām kognitīvās ievainojamības – stresa depresijas teorijām ir to izteiktais fokuss uz indivīda ievainojamību, nevis, piemēram, *kognīcijām*, kas var darboties kā aizsargbarjera pret depresijas attīstību pēc saskares ar kritiskiem notikumiem. Līdz ar to arī kognitīvās un kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas (KBT) fokuss pamatā ir uz kļūdaino,

disfunkcionālo pārliecību un domu maiņu. Neskatoties uz to, ka, no vienas puses, resursu un dzīvesspēka (angl. *resilience*) loma traucējumu psihoterapijā tiek atzīta un iekļauta gadījumu konceptualizācijas modeļos (Padesky & Mooney, 2012), praktiski nav pētījumu, kuros tiktu izvērtēta potenciālā pozitīvo kognīciju loma, piemēram, depresijas aizsargmehānismā. Alberta Banduras (1977) pirms vairāk kā četrdesmit gadiem veiktie pētījumi apliecināja, ka par uzvedības un emocionālajām izmaiņām terapijas procesā atbildīga ir pašefektivitāte (pārliecība par saviem spēkiem, kas tālākajās nodaļās tiks padziļināti analizēta), kas pieskaitāma pie pozitīvām kognīcijām, tomēr, neskatoties uz to, pozitīvo kognīciju loma līdz pavisam nesenai pagātnei ir tikusi gandrīz pilnībā ignorēta (Casey, Oei, & Newcombe, 2005). Pēdējos gados ir pavisam nedaudzi pētījumi, kuri aplūko pozitīvo kognīciju lomu panikas traucējumu terapijas procesā (Casey, Oei, & Newcombe, 2005), kā arī pozitīvās kognīcijas kā daļu no dzīvesspēka mehānisma koledžas studentiem (Mak, W. Ng, & Wong, 2011). Pavisam nesen ir tikušas izstrādātas arī KBT pieejas (Bannink, 2012, Padesky & Mooney, 2012), kas orientētas uz klienta resursu atrašanu un stiprināšanu, iekļaujot arī pozitīvo pārliecību un domu veicināšanu (iepretim disfunkcionālo pārliecību vājināšanai). Tomēr pētījumi par šādas pieejas efektivitāti nav veikti; tāpat ir nepieciešami pētījumi, kas iezīmētu pozitīvo kognīciju lomu psihopatoloģijas modeļos. Izpratne par šāda veida kognitīvajiem resursiem palīdzētu tos stiprināt psiholoģisko intervenču laikā, tādējādi mazinot depresijas tālākas attīstības risku.

Apkopojot iepriekš minēto, var secināt, ka, lai gan Kognitīvās ievainojamības – stresa modelis ir guvis apstiprinājumus empīriskos pētījumos (Alloy et al., 2004) un veidojis pamatu kognitīvās un kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas attīstībai (Pössel, & Knopf, 2011), stresa un stresa un kognitīvo faktoru mijiedarbības loma depresijas veidošanās mehānismā aizvien nav pilnībā skaidra. Pozitīvo pārliecību un domu loma depresijas veidošanās mehānismā, kā arī kognitīvajā psihoterapijā līdz pavisam nesenam laikam ir tikusi ignorēta. Līdz ar to pētījumi par pārliecībām un ar situāciju saistītām kognīcijām kā iespējamajiem resursiem, ne tikai ievainojamības faktoriem, paplašinātu gan izpratni par depresijas veidošanās mehānismu, gan sniegtu informāciju atbilstošu KBT metožu attīstībai.

Kognitīvās depresijas teorijas un transaktīvā stresa teorija

Pētnieks, kurš devis vislielāko ieguldījumu gan depresijas mehānisma teorētiskajā skaidrojumā, gan no tā izrietošās terapijas (kognitīvā un kognitīvi biheiviorālā psihoterapija) metodēs, līdz ar to arī iezīmējis tālāko šīs jomas attīstību, ir Ārons Beks (Beck, 1976). Beka teorijā indivīda ievainojamības pamatā ir depresogēna shēma. Shēma ir relatīvi noturīga organizējoša struktūra, kas nosaka to, kā tiek apstrādāta ar situāciju saistītā informācija (Clark, Beck, & Alford, 1999). Atgriežoties pie iepriekš minētās kognitīvo konstruktus klasifikācijas, shēma pieskaitāma gan pie struktūras, gan propozicionālajiem konstruktiem (Ingram, Miranda,

& Segal, 1998), jo attiecas gan uz informāciju organizējošo sistēmu, gan saturu. Depresogēno shēmu raksturo neelastīgas un radikālas pārliecības par sevi un pasauli. Saskaroties ar stresu, depresogēnā shēma tiek aktivizēta un veido domāšanas kļūdas (cognitive errors), kas, fokusējoties uz negatīvo, padara nereālistisku, radikālu un sagrozītu informācijas uztveri un interpretāciju. Līdz ar to domāšanas saturs ietver negatīvus pieņēmumus par sevi, pasauli un nākotni jeb tā saukto kognitīvo triādi. Šīs pārliecības, savukārt, izpaužas negatīvās automātiskās domās – īslaicīgos, neemocionālos prāta notikumos (mental events), kas konkrētajā situācijā indivīdam ir subjektīvi ticami (Clark, Beck, & Alford, 1999). Automātiskās domas, savukārt, atbilstoši Beka teorijai, nosaka somatiskos, ar emocijām un motivāciju saistītos depresijas simptomus, tātad ir tuvākais (proximal) depresijas cēlonis.

Citā kognitīvajā pieejā depresija saistīta ar noteiktu, depresijai raksturīgu, notikumu interpretācijas (atribūcijas) veidu. Saskaņā ar šo, tā saukto Bezcerīguma (sākotnējo Bezpalīdzīguma) depresijas teoriju (Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989), cilvēkiem, saskaroties ar negatīvu dzīves notikumu, būs augstāka tendence attīstīt depresijas simptomus tad, ja negatīvā pieredze tiks skaidrota kā stabila (tāda, kas turpinās ilgākā laika posmā), globāla jeb vispārināma uz citām dzīves jomām; tāda, kam būs negatīvas sekas nākotnē un tāda, kas nozīmē kaut ko negatīvu par cilvēku pašu (pats vainojams pie neveiksmes). Ja cilvēkam raksturīga vispārēja tendence negatīvus notikumus savā dzīvē skaidrot šādā veidā, tad var runāt par cilvēkam raksturīgu *depresogēnu* (*depressogenic*) kognitīvo stilu. Šāds negatīvs atribūcijas stils, ja tas raksturīgs indivīdam, noved pie tā, ka, saduroties ar kritisku gadījumu, cilvēks sagaida, ka noteiktajā situācijā būs bezspēcīgs, kas, savukārt, izraisa virkni depresijas simptomu (Abramson et al., 1989). Tātad šīs pieejas ietvaros tiek izdalīts gan situatīvais notikuma skaidrojums, kas saistāms ar depresiju, gan noteikts kognitīvais stils, kas uzskatāms par relatīvi stabilu personības raksturotāju, tātad tālāko (distal) depresijas cēloni.

Lai gan Beka un citās kognitīvajās depresijas teorijās pastāv noteiktas atšķirības, kopumā šo perspektīvu vieno ideja par to, ka depresija veidojas kritisku notikumu un noteikto indivīda izziņas sistēmu mijiedarbībā. Patriks Possels un Kerstina Knopfa (Possel & Knopf, 2011) nesēnā pētījumā salīdzina dominējošās depresijas stresa – kognitīvās ievainojamības teorijas (Beck, 1976; Abramson et al. 1989; Nolen-Hoecksema et al. 1992), mēģinot veidot integrētu depresijas kognitīvo modeli, kas ietvertu visu šo teoriju elementus. Autori norāda, ka visu modeļu pamatā ir ideja, ka tuvākie (proximal) depresijas kognitīvie cēloņi ir mediatori tālākajiem (distal) kognitīvās ievainojamības faktoriem. Tā piemēram, negatīva depresogēna shēma (Beck, 1976) un atribūcijas stils (Abramson et al., 1989) ir tālākie (distal) depresijas cēloņi, bet, balstoties teorētiskajās nostādnēs, tie nosaka automātiskās domas un bezspēcības gaidas, kas, savukārt, ir tuvākie (proximal) depresijas mehānisma iedarbinātāji.

Savā uzbūves struktūrā minētie depresijas kognitīvie modeļi līdzinās transaktīvajai stresa teorijai (Lazarus, & Folkman, 1984), tomēr, atšķirībā no Beka vai Abramsona modeļiem, tās uzsvars ir uz vispārējām stresa reakcijām, nevis tieši depresijas veidošanās mehānismu. Salīdzinot ar kognitīvajām depresijas teorijām, tajā skaidrāk iezīmēta personības un situācijas mijiedarbības nozīme stresa reakciju veidošanā. Atbilstoši šai teorijai (Lazarus & Folkman, 1984), stress attiecas uz tādām indivīda – vides attiecībām, kuras indivīdam ir nozīmīgas un pārsniedz viņa iespējas tikt ar tām galā. Transaktīvā stresa pārvarēšanas modeļa centrālā ideja ir, ka stresa reakcijas rada nevis reālais notikums vai situācija (piemēram, darba zaudējums vai šķiršanās), bet gan tas, kā situācija tiek subjektīvi novērtēta, t.i., stresa situācijas kognitīvais novērtējums. Ikvienam notikumam ir potenciāls kļūt par nozīmīgu stresa izraisītāju, ja tas tā tiek subjektīvi novērtēts, tajā pašā laikā bez šīs novērtēšanas neviens notikums par stresa izraisītāju kļūt nevar. Šīs teorijas ietvaros tiek runāts par primāro un sekundāro novērtējumu, kas raksturo indivīda situācijas divpakāpju subjektīvo uztveri. Ar primāro novērtēšanu tiek izvērtēts, cik lielus draudus notikumi cilvēkam rada un vai situācija uztverama kā bīstama, savukārt ar sekundāro novērtēšanu tiek secināts, cik un kādi resursi (zināšanas, prasmes apkārtējo atbalsts utt.) ir indivīda rīcībā, lai spētu pārvarēt aktuālo situāciju (Lazarus, 2000; Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus norādījis, ka kognitīvais novērtējums ir atkarīgs gan no situācijas, gan personiskajiem faktoriem (Lazarus, 2000). Situācijas faktori, kas ietekmē novērtējumu, ir tas, cik pazīstama, kontrolējama, paredzama un nenovēršama ir situācija. Saistībā ar personiskajiem faktoriem Lazarus (Lazarus, 2000) izdala trīs būtiskākās individuālo variāciju sfēras, kas iespaido situācijas novērtējumu, t. i., mērķi un to hierarhija, personiskie resursi un pārliecības saistībā ar sevi un pasauli. Pārliecības šīs teorijas kontekstā tiek saprastas kā mūsu pieņēmumi par to, kas varētu notikt, kā mēs tiksīm galā un kāda cena mums jāmaksā par veiksmi vai neizdošanos. Lazarus teorijā, atšķirībā no iepriekš raksturotajām depresijas kognitīvajām teorijām, pārliecības attiecas uz plašu pieņēmumu spektru, neaprobežojoties vienīgi ar negatīviem priekšstatiem par sevi un pasauli. Lazarus izceļ nevis kognīciju virzienu (pozitīvas vai negatīvas), bet gan izdala noteiktas pārliecību grupas, kā, piemēram, eksistenciālas pārliecības un pārliecības, kas saistītas ar sevi pašu, kuras ir īpaši svarīgas, nosakot individuālās stresa reakcijas.

Līdzīgi kā automātiskās domas Beka pieejā nosaka emocionālos, somatiskos un ar motivāciju saistītos depresijas simptomus (Beck, 1976), kognitīvais novērtējums Lazarus un Folkmanes (Lazarus, & Folkman, 1984; Park, & Folkman, 1997) pieejā ir tas, kas nosaka tūlītējo emocionālo reakciju uz konkrēto situāciju. Savukārt, tieši vispārējās pārliecības, līdzīgi Beka disfunkcionālajām shēmām, ir tās, kas, būdamas noturīgākas laikā, ietekmē gan uzvedību un emocijas, gan arī domas (kognitīvo novērtējumu) ilgtermiņā.

Tātad transaktīvās stresa teorijas (Lazarus & Folkman, 1984) pamatā ir iepriekš minētajām kognitīvās depresijas teorijām līdzīgi pieņēmumi, taču 1) tā ļauj detalizētāk aplūkot situācijas lomu un skaidrāk izdalīt vides un personības mijiedarbību depresijas veidošanās mehānismā; 2) tās ietvaros pārliecības un pieņēmumi var tikt aplūkoti ne vien kā individuālās kognitīvās ievainojamības faktori, bet arī kā resursi un vairogs pret depresijas simptomiem.

1.2. Darba zaudējuma pieredze

Darba zaudējuma vispārējs raksturojums

Darba zaudējums tiek raksturots kā notikums, kura laikā tiek pārtraukta apmaksāta nodarbinātība, un tas nenotiek pēc paša indivīda vēlēšanās (McKee-Ryan, Wanberg & Kinicki, 2005) vai arī kā situācija, kurā cilvēks vēlas strādāt, bet nespēj par samaksu pārdot savas prasmes un darbu (Vinokur, 1997). Kā jau minēts, darba zaudējums tiek atzīts par vienu no dzīves notikumiem, kas vislielākajā mērā izraisa stresu (Dohrenwend, Krasnoff, Askenasy, & Dohrenwend, 1978).

No pētniecības viedokļa ekonomiskās lejupslīdes radīts bezdarbs piedāvā savā ziņā unikālu iespēju pētīt negatīva dzīves notikuma pieredzi plašā, relatīvi nejauši atlasītā populācijas daļā. Kā jau minēts (Kessler, 1997), lielākoties dzīves notikumu pētījumi iepriekš veikti ar pašnovērtējuma metožu palīdzību, kas rada virkni metodoloģisku trūkumu, kuri apgrūtina rezultātu interpretāciju. Eksperiments piedāvātu iespēju precīzāk spriest par cēloņu un sekū sakarībām, bet saprotams, ka nav iespējams eksperimentāli manipulēt indivīdu saskaršanos ar kritiskiem dzīves notikumiem, nepārkāpjot zinātniskās ētikas standartus. Savukārt situācijās, kad tādi notikumi kā darba zaudējums (vai, piemēram, dabas katastrofa), skar relatīvi plašu populācijas daļu, kvazi-eksperimentālā atlase savā ziņā jau ir notikusi. Šādā situācijā ir iespējams nodalīt pašu notikuma faktu no dažādiem ar to saistītajiem kontekstuālajiem mainīgajiem, kā arī subjektīvās individuālās notikuma interpretācijas prizmas.

Šajā pētījumā, raksturojot situāciju, kādā ir pētījuma respondenti, lielākoties tiek runāts par darba zaudējumu, tomēr nereti izmantots arī jēdziens „bezdarbs”, līdz ar to vērts paskaidrot, kā šī darba ietvaros tiek saprasti abi šie apzīmējumi un to pielietojums.

Raugoties no Latvijas likumdošanas viedokļa (Bezdarbnieku un darba meklētāju atbalsta likums, 2011), bezdarbnieks ir persona, kura pēc reģistrēšanās Nodarbinātības valsts aģentūrā ir ieguvusi bezdarbnieka statusu atbilstoši minētā likuma nosacījumiem, t.i., 1) nestrādā (nav uzskatāma par darba ņēmēju vai pašnodarbināto); 2) meklē darbu; 3) ir darbaspējīga un gatava nekavējoties stāties darba attiecībās; 4) ir sasniegusi 15 gadu vecumu; 5) nav sasniegusi vecumu, kas dod tiesības saņemt valsts vecuma pensiju, vai kurai valsts vecuma pensija nav piešķirta (tai

skaitā priekšlaicīgi); 6) nav uzņemta pamatizglītības vai vidējās izglītības programmā klātienē; 7) neveic komercdarbību vai tās komercdarbība apturēta saskaņā ar normatīvajiem aktiem; 8) nav pilnā valsts apgādībā.

Raksturojot „bezdarba” jēdziena lietojumu, svarīgi atzīmēt, ka ar bezdarbu tiek saprasta gan indivīda personīgā pieredze pēc darba zaudējuma, nespējot nodarbinātību atjaunot, gan arī ekonomiski un sociāli rādītāji, domājot par noteiktas cilvēku grupas pieredzi konkrētajā ģeogrāfiskajā vai politiskajā reģionā. Arī šī darba ietvaros ar bezdarbu tiks apzīmēta gan individuālā pieredze, gan kopējie rādītāji valstī. Tajā pašā laikā, specifiskāk runājot par bezdarba līmeni, ar to tiek saprasts Nodarbinātības valsts aģentūrā reģistrēto bezdarbnieku (darbspējas vecuma (15 – 62 gadi)) īpatsvars ekonomiski aktīvo iedzīvotāju darbspējas vecumā skaitā, procentos (Nodarbinātības valsts aģentūra (NVA, 2012).

Lai gan arī literatūrā, kurā analizēti dažādi negatīvi dzīves notikumi, tiek lietoti gan jēdzieni „bezdarbs” (*unemployment*), gan „darba zaudējums” (*job loss*), tā kā bezdarbs tomēr apzīmē plašāku kontekstu, šajā pētījumā konkrētais negatīvais notikums, ar kuru respondenti ir saskārušies, tiek apzīmēts kā „darba zaudējums”. Darba zaudējuma situācija pati par sevi tiek atzīta kā būtisks negatīvs notikums, kas var iedarbināt depresijas veidošanas mehānismu Turklāt darba zaudējuma situācijā un periodā pēc darba zaudējuma, kad nodarbinātība nav atjaunota, bezdarbniekam nākas saskarties ar virkni ikdienas raīžu, kuras saistītas ar darba zaudējumu. Bezdarbs lielākoties saistīts ar materiālās situācijas pasliktināšanos (Fryer, 1997), tāpat darba zaudējums nereti nes līdzī ar attiecību pasliktināšanos ģimenē (Vinokur, & Van Ryn, 1993). Tās ir grūtības, kas, lai gan saistītas ar darba zaudējumu, tomēr arī pašas par sevi var būt stresa izraisītājas. Šis jautājums īpaši nozīmīgs kļūst, salīdzinot darba zaudējuma pieredzi un depresijas rādītājus starp bezdarbniekiem, balstoties uz bezdarba ilgumu. Vai bezdarbniekiem, kuri bez darba ir vienu mēnesi, darba zaudējuma situācija ir kvalitatīvi pielīdzināma tai, kādā ir cilvēki, piemēram, desmit mēnešus pēc darba zaudējuma? Šī pētījuma ietvaros bezdarba ilgums apskatīts kā viens no kontekstuālajiem darba zaudējuma faktoriem, dziļāk neanalizējot iespējamību, ka pats notikums – „darba zaudējums” ir cits īstermiņa un ilgtermiņa bezdarbniekiem. Tomēr interpretējot šī pētījuma rezultātus, vērta atcerēties, ka, ļoti iespējams, ilgtermiņa bezdarbniekiem pats darba zaudējuma fakts vairs nav centrālais negatīvais notikums.

Vēl viens darba zaudējuma aspekts, kam var būt nozīmīga ietekme uz individuālo pieredzi, ir apstākļi, kādos darbs ir zaudēts. Šī darba ietvaros tiek pieņemts, ka visi respondenti ir saskārušies ar nebrīvpriatīgu darba zaudējumu, taču situāciju atšķirīgu var padarīt arī tas, vai darbinieks atlaists nepietiekamas darba izpildes, kompānijas vai produktu līnijas slēgšanas vai kāda cita iemesla dēļ. Iepriekšējos pētījumos (Leana & Feldman, 1992) ir apstiprināts, ka tam, vai indivīdi darba zaudējumu skaidro ar savu atbildību vai ārējiem apstākļiem, var būt būtiska

ietekme uz individuālajām stresa reakcijām pēc darba zaudējuma. Šis aspekts netika operacionalizēts šajā pētījumā, bet noteikti ņemams vērā, domājot par rezultātu ārējo validitāti.

Analizējot bezdarbu kā individuālo pieredzi, svarīgi ņemt vērā arī ekonomisko situāciju, kopējos bezdarba rādītājus, konkrēto reģionu un piederību sociālajai grupai (Paul & Moser, 2009). Darba zaudējuma subjektīvo pieredzi ietekmē gan šie kontekstuālie mainīgie, gan arī loma, ko darbs spēlē indivīda dzīvē (Kanungo, 1982; McKee-Ryan, Wanberg & Kinicki, 2005). Visdrīzāk cilvēki, kuru līdzšinējā dzīve bijusi pakārtota darbam un panākumiem tajā, neatkarīgi no individuālās pārliecību sistēmas, darba zaudējumu izjutīs daudz skaudrāk, nekā, piemēram, cilvēks, kam darbs vienmēr ir bijis tikai ienākumu avots, kas nepieciešams, lai nodrošinātu citas svarīgākas dzīves jomas, piemēram, ģimeni vai hobijs. Tāpat mēģinājumos izvērtēt subjektīvo darba zaudējuma pieredzi, jāņem vērā, ka bezdarbniekiem mēdz būt ļoti atšķirīgi darba meklēšanas motīvi, lojalitāte attiecībā uz apmaksātu darbu kā tādu, finansiālā nepieciešamība, kā arī dažādas ar karjeru un darba meklēšanu saistītās kompetences (Wanberg, Rotundo, & Kanfer, 1999). Nav noslēpums, ka daļai bezdarbnieku šis statuss kalpo kā iespēja saņemt sociālo pabalstu, un bieži vien tas nenožīmē faktisku nodarbinātības vai ienākumu iztrūkumu (privāta saruna ar NVA Rīgas reģiona filiāles direktori). Tas viss ietekmē indivīda subjektīvo pieredzi, pūliņus darbu atrast, izredzes darba tirgū, un līdz ar to visdrīzāk arī psiholoģiskās reakcijas uz darba zaudējumu. Šie faktori iezīmē plašāku darba zaudējuma pieredzes kontekstu, kas var būt būtisks, izvērtējot depresijas veidošanās mehānismu, bet nav šī pētījuma objekts.

Bezdarbnieki, kuri vecāki par 45 gadiem

Lai gan ekonomiskās lejupslīdes posmos bezdarbs var skart ikvienu, tomēr ir noteiktas indivīdu grupas, kas pakļautas lielākam bezdarba riskam, kā arī tādas, kas no darba zaudējuma sekām cieš relatīvi smagāk. Riska grupām tiek pieskaitīti invalīdi, cilvēki, kuri atgriezušies no ieslodzījuma, jaunieši, kā arī pirmspensijas vecuma cilvēki. Latvijas Nodarbinātības Valsts Aģentūras statistika liecina (NVA, 2012, Izvērstā statistika par bezdarba situāciju Latvijā un reģionos), ka reģistrēto bezdarbnieku kopskaitā 2011. gada beigās lielākais bezdarbnieku īpatsvars bija vecuma grupā 50 – 54 gadi, kas veidoja 15,2%, otrā lielākā bezdarbnieku vecuma grupa bija 55 – 59 gadi – 14,1%. Trešā lielākā grupa bija 45-50 gadus veci bezdarbnieki, kas sastādīja 12,9 % no kopējā bezdarbnieku skaita. Ja 2011. gada beigās un 2012. gada sākumā kopumā nodarbinātības situācija Latvijā uzlabojās un bezdarbnieku skaits bija sarucis no augstākā punkta 16% 2009. gadā līdz 11,5 % 2011. gada decembrī, tad bezdarbnieku īpatsvars bija pieaudzis tieši vecuma grupā pēc 50 gadiem. Pirmspensijas vecumā vairāk bezdarbnieces bija sievietes (57%) nekā vīrieši (43%).

Ir vairāki iemesli, kas nosaka to, kāpēc gados vecākiem bezdarbniekiem darbu atrast ir grūtāk. No vienas puses, ir pietiekami pierādījumi tam, ka kognitīvās un fiziskās spējas, kā arī

dažādu maņu jūtīgums samazinās, cilvēkam novecojot (Craig & Jennings, 1992; Czaja & Sharit, 1993; Forteza & Prieto, 1994). No otras puses, jāatzīmē, ka sabiedrības pieņēmumi par vecuma ietekmi uz darba spējām ir pārspīlēti; reālais spēju kritums un tā ietekme uz darba izpildi ir mazāka (Hedge, Borman, & Lammlein, 2006). Tas varētu būt iemesls potenciālo darbinieku diskriminācijai, balstoties uz vecumu.

Analizējot Latvijas situāciju, jāņem vērā arī fakts, ka cilvēki, kam šobrīd ir pāri 45 gadiem, ir auguši, ieguvuši izglītību un darba gaitas uzsākuši citā sociālajā un ekonomiskajā iekārtā ar uzsvaru uz atšķirīgām kompetencēm, līdz ar to daļa no viņiem nespēj tik veiksmīgi pielāgoties atšķirīgām tirgus prasībām, īpaši ekonomiskās krīzes apstākļos, kad konkurence darba ņēmēju tirgū būtiski palielinās. Visbiežāk minētie šķēršļi nodarbinātības atjaunošanai pēc darba zaudējuma bezdarbniekiem pēc 45 gadu vecuma ir vājas svešvalodu zināšanas un nepietiekamas prasmes darbā ar datoru (personīga saruna ar NVA Rīgas reģiona direktori).

Papildus reālajām grūtībām darbu atrast, ir vēl viens iemesls, kas, iespējams, šajā vecuma grupā darba zaudējuma pieredzi padara īpaši sāpīgu. Posms pēc 40 gadiem no attīstības perspektīvas tiek raksturots kā tāds, kura galvenais mērķis ir nostabilizēties, kas cita starpā ietver arī savas drošas profesionālās jomas atrašanu (Mallinckrodt, & Fretz, 1988). Šo uzdevumu ir grūti sasniegt, kļūstot par bezdarbnieku. Līdz ar to šajā vecuma grupā ar darbu tiek pazaudēta stabilitāte un konkrētais sociālais statuss, kā arī šis zaudējums bieži nozīmē kaut ko tādu, ko objektīvi varētu būt grūti atjaunot. Šajā kontekstā neizbrīna fakts, ka tieši pirms pensijas vecuma bezdarbnieki tiek atzīti par vienu no visnopietnākajam depresijas riskam pakļautajām grupām (Liwowsky, Kramer, Mergl, Bramesfeld et al., 2009). Jāpiezīmē, ka darba zaudējuma sekas šajā grupā var atstāt iespaidu uz garīgo veselību pat krietnu laiku pēc šīs pieredzes beigām. Nesens pētījums (Zenger, Brähler, Berth, & Stöbel-Richter, 2011) parāda, ka atkārtots darba zaudējums darba dzīves laikā var atstāt negatīvas sekas pat uz cilvēkiem, kas jau devušies pensijā. Cilvēkiem, kuri bija vairākkārtīgi piedzīvojuši bezdarba situāciju savas darba karjeras laikā, pēc pensionēšanās bija augstāki distresa rādītāji, nekā citiem pensionāriem.

Ņemot vērā to, ka šī pētījuma ietvaros darba zaudējums aplūkots kā kritisks notikums, kas atrodas ārpus ikdienas pieredzes, un līdz ar to ir spēcīgs pārbaudījums indivīda spējai pārvarēt stresu (Everly & Mitchell, 1999), tad, domājot par pētījuma validitāti, svarīgi bija izvēlēties bezdarbnieku grupu, kurā darba zaudējums visvairāk atbilstu šai definīcijai. Jau iepriekš minēto statistikas datu analīze, sarunas ar NVA darbiniekiem, kā arī minētie attīstības psiholoģijas argumenti ļauj izdarīt pieņēmumu, ka konkrētajā pētījuma veikšanas laika posmā (2011. gada beigās, 2012. gada sākums) tieši bezdarbniekiem, kuri vecāki par 45 gadiem, darba zaudējums uzskatāms par būtisku kritisku notikumu.

Darba zaudējums un depresija

Psiholoģiskie pētījumi par bezdarbu aizsākušies divdesmitā gadsimta trīsdesmitajos gados, Lielās depresijas laikā ASV, kad notika plaša rūpnīcu slēgšana un izteikti paaugstinājās bezdarba rādītāji, īpaši melnstrādnieku vidū. Pirmo pētījumu fokusā galvenokārt bija garīgās veselības rādītāju salīdzinājums nodarbināto un bezdarbnieku vidū, kā arī psihiskās veselības traucējumu izteiktības pakāpe (Leana & Feldman, 1992). Tikai vēlāk, jau septiņdesmitajos un astoņdesmitajos gados, tiek mēģināts skaidrot, kādi varētu būt iemesli un mehānismi, kas bezdarbniekiem nosaka zemāku garīgās veselības līmeni un dažādu slimības simptomu pieaugumu.

Kopumā pētījumi parāda, ka darba zaudējums var būt saistīts ar dažādām psihiskās un fiziskās veselības sekām: trauksmi, somatiskajām slimībām, pastiprinātu alkohola lietošanu, ģimenes konfliktiem u.c (Hamilton, Hoffman, Broman, & Rauma, 1993). Šī darba ietvaros galvenais garīgās veselības vai, precīzāk, neveselības raksturotājs būs depresijas simptomi. Pirmkārt, jo depresija ir viens no visbiežāk pētījumos mērītajiem garīgās (ne)veselības raksturotājiem (Paul & Moser, 2009), un, otrkārt, tās ir arī vienas no ilgstošākajām un nopietnākajām bezdarba sekām (Hamilton, Hoffman, Broman, & Rauma, 1993).

Šķērsgriezumu pētījumos jau kopš divdesmitā gadsimta trīsdesmitajiem gadiem atklāts, ka depresija ir saistīta ar bezdarbu, respektīvi, bezdarbniekiem tās līmenis ir augstāks nekā nodarbinātajiem (Leana & Feldman, 1992). Tomēr šādā veidā konstruējot izpēti, nav iespējams atklāt, kāda veida sakarības pastāv starp depresiju un darba zaudējumu. Vai darba zaudējums veicina depresijas simptomu attīstību, vai arī cilvēki, kas ir depresijā, ir vairāk pakļauti darba zaudējumam un ar lielākām grūtībām spēj atgriezties darba tirgū? Vēsturiski pētījumos apstiprinājumu guvušas abas iespējamās hipotēzes.

Pētījumi, kuros darba zaudēšana aplūkota kā sekas garīgās veselības problēmām, parādījuši, ka cilvēki, kuriem ir nosliece uz depresiju, vairāk pakļauti darba zaudēšanas riskam, un, reiz darbu zaudējuši, daudz grūtāk spēj to atgūt (Mastekaasa, 1996; Toppen, 1971; Winefield, 1995). Tas tiek skaidrots gan ar vājāku darba izpildi un biežākiem kavējumiem, kas noved pie atbrīvošanas no darba, gan ar zemāku aktivitāti darba meklējumos.

Tajā pašā laikā pētījumos, kuros depresija aplūkota kā darba zaudējuma sekas, tiek uzsvērts, ka zaudējot darbu, tiek pazaudēti būtiski resursi, ko darbs nodrošina, tādi kā laika struktūra, sociālie kontakti (Jahoda, 1982) un finansiālais nodrošinājums (Fryer, 1997), kas arī izraisa garīgās veselības pasliktināšanos.

Pēdējos gados ir veiktas divas būtiskas pētījumu meta analīzes (McKee-Ryan, Wanberg & Kinicki, 2005; Paul & Moser, 2009), kuras ne vien sniedz skaidras atbildes par to, cik lielas atšķirības pastāv garīgās veselības mērījumos starp nodarbinātajiem un bezdarbniekiem, bet arī

izvērtē abu cēloņu-seku hipotēžu patiesumu. Šķērsriezumu pētījumu metaanalīzes apstiprināja, ka nodarbinātajiem ir ievērojami mazāk depresijas simptomu nekā bezdarbniekiem (Paul & Moser, 2009), turklāt šajā analīzē tika noteikts arī tas, cik lielai daļai nodarbināto un bezdarbnieku depresija sasniedz klīnisku nozīmību (ņemot vērā pētījumus, kur izmantoti tādi klīniskā izvērtējuma testi kā Beka Depresijas Aptauja), konstatējot, ka tādu cilvēku starp darbu zaudējušajiem ir uz pusi vairāk.

Lai atbildētu uzjautājumam par bezdarba un depresijas cēloņu seku sakarībām, vērtīgu informāciju sniedz metaanalīze (Paul & Moser, 2009), kas fokusēta uz longitudināliem pētījumiem. Tajā iekļauti pētījumi, kuros atkārtoti testēti cilvēki pirms un pēc rūpnīcu slēgšanas; līdztekus garīgās veselības izmaiņām bezdarbnieku izlasē aplūkotas garīgās veselības problēmu svārstības nodarbināto vidū un studentiem pirms un pēc augstskolas beigšanas. Šī analīze apliecina, ka depresijas simptomi cilvēkiem pēc darba zaudēšanas paaugstinās, bet samazinās, darbu atgūstot, tātad darba zaudējums ir būtisks cēlonis depresijas attīstībai. Taču vienlaikus rezultāti apliecina, ka depresija var būt arī bezdarba cēlonis vai vismaz pagarinātājs, jo cilvēki, kas, būdami nodarbināti pirmās testēšanas laikā, uzrādīja augstāku distresa līmeni, ar lielāku iespējamību darbu pēc laika zaudēja; tāpat bezdarbnieki, kuri uzrādīja zemākus distresa rādītājus, ātrāk atrada darbu. Sakarību efekta lielums šajā gadījumā bija mazs, bet nozīmīgs.

No tā var secināt, ka depresija var būt gan darba zaudējuma cēlonis, gan sekas, kas vēlreiz norāda uz to, kāpēc svarīgi ir identificēt ne vien bezdarbniekus, kuriem varētu būt lielākās grūtības darbu atrast, bet arī tos, kuriem ir vislielākā iespējamība attīstīt depresijas simptomus, bezdarbam ieilgstot. Depresijas attīstība jebkurā gadījumā mazinās viņu iespējas sekmīgai nākotnes nodarbinātībai.

Individuālās atšķirības reakcijās uz darba zaudējumu: sociāldemogrāfiskie un psiholoģiskie faktori

Ja iepriekšējās nodaļās aplūkoti pētījumi un teorijas, kas skaidro depresijas veidošanos pamatā no klīniskās psiholoģijas perspektīvas, vairums pētījumu, kas apskatīti šajā nodaļā, un kuru primārais fokuss ir bezdarbs un bezdarbnieki, sakņojas pilnīgi citās pētījumu tradīcijās. Līdz ar to arī atbildes meklējumu ceļš uz jautājumu, kāpēc ļoti līdzīgās situācijās psiholoģiskās reakcijas uz darba zaudējumu var būt atšķirīgas, šajos pētījumos ir bijis citāds.

Vēsturiski pirmajos pētījumos bezdarba psiholoģiskās sekas ir drīzāk konstatētas, nepievēršoties iespējamajām individuālajām atšķirībām (Leana & Feldman, 1992), tomēr ņemot vērā, ka bezdarbs ir nopietna sociāla problēma, tieši potenciālā rezultātu pielietojamība ir galvenais dzinulis pētījumiem šajā jomā. Pētījumi par individuālajām atšķirībām, reaģējot uz

darba zaudējumu, sniedz iespēju prognozēt, kuras varētu būt iespējamās riska grupas, līdz ar to arī atbalsta pasākumus būtu iespējams piedāvāt tieši tām.

Paraugš tam, kādā veidā zinātnisko pētījumu rezultāti tiek transformēti pielietojamās metodēs sabiedrībai nozīmīgu problēmu risināšanā, ir bezdarbnieku profilēšana (OECD, 1998) attiecībā uz iespējām atrast darbu, kas nu jau tiek iekļauta valsts nodarbinātības veicināšanas pasākumos tādās valstīs kā ASV, Austrālija, Nīderlande, Lielbritānija, Dānija un Francija (Meyers & Houssemand, 2010). Tas nozīmē, ka, balstoties uz līdzšinējiem pētījumiem un statistiku, tiek noteikts, kurās sociāldemogrāfiskajās grupās cilvēkiem ir vislielākais risks kļūt par ilgtermiņa bezdarbniekiem, ņemot vērā, piemēram, dzimumu, vecumu, darba stāžu, ienākumus utt. Nesenā pētījumā (Meyers & Houssemand, 2010) apstiprināts, ka, prognozējot ilgtermiņa bezdarbu (6-12 mēneši), papildus precizitāti sniedz arī psiholoģisku faktoru izmantošana.

Tomēr ekonomiskā cikla attīstības posmos, kad bezdarbs ir augsts, daļai cilvēku nākas relatīvi ilgstoši būt bez darba neatkarīgi no viņu centieniem darbu atrast. Šajā situācijā svarīgs ir jautājums par to, kuri cilvēki ir pakļauti vislielākajam garīgās veselības apdraudējuma riskam, bezdarbam ieilgstot, tātad: kādas individuālās atšķirības nosaka psiholoģiskās reakcijas (piemēram, depresijas attīstību) pēc darba zaudējuma? Skaidra atbilde uz šo jautājumu ļautu veidot fokusētus, profilaktiskus atbalsta pasākumus bezdarbniekiem, kuri ir visvairāk pakļauti garīgās veselības traucējumu riskam.

Pētījumos aplūkoti tādi faktori kā indivīda dzimums, vecums, socioekonomiskais/profesionālais statuss, minoritātes statuss, partnerattiecību un sociālās atbalsta sistēmas esamība, kā arī bezdarba ilgums. Pētījumu meta analīzē apstiprināts, ka bezdarba ietekme uz psihisko veselību (tostarp depresiju) ir nozīmīgāka vīriešiem, melnstrādniekiem un ilgtermiņa bezdarbniekiem (Paul & Moser, 2009), taču, aplūkojot sociālā statusa, minoritātes statusa vai sociālo attiecību ietekmi uz depresijas attīstību bezdarbniekiem, rezultāti šajā meta analīzē nerasniedz statistiski nozīmīgu līmeni. Starp bezdarba ilgumu un mentālās veselības pasliktināšanos novērota *nelineāra* sakarība (Paul & Moser, 2009): pirmajā bezdarba gadā ir straujš simptomu pieaugums, kas visaugstāko punktu sasniedz ap 9. bezdarba mēnesi; otrā gada laikā simptomi stabilizējas vidēji paaugstinātā līmenī; to pieaugums atsākās atkal ļoti ilgstošiem bezdarbniekiem (pēc 29. bezdarba mēneša). Savukārt attiecībā uz bezdarbnieku vecumu iepriekš minētā metaanalīze sniedza drīzāk pārsteidzošus rezultātus, parādot, ka vislielākajam riskam ir pakļauti tieši relatīvi jaunāki un vecāki cilvēki, nevis pusmūža cilvēki, kā autori iepriekš bija izvirzījuši hipotēzes.

Pētījumu meta analīzē (McKee-Ryan, Wanberg & Kinicki, 2005), kur līdās demogrāfiskajiem mainīgajiem tika aplūkoti arī psiholoģiskie faktori, tika secināts, ka,

piemēram, darba lomas nozīmīgumam, stresa pārvarēšanas resursiem, kognitīvajam novērtējumam un pārvarēšanas stratēģijām ir nozīmīgāka saistība ar garīgo veselību (tostarp depresiju), nekā sociāldemogrāfiskajiem rādītājiem, līdz ar ko metaanalīzes autori secina, ka darba zaudējuma sekas nevar vispārināt, balstoties vienīgi uz demogrāfiskiem raksturotājiem. Tā vietā pētījumu fokusam vajadzētu būt tādu indivīdu identificēšanai, kas ir pakļauti vislielākajam riskam, balstoties uz psiholoģiskajiem mainīgajiem.

Lai gan skaidrs, ka, protams, demogrāfiskie mainīgie ir resursu ziņā visātrāk un precīzāk identificējamās individuālo atšķirību jomas, tomēr tas nevar būt tuvākais cēlonis (*proximal*), līdz ar to arī precīzākais prognozētājs noteiktām psiholoģiskām reakcijām. Par to liecina kaut vai tas, ka pat pētījumos, kuru fokusā ir individuālās atšķirības, ko nosaka sociāldemogrāfiskie mainīgie, vienalga to izvērtējuma daļā nav iespējams iztikt bez psiholoģiska skaidrojuma. Piemēram, kādā pētījumā tiek minēts, ka „cilvēki ar augstāko izglītību saglabā labāku garīgo veselību, jo augstāk vērtē savas iespējas darbu atrast (Price & Fang, 2002)”, kas nozīmē, ka patiesībā šajā gadījumā nevis izglītības līmenis, bet subjektīvais vērtējums par savām iespējām darbu atrast prognozē garīgo veselību pēc darba zaudējuma. Tas saskan ar Lazarus (Lazarus, 2000) ideju, ka tas, kādu jēgu indivīds stresu potenciālajam izraisītājam piešķir, ir vistuvākais (*proximal* vs. *distal*) cēlonis stresa reakcijai, un plašākas sociālās kategorijas, kā, piemēram, piederība konkrētam dzimumam vai sociālajai grupai, neļauj mums precīzi prognozēt noteiktu indivīdu reakcijas, jo šāds iedalījums ir pārāk plašs, lai varētu pateikt, ka visiem vīriešiem, visām sievietēm, jauniešiem vai nabadzīgiem cilvēkiem ir vieni un tie paši mērķi, vērtības un pārlicības.

Jau iepriekš pieminētajā pētījumu meta analīzē (McKee-Ryan, Wanberg & Kinicki, 2005) konstatēts, ka visnozīmīgāko efektu uz bezdarbnieku mentālo veselību atstāj mainīgie, ko autori apzīmē ar jēdzienu „centrālās pašnovērtējuma dimensijas” (*core self-evaluations*), kas ietver pašvērtējumu, optimismu, neirotismu, kontroles lokusu un pašefektivitāti.

Apkopojot šīs apakšnodaļas galvenās atziņas, jāsecina, ka, ja sākotnēji lielāka vērība bezdarba pētījumos ir pievērsta dažādiem sociāldemogrāfiskajiem mainīgajiem, kas ietekmē atšķirīgas indivīdu reakcijas uz stresu saistībā ar darba zaudējumu, tad pēdējo gadu meta analīžu rezultāti parāda, ka tādi psiholoģiskie mainīgie kā darba zaudējuma kognitīvais novērtējums un atšķirības indivīdu pašefektivitātē vai citās pamata pašnovērtējuma dimensijās, var labāk raksturot individuālās atšķirības, reaģējot uz darba zaudējumu. Tajā pašā laikā pētījumi šajā jomā ir nepietiekami, lai skaidri iezīmētu, kā indivīdu psiholoģiskās atšķirības nosaka viņu reakcijas uz darba zaudējumu.

Atgriežoties pie iepriekšējā nodaļā analizētā depresijas kognitīvās ievainojamības – stresa modeļa, jāsecina, ka, ja kognitīvajās depresijas teorijās pārlietu maza vērība veltīta stresa faktoram, tad savukārt pētījumos, kuru fokuss ir tieši darba zaudējuma pieredze, minimāli pētīta

kognitīvo faktoru loma. Visdrīzāk, apkopojot abu pētījumu virzienu atziņas, būtu iespējams paplašināt izpratni par depresijas veidošanās mehānismu pēc darba zaudējuma.

1.3.Darba zaudējuma kognitīvais novērtējums

Kognitīvais novērtējums, tā dimensijas

Atgriežoties pie pirmajā nodaļā izklāstītā stresa – kognitīvās ievainojamības depresijas modeļa un transaktīvās stresa teorijas nostādnēm, var secināt, ka kognitīvais novērtējums savā ziņā ir gan stresa sastāvdaļa, gan kognitīvais faktors. Kā minēts iepriekš, mūsdienās stress lielākoties netiek saprasts vienīgi kā ārējie vides faktori (negatīvi dzīves notikumi vai sīku negatīvu situāciju virkne), bet gan kā vides faktori, kas tiek subjektīvi novērtēti kā stresu izraisoši. Savukārt kognitīvajās depresijas teorijās ar situāciju saistītās kognīcijas (kognitīvais novērtējums) ir laikā tuvākais (proximal) depresijas cēlonis. Tātad tieši kognitīvais novērtējums savā ziņā ir situācijas un individuālās kognitīvās ievainojamības sastapšanās punkts.

Pirms padziļinātāki pievērsties darba zaudējuma kognitīvajam novērtējumam, vērts iezīmēt arī alternatīvu pieeju, kas skaidro bezdarba saistību ar depresijas attīstību, uzsverot nevis subjektīvo darba zaudējuma novērtējumu, bet gan reālo zaudējumu. Viens no pazīstamākajiem modeļiem, kas skaidro bezdarba ietekmi uz garīgo veselību, ir Jahodas (Jahoda, 1982) *latentās deprivācijas* modelis. Tas skaidro stresa reakcijas uz darba zaudējumu ar piecām latentām funkcijām, ko nodrošina nodarbinātība – laika struktūra, sociālie kontakti, kolektīvs mērķis, statuss un aktivitāte. Tiek uzsvērts, ka modernā sabiedrībā tikai darbs var pilnībā nodrošināt šīs funkcijas, līdz ar to darba zaudējums izraisa depresiju un trauksmi. Šo pieeju tālāk attīstīja Varrs (Warr, 1987), norādot uz deviņām vides funkcijām, kas ir liegtas bezdarbniekiem, līdz ar to viņu garīgā veselība tiek iedragāta. Ir autori, kas norādījuši tieši uz nabadzību, kas seko darba zaudējumam, kā uz visbūtiskāko faktoru, kas nosaka indivīda reakcijas uz darba zaudējumu (Fryer, 1997). Šīs pieejas apvieno ideja, ka darba zaudējums sev līdzi nes tik daudz citus zaudējumus indivīdam nozīmīgās dzīves jomās, ka savā ziņā garīgās veselības pasliktināšanās pēc darba zaudējuma ir neizbēgama. Skatoties no šādas perspektīvas, indivīds, kas zaudējis darbu, tiek uztverts kā relatīvi pasīvs apstākļu upuris. Savukārt transaktīvā stresa teorijā, pretstatā deprivācijas teorijām, centrālā loma tiek piešķirta indivīda subjektīvajai notikumu interpretācijai, nevis vienkārši ārējās vides stimulam (Lazarus, & Folkman, 1984). Indivīds nosaka savas reakcijas tikpat lielā mērā, cik ārējie apstākļi, un individuālās atšķirības stresa reakcijās nosaka tieši šo vides un indivīda faktoru mijiedarbība.

Lazarus un Folkmane definē kognitīvo novērtējumu kā procesu, kurā sastapšanās ar situāciju un tās dažādajiem aspektiem tiek novērtēta un klasificēta attiecībā pret tās nozīmīgumu

indivīda labklājībai (Lazarus & Folkman, 1984). Neskatoties uz to, ka definīcijā tiek uzsvērts nozīmes veidošanas process, kognitīvais novērtējums tiek saprasts arī kā šī procesa gala rezultāts, produkts. Kā jau minēts, šīs teorijas ietvaros tiek izdalīts primārais un sekundārais kognitīvais novērtējums. Ar primāro novērtēšanu tiek izvērtēts, cik lielus draudus notikumi cilvēkam rada, vai situācija uztverama kā bīstama vai nē, savukārt ar sekundāro novērtēšanu tiek secināts, cik un kādi resursi ir indivīda rīcībā, lai spētu pārvarēt aktuālo situāciju (Lazarus, 2000; Lazarus, & Folkman, 1984). Jāatzīmē gan, ka Lazarus un Folkmane (Lazarus, & Folkman, 1984) norāda, ka „primārs” un „sekundārs” šajā gadījumā neattiecas ne uz novērtējumu atšķirīgu vērtīgumu, ne arī secību, jo tie var noritēt vienlaicīgi.

Lazarus ar kolēģiem (Lazarus, 1966) savu teoriju pārbaudīja ar eksperimentu sēriju, kurā laboratorijas apstākļos dalībniekiem tika demonstrētas stresu izraisošas filmas, kuru laikā fiksētas subjektīvās izjūtas un veikti fizioloģiskie mērījumi (asinsspiediens, ādas elektriskā aktivitāte). Pirms filmas noskatīšanās dalībnieki dzirdēja atšķirīgus komentārus par filmu (eksperimentālā manipulācija) - filmas satura noliegumu, norobežošanas vai tā pastiprinājumu. Izrādījās, ka komentāri noteica cilvēku subjektīvo attēlotās situācijas vērtējumu, kas savukārt ietekmēja stresa reakcijas pētījumā.

Turpmākajos pētījumos kognitīvais novērtējums mērīts gan ar video ierakstos vai hipotētiskos stāstos attēlotu stresa situāciju palīdzību, gan pētot stresa reakcijas pēc reāli piedzīvotiem notikumiem (Mathew & Chen, 2003).

Kognitīvais novērtējums nenozīmē vienreizēju stresa izraisītāja novērtēšanu. Cilvēks situāciju, laikam ejot, atkārtoti pārvērtē, līdz ar to šajā gadījumā tiek runāts par atkārtotu novērtējumu (reappraisal), kas notiek, pateicoties ārējā vidē iegūtai jaunai informācijai vai paša cilvēka reakcijām (Lazarus & Folkman, 1984). Pēc būtības atkārtots kognitīvais novērtējums ne ar ko neatšķiras no sākotnējā kognitīvā novērtējuma. Atšķirība ir tikai tā, ka notiek atkārtota atgriešanās pie jau zināmā stresa izraisītāja. Tas arī norāda uz kognitīvā novērtējuma situatīvo dabu; atšķirībā no dziļākām pārliecībām (piemēram, pārliecība par taisnīgu pasauli) tas var mainīties laika gaitā un no situācijas uz situāciju.

Dažādi autori izdala atšķirīgas situācijas dimensijas, kādās var notikt situācijas novērtējums. Tiek runāts (Dohrenwend & Dohrenwend, 1974; McCrae, 1984) par *kontrolējamību* pretēji *nekontrolējamībai*, hroniskumu pretēji akūtai situācijai, gaidītu pretēji negaidītai situācijai, un īpaši bieži - pozitīvu pretēji negatīvai. Visbiežāk tiek izmantoti Lazarus piedāvātie situācijas kognitīvā novērtējuma veidi. Viņš (Lazarus, 2000) izdala *zaudējumu*, *draudus* un *izaicinājumu* kā indivīda iespējamās stresu ģenerējošu notikumu interpretācijas. *Zaudējums* šajā gadījumā tiek izprasts kā kaitējums, kas jau ir nodarīts; arī *draudi* tiek izprasti kā kaitējums, taču tāds kaitējums, kas var būt un var nebūt novēršams; *izaicinājums* attiecas uz

pieņemumu par to, ka, lai gan ceļā uz mērķi pastāv grūtības, tās var tikt pārvarētas ar neatlaidību un pārliecību. Tātad izaicinājums no pārējiem atšķiras ar savu pozitīvo noskaņu, tomēr jebkurā gadījumā no indivīda prasa īpašu piepūli. Jāpiezīmē, ka draudi, zaudējums un izaicinājums raksturo tādu situāciju novērtējumu, kas tiek subjektīvi ieklasificētas kā stress. Tajā pašā laikā situācijas var tikt novērtētas arī kā indivīda labklājībai nenožīmīgas vai arī kā pozitīvas, labvēlīgas (Lazarus & Folkman, 1984). Šī darba ietvaros aplūkots tikai tāds kognitīvais novērtējums, kas attiecas uz stresa situācijām.

Leana un Feldmans (Leana & Feldman, 1990; 1991) bija vieni no pirmajiem, kas uz stresu, ko izraisa darba zaudēšana, skatās no transaktīvās stresa teorijas perspektīvas un savos pētījumos mēra arī darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu. Abos pētījumos, kas veikti pēc rūpnīcu slēgšanas, autori apskata 3 darba zaudējuma vērtēšanas dimensijas: atgriezeniskums, intensitāte un cēlonība (Leana & Feldman, 1990; 1991). Atgriezeniskums attiecas uz respondentu vērtējumu par to, cik, viņuprāt, reāli ir nodarbinātību atjaunot. Intensitāte nosaka to, cik draudīga un nepatīkama darba zaudēšana ir. Savukārt cēlonība attiecas uz to, vai darba zaudējums tiek saistīts ar pašu indivīdu vai ārējiem apstākļiem, veiksmi vai likteni. Autori savā darbā neatsaucas uz Lazarus un Folkmanes (Lazarus & Folkman, 1984) izvirzītajām *draudu, zaudējuma un izaicinājuma* dimensijām, un trīs Leanas un Feldmaņa (Leana & Feldman, 1990; 1991) izvirzītās dimensijas arī neliecina, ka šāds tiešs pamatojums Lazarus teorijā pastāvētu. Vienīgā no viņu izvirzītajām dimensijām, kas skaidri sasaucas ar Lazarus un Folkmanes pieeju, ir atgriezeniskums. Respektīvi, tas varētu attiekties uz sekundāro kognitīvo novērtējuma - to, cik lielā mērā kaut kas var tikt darīts, lai situāciju pārvarētu. Savukārt intensitātes novērtējumā, liekas, ir apvienots gan draudu novērtējums, gan jau specifisku emocionālo reakciju konstatācija. Cēlonība, lai gan noteikti ir svarīgs faktors, kas var ietekmēt stresa reakcijas, tomēr, liekas, vairāk saistīts ar vai nu reālo apstākļu konstatāciju (mani atlaida/kompāniju slēdza/es pats aizgāju), kauzālajām atribūcijām (Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989), vai kontroles lokusu (Rotter, 1966), jo neapzīmē ne to, cik potenciāli draudīga situācija ir, ne arī vērtējumu tam, cik reālas ir iespējas ar to tikt galā.

Vēlāk vienu no šīm dimensijām – *atgriezeniskumu* – izmantoja arī citi autori pētījumā par darba zaudējumu pēc rūpnīcas slēgšanas (Gowan, Riordan, & Gatewood, 1999). Tika secināts, ka darba zaudēšanas atgriezeniskuma novērtēšana bija saistīta ar tādu pārvarēšanas stratēģiju kā distancēšanās, kas savukārt bija apgriezti saistīta ar distresa (depresija, trauksme) rādītājiem. Šī pētījuma autori tomēr norāda uz nepieciešamību nākotnes pētījumos kognitīvo novērtējumu aplūkot plašāk, apskatot arī citas iespējamās tā dimensijas.

Apkopojumā par pētījumiem, kur darba zaudējums aplūkots stresa pārvarēšanas kontekstā, McKee-Ryan, Wanberg un Kinicki (McKee-Ryan, Wanberg & Kinicki, 2005) norāda uz vēl

vairākiem pētījumiem, kuru ietvaros var runāt par kognitīvo novērtējumu. Vienā no tiem aplūkotas bezdarba situācijas uztvertās problēmas (Payne, Warr, & Hartley, 1984), citā - uztvertā vajadzība pēc darba (Feather & Davenport, 1981), taču nevienā no tiem nenotiek diskusija par to, kādā veidā šie darba zaudējuma novērtējumi ir saistāmi ar *draudu* vai *izaicinājuma* saskatīšanu situācijā, vai *zaudējuma* novērtējumu, kas iepriekš izvirzītas kā trīs fundamentālas kognitīvā novērtējuma dimensijas, kas ir stresa reakciju pamatā.

Viena no redzamākajām nepilnībām, nosakot darba zaudējuma dimensijas iepriekšējos pētījumos, ir iespējamā pozitīvā situācijas novērtējuma ignorēšana. Darba zaudējums var tikt novērtēts arī kā izaicinājums, un šai sākotnēji negatīvajai situācijai var būt arī pozitīvs potenciāls. Tāpat nevienā no pētījumiem, kuros izmantots darba zaudējuma kognitīvais novērtējums (Gowan, Riordan, & Gatewood, 1999; Leana & Feldman, 1990; 1991), tas nav apskatīts saistībā ar tādām bezdarbnieka jomām kas būtiskas izrādījušās jau, raugoties no deprivācijas modeļa perspektīvas. Piemēram, ja deprivācijas modelī (Jahoda, 1982; Warr, 1987) tiek uzsvērts reālais sociālo kontaktu, laika struktūras, statusa utt. zaudējums, iespējams vērtīgu informāciju varētu sniegt, izmērot indivīdu kognitīvo novērtējumu par šīm jomām. Pētījumi, kuros salīdzināta reālās materiālās situācijas un subjektīvi novērtētās materiālās situācijas ietekme uz stresa reakcijām, norāda uz šī izpētes viriena nozīmīgumu. Kā izrādās, tieši subjektīvais materiālā stāvokļa novērtējums ir precīzāks stresa reakciju prognozētājs (Ullah, 1990) bezdarbniekiem nekā reālais materiālais stāvoklis, un šī atziņa apstiprināta arī pētījumā bezdarbnieku izlasē Latvijā (Ludāne, *pieņemts publicēšanai*). Ļoti iespējams, ka arī saistībā ar sociālajiem kontaktiem, attiecībām ģimenē vai sociālo statusu, kas tiek minētas kā biežākās deprivācijas jomas bezdarbniekiem, svarīgi ir izmērīt tieši indivīdu subjektīvo vērtējumu par zaudējumu vai draudiem šajās jomās. Attiecībā uz sekundāro novērtējumu, iespējams, vislabākā pieeja ir izmantot *atgriezeniskuma* mērījumu (Gowan, Riordan, & Gatewood, 1999; Leana & Feldman, 1990; 1991), kā tas jau darīts citos pētījumos.

Tātad attiecinot Lazarus kognitīvā novērtējuma dimensijas uz darba zaudējuma situāciju, indivīds bezdarbu var novērtēt, piemēram, kā sociālā statusa vai materiālu zaudējumu (zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensija), kā draudus ģimenes dzīvei vai karjeras attīstībai nākotnē (draudi). Indivīds situāciju var novērtēt arī kā izaicinājumu, paredzot, ka šai šobrīd sarežģītajai situācijai var būt pozitīvas sekas nākotnē, kā arī novērtēt savu pārliecību par iespējām nodarbinātību atjaunot (atgriezeniskums /sekundārais kognitīvais novērtējums).

Darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma avoti un sakarības ar depresiju

Lazarus ir norādījis, ka kognitīvais novērtējums ir atkarīgs gan no situācijas, gan personiskajiem faktoriem (Lazarus, 2000). Situācijas faktori, kas ietekmē novērtējumu, ir tās pazīstamība, paredzamība vai, neskaidrība; tāpat novērtējums atkarīgs no tās ilguma un dzīves

posma, kurā notiek saskaršanās ar konkrēto notikumu (Lazarus & Folkman, 1984). Saistībā ar personiskajiem faktoriem Lazarus (Lazarus, 2000) izdala trīs būtiskākās individuālo variāciju sfēras, kas iespaido situācijas novērtējumu, t. i., mērķi un to hierarhija, personiskie resursi un pārliecības par sevi un pasauli.

Kā jau minēts, ir milzums pētījumu (Paul & Moser, 2009), kuros izvērtētas dažādu bezdarba kontekstuālo mainīgo un bezdarbnieku sociālo un demogrāfisko raksturotāju saistības ar depresiju. Šie faktori raksturo konkrēto negatīvo notikumu - darba zaudējumu, tomēr nav saistīti ar bezdarbnieku personību. Līdz ar to, šos mainīgos visdrīzāk var pieskaitīt pie darba zaudējuma situācijas raksturotājiem, kuri nosaka to, kā darba zaudējums tiek subjektīvi interpretēts, tātad kognitīvo novērtējumu. Sakarības, kas ir atklātas iepriekšējos pētījumos starp tādiem demogrāfiskiem un kontekstuāliem mainīgajiem kā bezdarba ilgums, vecums un ienākumu līmenis no vienas puses norāda, ka šie faktori nevar tikt ignorēti analizējot darba zaudējumu kā depresijas palaidējmehānismu, tajā pašā laikā transaktīvās stresa teorijas atziņas un iepriekšējie pētījumi ļauj secināt, ka, iespējams, dažādie situācijas konteksta raksturotāji iespaidu uz depresijas attīstību pēc darba zaudējuma atstāj ne tik daudz tiešā veidā, cik pastarpināti caur darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu.

Līdz ar to šajā pētījumā tādi demogrāfiskie un kontekstuālie mainīgie kā bezdarba ilgums, vecums, ienākumu līmenis, attiecību statuss un izglītības līmenis, kas ir nozīmīgi depresijas prognozētāji (Paul & Moser, 2009) iepriekšējos pētījumos, tiks aplūkoti kā ar darba zaudējuma situāciju saistītie faktori. Tas ļaus izvērtēt gan šo faktoru tiešu ietekmi uz depresiju, gan to, cik lielā mērā situācijas faktoru ietekmi pastarpina darba zaudējuma kognitīvais novērtējums, kas būtu saskaņā ar transaktīvo stresa teoriju.

Trūkst pētījumu, kuros darba zaudējuma kontekstuālie mainīgie tiktu izvērtēti kā kognitīvā novērtējuma avoti. Autorei zināms tikai viens pētījums, kurā apskatīta tādu sociāldemogrāfisko mainīgo, kā finansiālie resursi, izglītība un sociālais atbalsts, saistība ar bezdarbnieku stresa reakcijām (Gowan, Riordan, & Gatewood, 1999) un konstatēts, ka vienīgi izglītības līmenis ir saistīts ar darba zaudējuma atgriezeniskuma novērtējumu.

Savukārt no iespējamajiem indivīda personības faktoriem, kuri varētu noteikt darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu, Leanas un Feldmaņa (Leana & Feldman, 1990; 1991) pētījumos apskatītas kontroles lokusa, pašvērtējuma un A tipa personības saistības ar darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu. Rezultāti parādīja, ka viņu izvēlētie personības mainīgie nebija saistīti ne ar vienu no darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijām. Viens no autoru ierosinājumiem nākotnes pētījumiem šajā jomā bija aplūkot tādu mainīgo kā pašefektivitāte, kas arī ir viena no šajā darbā aplūkotajām pārliecībām.

Lazarus pārliecības definē kā mūsu pieņēmumus par to, kas varētu notikt, kā mēs tiksim galā un kāda cena mums jāmaksā par veiksmi vai neizdošanos (Lazarus & Folkman, 1984). Pēdējo gadu zinātniskajā literatūrā saistībā ar stresa un krīzes pārvarēšanu tiek nodalīta ar situāciju saistītā jēgas veidošana (kognitīvais novērtējums) no vispārējās jēgas veidošanas sistēmas, kas ietver vispārējās pārliecības un mērķus. Vispārējās pārliecības attiecas uz pamata shēmām, kurās balstoties, cilvēki interpretē savu pieredzi (Janoff-Bulman, 1989; Koltko-Rivera, 2004). Šīs pārliecības aptver tādas tēmas kā godīgums, taisnīgums, veiksmē, kontrole, personīgā ievainojamība utt. Kopumā pārliecības kā konstrukta izpratne stresa pārvarēšanas literatūrā ir ļoti līdzīga Beka kognitīvajai teorijai. Pārliecības tiek saprastas kā sava veida „uztveres lēcas”, kas nosaka to, kas indivīdam konkrētajā situācijā ir atšķirīgs vai draudošs, un palīdz piešķirt notikušajam jēgu un noteiktu skaidrojumu. Vienīgi atšķirībā no kognitīvās ievainojamības modeļiem, transakcīvajā teorijā un tajā balstītajās stresa mūsdienu pieejās pārliecības netiek aplūkotas vienīgi kā ievainojamības faktori, bet tikpat labi kā indivīda resursi, kas ļauj piešķirt jēgu pat izteikti kritiskiem notikumiem. Lazarus kā īpaši nozīmīgas pārliecību grupas izdala eksistenciālas pārliecības, pie kurām pieskaitāma arī, piemēram, pārliecība par taisnīgu pasauli, kas detalizētāki aplūkota tālāk šī darba ietvaros; tāpat arī pārliecības, kas saistītas ar sevi pašu, tostarp pašefektivitāte, kurai arī veltīta īpaša loma šajā pētījumā.

Lai gan šī darba kontekstā no personības faktoriem analizētas vienīgi individuālās pārliecības, skaidrs, ka vērtību un individuālo mērķu sistēma spēlē vismaz tikpat nozīmīgu lomu. Kā jau iepriekš minēts, piemēram, tam, cik nozīmīgas vērtības darbs un karjera ir cilvēka dzīvē, var būt izšķiroša nozīme arī individuālajās reakcijās pēc darba zaudējuma.

Analizējot iespējamās saistības starp darba zaudējuma novērtējuma dimensijām un depresiju, līdzšinējās teorijas kontekstā ir skaidrs, ka *zaudējumam* un *draudiem* vajadzētu būt pozitīvi, bet *izaicinājuma* un *atgriezeniskuma* novērtējumam negatīvi saistītam ar depresiju. Līdzšinējie pētījumi citās jomās norāda, ka depresija parasti ir saistīta ar tāda veida smagiem notikumiem, kas ietver kādu būtisku zaudējumu vai izkrišanu no ierastā sociālā loka, savukārt notikumi, kas ietver apdraudējumu (bet ne zaudējumu) saistīti, piemēram, ar trauksmes traucējumiem (Monroe, & Simons, 1991), savukārt *izaicinājuma* kognitīvais novērtējums ar drīzāk mobilizējošu uztraukumu (Lazarus, 2000). No tā var secināt, ka arī bezdarba situācijā tieši *zaudējums* kā kognitīvā novērtējuma dimensija būs visnozīmīgais depresijas prognozētājs. Tajā pašā laikā, ņemot vērā pētījumus, kas parāda, ka pozitīvās emocijas pašas par sevi var kalpot kā vairogs pret depresijas attīstību (Folkman, 2008; Lambert, Fincham, & Stillman, 2012), tad ir iespējams, ka, piemēram, *izaicinājuma* vai *atgriezeniskuma* kognitīvais novērtējums palīdz aizsargāt pret depresijas simptomiem pastarpināti, pateicoties ar to saistītajām pozitīvajām emocijām.

Tiešā veidā pārnesot transaktīvās stresa teorijas idejas uz šo pētījumu, būtu nepieciešams izvirzīt hipotēzi par to, ka darba zaudējuma kognitīvais novērtējums ir mediators starp pārliecībām, sociāldemogrāfiskajiem mainīgajiem un depresiju. Arī kognitīvās ievainojamības – stresa depresijas teorijas ietver teorētisku pieņēmumu, ka depresijai tuvākie (proximal) cēloņi (automātiskās domas, bezpalīdzības gaidas) ir starpnieks disfunkcionālo pārliecību ietekmei uz depresiju. Taču pētījumi nav apstiprinājuši, ka mediācija starp šiem mainīgajiem būtu pilnīga (Possel & Knopf, 2011), līdz ar to visdrīzāk arī šajā pētījumā, piemēram, darbā aplūkotās pārliecības būs saistītas ar depresiju tiešā veidā, ne vien pastarpināti caur kognitīvo novērtējumu. Tā kā iepriekšējie pētījumi parāda, ka tieši zaudējumam, salīdzinot ar citām kognitīvā novērtējuma dimensijām, potenciāli varētu būt visciešākā saistība ar depresiju (Beck, 1976; Lazarus, 2000; Monroe, & Simons, 1991), tad šajā pētījumā kā mediatoru ir lietderīgi aplūkot tieši zaudējuma (nevis, piemēram, draudu vai izaicinājuma) kognitīvā novērtējuma dimensiju.

Apkopojot šajā nodaļā minēto, var izdarīt vairākus secinājumus. Pirmkārt, visdrīzāk, līdzīgi kā emocionālās un somatiskās reakcijas uz darba zaudējumu vai citu negatīvu dzīves notikumu var būt dažādas, tāpat arī šī notikuma kognitīvais vērtējums nav viendimensionāls. Ir dažādas dimensijas, kādās darba zaudējums var tikt subjektīvi interpretēts, un visdrīzāk šie dažādie notikuma vērtējumi nosaka arī atšķirīgas emocionālās reakcijas. Līdzšinējos pētījumos, lai gan atzīta potenciālā kognitīvā novērtējuma loma, tomēr ir aplūkoti pavisam nedaudzi kognitīvā novērtējuma aspekti, gandrīz pilnībā ignorējot iespējamo pozitīvā ieguvuma saskatīšanu situācijā; trūkst informācijas par kognitīvā novērtējuma sakarībām ar depresiju.

Otrkārt, trūkst arī pētījumu par to, kādi varētu būt sociāldemogrāfiskie faktori vai pārliecības, kas nosaka darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu. Taču dziļāka izpratne par darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma avotiem ļautu noteikt, kas ir būtiskākie ar indivīdu saistītie riska faktori, kas liek darba zaudējumu pārdzīvot smagāk, vai, gluži otrādi, spēt saskatīt pozitīvo kritiskajā situācijā. Šāda informācija ļautu strādāt pie specifiskām kognitīvām intervencēm, kas varētu palīdzēt bezdarba situāciju ieraudzīt pozitīvākā gaismā, līdz ar to arī pasargāt pret depresijas veidošanos.

Treškārt, šī darba kontekstā vērts norādīt, ka depresija tomēr ir tikai vienas no iespējamajām sekām uz darba zaudējumu (šajā gadījumā, netiek izvērtēta, piemēram, trauksme vai dusmas kā reakcija uz darba zaudējumu), līdz ar to, visdrīzāk, ne visas šajā pētījumā aplūkotās kognitīvā novērtējuma dimensijas būs būtiski depresijas prognozētāji. Līdzīgi arī, iespējams, ir vēl citas depresijas prognozē nozīmīgas kognitīvā novērtējuma dimensijas, kas šajā pētījumā nav iekļautas, bet potenciāli var ietekmēt depresijas veidošanos. Tāpat visdrīzāk pastāv virkne ar faktoriem, kuri var ietekmēt subjektīvo darba zaudējuma situācijas vērtējumu, bet netiek aplūkoti šajā pētījumā. Tas ņemams vērā, interpretējot šī pētījuma rezultātus, jo visdrīzāk

tie ļaus izgaismot tikai nelielu daļu no plašāka depresijas veidošanās mehānisma pēc darba zaudējuma.

1.4. Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte

Stresa pārvarēšanas pašefektivitātes jēdziens

Lai izprastu pašefektivitātes lomu indivīda psiholoģiskajā funkcionēšanā, vērts iezīmēt vēsturisko fonu, kādā šis konstrukts veidojās. Divdesmitā gadsimta piecdesmito gadu sākumā individuālo izmaiņu jomā kā galvenais cilvēka uzvedību skaidrojošais modelis dominēja psihodinamiskā pieeja, kas uzsvēra psihisko determinismu, teorijas ietvaros radītie konstrukti bija grūti operacionalizējami un eksperimentāli pārbaudāmi (Bandura, 2004). Kā galvenais līdzeklis terapeitiskām izmaiņām tika izmantota interpretatīvā intervija. Kad psihoanalītiskās teorijas doktrīna tika pārtulkota empīriski pārbaudāmos terminos (Bandura, 2004), pētījumi pierādīja tās zemās prognostiskās iespējas. Līdzīgi, terapijas efektivitātes pētījumi, lai gan apliecināja terapijas gaitā gūtās atklāsmes, tomēr nelielināja par izmaiņām uzvedībā. Alberts Bandura bija pārliecināts, ka klīniskus konceptus un procedūras ir nepieciešams eksperimentāli pārbaudīt (Pervin, 2003). Viņš secināja, ka pretēji tradicionāli pieņemtajam, terapeitiskas izmaiņas iespējams panākt nevis ar sarunu, bet ar veiksmīgu pieredzi (*mastery experience*). Lai to pierādītu, Bandura un citi kolēģi veica pētījumus, kuros šī ideja tika pārbaudīta darbā ar klientiem ar fobiskām bailēm (1984; Williams & Zane, 1989, Bandura, 2004). Izrādās, ka, piemēram, bailes no augstuma iespējams pārvarēt, sevi pakāpeniski pieradinot pie atrašanās aizvien augstākās vietās. Kad cilvēks ir ieguvis pieredzi, ka spēj tikt galā ar savām bailēm, viņš notic savām spējām, un šī nostiprinātā pārliecība mazina bailes sastapties ar līdzīgām situācijām nākotnē. 1977. gadā Bandura ievieš jēdzienu pašefektivitāte, definējot to kā cilvēku pārliecību par savām spējām tikt galā ar dažādām dzīves situācijām. Viņš uzskatīja, ka pašefektivitāte ir visu terapeitisko izmaiņu centrs (Bandura, 1977). Pašefektivitāte neapzīmē reālajās prasmes un uzvedību kā tādas, bet gan cilvēka vērtējumu par savām iespējām. Tajā pašā laikā pašefektivitāte ir viens no precīzākajiem reālās uzvedības prognozētājiem (Bandura, 1997). Tā kā cilvēki domā, jūtas un uzvedas atšķirīgi tādās situācijās, kurās ir pārliecināti par savām spējām, un tādās situācijās, kurās nav pārliecināti, šīs teorijas pārstāvji uzsver, ka pašefektivitāte ietekmē domas, motivāciju, rīcību un emocionālās reakcijas. Piemēram, cilvēki ar augstu pašefektivitāti sekmīgāk spēj atnest smēķēšanu un regulārāk apmeklēt sporta nodarbības, ja reiz tās uzsākuši (Gwaltney et al., 2009; Motl et al., 2002); viņi ātrāk atgūstas pēc piedzīvotas dabas katastrofas vai teroristu uzbrukuma (Benight & Bandura, 2004). Pašefektivitāte ir saistāma arī ar lielāku neatlaidību un sasniegumiem akadēmisko mērķu īstenošanā (Harris & Halpin, 2002).

Atgriežoties pie pirmajā nodaļā raksturotajiem konstruktiem, pašefektivitāte visdrīzāk pieskaitāma pārliecībām, tajā pašā laikā pašefektivitāte ir savā ziņā unikāls konstrukts, jo atkarībā no pašefektivitātes jomas var variēt arī tas, cik stabila laikā vai ar konkrēto situāciju saistīta pašefektivitāte ir. No vienas puses Bandura pašefektivitāti saprot kā noteiktai sfērai vai uzdevumiem specifisku (Bandura, 1997), un norāda, ka konkrētā jomā uzvedību visprecīzāk prognozē jomai specifiskā pašefektivitāte. Tajā pašā laikā Banduras skatījumā (Bandura, 1997) pašefektivitāte ir ar mums pašiem, ar mūsu „Es” saistīta shēma, un līdzīgi kā citas shēmas vada ar mums pašiem saistītas informācijas apstrādi un organizāciju, līdz ar to ievērojami ietekmē mūsu domas, jūtas un darbību.

Pašefektivitāti nereti salīdzina ar citiem „es” konceptiem, piemēram, pašvērtējumu un kontroles lokusu. Pašvērtējumam ir vairāk emocionāla nokrāsa, kas nesaistās ar konkrētu rīcību; kontroles lokuss savukārt attiecināms uz atribūciju par atbildības uzņemšanos pār darbības sekām (Luszczynska, Gutiérrez-Doña, & Schwarzer, 2005). Atšķirībā no minētajiem jēdzieniem, pašefektivitāte ir saistīta ar konkrētu darbības jomu, konkrētu uzvedību, un savā ziņā tas, vai pašefektivitāte ietekmē indivīda dzīvi, ir atkarīgs no tā, cik plaša un indivīdam nozīmīga ir konkrētā darbības joma. Piemēram, pašefektivitāte, kas attiecas uz indivīda pārliecību noskriet maratonu (maratona noskriešanas pašefektivitāte), visdrīzāk būtiski ietekmēs cilvēka dzīvi tikai tad, ja šādas sacensības ir nozīmīga viņa dzīves daļa vai svarīgs mērķis. Savukārt akadēmiskā pašefektivitāte visdrīzāk prognozēs indivīda uzvedību un panākumus visās ar mācīšanos un akadēmisko darbību saistītās situācijās.

Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte (coping self-efficacy) ir pārliecība par savām spējām efektīvā un kompetentā veidā tikt galā ar sarežģītām, stresa pilnām situācijām (Chesney et al, 2006). Atbilstoši Banduras (1997) uzskatiem, pašefektivitātei ir centrālā loma emocionālo stāvokļu pašregulācijā, jo uztvertā nespēja ietekmēt nozīmīgu dzīves notikumu gaitu ir pamats gan nomāktībai, gan trauksmei, ko pierādījuši pētījumi dažādās jomās (Bandura, 1997; Muris, 2002). Pētījumos par terapijas efektivitāti darbā ar pacientiem, kas cieš no fobijām (Bandura, 1997), posttraumatiskā stresa sindroma (Cieslak, Benight, & Lehman, 2008), sāpēm (Litt, Nye, & Shafer, 1995), atlētiem (Bandura, 1997) sacensību situācijā u.c. ir pierādīts, ka tieši stresa pārvarēšanas pašefektivitāte (coping self-efficacy) ir pozitīvu izmaiņu pamatā. Šajos pētījumos izmantotie stresa pārvarēšanas pašefektivitātes mērījumi ir fokusēti uz ļoti specifiskām pārvarēšanas aktivitātēm, kas kritiskas katrā no jomām, piemēram, pārliecība par savām spējām tikt galā ar pēc-traumas simptomiem (Cieslak, Benight, & Lehman, 2008) vai regulēt artrīta izraisītās sāpes (Lowe, Cockshott, Greenwood, Almeida, Richards, & Hewlett, 2008). Tajos netiek mērīta pārliecība par savām vispārējām stresa pārvarēšanas prasmēm, kas būtu izmantojamas, saskaroties ar jebkuru situāciju. Savukārt specifiski šāda stresa pārvarēšanas

pašefektivitātes skala (Chesney, Neilands, Chambers, Taylor, & Folkman, 2006), kas balstās gan Lazarus un Folkmanes (Lazarus & Folkman, 1984) teorijā par stresa pārvarēšanu, gan Banduras (Bandura, 1977) pašefektivitātes pieejā, tika izveidota kā instruments, ar kura palīdzību izvērtēt stresa pārvarēšanas prasmju treniņa efektivitāti (Chesney, Chambers, Taylor, Johnson, & Folkman, 2003).

Transaktīvajā teorijā stresa pārvarēšana tiek definēta kā centieni ar uzvedības vai domāšanas palīdzību pārvarēt situāciju, kas tiek novērtēta kā stresu izraisošā (Lazarus & Folkman, 1984). Stresa pārvarēšana var būt uz problēmrisināšanu vai uz emocijām orientēta. Ja pirmā attiecas uz tiešu problēmas risinājuma meklēšanu konkrētajai problēmai, tad otrā uz centieniem tikt galā ar negatīvajām emocijām, kas rodas reaģējot uz situāciju. Dažkārt šīs pārvarēšanas stratēģijas tiek pretstatītas viena otrai, bieži problēmorientēto stresa pārvarēšanu raksturojot kā adaptīvāku, taču gan transaktīvās teorijas pieeja kopumā, gan pētījumi apliecina, ka par konkrētās stratēģijas lietderīgumu var spriest tikai situācijas kontekstā, izvērtējot to, cik kontrolējama vai nekontrolējama situācija ir (Folkman, 1984).

Arī Stresa pārvarēšanas pašefektivitātes skalā tiek izdalīta pašefektivitāte, kas attiecas uz problēmu risināšanu (piemēram, „Sadalīt mazākās daļās problēmu, kas tevi uztrauc” vai „Saskaroties ar problēmu, izveidot rīcības plānu un ievērot to”) un negatīvo emociju pārvarēšanu (piemēram, „Atbrīvot savu prātu no nepatīkamām domām” vai „Meklēt kaut ko labu negatīvā situācijā”). Faktoru analīzē tika izdalīts vēl viens stresa pārvarēšanas pašefektivitātes aspekts – sociālā atbalsta iegūšana (Iegūt palīdzību no draugiem, kad tev tā ir nepieciešama).

Pirmo reizi Stresa pārvarēšanas pašefektivitātes skala tika lietota relatīvi šaurā populācijas grupā – HIV pozitīviem homoseksuāliem vīriešiem, kas cieta no depresijas (Chesney et al., 2003). 2010. gadā šī metode ir apstiprinājusi savus psihometriskos rādītājus arī vispārējā populācijā Lielbritānijā (Colodro, Godoy-Izquierdo, & Godoy, 2010). Sākotnējā izlasē tika apstiprināts, ka stresa pārvarēšanas pašefektivitātes pieaugums prognozē depresijas kritumu un psiholoģiskās labklājības pieaugumu (Chesney et al., 2006). 2011. gadā metode adaptēta Latvijā bezdarbnieku izlasē, vienlaikus apstiprinot, ka stresa pārvarēšanas pašefektivitāte ir būtisks depresijas un trauksmes prognozētājs bezdarbniekiem (Ludāne, *pieņemts publicēšanai*).

Nemot vērā to, ka stresa pārvarēšana skar ļoti plašu uzvedības loku, arī stresa pārvarēšanas pašefektivitāte šajā gadījumā visdrīzāk uzskatāma par relatīvi vispārēju pārliecību (pretstatā tikai ar situāciju saistītam novērtējumam). Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte uzrāda noteiktu stabilitāti laikā (Chesney et al., 2006), kas ļauj to arī uztvert kā stabilu personības raksturotāju. Tajā pašā laikā ir arī skaidri zināms, ka psiholoģiskās intervencēs pašefektivitāti ir iespējams paaugstināt (Chesney et al., 2003; Bandura, 1997). Tieši tas, ka pašefektivitātes veidošanās process ir teorijā iezīmēts un pētījumos apstiprināts, padara to par nozīmīgu faktoru terapeitisko

izmaiņu jomā. Bandura (Bandura, 1997) norādījis, ka pašefektivitāte veidojas reālā snieguma, aizstājošās pieredzes (iespējas vērot citu veiksmi vai neveiksmi), verbālās pārliecināšanas (kad citi komunicē par mūsu spējām saistībā ar konkrētu uzdevumu) un emocionālās reakcijas (informācija, ko saņemam no sava organisma un interpretējam noteiktā veidā) rezultātā, līdz ar to pastāv iespēja pašefektivitāti noteiktā jomā veicināt, izmantojot atbilstošas intervences metodes.

Var teikt, ka stresa pārvarēšanas pašefektivitāte ir unikāla vispārējo pārliecību sistēmā, jo, pirmkārt, ir saistīta ar ļoti konkrētu uzvedību, tomēr tāda veida uzvedību, kas skar plašu indivīda funkcionēšanas lauku. Pašefektivitāte pieskaitāma pie pozitīvām pārliecībām, indivīda resursiem, turklāt izpratne par pašefektivitātes veidošanās procesu padara to par nozīmīgu faktoru terapeitisko izmaiņu jomā.

Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, darba zaudējuma kognitīvais novērtējums un depresija bezdarbniekiem

Bandura, kā arī citi autori, kuri izstrādājuši specifiskus pašefektivitātes mērījumus, ir norādījuši, ka, lai prognozētu reālo uzvedību kādā konkrētā jomā, svarīgi novērtēt pašefektivitāti, kas visprecīzāk saistīta ar konkrētās darbības jomu (Bandura, 1997; Forsyth, & Carey, 1998). Līdz ar to šīs apakšnodaļas mērķis ir izklāstīt, kāpēc tieši stresa pārvarēšanas pašefektivitāte (nevis, piemēram, vispārējā pašefektivitāte vai darba meklēšanas pašefektivitāte) ir konstrukts ar potenciālu ietekmi uz depresijas veidošanās mehānismu pēc darba zaudējuma.

Bezdarba pētījumos, kuru uzmanības centrā ir nodarbinātības atjaunošanas prognozēšana, ir norādīts uz apburto loku, kurā var nonākt bezdarbnieki, jo, zaudējot darbu, cilvēks pazaudē arī būtisku pašefektivitātes avotu, un tā vietā nāk pārliecība par savu nespējību. Līdz ar to hroniski bezdarbnieki pārstāj ticēt savām spējām darbu atrast, kas savukārt mazina darba meklēšanas pūliņus un aktivitātes, paildzina bezdarbu (Creed, 1998; Eden & Aviram, 1993; Harris, et al., 2002; Proudfoot, Guest, Carson, Dunn, & Gray, 1997). Saistība starp nodarbinātības statusu un pašefektivitāti ir abpusēja, t.i. ir apstiprināts, ka augstāka pašefektivitāte, veicina nodarbinātību (Wanberg, Glomb, Song & Sorenson, 2005; Matt, Bellardita, Fischer & Silverman, 2006; Eden & Aviram, 1993), līdz ar to pētījumos apstiprināts, ka ar uz pašefektivitāti fokusētām intervencēm iespējams arī paaugstināt nodarbinātību.

Vairumā pētījumu, kuros iekļauts pašefektivitātes mērījums, aplūkotas tā sakarības ar darba meklēšanas aktivitāti un darba iegūšanu, neanalizējot sakarības starp pašefektivitāti un psihiskās veselības rādītājiem tiešā veidā. Tomēr visapjomīgākajā no iepriekš minētajiem pētījumiem (tajā pārbaudīta atbalsta pasākumu, psiholoģisku intervenču, efektivitāte) atklāts, ka depresija bezdarbniekiem mazinājusies tieši pateicoties meistarības izjūtas pieaugumam (Vinokur & Schul, 1997). Savukārt viens no būtiskākajiem mainīgajiem, kas veido *meistarības*

izjūtas mērījumu šajā pētījumā ir darba meklēšanas pašefektivitāte. Darba meklēšanas pašefektivitāte ir indivīda pārliecība par savām spējām veikt dažādas ar darba meklēšanu saistītas aktivitātes (Vinokur, & Caplan, 1987), un tas ir mainīgais, kura ietekme uz darba meklēšanas aktivitāti ir vairākkārtīgi apstiprināta (Caplan, Vinokur & Price 1997; Eden & Aviram, 1993).

Tomēr, ņemot vērā, ka pašefektivitātes mērījumam, lai tas iegūtu savu maksimālo prognozētāja spēku, būtu jābūt atbilstošam konkrētās aktivitātes jomai (Bandura, 1997), rodas jautājums, vai nav kāds vēl precīzāks depresijas prognozētājs bezdarbniekiem kā darba meklēšanas pašefektivitāte. Iepriekš pieminētajos pētījumos (Creed, 1998; Eden & Aviram, 1993, Harris, et al., 2002; Proudfoot, et al., 1997; Caplan, et al., 1989) darbā ar bezdarbniekiem tika izmantotas uz darba atrašanu orientētās intervences, kas lielā mērā ietver arī stresa pārvarēšanas prasmju treniņu un savas meistarības izjūtas stiprināšanu šajā jomā, taču nevienā no minētajiem pētījumiem netiek mērīta stresa pārvarēšanas pašefektivitāte (coping self-efficacy), bet darba meklēšanas vai vispārējā pašefektivitāte.

Kā jau minēts, stresa pārvarēšana var būt uz problēmrisināšanu vai uz emocijām orientēta (Lazarus & Folkman, 1984). Piemēram, bezdarba situācijā orientēšanās uz darba meklēšanu varētu būt piemērs problēmorientētai stresa pārvarēšanai, līdz ar ko droši vien var teikt, ka darba meklēšanas pašefektivitāte mēra stresa pārvarēšanas pašefektivitāti tikai vienā ļoti konkrētā problēmrisināšanas aspektā. Tomēr, neskatoties uz katra individuālajiem pūliņiem, darba atrašana nav pilnībā paredzama un kontrolējama. Ja situācijās, kas ir viegli izmaināmas, par adaptīvām tiek uzskatīta uz problēmu risināšanu orientēta stresa pārvarēšana, tad situācijās, kas ir ārpus cilvēka kontroles, pieaug uz emocijām orientēto stresa pārvarēšanas prasmju loma (Folkman, 1984). Turklāt, lai gan darba meklēšanas aktivitāte ir saistīta ar atkārtotu nodarbinātību (Wanberg, et al., 2005), ir apstiprināts, ka tajā pašā laikā tā ir saistīta arī ar psiholoģiskās veselības pasliktināšanos (McKee-Ryan, Wanberg & Kinicki, 2005; Wanberg, 1997). Tas tiek skaidrots ar neparedzamību un atteikumiem, ar ko saskaras darba meklētāji. Meta analizē, kurā apkopota informācija par pārvarēšanas stratēģijām un psihisko veselību bezdarbniekiem, secināts, ka citu – gan uz problēmu, gan emocijām orientētu stratēģiju izmantošana saistīta ar augstākiem psihiskās veselības rādītājiem, bet tajā pašā laikā norādīts, ka nepietiekamo pētījumu skaits šajā jomā neļauj spriest par specifiskām stratēģijām un mehānismiem (McKee-Ryan, Wanberg & Kinicki, 2005). Ņemot vērā, ka visdrīzāk bezdarba situācija, īpaši, ja tā ir ilgstoša, prasa pielietot plašu spektru ar pārvarēšanas stratēģijām, stresa pārvarēšanas pašefektivitāte varētu būt piemērots mainīgais psihiskās veselības prognozēšanai bezdarbniekiem. 2011. gadā (Ludāne, *pieņemts publicēšanai*), kad metode tika adaptēta Latvijā bezdarbnieku izlasē, vienlaikus tika arī apstiprināts, ka stresa pārvarēšanas pašefektivitāte ir būtisks depresijas un trauksmes prognozētājs bezdarbniekiem, precīzāks nekā darba meklēšanas

pašefektivitāte, kas arī tika mērīta šajā pētījumā. Tomēr, kā jau minēts, pirms tam nevienā no pētījumiem bezdarbnieku izlasēs stresa pārvarēšanas pašefektivitāte nav tikusi mērīta.

Bandura atzīst (Bandura, 1997), ka pārliecība par spēju tikt galā stresa situācijās palīdz indivīdiem izjust kontroli pār psiholoģiskiem stresa izraisītājiem, novērtēt tos kā mazāk draudošus. Savukārt Lazarus (Lazarus, 2000) norāda uz Banduras pašefektivitātes jēdzienu, kā vienu no vistuvākajiem, kognitīvajam novērtējumam līdzīgajiem procesiem.

Kā jau minēts, sekundārais novērtējums (Lazarus & Folkman, 1984) attiecas uz procesu, kad indivīds izvērtē kādas situācijas pārvarēšanas iespējas ir pieejamas un to, cik liela iespējamība ar tām sasniegt vēlamu rezultātu, kā arī to, vai cilvēks spēs konkrēto stratēģiju pielietot veiksmīgi. Lazarus norāda, ka, raksturojot līdzīgu procesu, Bandura ir izdalījis divus gaidu (expectancy) veidus. Viņš lieto jēdzienu rezultāta gaidas (outcome expectancy), attiecinot to uz vērtējumu tam, vai konkrētā uzvedība novedīs pie vēlamajām sekām. Savukārt jēdziens efektivitātes gaidas (efficacy expectation) attiecas uz cilvēka pārliecību, ka viņš var veiksmīgi tikt galā ar vajadzīgo rīcību, lai sasniegtu vēlamu rezultātu (Bandura, 1977).

Tātad pašefektivitāte un kognitīvais novērtējums var būt ļoti līdzīgi procesi, līdz ar to svarīgi izvērtēt, vai, mērot abus šos mainīgos, netiek mērīts viens un tas pats konstrukts.

Ja šajā situācijā tiktu mērīta darba meklēšanas pašefektivitāte, visdrīzāk šis mērījums gandrīz pilnībā pārklātos ar darba zaudējuma atgriezeniskuma (iespējām atgūt darbu) novērtējumu. Tomēr mērīta tiek stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, kas no vienas puses ir pietiekami jomai specifisks mērījums, ciktāl tas attiecas uz stresu potenciāli izraisītu situāciju pārvarēšanu, taču reizē nav šauri attiecināms tikai uz darba zaudējuma pārvarēšanu. Kā parāda Stresa pārvarēšanas pašefektivitātes skalas psihometriskie rādītāji (Chesney et al., 2006), stresa pārvarēšanas pašefektivitāte paliek relatīvi stabila vismaz pusgada laikā, kas drīzāk norāda, ka tas ir vispārīgāks un stabilāks pārliecības par savām spējām mērījums, nekā, piemēram, sekundārais novērtējums, kas varētu variēt atkarībā no konkrētās situācijas.

Apkopojot iepriekš minēto, jāsecina, ka gan Bandura, gan Lazarus norāda, ka pašefektivitāte nosaka stresa situāciju kognitīvo novērtējumu (Bandura, 1997, Lazarus, 2000; Lazarus & Folkman, 1984). Cilvēki ar spēcīgu pārliecību par savām spējām grūtības uztver drīzāk kā izaicinājumus, kas jāpieveic, savukārt tie, kuri par savām iespējām šaubās, sarežģītas situācijas uztver kā draudus, no kā jāizvairās. Līdz ar ko var pieņemt, ka arī bezdarbniekiem stresa pārvarēšanas pašefektivitāte būs saistīta ar labvēlīgāku darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu, t.i., situācijas tiks novērtētas mazāk kā zaudējums vai draudi, vairāk kā izaicinājums vai atgriezeniskas.

Ja tie cilvēki, kuri darba zaudējumu novērtē kā izaicinājumu un atgriezenisku, nevis draudus un zaudējumu, ir labāk aizsargāti pret depresijas veidošanos; un, ja pašefektivitāte

veicina šādu labvēlīgāku bezdarba situācijas kognitīvo novērtējumu, tad viens mehānisms kā pašefektivitāte varētu būt saistīta ar depresiju, ir caur kognitīvo novērtējumu kā starpniec-mainīgo. Tomēr visdrīzāk tas nav vienīgais kognitīvais process, kas pastarpina pašefektivitātes ietekmi uz depresijas veidošanos. Atbilstoši Banduras (Bandura, 1997) teorijai pašefektivitāte ietekmē veidu, kā kognitīvi tiek apstrādāta pozitīva un negatīva pieredze. Tie, kas netic savām spējām, neveiksmes uztver kā pierādījumu savai nespējai, savukārt izdošanos skaidro ar situācijas faktoriem. Tieši šāds atribūcijas veids ir raksturīgs arī depresijai (Kuiper & Higgins, 1985). Piemēram, zaudējot darbu, šāds cilvēks vainos sevi, iespējams, neņemot vērā esošo tirgus situāciju vai organizācijas kontekstu, kurā viņš ir strādājis.

Visdrīzāk pašefektivitātes ietekmi uz depresijas veidošanos pastarpina ne vien citi kognitīvi faktori, bet arī reālā uzvedība, šajā gadījumā stresa pārvarēšanas stratēģiju pielietošana. Piemēram, ir pierādīts, ka depresija ir cieši saistīta ar zemu pašefektivitāti negatīvo domu kontrolē (Bandura, 1997). Un tieši negatīvo uzmācīgo domu malšana pa galvu (rumination) un nespēja pielietot pareizas stratēģijas to vadīšanā ir raksturīga cilvēkiem ar noslieci uz depresiju (Wenzlaff, Wegner, & Roper, 1988). Šis aspekts ir īpaši būtisks šī darba kontekstā, jo Stresa pārvarēšanas pašefektivitātes mērījums šajā gadījumā ietver arī pārliecību par savām spējām tikt galā ar negatīvām domām (Chesney et al., 2006). Cits ar uzvedību saistīts mehānisms, kuru Bandura iezīmējis, kā potenciālo ceļu uz depresijas veidošanos, ir nereālistiski augstu mērķu uzstādīšana. Kā izrādās, salīdzinot ar kontroles grupu, cilvēki ar depresiju izvirza sev relatīvi augstākus mērķus iepretim viņu sasniegumiem (Golin & Terrill, 1977; Loeb, Beck, Diggory, & Tuthill, 1967). Savukārt depresija ir cieši saistīta ar uztverto nespēju sasniegt augsti novērtētu rezultātu (Bandura, 1997), kas šajā gadījumā varētu būt atjaunota nodarbinātība. Iespējams, piemēram, cilvēki ar zemu uz problēmu orientēto stresa pārvarēšanas pašefektivitāti arī nosprauž nereālistiskus mērķus (piemēram, atrast izcilu darbu nedēļas laikā), un neatbilstoši plāno ceļu uz to īstenošanu. Tātad visdrīzāk bezdarbnieks, kam ir zema stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, arī neefektīvāk izmanto stresa pārvarēšanas stratēģijas (pašefektivitāte prognozē reālo uzvedību), kas noved pie depresijas veidošanās.

Apkopojumam var teikt, ka stresa pārvarēšanas pašefektivitāte divos veidos aizsargā pret depresijas simptomiem. No vienas puses, cilvēki, kam ir augsta pārvarēšanas pašefektivitāte, izmanto dažādas uzvedības stratēģijas, lai nepatīkamo situāciju padarītu labvēlīgāku (Bandura, 1997). Tas nozīmē, ka cilvēki ar augstāku stresa pārvarēšanas pašefektivitāti vienkārši būs veiksmīgāki stresa pārvarēšanas stratēģiju pielietošanā, t.i. pašefektivitāte ietekmēs viņu uzvedību. No otras puses, pārliecība par savām spējām tikt galā ar negatīvajām emocijām un domām, kā arī atrisināt ar bezdarbu saistītās problēmas, ļaus pašu stresa situāciju, t.i., bezdarbu, uztvert kā mazāk draudīgu, līdz ar ko šāds labvēlīgāks situācijas novērtējums arī darbosies kā

aizsargsistēma pret depresiju. Tas ļauj pieņemt, ka stresa pārvarēšanas pašefektivitāte šī pētījuma ietvaros varētu būt saistīta ar depresiju gan pakārtoti caur darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu, gan tiešā veidā.

1.5. Pārliecība par taisnīgu pasauli

Pārliecības par taisnīgu pasauli jēdziens

Koncepts *pārliecība par taisnīgu pasauli* (The Belief in Just World (BJW)) pirmo reizi psiholoģijā parādījās pirms aptuveni 40 gadiem (Lerner, 1965) un tika sākts eksperimentāli pētīt pirms aptuveni 30 gadiem (Lerner, 1980). Šīs teorijas galvenās tēze ir formulējuši Lerner un Millers (Lerner & Miller, 1978), savā darbā skaidrojot, ka cilvēkiem ir vajadzība ticēt, ka viņi dzīvo taisnīgā pasaulē, kurā visi saņem to, ko ir pelnījuši. Šāda pārliecība atļauj indivīdiem, saskaroties ar fizisko un sociālo vidi, to uztvert kā stabilu un sakārtotu. Tas palīdz cilvēkiem spēt orientēties uz ilgtermiņa mērķiem un kopumā regulēt uzvedību ikdienas dzīvē. Piedāvājot pasaules skatījumu, kurā cilvēki kopumā saņem to, ko ir pelnījuši, pārliecība par taisnīgu pasauli pasargā indivīdus no negatīvajām sekām, realitātē dzīvojot netaisnīgā pasaulē, un paaugstina indivīda drošības izjūtu (Lerner, 1980).

Sākotnējie darbi saistībā ar šo tēmu uzsver šīs pārliecības negatīvos aspektus (Furnham, 2003), koncentrējoties uz vardarbības upuru neadekvātu novērtējumu, piedēvējot vainu pašiem upuriem ar nolūku saglabāt pārliecību par taisnīgu pasauli. Tomēr pēdējo gadu zinātniskajā literatūrā psiholoģijā aizvien vairāk uzmanības tiek veltīts šīs pārliecības pozitīvajai ietekmei, darbojoties kā psiholoģiskam resursam, saskaroties ar stresa situācijām.

Lerner saistībā ar pārliecību par taisnīgu pasauli ir minējis, ka tā daļēji veidojas no veiksmīgām (citiem vārdiem taisnīgām) interakcijām ar apkārtējo vidi pagātnē (Lerner, 1980; Furnham, 2003), līdz ar to cilvēki ar šādu pārliecību sagaida veiksmi arī nākotnes notikumos un izaicinājumos.

Indivīdi ar spēcīgāku pārliecību veiksmīgāk tiek galā, saskaroties ar netaisnību, līdz ar to ir labāk nodrošināti saglabāt savu garīgo veselību un labklājību (Dalbert, 2002). Tiekot konfrontētiem ar netaisnību (reāli piedzīvotu vai novērotu), kas apdraud pārliecību par taisnīgumu, indivīdi ar spēcīgu šo pārliecību cenšas taisnīgumu atjaunot vai nu realitātē vai psiholoģiski. Pētījumi saistībā ar smagu nelaimes gadījumu upuriem (Bulman & Wortman, 1977), izvarošanas upuriem (Libow & Doty, 1979, Dalbert, 2001) un cilvēkiem, kam draud darba zaudējums (Lerner & Somers, 1992) ir apstiprinājuši pozitīvas saistības starp pārliecību par taisnīgu pasauli un labsajūtu un pašvērtējumu.

Tiek izdalītas trīs galvenās pārliecības par taisnīgu pasauli funkcijas (Dalbert, 2001): tā liecina par personīgo vienošanos ar sociālo pasauli pašam izturēties taisnīgi; tā nodrošina indivīdiem pārliecību, ka pret viņiem izturēsies taisnīgi un viņi nekļūs par neparedzamas nelaimes upuri; piedāvā konceptuālu nozīmes ietvaru, palīdzot indivīdiem notikumus savā personīgajā dzīvē interpretēt kā jēgpilnus.

Saistībā ar stresa pārvarēšanas procesu tiek uzsvērts, ka pārliecība par taisnīgu pasauli saistīta ar dažādām stratēģijām, ko cilvēki izmanto, sastopoties ar draudošu (netaisnīgu) situāciju (Furnham, 2003). Šīs stratēģijas ietver gan uzvedības, gan kognitīvos mehānismus. Piemēram, cilvēks, kas saskaras ar nelaimi, kas piemeklējusi kādu viņa līdzcilvēku, var viņam censties palīdzēt, tādā veidā ar savu uzvedību atjaunojot taisnīgumu, vai savukārt nolemt, ka cietušais to pats arī ir pelnījis, šādi atjaunojot taisnīguma izjūtu kognitīvā veidā.

Attīstoties pētījumiem saistībā ar stresa un krīzes pārvarēšanu, tiek nošķirta *personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli*, kas saistās ar pārliecību, ka notikumi paša dzīvē ir taisnīgi, no *vispārējās pārliecības* par to, ka kopumā pasaule ir droša vieta. Vairākos pētījumos ir apstiprinājies, ka tieši personīgajai pārliecībai par taisnīgu pasauli ir lielāka loma mentālās veselības prognozēšanā (Dalbert, 1999; Dzuka & Dalbert, 2002).

Teorētiski pārspriedumi un interpretācijas nedod viennozīmīgu atbildi, kā pārliecība par taisnīgu pasauli var ietekmēt adaptēšanos kritiskiem dzīves gadījumiem. No vienas puses, spēcīga pārliecība par taisnīgu pasauli varētu būt pat drīzāk šķērslis veiksmīgai krīzes pārvarēšanai, piemēram, gadījumos, kad pārciesta vardarbība, kas var tikt uzskatīts par īpaši netaisnīgu notikumu. Varētu būt, ka, piemēram, seksuālās vardarbības upurim ir spēcīga pārliecība par pasauli kā taisnīgu, tad pēc pārciestās traumas, viņam nākas ne vien tikt galā ar traumatiskās pieredzes izraisīto stresu, bet arī ar to, ka viņu pārliecība par taisnīgu pasauli ir bīstami apdraudēta (Fetchenhauer, Jacobs, & Belschak, 2005). Līdz ar to upuri varētu mēģināt aizsargāt savu pārliecību par taisnīgu pasauli, vainojot paši sevi pārciestajā vardarbībā un definējot savu likteni kā taisnīgu un likumsakarīgu. Tomēr šādi argumenti nav guvuši atbalstu empīriskos pētījumos par negatīviem dzīves notikumiem, kas tiks aprakstīti tālāk. Saistībā ar Dalbertes pētījumiem (Dalbert, 2001), spēcīga pārliecība par taisnīgu pasauli darbojas kā resurss saskaroties ar īpaši netaisnīgiem notikumiem un pārciestu vardarbību, ļaujot atrast notiekošajā psiholoģisku jēgu. Iespēja atrast skaidrojumu un spēt iekļaut notikušo kopējā sociālās pasaules shēmā ir ļoti nozīmīga, lai tiktu galā negatīvu pieredzi (Fetchenhauer, Jacobs, & Belschak, 2005). Apstiprinājumu tam sniedz pētījums, kur tika pētītas adaptēšanās spējas upuriem, kuri pārcietuši seksuālu vardarbību. Tajā tika atklāts, ka jo augstāka bija viņu personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli, jo upuri bija spējīgāki piemēroties pārdzīvotajai traumai. Līdz ar to var secināt,

ka pārliecība par taisnīgu pasauli darbojas kā nozīmīgs indivīda resurss, saskaroties ar kritiskiem dzīves notikumiem.

Ņemot vērā, ka šī darba ietvaros pārliecība par taisnīgu pasauli tiek aplūkota kā vispārēja pārliecība (iepretim kognitīvajam novērtējumam kā ar situāciju saistītai kognīcijai), tad svarīgi izvērtēt arī cik stabila pārliecība par taisnīgu pasauli ir laikā.

Lai pārbaudītu pārliecības par taisnīgu pasauli stabilitāti un apstiprinātu hipotēzi par to, ka pārliecība par taisnīgu pasauli ir uzskatāma par personības dispozīciju, vispirms ir tikuši veikti pētījumi, kuros salīdzināja indivīda paša vērtējumu ar viņa draugu un radnieku vērtējumu par viņu attiecībā uz to, cik lielā mērā indivīds ir pārliecināts par pasaules taisnīgumu. Izrādījās, ka korelācija starp abiem šiem vērtējumiem ir pietiekami cieša, lai par šo pārliecību varētu runāt kā stabilu personības dispozīciju (Dalbert, 2001; Schneider, Meissner, Montada & Reichle, 1987). Vēlāk tika veikts longitudināls pētījums, kurā Vācijā vispārējā populācijā tika secināts, ka pārliecība par taisnīgu pasauli būtiski nemainās, tos pašus respondentus testējot atkārtoti pēc trīs mēnešiem (Dalbert & Schneider, 1995).

Lai arī no iepriekš minētā var secināt, ka kopumā pārliecība par taisnīgu pasauli ir stabila personības dispozīcija, tomēr varētu būt, ka īpaši netaisnīgi un kritiski dzīves notikumi to var ietekmēt. Lai apstiprinātu savu hipotēzi, ka pārliecība par taisnīgu pasauli ir drīzāk resurss un netiek ietekmēta arī kritisku dzīves notikumu laikā, Dalberte veica pētījumu, kurā salīdzināja sievietes, kas bija vai nu strukturālā bezdarba upuri, vai mātes, kuru bērniem bija konstatēti attīstības traucējumi. Izrādījās, ka neatkarīgi no tā, ka sievietes dažādi vērtēja konkrētā notikuma taisnīgumu, viņu pārliecība par taisnīgu pasauli neatšķīrās (Dalbert, 1998). Turklāt jo vairāk abās grupās sievietes ticēja pasaules taisnīgumam, jo kā taisnīgāku viņas novērtēja arī pašas savu likteni.

Līdzīgi rezultāti atklāti arī citā pētījumā (Overcash, Calhoun, Cann & Tadeschi, 1996), kur mērītas vispārējās pārliecības, tostarp pārliecība par taisnīgumu pasaulē. Šeit salīdzināti divdesmit piecus gadus veci jaunieši no grupas, kas pārcietuši nesenu traumu, ar grupu bez nesenā traumatiskā pieredzes, konstatējot, ka pārliecības abās šajās grupās neatšķiras.

Līdz ar to var secināt, ka visdrīzāk pārliecība par taisnīgu pasauli ir stabila laikā, un to ir grūti iedragāt arī kritiskiem dzīves notikumiem.

Pārliecība par taisnīgu pasauli, darba zaudējuma kognitīvais novērtējums un depresija bezdarbniekiem

Pārliecību par taisnīgu pasauli par īpaši piemērotu individuālo atšķirību indikatoru bezdarbnieku izlasē padara tas, ka darba zaudējums parasti tiek kopumā novērtēts kā īpaši netaisnīgs likteņa pavērsiens. To pierāda kaut vai pētījums (Dalbert, 1997), kurā tika lūgts sievietēm, kas piedzīvojušas dažādus traumatiskus notikumus, izvērtēt to, cik lielā mērā viņām

viņu liktenis liekas netaisnīgs. Kā izrādās sievietes, kuras bija palikušas bez darba vai kurām draudēja darba zaudējums, savu likteni novērtēja kā netaisnīgāku, nekā mātes, kurām bija bijušas priekšlaicīgas dzemdības, bija bērns ar attīstības traucējumiem vai bija jākopj savas slimās mātes.

Pārliecības par taisnīgu pasauli saistība ar darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu, cik autorei zināms, nekad nav izvērtēta, taču tam, kādu ietekmi uz stresa pārvarēšanu, tajā skaitā īpaši izdalot arī kognitīvo novērtējumu, atstāj pārliecības par taisnīgu pasauli, ir pievērsta uzmanība kādā eksperimentālā pētījumā (Tomaka & Blasovich, 1994). Tajā respondentiem no grupas ar augstu pārliecību par taisnīgu pasauli un grupas ar zemu pārliecību par taisnīgu pasauli bija jāveic potenciāli stresu provocējošs laboratorijas uzdevums. Pētījumā tika apstiprināta hipotēze par to, ka indivīdi, kuriem ir augsta pārliecība par taisnīgu pasauli, situācijas novērtē kā izaicinājumu, nevis draudus, savukārt tiem, kuriem šī pārliecība ir zema, ir predispozīcija šīs pašas situācijas novērtēt kā draudus. 2008. gadā hipotēze par to, ka kritisku situāciju kognitīvais novērtējums ir saistīts ar pārliecību par taisnīgu pasauli tika pārbaudīts pētījumā Latvijā studentu izlasē (Ludāne, 2008), mērot respondentu kognitīvo novērtējumu attiecībā uz hipotētiskām krīzes situācijām. Šajā pētījumā vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli bija saistīta ar izaicinājuma, kontroles un pozitīva potenciāla saskatīšanu situācijā.

Tas saskan ar Lazarus (Lazarus, 1991) teorētisko pieņēmumu, ka pārliecības, jo īpaši tās, kas saistāmas ar eksistenciālu nozīmi, piemēram, taisnīgums, ietekmē kognitīvo novērtējumu potenciāli stresa pilnās indivīda un vides interakcijās. Viņš ir uzsvēris, ka kritisku situāciju pārvarēšanas procesā pārliecības ietekmē emocionālās reakcijas īstermiņā un vispārējo emocionālo labklājību ilgtermiņā, šajā procesā kā mediatoram darbojoties kognitīvā novērtējuma procesam un pārvarēšanas reakcijām.

Pārliecība par taisnīgu pasauli tiek saistīta ar spēju situācijas novērtēt kā izaicinājumu (Tomaka, Blasovich, Kelsey, & Leitten, 1993), jo tiek asociētas ar sasniegumu motivāciju un nodošanos ilgtermiņa mērķiem. Situāciju novērtēt kā izaicinājumu ir raksturīgi cilvēkiem, kuri tic pasaules taisnīgumam, jo tas saistās ar pārliecību, ka smags darbs un grūtības beigās tiks atalgotas. Līdz ar to var izdarīt pieņēmumu, ka arī attiecībā uz darba zaudējumu, cilvēkiem ar augstu pārliecību par taisnīgu pasauli būs raksturīgāks labvēlīgāks kognitīvais novērtējums. Viņi darba zaudējumu novērtēs drīzāk kā izaicinājumu, nevis draudus vai zaudējumu, un drīzāk novērtēs darba zaudējumu kā atgriezenisku.

Attiecībā uz depresīvām reakcijām pētījumos apstiprināta pārliecības par taisnīgu pasauli kā resursa loma. Vispirms jau apstiprināts, ka pārliecība par taisnīgu pasauli vispārējā populācijā (ne cilvēkiem pēc traumatiskas pieredzes) ir apgriezti saistīta ar depresijas simptomiem gan pētījumā Īrijas (Ritter, Benson, & Snyder, 1990), gan Vācijas (Schmitt & Maes, 2000) izlasē.

Tāpat dažādos pētījumos pierādīts, ka, saskaroties ar dažādām kritiskām situācijām, pārliecībai par taisnīgu pasauli ir pozitīva ietekme uz indivīdu veselību. Saskaršanās ar netaisnību rada draudus pārliecībai par taisnīgu pasauli, un kritisku dzīves notikumu ir ļoti viegli interpretēt kā netaisnīgu. Dalberte (Dalbert, 2001) uzsver, ka jo spēcīgāka ir pārliecība par taisnīgu pasauli, jo motivētāki indivīdi būs aizsargāt šo pārliecību. Līdz ar to viņi izvēlēties arī tādas pārvarēšanas stratēģijas, lai šo pārliecību saglabātu. Tādā veidā pārliecība par taisnīgu pasauli darbojas kā aizsargsistēma pret kritiskiem notikumiem, pasargājot arī indivīdu garīgo veselību.

Pētījumā (Otto, Boos, Dalbert, Schops, & Hoyer, 2006), kurā tika pētīti post -traumatiskie simptomi, depresija un trauksme plūdu upuriem, tika apstiprināts, ka personīgā, bet ne vispārējā pārliecība par to, ka pasaule ir taisnīga, bija nozīmīgs depresijas prognozētājs plūdu upuriem.

Pārliecības pozitīvā ietekme apstiprināta arī tādās kritiskās situācijās, kā saslimšana ar vēzi vai spēja tikt galā ar bērna, kuram ir attīstības traucējumi, audzināšanu (Dalbert, 2001). Dalberte, apkopojot līdz 2001. gadam veiktos pētījumus šajā jomā, gan norāda, ka attiecībā uz pētījumiem ar kritisku notikumu upuriem, rezultāti nav tik pārliecinoši kā vispārējā populācijā. Trijos no septiņiem pētījumiem sakarības ir nozīmīgas un iepriekš paredzētajā virzienā, vienā rezultāti ir pretrunīgi un trijos sakarības nav statistiski nozīmīgas (Dalbert, 2001).

Ir vairāki pētījumi, kur pārliecība par taisnīgu pasauli pētīta bezdarbnieku izlasēs (Dalbert, 1997; Dzuka & Dalbert, 2002; Lerner & Somers, 1992). Agrīnākajā no tiem tika veikts pētījums izlasē, kurā indivīdi saskārās ar darba zaudējumu pēc rūpnīcas slēgšanas (Lerner & Somers, 1992). Tajā tika apstiprinātas pozitīvas sakarības starp divām plašām kategorijām – labklājību un personīgajām pārliecībām, tajā skaitā pārliecību par taisnīgu pasauli.

Kādā citā pētījumā (Dzuka & Dalbert, 2002) tika apstiprināts, ka personīgajai pārliecībai par taisnīgu pasauli ir pozitīva ietekme (apmierinātība ar dzīvi, pozitīvs garastāvoklis, pašvērtējums) uz nestrādājošiem studentiem un cilvēkiem, kuri īslaicīgi ir bez darba, savukārt cilvēkiem, kuri jau ilgstoši bija bez darba, rezultāti nebija tik viennozīmīgi. Vēl citā pētījumā (Benson & Ritter, 1990) tika salīdzināti strādājoši pieaugušie un bezdarbnieki, un secināts, ka, ja attiecībā uz nodarbinātajiem pārliecība par taisnīgu pasauli darbojās kā aizsargsistēma, tad attiecībā uz bezdarbniekiem sakarība ir apgriezta. Nodarbinātajiem pārliecība par taisnīgu pasauli bija negatīvi, bet bezdarbniekiem pozitīvi saistīta ar depresijas simptomiem.

Šie pētījumi norāda, ka no vienas puses pārliecību par taisnīgu pasauli visdrīzāk ir nozīmīgi izvērtēt bezdarbnieku izlasē, no otras puses rezultāti arī liecina, ka, iespējams, pārliecības par taisnīgu pasauli ietekme uz depresijas simptomiem bezdarbnieku izlasē nav viennozīmīga, iespējams, tā ir atkarīga vēl no citiem moderatoriem vai starpniek-mainīgajiem.

Teorijā un pētījumos iezīmēti vairāki ceļi, pa kādiem pārliecība par taisnīgu pasauli var ietekmēt depresijas veidošanos pēc kritiskiem notikumiem, tai skaitā darba zaudējuma. Kā jau minēts, pārliecība par taisnīgu pasauli veicina izaicinājuma, nevis draudu saskatīšanu, līdz ar to, iespējams, aizkavē depresijas veidošanos, pateicoties labvēlīgākam darba zaudējuma kognitīvajam novērtējumam.

Cits kognitīvs mehānisms, kas nosaka depresijas atšķirības starp bezdarbniekiem ar augstu un zemu pārliecību par taisnīgu pasauli, aplūkots pētījumā (Dalbert, 1997) relatīvi nelielā (n=53) izlasē, kurā iekļautas tikai nestrādājošas sievietes. Depresija bija negatīvi saistīta ar pārliecību par taisnīgu pasauli tām bez darba palikušajām sievietēm, kas vai nu izvairījās no jautājuma „kāpēc tieši ar mani tas notika?” vai arī bija atradušas atbildi uz šo jautājumu. Savukārt depresija bija pozitīvi saistīta ar pārliecību par taisnīgu pasauli tām sievietēm, kuras nemitīgi mala galvā šo jautājumu (*ruminating*). Kopumā sievietes ar augstāku pārliecību par taisnīgu pasauli izvairījās no jautājuma „kāpēc mani”, īpaši bezdarba pirmajos mēnešos. Kā norāda pētījuma autore, ticība pasaules taisnīgumam piedāvā jēgas sistēmu, kuru cilvēki ir ieinteresēti aizsargāt. Līdz ar to sievietes ar augstu pārliecību nemaļ pa galvu jautājumu, tādā veidā pasargājot arī savi no depresijas simptomiem. Savukārt tās, kuru pārliecība par pasaules taisnīgumu bija vājāka, saskaroties ar šādu netaisnīgu notikumu, sāka apšaubīt savu līdzšinējo pārliecību, līdz ar to šīs jēgas sistēmas apdraudējums veicināja depresijas simptomus. Interesanti, ka sievietēm, kuras neticēja pasaules taisnīgumam, bet uzdeva sev jautājumu „kāpēc tieši ar mani tas notika?” nebija augsti depresijas rādītāji. To autore skaidroja ar iespējamību, ka pēc negatīvā notikuma sievietes sāk meklēt notikušajā jēgu, un, iespējams, būvēt pārliecību par taisnīgu pasauli, kas savukārt tālāk pasargā no depresijas. Jēgas veidošanas nozīmei stresa pārvarēšanā pēdējos gados tiek piešķirta aizvien būtiskāka loma stresa pārvarēšanas pētījumos (Park, 2010), tomēr par šo procesu aizvien ir daudz neatbildētu jautājumu.

Dalberte (2001) norāda, ka pārliecība par taisnīgu pasauli bezdarbniekus pret depresiju pasargā arī pateicoties uz problēmu orientētai stresa pārvarēšanai. Cilvēki, kuri tic, ka pūles beigu beigās atmaksājas, ir gatavāki censties un ir mērķtiecīgāki, pārvarot grūtības. Visdrīzāk bezdarbnieki ar augstāku pārliecību par taisnīgu pasauli būs, piemēram, aktīvāki darba meklēšanā un dažādu citu praktisku problēmu risināšanā. Savukārt šī aktivitāte un visdrīzāk arī reālie panākumi, grūtības pārvarot, aizsargā pret depresijas simptomiem.

Apkopojot iepriekš minēto, var pieņemt, ka pārliecība par taisnīgu pasauli ir aplūkojama kā resurss, kas var aizsargāt pret depresijas attīstību. Visdrīzāk šī pārliecība veicina labvēlīgāku darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu, kas savukārt ir vairogs pret depresijas simptomiem. Pārliecība par taisnīgu pasauli piešķir jēgu un ļauj izskaidrot arī īpaši netaisnīgus notikumus, līdz ar to aizkavē depresijas veidošanos; kā arī pārliecība par taisnīgu pasauli nosaka lielāku aktivitāti

īstenojot dažādas nepieciešamas uz problēmas risināšanu orientētas stratēģijas, kas savukārt gan uzlabo reālo situāciju, gan pasargā no depresijas attīstīšanās.

1.6. Kopsavilkums

Cena, kura katram individuāli un sabiedrībai kopumā jāmaksā par depresiju, ir ļoti augsta. Depresija rada ne vien individuālas ciešanas, bet arī milzīgus materiālus zaudējumus, kas skaidrojami ar ārstēšanās izmaksām, kavētajām darba dienām un pilnīgu darba nespēju (Kessler, et al., 2006; Murray & Lopez, 1996). Depresijas riska grupu identificēšana un depresijas terapijas metožu efektivitāte līdz ar to ir viens no ļoti būtiskiem izaicinājumiem jomas speciālistiem. Šis uzdevums ir paveicami tikai, dziļi izprotot depresijas veidošanās mehānismu, to uzturošos un ietekmējošos faktoros.

Kognitīvās ievainojamības - stresa depresijas modelis ir plaši atzīts un guvis apstiprinājumu empīriskos pētījumos (Beck, 1976; Monroe, & Simons, 1991). Tajā balstīta arī kognitīvi biheiviorālā psihoterapija, kas pierādījusi savu efektivitāti darbā ar depresijas traucējumiem (Young, Rygh, Weinberger, & Beck, 2008). Lai gan šajā modelī ietverta ideja, ka depresija veidojas pēc saskaršanās ar negatīvu dzīves notikumu, kas savā ziņā ierosina līdz tam dusošo kognitīvo ievainojamību (piemēram, negatīvas pārliecības par sevi), stresa faktoram pētījumos ir pievērsta minimāla uzmanība. Šajā modelī kognitīvie faktori aplūkoti vienīgi kā ievainojamības sastāvdaļa, bet ne kā iespējamie resursi, vairogs pret depresijas veidošanos, lai gan izpratnei par individuālajiem dzīves spēka faktoriem varētu būt nozīmīga ietekme uz depresijas terapeitisko metožu izstrādi. Transaktīvā stresa teorija (Lazarus, & Folkman, 1984) arī pieder pie kognitīvām teorijām, tomēr tajā individuālā pārliecību sistēma aplūkota ne vien kā ievainojamības, bet arī kā dzīves spēka faktori. Turklāt tajā daudz precīzāk tiek iezīmēta stresa loma. Stress, atbilstoši šai teorijai, veidojas tikai tad, ja konkrētais notikums tiek novērtēts kā stresu producējošs. Tātad nevis ārējais stimuls, bet gan situācijas kognitīvais novērtējums nosaka stresa reakciju, tai skaitā depresijas simptomu veidošanos.

Lai gan šāda stresa izpratne šobrīd dominē dzīves notikumu pētījumu jomā, tomēr pastāv virkne metodoloģisku grūtību, kas traucē pētījumos precīzi izvērtēt paša notikuma un subjektīvās interpretācijas lomu (Kessler, 1997). Ekonomiskas lejupslīdes radīta augsta bezdarba situācija, ir viena no nedaudzajām iespējām pētīt plašu, relatīvi nejauši atlasītu, populācijas daļu, kuru vieno nesen piedzīvots negatīvs dzīves notikums. Šādā pētījumā ir iespējams nodalīt notikumu no ar to saistītajiem kontekstuālajiem mainīgajiem, individuālās notikumu interpretācijas un personības faktoriem. 2011. /2012. gadā Latvijā cilvēkiem, kuri pārsnieguši 45 gadus, darba zaudējums bija uzskatāms par nozīmīgu kritisku notikumu. Līdz ar to arī šajā pētījumā depresijas veidošanās mehānisms pēc darba zaudējuma tiek pētīts šajā izlasē.

Kognitīvajās depresijas teorijās raksturots noteikts domāšanas stils un saturs, kas atšķir cilvēkus, kuriem ir tendence attīstīt depresiju no tiem, kuriem depresija visdrīzāk neattīstīsies. Piemēram, cilvēkus depresijā raksturo negatīvi pieņēmumi par sevi, nākotni un pasauli. Lai noteiktu, vai šajā pētījumā aplūkotās pārliecības un kognitīvā novērtējuma dimensijas ir būtiskas depresijas skaidrošanas modelī, ir jānosaka, vai patiešām pastāv atšķirības aplūkotajos kognitīvajos faktoros starp bezdarbnieku grupu ar un bez depresijas simptomiem. Ja cilvēkiem, kuriem ir depresija, ir zemāka stresa pārvarēšanas pašefektivitāte un pārliecība par taisnīgu pasauli, tas norādīs, ka depresijas modelī vērts iekļaut ne vien negatīvās pārliecības, kas ir kognitīvās ievainojamības pamatā, bet arī potenciālos kognitīvos resursus, kas nosaka dzīvesspēku, veido vairogu pret depresijas attīstību (*1. hipotēze*). Iepriekšējie pētījumi un teorētiskās nostādnes norāda, ka depresija lielākoties ir saistīta ar *zaudējuma* kognitīvo novērtējumu, taču šajā pētījumā aplūkotas vēl papildus tādas kognitīvā novērtējuma dimensijas kā izaicinājums, atgriezeniskums un draudi. Atšķirības starp bezdarbnieku grupām ar un bez depresijas simptomiem šajās kognitīvā novērtējuma dimensijās norādītu, ka, pirmkārt, arī attiecībā uz tādu negatīvu notikumu kā darba zaudējums vērts noteikt iespējamās pozitīvās notikuma interpretācijas. Otrkārt, tas parādītu, ka līdzīgi kā emocionālās reakcijas uz depresiju var būt ļoti dažādas, tāpat darba zaudējums var tikt atšķirīgi kognitīvi novērtēts (*2. hipotēze*).

Atziņas par depresijas veidošanās mehānismu pēc darba zaudējuma nāk no divām atšķirīgām pētījumu frontēm. No vienas puses, kognitīvās ievainojamības – stresa depresijas modeļos, lai gan ir atzīta stresa (parasti būtisku negatīvu dzīves notikumu formā) loma depresijas veidošanās mehānisma iedarbināšanā, ar dzīves notikumu saistītie faktori pētījumos ir aplūkoti minimāli. No otras puses bezdarba pētījumos vēsturiski depresija skaidrota ar dažādu kontekstuālu un sociāldemogrāfisku mainīgo ietekmi (piemēram, bezdarba ilgums vai finansiālā situācija), gandrīz nemaz neizvērtējot kognitīvo faktoru lomu depresijas veidošanā. Sociāldemogrāfisko un kontekstuālo faktoru iekļaušana depresijas prognozes modelī kopā ar kognitīvajiem ļautu izvērtēt, kuri no aplūkotajiem faktoriem ir visbūtiskākie depresijas veidošanās mehānismā (*1. jautājums*). Lai gan kopumā bezdarba pētījumos lielāks uzsvars ir bijis uz sociāldemogrāfiskajiem, nevis psiholoģiskajiem faktoriem, kā depresijas prognozētājiem, tomēr atziņas no pēdējo gadu pētījumu meta analīzēm šajā jomā ļauj pieņemt, ka kognitīvie faktori tomēr ir nozīmīgāki depresijas prognozē, nekā sociāldemogrāfiskie un kontekstuālie (*3. hipotēze*). Ja tas tā ir, šāda atziņa nozīmētu, ka depresija bezdarbnieku izlasē nav neizbēgama. Individuālās pārliecības un kognitīvo novērtējumu iespējams pārveidot kognitīvajā vai kognitīvi biheiviorālajā psihoterapijā, tātad fokusētiem psiholoģiskiem atbalsta pasākumiem bezdarbnieku grupā būtu būtiska nozīme depresijas novēršanā.

Lai gan praktiski visos kognitīvās ievainojamības – depresijas modeļos norādīts, ka laikā vistuvākais depresijas simptomu ierosinātājs ir ar situāciju saistītās *kognīcijas* (piemēram, automātiskās domas), kuras veidojas kognitīvās ievainojamības un notikuma mijiedarbībā (Pössel, & Knopf, 2011), pētījumos ar situāciju saistītajām *kognīcijām* nav veltīta pietiekama uzmanība. Starp pētījumiem, kuru fokusā bijusi tieši bezdarbnieku garīgā veselība, pēdējos gados parādās atziņas, ka, iespējams, transaktīvā stresa teorija, jo īpaši kognitīvais novērtējums, varētu būt īpaši nozīmīgi stresa reakciju skaidrošanā pēc darba zaudējuma. Tajā pašā laikā, ir pavisam nedaudzi pētījumi (Gowan, Riordan, & Gatewood, 1999; Leana & Feldman, 1990; 1991), kuros patiešām aplūkots darba zaudējuma kognitīvais novērtējums. Turklāt tajos apskatītas tikai dažas potenciālās darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijas, gandrīz pilnībā ignorējot iespējamo pozitīvā ieguvuma saskatīšanu darba zaudējuma situācijā. Trūkst pētījumu, kuros būtu izvērtēts, kādi faktori tad nosaka darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu. Tātad, par spīti tam, ka darba zaudējuma kognitīvais novērtējums visdrīzāk ir tas, kurā vistiešākajā veidā sastopas situācija (to raksturojošie faktori) un personība (šajā gadījumā individuālā pārliecību sistēma), iepriekšējos pētījumos nav izvērtēti tā iespējamie avoti. Līdz ar to šī pētījuma viens no uzdevumiem ir noteikt, kādi sociāldemogrāfiskie, kontekstuālie faktori un kādas pārliecības nosaka katru no kognitīvā novērtējuma dimensijām (*2. jautājums*).

Atbilstoši transaktīvajai stresa teorijai individuālās pārliecības veido kognitīvo novērtējumu katrā konkrētajā situācijā, kurš savukārt nosaka emocionālās, somatiskās un ar motivāciju saistītās reakcijas (Lazarus & Folkman, 1984). Tātad darba zaudējuma kognitīvajam novērtējumam vajadzētu būt starpniekam starp individuālajām pārliecībām un depresiju pēc darba zaudējuma. Līdzīgu ideju, ka ar situāciju saistītās kognīcijas ir mediators starp pamata pārliecībām un depresiju, ietver arī kognitīvās depresijas teorijas. Tomēr pētījumi neapstiprina, ka mediācija būtu pilnīga. Tā kā arī šajā pētījumā iezīmēti citi potenciālie kognitīvie un ar uzvedību saistītie mehānismi, caur kuriem pārliecības var noteikt depresijas veidošanos, tad pieņēmums, ka kognitīvais novērtējums pilnībā mediē pārliecību ietekmi uz darba zaudējumu, varētu nebūt precīzs. Tā kā iepriekšējos pētījumos tieši *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensija ir bijusi nozīmīgākā depresijas veidošanās procesā, tad arī šajā pētījumā tiks izvērtēts, vai zaudējuma saskatīšana situācijā ir starpnieks starp stresa pārvarēšanas pašefektivitāti un pārliecību par taisnīgu pasauli. Tas ļaus gan precīzāk iezīmēt kognitīvā novērtējuma lomu depresijas veidošanā, gan vismaz daļēji izprast mehānismu, caur kuru pārliecības nosaka depresijas veidošanos (*3. jautājums*). Savukārt attiecībā uz sociāldemogrāfiskajiem un kontekstuālajiem mainīgajiem un depresiju, lai gan to savstarpējās sakarības ir daudz pētītas, tomēr pētījumi nesniedz viennozīmīgus rezultātus. Iespējams, ka tieši kognitīvais novērtējums ir trūkstošais ķēdes posms,

lai precīzāk saprastu ar pašu darba zaudējuma situāciju saistīto faktoru lomu depresijas veidošanā (4. jautājums).

Balstoties uz iztīrītajām teorētiskās daļas atziņām un secinājumiem, tiek izvirzītas trīs pētījuma hipotēzes un četri jautājumi.

Pētījuma hipotēzes:

1. Bezdarbnieku grupā bez depresijas simptomiem (mazāk nekā 9 BDI II punkti) būs augstāka stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli un personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli nekā bezdarbnieku grupā ar vismaz vidējas depresijas līmeņa (vairāk nekā 19 BDI II punkti) simptomiem.
2. Bezdarbnieku grupā bez depresijas simptomiem (mazāk nekā 9 BDI II punkti) būs augstāks darba zaudējuma kognitīvais novērtējums *izaicinājuma* un *atgriezeniskuma* dimensijās un zemāks kognitīvais novērtējums *zaudējuma* un *draudu* dimensijās nekā bezdarbnieku grupā ar vismaz vidējas depresijas (vairāk nekā 19 BDI II punkti) līmeņa simptomiem.
3. Kognitīvie faktori (pārliecība par taisnīgu pasauli, stresa pārvarēšanas pašefektivitāte un kognitīvā novērtējuma dimensijas) izskaidros nozīmīgāku depresijas variācijas daļu bezdarbniekiem pēc 45 gadu vecuma nekā sociāldemogrāfiskie mainīgie (vecums, dzimums, ienākumi uz vienu ģimenes locekli, bezdarba ilgums, darba stāžs un attiecību statuss).

Pētījuma jautājumi:

1. Kādu psiholoģisko un sociāldemogrāfisko mainīgo kombinācija izskaidro visplašāko depresijas variācijas daļu bezdarbniekiem pēc 45 gadu vecuma?
2. Kādi sociāldemogrāfiskie mainīgie un pārliecības prognozē tādas darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijas kā *zaudējums*, *draudi*, *izaicinājums* un *atgriezeniskums* bezdarbniekiem pēc 45 gadu vecuma?
3. Vai *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensija (darba zaudējuma kognitīvais novērtējums) ir starpniekmainīgais (mediators) starp pārliecībām (stresa pārvarēšanas pašefektivitāti, personīgo un vispārējo pārliecību par taisnīgu pasauli) un depresiju bezdarbniekiem pēc 45 gadu vecuma?
4. Vai *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensija (darba zaudējuma kognitīvais novērtējums) ir starpniekmainīgais (mediators) starp sociāldemogrāfiskiem faktoriem (bezdarbnieku vecums, bezdarba ilgums, darba stāžs, bezdarbnieku ienākumi uz vienu ģimenes locekli, attiecību statuss) un depresiju bezdarbniekiem pēc 45 gadu vecuma?

2. Metode

2.1. Pētījuma dalībnieki

Kopumā pētījuma ietvaros aptaujas aizpildīja 243 respondenti, bet tālākā analizē tika iekļautas 209 respondentu anketas, kur respondenti atbilda visiem izlases atlasses nosacījumiem (vecums virs 45 gadiem, izglītības līmenis – vismaz vidējā izglītība, latviešu valodas zināšanas tādā līmenī, lai varētu aizpildīt aptauju) un bija aizpildījuši anketu korekti. Ja respondents nebija aizpildījis kādu no aptaujas daļām (bet vairumu jautājumu bija atbildējis), gadījums tika izslēgts tikai no konkrētās analīzes, bet dati izmantoti pārējās analīzēs, kur aptauja bija aizpildīta. Respondenti bija vecumā no 45 līdz 61 gadam, ar vidējo vecumu 51 gads ($SD = 4,70$), 23 % (49) vīrieši un 77% (160) sievietes. No tiem 70 % bija vidējā vai vidējā speciālā izglītība, 1 % studēja un 29 % bija augstākā izglītība. Respondentu darba stāžs svārstījās no 1 līdz 43 gadiem, ar vidējo darba stāžu 27, 55 gadi ($SD = 8,05$; Moda 30 gadi). Respondenti bez darba pirmajā testēšanas reizē bija no 0 (ja bezdarba ilgums vēl nesasniedza 1 mēnesi) līdz 60 mēnešiem. Vidējais bezdarba ilgums bija 9 mēneši. 35 % no aptaujātajiem bez darba bija mazāk kā 1 mēnesi, 13,5 % no 2-3 mēnešiem, 10, 2 % no 4-6 mēnešiem, 8 % no septiņiem līdz deviņiem mēnešiem, 7, 4 % no 10 - 12 mēnešiem; 15, 9% no viena līdz diviem gadiem, un 9, 5 % ilgāk par 2 gadiem. 17% no respondentiem mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli bija līdz 50 Ls, 26 % no aptaujātajiem 50 – 100 Ls, 25 % 100-200Ls, 13 % 200 – 300 Ls, 7 % no respondentiem 300 – 400 Ls, 3% 400 – 600 Ls, un 1 % no respondentiem 600-800 Ls. Respondentu pēdējā darbavietā nostrādātais laiks svārstījās no 1 mēneša līdz 40 gadiem. No tiem respondentiem, kuri bija norādījuši savu ģimenes stāvokli ($n = 160$), 26 % ir vieni, 3 % ir partnerattiecībās mazāk par 3 gadiem, 64 % partnerattiecībās ilgāk par 3 gadiem un 6 % ir šķīrušies.

Bezdarbnieku iedalījums grupās pēc depresijas simptomu izteiktības pakāpes

Sākotnēji tika noteikts, kāda daļa no visiem respondentiem ir bez depresijas simptomiem atbilstoši Beka depresijas aptaujai II (mazāk nekā 9 BDI II punkti), ar viegliem depresijas simptomiem (10-18 punkti), vidēju depresiju (19-29), un smagu depresiju (30-60). 38% no visiem respondentiem bija bez depresijas, 25% uzrādīja vieglas depresijas simptomus, 22% vidējus depresijas simptomus, un 15% smagas depresijas simptomus atbilstoši BDI II rezultātiem. Lai skaidrāk nodalītu grupas, kurās ir respondenti ar un bez depresijas simptomiem, tie, kuriem bija viegli depresijas simptomi, tika izslēgti no analīzes attiecībā uz pirmajām divām pētījuma hipotēzēm. Savukārt respondenti ar smagiem un vidējiem depresijas simptomiem tika apvienoti vienā grupā. Līdz ar to izveidojās divas grupas, kurās bija respondenti ar ($n = 76$) un bez ($n = 78$) depresijas simptomiem.

Grupā ar depresijas simptomiem bija 76 respondenti, no kuriem 78% sieviešu un 22% vīriešu ar vidējo vecumu 52, 3 gadi un vidējo darba stāžu 27, 5 gadi. Respondenti no šīs grupas

bez darba bija vidēji 13, 4 mēnešus; 30% no viņiem bez darba bija aptuveni 1 mēnesi un 58% mazāk kā deviņus mēnešus.

Grupā bez depresijas simptomiem bija 78 respondenti, no tiem 70% sieviešu un 30% vīriešu ar vidējo vecumu 51, 5 gadi un vidējo darba stāžu 27,8 gadi. Šajā grupā respondenti vidēji bez darba bija 7, 8 mēnešus; 40% no šīs grupas bez darba bija aptuveni 1 mēnesi, un 68% mazāk kā deviņus mēnešus.

2.2. Mērījumi

Demogrāfisko rādītāju aptaujā tika noskaidrots respondentu vecums, dzimums izglītības līmenis (augstākā, students, vidējā, vidējā speciālā un pamatskolas (ar pamatskolas pētījumā netika iekļauti)), darba stāžs (gados), bezdarba ilgums (mēnešos), ģimenes statuss (viens, partnerattiecībās mazāk kā 3 gadus, vairāk kā 3 gadus, šķīries/usies), mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli (jāatzīmē viens no piedāvātajiem variantiem, no kuriem zemākais bija „zem 50 Ls” un augstākais „virs 800 Ls”), pēdējā darbavietā nostrādātais laiks.

Stresa pārvarēšanas pašefektivitātes skala (Coping self-efficacy scale; Chesney, Neilands, Chambers, Taylor, & Folkman, 2006; Colodro et al., 2010) ietver 26 apgalvojumus, kas mēra 3 stresa pārvarēšanas pašefektivitātes apakšfaktoros (ietver uz problēmām fokusēto stresa pārvarēšanu, nepatīkamu domu un emociju pārtraukšanu, atbalsta iegūšanu no ģimenes un draugiem). Respondenti 11 punktu skalā novērtē, cik pārliecināti viņi ir, ka spētu veikt efektīvi katru ar stresa pārvarēšanu saistīto uzvedību (piemēram, „Atšķirt, ko var un ko nevar mainīt” vai „Vienlaicīgi domāt tikai par vienu problēmas daļu”). Ticamības rādītājs α Stresa pārvarēšanas pašefektivitātes skalas kopējās skalas angļiskajai versijai ir 0,94 (Colodro et al., 2010), bet latviskajai versijai 0,93 (Ludāne, pieņemts publicēšanai). Uz problēmām fokusētās stresa pārvarēšanas pašefektivitātes α angļiskajai versijai ir 0,90 (Colodro et al., 2010), tāpat kā latviskajai versijai (Ludāne, pieņemts publicēšanai). Uz emocijām fokusētās stresa pārvarēšanas pašefektivitātes iekšējās saskaņotības rādītājs α ir 0,90 (Colodro et al., 2010) angļiskajai un 0,87 latviskajai versijai (Ludāne, pieņemts publicēšanai). Uz sociālo atbalstu fokusētās pārvarēšanas pašefektivitātes apakšskalas α ir 0,80 angļiskajai (Colodro et al., 2010) un 0,62 latviskajai versijai (Ludāne, pieņemts publicēšanai). Stresa pārvarēšanas pašefektivitātes skalas adaptācijas rezultāti detalizētāk ir aprakstīti citviet (Ludāne, 2011). Tā kā iekšējā saskaņotība uz sociālo atbalstu fokusētās pārvarēšanas pašefektivitātes apakšskalai latviskā versijā nebija pietiekami augsta, tika analizēti iespējami tās cēloņi. Viena Latvijā kulturāli grūti uztverama apgalvojuma izslēgšana paaugstinātu saskaņotību uz 0,71, kas ir jau apmierinoša iekšējā saskaņotība, lai gan aizvien zemāka, nekā oriģinālam. Tā kā šīs apakšskalas rādītāji netiek atsevišķi lietoti nevienā no

statistikajām analīzēm, tad šajā gadījumā tās zemā iekšējā saskaņotība neapdraud kopējo pētījuma rezultātu iekšējo validitāti. Aprēķinātā iekšējā saskaņotība kopējai skalai šajā pētījumā $\alpha = 0,90$; uz problēmām fokusētās stresa pārvarēšanas pašefektivitātei $\alpha = 0,86$; uz emocijām fokusētās stresa pārvarēšanas pašefektivitātei $\alpha = 0,80$; uz sociālo atbalstu fokusētās stresa pārvarēšanas pašefektivitātei $\alpha = 0,56$.

Depresijas simptomi tika mērīti, izmantojot Beka depresijas aptauju II (*Beck Depression Inventory II* (BDI-II) Beck, Steer, Brown, 1996). Tā sastāv no 21 apgalvojuma, kur katram apgalvojumam jāizvēlas viena no četrām atbildēm, kura visprecīzāk raksturo indivīda pašsajūtu. Latvijā metodi adaptējušas Voitekāne & Miezīte (2001). Šajā pētījumā iekšējās saskaņotības rādītājs $\alpha = 0,93$.

Pārliecība par taisnīgu pasauli tika mērīta, izmantojot Vispārējās pārliecības par taisnīgu pasauli skalu (General Belief in a Just World Scale; Dalbert et al., 1987), kas sastāv no 6 apgalvojumiem (Skalas iekšējā saskaņotība oriģinālam $\alpha = 0,78$; šajā pētījumā $\alpha = 0,79$. Piemērs: „Domāju, ka kopumā pasaule ir taisnīga vieta”), un Personīgās pārliecības par taisnīgu pasauli skalu (Personal Belief in a Just World Scale (visas metodes skat. 1. pielikumā); Dalbert, 1999), kas sastāv no 7 apgalvojumiem (oriģinālam $\alpha = 0,86$; šajā pētījumā $\alpha = 0,85$. Piemērs: „Visumā notikumi manā dzīvē ir godīgi). Visi apgalvojumi respondentiem jānovērtē 6 punktu Likerta skalā no „pilnībā piekrītu” līdz „pilnībā nepiekrītu”. Šo metožu adaptācija tika veikta Marutas Ludānes maģistra darba ietveros (2008).

Darba zaudējuma kognitīvais novērtējums. Mērījuma izveide. Kognitīvā novērtējuma mērījums tika veidots, balstoties uz Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984) pieeju - dalījumam primārajā un sekundārajā novērtējumā un primārā kognitīvā novērtējuma dimensijām (draudi, zaudējums un izaicinājums). Apgalvojumi tika veidoti saistībā ar tādiem darba zaudējuma aspektiem kā materiālais stāvoklis, attiecības ar dzīvesbiedru, sociālais statuss un kontakti, kas teorijā un iepriekšējos pētījumos (Jahoda, 1982; McKee-Ryan, Wanberg & Kinicki, 2005; Paul & Moser, 2009; Warr, 1987) atzīmēti kā nozīmīgi faktori, kas var iespaidot bezdarbnieku psiholoģisko veselību. Tika izmantots arī darba zaudējuma *atgriezeniskuma* mērījums, kas jau iepriekš pielietots tieši attiecībā uz darba zaudējumu citos pētījumos (Leana, & Feldman, 1990; Gowan, Riordan, & Gatewood, 1999), un uzskatāms par sekundāro novērtējumu.

Darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma mērījums kopumā ietvēra četras kognitīvā novērtējuma dimensijas: darba zaudējuma situācijas novērtējumu kā *draudus* (4 apgalvojumi, $\alpha = 0,79$; piemēram, viens no apgalvojumiem: „Tas rada draudus manai ģimenes dzīvei/attiecībām ar dzīvesbiedru”), *zaudējumu* (5 apgalvojumi, $\alpha = 0,70$; piemēram, viens no apgalvojumiem: Līdz ar darbu esmu pazaudējis arī savu sociālo statusu), *izaicinājumu* (4 apgalvojumi, $\alpha = 0,82$; piemēram, „Tam, ka šobrīd esmu bez darba, nākotnē varētu būt pozitīvas sekas”); darba

zaudējuma *atgriezeniskumu* (3 apgalvojumi, $\alpha = 0,54$; piemēram,: Mana iepriekšējā darba pieredze nodrošina man labas izredzes darbu atrast). Apgalvojumus respondentiem tika lūgts novērtēt 6 ballu skalā no 1 - pilnīgi nepiekrītu, līdz 6 – pilnīgi piekrītu.

Atgriezeniskuma dimensijas iekšējā saskaņotība ir nepietiekami augsta, kas visdrīzāk saistīts ar nelielo apgalvojumu skaitu šajā mērījumā. Lai gan arī iepriekšējos pētījumos šis mērījums veikts līdzīgā veidā (Leana, & Feldman, 1990; Gowan, Riordan, & Gatewood, 1999), to aprakstā saskaņotības rādītāji nav norādīti. Jebkurā gadījumā mērījuma nepietiekamā ticamība apdraud rezultātu iekšējo validitāti, kas ņemams vērā interpretējot rezultātus statistiskajām analizēm, kur iekļauta *atgriezeniskuma* kognitīvā novērtējuma dimensija.

2.3. Procedūra.

Respondentu anketēšana tika veikta Latvijas Valsts Nodarbinātības aģentūras Rīgas filiāles telpās, kur notiek bezdarbnieku reģistrācija, informatīvās sapulces, konsultācijas un dažādi citi kvalifikācijas paaugstināšanas un darba meklēšanas atbalsta pasākumi, lūdzot respondentiem piedalīties pētījumā. Anketēšana notika no 2011. gada novembra līdz 2012. gada martam individuāli vai mazās grupās. Vienas anketas aizpildīšanas laiks bija aptuveni 15 min.

3. Rezultāti

3.1. Stresa pārvarēšanas pašefektivitātes, personīgo un vispārējo pārliecību par taisnīgu pasauli un darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensiju atšķirības bezdarbnieku grupām ar un bez depresijas simptomiem

Lai pārbaudītu 1. un 2. pētījuma hipotēzi, vai pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības stresa pārvarēšanas pašefektivitātē, vispārējā un personīgajā pārliecībā par taisnīgu pasauli un darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijās respondentu izlasē bez depresijas simptomiem (zem 9 BDI II punktiem) un izlasē, kurā depresijas simptomi pēc BDI II sasniedz vismaz vidēju depresijas līmeni (virs 9 punktiem), tika aprēķināts *t* kritērijs.

Pirms šīs analīzes veikšanas tika konstatēts, ka aplūkoto mainīgo lielumu variācija abās izlasēs atbilst normālam sadalījumam (5 pielikums), līdz ar to atšķirību noteikšanai starp izlasēm tika izmantots *t tests*.

Rezultāti apstiprināja 1. un 2. pētījuma hipotēzi (skat. 1. tabulu), parādot, ka pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp abām grupām attiecībā uz stresa pārvarēšanas pašefektivitāti (un visām tās apakšskalām), personīgo un vispārējo pārliecību par taisnīgu pasauli, kā arī visām kognitīvā novērtējuma dimensijām (*zaudējums, draudi, izaicinājums, atgriezeniskums*). Cilvēki,

kuriem nav depresijas, ir pārliecinātāki par savām spējām pārvarēt stresu, tic pasaules taisnīgumam - gan attiecībā uz sevi, gan pasauli kopumā, darba zaudējumu novērtē drīzāk kā *izaicinājumu* un *atgriezenisku* un mazāk kā *draudus* un *zaudējumu*, salīdzinot ar tiem, kuriem depresijas simptomi ir vismaz vidēji smagas depresijas līmenī pēc BDI II.

Papildus tika noteikts arī, vai abas grupas atšķiras pēc sociāldemogrāfiskajiem un kontekstuālajiem faktoriem. Abu respondentu grupu vecuma un darba stāža atšķirības tika noteiktas ar *t testu*, savukārt vidējo ģimenes mēneša ienākumu atšķirības, kā arī pēdējā darbavietā nostrādātā laika un bezdarba ilguma atšķirības abās grupās tika noteiktas ar Manna Vitneja U kritēriju, jo šo mainīgo sadalījums neatbilda normālam sadalījumam (6. pielikums).

Rezultāti parādīja, ka abas izlases neatšķiras pēc respondentu vecuma ($t = -0,93$; $p > 0,05$) un darba stāža ($t = 0,25$; $p > 0,05$); kā arī nepastāv atšķirības starp izlasēm attiecībā uz pēdējā darbavietā nostrādāto laiku ($U = 2417,00$; $p > 0,05$). Savukārt, salīdzinot respondentu bezdarba ilgumu abās izlasēs, tika secināts, ka respondenti ar depresijas simptomiem bez darba ir ilgāk, nekā otrā grupā ($U = 3427,5$; $p < 0,05$). Rezultāti parādīja arī, ka grupā ar depresijas simptomiem vidējie mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli ir zemāki ($U = 1868,5$; $p < 0,01$).

1.tabula. Atšķirības stresa pārvarēšanas pašefektivitātes un tās apakšskalū, personīgās un vispārējās pārliecības par taisnīgu pasauli un darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma rādītājos starp respondentu izlasi ar depresijas simptomiem un bez depresijas simptomiem

Pārliecības un darba zaudējuma kognitīvā nov. dimensijas ⁱ		Nav/ir depresijas simptomi	N	M	SD	t
Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte (SPPE)		Nav	78	175,31	43,71	7,62***
		Ir	75	123,04	41,03	
Uz problēmām fokusētā SPPE		Nav	78	81,65	21,68	6,99***
		Ir	75	58,01	20,11	
Uz emocijām fokusētā SPPE		Nav	78	60,10	18,39	6,49***
		Ir	75	41,23	17,58	
Uz soc. atbalstu fokus. SPPE		Nav	78	33,55	14,30	5,02***
		Ir	75	23,80	9,06	
Personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli		Nav	78	3,95	0,91	4,79***
		Ir	75	3,24	0,92	
Vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli		Nav	78	4,01	0,83	3,89***
		Ir	75	3,45	0,97	
Darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijas	<i>zaudējums</i>	Nav	78	3,31	1,01	-4,79***
		Ir	76	4,26	1,40	
	<i>draudi</i>	Nav	78	3,33	1,21	-3,85***
		Ir	76	4,07	1,16	
	<i>izaicinājums</i>	Nav	78	4,11	0,95	3,79***
		Ir	76	3,48	1,09	
	<i>atgriezeniskums</i>	Nav	78	3,57	0,93	3,77***
		Ir	76	3,01	0,92	

ⁱ nosaukumi norādīti saīsinātā formā; *** p < 0,001; ** p < 0,01; * p < 0,05

3.2.Sakarības starp kognitīvajiem un sociāldemogrāfiskajiem faktoriem un depresiju

Vispirms tika iegūti aprakstošās statistikas rādītāji, un noteikta mainīgo atbilstība normālam sadalījumam visā izlasē. Šo analīžu rezultāti atspoguļoti 3. pielikumā.

Lai varētu atbildēt uz atlikušajiem pētījuma jautājumiem un pārbaudīt pētījuma hipotēzes, tika noteiktas sakarības starp visiem pētījumā aplūkoto mainīgajiem kopējā izlasē. Sakarību noteikšana ļāva pieņemt lēmumu par sociāldemogrāfiskajiem un kognitīvajiem mainīgajiem, kuri būtu iekļaujami turpmākajās regresiju analīzēs.

Lai noskaidrotu, kādas saistības pastāv starp stresa pārvarēšanas pašefektivitāti, personīgo un vispārējo pārliecību par taisnīgu pasauli, darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijām

un depresiju, tika veikta korelāciju analīze. Tāpat tika aprēķinātas korelācijas starp depresiju, darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijām un pētījuma dalībnieku vecumu, darba stāžu, pēdējā darbavietā nostrādāto laiku, pētījuma dalībnieku ienākumiem uz vienu ģimenes locekli. Rezultāti atspoguļoti 2. un 3. tabulā.

Ņemot vērā, ka kopumā pētījuma izlasē bija ievērojami vairāk sieviešu, tika pārbaudīts, vai pastāv dzimumatšķirības attiecībā uz kādu no pētījumā mērītajiem mainīgajiem. No visiem izvērtētajiem mainīgajiem, statistiski nozīmīgas dzimumatšķirības pastāv tikai attiecībā uz vienu no stresa pārvarēšanas pašefektivitātes apakšskalām, uz problēmām fokusēto stresa pārvarēšanu un vienā no kognitīvā novērtējuma dimensijām – *atgriezeniskumā* (3.pielikums). Rezultāti parādīja, ka vīrieši darba zaudējumu novērtē kā atgriezeniskāku, kā arī ir pārliecinātāki par savām spējām pielietot uz problēmām fokusēto stresa pārvarēšanu.

Ņemot vērā, ka pavisam nedaudzi respondenti norādīja, ka ir attiecībās mazāk nekā 3 gadus (3%), tāpat relatīvi maz respondentu norādīja, ka ir šķīrušies (6%), tad, lai pārbaudītu, vai pastāv atšķirības depresijas simptomu izteiktībā atkarībā no respondenta attiecību statusa, tika izveidotas divas grupas. Vienā grupā tika iekļauti respondenti, kuri atzīmējuši, ka ir vieni vai šķīrušies, bet otrā respondenti, kuri ir attiecībās. Lai noteiktu atšķirības starp grupām to dispersijās, tika aprēķināts Manna Vītneja U kritērijs. Analīze parādīja, ka depresijas simptomu rādītāji ir statistiski nozīmīgi ($U = 1916,00$; $p < 0,01$) augstāki grupā, kuru respondenti nav partnerattiecībās ($n=51$; $M = 96,43$), nekā grupā, kur respondenti ir partnerattiecībās ($n = 108$; $M = 72,24$).

2.tabula. Korelācijas koeficienti^U starp darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijām, stresa pārvarēšanas pašefektivitāti un tās dimensijām, personīgo un vispārējo pārliecību par taisnīgu pasauli un depresiju

	Depresija (BDI)	Personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli	Vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli	Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte	PF_SPPE	EF_SPPE	SA_SPPE
Personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli	<u>-0,34</u> ^{**}						
Vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli	<u>-0,031</u> ^{**}	0,54 ^{**}					
Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte	<u>-0,50</u> ^{**}	0,30 ^{**}	0,22 ^{**}				
PF_SPPE	<u>-0,49</u> ^{**}	0,24 ^{**}	0,18 [*]	0,92 ^{**}			
EF_SPPE	<u>-0,45</u> ^{**}	0,29 ^{**}	0,21 ^{**}	0,90 ^{**}	0,74 ^{**}		
SA_SPPE	<u>-0,40</u> ^{**}	0,22 ^{**}	0,18 [*]	0,74 ^{**}	0,55 ^{**}	0,54 ^{**}	
zaudējums ⁱ	<u>0,36</u> ^{**}	-0,12	-0,08	-0,21 ^{**}	-0,16 [*]	-0,21 ^{**}	-0,22 ^{**}
draudi	<u>0,32</u> ^{**}	-0,14 [*]	-0,10	-0,21 ^{**}	-0,17 [*]	-0,22 ^{**}	-0,16 [*]
izaicinājums	<u>-0,31</u> ^{**}	0,34 ^{**}	0,38 ^{**}	0,23 ^{**}	0,19 ^{**}	0,17 [*]	0,23 ^{**}
atgriezeniskums	<u>-0,32</u> ^{**}	0,20 ^{**}	0,15 [*]	0,12	0,12	0,10	0,08

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

Piezīme: PF_SPPE – Uz problēmām fokusētā stresa pārvarēšanas pašefektivitāte; EF_SPPE – Uz emocijām fokusētā stresa pārvarēšanas pašefektivitāte; SA_SPPE – Uz sociālo atbalstu fokusētā stresa pārvarēšanas pašefektivitāte

^U Spīrmēna korelācijas koeficienti; ⁱ – darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijas

3.tabula. Korelācijas koeficienti^U starp depresiju, darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijām un sociāldemogrāfiskajiem mainīgajiem

	Depresija (BDI)	zaudējums	draudi	izaicinājums	atgriezeniskums
vecums	<u>0,04</u>	0,10	0,09	-0,23**	-0,23**
darba stāžs (gados)	<u>-0,01</u>	-0,03	-0,04	-0,15*	-0,14*
bezdarba ilgums (mēnešos)	<u>0,17*</u>	<u>0,19**</u>	<u>0,25**</u>	<u>-0,17*</u>	<u>-0,10</u>
ienākumi mēn.uz vienu ģ.l.	<u>-0,29**</u>	<u>-0,32**</u>	<u>-0,34**</u>	<u>0,25**</u>	<u>0,20**</u>
pēdējā d.v.nostrādātais laiks	<u>-0,20**</u>	<u>0,12</u>	<u>0,11</u>	<u>-0,06</u>	<u>0,14*</u>

*** p < 0,001; ** p < 0,01; * p < 0,05; U Spīrmena korelācijas koeficienti

3.3. Depresijas simptomu prognozes modeli

Lai atbildētu uz pirmo pētījuma jautājumu un pārbaudītu trešo pētījuma hipotēzi, t.i., lai noskaidrotu, kāda pārliecību un sociāldemogrāfisko mainīgo kombinācija izskaidro vislielāko depresijas simptomu variācijas daļu bezdarbniekiem, un noteiktu, vai kognitīvie mainīgie ir precīzāki depresijas prognozētāji bezdarbniekiem nekā sociāldemogrāfiskie mainīgie, tika veikta hierarhiskā multiplā regresiju analīze depresijai kā atkarīgajam mainīgajam. Tā kā depresijas empīriskais sadalījums neatbilda normālajam (3.pielikums) bet viens no pamata pieņēmumiem multiplajai regresiju analīzei ir atkarīgā mainīgā atbilstība normālam sadalījumam (Leech, Barrett, & Morgan, 2005), tika veikta depresijas kā mainīgā lieluma transformācija, izmantojot kvadrātsaknes metodi (*SQRT* depresijas mērījumam), kas ļāva iegūt mainīgo ar normālu sadalījumu, kas tad arī tālāk tika izmantots regresiju analīzē kā atkarīgais mainīgais, bet tālāk tekstā tiks apzīmēts kā „depresija”.

Pirmajā regresiju analīzes solī tika iekļauti bezdarba ilgums un ienākumi uz vienu ģimenes locekli kā depresijas prognozētāji, jo tie citos pētījumos parādījuši sevi kā nozīmīgi depresijas prognozētāji, un tiem ir arī nozīmīgas korelācijas ar depresiju šajā pētījumā. Šāds modelis ir statistiski nozīmīgs un izskaidro 8% no depresijas variācijas bezdarbniekiem $R^2=0,09$, pielāgotais $R^2=0,08$ ($F(2,178) = 8,86; p<0,001$). Mēneša ienākumiem uz vienu ģimenes locekli ir statistiski nozīmīgs efekts uz atkarīgo mainīgo (skat. 4. tabulu), taču bezdarba ilgumam tas ir uz robežas ar statistiski nozīmīgu ($p = 0,059$). Nākamajā solī modelī tika iekļauta stresa pārvarēšanas pašefektivitāte un personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli. Tā kā personīgā un vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli cieši korelē savā starpā, tad, lai izvairītos no kolinearitātes problēmām modelī tika iekļauts tas mainīgais, kuram ir augstāka korelācija ar depresiju, šajā gadījumā, personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli. Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte un pārliecība par taisnīgu pasauli izskaidroja vēl papildus 25% no depresijas variācijas. Šāds modelis kopumā ir statistiski nozīmīgs $R^2=0,34$, pielāgotais $R^2=0,32$ ($F(4,176) = 22,64; p<0,001$), taču ienākumi šajā modelī vairs nav statistiski nozīmīgs prognozētājs. Nākamajā solī modelī papildus tika iekļautas kognitīvā novērtējuma dimensijas. Tā kā *zaudējumam* un *draudiem* ir augsta savstarpējā korelācija, un *zaudējumam* ir augstāka korelācija ar depresiju, tad regresijas modelī šajā solī tika iekļauts *zaudējums*, *izaicinājums* un *atgriezeniskums*. Kognitīvā novērtējuma iekļaušana modelī ļāva izskaidrot papildus 6% no depresijas variācijas. Modelis kopumā ir statistiski nozīmīgs, $R^2=0,40$, pielāgotais $R^2=0,38$ ($F(7,173) = 16,67; p<0,001$), taču bezdarba ilgums, ienākumi uz vienu ģimenes locekli, izaicinājums un atgriezeniskums nav statistiski nozīmīgi prognozētāji. Šajā modelī vislielāko depresijas variācijas daļu izskaidroja stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, tai seko *zaudējums* un personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli.

4.tabula. Hierarhiskā regresiju analīze atkarīgajam mainīgajam *depresija* (I modelis)

		B	SE B	β
1	(Konstante)	4,09***	0,34	
	bezdarba ilgums (mēnešos)	0,02	0,01	0,14
	ienākumi mēn.uz vienu ģ.l.	-0,28	0,09	-0,22**
2	(Konstante)	7,52***	0,54	
	bezdarba ilgums (mēnešos)	0,02	0,01	0,10
	ienākumi mēn.uz vienu ģ.l.	-0,13	0,08	-0,10
	Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte	-0,02	0,002	-0,41***
	Personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli	-0,41	0,12	-0,22**
3	(Konstante)	6,90***	0,68	
	bezdarba ilgums (mēnešos)	0,01	0,01	0,06
	ienākumi mēn.uz vienu ģ.l.	-0,05	0,08	-0,04
	Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte	-0,01	0,002	-0,37***
	Personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli	-0,34	0,12	-0,18**
	<i>zaudējumsⁱ</i>	0,31	0,09	0,21**
	<i>izaicinājums</i>	-0,14	0,11	-0,08
	<i>atgriezeniskums</i>	-0,19	0,12	-0,10

*** p < 0,001; ** p < 0,01; * p < 0,05; i – darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijas

Vēl viens no sociāldemogrāfiskajiem mainīgajiem, kas netika iekļauts iepriekš aprakstītajā modelī, ir attiecību statuss. Tā kā iepriekš tika konstatētas būtiskas atšķirības depresijas līmenī cilvēkiem atkarībā no viņu attiecību statusa, tad svarīgi pārbaudīt arī modeli, kur kā viens no neatkarīgajiem mainīgajiem iekļauts attiecību statuss. Ja attiecību statuss tiktu iekļauts pirmajā solī iepriekš aprakstītajā modelī, tas mazinātu ienākumu un bezdarba ilguma ietekmi uz depresijas prognozi līdz statistiski nenoīmīgam līmenim, līdz ar to tika atsevišķi veidots cits modelis, kur pirmajā solī tika iekļauts tikai attiecību statuss, un nākamajos mainīgie, kas iepriekšējā modelī bija statistiski nozīmīgi depresijas prognozētāji.

Hierarhiskās regresiju analīzes pirmajā solī tika iekļauts tikai attiecību statuss, kas ļāva prognozēt 8% no depresijas variācijas. $R^2=0,09$, pielāgotais $R^2= 0,08$ ($F(1,149) = 14,42$; $p<0,001$). Otrajā solī papildus tika iekļauta stresa pārvarēšanas pašefektivitāte un personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli. Tas ļāva papildus izskaidrot 31,5% no depresijas variācijas.

$R^2=0,40$, pielāgotais $R^2=0,39$ ($F(3,147)=33,10$; $p<0,001$). Šāds modelis ir statistiski nozīmīgs, tāpat kā visi neatkarīgie mainīgie šajā modelī ir statistiski nozīmīgi depresijas prognozētāji (skat. 4. tabulu). Trešajā solī modelī papildus tika iekļauts *zaudējuma* novērtējums. Tas ļāva izskaidrot vēl papildus 2% no depresijas variācijas. Šāds modelis ir statistiski nozīmīgs, $R^2=0,42$, pielāgotais $R^2=0,41$ ($F(4,146)=26,87$; $p<0,001$), un visiem neatkarīgajiem mainīgajiem ir statistiski nozīmīga ietekme uz atkarīgo mainīgo (skat. 5. tabulu). Visnozīmīgāko pienesumu šajā modelī sniedza stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, tai seko personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli.

5.tabula. Hierarhiskā regresiju analīze atkarīgajam mainīgajam *depresija* (II modelis)

Modeļi	B	SE B	β
1 (Konstante)	5,36***	0,52	
Attiecību statuss	-1,12	0,29	-0,30***
2 (Konstante)	8,89***	0,60	
Attiecību statuss	-0,82	0,24	-0,22**
Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte	-0,02	0,002	-0,46***
Personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli	-0,41	0,12	-0,22**
3 (Konstante)	7,75***	0,77	
Attiecību statuss	-0,71	0,25	-0,19**
Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte	-0,02	0,002	-0,43***
Personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli	-0,40	0,12	-0,22**
<i>zaudējums</i> ⁱ	0,21	0,09	0,15*

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; *i* – darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijas

Atbildot uz pirmo pētījuma jautājumu, var secināt, ka vislabāk depresiju bezdarbniekiem, kas vecāki par 45 gadiem prognozē modelis, kur kā neatkarīgie mainīgie iekļauti attiecību statuss, stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, pārliecība par taisnīgu pasauli un *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensija. Tātad lielāka iespējamība attīstīt depresijas simptomus starp bezdarbniekiem, kas pārsnieguši 45 gadu vecumu, ir tiem, kuri ir vieni, netic savām spējām tikt galā ar stresu, nav pārliecināti, ka pasaule ir taisnīga pret viņiem un novērtē bezdarba situāciju kā nozīmīgu zaudējumu.

Rezultāti arī apstiprināja hipotēzi par to, ka kognitīvie faktori (pārliecība par taisnīgu pasauli, stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, un kognitīvā novērtējuma dimensija *zaudējums*) izskaidro nozīmīgāku depresijas daļu, tātad ir labāki depresijas simptomu prognozētāji bezdarbniekiem pēc 45 gadu vecuma nekā kāds no sociāldemogrāfiskajiem mainīgajiem.

3.4. Darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensiju prognozes modeļi

Lai noskaidrotu, kādi sociāldemogrāfiskie mainīgie un pārliecības prognozē darba zaudējuma kognitīvās dimensijas (2. pētījuma jautājums), tika veiktas hierarhiskās multiplās regresiju analīzes atsevišķi *draudiem*, *zaudējumam*, *izaicinājumam* un *atgriezeniskumam* (katrai kognitīvā novērtējuma dimensijai) kā atkarīgajiem mainīgajiem.

Lai prognozētu *zaudējumu*, pirmajā solī regresiju analīzē tika iekļauts bezdarba ilgums un ienākumi uz vienu ģimenes locekli, kas parāda statistiski nozīmīgas korelācijas ar zaudējumu. Šāds modelis ir statistiski nozīmīgs un izskaidro 12% no depresijas variācijas. $R^2=0,13$, pielāgotais $R^2=0,12$ ($F(2,183)=13,48$; $p<0,001$), un abi mainīgie dod statistiski nozīmīgu pienesumu (skat. 6. tabulu). Nākamā solī kā zaudējuma prognozētājs papildus tika iekļauta stresa pārvarēšanas pašefektivitāte. Šāds modelis ir statistiski nozīmīgs un papildus izskaidro nepilnus 2% no zaudējuma variācijas, $R^2=0,15$, pielāgotais $R^2=0,13$ ($F(3,182)=10,37$; $p<0,001$), taču stresa pārvarēšanas pašefektivitātes pienesums modelim ir uz robežas ar statistiski nozīmīgu (skat. 6. tabulu). Vislielāko zaudējuma variācijas daļu šajā modelī izskaidro mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli.

6.tabula. Hierarhiskā regresiju analīze atkarīgajam mainīgajam *zaudējums*

Modeļi	B	SE B	β
1			
(Konstante)	4,18***	0,21	
bezdarba ilgums	0,02	0,005	0,21**
(mēnešos)			
ienākumi mēn.uz vienu ģ.l.	-0,21	0,06	-0,25**
2			
(Konstante)	4,64***	0,31	
bezdarba ilgums	0,01	0,005	0,20**
(mēnešos)			
ienākumi mēn.uz vienu ģ.l.	-0,18	0,06	-0,21**
Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte	-0,003	0,002	-0,14*

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

Lai prognozētu darba zaudējuma novērtējumu kā *draudus*, pirmajā solī regresiju analīzē tika iekļauti mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli un bezdarba ilgums. Šāds modelis statistiski nozīmīgi prognozē draudu novērtējumu, izskaidrojot 16% no tā variācijas, $R^2=0,17$, pielāgotais $R^2=0,16$ ($F(2,183)=18,31$; $p<0,001$). Nākamajā solī modelī tika papildus iekļauta stresa pārvarēšanas pašefektivitātes apakšskala uz *emocijām fokusētās stresa pārvarēšanas*

pašefektivitāte, jo tai ir augstāka korelācija ar *draudiem* nekā stresa pārvarēšanas pašefektivitātes pilnajai skalai. Šāds modelis (skat. 7. tabulu) izskaidroja papildus 2% no draudu variācijas, $R^2=0,19$, pielāgotais $R^2=0,17$ ($F(3,182)=13,96$; $p<0,001$), un visi neatkarīgie mainīgie ir statistiski nozīmīgi prognozētāji. Visplašāko draudu variācijas daļu izskaidro mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli.

7.tabula. Hierarhiskā regresiju analīze atkarīgajam mainīgajam *draudi*

Modeļi		B	SE B	β
1	(Konstante)	4,18***	0,19	
	bezdarba ilgums (mēnešos)	0,02	0,005	0,23**
	ienākumi mēn.uz vienu ģ.l.	-0,23	0,06	-0,28***
2	(Konstante)	4,59***	0,27	
	bezdarba ilgums (mēnešos)	0,02	0,005	0,22**
	ienākumi mēn.uz vienu ģ.l.	-0,22	0,06	-0,27***
	Uz emocijām fokusētās stresa pārvarēšanas pašefektivitāte	-0,01	0,004	-0,14*

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

Lai noteiktu, kāds modelis visprecīzāk prognozē darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu kā *izaicinājumu*, pirmajā solī regresiju analīzē tika iekļauts vecums, mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli un attiecību statuss. Šāds modelis izskaidroja 12% no izaicinājuma variācijas un ir statistiski nozīmīgs. $R^2=0,14$, pielāgotais $R^2=0,12$ ($F(3,137)=7,10$; $p<0,001$), taču statistiski nozīmīgs pienesums šajā modelī ir tikai vecumam un attiecību statusam (skat. 8. tabulu). Nākamajā solī modelī papildus tika iekļauta vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli un stresa pārvarēšanas pašefektivitāte. Šāds modelis papildus izskaidroja 15% no izaicinājuma variācijas. $R^2=0,28$, pielāgotais $R^2=0,25$ ($F(5,135)=10,54$; $p<0,001$). Statistiski nozīmīgu pienesumu šajā modelī deva tikai vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli, vecums un attiecību statuss, visnozīmīgākais prognozētājs bija vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli).

8. tabula. Hierarhiskā regresiju analīze atkarīgajam mainīgajam *izaicinājums*

Modeļi	B	SE B	β
1 (Konstante)	4,71***	1,03	
ienākumi mēn.uz vienu ģ.l.	0,11	0,06	0,15
Attiecību statuss	0,53	0,19	0,24**
vecums	-0,04	0,02	-0,18*
2 (Konstante)	3,19**	1,00	
ienākumi mēn.uz vienu ģ.l.	0,05	0,06	0,08
Attiecību statuss	0,48	0,17	0,21**
vecums	-0,04	0,02	-0,19*
Vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli	0,38	0,08	0,35***
Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte	0,003	0,002	0,14

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

Lai izvērtētu, kāds modelis visprecīzāk prognozē darba zaudējuma *atgriezeniskuma* novērtējumu, pirmajā hierarhiskās regresiju analīzes solī modelī tika iekļauti vecums, bezdarba ilgums un mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli. Šāds modelis izskaidroja 8% no atgriezeniskuma variācijas un ir statistiski nozīmīgs, $R^2=0,09$, pielāgotais $R^2=0,08$ ($F(3,179)=6,07$; $p<0,01$), kā arī visi neatkarīgie mainīgie ir statistiski nozīmīgi prognozētāji (skat. 9. tabulu). Otrajā solī modelī papildus tiek iekļauta personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli. Šāds modelis papildus izskaidro nepilnus 2% no atgriezeniskuma variācijas un ir statistiski nozīmīgs, $R^2=0,11$, pielāgotais $R^2=0,09$ ($F(4,178)=5,45$; $p<0,001$), lai gan mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli un personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli nesniedz statistiski nozīmīgu pienesumu modelim *atgriezeniskuma* prognozēšanai.

9. tabula. Hierarhiskā regresiju analīze atkarīgajam mainīgajam *atgriezeniskums*

Modeļi	B	SE B	β
1 (Konstante)	4,87***	0,69	
vecums	-0,03	0,01	-0,18*
bezdarba ilgums (mēnešos)	-0,01	0,004	-0,18*
ienākumi mēn.uz vienu ģ.l.	0,10	0,05	0,15*
2 (Konstante)	4,46***	0,72	
vecums	-0,03	0,01	-0,18**
bezdarba ilgums (mēnešos)	-0,01	0,004	-0,16*
ienākumi mēn.uz vienu ģ.l.	0,09	0,05	0,14
Personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli	0,13	0,07	0,14

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

3.5. *Zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensija kā mediators

Lai atbildētu uz 3. un 4. pētījuma jautājumu un pārbaudītu, vai *zaudējums* (viena no darba *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensijām) ir mediators starp pārlicībām un sociāldemogrāfiskajiem mainīgajiem un depresiju, tika veiktas hierarhiskās regresiju analīzes, un, lai noteiktu, vai mediācija ir statistiski nozīmīga, tika izmantots Sobela kritērijs. Tā kā iepriekšējās analīzēs tika konstatēts, ka tikai stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, bezdarba ilgums un vidējie mēneša ienākumi uz ģimenes locekli nosaka gan *zaudējuma* novērtējumu, gan depresiju, tad mediatora modelis tika pārbaudīts tikai attiecībā uz šiem neatkarīgajiem mainīgajiem.

Lai to īstenotu, tika izmantota Barona un Kenija (Baron & Kenny, 1986) norādītā procedūra. Vispirms vajadzēja aprēķināt regresiju vienādojumu (1. modelis) starp neatkarīgo mainīgo (stresa pārvarēšanas pašefektivitāti, piemēram) un atkarīgo mainīgo (depresiju). Pēc tam tika veidots atsevišķs regresijas vienādojums, kurā atkarīgā mainīgā prognozēšanai kā neatkarīgos mainīgos iekļauj gan pirmā vienādojuma neatkarīgo mainīgo (stresa pārvarēšanas pašefektivitāti), gan potenciālo mediatoru (darba *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma *zaudējuma* dimensiju) (2. modelis). Lai apstiprinātu mediatora efektu, atkarīgā (depresija) un neatkarīgā (stresa pārvarēšanas pašefektivitāte) mainīgā sakarības ciešumam 2. modelī jābūt vājākam nekā 1. modelī. Ja otrajā modelī sakarība starp atkarīgo un neatkarīgo mainīgo vairs nav statistiski nozīmīga, tas raksturo pilnu mediatora efektu. Savukārt, ja sakarības ciešums ir tikai mazinājies, bet aizvien ir statistiski nozīmīgs, tas nozīmē, ka *zaudējuma* dimensija ir daļējs mediators. Mediatora efekta statistiskā nozīmība tika noteikta ar Sobela kritēriju.

10. tabulā atspoguļoti hierarhiskās regresiju analīzes un Sobela testa rezultāti depresijai, kā neatkarīgos mainīgos iekļaujot stresa pārvarēšanas pašefektivitāti un *zaudējumu*. Pašefektivitātes saistība ar depresiju kļuva vājāka, modelī iekļaujot *zaudējumu*, tomēr saglabāja statistiskās nozīmības līmeni, līdz ar to var secināt, ka *zaudējums* ir daļējs mediators starp stresa pārvarēšanas pašefektivitāti un depresiju, tātad stresa pārvarēšanas pašefektivitāte veido statistiski nozīmīgu negatīvi vērstu sakarību ar depresiju gan tiešā veidā, gan pastarpināti caur *zaudējuma* kognitīvo novērtējumu kā daļēju mediatoru. Sobela tests apstiprina, ka mediatora modelis ir statistiski nozīmīgs.

10. tabula. Stresa pārvarēšanas pašefektivitātes un zaudējuma hierarhiskās regresiju analīzes

rezultāti depresijai				
	β	R^2	<i>Sobel tests</i>	
			<i>z</i>	<i>p</i>
1. modelis		0,27		
Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte	-0,52***			
2. modelis		0,33	-3,33	0,001
Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte	-0,46***			
zaudējums ⁱ	0,26***			

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; *i* – darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijas

Līdzīga procedūra tika veikta arī ar pārējiem mainīgajiem, lai noteiktu vai, zaudējums ir mediators to ietekmei uz depresiju.

Rezultāti parādīja (11.tabula), ka zaudējums ir daļējs mediators starp bezdarba ilgumu un depresiju, jo tā iekļaušana regresijas modelī samazināja bezdarba ilguma ietekmi uz depresiju, tomēr saistība starp bezdarba ilgumu un zaudējumu saglabāja statistiski nozīmīgu līmeni.

11. tabula. Bezdarba ilguma un zaudējuma hierarhiskās regresiju analīzes rezultāti depresijai

	β	R^2	<i>Sobel tests</i>	
			<i>z</i>	<i>p</i>
1. modelis		0,08		
Bezdarba ilgums	0,28***			
2. modelis		0,16	2,72	0,006
Bezdarba ilgums	0,21**			
Zaudējums ⁱ	0,30***			

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; *i* – darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijas

Tāpat jāsecina (12. tabula), ka mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli veido nozīmīgu negatīvi vērstu sakarību ar depresiju gan tiešā veidā, gan pastarpināti caur darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu kā daļēju mediatoru.

12. tabula. Mēneša ienākumu uz vienu ģimenes locekli un zaudējuma hierarhiskās regresiju analīzes rezultāti depresijai

	β	R^2	<i>Sobel tests</i>	
			<i>z</i>	<i>p</i>
1. modelis		0,09		
Mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli	-0,30***			
2. modelis		0,16	-2,94	0,003
Mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli	-0,22**			
zaudējums ⁱ	0,28***			

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; *i* – darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijas

Visu trīs mediatoru modeļu attēli atrodami 2. pielikumā.

4. Iztirzājums

4.1. Pārliecību sistēmas atšķirības bezdarbnieku grupās ar un bez depresijas pazīmēm

Rezultāti parādīja, ka bezdarbnieku izlasē, kas vecāki par 45 gadiem, pastāv būtiskas atšķirības pārliecību sistēmā starp tiem bezdarbniekiem, kuriem ir izteikti depresijas simptomi, un tiem, kuriem nav depresijas. Tie, kuriem nav depresijas simptomu, ir pārliecināti par savām spējām tikt galā ar stresu, pielietojot dažādas stresa pārvarēšanas stratēģijas, tai skaitā, meklēt atbalstu pie citiem, tikt galā ar negatīvajām domām un emocijām, kā arī fokusēties uz problēmu risināšanu (augstāka kopējā stresa pārvarēšanas pašefektivitāte un tās trīs apakš-faktori); ir pārliecināti, ka pasaule kopumā ir taisnīga un sakārtota (vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli), kā arī, ka tā ir taisnīga tieši pret viņiem personīgi (personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli). Tāpat pētījuma rezultāti apstiprināja 1. pētījuma hipotēzi. Tas nozīmē, ka depresijas veidošanās mehānisma skaidrojumā ir vērts spert soli pretējā virzienā, nekā tas darīts līdz šim. Lai gan šie rezultāti neparāda cēloņu un sekū sakarības, tomēr liek pievērst uzmanību depresijas mijiedarbībai ar pārliecībām gan pozitīvā, gan negatīvā virzienā. Negatīvas pamata pārliecības definē indivīda kognitīvo ievainojamību, bet, tajā pašā laikā, pastāv tāda veida pozitīvas pārliecības kā stresa pārvarēšanas pašefektivitāte un pārliecība par taisnīgu pasauli, kas nosaka indivīda kognitīvo dzīvesspēku, iespējams, potenciāli aizsargājot pret depresijas veidošanos.

Pētījuma rezultāti apstiprināja arī 2. pētījuma hipotēzi: atšķirības starp bezdarbniekiem ar un bez depresijas simptomiem ir arī visās pētījumā aplūkotajās kognitīvā novērtējuma dimensijās. Tie, kuriem nav depresijas, darba zaudējumu novērtē drīzāk kā *izaicinājumu* un kā tādu, kas ir atgūstams (*atgriezeniskums*). Savukārt tie, kuriem depresijas simptomi sasniedz vismaz vidēju līmeni, darba zaudējuma situāciju novērtē drīzāk kā *draudus* un *zaudējumu*. Līdzšinējos bezdarba pētījumos darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma saistības ar depresijas simptomiem nav atklātas (Gowan, Riordan, & Gatewood, 1999; Leana & Feldman, 1990; 1991). Turklāt iepriekš nav apskatītas arī tik dažādas kognitīvā novērtējuma dimensijas. Ja, balstoties līdzšinējo pētījumu atziņās, kas veikti kognitīvo depresijas modeļu un transaktīvās stresa teorijas kontekstā (Beck, 1976; Lazarus, 2000; Monroe, & Simons, 1991), bija paredzams, ka *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensijai vajadzētu būt saistītai ar depresiju, tad atšķirības starp grupām pārējās kognitīvā novērtējuma dimensijās ievērojami paplašina iepriekšējo pētījumu atziņas. Īpaši būtiski ir tas, ka darba zaudējums, būdams kritisks dzīves notikums, tomēr ietver potenciālu pozitīvajam. Tas var tikt kognitīvi novērtēts kā *izaicinājums* un *atgriezenisks*, un šāds novērtējums var aizsargāt pret depresijas simptomiem. Lai gan cēloņseku izpēti ar šo analīzi netika veikta, mēs varam pieņemt, ka aizsargsistēma pret depresiju, līdzīgi kā kognitīvie faktori, kuri nosaka indivīda ievainojamību, arī ietver gan laikā tālākos (distal), ar personību saistītos

kognitīvos cēloņus, gan ar situāciju saistītās *kognīcijas*, šajā gadījumā, kognitīvā novērtējuma dimensijas.

4.2. Depresijas simptomu prognozes modeļi

Viens no šī darba uzdevumiem bija saprast, kāda mainīgo kombinācija izskaidro visplašāko depresijas simptomu daļu bezdarbniekiem, un pārbaudīt pieņēmumu par to, ka kognitīvie mainīgie ir precīzāki depresijas prognozētāji bezdarbniekiem salīdzinājumā ar sociālajiem, demogrāfiskajiem un kontekstuālajiem mainīgajiem, kuru loma depresijas simptomu attīstībā jau iepriekš tikusi apstiprināta (Paul & Moser, 2009; McKee-Ryan, Song, Wanberg, & Kinicki, 2005). Lai šo uzdevumu veiktu, tika pārbaudīti divi modeļi: viens, kurā no sociālajiem un demogrāfiskajiem mainīgajiem iekļauts bezdarba ilgums un mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli, un otrs, kur iekļauts attiecību statuss. Ja pirmajā modelī abi sociāldemogrāfiskie mainīgie izskaidro 8 % no depresijas variācijas, tad, modelī iekļaujot kognitīvos faktoros – stresa pārvarēšanas pašefektivitāti, personīgo pārliecību par taisnīgu pasauli un *zaudējuma* kognitīvo novērtējumu, papildus tiek izskaidroti 30% no depresijas simptomu variācijas šajā bezdarbnieku grupā, turklāt ne ienākumi, ne bezdarba ilgums šajā modelī vairs nav nozīmīgi prognozētāji. Tātad no šī pirmā modeļa jau var apstiprināt 3. pētījuma hipotēzi, secinot, ka kognitīvie faktori patiešām ļauj precīzāk prognozēt depresijas simptomus bezdarbnieku izlasē, kas vecāki par 45 gadiem. Otrajā modelī bezdarbnieku attiecību statuss arī ļauj izskaidrot 8 % no depresijas variācijas, taču kognitīvie faktori izskaidro papildus 33 % no depresijas variācijas, tātad ievērojami vairāk, nekā attiecību statuss. Kopumā no abiem apskatītajiem šis modelis arī vislabāk ļauj prognozēt depresiju šajā bezdarbnieku izlasē. Tas kopā izskaidro 42% no depresijas variācijas. Vislielāko depresijas daļu izskaidro stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, tad personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli, attiecību statuss un *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensija. Tātad, atbildot uz 1. pētījuma jautājumu, jāsecina, ka vislielākais risks attīstīt depresijas simptomus bezdarbnieku vīdū, kuri ir vecāki par 45 gadiem, ir tiem, kuriem nav partnerattiecību, kuri netic savām spējām tikt galā ar stresu, netic, ka pasaule ir taisnīga pret viņiem un bezdarba situāciju novērtē kā *zaudējumu*.

Rezultāti parāda, ka tieši pārliecības, šajā gadījumā, pašefektivitāte un pārliecība par pasaules taisnīgumu, izskaidro vislielāko depresijas daļu. Ar situāciju saistītajiem mainīgajiem - sociāldemogrāfiskajiem un kontekstuālajiem faktoriem, ir relatīvi mazāka tiešā ietekme uz depresijas veidošanos. No visiem sociāldemogrāfiskajiem mainīgajiem tikai attiecību statuss sniedza nozīmīgu, tiešu pienesumu depresijas skaidrojumā.

Tas, ka kognitīvie faktori ir nozīmīgāki depresijas prognozētāji, nekā sociāldemogrāfiskie, nozīmē, ka ar depresiju pēc darba zaudējuma nav vienkārši jāsamierinās. Ar individuālajām pārliecībām un darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu var strādāt, izmantojot kognitīvi

biheiviorālās psihoterapijas metodes. Šie rezultāti norāda virzienu, kādā attīstot psiholoģiskos atbalsta pasākumus, iespējams novērst depresiju starp bezdarbniekiem vecumā pēc 45 gadiem.

Rezultāti īpaši iezīmē stresa pārvarēšanas pašefektivitātes kā resursa lomu, aizsargājot pret depresijas simptomu veidošanos. Tie apstiprina un paplašina līdzšinējos atklājumus, jo parāda, ka šai pārliecībai ir nozīme ne vien saskaroties ar smagu slimību (Chesney, et al., 2003), bet arī ar darba zaudējumu, turklāt, relatīvi plašākā izlasē. Tas ļauj pieņemt, ka stresa pārvarēšanas pašefektivitāte varētu būt īpaši būtisks resurss, saskaroties arī ar citiem kritiskiem dzīves notikumiem. Tas ir nozīmīgs atklājums arī no praktiskās pielietojamības viedokļa, jo ņemot vērā, ka pašefektivitātes veidošanās mehānisms un tās avoti ir ļoti skaidri iezīmēti (Bandura, 1997), tad ir arī relatīvi viegli konstruēt specifiskas intervences tehnikas stresa pārvarēšanas pašefektivitātes paaugstināšanai, līdz ar to veidojot aizsargsistēmu pret depresijas simptomu attīstību.

Otra pārliecība, kas izrādījās nozīmīgs depresijas prognozētājs, ir pārliecība par taisnīgu pasauli, ko var pieskaitīt pie eksistenciālām pārliecībām. Šie rezultāti papildina iepriekš pētījumos iegūtos secinājumus par to, ka personīgajai pārliecībai par taisnīgu pasauli ir nozīmīga loma mentālās veselības prognozēšanā, saskaroties ar kritiskiem gadījumiem (Dalbert, 1999; Dzuka & Dalbert, 2002). Tātad tie, kuri tic, ka notikumi viņu dzīvē ir taisnīgi un likumsakarīgi, arī saskaroties ar tik nepatīkamu situāciju kā darba zaudējums, attīstīs relatīvi mazāk depresijas simptomus. Jāatzīmē, ka iespējas un nepieciešamība stiprināt pārliecību par pasaules taisnīgumu kognitīvā terapijā vēl būtu pētāmas, jo līdzšinējie pētījumi ir parādījuši pārliecības stabilitāti laikā, pat pēc saskaršanās ar traumatiskiem notikumiem (Dalbert, 1998). Līdz ar to jautājums par konkrētām terapeitiskām intervencēm, kas orientētas uz pārliecības par pasaules taisnīgumu stiprināšanu, noteikti vēl nav atbildēts.

Zaudējuma novērtējums bija svarīgākā kognitīvā novērtējuma dimensija, kas ļāva izskaidrot 2% no depresijas variācijas vēl papildus attiecību statusam un abām augstākā līmeņa pārliecībām. Tas lielā mēra saskan jau ar Lazarus (Lazarus, 2000) formulētajām teorētiskajām nostādnēm un pētījumiem (Beck, 1976; Monroe, & Simons, 1991), kur tieši *zaudējuma* saskatīšana situācijā tiek saistīta ar depresijas simptomiem (iepretim trauksmei, kas tiek drīzāk saistīta ar *draudu* novērtējumu).

Tā kā iepriekšējos pētījumos ir atklātas nozīmīgas sakarības starp sociāldemogrāfiskajiem faktoriem un depresiju, ir vērts salīdzināt arī šajā pētījumā gūtos rezultātus ar iepriekšējo pētījumu atziņām. Vienīgais sociāldemogrāfiskais faktors, kas bija nozīmīgs depresijas prognozētājs, arī līdzās kognitīvajiem faktoriem, bija attiecību statuss. Tas, ka depresijas simptomi ir izteiktāki tiem bezdarbniekiem, kuri ir vieni, iepretim tiem, kuri ir attiecībās, nav nekāds pārsteigums iepriekšējās literatūras un pētījumu kontekstā. Attiecību kā būtiska vairoga

pret stresu nozīmē bezdarba situācijā ir daudzkārt tikusi apliecināta (Leana & Feldman, 1991; Paul & Moser, 2009). Tas tiek skaidrots ar divām būtiskākajām partnerattiecību funkcijām bezdarba situācijā – pirmkārt, sociāls atbalsts palīdz vieglāk pārvarēt ar darba zaudējumu saistīto stresu, un, otrkārt, partnerattiecības bieži nozīmē arī pozitīvāku finansiālo situāciju, ja partneris ir strādājošs (Gore, 1978). Te gan jāpiemin, ka jaunākajā meta- analītiskajā pētījumā (Paul & Moser, 2009) netika konstatēts, ka attiecību statuss būtu nozīmīgs starpniekmainīgais starp darba zaudējumu un psiholoģiskās veselības pasliktināšanos bezdarbniekiem. To autori skaidroja ar iespējamību, ka pats fakts, ka bezdarbnieks atrodas laulībā, nav līdzvērtīgs tam, ka viņš saņem pozitīvu sociālo atbalstu, dažkārt attiecībām ir drīzāk graužoša ietekme (Vinokur & van Ryn, 1993). Jāpiezīmē, ka šajā pētījumā jautājums par attiecībām netika formulēts kā „laulību” statuss, bet gan kā „partnerattiecību” esamība vai trūkums, līdz ar to izvairoties diskriminēt kādu balstoties uz formālu laulību esamību vai seksuālo orientāciju. Iespējams, ka šajā gadījumā patiešām jautājuma formulējums precīzāk atspoguļoja arī sociālo atbalstu, līdz ar to arī depresijas izteiktību. Tomēr šāds skaidrojums ir tikai minējums.

Rezultāti šajā pētījumā arī apstiprināja, ka, jo mazāki ir bezdarbnieku ienākumi uz vienu ģimenes locekli, jo izteiktāki depresijas simptomi. Arī tas saskan ar jau iepriekš izpētīto. Finansiālo resursu samazināšanās, nabadzība, ir viens no visbiežāk literatūrā analizētajiem iemesliem, kas nosaka depresiju un citas stresa reakcijas bezdarbniekiem. Freiers (Fryer, 1997) šim jautājumam ir pievērsis īpašu uzmanību, bet vēlāk finansiālo resursu nepietiekamības saistību ar depresiju apstiprinājuši arī citi pētnieki un pētījumu meta analīzes (Paul & Moser, 2009; McKee-Ryan, Song, Wanberg, & Kinicki, 2005).

Pētījumos par bezdarba ilguma lomu depresijas smaguma pakāpē, kuros aplūkots lineārais modelis, arī pārliecinoši pierādīts, ka, bezdarbam ieilgstot, depresijas līmenis pieaug (Jackson & Warr, 1984; Paul & Moser, 2009), tā kā arī šajā aspektā pētījums tikai apliecina iepriekš pētījumos gūto atziņu atbilstību Latvijas situācijai bezdarbniekiem, kuri vecāki par 45 gadiem.

Šajā pētījumā netika konstatēta vecuma saistība ar depresijas simptomiem, kas visdrīzāk skaidrojams ar to, ka, iespējams, izlase bija pietiekami homogēna, un vecuma amplitūda relatīvi maza (45-61 gads), lai neparādītos būtiskas atšķirības šīs izlases ietvaros.

4.3. Darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensiju prognozes modeļi

Viens no transaktīvās stresa teorijas (Lazarus, & Folkman, 1984) būtiskiem elementiem ir pieņēmums par to, ka situācijas kognitīvo novērtējumu nosaka ar situāciju saistītie faktori un personība, tai skaitā, individuālā pārliecību sistēma. Ar situāciju saistītie faktori šajā pētījumā tika operacionalizēti kā sociāldemogrāfiskie un kontekstuālie mainīgie, savukārt pārliecība par

taisnīgu pasauli un stresa pārvarēšanas pašefektivitāte raksturo individuālās pārliecību sistēmas daļu. Kognitīvais novērtējums savā ziņā ir stresa un personības „sastapšanās” vieta.

Lai atbildētu uz 2. pētījuma jautājumu, tika veiktas regresiju analīzes ar kognitīvā novērtējuma dimensijām kā atkarīgajiem mainīgajiem. Rezultāti parādīja, ka, jo mazāki ir mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli un jo ilgāk cilvēks ir bez darba, jo izteiktāks bezdarba situācijas novērtējums kā *zaudējums*. Nelielu pienesumu *zaudējuma* prognozei dod arī stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, respektīvi, tie, kuri tic savām spējām tikt galā ar stresu, būs mazāk tendēti uz *zaudējuma* novērtējumu. Līdzīgi rezultāti bija arī analizējot darba zaudējuma novērtējumu kā *draudus* ietverošu: jo ilgāks bezdarba periods un mazāki mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli, jo izteiktāks *draudu* novērtējums. Papildus abiem sociālajiem mainīgajiem, *draudu* novērtējumu prognozē arī uz emocijām fokusētā stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, tātad, jo mazāk cilvēks pārliecināts par savām spējām pielietot uz negatīvām domām un emocijām fokusētas stresa pārvarēšanas stratēģijas, jo izteiktāks *draudu* novērtējums.

Ja *draudu* un *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensiju vērtējumā sociāldemogrāfiskie mainīgie spēlē nozīmīgāku lomu, tad attiecībā uz darba zaudējuma novērtējumu kā *izaicinājums* situācija ir pavisam atšķirīga. Visprecīzāk to prognozē vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli. Tie, kuri tic, ka kopumā pasaule ir taisnīga un lietas notiek likumsakarīgi, arī ir daudz vairāk tendēti saskatīt iespējamo pozitīvo potenciālu situācijā un novērtēt to kā *izaicinājumu*. Papildus arī kā *izaicinājumu* bezdarba situāciju ir vieglāk novērtēt tiem, kuri ir attiecībās un kuri ir relatīvi jaunāki. Attiecībā uz *atgriezeniskuma* novērtējumu, jo īsāku laika periodu cilvēks ir bez darba un jo jaunāks viņš ir, jo labāk viņš novērtēs savas iespējas nodarbinātību atjaunot. Ņemot vērā, ka *atgriezeniskuma* novērtējums ir vienīgais, par kuru ir tikuši veikti iepriekšēji pētījumi (Gowan, Riordan, & Gatewood, 1999; Leana & Feldman, 1990; 1991), svarīgi atzīmēt, ka šajā pētījumā *atgriezeniskuma* kognitīvā novērtējuma dimensijai netika konstatētas nozīmīgas sakarības ar izglītības līmeni, kā tas bija vienā no iepriekšējiem pētījumiem (Gowan, Riordan, & Gatewood, 1999), bet visdrīzāk tas skaidrojams ar to, ka šī pētījuma izlasē tika iekļauti tikai respondenti ar vismaz vidējo izglītību, līdz ar to izglītības līmeņu amplitūda, iespējams, bija pārāk maza, lai tur parādītos atšķirības. Savukārt *atgriezeniskuma* sakarības ar bezdarba ilgumu un vecumu, kas bija nozīmīgi prognozētāji šajā pētījumā, iepriekš nav tikuši izvērtēti.

Kopumā šī pētījuma rezultāti paplašina izpratni par to, kādā veidā dažādi sociāldemogrāfiskie mainīgie un pārliecības ir saistāmas ar darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu. Lai gan transaktīvās stresa teorijas ietvaros ir skaidras norādes par to, ka kognitīvo novērtējumu nosaka gan situācijas, gan personības faktori (Lazarus, 2000), attiecībā uz darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu nav pētījumu, kas apskatītu vairākas kognitīvā novērtējuma dimensijas (līdz šim apskatīts tikai *atgriezeniskums*, Gowan, Riordan, & Gatewood, 1999)

kontekstā ar dažādiem sociāldemogrāfiskajiem un personības mainīgajiem. Šī pētījuma rezultāti kopumā parāda, ka darba zaudējuma pieredze noteikti nav vien-dimensionāla, tā saistīta ar dažādām kognitīvā novērtējuma dimensijām, un tajā pašā laikā katru no šīm dimensijām ietekmē atšķirīgi faktori. Piemēram, ja nelabvēlīgu darba zaudējuma novērtējumu (*draudi* un *zaudējums*) daudz lielākā mērā nosaka sociāldemogrāfiskie mainīgie – mēneša ienākumi un bezdarba ilgums, tad, piemēram, *izaicinājuma* novērtējumu visbūtiskāk ietekmē vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli. Turklāt arī katra no izvēlētajām pārliecībām saistīta ar citām kognitīvā novērtējuma dimensijām. Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte palīdz mazināt *draudu* un *zaudējuma* saskatīšanu situācijā – ja es ticu, ka spēšu tikt galā ar stresu, man bezdarba situācija vairs neliekas tāds zaudējums un tik ļoti neapdraud mani. Savukārt, ja es esmu pārliecināts, ka pasaule kopumā ir likumsakarīga un taisnīga (vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli), tad visdrīzāk manas pūles atmaksāsies arī šajā gadījumā, un sākotnēji negatīvajam notikumam var būt pozitīvs iznākums (*izaicinājuma* kognitīvais novērtējums).

Šīs atšķirības lielā mērā iezīmē arī iespējamās fokusa zonas psiholoģiskiem atbalsta pasākumiem šajā bezdarbnieku grupā. Ienākumi vai bezdarba ilgums ir objektīvi konstatējami fakti, kurus ar psiholoģisku atbalstu mainīt nevar. Savukārt, stiprinot stresa pārvarēšanas pašefektivitāti, cilvēki spēs arī mazināt *zaudējuma* un *draudu* saskatīšanu situācijā. Lai gan intervences, ar kurām būtu iespējams būvēt pārliecību par taisnīgu pasauli, nav skaidras, šis pētījums parāda, ka šīs pārliecības stiprināšana var būt ļoti būtiska. Bezdarbnieks, kurš pasauli kopumā redz kā taisnīgu, arī negatīvā situācijā spēj fokusēties uz pozitīvo, saskatīt izaicinājumu.

Nemot vērā, ka nelabvēlīgu kognitīvo novērtējumu (*zaudējums*, *draudi*) daudz lielākā mērā noteica ar situāciju saistītie faktori (kas nav maināmi psiholoģiskās intervencēs), savukārt *izaicinājuma* novērtējumu - individuālā pārliecība, rodas jautājums, cik ļoti ir vērts fokusēties uz negatīva kognitīvā novērtējuma pārstrukturēšanu. Iespējams, efektīvāk ir būvēt pozitīvās pārliecības, kas veicina labvēlīgāku situācijas uztveri. Pētījuma rezultāti šobrīd ļauj izteikt šādu minējumu, bet noteikti šī ideja būtu pārbaudāma citos plašākos pētījumos.

Izpratni šajā jomā noteikti ir nepieciešams paplašināt, pētījumos iekļaujot papildus mainīgos, kas kopā varētu izskaidrot vēl nozīmīgāku kognitīvā novērtējuma dimensiju daļu, jo modeļi, kas izmantoti šajā pētījumā, izskaidroja 9 – 25 % no dažādajām novērtējuma dimensijām, līdz ar to visdrīzāk pastāv virkne kontekstuālu, sociāldemogrāfisku un kognitīvu faktoru, kas nosaka darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu, bet nav izvērtēti šajā pētījumā. Jāpiemetina arī, ka, ja šajā pētījumā no personības faktoriem aplūkotas tikai pārliecības, tad visdrīzāk tikpat būtisku pienesumu modelim varētu dot individuālie mērķi un to hierarhija, ko Lazarus līdzās pārliecībām izvirzījis kā nozīmīgu individuālo variāciju jomu (Lazarus, 2000) un vērtību sistēma, kam ir bijusi nozīme arī citos pētījumos bezdarbnieku izlasē.

4.4. Zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensija kā mediators

Atbildot uz 3. un 4. pētījuma jautājumu, rezultāti parādīja, ka *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensija ir daļējs mediators ienākumu, bezdarba ilguma un stresa pārvarēšanas pašefektivitātes ietekmei uz depresiju. Ņemot vērā, ka ne bezdarba ilgums, ne mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli nebija starp nozīmīgākajiem depresijas prognozētājiem šajā pētījumā, savukārt *zaudējuma* novērtējums deva būtisku pienesumu, sociāldemogrāfiskie un kontekstuālie mainīgie depresijas veidošanos pēc darba *zaudējuma* visdrīzāk ietekmē ne tik daudz tiešā veidā, cik caur kognitīvo novērtējumu kā starpnieku. Tātad nevis objektīvais finansiālais stāvoklis vai bezdarba ilgums, bet gan subjektīvais vērtējums par to, cik liels ir šāds *zaudējums*, izšķir, vai indivīds uz kritisko notikumu reaģēs ar depresijas simptomiem. Šāds secinājums skaidrāk iezīmē psiholoģisko mehānismu, kā ar situāciju saistītie mainīgie var ietekmēt depresijas veidošanos. Iepriekšējos pētījumos, lai gan apstiprināta sociāldemogrāfisko mainīgo loma, tomēr rezultāti ne vienmēr un visās izlasēs ir bijuši viennozīmīgi (Paul & Moser, 2009; McKee-Ryan, Song, Wanberg, & Kinicki, 2005). Iespējams, tieši darba *zaudējuma* kognitīvais novērtējums ir trūkstošais ķēdes posms, caur kuru ar situāciju saistītie mainīgie ietekmē depresijas veidošanos. Jāatzīmē gan, ka arī šajā gadījumā mediācija ar *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensiju bija tikai daļēja. Viens skaidrojums tam varētu būt tāds, ka finansiālais stāvoklis un bezdarba ilgums nosaka vēl citas kognitīvā novērtējuma dimensijas (piemēram, *draudu* novērtējumu), kas arī ir starpnieki starp šiem faktoriem un depresiju.

Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte ir negatīvi saistīta ar depresiju gan tiešā veidā, gan caur *zaudējuma* kognitīvo novērtējumu kā daļēju mediatoru. No vienas puses, tas norāda, ka, līdzīgi kā attiecībā uz automātiskajām domām kā disfunkcionālu pārliecību starpniekmainīgo (Pössel, & Knopf, 2011), pretēji teorētiskajiem pieņēmumiem, arī šajā gadījumā nevar runāt par pilnīgu mediāciju. Tātad personības līmeņa kognitīvie faktori nosaka depresijas attīstību arī tiešā veidā (vai caur citu kognitīvu vai ar uzvedību saistītu mehānismu), ne vien pastarpināti caur ar situāciju saistītajām *kognīcijām*. Tajā pašā laikā pārliecība par savām spējām tikt galā ar stresu ļauj situācijā saskatīt mazāku *zaudējumu*, līdz ar to neattīstīt depresijas simptomus. Tātad vismaz darba *zaudējuma* situācijā Transaktīvās stresa teorijas atziņas palīdz skaidrot depresijas veidošanās mehānismu. Tas nozīmē, ka stresa pārvarēšanas pašefektivitātes stiprināšana terapijā var palīdzēt mazināt *zaudējuma* saskatīšanu bezdarba situācijā, kas savukārt palīdz neattīstīt depresijas simptomus. Kā jau minēts teorētiskajā daļā, darba *zaudējuma* kognitīva novērtēšana nav vienīgais process, kas pastarpina stresa pārvarēšanas pašefektivitātes ietekmi uz depresiju. Citu kognitīvo procesu vidū minama, piemēram, pozitīvāka atribūcijas stila veicināšana (Bandura, 1997; Kuiper & Higgins, 1985). Cilvēki, kuri tic saviem spēkiem tikt galā ar grūtībām, spēs atlasīt pozitīvu informāciju, nevainos sevi un neskatīsies uz notikušo kā stabilu un

nemaināmu situāciju. Visdrīzāk stresa pārvarēšanas pašefektivitātes ietekmi uz depresiju bezdarbniekiem pastarpina arī reālā uzvedība. Tie, kuri tic savām spējām pielietot dažādas stresa pārvarēšanas stratēģijas, patiešām arī ir sekmīgāki to pielietošanā, kas savukārt aizkavē depresijas simptomu veidošanos.

4.5. Secinājumi

Pētījuma rezultāti apstiprina, ka stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli un personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli ir augstāka bezdarbnieku grupā bez depresijas simptomiem, salīdzinot ar bezdarbniekiem, kuriem depresijas simptomi sasniedz vismaz vidējas depresijas līmeni. Bezdarbnieku grupā bez depresijas simptomiem ir augstāks darba zaudējuma kognitīvais novērtējums kā *izaicinājums* un *atgriezenisks* un zemāks kognitīvais novērtējums kā *zaudējums* un *draudi*, salīdzinot ar bezdarbniekiem, kuriem depresijas simptomi sasniedz vismaz vidējas depresijas līmeni. Tas nozīmē, ka, pirmkārt, pētījuma rezultāti apstiprina kognitīvo depresijas teoriju pieņēmumu par atšķirībām pārliecību sistēmā starp cilvēkiem ar un bez depresijas. Otrkārt, šie rezultāti norāda, ka depresijas modelī integrējamas arī pozitīvās pārliecības.

Pētījuma rezultāti ļauj secināt, kuriem no aplūkotajiem faktoriem, ir visnozīmīgākā loma depresijas veidošanā pēc darba zaudējuma. Visplašāko depresijas variācijas daļu (41%) bezdarbniekiem, kas vecāki par 45 gadiem, prognozē modelis, kur kā neatkarīgie mainīgie iekļauti attiecību statuss, stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, pārliecība par taisnīgu pasauli un *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensija.

Kognitīvie faktori (pārliecība par taisnīgu pasauli, stresa pārvarēšanas pašefektivitāte un *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma dimensija) izskaidro nozīmīgāku depresijas daļu bezdarbniekiem pēc 45 gadu vecuma, nekā kāds no sociāldemogrāfiskajiem mainīgajiem. Tas norāda uz iespēju un nepieciešamību veidot kognitīvas psihoterapijas principos balstītas metodes darbam ar šo bezdarbnieku grupu, lai mazinātu depresijas attīstības risku.

Darba zaudējums var tikt dažādi subjektīvi novērtēts, un dažādi faktori spēlē atšķirīgu lomu katras no darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensiju veidošanā. Darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu kā *zaudējumu* prognozē bezdarba ilgums, mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli un stresa pārvarēšanas pašefektivitāte. Darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu kā *draudi* prognozē bezdarba ilgums, mēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli un uz emocijām fokusētās stresa pārvarēšanas pašefektivitāte. Darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu kā *izaicinājums* prognozē attiecību statuss, vecums un vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli. Darba zaudējuma kognitīvo novērtējumu kā *atgriezenisku* prognozē bezdarba ilgums un vecums. Ņemot vērā, ka nelabvēlīgu kognitīvo novērtējumu (*zaudējums*, *draudi*) daudz lielākā mērā nosaka ar situāciju saistītie faktori (kas nav maināmi psiholoģiskās

intervencēs), savukārt *izaicinājuma* novērtējumu individuālā pārliecība, iespējams, efektīvāk ir būvēt pozitīvās pārliecības, kas veicina labvēlīgāku situācijas uztveri, nevis mēģināt izmainīt negatīvās. Stiprinot stresa pārvarēšanas pašefektivitāti, cilvēki spēs arī mazināt *zaudējuma* un *draudu* saskatīšanu situācijā. Pārliecības par taisnīgu pasauli stiprināšana var būt būtiska, lai veicinātu izaicinājuma saskatīšanu situācijā.

Zaudējuma kognitīvais novērtējums ir daļējs starpnieks (mediators) starp vidējiem mēneša ienākumiem, bezdarba ilgumu, stresa pārvarēšanas pašefektivitāti un depresiju. Tas skaidrāk iezīmē psiholoģisko mehānismu, kā ar situāciju saistītie mainīgie var ietekmēt depresijas veidošanos pēc darba zaudējuma. Rezultāti pilnībā neapstiprina Transaktīvās stresa teorijas ideju, ka kognitīvais novērtējums ir starpnieks starp pārliecībām un emocionālajām stresa reakcijām, bet norāda uz vienu no iespējamajiem mehānismiem, caur kuru stresa pārvarēšanas pašefektivitāte, iespējams, var aizsargāt pret depresijas veidošanos.

Pētījums ļauj spriest par sakarībām, kādas pastāv starp depresiju bezdarbnieku izlasē, kuri pārsnieguši 45 gadus, un individuālo pārliecību sistēmu, bet neļauj izdarīt stingrus secinājumus par to, vai pārliecības un kognitīvais novērtējums uzskatāmi par depresijas cēloni vai sekām. Visām šajā darbā iekļautajām atziņām, kurās norādīts uz iespējamo cēloņu - seku virzienu, šobrīd ir tikai pieņēmumu raksturs. Lai izdarītu skaidrus secinājumus, būtu nepieciešams veikt longitudinālu pētījumu.

4.6. Rezultātu zinātniskā nozīmība un praktiskā pielietojamība

Pētījumos atzīts, ka kognitīvi biheiviorālā psihoterapija ir efektīva palīdzības metode depresijas ārstēšanā (Young, Rygh, Weinberger, & Beck, 2008). Kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas metodes veiksmīgi izmantotas arī bezdarbnieku grupās, kurās izdevies gan mazināt depresiju, gan paaugstināt nodarbinātību (Wanberg, Glomb, Song & Sorenson, 2005; Matt, Bellardita, Fischer & Silverman, 2006; Eden & Aviram, 1993). Lai gan iespējamo indivīda dzīvesspēka faktoru loma kognitīvajā terapijā nekad nav tikusi noliegta, tomēr pamatā psihopatoloģijas izpratnei šai pieejai ir kognitīvās ievainojamības – stresa modelis, kurā pārliecības un ar situāciju saistītās kognīcijas aplūkotas kā ievainojamības faktori. Pēdējos gados tiek izstrādātas KBT pieejas, kuru fokusā ir indivīdu dzīvesspēks (Bannink, 2012, Padesky & Mooney, 2012), taču iestrādes šajā virzienā ir tikai iedīgļos. Šādu pieeju efektivitāte nav pārbaudīta, tāpat netiek arī skaidri iezīmēts mehānisms, kādā dzīvesspēka faktori saistāmi ar aizsardzību pret psiholoģisko traucējumu veidošanos vai individuālās labklājības veicināšanu. Šī pētījuma rezultāti var papildināt šīs jomas iestrādes vairākos virzienos.

Šī pētījuma vērtība saistāma, pirmkārt, ar precīzāku potenciālo kognitīvo dzīvesspēka faktoru iezīmēšanu depresijas veidošanās modelī. Rezultāti parādīja, ka līdzīgi kā dziļākās individuālās negatīvās pārliecības par sevi veido kognitīvo ievainojamību pret depresiju,

pozitīvas indivīda pārliecības, iespējams, veido sava veida vairogu pret depresijas simptomiem. Šajā darbā tika izpētīts arī viens no potenciālajiem ceļiem, kādā pārliecības var ietekmēt depresijas veidošanos. Rezultāti parādīja, ka, piemēram, stresa pārvarēšanas pašefektivitātes ietekmi uz depresiju daļēji pastarpina *zaudējuma* kognitīvais novērtējums. Darba teorētiskajā daļā tika iezīmēti arī citi iespējamie kognitīvie un ar uzvedību saistītie mehānismi, kas pastarpina pārliecību saistību ar depresiju pēc darba zaudējuma (piemēram, atribūcijas stils vai reālo stresa pārvarēšanas stratēģiju lietošana), taču tie netika empīriski pārbaudīti šī pētījuma ietvaros. Nozīmīgi, ka šajā pētījuma netika ignorēta stresa, t.i., paša negatīvā notikuma loma depresijas veidošanā. Lai izvērtētu, kādas psiholoģiskas intervences katrā no situācijām var labāk palīdzēt, ir vērts noteikt arī tos faktorus, kuri nav ietekmējami. Piemēram, indivīda vecums vai finansiālais stāvoklis nebūs izmaināmi ar psiholoģisku atbalsta pasākumu palīdzību, bet nosaka nozīmīgus darba zaudējuma pieredzes aspektus.

Otrs virziens, kurā šī pētījuma rezultātiem ir praktiskas implikācijas, ir psiholoģiskās izpētes metodes, kuru mērķis varētu būt gan noteiktu riska grupu iezīmēšana, gan atbilstošu terapijas metožu izvēle, balstoties uz individuālo pārliecību un kognitīvā novērtējuma profilu. Kognitīvi biheiviorālajā psihoterapijā tiek izmantotas dažādas aptaujas, kas palīdz noteikt individuālās disfunkcionālās pārliecības. Ja stresa pārvarēšanas pašefektivitāte un pārliecība par taisnīgu pasauli ir saistītas ar depresiju, tad šo resursu izvērtēšana var sniegt būtisku informāciju terapeitam. Turklāt, ja šobrīd viens no izaicinājumiem KBT attīstības jomā ir veidot specializētāku pieeju, nosakot, kādas metodes konkrētām klientu grupām palīdz labāk (Young, Rygh, Weinberger, & Beck, 2008), tad papildus kognitīvo resursu novērtēšanas metodes patiešām var veicināt informētāku lēmumu pieņemšanu terapijas procesā.

Un visbeidzot, pētījuma rezultāti ļauj izdarīt pieņēmumus arī par iespējamo kognitīvo un uzvedības metožu izmantošanu. Ja stresa pārvarēšanas pašefektivitāte nosaka tik nozīmīgu daļu no depresijas simptomu variācijas, tad, visdrīzāk, tās paaugstināšana arī mazinās iespējamību attīstīt depresijas simptomus. Ņemot vērā to, ka ir zināms, kā pašefektivitāte veidojas (Bandura, 1997), šajā gadījumā ir skaidras arī iespējamās intervences metodes. Piemēram, kādam indivīdam var būt zema uz emocijām orientētā stresa pārvarēšanas pašefektivitāte. Tas nozīmē, ka cilvēks netic, piemēram, ka spēs tikt galā ar nepatīkamo domu malšanu pa galvu vai arī, ka spēs sev pateikt kaut ko labu negatīvā situācijā. Šajā gadījumā, iemācot un trenējot konkrētas uz emocijām un nepatīkamo domu pārvarēšanu orientētas stratēģijas, un, sniedzot klientam atgriezenisko saiti, viņa pārliecība par savām stresa pārvarēšanas prasmēm pieaugs. Tātad veiksmīgas uzvedības pieredze un pozitīva atgriezeniskā saite no citiem veicinās pašefektivitātes pieaugumu. Kā zināms no pētījuma rezultātiem, tas mazinās *draudu* kognitīvo novērtējumu, un, visdrīzāk, augsta pašefektivitāte arī veicinās stresa pārvarēšanas stratēģiju izmantošanu dzīvē.

Pašefektivitātes nozīmīgā loma terapijas procesā, protams, nav nekas jauns (Bandura, 1977), tomēr fokusēšanas uz pozitīvo *kognīciju* stiprināšanu, nevis negatīvo mainīšanu, ir princips, kas ilgu laiku ir bijis ignorēts (Casey, Oei, & Newcombe, 2005). To, kāda nozīme šādai pozitīvo pārliecību stiprināšanai varētu būt, palīdz saprast analogija, kas saistīta ar fiziskā ķermeņa veselību. Ja esam satraumējuši, piemēram, mugurkaulu, ir, protams, svarīgi saprast, kādas sistēmas ir skartas un kādu iespaidu tas atstāj uz mūsu spēju kustēties. Tajā pašā laikā, bieži vien rehabilitācijas būtiska daļa ir dažādu muskuļu grupu stiprināšana, kas ļauj, piemēram, nestabilos skrieņus noturēt vajadzīgajā stāvoklī. Tātad notikusī trauma netiek labota, fokusējoties uz traumēto vietu, bet normālas funkcionēšanas spējas tiek atgūtas, to kompensējot ar citu fizisko resursu stiprināšanu. Visdrīzāk arī attiecībā uz garīgo veselību nereti pozitīvo pārliecību stiprināšana var būt tikpat svarīga kā negatīvo pārveidošana.

Ja stresa pārvarēšanas pašefektivitātes kā aizsarg-faktora loma kopumā nav nekas pārsteidzošs, tad kognitīvo depresijas teoriju un KBT ietvaros pārliecība par taisnīgu pasauli līdz šim nav tikusi aplūkota. Izrādās šai pārliecībai ir būtiska saistība ar depresijas veidošanos, līdz ar to visdrīzāk arī piešķirama nozīme terapijas procesā. Šajā gadījumā daudz grūtāk norādīt uz specifiskām intervencēm, kas ļautu šo pārliecību stiprināt, taču iespējams, ka atbildes uz šo jautājumu meklējamas jēgas veidošanas pieejā (Park, 2010), kas sakņojas transaktīvajā stresa teorijā.

4.7. Pētījuma ierobežojumi un ierosinājumi tālākiem pētījumiem

Ir vairāki pētījuma ierobežojumi, kas ņemami vērā, interpretējot un vispārinot iegūtos rezultātus. Pirmkārt, šāds pētījuma dizains neļauj spriest par cēloņu un sekas sakarībām starp pārliecībām un depresiju. Iespējams, ka depresija neļauj ticēt pasaules taisnīgumam vai savām spējām pārvarēt stresu, nevis šīs pārliecības darbojas kā aizsargvalnis pret depresijas attīstību. Šāds pieņēmums gan būtu pretrunā ar pētījumiem, kas apstiprinājuši šo pārliecību stabilitāti laikā (Chesney et al, 2006; Dalbert, 1998), tomēr, lai izdarītu pārliecinošus secinājumus par stresa pārvarēšanas pašefektivitātes un pārliecības par taisnīgu pasauli kā resursa lomu, būtu nepieciešams veikt longitudinālu pētījumu, izvērtējot pārliecību sistēmu gan pirms, gan pēc saskaršanās ar tādu kritisku notikumu kā darba zaudējums.

Diviem no pētījumā izmantotajiem mērījumiem - darba zaudējuma atgriezeniskuma mērījumam un uz sociālo atbalstu fokusētās stresa pārvarēšanas pašefektivitātes apakšskalai nebija pietiekami augsta iekšējā saskaņotība. Tā kā šī pašefektivitātes apakšskala atsevišķi nevienā no analīzēm netika iekļauta, tad zemā ticamība šajā gadījumā neapdraud pētījuma rezultātu validitāti, tomēr turpmākajos pētījumos, pirms izmantot šo mērījumu, nepieciešams uzlabot tā latviskās versijas psihometriskos rādītājus. Savukārt darba zaudējuma *atgriezeniskuma* mērījuma nepietiekamā saskaņotība rada draudus iekšējai validitātei attiecībā uz rezultātiem, kas

ietver šo rādītāju. Nevar viennozīmīgi apgalvot, ka ar šo mērījumu ir noteikts tieši atgriezeniskuma kognitīvais novērtējums, līdz ar to iespējamajos nākotnes pētījumos, lai spriestu par darba zaudējuma atgriezeniskuma novērtējumu, šo mērījumu nepieciešams pilnveidot.

Pētījumā kā mērījumi izmantotas vienīgi pašnovērtējuma metodes. Ja attiecībā uz pārliecībām un kognitīvā novērtējuma dimensijām tā visdrīzāk ir šajā gadījumā atbilstošākā pētījuma metode, tad attiecībā uz depresijas mērījumu pastāv iespēja, ka, nosakot depresiju pēc psihisko slimību klasifikatoriem, tiktu iegūti savādāki rezultāti. Beka depresijas aptaujas II izmantošana šajā pētījumā ir saskaņā ar kognitīvo depresijas teoriju nostādnēm. Taču tas arī nozīmē, ka korekti ir attiecināt pētījumā gūtās atziņas uz depresijas simptomiem, nevis depresiju kā klīniski klasificējamu traucējumu.

Pētījuma rezultāti ir vispārināmi tikai uz konkrēto bezdarbnieku grupu, t.i., Rīgā dzīvojošiem 45 gadu sliekšni pārsniegušiem bezdarbniekiem, kuriem ir vismaz vidējā izglītība. Rezultātu attiecināšana uz plašāku bezdarbnieku izlasi vai citiem negatīviem dzīves notikumiem šobrīd ir tikai spekulācija, jo visdrīzāk attiecībā uz citiem kritiskiem notikumiem nozīmīgāki kļūst citi kontekstuālie faktori, un, iespējams, arī citas individuālās pārliecības. Turklāt jāatzīmē, ka respondentu dalība šajā pētījumā bija brīvprātīga un netika piedāvāta nekāda papildus motivācija par aptauju aizpildīšanu. Līdz ar to, ir iespējams, ka izlase nav reprezentatīva vispārējai bezdarbnieku grupai, jo tajā nonāca tikai cilvēki, kas atsaucās uzaicinājumam piedalīties pētījumā.

Jautājumus noteikti var raisīt arī izlasē iekļauto respondentu vecuma posma amplitūda. Respondentu atlase tika pamatota ar statistisko informāciju par bezdarba situāciju Latvijā un konsultācijām ar Nodarbinātības valsts aģentūras darbiniekiem, tomēr ir pilnīgi iespējams, ka darba zaudējuma pieredze 45 gadu vecumā nav pielīdzināma šim pašam notikumam, teiksim, 58 gadu vecumā. Piemēram, attālums līdz pensijai un attieksme pret vecumu darba tirgū noteikti var ietekmēt individuālo darba zaudējuma pieredzi. Tomēr, ņemot vērā, ka vecums šajā pētījumā neizrādījās būtisks depresijas prognozētājs, iespējams, ka pētījuma izlase tomēr bija pietiekami homogēna.

Visbeidzot svarīgi norādīt, ka pētījuma uzdevums bija izgaismot, kā individuālā pārliecību sistēma un ar situāciju saistītie faktori (kognitīvās ievainojamības – stresa depresijas modeļa stresa komponents) var mijiedarboties depresijas attīstībā pēc darba zaudējuma, tomēr pētījuma rezultāti noteikti nepretendē uz pilnīgu depresijas skaidrojumu kaut vai tāpēc, ka virkne kognitīvo, tāpat kā ar situāciju saistīto faktoru netika iekļauti šajā pētījumā. Piemēram, vērtībām vai mērķiem, visdrīzāk, var būt tikpat nozīmīga loma kā pārliecībām, bet šis aspekts pētījumā netika izvērtēts. Tāpat viens no situācijas faktoriem noteikti ir konkrētie apstākļi, kādos darbs tika zaudēts (kompānijas slēgšana, atlaišana, aiziešana pēc paša izvēles), kas šajā pētījumā netika

izvērtēti, taču ietekmē individuālo darba zaudējuma pieredzi. Turklāt arī atziņas, kas gūtas par šajā darbā aplūkotajām pārliecību un kognitīvā novērtējuma dimensiju lomu depresijas veidošanās procesā ir aplūkojamas kā papildinājums kognitīvās ievainojamības – stresa depresijas modelim, bet noteikti nenoliedz un nav pretrunā ar kādu no tā fundamentālajām atziņām.

Nobeigums

Šī pētījuma mērķis bija izvērtēt sakarības starp kognitīvajiem mainīgajiem - stresa pārvarēšanas pašefektivitāti, pārliecību par taisnīgu pasauli, darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijām; sociāldemogrāfiskajiem faktoriem un depresiju bezdarbniekiem, kas vecāki par 45 gadiem, un noteikt atšķirības pārliecību sistēmā bezdarbnieku grupās ar un bez depresijas simptomiem.

Teorētiskajā daļā aplūkotas divas pētījumu jomas, no kurām radušās galvenās atziņas par depresijas veidošanos pēc darba zaudējuma. Kognitīvās ievainojamības – stresa depresijas teorijas depresijas veidošanos skaidro ar noteiktu domāšanas stilu un negatīvām pārliecībām, kas diktē prizmu, caur kuru dzīves notikumi tiek interpretēti. Lai gan šajās teorijās stress tiek aplūkots kā depresijas veidošanās mehānisma ierosinātājs, kopumā stresa komponenta izpētei un mijiedarbībai starp stresu un pārliecībām pētījumos piešķirta minimāla loma. Turklāt šīs pieejas fokusā ir negatīvās indivīda pārliecības, gandrīz pilnībā ignorējot iespējamās pozitīvās pārliecības, kam varētu būt resursa loma, aizsargājot pret depresijas attīstību. Savukārt citā pētījumu frontē, kuru fokusā ir bezdarbs un bezdarbnieki, depresijas veidošanās lielākoties skaidrota ar tādiem sociāldemogrāfiskiem un kontekstuāliem faktoriem kā bezdarba ilgums, bezdarbnieku vecums vai ienākumi, minimāli apskatot kognitīvos faktorus.

Transaktīvās stresa teorijas perspektīva ļauj apvienot abu šo pētījumu virzienu atziņas. Tās centrā ir kognitīvais novērtējums – subjektīvā indivīda notikumu interpretācija, kas nosaka emocionālās un uzvedības reakcijas uz konkrēto notikumu. Savukārt kognitīvais novērtējums atkarīgs gan no faktoriem, kas saistīti ar situāciju, gan personības, tostarp individuālās pārliecību sistēmas. Šī pētījuma respondentu izlase - bezdarbnieki, kuri pārsnieguši 45 gadu vecumu, savukārt sniedz iespēju pētījumā skaidri nodalīt pašu negatīvo notikumu no ar to saistītajiem kontekstuālajiem mainīgajiem un individuālās notikumu interpretācijas, jo pats notikuma fakts ir attiecināms uz visiem respondentiem.

Pētījuma rezultāti apstiprināja pārliecību sistēmas atšķirības starp bezdarbnieku grupu ar un bez depresijas simptomiem, kas sakrīt ar kognitīvās depresijas teorijas atziņām. Pētījums paplašina izpratni par depresijas veidošanos, parādot pozitīvo pārliecību kā dzīvesspēka faktora

lomu. Rezultāti parādīja, ka kognitīvie faktori kopumā ir precīzāki depresijas prognozētāji nekā sociāldemogrāfiskie. Tas norāda uz nepieciešamību veidot kognitīvās psihoterapijas principos balstītas metodes darbam ar šo bezdarbnieku grupu, lai mazinātu depresijas attīstības risku.

Pētījums apstiprināja, ka darba zaudējums var tikt dažādi subjektīvi novērtēts, un dažādi faktori spēlē atšķirīgu lomu katras no darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensiju veidošanā. Nelabvēlīgu kognitīvo novērtējumu (*zaudējums, draudi*) daudz lielākā mērā nosaka ar situāciju saistītie faktori (bezdarba ilgums, ienākumi), savukārt *izaicinājuma* novērtējumu - vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli. Šiem rezultātiem var būt praktiskas implikācijas attiecībā uz kognitīvajām terapijas metodēm. Rezultāti parādīja, ka *zaudējuma* kognitīvais novērtējums ir daļējs mediators starp vidējiem mēneša ienākumiem, bezdarba ilgumu, stresa pārvarēšanas pašefektivitāti un depresiju. Tas iezīmē psiholoģisko mehānismu, caur kuru sociāldemogrāfiskie faktori visdrīzāk ietekmē depresijas veidošanos pēc darba zaudējuma, un norāda uz vienu no iespējamajiem mehānismiem, caur kuru stresa pārvarēšanas pašefektivitāte var aizsargāt pret depresijas veidošanos. Tajā pašā laikā tie pilnībā neapstiprina transaktīvās stresa teorijas ideju, jo, balstoties tajā, kognitīvajam novērtējumam vajadzētu būt pilnīgam mediatoram.

Kopumā pētījums ļauj spriest par sakarībām, kādas pastāv starp depresiju bezdarbnieku izlasē, kuri pārsnieguši 45 gadus, un individuālo pārliecību sistēmu, bet neļauj izdarīt stingrus secinājumus par to, vai pārliecības un kognitīvais novērtējums uzskatāmi par depresijas cēloni vai sekām. Lai būtu iespējams spriest par to, būtu nepieciešams veikt longitudinālu pētījumu.

No praktiskās pielietojamības viedokļa būtiska ir, pirmkārt, pozitīvo pārliecību - stresa pārvarēšanas pašefektivitātes, pārliecības par taisnīgu pasauli, un pozitīvo darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensiju integrēšana depresijas veidošanās skaidrojumā. Otrkārt, rezultāti norāda uz iespējamajām pozitīvo pārliecību izpētes metodēm, kuru izmantošana ļautu pieņemt informētākus lēmumus KBT procesā. Visbeidzot, labāka izpratne par stresa pārvarēšanas pašefektivitātes, pārliecības par taisnīgu pasauli un kognitīvā novērtējumu lomu ļauj veidot konkrētas terapijas metodes darbam ar depresiju.

Izmantotās literatūras saraksts

- Abramson, L., Metalsky, G., & Alloy, L. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., Hankin, B. L., Haeffel, G. J., Gibb, B. E., & MacCoon, D. G. (2002). Cognitive vulnerability-stress models of depression in a self-regulatory and psychobiological context. In I.H. Gotlib & C.L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression*. New York: Guilford.
- Alloy, L.B. & Abramson, L.Y. & Gibb, B.E. & Crossfield, A.G. & Pieracci, A.M., & Spasojevic, J. et al. (2004). Developmental antecedents of cognitive vulnerability to depression: Review of findings from the Cognitive Vulnerability to Depression (CVD) Project. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, vol. 18, 115-133.
- Aneshensel, C. S. (1985). The natural history of depressive symptoms: Implications for psychiatric epidemiology. In J. R. Greeley (Ed.), *Research in Community mental health*, Volume 5 (pp. 45–75). Greenwich, CT: JAI Press
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed., text revision). Washington, DC: Author.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2004). Swimming against the mainstream: The early years from chilly tributary to transformative mainstream. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 613-630.
- Bannink, F. (2012). *Practicing Positive CBT: from Reducing Distress to Building Success*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A.T., Steer, R.A., & Brown, G.K. (1996). *BDI-II Beck Depression Inventory -2nd edition. Manual*. San Antonio: The Psychological Corporation.
- Benight C. C. & Bandura A. (2004) Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1129–1148.
- Benson, D.E. & Ritter, C. (1990). Belief in a just world, job loss and depression. *Sociological Focus*, 23, 49-63.
- Bennett-Levy, J., Butler, G., Fennel, M., et al. (2004). *Oxford Guide to Behavioral Experiments in Cognitive Therapy*. New York: Norton.
- Bezdarbnieku un darba meklētāju atbalsta likums. (09.05.2002., aktuālā redakcija 09.06.2011.). Iegūts 2012.gada 9. augustā no <http://www.likumi.lv/doc.php?id=62539#22538>

- Bulman, R., & Wortman, C. B. (1977). Attributions of blame and coping in the "real world": Severe accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 351-363.
- Caplan, R. D., Vinokur, A. D., Price R. H, & VanRyn M. (1989). Job-seeking, reemployment and mental health: a randomised field experiment in coping with job loss. *Journal of Applied Psychology*, 74, 759-69.
- Caplan, R. D., Vinokur, A. D., & Price, R. H. (1997). From job loss to reemployment: Field experiments in prevention-focused coping. In G.W. Albee & T.P.Gullotta (Eds.) *Primary Prevention Works. Issues in children's and families' lives* (vol.6, pp.341-379). Thousand Oaks:Sage.
- Casey, L.M., Newcombe, P.A., & Oei, T.P.S. (2005). Cognitive Mediation of Panic Severity: The Role of Catastrophic Misinterpretation of Bodily Sensations and Panic Self-efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 187-200.
- Chesney, M. A., Chambers, D. B., Taylor, J. M., Johnson, L. S., & Folkman, S. (2003). Coping effectiveness training for men living with HIV: Results from a randomized clinical trial testing a group-based intervention. *Psychosomatic Medicine*, 65(6), 1038–1046.
- Chesney, M. A., Neilands, T. B., Chambers, D. B., Taylor, J. M., & Folkman S. (2006). A validity and reliability study of the Coping Self-Efficacy Scale. *British Journal of Health Psychology*, 11, 421–437.
- Cieslak, R., Benight, C. C., & Lehman V. C. (2008). Coping self-efficacy mediates the effects of negative cognitions on traumatic distress. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 788-798.
- Clark, D. A., Beck, A. T., & Alford, B. A. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. New York: Wiley.
- Colodro, H., Godoy-Izquierdo, D., & Godoy, J. (2010.) Coping self-efficacy in a community-based sample of women and men from the United Kingdom: The impact of sex and health status. *Behavioral Medicine*, 36, 12-23.
- Craik, F. I. M., & Jennings, J. M. (1992). Human memory. In F. I. M. Craik & T. A. Salthouse (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp.51–110). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Crum , R. M. Cooper-Patrick , L. Ford , D. E. (1994). Depressive symptoms among general medical patients: Prevalence and one-year outcome. *Psychosomatic Medicine*, 56, 109-117.
- Czaja, S. J., & Sharit, J. (1993). Age differences in the performance of computer-based work. *Psychology and Aging*, 8, 59–67.
- Colman, A. M. (2009). *A dictionary of psychology* (3rd ed. ed.). Oxford ; New York: Oxford University Press.

- Colodro, H., Godoy-Izquierdo, D., & Godoy, J. (2010.) Coping self-efficacy in a community-based sample of women and men from the United Kingdom: The impact of sex and health status. *Behavioral Medicine*, 36, 12-23.
- Creed, P.A. (1998). Improving the mental and physical health of unemployed people: why and how? *Medical Journal of Australia*, 168(4), 177–178.
- Dalbert, C., Montada, L., & Schmitt, M. (1987). Glaube an eine gerechte Welt als Motiv: Validierungskorrelate zweier Skalen (Belief in a just world: Validity correlates of two scales). *Psychologische Beiträge*, 29, 596-615.
- Dalbert, C. (1997). Coping with an Unjust Fate: The Case of Structural Unemployment. *Social Justice Research*, 10, 175-189.
- Dalbert, C. (1998). *Belief in a just world, well-being, and coping with an unjust fate*. In L. Montada, & M. J. Lerner (Eds.), *Responses to victimizations and belief in a just world*. (s. 87–105). New York: Plenum Press.
- Dalbert, C. (1999). The world is more just for me than generally: About the Personal Belief in a Just World Scale's validity. *Social Justice Research*, 12, 79-98.
- Dalbert, C. (2001). *The justice motive as a personal resource: dealing with challenges and critical life events*. New York: Plenum Press.
- Dalbert, C. (2002). Beliefs in a Just World as a Buffer Against Anger. *Social Justice Research*, 15, 123-145.
- Dalbert, C., & Schneider, A. (1995). Die Allgemeine Gerechte-Welt-Skala: Dimensionalität, Stabilität und Fremdurteiler-Validität. Universität Trier, FB I – Psychologie.
- DeRubeis, R. J., Hollon, S. D., Amsterdam, J. D., Shelton, R. C., Young, P. R., Salomon, R. M., et al. (2005). Cognitive therapy vs. Medications in the treatment of moderate to severe depression. *Archives of General Psychiatry*, 62, 409 – 416.
- Dohrenwend, B. S., & Dohrenwend, B. P. (1974). *Stressful life events: Their nature and effects*. New York: Wiley.
- Dohrenwend, B. S., Krasnoff, L., Askenasy, A. R., & Dohrenwend, B. P. (1978). Exemplification of a method for scaling life events: The PERI life events scale. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 205-29.
- Dzuka, J., & Dalbert, C. (2002). Mental health and personality of Slovak unemployed adolescents: The impact of belief in a just world. *Journal of Applied Social Psychology*, 32, 732-757.
- Eden, D. & Aviram, A. (1993). Self-efficacy training to speed reemployment: helping people to help themselves. *Journal of Applied Psychology*, 78(3), 352–360.

- Everly, G.S., & Mitchell, J.T. (1999). *Critical incident stress management: A new era and standard of care in crisis intervention*, 2nd ed. Ellicott City, MD: Chevron Publishing.
- Feather, N. T., & Davenport, P. R. (1981). Unemployment and depressive affect: A motivational and attributional analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 422–436.
- Fetchenhauer, D., Jacobs, G., & Belschak, F. (2005). Belief in a just world, causal attributions and adjustment to sexual violence. *Social Justice Research*, 18(1), 25-42.
- Flett, G.L., Vredenburg, K., & Krames, L. (1997). The continuity of depression in clinical and nonclinical samples. *Psychological Bulletin*, 121(3), 395-416.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(1), 3-14.
- Forsyth, A. D., & Carey, M. P. (1998). Measuring self-efficacy in the context of HIV risk reduction: Research challenges and recommendations. *Health Psychology*, 17(6), 559–568.
- Forteza, J. A., & Prieto, J. M. (1994). Aging and work behavior. In H. Triandis, M. Dunnette, & L. Hough (Eds.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (2nd ed., Vol. 4, pp. 447–483). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Fryer, D. (1997). Agency restriction. In N. Nicholson (Ed.), *The Blackwell encyclopedic dictionary of organizational psychology*. Oxford, England: Blackwell. p. 12.
- Furnham, A. (2003). Belief in a just world: research progress over the past decade. *Personality and Individual Differences*, 34, 795 – 817.
- Golin, S. & Terrill, F. (1977). Motivational and associative aspects of mild depression in skill and chance tasks. *Journal of Abnormal Psychology*, 86, 389-401.
- Gotlib, I. H., & Hammen, C. L. (1992). *Psychological aspects of depression: Toward a cognitive-interpersonal integration*. Oxford, UK: Wiley.
- Gowan, M. A., Riordan, C. M., & Gatewood, R. D. (1999). Test of a model of coping with involuntary job loss following a company closing. *Journal of Applied Psychology*, 84, 75–86.
- Gwaltney C. J., Metrik J., Kahler C. W. & Shiffman S. (2009) Self-efficacy and smoking cessation: A meta-analysis. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23, 56–66.
- Hamilton, V. L., Hoffman, W. S., Broman, C. L., & Rauma, D. (1993). Unemployment, distress, and coping: A panel study of autoworkers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 234 –247.
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293-319.

- Hammen, C., & Mayol, A. (1982). Depression and cognitive characteristics of stressful life-event types. *Journal Abnormal Psychology*, 91, 165–174.
- Hankin, B.L., & Abela, J.R.Z. (Eds). (2005). *Development of Psychopathology: A Vulnerability-Stress Perspective*. Thousand Oaks, CA: Sage Publishing.
- Hankin, B. L., Fraley, R. C., & Abela, J. R. Z. (2005). Daily depression and cognitions about stress: Evidence for a traitlike depressogenic cognitive style and the prediction of depressive symptoms in a prospective daily diary study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 673–685.
- Harris, E., Lum, J., Rose, V., Morrow, M., Comino, E., & Harris, M. (2002). Are CBT interventions effective with disadvantaged job-seekers who are long-term unemployed? *Psychology, health & medicine*, 7:4, 401-410.
- Harris S. M. & Halpin G. (2002) Development and validation of the Factors Influencing Pursuit of Higher Education Questionnaire. *Educational and Psychological Measurement*, 62 (1), 79–96.
- Hedge, J. W., Borman, W. C., & Lammlein, S. E. (2006). *The aging workforce: Realities, myths, and implications for organizations*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hollon, S. D., DeRubeis, R. J., Shelton, R. C., Amsterdam, J. D., Salomon, R. M., O'Reardon, J. P., et al. (2005). Prevention of relapse following cognitive therapy vs. medications in moderate to severe depression. *Archives of General Psychiatry*, 62, 417– 422.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Ingram, R. E., Miranda, J., & Segal, Z. V. (1998). *Cognitive vulnerability to depression*. New York: Guilford Press.
- Ingram, R., E., & Wisnicki, K. (1991). Cognition in depression. In P. A. Magaro (Ed.), *Cognitive bases of mental disorders* (pp. 187-230). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition, Special Issue: Social Cognition and Stress*, 7, 113-136.
- Jahoda, M. (1982). *Employment and unemployment*. Cambridge, England: University Press.
- Kanungo, R. N. (1982). Measurement of job and work involvement. *Journal of Applied Psychology*, 67, 341–349.
- Kanner, A., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.

- Kessler, R. C. (1997). The effects of stressful life events on depression. *Annual Review of Psychology*, 48, 191–214.
- Kessler, R.C., & Wethington, E. (1991). The reliability of life events reports in a community survey. *Psychological Medicine* 21(3), 723-738.
- Kessler, R. C., Akiskal, H. S., et al. (2006). Prevalence and effects of mood disorders on work performance in a nationally representative sample of U.S. workers. *American Journal of Psychiatry*, 163(9), 1561-1568.
- Koltko-Rivera, M. E. (2004). The psychology of worldviews. *Review of General Psychology*, 8, 3–58.
- Kuiper, N., & Higgins, E. T. (Eds.). (1985). Social cognition and depression. *Social Cognitions*, 3, 1-15.
- Lambert, N.M., Fincham, F.D., & Stillman, T.F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion*, 26 (4), 615-633.
- Lazarus, R.S. (1966) *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2000). *Stress and emotion: A New Synthesis*. London: Free Association Books.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Leana, C. R., & Feldman, D. C. (1990). Individual responses to job loss: Empirical findings from two field studies. *Human Relations*, 43, 1155–1181.
- Leana, C. R., & Feldman, D. C. (1991). Gender differences in responses to unemployment. *Journal of Vocational Behavior*, 38, 65–77.
- Leana, C. R., & Feldman, D. C. (1992). *Coping with job loss: How individuals, organizations, and communities respond to layoffs*. New York: Lexington Books.
- Leech, N., Barrett, K. C., & Morgan, G. (2005). *SPSS for Intermediate Statistics: Use and Interpretation*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Lerner, M. (1965). Evaluation of performance as a function of performer's reward and attractiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 355-360.
- Lerner, M. (1980). *The belief in a just world: a fundamental delusion*. New York: Plenum.
- Lerner, M., & Miller, D. (1978). Just world research and the attribution process: looking back and ahead. *Psychological Bulletin*, 85, 1030-1051.
- Lerner, M., & Somers, D., G. (1992). Employees' reactions to an anticipated plant closure: The influence of positive illusions. In Montada, and Filipp , S.H. (eds), *Life Crises and Experiences of Loss in Adulthood*, LEA, Hillsdale, NJ, pp. 229-254.

- Libow, J., & Doty, D. (1979). An exploratory approach to self-blame and self-derogation by rape victims. *American Journal of Orthopsychiatry*, 49, 670-679.
- Litt, M. D., Nye, C., & Shafer, D. (1995). Preparation for oral surgery: Evaluating elements of coping. *Journal of Behavioral Medicine*, 18(5), 435- 459.
- Liwowsky I, Kramer D, Mergl R, Bramesfeld A, et al. (2009). Screening for depression in the older long-term unemployed. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 44(8):622-627.
- Loeb, A., Beck, A.T., Diggory, J.C., & Tuthill, R. (1967). Expectancy, level of aspiration, performance, and self-evaluation in depression. *Proceeding of the 75th Annual Convention of the American Psychological Association*, 2, 193-194.
- Lowe, R., Cockshott, Z., Greenwood, R., Kirwan, J. R., Almeida, C., Richards, P., & Hewlett, S. (2008). Self-Efficacy as an appraisal that moderates the coping-emotion relationship: Associations among people with rheumatoid arthritis. *Psychology and Health*, 23, 155-174.
- Ludāne, M. (2008). Pārlicēbas par taisnīgu pasauli un pašefektivitātes loma kritisku gadījumu kognitīvajā novērtējumā. *Latvijas Universitāte. Maģistra darbs*. Rīga.
- Ludāne, M. (*pieņemts publicēšanai*). Pašefektivitāte un negatīvās domas par karjeru kā trauksmes un depresijas prognozētāji bezdarbniekiem. *Latvijas Universitātes Zinātnisko rakstu krājums, Psiholoģija*.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80-89
- Mak, W.W.S., W. Ng, I. S., & Wong, C.C.Y. (2011). Resilience: Enhancing Well-Being Through the Positive Cognitive Triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58 (4) 610–617.
- Mallinckrodt, B., & Fretz, B. R. (1988). Social support and the impact of job loss on older professionals. *Journal of Counseling Psychology*, 35, 281-286.
- Mastekaasa, A. (1996). Unemployment and health: Selection effects. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 6, 189–205.
- Mathew, S., & Chen, E. (2003). Development of the cognitive appraisal and Understanding of Social Events (Cause) videos. *Health Psychology*, 22, 106 – 110.
- Matt, G. E., Bellardita, L., Fischer, G., & Silverman, S. (2006). Psychological resources and mental health among the difficult-to-employ: Can a pre-employment training program make a difference? *Journal of Vocational Rehabilitation*, 24, 33–43.
- Meyers, R. & Houssemand, C. (2010). Socio-professional and psychological variables that predict job finding. *European Review of Applied Psychology*, 60, 201-219.

- McKee-Ryan, F. M., Song, Z., Wanberg, C., & Kinicki, A. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90, 53-76.
- McCrae, R. R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 919-928.
- Metalsky, G. I., Halberstadt, L. J., & Abramson, L. Y. (1987). Vulnerability to depressive mood reactions: Toward a more powerful test of the diathesis-stress and causal mediation components of the reformulated theory of depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 386-393.
- Metalsky, G. I., & Joiner, T. E. (1992). Vulnerability to depressive symptomatology: A prospective test of the diathesis-stress and causal mediation components of the hopelessness theory of depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 667-675.
- Metalsky, G. I., Joiner, T. E., Jr., Hardin, T. S., & Abramson, L. Y. (1993). Depressive reactions to failure in a naturalistic setting: A test of the hopelessness and self-esteem theories of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 101-109.
- Monroe, S. M., & Harkness, K. L. (2005). Life stress, the “kindling” hypothesis, and the recurrence of depression: Considerations from a life stress perspective. *Psychological Review*, 112, 417-445.
- Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin*, 110(3), 406-425.
- Monroe, S. M., Slavich, G. M., & Georgiades, K. (2009). The social environment and life stress in depression. In: Gotlib I., H., Hammen C., L. (eds). *Handbook of depression* (2nd ed., pp. 340 – 360). New York: Guilford Press.
- Motl R. W., Dishman R. K., Saundres R. P., Dowda M., Felton G., Ward D. S. & Pate R. (2002) Examining social-cognitive determinants of intention and physical activity among Black and White adolescent girls using structural equation modelling. *Health Psychology*, 21, 459-467.
- Murray, C. & Lopez, A. (1996) *The Global Burden of Disease*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32, 337-348.

- Nodarbinātības valsts aģentūra. (NVA). (2012). 2011. gada decembris: Izvērstā statistika par bezdarba situāciju Latvijā un reģionos. Iegūts 2012. gada 9. augustā no <http://www.nva.gov.lv/index.php?cid=6&mid=330&txt=342&t=stat>.
- Nolen-Hoecksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. P. (1992). Predictors and consequences of childhood depressive symptoms: A 5-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 405–422.
- OECD (1998). *Early identification of job seekers at risk of long-term unemployment: The role of profiling*. OECD Proceedings, Paris.
- Otto, K., Boos, A., Dalbert, C., Schops, D., & Hoyer, H. (2006). Posttraumatic symptoms, depression, and anxiety of flood victims: The impact of the belief in a just world. *Personality and Individual Differences*, 40, 1075-1084.
- Overcash, W.S., Calhoun, L.G., Cann, A., & Tedeschi, R.G. (1996). Coping with crises: An examination of the impact of traumatic events on religious beliefs. *The Journal of Genetic Psychology*, 157, 455 – 464.
- Pervin, L.A. (2003). *The Science of Personality*. Oxford: Oxford University Press.
- Padesky, C.A., & Mooney, K.A. (2012). Strengths-based Cognitive-behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 283–290.
- Pössel, P. & Knopf, K. (2011). Bridging the gaps: An attempt to integrate three major cognitive depression models. *Cognitive Therapy and Research*, 35, 342 – 358.
- Park, C. L. (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 136, 2, 257–301.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115–144.
- Paul, K. I. & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 264-282.
- Paykel, E. S. (1982). Life events and early environment. In E. S. Paykel (Ed.), *Handbook of affective disorders*, Edinburgh: Churchill-Livingstone.
- Payne, R. L., Warr, P. B., & Hartley, J. (1984). Social class and the experience of unemployment. *Sociology of Health and Illness*, 6, 151–174.
- Plaude A. (2011). Intelekts, stresa pārvarēšana un psiholoģiskā aizsardzība bezdarbniekiem (Promocijas darba pētījums). LU, Rīga, Latvija.
- Proudfoot, J., Guest, D., Carson, J., Dunn, G., & Gray, J. (1997). Effect of cognitive-behavioural training on job-finding among long-term unemployed people. *Lancet*, 350(9071), 96–100.

- Price, R. H., & Fang, L. (2002). Unemployed Chinese workers: The survivors, the worried young, and the discouraged old. *International Journal of Human Resource Management*, 13, 416–430.
- Riskind, J. H. & Black D. (2005). Cognitive vulnerability. In A. Freeman (Ed.), *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*. New York: Springer.
- Ritter, C., Benson, D.E., Snyder, C. (1990). Belief in a just world and depression. *Sociological Perspectives*, 33, 235-252.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal vs. External control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 1 (Whole No.609).
- Santor, D. A., Ramsay, J. O., & Zuroff, D. C. (1994). Nonparametric item analyses of the Beck Depression Inventory. Examining item bias and response option weights in clinical and nonclinical samples. *Psychological Assessment*, 6, 255-270.
- Schmitt, M. & Maes, J. (2000). Vorschlag zur Vereinfachung des Beck-Depressions-Inventars (BDI). *Diagnostica*, 46, 38-46.
- Schneider, A., Meissner, A., Montada, L., & Reichle, B. (1987). *Validierung von Selbstberichten über Fremdratings* (E.S.- Bericht Nr. 5 (= Berichte aus der Arbeitsgruppe „Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral“ Nr. 41)). Trier: Universität, Fachbereich I, Psychologie.
- Smith R. E. & Shoda Y. (2009). Personality as acognitive-affective processing system. In Corr P. J. & Matthews G. (eds.) *The Cambridge handbook of personality psychology*, pp. 9–26. Cambridge: Cambridge University Press.
- Stokenberga, I. (2010). Humora loma stresa pārvarēšanas procesā. (Promocijas darba pētījums). LU, Rīga, Latvija.
- Šaitere, Š. (2011). Bezdarbnieku darba meklēšanas nodomus prognozējošie faktori. (Promocijas darba pētījums). LU, Rīga, Latvija.
- Tomaka, J., & Blascovich, J. (1994). Effects of Justice Beliefs on Cognitive Appraisal of and Subjective, Physiological, and Behavioral Responses to Potential Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 732-740.
- Toppen, J. T. (1971). Underemployment: Economic or psychological? *Psychological Reports*, 28, 111–122.
- Uliaszek, A. A., Zinbarg, R. E., Mineka, S., Craske, M. G., Sutton, J. M., Griffith, J. W., Rose, R. R., Waters, A., & Hammen, C. (2010). The role of personality in the stress-depression and stress-anxiety relationships. *Anxiety, Stress, and Coping*, 23, 363-381.
- Ullah, P. (1990). The association between income, financial strain and psychological well-being among unemployed youths. *Journal of Occupational Psychology*, 63, 317–330.

- Vinokur, A. & Caplan, R. D. (1987). Attitudes and social support: Determinants of job-seeking behavior and well-being among the unemployed. *Journal of Applied Social Psychology*, 17, 1007-1024.
- Vinokur, A.D. & Schul, Y. (1997). Mastery and inoculation against setbacks as active ingredients in the JOBS intervention for the unemployed. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(5), 867–877.
- Vinokur, A. D., & Van Ryn, M. (1993). Social support and undermining in close relationships: Their independent effects on mental health of unemployed persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 350–359.
- Voitkāne S., Miezīte S. (2001). Pirmā kursa studentu adaptācijas problēmas. *Baltijas Psiholoģijas žurnāls*, 2, 43-58.
- Wanberg, C. R. (1997). Antecedents and outcomes of coping behaviors among unemployed and reemployed individuals. *Journal of Applied Psychology*, 82, 731–744.
- Wanberg, C. R., Glomb, T. M., Song, Z., & Sorenson, S. (2005). Job-search persistence during unemployment: A 10-wave longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, 90, 411-430.
- Wanberg, C., Kanfer, R., & Rotondo, M. (1999). Unemployed individuals: Motives, job-search competencies, and job-search constraints as predictors of job seeking and reemployment. *Journal of Applied Psychology*, 84, 897-910.
- Warr, P. B. (1987). *Work, unemployment and mental health*. Oxford, England: Clarendon Press.
- Wenzlaff, R.M., Wegner, D.M., & Roper, D.W. (1988). Depresson and mental control: The resurgence of unwanted negative thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 882-892.
- Williams, S. L., & Zane, G. (1989). Guided mastery and stimulus exposure treatments for severe performance anxiety in agoraphobics. *Behaviour Research and Therapy*, 27, 237-245.
- Winefield, A. H. (1995). *Unemployment: Its psychological costs*. In C. L. Cooper & I. T. Robertson (Eds.). *International review of industrial and organizational psychology* (Vol. 10, pp. 169–212). Chichester, England: Wiley.
- Young, J. E., Rygh, J. L., Weinberger, A. D. & Beck, A. T. (2008). *Cognitive therapy for depression*. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (4th ed., pp. 250-305). New York: Guilford Press.
- Zenger, M., Brähler, E., Berth, H. & Stöbel-Richter, Y. (2011). Unemployment during working life and mental health of retirees – results of a representative survey. *Aging & Mental Health*, 15, 178-185.

Summary

Cognitive vulnerability - stress models focus almost exclusively on negative cognitions involved in depression development. Traditions in unemployment research had been to explain depression rather with socio-demographic variables. Transactional stress theory allows integrating finding from both of those research directions. The objective of the study was to investigate interconnections between coping self-efficacy, belief in just world, dimensions of cognitive appraisal of job loss, social-demographic factors in unemployed aged over 45 years, and detect, if there are differences in belief system between unemployed with and without symptoms of depression.

Respondents were 209 unemployed in age between 45 – 61 years, who were unemployed from several weeks to 60 months. Coping self-efficacy scale (CSE), General (GBJW) and Personal Belief in a Just World Scales (PBJW), Beck Depression Inventory II and cognitive appraisal dimensions – threat, loss, challenge and reversibility were used.

People without depression symptoms, were more confident of their ability to cope with stress (CSE), believed that the world is just both for them personally (PBJW) and in general (GBJW) , also they were more prone to appraise unemployment rather as a challenge and reversible and less as a threat and loss, compared to people with symptoms of depression. 42% of depression variance was explained by the model, which included relationship status, *loss* appraisal, personal belief in a just world and coping self-efficacy. The results showed that 13% of the variance in *loss* appraisal is explained by the duration of unemployment, monthly income per family member and coping self-efficacy. 17% of the variance in *threat* appraisal was explained by the duration of unemployment, monthly income per family member and self-efficacy of emotion-focused coping. The variance of 25% in *challenge* appraisal was explained by the general belief in a just world, age and relationship status. The 9 % of variance in *reversibility* was explained by age and the duration of unemployment. Cognitive appraisal of loss was partial mediator between income, length of unemployment, coping self-efficacy and depression.

Implications for incorporation of cognitive resilience factors into understanding of depression mechanism, as well as interventions based on cognitive restructuring, drawn from these results, are discussed.

1. pielikums

Mani sauc Maruta Ludāne, es studēju Latvijas Universitātes psiholoģijas doktorantūras programmā. Lūdzu Tevi piedalīties mana promocijas darba pētījumā. Tā mērķis ir izpētīt izjūtas un domas, ar ko saskaras cilvēki, kas ir bez darba. Tava iesaistīšanās palīdzēs labāk izprast ar bezdarbu saistītās problēmas un izstrādāt fokusētus atbalsta pasākumus to risināšanai. Aptaujas rezultāti tiks izmantoti tikai apkopotā veidā, Tavas atbildes ir anonīmas!

Lūdzu, sniedz nedaudz informācijas par sevi! Pasvītro, apvelc atbildi vai ieraksti informāciju, kur tas nepieciešams!

1. Vecums: _____ gadi
2. Dzimums:
 - A. vīrietis
 - B. sieviete
3. Izglītība:
 - A. augstākā ;
 - B. studēju _____ kursā ;
 - C. vidējā ;
 - D. vidējā-speciālā
 - E. pamatskolas
4. Tautība _____
5. Mans darba stāžs gados _____
6. Bez darba esmu _____ mēnešus (šeit svarīgs ir reālais, nevis formālais nodarbinātības statuss)
7. Lūdzu, norādiet savu ģimenes statusu!
 - A. Esmu viens/-a
 - B. Dzīvoju partnerattiecībās mazāk kā 3 gadus
 - C. Dzīvoju partnerattiecībās ilgāk kā 3 gadus
 - D. Esmu šķīries/-usies
8. Vai Tev ir bērni?
 - A. Jā _____ (norādiet skaitu)
 - B. Nē
9. Vai Tu bieži esi noraizējies par savu finansiālo situāciju (apvelc skaitli, lai parādītu, cik lielā mērā)?

Nemaz		Ļoti bieži	
1	2	3	4
10. Cik lieli aptuveni ir ienākumi uz vienu Tavas ģimenes locekli mēnesī pēc nodokļu nomaksas?
 - A. Zem 50 Ls
 - B. 50-100 Ls
 - C. 100 – 200 Ls
 - D. 200 – 300 Ls
 - E. 300 – 400 Ls
 - F. 400 – 600 Ls
 - G. 600 – 800 Ls
 - H. Vairāk kā 800 Ls
11. Kāda ir Tava profesija/specialitāte? _____
12. Kāds bija Tavs iepriekšējais amats? _____
13. Cik ilgi Tu tajā nostrādāji? _____ gadi un _____ mēneši

Tālāk anketā ietvertas vairākas aptaujas, **nevienam no iekļautajiem apgalvojumiem nav pareizu vai nepareizu vērtējumu**, svarīgs ir Tavs subjektīvais spriedums. Izlasi katru no piedāvātajiem apgalvojumiem un izvēlies to, kurš Tev liekas visprecīzākais! **Nekavējies ilgi pie viena apgalvojuma, bet atzīmē atbildi, kas Tev pirmajā brīdī liekas visatbilstošākā!**

Kad kaut kas nesokas labi vai kad tev ir problēmas, cik pārliecināts Tu esi, ka vari paveikt sekojošo:

Noteikti nevaru		Vidēji pārliecināts, ka varu								Noteikti varu	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Pieraksti skaitli no 0 līdz 10 katram no minētajiem apgalvojumiem, izmantojot augstāk attēloto skalu!

Kad kaut kas nesokas labi, cik pārliecināts tu esi, ka vari:

1. Pasargāt sevi no nomāktības _____
2. Teikt sev kaut ko labu _____
3. Atšķirt, ko var un ko nevar mainīt _____
4. Saņemt emocionālu atbalstu no draugiem un ģimenes _____
5. Atrast risinājumus savām vissarežģītākajām problēmām _____
6. Sadalīt mazākās daļās problēmu, kas tevi uztrauc _____
7. Stresa situācijā apzināties, ka Tev ir izvēles iespējas, kā uz to reaģēt _____
8. Saskaroties ar problēmu, izveidot rīcības plānu un ievērot to _____
9. Atrast jaunus hobijus vai atpūtas iespējas _____
10. Atbrīvot savu prātu no nepatīkamām domām _____
11. Meklēt kaut ko labu negatīvā situācijā _____
12. Pasargāt sevi no bēdīgām izjūtām _____
13. Iekarsuša strīda laikā paskatīties no otra cilvēka skatu punkta _____
14. Izmēģināt citus risinājumus savām problēmām, ja sākotnēji risinājumi nedarbojas _____
15. Pārtraukt uztraukties nepatīkamu domu dēļ _____

Kad kaut kas nesokas labi vai kad tev ir problēmas, cik pārliecināts Tu esi, ka vari paveikt sekojošo:

Noteikti nevaru		Vidēji pārliecināts, ka varu								Noteikti varu	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Kad kaut kas nesokas labi, cik pārliecināts tu esi, ka vari:

16. Iegūt jaunus draugus

17. Iegūt palīdzību no draugiem, kad tev tā ir nepieciešama

18. Kad tu jūti, ka zaudē drosmi, darīt kaut ko pozitīvu sevis labā.

19. Aizraidīt nepatīkamās domas

20. Vienlaicīgi domāt tikai par vienu problēmas daļu

21. Iztēloties patīkamu darbību vai vietu

22. Pasargāt sevi no vientulības izjūtas

23. Lūgties vai medītēt

24. Saņemt emocionālu atbalstu no organizācijām (piemēram, tavas draudzes) vai citiem resursiem tavā sociālajā vidē (piemēram, sociālajiem tīkliem internetā u.c.)

25. Pastāvēt par savu viedokli un cīnīties par to, ko vēlies

26. Kad izjūti spiedienu, pretoties impulsam rīkoties pārsteidzīgi

Šajā aptaujā minēti dažādi apgalvojumi. Dažiem no tiem Tu visdrīzāk pilnīgi piekritīsi, bet citiem – pilnīgi nepiekritīsi. Pret dažiem apgalvojumiem Tava attieksme, iespējams, būs neitrāla. Rūpīgi izlasi katru apgalvojumu un izlem, kādā mērā Tu tam piekrīti vai nepiekrīti. Apvelc ciparu, kas atbilst Tavam spriedumam. Neatstāj nevienu jautājumu bez vērtējuma!

		pilnīgi nepiekrītu	nepiekrītu	drīzāk nepiekrītu	drīzāk piekrītu	piekrītu	pilnīgi piekrītu
1	Uzskatu, ka kopumā es esmu pelnījis/usi to, kas notiek ar mani.	1	2	3	4	5	6
2	Pret mani parasti izturas godīgi.	1	2	3	4	5	6
3	Uzskatu, ka parasti es saņemu to, ko esmu pelnījis/usi.	1	2	3	4	5	6
4	Visumā notikumi manā dzīvē ir taisnīgi.	1	2	3	4	5	6
5	Manā dzīvē netaisnība ir drīzāk izņēmums, nevis likumsakarība.	1	2	3	4	5	6
6	Uzskatu, ka lielākoties tas, kas manā dzīvē notiek, ir godīgi.	1	2	3	4	5	6
7	Domāju, ka nozīmīgi lēmumi, kas pieņemti attiecībā uz mani, parasti ir taisnīgi.	1	2	3	4	5	6
8	Domāju, ka pasaule būtībā ir taisnīga.	1	2	3	4	5	6
9	Uzskatu, ka visumā cilvēki saņem to, ko pelnījuši.	1	2	3	4	5	6
10	Esmu pārliecināts/a, ka taisnība vienmēr gūst virsroku pār netaisnību.	1	2	3	4	5	6
11	Esmu pārliecināts/a, ka ilgākā laika posmā cilvēkiem tiks atlīdzināts par netaisnību.	1	2	3	4	5	6
12	Esmu pilnīgi pārliecināts/a, ka netaisnības jebkurā dzīves jomā (piem., darbā, ģimenē, politikā) ir drīzāk izņēmums, nevis likumsakarība.	1	2	3	4	5	6
13	Domāju, ka cilvēki cenšas būt godīgi, pieņemot nozīmīgus lēmumus.	1	2	3	4	5	6

Kā Tu vērtē to, ka esi bez darba? Lūdzu, izvērtē darba zaudējumu pēc dotajiem apgalvojumiem skalā no 1 – 6

		pilnīgi nepiekrītu	nepiekrītu	drīzāk nepiekrītu	drīzāk piekrītu	piekrītu	pilnīgi piekrītu
1	Tas man ir smags zaudējums materiāli.	1	2	3	4	5	6
2	Līdz ar darbu esmu pazaudējis arī savu sociālo statusu.	1	2	3	4	5	6
3	Līdz ar darba zaudējumu esmu pazaudējis nozīmīgus sociālos kontaktus, attiecības, sev patīkamu sabiedrību.	1	2	3	4	5	6
4	Darba zaudējums ir būtiski iedragājis manu vērtējumu par sevi.	1	2	3	4	5	6
5	Darba zaudējums ir sabojājis manu ģimenes dzīvi/attiecības ar dzīvesbiedru.	1	2	3	4	5	6
6	Darba zaudējums būtiski apdraud manu karjeras attīstību nākotnē.	1	2	3	4	5	6
7	Tas apdraud manu materiālo labklājību nākotnē.	1	2	3	4	5	6
8	Tas rada draudus manai ģimenes dzīvei/attiecībām ar dzīvesbiedru.	1	2	3	4	5	6
9	Darba zaudējums var iedragāt manu sociālo statusu.	1	2	3	4	5	6
10	Tam, ka šobrīd esmu bez darba, nākotnē varētu būt pozitīvas sekas.	1	2	3	4	5	6
11	Darba zaudējums ir iespēja man savā dzīvē veikt pozitīvas izmaiņas.	1	2	3	4	5	6
12	Darba zaudējums paver iespēju jauniem sociālajiem kontaktiem.	1	2	3	4	5	6
13	Es redzu iespēju iegūt no šīs situācijas, kad esmu bez darba.	1	2	3	4	5	6
14	Man darbu atrast būs grūti.	1	2	3	4	5	6
15	Mana iepriekšējā darba pieredze nodrošina man labas izredzes darbu atrast.	1	2	3	4	5	6
16	Es pilnībā spēju kontrolēt to, vai darbu atradīšu	1	2	3	4	5	6
17	Manuprāt, tas, ka esmu bez darba, nav taisnīgi.	1	2	3	4	5	6

MANAS IZJŪTAS PĒDĒJĀS DIVĀS NEDĒĻĀS

Šajā aptaujā ir 21. apgalvojumu grupa. Lūdzu, rūpīgi izlasi katru grupu un katrā grupā izvēlies to apgalvojumu (vienu), kurš vislabāk izsaka Tavas izjūtas **pēdējo divu nedēļu laikā, ieskaitot šodien**.

Apvelc ar aplīti skaitli blakus izvēlētajam apgalvojumam. Ja daži apgalvojumi Tev šķiet vienlīdz pareizi, tad apvelc lielāko skaitli. Neaizmirsti, ka katrā grupā jāizvēlas tikai viens apgalvojums.

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 neveiksminieks.
 1 Esmu piedzīvojis vairāk neveiksmju nekā vajadzētu.
 2 Atskatoties redzu, ka esmu piedzīvojis daudz neveiksmju.
 3 Manuprāt, esmu pilnīgs neveiksminieks.
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 pašpalāvību.
 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 neesmu 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 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.
3b Es mostos 1 – 2 stundas agrāk un pēc tam nevaru aizmigt.
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 ir 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.

Paldies par Tavu atsaucību, aizpildot aptauju!

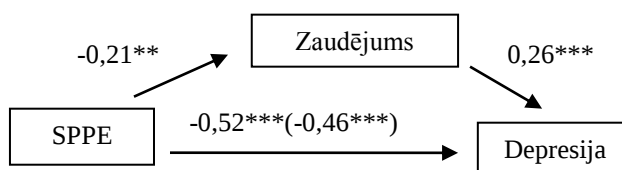
Šis pētījums tiek veikts vairāku mēnešu garumā, līdz ar to es ļoti novērtētu, ja Tu būtu ar mieru aizpildīt šai līdzīgu aptauju pēc dažiem mēnešiem.

Ja esi ar mieru, lūdzu, ar X atzīmē sev ērtāko aptaujas aizpildīšanas veidu un savu kontaktinformāciju! Tevis norādītā kontaktinformācija tiks izmantota vienīgi informācijas nodošanai par šo pētījumu.

	Gribu, lai man anketu atsūta elektroniski
	Mana e-pasta adrese:
	Es varu aizpildīt anketu Nodarbinātības Valsts Aģentūras Rīgas reģionālās filiāles telpās un iemest to speciālā tam domātā pastkastītē, ja man piezvanīs vai atsūtīs sms uz mobilo telefonu, lai par to atgādinātu.
	Mobilā telefona nr.:
	Cits variants:

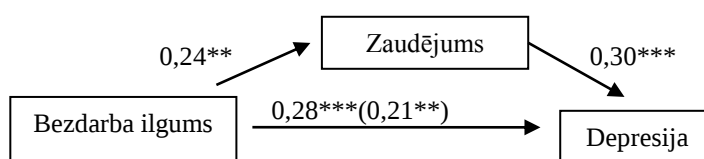
Ja Jums radušies papildus jautājumi/komentāri par šo pētījumu, rakstiet maruta.ludane@gmail.com!

2. pielikums



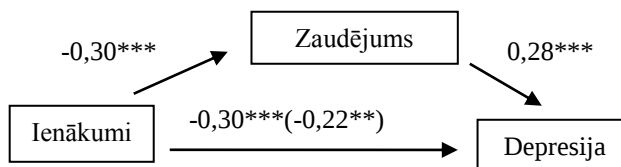
1.attēls. Standartizētie regresijas koeficienti (β) Stresa pārvarēšanas pašefektivitātes, *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma un depresijas savstarpējās sakarībās bezdarbniekiem, kas vecāki par 45 gadiem

Piezīme. *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$. Iekavās 2.soļa rādītāji.



2.attēls. Standartizētie regresijas koeficienti (β) bezdarba ilguma, *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma un depresijas savstarpējās sakarībās bezdarbniekiem, kas vecāki par 45 gadiem

Piezīme. *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$. Iekavās 2.soļa rādītāji.



3. attēls. Standartizētie regresijas koeficienti (β) mēneša ienākumu uz vienu ģimenes locekli, *zaudējuma* kognitīvā novērtējuma un depresijas savstarpējās sakarībās bezdarbniekiem, kas vecāki par 45 gadiem

Piezīme. *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$. Iekavās 2.soļa rādītāji.

3. Pielikums

Pētījuma mainīgo aprakstošās statistikas rādītāji

		Mēneša				Personīgā	Vispārējā
	Darba	Bezdarba	ienākumi	Pēdējā d.v.	Stresa	pārliecība	pārliecība
	stāžs	ilgums	uz vienu	nostrādātais	pārvarēšanas	par taisnīgu	par taisnīgu
	(gados)	(mēnešos)	ģ.l.	laiks	pašefektivitāte	pasauli	pasauli
N	205	201	195	204	205	202	202
M	27,55	9,41	2,82	131,61	150,22	3,57	3,69
SD	8,05	12,10	1,42	112,52	47,56	0,95	0,92
Kolmogorova	1,05	3,10*	2,51*	2,13*	0,71	0,84	0,96
-Smirnova Z							

	Depresija							
	(BDI)	zaudējums	draudi	izaicinājums	atgriezeniskums	PF_SPPE	EF_SPPE	SA_SPPE
N	208	205	205	205	205	204	205	204
M	15,70	3,77	3,70	3,75	3,31	71,01	50,44	29,25
SD	12,60	1,21	1,18	1,07	0,95	22,30	19,18	12,06
Kolmogorova	1,53*	0,84	0,93	1,42	1,27	0,90	0,74	1,24
-Smirnova Z								

* $p < 0,05$; Piezīme: PF_SPPE – Uz problēmām fokusētā stresa pārvarēšanas pašefektivitāte; EF_SPPE – Uz domām un emocijām fokusētā stresa pārvarēšanas pašefektivitāte; SA_SPPE – Uz sociālā atbalsta iegūšanu fokusētā stresa pārvarēšanas pašefektivitāte; *i* – darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijas

4. Pielikums

Sociāldemogrāfisko mainīgo aprakstošās statistikas rādītāji respondentu izlasē bez depresijas simptomiem

	vecums	bezdarba ilgums (mēnešos)	ienākumi mēn.uz vienu ģ.l.	darba stāžs (gados)	pēdējā d.v. nostrādātais laiks
N	79	76	76	78	79
M	51,54	7,67	3,21	27,79	138,42
SD	5,13	9,11	1,51	7,23	93,88
Kolmogorova -Smirnova Z	1,20	1,74*	1,63*	0,87	0,95

* $p < 0,05$

Sociāldemogrāfisko mainīgo aprakstošās statistikas rādītāji respondentu izlasē ar depresijas simptomiem

	vecums	bezdarba ilgums (mēnešos)	ienākumi mēn.uz vienu ģ.l.	darba stāžs (gados)	pēdējā d.v. nostrādātais laiks
N	77	76	71	74	74
M	52,23	13,38	2,41	27,49	126,55
SD	4,12	15,63	1,39	8,07	129,19
Kolmogorova -Smirnova Z	1,32	1,80*	1,66*	1,05	1,87*

* $p < 0,05$

5. pielikums

Pārliecību un darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensiju aprakstošās statistikas rādītāji respondentu izlasē bez depresijas simptomiem

	SPPE	PPTP	VPTP	PF_SP PE	EF_SP PE	SA_S PPE	<i>zaudējums</i>	<i>draudi</i>	<i>izaicinājums</i>	<i>atgriezeniskums</i>
N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
M	175,31	3,95	4,01	81,65	60,10	33,55	3,31	3,33	4,11	3,57
SD	43,71	,91	,83	21,68	18,39	14,30	1,01	1,21	,95	,93
Kolmogorova -Smirnova Z	0,62	0,89	0,65	0,75	0,80	1,52	0,53	1,07	1,08	1,27

* $p < 0,05$; i – darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijas

Pārliecību un darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensiju aprakstošās statistikas rādītāji respondentu izlasē ar depresijas simptomiem

	SPPE	PPTP	VPTP	PF_SPPE	EF_SPPE	SA_SPPE	<i>zaudējums</i>	<i>draudi</i>	<i>izaicinājums</i>	<i>atgriezeniskums</i>
N	75	75	75	75	75	75	76	76	76	76
M	123,04	3,24	3,45	58,01	41, 23	23,80	4,26	4,07	3,48	3,01
SD	41,03	,92	,97	20,11	17, 58	9,06	1,40	1,16	1,09	,92
Kolmogorova -Smirnova Z	0,76	0,51	0,92	0, 64	0, 62	0,79	0,70	0,91	0,74	1,03

* $p < 0,05$; *i* – darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijas

6. pielikums

Dzimumatšķirības pētījumā aplūkotajiem mainīgajiem

	dzimums	N	M	SD	t
Darba stāžs (gados)	sieviete	159	27,77	7,82	0,73
	vīrietis	46	26,78	8,85	
Stresa pārvarēšanas pašefektivitāte	sieviete	156	146,88	48,15	-1,80
	vīrietis	49	160,84	44,44	
Personīgā pārliecība par taisnīgu pasauli	sieviete	156	3,53	0,98	-1,13
	vīrietis	46	3,71	0,84	
Vispārējā pārliecība par taisnīgu pasauli	sieviete	156	3,67	0,92	-0,50
	vīrietis	46	3,75	0,93	
<i>zaudējums</i>	sieviete	157	3,75	1,11	-0,45
	vīrietis	48	3,84	1,52	
<i>draudi</i>	sieviete	157	3,70	1,17	0,04
	vīrietis	48	3,69	1,23	
<i>izaicinājums</i>	sieviete	157	3,74	1,09	-0,35
	vīrietis	48	3,80	1,00	
<i>atgriezeniskums</i>	sieviete	157	3,23	0,99	-2,21*
	vīrietis	48	3,58	0,75	
PF_SPPE	sieviete	155	68,99	21,16	-2,33*
	vīrietis	49	77,43	24,73	
EF_SPPE	sieviete	156	49,45	19,97	-1,33
	vīrietis	49	53,61	16,18	
SA_SPPE	sieviete	155	29,08	12,87	-0,36
	vīrietis	49	29,80	9,10	

	Manna Vitnija U kritērijs
Depresija	3215
Bezdarba ilgums (mēnešos)	4275
Pēdējā d.v. nostrādātais laiks	3929
Mēneša ienākumi uz vienu ģ.l.	3580

* $p < 0,05$; *i* – darba zaudējuma kognitīvā novērtējuma dimensijas