

**LATVIJAS UNIVERSITĀTE**

**Kristīnes Maslovskas**

promocijas darbs

**Latvijas sieviešu sērošanas pieredze pēc  
tuva cilvēka nāves, riski un iespējas**

(Klīniskā psiholoģija)

Darba vadītāja:

Prof., Dr.psych., PhD Solveiga Miezīte

Rīgā, 2008

## Saturs

Ievads .....	5
1. Teorētiskā daļa .....	15
1.1. Sērošanas izpratne .....	15
1.2. Sērošanas teorijas .....	21
1.3. Sērošanas riska faktori .....	27
1.4. Sociālpsiholoģiskie resursi un to saistība ar sērošanu .....	36
1.4.1. Psiholoģiskā imunitāte .....	38
1.4.2. Apmierinātība ar dzīvi .....	39
1.4.3. Pēc-traumas izaugsme .....	41
1.4.4. Piesaiste attiecībās .....	43
1.4.5. Sociālais atbalsts .....	45
1.4.6. Garīgums un dzīves filozofija .....	47
1.5. Būtiskākie Latvijas kultūrvides aspekti sērošanas kontekstā .....	49
1.6. Sērošanas izpētes metodes .....	58
2. Metode .....	63
2.1. Pētījuma dalībnieki .....	63
2.2. Instrumenti .....	65
2.3. Ētika .....	75
2.4. Procedūra .....	75
2.5. Datu apstrādes un analīzes metodes .....	77
2.5.1. Kvantitatīvās datu apstrādes un analīzes metodes .....	77
2.5.2. Kvalitatīvās datu apstrādes un analīzes metodes .....	77
3. Rezultāti un iztirzājums .....	79
3.1. <i>Pētījuma instrumentu adaptācija</i> .....	79
3.1.1. Sēru pamatizpauasmju aptaujas psihometriskās īpašības .....	79
3.1.2. Traumatisko sēru aptaujas psihometriskās īpašības .....	81
3.1.3. Apmierinātības ar dzīvi skalas psihometriskās īpašības .....	84
3.1.4. Pēc-traumas izaugsmes aptaujas psihometriskās īpašības .....	85
3.1.5. Uztvertā sociālā atbalsta daudzdimensiju skalas psihometriskās īpašības .....	87
3.1.6. Psiholoģiskās imunitātes aptaujas psihometriskās īpašības .....	88
3.1.7. Secinājumi .....	91
3.2. <i>Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptauja</i> .....	92
3.2.1. Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptaujas izveide un validizācija .....	92
3.2.1.1. Satura validitāte .....	93

3.2.1.2. Aptaujas izveide .....	94
3.2.1.3. Pilot-pētījums .....	95
3.2.1.4. Aptaujas pilnveide .....	95
3.2.2. Psihometrikas kritēriju atbilstības pārbaude .....	96
3.2.2.1. Konstruktīva validitāte .....	96
3.2.2.2. Ticamība.....	100
3.2.3. Iztirzājums un secinājumi .....	101
3.3. <i>Sērošanas riski un iespējas</i> .....	104
3.3.1. Rezultāti.....	104
3.3.2. Iztirzājums un secinājumi .....	122
3.4. <i>Tuva cilvēka nāvi piedzīvojušu sieviešu sērošanas pieredze</i> .....	132
3.4.1. Zaudējuma pārdzīvojumi .....	133
3.4.2. Ar zaudējumu saistītās izmaiņas .....	142
3.4.3. Nāves iemeslu skaidrojums .....	149
3.4.4. Dzīves filozofija tuva cilvēka zaudējuma kontekstā .....	154
3.4.5. Zaudējumu pārvarēt palīdzošais.....	161
3.4.6. Zaudējumu pārvarēt traucējošais.....	168
3.4.7. Secinājumi .....	175
4. Iztirzājumu kopsavilkums .....	178
4.1. Tuva cilvēka zaudējuma pieredzes struktūra .....	178
4.2. Sērošanas riska faktori.....	180
4.3. Resursi zaudējuma pārvarēšanai .....	182
4.4. Zaudējuma pieredze sērojošo priekšstatos .....	184
5. Nobeigums.....	187
5.1. Galvenie secinājumi .....	187
5.2. Pētījuma ierobežojumi.....	188
5.3. Turpmāko pētījumu virzieni .....	189
5.4. Praktiskie ieteikumi.....	190
Literatūras saraksts .....	192
Pielikumi .....	211
1. pielikums .....	211
2. pielikums .....	212
3. pielikums .....	212
4. pielikums .....	213
5. pielikums .....	214

6. pielikums .....	215
7. pielikums .....	216
8. pielikums .....	216
9. pielikums .....	217
10. pielikums .....	218

## Ievads

Katru dienu masu mēdijos izskan informācija par dažādiem traģiskiem notikumiem un nelaimes gadījumiem, kuru rezultātā cilvēki ir zaudējuši dzīvību vai guvuši smagas traumas.

Saskaņā ar Centrālās statistikas biroja datiem, pēdējos astoņus gadus mirušo skaits Latvijā svārstās ap 32 – 33 tūkstošiem gadā jeb ik dienas mirst gandrīz 90 cilvēku. Kamēr mēs skatāmies uz šiem skaitļiem kā statistikas datiem, tie ir un paliek tikai skaitļi. Tomēr aiz katra no tiem slēpjas bēdas, sāpes un asaras. Katra nāve aiz sevis atstāj „salauztas sirdis” un sāpes tiem, kas šo cilvēku mīlēja, kam šis cilvēks bija svarīgs. Pieņemot, ka pēc katra aizgājēja skumst vismaz 3–5 palicēji, Latvijā ik dienas šo ceļu uzsāk 270–450 jeb 96000–165000 cilvēki gadā. Tas nozīmē, ka sērošanu ik gadu personīgi iepazīst 4–7% Latvijas iedzīvotāju.

Lai arī nāve katru dienu kļūst par kāda cilvēka aktualitāti, kas būtiski ietekmē viņa atlikušo dzīvi un tās kvalitāti, mēs turpinām izvairīties runāt, apspriest, diskutēt par to, kā šāds notikums ietekmē palicēju dzīvi un kā sniegt profesionālu vai ikdienišķu palīdzību šādās reizēs.

Vēl 1991.gadā Fjodors Vasiļuks rakstīja: “Mūsu zemes<sup>1</sup> psiholoģijā – jūs neticēsiet! - nav neviena oriģināldarba par bēdu anatomiju un psihoterapiju”, tam pretstatot rietumvalstu sasniegumus bēdu izpētē un iespējamās palīdzības sniegšanā (Vasiļuks, 1991).

Pēdējās desmitgadēs rietumvalstīs pētījumi sērošanas jomā bijuši īpaši ražīgi. Vienā no pārskata publikācijām sērošanas izpētes jomā Roberts Nīmajers un Nensija Hogana (Neimeyer & Hogan, 2001) norāda uz vairāk nekā diviem tūkstošiem sērošanai veltītu grāmatu un pētniecisku publikāciju. Autori lielākoties pievērsušies sērošanas procesa izpētei, piedāvājot vai analizējot dažādas teorētiskas koncepcijas un palīdzības iespējas (skat. piem., Parkes, 1972; Parkes, & Weiss, 1983; Rando, 1984; Raphael, 1984; Walter, 1996; Rubin, 1999; Sanders, 1999; Worden, 1991; Stroebe & Schut, 1999; Parkes, 2002). Virkne publikāciju piedāvā sērošanas izpausmju salīdzinājumu dažādās sērojošo grupās (skat. piem., Sanders, 1979-80; Sanders, 1981; Stroebe, 1998; Middleton, Raphael, Burnett, & Martinek, 1998) un analizē sērošanas komplikācijas (skat. piem., Prigerson et al., 1995; Silverman et al., 2000; Prigerson & Jacobs, 2001; Ott, 2003). Atsevišķi pētījumi piedāvā sērošanas reakciju vai norises salīdzinājumu dažādās kultūrvidēs (skat. piem., Rosenblatt, 1988; Catlin, 1993; Carlson et al., 2000; Lalande & Bonanno, 2006). Publikācijas veltītas arī šīs jomas pētījumu instrumentu izstrādei (skat. piem., Burnett, Middleton, Raphael, & Martinek, 1997; Hogan, 2001; Prigerson, Selby, & Jacobs, 2001). Tomēr centrālie jautājumi paliek nemainīgi – kā

---

<sup>1</sup> Tolaik – Padomju Savienībā

pasargāt sērojošos no spēcīgām ciešanām un ilgstošiem veselības traucējumiem, kā palīdzēt grūtībās nonākušajiem un kā potenciāli novērst sarežģījumu rašanos. Lai arī pēdējās desmitgadēs salīdzinoši daudz šajā jomā ir atklāts, virkne neskaidrību joprojām saglabājusies: gan par iespējamajiem riska faktoriem, gan atgūšanos veicinošiem faktoriem, gan arī par to, kā ticami izmērīt sērošanas norises un kāda ir sērošanas specifika dažādās kultūrvidēs. Jāatzīmē, ka priekšstati par sekmīgu sērošanas norisi laika gaitā turpina mainīties, tādējādi uzturot dzīvas profesionāļu diskusijas un centienus izprast dažādos sērošanas aspektus (skat. piem., Klass, Silverman, & Nickman, 1996; Stroebe, Hansson, Stroebe, & Schut, 2001; Neimeyer, Baldwin, & Gillies, 2006). Līdzšinējos atklājumus pavada arī kritika, ka ne visi teorētiskie minējumi ir pētnieciski pārbaudīti vai arī trūkst to piemērotības apstiprinājums daudzpusīgās izlasēs; trūkst pēctecības pētījuma instrumentu attīstība, to psihometrisko īpašību noskaidrošanā un pilnveidē. Nerimstas arī diskusijas par normai piederīgo un patoloģisko. Tieši pēdējos gados aktīvi tiek strādāts pie sērošanas koncepta izstrādes, cenšoties nošķirt komplicētās sēras kā atsevišķu diagnostisku kategoriju, rekomendējot to iekļaut arī starptautiskajā slimību klasifikatorā (Stroebe & Schut, 2005-2006; Prigerson & Maciejewski, 2005-2006). Cita starpā arvien vairāk tiek uzsvērtā arī nepieciešamība aplūkot sērošanu dažādu kultūru kontekstā; un Latvija, tāpat kā daudzās bijušās PSRS valstis, ir viena no kultūrvidēm, par kuru šādas informācijas trūkst.

Latvijā gan tulkoto, gan oriģināldarbu skaits joprojām ir mērāms pāris publikāciju un grāmatu ietvaros: ir pāris maz publiskotu akadēmisku rakstu (Maslovska, 2002a; 2002b; 2004a; 2004b; 2006; Maslovska et al., 2004; 2006) un pāris ierobežotas pieejamības populārzinātniskas grāmatas latviešu (Vasiļuks, 1991; Ginsburga, 1996; Kulbergs, 1998; Teperveins, 2000; Keizerlinka, 2000; Hjūsa, 2000) un krievu valodās (Vasiluk, 1984; Cerepanova, 1996; Deits, 1999; Karandasev, 1999; Litvak & Mirovic, 2000; Vagin, 2001). Joprojām šis jautājums nav aplūkojams psiholoģijas mācību grāmatās. Un tikai pacietīgs un zinošs meklētājs atradīs kaut ko par šo tēmu interneta mājas lapās latviešu valodā vai periodikā.

Mēs publicējam stāstus sievietes žurnālos, izklāstām notikumus avīzēs un televīzijas ziņās, komentējam traģiskus faktus un tiem apvītās emocijas. Mēs raudam uz pleca tuviniekiem, draugiem, iegrimstam dienišķos darbos, meklējam atbildes dažādās uzskatu sistēmās (Maslovska, 2001a, Maslovska et al., 2004), un tikai pamazām apgūstam profesionālas palīdzības meklējumu ceļu. Vai tas nozīmē, ka mūsu valstī sociālā atbalsta tīkli vēl ir pietiekoši spēcīgi un cilvēki vēl nav savstarpēji atsvešinājušies, ar personīgām interesēm pārņemti, lai nebūtu spiesti drauga pleca vietā meklēt profesionālu uzklaustāju? Vai varbūt mums nemaz nav kur vērsties? Bet varbūt mēs vienkārši neapzināmies psiholoģiskā atbalsta

iespējamību un noderīgumu? Vai varbūt mēs esam atturīgi pret pārmaiņām, kas liktu mums noņemt „klusēšanas plīvuru” tabu tēmām? Bet varbūt tas viss vienkārši ir pārāk sāpīgi, lai mēs gribētu pie šīs tēmas atkal un atkal atgriezties un integrēt to apziņā?

Tomēr šī atturība vienlaikus nozīmē, ka cilvēkiem Latvijā trūkst informācijas par to, kādas ir normālas sēru reakcijas, kādi ir tuva cilvēka zaudējuma riska faktori, un kas, kad, kā un kur var sniegt palīdzīgu roku atgūšanās ceļā; kā vislabāk šādās situācijās mēs varam palīdzēt viens otram un paši sev. Šādu nepieciešamību apliecina ne tikai ikdienas sarunās gūtās atziņas, bet arī Latvijā veikto pētījumu rezultāti – gan par personīgo sērošanas pieredzi (Maslovska, 2001a; Maslovska et al., 2004), gan par sērošanas izpratni (Maslovska, 2001b), gan plašāki nacionāla līmeņa pētījumi (Sīmane et al., 2003). Pētījums par cilvēkdrošību Latvijā atklāj, ka pārdzīvots personīgs zaudējums kombinācijā ar jebkuru no iekavās minētajām pazīmēm (bezdarbnieks vai bez pastāvīga darba, dzīvo zem iztikas minimuma, slikts veselības stāvoklis, dzīvo Latgales reģionā, pārcietis fizisku vai emocionālu varmācību, sieviete, atturīgs saskarsmē ar citiem, kopumā neapmierināts ar dzīvi) ir tas, kas paredz galējas trauksmes un nedrošības risku; un šo grupu cilvēkiem atbalsts drošumstratēģiju izstrādē ir īpaši būtisks. Pētnieku kolektīvs arī norāda, ka „daudzi cilvēki Latvijā joprojām nav ne praktiski, ne teorētiski sagatavoti tam, lai paši izstrādātu stratēģijas, kas uzlabotu viņu drošību” (Sīmane et al., 2003, 28.lpp.). Un kā uzsver sociologs Zigmunds Baumanis, kolektīvā bezspēcība augs tik ilgi, kamēr nebūs vienkāršu un skaidru mehānismu, kā personīgas problēmas pārvērst par valstiskiem jautājumiem (Bauman, 1999).

Augstāk minētais pamato promocijas darba tēmas izvēli – aktualitāti, nozīmību un nepieciešamību pievērsties to jautājumu izpētei, kas saistīti ar tuva cilvēka nāves pārdzīvojumiem, sērošanu un adaptāciju dzīvei bez zaudētā cilvēka.

Nemot vērā promocijas darba tēmas novitāti Latvijas kultūrvidē, promocijas darba ietvaros tiks piedāvāta sērošanas koncepta, kā arī riska un palīdzības aspektu analīze vadošo teoriju un līdzšinējo pētījumu kontekstā, pievērstoties arī būtiskākajiem Latvijas kultūrvides aspektiem un sērošanas izpētes metodoloģiskiem jautājumiem. Līdz ar šo promocijas darbu Latvijā būs pieejami divi adaptēti (Sēru pamatizpauasmju aptauja un Traumatisko sēru aptauja) un viens jaunizveidots (Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptauja) instruments sērošanas analīzei gan turpmāku pētījumu ietvaros, gan klīniskā darba vajadzībām; bez tam šo instrumentu konstrukti būs validizēti starptautiskajai zinātniskajai praksei līdz šim nepazīstamā kultūrvidē. Šis darbs dos iespēju turpmākos pētījumos izmantot Latvijā adaptētu Pēc-traumas izaugsmes aptauju un Psiholoģiskās imunitātes aptauju, kā arī pilnveidotu Apmierinātības ar dzīvi skalas un Uztvertā sociālā atbalsta daudz dimensiju skalas adaptēto versiju.

Šis pētījums piedāvās tuva cilvēka zaudējuma pieredzes struktūras analīzi un tās saistību ar sērošanas pamatizpausmēm, traumas distresu un separācijas distresu. Pētījums papildinās līdzšinējos priekšstatus par sērošanas riska faktoriem un iespējamiem resursiem zaudējuma pārvarēšanai, atklājot sērošanas atšķirības dažādās demogrāfiskās, zaudējuma raksturlielumu un pārdzīvojumu pieredzes grupās, kā arī parādot sērošanas mainīgo lielumu saistību ar tādiem sociālpsiholoģisko resursu elementiem kā psiholoģiskā imunitāte, apmierinātība ar dzīvi, pēc-traumas izaugsme, uztvertais sociālais atbalsts un piesaistes stils attiecībās. Pētījums palīdzēs apzināt arī Latvijas sieviešu pieredzi un priekšstatus par sērošanu saistībā ar zaudējuma pārdzīvojumiem, līdztekus pārmaiņām, nāves skaidrojumiem, dzīves filozofiju, kā arī palīdzības iespējām un traucēkļiem. Šis darbs palīdzēs veidot ieteikumus psiholoģiski konsultatīvā darba pilnveidošanai, kā arī vispārējās informētības veicināšanai un attieksmes veidošanai sabiedrībā un to profesiju vidū, kas ikdienā sastopas ar zaudējumu piedzīvojušajiem (piemēram, psihologi, ārsti, mācītāji, policijas darbinieki un valsts iestāžu amatpersonas).

**Pētījuma mērķis:** veikt sērošanas pieredzes, risku un iespēju izpēti Latvijas sievietēm pēc tuva cilvēka nāves.

**Pētījuma priekšmets:** Latvijas sieviešu sērošanas pieredze, riski un iespējas.

**Pētījuma uzdevumi:**

1. Analizēt sērošanas izpratni zinātniskajā literatūrā, ietekmīgākās teorijas, kā arī empīriskos pētījumus par sērošanas riskiem un iespējām.
2. Veikt būtiskāko Latvijas kultūrvides aspektu analīzi sērošanas kontekstā.
3. Iepazīties ar sērošanas izpētes metodēm; izvēlēties un adaptēt pētījuma instrumentus sērošanas un personības sociālpsiholoģisko resursu izpētei; izvērtēt to psihometrisko atbilstību.
4. Izveidot un validizēt instrumentu tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas izpētei.
5. Ievākt datus izraudzītajā pētījuma izlasē.
6. Veikt datu apstrādi, interpretāciju un analīzi.
7. Aprakstīt pētījuma rezultātus atbilstoši izvirzītajiem pētījuma jautājumiem.

**Pētījuma jautājumi:**

Lai iegūtu ticamus un valīdus latviski runājošā izlasē izmantojamus pētījuma instrumentus, tika veikta oriģinālo aptauju tulkošana un adaptācija. Tās korektuma apstiprināšanai uzdots pirmais pētījuma papildjautājums: Vai pētījumā izmantoto mērījuma instrumentu latviskotie varianti ir ar atbilstošu ticamību un validitāti?

Lai pamatotu jaunizveidotā izpētes instrumenta, Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptaujas, psihometrisko atbilstību, tika uzdots otrais pētījuma papildjautājums: Vai izveidotā

Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptauja atbilst ticamības un validitātes kritēriju prasībām?

Savukārt, lai izprastu jaunizveidotā instrumenta faktoriālo struktūru, kas vienlaikus apstiprinātu arī zaudējuma pārvarēšanas pieredzes teorētiskā koncepta uzbūvi, tika uzdots šāds pētījuma jautājums:

1. Kāda ir tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas pieredzes struktūra un attiecības ar citiem sērošanas aspektiem?

Lai labāk izprastu tuva cilvēka zaudējumā ietvertos riskus un iespējas zaudējuma pārvarēšanas sekmēšanai, pētījuma kvantitatīvās daļas ietvaros tika uzdoti šādi pētījuma jautājumi:

2. Vai ir vērojamas sērošanas atšķirības dažādās demogrāfiskās grupās?

3. Vai ir vērojamas sērošanas atšķirības dažādās zaudējumu raksturojošo lielumu grupās?

4. Vai ir vērojamas sērošanas atšķirības dažādās zaudējuma pārdzīvojamu grupās?

5. Vai ir vērojamas sērošanas atšķirības sievietēm ar atšķirīgu pieeju nāves nozīmes meklējumos?

6. Vai ir vērojamas sērošanas atšķirības sievietēm ar dažādiem piesaistes stiliem?

7. Kāda ir sērošanas mainīgo lielumu saistība ar sociālpsiholoģisko resursu rādītājiem?

Lai apzinātu Latvijas sieviešu sērošanas pieredzi un viņu priekšstatus par sērošanu, pētījuma kvalitatīvās daļas ietvaros tika uzdots šāds pētījuma jautājums ar apakšjautājumiem:

8. Kādi ir tuva cilvēka nāvi piedzīvojušu Latvijas sieviešu priekšstati par sērošanu: (a) Kā laika gaitā ir mainījušās sieviešu ar sērošanu saistītās izjūtas un kādas tās ir? (b) Kādas izmaiņas ir notikušas līdz ar tuvā cilvēka nāvi? (c) Kā sievietes izskaidro tuvā cilvēka nāvi? (d) Kāda ir sērojošo sieviešu dzīves filozofija? (e) Kas pēc sērojošo sieviešu domām viņām palīdzējis zaudējumu pārdzīvot? (f) Kas pēc sērojošo sieviešu domām viņām traucējis zaudējumu pārdzīvot?

### **Pētījuma metode**

**Pētījuma dalībnieki:** pētījumā iesaistījās 245 sievietes vecumā no 18 – 72 gadiem, no kurām pētījuma izlasē iekļautas 128 respondentes – sievietes ar tuva cilvēka nāves pieredzi. Visu dalībnieču sniegtās atbildes izmantotas sociālpsiholoģisko resursu mērījumu instrumentu psihometrisko kritēriju pārbaudē.

### **Instrumenti:**

1. Sēru pamatizpausmju aptauja, SPA (Core Bereavement Items, Burnett, Middleton, Raphael, & Martinek, 1997; adaptēta šī pētījuma ietvaros);

2. Traumatisko sēru aptauja, TSA (Inventory of Traumatic Grief, Prigerson, Selby, & Jacobs, 2001; adaptēta šī pētījuma ietvaros);
3. Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptauja, TCZPA (Maslovska, 2004);
4. Apmierinātības ar dzīvi skala, AADz (Satisfaction with Life Scale, Diener, Emmons, Larson, & Griffin, 1985; adaptācija – Maslovska, Voitkane, Miežite, & Rascevska, 2005);
5. Pēc-traumas izaugsmes aptauja, PTIA (Post-Traumatic Growth Inventory, Tedeschi & Calhoun, 1996; adaptēta šī pētījuma ietvaros);
6. Attiecību aptauja, AA (Relationship Questionnaire, Bartholomew & Horowitz, 1991; adaptācija – Bite, 2002; Martinsone, 2003);
7. Uztvertā sociālā atbalsta daudzdimensiju skala, USADS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988; adaptēta šī pētījuma ietvaros);
8. Psiholoģiskās imunitātes aptauja, PIA (Psychological Immune System Inventory, Olah, 2000; adaptēta šī pētījuma ietvaros);
9. Demogrāfisko datu aptauja (izveidota šī pētījuma vajadzībām);
10. Zaudējuma pieredzes aptauja (izveidota šī pētījuma vajadzībām).

**Procedūra:** dati ievākti 2002. - 2003. gadā, piedāvājot latviski runājošām sievietēm individuāli, bez laika ierobežojuma, aizpildīt pašnovērtējuma aptauju komplektu. Sieviešu atbildes, kurās aprakstīta nesenā pagātnē piedzīvota nozīmīga tuva cilvēka nāve, iekļautas sērošanas pētījuma izlasē.

**Ētika:** Pētījums izstrādāts atbilstoši Latvijas Zinātnieka ētikas kodeksa un Latvijas Klīnisko psihologu asociācijas ētikas kodeksa prasībām.

**Datu apstrādes un analīzes metodes:** datu apstrādē izmantota SPSS 15.0 programma. Datu kvantitatīvajā analīzē izmantots Pīrsona korelācijas koeficients, t-kritērijs, vienfaktora un faktoriālā dispersiju analīze, LSD Post hoc tests, soļu regresijas analīze, Kronbaha alfa un faktoru analīzes pamatkomponentu metode ar varimaksa rotāciju. Datu kvalitatīvajā analīzē izmantota hermenētiskā pieeja un kontentanalīze (Cropley, 2002).

Ņemot vērā pētījuma jautājumus un galvenos secinājumus, formulētas **aizstāvēšanai izvirzītās tēzes:**

1. Pētījumā izmantotās Sēru pamatizpausmju aptaujas, Traumatisko sēru aptaujas, Pēc-traumas izaugsmes aptaujas, Psiholoģiskās imunitātes aptaujas, Apmierinātības ar dzīvi skalas un Uztvertā sociālā atbalsta daudzdimensiju skalas latviskotie varianti ir ar atbilstošu ticamību un validitāti.

2. Jaunizveidotā Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptauja atbilst ticamības un validitātes kritēriju prasībām.

3. Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas pieredze veido šādu faktoru struktūru: Pārņemšana ar zaudējumu, Atrautība no dzīves realitātes, Pielāgošanās dzīves prasībām un Zaudējuma pārdzīvojumu maskēšana. Izveidojušies faktori ietver atšķirīgu pārvarēšanas fokusu – orientēšanos uz pārdzīvojumiem, zaudējumu, dzīves turpinājumu vai sociālajām espektācijām.

4. Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas pieredzes faktori konceptuāli veido statistiski nozīmīgas sakarības ar sēru pamatizpausmēm, traumas distresu un separācijas distresu.

5. Nav vērojamas sērošanas atšķirības sievietēm no dažādām demogrāfiskām grupām; izņemot sievietes, kuras dzīves laikā ir saņēmušas psiholoģisko palīdzību, uzrāda sekmīgākas sēru pamatizpausmju reakcijas.

6. Spēcīgākas sēru reakcijas un pārvarēšanas grūtības piedzīvo sievietes, kuras zaudējušas pirmās pakāpes radniekus un emocionāli īpaši tuvus cilvēkus; piedzīvojušas zaudējumu mazāk nekā pirms 2 gadiem; bijušas klāt tuva cilvēka nāves brīdī, un zaudējušas pieaugušu cilvēku pusmūža gados.

7. Spēcīgākas sēru reakcijas un pārvarēšanas grūtības piedzīvo sievietes ar vainas izjūtu un dūsmām par notikušo, kā arī tās, kas piedzīvota zaudējumu novērtē kā smagu.

8. Sievietes ar drošo piesaistes stilu piedzīvo mazāk sērošanas grūtību un sekmīgāk atgūstas pēc piedzīvota zaudējuma.

9. Sekmīgāka zaudējuma pārvarēšana un zemāks traumas distress vērojams sievietēm, kuras spējušas atrast personīgu tuvā cilvēka nāves skaidrojumu, salīdzinājumā ar tām, kuras to meklējušas, bet nav spējušas atrast. Zemāks traumas distress vērojams arī sievietēm, kuras nemeklē zaudējuma nozīmi, salīdzinājumā ar tām, kas to meklējušas un nav spējušas atrast.

10. Sērošana ir saistīta ar psiholoģisko imunitāti, piesaistes stiliem attiecībās, kā arī ar apmierinātību ar dzīvi. Uztvertais sociālais atbalsts (kā to mēra USADS) un pēc-traumas izaugsme (kā to mēra PTIA) neuzrāda saistību ar dažādiem sērošanas mainīgajiem lielumiem. Sekmīgākas sērošanas pamatizpausmes, sekmīgāku zaudējuma pārvarēšanu, kā arī zemāku traumas un separācijas distresu piedzīvo sievietes ar spēcīgāku pārliecību par spēju risināt dzīves uzdevumus un spēcīgāku pašregulācijas sistēmu; ar augstāku apmierinātību ar dzīvi; un mazāk izteiktu izvairīgi bailīgo un ar attiecībām pārņemto piesaistes stilu attiecībās.

a) Sekmes vai grūtības tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanā prognozē pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus, ar attiecībām pārņemtais un izvairīgi noraidošais piesaistes stils attiecībās.

b) Traumas distresu prognozē pašregulācijas sistēma un izvairīgi bailīgais piesaistes stils.

c) Separācijas distresu prognozē pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus.

d) Sēru pamatizpausmes prognozē ar attiecībām pārņemtais piesaistes stils.

11. Zaudējumu raksturojošiem aspektiem un zaudējuma pārdzīvojumiem ir spēcīgāka saistība ar sērošanas mainīgajiem lielumiem, nekā sociālpsiholoģisko resursu rādītājiem. Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanu un separācijas distresu vislabāk spēj prognozēt zaudējuma senums, bet traumas distresu un sēru pamatizpausmes – dusmu izjūtu klātesamība.

12. Latvijas sieviešu priekšstats:

a) Zaudējuma pārdzīvojumus raksturo emocionālas, fiziskas, ar izziņas darbību saistītas izpausmes, kognitīvas un eksistenciālas pārdomas, kā arī izpausmes uzvedībā. Latvijas sieviešu priekšstats sērošana galvenokārt atspoguļojas kā emocionāli pārdzīvojumi un domas par mirušo dzīves un nāves kontekstā. Zaudējuma pārdzīvojumu fiziskās jeb ar ķermeni saistītās izpausmes pārsvarā tiek asociētas ar veselības traucējumiem, bet izjūtu izpausmes uzvedībā tiek atpazītas tikai pastarpināti.

b) Pārdzīvojumu dinamiku raksturo izjūtu mazināšanās, saglabāšanās, pastiprināšanās, cikliskums un apzināta attīstība. Pārdzīvojumu dinamikā vērojamas kvalitatīvas un kvantitatīvas izjūtu izmaiņas, kā arī atšķirīga izjūtu apzināšanās un atšķirīga pieeja savas pieredzes organizēšanā.

c) „Enkuri” (zaudējuma atgādinājumi) darbojas kā pārdzīvojumu pastiprinātāji, veicot gan sāpinošu, gan dziedinošu funkciju; bet pārvarēšanas darbības kalpo par pārdzīvojumu mazinātājiem.

d) Līdz ar tuvā cilvēka nāvi palicējas piedzīvo intrapersonālas, interpersonālas un eksternālas izmaiņas. Intrapersonālās izmaiņas izpaužas kā psiholoģiski pārdzīvojumi un to izpausmes veselībā; personības īpašības (patstāvība, empātija, briedums); personības kvalitātes (identitāte, pašapziņa, motivācija); un pasaules uztvere (attieksme, izpratne, vērtības). Interpersonālās izmaiņas izpaužas attiecībās ar citiem, ģimenes attiecībās un attiecībās ar mirušo. Eksternālās izmaiņas attiecas uz nodarbošanos, dzīvesveidu, sadzīvi, finansiālo stāvokli un vides izmaiņām.

e) Piedzīvotās izmaiņas dzīvē sievietes novērtē kā sekundārus zaudējumus, papildus pienākumus, ieguvumus un izmainītu pārliecību.

f) Tuva cilvēka nāves skaidrojumos ietverta nāves kā cēloņa un nāves kā mērķa analīze. Nāves cēloņu analīze ietver par nāvi atbildīgo jeb vainīgo meklēšanu, to piedēvējot mirušajam, palicējai pašai, kādam citam cilvēkam, sociālpolitiskiem apstākļiem, gadījumam vai pasaules kārtībai. Nāves mērķu analīzē nāve skaidrota kā labākais risinājums mirušajam (atvieglojums ciešanās, tikšanās ar tuviniekiem, dzīves uzdevumu paveikšana) un kā iespēja palicējai (dzīves mācības avots vai grēku izpirkuma iespēja).

g) Latviešu sievietes dzīves filozofijas pamatu veido austrumu reliģijas, kristietība, folklorā, astroloģijā, bioloģijā un filozofiskās pārdomas, kas nereti tiek sintezētas un organizētas vienkopus personīgā pasaules priekšstatu sistēmā. Dzīves filozofijas saturu veido izpratne par dzīves un pasaules kārtību (kā iekārtota pasaule; kas ir dzīve; kas ir nāve un kas nemirstība), izpratne par dzīves mācību (kā jādzīvo), vērtībām dzīvē, cilvēka lomu visuma kārtībā (nolemība, paļaušanās vai spēja ko ietekmēt), kā arī zaudējuma lomu palicējas dzīvē. Iezīmējas tendence, ka sievietes ar spēcīgu un apzinātu dzīves filozofiju ir sekmīgākas zaudējuma pārvarēšanā, nekā sievietes, kuru dzīves filozofija ir apjausta vai neskaidra.

h) Kā palīdzības avoti zaudējuma pārvarēšanā tiek saredzēti citi cilvēki, pati palicēja, mirušais, kā arī apstākļi un dažādi palīglīdzekļi. Citu cilvēku palīdzībā augsti tiek novērtēta informatīva, praktiski organizatoriska, emocionāli atbalstoša, intelektuāli atbalstoša un sociāli akceptējoša uzvedība. Sevī sievietes kā palīdzību uzsvēr personības kvalitātes un zaudējuma pārstrādi – dzīves filozofiju, orientēšanos uz pozitīvo un dzīves turpinājumu, kognitīvu pārstrādi un atvairāšanos. Kā svarīga tiek novērtēta spriedzes atbrīvošana (raudāšana, darbošanās, lūgšanas) un nodarbinātība (aizņemtība, rūpes un pienākumi, palīdzības sniegšana). Palīdzības resursi tiek saredzēti arī saiknes ar mirušo uzturēšanā (atmiņās, garīgajā mantojumā, kontaktos ar mirušo, ticībā pēcnāves dzīvei, mirušā iesaistīšanai dzīvē, kontaktos ar kopīgiem draugiem, mirušā vēlmju piepildījumā, turpinājumā darbos, piemiņas uzturēšanā un sapņos). Kā palīdzoši tiek novērtēti arī sociālkulturālie, nāves, sadzīves un dabas apstākļi un laiks, kā arī literatūras lasīšana un medikamentu lietošana.

i) Arī zaudējumu pārvarēt traucējošais tiek saredzēts citos cilvēkos, sevī, apstākļos un ar mirušo saistītajā. Citu cilvēku darbībā tiek kritizēta komunikācija, attieksme, emocijas, uzliktie pienākumi palicējai un nodarījumi mirušajam. Sevī tiek kritizēti pašas radītie apgrūtinājumi un spēcīgās izjūtas. Ārējo apstākļu radītās grūtības ietver zaudējuma līdzī nestās pārmaiņas un neskaidrības. Bet saistībā ar mirušo par apgrūtinājumiem tiek uzskatīti atgādinājumi, iepriekšējās attiecības ar mirušo un attiecībās nespētais. Palicējas vecums un iepriekšēja zaudējuma pieredze tiek novērtēti gan kā palīdzoši, gan traucējoši.

j) Kopumā: priekšstati par sērošanu ietver cēloņsakarību meklējumus ar atšķirīgu orientāciju laikā (pagātne, tagadne, nākotne), telpā (iekšējā pasaule, materiālā pasaule,

Visums) un atbildības deleģēšanā (vainīgo meklējumos). Tuva cilvēka zaudējums ierosina intrapersonālas, interpersonālas un eksternālas izmaiņas palicēju dzīvē, kas pieprasa personīgo, sociālo un vides resursu izmantojumu. Saiknes ar mirušo saglabāšana tiek pozitīvi vērtēta un dažādās formās sekmīgi integrēta palicēju dzīvēs.

**Promocijas darba struktūra:**

Disertāciju veido ievads, teorētiskā daļa (ar 6 apakšnodaļām), metode (izlase, instrumenti, ētika, procedūra un datu apstrādes metodes), rezultātu un iztirzājuma četras sadaļas: (1) pētījuma instrumentu adaptācija, (2) Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptaujas izstrāde, (3) sērošanas risku un iespēju izpēte, un (4) tuva cilvēka nāvi piedzīvojušu sieviešu sērošanas pieredzes un priekšstatu par sērošanu analīze; iztirzājumu kopsavilkums (četrās apakšnodaļās), nobeigums (galvenie secinājumi, pētījuma ierobežojumi, turpmāko pētījumu virzieni un praktiskie ieteikumi), literatūras saraksts un pielikumi. Darba apjoms ir 218 lpp., tas ietver 47 tabulas, 10 pielikumus un 290 literatūras avotus.

# 1. Teorētiskā daļa

## 1.1. Sērošanas izpratne

Tā kā sērošana ir šī pētījuma centrālais jēdziens, svarīgi ir izprast tā pielietojumu profesionālajā literatūrā, kā arī valodnieciskā kontekstā.

Speciālajā literatūrā angļu valodā, kas ir vadošā saziņas valoda šīs nozares profesionāļu aprindās, sērošanas apzīmēšanai tiek lietoti vismaz trīs vārdi – *bereavement*, *grief*, *mourning*<sup>2</sup>.

*Bereavement* apzīmē objektīva zaudējuma faktu jeb stāvokli, kas var izraisīt dažāda veida sērošanas reakcijas (*bereavement reactions*) ar izpausmēm psiholoģiski, fiziski un uzvedībā. Jēdziens *bereavement*, kas valodnieciski tiek tulkots kā *smags zaudējums*, ietver trīs elementus: attiecību nozīmīgumu, šo attiecību izbeigšanos un zaudējuma radītu deprivāciju (Corr, Nabe, & Corr, 2000).

Vārds *grief* (latv. – bēdas<sup>3</sup>) kalpo, lai aprakstītu emocionālās reakcijas, garīgās ciešanas, distresu un dziļās skumjas pirms vai pēc zaudējuma. Plašākā nozīmē šis emocionālās reakcijas ietver arī somatisko, uzvedības un izjūtu komponentus (Elias, 1991, cit. Corr, Nabe, & Corr, 2000), kā arī zaudētā novērtējumu (Frank, 1991, cit. Corr, Nabe, & Corr, 2000), līdz ar to, gan iekšējās, gan ārējās reakcijas uz zaudējumu. Šis vārds tiek izmantots ne tikai, lai raksturotu tuva cilvēka zaudējumu, bet arī aprakstot dažādas citas ar zaudējumu saistītas situācijas – šķiršanos, būtisku veselības pasliktināšanos vai ķermeņa daļas zaudējumu, darba zaudējumu u.c..

Savukārt, *mourning* (latv. - sērošana, sēras; arī sēru tērps) apzīmē dažādās sērošanas reakcijas, kas parādās cilvēku uzvedībā, tradīciju izpausmēs, rituālos, un tādēļ lielā mērā ir sociālo normu atspoguļotājs. Tomēr arī šeit var nošķirt intrapersonālos (iekšējos, privātos) un interpersonālos (ārējos, publiskos) aspektus.

Veiksmīgu iepriekš minēto jēdzienu apvienojošo skaidrojumu piedāvā nīderlandiešu zinātniece Margareta Strēbe ar kolēģiem:

“*bereavement*, the loss of a significant other in one’s life, which typically triggers reaction we call *grief*, which is manifested in a set of behaviors we call *mourning*“ (Stroebe et al., 1993, cit. Payne, Horn, & Relf, 1999).

---

<sup>2</sup> Latviešu valodā (līdzīgi tas ir arī citās valodās, piemēram, norvēģu) tos visus apzīmē tikai ar vienu vārdu - sērošana, tādējādi sarežģījot tulkošanu.

<sup>3</sup> Latviešu valodā tas tiek tulkots kā *bēdas*, *posts*, *nelaime*. Taču spriežot pēc šī vārda lietojuma saturiskā apraksta, šinī kontekstā visprecīzākais būtu vārda *bēdas* lietojums.

Tātad - piedzīvotais *tuva cilvēka zaudējums* parasti izraisa tā sauktās *sēras/bēdas*, kas izpaužas darbību kopumā, sauktā – *sērošana*.

Tomēr arī profesionālajā literatūrā autori ne vienmēr tik konsekventi lieto un izprot šos jēdzienus, paverot plašas iespējas lasītāju subjektīvām interpretācijām.

Latviešu valodas vārdnīcā vārda *sērošana* nozīme tiek skaidrota ar skumjām un ilgām pēc kaut kā zaudēta. Tradicionāli šim vārdam tiek pievienota nozīme, kas to saista ar nāves situāciju, tomēr šis vārds var tikt attiecināts arī uz citiem gadījumiem, kas nav tiešā veidā saistīti ar nāvi (piem., šķiršanās vai kāda cita skumjas izraisīta situācija)<sup>4</sup>. Literatūrā latviešu valodā ar sērošanu tiek asociēti arī tādi vārdi kā sēras, bēdas, skumjas, sirdssāpes, apraudāšana, piemiņa, zaudējums, nāve, miršana, traģēdija, krīze u.c..

Šī darba ietvaros sērošana tiek izprasta kā tuva cilvēka nāves ierosināts personīgu pārdzīvojumu process, kas izpaužas dažādu reakciju kopumā, pielāgojoties zaudējuma radītajām izmaiņām.

Zinātniskajā literatūrā tiek akcentēti dažādie simptomi un reakcijas, kas rada grūtības palicējiem (Lindemann, 1944; Parkes, 1972; Prigerson & Jacobs, 2001). Sēras tiek uzskatītas par cilvēka fiziskās un garīgās veselības riska faktoru (Prigerson et al., 1997; Parkes, 2002). Kā secina M.Strēbe (Stroebe, 1997), sēras pierasts aplūkot kā kaut ko tādu, kam nepieciešama ārstēšana, kas jāpārvar un tātad ir slikts.

Lai arī sākotnēji zinātnieku interesi par sērošanu saistījuši galvenokārt tās problēmaspekti, mūsdienās tiek aicināts neaplūkot atgūšanos no zaudējuma kā psiholoģisku vai medicīnisku problēmu kopumu (Harvey, 2001; Neimeyer & Hogan, 2001), bet gan kā neizbēgamu dzīves sastāvdaļu, un dažādās reakcijas kā atšķirīgu individuālās atgūšanās ceļu. Šāds pavērsiens varētu būt saistīts ar to, ka pakāpeniski šīs jomas izpēti no psihiatriem pārņēmuši zinātnieki ar ievirzi psiholoģijā vai psihoterapijā. Tāpat arī jāņem vērā fakts, ka veselības aprūpes kontekstā arvien lielāks akcents tiek likts uz veselības veicināšanu, nevis cīņu ar slimībām. Līdz ar to nozīmīga loma šajā pārejā bijusi to valstu pārstāvjiem, kur šādi attieksmei jau ir kultūrvēsturisks pamats.

Būtiski, ka pakāpeniski tiek noņemts emocionālais slogs, ko uzliek sērošanas asociēšana ar problēmu un slimību. Tas savukārt paver iespējas elastīgākai attieksmei pret atšķirībām individuālajās izpausmēs, ko pamato atziņa, ka „sēras ir ģenētiski determinētas un pilda adaptīvas funkcijas” (Izard, 2000, 213.lpp.).

Taču tā kā tuva cilvēka zaudējums mēdz izraisīt negaidītas un pārsteidzošas reakcijas, sērošanas „normāluma” definēšana saglabā aktualitāti.

---

<sup>4</sup> Secinājums izdarīts, pamatojoties uz šī vārda lietojumu tekstos internetā.

Dažādās kultūrvidēs “normāluma” izpratne atšķiras, tāpat kā nāves un sērošanas semantiskais konteksts lielā mērā ir atkarīgs no sociālkulturālā konteksta (Rosenblatt, 1988; Stroebe et al., 1992; Catlin, 1993; Carlson et al., 2000). Pētījumi rāda, ka bioloģiski sērošana ir universāla, taču dažādās izpausmes ir atkarīgas no kultūrvides. Sociālkulturālās normas īpaši nosaka sērošanas veidu gadījumos, kad miris mazāk nozīmīgs cilvēks (Catlin, 1993). Taču, lai arī ir apzināta nepieciešamība respektēt kultūrvides atšķirības, vairākums teoriju joprojām pamatojas rietumu sabiedrībā (ASV, Kanādā, Anglijā, Nīderlandē) valdošajos priekšstatos un veiktajos pētījumos.

Literatūrā sērošanas reakcijas tiek aplūkotas psiho-fizioloģiskās un kognitīvi-biheviorālās kategorijās (Worden, 1991; Parkes, 1998), taču to spektrs ir ievērojami plašāks un ietver virkni specifisku aspektu. Dažādu pētījumu gaitā gūtās atziņas piedāvā to izpausmju aprakstu, kas uzskatāmas par dabīgu reakciju uz tuva cilvēka zaudējumu. Līdz ar to sērošanas reakciju kategoriju sarakstu varam veidot ievērojami plašāku.

*Ķermeniskās reakcijas.* Kaut arī mūsu sabiedrībā ķermeniskās izjūtas nereti netiek identificētas kā sērošanas izjūtām piederīgas reakcijas (Maslovska, 2001b), tās var novērot normālas sērošanas gaitā – fiziskas sāpes, spiediens krūtīs, kamols kaklā, sajūta, ka trūkst elpa, muskuļu vājums, enerģijas trūkums, sausa mute (Worden, 1991; Stroebe & Stroebe, 1996). Iespējamās arī bioķīmiskas izmaiņas, piemēram, pazemināts imūnglobulīna līmenis (Lindstrom, 1998). Nereti sērotājiem ir miega un ēstgribas traucējumi (Clayton et.al, 1972).

*Emocionālās reakcijas.* Piedzīvojot tuva cilvēka nāvi, pašsaprotamas šķiet bēdas, skumjas, nomāktība, dvēseles sāpes, ilgas un bezpalīdzība. Tomēr arī dusmas, trauksme, vainas izjūta un pašpārmētumi ir normālas reakcijas uz zaudējumu, kā arī atvieglojuma un atbrīvotības izjūta reizēs, kad līdz ar tuvinieka nāvi atrisinās būtiskas problēmas. Īpaši sākuma periodā sērojošiem raksturīga reakcija ir šoks un nejūtīgums. Vēlāk no emocionālās pārslodzes nereti iestājas nogurums (Worden, 1991; Stroebe & Stroebe, 1996).

*Izziņas darbība.* Sērojot pēc mirušā, iespējamās grūtības koncentrēt uzmanību (Clayton et.al, 1972); raksturīga ir pārņemība ar domām, atmiņām par mirušo, sajūtām vai pat halucinācijām par šī cilvēka klātbūtni, neticība, šaubas, apmulsums (Worden, 1991).

*Uzvedība, darbība.* Sērojošam cilvēkam raksturīgas nopūtas un raudāšana. Var parādīties izklaidība, nemierīga un drudzaina aktivitāte vai tieši otrādi – apātiska nevēlēšanās darboties. Vieniem raksturīga izvairīšanās no tā, kas atgādina par mirušo, citiem – meklēšana un saukšana atpakaļ, ar mirušo saistīto vietu apmeklēšana un lietu aprūpēšana, mirušajam piederējušo lietu glabāšana (skat. Worden, 1991).

*Garīga pārkārtošanās.* Zaudējums rosina virkni garīgu, eksistenciālu jautājumu – centienus izprast notikušā jēgu un nozīmi palicēja dzīvē, dzīves pārvērtēšanu, savas dzīves

jēgas meklējumus, priekšstatu pārlūkošanu par pasauli un sevi tajā (Weeler, 2001; Neimeyer et al., 2002; Davis et al., 2002). Mainās izpratne par vērtībām un prioritātēm dzīvē (Galloway, 1990; Yalom & Lieberman, 1991), pieņēmumi par cilvēka eksistenci (Balk, 1999), un līdz ar to rodas nepieciešamība asimilēt jauno realitāti esošajā uzskatu sistēmā (Golsworthy & Coyle, 1999).

*Zaudējuma izraisītās izmaiņas.* Zaudējuma ietekmē sākotnēji var samazināties interese par iepriekšējām aktivitātēm, par televīzijas raidījumiem, par draugiem, par laicīgiem notikumiem (Clayton et al., 1972) vai tieši otrādi – tas var rosināt uz pastiprinātu nodošanos, piemēram, dzīves baudīšanai. Mainās attieksme pret dzīvi (Maslovska, 2002b), mainās intereses (Schaefer & Moos, 2001). Tuva cilvēka zaudējums var būt par iemeslu sekundāriem zaudējumiem (Cook & Oltjenbruns, 1998) un radīt nepieciešamību pielāgoties nozīmīgām pārmaiņām, kas ir sekundāro zaudējumu sekas (Stroebe et al., 1999). Mēdz teikt, ka, piemēram, bērni, kas zaudējuši brāli vai māsu, patiesībā ir zaudējuši vismaz trīs cilvēkus – mirušo brāli vai māsu un vecākus, kas iegrimuši pārdzīvojumos. Tanī pašā laikā līdz ar brāli vai māsu zaudēts tiek arī draugs, rotaļu biedrs, uzticības persona, lomu modelis, līdzgaitnieks dzīves garumā.

Tuvinieka nāve prasa pielāgošanos ikdienas dzīvei bez zaudētā cilvēka (Worden, 1991), jaunu lomu apgūšanu, jaunas identitātes attīstīšanu (Stroebe, 1999), daļu sevis atgūšanu (Zaiger, 1985, cit. Worden, 1991). Zaudējums var arī veicināt apjausmu par ieguvumiem šīs pieredzes rezultātā (Tedeshi & Calhoun, 1996).

*Sociālo attiecību izpausmes.* Sērošanai raksturīgā vērtību pārvērtēšana visai bieži ir saistīta ar cilvēcisko attiecību nozīmes izvērtēšanu, iepriekšējo attiecību pārvērtēšanu, kas ved vai nu pie atsvešināšanās, vai tieši otrādi – dziļāku saišu nostiprināšanas. Pārņemībā ar zaudējumu daļa palicēju piedzīvo sociālu distancēšanos, sociālu vientulību, kas prasa sociālu reintegrāciju (Stroebe et al., 1999). Daļai atsvešinātība sakņojas bailēs no turpmākiem attiecību zaudējumiem (Simos, 1979). Citos gadījumos tieši otrādi – vērojama pastiprināta sociālo kontaktu meklēšana un vēlme apspriest notikušo ar līdzcilvēkiem (Walter, 1996). Pastāv uzskats, ka sēras un izmisums vienlaikus vieno un sarado cilvēkus, kas citādi ir tik atšķirīgi (Ginsburga, 1996). Tomēr mūsu sabiedrībā sērojošajiem tik nepieciešamā attiecību uzturēšana un atbalsta sniegšana nereti tiek liegta aizspriedumu un izvairīgās attieksmes dēļ (Maslovska, 2001b).

*Attiecību pārveidošana ar mirušo.* Dažādās teorijās paveras atšķirīgs skatījums uz turpmākām attiecībām ar mirušo cilvēku. Vēsturiski samērā nostabilizējies ir Freida postulētais uzskats par nepieciešamību pārraut saites ar zaudēto objektu, attālināties no tā (Freud, 1917); vai arī saiknes pārraušana, bet bez attiekšanās no tā, ko mirušais nozīmē

palicējam (Bowlby, 1980). Tomēr mūsdienās šis viedoklis tiek apstrīdēts, uzsverot emocionālo saišu saglabāšanas nozīmi (Klass et al., 1996), mirušā nozīmes atjaunošanu pašreizējā dzīvē (Stroebe & Schut, 1999) un sava stāsta radīšanu (Walter, 1996), kas dod iespēju palicējiem integrēt atmiņas par mirušo viņu tagadējā dzīvē. Šāds skatījums drīzāk paredz emocionālās saiknes transformāciju, nevis pārraušanu. Tās ir dzīvā un mirušā attiecības, kur izmaiņas turpinās visu dzīves laiku – pārņemtība ar domām, atmiņām, iztēlošanās, idealizācija, emocionāla distancēšanās, izpausmju daudzums, intensitāte, biežums (Rubin, 1998; Rubin, 1999). Kā uzskata Vasiļuks, cilvēka bēdas ir nevis destruktīvas (aizmirst, atraut, atdalīties), bet gan konstruktīvas (radīt piemiņu). Sērošanas gaitā emocionālā saikne starp dzīvo un mirušo tiek pagarināta jeb attālināta tiktāl, līdz tā nerada smeldzīgas sāpes kā tad, kamēr šī saite starp viņiem vēl ir cieša (Vasiļuks, 1991). Iespējams, atšķirības būtu meklējamas saiknes veidā: simboliskās saiknes saglabāšanai ir adaptīva funkcija sērošanas gaitā, turpretī centieni ilgstoši uzturēt dzīvu tiešo, sadzīvisko saikni var apgrūtināt dzīvi realitātē (Reisman, 2001). Svarīga loma ir arī kultūrvidei, kurā attiecības ar mirušo tiek uzturētas, un vai tās ir saskaņā vai pretrunā ar attiecīgās vides espektācijām (Lalandere & Bonanno, 2006).

Kā loģisks sērošanas iznākums tiek gaidīta atgūšanās, pielāgošanās dzīvei bez zaudētā cilvēka; spēja atcerēties mirušo bez asām sāpēm; savas dzīves turpināšana; atgriešanās sociālajā apritē (Parkes, 1972; Worden, 1991; Stroebe & Schut, 1999), pieņemšana un cerību atgūšana (Cutcliffe, 1998), jēgas atrašana (Neimeyer et al., 2002), spēja saredzēt pozitīvo (Davis et al., 2002). Vienlaikus tas paredz emocionālā līdzsvara atgūšanu, veselīguma uzturēšanu, sociālu pielāgošanos un subjektīvās dzīves kvalitātes izjūtas veicināšanu.

Taču jāpiemin arī gadījumi, kad sarežģījumi līdz ar tuvā cilvēka nāvi kļūst pārāk lieli un tos ir grūti pārvarēt bez ārējas palīdzības – kā tas ir komplicēto sēru gadījumā.

Laika gaitā ir bijuši vairāki mēģinājumi definēt *sēru komplikācijas*. Ilgstošās diskusijās par no normas atšķirīgas sērošanas definēšanu joprojām nav īstas vienprātības. Normālu sēru nošķiršana no patoloģiskām variē atkarībā no teorētiskā modeļa, kādā tās tiek aplūkotas. Tiek izmantota arī atšķirīga terminoloģija komplikāciju apzīmēšanai (piem., noliegtas, aizkavētas, traumatiskas, pārspīlētas, hroniskas sēras u.c.). Kopumā par sarežģījumiem sērošanā tiek uzskatīta neadaptīva reakcija uz zaudējumu, kas var radīt intensīvu un paildzinātu sērošanu, depresiju, trauksmi un fiziskās veselības pasliktināšanos (Aranda & Milne, 2000).

Angļu psihiatrs Kolins Murejs Parkes (Parkes, 1998) komplicētās sērās izšķir trīs aspektus - fiziskos simptomus (imūnsistēmas pavājināšanās, izmaiņas endokrīnajā darbībā, psihosomatiskas saslimšanas, paaugstināta mirstība no sirds slimībām), nespecifiskas

psihiatriskas izpausmes (depresija ar vai bez pašnāvības riska, trauksme vai panikas traucējumi, citi psihiatriski traucējumi) un zaudējumam specifiskus traucējumus (PTSD<sup>5</sup>, kavētas vai atliktas sēras, hroniskas sēras).

Saskaņā ar amerikāņu zinātnieces Holijas Prigersones un viņas kolēģu (Prigerson et al., 1995; Prigerson et al., 1996; Prigerson et al., 1997) veiktajiem pētījumiem, traumatisko jeb komplicēto sēru jēdzienu veido divi pamat komponenti: separācijas<sup>6</sup> distress<sup>7</sup> (ilgošanās, emocionālas ciešanas un sociāla izolācija) un traumas distress (neticība, dusmas, uzmācīgas domas par zaudēto, līdz ar zaudējumu samazinājusies uzticēšanās, drošības izjūta, kontroles izjūta, personīgā identitāte). Komplicētās sēras ir skaidri nodalāmas no depresijas un trauksmes simptomiem (Prigerson et al., 1995), kā arī no panikas traucējumiem un PTSD (Jacobs, Mazure, & Prigerson, 2000), un skaidri norāda uz profesionālas palīdzības nepieciešamību gadījumos, kad komplicētām sērām raksturīgie simptomi turpinās ilgāk nekā sešus mēnešus (Ott, 2003). Pētījumi rāda, ka komplicētām sērām ir trīs dimensijas (sēru simptomi, sēru pieredze un attieksmes, un izvairīšanās no sērām), no kurām specifiskai psihoterapeitiskai iedarbībai labāk pakļaujas dažādo simptomu un izvairīšanās reakciju mazināšana (Ogrodniczuk et al., 2003).

Pēdējos gados arvien aktīvāk tiek apspriesta un akcentēta nepieciešamība komplicētās sēras nodalīt kā atsevišķu diagnostisku kategoriju, lai to iekļautu DSM-V klasifikatorā. Šim mērķim atvēlēts pat vesels specializētā žurnāla numurs,<sup>8</sup> kurā šīs nozares prominences argumentējušas savu viedokli (Neimeyer, 2005-2006; Walter, 2005-2006; Stroebe & Shut, 2005-2006; Goodkin et al., 2005-2006; Prigerson & Maciejewski, 2005-2006). Lai arī komplicētās sēras ir saistītas ar depresijas traucējumiem un PTSD, un varētu vēlēties lielāku skaidrību attiecībā uz komplicētām sērām kā atsevišķu kritēriju, līdzšinējie pētījumi uzskatāmi pamato komplicēto sēru koncepta unikālo pienesumu – separācijas distresu. Bez tam arī kopumā komplicētās sēras saistītas ar būtiskiem funkcionēšanas traucējumiem ikdienas dzīvē, kas pamato nepieciešamību tai pievērst speciālistu uzmanību (Goodkin et al., 2005-2006). Tiesa, T.Valters piedāvā uz komplicētām sērām paraudzīties ne tikai kā uz psiholoģiskiem traucējumiem, bet arī citā rakursā – kā psihiatrijas medikamentu normalizēšanas paņēmieni, sēru aģentūru pieprasījumu, ar risku apsēstas sabiedrības produktu, sabiedrības disciplinēšanas instrumentu, kā zīmogu kultūras normu neievērotājiem, vai arī kā sērošanas laukā iesaistīto pušu pārrunu rezultātu (Walter, 2005-2006).

---

<sup>5</sup> PTSD jeb Post-Traumatic Stress Disorder – pēc-traumas stresa sindroms.

<sup>6</sup> Separācija – atdalīšanās, nošķiršanās.

<sup>7</sup> Distress – negatīvais stress jeb stresa pārslodze.

<sup>8</sup> Omega: Journal of Death and Dying, 2005-2006.

Runājot par sērošanas izpratni un terminoloģiju, vēl jāpiemin divi jēdzieni, kas tiek lietoti literatūrā, bet tikai pastarpināti minami šī darba ietvaros: *iepriekšējas sēras* (anticipatory grief) un *neatzītās sēras* (disenfranchised grief). Iepriekšējas sēras literatūrā plašāk pazīstamas no Elizabetes Kubleres-Rosas darbiem (Kubler-Ross, 1969, Kubler-Ross, 1975). Kā rāda pats nosaukums, tā ir sērošana, kas norisinās vēl pirms tuvinieka nāves, un tās norise būtiski atšķiras no sērošanas, kas sākas līdz ar tuvinieka nāvi. Savukārt neatzītās sēras tiek attiecinātas uz tiem gadījumiem, kad piedzīvotais zaudējums netiek sociāli akceptēts un nevar tikt atklāti atzīts un izsērots (Doka, 1989, cit. Corr et al., 2000). Tas var būt dēļ attiecību veida (piem., homoseksuālās attiecības), zaudējuma veida (bērna zaudējums grūtniecības laikā, mīļa dzīvnieka zaudējums), sērojošā īpatnībām (mazi bērni, garīgi atpalikušie) vai nāves veida (AIDS, pašnāvība). Tas var būt arī gadījumos, kad sabiedriskā domā nepieņem specifiskas sērošanas reakcijas un uzskata, ka palicēja sērošanas izpausmes vai pārvarēšanas veidi ir neatbilstoši (Korr, 1998).

Diskutējot par sērošanu, svarīgi paturēt prātā tās trīs aspektus – nāves faktu, zaudējuma reakcijas un sēru izpausmes uzvedībā, kā arī identificēt robežu starp normālām sēru reakcijām un komplikācijām, kas prasa profesionālu palīdzību, jo tieši no tā var būt atkarīgs novērtējums par indivīda spēju vai nespēju pielāgoties zaudējuma izraisītajām sekām. Līdzās bio-psiho-sociālajam reakciju kopumam mūsdienu teorētiskajos priekšstatos par normālu sērošanu arvien aktīvāk iekļaujas arī tādas kategorijas kā garīga pārkārtošanās, sadzīvošana ar zaudējuma radītajām pārmaiņām un attiecību ar mirušo pārveide. Tieši pēdējie raksturlielumi ir nonākuši mūsdienu pētniecības uzmanības lokā un arvien aktīvāk tiek apspriesta un izziņāta to loma dzīvē pēc tuva cilvēka nāves.

Respektējot sērošanas jēdziena specifiku, pētījumā iekļauti sērošanas dažādie elementi – pamatizpausmes, komplicētās reakcijas (traumas distress un separācijas distress) un zaudējuma pārvarēšana. Ņemot vērā kultūrvides svarīgo lomu, svarīgi izprast un analizēt sērošanas pieredzi un sociālos priekšstatus par sērošanu Latvijas kultūrvides kontekstā. Līdz ar to pētījumā ietverta sērošanas pieredzes analīze, īpaši pievēršoties tādām kultūr-sensitīvām jomām kā pārdzīvojumu izpausmes un pārvarēšana; un sērošanas izpētē aktualizētajai eksistenciālajai paradigmai – nozīmes meklējumiem un garīguma elementiem.

## 1.2. Sērošanas teorijas

Tradicionāli sērošana aplūkota jau zināmo psiholoģijas teoriju kontekstā. Lūk, daži piemēri mēģinājumos sistematizēt pastāvošās pieejas:

- psihoanalītiskā, psihoanalītiski-kognitīvā, biheiviorālā, sociobioloģiskā (Cleiren, 1991);

- psihodinamiskā, biheiviorāli orientētā, socioloģiskā un procesu aprakstošie modeļi (Aranda & Milne, 2000);

- slimību modeļi, bioloģiskie skaidrojumi, psihodinamiskie skaidrojumi, piesaistes teorija, personības konstruktus un kognitīvie modeļi, krīžu pārvarēšanas modeļi, fenomenoloģiskie un eksistenciālie modeļi, etniskais skatījums (Littlewood, 1992).

Aptaujājot 77 atzītus pētniekus, klīnicistus un grāmatu autorus ar vismaz piecu gadu darba pieredzi sērošanas jomā, Midletons un kolēģi secinājuši, ka speciālistu lokā visietekmīgākie un atzītākie ir piesaistes un psihodinamisko teoriju modeļi (Middleton et al., 1993, cit. Aranda & Milne, 2000).

Tuva cilvēka zaudējums kā psiholoģiskas izpētes avots aktualizējies 1960-tajos gados, kad rietumvalstu zinātniskajās aprindās arvien plašāk aizsākās praktiķu ierosinātās diskusijas par sērošanas būtisko lomu ikviena cilvēka dzīvē. Arī mūsdienās pazīstamākās teorijas turpina pamatoties uz rietumvalstu sabiedrībā veiktajiem pētījumiem, lai gan pētnieki atzīst un uzsver nepieciešamību respektēt tās atšķirības sērošanas gaitā un izpratnē, ko nosaka kultūrvidē.

Kā secinājuši Strēbe un Šuts (Stroebe & Schut, 2001), vēsturiski tuva cilvēka zaudējums ticis aplūkots kontekstā ar stresa un traumu teorijām, krīžu teoriju kontekstā, līdz beidzot tapušas patstāvīgas sērošanas teorijas.

Sērošanas teorētiskās analīzes pirmsākumi meklējami Zigmunda Freida (Freud, 1917) rakstā “Sērošana un melnholija”. Z.Freids uzskata, ka sērošanas procesa pamatā ir saites ar zaudēto objektu pārraušana, attālināšanās no tā. Šo procesu nodrošina “sēru darbs” (vācu val. – *Trauerarbeit*, angļu val. – *grief work*). Šis joprojām ir viens no centrālajiem jēdzieniem daudzos mūsdienu teorētiskajos formulējumos, un ar to tiek saprasta “kognitīva zaudējuma konfrontēšana, lai cik vien iespējams apzinātos zaudējuma realitāti, lai pieņemtu zaudējumu, un lai izvairītos no kaitīgām sekām veselībai” (Stroebe, 1992, cit. Stroebe, 1999). Pārskatot Z.Freida vēlāko gadu korespondenci, ir atrastas vēstules, kurās viņš dalījies personīga zaudējuma pieredzē, kas ietver arī emocionālās saites ar mirušo turpināšanu (Rando, 1995; Davies, 2004). Sarakstē minētais pēc būtības apstrīd viņa paša teorētiskos pieņēmumus par „atdalīšanos no mirušā”, tomēr viņa agrāk paustā ideja vēl ilgu laiku turpinājusi dominēt sērošanas teorijās un tikai pēdējos 20 gados šis fokuss pakāpeniski mainās.

Sēru darbu pavada noteikti psiholoģiski un somatiski simptomi - “akūtas bēdas ir noteikts sindroms ar psiholoģisku un somatisku simptomatoloģiju”, un veselīgs risinājums meklējams zaudējuma realitātes konfrontēšanā un emocionālās saiknes ar mirušo atbrīvošanā, ļaujot veidoties jaunām attiecībām. Tā 1944.gadā, pēc veiktajiem pētījumiem ar dzīvi palikušajiem pēc ugunsgrēka naktsklubā „Kokosriekstu birzs”, raksta Ēriks Lindemans

(Lindemann, 1944). Šis raksts ir pirmā pētnieciskā publikācija, kurā tiek aprakstītas sērotāju fizioloģiskās, psiholoģiskās un uzvedības izmaiņas, piedzīvojot pēkšņu tuva cilvēka nāvi.

Būtisku pavērsienu sērošanas teoriju attīstībā ienesusi Džona Boulbija (Bowlby, 1980) piesaistes teorija. Sērošana lielā mērā ir skumšana pēc zaudētajām attiecībām, kā pamatā ir tas, ko Boulbijs sauc par piesaisti. Iestājoties nāvei, šī piesaiste tiek vardarbīgi pārrauta, un izraisa sāpes un ciešanas. Saskaņā ar Boulbiju, sēru izstrādāšana ir nozīmīga, lai pārveidotu zaudētā cilvēka tēlu un attiecīgi arī sevi. Vienlaikus tā ir atteikšanās no mirušā – saiknes pārraušana, bet bez attiecinātības no tā, ko mirušais palicējam nozīmē. Tādējādi mirušā reprezentācijas pārveidošana ļauj atgriezties ierastajās aktivitātēs un iesaistīties jaunās sociālās attiecībās.

Arī Boulbijs izmanto jēdzienu “sēru darbs”, taču drīzāk procesuālā kontekstā (Bowlby & Parkes, 1970). Viņa priekšstats sērošanas process iegūst stadijveida izpausmi – proti, sērošanai tiek izdalītas trīs stadijas jeb posmi: šoks un sastingums; intensīvas bēdas; reorganizācija jeb pārkārtošana (Bowlby, 1961, cit. Backer et al., 1982).

Līdzīgas sērošanas stadijas izdala daudzi autori (tās tiek sauktas arī par fāzēm, pakāpēm, posmiem). Galvenā atšķirība ir izdalīto stadiju skaits (sākot no 3 līdz pat 10), to nosaukumi un kas tajās tiek ietilpināts, uz ko likts akcents (Parkes, 1972; Simos, 1979; Backer et al., 1982; Vasiljuk, 1991; Ginsburga, 1996; Davidson, 1999).<sup>9</sup>

Stadijveida norise ilgu gadu ir bijusi populārākā sērošanas izpratne. Tomēr skatījums uz sērošanas procesu kā stadiju virkni satur daudz ierobežojumus sēru darba formulējumā. Atšķirīgu pieeju piedāvā Viljams Vordens (Worden, 1991), - sērošanas process ir saistāms nevis ar stadijām, bet gan ar noteiktiem sērošanas uzdevumiem. Viņš izdala četrus sērošanas uzdevumus: realitātes pieņemšana; aktuāla jūtu pārdzīvošana; pielāgošanās ikdienas dzīvei bez zaudētā cilvēka un mirušā tēla emocionāla pārvietošana un atgriešanās dzīvē.

Lai atgūtos no pārciestā zaudējuma, nepieciešams atrisināt visus šos sērošanas uzdevumus. Norāde uz pabeigtu sērošanas darbu ir spēja domāt par mirušo bez sāpēm, bez ķermeniskām reakcijām, kā arī spēja no jauna dzīvot emocionāli piesātinātu dzīvi. Tas, kā sērotājs atbild uz līdzjūtības izpausmēm, var kalpot par norādi, kā konkrētais cilvēks tiek galā ar zaudējumu un sērošanas uzdevumiem.

Lai arī Vordena pieeja rietumos ir guvusi lielu popularitāti un plaši tiek pielietota psihoterapijā, tomēr arī tā piedzīvo kritiku. Piemēram, R. Golsvērtijs un A. Koils uzskata, ka

---

<sup>9</sup> Lai arī daudziem (tostarp grāmatu un publikāciju autoriem) stadijveida sērošanas procesa izpratne saistās ar Elizabetes Kubleres – Rosas definētajām piecām “miršanas stadijām” (“stages of dying”), svarīgi ir atcerēties, ka tās attiecas uz iepriekšējām sērām – pārdzīvojumiem *pirms* nozīmīga zaudējuma, kas ir atšķirīgas no sērām *pēc* piedzīvota zaudējuma.

vissvarīgākie terapeitiskās iedarbības aspekti var nebūt saistīti ar sēru emociju “izstrādāšanu”, bet gan ir nepieciešams radīt vidi, kurā var tikt izstrādāts jauns indivīda realitātes attēlojums. Pēc viņu domām zaudējuma pieredze liek cilvēkiem mainīt savus pieņēmumus par pasauli un vietu tajā, lai dotu jēgu jaunajai pieredzei, lai asimilētu jauno realitāti eksistējošajā mentālajā struktūrā un uzskatu sistēmā (Golsworthy & Coyle, 1999). Savukārt Stēbe un Šuts (Stroebe & Schut, 1999) uzskata, ka sērošanas gaitā būtu jārespektē tās duālā daba un nepieciešamība periodiski orientēties gan uz zaudējumu, gan uz atgūšanos. Līdz ar to Vordena piedāvātais „uzdevumu modelis” būtu jāpapildina, tajā iekļaujot arī uz atgūšanos orientēto dimensiju. Tādējādi, pirmais uzdevums būtu ne tikai pieņemt realitāti, bet arī to, ka pasaule ir izmainīta. Otrais uzdevums – piedzīvot sērošanas sāpes – būtu papildināms ar nepieciešamību atpūsties no sērošanas sāpēm. Trešais uzdevums – pielāgoties videi, kurā iztrūkst zaudētais cilvēks – attiecināms gan uz ārēju pielāgošanos (sekundārie zaudējumi), gan iekšēju pielāgošanos (pašnovērtēšana), gan garīgu pielāgošanos (kā indivīds uztver visumu u.tml.). Tas būtu papildināms ar nepieciešamību rekonstruēt indivīda (subjektīvo) vidi pašu par sevi. Un ceturtais uzdevums – emocionāli pārvietot mirušo un atgriezties pie savas dzīves – būtu papildināms ar nepieciešamību cilvēkam attīstīt jaunas lomas, identitāti, attiecības. Bez tam Vordena pieejā kritizēta arī pārlika fokusēšanās uz sērošanas iznākumu, kas terapeitiskās prakses ietvaros apgrūtinā izsekot sērošanai kā procesam (Rando, 1993).

Citādu skatījumu uz sērošanu piedāvā Tonijs Valters (Walter, 1996). Viņa piedāvātais “Jaunais sērošanas modelis” (angl. – *A new model of grief*) apstrīd līdz tam tradicionālos priekšstatus par emociju izstrādāšanas nepieciešamību un iespējamu atdalīšanos, nošķiršanos no mirušā. Viņaprāt ir nepieciešama mirušā integrācija patreizējā dzīvē. Valters uzskata, ka skumju mērķis ir aptvert nāves realitāti. Tā ir ilgstošas biogrāfijas konstruēšana, kas dod iespēju dzīvjiem integrēt atmiņas par mirušo viņu patreizējā dzīvē. Tas notiek runājoties ar citiem, kas pazina mirušo, salīdzinot viedokļus un veidojot kopsavilkumus par to, kas mirušais īsti bija. Sērošanas procesa pamatā līdz ar to ir “stāsta” (auto-biogrāfijas) veidošana, kas dod iespēju palicējam dzīvot kopā ar mirušo un rast šīm attiecībām drošu vidi. Šajā teorijā sērošana ir daļa no nekad nebeidzamas, reflektīvas sarunas ar sevi un citiem, ar kuras palīdzību mūsdienīgs cilvēks rada jēgu savai eksistencei (Walter, 1996).

Kā norāda M.Strēbe (Stroebe, 1999), lai arī mirušā integrācijas ideja pati par sevi nav jaunums, nozīmīgs ir Valtera mēģinājums akcentēt sērošanas pārdzīvojumu sociālo kontekstu, to nošķirot no medicīniskā. Medicīniskais skatījums vēl joprojām ir dominējoša pieeja sērošanas iznākuma analīzē, proti, - tiek izvērtēti psiholoģiskie un somatiskie simptomi, spēja pielāgoties un atgūt labsajūtu, nereti ignorējot citus sērošanas “produktus”, kā, piemēram, “pozitīvā izaugsme”, sava stāsta par mirušo radīšana, mirušā nozīmes atjaunošana patreizējā

dzīvē, jaunu lomu uzņemšanās un identitātes attīstīšana. Valtera piedāvātais fokuss palīdz sēras aplūkot citā rakursā, atsakoties no priekšstatiem, kuros sēras tiek saprastas kā psiholoģiskas un medicīniskas problēmas – kaut kas, kam nevajadzētu būt.

Balstoties iepriekš minētajās teorijās, tomēr atšķirīgu skatījumu uz sērošanu paver S.S.Rubina (Rubin, 1998; 1999) “Div-asu sērošanas modelis” (angl. – *Two-track model of bereavement*). Saskaņā ar šo modeli reakcija uz zaudējumu tiek aplūkota divos virzienos. Pirmais virziens jeb ass pievēršas tam, kā notiek sērotāja biopsihosociālā funkcionēšana - bioloģiskais, uzvedības, kognitīvais un emocionālais process pēctraumas situācijā. Un otrais - sērotāja patreizējā emocionālā piesaiste un attiecības ar mirušo - pārņemība, idealizācija, iztēlošanās, emocionāla distancēšanās, atmiņas, domas, to daudzums, intensitāte, biežums. Pirmā ass atklāj sekas, kas saistītas ar traumatiskā stresa piedzīvošanu, otrā pievēršas dzīvē un mirušā attiecībām, kur izmaiņas turpinās visu dzīves laiku. Abos gadījumos varam runāt par atgūšanos, kas mainās gadu gaitā pēc pārdzīvotā zaudējuma.

“Nelaieme nenāk viena” – šāds princips caurauž A.S.Kuka un K.A.Oltjenbruna teoriju (Cook & Oltjenbruns, 1998) jeb “Papildinošās sērošanas modeli” (angl. – *Model of Incremental Grief*). Pēc viņu domām kā sēru piedeva sagaidāmi daudzi ar to saistīti zaudējumi. Viens zaudējums iekustina citu zaudējumu, kā rezultātā ar katru piedzīvoto zaudējumu sēras papildinās, t.i., zaudējuma primārajām sērām klāt nereti nāk arī sekundārais zaudējums. Piemēram, kad ģimenē zaudēts bērns, sērošanas process izmaina arī attiecības starp vīru un sievu – rada sekundāro zaudējumu (zaudētas iepriekšējās attiecības), un var novest pie šķiršanās – terciārā zaudējuma.

Iepriekšējās teorijas papildina Margaretas Strēbes un kolēģu (Stroebe et al., 1999) veidotais “Zaudējuma pārvarēšanas duālā procesa modelis” (angl. – *The dual process model of coping with bereavement*). Saskaņā ar šo modeli nepieciešams orientēties vienlaikus gan uz zaudējumu, gan uz atjaunošanos. Orientēšanās uz zaudējumu tiek saprasta kā koncentrēšanās uz visām sērošanas procesam raksturīgajām reakcijām, norisēm un gala iznākumu. Savukārt, orientēšanās uz atjaunošanos ir saistīta ar sekundārajiem stresa avotiem un pielāgošanos zaudējuma seku radītajām nozīmīgajām izmaiņām. Sērošanas procesa analīzē, orientējoties uz atjaunošanos, tiek pievērsta uzmanība tam, ar ko palicējam vēl jātiek galā (piem., sociālā vientulība) un kā viņš ar to tiek galā (piem., izvairoties palikt vienatnē), nevis šī procesa rezultātam (piem., atjaunota labsajūta un sociālā reintegrācija).

Arī šī teorija atzīst, ka adaptīva sērošana būtībā ir konfrontācija ar zaudējuma realitāti. Taču centrālais Duālā procesa modeļa viedoklis, kas to atšķir no pārējām pieejām ir, sērošanas kā procesa definēšana, kur “dozēšana” jeb fokusa maiņa nodrošina līdzsvaru starp orientēšanos uz zaudējumu un atgūšanos. Laikā, kad sērotājs konfrontē zaudējumu, viņam

nepieciešams arī kādā brīdī izvairīties no atmiņām, ļauties apjukumam vai meklēt atpūtu, koncentrējoties uz citām lietām, kā arī pievērsties papildus stresoriem – mājas un ikdienas pienākumu pildīšanai, iztikas pelnīšanai u.c. Dažbrīd var būt pārāk sāpīgi apzināties atsevišķus zaudējuma aspektus, tāpēc šinī laikā var noderēt arī izvairīšanās un noliegšana. Lai optimāli pielāgotos, laika gaitā šāda svārstīšanās ir nepieciešama (Stroebe, 1999).

Līdztekus iepriekš aprakstītajām sērošanas teorijām un modeļiem, arvien vairāk autoru uzsver garīgas iekšējas pārkārtošanās lomu sērošanas procesā, kas saistīta ar jēgas meklēšanu, savas pārliecības rašanu vai nostiprināšanu, un virzību uz pašizaugsmi, balstoties gūtajā dzīves pieredzē (Neadeau, 1998; Balk, 1999; Cleiren, 1999; Davis et al., 2000; Neimeyer, Baldwin, & Gillies, 2006; Tedeschi & Calhoun, 2006 u.c.).

Lai arī līdzšinējām teorijām tiek pārņemta sērošanas izpratnes vienkāršošana, pētījuma izlašu ierobežojumi un apstiprinājumu trūkums citās kultūrvidēs, minētās teorijas devušas būtisku ieguldījumu sērošanas izpratnes attīstībā, tostarp arī klīniskās intervences pamatošanā. Līdz ar jaunākajām atziņām teorētisko modeļu ietvaros akcentēta arvien jauna aspekta loma centienos sadzīvot ar tuva cilvēka zaudējumu. Tomēr laika gaitā notikusi arī būtiskāko atziņu un pat pamatpieņēmumu apstrīdēšana. Kā redzams, laika gaitā sērošana pārtapusi no psiholoģisko un medicīnisko traucējumu kopuma par garīgas pārveides kategoriju. Ja sākotnēji uzmanība tika pievērsta pazīmēm, kas prasa psiholoģisku vai pat medicīnisku intervenci, tad pakāpeniski uzsvars tiek pārņemts uz garīgām, tostarp arī sadzīviskām interpretācijām.

Sēru darba jēdziens piedzīvojis plašu diskusiju, kā rezultātā priekšstati par saiknes ar mirušo pārraušanu aizstāti ar šīs saiknes transformāciju un attiecību turpinājumu. Rezultātā no zaudējumu piedzīvojušā vairs netiek gaidīta mirušā aizmiršana kā priekšnoteikums sekmīgai zaudējuma pārvarēšanai. Tā vietā nākusi apziņa, ka saiknes ar mirušo turpinājums ir nevis neatrisinātu sēru pazīme, bet gan norma – vairums sērojošo pieredze (Stroebe, 1992; Silverman & Klaas, 1996) un adaptīvu sēru pazīme (Parker, 2005). Jaunākie atklājumi rāda, ka turpinošos attiecību risks attīstīt separācijas vai traumas distresu parādās gadījumos, kad palicējs nespēj rast zaudējuma jēgu (Neimeyer et al., 2006).

Lai arī sērošanas procesa strukturēšana stadijās atvieglo šī koncepta izpratni un analīzi, mūsdienu teorijas atteikušās arī no šādas – pārlietu vienkāršotas un rigīdas attieksmes pret šo dinamisko procesu.

Virkne pārmaiņu notikušas arī espektācijās attiecībā uz sērošanas reakcijām un zaudējuma risinājumu. Pētījumi pēdējo 20 gadu laikā savākuši pietiekami daudz pierādījumu tam, lai par mītiem pasludinātu tādas pieņēmumus kā – sēras noteikti ietver distresu vai depresiju; distresa paturēšana sevī uzskatāma par patoloģisku reakciju; zaudējums noteikti

„jāizstrādā”; zaudējums prasa atgūšanos; un laika gaitā palicēji pie šāda „atrisinājuma stāvokļa” arī nonāk (Wortman & Silver, 1989; 2001). Apstrīdēta pat tiek nepieciešamība izrādīt jūtas un emocijas (Stroebe et al., 2002).

Iedziļinoties daudzajās izmaiņās, kas skārušas sērošanas koncepta izpratni un teorētisko modeļu attīstību, aktuāla saglabājas šīs jomas turpmāka izpēte un attīstība, kā arī centieni izprast tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas struktūru, zaudējuma riskus un iespējas palīdzēt rast resursus dzīves kvalitātes atjaunošanai. Šādā kontekstā svarīgi atpazīt pastāvošos pieņēmumus par sērošanas norisi, to pamatošību un veselīgumu; izprast robežu starp individuālo un kolektīvo, kā arī identificēt jomas, kurās turpmāk izglītēt un veicināt attieksmju maiņu.

Saplūstot politiskajām un ģeogrāfiskajām robežām, svarīgi ir arī atpazīt dažādos sociālos priekšstatos balstītās espektācijas, jo negatīvs sērojošās personas stāvokļa novērtējums var būt solis ceļā uz pārdzīvojumu pastiprinājumu, neadekvātiem centieniem palīdzēt un reintegrācijas ierobežošanu. Svarīgi arī gūt apstiprinājumu vai noliegumu citā kultūrvīdē veidotajiem pieņēmumiem un to atspoguļojumam Latvijas kultūrvīdē gan priekšstatu, gan pārvarēšanas risku un iespēju kontekstā.

### **1.3. Sērošanas riska faktori**

Virkne pētījumu atklāj tuva cilvēka zaudējumā ietverto risku. Tas tiek uzskatīts par iemeslu dažādiem somatiskiem simptomiem (Osterweis et al., 1984; Galloway, 1990) un slimībām (skat., piem., Simos, 1979; Silverman et al., 2000) – sirds slimībām (Parkes et al., 1969), augstam asinsspiedienam (Prigerson et al., 1997), īpašiem respiratoriem traucējumiem (Lindemann, 1944), pavājinātai imūnsistēmai (Spratt & Denney, 1991; Lindstrom, 1998). Literatūrā minēti gadījumi, kad, neskatoties uz sākotnēji radīto iespaidu par sekmīgu zaudējuma pārvarēšanu, vēlāk reizēm attīstās tādi veselības traucējumi, kā astma, reimatiskais artrīts, čūla vai kolīts, vai arī emocionāls sabrukums (Backer et al., 1982; Papalia & Wendkos, 1989).

Tuva cilvēka nāve veicina distresu (Clayton, 1979; Bowlby, 1980) un psiho-emocionālo traucējumu iespējamību, piemēram, miega traucējumus (Byrne & Raphael, 1997), trauksmes simptomus (Tudiver et al., 1991), depresijas simptomus un depresijas slimības epizodes (Parkes & Brown, 1972; Silverman et al., 2000), paaugstina iepriekšēju psihiatrisko problēmu atkārtšanās risku (Parkes, 1972) un paātrina Alcheimera tipa demences attīstību (Charlton, 1995).

Sērojošiem cilvēkiem biežāk novērota veselībai bīstama uzvedība (Prigerson et al., 1997; Woof & Carter, 1997) un kaitīgu vielu – alkohola lietošana, smēķēšana (Murray, 1990).

Dažādo simptomu mazināšanai sērojošie lieto vairāk medikamentu (tostarp trankvilizatorus vai hipnotiskos līdzekļus) nekā viņu vienaudži, kas nav piedzīvojuši tuvinieka nāvi (Clayton, 1974, cit. Worden, 1991; Backer et al., 1982; Murray, 1990). Var parādīties domas par nāvi un pašnāvību (Byrne & Raphael, 1997).

Tuva cilvēka (īpaši dzīvesbiedra) nāve tiek saistīta arī ar mirstības paaugstināšanos palicējiem (Rees, 1972, cit. Backer et al., 1982; Simos, 1979; Martikainen & Valkonen, 1996; Lichtenstein et al., 1998), kam pamatā nereti ir veselības traucējumi sirds un asinsvadu sistēmā (Young, Benjamin, & Wallis, 1963 cit. Backer et al., 1982). Sērojošie biežāk iekļūst negadījumos (Simos, 1979) un dzīvi beidz pašnāvībā (Kaprio et al., 1987). Sērojošo vidū novēroti arī delinkventas<sup>10</sup> un kriminālas uzvedības gadījumi (skat. Shoor & Speed, 1963, cit. Backer et al., 1982; Simos, 1979). Pausti arī minējumi, ka vardarbības palielināšanās sabiedrībā ir saistīta ar nespēju sērot (Fromm, 1973, cit. Simos, 1979).

Tuva cilvēka nāvei nereti seko arī vispārēja dzīves kvalitātes pazemināšanās (Payne et al., 1999) un ar šo notikumu saistītu citu zaudējumu virkne (Cook & Oltjenbruns, 1998) – piemēram, problēmas laulības dzīvē (Riches & Dawson, 1996), ģimenes izjukšana (Littlewood et al., 1991; Schwab, 1992), grūtības pielāgoties sociālajai videi (Tudiver et al., 1991). Iepriekšējie zaudējumi var izraisīt bailes no zaudējumiem nākotnē un ietekmēt cilvēka spējas veidot turpmākās piesaistes attiecības (Simos, 1979), savukārt bērniem šāds zaudējums var spēcīgi ietekmēt pašvērtējumu (Lindsay & Elsegood, 1996).

Tomēr pastāv uzskats, ka tuva cilvēka zaudējums viens pats, iespējams, nav šo komplicēto iznākumu riska faktors (Silverman et al., 2000). Tam pamatā varētu būt dažādi cilvēka uzvedības, dzīvesstila, iedzimtu īpašību vai vides ietekmes aspekti (Stroebe & Schut, 2001). Tiek izvirzīts pieņēmums arī par atsevišķu vēl slimību klasifikatorā neiekļautu, bet sevi jau apliecinājušu diagnozi – komplicētu jeb traumatisku sēru sindroms (Prigerson et al., 1995; Prigerson et al., 1996; Prigerson & Jacobs, 2001). Tieši komplicēto sēru diagnoze ir cieši saistīta ar pazeminātu sociālo funkcionēšanu, pavājinātu garīgo veselību, pazeminātu enerģijas līmeni un dzīves kvalitāti (Silverman et al., 2000). Komplicēto sēru simptomi veicina pašnāvības idejas (Prigerson et al., 1999), un šo simptomu noturība 6 mēnešus pēc dzīvesbiedra nāves prognozē ilgtermiņa psiholoģiskus un somatiskus traucējumus, tostarp vēzi, sirdskaites, paaugstinātu asinsspiedienu, pašnāvības domas un izmaiņas ēšanā (Prigerson et al., 1997), kā arī prasa profesionālu intervenci (Ott, 2003).

---

<sup>10</sup> Delinkventa uzvedība – vispārpieņemto sociālo normu pārkāpums, kam var būt arī krimināli sodāmas darbības pazīmes.

Riska faktori, kas izraisa sarežģījumus zaudējuma pārvarēšanā, un to nozīme līdz šim vēl nav pietiekami izskaidroti (Lindstrom, 1998). To izcelsme tiek meklēta gan zaudējuma, gan palicēja, gan vides raksturlielumos.

*Zaudētās personas nozīmīgums.* Pētījumu rezultāti ļauj minēt, ka svarīgākas par asinsradniecību ir emocionālās attiecības ar mirušo (Maslovska, 1999) un ka spēcīgas reakcijas raksturīgas, piedzīvojot emocionāli tuva cilvēka nāvi (Robinson & Fleming, 1989), pārraujot nozīmīgas piesaistes attiecības (Bowlby, 1980). Daudzi pētnieki meklē sakarības radniecīgās attiecībās – atraitņu, sērojošu vecāku, brāļu, māsu, retāk arī vienaudžu zaudējumā. Atklātā sakarība – jo jaunāks mirušais, jo smagākas palicēju reakcijas (Gamino et al., 1998; 2000). Ilgstošākas un intensīvākas reakcijas vērojamas vecākiem pēc bērna nāves (Sanders, 1979–80), tam seko atraitņi/-nes un pēc tam – par vecāku nāvi sērojošie (Middleton et al., 1998). Parādās arī kvalitatīvas atšķirības: atraitnēm raksturīgāks noliegums, bet sērojoši vecāki spēcīgāk izjūt savu vainu (Gamino et al., 1998).

*Iepriekšējās attiecības ar mirušo.* Kā secina M.Strēbe ar kolēģiem, iepriekšējās attiecības lielā mērā ne tikai uzskatāmas par patoloģijas iemeslu, bet arī kopumā nosaka pielāgošanos (Stroebe et al., 1992). Hronisku (Worden, 1991), patoloģisku (Parkes & Weiss, 1983) jeb komplicētu sēru pamatā var būt ambivalentas (Raphael, 1984; Murray, 1990; Gamino et al., 1998), konfliktējošas (Gamino et al., 1998) vai pat naidīgas (Simos, 1979) attiecības ar zaudēto cilvēku, kas, iespējams, provocē sērotāja dusmas un vainas izjūtu (Worden, 1991). Sarežģījumus rada arī pārmērīgi atkarīgas attiecības ar nu jau mirušo cilvēku (Gamino et al., 1998), narcistiska piesaiste (Simos, 1979; Worden, 1991), fiksācija simbiotiskā līmenī (Simos, 1979) un savas identitātes definēšana saistībā ar attiecībām un rūpēm par citiem (Zaiger, 1985, cit. Worden, 1991), aktīva iesaistīšanās otra cilvēka dzīvē (Stroebe et al., 1992). Šādu attiecību zaudējums rada spēcīgu bezpalīdzības, bezspēcības vai pat sevis zaudējuma izjūtas, liedzot saredzēt ko pozitīvu savā turpmākajā dzīvē (Worden, 1991).

Vēl kā riska faktors minami gadījumi, kad zaudētas sociāli neatzītas attiecības, kā tas ir mīļāko vai homoseksuāļu gadījumā (Payne et al., 1999; Corr et al., 2000).

*Zaudējuma pēkšņums.* Samērā izplatīts ir uzskats, ka pēkšņs, līdz ar to traumatisks zaudējums izraisa smagākas reakcijas (Simos, 1979; Papalia & Wendkos, 1989; Cardwell, 1996; Payne et al., 1999; Nakamura, 1999). Tomēr pētījumi nedod viennozīmīgu atbildi uz jautājumiem, vai lielākus traucējumus sērotāji piedzīvo, sastopoties ar pēkšņu tuvinieka nāvi vai nāvi pēc ieilgušas slimības (Osterweis et al., 1984; Murray, 1990; Stroebe & Schut, 2001).

K.M.Parkesa (Parkes, 1973) pētījums ar atraitņiem un atraitnēm rāda, ka iepriekšējai sērošanai ir pozitīva loma – tā palīdz adaptēties. Tā dod iespēju atvadīties no tuvā cilvēka,

tādējādi palīdzot tikt galā ar zaudējuma traumu (Brown & Stoudemire, 1983). Tomēr ne visi pētījumi to apstiprina. Ir pētījumi, kas – tieši otrādi – atklāj, ka iepriekšējas sāras ir disfunkcionālas un var radīt negatīvas sekas (Gerber et al., 1975; Schwab et al., 1975; Gilliland & Fleming, 1998). Toties dažiem pētniekiem (Clayton et al., 1973; Sanders, 1979–80) nav izdevies atklāt nekādu saistību starp zaudējuma veidu un pārdzīvošanas reakciju intensitāti.

Iespējams, atbilde meklējama iepriekšējas sārošanas ilgumā. Vislabāk sārojošie pielāgojas īslaicīgas hroniskas slimības izraisītas sāves gadījumos. Grūtības rodas pēkšņā sāvē un ilgstoši slimojušu mirušo tuviniekiem. Sandersa uzskata, ka pēkšņas sāves rezultātā emocionālās reakcijas tiek internalizētas jeb notiek “dusmu ieslēgšana”, kas tādējādi ilgstoši uztur stresu. Savukārt ilgstoši slimojušu mirušo tuviniekiem vērojamas “dusmu izlādēšanas” reakcijas (Sanders, 1982–83). Tātad – iepriekšēja sārošana var nodrošināt iespēju palicējam izdzīvot bēdas attiecībā uz sāvi, kas tikai vēl būs, bet tanī pašā laikā tas var sarežģīt sāru izstrādāšanas procesu, kad dalītām jūtām ir reālāka iespēja būt destruktīvām (Aldrich, 1974).

*Nāves veids un apstākļi.* Populārs ir uzskats, ka tieši vardarbīga, nedabīga, neparedzama (kas notiek ilgi pirms vai pēc sagaidāmā), ar dažādiem aizspriedumiem saistīta sāve (piem., pašnāvība) var radīt papildu sarežģījumus (Lazare, 1979; Parkes & Weiss, 1983; Rando, 1984; Murphy et al., 1999; Gamino et al., 2000; Barry et al., 2002; Murphy et al., 2003). Pētījumi rāda, ka sākotnējās reakcijas ir smagākas pašnāvnieku, salīdzinājumā ar negadījumā bojāgājušo tuviniekiem (Seguin et al., 1995); un atgūšanās norisinās ilgāk nekā dabisku iemeslu radītas sāves zaudējumos (Green, 2000).

Tomēr ir pētījumi, kuros šāda sakarība neparādās – M.Klairena pētījums (Cleiren, 1993), salīdzinot sārošanu satiksmes negadījumu, pašnāvības un ilgstošas slimības izraisītas sāves gadījumos, rāda, ka sāves veidam ir neliela vai vispār nav ietekme uz vairākumu psihosociālās veselības aspektiem. Tas apstiprinājies arī L.A.Gamino un kolēģu pētījumā (Gamino et al., 1998).

*Vienlaicīgi stresori.* Par papildu sarežģījumiem tiek uzskatīts, ja līdztekus norisinās vairāki krīžu notikumi (skat. Worden, 1991; Papalia & Wendkos, 1989): ja nākas piedzīvot vairākus zaudējumus vienlaicīgi (kā tas ir, piemēram, zemestrīcēs, ugunsgrēkos, satiksmes līdzekļu avārijās) vai salīdzinoši īsā laika periodā (Lazare, 1979; Raphael, 1984; Kalish, 1985); ja veidojas zaudējumu pārslodze (Kastenbaum, 1969, cit. Worden, 1991), kad kopā ar zaudējumu nākas piedzīvot daudzus citus stresorus<sup>11</sup> (Miles, 1985), piem., spriedzi ģimenē, finansiālus sarežģījumus, neapmierinošu aprūpi, veselības problēmas, nodošanos alkoholam vai psihotropiem medikamentiem, dažādus citus zaudējumus (Parkes, 1975; Sanders 1988;

---

<sup>11</sup> Stresors – stresa izraisītājs.

Cardwell, 1996), kā arī ar bērēm, mirušā finanšu un viņam piederējušo lietu kārtošanu saistīto distressu (Cardwell, 1996).

*Zaudējumi pagātnē.* Ļoti spēcīgu reakciju cēloņi tiek meklēti iepriekš piedzīvotas tuvinieka nāves (Backer et al, 1982) vai cita veida neizsērotu zaudējumu (tostarp neuzticība, šķiršanās, darba zaudējums, spontānais aborts) vēsturē (Simos, 1979). Tā skaidrojumā ietverts pieņēmums, ka esošais zaudējums var aktualizēt iepriekšējos un izraisīt sāpes ne tikai par tagadējo, bet arī par iepriekš neizsāpētajiem (Worden, 1991). Tiek izteikti minējumi, ka cilvēkiem, kas nespēj veiksmīgi pielāgoties dzīves izaicinājumiem kopumā, ir grūtības sekmīgi reaģēt uz stresoriem, kas saistīti ar sērošanu (Gamino et al., 1998). Savukārt pozitīvu iepriekšēju zaudējumu pārvarēšana uzskatāma par vērtīgu pieredzi, kas palīdz tikt galā ar aktuāliem zaudējumiem (Parappully et al., 2002).

*Sērošanas ilgums.* Daudz diskusiju bijis par sērošanas ilgumu, gan apliecinot tā nozīmi reakciju mazināšanā (piem., Murphy et al., 2003), gan uzsverot laika ritējuma maznozīmību, ja to nepavada intrapsihiski procesi (skat. Payne et al., 1999). Sākotnēji uzskatīts, ka normālas sērošanas gadījumā nepieciešams salīdzinoši neilgs laiks (no 4–6 nedēļām līdz 1 gadam), lai atgrieztos pie ierastās dzīves (skat. Wortman & Silver, 1989). Vēlākie pētījumi rāda, ka sērošana var ilgt gadiem (skat. Lindstrom, 1998).

No vienas puses – augsts sākotnējais distress mēdz ilgstoši ietekmēt sērojošā veselību (Parkes & Weiss, 1983) un apgrūtināt sociālo funkcionēšanu (Cleiren, 1993). Sēru izjūtu bremsēšana izraisa dažādus emocionālus traucējumus (Marris, 1958) un uztur šīs sāpes spēcīgas daudzu gadu garumā (Rando, 1984). Taču pētījumi rāda, ka ne vienmēr cilvēkiem, kam netiek novērota agrīna sērošana, būs vērojamas grūtības vēlāk (Wortman & Silver, 1989). Agrīna adaptācija lielā mērā paredz arī ilgtermiņa pielāgošanos (Cleiren et al., 1994). Bet tiem, kam vismaz divus mēnešus ir izteikta traumatisko sēru simptomātika, var prognozēt arī turpmākas problēmas (Prigerson & Jacobs, 2001). Tanī pašā laikā ir pētījumi, kuros neparādās tiešas sakarības starp sēru reakcijām un laiku kopš tuvinieka nāves (Gamino et al., 1998).

*Zaudējuma kognitīvais novērtējums.* Pārdzīvojumu smagumu ietekmē arī tas, kā cilvēks uztver un novērtē zaudējumu, cik lielā mērā notikušais tiek saredzēts kā paša, citu vai likteņa izraisīta traģēdija un cik – kā potenciāls pavērsiens iespējām un ieguvumiem. Piemēram, smagākas sekas vērojamas gadījumos, kad ir subjektīva izjūta, ka notikušo bijis iespējams novērst (Gamino et al., 2000). M.S.Mailza un E.K.Krandala to skaidro – “cilvēki piedzīvo negatīvu iznākumu, jo notikušo interpretē negatīvi” (Miles & Crandall, 1986, p.237).

Nozīme ir arī tam, kā cilvēks interpretē sērošanas gaitā piedzīvoto. T.K.Lindstromas pētījumā atklājas, ka veids, kā sērojošā persona interpretē mirušā klātbūtnes pieredzi, var būt

viens no sērošanas iznākumu indikatoriem. Sekmīgāku zaudējuma pārvarēšanu uzrāda atraitnes, kas šādu pieredzi novērtē kā neitrālu vai nedaudz pozitīvu. Arī sievietes, kuras nav piedzīvojušas mirušā klātbūtni, sekmīgi tiek galā ar zaudējumu. Savukārt galējie novērtējumi – izteikti pozitīvs vai izteikti negatīvs – saistās ar sarežģījumiem atgūšanās gaitā. Autore to interpretē šādi: sievietes, kuras šo pieredzi vērtē neitrāli, nāves iespaidā nejuetas pamestas; savukārt ļoti pozitīvi novērtējušās joprojām jūtas atkarīgas no mirušā, bet ļoti negatīvi novērtējušās orientētas uz izvairīgu uzvedību (Lindstrom, 1998).

Sabalansēta vērtējuma nozīmību uzsver arī J.J.Bauers un G.A.Bonano (Bauer & Bonanno, 2001). Viņu pētījumā atklājās, ka optimāla proporcija pozitīvā un negatīvā balansam ir aptuveni 5:1 un ka tendence novērtējumā fokusēties uz to, ko cilvēks dara, nevis uz to, kāds viņš ir, paredz sērošanas reakciju mazināšanos laika gaitā.

*Sērojošā personības iezīmes.* Pastāv uzskats, ka tieši sērojošā cilvēka personībā lielā mērā slēpjas komplikāciju predisponētība. Sarežģījumu risku pastiprina zems pašvērtējums (Parkes & Weiss, 1983; Stroebe & Stroebe, 1987), neticība sev (Parkes, 1990) un savām spējām kontrolēt dzīvi (Cleiren, 1993), vājāks ego spēks un izteiktāka vainas apziņa (Vachon et al., 1982, cit. Stroebe & Schut, 2001), pašpārmētumi, arī intensīvas dusmas un ilgošanās (Parkes & Weiss, 1983), trauksmainība (Sanders, 1981; Parkes & Weiss, 1983), izteikta pieķeršanās (Parkes & Weiss, 1983). Grūtības pastiprina, ja personības aizsardzības sistēma balstīta uz tādām īpašībām, kas veicina emociju noliegšanu un spēcīgu pašpaļāvību (Sanders, 1981), uzskatot sevi par stipru personību – tādu, kas neļaujas vājumam un nekad nesalūst (Lazare, 1979; Littlewood, 1992), kā arī personības iezīmes, kas atvairā (Cleiren, 1993) un neļauj pieņemt (Simos, 1979) iespējamo sociālo palīdzību.

Cēloņi tiek meklēti attīstības vēsturē un piesaistes kvalitātē – smagas reakcijas uz iepriekšējiem zaudējumiem (Parkes, 1986), garīgās un fiziskās veselības problēmu vēsture (Parkes & Weiss, 1983; Cleiren, 1993; Gamino et al., 1998) īpaši psihiatriskas problēmas tagad, pagātnē vai ģimenes vēsturē, alkoholisms (Murray, 1990), komplicētu sēru reakcijas iepriekšēju zaudējumu kontekstā, depresija (Simos, 1979; Worden, 1991; Littlewood, 1992). Pētījumos atklājas sakarība, ka cilvēki, kas piedzīvo sarežģījumus sērošanas gaitā, bērnībā ir jutušies nedroši un izjutuši ambivalentas jūtas pret savu māti – pirmo piesaistes objektu (Pincus, 1974). Vairāki pētījumi atklāj, kā agrīns vecāku zaudējums var sarežģīt sērošanu vēlāk. Tomēr dziļāka šī jautājuma izpēte rāda, ka lielāka loma ir sarežģītām attiecībām ar turpmākajiem audzinātājiem nekā faktam, ka zaudēti vecāki (Vaillant, 1985). Dzīve stabilā ģimenē palīdz izvairīties no disfunkcionālām sēru reakcijām (Fristad et al., 1995). Savukārt nedroša piesaiste un drošības izjūtu dodošas laulības izjukums atraitņiem palielina traumatisku sēru simptomātiku (van Doorn et al., 1998). Trauksmaini ambivalentā piesaiste

liedz konstruktīvi atrisināt piesaistes attiecību zaudējumu. Šādiem cilvēkiem vērojamas hroniskas sērošanas iezīmes, paildzinot sēras uz nenoteiktu laiku (Parkes & Weiss, 1983). Ar attiecībām pārņemtie nokļūst savu emociju varā un nespēj izkļūt no tām (Shaver & Tancredy, 2002). Savukārt izvairīgam piesaistes stilam raksturīgāk ir apspiest ar piesaisti saistītās emocijas, kas veicina aizkavētas sērošanas attīstību (Stroebe & Schut, 2001).

Atsevišķi pētījumi ar dvīņiem ļauj domāt, ka sērošanas procesu un iznākumu ietekmē arī ģenētiski faktori (Segal & Blozis, 2002; Tomassini et al., 2002).

*Demogrāfiskie rādītāji: dzimums.* Sērošanā dzimumatsšķirības pastāv, taču laika gaitā viedokļi šajā jautājumā mainās (Stroebe & Schut, 2001). Pētījumos sievietes uzrāda vairāk un intensīvākus dažāda veida simptomus (tostarp depresiju, PTSD) un sēru izpausmes uzvedībā nekā vīrieši (Parkes & Brown, 1972; Gulbis, 1987; Segal et al., 2002, Murphy, et al., 2003). Tomēr pētījumi ar atraitņiem ļauj domāt, ka tieši vīriešiem sērošana ir psiholoģiski sarežģītāka (Lees & DeMaris, 2007) - vīrieši pakļauti lielākam riskam (Parkes & Weiss, 1983), mirstībai (skat. Worden, 1991; Stroebe & Stroebe, 1996b) un piedzīvo smagākas sekas veselībā (Stroebe, 1998). Tā iemesli pagaidām vēl nav līdz galam skaidri. Viens no minējumiem ir sociālā atbalsta pieejamības atšķirības. Tomēr, pat ja sievietes saņem vairāk sociālo atbalstu, nav apliecinājumu, ka tas ietekmētu vispārējo labklājību plašākā nozīmē. Cits skaidrojums – atšķirības slēpjas pārvarēšanas veidu lietojumā. Sieviešu stratēģijas (uz emocijām fokusētās) šādās reizēs ir veiksmīgākas nekā vīriešu izmantotās (uz problēmu fokusētās). Tomēr citi pētījumi ļauj domāt, ka sērošanas gaitā abi šie pārvarēšanas veidi var būt vienlīdz nozīmīgi un derīgi (Stroebe & Schut, 1999).

Vienlaikus pastāv uzskats, ka svarīgs faktors, kas predisponē noteikta veida pārvarēšanu, varētu būt nevis dzimums, bet dzimumloma. T.K.Lindstromas pētījumā atklājās, ka lielākam riskam pakļautas “tradicionālas” sievietes raksturojumam atbilstošās atraitnes, kas, salīdzinot ar “mūsdienīgajām”, vairāk tendētas situāciju novērtēt kā stresoru un problēmas definēt kā nopietnākas vai grūtākas. Viņām ir ierobežotāks pārvarēšanas stratēģiju apjoms un pesimistiskāks skats uz savām spējām pārvarēt notikušo, viņas vairāk ir atkarīgas no palīdzības un savas spējas veiksmīgi tikt galā ar zaudējumu novērtē kā vājākas (Lindstrom, 1998).

*Demogrāfiskie rādītāji: vecums.* Gan attiecībā uz nāves izpratni, gan sērošanu, palicēja vecuma nozīme tiek skatīta kontekstā ar dzīves posmu, kad piedzīvots zaudējums, jeb Ē.Eriksona izvīrītajiem attīstības posmiem un tajos iekļautajiem uzdevumiem (Papalia & Wendkos, 1989; Corr et al., 2000). Pētījumi rāda, ka bērni un pusaudži sēras vairāk izrāda ārēji (piemēram, slikti uzvedoties), jauniem pieaugušajiem un vidēja gadagājuma cilvēkiem

problēmas vairāk ir psiholoģiskas, bet gados vecākiem biežāk ir fiziskās veselības traucējumi (skat. Gulbis, 1987).

Bērniem, pusaudžiem un jauniem pieaugušajiem sēras mēdz būt intensīvākas un ilgstošākas nekā vecāka gadagājuma cilvēkiem (Murray, 1990). Jauni atraitņi ir pakļauti augstākai mirstībai (sk. Payne et al., 1999), piedzīvo vairāk veselības problēmu (skat. Worden, 1991; Stroebe & Stroebe, 1996a), un viņiem ir lielāks risks nonākt depresijā (Barry et al., 2002). Tas vienlaikus var būt saistīts arī ar to, ka šajā dzīves posmā nāve netiek atzīta par dabisku dzīves sastāvdaļu, kā tas ir dzīves nogalē, kad nāve ir paredzama un līdz ar to izraisa mazāku distresu (Parkes, 1972).

Bērnu grūtības sērošanā tiek saistītas ar to, ka viņiem ir ierobežota pieredze, ierobežotas kognitīvās spējas, grūtības izprast notikušā nozīmi, arī mazāka kontrole pār apstākļiem, un viņi lielā mērā ir atkarīgi no pieaugušajiem. Turklāt nereti pieaugušie nerēķinās ar to, ka arī bērns sēro (Lindsay & Elsegood, 1996).

Par kritisku tiek uzskatīta arī dzīvesbiedra zaudēšana lielā vecumā pēc ilgstošām attiecībām (Aranda & Milne, 2000).

Tomēr nav īstas skaidrības par vecuma nozīmi, izvērtējot to citu faktoru kopsakarībās. Piemēram, M.Klairena pētījumi liecina, ka radniecībai un piesaistes kvalitātei ir lielāka nozīme nekā vecumam (Cleiren, 1993).

*Citi demogrāfiskie rādītāji.* Riska grupā tiek ierindoti arī tie sērotāji, kas nāk no zemāka sociālā slāņa (Miles, 1985), kam ir finansiālas grūtības, zema nodarbinātība, ja vispār ir (Parkes & Weiss, 1983), kā arī mazāks izglītības iegūšanā pavadīto gadu skaits (Barry et al., 2002). Tāpat arī cilvēki, kas cieš no sociālā atbalsta trūkuma (skat. Murray, 1990; Worden, 1991; Littlewood, 1992).

*Kultūrvides nostādnes.* A.Lazare (Lazare, 1979) saredz trīs sociālu situāciju gadījumus, kas var veicināt sarežģījumus sērošanas procesā: ja zaudējums nav sociāli apspriežams (kā tas ir pašnāvību gadījumos), ja zaudējums tiek sociāli noraidīts (cilvēki uzvedas tā, it kā zaudējums nemaz nebūtu noticis) un ja trūkst sociālās atbalsta sistēmas. E.R.Šapiro (Shapiro, 2002) uzsver arī dažādu politisko procesu un zaudējuma publiskās interpretācijas nozīmi, publiskos centienus izzināt patiesību, nodrošināt taisnīgumu, kā arī godināt piemiņu.

Cits būtisks aspekts – cik lielā mērā sabiedrība to vai citu uzvedību atzīst vai noraida kā normai piederošu, cik elastīgas ir sabiedrības normas un kādi aizspriedumi determinē sociālo vērtējumu (Stroebe & Stroebe, 1996a). Tostarp – profesionāļu redzējums, novērtējot reakcijas uz zaudējumu kā veselīgas vai problemātiskas. Speciālistu uzskati laika gaitā ir mainījušies (Payne et al., 1999) un daļa no tām izpaušmēm, kas pirms pāris gadu desmitiem

tika medicīniskotas un uzskatītas par sarežģījumiem, mūsdienās tiek pieņemtas par normālu reakciju uz īpaši sarežģītu vai traumējošu notikumu (Murphy et al., 1999). Turklāt pozitīva iznākuma sasniegšanai mūsdienīgās pieejas aicina pievērsties ne tik daudz simptomu un reakciju mazināšanai, bet gan pozitīvo resursu stimulācijai, atklājot, ka vienlīdz sekmīga var būt gan fokusēšanās uz traumu, gan uz pašregulācijas iespējām (King, 2001). Lai gan procesi, kas rada pozitīvus psiholoģiskus stāvokļus, nav tie paši, kas rada negatīvus (Moskowitz, Folkman, & Acree, 2003). Tāpēc ir svarīgi „ietekmēt tādu apstākļu rašanos, kas vislabāk var veicināt vesela cilvēka attīstību” (Boulbais, 1998, 40.lpp.).

Ņemot vērā daudzus un dažādos minējumus par sērošanas norisi ietekmējošiem faktoriem, šī pētījuma ietvaros tika izvēlēts koncentrēties uz atsevišķiem demogrāfiskiem, zaudējumu un tā pieredzi raksturojošiem, kā arī kultūrvides aspektiem. Respektējot tās norādes literatūrā, kas uzsver dzimumu atšķirības sērošanā, tostarp atšķirības emocionālajās izpausmēs (Izard, 2000), kognitīvajā pārstrādē (Nolen-Hoeksem, 1987), pārvarēšanas veidos, sociālā atbalsta meklējumos (Heck & Ridder, 2001), depresijas pārdzīvojumos (Seligman, 1993) un pēc-traumas izaugsmes izpausmēs (Calhoun & Tedeschi, 1998; Calhoun & Tedeschi, 2001), tika veidota viendabīga izlase attiecībā pret dzimumu. Tā kā līdzšinējos pētījumos demogrāfisko raksturlielumu loma saglabājas samērā neskaidra un nav līdzšinēju pētījumu par demogrāfisko aspektu lomu sērošanā latviskā kultūrvidē, tika izvēlēts noskaidrot, vai ir vērojamas sērošanas atšķirības dažādās demogrāfiskās grupās? Iepriekš apzinātās atšķirības sērošanas izpausmēs un intensitātē dažādos sērošanas posmos (Segal et al., 2002; Walsh et al., 2002; Murphy, et al., 2003) komplektā ar komplicētas sērošanas kontekstā identificēto sērošanas ilguma maznozīmību (Silverman et al., 2000; Ott, 2003) ir rosinājušas pētījuma izlasē iekļaut salīdzinoši plašu sērošanas ilguma spektru, kas drīzāk balstīts indivīda subjektīvajā novērtējumā par zaudējuma aktualitāti un nozīmību nekā vienkārši laika uzskaitījumā. Zaudējuma raksturlielumu kontekstā saglabāta arī respondentu dažādība tuvības, radniecības un iepriekšējo attiecību ziņā ar zaudēto personu, kā arī attiecībā uz zaudējuma pēkšņumu un nāves apstākļiem un dažādu līdztekus stresoru un pagātnes zaudējumu pieredzi. Zaudējuma raksturlielumu dažādība izlases ietvaros ļauj noskaidrot, vai ir vērojamas sērošanas atšķirības dažādās zaudējuma raksturlielumu grupās? Ņemot vērā jau tā plašo šī pētījuma spektru, sērošanas riska faktoru kontekstā izvēlēts iekļaut vien atsevišķus, sērojošā personībā balstītus, zaudējuma pārdzīvojumus raksturojošos aspektus – piedzīvotās dusmas, vainas izjūtu un zaudējuma novērtējumu, lai uzzinātu, vai ir vērojamas sērošanas atšķirības dažādās zaudējuma pārdzīvojumus raksturojošās grupās? Savukārt kultūrvides aspektu apzināšanai veikta teorētiska Latvijas kultūrvides konteksta analīze attiecībā uz nāvi un sērošanu, kā arī priekšstatu par sērošanu apzināšana pētījuma kvalitatīvās daļas ietvaros.

#### 1.4. Sociālp psiholoģiskie resursi un to saistība ar sērošanu

Neskatoties uz dažādajiem riska faktoriem, vairākums sērojošo tomēr spēj pielāgoties zaudējumam bez profesionāļu palīdzības (Stroebe & Schut, 2001) un no zaudējuma izkļūt ar kādu pozitīvu ieguvumu. Tas iespējams visos vecumos un dažādas tuvības pakāpes attiecību zaudējumā (skat. Maslovska, 2002b). Dažādi pētījumi ļauj domāt, ka puse vai pat 2/3 palicēju veiksmīgi pārvar šādas dzīves grūtības (Frazier et al., 2000; Tedeschi & Calhoun, 2000). Paši sērojošie<sup>12</sup> atzīst, ka pirmais sērošanas gads bijis labāks, nekā gaidīts (Lindstrom, 1998).

Pētījumi apliecina, ka labāku adaptāciju nodrošina spēja nāves rezultātā saredzēt kaut ko pozitīvu; iespēja pateikt "uz redzēšanos"; patiens garīgums; spontānas pozitīvas atmiņas par mirušo (Gamino et al., 2000). Metafizisko attiecību (piem., caur atmiņām) ar mirušo saglabāšana (Bonanno et al., 1999; Gamino et al., 2000; Wheeler, 2001). Saskarsme ar cilvēkiem (Weeler, 2001), zaudējuma pieredzes jeb "stāsta" radīšana (Riches & Dawson, 1996), sarunas ar sevi un citiem (Walter, 1996), uzticēšanās citiem (Carlson et al., 2000) un dalīšanās "personīgā zaudējuma stāstā" (Barnes et al., 1996 cit. Carlson et al., 2000), dažādas aktivitātes (Gamino et al., 1998; Weeler, 2001); vērtību pārvērtēšana (Weeler, 2001), sociālais atbalsts (Hogan & Schmidt, 2002), pozitīvas un veselīgas attiecības ģimenē (Hurd et al., 1999); elastība (angl. *flexibility*) un izturība (angl. *resilience*) (Rubin, 1999); iekšējais spēks (Moos & Schaefer, 1986); cerība (Carlson et al., 2000); loģiska analīze un pozitīva pārvērtēšana (Schaefer & Moos, 2001), ticība pozitīvam iznākumam (Lindstrom, 1998); pieņemšana (Cutcliffe, 1998). Neatkarība un patstāvība laulības dzīvē (skat. Stroebe et al., 1992); rūpes par sevi (Parappully et al., 2002), pašvērtējums un pašefektivitāte (Murphy et al., 1999); jēgas meklējumi (Miles & Crandal, 1983; Schaefer & Moos, 2001); garīgā identitāte (Shimabukuro & D'Andrea, 1999), orientēšanās uz tagadni, atbildības uzņemšanās par savu dzīvi un spēja saskatīt ieguvumu arī zaudējumā (Maslovska, 2002b).

Sērojošas sievietes Latvijā atzīst, ka atbrīvoties no zaudējuma smaguma palīdz darbošanās (darbs, aktivitātes); zaudējuma kognitīva pārstrāde (pārdomas, atmiņas, gūtās atziņas, grāmatu lasīšana); radoša un intelektuāla darbība (dzejoļu rakstīšana vai lasīšana; mūzikas klausīšanās vai muzicēšana); paļaušanās uz ārpus cilvēka kontroles robežām esošajiem spēkiem (Dievs, laiks), kā arī apkārtējo cilvēku atbalsts (Maslovska, 1999; 2001a; 2004b; Maslovska et al., 2006).

Mūsdienu literatūrā arvien vairāk tiek uzsvērtā personības resursu loma. Piemēram, cilvēka psiholoģiskās aizsardzības, kas pasargā viņu no traumējošās notikumu ietekmes

---

<sup>12</sup> Pētījums tika veikts ar sērojošām atraitnēm Norvēģijā.

(Vaillant, 1999). Tādu funkciju veic sākotnējā noliegšana (skat., Worden, 1991) un periodiska izvairīšanās pievēršties zaudējumam (skat. Stroebe & Schut, 1999), tādējādi dodot iespēju uzturēt psiholoģisku līdzsvaru un atjaunot resursus sēru izstrādes gaitā.

Dažādas pārvarēšanas stratēģijas nodrošina spējas tikt galā ar iekšējām un ārējām izmaiņām, draudiem un zaudējumiem (Lindstrom, 1998). Pastāv doma, ka kontrolējamie notikumi virza uz problēmu risināšanas stratēģiju izmantošanu, bet notikumi, kuri ir nekontrolējami (kā tas ir arī nāves gadījumā) – uz kognitīvo un emocionālo stratēģiju lietošanu (Moos & Schaefer, 1986). Tomēr citi pētījumi ļauj domāt, ka sērošanas gaitā vienlīdz nozīmīgi un derīgi var būt abi šie pārvarēšanas veidi (Stroebe & Schut, 1999), kā arī uz jēgu fokusētā stratēģija (Park, 2000), pozitīva iznākuma gaidas (Lindstrom, 1998) u.c..

Pēdējās desmitgadēs plašu pētniecisko interesi ir izraisījusi cilvēku psiholoģiskā veselība<sup>13</sup> – kā pretstatījums vispārējai orientācijai uz slimībām un patoloģijām. Šāda pieeja tiek saukta par salutogēno perspektīvu (Antonovsky, 1987), pozitīvo psiholoģiju (Seligman & Csikszentmihaly, 2000), zinātņi par psiholoģisko spēku (angl. *psychological strengths*) un tā tiek pozicionēta kā analogs psihopatoloģijai. Līdz ar to ap gadsimtu miju daudzi pētījumi pievērsušies psiholoģiskās labklājības (angl. *psychological well-being*) izpētei (skat. piem., APA 2000. un 2001.gada žurnālus), kas līdz šim bijusi nepelnīti aizmirsta.

Kādā no intervijām M.Seligmans, viens no pozitīvās psiholoģijas pamatlicējiem, min sekojošus faktus – pēdējo trīsdesmit gadu laikā psiholoģiskajā literatūrā ir pieejami 54 040 abstrakti, kas satur vārdu depresija un 41 416, kas ietver vārdu „trauksme”, bet tikai 415, kas piemin vārdu „prieks” (Wellner & Adox, 2000).

Mūsdienās joprojām notiek strīdīgas diskusijas par psiholoģiskās labklājības jēdzienu un šis jautājums nav līdz galam atrisināts (Ryan & Deci, 2001). Lai skaidrotu psiholoģiskās labklājības būtību, M.P.Vissinga un C. fon Ēdena (Wissing & Van Eeden, 2002) analizējušas 10 dažādu pēdējo gadu pētījumos lietoto aptauju faktoriālo struktūru. Viņu pētījumā atklājās samērā spēcīgs, daudzdimensionāls vispārējās psiholoģiskās labklājības faktors, ko veido specifiski tā komponenti – afektīvais (pozitīvas izjūtas dominē pār negatīvām), kognitīvais (dzīvi saredz kā saprotamu un jēgpilnu, kopumā ir apmierināts ar dzīvi, tic, ka grūtības tiks pārvarētas), uzvedības (gatavība pieņemt izaicinājumus bez problēmu noliegšanas; interese par darbu un aktivitātēm; savu darīšanu, tanī skaitā finansiālo, kārtošana), pašapziņa (ir savas vērtības pieredze un spēja pašapliecināties), starppersonu attiecības (saredz atbalstu, uzticas citiem, priecājas būt starp savējiem, jūtas vajadzīgs) un garīgo traucējumu vispārīgu

---

<sup>13</sup> Jēdzienu “psiholoģiskā veselība” (fokusējas uz psiholoģisko labklājību/ labsajūtu) nevajadzētu jaukt ar “veselības psiholoģiju” (pētījumu joma, kas fokusējas uz pozitīviem un negatīviem psiholoģiskajiem aspektiem, kas saistīti ar fizisko veselību).

simptomu trūkums (piem., intensīva trauksme, smaga depresija, negatīvi pārdzīvojumi vai somatiski simptomi). Tajā kā komponenti iekļaujas patības elementi (t.sk., afektīvais, kognitīvais, uzvedības u.c.), kā arī dzīves jomas, kur tas izpaužas (t.sk., intra- un interpersonālais, sociālais un no konteksta izrietošais, mīlestībā, darbā un atpūtā).

Līdzšinējos pētījumos atklāti dažādi sērošanu atvieglojoši faktori. Tomēr salīdzinoši reti tie vienlaikus aplūko dažādu teoriju ietvaros piedāvātos risinājumus. Līdz ar to svarīga šķiet dažādo sociālpsiholoģisko resursu izpēte zaudējuma pārvarēšanas sekmēšanai. Šī darba ietvaros kā būtiskākie izraudzīti psiholoģiskā imunitāte, apmierinātība ar dzīvi, pēc-traumas izaugsme, uztvertais sociālais atbalsts, piesaiste attiecībās un garīgums kopā ar dzīves filozofiju.

#### **1.4.1. Psiholoģiskā imunitāte**

Psiholoģiskās imunitātes koncepciju izveidojis ungāru psihologs Attila Olahs, lai raksturotu to cilvēka personības daļu, kas nodrošina psiholoģiskās imūnsistēmas darbību, līdzīgi kā organisma fizioloģiskā imūnsistēma nodrošina aizsardzību pret bioloģiskiem kaitējumiem un slimībām (Olah, 2000). Viņa izstrādātā teorija veidota, sintezējot dažādus psiholoģiskos jēdzienus un apkopojot līdzšinējos zinātnieku pūliņus definēt tos resursus, kas nodrošina sekmīgas adaptācijas iespējas (piemēram, pozitīvā domāšana, optimisms, emocionālā inteliģence, kontroles lokuss, iekšējās saskaņas izjūta u.c.). Šī koncepcija uzsver, ka cilvēka kapacitāte izdzīvošanā un cīņā ar grūtībām darbojas ne tikai bioloģiskā, bet arī psiholoģiskā līmenī. Psiholoģiskās imunitātes sistēma rada balansu starp personības funkcionēšanu un sociālās un fiziskās vides prasībām, paaugstinot adaptīvās spējas. Psiholoģisko veselību un adaptācijas spējas nodrošina plašs resursu spektrs - dinamiska aizsardzības faktoru mijiedarbība, palīdzot rast balansu starp indivīda paša mērķiem un vides prasībām un nodrošinot imunitāti pret stresa negatīvo ietekmi.

Psiholoģiskā imunitāte tiek raksturota kā integrēta sistēma, kas iekļauj personības kognitīvās, motivācijas un uzvedības dimensijas, kas savstarpēji sekmīgi mijiedarbojoties nodrošina personības imunitāti pret stresu un veicina veselīgu indivīda attīstību.

A.Olahs psiholoģisko imunitāti iedala trīs savstarpēji saistītās apakšsistēmās – pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus, resursu pārraudzības un pielietošanas sistēma, un pašregulācijas sistēma.

Sistēmas – *pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus* – darbība atbild par to, kā indivīds novērtē apkārtējo vidi – kā pozitīvu, jēgpilnu, kontrolējamu, vai arī kā haotisku un kaitinošu. Šīs sistēmas darbība saistās ar pozitīvu domāšanu, kontroles izjūtu, iekšējas saskaņas izjūtu un izjūtu par personīgās izaugsmes iespējām.

*Resursu pārraudzības un pielietošanas sistēma* ietver atvērtību pārmaiņām un izaicinājumiem, iekšēju pārliecību par savām spējām reaģēt atbilstoši apkārtējās vides notikumiem, sava veida elastību un izturību, kā arī efektīvas reaģēšanas kapacitāti, tostarp mērķ-orientāciju, problēmrisināšanas spējas un sociālās mijiedarbības kapacitāti (spēju ietekmēt apkārtējos). Lai arī tās darbība lielā mērā sakņojas indivīda pārliecībā par savām spējām gan individuālajā, gan sociālajā plānā, būtisks ir arī reālais segums šādai pārliecībai.

*Pašregulācijas sistēma* nodrošina emociju un spriedzes regulāciju un kontroli dažādu notikumu un plānoto aktivitāšu realizācijas laikā. Tā ietver sinhronitāti jeb spēju koncentrēt visu enerģiju un kapacitāti uz aktuālajām adaptācijas problēmām (piemēram, reaģēt pareizā vietā, laikā un veidā), kā arī mehānismus impulsu, emociju un aizkaitinājuma kontrolei – spēju apvaldīt mirkļa izjūtas un ierobežot nepārdomātas reakcijas, spēju saglabāt emocionālo līdzsvaru, un valdīt pār savu nepacietību un dusmām.

Trīs integratīvās apakšsistēmas darbojas kā savstarpēji saskanīgs veselums. Pārliecību sistēma par spēju risināt dzīves uzdevumus nosaka organisma un vides attiecības, to, cik lielā mērā cilvēks uzticas videi un savām spējām izdarīt tajā izmaiņas. Resursu pārraudzības un pielietošanas sistēma ierosina informācijas izzināšanu un asimilāciju, kā arī iedarbina nepieciešamos resursus, lai ietekmētu un radītu jaunas iespējas attiecīgajos vides apstākļos. Tā attiecas uz spēju efektīvi darboties apkārtējās vides apstākļos. Savukārt pašregulācijas sistēma nodrošina pārējo divu apakšsistēmu darbu, stabilizējot indivīda iekšējo emocionālo dzīvi. Tā attiecas uz spēju atbilstoši pielāgoties.

Lai arī trūkst apstiprinošu pētījumu, ir pamats domāt, ka psiholoģiskā imunitāte varētu veicināt sekmīgāku adaptāciju pēc piedzīvotas tuva cilvēka nāves.

#### **1.4.2. Apmierinātība ar dzīvi**

Apmierinātības ar dzīvi koncepcija lielā mērā sakņojas E.Dīnera un viņa kolēģu pētījumos par psiholoģisko jeb subjektīvo labklājību. Viņu pētījumi ļauj secināt, ka subjektīvo labklājību veido divi galvenie komponenti, kas ir savstarpēji papildinoši: emocionālais jeb afektīvais (patīkamie un nepatīkamie pārdzīvojumi) un vērtējošais jeb kognitīvais komponents (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991; Pavot & Diener, 1993). Apmierinātība ar dzīvi attiecas uz kognitīvo komponentu un var tikt definēta kā cilvēka dzīves kvalitātes vispārējs novērtējums, kas drīzāk tiek veidots, novērtējot savu dzīvi kopumā, nekā summējot vērtējumus atsevišķās tās jomās. Tā tiek veidota, pamatojoties uz paša izvēlētiem kritērijiem un kvalitātes standartiem (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Arī citu autoru pētījumos apmierinātība ar dzīvi (līdztekus pārdzīvojumu balansam un iekšējās saskaņas

izjūtai) parādās kā spēcīgs globālās psiholoģiskās labklājības indikators (Wissing & Van Eeden, 2002).

Atšķirībā no subjektīvās labsajūtas (kas ir plašāks jēdziens gan laika, gan dziļuma izteiksmē), apmierinātība ar dzīvi vairāk fokusējas uz cilvēku izjūtām par noteiktu mērķu piepildījumu konkrētā laika periodā. Līdz ar to apmierinātības ar dzīvi rezultāti aptaujas laikā var būt atšķirīgi atkarībā no tā, ko cilvēks piedzīvo dotajā brīdī, kad viņš aizpilda anketu (Diener, n.d.). Taču kopumā apmierinātība ar dzīvi kā globāls mērījums ir pietiekoši noturīgs un laika gaitā stabils (Pavot et al., 1991). Atkārtoti mērījumi (Pavot & Diener, 1993), tostarp arī konverģence starp pašu un citu novērtējumu norāda uz apmierinātības ar dzīvi ilgtermiņa dabu. Līdzīgie rezultāti pašu, vienaudžu un vecāku novērtējumā liek domāt par šī jēdziena vispārināmību un stabilitāti laikā. Lai arī dotā brīža garastāvoklis un citi situatīvi faktori var ietekmēt novērtējumu, pētījumu rezultāti liek domāt, ka zināma stabilitāte tomēr caurauž mūsu ikdienišķos apmierinātības par dzīvi novērtējumus (Pavot et al., 1991). Vienlaikus atklājas arī šī koncepta jūtīgums, lai atklātu izmaiņas apmierinātībā ar dzīvi klīniskas intervences rezultātā. Pētījumi rāda, ka apmierinātība ar dzīvi ievērojami uzlabojas pēc dalības psihoterapijā (Pavot & Diener, 1993), un ievērojamas izmaiņas var novērot apmierinātību ar dzīvi izvērtējot pēc ilgāka laika perioda (Magnus, Diener, Fujita, & Pavot, 1992).

Kopumā pētījumi liek domāt, ka apmierinātībai ar dzīvi ir ilgtermiņa komponenti (iespējams, saistīti ar personību, stabiliem dzīves apstākļiem), vidējas noturības komponenti (saistībā ar notikumiem, kognitīvajām shēmām) un īstermiņa komponenti (tā brīža garastāvoklis, īpaši notikumi).

ASV veiktajos pētījumos iegūtie rādītāji atklāj, ka caurmērā to dalībnieki ir „nedaudz apmierināti” ar dzīvi, bet atsevišķām grupām šie rezultāti ir zemāki, piemēram, pacientiem, kas ārstējas no alkohola, cietumniekiem u.c. (Pavot & Diener, 1993). Zemāki nekā ASV izlašu vidējie rādītāji, ir arī studentiem Maskavā (Balatsky & Diener, 1993) un 20-35 gadus veciem policistiem Latvijā (Stokenberga, 2002), kas vidēji uzrāda “nedaudz neapmierināts” līmeni apmierinātības ar dzīvi mērījumos. Tas savā ziņā var būt saistāms ar sociālekonomiskām un politiskās dzīves atšķirībām Ziemeļamerikā un bijušās Padomju Savienības valstīs.

Pētījumi rāda, ka dažādi stresori var negatīvi ietekmēt cilvēka vispārējo apmierinātību ar dzīvi, bet dažādi personīgie resursi, piemēram, garīgums, spēj stresoru ietekmi izlīdzināt (Fabricatore, Handal, & Fenzel, 2000). Savukārt indivīdi, kuri ir apmierināti ar savu dzīvi, ir arī kopumā labi pielāgojušies dzīvei un neuzrāda psihopatoloģiskus traucējumus (Diener et

al., 1985). Cilvēkiem ar augstākiem rādītājiem apmierinātības ar dzīvi mērījumos konstatēti zemāki depresijas rādītāji un zemāks pašnāvību risks (Diener & Biswas-Diener, 2000).

Mūsu rīcībā nav skaidras informācijas par tuva cilvēka nāves ietekmi uz apmierinātību ar dzīvi vai vispārējas apmierinātības ar dzīvi lomu sērošanas gaitā, tomēr iepriekš aprakstītā literatūras analīze ļauj izdarīt pieņēmumus par šo konceptu savstarpējām sakarībām dzīves pieredzes kontekstā.

### 1.4.3. Pēc-traumas izaugsme

Neskatoties uz to, ka smagi zaudējumi saistīti ar augsta līmeņa psiholoģisko distresu, adaptācijas grūtībām, kā arī nopietnu psihiatrisku un fizisku traucējumu attīstības risku (Hodgkinson & Stewart, 1991, cit. Calhoun & Tedeschi, 2001), daudzi cilvēki šādās situācijās spēj arī ko gūt (Calhoun & Tedeschi, 2001). Virkne pētījumu apliecina, ka pozitīvs iznākums – izaugsme – vērojams gan tik smagu zaudējumu gadījumos kā bērna nāve (Miles & Crandall, 1983), gan uz mūžu šķiroties no dzīvesbiedra vai cita ģimenes locekļa (Schaefer & Moos, 2001), vai cita emocionāli tuva cilvēka. Zaudējums var sekmēt ne tikai jaunu pieaugušo (Galloway, 1990) vai pusaudžu (Batten & Oltjenbruns, 1999) garīgo attīstību, bet arī personības pilnveidošanos vēlīnos brieduma gados (Fry, 1998). Tāpat arī ir pētījumi, kas ļauj domāt, ka pastāv saistība starp pēctraumas izaugsmi un veiksmīgu vispārējo psiholoģisko adaptāciju. Lai arī ne visu pētījumu rezultāti to tik viennozīmīgi apstiprina, vismaz nekur neparādās norādes, ka šādā procesā rastie ieguvumi paredzētu nesekmīgu turpmāko psiholoģisko funkcionēšanu (Calhoun & Tedeschi, 1998).

Šī pētījuma ietvaros izmantota pieeja, ko formulējuši amerikāņu zinātnieki Laurencs Kalhūns un Ričards Tedeši, pētot dažāda veida traumu rosinātos ieguvumus un to nozīmi cilvēku dzīvē. Viņu definējumā “pēc-traumas izaugsme ir pozitīvās izmaiņas, ko indivīds piedzīvo cīņās ar nozīmīgu zaudējumu vai traumas rezultātā” (Calhoun & Tedeschi, 2001, p.158). Traumas ietekmē tiek izjaukti un nodoti pārvērtēšanai tie fundamentālie pamatpieņēmumi par dzīvi, kas cilvēkam nodrošina dzīves jēgu un struktūru. Traumas pārdzīvošanas ietvaros vienlaikus varam novērot gan distresu, gan izaugsmi (Calhoun & Tedeschi, 1998).

Kalhūns un Tedeši izpētījuši, ka izaugsme galvenokārt novērojama trīs jomās: izmainītā sevis izjūtā, izmainītās attiecībās un izmainītā dzīves filozofijā (Calhoun & Tedeschi, 1989-90;1998; 2001; Tedeschi & Calhoun, 1996).

*Izmainītu sevis izjūtu* raksturo tas, ka cilvēki saredz sevi kā stiprākus (kaut vai tāpēc, ka spējuši ko tādu pārdzīvot), spējīgākus (īpaši, kad pārmaiņu spiesti viņi ir iemācījušies ko jaunu, piem., vadīt automašīnu), ar pilnveidojušos dzīves pieredzi. Pēc tuva cilvēka nāves

cilvēki atzinuši, ka jūtas daudz stiprāki, dzīves gudrāki, nobriedušāki, neatkarīgāki un spējīgāki tikt galā ar citām krīzēm.

*Izmainītas attiecības* atklājas kā ciešāki kontakti ar citiem, dziļāka empātija un izpratne, lielāka atvērtība, spēja uz daudz dziļāku emocionālu saikni; šie cilvēki kļūst daudz ciešāk saistīti ar sev nozīmīgiem cilvēkiem; apzinās, cik svarīgas viņiem ir šādas attiecības un cik viegli tās iespējams zaudēt. Tanī pat laikā šādi notikumi mēdz arī pasliktināt vai pat pārtraukt sociālo saikni.

*Izmainīta dzīves filozofija* izpaužas kā eksistenciāla un garīga izaugsme, liekot augstāk novērtēt savu iespēju būt dzīvam. Tā palīdz uztvert dzīvi vieglāk un vairāk par to priecāties, pilnvērtīgāk izdzīvot katru dienu, kā arī izmainīt pamatpieņēmumus par dzīvi un tās nozīmi, tostarp stiprinot reliģiskos uzskatus. Dažiem cilvēkiem traumējošā pieredze liek notikušo uztvert kā Dieva sodu vai provocē cinismu un ticības zudumu, ir cilvēki, kuriem tā nerada nekādas izmaiņas viņu pārlicībā.

Pēc-traumas izaugsme apvieno intelektuālo un afektīvo darbību. Tā var notikt visdažādākajos veidos, nebūt ne visās minētajās jomās, un daži pozitīvu izmaiņu elementi var parādīties pat spēcīgu pārdzīvojumu laikā. Tāpat arī daži cilvēki var nepiedzīvot neko tādu, ko varētu attiecināt uz izaugsmi. Pēc-traumas izaugsme nebūt nenozīmē, ka vienlaikus uzlabojas vispārējā psiholoģiskā adaptācija. Cilvēki, kuri piedzīvojuši pēc-traumas izaugsmi, mēdz atzīt gan pozitīvos, gan negatīvos savas pieredzes aspektus (Calhoun & Tedeschi, 1998).

Kalhūna un Tedeši pētījumi (Calhoun & Tedeschi, 1996; 1998; 2001) rāda, ka

- pēc-traumas izaugsme drīzāk veidojas pēc nozīmīgas traumas, ja vien krīzes situācija nepārsniedz cilvēka spējas to pārvarēt un pielāgoties jaunajiem apstākļiem;
- to piedzīvo visu vecumu pieaugušie un pusaudži;
- sieviešu pēc-traumas izaugsmes rādītāji mēdz būt augstāki nekā vīriešiem;
- pēc-traumas izaugsme var būt saistīta ar personības iezīmēm (cilvēki ar vidēji izteiktu uztverto kontroli, ekstraversiju, atvērtību pieredzei u.tml. personības iezīmēm; cilvēki ar pietiekošiem resursiem dzīves krīzes pārvarēšanai, bet vienlaikus arī telpu tālākai izaugsmei);
- būtiskākais izmaiņu katalizators ir tas, kā cilvēks cīnās ar zaudējumu, nevis zaudējums pats par sevi;
- tomēr nav īsti skaidra pēc-traumas izaugsmes sakarība ar vispārējo psiholoģisko labsajūtu. Autoru klīniskā pieredze rāda, ka nepieciešams kaut neliels diskomforts, lai veidotos pēc-traumas izaugsme. Nav datu, kas liktu domāt, ka pēc-traumas izaugsme kaitētu psiholoģiskai adaptācijai.

Lai arī ir pieņemts izaugsmi uzskatīt par ilgstošas atgūšanās rezultātu, vismaz dažas pozitīvas izmaiņas dzīvē tiek saskatītas jau 2 nedēļas pēc notikuma, bet vislielākās izmaiņas notiek posmā no 2 nedēļām līdz 2 mēnešiem (Frazier et al., 2000). Pēc-traumas izaugsmes rezultātu zināma noturība laikā rosina izdarīt pieņēmumus, ka cilvēku personības īpašības un vide, kurā viņi atrodas atgūšanās periodā, ir daudz svarīgāki nekā laika ritējums pats par sevi, nosakot to, kā tiek uztverti ieguvumi (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Ņemot vērā līdzšinējos atklājumus, varam spriest par pēc-traumas izaugsmes pozitīvo lomu tuva cilvēka nāves pārdzīvojumos. Tomēr tās iespējami paralēlā norise ar zaudējuma pārvarēšanu un diskomforta sajūtām prasa papildus izpēti attiecībā uz pēc-traumas izaugsmes un sērošanas mainīgo lielumu attiecībām.

#### **1.4.4. Piesaiste attiecībās**

Piesaiste<sup>14</sup> attiecībās uzskatāma par vienu no mūsdienu populārākajiem jēdzieniem, kas plaši tiek izmantots pētniecībā, tostarp arī Latvijā - gan maģistra darbu un disertāciju ietvaros (Bite, 1998; 2002, Martinsone, 1999; 2003; Ļebedeva, 2001; u.c.), gan nacionāla līmeņa pētījumos (Sīmane et al., 2003).

Piesaistes teorijas pamatlicējs ir britu psihiatrs un psihologs Džons Boulbijs, kas savus uzskatus formulējis, pamatojoties uz reālu bērna un mātes attiecību pētījumiem, īpaši mātes prombūtnes negatīvo ietekmi uz bērna attīstību. Teorijas empīrisko bāzi nodrošina Mērijas Einsvortas pētījumi, kuru ietvaros definētas piesaistes kategorijas: drošā, izvairīgā un ambivalentā, bet vēlākos pētījumos arī dezorganizētā piesaiste.

Piesaistes teorija pamato tuvu emocionālu attiecību primāro nozīmi cilvēka dzīvē. Saskaņā ar Boulbija teoriju (Bowlby, 1969; 1973; 1980), piesaistes pamatā ir ģenētiski noteikta piesaistes uzvedība, kuras mērķis ir nodrošināt izdzīvošanu un drošību mainīgajos apkārtējās vides apstākļos. Piesaistes komponente var būt katrās attiecībās, taču attiecības kļūst par piesaisti, kad to galvenais mērķis ir drošības gūšana. Visuzskatāmāk piesaistes uzvedība izpaužas situācijās, kas saistītas ar nedrošību – bailēm, nevarību, slimību – situācijām, kad īpaši nepieciešams mierinājums un atbalsts.

Par visnozīmīgāko tiek uzskatīta piesaistes veidošanās mātes un bērna attiecībās. Agrīnais piesaistes modelis veido cilvēka iekšējo darbības modeli, kas nosaka personības priekšstatu par sevi, apkārtējiem un attiecībām, nosaka cilvēka psihisko stabilitāti vai

---

<sup>14</sup> Lai arī Latvijā valodnieki ir ieteikuši lietot vārdu “pieķeršanās”, zinātniskā darbā tomēr izvēlamies izmantot vārdu “piesaiste”, kas precīzāk atspoguļo šī jēdziena saturisko nozīmi. Zinātniskas neprecizitātes rodas ar vārdu “pieķeršanās” lietojumu kā teorijas vispārīgo apzīmējumu, jo saskaņā ar pamat koncepciju pieķeršanās (tās semantiskajā nozīmē) raksturo vienu no nedrošajiem piesaistes stiliem.

nelīdzsvarotību, kā arī to, kā indivīds veido attiecības ar citiem cilvēkiem. Saskaņā ar iekšējiem darbības modeļiem indivīds interpretē tagadni un izvērtē rīcību iespējas nākotnē. Tie ne tikai ietekmē priekšstatus, bet atspoguļojas arī indivīda uzvedībā. Un tā kā šie iekšējās darbības modeļi funkcionē ārpus apziņas, tie ir relatīvi noturīgi (Bowlby, 1980).

Piesaistes teorija uzsver, ka piesaistes modelis, kuru cilvēks ir izveidojis agrā bērnībā, lielā mērā nosaka katra cilvēka attīstības ceļu un to, kā viņš spēs pielāgoties dažādām saspringtām dzīves situācijām. Tā kā piesaistes būtība un jēga slēpjas drošības izjūtas iegūšanā, atšķirīga piesaistes stila pārstāvji izmanto atšķirīgas uzvedības stratēģijas. Cilvēki ar drošo piesaisti to meklē tuvā kontaktā ar piesaistes objektu; cilvēki ar izvairīgo piesaisti jūtas drošāk, attālinoties no piesaistes objekta, tādējādi izvairoties no trauksmes, ko rada noraidīšana; bet cilvēki ar ambivalento piesaisti ir pastāvīgā gatavībā tuvu piesaistes objektam vai attālināties no tā, tādējādi gūstot sev nepieciešamo uzmanību (Main & Weston, 1981).

Pievēršoties pieaugušu cilvēku piesaistes izpētei, Bartolomjū un Horovica izveidojuši specifisku piesaistes kategoriju modeli (Bartholomew & Horowitz, 1991). Atbilstoši klasiskajai teorētiskajai pieejai (balstītai uz M.Einsvortas pētījumiem), autori izdala drošo piesaisti, ar attiecībām pārņemto (kas līdzinās M.Einsvortas aprakstītajai ambivalentai piesaistei) un divu veidu izvairīgo piesaisti – izvairīgi noraidošo (klasiski – izvairīgo) un izvairīgi bailīgo (cita nedrošas piesaistes kategorija). Šajā modelī izpaliek dezorganizētā piesaiste. Šī piesaistes modeļa pamatā ir klasifikācija, kas ietver divas dimensijas un četrus stilus. Piesaistes dimensijas ietver izvairīšanos (indivīda nepatika pret tuvību un atkarība) un trauksmi (pamešanas draudi). Četru kategoriju pamatā ir divi latentie faktori – “Es” un “citi” darbības modeļi, kas var būt gan pozitīvi, gan negatīvi. “Es” modelis saistīts ar stabilas, reālistiskas un pozitīvas identitātes veidošanos. “Citu” modelis saistās ar stabilu, ilgstošu un savstarpēji apmierinošu starppersonu attiecību veidošanu. Attiecīgi tiek veidoti piesaistes stili:

(A) Drošais stils – apvienoti pozitīvi “Es” un “citi” modeļi, kas nodrošina to, ka šāds indivīds jūtas labi gan esot tuvās attiecībās, gan autonomi.

(B) Izvairīgi bailīgais stils - apvienoti negatīvi “Es” un “citi” modeļi. Līdz ar to šiem cilvēkiem ir negatīvs priekšstats par sevi un viņi cenšas izvairīties no tuvām attiecībām, lai pasargātu sevi no iespējamās atstumšanas.

(C) Ar attiecībām pārņemtais stils - apvienoti negatīvs “Es” un pozitīvs “citi” modelis. Šādi cilvēki cenšas pārvarēt savu nepilnvērtības izjūtu, meklējot atzinību no apkārtējiem un ir pārlietu nodarbināti ar attiecībām.

(D) Izvairīgi noraidošais stils - apvienoti pozitīvi (pseudopozitīvi) “Es” un negatīvi “citi” modeļi. Šim stilam piederošo cilvēku bērnības pieredze (šie bērni jutušies nevērtīgi, jo

viņu mātes bijušas noraidošas) ar laiku virzījusi viņus kļūt pašpietiekamiem un izvairīties no tuvām attiecībām, tādējādi pasargājot sevi no vilšanās.

Tā kā piesaistes teorija izveidota, lai skaidrotu zaudējuma psiholoģisko ietekmi, tā palīdz izprast, kas tieši ir zudis, kad miris tuvs – bioloģiski svarīgs cilvēks, vai tāds, ar kuru bijusi spēcīga emocionālā saikne. Piesaistes teorija arī palīdz skaidrot tipiskas individuālās atšķirības reakcijā uz zaudējumu. Tas izriet no tā, ka cilvēki ar dažādiem piesaistes veidiem atšķirīgi vada savas emocijas. Cilvēki ar drošo piesaisti labāk izprot sevi, kamēr cilvēki ar nedrošo piesaisti vai nu apspiež, vai ir pārņemti, vai arī nespēj domāt un runāt par pārdzīvoto traumu. Rezultātā cilvēki ar drošo piesaisti uz notikušo reaģē emocionāli, taču nav emociju pārņemti. Viņi spēj veidot saskanīgu stāstījumu un necieš no intensīvas sevis vainošanas vai pazemināta pašvērtējuma. Savukārt cilvēki ar izvairīgo piesaisti līdzīgās situācijās neļaujas emocijām un tādējādi nerisina zaudējumu. Bet ar attiecībām pārņemtie kļūst emocionāli un pārņemti no tā (t.sk. tādi ir bijuši iepriekš) un arī neatrisina notikušo. Bet dezorganizētie nespēj pat sakarīgi (t.i. loģiski, tekoši, saprotami) runāt par zaudējumu. Pastāv uzskats, ka diskursa saskaņotība norāda arī uz prāta saskaņotību (Hesse, 1999, cit. Shaver & Tancredy, 2001). Līdz ar to pētījumi piesaistes teorijas ietvaros ļauj domāt, ka cilvēkiem ar drošu piesaisti atgūšanās process pēc tuva cilvēka nāves varētu būt sekmīgāks, bet cilvēkiem ar nedrošu piesaisti varētu rasties grūtības atgūties pēc piedzīvota zaudējuma, ar iespējamām atšķirībām dažādu piesaistes stilu ietvaros. Šajā kontekstā vietā ir minējuma pārbaude Latvijas kultūrvēsturē, kā arī piesaistes stilu saistību ar sērošanas mainīgajiem lielumiem izpēte.

#### **1.4.5. Sociālais atbalsts**

Literatūrā plaši aprakstīta sociālā atbalsta nozīme un ietekme uz indivīda emocionālo, garīgo un bioloģisko labklājību, īpaši uzsverot tā pozitīvo lomu stresa situācijās. Palīdzība var būt emocionāla (uzticēšanās, vērtības, jūtas), apliecināšana (atgriezeniskā saite, salīdzināšana), informatīva (padoms, spriedumi) un instrumentāla (materiāls atbalsts) (Stroebe & Stroebe, 1996b). Uz emocijām orientētais atbalsts palīdz gūt komfortu, uz problēmu risināšanu orientētais palīdz rast padomu un līdzekļus, bet uz izvairīšanos fokusētais ļauj bēgt no sērām un izmisuma (Heck & Ridder, 2001).

Sociālā atbalsta struktūrā nosacīti izšķir trīs aspektus - sociālo integrāciju jeb atbalsta sniedzēju loku, reāli saņemto sociālo atbalstu un uztverto sociālo atbalstu jeb kā cilvēks novērtē saņemtā atbalsta lietderību un pieejamību (Stroebe & Stroebe, 1996b). Atšķirīga ir arī dažādu sociālo aspektu loma cilvēka labsajūtas un labklājības veicināšanā. Lai arī sociālā integrācija veicina saskarsmi un palielina atbalsta iespējamību, tā negarantē, ka palīdzība tiks sniegta un ka tā tiks novērtēta kā pieejama un palīdzīga. Pētījumi rāda, ka saņemtais sociālais

atbalsts un tā pieejamība ietekmē to, kā cilvēks pārvar grūtības un kā tiek atrisināta situācija (Pierce, Sarason, & Saraso, 1996). Tomēr adaptācijas situācijās tieši uztvertais sociālais atbalsts uzrāda visaugstākās korelācijas ar atgūšanās un veselības rādītājiem (Stroebe & Stroebe, 1996b; Payne et al., 1999; Ott, 2003). Lai arī daži autori sliecas domāt, ka sociālā atbalsta uztvere drīzāk ir personības iezīme (Sarason et al, 1986), ir pamats domāt, ka tā visdrīzāk pamatojas iepriekš saņemtā atbalsta pieredzē (Pierce et al., 1996).

Pētījums Kanādā rāda, ka apmierinātība ar saņemto atbalstu veido pozitīvas sakarības ar emocionālo labklājību, t.sk. arī psihiatrijas slimniekiem (Murray et al., n.d.). Pētījumi ar jauniešiem Honkongā un Turcijā rāda, ka uztvertais sociālais atbalsts var tikt izmantots kā kritērijs arī suicidālo tendenču prognozēšanā (Kwang, n.d.; Zeynep, 1997). Vēl citi pētījumi ļauj domāt, ka cilvēkiem ar augstiem uztvertā sociālā atbalsta rādītājiem ir pozitīvāks redzējums un spējas strukturēt situācijas tā, ka stress viņus visdrīzāk nemaz nepiemeklē; viņi ir efektīvāki starppersonu attiecībās un attīsta efektīvākas pārvarēšanas prasmes, kā arī nepieciešamības gadījumā meklē un gūst nepieciešamo atbalstu (Pierce et al., 1996).

Tā kā tuva cilvēka zaudējums ir sociāls notikums, pastāv uzskats, ka sociālie faktori ir ļoti nozīmīgi zaudējuma pārvarēšanā un vislabākās zāles pret skumjām ir apkārtējo cilvēku atbalsts (Heck & Ridder, 2001).

Atbildot uz jautājumu, kas palīdzējis pārvarēt notikušo, sērojošie bieži uzsver starppersonālā atbalsta nozīmīgo lomu (Gamino et al, 1998; Maslovska, 1999, 2001a). Sērojošas sievietes Latvijā uzskata, ka tieši atbalstoši cilvēki un izrunāšanās palīdz pārdzīvot sērošanas sāpes (Maslovska, 2001a). Tomēr sērojošo uzskati vien neparāda, vai sociālais atbalsts nodrošina arī labāku funkcionēšanu un veselību (Stroebe & Schut, 2001).

Virkne pētījumu apstiprina sociālā atbalsta pozitīvo lomu, pielāgojoties dzīvei bez zaudētā (skat. Murray, 1990; Littlewood, 1992). Grūtības rodas izolētiem, atsvešinātiem indivīdiem, kā arī, ja sērotājs nesaņem pietiekošu atbalstu no savas ģimenes un draugiem (Raphael, 1977 cit. Worden, 1991; Brown & Stoudemire, 1983), ja līdzās ir nepalīdzošas sociālā atbalsta sistēmas (Littlewood, 1992), tās vispār nav (Parkes, 1972; Sanders, 1999), vai laika gaitā samazinās apkārtējo gatavība sniegt atbalstu (Cleiren, 1993).

Lai arī ir pētījumi, kas neuzrāda sociālā atbalsta pozitīvo ietekmi, vai pat uzrāda tā negatīvās konsekvences (skat. Stroebe & Schut, 2001), ir pētījumi, kas apliecina, ka sociālais atbalsts var mīkstināt tuva cilvēka nāves izraisītos negatīvos aspektus (Cleiren, 1993, cit. Schaefer & Moos, 2001). Pētījumi rāda, ka spēcīgs sociālais tīkls veicina augstāku apmierinātību ar dzīvi pēc dzīvesbiedra nāves, un ka sociālais atbalsts veicina spēju brāļa vai māsas nāvi saredzēt pozitīvā gaismā. Bez tam sociālais atbalsts palīdz mazināt stresu un depresiju (skat. Schaefer & Moos, 2001).

Sociālā atbalsta pozitīvā ietekme galvenokārt uzsvērta stresa teoriju ietvaros. Tikmēr piesaistes teorijas noraida domu, ka ģimenes un draugu atbalsts spēj kompensēt tuva cilvēka nāves radīto tukšumu: piesaistes figūras zaudējums izraisa emocionālu vientulību, ko var izlīdzināt vienīgi iesaistīšanās citās emocionālās piesaistes attiecībās vai reintegrēties ar zaudēto pēc separācijas (Stroebe & Schut, 2001). Lai arī draugi palīdz un spēj mazināt sociālo vientulību, viņi nespēj aizstāt mīļoto cilvēku un mazināt emocionālo vientulību, kas iestājas pēc ļoti nozīmīga zaudējuma (Stroebe, Stroebe, Abakoumkin, & Schut, 1996).

Hipotētisku secinājumu par sociālā atbalsta nozīmi piedāvā Wolfgangs Strēbe un Margarita Strēbe – atbalstam ir pozitīva nozīme, kad tas ir nepieciešamajās devās un kad cilvēks pats ar saviem iekšējiem resursiem nespēj adaptēties pārmaiņām (Stroebe & Stroebe, 1996).

Ņemot vērā sociālā atbalsta, it īpaši uztvertā sociālā atbalsta, svarīgo lomu zaudējuma pārvarēšanā, svarīgi to iekļaut kā vienu no sociālpsiholoģisko resursu elementiem to saistības ar sērošanas mainīgajiem lielumiem izpētē.

#### **1.4.6. Garīgums un dzīves filozofija**

Pēdējās desmitgades rietumvalstu psiholoģiskajā literatūrā aktualizējies garīguma jēdziens, kas dažādi tiek definēts atšķirīgu autoru skatījumā – kā garīgums (angl. *Spirituality*; *Spiritual beliefs*, Walsh, King, Jones, Tookman, & Blizard, 2002; *Personal Spirituality*, Fabricatore, Handal, & Fenzel, 2000), garīgā identitāte (angl. *Spiritual Identity*, Shimabukuro & D'Andrea, 1999), ticība (*Faith*, Wilson & Moran, 1998), reliģiski uzskati (angl. *Religious beliefs*, Smith, 2002), jēgas veidošana (angl. *meaning making*, Davis et al., 2000) u.c.. Atšķirīga ir arī ievirze, kā šie jēdzieni tiek traktēti. Vieniem tā vairāk ir reliģisko uzskatu sistēma, citiem – garīgā pārliecība plašākā nozīmē, vēl citi koncentrējas vairāk uz jēgas veidošanas un pasaules izpratnes garīgajiem aspektiem. Vēl citi uzskata, ka garīgā pārliecība ir tā, kas ietekmē jēgas konstruēšanu un pārvarēšanas stratēģiju izvēli krīzes situācijā (Ivey et al., 1997, cit. Shimabukuro & D'Andrea, 1999).

Pētījumi apliecina garīgu izaicinājumu klātesamību zaudējumu situācijās (Tedeschi & Calhoun, 2006), ko pavada nepieciešamība atjaunot satricinātos pieņēmumus par pasauli un dzīvi tajā (Matthews & Marwit, 2006). Pētījumi apliecina arī dažādo garīguma elementu pozitīvo ietekmi krīžu situācijās. Spēcīga garīgā pārliecība var veicināt pielāgošanos zaudējuma situācijai un mazināt psiholoģisko distresu (Wilson & Moran, 1998; Walsh et al., 2002). Reliģiskie uzskati uztur jēgu tikt galā ar dzīves uzdevumiem un saglabāt saikni ar mirušo, kas savukārt palīdz stiprināt reliģisko pārliecību un dod spēku ikdienas dzīvei (Smith, 2002). Saskaņoti reliģiskie uzskati un priekšstati par attiecībām ar Dievu palīdz uzturēt savas

dzīves pozitīvo novērtējumu kopumā (Fabricatore et al., 2000). Reliģiozitāte var būt iekšējās trauksmes mazināšanas veids (Batson & Ventis, 1987, cit. Reņģe, 2002).

Ar reliģisko uzskatu un garīgo spriedumu palīdzību cilvēki veido jēgas struktūru, kas ļauj pasauli uztvert kā sakārtotu veselumu un rast nozīmi viņu dzīvei un nāvei (Golsworthy & Coyle, 1999), kā arī justies piederīgiem un vienotiem ar Visumu (Morgan, n.d.). Neatkarīgi no tā, vai cilvēciskās pastāvēšanas jēga tiek rasta, ticot tradicionālajām reliģiskajām doktrīnām, dzīvei pēc nāves, reinkarnācijai, filantropijai vai Visuma garīgajai kārtībai (Marrone 1999), izpratnes par pasaules kārtību veidošanās tiek uzskatīta par nepieciešamu sērošanas sastāvdaļu – tā palīdz sērojošajai personai pārdzīvot zaudējumu (Schaefer & Moos, 2001). Jēgas veidošana rosina arī pozitīvāku attieksmi pret dzīvi (Talbot, 1997-98) un nodrošina sekmīgāku pielāgošanos zaudējuma situācijai (Holland et al., 2006).

Liela daļa pētījumu un klīniskās prakses pamatā ir trīs pieņēmumi par pārciestā zaudējuma izpratni: cilvēki, saskaroties ar pēkšņu, traumējošu zaudējumu, neizbēgami cenšas izzināt šī notikuma jēgu; laika gaitā vairums sērojošo spēj atrast kādu nozīmi vai jēgu notikušajam, un šis jautājums viņus vairāk nenodarbina; jēgas atrašana ir būtiska, lai atgūtos pēc smagajiem pārdzīvojumiem. Taču vairāki Kristofera Deivisa un viņa kolēģu (Davis et al., 1998; Davis et al., 2000) pētījumi rosina izvērtēt, cik un kādos gadījumos notikušā jēgas meklēšana ir būtiska. Šajos pētījumos gūtie rezultāti liecina, ka ievērojams skaits cilvēku zaudējuma nozīmi necenšas izzināt un tomēr ir relatīvi labi pielāgojušies dzīvei pēc zaudējuma. Tie ir sērojošie, kuru dzīves filozofija ir piemēroties situācijai un dzīvot tālāk: tā vienkārši notiek, dzīvi ne vienmēr var kontrolēt. Līdz ar to viņi neiesaistās notikuma jēgas modelēšanā. Taču daudzi sērojošie mēģina rast pieņemamu izskaidrojumu, bet ne vienmēr spēj to izdarīt. Autori secina, ka mazāk nekā puse respondentu nav varējuši saskatīt jebkādu jēgu zaudējumam vairāk nekā gadu pēc notikušā. Tie, kuri spējuši konstruēt notikušā nozīmi, spēj arī labāk pielāgoties zaudējumam nekā tie, kuri to meklē, bet nespēj atrast. Tomēr arī tie, kuri notikušā jēgu šķietami ir atraduši, neatsakās no turpmākiem tās meklējumiem. Drīzāk šķiet, ka viņi turpina to darīt tikpat dedzīgi kā tie, kuri meklē, bet jēgu neatrod. Tādējādi viņi nefunkcionē labāk par tiem, kas nemaz to sev nejautā. Izrādās, ka sērojošie, kuri necenšas rast skaidrojumu notikušajam, atgūstas veiksmīgāk nekā tie, kas iesaistījušies notikušā jēgas meklējumos un nav to atraduši. Turpmāka jēgas meklējumu izpēte atklāj, ka nespēja rast zaudējuma jēgu var būtiski palielināt komplikēto sēro simptomātiku (Currier et al., 2006). Savukārt spēja rast zaudējuma jēgu var kalpot par moderatoru sērošanas komplikāciju mazināšanā (Niemeyer et al., 2006). Ņemot vērā zaudējuma nozīmes meklējumu nozīmību, kā arī Deivisa un kolēģu līdzšinējos atklājumus, ir vērtīgi tos pārbaudīt Latvijas kultūrvidē.

Kopumā jēgas izpratnē var izdalīt trīs galvenās dimensijas: notikušā nozīmes un jēgas konstruēšana; savas dzīves jēgas apzināšanās un Visuma kārtības izpratne – kāpēc dzīve uz zemes ir jēgpilna (Maslovska, 2002b). Dažādos teorētiskajos priekšstatos definētie jēdzieni pārklājas. Tie pamatojas centienos rast vai attīstīt savu dzīves filozofiju – garīgās pārliecības un jēgas meklējumu balstu. Ņemot vērā šī jēdziena teorētisko neskaidrību un potenciāli individuālo, taču kultūrvides determinēto dabu, tā turpmākā izpēte iekļauta pētījuma kvalitatīvajā daļā, priekšstatu par sērošanu kontekstā.

Sociālpsiholoģisko resursu kontekstā piedāvātais teorētisko jēdzienu apskats ļauj izvirzīt jautājumu: kāda ir sērošanas mainīgo lielumu saistība ar sociālpsiholoģisko resursu rādītājiem?

### **1.5. Būtiskākie Latvijas kultūrvides aspekti sērošanas kontekstā**

Mūsdienīgās interpretācijās arvien lielāka loma tiek atvēlēta sociālajam kontekstam (Parkes, 2002) un kultūrvides nostādņiem: tam, kāda uzvedība tiek gaidīta no sērojošā un kāda tiek atzīta par pieņemamu, cik lielā mērā sabiedrība to vai citu uzvedību atzīst vai noraida kā normai piederošu, cik elastīgas ir sabiedrības normas un kādi aizspriedumi determinē sociālo vērtējumu (Stroebe & Stroebe, 1996a). Cits būtisks aspekts ir kultūrvides tradīcijas un rituāli sekmīgai zaudējuma pārvarēšanai, tādējādi veicinot zaudējuma nozīmes integrāciju un emocionālā haosa noregulēšanu (Neimeyer et al., 2002). Tāpēc arī šī pētījuma ietvaros svarīgi izprast Latvijai raksturīgās sociālpolitiskās iezīmēs un kultūrvides kontekstu.

Latvija kā valsts attīstījusies dažādu politisku un sociālekonomisku apstākļu ietvaros. Tās pašos pamatos ieliktas spēcīgas senču tradīcijas dzīves uztverē, pasaules izpratnē, vērtībās un tikumos. To uzskatāmi atspoguļo latvju dainas, ticējumi, teikas, pasakas un citas vēstures liecības. Gadsimtu gaitā Latvija kā valsts bieži bijusi citu valstu okupācijas jūgā, kas neglābjami atstājis savu iespaidu gan pievienotās citas valsts kultūras izteiksmē, gan pakļautas valsts iedzīvotāja apziņas un pašizteiksmes izpausmēs. Tomēr no sendienām līdzī nāk latviskā dzīvesziņa (viedība) un pārliecība par pasaules kārtību un savu lomu tajā. Ētikas diskursā Skaidrīte Lasmane to formulē šādi – “pārvarēt vājumu, iet neviena nesūtītā, viegli, rotaļīgi, nepalikt bēdu un nelaimju varā, ticēt brīnumam, sava paša spēkam un laimīgām nejaušībām” (Lasmane, 1993, 16.lpp.). Tradicionālā kultūra atbalsta dažāda līmeņa saskaņas meklējumus – ar Dievu vai visumu, ar dabu, līdzcilvēkiem, ar sevi pašu (Mellēna, Muktupāvels, Spīčs, & Irbe, 2004). Latvisko vērtību uzskaitījums varētu sanākt samērā garš, taču nosacīti tās simbolizē vārdi – Dievs. Daba. Darbs. Vārdi, kas paši par sevi piepildīti ar dziļu nozīmību un jēgu, tanī pašā laikā arī atrodas spēcīgā sasaistē viens ar otru. Latvietim nav bijis jātic Dievam, jo viņš to ir atskārtis – nojautis intuitīvā ceļā (Mūks, 1999). Latviskais

dieviņš ir sastopams ik uz soļa, dabā. Ciešā ikdienas sasaiste ar dabu un iekļaušanās tās procesu ritējumos veido izpratni par pasauli (saules ritējumu) un simboliski piedāvā dažādus dabas spēkus kā palīgus grūtā brīdī (saule žāvē asaras; ābele, kur var kā pie māmiņas pieglausties u.tml.). Un darbs, kas ne tikai nodrošina dzīvošanu, bet arī kā tikumiska vērtība veido latvisko identitāti.

Šai saulē, šai zemē  
Viesiem vien padzīvoju;  
Viņa saule, viņa zeme,  
Tā visam mūžiņam. (L.t.dz., nr. 27760)

Saskaņā ar seno latviešu dzīvesziņu (Kokare, 1992), pēc nāves cilvēks dodas dzīvot uz citu valstību: no šīs saules uz viņsauli, saulei piedēvējot arī spēju saistīt šīs abas pasaules, piemēram, sērojošais ar rietošās saules palīdzību var nodot sveicienus mīļajam aizgājējam. Dzīve aizsaulē zināmā mērā pielīdzināta dzīvei šai saulē – uz zemes. Un tāpat kā par daudzajām dzīves norisēm ir atbildīgās dievības – mātes, arī par aizsaules dzīvi atbild Zemes māte, Kapu māte, Veļu māte. Tie, kas pārgājuši uz dzīvi aizsaulē, tiek saukti par veļiem. Kā liecina plašais bērnu dziesmu cikls un arī arheoloģiskie izrakumi, senie latvieši bijuši pārliecināti, ka mirušais turpina šai zemē iesākto gaitu arī veļu valstī, kuras modelis līdzīgs labi pazīstamajai zemnieka sētai. Taču pārejot uz dzīvi nezināmajā, nepazīstamajā Veļu mātes valstībā, aizgājējam nepieciešams šīs zemes siltums un gaišums. Veļi savā būtībā attēloti samērā draudzīgi dzīvajiem (izņemot gadījumos, kad velis nāk padarīt nepabeigtas darīšanas uz zemes, viņš var arī būt naidīgs, vai arī var vienkārši māžoties un nerrot cilvēkus). Attiecīgi godināti, viņi vairo savas dzimtas piederīgo labklājību, iečukst labus padomus, slēptā veidā arī slepenu informāciju (piem., sapnī mirušais atnāk pakaļ dzīvajam). Savukārt, pārdzīvojumu smaguma atvieglošanā gaišumu ienes pārliecība par savu dzīves likstu pārvarēšanā gūto ētisko vērtību un ticība augstākiem spēkiem, īpaši Dievam, Laimai, arī Mārai, kas kādreiz sniegs gandarījumu par pārdzīvotajām pārestībām. Kā arī specifiski kontakti ar mirušajiem (galvenokārt sapnī), kas kalpo par ierosmi savas uzvedības izmaiņu modelēšanai. Piemēram, kādā teikā stāstīts, kā māte izmisīgi raudājusi par sava bērna zaudējumu, bet viņas meitiņa sapnī teikusi “māmiņ, neraudi pēc manis, man tad ir tik grūti”. Savukārt, kad māte pārstājusi raudāt, viņa atkal redzējusi sapņos savu meitiņu un tā viņai teikusi: “Ka tu zinātu, cik man tagad labi iet. Kad tu raudāji, tad man bija tik grūti. Tu vairs nekad neraudi, ja gribi, lai man labi iet.” (skat. Šmits, 1936). Šinī gadījumā mirušā cilvēka reprezentācija sapnī rosinājusi palicēju mainīt savu attieksmi pret notikušo un palīdzēt sev mazināt sēru reakcijas, darot labu mirušajam.

Ar bērēšanu saistīto tradīciju izpēte (Jansone, 2002; mutvārdu folkloras krātuves internetā) ļauj spriest, ka latviskā domāšana aicina, šķiroties no mirušā cilvēka, atbrīvoties no

lietām (gan lai pasargātu dzīvos, gan lai dotu labumu mirušajam), apzināties dažādu rīcību iespējamās sekas (galvenokārt ticējumu veidā), kā arī pieminēt un respektēt mirušo (cerot uz pozitīvu saskarsmi un bīstoties no negatīvās – uzbrukumiem, atreibības, baidīšanas u.tml.). No Miķeļiem līdz Mārtiņiem<sup>15</sup> latviešu senčiem bijis veļu laiks – laiks, kad pieminēt mirušos. Mūsdienīgā interpretācijā to iedzīvina kapu svētku tradīcijas, kas ir “ne tikai mirušo piemiņas diena. Tas ir iemesls atrauties no lielajiem darbiem un satikt arī tālos radus un draugus. Vai latviešiem nav brīnišķīga tradīcija – sapost ne tikai savu pagalmu, bet arī kapus, dodoties uz kapu svētkiem uzvilkt jaunu kreklu?” (Leiškāle, 2003, 36.lpp.). Ņemot vērā latvieša pārliecību par nāvi kā viņsaules dzīves turpinājumu, viņa attiecības ar nāvi veidojas visai draudzīgas (Mūks, 1999), kas ļauj bēres svinēt (domāta priecīgo bērnu tradīcija Kurzemē) un daudzviet Vidzemes pagastos saglabāt tradīciju pēc kapu svētkiem lustīgi uzdancot (Leiškāle, 2003).

Šajā kontekstā interesants ir Tomariņu Kārļa (1994) viedoklis: „90% latviešu tautas melodiju pamatā ir mažors. Atlikušajos 10% dominē nevis salkanais slāvu, bet gan cēlais Zemgales minors („Pūti, pūti, zilais vējis”; „Tumša nakte, zaļa zāle”). Latviešu mažora izjūta ir tikpat apbrīnojama. Ar to viņi spējuši izteikt visdziļākos jūtu pretstatus. Pretēji citām tautām, kuras izpratušas bēdas tikai kā pelēku minoru, latvieši savas skumjas un sēras („Tek saulīte tecēdama”) un pat izjustākās bedību dziesmas („Lien, pelīte, pa zemīti”) izteikuši gaišā, apgarotā mažorā – saules toņkārtā. Dziļas sāpes latviešiem ir bijušas baltas, bet ne piegānītas”.

Būtisks zaudējuma integrāciju raksturojošs elements, kas atklājies līdzšinējos pētījumos Latvijā (Maslovska, 2004b; Maslovska et al., 2006), ir attiecību ar mirušo turpinājums, kas ietver gan pagātnes atmiņu aktualizēšanu (atceroties dažādus notikumus, kur viens no darbības tēliem ir mirušais), gan mirušā iesaistīšanu sadzīvē (apsverot mirušā iespējamus padomus, mirušā aizsākto darbu turpināšana, piemiņas uzturēšana u.tml.), gan sirreālistisku kontaktu veidošanu (kontakti ar mirušo sapnī, pēcnāves dzīves fantāzijas, “transcendentālas” sarunas ar mirušo u.tml.).

Šķiet, tieši saiknes ar mirušo uzturēšana visuzskatāmāk saistās ar latviskajā dzīvesziņā paustajiem uzskatiem par pasaules kārtību. Kā analizējot latvju dainas raksta V.Vīķe – Freiberga, “tas mūžs, ko cilvēks šai saulē nodzīvo, ir tikai maza daļa no pilnā mūža plašākā nozīmē. Pēdējais ietver arī pēcnāves dzīvi viņā saulē, tas ir, saules mūžu jeb mūžību” (cit. Kursīte, 1999, 500.lpp.). Ciešā šīssaules un viņsaules sasaiste saglabājusies ne tikai sentēvu izpratnē, bet arī mūsdienu sieviešu pasaules uztverē (Maslovska, 2004b). Saglabājies arī t.s.

---

<sup>15</sup> Šis laiks variē senču mantojuma dažādos pierakstos – no septembra/oktobra līdz novembrim, vai pat Ziemassvētkiem.

veļu kults – “latvieša intīmā un būtiskā tuvība aizgājušo dvēselēm” (Mūks, 1999, 23.lpp.), kas nodrošina iespēju savstarpējai aizgādņībai (dzīvais ar noteiktu darbību starpniecību var palīdzēt mirušajam, bet mirušais dzīvajam). Kā uzskatāmi piemēri tam noder gan pētījumu ietvaros fiksētais materiāls (Maslovska 2004b; Maslovska et al., 2006), gan piemēri plašsaziņas līdzekļos ievietotajās intervijās: “man ir spēcīga aizmugure: ģimene, Dievs, visi tuvie cilvēki debesīs. Es ticu, ka viņi man palīdz” (Krastiņa, 2003, 7.lpp.) vai kādā LTV1 raidījumā teiktais, runājot par latviskā spēka avotu, cīnoties ar svešzemju iebrucējiem, “jūsu nekad nebūs vairāk, jo ar mums ir visi mūsu mirušie, visi, kas šai zemē guldīti” (Kūlenis, 16.11.2003). Tiesa, mūsdienās izteikumos tiek lietota cita terminoloģija, taču kā teiktu folkloras pētnieks Guntis Pakalns – “folklorā nav mirusi, tradīcijas mainās” (privāta saruna, 28.01.2003).

Līdztekus senču tradīcijām spēcīgi attīstīta ir kristietības mācība ar grēka un Dieva apsolījumu jēdzieniem. Mūsdienās neapšaubāmi baznīca ar tai raksturīgo pasaules redzējumu un kanoniem ieņem redzamāku vietu sabiedriskajā dzīvē, tomēr dažos aspektos arī tā gadsimtu gaitā pielāgojusies vietējo iedzīvotāju vēlmēm un vajadzībām. Par vienu no tādām tiek uzskatīta arī mirušo piemiņas godināšanas tradīcija.

Svēta ir mirušo piemiņas diena, kas Latvijā iezīmē arī kristīgās baznīcas gada beigas. Tā ir svinīga un nopietna, bet ne drūma diena. Diena, kad tiek pieminēts Jēzus Kristus kā mirušo pirmdzimtais, kad atceramies un aizlūdzam par tiem mīļajiem cilvēkiem, kas miruši, un diena, kas kalpo par atgādinājumu pašu mirstībai. Šīs dienas pārdomas pavada cerība uz izglābšanos caur Jēzu Kristu un tikšanos viņa valstībā saskaņā ar Bībelē pausto apsolījumu – “Es esmu augšāmcelšanās un dzīvība, kas man tic, dzīvos mūžīgi”.<sup>16</sup>

Jaunāko laiku spēcīgākā sabiedriskās domas ietekme saistīta ar PSRS režīmā pavadītajiem gadiem, ko raksturo cilvēka kā individuālas vērtības noliegums masu kultūras kultivēšanas kontekstā, masveida terors un iznīcināšana, politiski ierobežojumi brīvas gribas realizācijā, un subjektīvu emocionālu pārdzīvojumu ignorance. Vide, kas demonstrē spēlēšanos ar cilvēku dzīvēm, kurā cilvēks kalpo par instrumentu kopējā mērķa sasniegšanai, attiecīgi no indivīda pieprasot augstas pielāgošanās un manipulācijas spējas, spēcīgu paškontroli un prasmī iekļauties “pelēkā masā”, slēpjot visu to, kas varētu kādā brīdī pavērsties pret pašu. Dabiski, ka šādā situācijā bīstama izrādītos emocionāla ietekmējamība un gatavība uzticēties – tas, ko rietumvalstu teorijas uzsver kā pašsaprotamu nepieciešamību sekmīgai zaudējuma pārdzīvošanai. Bet cilvēka nāve (ja vien netiek aplūkota ateisma ietvaros) agrāk vai vēlāk noved pie “aizliegtajām tēmām” – tādām kā Dievs, apziņa, dvēsele

---

<sup>16</sup> Formulēts saskaņā ar mirušo piemiņas dienas svētrunu, kas tika pārraidīta LTV1, 22.11.2003.

u.tml.. Pats par sevi saprotams kļūst fakts, ka šādā sistēmā ne izglītības saturs, ne mācību vai populārzinātniskā literatūra nepiedāvā objektīvu informāciju par sērošanu un tās psiholoģiskajiem aspektiem. Nedrīkstētu aizmirst arī Padomju Savienībā valdošo sociālisma ideoloģiju un tās veicināto sabiedrības atbildību par katra tās indivīda iekļaušanos sociālajā un politiskajā iekārtā, kas savā īpatnējā veidā nodrošinājis sociālā tīkla klātbūtni un virzījis indivīdu uz integrāciju sociālajā vidē.

Pašreizējā Latvijas kultūrvīdē joprojām atpazīstamas pārmaiņu laika pazīmes un sekas, tanī skaitā haoss un neprognozējamība indivīda sociālpolitiskajā dzīvē un ekonomikā. Lai arī, līdz ar Latvijas brīvvalsts atjaunošanos, plašsaziņas līdzekļos daudz tiek spriests par psiholoģiskām un sociālām traumām, nereti cilvēciskās skumjas un pārdzīvojumi paliek aiz notikumu sižetiem vai arī izmantoti vainīgo meklējumiem, nereti aizmirstot par notikuma subjektīvo nozīmību cilvēka kā personības dzīvē un problēmas risinājumu „pēc atmaskošanas” periodā<sup>17</sup>. Savukārt indivīda līmenī zaudējuma apspriešanu pavada arī šaubas par nepieciešamību, drošību un tiesībām runāt par savām sāpēm, tās apspriest ar citiem un apzināti vērsties pēc palīdzības. Iespējams, PSRS ideoloģisko ierobežojumu iespaidā un pārmaiņu laika ierosināts, mūsdienās plašu popularitāti gūst dažādu reliģisku, filozofisku un pagānisku tradīciju sajaukums, kā arī dažādas uz astroloģiju, parapsiholoģiju un ezotēriku balstītas pārliecības, ko dzejnieks Jānis Rokpelnis (2004) skeptiski komentē – “mānticība mums ir svinīgi iecelta bruņinieku kārtā. Un jo bieži titulēta par Garīgumu”. Šādi meklējumi iederas laikā, kad, sagrūstot ideoloģiskajam režīmam, tiek radīta nepieciešamība pielāgoties jaunajām vides prasībām un attīstīt jaunu uzskatu sistēmu. Šādi meklējumi nepārsteidz arī, ja (paturot prātā latvisko dzīvesziņu) tos aplūkojam kristīgās un austrumu reliģijas salīdzinošā kontekstā: luterāņu mācītājs Aivars Pelds (2005) raksta „Mūs nevieno prieki un izpriecas [...] Mūs nevieno pasaulīgās lietas, bet mūs vieno sēras”; Dalailamas skatījumā „mums ir kopīgs pamatmērķis; mēs visi vēlamies būt laimīgi un negribam ciest” (Dalailama, 2005, 15.lpp.). Pieejamā uzskatu dažādība piedāvā izvēles brīvību, kas savukārt rosina gan šaubas, gan meklējumus personīgās pārliecības veidošanai.

Izvērtējot masu mēdijos un ikdienas dzīvē sastaptos piemērus, varam pastarpināti identificēt Latvijas kultūrvīdē kultivētus sociālos priekšstatus par nāvi un sērošanu.<sup>18</sup>

*Sērošana ir pašsaprotama un nav jāapspriež.* Šādu secinājumu rosina izdarīt palīdzības informācijas trūkums cilvēkiem, kuriem tā būtu nepieciešama, piedzīvojot tuvu cilvēka nāvi. Tā vien šķiet, ka Latvijā mēs joprojām turamies pie sentēvu pārliecības, ka ģimene iemāca visu dzīvei nepieciešamo, tanī skaitā, kā tikt galā ar dzīves grūtībām.

<sup>17</sup> Pēdējos gados to pakāpeniski sāk kompensēt dažādie sarunu šovi.

<sup>18</sup> Analīze galvenokārt attiecas uz laiku, kad veikta respondentu aptauja (2002./2003.gads).

Minējumu atbalsta šīs tēmas ignorēšana psiholoģijas mācību grāmatās, ierobežotā palīdzības informācijas pieejamība latviešu valodā, un tādu organizāciju trūkums, kas piedāvātu psiholoģisko palīdzību cilvēkiem pēc tuva cilvēka nāves.

Mēģinot izpētīt un apzināt, kas par šo jomu ir pieejams interesentiem, ievadīju atslēgvārdus Google meklētājā (13.06.2005.), atskaitē saņemot šādu informāciju: „sērošana” (6), „sērot” (77, lai arī sākotnēji tiek uzrādīts, ka 147), „sēras” (215, lai arī sākotnēji tiek uzrādīts, ka 890). Tikmēr uz angļiskajiem terminiem „Bereavement” (apm. 2 030 000), „Grief” (apm. 9 060 000), „Mourning” (apm. 3 960 000). Tiesa, situācija ir nedaudz uzlabojusies, salīdzinājumā ar 2003.gadu (10.03.2003.), kad meklētāja statistika bija šāda: „sērošana” (4), „sērot” (44, no kuriem tikai 13 minēti tuva cilvēka nāves sakarā), „sēras” (165, tostarp teksti, kas neattiecas uz šo jēdzienu pēc būtības), „tuva cilvēka nāve” (4), „tuvinieka nāve” (3).

Analizējot sīkāk atlasīto rakstu saturu, atklājas, ka pārsvarā šie atslēgvārdi fiksēti dziesmu vai dzeju tekstos, kā vārds citā kontekstā (t.sk. „nejauši”), kā elements diskusijās (apsprīžot cunami sekas, šķiršanos, terorismu), folkloras un reliģiskos tekstos, svētku un sēru dienu kontekstā, kā fragments intervijās, jokos un saistībā ar konkrēta cilvēka vai dzīvnieka zaudējumu. Ir arī pa kādai atsaucei šī vārda citas nozīmes kontekstā.<sup>19</sup> Specializēto rakstu jomā uzrādījās tikai viena intervija ar J.Batņu „Sēras ir jāizsēro līdz galam”, krīžu centra „Skalbes” informatīvais materiāls „Bērnu sēras” (kas meklēšanas datumā nedarbojās) un tulkots B.K.Heifena un K.Dž.Freindsenas raksts „Izprast krīzi”.<sup>20</sup>

Nesistemātiski sekojot līdzī informācijai masu medijos (TV, radio, internetā, avīzēs, žurnālos) un aplūkojot tur pieejamo informāciju attiecībā uz nāvi kā tuva cilvēka zaudējumu, redzams, ka nāve tajos aplūkota kā *fakts* (dažādos skaitļos); kā *personīgs pārdzīvojums* (dzīvesstāstos, intervijās); kā *sociāls aspekts* (autoru subjektīvā attieksme, skaitļu interpretācijas) un kā *kultūras aspekts* (ziņas un komentāri par nācijai raksturīgām iezīmēm, ko raksturo tādi izteikumi un jēdzieni kā, piemēram, „zārks bēniņos”, „mirstamā kārta”, „kapu svētki”, „par mirušo labu vai neko”, „sēru sludinājums”, „sēru izsludināšana” u.c.). Tikpat kā neparādās sērošanas kā procesa analīze un padomi palīdzībai.

*Sērošana ir privāta un paredz distancēšanos.* Par to liek domāt atbildes, kas iegūtas aptaujājot skolotājus (Maslovska, 2001b) par viņu iespējamo reakciju, sastopoties ar līdzcilvēku sērām. Lai arī viņi uzskata, ka sērojošiem nepieciešams emocionālais atbalsts, viņi

<sup>19</sup> Ķīnijā – sērs; kurzemnieku leksikā – sēras kā dzeltenī puteklīši, kas nosēstas ap peļķes malām pēc strauja pavasara lietūs.

<sup>20</sup> Situācija pakāpeniski uzlabojas, parādoties informatīvajiem materiāliem psiholoģiskās palīdzības centru mājas lapās. Parādās arī diskusijas interneta sarunu forumos. Turpina pieaugt arī atsauču skaits Google meklētājā uz minētajiem atslēgvārdiem.

paši vairāk orientēti piedāvāt praktisku palīdzību (gan tuviem draugiem, gan paziņām). Cita starpā pausti uzskati, ka sērojošie vēlas izolēties un negrib, lai ar viņiem runātu par zaudējumu, kas ir pretēji lielai daļai zaudējumu piedzīvojušo uzskatiem – augstu vērtētam līdzcilvēku atbalstam, sarunām, diskusijām, uzklausīšanai, kopīgai pieminēšanai.

*Sērošana = ciešanas.* Vārda *sērošana* literārā nozīme latviešu valodā ietver pārdzīvojumu emocionālo pusi, ko raksturo bēdas un sāpes. Tas iespējams veicina sērošanas kā emocionālas kategorijas atpazīšanu. Tikmēr pētījumi atklāj plaša spektra, dažreiz arī pretrunīgas, reakcijas uz zaudējumu. Tomēr pat eksāmenu darbos, neskatoties uz to, ka iepriekš izsniegti atbilstoši mācību materiāli, studenti mēdz ignorēt šādu redzējumu. Tā piemēram, 2005.gada rudens semestrī no 54 psiholoģijas bakalaura programmas studentiem uz jautājumu par normālām un dabiskām izjūtām, piedzīvojot tuva cilvēka nāvi, pareizo atbildi izvēlējās 46,3%; atbildi, kas no uzskaitījuma izslēdz iespēju izjust atvieglojumu – 48,1%; bet 5,6% domāja, ka ne tikai atvieglojuma izjūta, bet arī dusmas nepieder normālām un dabiskām sēru izpausmēm. Līdzīga aina paveras juridiskās fakultātes studentu darbos.

Izpratni, ka sērošana galvenokārt ir skumjas, demonstrēja arī Latvijas skolotāji, kas piedalījās pētījumā par sērošanas izpratni un attieksmi pret tuva cilvēka nāvi piedzīvojušiem (Maslovska, 2001b).

*Sērošana ir savdabība.* Šāds iespaids radies, strādājot policijā un sadarbojoties vai apmācot to profesiju pārstāvjus, kas sava darba ikdienā sastopas ar cilvēku ciešanām. Lai arī caurmērā cilvēki, kas piedzīvojuši personīgu traģēdiju tiek respektēti un ir daudz profesionāļu, kas demonstrē atbilstošu attieksmi šādā saskarsmē, tomēr gadījumos, kad zaudējumu piedzīvojuša cilvēka uzvedība nesakrīt ar paredzēto (vai nu pārāk intensīva emociju izrādīšana, vai arī novērotā uzvedība atšķiras no gaidītās, piem., skumju un ciešanu vietā uzstājība un dusmas), nereti rodas apmulsums, neizpratne un pretestība no amatpersonu puses. Kā viss svešais, arī šādas sēras veicina piesardzību un nereti provocē negatīvu attieksmi. Personīgā pieredze darbā ar policistiem rāda, ka to sekmīgi iespējams mainīt mācību procesā.

*Nāve uz mani (mums) neattiecas.* Tā gribas komentēt lielo Latvijas iedzīvotāju skaitu, kas pieķerti braucot dzērumā vai kā citādi pakļauj riskam savu un citu dzīvību. Šādu attieksmi netieši apliecina arī augstie mirstības rādītāji (vieni no augstākajiem Eiropā), gan no sirds-asinsvadu slimībām, gan autoavārijās un nelaimes gadījumos.

*Traģēdija – tas ir interesanti.* Tāds priekšstats veidojas, vērojot raidījumus televīzijā, aplūkojot fotogrāfijas un lasot rakstus avīzēs un žurnālos. Vairāk vai mazāk tendenciozi tiek pasniegtas ziņas, izceļot to dramatismu un traģiku, kā arī neslēpjot cilvēciskās ciešanas, kas aiz tām slēpjas, ja vien tās iespējams fiksēt. Tā kā šāda informācija veido reitingus, tā tiek kultivēta. Par laimi Latvijā nav nācies sastapties, ka traģiskais tiešā veidā tiktu nosaukts par

interesantu. Turpretī Krievijas interneta lapā <http://vazno.ru/>, rubrikā „interesanti” izceltas trīs ziņas: „2003.gadā gājuši bojā 42 žurnālisti”, „Irākā nogalināti divi Francijas pilsoņi”, „Čečenijā atklāti vairāki slēpņi ar ieročiem un spridzekļiem” (skatīts: 06.01.2004.). Šādas attieksmes iespējamību kādā intervijā precīzi raksturo Krievijas Psihotehnoloģiju izpētes institūta direktora Igora Neždanova teiktais: „Mums Krievijā ir citāda izpratne par ētiku” (Pētersons, 2005). Slavenais krievu režisors Ņikita Mihalkovs (dokumentālajā filmā „Anna”) to vērtē kā „dzīvi mēs esam pārvērtuši par seriālu, nāvi par datorspēli, bet medījumu – par iznīcības objektu”.

*Nāvē ir vainīgie.* Šāda attieksme ļoti bieži tiek demonstrēta TV sižetos un avīžu/žurnālu rakstu analītiskajās daļās. Nereti arī izvēlēti tiek tieši tie gadījumi, kas uzskatāmi pieprasa diskusijas par atbildību. Skumjākais, ka bieži vien pie vainīgo meklēšanas arī apstājas, netieši norādot, ka tā atrašana un publiska nosodīšana arī uzskatāma par problēmas risinājumu. Diemžēl nereti arī pats cietušais diskusiju laikā tiek ierindots vainīgo kārtā, tādējādi tiekot divkārt sodīts – caur zaudējumu un sabiedrības novērtējumā.

*Nāve ir mistika.* Centieni izprast nāvi un to, kas notiek pēc tās, ir nodarbinājusi cilvēku interesi visos laikos un iespējams visās kultūrās. Tā tas ir arī mūsdienu Latvijā: populāri ir raksti par ezoteriskiem prātojumiem un zinātniskiem atklājumiem pēcnāves dzīves apliecinājumam<sup>21</sup>. Nostāsti, kas lasāmi latviešu folkloras krātuvēs, sastopami arī mūsdienu publikācijās. Piemēram, kādas meitas stāsts par tēvu, kuram abi ar suni bija ļoti pieķērušies: „šķīta, ka tēva dvēsele uz laiku ir iemitinājusies sunī” (Pohodņeva, 2001).

*Sērojošam cilvēkam ir tiesības.* Vismaz to paredz LR likumdošana. Darba likuma (spēkā no 2002.gada 1.jūnija) 73.pants nosaka, ka darbiniekam atļauts ne ilgāk kā 2 darba dienas attaisnojošu iemeslu dēļ neveikt darbu sakarā ar laulātā, vecāku, bērna vai cita tuva ģimenes locekļa nāvi, par to saņemot vidējo izpeļņu. Ir arī dažādas sociālās garantijas, uz kurām tuvinieku zaudējušais var pretendēt atbilstoši izmaksu nosacījumiem. Būtiska ir arī nostāja, kas pausta vairumā publikāciju, kurās apspriesti tuvinieka zaudējuma gadījumi – cieņa pret ciešanām un attieksmē pausta līdzjūtība un atbalsts.

*Piemīna ir svēta.* Lai arī palaikam presē izskan gadījumu atstāsti par vandāļiem, kas demolējuši kapus, publiskā nostāja ir viennozīmīga – tā darīt nedrīkst. Piemīna ir svēta un to zaimot nedrīkst. Šo attieksmi apstiprina dažādie kolektīvie rituāli piemiņas dienās (piem., iešana uz kapiem nolikt ziedus) un palicēju rūpes par svaigiem ziediem un uzrušinātām

---

<sup>21</sup> Piemēram, „Pēcnāves apziņa”, Pasaules Atbalss, 17.-21.05.2001.; „Pēcnāves apziņa”, Mistika Nr.13, 05.2001.; A.Petrovs „Klīniskā nāve informē par ceļu uz viņsauli”, JĀ, Jaunā Avīze, 6.-12.09.2002.

smiltīm radnieku kapu vietās. Tomēr sabiedrībā noris arī diskusijas par to, vai mums vajag sērot? Un vai tas jādara kolektīvi?

Šīs zemes pagātne cilvēkus ar zaudējumiem nav saudzējusi. To uzskatāmi apliecina ar likumu noteikto svētku un atceres dienu skaits un savstarpējās proporcijas. Likums „Par svētku, atceres un svinamajām dienām”<sup>22</sup> nosaka 14 svētku dienas (jeb 9 svētku dienu grupas), un 15 atceres un atzīmējamās dienas, no kurām 10 ir ar skaidri izteiktu sēru un piemiņas tematiku (5 upuru piemiņas dienas un 5 tēvzemes aizstāvju piemiņas dienas).

Latviešiem tiek pārmests „gaušanās kults” par briesmīgo pagātņi (skat. piem., L.Fedosejevs, Čas, 14.09.2002.); un arī paši latvieši spriež, „vai mēs pārāk bieži neskatāmies atpakaļ pagātnē un nemeklējam izdevību sērot par nodarītajām pārestībām” un kā sabalansēt sāpīgās pagātnes atcerēšanos ar skatu nākotnē (A.Remess, Kurzemes Vārds, 24.03.2001.).

Attieksme pret sēru dienām ir dažāda. Presē varam lasīt iedzīvotāju vēstules ar protestiem par pārlietu lielo sēru dienu skaitu, kas namīpašniekus apgrūtina ar karogu izkāršanu. Lielais publisko sēru dienu skaits rosina sevi saukt par „vissērojošākās nācijas” pārstāvjiem un jautāt „vai Latvija ar to nav iekļuvusi Ginesa rekordu grāmatā?”. Risinājumam piedāvāts noteikt vienu, visas dvēseles vienojošu, Mīrušo piemiņas dienu (Bite, 2004). Lasāma arī kritika, ka „karogus ar sēru lentēm vairs neuztver īsti adekvāti... sēru lentes lielai daļai šķiet tikai melnas lupatiņas – kas tās patiesībā arī ir – ja nav personiskas pieredzes vai vismaz izjūtu” (Matīsa, 2005).

Saskaņā ar sociālās traumas konceptu, sociālās traumas dziedināšanai nepieciešama publiska rīcība (Tīsenkofs, 2004). Tas pamato oficiālo sēru dienu nepieciešamību, jo kalpo kā publisks apliecinājums viņu traumas netaisnībai un zaudētā piemiņas saglabāšanai. Šādu iespēju atņemt nevajadzētu, taču tam arī nevajadzētu būt kā nesaprastam citas sabiedrības daļas pienākumam.

Cita diskusija, kas gan reti izskan ārpus profesionāļu sarunām, ir par to, kur Latvijas iedzīvotājiem rast profesionālu palīdzību? Pēc prāmja „Estonia” katastrofas Nacionālās neatkarības avīze (05.-11.10.1994., 1.lpp.) rakstīja – „Presē ir izskanējusi godīgi drūma atzīšanās, ka Latvijā vispār nekādu glābšanas dienestu nav, un ja kaut kas līdzīgs notiktu pie mūsu valsts krastiem, mēs būtu pilnīgi bezpalīdzīgi”. Ir pagājuši vairāk nekā 10 gadi kopš šīs publikācijas. Lai arī pozitīvas pārmaiņas šajā ziņā ir notikušas, joprojām jaušams kompleksas politikas trūkums – psiholoģiskajā, sociālajā un veselības aprūpē. Lai arī palēnām attīstās palīdzības dienestu darbs un cilvēkiem ir iespēja saņemt kvalificētu psiholoģisko palīdzību<sup>23</sup>,

---

<sup>22</sup> spēkā esošs no 1990.10.03.

<sup>23</sup> Kā vēsta, piemēram, krīžu centra “Skalbes” mājas lapa ([www.skalbes.lv](http://www.skalbes.lv), skatīta 15.11.2005.) – kopš savas darbības uzsākšanas 1999. gada maijā Krīzes centra komanda ir

situācija joprojām izpelnās kritiku: „Autokatastrofu rezultātā psiholoģisku traumu guvušo skaits reizināms ar cietušo un bojāgājušo radu, draugu un satiksmes negadījuma aculiecinieku skaitu. Tiesību saņemt akūtu, valsts apmaksātu psiholoģiskā dienesta palīdzību šādos gadījumos nav. [...] Psiholoģiskā palīdzība glābējiem, kas ikdienā redz vairākas nāves un izglābj vairākus cilvēkus, netiek sniegta” (Lulle, 2003).

Šādā kontekstā aplūkoti sociālie priekšstati par Latvijas sabiedrību, vēstures mantojumu, politisko ideoloģiju un paaudzēs mantotām tradīcijām rosina jautāt, kā mūsdienās palicēji tiek galā ar zaudējumu un sērām, un kādi ir tuva cilvēka nāvi piedzīvojušo priekšstati par sērošanu? Tēmas ievirzes stimulmateriālam izraudzīta pārdzīvojumu pieredze, zaudējuma ietekmes zonas, dzīves filozofija, kā arī individuāli saredzētie traucēkļi un palīdzības iespējas.

## 1.6. Sērošanas izpētes metodes

Viens no pētniecības stūrakmeņiem ir atbilstoša metode un metodoloģiskā bāze. Virkne diskusiju saistītas ar atbilstošas izlases veidošanu un to, vai izlase veidojama atbilstoši specifiskam zaudējuma veidam, vai arī iekļaujot tajā vienkopus visus tos, kas piedzīvojuši emocionāli tuvu zaudējumu. Cits būtisks aspekts - adekvātas kontrolgrupas izvēle, lai identificētu sērošanai specifiskās pazīmes (Stroebe & Schut, 2001), kuras atlasē nereti nākas sastapties ar papildus grūtībām – atrast pieaugušus cilvēkus bez zaudējuma pieredzes. Tas liek meklēt robežas, cik senā pagātnē šāds zaudējums drīkstētu būt bijis, lai potenciālais respondents atbilstu kontrolgrupas kritērijiem (Sanders, 1999). Izlases veidošanas kontekstā jāreķinās arī ar ētiska rakstura prasībām respondentu apzināšanā un iesaistīšanā, kas predisponē sava veida izlases vienveidību (piemēram, psiholoģiskās palīdzības centru uzmanības lokā nonākušie; sociāli atvērtie; dalībai pētījumā gatavie u.tml.). Tēmas sensitivitāte liek reķināties arī ar pētījumam pieejamo respondentu skaita ierobežojumiem.

Cits būtisks jautājums ir kritēriju noteikšana sērošanas ekspertu izvēlē, liekot izvēlēties starp tām kompetencēm, kas ir pētniekiem, palīdzības jomā strādājošiem un cilvēkiem ar personīgu zaudējuma pieredzi. Metodoloģiskās bāzes izstrādē autori pārsvarā paļaujas uz pētnieku un speciālistu viedokli. Taču pēc Nīmajera un Hoganas domām, sērošanas gadījumos īstie eksperti ir tie, kas šo zaudējumu piedzīvojuši, kuru domas tad arī vajadzētu respektēt, piemēram, pētījuma instrumentu skalu satura veidošanā. Tomēr šādos jautājumos nav noteikta standarta, uz ko tiekties.

Ņemot vērā, ka lielākā daļa izpētes instrumentu ir veidotas un sākotnēji izmēģinātas “modernā industrializētā rietumu kultūrā” (Roach, 2000, p.5), un tādējādi piedāvā ierobežotu

---

sniegusi 18 212 konsultācijas 6590 klientiem. 2002.gada pārskatā norādīts, ka tuva cilvēka nāves gadījumā sniegtas 175 klātienē un 51 Krīzes telefona konsultācijas.

skatījumu uz sērošanu kā globālu pieredzi, kas ir sociālkulturāli sensitīva, aktuāls ir jautājums par to pielietojumu citās kultūrvidēs. Tas prasa ne tikai šo instrumentu tulkošanu, bet arī adaptēšanu vai izveidi atbilstoši kultūrvides specifikai.

Līdzīgi kā pētniecībā kopumā arī sērošanas izpētē nosacīti var nošķirt tradīcijas, kas balstītas uz kvantitatīvajām un uz kvalitatīvajām izpētes metodēm.

Sērošanas izpētes kontekstā tieši kvalitatīvā pieeja piedāvā lielākas iespējas atklāt ko jaunu, pētīt vispusīgi, veikt padziļinātu izpēti, kā arī atklāt izpētes objektam vai jautājumam specifiskās nianšes. Savukārt kvantitatīvā pieeja ļauj veikt sērošanas izpausmju mērījumus dažādās sērojošo grupās; dod iespēju diagnosticēt komplikētas sērošanas norises riska grupā esošos; palīdz izsekot sērošanas simptomu pavājināšanos vai pastiprināšanos laika gaitā un terapeitiskas iedarbības rezultātā; palīdz atklāt tuva cilvēka zaudējuma radīto seku blakus faktorus (Neimeyer & Hogan, 2001).

Lai gan literatūrā tiek runāts par sērošanas izpētei nepieciešamo instrumentu trūkumu (Heck & Ridder, 2001), virkne iestrāžu šinī jomā jau ir veiktas.

Veicot izpēti par instrumentiem, kas izmantotas pētniecībā sērošanas jomā un ir publicētas zinātnisko rakstu datu bāzēs (Medline, Cancerlit un PsychInfo) periodā no 1977.-1998.gadam vai pieejamas specializētajā literatūrā, Marijai Roučai (Roach, 2000) izdevies iepazīties ar 24 instrumentiem, kas izmantoti ar sērošanu saistītos pētījumos – gan vispārīgas, gan specifiskām jomām piemērotas pašnovērtējuma aptaujas un intervijas.

Tanī pat laikā citā apkopojošā pētījumā (Neimeyer & Hogan, 2001), kurā tā autori analizē 7 prominentākās aptaujas (ar pietiekami labiem psihometriskiem rādītājiem un pietiekoši plaši izmantotas pētniecībā), kas publikācijās parādījušās 80.-90.gados, trīs no analizētajām anketām ir tādas, kas nav minētas Roučas apskatā. Savukārt Heks un Ridere savā publikācijā min vēl divas iepriekšējos avotos neuzrādītas aptaujas (Heck & Ridder, 2001).

Tas lieku reizi apliecina izpētes instrumentu sarežģīto apzināšanas ceļu, kas daļēji varētu izskaidrot Nīmajera un Hoganas norādīto trūkumu pētniecības laukā – aptauju veidotāji maz cenšas apzināt, kas jau ir radīts un kā viņu veidotā aptauja saskan ar citām, izmantojot tās vienas izlases pētījumā.

Iepriekš minētie pārskati aplūko tikai angļu valodā izstrādātos instrumentus, atstājot novārtā visu to, kas iespējams publicēts citās valodās. Šī problēma attiecas arī uz Latviju, kur zinātnisko rakstu elektroniskas pārskata vides pieejamības trūkuma dēļ ir apgrūtināta informācijas ieguve par Latvijā veiktiem pētījumiem, iestrādēm un atklājumiem.

Datu bāzēs pieejamā informācija rāda, ka pētījumos sērošanas jomā pamatā izmatotas pašnovērtējuma aptaujas. Nosacīti tās iedalāmas šādi:

- *Vispārīgo simptomu mērījumi dažādu stresa reakciju izvērtēšanai* (piem., Impact of Event Scale, Horowitz, Wilner, & Alvarez, 1979; Brief Symptom Inventory, Derogatis & Melisaratos, 1983).
- *Vispārīga sērošanas iezīmju izpēte tuva cilvēka zaudējuma pārdzīvojumu un to atītības izvērtēšanai* (piem., Core Bereavement Items, Burnett, Middleton, Raphael, & Martinek, 1997; Traumatic Grief Inventory, Prigerson, Selby, & Jacobs, 2001).
- *Sērošanas iezīmju izpēte specifiskām sērojošo grupām, piemēram*
  - *sērojošiem vienaudžiem* (Hogan Sibling Inventory of Bereavement, Hogan & Greenfield, 1991);
  - *bērna zaudējuma gadījumā pirmsdzemdību vai dzemdību laikā* (Perinatal Grief Scale, Toedter, Lasker, & Alhadeff, 1988);
  - *tuvinieku pašnāvības gadījumā* (Grief Experience Questionnaire, Barret & Scott, 1989);
  - *priekšlaicīgas sērošanas izvērtēšanai* (Anticipatory Grief Scale, Theut, Jordan, Ross, & Deutsch, 1991).
- *Sērošanas gaitas dažādu (blakus) komponentu izpētei, piemēram,*
  - *apmierinātības ar palīdzības centrā saņemtās palīdzības izvērtēšanai* (Satisfaction with Bereavement Experiences Questionnaire, Warren, 1998);
  - *starppersonu attiecību ambivalences izvērtēšanai ieilgušu sēru gadījumā pēc laulātā drauga nāves* (Semantic Representation of Others Scale, Bonanno, Notarius, Gunzerath, Keltner, & Horowitz, 1988).
- *Zaudējuma pārvarēšanas izpētei, tostarp*
  - *dažādas vispārēju stresa notikumu pārvarēšanas aptaujas* (piem., COPE, Carver, Scheier & Weintraub, 1989);
  - *tuva cilvēka zaudējumam specifiski instrumenti* (piem., Grief Experience Inventory, Sanders, Mauger, & Strong, 1985).

Lai arī visai bieži izmantoti, eksperti iebilst tādu instrumentu izmantošanai, kas mēra vispārīgus psihiatriskus simptomus (piemēram, Īsā simptomu aptauja, Simptomu aptauja, Beka depresijas skala). Aptaujas tiek kritizētas par to, ka tās neiekļauj sērošanai specifiskās pazīmes, kas tādējādi pētījumā tiek pazaudētas. Jaunākie pētījumi apliecina, ka sērošanas simptomi veido no depresijas atšķirīgu simptomu vienību (Byrne & Raphael, 1997; Prigerson et al., 1995), līdz ar to instrumenti, kas nepievēršas sērošanas jomai specifisku aspektu izziņai, nenodrošina pilnīgu šīs jomas izpēti. Nevar noliegt, ka vispārīgo simptomu apzināšana palīdz atklāt sekundāros sarežģījumus sērošanas gaitā. Tomēr eksperti uzskata, ka

mūsdienās ir pieejami atbilstošāki (sērošanai specifiski) instrumenti, līdz ar to nav nepieciešams sērojošu cilvēku populācijā veikt vispārīgus psiholoģiskā distresa mērījumus.

Līdzīgās domās ir autori, kas analizē pārvarēšanas izpētes instrumentus. Vispārīgās pārvarēšanas aptaujas ne vienmēr ir piemērotas tieši sērošanas izpētei, tāpēc nepieciešama revīzija pirms šāda aptauja var tikt izmantota zaudējumu pētījumos (Heck & Ridder, 2001). Cits trūkums, uz ko norāda Heks un Ridere ir sava veida jūklis tajās aptaujās, kas pretendē uz zaudējumam specifiskās pārvarēšanas izpēti, jo šie instrumenti nereti vienkopus ietver simptomu mērījumus un pārvarēšanas stratēģijas. Savukārt tajās aptaujās, kas pievēršas pārvarēšanas izpētei, būtu svarīgi ietvert maksimāli plašu iespējamo pārvarēšanas stratēģiju klāstu, jo visticamāk ikviens cilvēks pārvarēšanas gaitā izmanto dažādas stratēģijas.

Analizējot prominentākās sērošanas izpētes aptaujas, Nīmajers un Hogana izveidojuši ērtu pārskatu par šo aptauju psihometriskajiem rādītājiem un to kvalitāti (skat. 1. tabulu).

1. tabula. Nīmajera un Hoganas rakstā analizēto sērošanas izpētes aptauju psihometrisko rādītāju kvalitāte (pārņemts no Neimeyer & Hogan, 2001, 104.lpp.)

Aptauja	Iekšējā saskaņotība	Atkārtotas testēšanas ticamība	Konverģentā un diskriminantā validitāte	Konstrukta validitāte	Faktoriālā validitāte
Texas Revised Inventory of Grief	+	?	+	+	+
Grief Experience Inventory	--	-	+	+	--
Core Bereavement Items	++	?	?	+	+
Inventory of Complicated Grief	++	+	+	+	++
Perinatal Grief Scale	++	-	+	+	+
Hogan Sibling Inventory of Bereavement	++	?	?	+	+
Grief Experience Questionnaire	+	?	?	+	+

Paskaidrojumi: ++ = ļoti laba; + = laba, bet sākotnēja; - = nevēlama; -- = ļoti nevēlama; ? = informācija nav pieejama vai ir nepietiekoša.

Taču jāņem vērā, ka šīs ir rietumu kultūrvidē izstrādātas un validizētas aptaujas, tāpēc prasa rūpīgu pieeju to tulkošanā, adaptācijā un validizācijā, lai droši un korekti varētu mērīt sociālkulturāli jūtīgos sērošanas aspektus.

Vairāk uzmanības būtu nepieciešams pievērst arī aptauju ticamības, validitātes un citiem psihometriskajiem rādītājiem. Kā problēma tā tiek atzīta arī jau izstrādāto instrumentu kontekstā, aicinot būt piesardzīgiem datu interpretācijā, izmantojot instrumentus ar zemu ticamību un validitāti, tostarp, ja skalu struktūras apstiprināšanai trūkst apstiprinošas faktoru analīzes (Heck & Ridder, 2001; Neimeyer & Hogan, 2001).

Savukārt tos trūkumus, ko paredz standartizētu aptauju lietošana, iespējams atrisināt, izmantojot kvalitatīvās izpētes metodes – dažādu interviju, stāstījumu, dokumentu, satura

analīzes, fokusa grupas, etnogrāfijas studijas, psihoterapijas nodarbību, gadījumu analīzes. Tieši kvalitatīvās metodes palīdz atklāt sērošanas daudzplāksņainību, kas kvantitatīva pētījuma ietvaros mākslīgi tiek vienkāršota. Par īpaši veiksmīgu uzskatāms kvantitatīvo un kvalitatīvo metožu apvienojums, kas tādējādi ļauj kvalitatīvā pētījumā atklātās idejas pārbaudīt ar kvantitatīvām metodēm.

Latvijā veiktie pētījumi, kas saistīti ar sērošanas izpēti, galvenokārt organizēti studiju darbu ietvaros – šīs doktora disertācijas, maģistra (Maslovska, 1999; Ratniece, 2007) un bakalaura (Petrova, 2004; Redliha, 2004) darbu ietvaros. Kvantitatīvo pētījuma instrumentu ziņā pētījumos līdz šim izmantotas vai nu vispārējas pārvarēšanas aptaujas, vai arī šī pētījuma ietvaros adaptētās un izstrādātā aptauja. Kvalitatīvās pētniecības metožu izmantošanā līdz šim publicētas divas pieejas: nepabeigtie teikumi (Maslovska, 1999, 2004b) un daļēji strukturētas intervijas (Maslovska et al., 2004; 2006).

Zinātniskās literatūras analīze rāda, ka eksistē virkne instrumentu, kas var tikt izmantoti dažādu ar sērošanu saistītu aspektu izpētē (skat. 1.pielikumu). Tomēr sarežģīts ir to apzināšanas ceļš, tāpat arī adaptācijas gaita, kas nepieciešama instrumenta pielāgošanai izmantošanai noteiktā kultūrvidē. Lai arī vēl ir daudz darāmā piedāvāto instrumentu psihometriskajā pilnveidošanā, līdzšinējās iestrādes kalpo par pamatu izvēlei un iezīmē norādes instrumentu pilnveidei. Izvērtējot pieejamo aptauju psihometrisko kvalitāti, tika izraudzīta Sēru pamatizpausmju aptauja un Traumatisko sēru aptauja tulkošanai un izmantošanai pētījuma vajadzībām. Ņemot vērā iepriekš aprakstītos izlases veidošanas ierobežojumus, šo aptauju adaptācija veikta pētījuma izlasē. Savukārt, zaudējuma pārvarēšanas ziņā izvēlēts veidot jaunu instrumentu, kas vienlaikus ļautu arī apstiprināt Sērošanas uzdevumu teoriju. Rezultātā šis promocijas darbs pavērs iespēju turpmākos pētījumos izmantot trīs psihometriski pārbaudītus instrumentus sērošanai specifisku aspektu izpētei latviski runājošās izlasēs.

## 2. Metode

### 2.1. Pētījuma dalībnieki

Pētījumā iesaistījās 245 sievietes vecumā no 18 – 72 gadiem, no kurām sērošanas pētījuma izlasē iekļautas 128 respondentes – sievietes ar tuva cilvēka nāves pieredzi. Tā kā aptaujas anketas tika izplatītas ar palīgu starpniecību, nav apzināts precīzs to sieviešu skaits, kas atteicās no dalības pētījumā. Visu 245 dalībnieču sniegtās atbildes izmantotas sociālpsiholoģisko resursu mērījumu instrumentu psihometrisko kritēriju pārbaudē.

Sērošanas pētījumā piedalījās sievietes vecumā no 18 – 72 gadiem ( $M=34,7$ ,  $SD=12,5$ ). Mirušais cilvēks bijis vecumā no 9 – 96 gadiem ( $M=58,2$ ,  $SD=21,1$ ). Visas pētījuma dalībnieces dzīvo Latvijā, brīvi pārvalda latviešu valodu un uzskata sevi par latvietēm. Sērojošo izlases demogrāfiskie rādītāji apskatāmi 2. tabulā. Pētījuma dalībnieču zaudējumus raksturojošie aspekti norādīti 3. tabulā.

2. tabula. Sērošanas pētījuma izlases demogrāfiskie rādītāji

Aspekts, pazīme	Respondentu skaits %
<i>Vecums</i>	
18-25 gadi	26,8
26-50 gadi	60,6
51-72 gadi	12,6
<i>Izglītība</i>	
Augstākā	46,4
Vidējā	53,6
<i>Dzīvesvieta</i>	
Pilsēta	69,9
Lauki	30,1
<i>Nodarbinātība</i>	
Strādā	80,8
Nestrādā	20,2
<i>Finansiālais stāvoklis</i>	
Var nopirkt visu vajadzīgo	45,5
Nevar iegādāties visu nepieciešamo	54,5
<i>Ticība Dievam</i>	
Tic Dievam	87,9
Netic Dievam	12,1
<i>Psiholoģiskās palīdzības pieredze</i>	
Ir	27,2
Nav	72,8

3. tabula. Pētījuma dalībnieču zaudējumus raksturojošie aspekti

Aspekts, pazīme	Respondentu skaits %
<b>Radniecības pakāpe mirušajam</b>	
1.pakāpes radnieks	54,0
2.pakāpes radnieks	24,0
citi	22,0
<b>Zaudējuma senums</b>	
līdz 1 gadam	29,9
vairāk nekā 1-2 gadi	17,3
vairāk nekā 2-4 gadi	25,2
vairāk nekā 4 gadi	27,6
<b>Zaudējuma pēkšņums</b>	
Pēkšņa	31,3
Prognozēta	68,8
<b>Mirušā vecums</b>	
0-24	10,2
25-49	22,7
50-64	26,6
65-96	40,6
<b>Vai Jūs bijāt klāt šī cilvēka nāves brīdī?</b>	
Jā	18,0
Nē	82,0
<b>Vai Jūs piedalījāties bērēs?</b>	
Jā	97,0
Nē	3,0
<b>Vai jūs priekš sevis esat atradusi kādu izskaidrojumu, kāpēc tas notika?</b>	
Nē, neesmu par to domājusi	6,5
Esmu par to domājusi, bet nezinu	36,6
Esmu par to domājusi un esmu atradusi sev pieņemamu skaidrojumu	56,9
<b>Izjustā tuvība</b>	
Viens no vistuvākajiem cilvēkiem	40,5
Ļoti tuvs	41,3
Tuvs / labi pazīstams	18,3
<b>Zaudējuma smaguma novērtējums</b>	
Daļēji	6,3
Pietiekoši daudz	30,7
Pilnībā	63,0
<b>Vainas izjūta</b>	
Nemaz vai ļoti maz	59,1
Nedaudz vai daļēji	32,2
Pietiekoši daudz vai pilnībā	8,8
<b>Dusmas</b>	
Nemaz vai ļoti maz	47,0
Nedaudz vai daļēji	17,4
Pietiekoši daudz vai pilnībā	35,6

Veidojot pētījuma izlasi tika saglabāts plašs tuvā cilvēka zaudējuma pieredzes spektrs attiecībā uz tādiem kritērijiem kā miruša vecums, statuss, radniecības pakāpe, nāves cēlonis, kas ļauj arī apzināt dažādību individuālajās zaudējuma pieredzēs. Tas ir svarīgi tādēļ, ka līdzšinējie pētījumi uzrāda visai pretrunīgus rezultātus ar zaudējumu saistīto aspektu varbūtējai ietekmei uz sērošanas gaitu. Sākotnēji kā izlases kritēriji tika izvirzīta miruša cilvēka emocionālā nozīmība un zaudējuma senums (zaudējums piedzīvots pēdējo 5 gadu laikā), vairāku zaudējumu gadījumā lūdzot aprakstīt pieredzi saistībā ar visnozīmīgākā cilvēka zaudējumu. Taču izlasē tika iekļautas arī tās respondentes, kas aprakstīja senākus zaudējumus, ja viņas uzsvēra šī zaudējuma nozīmīgumu un aktualitāti arī anketas aizpildīšanas brīdī, tostarp tā nozīmību attiecībā pret citiem piedzīvotajiem tuva cilvēka zaudējumiem.

## 2.2. Instrumenti

Pētījumā ir izmantotas aptaujas sērošanas, sociālpsiholoģisko resursu, zaudējuma dažādu aspektu, kā arī demogrāfisko raksturlielumu izpētei. Izvēlētajiem instrumentiem sniegts to apraksts, izstrāde, psihometriskie rādītāji un pamatojums to iekļaušanai pētījumā.

*Sēru pamatizpaušmju aptauja* (Core Bereavement Items, Burnett, Middleton, Raphael, & Martinek, 1997), turpmāk – SPA, ir pašnovērtējuma aptauja. To veido 17 jautājumi, kas izvērtējami gradācijā no 1 – 4. Iegūtās balles var būt robežās no 17 – 51. Zemākās vērtības nosaka sēru izpaušmju izteiktāku intensitāti. Aptaujas jautājumi sakārtoti trijās apakšskālās - Tēli un domas (7 jautājumi), Akūta separācija (5 jautājumi) un Bēdas (5 jautājumi).

Oriģinālās aptaujas sākotnējā variantā bija iekļauti 76 apgalvojumi, kas ņemti no literatūras, pētījumiem sērošanas jomā, kā arī no klīniskā darba pieredzes. Šīs metodikas izveides ietvaros tika veikts longitudināls pētījums ar 53 sērojošiem vecākiem, 53 dzīvesbiedriem un 52 pieaugušiem bērniem, kas zaudējuši kādu no vecākiem. Pētījumam bija 4 etapi, kuros sērojošie tika aptaujāti apmēram 1 mēnesi pēc zaudējuma, tad 10 nedēļas, 7 mēnešus un 13 mēnešus pēc zaudējuma. Ar faktoranalīzes palīdzību teorētiski savietotajiem apgalvojumiem tika izdalītas 7 skalas, no kurām vēlāk tika atlasītas tās 3, kas raksturo tieši sērošanas pieredzi un izpaušmes. Anketas 17 apgalvojumi ņemti no šīm trim skalām, tādējādi ticamā veidā atdalot apgalvojumus, kas mēra dažādām (rietumu sabiedrības) sērojošo grupām kopēju sēru būtības fenomenu.

*Psihometriskie rādītāji.* Sākotnējie pētījumi ļauj uzskatīt SPA par ticamu un valīdu instrumentu. Šim instrumentam pētījumos uzrādījusies augsta ticamība un atbilstoša satura un konstrukta validitāte. Tai ir augstas Kronbaha alfas (salīdzinājumu skat. rezultātu daļā). Pagaidām nav ziņu par SPA atkārtotās testēšanas ticamību.

Skalas veidotas, pamatojoties uz faktoru analīzes rezultātiem – apgalvojumi ir sagrupēti trīs skalās pēc “racionāli empīriskas” pieejas, un šīm skalām ir augsta savstarpējā korelācija (Burnett et al., 1997).

Pētījumi uzrāda SPA spēju apstiprināt teorētiski definētās hipotēzes, t.i., sērošanas izpausmju radītāji dažādām sērojošo grupām uzrāda prognozēto intensitāti: sērojoši vecāki > sērojoši dzīvesbiedri > sērojoši pieaugušie, kas zaudējuši kādu no vecākiem. Augstākas balles aptaujā uzrāda tie, kuru tuvinieki miruši negaidīti, salīdzinājumā ar iepriekš paredzamu zaudējumu; un šīs aptaujas mērījumu vērtībām ir tendence laika gaitā pazemināties (Middleton et al., 1998). Pētījumos nav atklājušās nozīmīgas atšķirības starp dzimumiem vai vecumposmiem (Burnett et al., 1997). Garākās aptaujas ietvaros atvasinātajiem SPA jautājumiem apstiprinājusies korelācija ar trauksmi un depresiju (Byrne & Raphael, 1997).

Aptaujas satura validitāti apstiprina fakts, ka ikviens tās apgalvojums rietumu sērošanas literatūrā ir minēts kā būtiska sērošanas pazīme (Burnett et al., 1997).

*Priekšrocības un ierobežojumi.* Aptaujas autori atzīst, ka šim instrumentam nepieciešama turpmāka validizācija. Salīdzinoši maz ir arī zināms par SPA saistību ar citiem distresa rādītājiem. Trūkst pētījumu, vai SPA mērījumi pārklājas ar citu sērošanas izpētes instrumentu mērījumiem, un kāda ir to stabilitāte kaut vai īsā laika periodā. SPA fokusēšanās uz centrālajām sērošanas iezīmēm ir gan tās stiprā (ciktāl tām ir augsta sakarība ar vairums sērotāju reakcijām), gan vājā puse (ciktāl tās atstāj nepamanītas retāk sastopamās neatrisinātas sērošanas izpausmes, piemēram, nejutīgumu, nerealitātes izjūtu, dusmas – tēmas, kas var tikt atklātas, izmantojot šīs aptaujas sākotnējo variantu). Tomēr, neskatoties uz minētajiem trūkumiem, Nīmajers un Hogana to raksturo kā “iespējams vislabāk nokomplektēto [aptauju] “normālu” sērošanas reakciju pētīšanai” (Neimeyer & Hogan, 2001, 98.lpp.).

*Aptaujas izvēles pamatojums.* Ņemot vērā valīdu sērošanas izpētes instrumentu trūkumu ne tikai mūsu valstī, bet arī zinātniskajā literatūrā pasaulē, šī aptauja uzskatāma par labu izvēli normālas sērošanas gadījumu izpētei (kas raksturīgs arī šī pētījuma izlasei). Tā ir pietiekoši īsa, viegli saprotama un ar atbilstošiem psihometriskiem rādītājiem.

Aptauja oriģinālvalodā ir publicēta zinātniskos rakstos, kā arī ir pieejama internetā, kur dota autoru atļauja tās izmantošanai pētniecībā. Tās latviskotās versijas psihometrisko rādītāju pārbaudes gaita un rezultāti sīkāk aprakstīti rezultātu daļā.

***Traumatisko sēru aptauja*** (Inventory of Traumatic Grief, Prigerson, Selby, & Jacobs, 2001), turpmāk – TSA, ir pašnovērtējuma aptauja, ko veido 37 apgalvojumi un jautājumi. Kvantitatīvi izvērtējamo atbilžu novērtējuma gradācija dota skalā no 1 – 5.

Aptauja sākotnēji tika izveidota, lai novērtētu komplicētās sērošanas pazīmes cilvēkiem, kuri piedzīvojuši tuva cilvēka nāvi un mērītu “sērošanas simptomus, kas veido

vienotu emocionālā distresa komponentu, kas ir skaidri nodalāms no depresijas un trauksmes simptomiem” (Prigerson et al., 1995, p. 66). Sākotnēji tika izveidota Komplicēto sēru aptauja (turpmāk – KSA), kas apstiprināja sērošanas simptomu atšķirību no depresijas un trauksmes simptomiem un uzrādīja šīs grupas jautājumu spēju paredzēt dažāda veida ilgstošus funkcionālus traucējumus. Pētījumā tika identificēti septiņi sērošanai raksturīgi simptomi ar augstu faktoru svaru, un tiem tika pievienoti vēl citi, kas izrietēja no klīniskā darba pieredzes, un uzskatāmi par potenciāli neadaptīviem. Vēlāk KSA tika papildināta un pārveidota kā TSA.

Traumatisko sēru jēdzienu veido divi pamatkomponenti: separācijas distress un traumatiskais distress. Metodikas izstrādē piedalījās ekspertu komisija, identificējot kritērijus, kā nodalīt “normālu” sērošanu no tās “patoloģiskākajām” formām. Aptaujas izmantošana paredzēta gan klīniskai diagnosticēšanai, gan pielietošanai zinātniska pētījuma ietvaros. Traumatisko sēru kā diagnostiskas kategorijas izvērtēšanā izdalīti 5 kritēriji. Pētniecībā to iespējams izmantot kā pašnovērtējuma mērinstrumentu traumatisku sēru simptomātikas vispārējai apzināšanai.

Kā jau minēts, šī instrumenta izstrādes gaitā notikušas vairākas izmaiņas – sākotnēji tā veidota kā komplicēto sēru aptauja, bet vēlāk (cenšoties mazināt tās „patoloģiskumu” un akcentējot sēru reakciju traumatisko dabu) pārdēvēta par traumatisko sēru aptauju. Tomēr laika gaitā autori atgriezušies pie sākotnējā nosaukuma, lai novērstu jucekli, ko rada šī termina asociēšana ar pēc-traumas stresa sindromu. Precizēti un mainīti arī apgalvojumu formulējumi un diagnostisko kritēriju komponentes. Pētījumā izmantota 2001.gadā publicētā šīs aptaujas versija. Taču vēlākā sarakstē metodikas autore rekomendē turpmākiem pētījumiem un terapeitiskajā praksē izmantot jaunāko šīs aptaujas versiju, kuras priekšrocības galvenokārt slēpjas tās kompakstumā.

*Psihometriskie rādītāji* ir pārbaudīti TSA dažādajām versijām (kas būtībā ir viena no otras atvasinātas). Visas versijas uzrāda augstu iekšējo saskaņotību. Īsākā versija – KSA uzrāda arī augstu atkārtotās testēšanas ticamību ( $\alpha=0,80$ ) 6 mēnešu intervālā (Prigersone et al., 1995). KSA ir augsta konverģence ar citām sērošanas aptaujām ( $r=0,87$  ar Pārveidoto Teksasas sērošanas aptauju), taču TSA labāk spēj izšķirt sekmīgu sērošanas iznākumu no nesekmīga. Paaugstināti TSA rādītāji korelē ar zemāku dzīves kvalitāti, kā arī prognozē vispārēju funkcionēšanas kvalitāti, garastāvokli, miega kvalitāti un pašvērtējumu 18 mēnešus pēc dzīvesbiedra zaudējuma (Prigersone et al., 1995a). Augsti TSA rādītāji 6 mēnešus pēc piedzīvotā zaudējuma spēj prognozēt arī vēža risku, paaugstinātu asinsspiedienu, sirdsdarbības traucējumus, intensīvāku smēķēšanu un ēšanas problēmas 1-2 gadus vēlāk (Prigersone et al., 1997).

*Priekšrocības un ierobežojumi.* Zinātniskajā literatūrā TSA tiek atzīta par labi izstrādātu instrumentu, lai izvērtētu sērošanai specifiskus sarežģījumus (Neimeyer & Hogan, 2001, p.98), un tā gūst arvien lielāku atzinību un pielietojumu. TSA ir pietiekoši īsa, viegli saprotama un ar atbilstošiem psihometriskiem rādītājiem. Pēc Nīmajera un Hoganas vērtējuma (Nemeyer & Hogan, 2001) tai ir ļoti laba ticamība un laba sākotnējā validitāte. Tā kā TSA fokusējas uz sērojošā patreizējām izjūtām, tiek mazināta pagātnes atcerēšanās radītā ietekme uz rezultātiem.

*Aptaujas izvēles pamatojums.* TSA ir saturiski atbilstoša pētījuma koncepcijai, lai identificētu respondentu grūtības zaudējuma pārvarēšanā. Tā mēra būtiskus zaudējuma pārdzīvojuma parametrus – traumas un separācijas intensitāti. Kā instruments tā ir ērti lietojama un veiksmīgi iekļaujas pētījuma kopējā struktūrā, un tai ir atbilstoši ticamības un validitātes rādītāji.

Orģinālvalodā šī aptauja ir publicēta zinātniskos rakstos. Tās tulkošanai un izmantošanai pētījumā tika saņemta autores atļauja. Adaptācijas gaita un rezultāti sīkāk aprakstīti rezultātu daļā.

*Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptauja* (Maslovska, 2004), turpmāk – TCZPA ir pašnovērtējuma aptauja, kas izveidota šī pētījuma ietvaros saskaņā ar V.Vordena Sērošanas uzdevumu teoriju. TCZPA ietver 17 apgalvojumus, kas izvērtējami 5 punktu skalā (1=nemaz; 5=pilnībā atbilst jūsu izjūtām), ņemot vērā pēdējā mēneša izjūtas un zaudējuma pārvarēšanas pieredzi.

Pamatojoties uz faktoru analīzi, aptaujai var izšķirt četras apakšskalas – pārņemšana ar zaudējumu, atrautība no dzīves realitātes, pielāgošanās dzīves prasībām, pārdzīvojumu maskēšana.

Tā kā joprojām trūkst sērošanas izpētes instrumentu, kas ļautu zinātniski pamatotā veidā mērīt zaudējuma pārvarēšanai raksturīgās iezīmes, un starptautiskajā literatūrā aprakstītie instrumenti ietver virkni metodoloģisku ierobežojumu, tad optimālais risinājums bija veidot jaunu – kultūrvidei pielāgotu instrumentu. Aptaujas izstrāde, psihometriskie rādītāji, kā arī priekšrocības un ierobežojumi aprakstīti rezultātu daļā.

*Apmierinātība ar dzīvi skala* (Satisfaction with Life Scale, Diener, Emmons, Larson, & Griffin, 1985), turpmāk – ADS, ir pašnovērtējuma aptauja. Tajā piedāvāti 5 izteikumi, kurus iespējams novērtēt 7 punktu skalā (1 = pilnīgi nepiekrītu, 7 = pilnīgi piekrītu). Izteikumi raksturo cilvēka apmierinātību ar dzīvi kopumā, nevis atsevišķās dzīves jomās (piem., apmierinātību ar veselību, finansēm u.c.), tādējādi ļaujot respondentam savā novērtējumā ietvert paša izvēlētās jomas. Atbilžu vērtības tiek summētas. Pēc rietumvalstīs izstrādātajiem

kritērijiem, rezultāts “20” atspoguļo neitrālu apmierinātības ar dzīvi līmeni, t.i., cilvēks ir vienlīdz apmierināts un neapmierināts ar dzīvi kopumā.

Sākotnēji tika izveidota pašnovērtējuma aptauja ar 48 apgalvojumiem, kas faktoriāli veidoja trīs konstruktus – pozitīvie pārdzīvojumi, negatīvie pārdzīvojumi un apmierinātība. Tālākajā izstrādes gaitā tika izraudzīti 10 apgalvojumi, no kuriem vēlāk vēl tika noraidīti 5 apgalvojumi to semantiskās līdzības dēļ.

*Psihometriskie rādītāji.* Skalai ir augsta iekšējā saskaņotība. Tai ir augsta korelācija ar citiem apmierinātības ar dzīvi izpētes instrumentiem (Pavot & Diener, 1993), kā arī starp respondentu pašu, viņu vienaudžu un vecāku novērtējumu (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991). Tai ir laba paredzošā validitāte netiešos mērījumos par atmiņas atšķirībām (Pavot et al., 1991), kā arī atkārtotas testēšanas ticamība. Šī aptauja uzrāda temporālo stabilitāti, un ir pietiekoši jūtīga, lai pamanītu izmaiņas apmierinātībā ar dzīvi klīniskas intervences rezultātā (Pavot & Diener, 1993). Cilvēkiem ar augstākiem rādītājiem šajā skalā konstatēti zemāki depresijas rādītāji un mazāks pašnāvību risks (Diener & Biswas-Diener, 2000).

Kā rāda pētījumi, ar šo aptauju iespējams novērtēt cilvēka vispārējo apmierinātību ar dzīvi un tā nepārklājas ar radniecīgiem konstruktiem – tādiem kā pozitīvi pārdzīvojumi vai vientulība. Tā neprovocē sociāli vēlamas atbildes (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Lai arī apmierinātība ar dzīvi ir tikai subjektīvās labklājības kognitīvā dimensija, tā visnotaļ efektīvi spēj prognozēt ar subjektīvo labklājību saistītos aspektus (Diener, Suh, & Oishi, 1997).

*Aptaujas izvēles pamatojums.* Aptauja ir īsa, viegli saprotama un neprasa daudz laika aizpildīšanai. Līdz ar to tā veiksmīgi iederas apjomīga pētījuma ietvaros. Tai ir atbilstoši psihometriskie rādītāji šī koncepta izpētei (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993; Pavot et al., 1991), tostarp augstā ticamība un validitāte ir apstiprinājusies dažādās izlasēs.

Aptauja oriģinālvalodā pieejama internetā un ir brīvi izmantojama. Anketas tulkošanai tika saņemta autora atļauja. Pētījuma vajadzībām izmantota latviskotās anketas pilnveidotā versija, kuras psihometrisko rādītāju atbilstība sīkāk aprakstīta rezultātu daļā.

*Pēc-traumas izaugsmes aptauja* (Posttraumatic Growth Inventory, Tedeschi & Calhoun, 1996), turpmāk – PTIA, ir pašnovērtējuma aptauja, kas mēra cīņā ar nozīmīgām dzīves krīzēm piedzīvotās pozitīvās izmaiņas. Tā sastāv no 21 apgalvojuma. Piedzīvoto pārmaiņu intensitātes izvērtēšanai dota 6 punktu skala (0 = nemaz, 5 = ļoti). Ar PTIA iespējams noteikt, cik sekmīgi, pārvarot traumas sekas, cilvēki pārveido vai nostiprina sevis un citu uztveri un notikumu jēgas izpratni. Aptauja mēra pēctraumas izaugsmi piecos aspektos – attiecības ar citiem, jaunas iespējas, stiprās puses, garīgās izmaiņas un dzīves novērtēšana.

PTIA izstrādājuši amerikāņu zinātnieki Lorencs Kalhūns (Lawrence G. Calhoun) un Ričards Tedeši (Richard G. Tedeschi), pamatojoties uz ilgstošiem traumas pozitīvo aspektu un to nozīmes cilvēku dzīvē pētījumiem. Veicot literatūras apskatu, sākotnēji tika formulēti 34 apgalvojumi, kas attiecās uz pozitīvām izmaiņām literatūrā biežāk minētajās izaugsmes jomās – izmaiņas patībā, attiecībās ar citiem cilvēkiem un dzīves filozofijā. Pirmie pētījumi tika veikti ar bakalaura līmeņa psiholoģijas studentiem, kas bija piedzīvojuši nozīmīgus nepatīkamus dzīves notikumus pēdējo 5 gadu laikā, t.sk., tuva cilvēka nāve, negadījumā gūta trauma, vecāku šķiršanās, attiecību pārrāvums, kļuvuši par krimināla rakstura nozieguma upuri, piedzīvojuši akadēmiskas problēmas, nevēlamu grūtniecību u.c. problēmas. Sākotnējā 34 apgalvojumu aptauja uzrādīja augstu iekšējo saskaņotību ( $\alpha=0,94$ ). Faktoranalīzē tā uzrādīja 6 faktoru struktūru, taču tikai 5 no tiem bija viegli interpretējami. Līdz ar to aptaujā tika atstāti tie 21 apgalvojumi, kas iekļāvās šajos 5 faktoros.

*Psihometriskie rādītāji.* PTIA kopumā un tās apakšskalām ir augsta iekšējā saskaņotība (salīdzinošie rādītāji aplūkojami rezultātu daļā), kā arī atbilstoša atkārtotās testēšanas ticamība, veicot izpēti ar 2 mēnešu intervālu ( $\alpha=0,71$ ). PTIA ir atbilstoša konstrukta validitāte. Aptaujas autoru pētījumi (Tedeschi & Calhoun, 1996) atklāj, ka sievietes uzrāda vairāk ieguvumu nekā vīrieši, un cilvēki, kas piedzīvojuši traumatiskus notikumus, uzrāda vairāk pozitīvu izmaiņu nekā tie, kas nav piedzīvojuši īpašus, ārkārtējus notikumus. PTIA uzrāda vidēju saistību ar optimismu un ekstraversiju. Pētījumi neuzrāda PTIA rezultātu atkarību no respondentu vecuma vai laika, cik sens ir izvērtētais notikums. Tāpat arī PTIA neuzrāda, ka tās rezultātus ietekmētu sociāli vēlamas atbildes. PTIA pozitīvi korelē ar optimismu, reliģiozitāti un visām galvenajām personības dimensijām (kā tās tiek mērītas BIG-5 aptaujā), izņemot neirotismu.

*Aptaujas izvēles pamatojums.* Šī pētījuma vajadzībām PTIA tika atzīts par labāko instrumentu pozitīvo pārmaiņu identificēšanai cilvēkiem pēc piedzīvota zaudējuma. Tā ir pietiekoši īsa, viegli saprotama un neprasa daudz laika aizpildīšanai, un tai ir pietiekoši augsti ticamības un validitātes rādītāji.

Aptaujas anketa oriģinālvalodā ir pieejama internetā. No tās autoriem saņemta tulkošanas un izmantošanas atļauja. Aptaujas latviskotās versijas psihometriskie rādītāji aprakstīti rezultātu daļā.

***Uztvertā sociālā atbalsta daudzdimensiju skala, USADS*** (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988).

USADS ir pašnovērtējuma aptauja, kas sastāv no 12 apgalvojumiem. Tajā piedāvāts 7 pakāpju novērtējums (pilnīgi nepiekrītu – pilnīgi piekrītu). Aptaujas kopējo rādītāju iegūst, summējot katra apgalvojuma novērtējumu, kas teorētiski iespējams amplitūdā no 12 – 84.

Aptauja mēra cilvēka subjektīvo novērtējumu atbalstam, ko viņam piedāvā apkārtējie cilvēki trīs svarīgās cilvēka sociālās dzīves jomās – ģimene, draugi un citi nozīmīgi cilvēki.

Pirmoreiz USADS publicēta 1988.gadā, taču tā izstrādāta jau 80. gadu sākumā. Virkne pilotpētījumu, kuros tika pārbaudīta skalas ticamība un izpētošā faktoru analīze, palīdzēja izveidot aptauju tās patreizējā variantā kā īsu, vienkāršu un psihometriski atbilstošu instrumentu. USADS ir lietota demogrāfiski atšķirīgās grupās dažādu pētījumu ietvaros: universitāšu studenti, grūtnieces, pediatri-rezidenti, psihiatrijas slimnieki u.c., tostarp citās kultūrvidēs (piem., Turcijā).

*Psihometriskie rādītāji.* Oriģinālvalodā izstrādātajai aptaujai ir augsta iekšējā saskaņotība un atkārtotas testēšanas ticamība (Stanley, Beck, & Zeb, 1998). Tai ir spēcīga faktoriālā struktūra un vidēja konstruktū validitāte (Zimet et al., 1988).

Apmierinātībai ar saņemto atbalstu ir pozitīvas sakarības ar emocionālo labklājību gan vispārējai populācijai Kanādā, gan psihiatrijas slimniekiem (Murray et al., n.d.), un tā spēj prognozēt suicidālu uzvedību (Zeynep, 1997; Kwang, n.d.).

*Aptaujas izvēles pamatojums.* USADS ir īss, viegli saprotams, psihometriski pamatots instruments cilvēka subjektīvā novērtējuma izzināšanai sociālā atbalsta jomā. Tā jau ir tulkota latviešu valodā un sekmīgi izmantota citos pētījumos, uzrādot augstus iekšējās saskaņotības rādītājus (Voitkāne, 2003). USADS psihometriskie rādītāji pārbaudīti šī pētījuma izlases ietvaros un aprakstīti rezultātu daļā.

*Attiecību aptauja* (Relationship Questionnaire, Bartholomew, & Horowitz, 1991), turpmāk arī AA, ir pašnovērtējuma instruments, kuras ietvaros piedāvāti četri personisko attiecību apraksti. Katrs no aprakstiem raksturo noteiktu piesaistes stilu – drošo, izvairīgi bailīgo, ar attiecībām pārņemto un izvairīgi noraidošo. Respondenti tiek lūgti vispirms izvēlēties vienu – sev atbilstošāko attiecību stilu, un pēc tam izvērtēt, cik lielā mērā katrs no stiliem raksturo respondenta attiecības ar citiem cilvēkiem. Vērtējuma gradācija noteikta amplitūdā no 1 – 7.

Attiecību aptauja izveidota, pamatojoties uz četru kategoriju piesaistes modeli, lai pētītu pieaugušo piesaistes veidu emocionāli tuvās attiecībās. Tās instrukcija pieļauj variācijas, kādu attiecību izvērtēšanai tā tiek adresēta. Anketas adaptācija latviešu valodā uzsākta Ievas Bites (Bite, 1998) maģistra darba ietvaros un kopš tā laika plaši izmantota piesaistes pētījumos Latvijā.

*Psihometriskie rādītāji.* Oriģinālās aptaujas validizācija tika veikta, pamatojoties uz Vienaudžu piesaistes intervijās gūtiem novērtējumiem (Peer Attachment Interview). Latvijā tulkotās aptaujas variantam ir apstiprinājusies konverģentā validitāte ar citiem piesaistes izpētes instrumentiem (Bite, 2002; Martinsone, 2003).

*Priekšrocības un ierobežojumi.* Salīdzinājumā ar citiem piesaistes mērījumu instrumentiem, šī anketa piedāvā ātrā un kompaktā veidā iegūt pietiekoši ticamu informāciju par cilvēkam raksturīgāko piesaistes veidu attiecībās. Tā ir atzīta par atbilstošu instrumentu attiecību novērtēšanai parastā populācijā (pretstatā klīniskai), tomēr kā instrumentam, kas balstīts uz kategorijām, tai ir atsevišķi ierobežojumi (Garbarino, 1998). Lai arī tā uzskatāmi demonstrē acīmredzamo validitāti un atbilstību teorētiskajai koncepcijai, šis un līdzīgie instrumenti, kur izmantoti kategoriju mērījumi, tiek kritizēti par ierobežotajām iespējām statistisko metožu izmantošanā. Tie nepieļauj tādas iekšējās saskaņotības mērījumus kā Kronbaha alfa. Neskatoties uz to, Attiecību aptauja pētnieku vidū ir atzīta par pietiekami labu un ērtu instrumentu, un veiksmīgi tiek izmantota jaunizveidotu skalu konverģentās validitātes noteikšanai (Becker & Billings, 1997).

*Aptaujas izvēles pamatojums.* Piesaistes stila mērīšanai tiek izmantotas gan intervijas, gan pašnovērtējuma aptaujas, kas ir pieejamas plašā skaitā. Tā kā piesaistes interviju veikšanai nepieciešams padziļinātas sagatavotības līmenis, pētījumos, kur piesaiste nav centrālais jautājums, šīs nozares speciālisti iesaka izmantot pašnovērtējuma aptaujas. Lai arī eksistē jaunāki un plašāki pieaugušo piesaistes izpētes instrumenti, šai aptaujai ir zināmas priekšrocības: tā ir salīdzinoši īsa un ērti lietojama, tā jau ir tulkota latviešu valodā un ieguvusi popularitāti (gan Latvijā, gan citur), tā ir metodoloģiski atbilstoši konstruēta un uzrāda atbilstošu validitāti. Bez tam, salīdzinot ar citām piesaistes aptaujām, Attiecību aptauja vislabāk iederas šī pētījuma modelī tās kompaktuma un plašās pielietojamības dēļ.

Pētījumā izmantots Ievas Bites (Bite, 2002) adaptētais aptaujas variants. Aptaujas datiem veikts salīdzinājums pētījuma izlases proporcionālajā sadalījumā (skat. 2. pielikumu), kas līdzinās citu Latvijā veiktu pētījumu rezultātiem, piem., biežāk tiek atzīmēta C-tipa jeb ar attiecībām pārņemtā piesaiste, salīdzinājumā ar citur pasaulē veiktajiem pētījumiem, kur nedaudz biežāk tiek izvēlēts B-tipa jeb izvairīgi bailīgās piesaistes stils (Bite, 2002; Martinsone, 2003).

***Psiholoģiskās imunitātes aptauja*** (Psychological Immunity System Inventory, Olah, 2000), turpmāk arī PIA, ir pašnovērtējuma instruments, kas sastāv no 80 apgalvojumiem, un kurus lūgts izvērtēt 4 punktu skalā (1 = nē, tā nav; 4 = tā ir vienmēr). Apgalvojumi izkārtoti 16 apakšskalās – pa pieciem jautājumiem katrā. Apakšskalas veido trīs centrālās skalas, kas atspoguļo psiholoģiskās imunitātes trīs savstarpēji saistītās apakšsistēmas – (1) pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus, (2) resursu pārraudzības un pielietošanas sistēma un (3) pašregulācijas sistēma.

Aptauja izstrādāta Ungārijā, ungāru valodā. Tā veidota, pamatojoties uz literatūras analīzi par psiholoģiski veselīgai personībai raksturīgām iezīmēm, kas ir arī psiholoģiskās

imunitātes teorijas pamatā. Starptautiskajās publikācijās nav pieejamas sīkākas norādes par aptaujas izstrādes gaitu. Aptaujas izstrādes ietvaros tās psihometriskā atbilstība pārbaudīta galvenokārt universitāšu studentu izlasēs.

*Psihometriskie rādītāji.* PIA ir atbilstoša ticamība un atkārtotas testēšanas ticamība. Tai atklāta samērā zema rezultātu viltošanas iespējamība. PIA ir atbilstošas apakšskalu savstarpējās korelācijas. PIA struktūras izpētei veikta izpētošā un apstiprinošā faktoru analīze. Tās konverģentā un diskriminantā validitāte apstiprinājusies sakarībās ar citām personības perspektīvām (izmantojot citus personības izpētes instrumentus) un veselīgas funkcionēšanas indikatoriem (tādiem kā pārvarēšana, medicīniskie rādītāji, izdegšana, „flow”<sup>24</sup> un „antiflow” pieredze).

*Aptaujas izvēles pamatojums.* Lai arī PIA ir jauns instruments personības izpētē, un informācija par to ir visai ierobežota (jo pārsvarā ungāru valodā), tas ir pietiekami ticams un ērts izmantošanai apjomīgos pētījumos. PIA pēta dažādus personības aspektus salīdzinoši īsas aptaujas formā. Bez tam tā ir viegli administrējama.

Aptaujas anketa, tās tulkošanas un izmantošanas atļauja ir saņemta no PIA autora. Tās latviskotās versijas psihometrisko rādītāju pārbaudes gaita un rezultāti sīkāk aprakstīti rezultātu daļā.

**Demogrāfisko datu aptauja** (turpmāk arī DDA) izveidota speciāli šī pētījuma vajadzībām respondenšu demogrāfisko datu un dzīves pieredzes apzināšanai. Tajā iekļauti sekojoši parametri: vecums, dzimums, ģimenes stāvoklis, izglītība, nodarbošanās, profesija, finansiālā stāvokļa novērtējums, tautība, dzimtā valoda, dzīvesvieta, ticība Dievam, psihoterapijas pieredze un būtiskākās pārmaiņas pēdējā gada laikā.

Minētie parametri izraudzīti gan ņemot vērā vispārpieņemto praksi psiholoģisko pētījumu izstrādē, gan arī pamatojoties uz norādēm sērošanas literatūrā, kas sīkāk aprakstītas šī darba teorētiskajā daļā. Ņemot vērā izlases ierobežojumus, tikai tie kritēriji, kuru ietvaros apakšgrupas veidojās samērīgas, tika izraudzītas turpmākai datu apstrādei.

**Zaudējuma raksturlielumu aptauja** (turpmāk arī ZRA) arī izveidota šī pētījuma vajadzībām zaudējuma pieredzi raksturojošo aspektu apzināšanai. Aptaujas ietvaros respondentes lūgtas norādīt zaudējuma senumu, mirušā sociālo statusu attiecībā pret respondentu, mirušā vecumu un nāves cēloni. Ar „jā” vai „nē” tika lūgts atbildēt uz jautājumiem par zaudējuma pēkšņumu, respondentes klātbūtni nāves brīdī un dalību bērēs.

---

<sup>24</sup> Flow jēdzienu 1975. gadā ieviesa pozitīvās psiholoģijas pārstāvis Mihali Čiksenmihali (Csikszentmihalyi), pamatojoties uz intervijām, kurās respondenti šādi raksturoja savu „uz viļņa” pieredzi – garīgu/mentālu stāvokli, kad cilvēks ir pilnībā pārņemts ar to, ko viņš dotajā brīdī dara; un ko raksturo enerģiska fokusēšanās, pilnīga iesaistīšanās nodarbē un sekmes šī procesa gaitā.

Jautājumi attiecībā uz zaudējuma ietekmi, zaudēto attiecību devumu, kā arī vainas izjūtas un dusmu intensitāti tika lūgti izvērtēt 5 punktu skalā. Bez tam respondentēm tika lūgts atzīmēt viņām raksturīgāko notikušā nozīmes konstatēšanas modeli, kā arī aprakstīt savu notikuma jēgas izpratnes formulējumu.

Aptaujas noslēgumā respondentēm tika piedāvāti atvērtie jautājumi, dodot iespēju aprakstīt viņu individuālo pieredzi attiecībā uz līdztekus pārmaiņām (Kādas vēl izmaiņas notikušas līdz ar šī cilvēka nāvi?); zaudējuma pārvarēšanu (Kas Jūsaprāt Jums palīdzēja šo zaudējumu pārdzīvot? Kas Jūsaprāt Jums traucēja šo zaudējumu pārdzīvot?) un dzīves filozofiju (Vai Jums ir sava dzīves filozofija? Kā Jūs to raksturotu? Vai Jūsaprāt tā ir mainījies līdz ar šo zaudējumu? Kā?). Nobeigumā tika ierosināts arī *brīvais stāstījums* – uzdevums ar lūgumu uzrakstīt nelielu stāstījumu par tēmu “Ko Jums nozīmē šī cilvēka nāve”.

*Kvalitatīvo metožu izvēles pamatojums.* Atvērtie jautājumi un brīvais stāstījums tikai izvēlēti ar dubultu mērķi. No vienas puses tie piedāvā optimālu veidu kā iegūt izskaidrojošu informāciju par sērošanas pieredzi un tajā aktuāliem jautājumiem. No otras puses – tie piedāvā iespēju respondentei paust to, kas pētījuma gaitā citādi nav ticis pajautāts, līdz ar to veicina refleksiju, pieredzes strukturēšanu un pārdzīvojumu integrēšanu apziņā. Kā zināms, stāstījums var sekmēt emocionālu atbrīvošanos, kas rodas, ietērpjot jūtas un tēlus vārdos; tas var palīdzēt zaudējuma jēgas veidošanā; kā arī pastarpināti sniegt sociālo atbalstu un mazināt vientulību (Sedney, Baker, & Gross, 1994).<sup>25</sup>

Jautājumu saturs izvēlēts un sastādīts, pamatojoties uz iepriekš maģistra darbā veikta kvalitatīva pētījuma rezultātiem par tuva cilvēka nāves izpratni un zaudējuma integrāciju (Maslovska, 1999, 2004), kur kā būtiskas sērošanas pieredzi raksturojošas kategorijas atklājās: zaudējuma pārdzīvojuma saturs, attiecību turpinājums ar mirušo, dzīves izvērtēšana un zaudējuma pārvarēšana.

Izvēlētajā aptaujāšanas forma no vienas puses piedāvā noteiktu ievirzi atbilžu strukturēšanā, no otras – atstāj izvēles brīvību individuālās pieredzes atklāšanā. Lai arī atbilžu noformēšana rakstiski prasa papildus pūles respondentam to formulēšanā un ierobežo kontekstuāli būtiskas informācijas atklāšanas iespējas, tā atvieglo administrēšanu un tādējādi rada iespēju iesaistīt plašāku auditoriju; bez tam šāda pieeja ļauj respondentēm pašām izraudzīties būtiskāko, atklājot individuālajā pieredzē apzināto. Tā kā jautājumi saistīti ar

---

<sup>25</sup> Šāds duālais efekts apstiprinājās arī šī pētījuma ietvaros – vairākas sievietes anketām pievienoja pateicības vārdus par pētījuma doto iespēju paskatīties uz notikušo no citas perspektīvas; pārdomāt savu pieredzi; dalīties tajā, izjūtot, ka viņu piedzīvotais kādu interesē un tiks uzklauts. Citas, turpretī, vai nu atteicās no dalības pētījumā vispār vai arī atteicās atbildēt uz atvērtajiem jautājumiem vai stāstījumu, tādējādi dodot sev iespēju distancēties un paturēt pārdzīvojumus sevī.

pieredzes izvērtēšanu, svarīgi, ka šāda izpētes forma neierobežo atbildes pārdomāšanai un formulēšanai nepieciešamo laiku.

Ērtākas administrēšanas nolūkā visi pētījumā izmantotie instrumenti tika apvienoti divos komplektos – vispārīgā daļa (ietver PIA, USADS, PTIA, AAD, AA un DDA) un sērošanas pieredzes daļa (ZRA, SPA, TSA un TCZPA).

### **2.3. Ētika**

Sērošanas izpēte pamatoti izraisa diskusijas par šādu pētījumu ētiskumu – iejaukšanos privātajās ciešanās, nepatīkamu emociju aktualizēšanu, neprognozējamu seku izraisīšanu u.tml. Tomēr tieši zinātniska pieeja un atklājumi palīdz atšķirt bažas un aizspriedumus, kam ir tikai mītisks raksturs, no uzskatiem, kas pamatojas noteiktās cēloņsakarībās. Tāpēc cilvēciskās sāpes, kam spiesti pieskarties šīs jomas pētnieki, uzliek papildus prasības un atbildību ētisko normu ievērošanā (Parkes, 2001).

Tā kā Latvijā nav atsevišķi izveidota ētikas komisija šādu pētnieciski – ētisku dilemmu izskatīšanai un plānotā pētījuma procedūras izvērtēšanai, šie jautājumi tika izvērtēti dizaina veidošanas ietvaros.

Pētījuma dizains tika izstrādāts saskaņā ar Latvijas Zinātnieka ētikas kodeksa un Latvijas Klīnisko psihologu asociācijas ētikas kodeksa prasībām, fokusējoties uz šādiem kritērijiem: zinātniska pamatotība un pētījuma veicēju kompetence, respondentu interešu ievērošana, profesionālas attiecības ar pētījuma dalībniekiem, brīvprātības princips, rezultātu konfidencialitāte, respondentu informēšana par pētījuma mērķi un īpatnībām, nevēlamo seku minimizācija un pētnieka atbildība par iespējamām zinātniskām un sociālām sekām.

Respektējot izpētes tēmas ētisko sensitivitāti, papildus tika pievērsta uzmanība respondentu atlases, pētījuma uzstādījuma pasniegšanas un datu ievākšanas veidu izvēlei.

### **2.4. Procedūra**

Dati ievākti 2002. - 2003. gadā, piedāvājot latviski runājošām sievietēm individuāli, bez laika ierobežojuma, aizpildīt pašnovērtējuma aptauju komplektu. Sieviešu atbildes, kurās aprakstīta nesenā pagātnē piedzīvota nozīmīga tuva cilvēka nāve, iekļautas pētījuma izlasē.

Pētījuma respondenti tika apzināti trīs dažādos veidos:

- izplatot uzaicinājumu piedalīties pētījumā ar e-pasta starpniecību;
- izplatot anketas ar pētnieka palīgu starpniecību;
- izplatot anketas vispārīgo sadaļu dažādās auditorijās un piedāvājot iesaistīties pētījuma otrajā daļā dalībniekiem, kas atbilst izlases kritērijiem.

Šāda pieeja tika izvēlēta, lai iespēju robežās apzinātu potenciālos respondentus un iekļautu izlasē dažādu sociālo grupu pārstāvjus. Pētījumi rāda, ka, piemēram, dalībnieki, kas iekļauti pētījumā, izmantojot internetu, uzrāda dažas demogrāfiskas atšķirības no tiem, kas apzināti tradicionālāku metožu veidā (O'Rourke & Cappeliez, 2002).

No respondentu apzināšanas, izmantojot apbedīšanas biroju starpniecību vai dažāda veida datu bāzes atteicāmie ētisku apsvērumu dēļ. Izlases veidošanā nebija iespējams sadarboties ar kādām palīdzības sniegšanas organizācijām, jo Latvijā līdz šim nav reģistrētas tādas organizācijas, kas savā darbībā fokusētos uz sērojošiem indivīdiem. Finansiālu ierobežojumu dēļ, bet arī lai saglabātu personīgāku uzaicinājuma formu, netika izmantota respondentu apzināšana ar pasta starpniecību.

Saskaņā ar psiholoģiska pētījuma ētiskajām prasībām, dalībnieces tika informētas par pētījuma mērķi, procedūru, dalības pētījumā iespējamo ietekmi, kā arī konfidencialitāti. Tām pētījuma dalībniecēm, kuras sākotnēji izvēlējās pildīt aptaujas anketas frontāli, tika dota iespēja to izpildi turpināt citur, ja jautājumu atbildēšanas gaitā viņas izjuta šādu nepieciešamību.

Pētījuma dalībniecēm tika izsniegtas anketas, piedāvājot izvēli aizpildīt tās pētnieka klātbūtnē vai citā – respondentei ērtā vietā, iepriekš vienojoties par anketas atgriešanas veidu. Pētījuma dalībniecēm tika ieteikts pildīt anketas to oriģinālajā secībā. Taču, ņemot vērā, ka anketu aizpilde vairumā gadījumu notika bez pētījuma vadītāja klātbūtnes, netika kontrolēts, vai respondentes patiešām ievēro anketu secību, un vai aizpilda tās visas uzreiz, vai pa daļām.

Respondentēm, kuras anketu saņēma līdz nešanai, tika iedota arī tukša aploksne. Tām, kuras piedalījās pētījumā ar e-pasta starpniecību, atsevišķi tika atrunāti personas datu un citas informācijas konfidencialitātes saglabāšanas jautājumi; pēc izvēles viņas varēja atgriezt aizpildītās anketas elektroniski, vai izdrukātā formātā.

Respondentēm sākotnēji tika piedāvāta aptauju komplekta vispārīgā daļa, kas ietver demogrāfisko rādītāju un sociālpsiholoģisko resursu mērījumus. Tās beigās atsevišķs uzaicinājums tika izteikts tām sievietēm, kas piedzīvojušas emocionāli tuva cilvēka nāvi pēdējo piecu gadu laikā. Ja šādi zaudējumi bijuši vairāki, viņas tika aicinātas atbildēt uz jautājumiem, domājot par sev visnozīmīgāko. Visām aptauju komplekta vispārīgās daļas aizpildītājām tika izteikta pateicība par dalību pētījumā. Sievietēm ar zaudējuma pieredzi tika piedāvāta arī otrā – sērošanai specifiskā aptauju komplekta daļa, kas ietver aptaujas dažādu sērošanas mainīgo lielumu un zaudējuma pieredzi raksturojošo aspektu izpētei. Noslēgumā sievietes tika aicinātas sniegt izvērstākas atbildes uz jautājumiem par līdz ar zaudējumu notikušajām pārmaiņām, to, kas palīdzēja un kas traucēja pārdzīvot zaudējumu, aprakstīt savu dzīves filozofiju un iespējamās izmaiņas tajā, kā arī uzrakstīt nelielu stāstījumu par tēmu “ko

jums nozīmē šī cilvēka nāve”. Visām aptaujas dalībniecēm tika izteikta sirsnīga pateicība par piedalīšanos pētījumā, kā arī atrunāta turpmākas sazināšanās iespēja.

Gan anketu izplatīšanā, gan anketu atgriešanā tika respektēts, ja respondente atteicās no turpmākas līdzdalības pētījumā. Gadījumos, kad respondente, kas pirmo anketas daļu pildīja publiski pieejamā vidē, izvēlējās turpat arī pildīt anketas otru daļu, viņai tika individuāli atgādināts par tiesībām jebkurā brīdī izvēlēties turpināt anketas aizpildīšanu citā, sev ērtā vietā.

## **2.5. Datu apstrādes un analīzes metodes**

### **2.5.1. Kvantitatīvās datu apstrādes un analīzes metodes**

Kvantitatīvajā datu apstrādē izmantota SPSS 15.0 programma. Datu analīzē izmantotas Pīrsona korelācijas, t-kritērijs, vienfaktora un faktoriālā dispersiju analīze, LSD Post hoc tests, soļu regresijas analīze, Kronbaha alfa un faktoru analīzes pamatkomponentu metode ar varimaksa rotāciju.

### **2.5.2. Kvalitatīvās datu apstrādes un analīzes metodes**

Respondentu atbildes uz atvērtajiem jautājumiem un stāstījumu tika analizētas kā kvalitatīvās izpētes metodes stimulmateriāls (Cropley, 2002), nevis kā projektīva metode personības izpētei (Burlačuk & Morozov, 1999). Saskaņā ar datu kvalitatīvās apstrādes metodoloģiju tika izmantota hermenētiskā pieeja informācijas apstrādē un veikta kontentanalīze (Cropley, 2002; Kroplijs & Raščevska, 2004).

Hermenētiskā pieeja paredz, ka teksta analīze nebalstās teorijā. Tā uzsver saistību starp veselumu un daļām, un to izkārtojumu. Hermenētiskās analīzes mērķis ir saprast, ko stāstījuma īpašnieks ir vēlējis pateikt. Šādas analīzes gaitā informācijas struktūra ir vispārēji saskaņota, aptver tekstu kopumā, ņem vērā gan verbāli, gan neverbāli pateikto, kā arī respektē plašākā sociālkulturālā konteksta, kurā stāstījums ticis stāstīts, iespējamo ietekmi. Lai arī šādā pieejā neizbēgama ir analīzes veicēja personīgo priekšstatu un aizspriedumu ietekme uz datu analīzi un interpretāciju (ko pastiprina rakstveida informācijas apstrāde, kurā izpaliek neverbālās komunikācijas signāli un iespēja precizēt rakstītā saturisko nozīmi), svarīgi ir šo ietekmi apzināties un ņemt vērā. To pārvarēt palīdz satura vienību, kategoriju un jēdzienu formulēšana, kas raksturīga satura jeb kontentanalīzei.

Kontentanalīzes būtību raksturo šādi soļi: stāstījuma teksts tiek sadalīts fragmentos jeb satura vienībās, kas atspoguļo respondenta pieredzi; tiek noskaidrota satura vienību jēga. Līdzīgās vienības grupē analītiskās kategorijās, kas ir vispārīgākas un formulētas zinātniski

atbilstošos terminos. Kategorijas apvieno plašākos un abstraktākos jēdzienos un, ja iespējams, tos ievieto plašākā struktūrā – modelī jeb teorijā.

Veicot datu kvalitatīvo analīzi, sākotnēji notika vairākkārtēja iepazīšanās ar vienas respondentes visām atbildēm, lai labāk izprastu, par ko sieviete raksta un kādas informācijas vienības stāstījums iekļauj. Pēc tam visu pētījuma dalībnieču atbildes tika aplūkotas uz katru no jautājumiem atsevišķi (saglabājot individuālās atbildes kontekstu), lai varētu izprast apspriesto tēmu kopējās kategorijas viena jautājuma ietvaros. Tā kā reizēm atbildes uz vienu no jautājumiem bija sniegtas arī citviet tekstā, tas tika ņemts vērā kategoriju veidošanā. Aprakstītās tēmas tika klasificētas kategorijās ar apakš-elementiem, kur katru no tiem raksturo piemēri – citāti no atbildēm.

Individuālajās atbildēs tika atzīmēti citāti, kas ietver satura vienības, un kas tālāk tika apvienotas kategorijās. Katru reizi, kad jaunatklātā informācijas vienība neiekļāvās kādā no esošajām kategorijām, tika formulēta jauna kategorija. Tādā veidā tika izskatītas visas atbildes, līdz katra tajās iekļautā informācijas vienība tika kategorizēta. Pēc tam kategoriju kopums tika pārskatīts, lai tās organizētu vispārīgāku jēdzienu sistēmā un vienlaikus, lai pārlicinātos, vai informācija strukturēta atbilstoši izvēlētajiem kritērijiem un precizētu kategoriju formulējumus. Nobeigumā visi jēdzieni un kategorijas tika pārskatīti visu stāstījumu vienkopus analīzē. Papildus tika veikta arī atbilžu-stāstījumu analīze, pievēršoties rakstītā struktūrai<sup>26</sup> (veids, kā tas uzrakstīts) un emocionālajai nokrāsai.

---

<sup>26</sup> Stāstījuma analīze pēc struktūras izmantota, piemēram, M.Kleinas pieaugušo piesaistes interviju analīzē (Main, Kaplan & Cassidy, 1985); Latvijā to izmantojusi A.Miltuze mātes un meitu brīvo pārdomu analīzē (Miltuze, 2003).

## 3. Rezultāti un iztirzājums

### 3.1. Pētījuma instrumentu adaptācija

Tā kā 1999.gadā uzsākot pētījumu, mūsu rīcībā bija ierobežots skaits instrumentu sērošanas un ar to saistīto raksturlielumu izpētei, uzdevums bija tos korekti izvēlēties un pielāgot izmantošanai pētījumam Latvijas kultūrvīdē. Pēc iepazīšanās ar dažādiem izpētes instrumentiem, kas atbilstu pētījuma vajadzībām, tika izvēlētas aptaujas un iegūtas autoru atļaujas to adaptācijai un izmantošanai pētījumā. Gadījumos, kad aptauja vai tās apraksts nebija pieejams literatūrā vai internetā, tika lūgta autoru palīdzība šo materiālu ieguvē. Pirmo reizi lietotās aptaujas ar ekspertu palīdzību tika tulkotas latviski un adaptētās versijas pārbaudītas nelielā pilotāžas pētījumā. Rūpējoties par izmantoto mērinstrumentu zinātniskumu, mēs sekojām Starptautiskās Testu Komisijas 1993.-1994.gadā definētajām testu adaptācijas vadlīnijām (Hambleton & Patsula, 1999; Van de Vivjer & Hambleton, 1996), kas ietver rekomendācijas attiecībā uz kultūrvīdes konteksta respektēšanu; tulkošanu; tulkotā instrumenta empīrisku pārbaudi; administrēšanu jaunajā kultūrvīdē, kā arī adaptācijas dokumentēšanu un interpretācijas norādījumu izstrādi.

Tā kā aptaujas izvēlētas šī pētījuma vajadzībām, un ņemot vērā ierobežotās iespējas sērojošo izlases veidošanā, empīriskie dati aptauju psihometrisko kritēriju pārbaudei tika ievākti pētījuma ietvaros. To ticamība un validitāte noteikta, izmantojot Kronbaha alfas, jautājumu-skalu korelācijas un faktoru (pamatkomponentu) analīzi, tādējādi atbildot uz pētījuma 1. papildjautājumu: *vai pētījumā izmantoto mērījuma instrumentu latviskotie varianti ir ar atbilstošu ticamību un validitāti?*

#### 3.1.1. Sēru pamatizpausmju aptaujas psihometriskās īpašības

Aptaujas adaptācijas ietvaros sākotnēji notika tās divpusēja tulkošana no angļu valodas uz latviešu un otrādi. Tulkojumu sabalansēšanai tika pieaicināti divi neatkarīgi eksperti, kas augstā līmenī pārzina Ziemeļamerikā lietoto angļu valodu un latviešu valodu, to sociālkulturālo lietojumu, kā arī psiholoģijas terminoloģiju. Gala variantam tika veikti arī sīki valodnieciski precizējumi, pieaicinot korektori - latviešu valodas speciālisti.

SPA saprotamība latviešu valodā tika pārbaudīta, sākotnēji piedāvājot to aizpildīt piecām sievietēm ar sērošanas pieredzi un ar salīdzinoši nelielu vispārējo pieredzi anketu aizpildīšanā.

Sērošanas pētījuma izlasē (sievietes ar tuva cilvēka nāves pieredzi, N=128) tika pārbaudīta SPA kopējās skalas un apakšskalu iekšējā saskaņotība, izmantojot Kronbaha alfas, kas tulkotajā variantā ir pat augstākas nekā oriģinālā (skat. 4.tabulu).

4. tabula. Sēru pamatizpausmju aptaujas aprakstošās statistikas rādītāji un Kronbaha alfas Latvijas un oriģinālajā izlasē

Sēru pamatizpausmju aptaujas skalas	Latvijas izlasē <sup>a</sup>			Oriģinālajā izlasē <sup>b</sup>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>	<i>α</i>
Sēru pamatizpausmes (kopsumma)	45,82	11,16	0,94	0,91
Tēli un domas	19,72	4,14	0,84	0,74
Akūta separācija	12,59	3,77	0,86	0,77
Bēdas	13,52	4,08	0,90	0,86

<sup>a</sup>N=128. <sup>b</sup>Burnett, Middleton, Raphael, & Martinek, 1997.

Kronbaha alfas uzrāda augstu šī instrumenta kopējās skalas un apakšskalu iekšējo saskaņotību. To apliecina arī ciešās korelācijas SPA apgalvojumiem ar attiecīgo apakšskalu summu (Tēli un domas: no  $r=0,63$  līdz  $r=0,79$ ; Akūta separācija: no  $r=0,76$  līdz  $r=0,85$ ; Bēdas: no  $r=0,81$  līdz  $r=0,89$ ) un ļoti ciešu apakšskalu korelāciju ar kopējo skalu (visām  $r=0,93$ ). Rādītāji aprēķināti, izmantojot Pīrsona korelācijas koeficientu. Norādītās korelācijas ir statistiski nozīmīgas pie varbūtības  $p<0,001$ .

Lai pārbaudītu SPA tulkotās versijas faktoru struktūru, tika veikta faktoru analīze. Tāpat kā oriģinālās aptaujas izstrādē, tika izmantota pamatkomponentu metode ar varimaksa rotāciju. Neskatoties uz to, ka oriģināli aptaujai paredzētas trīs apakšskalas, tās latviskotajā variantā jautājumi grupējas divos faktoros (skat. 3.pielikumu). Uzdodot trīs faktoru struktūru, jautājumi tikai daļēji grupējas sākotnēji paredzēto apakšskalu ietvaros (skat. 4.pielikumu).

Ciešās korelācijas starp apakšskalam matemātiski izskaidro faktoru savstarpējo pārklāšanos. Analizējot izveidojušos SPA faktorus saturiski, varam spriest, ka aptaujas latviskajā versijā nošķiras ar domām par mirušo saistītie jautājumi un jautājumi, kas saistīti ar zaudējuma izraisītām emocionālām ciešanām. Separācijas grupas jautājumi pievienojas abām pārējām grupām. Iespējams, ka tulkoto apgalvojumu modificēšana, pietuvinot tos separācijas jēdzienam, uzlabotu šī faktora struktūru. Iespējams arī, ka jāpārskata sēru pamatizpausmju konstrukta saturiskā izpratne Latvijas sociālkulturālajā un valodnieciskajā kontekstā. Tāpēc turpmākos pētījumos vēlams pārbaudīt vai latviskajā versijā sēru pamatizpausmju konstruktu neveido citi apakšfaktori.

Ņemot vērā neskaidro adaptētās SPA versijas trīs faktoru struktūru (skat. 4.pielikumu), ko paredz oriģinālā aptauja, tika veikta papildus pārbaude. Lai pamatotu SPA kopējās skalas un apakšskalu konstruktu izmantošanu, tika veikta katras atsevišķas skalas apstiprinošā faktoru analīze, pārbaudot viena faktora struktūru attiecīgās skalas jautājumu

kopai. Piederību faktoram noteica faktoru svāri ar absolūto vērtību virs 0,4, tādējādi apstiprinot, ka attiecīgie jautājumi veido pārbaudāmo faktoru. Faktoru analīzes uzrāda, ka SPA aptaujas summārās skalas jautājumi un visu trīs apakšskalu jautājumi atbilstoši mērā attiecīgos konstruktus, jo tiem visiem faktoru svāri ir virs 0,4 (skat. 5.tabulu).

5. tabula. Sēru pamatizpauasmju aptaujas kopējās skalas un apakšskalu galveno faktoru svāri

SPA skalu jautājumi	SPA kopējās skalas galvenā faktora svāri	Apakšskalu galveno faktoru svāri		
		Domu un tēlu skala	Separācijas skala	Bēdu skala
<i>Domu un tēlu skala</i>				
1.jautājums	0,56	0,70		
2.jautājums	0,72	0,81		
3.jautājums	0,75	0,75		
4.jautājums	0,70	0,73		
5.jautājums	0,70	0,71		
6.jautājums	0,71	0,77		
7.jautājums	0,58	0,59		
<i>Separācijas skala</i>				
8.jautājums	0,72		0,77	
9.jautājums	0,65		0,79	
10.jautājums	0,82		0,83	
11.jautājums	0,70		0,76	
12.jautājums	0,83		0,85	
<i>Bēdu skala</i>				
13.jautājums	0,81			0,80
14.jautājums	0,78			0,82
15.jautājums	0,79			0,87
16.jautājums	0,78			0,86
17.jautājums	0,79			0,89
Īpašvērtības	9,10	3,69	3,19	3,61
Izskaidrotās dispersijas%	53,53	52,71	63,87	72,17

Piezīme: Faktoru analīzē izmantota pamatkomponentu metode.

SPA ir apstiprinājusies arī konverģentā validitāte, kas aprakstīta, atbildot uz šī pētījuma otro papildjautājumu.

Kopumā rezultāti ļauj secināt, ka aptauja ir uzskatāma par ticamu instrumentu sērošanas pamatizpauasmju izpētei.

### 3.1.2. Traumatisko sēru aptaujas psihometriskās īpašības

Tā kā aptauja Latvijā tiek izmantota pirmo reizi, tā vispirms tika tulkota latviešu valodā, izmantojot divu neatkarīgu tulku turp un atpakaļ tulkojumu, kā arī divu ekspertu ieteikumus (ar augsta līmeņa Ziemeļamerikas angļu valodas un latviešu valodas zināšanām, kā arī to sociālkulturālā lietojuma aspektus, un psiholoģijas terminu lietojumu pārzināšanu), lai precizētu latvisko tulkojumu. Gala variantam tika veikti arī sīki valodnieciski precizējumi, pieaicinot korektori - latviešu valodas speciālisti.

TSA latviešu versijas saprotamība tika pārbaudīta<sup>27</sup>, sākotnēji piedāvājot to aizpildīt 5 sievietēm ar sērošanas pieredzi un ar salīdzinoši nelielu vispārējo pieredzi anketu aizpildīšanā.

Sērošanas pētījuma izlasē (sievietes ar tuva cilvēka nāves pieredzi, N=128) aptaujas struktūras analīze atklāj augstu iekšējo saskaņotību gan kopējai skalai, gan tās diagnostisko kritēriju skalu ietvaros (skat. 6.tabulu). Arī pētījumos oriģinālvalodā šī aptauja uzrāda augstu iekšējo saskaņotību:  $\alpha=0,94$  (Prigerson et al., 1995). Iekšējo saskaņotību apliecina arī apgalvojumu korelācijas ar TSA kopējo skalu (no  $r=0,35$  līdz  $r=0,77$ ), apgalvojumu korelācijas ar diagnostiskajiem kritērijiem (Traumas distress: no  $r=0,48$  līdz  $r=0,82$ ; Separācijas distress: no  $r=0,71$  līdz  $r=0,81$ ) un ļoti ciešu kritēriju un kopējās skalas korelāciju ( $r=0,86$  un  $r=0,96$ ). Rādītāji aprēķināti, izmantojot Pīrsona korelācijas koeficientu. Norādītās korelācijas ir statistiski nozīmīgas pie varbūtības  $p<0,001$ .

6. tabula. Traumatisko sēru aptaujas aprakstošās statistikas rādītāji un Kronbaha alfas

TSA skolas	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$
<i>TSA kopējā skala</i>	63,55	21,37	0,94
Separācijas distress	10,60	4,01	0,83
Traumas distress	23,05	9,06	0,89

Tā kā TSA oriģinālā versija ir veidota ekspertu grupā, mainot sākotnējo Komplicēto sēru aptauju (Inventory of Complicated Grief), un atkārtoti nepētot tās faktoru struktūru, tad arī anketas latviskotajam variantam netika veikta apstiprinošā faktoru analīze.

Lai pamatotu TSA skolu konstruktū izmantošanu, katrai skalai tika veikta apstiprinošā faktoru analīze (pamatkomponentu analīze), pārbaudot viena faktora struktūru attiecīgās skalas apgalvojumu kopai. Piederību faktoram noteica faktoru svāri ar absolūto vērtību virs 0,40, tādējādi apstiprinot, ka attiecīgie apgalvojumi veido pārbaudāmo faktoru (skat. 7.tabulu). Separācijas distresa un traumatiskā distresa apakšskalu faktoru svāru absolūtās vērtības ir virs 0,40, bet TSA kopējās skalas vienam apgalvojumam tā ir 0,34. Varam secināt, ka TSA apakšskalu apgalvojumi atbilstoši mēra separācijas distresa un traumas distresa konstruktus. Lai arī TSA kopējā skala uzskatāma par iekšēji saskaņotu un atbilstoši konstruētu izmantošanai pētījumā (īpaši, ņemot vērā tās augsto iekšējās saskaņotības koeficientu), tai nākotnē derētu uzlabot atsevišķu apgalvojumu atbilstību mērāmajam konstruktam.

<sup>27</sup> Divi jautājumi, kas ir svarīgi aptaujas diagnostiskajā pielietojumā, bet neietilpst pētnieciskos nolūkos ievāktu datu apstrādē, vēlāk tomēr atklāja formulējuma nepilnības, jo provocēja atšķirīgu izpratni. Tā kā šie jautājumi nav būtiski skalu veidošanā, tas nerada problēmas datu turpmākajā apstrādē, taču būtu jāņem vērā aptauju pielietojot diagnostiskajā izpētē.

7. tabula. Traumatisko sēru aptaujas kopējās skalas un apakšskalu galveno faktoru sviri

TSA apgalvojumu kārtas numuri	TSA skalu galveno faktoru sviri		
	TSA kopējā skala	Separācijas distresa skala	Traumas distresa skala
<i>Separācijas distresa skala</i>			
2.apgalvojums	0,72	0,84	
3.apgalvojums	0,71	0,82	
5.apgalvojums	0,70	0,76	
6.apgalvojums	0,54	0,71	
25.apgalvojums	0,72	0,75	
<i>Traumas distresa skala</i>			
17.apgalvojums	0,79		0,83
4.apgalvojums	0,73		0,81
9.apgalvojums	0,76		0,80
26.apgalvojums	0,71		0,74
24.apgalvojums	0,65		0,69
11.apgalvojums	0,68		0,68
22.apgalvojums	0,66		0,67
7.apgalvojums	0,61		0,67
8.apgalvojums	0,63		0,66
29.apgalvojums	0,63		0,63
20.apgalvojums	0,56		0,51
15.apgalvojums	0,41		0,41
<i>Ārpusskalu apgalvojumi<sup>28</sup></i>			
1.apgalvojums	0,73		
10.apgalvojums	0,65		
12.apgalvojums	0,48		
13.apgalvojums	0,41		
14.apgalvojums	0,44		
16.apgalvojums	0,70		
18.apgalvojums	0,40		
19.apgalvojums	0,41		
21.apgalvojums	0,34		
23.apgalvojums	0,47		
27.apgalvojums	0,65		
28.apgalvojums	0,41		
30.apgalvojums	0,51		
31.apgalvojums	0,68		
32.apgalvojums	0,64		
33.apgalvojums	0,68		
Īpašvērtības	12,41	3,02	5,63
Izskaidrotās dispersijas %	37,60	60,31	46,92

Piezīme: Visās faktoru analīzēs izmantota pamatkomponentu analīze, nosakot vienu izdalāmo komponentu aptaujas kopējā skalā un apakšskalās.

TSA ir apstiprinājusies konverģentā validitāte, kuras pārbaude aprakstīta līdz ar šī pētījuma otro papildjautājumu.

Kopumā TSA ir uzskatāma par ticamu instrumentu traumatisko sēru izpētei.

<sup>28</sup> TSA oriģināli izdalītas tikai divas skalas – separācijas distress un traumas distress; pārējie apgalvojumi piedalās TSA kopējās skalas veidošanā.

### 3.1.3. Apmierinātības ar dzīvi skalas psihometriskās īpašības

ADS sākotnējo adaptāciju, kas ietvēra arī divpusējo tulkošanu, bakalaura darba ietvaros veica I.Stokenberga policijas darbinieku izlasē (Stokenberga, 2002). Ekspertu grupai atkārtoti veicot tulkoto apgalvojumu analīzi, tika izmainīti dažu apgalvojumu formulējumi, koncentrējoties uz apgalvojumu jēgas pārnesanu jaunā kultūrvidē, nevis formas precīzu atainojumu tulkojumā. Tādējādi uzlabojās aptaujas iekšējās ticamības rādītāji (skat. 8.tabulu).

Dažādu valstu un auditoriju izlasēs (apkopojumu skat. Pavot & Diener, 1993) vērojami atšķirīgi aritmētiskie vidējie, kas svārstās no 23-25. Oriģinālvalodā lietotās aptaujas Kronbaha alfa dažādās pētījumu izlasēs variē no 0,79 – 0,89 (Pavot & Diener, 1993). Latvijā veikto pētījumu izlasēs iegūtie rezultāti ir norādīti 8. tabulā.

8. tabula. Apmierinātības ar dzīvi skalas aprakstošās statistikas rādītāji un Kronbaha alfas dažādās pētījumu izlasēs Latvijā

Autori	Izlasē	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>
Stokenberga, 2002	Policisti Latvijā (N=79)	18,1	5,25	0,69
Voitkāne, 2004*	Latvijas Universitātes studenti (N=337)	20,7	5,46	0,74
Maslovska, 2004*	Sievietes ar tuva cilvēka nāves pieredzi (N=125)	20,86	5,45	0,79
Maslovska, 2004*	Sievietes Latvijā (N=245)	21,60	5,53	0,80

\* Rezultāti iegūti pēc ADS apgalvojumu pilnveidošanas.

Aptaujas oriģinālversijai vairākos pētījumos ir apstiprinājusies viena faktora struktūra. Pētījuma izlašu ietvaros tika veikta ADS latviskās versijas faktoru analīze, izmantojot ADS izstrādes gaitā lietoto pamatkomponentu analīzes metodi. Faktoru skaits tika noteikts, analizējot īpašvērtību izkliedi. Faktoru analīzes rezultātā izdalījās tikai viens faktors ar īpašvērtību virs 1. ADS latviskajai versijai faktora īpašvērtība ir 2,81, izskaidrojot 56% dispersijas. Aptaujas apgalvojumu korelācija ar kopējo skalu arī uzrāda pietiekami spēcīgu iekšējo sakarību struktūru (no  $r = 0,69$  līdz  $r = 0,79$ ). Rādītāji aprēķināti, izmantojot Pīrsona korelācijas koeficientu. Norādītās korelācijas ir statistiski nozīmīgas pie varbūtības  $p < 0,001$  (skat. 9.tabulu).

Līdzīgi kā oriģinālaptaujas izstrādes ietvaros veiktajos validizācijas pētījumos (Diener et al., 1985; Pavot et al., 1991), arī adaptētās ADS versijas apgalvojumi veido viena faktora dimensiju un iekšējās korelācijas un Kronbaha alfas uzrāda pietiekoši augstu iekšējo saskaņotību.

9. tabula. Apmierinātības ar dzīvi skalas faktora svāri un apgalvojumu korelācijas ar kopējo skalas summu dažādās izlasēs

	Faktora svāris N=245	Apgalvojumu-summas korelācija N=245	Apgalvojumu-summas korelācija N=125
1. Lielākoties mana dzīve ir tuvu ideālai.	0,78	0,77	0,77
2. Manas dzīves apstākļi ir ļoti labi.	0,69	0,69	0,71
3. Esmu apmierināta ar savu dzīvi.	0,81	0,79	0,75
4. Līdz šim esmu sasniegusi to, ko vēlējos.	0,73	0,73	0,69
5. Ja es varētu sākt savu dzīvi no jauna, es gandrīz neko nemainītu.	0,73	0,76	0,77

Piezīme: Faktoru analīzes rezultāti gan sērojošo izlasē, gan plašākā sieviešu izlasē uzrāda līdzīgu struktūru.

Līdz ar to ADS tulkotā versija gūst apstiprinājumu par tās ticamību un validitāti izmantošanai pētniecībā.

### 3.1.4. Pēc-traumas izaugsmes aptaujas psihometriskās īpašības

Aptaujas adaptācijas ietvaros sākotnēji notika anketas divpusējā tulkošana, pieaicinot ekspertus, kas augstā līmenī pārzina Ziemeļamerikas angļu valodu un latviešu valodu, to sociālkulturālo lietojumu, kā arī psiholoģijas terminoloģiju. Gala variantam tika veikti arī sīki valodnieciski precizējumi, pieaicinot korektori - latviešu valodas speciālisti. PTIA latviešu versijas saprotamība tika pārbaudīta, sākotnēji piedāvājot to aizpildīt psiholoģijas maģistratūras un doktorantūras studentiem, kā rezultātā atsevišķi formulējumi tika mainīti.

Aptaujas kopējās un apakšskalū iekšējā saskaņotība tika noteikta gan sievietēm ar tuvu cilvēka nāves pieredzi, N=128, gan plašākā sieviešu izlasē, N=245 (skat. 10.tabulu).

10. tabula. Pēctraumas izaugsmes aptaujas aprakstošās statistikas rādītāji un Kronbaha alfas Latvijas un oriģinālaptaujas izlasēs

PTIA skalas	Sērojošo sieviešu izlase <sup>a</sup>			Sieviešu izlase <sup>b</sup>			Oriģinālaptaujas izlase <sup>c</sup>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$	$\alpha$
<i>PTIA kopējā skala</i>	59,41	21,15	0,90	58,51	19,88	0,89	0,90
Attiecības ar citiem	17,66	8,20	0,82	16,80	8,09	0,81	0,85
Jaunas iespējas	12,60	6,90	0,83	13,10	6,64	0,80	0,84
Stiprās puses	13,22	4,92	0,75	13,16	4,70	0,71	0,72
Garīgās izmaiņas	5,70	3,05	0,76	5,09	3,11	0,72	0,85
Dzīves novērtēšana	10,19	3,99	0,76	10,36	3,65	0,70	0,67

<sup>a</sup>N=125. <sup>b</sup>N=245. <sup>c</sup>Vīriešu N=199 un sieviešu N=405 dzimuma studentu izlase ASV.

Kronbaha alfas uzrāda augstu šīs aptaujas kopējās un apakšskalū iekšējo saskaņotību. To apliecina arī pārsvarā vidēja līmeņa apgalvojumu korelācijas (pie varbūtības  $p < 0,01$ ) ar PTIA kopējo skalu (no  $r = 0,45$  līdz  $r = 0,71$ ). Oriģinālajā versijā tās bija no  $r = 0,35$  līdz  $r = 0,67$ . Korelācijas starp apakšskalām variē no  $r = 0,34$  līdz  $r = 0,62$ , bet apakšskalū un kopējās skalas

korelācijas ir no  $r=0,59$  līdz  $r=0,81$ . Oriģinālās versijas korelācijas starp apakšskalām variē no  $r=0,27$  līdz  $r=0,52$ , bet apakšskalu un kopējās skalas korelācijas ir no  $r=0,62$  līdz  $r=0,83$ , ko aptaujas izstrādes autori akcentē kā faktoru pārklāšanos vienlaikus ar katra faktora atsevišķo devumu.

Aptaujai tika pētīta tās faktoriālā struktūra, izvēloties pieeju, ko lietojuši tās izstrādes autori (Tedeschi & Calhoun, 1996) – pamatkomponentu analīzi ar varimaksa rotāciju. Tomēr PTIA tulkotā versija neatkārtā 5 faktoru struktūru (skat. 5.pielikumu).

11.tabula. Pēc-traumas izaugsmes aptaujas kopējās skalas un apakšskalu galveno faktoru svāri

PTIA skalas un apgalvojumi	PTIA kopējās skalās galvenā faktora svāri	PTIA apakšskalu galveno faktoru svāri				
		Attiecību ar citiem skala	Jaunu iespēju skala	Stipro pušu skala	Garīgo izmaiņu skala	Dzīves novērtēša- nas skala
<i>Attiecību ar citiem skala</i>						
20.apgalvojums	0,59	0,81				
21.apgalvojums	0,48	0,71				
8.apgalvojums	0,57	0,71				
6.apgalvojums	0,49	0,70				
15.apgalvojums	0,56	0,66				
9.apgalvojums	0,61	0,66				
16.apgalvojums	0,49	0,55				
<i>Jaunu iespēju skala</i>						
7.apgalvojums	0,58		0,83			
14.apgalvojums	0,56		0,81			
3.apgalvojums	0,55		0,78			
11.apgalvojums	0,72		0,71			
17.apgalvojums	0,54		0,60			
<i>Stipro pušu skala</i>						
10.apgalvojums	0,61			0,83		
19.apgalvojums	0,53			0,73		
4.apgalvojums	0,49			0,71		
12.apgalvojums	0,64			0,65		
<i>Garīgo izmaiņu skala</i>						
18.apgalvojums	0,47				0,88	
5.apgalvojums	0,54				0,88	
<i>Dzīves novērtēšanas skala</i>						
2.apgalvojums	0,60					0,87
1.apgalvojums	0,60					0,85
13.apgalvojums	0,67					0,67
Īpašvērtības	6,82	3,33	2,82	2,16	1,56	1,93
Izskaidrotās dispersijas %	32,46	47,54	56,33	53,95	78,21	64,31

Piezīme: Faktoru analīzēs izmantota pamatkomponentu analīze, nosakot vienu izdalāmo komponentu aptaujas kopējā un apakšskalās.

Ņemot vērā adaptētās PTIA versijas neskaidro piecu faktoru struktūru, papildus tika veikta katras atsevišķas skalas apstiprinošā faktoru analīze, pārbaudot viena faktora struktūru attiecīgās skalas apgalvojumu kopai, lai tādējādi pamatotu PTIA kopējās skalas un apakšskalu

konstruktu izmantošanu. Piederību faktoram noteica faktoru svāri ar absolūto vērtību virs 0,40, tādējādi apstiprinot, ka attiecīgie apgalvojumi veido pārbaudāmo faktoru (skat. 11. tabulu). Faktoru analīzes apstiprina, ka PTIA summārās skalas apgalvojumi un 5 apakšskalu apgalvojumi atbilstoši mērā attiecīgos konstruktus, jo tiem visiem faktoru svāri ir virs 0,4.

Kopumā PTIA adaptētā versija uzskatāma par atbilstošu izmantošanai pētniecībā, ko pamato pietiekami augstie iekšējās saskaņotības rādītāji un PTIA skalu galvenā faktora apstiprināšanās.

### 3.1.5. Uztvertā sociālā atbalsta daudzdimensiju skalas psihometriskās īpašības

#### īpašības

Pētījumā izmantota jau iepriekš tulkotā šīs aptaujas versija (Voitkāne, 2003) un tās psihometriskie rādītāji pārbaudīti pētījuma izlasēs.

USADS demonstrē augstus iekšējās saskaņotības rādītājus. Dažādos pētījumos tie variē no 0,77 līdz 0,92, vidēji 0,87 (Stanley, Beck, & Zeb, 1998), bet aptaujas izstrādes pētījumā Kronbaha alfa ir 0,88 (Zimet et al., 1988). USADS latviskajai versijai apstiprinājušies augsti iekšējās saskaņotības rādītāji (skat. 12. tabulu).

12. tabula. Uztvertā sociālā atbalsta daudzdimensiju skalas aprakstošās statistikas rādītāji un Kronbaha alfas

USADS skalas	Sērojošo sieviešu izlase <sup>a</sup>			Sieviešu izlase <sup>b</sup>		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$
USADS kopā	67,02	12,60	0,90	66,53	12,90	0,90
Ģimene	22,10	5,87	0,92	21,80	5,93	0,93
Draugi	22,30	4,93	0,90	22,10	4,82	0,89
Citi cilvēki	22,62	5,17	0,85	22,63	5,59	0,89

<sup>a</sup>N=125. <sup>b</sup>N=245.

Augsti iekšējās saskaņotības rādītāji ( $\alpha=0,88$ ; N=330 un N=1173) ir arī Latvijas Universitātes studentu izlasēs (Voitkāne & Miezīte, 2003).

Bez tam USADS apgalvojumi vidēji vai cieši korelē ar aptaujas kopējo summu (no  $r=0,52$  līdz  $r=0,76$ ), kā arī ar apakšskalām (Ģimene: no  $r=0,87$  līdz  $r=0,91$ ; Draugi: no  $r=0,84$  līdz  $r=0,92$ ; Citi cilvēki: no  $r=0,80$  līdz  $r=0,87$ ). Visas apakšskalas cieši korelē ar kopējo skalu (no  $r=0,71$  līdz  $r=0,87$ ). Rādītāji aprēķināti, izmantojot Pīrsona korelācijas koeficientu. Norādītās korelācijas ir statistiski nozīmīgas pie varbūtības  $p<0,001$ .

Konstruktu validitātes noteikšanas ietvaros tika veikta faktoru analīze ar aptaujas 12 apgalvojumiem, izmantojot pamatkomponentu analīzi ar varimaksa rotāciju (skat. 13. tabulu). Tā rezultātā skaidri izdalījās trīs faktori ar īpašvērtību lielāku par 1, izskaidrojot 79% dispersijas. Piederību faktoram noteica faktoru svāri virs 0,40.

13. tabula. Uztvertā sociālā atbalsta daudzdimensiju skalas faktoru analīzes rezultāti

USADS apgalvojumi un faktori	Faktoru svars		
	I	II	III
<i>Faktors I: ĢIMENE</i>			
4. Vajadzīgo emocionālo palīdzību un atbalstu es saņemu no ģimenes.	<b>0,90</b>	0,00	0,20
11. Ģimene labprāt man palīdz pieņemt lēmumus.	<b>0,88</b>	0,00	0,23
3. Mana ģimene patiešām cenšas man palīdzēt.	<b>0,87</b>	0,13	0,20
8. Par savām problēmām es varu aprunāties ar ģimeni.	<b>0,85</b>	0,11	0,26
<i>Faktors II: DRAUGI</i>			
6. Mani draugi patiešām cenšas man palīdzēt.	0,00	<b>0,89</b>	0,11
12. Par savām problēmām es varu aprunāties ar draugiem.	0,00	<b>0,87</b>	0,10
9. Man ir draugi, ar kuriem varu dalīties savos priekos un bēdās.	0,00	<b>0,80</b>	0,36
7. Ja man neiet labi, es varu paļauties uz draugiem.	0,12	<b>0,79</b>	0,33
<i>Faktors III: CITI CILVĒKI</i>			
2. Priekos un bēdās ar mani kopā ir kāds īpašs cilvēks, ar kuru varu izrunāties.	0,24	0,28	<b>0,83</b>
1. Grūtā brīdī man līdzās ir īpašs cilvēks.	0,26	0,17	<b>0,82</b>
10. Man ir kāds īpašs cilvēks, kuram mana pašsajūta nav vienaldzīga.	0,24	0,14	<b>0,80</b>
5. Man ir kāds īpašs cilvēks, kas mani patiešām saprot.	0,23	0,35	<b>0,75</b>
<b>Īpašvērtības</b>	<b>3,33</b>	<b>3,08</b>	<b>3,03</b>
<b>Izskaidrotās dispersijas %</b>	<b>27,73</b>	<b>25,67</b>	<b>25,26</b>

Piebilde: N=245

Faktoru analīzē izmantota pamatkomponentu analīze, izdalot 3 komponentus. Rotācijas metode: varimaks ar Kaizera normalizāciju.

Tulkotās aptaujas faktoru struktūra sakrīt ar oriģinālvalodā izstrādātās aptaujas faktoru struktūru (Zimet et al., 1988; Stanley, Beck, & Zeb, 1998).

Augstāk minētais apliecina USADS ticamību un konstrukta validitāti, ļaujot to uzskatīt par objektīvu instrumentu izmantošanai pētniecībā.

### 3.1.6. Psiholoģiskās imunitātes aptaujas psihometriskās īpašības

PIA tika tulkota no angļu valodas, izmantojot divpusējo tulkošanu un pieaicinot ekspertus ar nepieciešamajām zināšanām abās valodās un psiholoģijā. PIA saprotamība tika pārbaudīta, sākotnēji piedāvājot to aizpildīt psiholoģijas maģistratūras un doktorantūras studentiem, kā rezultātā atsevišķi formulējumi tika mainīti. Aptaujas sākotnējais tulkojums izmantots arī studentu adaptācijas pētījuma ietvaros (Voitkāne, 2004; Vanags, 2004).

PIA iekšējā saskaņotība tika noteikta, izmantojot Kronbaha alfas koeficientu. Tika aprēķinātas arī apgalvojumu korelācijas ar apakšskalu summām, kas atklāja tulkotās versijas psihometriskās nepilnības. Tā kā līdzīgas problēmas atklājās arī studentu adaptācijas pētījumā, tad tika veiktas nepieciešamās izmaiņas.

Izpētē atklājās, ka 37.apgalvojums, kas ietilpst 5.apakšskalā, nekorelē ar pārējiem šīs apakšskalas apgalvojumiem, tādējādi negatīvi ietekmējot iekšējo saskaņotību. Šī iemesla dēļ 37.apgalvojums tika izslēgts no 5.apakšskalas, kas paaugstināja apakšskalas iekšējo saskaņotību no 0,54 uz 0,71. Savukārt 30.apgalvojums, kas ietilpst 14.apakšskalā negatīvi korelēja ar pārējiem šīs apakšskalas apgalvojumiem. Izvērtējot apgalvojuma saturu pēc būtības un ņemot vērā to, ka oriģinālā versija ir ungāru valodā, bet aptaujas tulkojums veikts no angļu valodas versijas, tika nolemts šo apgalvojumu uzskatīt par reversu. Tas paaugstināja apakšskalas iekšējo saskaņotību no 0,25 uz 0,62. Aptaujas apakšskalu un centrālo skalu aprakstošās statistikas rādītāji un iekšējās saskaņotības rādītāji šajā un oriģinālajās izlasēs ir aprakstīti attiecīgi 14. un 15.tabulā.

14. tabula. Psiholoģiskās imunitātes aptaujas apakšskalu aprakstošās statistikas rādītāji un Kronbaha alfas Latvijas un oriģinālajās izlasēs

PIA apakšskalas	Sērojošo sieviešu izlase <sup>a</sup>			Oriģinālā izlase (abi dzimumi) <sup>b</sup>	Oriģinālā izlase (sievietes) <sup>c</sup>
	M	SD	$\alpha$	$\alpha$	$\alpha$
1 Pozitīva domāšana	14,08	3,15	0,77	0,78	0,77
2 Kontroles izjūta	12,66	2,66	0,57	0,62	0,58
3 Iekšējās saskaņas izjūta	15,31	2,57	0,59	0,69	0,70
4 Pašizaugsmes izjūta	12,63	3,13	0,72	0,67	0,69
5 Pozitīvs paškoncepts	12,15	2,30	0,71	0,80	0,81
6 Gatavība pārmaiņām	12,88	3,30	0,81	0,78	0,81
7 Sociālās mijiedarbības kapacitāte	13,16	2,49	0,74	0,79	0,79
8 Problēmu risināšanas kapacitāte	12,29	2,97	0,76	0,77	0,76
9 Pašefektivitātes apzināšanās	13,71	2,76	0,76	0,66	0,67
10 Sociālās mobilizēšanās kapacitāte	13,17	3,22	0,74	0,70	0,68
11 Sociālās ierosmes kapacitāte	11,81	2,87	0,79	0,78	0,80
12 Mērķtiecība	14,63	2,77	0,67	0,71	0,71
13 Sinhronitāte	15,91	2,47	0,66	0,75	0,70
14 Impulsu kontrole	14,42	2,65	0,62	0,69	0,70
15 Emociju kontrole	13,28	3,13	0,77	0,79	0,77
16 Aizkaitināmības kontrole	13,38	3,02	0,77	0,77	0,77

<sup>a</sup>N=127. <sup>b</sup>N=1612. <sup>c</sup>N=735.

15. tabula. Psiholoģiskās imunitātes aptaujas skalu aprakstošās statistikas rādītāji un tās

Kronbaha alfas divās Latvijas izlasēs

PIA skalas	Sērojošo sieviešu izlase <sup>a</sup>			LU studentu izlase <sup>b</sup>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$	$\alpha$
<i>PIA kopējā skala</i>	215,46	29,73	0,95	0,89
Pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus	54,20	8,42	0,85	0,66
Resursu pārraudzības un pielietošanas sistēma	105,55	16,77	0,93	0,80
Pašregulācijas sistēma	55,71	8,76	0,75	0,70

<sup>a</sup>N=125. <sup>b</sup>N=253 (Vanags, 2004)

Tā kā izlases apjoms neļauj veikt pietiekami ticamu faktoru analīzi aptaujai ar tik lielu apgalvojumu skaitu, aprēķinos tika izmantoti aptaujas autora pētījumos apstiprinātā apgalvojumu grupēšana skalās un apakšskalās. Faktoriālās struktūras atbilstība tika pārbaudīta aptaujas skalu līmenī, izmantojot apakšskalu summas. Lai arī līdzīgi autora uzstādījumiem (Olah, 2000) aptaujā veidojas trīs faktori, to faktoriālā struktūra šajā izlasē ir neskaidra – apakšskalas ar vienlīdz nozīmīgu svaru iekļaujas arī citos faktoros. Ar aptaujas apakšskalu piederību noteiktiem faktoriem var iepazīties 6.pielikumā.

16. tabula. Psiholoģiskās imunitātes aptaujas kopējās un centrālo skalu galveno faktoru svāri

PIA apgalvojumi	Atsevišķu skalu galveno faktoru svāri			
	Visas skalas	SKALA I	SKALA II	SKALA III
<b>SKALA I</b>				
4.apakšskala	0,81	0,85		
1.apakšskala	0,81	0,81		
2.apakšskala	0,75	0,80		
3.apakšskala	0,66	0,76		
<b>SKALA II</b>				
8.apakšskala	0,75		0,83	
9.apakšskala	0,86		0,82	
6.apakšskala	0,73		0,81	
11.apakšskala	0,68		0,78	
5.apakšskala	0,68		0,65	
7.apakšskala	0,54		0,64	
10.apakšskala	0,60		0,64	
12.apakšskala	0,63		0,50	
<b>SKALA III</b>				
16.apakšskala	0,52			0,83
15.apakšskala	0,64			0,76
14.apakšskala	0,31			0,71
13.apakšskala	0,39			0,52
Īpašvērtības	7,03	2,60	4,10	2,03
Izskaidrotās dispersijas %	43,91	65,03	51,26	50,68

Piezīme: Faktoru analīzēs izmantota pamatkomponentu analīze, nosakot vienu izdalāmo komponentu aptaujas kopējā un apakšskalās.

SKALA I = Pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus; SKALA II = Resursu pārraudzības un pielietošanas sistēma; SKALA III = Pašregulācijas sistēma.

Lai pamatotu PIA kopējās skalas un apakšsistēmu skalu konstruktū atbilstību oriģinālās aptaujas skalu konstruktiem, tika veiktas apstiprinošās faktoru analīzes, pārbaudot viena faktora struktūru attiecīgās skalas apgalvojumu kopai. Apakšskalu bloku ietvaros apstiprinājās, ka šo bloku apgalvojumi atbilstoši mēra attiecīgos konstruktus, jo tiem visiem faktoru svaru absolūtās vērtības ir virs 0,40. PIA summārās skalas ietvaros divas apakšskalas veido faktora svarus zem 0,40 (skat. 16.tabulu). Tas rosina turpmākos aprēķinos izmantot PIA trīs skalu rezultātus.

Turpmāki pētījumi nepieciešami, lai izvērtētu, vai Latvijas izlasē apakšskalas un skalas veido oriģinālajai aptaujai līdzīgu faktoriālo struktūru. Turpinot PIA latviskās versijas adaptāciju nepieciešams arī pievērst uzmanību atsevišķu apgalvojumu formulējumam.

Tā kā pētījuma rezultāti uzrāda augstus PIA adaptētās versijas iekšējās saskaņotības rādītājus, tas uzskatāms par ticamu un atbilstošu instrumentu izmantošanai pētniecībā. To papildina arī apakšsistēmu konstruktū apstiprināšanās.

### **3.1.7. Secinājumi**

Pētījumā izmantotās aptaujas (PIA, ADS, USADS, PTIA, SPA, TSA) ir ar atbilstošu iekšējo ticamību un daļēji ar atbilstošu faktoriālo validitāti, bet SPA un TSA arī ar atbilstošu konverģento validitāti. ADS un USADS ir apstiprinājusies oriģinālo aptauju faktoru struktūra. Nākotnē šī pētījuma ietvaros adaptētajām aptaujām būtu nepieciešama arī citu psihometrisko kritēriju pārbaude (īpaši re-testa ticamība), kā arī psihometrisko kritēriju pārbaude plašākās un daudzveidīgākās izlasēs.

Lai arī atsevišķām aptaujām (PIA, PTIA, SPA, TSA) noderētu turpmāki pētījumi to konstruktū un kritēriju validitātes apstiprināšanai, adaptēto instrumentu psihometriskie rādītāji ir uzskatāmi par atbilstošiem, lai ļautu tās izmantot pētniecībā un turpmākiem pētījuma uzdevumiem.

## ***3.2. Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptauja***

### **3.2.1. Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptaujas izveide un validizācija**

Aptaujas sākotnējā versija tika izstrādāta 1998.gadā maģistra darba ietvaros (Maslovska, 1999). Tās izveidi ietekmēja virkne faktoru.

Veidojot iecerētā pētījuma teorētisko bāzi, atklājās grūtības piekļūšanai gan grāmatām, gan zinātniskiem rakstiem (t.sk., elektroniskajām datu bāzēm) par izvēlēto tematu. Pieejamā literatūra ļāva secināt, ka tuva cilvēka zaudējums kā atsevišķa tēma padomju laika autoru darbos netiek aplūkota (Vasiļuks, 1991). Savukārt apjausma par iespējām plašākā starptautiskajā zinātniskajā vidē radās lielā mērā pateicoties privātpersonu grāmatu kolekcijām un rietumvalstu kolēģu palīdzībai – gan par teorētiskajām nostādnēm, gan praktiskās palīdzības iespējām, gan sērošanas fenomena izpētes tradīcijām.

Ņemot vērā, ka tā laika kontakti vairāk bija dibināti ar praktizējošiem speciālistiem, no kuriem piedevām neviens no tobrīd zināmiem nebija tieši specializējies sērošanas jomā, bija sarežģīti atrast instrumentus izvirzīto pētījuma jautājumu izpētei. Situācija tādējādi rosināja nosliekties par labu jauna instrumenta izveidei.

Cits būtisks aspekts, ar ko nācās saskarties pētījuma plānošanā, bija gan sadzīviska, gan akadēmiska rakstura aizspriedumi saistībā ar sērošanu kā izpētes priekšmetu. Diskusijas izvērās par pētnieka tiesībām iejaukties privātās sāpēs, par kurām, piedevām, nav pieņemts skaļi diskutēt. Cits būtisks jautājums – respondentu apzināšana un iesaistīšana pētījumā, tostarp respektējot gan Latvijā dzīvojošo cilvēku vispārējo pieredzes trūkumu dalībai pētījumos, gan neprognozējamo gatavību vai atteikšanos piedalīties pētījumā par personīgām ciešanām, un atvērtību vai vēlmi distancēties, daloties savā pieredzē.

Rezultātā tika nolemts veidot aptauju, ko vienlīdz sekmīgi varētu izmantot gan tiešā, gan netiešā saskarsmē ar respondentēm.

No tolaik pieejamām teorētiskajām nostādnēm uzmanību piesaistīja Viljama Vordena Sērošanas uzdevumu teorija, kas piedāvāja uzskatāmu, skaidru un labi strukturētu sērošanas norises aprakstu. Šī psihoterapeitiskiem mērķiem veltītā teorija varēja tikt transformēta sērošanas pieredzi raksturojošos apgalvojumos un tādējādi izmantota sērošanas fenomena izpētē, lai atklātu sērošanas procesu raksturojošās iezīmes un to savstarpējo saistību Latvijas sievietēm. Sērošanas uzdevumu teorija tika izvēlēta par pamatu aptaujas izstrādei, veidojot to saskaņā ar Latvijā 90.-to gadu beigās pieejamo informāciju par aptauju konstruēšanu.

### 3.2.1.1. Satura validitāte

Saskaņā ar Viljama Vordena uzskatiem (Worden, 1991) sērošana uzskatāma nevis par stadijveida procesu, bet gan saistāma ar noteiktiem sērošanas uzdevumiem zaudējuma pārvarēšanā. Tas vairāk liktu akcentu uz sērojošā cilvēka paša iespējām ko mainīt šī procesa gaitā, nevis paļauties uz pasīvu tā stadijveida plūdumu. Tas palīdz skaidrāk izvirzīt mērķus terapijas gaitā un skaidrāk saredzēt iespēju izkļūt no mokošā stāvokļa, kāds pārņem cilvēku “dezorganizācijas” fāzē, kurā visbiežāk cilvēks atrodas, nonākot pie psihoterapeita. V.Vordens izvirza četrus sērošanas uzdevumus: pirmais – pieņemt zaudējuma realitāti; otrais – “izstrādāt” skumjas, trešais – pielāgoties videi bez mirušā cilvēka un ceturtais – emocionāli pārvietot mirušo, lai turpinātu dzīvot savu dzīvi.

Zaudējuma realitātes pieņemšana nozīmē pilnībā pieņemt to, ka cilvēks ir miris un vairs neatgriezīsies. Raksturīgs piemērs šī uzdevuma īstenošanā ir līdzību ar mirušo saredzēšana citos cilvēkos, pēc kā nākas sev atgādināt, ka nē, tas nav viņš, viņš ir miris. Nespēju pieņemt realitāti raksturo dažāda veida noliegumi attiecībā uz zaudējuma faktu (dzīvošana ar domu, ka mirušais patiesībā nav miris, drīzumā atgriezīsies vai ir iemiesojies citā ķermenī), nozīmi (noliedz mirušā vai zaudēto attiecību nozīmīgumu, noliedz savas izjūtas attiecībā uz zaudējumu, vai pat aizmirst pagātnes notikumus, ieskaitot mirušā izskatu) vai neatgriezeniskumu (centieni sazināties ar viņsauli, piemēram, spiritisma seansu apmeklējumi). Cīņā ar šo uzdevumu ticība mijas ar neticību un reālais sajaucas ar iracionālo. Realitātes pieņemšana notiek gan intelektuālā, gan emocionālā līmenī. Tam nepieciešams laiks, un tradicionālie rituāli, tādi kā bēres, palīdz pieņemt notikuma realitāti.

Skumju izstrādāšana nozīmē ļaunos sērām un zaudējuma sāpēm. Pēc Vordena domām, izvairīšanās vai sāpju apspiešana tikai paildzina sērošanu. Nocietināšanās, emociju noliegšana, izvairīšanās no sāpīgām domām, tostarp alkohola vai zāļu lietošana, ceļošana no vienas vietas uz otru, ir veids kā palicēji attur sevi no otrā uzdevuma veikšanas, taču agrāk vai vēlāk salūzt.

Pielāgošanās videi bez zaudētā cilvēka ir atkarīga no lomas, ko mirušais pildīja palicēja dzīvē. Tāpēc īpaši tuvu attiecību zaudējums var izraisīt sajūtu par daļu sevis zaudēšanu. Palicējam nākas attīstīt jaunas prasmes un uzņemties atbildību par to, kas agrāk bija mirušā pienākumos. Šis uzdevums saistās arī ar zaudējuma nozīmes meklējumiem un kontroles atgūšanu pār savu dzīvi. Nesekmīgos gadījumos sērojošais ilgstoši turpina būt bezpalīdzīgs, attālinās no pārējās pasaules un necenšas pielāgoties apkārtējās vides prasībām. Iznākums ir atkarīgs no tā, vai cilvēks virzās uz priekšu atbilstoši jaunajiem apstākļiem, vai arī jūtas kā sprostā, nespējot tikt galā ar dzīves prasībām.

Saskaņā ar šīs teorijas aprakstu, emocionāla mirušā pārvietošana, lai turpinātu dzīvot savu dzīvi nereti ir visgrūtākā. Nav iespējams pilnībā aizmirst emocionāli nozīmīgu cilvēku, taču ir iespējams atrast mirušajam piemērotu vietu sērojošā cilvēka emocionālajā dzīvē – vietu, kas ir nozīmīga, bet atstāj telpu arī citiem. Tas nozīmē atrast vietu domām un atmiņām par zaudēto cilvēku tā, lai palicēju pašu dzīve varētu turpināties. Nespēja tikt galā ar ceturto uzdevumu līdzinās nedzīvošanai jeb drīzāk nemīlēšanai. Tā ir pieķeršanās pagātnei, atsakoties no jaunu attiecību veidošanas.

Pēc Vordena uzskatiem sērošana var tikt pabeigta, kad cilvēks atgūst interesi par dzīvi, atgūst cerību, spēj izjust gandarījumu un pielāgojas savām jaunajām sociālajām lomām. Bet viena vai vairāku uzdevumu nerealizēšana noved pie nepabeigtām sērām, kas uztur ciešanas līdzīgi kā nedzīstoša brūce.

### **3.2.1.2. Aptaujas izveide**

Aptaujā tika iekļauti apgalvojumi no V.Vordena piedāvātā sērošanas uzdevumu apraksta (Worden, 1991). Tā kā maģistra darba ietvaros veiktā pētījuma mērķis bija saistīts ar sērošanas izpēti, nevis teorijas empīrisku apstiprināšanu, sarakstu papildinājām arī ar citiem sērošanas pieredzi raksturojošiem apgalvojumiem. Tie tika formulēti gan no autoru personīgās pieredzes, gan no sarunām ar cilvēkiem, kas piedzīvojuši tuva cilvēka zaudējumu.

Aptaujas izveides sākumposmā tika formulētas aptuveni 150 atziņas, no kurām tika atlasītas atbilstošākās un noformētas kā apgalvojumi. Atlases kritēriji – lai apgalvojums būtu viegli saprotams; lai nerastos pārpratumi tā izpratnē; lai apgalvojumi saturiski neatkārtotos; lai tie būtu emocionāli pieņemami un pēc iespējas mazāk provocētu pretestību vai noliegumu.

Ekspertu grupā (speciālisti ar vismaz maģistra grādu psiholoģijā, praktisko pieredzi, kā arī personīgu sērošanas pieredzi), izmantojot kvalitatīvo pieeju informācijas apstrādē, tika atlasīti psiholoģiski piemērotākie apgalvojumi un sakārtoti loģiskā secībā – lai katrs nākošais apgalvojums pēc iespējas dabiskāk saistītos ar blakus esošajiem apgalvojumiem un kopā veidotu loģisku secību. Apgalvojumu formulējumi tika veidoti un izkārtoti, cenšoties saglabāt līdzsvaru starp orientēšanos uz pārdzīvojumu smagumu, neitrāla rakstura informāciju un pozitīvi orientētu skatījumu. Pieņemot, ka emocionālo un kognitīvo pārdzīvojumu apraksts varētu radīt grūtības to formulēšanā, šos jautājumus izvēlējamies piedāvāt jau formulētā veidā, un dot iespēju atklāt individuālos pārdzīvojumus nepabeigto teikumu ietvaros, kas no vienas puses piedāvā stimulmateriālu, no otras – izvēles brīvību to papildināšanā.

Aptauja tika sagatavota anketas formā un tās valodnieciskā atbilstība tika izvērtēta sadarbībā ar korektori – latviešu valodas speciālisti.

Kopumā aptauju veidoja 87 apgalvojumi ar “jā”/”nē” atbilžu variantiem (no kuriem 65 saistīti ar V.Vordena aprakstīto sērošanas uzdevumu īstenošanu, bet pārējie 22 – ar dažādiem

zaudējuma pārvarēšanas aspektiem); 14 apgalvojumi par pārdzīvojumu intensitāti, kas izvērtējami Likerta skalā no 1 – 5, un 20 nepabeigtie teikumi.

Šādi mēs centāmies respektēt tā laika “ne studentu” vides cilvēku pieredzes trūkumu dalībai pētījumos, kā arī iespējamo apmulsumu, sastopoties ar jauna veida uzdevumiem, kas piedevām varētu izrādīties emocionāli sarežģīti. Izvēlēta aptaujas forma, mūsaprāt, nodrošināja pēc iespējas vienkāršu dalību pētījumā, tanī pat laikā iegūstot pietiekoši informatīvus rezultātus.

### **3.2.1.3. Pilot-pētījums**

Pilot-pētījumā (Maslovska, 1999) piedalījās 50 sievietes<sup>29</sup>, kas piedzīvojušas tuva cilvēka zaudējumu, ar plašu viņu individuālās dažādības spektru attiecībā uz demogrāfiskajiem rādītājiem, zaudējuma un dzīves pieredzi.

Aptaujas pilnveidei tika analizēti pētījuma kvantitatīvie un kvalitatīvie dati. Nelielais respondentu skaits attiecībā pret anketā iekļauto apgalvojumu skaitu radīja ierobežojumus faktoranalīzes veikšanai, kas provizorisku aprēķinu veidā neatklāja skaidru faktoru struktūru sērošanas uzdevumu izdalīšanai. Tomēr pētījums kopumā atklāja, ka nespēja atrisināt sērošanas uzdevumus ir korelatīvi vidēji cieši saistīta ar depresiju, taču depresijas rādītājiem sērojošo sieviešu grupā nav statistiski nozīmīgas atšķirības no kontrolgrupas rezultātiem, tādējādi apstiprinot arī citos pētījumos gūtos secinājumus, ka sērošanas un depresijas simptomi veido atšķirīgus klāsterus (Prigersone et al., 1995).

Apstiprinot konstrukta validitāti, pilot-pētījuma rezultāti atklāja, ka sievietēm, kas saņem lielāku sociālo atbalstu un ir atvērtākas sociālā atbalsta saņemšanai, ir mazāk neatrisinātu sērošanas uzdevumu, bet sievietēm ar lielākām grūtībām sērošanas uzdevumu atrisināšanā ir intensīvākas negatīvās izjūtas, tostarp psiho-somatiskas reakcijas, un viņas mazāk izjūt iekšējo spēku.

### **3.2.1.4. Aptaujas pilnveide**

Tā kā veidojot nākošā pētījuma dizainu, mūsu rīcībā jau bija plašāka informācija par sērošanas pētījumiem un psihometriski atbilstošiem izpētes instrumentiem, aptauja varēja tikt veidota jau atbilstoši specifiskākiem mērķiem. Tāpēc līdzšinējā aptauja tika pārveidota, lai mērītu tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanu atbilstoši V.Vordena teorijai, to nosaucot par „Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptauju”. Ekspertu grupas ietvaros tika pārskatīta iepriekš izveidotā aptauja un atstāti vai formulējuma ziņā precizēti 17 Vordena teorijai atbilstoši apgalvojumi. Apgalvojumi tika strukturēti saskaņā ar četriem sērošanas uzdevumiem, pieņemot, ka aptaujas apakšskalas varētu atbilst katram no tiem. Pirmā

---

<sup>29</sup> Sākotnēji bija iecerēts veidot jauktu izlasi, tomēr respondentu lokā iesaistījās tikai 3 vīrieši, kas izlases viendabīguma saglabāšanas nolūkā datu apstrādē netika iekļauti.

uzdevuma – pieņemt zaudējuma realitāti – izpētei ietvērām tādus apgalvojumus kā „Es nespēju pieņemt, ka viņš ir miris”; otram uzdevumam – “izstrādāt” skumjas – „Es pilnībā ļaujos sērošanas sākšanai”, trešajam uzdevumam – pielāgoties videi bez mirušā cilvēka - „Es nespēju tikt galā ar jaunajiem pienākumiem, kas nākuši klāt pēc viņa nāves”; un ceturtajam uzdevumam – emocionāli pārvietot mirušo, lai turpinātu dzīvot savu dzīvi – „Es uzskatu, ka esmu pielāgojusies dzīvei bez zaudētā cilvēka”.

Atšķirībā no iepriekšējās versijas, ar šo aptauju tiek mērītas sērošanas un zaudējuma pārvarēšanas reakcijas pēdējā mēneša laikā, to intensitāti novērtējot 5 punktu Likerta skalā. Apgalvojumi ietver gan sekmīga, gan nesekmīga risinājuma formas.

### **3.2.2. Psihometrikas kritēriju atbilstības pārbaude**

Pētījumu izlases un dizaina ietvaros jaunizveidotajai aptaujai tika noteikta konstruktīva validitāte, kā arī ticamības rādītāji.

#### **3.2.2.1. Konstruktīva validitāte**

Konstruktīvas validitātes ietvaros tika veikta faktoru analīze un pārbaudīta konverģentā validitāte, kā arī pierādītas četras hipotēzes attiecībā uz TCZPA un zaudējumu raksturojošiem rādītājiem.

##### *Pamatkomponentu analīze*

Aptaujas 17 apgalvojumi tika iekļauti pamatkomponentu analīzē ar varimaksa rotāciju un Kaizera normalizāciju. Šī pieeja tika izmantota, lai iegūtu maksimāli nekorelējošus jeb neatkarīgus komponentus. Izvēlētajā analīzē noteica 4 faktorus ar īpašvērtību lielāku nekā 1. Tie ietvēra 60% no kopējās izskaidrotās dispersijas un katra apgalvojuma faktora svars bija virs 0,5 vienā no četriem faktoriem, vienlaikus neveidojot faktoru svaru lielāku par 0,4 nevienā no pārējiem faktoriem (skat. 17. tabulu). Loģiskas apgalvojumu satura analīzes rezultātā tika formulēti skalu iespējamie nosaukumi: Faktors I = Pārņemšana ar zaudējumu, Faktors II = Atrautība no dzīves realitātes, Faktors III = Pielāgošanās dzīves prasībām, Faktors IV = Zaudējuma pārdzīvojamu maskēšana.

17. tabula. Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptaujas faktoranalīzes rezultāti

TCZPA apakšskalas un apgalvojumi	Faktors I	Faktors II	Faktors III	Faktors IV
<b><i>Pārņemības ar zaudējumu skala</i></b>				
Man šķiet, ka notikušais nemaz nav īstenība.	<b>0,79</b>	0,00	0,00	0,25
Man liekas, ka viņš/a tūlīt pārnāks mājās (atgriezīsies no kaut kurienes).	<b>0,77</b>	0,00	0,19	0,18
Es pārrunāju pārdzīvoto ar citiem cilvēkiem.	<b>0,71</b>	0,00	-0,12	-0,11
Es nespēju pieņemt, ka viņš/a ir miris.	<b>0,69</b>	0,14	0,00	0,37
Es pilnībā ļaujos sērošanas sākumam.	<b>0,68</b>	0,22	0,00	0,00
Es esmu pārņemta ar atmiņām un domām par zaudēto cilvēku.	<b>0,57</b>	0,39	0,20	0,19
<b><i>Atrautības no dzīves realitātes skala</i></b>				
Es neredzu, kā man dzīvot tālāk.	0,12	<b>0,82</b>	0,13	0,15
Es nespēju tikt galā ar jaunajiem pienākumiem, kas nākuši klāt pēc viņa nāves.	0,11	<b>0,80</b>	0,00	0,00
Ikdienas notikumi man joprojām šķiet mazsvarīgi, jo manas domas ir saistītas ar viņu.	0,35	<b>0,70</b>	0,26	0,00
Man ir zudusi interese par dzīvi.	0,00	<b>0,67</b>	0,10	0,23
<b><i>Pielāgošanās dzīves prasībām skala</i></b>				
Es uzskatu, ka esmu pielāgojusies dzīvei bez zaudētā cilvēka.	0,11	0,14	<b>0,86</b>	0,00
Es esmu apguvusi tās prasmes un sociālās lomas, kas man nepieciešamas dzīvei bez zaudētā cilvēka.	0,00	0,00	<b>0,71</b>	-0,16
Es spēju domāt par mirušo bez asām sāpēm.	0,15	0,12	<b>0,66</b>	0,29
Es veidoju un attīstu jaunas attiecības ar citiem cilvēkiem.	0,00	0,36	<b>0,59</b>	0,17
<b><i>Zaudējuma pārdzīvojumu maskēšanas skala</i></b>				
Es cenšos apslāpēt savas sāpes un sāras.	0,00	0,19	0,00	<b>0,80</b>
Apkārtējo cilvēku priekšā es izliekos, ka tieku galā ar šo zaudējumu.	0,00	0,39	0,00	<b>0,66</b>
Man šķiet, ka kāds svešinieks, kas nāk pretī pa ielu, ir viņš/a.	0,32	0,00	0,17	<b>0,52</b>
Īpašvērtības	3,29	2,85	2,26	1,86
Izskaidrotās dispersijas %	19,36	16,78	13,30	10,95

Izdāles metode: Pamatkomponentu analīze. Rotācijas metode: Varimaks ar Kaizera normalizāciju.

#### *Konverģentā validitāte*

Konverģentā validitāte tika noteikta, izmantojot divus citus sērošanas izpētes instrumentus – Sēru pamatizpaušmju aptauju (SPA) un Traumatisko sēru aptauju (TSA), kā arī vienu instrumentu, kas mēra ar sērošanu saistītu konstrukt – Apmierinātības ar dzīvi skalu (ADS). Lai izvērtētu šo konstruktus savstarpējo saskaņotību, tika izmantoti Pīrsona korelācijas koeficienti (skat. 18. tabulu).

18. tabula. TCZPA, SPA, TSA un ADS Pīrsona korelācijas koeficienti

Citu aptauju skalas	Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptaujas apakšskalās				
	Kopā	Pārņemšana ar zaudējumu	Atrautība no dzīves realitātes	Pielāgošanās dzīves prasībām	Zaudējuma pārdzīvojamu maskēšana
<i>SPA</i>	-0,72**	-0,57**	-0,43**	-0,43**	-0,56**
Tēli un domas	-0,73**	-0,54**	-0,44**	-0,49**	-0,56**
Akūta Separācija	-0,63**	-0,56**	-0,32**	-0,31**	-0,49**
Bēdas	-0,64**	-0,48**	-0,42**	-0,41**	-0,50**
<i>TSA</i>	0,80**	0,58**	0,62**	0,46**	0,63**
Separācijas distress	0,72**	0,59**	0,60**	0,37**	0,47**
Traumas distress	0,80**	0,60**	0,60**	0,47**	0,61**
<i>ADS</i>	-0,23**	-0,14	-0,12	-0,18	-0,24**

*Piezīme:* augsti rezultāti SPI norāda uz zemu sērošanas reakciju intensitāti, bet augsti rezultāti TSA un TCZPA norāda uz augstu sērošanas reakciju intensitāti un grūtībām pārvarēt zaudējumu.

\*\*p < 0,01.

Rezultāti norāda uz pārsvarā vidēju statistiski nozīmīgu korelāciju starp visu trīs sērošanas izpētes instrumentu apakšskalām. Augstas korelācijas ir TCZPA kopējai skalai ar SPA un TSA kopējām skalām un dažām apakšskalām. Ciešā korelācija attiecīgo konstruktus starpā apstiprina to savstarpējās sakritības jeb konverģento validitāti un apliecina to, ka šīs aptaujas mēra līdzīgus fenomenus, tanī pat laikā atstājot vietu arī katra konstrukta specifikai, kas tiek mērīta ar konkrētās aptaujas palīdzību.

Konverģentā validitāte tika apstiprināta arī, izmantojot ar sērošanu pastarpināti saistītu komponentu – apmierinātību ar dzīvi. Rezultāti norāda uz vāju un negatīvu, taču statistiski nozīmīgu korelāciju starp TCZPA un ADS, tādējādi apstiprinot teorētisko hipotēzi par vispārējās apmierinātības ar dzīvi saistību ar zaudējuma pārvarēšanas grūtībām.

Visu sērošanas aptauju apakšskalām tika veikta arī pamatkomponentu analīze, lai izpētītu to kopējo faktoriālo struktūru (skat. 19.tabulu).

19. tabula. Sērošanas aptauju apakšskalū faktoru analīzes rezultāti

Sērošanas aptauju apakšskalās	Faktors I
SPA Akūta separācija	<b>-0,85</b>
SPA Tēli un domas	<b>-0,90</b>
SPA Bēdas	<b>-0,85</b>
TSA Separācijas distress	<b>0,89</b>
TSA Traumas distress	<b>0,90</b>
TCZPA Pārņemšana ar zaudējumu	<b>0,68</b>
TCZPA Atrautība no dzīves realitātes	<b>0,66</b>
TCZPA Zaudējuma pārdzīvojamu maskēšana	<b>0,64</b>
TCZPA Pielāgošanās dzīves prasībām	<b>0,52</b>
Īpašvērtības	5,44
Izskaidrotās dispersijas %	60,47

*Piezīme:* apgrieztā atbilžu skaitīšanas sistēma dažādās anketās ir iemesls tam, ka SPA rezultāti veido negatīvas vērtības.

Izdāles metode: Pamatkomponentu analīze. Rotācijas metode: Varimaks ar Kaizera normalizāciju.

Sākotnēji izveidojās viens faktors ar īpašvērtību 5,44, izskaidrojot 60,47% dispersijas. Piederību faktoram noteica faktoru svāri no 0,52 līdz 0,90. Rezultāts apliecina, ka visas trīs aptaujas mēra vienu konstrukt.

Uzdodot pamatkomponentu analīzei divu faktoru struktūru (skat. 7. pielikumu), veidojas divi faktori ar īpašvērtību virs 1, izskaidrojot 70,85% dispersijas. Analīzes rezultātā nošķiras mērījumi, kas saistīti ar adaptācijas grūtībām zaudējuma pārvarēšanā no vispārējām sērošanas pazīmēm.

Uzdodot trīs faktoru struktūru, veidojas trīs faktori ar īpašvērtību virs 1, izskaidrojot 79% dispersijas (skat. 8. pielikumu). Aptauju apakšskalās pamatā turpina grupēties vienā faktorā, taču no šī konstrukta atdalās TCZPA apakšskalās, iezīmējot tās atšķirīgo pienesumu kopējā sērošanas konstrukta izpētē. Atrautība no dzīves realitātes veido pamatu otram faktoram, kas pārējo apakšskalu līmenī pārklājas ar 1.faktoru; bet Pielāgošanās dzīves prasībām vienīgā veido trešo faktoru.

Rezultāti apstiprina, ka visi trīs instrumenti drīzāk mēra vienu un to pašu konstrukt un atsevišķās aptaujas neveido neatkarīgus faktorus. Salīdzinājumā ar pārējām aptaujām, tieši TCZPA ietver neatkarīgus mērījumus. Kamēr SPA un TSA vairāk atspoguļo sērošanas izpausmes un simptomātiku, TCZPA sērošanas konstruktā ienes zaudējuma pārvarēšanas elementu.

Nākotnē būtu vērtīgi palielināt izlasi un faktoru analīzē iekļaut visu aptauju jautājumus (ne tikai apakšskalās), lai noskaidrotu, kuri jautājumi vislabāk mēra sērošanas dažādos aspektus un kādi faktori veidotos no šo jautājumu kopas.

#### *Konstruktu validitāti apstiprinošas hipotēzes*

TCZPA konstrukta validitātes apstiprināšanai tika pārbaudītas vairākas hipotēzes par attiecībām starp mērāmo konstrukt un citiem fenomeniem. Zinātniskajā literatūrā tiek atzīts, ka laika gaitā mazinās sērošanas reakcijas un grūtības zaudējuma pārvarēšanai (Cleyren et al., 1994; Murphy et al., 2004). Pīrsona korelācijas koeficients starp TCZPA un zaudējuma senumu ( $r = -0,33$ ,  $p < 0,01$ ) apstiprina vāju, taču statistiski nozīmīgu sakarību par zaudējuma pārvarēšanas grūtību mazināšanos, laikam ejot. Statistiski nozīmīgas korelācijas atklājās arī starp zaudējuma senumu un anketas trim apakšskalām: Pārņemību ar zaudējumu ( $r = -0,33$ ,  $p < 0,01$ ), Atrautību no dzīves realitātes ( $r = -0,24$ ,  $p < 0,01$ ) un Pielāgošanos dzīves prasībām ( $r = -0,21$ ,  $p < 0,05$ ), bet ne ar Zaudējuma pārdzīvojumu maskēšanu ( $r = -0,06$ ;  $p > 0,05$ ).

Zinātniskajā literatūrā atzīts arī, ka radniecīgi tuvu cilvēku zaudējums izraisa lielākas grūtības zaudējuma pārvarēšanā (Sanders, 1979–80; Middleton et al., 1998). Vienpusējā dispersiju analīze starp TCZPA un radniecības pakāpi mirušajam apstiprina šo pieņēmumu:  $F(2,126) = 6,49$ ,  $p < 0,01$ , atklājot vidējo rādītāju atšķirības starp pirmās pakāpes radnieku

zaudējumu (n=69; M=37,40; SD=11,25), otrās pakāpes radnieka zaudējumu (n=31; M=29,90; SD=8,94) vai cita tuva cilvēka zaudējumu (n=28; M=32,96; SD=7,35).

Tiek uzskatīts arī, ka zaudējuma kognitīvais novērtējums ietekmē to, kā palicējs pārvar zaudējuma situāciju (Miles & Crandall, 1986) Lai to pārbaudītu, izlases ietvaros sievietes tika sadalītas grupās – tās, kuras zaudējumu novērtē kā daļēji smagu (n=8), pietiekoši smagu (n=39) un ļoti smagu (n=80). Hipotēzes pārbaudei izmantota vienfaktora dispersijas analīze, kas uzrāda statistiski nozīmīgas atšķirības dažādās zaudējuma smaguma novērtējuma grupās:  $F(2,125) = 3,93$ ,  $p < 0,05$ , kur izteiktākas pārvarēšanas grūtības piedzīvo sievietes, kuras zaudējumu novērtē kā ļoti smagu (M=36,38; SD=10,37), salīdzinājumā ar tām, kuras zaudējumu novērtējušas kā pietiekoši smagu (M=32,31; SD=10,43) vai daļēji smagu (M=27,88; SD=6,31).

Pastāv uzskats arī, ka vainas izjūtas klātesamība ir viens no sērošanas riska faktoriem (Vachon et al., 1982). Vienfaktora dispersiju analīze apstiprina šo hipotēzi  $F(2,125) = 5,02$ ,  $p < 0,01$ , uzrādot vidējo atšķirības starp neesošu vainas izjūtu (n=93; M=32,89; SD=9,72), daļēju vainas izjūtu (n=23; M=38,82; SD=10,18) un spēcīgu vainas izjūtu (n=11; M=40,36; SD=13,13).

### 3.2.2.2. Ticamība

#### *Iekšējā saskaņotība*

TCZPA iekšējā saskaņotība tika noteikta ar Kronbaha alfas palīdzību (skat. 20.tabulu). Rezultāti norāda uz augstu ticamību gan kopējai skalai, gan tās apakšskalām. Lai arī teorētiski varētu vēlēties augstāku iekšējo saskaņotību Zaudējuma pārdzīvojumu maskēšanas apakšskalai, to ir grūti realizēt, jo tajā iekļaujas tikai trīs apgalvojumi, bet Kronbaha alfas koeficients ir saistīts ar jautājumu skaitu mērāmajā vienībā.

Samērā augstās Pīrsona korelācijas (skat. 16.tabulu) starp TCZPA kopējo skalu un apakšskalām norāda uz nozīmīgu faktoru savstarpējo pārklāšanos, vienlaikus saglabājot to atšķirīgo pienesumu, uz ko norāda zemās korelācijas apakšskalu starpā.

20. tabula. Kronbaha alfas un Pīrsona korelācijas koeficienti starp TCZPA skalām

Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptauja					
Aptaujas skalas	$\alpha$	1.	2.	3.	4.
TCZPA kopējā skala	0,83	0,82***	0,69***	0,61***	0,64***
1. Pārņemības ar zaudējumu skala	0,83		0,37***	0,21*	0,39***
2. Atrautības no dzīves realitātes skala	0,80			0,41***	0,41***
3. Pielāgošanās dzīves prasībām skala	0,71				0,20*
4. Zaudējuma pārdzīvojumu maskēšanas skala	0,59				

\*\*\*  $p < 0,001$ . \*  $p < 0,05$ .

### 3.2.3. Iztirzājums un secinājumi

Lai izvērtētu TCZPA atbilstību psihometriskiem kritērijiem, tika pārbaudīta dažādu veidu validitāte un ticamība. Konstruktu validitātes ietvaros tika noteikta faktoriālā validitāte, izdalot četrus faktoros tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas pieredzes struktūrā. Faktori raksturo arī aptaujas apakšskalu nosaukumus un tika nosaukti šādi: Pārņemība ar zaudējumu, Atrautība no dzīves realitātes, Pielāgošanās dzīves prasībām, Zaudējuma pārdzīvojumu maskēšana. Izveidojušies faktori lielā mērā atbilst teorijā hipotētiski izvirzītajiem sērošanas uzdevumiem.

Pētījuma rezultāti apstiprina TCZPA konverģento validitāti saistībā ar citiem sērošanas instrumentiem – Sēru pamatizpaušmju un Traumatisko sēru aptaujām. TCZPA uzrāda arī negatīvu korelāciju ar vispārēju apmierinātību ar dzīvi. Konstruktu validitāti apliecina arī hipotēžu apstiprināšanās par saistību starp TCZPA un zaudējumu raksturojošiem kritērijiem, t.i., zaudējuma senumu, radniecības pakāpi mirušajam, zaudējuma smaguma novērtējumu un vainas izjūtas intensitāti.

Anketas kopējā skala, kā arī tās apakšskalas uzrāda augstu iekšējo saskaņotību. Augstāku Kronbaha alfa varētu vēlēties Zaudējuma pārdzīvojumu maskēšanas apakšskalai, taču jāņem vērā, ka to ir grūti paaugstināt, ja skalā ir neliels jautājumu skaits.

TCZPA atbilst Viljama Vordena Sērošanas uzdevumu teorijai, tomēr aptaujā fiksētās skalas ietver nelielas atšķirības no teorijā paredzētā sērošanas uzdevumu iedalījuma.

Pirmajam faktoram atbilstošās apakšskalas apgalvojumi atspoguļo V.Vordena aprakstītos pirmos divus sērošanas uzdevumus – realitātes pieņemšanu un aktualizētu jūtu pārdzīvojumu. Respektējot pētījumā iegūto faktoru struktūru, nākas secināt, ka abi šie uzdevumi iespējams pārklājas to īstenošanas gaitā un savstarpēji papildina un papildina to norises gaitu. Šo viedokli apstiprina arī citā – kvalitatīvā pētījumā gūtās atziņas (Maslovska et al., 2006), ka zaudējuma realitātes pieņemšana ir ne tik daudz kognitīva spēja vai nespēja apzināties notikušo, cik vēlēšanas vai nevēlēšanas noticēt un pieņemt realitāti tādu, kāda tā ir. Izsakoties respondentes vārdiem: “es zinu, ka viņš ir miris, bet nevēlos tam noticēt”. To vienlaikus pavada arī emocijas saistībā ar zaudējumu. Tādēļ iespējams, ka sadzīvē šie divi uzdevumi ir grūti nošķirami. Izņēmums varētu būt tās izpausmes, kas attiecas uz pārdzīvojumu maskēšanu, ko mēra šīs aptaujas ceturtais faktora veidotā apakšskala.

TCZPA pirmā apakšskala – *Pārņemība ar zaudējumu* – mēra sērojošās personas grūtības samierināties ar zaudējumu un ietver gan kognitīvos, gan emocionālos aspektus. Tā atspoguļo grūtības pieņemt realitāti – atteikšanos noticēt, cerību, ka viss varētu vēl mainīties; kā arī intensīvus pārdzīvojumus – ļaušanos emocijām, domām, atmiņām, tostarp arī sarunām ar citiem cilvēkiem par zaudēto.

Otrā apakšskala – *Atrautība no dzīves realitātes* – saturiski pārklājas ar V.Vordena definēto trešo sērošanas uzdevumu – pielāgošanos dzīvei bez zaudētā cilvēka. Tā mēra grūtības, kas saistītas sadzīves jautājumu risināšanu un intereses par dzīvi atgūšanu. Augsti šīs apakšskalas rezultāti norāda uz distancēšanos no ikdienas dzīves notikumiem un fiksāciju zaudējumā.

Trešā apakšskala – *Pielāgošanās dzīves prasībām* – sasaucas ar ceturto sērošanas uzdevumu – emocionālās saiknes ar mirušo pārveidošanu un savas dzīves turpināšanu. Tā kā apgalvojumi šeit ir formulēti reversi, tā mēra sērojošās personas adaptāciju dzīvei bez zaudētā cilvēka – emocionālu atgūšanos, jaunu attiecību veidošanu un savas identitātes stabilizēšanu. Šī apakšskala norāda uz gatavību pieņemt zaudējuma radītās izmaiņas un virzību uz atgūšanos.

Ceturta apakšskala – *Zaudējuma pārdzīvojumu maskēšana* – daļēji atspoguļo V.Vordena definēto otro sērošanas uzdevumu – aktuāla jūtu pārdzīvošana. Taču tā drīzāk mēra ar pārdzīvojumiem saistītās grūtības – emocionālu, kognitīvu un sociālu savu jūtu un pārdzīvojumu maskēšanu, neļaujot sev konfrontēt zaudējuma radītās izjūtas un „iziet cauri” zaudējuma sāpēm.

Iegūtie rezultāti ļauj domāt, ka zaudējuma pārdzīvojumu maskēšana laika gaitā saglabājas relatīvi stabila. Atšķirībā no pārējām apakšskalām, tā neveido korelāciju ar sērošanas ilgumu jeb to, cik sens ir zaudējums. To papildina arī Zaudējuma pārdzīvojumu maskēšanas apakšskalas korelācija ar Apmierinātība ar dzīvi skalas rezultātiem, kas iepriekšējos pētījumos apstiprinājusies kā laika gaitā relatīvi stabils koncepts (Pavot et al., 1991). Ņemot vērā tās šaubas, kas zinātniskajā literatūrā attiecinātas uz pārdzīvojuma maskēšanas reakciju lomu zaudējuma pārvarēšanā, būtu svarīgi turpināt izpēti attiecībā uz maskēšanas reakciju stabilitāti un nozīmi, adaptējoties dzīvei bez zaudētā cilvēka.

Aptaujas rezultāti kopumā mēra centienus pārvarēt tuva cilvēka zaudējuma sāpes V.Vordena aprakstītās teorijas kontekstā. Šī aptauja ļauj mērīt sērošanas procesu un identificēt, kā cilvēki pārvar zaudējumu un grūtības, ar kurām nākas sastapties atgūšanās ceļā.

Aptaujas izstrādes gaitā izpētie psihometriskie rādītāji norāda uz augstu šīs aptaujas kopējās skalas un apakšskalu iekšējo ticamību. Taču ņemot vērā, ka rezultāti ir iegūti sieviešu izlasē, tie nevar tikt vispārināti un attiecināti uz abiem dzimumiem. Nākotnē jāpārbauda arī šīs aptaujas re-testa ticamība. Aptaujai tika apstiprināta tās faktoriālā un konverģentā validitāte, kas vienlaikus pamato arī abu pārējo sērošanas apauju (SPA un TSA) konverģento validitāti. Turpmāk nepieciešami pētījumi diverģentās validitātes pārbaudei, kā arī psihometrisko kritēriju pārbaude skaitliski lielākā un abu dzimumu veidotā izlasē.

Pētījumā identificētā faktoru struktūra vienlaikus arī sniedz atbildi uz pētījuma jautājumu – kāda ir tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas pieredzes struktūra un attiecības ar citiem sērošanas aspektiem. Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas pieredze veido šādu faktoru struktūru: Pārņemšana ar zaudējumu, Atrautība no dzīves realitātes, Pielāgošanās dzīves prasībām un Zaudējuma pārdzīvojumu maskēšana. Tā konceptuāli atbilst Sērošanas uzdevumu teorijā ietvertajiem priekšstatiem par zaudējuma pārvarēšanu, kas ir spēcīgs izveidotās struktūras pamatojums, bet vienlaikus arī ierobežo ārpus šīs teorijas esošo aspektu iekļaušanu. Svarīgi paturēt prātā, ka Sērošanas uzdevumu teorija ir radīta Ziemeļamerikas kultūrvidē, kas daļēji varētu izskaidrot tās atšķirību nianšes, kas parādās šī pētījuma ietvaros atklātajai zaudējuma pārvarēšanas pieredzes struktūrai.

Turpinot izveidojušos faktoru interpretāciju, varam identificēt dažādajos faktoros ietverto atšķirīgo pārvarēšanas fokusu: Pārņemšanas ar zaudējumu faktorā dominē orientēšanās uz pārdzīvojumiem, Atrautības no dzīves realitātes faktora galvenais fokuss ir uz zaudējumu, Pielāgošanās dzīves prasībām faktors pievēršas dzīves turpinājumam, bet Zaudējuma pārdzīvojumu maskēšanas faktors raksturo uz sociālajām espektācijām vērstu uzvedību.

Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas pieredzes faktori veido statistiski nozīmīgas sakarības ar sēru pamatizpausmēm, traumas distresu un separācijas distresu. Tas apstiprina zaudējuma pārvarēšanas struktūras elementu iekļaušanos vispārējā sērošanas konceptā ar savu individuālo pienesumu, kā arī papildina līdzšinējos priekšstatus par sērošanu zaudējuma pārvarēšanas kontekstā.

### 3.3. Sērošanas riski un iespējas

#### 3.3.1. Rezultāti

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, *vai ir vērojamas sērošanas atšķirības dažādās demogrāfiskās grupās*, tika pētītas atšķirības Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptaujas (TCZPA) kopējos, Traumatiskās sēru aptaujas Traumas kritērija ( $TSA_{Tr}$ ), Traumatiskās sēru aptaujas Separācijas kritērija ( $TSA_{Sep}$ ), un Sērošanas pamatizpausmju aptaujas (SPA) kopējos rezultātos, sadalot respondentes grupās pēc dažādiem demogrāfiskiem kritērijiem: izglītības, dzīvesvietas, nodarbinātības, finansiālā stāvokļa, ticības Dievam, saņemtās psiholoģiskās palīdzības pieredzes un respondenšu vecuma. Aprēķinos izmantota t-kritērija un vienfaktora dispersijas analīze. Ar t-kritēriju tika noteiktas atšķirības starp sērošanas mainīgajiem lielumiem un sieviešu izglītības līmeni, dzīvesvietu, nodarbinātību, finansiālo stāvokli, ticību Dievam un psiholoģiskās palīdzības pieredzi (skat. 21.-24. tabulu). Ar dispersiju analīzi tika noteiktas atšķirības starp sērošanas mainīgajiem lielumiem un sieviešu vecuma grupu.

21. tabula. Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptaujas aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji dažādās demogrāfiskās grupās

Demogrāfiskā grupa	N	M	SD	t	p
<i>Izglītība</i>					
Augstākā	57	33,70	10,27	-0,48	0,63
Vidējā	67	34,57	9,81		
<i>Dzīvesvieta</i>					
Pilsēta	87	33,36	10,04	-1,75	0,08
Lauki	38	36,84	10,70		
<i>Nodarbinātība</i>					
Strādā / pelna	100	34,13	9,88	-0,44	0,66
Nestrādā / nepelna	24	35,17	12,24		
<i>Finansiālais stāvoklis</i>					
Pietiekošs	55	34,44	10,59	-0,04	0,97
Nepietiekošs	67	34,51	10,26		
<i>Ticība Dievam</i>					
Tic Dievam	108	34,61	10,50	0,19	0,85
Netic Dievam	15	34,07	9,19		
<i>Psiholoģiskās palīdzības pieredze</i>					
Ir	34	31,85	8,01	-1,63	0,11
Nav	90	35,20	10,89		

22. tabula. Traumatisko sēru aptaujas Separācijas kritērija aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji dažādās demogrāfiskās grupās

Demogrāfiskā grupa	N	M	SD	t	p
<i>Izglītība</i>					
Augstākā	58	9,86	3,57	-1,60	0,11
Vidējā	67	10,99	4,19		
<i>Dzīvesvieta</i>					
Pilsēta	88	10,16	3,64	-1,602	0,15
Lauki	38	11,39	4,66		
<i>Nodarbinātība</i>					
Strādā / pelna	101	10,32	3,84	-1,029	0,31
Nestrādā / nepelna	24	11,25	4,61		
<i>Finansiālais stāvoklis</i>					
Pietiekošs	56	10,07	4,07	-1,27	0,21
Nepietiekošs	67	10,99	3,92		
<i>Ticība Dievam</i>					
Tic Dievam	109	10,60	3,96	0,06	0,96
Netic Dievam	15	10,53	4,45		
<i>Psiholoģiskās palīdzības pieredze</i>					
Ir	34	9,65	3,48	-1,43	0,16
Nav	91	10,78	4,10		

23. tabula. Traumatisko sēru aptaujas Traumas kritērija aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji dažādās demogrāfiskās grupās

Demogrāfiskā grupa	N	M	SD	t	p
<i>Izglītība</i>					
Augstākā	58	21,24	8,59	-1,72	0,09
Vidējā	67	23,93	8,82		
<i>Dzīvesvieta</i>					
Pilsēta	88	21,86	8,25	-1,92	0,08
Lauki	38	25,18	10,25		
<i>Nodarbinātība</i>					
Strādā / pelna	101	22,43	8,73	-1,03	0,31
Nestrādā / nepelna	24	24,42	10,12		
<i>Finansiālais nodrošinājums</i>					
Pietiekošs	56	22,50	9,17	-0,49	0,63
Nepietiekošs	67	23,30	8,86		
<i>Ticība Dievam</i>					
Tic Dievam	109	23,11	9,20	0,39	0,70
Netic Dievam	15	22,13	7,64		
<i>Psiholoģiskās palīdzības pieredze</i>					
Ir	34	20,59	7,96	-1,71	0,09
Nav	91	23,67	9,28		

24. tabula. Sēru pamatizpausmju aptaujas aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji dažādās demogrāfiskās grupās

Demogrāfiskā grupa	N	M	SD	t	p
<i>Izglītība</i>					
Augstākā	58	47,59	9,83	1,46	0,14
Vidējā	67	44,70	12,00		
<i>Dzīvesvieta</i>					
Pilsēta	88	46,84	9,76	1,20	0,30
Lauki	38	44,26	13,58		
<i>Nodarbinātība</i>					
Strādā / pelna	101	46,26	11,14	0,20	0,84
Nestrādā / nepelna	24	45,75	10,86		
<i>Finansiālais nodrošinājums</i>					
Pietiekošs	56	46,23	10,46	0,27	0,79
Nepietiekošs	67	45,69	11,62		
<i>Ticība Dievam</i>					
Tic Dievam	109	45,49	11,05	-1,05	0,30
Netic Dievam	15	48,67	10,91		
<i>Psiholoģiskās palīdzības pieredze</i>					
Ir	34	49,41	8,64	2,02	0,046*
Nav	91	45,02	11,54		

\*p<0,05.

Kā redzams 21.-24. tabulā, sērošanas atšķirības dažādās demogrāfiskās grupās pārsvarā neparādās. Kā uzrāda vienfaktora dispersiju analīzes rezultāti (aprakstošās statistikas rādītājus skatīt pielikumā Nr. 9.), neparādās atšķirības arī sērojošās personas vecuma grupu (jaunieši (18-25 gadi), pieaugušie (26-50 gadi), pusmūža/vecie (51-72 gadi)) rādītājos gan TCZPA ( $F(2;125) = 0,53; p>0,05$ ), gan  $TSA_{Sep}$  ( $F(2;126) = 0,71; p>0,05$ ), gan  $TSA_{Tr}$  ( $F(2;126) = 0,84; p>0,05$ ), gan SPI ( $F(2;126) = 0,23; p>0,05$ ). Aprakstošās statistikas rādītājus var aplūkot 9. pielikumā.

Izņēmums ir vienīgi psiholoģiskās palīdzības pieredze: sērošanas pamatizpausmēs atšķirības parādās sievietēm, kas kādreiz dzīvē ir saņēmušas profesionālu psiholoģisko palīdzību, salīdzinājumā ar tām, kas to nekad nav saņēmušas (skat. 24.tabulu). Lai arī nav ziņu, vai saņemtā psiholoģiskā palīdzība sniegta saistībā ar piedzīvotajām sērām vai arī citā kontekstā, šie rezultāti apliecina psiholoģiskās palīdzības vispārējo nozīmi, veicinot personīgo spēju attīstību, kas palīdz mazināt zaudējuma radītos pārdzīvojumus to dažādās izpausmēs. Taču nav izslēgts, ka tās sievietes, kas ir atvērtas psiholoģiskai palīdzībai, ir arī spējīgākas tikt galā ar zaudējuma situācijām.

Kopumā rezultāti apstiprina tos teorētiskos pieņēmumus, kas uzsver dažādo demogrāfisko raksturlielumu maznozīmību sērošanas atšķirību veicināšanā. Šī pētījuma ietvaros neparādās statistiski nozīmīgas atšķirības zaudējuma pārvarēšanā, traumas un separācijas distresā un sēru pamatizpausmēs, ne atkarībā no sieviešu izglītības, dzīvesvietas,

nodarbinātības, finansiālā stāvokļa, ticības Dievam, ne arī no respondentu vecuma. Statistiski nozīmīgas atšķirības parādās vienīgi sērošanas pamatizpausmēs, sievietēm ar psiholoģiskās palīdzības pieredzi uzrādot mērenākas sērošanas reakcijas.

Datu statistiskās apstrādes metožu ziņā svarīgi paturēt prātā, ka sēru pamatizpausmju jomā psiholoģiskās palīdzības pieredze var darboties kā līdzatkarīgais mainīgais.

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, *vai ir vērojamas sērošanas atšķirības dažādās zaudējumu raksturojošo lielumu grupās*, salīdzinājām vidējos rādītājus TCZPA kopējos, TSA separācijas kritērija un TSA traumas kritērija, kā arī SPI kopējos rezultātos, sadalot respondentes grupās pēc viņu radniecības pakāpes mirušajam, izjustās tuvības pakāpes mirušajam, zaudējuma senuma, mirušā cilvēka vecuma, zaudējuma pēkšņuma un palicējas klātbūtnes zaudētā cilvēka nāves brīdī. Aprēķinos izmantota t-kritērija, vienfaktora dispersijas un faktoriālās dispersijas analīze.

Ar t-kritēriju tika noteiktas atšķirības starp sērošanas mainīgajiem lielumiem un zaudējuma pēkšņumu, un palicējas klātbūtni aizgājēja miršanas brīdī. Ar dispersiju analīzi tika noteiktas atšķirības starp sērošanas mainīgajiem lielumiem un respondentu radniecības pakāpi mirušajam, izjustās tuvības pakāpi mirušajam, zaudējuma senumu un mirušā cilvēka vecumu. Lai varētu izdarīt secinājumus par statistiski nozīmīgām atšķirībām apakšgrupu rezultātos, to vidējās vērtības tika salīdzinātas, izmantojot Post-hoc testu (LSD).

25. tabula. Sērošanas aptauju aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji dažādās zaudējumu raksturojošās grupās

Zaudējumu raksturojošā grupa	N	M	SD	T	p
Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptauja					
<i>Zaudējuma pēkšņums</i>					
Pēkšņa	40	30,78	9,55	-2,89	0,01**
Paredzēta	87	36,34	10,35		
<i>Klātbūtne nāves brīdī</i>					
Bija klāt nāves brīdī	23	39,13	12,60	-2,36	0,02*
Nebija klāt nāves brīdī	104	33,59	9,63		
Traumatisko sēru aptaujas Separācijas kritērijs					
<i>Zaudējuma pēkšņums</i>					
Pēkšņa	40	9,90	4,14	-1,34	0,18
Paredzēta	88	10,92	3,93		
<i>Klātbūtne nāves brīdī</i>					
Bija klāt nāves brīdī	23	13,04	4,45	3,36	0,001***
Nebija klāt nāves brīdī	105	10,07	3,72		

(tabula turpinās nākošā lpp.)

## 25. tabulas turpinājums.

Zaudējumu raksturojošā grupa	N	M	SD	T	p
Traumatisko sēru aptaujas Traumas kritērijs					
<i>Zaudējuma pēkšņums</i>					
Pēkšņa	40	19,70	8,15	-2,90	0,01**
Paredzēta	88	24,57	9,09		
<i>Klātbūtne nāves brīdī</i>					
Bija klāt nāves brīdī	23	26,43	11,05	2,00	0,047*
Nebija klāt nāves brīdī	105	22,30	8,45		
Sēru pamatizpauasmju aptauja					
<i>Zaudējuma pēkšņums</i>					
Pēkšņa	40	47,35	10,55	1,05	0,30
Paredzēta	88	45,13	11,42		
<i>Klātbūtne nāves brīdī</i>					
Bija klāt nāves brīdī	23	41,00	11,99	-2,33	0,02*
Nebija klāt nāves brīdī	105	46,88	10,74		

\* $p < 0,05$ . \*\* $p < 0,01$ . \*\*\* $p < 0,001$ .

25. tabulā aprakstītie rezultāti rāda, ka lielākas grūtības sērošanā un zaudējuma pārvarēšanā piedzīvo tās sievietes, kas **bijušas klāt tuvā cilvēka nāves brīdī**. To apliecina visu sērošanas aptauju mērījumi. Iespējams, ka klātbūtnes pieredze veicinājusi notikušā traumas efektu. Iespējams arī, ka šī pieredze ir saistīta ar īpaši tuvu cilvēka zaudējumu, kas vēl vairāk papildina pārdzīvoto. Par to liek domāt iegūtie rezultāti, dispersiju analīzē kā papildus mainīgos iekļaujot zaudējuma senumu un radniecības pakāpi ar mirušo (piem., TCZPA:  $F(21; 126) = 2,00$ ;  $p < 0,01$ , kur tieši radniecības pakāpe ar mirušo uzrāda statistiski nozīmīgas atšķirības ( $F(2; 126) = 3,66$ ;  $p < 0,05$ ). Tātad smagāki zaudējuma pārdzīvojumi parādās gadījumos, kad palicējs nesen bijis klāt tuva radnieka nāvē. Tomēr jārēķinās, ka šis ir drīzāk hipotētisks secinājums, jo vairākās apakšgrupās respondentu skaits pat ir mazāks par 5.

Lai arī literatūrā dominē viedoklis, ka **pēkšņa nāve** rada lielākas grūtības zaudējuma pārvarēšanā, šajā pētījumā iegūtie rezultāti rāda pretējo - lielākas grūtības piedzīvo sievietes, kuru tuvie cilvēki miruši iepriekš paredzētā nāvē. To apliecina vidējo atšķirības TCZPA un TSA Traumas kritērija mērījumos (skat. 25.tabulu). Šīs atšķirības pa daļai ietekmējis fakts, ka pēkšņa zaudējuma grupā ir sievietes ar senāka zaudējuma pieredzi. Par to ļauj spriest dispersiju analīze, iekļaujot zaudējuma senumu kā līdzatkarīgo mainīgo (TCZPA:  $F(7, 126) = 3,24$ ;  $p < 0,01$  un  $TSA_{Tr}$ :  $F(7, 127) = 3,18$ ;  $p < 0,01$ ), liekot domāt, ka tieši nesena paredzēta nāve veicina augstāku traumas distresu un grūtības pārvarēšanā (aprakstošās statistikas rādītājus skatīt 10. pielikumā). Atšķirības neparādās attiecībā uz separācijas distresu un sēru pamatizpauzmēm (skat. 25. tabulu).

Analizējot **radniecības pakāpes** nozīmi sērošanas gaitā, redzam, ka tā veido nozīmīgas atšķirības sērošanas izpauzmēs, pārdzīvojumu intensitātē un zaudējuma pārvarēšanā. Visi

sērošanas mainīgie lielumi uzrāda nozīmīgas atšķirības radniecības pakāpju ietvaros: TCZPA:  $F(2,126) = 6,49$ ,  $p < 0,01$ ;  $TSA_{Sep}$  kritērijā  $F(2; 127) = 7,02$ ,  $p < 0,001$ ;  $TSA_{Tr}$  kritērijā  $F(2; 127) = 11,87$ ,  $p < 0,001$  un SPA:  $F(2; 127) = 6,63$ ,  $p < 0,01$  (aprakstošās statistikas rādītājus skatīt 9. pielikumā).

Ar Post-hoc testa (LSD) palīdzību salīdzinot apakšgrupu vidējās vērtības, atklājas, ka lielākas grūtības sērošanā un zaudējuma pārvarēšanā parādās, piedzīvojot 1.pakāpes radnieka nāvi. Visās sērošanas aptaujās parādās statistiski nozīmīga vidējo starpība starp 1.pakāpes radniekiem un 2.pakāpes radniekiem (TCZPA:  $M_1 - M_2 = 7,49$ ;  $p < 0,05$ ;  $TSA_{Sep}$ :  $M_1 - M_2 = 2,90$ ;  $p < 0,05$ ;  $TSA_{Tr}$ :  $M_1 - M_2 = 8,69$ ;  $p < 0,05$ ; SPA:  $M_1 - M_2 = -6,88$ ;  $p < 0,05$ ). Statistiski nozīmīga vidējo starpība atklājas arī starp 1.pakāpes radniekiem un citiem cilvēkiem (TCZPA:  $M_1 - M_2 = 4,43$ ;  $p < 0,05$ ;  $TSA_{Sep}$ :  $M_1 - M_2 = 1,99$ ;  $p < 0,05$ ;  $TSA_{Tr}$ :  $M_1 - M_2 = 4,22$ ;  $p < 0,05$ ; SPA:  $M_1 - M_2 = -6,93$ ;  $p < 0,05$ ).

Uzmanību pievērš  $TSA_{Tr}$  kritērija ietvaros veiktie Post hoc testa (LSD) aprēķini. Tie atklāj, ka citu cilvēku zaudējums izraisa spēcīgākas traumas distresa reakcijas, nekā otrās pakāpes radnieka zaudējums ( $TSA_{Tr}$ :  $M_1 - M_2 = 4,47$ ;  $p < 0,05$ ). No vienas puses tas varētu būt saistīts ar izlases īpatnībām, no otras – uzsver emocionālo saikni, kas atsevišķos gadījumos var būt nozīmīgāka nekā radniecības saites.

Analizējot sērošanas mainīgo atšķirības dažādas pakāpes **izjustās tuvības** ziņā, redzams, ka nozīmīgas atšķirības veidojas tikai attiecībā uz separāciju un sērošanas pamatizpausmēm:  $TSA_{Sep}$ :  $F(2; 125) = 7,49$ ,  $p < 0,001$  un SPA:  $F(2; 125) = 6,69$ ,  $p < 0,01$ . Attiecībā uz zaudējuma pārvarēšanu un zaudējuma traumu statistiski nozīmīgu vidējo starpību nav: TCZPA aptaujā  $F(2,124) = 0,88$ ,  $p > 0,05$  un  $TSA_{Tr}$  kritērijā  $F(2; 125) = 1,65$ ,  $p > 0,05$  (aprakstošās statistikas rādītājus skatīt 9. pielikumā).

Lai varētu izdarīt secinājumus par statistiski nozīmīgām atšķirībām apakšgrupu rezultātos, to vidējās vērtības tika salīdzinātas, izmantojot Post-hoc testu (LSD). Atšķirības parādās, piedzīvojot tuva cilvēka nāvi, salīdzinājumā ar ļoti tuvu ( $TSA_{Sep}$ :  $M_1 - M_2 = -3,39$ ;  $p < 0,05$ ; SPA:  $M_1 - M_2 = -8,49$ ;  $p < 0,05$ ) vai viena no vistuvākajiem cilvēkiem zaudējumu ( $TSA_{Sep}$ :  $M_1 - M_2 = -3,41$ ;  $p < 0,05$ ; SPA:  $M_1 - M_2 = -9,29$ ;  $p < 0,05$ ). Vidējo rādītāju salīdzinājums atklāj, ka spēcīgākais separācijas distress un sēru reakcijas ir ļoti tuva vai viena no vistuvāko cilvēku zaudējuma gadījumā, salīdzinājumā ar vienkārši tuva cilvēka nāvi. Attiecībā uz traumas distresu un zaudējuma pārvarēšanu šādas atšķirības neparādās.

Attiecībā uz **mirušā cilvēka vecumu** nozīmīgas atšķirības parādās TCZPA aptaujā:  $F(3,122) = 2,96$ ,  $p < 0,04$ ; un abos Traumatiskās sērošanas aptaujas kritērijos  $TSA_{Tr}$ :  $F(3; 123) = 5,47$ ,  $p < 0,001$ ;  $TSA_{Sep}$ :  $F(3; 123) = 4,68$ ,  $p < 0,01$ . Mirušie cilvēki sagrupēti pēc to vecuma nāves brīdī – bērni un jaunieši (<24 gadi), pieaugušie brieduma gados (25-49 gadi),

pieaugušie pusmūža gados (50-64 gadi) un veci cilvēki (65-96 gadi). Aprakstošās statistikas rādītājus skatīt 9. pielikumā.

Zaudējuma pārvarēšanā statistiski nozīmīga vidējo starpība parādās gadījumos, kad zaudēts vecs cilvēks salīdzinājumā ar pieaugušo brieduma gados (TCZPA:  $M_1 - M_2 = -4,71$ ;  $p < 0,05$ ) un kad zaudēts vecs cilvēks salīdzinājumā ar pieaugušo pusmūža gados (TCZPA:  $M_1 - M_2 = -5,89$ ;  $p < 0,05$ ). Pārsteidz tas, ka salīdzinājumā ar citām apakšgrupām bērna vai jaunieša zaudējums neuzrāda spēcīgākās pārvarēšanas grūtības, kā tas būtu sagaidāms, ņemot vērā citu pētījumu rezultātus. Iespējams tas tāpēc, ka izlasē ir tikai 10 gadījumi, kad aprakstīta jaunieša vai bērna zaudējuma pieredze; piedevām daļa no tiem nav savu bērnu zaudējums. Tādējādi radniecīgā un izjustā tuvība varētu būt veicinājušas šādu atšķirību izlīdzināšanos. Diemžēl izlases apjoms nav pietiekošs, lai šo minējumu pārbaudītu ar matemātiskās statistikas metodēm.

Līdzīgas tendences uzrādās TSA Traumas kritērijā – statistiski nozīmīga vidējo starpība parādās gadījumos, kad zaudēts vecs cilvēks salīdzinājumā ar pieaugušo brieduma gados ( $M_1 - M_2 = -6,34$ ;  $p < 0,05$ ), un kad zaudēts vecs cilvēks salīdzinājumā ar pieaugušo pusmūža gados ( $M_1 - M_2 = -6,00$ ;  $p < 0,05$ ).

TSA Separācijas kritērija ietvaros vislielākās grūtības parādās gadījumos, kad zaudēts pieaugušais pusmūža gados. Statistiski nozīmīga vidējo starpība parādās gadījumos, kad zaudēts pieaugušais pusmūža gados salīdzinājumā ar jauniešu vai bērnu ( $M_1 - M_2 = 4,36$ ;  $p < 0,05$ ), salīdzinājumā ar pieaugušo brieduma gados ( $M_1 - M_2 = 2,16$ ;  $p < 0,05$ ) un salīdzinājumā ar vecu cilvēku ( $M_1 - M_2 = 2,52$ ;  $p < 0,05$ ). Iespējams separācijas grūtības radušās dēļ tā, ka šajā grupā iekļaujas centrālie piesaistes objekti (jaunākām pētījuma dalībniecēm – mātes un tēvi, bet vecāka gadagājuma dalībniecēm – vīri). Iespējams, separāciju apgrūtinājusi ilgstoša kopā būšana un nosacīti pāragrais šo stabilo un ilgtermiņa attiecību zaudējums.

Lai arī kopumā SPA aptaujā neuzrādās nozīmīgas atšķirības mirušā vecuma ziņā ( $F(3; 124) = 2,35$ ,  $p > 0,05$ ), Post-hoc testa (LSD) rezultāti uzrāda statistiski nozīmīgas vidējo starpības gadījumos, kad zaudēts bērns vai jauniešs salīdzinājumā ar pieaugušo pusmūža gados ( $M_1 - M_2 = 7,81$ ;  $p < 0,05$ ) un kad zaudēts vecs cilvēks salīdzinājumā ar pieaugušo pusmūža gados ( $M_1 - M_2 = 5,70$ ;  $p < 0,05$ ).

Attiecībā uz *zaudējuma senumu* nošķirtas 4 grupas: līdz 1 gadam, vairāk kā 1 gads -2 gadi, vairāk kā 2-4 gadi un vairāk nekā 4 gadi. Statistiski nozīmīgas atšķirības parādās visos sērošanas mainīgajos lielumos: TCZPA:  $F(3, 125) = 6,06$ ,  $p < 0,001$ ; TSA Separācija:  $F(3; 126) = 8,77$   $p < 0,001$ ; TSA Trauma:  $F(3; 126) = 3,82$ ,  $p < 0,01$  un SPA:  $F(3; 126) = 2,93$ ,  $p < 0,05$ . Aprakstošās statistikas rādītājus skatīt 9. pielikumā.

Statistiski nozīmīga vidējo starpība parādās starp pirmo zaudējuma gadu un 2-4 sērošanas gadiem (TCZPA:  $M_1 - M_2 = 8,97$ ,  $p < 0,05$ ; TSA<sub>Sep</sub>:  $M_1 - M_2 = 3,95$ ,  $p < 0,05$ ; TSA<sub>Tr</sub>:  $M_1 - M_2 = 6,32$ ;  $p < 0,05$ ; SPA:  $M_1 - M_2 = -6,72$ ;  $p < 0,05$ ). Tāpat arī starp pirmo zaudējuma gadu un vairāk nekā 4 gadu sērošanas pieredzi (TCZPA:  $M_1 - M_2 = 7,88$ ;  $p < 0,05$ ; TSA<sub>Sep</sub>:  $M_1 - M_2 = 3,58$ ;  $p < 0,05$ ; TSA<sub>Tr</sub>:  $M_1 - M_2 = 4,23$ ;  $p < 0,05$ ; SPA:  $M_1 - M_2 = -5,86$ ;  $p < 0,05$ ). Traumatisko sēru aptaujas abos kritērijos parādās arī statistiski nozīmīgas atšķirības starp 1-2 sērošanas gadiem un 2-4 sērošanas gadiem (TSA<sub>Sep</sub>:  $M_1 - M_2 = 2,26$ ;  $p < 0,05$ ; TSA<sub>Tr</sub>:  $M_1 - M_2 = 5,80$ ;  $p < 0,05$ ), norādot uz traumas distresa pakāpenisku mazināšanos laika gaitā.

Kā liecina augstākminētie rezultāti, nozīmīgas sērošanas atšķirības atklājas pirmajos divos sērošanas gados, salīdzinājumā ar vairāk nekā 2 gadus ilgušu sērošanu – pirmajos divos sērošanas gados palicējas piedzīvo spēcīgākās zaudējuma reakcijas un pārvarēšanas grūtības. To apstiprina arī aprēķini, sadalot respondentus 2 grupās (līdz 2 gadi un ilgāka sērošanas pieredze): TCZPA:  $t(124) = 3,92$ ;  $p < 0,001$ ; TSA<sub>Sep</sub>:  $t(125) = 3,25$ ;  $p < 0,001$ ; TSA<sub>Tr</sub>:  $t(125) = 4,79$ ;  $p < 0,001$ ; SPA:  $t(125) = -2,88$ ;  $p < 0,01$ .

Kopumā atbildot uz pētījuma jautājumu par sērošanas atšķirībām dažādās zaudējuma raksturlielumu grupās, varam teikt, ka lielākas grūtības sērošanā un zaudējuma pārvarēšanā piedzīvo tās sievietes, kas bijušas klāt tuvā cilvēka nāves brīdī, kad nesen miris tuvs radnieks. Lielāku traumas distresu un pārvarēšanas grūtības piedzīvo sievietes, kuru tuvie cilvēki nesen miruši iepriekš paredzētā nāvē. Atkarībā no radniecības pakāpes mirušajam, vērojamas nozīmīgas atšķirības palicēju sērošanas izpausmēs, pārdzīvojumu intensitātē un zaudējuma pārvarēšanā. Lielākās grūtības atklājas 1.pakāpes radnieka zaudējuma gadījumā. Izjustās tuvības ziņā spēcīgākas separācijas distresa un vispārējās sēru reakcijas parādās, piedzīvojot ļoti tuvu un vienu no vistuvāko cilvēku zaudējuma gadījumā. Mirušā cilvēka vecuma ziņā spēcīgākas traumas un separācijas distresa reakcijas un zaudējuma pārvarēšanas grūtības parādās, piedzīvojot cilvēka pusmūža gados zaudējumu. Attiecībā uz zaudējuma senumu statistiski nozīmīgas atšķirības parādās visos sērošanas mainīgajos lielumos, un tieši pirmajos divos sērošanas gados palicējas piedzīvo spēcīgākās zaudējuma reakcijas un pārvarēšanas grūtības.

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, *vai ir vērojamas sērošanas atšķirības dažādās zaudējuma pārdzīvojumu grupās*, tika salīdzināti sērošanas aptauju vidējie rādītāji attiecībā uz zaudējuma kognitīvo novērtējumu, izjusto vainas apziņu un dusmu intensitāti. Aprēķinos izmantota vienfaktora dispersijas analīze un Post-hoc tests (LSD). Ar faktoriālās dispersijas analīzi pētītas atšķirības starp sērošanas pamatizpausmēm un zaudējuma pārdzīvojumu grupām, ņemot vērā respondentu psiholoģiskās palīdzības pieredzi.

**Zaudējuma smaguma novērtējums** sagrupēts trijās pakāpēs - daļēji smags, pietiekoši smags vai ļoti smags. Statistiski nozīmīgas vidējo atšķirības parādās visu sērošanas mainīgo lielumu aprēķinos: TCZPA:  $F(2,125) = 3,93$ ,  $p < 0,05$ ; TSA<sub>Sep</sub>:  $F(2; 126) = 10,29$ ,  $p < 0,001$ ; TSA<sub>Tr</sub>:  $F(2; 126) = 11,90$ ,  $p < 0,001$ ; SPA:  $F(2; 126) = 11,93$ ,  $p < 0,001$ . Aprakstošās statistikas rādītājus skatīt 9. pielikumā.

Post hoc testa (LSD) aprēķini TZCPA ietvaros statistiski nozīmīgas vidējo starpības uzrāda starp zaudējuma novērtējumu kā ļoti smagu un pietiekoši smagu ( $M_1 - M_2 = 8,51$ ,  $p < 0,05$ ), un kā ļoti smagu un daļēji smagu ( $M_1 - M_2 = 4,07$ ,  $p < 0,05$ ). Tendence atkārtojas citu sērošanas mērījumu aprēķinos: ļoti smags > pietiekoši smags (TSA<sub>Sep</sub>:  $M_1 - M_2 = 5,16$ ,  $p < 0,05$ ; TSA<sub>Tr</sub>:  $M_1 - M_2 = 12,20$ ,  $p < 0,05$ ; SPA:  $M_1 - M_2 = -14,40$ ,  $p < 0,05$ ) un ļoti smags > daļēji smags (TSA<sub>Sep</sub>:  $M_1 - M_2 = 2,34$ ,  $p < 0,05$ ; TSA<sub>Tr</sub>:  $M_1 - M_2 = 5,81$ ,  $p < 0,05$ ; SPA:  $M_1 - M_2 = -7,53$ ,  $p < 0,05$ ). Tātad spēcīgākās sērošanas grūtības piedzīvo tās sievietes, kas zaudējumu vērtē kā ļoti smagu.

Zaudējuma sakarā piedzīvotā **vainas izjūta** sagrupēta atbilstoši tās intensitātes pakāpei - nemaz vai ļoti maz; nedaudz vai daļēji; pietiekoši daudz vai pilnībā. Visu sērošanas aptauju ietvaros uzrādās statistiski nozīmīgas vidējo atšķirības: TCZPA:  $F(2,125) = 5,02$ ,  $p < 0,01$ ; TSA<sub>Sep</sub>:  $F(2; 126) = 5,30$ ,  $p < 0,01$ ; TSA<sub>Tr</sub>:  $F(2; 126) = 6,34$ ,  $p < 0,01$ ; SPA  $F(2; 126) = 5,87$ ,  $p = 0,01$ . Aprakstošās statistikas rādītājus skatīt 9. pielikumā.

Statistiski nozīmīga vidējo starpība parādās starp neizjustu un daļēju vainas izjūtu: TCZPA:  $M_1 - M_2 = -5,93$ ,  $p < 0,05$ ; TSA<sub>Sep</sub>:  $M_1 - M_2 = -2,59$ ,  $p < 0,05$ ; TSA<sub>Tr</sub>:  $M_1 - M_2 = -4,64$ ,  $p < 0,05$ ; SPA:  $M_1 - M_2 = 6,23$ ,  $p < 0,05$ . Visi sērošanas mainīgie lielumi, izņemot Separācijas distresu, uzrāda nozīmīgas vidējo atšķirības arī starp neizjustu un izteiktu vainas izjūtu: TCZPA:  $M_1 - M_2 = -7,47$ ,  $p < 0,05$ ; TSA<sub>Tr</sub>:  $M_1 - M_2 = -8,46$ ,  $p < 0,05$ ; SPA:  $M_1 - M_2 = 9,30$ ,  $p < 0,05$ .

Iegūtie rezultāti ļauj spriest, ka vainas izjūtas klātbūtne, neatkarīgi no tās izteiktības pakāpes veicina sarežģījumus zaudējuma pārdzīvošanā.

Arī zaudējuma sakarā izjustās **dusmas** grupētas atbilstoši to intensitātes pakāpei - nemaz vai ļoti maz; nedaudz vai daļēji; pietiekoši daudz vai pilnībā. Statistiski nozīmīgas atšķirības uzrādās visu sērošanas aptauju ietvaros: TCZPA:  $F(2,103) = 7,63$ ,  $p < 0,001$ ; TSA Separācija:  $F(2; 104) = 9,40$ ,  $p < 0,001$ ; TSA Trauma:  $F(2; 104) = 18,87$ ,  $p < 0,001$ ; SPA  $F(2; 127) = 13,73$ ,  $p < 0,001$ . Aprakstošās statistikas rādītājus skatīt 9. pielikumā.

Visās sērošanas aptaujās statistiski nozīmīga vidējo starpība parādās starp neizjustām un izteiktām dusmām: TCZPA:  $M_1 - M_2 = -8,55$ ,  $p < 0,05$ ; TSA<sub>Sep</sub>:  $M_1 - M_2 = -3,60$ ,  $p < 0,05$ ; TSA<sub>Tr</sub>:  $M_1 - M_2 = -10,41$ ,  $p < 0,05$ ; SPA:  $M_1 - M_2 = 11,72$ ,  $p < 0,05$ .

TSA Traumas kritērija ietvaros statistiski nozīmīga vidējo starpība parādās arī starp neizjustām un daļēji izjustām dusmām ( $M_1 - M_2 = -6,97$ ,  $p < 0,05$ ). Bet SPA ietvaros statistiski nozīmīga vidējo starpība parādās starp daļēji izjustām un spēcīgām dusmām  $M_1 - M_2 = 6,35$ ,  $p < 0,05$ . Tātad dusmu izjūtu klātbūtne veicina sarežģījumus sērošanas gaitā.

Lai pārlicinātos, vai atšķirības aprēķinos, kur iekļauti sēru pamatizpaušmju rādītāji, nav saistīti ar iepriekšēju psiholoģiskās palīdzības pieredzi, tika veikta faktoriālā dispersiju analīze. Aprēķini rāda, ka atšķirības starp dažādām zaudējuma pārdzīvojumu grupām nav saistītas ar iepriekšēju psiholoģiskās palīdzības pieredzi, ne attiecībā uz zaudējuma kognitīvu novērtējumu ( $F = 1,64$ ;  $p > 0,05$ ), ne dusmu ( $F = 0,95$ ;  $p > 0,05$ ), ne vainas izjūtām ( $F = 0,79$ ;  $p > 0,05$ ). Aprakstošās statistikas rādītājus var aplūkot 10. pielikumā.

Kopumā atbildot uz pētījuma jautājumu, vai ir vērojamas sērošanas atšķirības dažādās zaudējuma pārdzīvojumu grupās, varam secināt, ka statistiski nozīmīgas vidējo atšķirības parādās visu sērošanas mainīgo lielumu aprēķinos gan attiecībā uz vainas un dusmu izjūtām, gan zaudējuma kognitīvo novērtējumu. Spēcīgākās reakcijas un sarežģījumi zaudējuma pārvarēšanā vērojami gadījumos, kad palicēja zaudējumu vērtē kā ļoti smagu un izjūt dusmas vai vainu neatkarīgi no to izteiktības pakāpes.

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, ***vai ir vērojamas sērošanas atšķirības sievietēm ar atšķirīgu pieeju nāves nozīmes meklējumos***, salīdzinājām vidējos rādītājus TCZPA kopējos, TSA separācijas kritērija un TSA traumas kritērija, kā arī SPI kopējos rezultātos, sadalot respondentes grupās pēc viņu nāves nozīmes skaidrojumu meklējumiem – sievietes, kuras par to nav domājušas ( $n = 8$ ), sievietes, kas par to ir domājušas, bet skaidrojumu nav atradušas ( $n = 45$ ), un sievietes, kuras par to ir domājušas un ir atradušas sev pieņemamu skaidrojumu, kāpēc tā notika ( $n = 69$ ). Aprēķinos izmantota vienfaktora dispersijas analīze.

Rezultāti rāda, ka pastāv atšķirības sievietēm ar dažādu pieeju nāves nozīmes meklējumos attiecībā uz zaudējuma pārvarēšanu un traumas distresu, bet attiecībā uz separācijas distresu un sērošanas pamatizpaušmēm šādu atšķirību nav (skat. 26. tabulu).

Līdzīgi kā tas atklājas Deivisa un kolēģu pētījumos (Davis et al., 1998; Davis et al., 2000), arī šajā pētījumā Post-hoc testa (LSD) rezultāti atklāj, ka lielākās grūtības zaudējuma pārvarēšanā un traumas distresu piedzīvo sievietes, kuras meklē, bet nespēj atrast sev pieņemamu nāves skaidrojumu, salīdzinājumā ar tām, kas meklē un ir to atradušas (TCZPA:  $M_1 - M_2 = 5,19$ ;  $p < 0,05$ ; TSA<sub>Tr</sub>:  $M_1 - M_2 = 4,37$ ;  $p < 0,05$ ) vai nemeklē nemaz (TSA<sub>Tr</sub>:  $M_1 - M_2 = 8,97$ ;  $p < 0,05$ ; SPA:  $M_1 - M_2 = 9,06$ ;  $p < 0,05$ ). Tiesa, rezultātu interpretācijās jāņem vērā, ka vienā no grupām ir mazs respondentu skaits.

26. tabula. Sērošanas aptauju aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji dažādās nāves nozīmes meklējumu grupās

Nāves nozīmes meklējumu veids	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptauja					
Nemeklē	8	32,38	10,18	3,66	0,03*
Nespēj atrast	45	38,00	9,50		
Ir atradusi	69	32,81	10,83		
Traumatisko sēru aptaujas Separācijas kritērijs					
Nemeklē	8	9,00	4,60	2,12	0,12
Nespēj atrast	45	11,47	4,24		
Ir atradusi	70	10,14	3,81		
Traumatisko sēru aptaujas Traumas kritērijs					
Nemeklē	8	17,13	6,15	5,22	0,01**
Nespēj atrast	45	26,11	9,17		
Ir atradusi	70	21,74	8,91		
Sēru pamatizpaušmju aptauja					
Nemeklē	8	52,50	13,87	2,58	0,08
Nespēj atrast	45	43,44	11,28		
Ir atradusi	70	46,53	10,83		

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

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, *sievietes ar drošo piesaistes stilu uzrāda mazāk sērošanas grūtību*, salīdzinājām sērošanas aptauju vidējos rādītājus dažādās piesaistes stilu grupās (izmantojot Attiecību aptaujas kvalitatīvās skalas mērījumus) – (A) drošās piesaistes stils, (B) izvairīgi bailīgās piesaistes stils, (C) ar attiecībām pārņemtās piesaistes stils un (D) izvairīgi noraidošās piesaistes stils. Aprēķinos izmantoti t-kritērijs un vienfaktora dispersijas analīze.

Dispersiju analīzes aprēķini attiecībā uz katru no četriem piesaistes stiliem atklāj statistiski nozīmīgas piesaistes stilu atšķirības tikai traumas distresa piedzīvošanā ( $TSA_{Tr}$ :  $F(3; 122) = 3,60$ ,  $p < 0,05$ ). Pārējo sērošanas mainīgo lielumu ietvaros atšķirības nav nozīmīgas ( $TCZPA$ :  $F(3, 121) = 2,34$ ,  $p > 0,05$ ;  $TSA$  Separācija:  $F(3; 122) = 1,46$ ,  $p > 0,05$ ;  $SPA$ :  $F(3; 122) = 1,44$ ,  $p > 0,05$ ). Aprakstošās statistikas rādītājus skatīt 9. pielikumā.

Post-hoc (LSD) rezultāti rāda, ka pastāv statistiski nozīmīgas sērošanas atšķirības sievietēm ar drošo piesaistes stilu un ar izvairīgi bailīgo piesaistes stilu ( $TSA_{Tr}$ :  $M_1 - M_2 = -6,62$ ;  $p < 0,05$ ), kā arī starp drošo un ar attiecībām pārņemto stilu ( $TSA_{Tr}$ :  $M_1 - M_2 = -4,61$ ;  $p < 0,05$ ). Līdzīgas tendences parādās vidējo atšķirībās  $TCZPA$  ( $M_1 - M_2 = -5,85$ ;  $p < 0,05$  un  $M_1 - M_2 = -4,79$ ;  $p < 0,05$ ), atklājot, ka sievietes ar izvairīgi bailīgo piesaistes stilu un ar attiecībām pārņemto piesaistes stilu piedzīvo spēcīgāku traumas distresu un zaudējuma pārvarēšanas grūtības.

Lai noteiktu sērošanas atšķirības sievietēm ar drošo (A) un nedrošo (B+C+D) piesaistes stilu, tika analizētas vidējo atšķirības, izmantojot t-kritēriju (skat. 27.tabulu).

27. tabula. Sērošanas aptauju aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji sievietēm ar drošo un nedrošo piesaistes veidu attiecībās

Piesaistes veids	n	M	SD	t	p
Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptauja					
Droša	55	32,05	9,71	-2,50	0,01**
Nedroša	66	36,61	10,17		
Traumatisko sēru aptaujas Separācijas kritērijs					
Droša	55	9,75	3,89	-2,09	0,04*
Nedroša	67	11,24	3,94		
Traumatisko sēru aptaujas Traumas kritērijs					
Droša	55	20,58	7,68	-2,74	0,01**
Nedroša	67	24,91	9,44		
Sēru pamatizpauasmju aptauja					
Droša	55	47,80	11,45	1,86	0,07
Nedroša	67	44,01	10,98		

\*\*p<0,01. \*p<0,05.

Rezultāti rāda, ka visās sērošanas aptaujās, izņemot Sēru pamatizpauasmju aptauju, uzrādās statistiski nozīmīgas vidējo atšķirības, apstiprinot, ka sievietes ar drošo piesaistes stilu sekmīgāk pārdzīvo tuva cilvēka zaudējumu. Tas apstiprina līdzšinējos uzskatus, ka cilvēki ar drošu piesaisti sekmīgāk atgūstas pēc tuva cilvēka nāves (Shaver & Tancredy, 2001).

Tā kā SPA mēra sērošanas pamatizpaušmes, kas ir samērā universālas vienas kultūrvides ietvaros, acīmredzot tā nav pietiekoši jūtīga identificēt piesaistes stilu atšķirības zaudējuma pārdzīvojumos. Iespējams tādēļ, ka TCZPA un TSA abi kritēriji vairāk izceļ sērošanas grūtības, tie spēj atklāt dažādās piesaistes stilu atšķirības. Tieši zaudējuma traumas un pārvarēšanas ziņā atšķirīgas reakcijas vērojamas sievietēm ar drošo piesaisti un sievietēm ar izvairīgi bailīgo vai ar attiecībām pārņemto pieredzi.

Uzmanību pievērš tas, ka būtiskas atšķirības neparādās attiecībā uz izvairīgi noraidošo piesaistes stilu. Iespējams, pats kritērijs vai tā tulkotais variants piesaista pašpietiekamas sievietes, kas prot demonstrēt spēju veiksmīgi atvadīties no zaudētām attiecībām.

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, *kāda ir sērošanas mainīgo lielumu saistība ar sociālpsiholoģisko resursu rādītājiem*, tika aprēķinātas korelācijas starp sērošanas mērījumiem un sociālpsiholoģisko resursu mērījumiem, izmantojot Pīrsona korelācijas koeficientu (skat. 28.tabulu). Kā sociālpsiholoģisko resursu rādītāji tika izmantota Apmierinātības ar dzīvi skala, Pēc-traumas izaugsmes aptaujas kopējā skala, Attiecību aptaujas piesaistes stilu kvantitatīvās skalas mērījumi, Uztvertā sociālā atbalsta

daudzdimensiju skala ar apakšskalām un Psiholoģiskās imunitātes aptauja ar tās apakšsistēmu skalām.

28. tabula. Sērošanu raksturojošo rādītāju korelācijas ar sieviešu sociālpsiholoģisko resursu aptauju rezultātiem

Sociālpsiholoģisko resursu mērījumi	Sērošanas mērījumi			
	TCZPA	TSA <sub>tr</sub>	TSA <sub>sep</sub>	SPA
ADS	-0,23**	-0,29**	-0,29**	0,19*
PTIA	-0,01	-0,02	-0,04	0,02
AAA	-0,12	-0,15	-0,12	0,15
AAB	0,23*	0,30***	0,14	-0,17
AAC	0,28**	0,26**	0,15	-0,20*
AAD	0,04	-0,01	-0,03	0,05
USADS	-0,04	-0,07	-0,07	-0,02
Ģimene	-0,02	-0,06	-0,08	-0,05
Draugi	-0,02	-0,05	-0,04	0,02
Citi cilvēki	-0,05	-0,06	-0,04	-0,01
PIA	-0,30***	-0,27**	-0,22*	0,21*
Pārlicība	-0,32***	-0,29***	-0,28***	0,21*
Resursi	-0,21*	-0,15	-0,13	0,14
Pašregulācija	-0,30***	-0,34***	-0,23*	0,24**

ADS – Apmierinātības ar dzīvi skala; PTIA – Pēctraumas izaugsmes aptauja; AAA – Attiecību aptaujas Drošās piesaistes stils; AAB – Attiecību aptaujas Izvairīgi bailīgās piesaistes stils; AAC – Attiecību aptaujas Ar attiecībām pārņemtās piesaistes stils; AAD – Attiecību aptaujas Izvairīgi noraidošās piesaistes stils; USADS – Uztvertā sociālā atbalsta daudz dimensiju skala; PIA – Psiholoģiskās imunitātes aptauja.

Piezīme: tā kā rezultāti SPA rēķināti reversā veidā attiecībā pret pārējām sērošanas izpētes anketām, tās aprēķini uzrāda pretēja rakstura sakarības.

\*\*\*p<0,001. \*\*p<0,01. \*p<0,05.

Kā redzams 28.tabulā, veidojas statistiski nozīmīgas sakarības starp sērošanas izpētes instrumentu rādītājiem un Apmierinātības ar dzīvi skalu, un starp sērošanas rādītājiem un Psiholoģiskās imunitātes kopējo un skalu rādītājiem (izņemot Resursu pārraudzības un pielietošanas sistēmu, kas uzrāda statistiski nozīmīgas korelācijas tikai ar TCZPA).

Statistiski nozīmīgas sakarības sērošanas mērījumiem veidojas arī ar atsevišķiem piesaistes stiliem. Izvairīgi bailīgais stils (AAB) nozīmīgi korelē ar TCZPA un traumatisko distresu. Ar attiecībām pārņemtais stils (AAC) statistiski nozīmīgas korelācijas veido ar TCZPA, traumas distresu un SPA. Drošās piesaistes stils (AAA) un Izvairīgi noraidošās piesaistes stils (AAD) neuzrāda nozīmīgas sakarības ne ar vienu no sērošanas mainīgajiem lielumiem.

Neviens sērošanas mainīgais lielums neveido statistiski nozīmīgas sakarības ar Pēctraumas izaugsmes un Uztvertā sociālā atbalsta rādītājiem.

Lai prognozētu sērošanas kā atkarīgā mainīgā variāciju saistībā ar sociālpsiholoģisko resursu rādītājiem, tika veikta statistiskā jeb soļu regresijas analīze (skat. 29.-32. tabulu). Saskaņā ar soļu regresijas analīzi (Tabachnick & Fidell, 2001) mainīgo ievadīšanas kārtība ir balstīta tikai uz statistiskiem kritērijiem un to parasti izmanto, lai atlasītu neatkarīgo mainīgo kopumu, kas spēj paredzēt atkarīgo mainīgo un atpazīt tos neatkarīgos mainīgos, kas nepapildina prognozētspējīgos neatkarīgos mainīgos. Soļu regresiju analīze palīdz multikolineāru mainīgo identificēšanā un noder gadījumos, kad paredzēt spējīgo vienību atklāšanai iztrūkst skaidras teorētiskās bāzes. Tā palīdz šādu teorētisku modeļu attīstīt un tādējādi veidot bāzi turpmākiem pētījumiem. Pamatojoties uz Tabachnickas un Fidellas rekomendācijām, ka regresiju analīzē iekļautie mainīgie var gan korelēt viens ar otru, gan nē, visus sociālpsiholoģisko resursu rādītājus iekļāvām statistiskajā jeb soļu regresijas analīzē.

Regresiju analīzes modelī kā sociālpsiholoģisko resursu mainīgie tika iekļautas Psiholoģiskās imunitātes aptaujas trīs skalas – Pārlicība par spēju risināt dzīves uzdevumus, Resursu pārraudzības un pielietošanas sistēma; Pašregulācijas sistēma; Attiecību aptaujas kvantitatīvo mērījumu četras skalas – Drošās piesaistes stils, Izvairīgi bailīgās piesaistes stils, Ar attiecībām pārņemtās piesaistes stils, Izvairīgi noraidošās piesaistes stils; Apmierinātības ar dzīvi skala; Uztvertā sociālā atbalsta aptaujas kopējā skala un Pēctraumas izaugsmes aptaujas kopējā skala. Rezultāti norādīti 29.-32.tabulās.

29. tabula. Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptaujas regresiju analīze ar sociālpsiholoģisko resursu mainīgajiem

Sociālpsiholoģisko resursu mainīgie	B	SE B	$\beta$
1.modelis			
PIA- Pārlicība par spēju risināt dzīves uzdevumus	-0,37	0,12	-0,30**
2.modelis			
PIA- Pārlicība par spēju risināt dzīves uzdevumus	-0,33	0,11	-0,26**
AAC- Ar attiecībām pārņemtais piesaistes stils	1,19	0,47	0,23*
3.modelis			
PIA- Pārlicība par spēju risināt dzīves uzdevumus	-0,34	0,11	-0,27**
AAC- Ar attiecībām pārņemtais piesaistes stils	1,46	0,49	0,28**
AAD- Izvairīgi noraidošais piesaistes stils	1,06	0,52	0,19*

*Piezīme:* 1.modelim  $R^2 = 0,09$ ;  $\Delta R^2 = 0,08$ ;  $F=10,60$ ;  $p<0,01$ ; 2.modelim  $R^2 = 0,14$ ;  $\Delta R^2 = 0,12$ ;  $F=8,71$ ;  $p<0,001$ ; 3.modelim  $R^2 = 0,17$ ;  $\Delta R^2 = 0,15$ ;  $F=7,37$ ;  $p<0,001$ .

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

Soļu regresijas analīze (skat. 29.tabulu) atklāj 3 iespējamus modeļus, sociālpsiholoģisko resursu mainīgajiem prognozējot Tuva cilvēka zaudējuma aptaujā fiksētos sērošanas mērījumus. Kā centrālais izvirzās Psiholoģiskās imunitātes apakšsistēma – pārlicība par spēju risināt dzīves uzdevumus. To papildina divi nedrošās piesaistes stili – ar attiecībām pārņemtās piesaistes stils un izvairīgi noraidošās piesaistes stils.

30. tabula. Traumatisko sēru aptaujas Traumas kritērija regresiju analīze ar sociālpsiholoģisko resursu mainīgajiem

Sociālpsiholoģisko resursu mainīgie	B	SE B	$\beta$
1.modelis			
PIA- Pašregulācijas sistēma	-0,31	0,10	-0,29**
2.modelis			
PIA- Pašregulācijas sistēma	-0,29	0,09	-0,28**
AAB- Izvairīgi bailīgais piesaistes stils	1,17	0,44	0,24**

Piezīme: 1.modelim  $R^2 = 0,09$ ;  $\Delta R^2 = 0,08$ ;  $F=10,58$ ;  $p<0,01$ ; 2.modelim  $R^2 = 0,14$ ;  $\Delta R^2 = 0,13$ ;  $F=9,14$ ;  $p<0,001$ .

\*\*  $p<0,01$

Regresiju analīze attiecībā par to, kā sociālpsiholoģisko resursu mainīgie spēj prognozēt Traumatisko sēru aptaujas Traumas kritērijā fiksētos sērošanas mērījumus, atklāj 2 modeļus (skat. 30.tabulu). Psiholoģiskās imunitātes cits aspekts – pašregulācijas sistēma uzrādās kā centrālais prognozētājs. Otrajā modelī tam pievienojas viens no nedrošās piesaistes stiliem - izvairīgi bailīgās piesaistes stils.

31. tabula. Traumatisko sēru aptaujas Separācijas kritērija regresiju analīze ar sociālpsiholoģisko resursu mainīgajiem

Sociālpsiholoģisko resursu mainīgie	B	SE B	$\beta$
1.modelis			
PIA- Pārlicība par spēju risināt dzīves uzdevumus	-0,14	0,04	-0,28**

Piezīme: 1.modelim  $R^2 = 0,08$ ;  $\Delta R^2 = 0,07$ ;  $F=9,49$ ;  $p<0,01$ .

\*\*  $p<0,01$

Regresiju analīze attiecībā par to, kā sociālpsiholoģisko resursu mainīgie spēj prognozēt Traumatisko sēru aptaujas Separācijas kritērijā fiksētos sērošanas mērījumus, atklāj tikai vienu iespējamo modeli (skat. 31.tabulu). Tajā kā prognozētājs uzrādās viena no psiholoģiskās imunitātes apakšsistēmām – pārlicība par spēju risināt dzīves uzdevumus.

32. tabula. Sēru pamatizpausmju aptaujas regresiju analīze ar sociālpsiholoģisko resursu mainīgajiem

Sociālpsiholoģisko resursu mainīgie	B	SE B	$\beta$
1.modelis			
AAC- Ar attiecībām pārņemtais piesaistes stils	-1,10	0,52	-0,20*

Piezīme: 1.modelim  $R^2 = 0,04$ ;  $\Delta R^2 = 0,03$ ;  $F=4,46$ ;  $p<0,05$ .

\*  $p<0,05$

Regresiju analīze attiecībā par to, kā sociālpsiholoģisko resursu mainīgie spēj prognozēt Sēru pamatizpausmju aptaujā fiksētos sērošanas mērījumus, arī atklāj tikai vienu

modeli (skat. 32.tabulu). Tajā kā prognozētājs tiek uzrādīts viens no nedrošās piesaistes stiliem – ar attiecībām pārņemtais piesaistes stils.

Lai labāk izprastu sērošanas mainīgo lielumu saistību ar sociālpsiholoģisko resursu mainīgajiem, varam tos aplūkot kontekstā ar zaudējumu un tā pārdzīvojumus raksturojošiem rādītājiem, soļu regresijas analīzē kā neatkarīgos mainīgos iekļaujot gan sociālpsiholoģisko resursu mērījumus (apmierinātību ar dzīvi, 4 piesaistes stilus, pēc-traumas izaugsmi, uztverto sociālo atbalstu, psiholoģiskās imunitātes 3 skalas), zaudējumu raksturojošos aspektus (zaudējuma senumu, radniecības pakāpi, izjustās tuvības pakāpi, mirušā vecumu), kā arī zaudējuma pārdzīvojumus raksturojošos aspektus (zaudējuma smaguma novērtējumu, vainas izjūtu un dusmas). Rezultāti aplūkojami 33.-36.tabulā.

33. tabula. Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptaujas regresiju analīze ar sociālpsiholoģisko resursu, zaudējumu un pārdzīvojumus raksturojošo aspektu mainīgajiem

Sociālpsiholoģisko resursu mainīgie	B	SE B	$\beta$
1.modelis			
Zaudējuma senums	-3,04	0,95	-0,32**
2.modelis			
Zaudējuma senums	-3,34	0,89	-0,36***
Vainas izjūta	3,53	0,95	0,35***
3.modelis			
Zaudējuma senums	-2,74	0,88	-0,29**
Vainas izjūta	3,74	0,91	0,38***
Pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus	-0,37	0,13	-0,27**
4.modelis			
Zaudējuma senums	-2,98	0,87	-0,32***
Vainas izjūta	3,38	0,90	0,34***
Pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus	-0,33	0,13	-0,25**
Radniecības pakāpe	-2,87	1,24	-0,21*
5.modelis			
Zaudējuma senums	-3,05	0,84	-0,33***
Vainas izjūta	3,13	0,88	0,31***
Pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus	-0,26	0,13	-0,19*
Radniecības pakāpe	-2,98	1,21	-0,22*
Ar attiecībām pārņemtais piesaistes stils	1,21	0,49	0,22*

*Piezīme:* 1.modelim  $R^2 = 0,11$ ;  $\Delta R^2 = 0,09$ ;  $F = 10,18$ ;  $p < 0,01$ ; 2.modelim  $R^2 = 0,23$ ;  $\Delta R^2 = 0,21$ ;  $F = 12,79$ ;  $p < 0,001$ ; 3.modelim  $R^2 = 0,30$ ;  $\Delta R^2 = 0,28$ ;  $F = 12,12$ ;  $p < 0,001$ ; 4.modelim  $R^2 = 0,34$ ;  $\Delta R^2 = 0,31$ ;  $F = 10,89$ ;  $p < 0,001$ ; 5.modelim  $R^2 = 0,37$ ;  $\Delta R^2 = 0,35$ ;  $F = 10,43$ ;  $p < 0,001$ .

\*\*\* $p < 0,001$ . \*\*  $p < 0,01$ . \*  $p < 0,05$ .

Regresiju analīze Tuva cilvēka zaudējuma aptaujas mērījumu prognozēšanā izdala 5 modeļus (skat. 33. tabulu). Vislielāko ieguldījumu prognozē sniedz viens no zaudējumu raksturojošiem kritērijiem – zaudējuma senums. No visiem modeļi ietvertajiem mainīgajiem līdz ar zaudējuma senumu atkarīgā mainīgā variācijas izskaidrojumā nozīmīgu ieguldījumu sniedz vainas izjūta, Psiholoģiskās imunitātes aptaujas skala – Pārliecība par spēju risināt

dzīves uzdevumus, radniecības pakāpe un viens no nedrošās piesaistes stiliem – ar attiecībām pārņemtās piesaistes stils.

34. tabula. Traumatisko sēru aptaujas Separācijas kritērija regresiju analīze ar sociālpsiholoģisko resursu, zaudējumu un pārdzīvojumus raksturojošo aspektu mainīgajiem

Sociālpsiholoģisko resursu mainīgie	B	SE B	$\beta$
1.modelis			
Zaudējuma senums	-1,36	0,35	-0,38***
2.modelis			
Zaudējuma senums	-1,50	0,33	-0,42***
Radniecības pakāpe	-1,77	0,48	-0,34***
3.modelis			
Zaudējuma senums	-1,50	0,31	-0,42***
Radniecības pakāpe	-1,65	0,46	-0,32***
Dusmu izjūtas	1,36	0,39	0,30***
4.modelis			
Zaudējuma senums	-1,49	0,30	-0,42***
Radniecības pakāpe	-1,31	0,46	-0,25**
Dusmu izjūtas	1,25	0,39	0,28**
Zaudējuma smaguma novērtējums	1,42	0,57	0,22*
5.modelis			
Zaudējuma senums	-1,51	0,30	-0,42***
Radniecības pakāpe	-1,44	0,46	-0,28**
Dusmu izjūtas	1,21	0,38	0,27**
Zaudējuma smaguma novērtējums	1,46	0,56	0,23**
Drošās piesaistes stils	-0,46	0,22	-0,17*

*Piezīme:* 1.modelim  $R^2 = 0,15$ ;  $\Delta R^2 = 0,14$ ;  $F = 14,98$ ;  $p < 0,001$ ; 2.modelim  $R^2 = 0,26$ ;  $\Delta R^2 = 0,24$ ;  $F = 15,31$ ;  $p < 0,001$ ; 3.modelim  $R^2 = 0,35$ ;  $\Delta R^2 = 0,33$ ;  $F = 15,42$ ;  $p < 0,001$ ; 4.modelim  $R^2 = 0,39$ ;  $\Delta R^2 = 0,37$ ;  $F = 13,77$ ;  $p < 0,001$ ; 5.modelim  $R^2 = 0,42$ ;  $\Delta R^2 = 0,39$ ;  $F = 12,29$ ;  $p < 0,001$ .

\*\*\* $p < 0,001$ . \*\*  $p < 0,01$ . \*  $p < 0,05$ .

Arī regresiju analīze par Traumatisko sēru aptaujas Separācijas kritērijā fiksēto sērošanas mērījumu prognozēm identificē 5 modeļus (skat. 34. tabulu), un kā centrālais atkarīgā mainīgā variācijas izskaidrotājs izdalās zaudējuma senums. To papildina radniecības pakāpe, dusmas, zaudējuma kognitīvais novērtējums un viens no sociālpsiholoģiskajiem resursiem – drošā piesaiste attiecībās.

Regresiju analīze par Traumatisko sēru aptaujas Traumas kritērijā ietverto sērošanas mērījumu prognozēm identificē 7 modeļus (skat. 35. tabulu). Kā centrālais atkarīgā mainīgā variācijas izskaidrotājs izdalās dusmu izjūtas. Atkarīgā mainīgā variācijas izskaidrošanā piedalās arī zaudējuma smaguma novērtējums, ar attiecībām pārņemtās piesaistes stils, zaudējuma senums, radniecības pakāpe, vēl viens nedrošās piesaistes stils – izvairīgi bailīgā piesaiste, kā arī vēl trešais zaudējuma pārdzīvojumu elements – vainas izjūta.

35. tabula. Traumatisko sēru aptaujas Traumas kritērija regresiju analīze ar sociālpsiholoģisko resursu, zaudējumu un pārdzīvojumus raksturojošo aspektu mainīgajiem

Sociālpsiholoģisko resursu mainīgie	B	SE B	$\beta$
1.modelis			
Dusmu izjūtas	4,44	0,93	0,45***
2.modelis			
Dusmu izjūtas	4,07	0,89	0,42***
Zaudējuma smaguma novērtējums	4,01	1,27	0,29**
3.modelis			
Dusmu izjūtas	4,00	0,87	0,41***
Zaudējuma smaguma novērtējums	3,67	1,244	0,26**
Ar attiecībām pārņemtās piesaistes stils	1,01	0,41	0,22**
4.modelis			
Dusmu izjūtas	4,01	0,85	0,41***
Zaudējuma smaguma novērtējums	3,75	1,21	0,27**
Ar attiecībām pārņemtās piesaistes stils	1,00	0,40	0,22**
Zaudējuma senums	-1,57	0,66	-0,20*
5.modelis			
Dusmu izjūtas	3,92	0,82	0,40***
Zaudējuma smaguma novērtējums	2,78	1,22	0,20*
Ar attiecībām pārņemtās piesaistes stils	1,02	0,38	0,22**
Zaudējuma senums	-1,76	0,64	-0,23**
Radniecības pakāpe	-2,64	0,98	-0,24**
6.modelis			
Dusmu izjūtas	3,49	0,80	0,36***
Zaudējuma smaguma novērtējums	2,89	1,18	0,21*
Ar attiecībām pārņemtās piesaistes stils	0,87	0,37	0,19*
Zaudējuma senums	-1,89	0,62	-0,24**
Radniecības pakāpe	-2,85	0,95	-2,25**
Izvairīgi bailīgās piesaistes stils	1,14	0,42	0,23**
7.modelis			
Dusmu izjūtas	2,68	0,88	0,27**
Zaudējuma smaguma novērtējums	2,83	1,16	0,20*
Ar attiecībām pārņemtās piesaistes stils	0,82	0,37	0,18*
Zaudējuma senums	-2,00	0,61	-0,26**
Radniecības pakāpe	-2,57	0,94	-2,23**
Izvairīgi bailīgās piesaistes stils	1,05	0,41	0,21*
Vainas izjūta	1,55	0,75	0,19*

*Piezīme:* 1.modelim  $R^2 = 0,21$ ;  $\Delta R^2 = 0,20$ ;  $F = 22,78$ ;  $p < 0,001$ ; 2.modelim  $R^2 = 0,29$ ;  $\Delta R^2 = 0,27$ ;  $F = 17,50$ ;  $p < 0,001$ ; 3.modelim  $R^2 = 0,34$ ;  $\Delta R^2 = 0,31$ ;  $F = 14,47$ ;  $p < 0,001$ ; 4.modelim  $R^2 = 0,38$ ;  $\Delta R^2 = 0,35$ ;  $F = 12,83$ ;  $p < 0,001$ ; 5.modelim  $R^2 = 0,43$ ;  $\Delta R^2 = 0,39$ ;  $F = 12,46$ ;  $p < 0,001$ ; 6.modelim  $R^2 = 0,47$ ;  $\Delta R^2 = 0,44$ ;  $F = 12,43$ ;  $p < 0,001$ ; 7.modelim  $R^2 = 0,50$ ;  $\Delta R^2 = 0,46$ ;  $F = 11,70$ ;  $p < 0,001$ .

\*\*\* $p < 0,001$ . \*\*  $p < 0,01$ . \*  $p < 0,05$ .

Kā redzams 36.tabulā, regresijas analīzē izdalās 6 modeļi, prognozējot Sēru pamatizpausmju aptaujā fiksētos mērījumus. Dusmas atklājas kā centrālais sēru pamatizpausmju variācijas izskaidrotājs. No modelī iekļautajiem mainīgajiem lielumiem sēru pamatizpausmju variācijas izskaidrošanā piedalās arī zaudējuma smaguma novērtējums, mirušā vecums, zaudējuma senums, radniecības pakāpe, kā arī drošās piesaistes stils.

36. tabula. Sēru pamatizpausmju aptaujas regresiju analīze ar sociālpsiholoģisko resursu, zaudējumu un pārdzīvojumus raksturojošo aspektu mainīgajiem

Sociālpsiholoģisko resursu mainīgie	B	SE B	$\beta$
1.modelis			
Dusmu izjūtas	-4,95	1,21	-0,40***
2.modelis			
Dusmu izjūtas	-4,45	1,17	-0,36***
Zaudējuma smaguma novērtējums	-5,42	1,66	-0,31**
3.modelis			
Dusmu izjūtas	-4,98	1,15	-0,40***
Zaudējuma smaguma novērtējums	-6,38	1,64	-0,36***
Mīrušā vecums	-0,13	0,05	-0,25**
4.modelis			
Dusmu izjūtas	-4,91	1,12	-0,39***
Zaudējuma smaguma novērtējums	-6,32	1,61	-0,36***
Mīrušā vecums	-0,11	0,05	-0,21*
Zaudējuma senums	1,95	0,88	0,20*
5.modelis			
Dusmu izjūtas	-4,81	1,10	-0,39***
Zaudējuma smaguma novērtējums	-5,31	1,65	-0,30**
Mīrušā vecums	-0,11	0,05	-0,21*
Zaudējuma senums	2,15	0,87	0,22*
Radniecības pakāpe	2,75	1,30	0,19*
6.modelis			
Dusmu izjūtas	-4,65	1,08	-0,37***
Zaudējuma smaguma novērtējums	-5,31	1,62	-0,30**
Mīrušā vecums	-0,09	0,05	-0,18*
Zaudējuma senums	2,26	0,85	0,23**
Radniecības pakāpe	3,11	1,29	0,22*
Drošās piesaistes stils	1,26	0,63	0,17*

*Piezīme:* 1.modelim  $R^2 = 0,16$ ;  $\Delta R^2 = 0,15$ ;  $F = 16,50$ ;  $p < 0,001$ ; 2.modelim  $R^2 = 0,25$ ;  $\Delta R^2 = 0,23$ ;  $F = 14,47$ ;  $p < 0,001$ ; 3.modelim  $R^2 = 0,31$ ;  $\Delta R^2 = 0,28$ ;  $F = 12,78$ ;  $p < 0,001$ ; 4.modelim  $R^2 = 0,35$ ;  $\Delta R^2 = 0,32$ ;  $F = 11,25$ ;  $p < 0,001$ ; 5.modelim  $R^2 = 0,38$ ;  $\Delta R^2 = 0,34$ ;  $F = 10,27$ ;  $p < 0,001$ ; 6.modelim  $R^2 = 0,41$ ;  $\Delta R^2 = 0,37$ ;  $F = 9,52$ ;  $p < 0,001$ .

\*\*\* $p < 0,001$ . \*\*  $p < 0,01$ . \*  $p < 0,05$ .

### 3.3.2. Iztirzājums un secinājumi

Pētījuma rezultāti atklāj dažādu demogrāfisko raksturlielumu maznozīmību sērošanas gaitā: neparādās sērošanas atšķirības, sadalot respondentes grupās pēc viņu izglītības, dzīvesvietas, nodarbinātības, finansiālā stāvokļa, ticības Dievam un respondenšu vecuma.

Norādes literatūrā ļauj domāt, ka atšķirības sērošanas izpausmēs varētu būt saistītas ar sērojošā vecumu un vecumposma īpatnībām (skat. piem., Corr et al., 2000; Papalia & Wendkos, 1989), piemēram, dēļ tā, ka uz vecumu palielinās emocionalitāte (Gruhn & Kunzmann, 2003; Kunzmann & Gruhn, 2003). Mūsu pētījumā tas neapliecinās, un liek pievienoties to autoru viedoklim, kas uzskata, ka, piemēram, radniecībai un piesaistes kvalitātei ir lielāka nozīme nekā palicēja vecumam (Cleiren, 1993).

Lai arī ir pētījumi, kas riska grupā ierindo cilvēkus ar mazāku izglītības iegūšanā pavadīto gadu skaitu (Barry et al., 2002), šajā pētījumā atšķirības attiecībā uz izglītību neparādās. Tas, protams, ne apstiprina, ne apgāj Barija un kolēģu pētījuma rezultātus, jo mūsu rīcībā nav informācijas par gadu skaitu, ko šīs izlases sievietes pavadījušas izglītības iegūšanā. Taču šī pētījuma rezultāti ļauj domāt, ka izglītības līmenis nav uzskatāms par riska faktoru sērošanas gaitā. Acīmredzot katrā izglītības līmenī ir savas priekšrocības un trūkumi.

Rietumvalstu literatūrā riska grupā ierindoti arī tie sērojošie, kam ir finansiālas grūtības un zema nodarbinātība (Parkes & Weiss, 1983). Finansiālā stāvokļa nozīme apstiprinās arī citos pētījumos Latvijā un Lietuvā, piemēram, attiecībā uz spēju adaptēties, uzsākot studijas augstskolā (Voitkāne & Miezīte, 2003; Balaisis, Draguns, & Miezīte, 2004). Nacionāla apjoma pētījums Latvijā rāda, ka pietiekami finansiālie resursi līdztekus pozitīvām tuvāko attiecībām un palāvībai uz saviem spēkiem ir tas, kas pašlaik visvairāk sniedz drošības sajūtu Latvijas iedzīvotājiem (Sīmane et al., 2003). Svarīgi piebilst, ka Latvijā finansiālā nodrošinātība ir atkarīga no citiem faktoriem, nekā rietumu sabiedrībā, piemēram, profesijās, kas prasa augstu izglītību (ārsti, skolotāji), atalgojums ir ievērojami zemāks, nekā amatos, kur augsta izglītība nav nepieciešama.

Šī pētījuma ietvaros sērošanas atšķirības finansiālā stāvokļa dēļ neparādās. Tiesa, atsevišķās sākotnēji izraudzītajās finansiālās apmierinātības kategorijās ierindojās salīdzinoši mazs respondentu skaits, kā rezultātā aprēķinu ticamība samazinātos. Līdz ar to mūsu rīcībā ir tikai vispārīgs dalījums par to, vai finanšu līdzekļi ir pietiekoši vai nepietiekoši, un nav zināms, kādas attiecības veidotos, ja papildus pietiekošiem vai nepietiekošiem finanšu līdzekļiem tiktu nošķirtas arī pārticībā un trūcumā dzīvojošas pētījuma dalībnieces.

Sērošanas atšķirības neparādās arī attiecībā uz nodarbinātību un dzīvesvietu. Neapstiprinās arī doma, ka sievietēm, kuras tic Dievam un tātad varētu būt orientētas uz garīgiem meklējumiem, sērošana noritētu atšķirīgi. Dažādo garīguma paradigmas atbalstītāju viedokļu kontekstā tas rosina domāt, ka nozīmīga loma drīzāk ir dzīves filozofijai un pārliecībai par dzīvi kopumā, nevis vienkārši ticībai vai neticībai Dievam.

Vairumā sērošanas mērījumu neparādās atšķirības starp to, vai sieviete ir gājusi psihoterapijā un saņēmusi psiholoģisko palīdzību, vai viņai šādas pieredzes nav. Izņēmums ir Sērošanas pamatizpauasmju aptauja, kur atšķirības parādās starp sievietēm, kas ir saņēmušas profesionālu psiholoģisko palīdzību, salīdzinājumā ar tām, kas to nekad nav saņēmušas. Lai arī nav ziņu, vai saņemtā psiholoģiskā palīdzība sniegta saistībā ar piedzīvotajām sērām vai arī citā kontekstā, šie rezultāti apliecina psiholoģiskās palīdzības vispārējo nozīmi, veicinot personīgo spēju attīstību, kas palīdz mazināt zaudējuma radītos pārdzīvojumus to dažādās izpaušmēs. Tomēr svarīgi atzīmēt, ka pēdējo gadu literatūrā plaši tiek diskutēts par

psihoterapijas, tostarp dažādu tās veidu lietderību sērošanas pārdzīvojumu atvieglošanā. Pārsteidzošus komentārus intervijā „Psychology Today” (Campbell, 2002) izsaka Kolumbijas universitātes profesors, kas specializējies sērošanas izpētes jomā, Džordžs Bonanno: apmēram 80-90% sērojošo nav nepieciešama nopietna profesionāla palīdzība, kas gan neattiecas uz tiem, kuru mīļie miruši nedabiskā vai traumatiskā veidā. Viņš arī min, ka sēru terapijai ne vienmēr ir vispārēji pozitīvs efekts, un ka vairāk nekā trešdaļai pat kļūstot sliktāk. Taču to varētu oponentēt ar Baruša (Barušs, 2000) pausto viedokli, ka pielāgošanās līmenis nav ticams psihopatoloģijas rādītājs, jo sākotnēji redzamās grūtības var vēlāk izrādīties kā ceļš uz īpašu labsajūtu, jo jebkura krīze kādreiz var kļūt par eksistenciālu krīzi un virzīt uz garīgu atmodu, kam līdzī nāk regresīva nespēja normāli funkcionēt tajās sfērās, kurās normāla funkcionēšana tiktu gaidīta. Savukārt prof. R. Nīmajers raksta, ka sērošanas terapija parasti ir neefektīva normālas sērošanas gadījumā, un ka rezultāti ir sekmīgāki traumatisku sēru gadījumā (Neimeyer, 2000). Tanī pat laikā ir pētījumi, kas ļauj ticēt psiholoģiskās palīdzības nozīmei zaudējuma pārvarēšanā, un diskusijas notiek vairāk par to, kas tieši būtu efektīvi. Piemēram, klasisko komplicēto sērošanas simptomu gadījumā sekmīgāka var izrādīties interpretatīvā grupu terapija salīdzinājumā ar atbalsta grupu terapiju (Ogrodniczuk et al., 2003).

Skaidrākas atšķirības iezīmējas starp sērošanu un zaudējumu raksturojošiem lielumiem. Lielākas grūtības sērošanā un zaudējuma pārvarēšanā piedzīvo tās sievietes, kas bijušas klāt tuvā cilvēka nāves brīdī. Iespējams, ka šī klātbūtnes pieredze veicinājusi notikušā traumas efektu. Tomēr daļēji tas var būt saistīts ar ciešajām radniecības saitēm starp aizgājēju un nāves brīdī klāt bijušo personu – zaudējuma pārvarēšanas grūtības atklājas tieši, ja palicēja nesen bijusi klāt tuva radnieka nāvē. Acīmredzot klātbūtnes traumas efekts pastiprinās, kad zaudējums bijis aktuāls un svarīgs. Lai arī klātbūtne nāves brīdī varētu būt devusi iespēju atvadīties, tas iespējams nav noticis, vai arī notikušā traumas efekts bijis spēcīgāks.

Lai arī literatūrā dominējošais viedoklis ir, ka pēkšņa nāve rada lielākas grūtības zaudējuma pārvarēšanā, šajā pētījumā iegūtie rezultāti norāda uz pretējo - lielākas grūtības zaudējuma pārvarēšanā piedzīvo sievietes, kuru tuvie cilvēki miruši iepriekš paredzētā nāvē. Šīs atšķirības pa daļai ietekmējis fakts, ka pēkšņa zaudējuma grupā ir sievietes ar senāka zaudējuma pieredzi. Tomēr nedrīkstētu izslēgt arī iespēju, ka sarežģījumus veicinājušas ieilgušas sāras un nespēja atvadīties no cilvēka, kas guļ uz nāves gultas. Tomēr šajā ziņā būtu nepieciešami turpmāki pētījumi, lai labāk izprastu iepriekšēju sēru nozīmi un lomu sērošanā pēc tuvā cilvēka nāves.

Sērošanas literatūrā populārs ir uzskats, ka tieši vardarbīga, nedabīga, neparedzama (kas notiek ilgi pirms vai pēc sagaidāmā), ar dažādiem aizspriedumiem saistīta nāve (piem., pašnāvība) var radīt papildu sarežģījumus (Lazare, 1979; Parkes & Weiss, 1983; Rando,

1984; Murphy et al., 1999; Barry et al., 2002; Gamino et al., 2000; Murphy et al., 2003), ko gan ne visi pētījumi apstiprina (Cleiren, 1993; Gamino et al., 1998). Šī pētījuma ietvaros apakšgrupu sadalījums ir pārāk mazs, lai minētos secinājumus apstiprinātu vai noraidītu, tāpēc rezultāti pieejami vien attiecībā uz nāves pēkšņumu vai paredzamību.

Analizējot radniecības pakāpes nozīmi sērošanas gaitā, redzam, ka tā veido nozīmīgas atšķirības sērošanas izpausmēs, pārdzīvojumos un zaudējuma pārvarēšanā. Lielākas grūtības sērošanā un zaudējuma pārvarēšanā parādās, piedzīvojot 1.pakāpes radnieka nāvi. Pētījuma rezultāti apstiprina līdzšinējos pieņēmumus, ka spēcīgākas reakcijas vērojamas, zaudējot radniecīgi tuvos cilvēkus, kā tas ir dzīvesbiedra, bērna un vecāku nāves gadījumā (Sanders, 1979–80; Middleton et al., 1998).

Analizējot sērošanas mainīgo atšķirības dažādas pakāpes izjustās tuvības ziņā, redzam, ka nozīmīgas atšķirības veidojas tikai attiecībā uz separāciju un sērošanas pamatizpausmēm. Tas akcentē šķiršanās grūtības, zaudējot emocionāli tuvu cilvēku, kas attiecīgi sekmē arī sērošanas reakciju attīstību. Kā to varētu jau prognozēt no izvēlētā dalījuma, spēcīgākas reakcijas piedzīvotas, zaudējot vienu no vistuvākajiem vai ļoti tuvu cilvēku, salīdzinājumā ar cilvēku, kas atzīts vienkārši par tuvu.

Nozīmīgi rezultāti atklājas, analizējot atšķirības mirušā cilvēka vecuma ziņā – bērni un jaunieši (<25 gadi), pieaugušie brieduma gados (25-50 gadi), pieaugušie pusmūža gados (50-65 gadi) un veci cilvēki (65-96 gadi). Vismazāk traumatisks un vismazāk pārvarēšanas grūtību izraisošs bijis veca cilvēka zaudējums, ko iespējams skaidrot ar dzīves rituma pieņemšanu – cilvēks, kurš reiz ir piedzimis, reiz arī nomirs un tam būtu jānotiek tad, kad mūžs ir nodzīvots. Tas, protams, neizslēdz zaudējuma nozīmību un nepieciešamību skumt par aizgājēju, taču salīdzinājumā ar jaunāka gadagājuma mirušajiem, vecu cilvēku nāvi iespējams pieņemt kā pamatotāku. Attiecībā uz separāciju, vislielākās grūtības piedzīvotas gadījumos, kad miris pieaugušais pusmūža gados. Iespējams separācijas grūtības radušās dēļ tā, ka šajā grupā iekļaujas centrālie piesaistes objekti (jaunākām pētījuma dalībniecēm – mātes un tēvi, bet vecāka gadagājuma dalībniecēm – vīri). Iespējams, separāciju apgrūtinājusi ilgstoša kopā būšana un nosacīti pāragrais šo stabilo attiecību zaudējums.

Pārsteidzoši, ka sērošanas grūtību kontekstā neizceļas gadījumi, kad zaudēts bērns vai jauniešs, kā to varētu gaidīt, pamatojoties uz iepriekšējiem pētījumiem – jo jaunāks mirušais, jo smagākas palicēja reakcijas (Gamino et al., 1998; Gamino et al., 2000). Iespējams, to ietekmējis apstāklis, ka izlasē iekļauts tikai 10 bērnu vai jauniešu zaudējums, no kuriem daļa nav pētījuma dalībnieču pašu bērni vai pat ne pirmās pakāpes radnieki. Šinī gadījumā zaudējuma personīgumam acīmredzot ir lielāka nozīme, nekā mirušā jaunībai pašai par sevi. Bez tam tās sievietes, kas aprakstījušas savu bērnu zaudējumu, vairumā gadījumu to darījušas

vairākus gadus pēc piedzīvotā zaudējuma, tādējādi ļaujot zaudējuma senuma faktoram mazināt zaudējuma smaguma izpausmes. Šīs izlases grupas nelielā skaita dēļ minējumus nav iespējams pārbaudīt ar matemātiskās statistikas metodēm.

Attiecībā uz zaudējuma senumu statistiski nozīmīgas atšķirības parādās visos sērošanas mainīgajos lielumos, kā būtiskākas izceļot atšķirības starp sērošanu pirmajos divos gados pēc piedzīvota zaudējuma un vairāk nekā divus gadus ilgušu sērošanu.

Literatūrā daudz diskutēts par sērošanas ilgumu, gan apliecinot tā nozīmi reakciju mazināšanā (piem., Murphy et al., 2003), gan uzsverot laika ritējuma maznozīmību, ja to nepavada intrapsihiski procesi (skat. Payne et al., 1999). Šī pētījuma rezultāti gan apstiprina laika ritējuma nozīmi, atgūstoties no zaudējuma pārdzīvojumiem, gan arī rosina novērtēt intrapsihisko darbību nozīmi jeb to, ko cilvēks sērošanas laikā dara, lai sev palīdzētu. Spriežot pēc rezultātiem acīmredzot ir nepieciešams vismaz 2 gadu cikls, lai palicēja iemācītos dzīvot bez mirušā cilvēka klātbūtnes ikdienā.

Sērošanas atšķirības parādās arī attiecībā uz zaudējuma smaguma novērtējumu un vainas izjūtu un dusmām notikušā sakarā. Sievietes, kuras zaudējumu novērtē kā smagu, kā arī tās, kuras jūtās vainīgas vai dusmīgas par notikušo, piedzīvo asākas reakcijas un grūtības atgūties no zaudējuma. Tādējādi apstiprinās rietumvalstu pētījumos gūtās atziņas, ka sarežģītumu risku pastiprina vainas apziņa (Vachon et al., 1982) un intensīvas dusmas (Parkes & Weiss, 1983). Rezultāti apliecina arī, ka pārdzīvojumu smagumu ietekmē zaudējuma uztvere un novērtējums (Miles & Crandall, 1986; Gamino et al., 2000) - sievietes, kas piedzīvoto zaudējumu novērtējušas kā smagu, uzrāda arī lielākas pārvarēšanas grūtības, traumas distresu, separācijas distresu un intensīvākas sērošanas vispārējās izpausmes.

Sērošanas atšķirības atklājas arī sievietēm ar dažādu pieeju zaudējuma nozīmes meklējumos. Latvijas izlasē veiktā pētījuma rezultāti atkārti Deivisa un kolēģu atklājums (Davis et al., 1998; Davis et al., 2000), ka sievietes, kuras spējušas atrast zaudējuma nozīmi vai arī to nemaz nav meklējušas, sekmīgāk atgūstas pēc tuva cilvēka nāves, nekā sievietes, kuras nāves nozīmi meklējušas un nav spējušas atrast. Šajā pētījumā dažādo sērošanas mainīgo lielumu kontekstā lielākās grūtības uzrādās tieši zaudējuma pārvarēšanā un attiecībā uz traumas distresu. Rezultātu ticamības paaugstināšanai gan būtu nepieciešams aprēķināt balstīt apjomīgākas izlases datus. Tomēr atklātās atšķirības ļauj spriest par dažādo pieeju efektivitāti, kas īpaši nozīmīga var izrādīties pašpalīdzības informācijas sērojošajiem veidošanā un psiholoģiskās palīdzības darbā.

Iegūtie rezultāti attiecībā uz socialpsihologisko resursu lomu sērošanā tikai daļēji apstiprina līdzšinējos uzskatus.

Attiecībā uz piesaisti attiecībās apstiprinās iepriekšējie pieņēmumi, ka cilvēki ar drošu piesaistes veidu sekmīgāk atgūstas pēc tuva cilvēka nāves, bet cilvēki ar nedrošu piesaisti piedzīvo grūtības atgūties pēc zaudējuma (Shaver & Tancredy, 2001). To apstiprina šī pētījuma rezultāti gan attiecībā uz zaudējuma pārvarēšanu, gan arī zaudējuma traumas un separācijas distresa kontekstā. Pētot dažādo piesaistes stilu lomu, atklājas statistiski nozīmīgas atšķirības starp sievietēm ar drošās piesaistes stilu un sievietēm ar izvairīgi bailīgās piesaistes stilu, kā arī starp sievietēm ar drošās piesaistes stilu un sievietēm, kam raksturīgāks ar attiecībām pārņemtās piesaistes stils. Tieši zaudējuma traumas un pārvarēšanas ziņā atšķirīgas reakcijas novērojamas sievietēm ar drošo piesaisti un sievietēm ar izvairīgi bailīgo vai ar attiecībām pārņemto piesaistes stilu. Literatūrā šādas atšķirības mēģināts skaidrot ar atšķirīgu pieeju emociju pārvaldīšanā: cilvēki ar drošo piesaisti labāk izprot sevi, kamēr cilvēki ar nedrošu piesaisti vai nu apspiež, vai ir pārņemti, vai arī nespēj domāt un runāt par pārdzīvoto traumu. Cilvēki ar drošo piesaisti uz notikušo reaģē emocionāli, taču nav emociju pārņemti, nenododas vainas izjūtai un pašpārmetumiem. Savukārt cilvēki ar izvairīgo piesaisti līdzīgās situācijās neļaujas emocijām un tādējādi nerisina zaudējumu. Bet ar attiecībām pārņemtie kļūst emocionāli un pārņemti ar zaudējumu, un arī neatrisina notikušo (Shaver & Tancredy, 2001). Būtiskas atšķirības sērošanas mērījumu vidējās vērtībās neparādās attiecībā uz izvairīgi noraidošo piesaistes stilu. Iespējams, pats kritērijs vai tā tulkotais variants piesaista pašpietiekamās sievietes, kas demonstrē spēju veiksmīgi atvadīties no zaudētām attiecībām. Jāatzīst arī, ka saturiski izvairīgi noraidošā piesaistes stila kategorija (kā tā tiek mērīta Attiecību aptaujā) atšķiras no piesaistes teorijā aprakstītā dezorganizētā piesaistes stila, kas saskaņā ar teoriju piedzīvotu pārvarēšanas grūtības haotisko intrapsihisko procesu dēļ. Tomēr jāatzīmē, ka šis piesaistes stils spēj prognozēt zaudējuma pārvarēšanas grūtības kontekstā ar citiem sociālpsiholoģiskajiem resursiem.

Aplūkojot sociālpsiholoģisko resursu veidotās sakarības ar sērošanas mainīgajiem lielumiem, atklājas, ka tikai psiholoģiskā imunitāte ar tās centrālajiem elementiem, atsevišķi piesaistes stili un apmierinātība ar dzīvi veido statistiski nozīmīgas korelācijas ar sērošanas mērījumiem. Sakarības neparādās ne attiecībā uz uztverto sociālo atbalstu tā dažādajās jomās, ne pēc-traumas izaugsmi. Iespējams, tas saistīts ar pētījuma uzstādījumu, aicinot sievietes vispārīgi (ne tikai sērošanas kontekstā) izvērtēt saņemto sociālo atbalstu un piedzīvoto izaugsmi. Iespējams arī, ka tīri metodoloģiski šo aptauju koncepti nepārklājas un līdz ar to neveido savstarpējas korelācijas.

Mēģinot prognozēt sērošanas kā atkarīgā mainīgā variāciju saistībā ar sociālpsiholoģisko resursu radītājiem, soļu regresijas analīze uzrāda, ka sociālpsiholoģisko resursu starpā lielākais iespaids ir psiholoģiskajai imunitātei un piesaistes stiliem.

Attiecībā uz zaudējuma pārvarēšanu (kā to mēra TCZPA) vislabāk sērošanas norisi ļauj prognozēt viens no psiholoģiskās imunitātes aspektiem – pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus. To papildina arī divi nedrošās piesaistes stili – ar attiecībām pārņemtais un izvairīgi noraidošais. Pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus palīdz prognozēt arī separācijas distresa attīstību sērošanas gaitā. Savukārt ar attiecībām pārņemtais piesaistes stils palīdz prognozēt reakciju intensitāti sērošanas pamatizpausmēs. Traumas distresu prognozēt palīdz cita psiholoģiskās imunitātes kategorija – pašregulācijas sistēma, kā arī izvairīgi bailīgās piesaistes stils.

Aprakstītie rezultāti apstiprina psiholoģiskās imunitātes, īpaši pārliecības par spēju risināt dzīves uzdevumus un pašregulācijas sistēmas lomu sērošanas izpausmju un norises prognozēšanā. Tā kā literatūrā nav pieejami līdzšinēji pētījumi par psiholoģiskās imunitātes ietekmi uz sērošanu, šī pētījuma rezultāti veido pamatu turpmākiem pētījumiem par psiholoģiskās imunitātes lomu un iespējam sekmēt atgūšanos no zaudējuma pārdzīvojumiem.

Rezultāti akcentē arī piesaistes stilu nozīmi sērošanas gaitā. Pētījumi par piesaistes nozīmi cilvēka dzīvē, tostarp krīžu un zaudējumu situācijās, ir plaši aprakstīti. Īpaši uzsvērtā ir nedrošās piesaistes ietekmē veidojušās grūtības (Parkes & Weiss, 1983; van Doorn et al., 1998; Stroebe & Schut, 2001; Shaver & Tancredy, 2002), kas uzskatāmi apstiprinās arī šī pētījuma ietvaros, gan attiecībā uz zaudējuma pārvarēšanas dažādiem aspektiem, gan traumas distresu un vispārējām sērošanas izpausmēm. Rezultāti ļauj minēt, ka drošās piesaistes stils palīdz veiksmīgāk separēties no mirušā cilvēka un neieslīgt intensīvās zaudējuma reakcijās. Tikmēr izvairīgi bailīgās piesaistes stils pakļauts spēcīgākiem traumas distresa pārdzīvojumiem, bet izvairīgi noraidošās piesaistes stils – grūtībām zaudējuma pārvarēšanā. Ar attiecībām pārņemtās piesaistes stila ietvaros grūtības atklājas gan zaudējuma pārvarēšanā, gan traumas distresa un pārdzīvojumu intensitātes mazināšanā.

Lai arī regresiju analīzē atsevišķi neizdalās apmierinātības ar dzīvi loma zaudējuma pārvarēšanā, apmierinātība ar dzīvi uzrāda statistiski nozīmīgas sakarības ar zaudējuma pārvarēšanas rādītājiem, sērošanas pamatizpausmēm, kā arī traumas un separācijas distresu. Paturot prātā apmierinātības ar dzīvi ilgtermiņa un īstermiņa komponentus (Pavot et al., 1991; Pavot & Diener, 1993), varam aplūkot apmierinātības ar dzīvi nozīmi gan kā iespējamu resursu, gan kā iespējamu sērošanas „iznākumu”.

Neskatoties uz to, ka literatūrā plaši aprakstīta sociālā atbalsta loma, šī pētījuma ietvaros neuzrādās statistiski nozīmīgas sakarības sērošanas izpētes rādītājiem ar uztverto sociālo atbalstu, liekot domāt, ka sociālā atbalsta novērtējumam (kā to mēra USADS) nav tieša saikne ar to, kā sievietes jūtas pēc tuva cilvēka nāves un kā viņas pārvar šo zaudējumu. Sakarības parādās vienīgi ar apmierinātības ar dzīvi rādītājiem, rosinot domāt, ka

apmierinātība ar dzīvi savā veidā varētu mediēt sociālā atbalsta lomu sērošanas gaitā, taču šādu hipotēzei nepieciešama papildus izpēte. Iespējams arī, ka rezultātus ietekmējis fakts, ka šīs izlases sievietes kopumā uzrāda augstus uztvertā sociālā atbalsta rādītājus, un ka šī atbalsta novērtējums ir vispārīgs – nav ar specifisku ievirzi to raksturot tieši saistībā ar konkrēto zaudējumu. Iespējams arī, ka šo pētījuma instrumentu ietvaros sērošanas un uztvertā sociālā atbalsta mērījumi konceptuāli nepārklājas.

Apvienojot vienkopus regresiju analizē gan sociālpsiholoģisko resursu mērījumus (apmierinātību ar dzīvi, piesaistes stils, pēc-traumas izaugsmi, uztverto sociālo atbalstu, psiholoģiskās imunitātes 3 skalas), gan zaudējumu raksturojošos aspektus (zaudējuma senumu, radniecības pakāpi, izjustās tuvības pakāpi, mirušā vecumu), gan arī zaudējuma pārdzīvojumus raksturojošos aspektus (zaudējuma smaguma novērtējumu, vainas izjūtu un dusmas), redzam, ka sociālpsiholoģiskie resursi salīdzinoši vāji spēj prognozēt sērošanas mainīgos lielumus.

Tuva cilvēka zaudējuma aptaujā fiksēto sērošanas mērījumu prognozēšanā kā centrālais izdalās viens no zaudējumu raksturojošiem kritērijiem – zaudējuma senums. Kopumā tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas rādītāju variācijas izskaidrojumā iesaistās zaudējuma senums, vainas izjūta, viens no psiholoģiskās imunitātes centrālajiem elementiem – pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus, radniecības pakāpe un viens no nedrošās piesaistes veidiem – ar attiecībām pārņemtais piesaistes stils. Visi kopā tie spēj izskaidrot 37% no zaudējuma pārvarēšanas variācijas.

Arī Traumatisko sēru aptaujas Separācijas kritērijā fiksēto sērošanas mērījumu prognozēs kā centrālais izdalās zaudējuma senums. Tam pievienojas cits zaudējumu raksturojošs aspekts – radniecības pakāpe, dusmu izjūtas, zaudējuma smaguma novērtējums un tikai viens no sociālpsiholoģiskajiem resursiem – drošā piesaiste attiecībās. Visi kopā tie spēj izskaidrot 42% no separācijas distresa variācijas.

Visplašāk sociālpsiholoģisko resursu elementi ir pārstāvēti Traumatisko sēru aptaujas Traumas kritērijā fiksēto sērošanas mērījumu prognozēs. Lai arī kā centrālais elements izdalās dusmu izjūtas, tam seko zaudējuma smaguma novērtējums, ar attiecībām pārņemtās piesaistes stils, zaudējuma senums, radniecības pakāpe, izvairīgi bailīgās piesaistes stils un vainas izjūta. Kopā tie izskaidro 50% no traumas distresa variācijas.

Arī prognozējot Sēru pamatizpausmju aptaujā fiksētos mērījumus kā centrālais elements parādās dusmas. Tām pievienojas zaudējuma smaguma novērtējums, mirušā vecums, zaudējuma senums, radniecības pakāpe un drošās piesaistes stils. Kopā tie izskaidro 41% no sēru pamatizpausmju variācijas.

Nevienā no modeļiem neiekļaujas tādi sociālpsiholoģisko resursu rādītāji kā apmierinātība ar dzīvi, uztvertais sociālais atbalsts, pēc-traumas izaugsme, ko jau varēja paredzēt, ņemot vērā korelāciju analīzi un sākotnējo regresiju analīzi. No zaudējumu raksturojošiem rādītājiem prognožu modeļos neiekļaujas izjustās tuvības mērījumi, tādējādi ļaujot minēt, ka radniecības saitēm tomēr varētu būt spēcīgāka loma, piedzīvojot tuvinieka zaudējumu, nekā subjektīvi novērtētai tuvības izjūtai ar mirušo cilvēku. Kā spēcīgs sērošanas mērījumu prognozētājs parādās zaudējuma senums, tādējādi uzsverot nepieciešamību respektēt laika ritējuma līdzi nestās izmaiņas un to ietekmi uz sērošanas izpausmēm. Īpaši būtiski tas ir pētījuma dizaina veidošanā, lai šāds kovariatīvs faktors tiktu ņemts vērā. Cits būtisks zaudējumu raksturojošs elements ir radniecības pakāpe ar mirušo, kas kā salīdzinoši spēcīgs prognozētājs parādās visu sērošanas mērījumu analīzes modeļos. Tāpat arī dažādie zaudējuma pārdzīvojumus raksturojošie elementi – dusmas, vainas izjūta un zaudējuma smaguma novērtējums, kas parādās kā nozīmīgi elementi sērošanas mērījumu prognozēs. Sociālpsiholoģisko resursu kontekstā kā prognozēt spējīgākie izdalās dažādie attiecību piesaistes stili, bet zaudējuma pārvarēšanas kontekstā arī psiholoģiskās imunitātes elements - pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus.

Aprakstītie rezultāti rosina domāt, ka cilvēka gribai un ietekmei nepakļautie faktori, tādi kā zaudējuma senums, radniecība un mirušā vecums, ir spēcīgi saistīti ar grūtībām sērošanas gaitā pēc piedzīvota zaudējuma. Sarakstu papildina piesaistes stili attiecībās un psiholoģiskā imunitāte, kas savā ziņā arī ir stabili veidojumi. Psiholoģiskai iedarbībai pakļāvīgāki varētu izrādīties dažādie zaudējuma pārdzīvojumi - dusmas, vainas izjūta un zaudējuma smaguma novērtējums, kam būtu jāpievērš uzmanība psiholoģiskās palīdzība ietvaros.

Šī pētījuma ietvaros atklājas tieši zaudējuma dažādo aspektu svarīgums sērošanas gaitā, īpaši, kas attiecas uz zaudējuma ilgumu un radniecības pakāpi mirušajam. Atšķirību interpretācijas mirušā cilvēka vecumposma kontekstā no vienas puses pamato uz dzīves ritumu balstītās espektācijas, palīdzot pieņemt veca cilvēka nāvi; no otras puses liek domāt par citu zaudējuma aspektu (piemēram, radniecības un tuvības pakāpes) nozīmības pārsvaru pār mirušā cilvēka gadu skaitu. Zaudējuma senuma ietekme palīdz arī skaidrot sērošanas atšķirības pēkšņas un iepriekš paredzētas nāves kontekstā.

Pētījums apstiprina piesaistes stilu un psiholoģiskās imunitātes nozīmi zaudējuma pārvarēšanas sekmēšanā. Turpmākos pētījumos būtu svarīgi izprast sērošanas un pēc-traumas izaugsmes attiecības, kā arī sociālā atbalsta lomu. Iespējams, jaunus pavērsienus varētu piedāvāt dzīves filozofijas mērījumu iekļaušana pētījuma dizainā. Svarīgi arī turpināt

pētījumus jau identificēto resursu jomā, lai atklātu, kā sekmēt riska grupā esošo palicēju atgūšanos no zaudējuma un kā veicināt nepieciešamo intrapsihisko resursu attīstību.

Lai arī pētījums piedāvā virkni vērtīgu atziņu, svarīgi respektēt arī tā ierobežojumus – visi secinājumi izdarīti tikai sieviešu izlasē. Zaudējuma pieredzes dažādība palīdzējusi identificēt sērošanā būtiskāko, taču nelielais respondentu skaits apakšgrupās apgrūtina atsevišķu minējumu pārbaudi ar matemātiskās statistikas metodēm.

### **3.4. Tuva cilvēka nāvi piedzīvojušu sieviešu sērošanas pieredze**

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu par to, *kādi ir tuva cilvēka nāvi piedzīvojušu Latvijas sieviešu priekšstati par sērošanu* un tā apakšjautājumiem – *kā laika gaitā ir mainījušās sieviešu ar sērošanu saistītās izjūtas un kādas tās ir; kādas izmaiņas ir notikušas līdz ar tuvā cilvēka nāvi; kā sievietes izskaidro tuvā cilvēka nāvi; kāda ir sērojošo sieviešu dzīves filozofija; kas pēc sērojošo sieviešu domām viņām palīdzējis zaudējumu pārdzīvot un kas pēc sērojošo sieviešu domām viņām traucējis zaudējumu pārdzīvot*, tika veikta atvērto jautājumu atbilžu un stāstījuma analīze, izmantojot kvalitatīvās pētniecības metodes. Šīs daļas analīzē izmantoti Zaudējuma raksturlielumu aptaujā uzdotie jautājumi: „Kādas vēl izmaiņas notikušas līdz ar šī cilvēka nāvi?”; „Kas Jūsaprāt Jums palīdzēja šo zaudējumu pārdzīvot?”; „Kas Jūsaprāt Jums traucēja šo zaudējumu pārdzīvot?”; jautājumu kopa „Vai Jums ir sava dzīves filozofija? Kā Jūs to raksturotu? Vai Jūsaprāt tā ir mainījusies līdz ar šo zaudējumu? Kā?”; jautājums ar atbilžu variantiem un atvērto jautājumu „Vai Jūs priekš sevis esat atradusi kādu izskaidrojumu, kāpēc tas notika (kāpēc tieši viņš/ viņa? kāpēc tieši tagad? u.tml.) Kā Jūs to skaidrojat?”; atvērtais jautājums Traumatisko sēru aptaujā - „Aprakstiet, lūdzu, kā Jūsu ar sērošanu saistītās izjūtas laika gaitā ir mainījušās?”; un brīvais stāstījums par tēmu “Ko Jums nozīmē šī cilvēka nāve”.

Respondentu atbildes ir šifrētas un ietver informāciju par atbildes sniedzēja vecumu, zaudētā cilvēka statusu un zaudējuma senumu<sup>30</sup>.

Uz jautājumu „Aprakstiet, lūdzu, kā Jūsu ar sērošanu saistītās izjūtas laika gaitā ir mainījušās?” atbildes sniedza 103 sievietes.

Uz jautājumu „Kādas vēl izmaiņas notikušas līdz ar šī cilvēka nāvi?” atbildes sniedza 90 sievietes, no kurām 2 norādīja, ka nekādas pārmaiņas nav novērotas. Neatbildētu šo jautājumu atstāja 38 sievietes.

Jautājums, vai sieviete pati sev ir atradusi izskaidrojumu, kāpēc tas notika? (kāpēc tieši viņš/ viņa? kāpēc tieši tagad? u.tml.), tika adresēts sievietēm, kuras starp atbilžu variantiem „nē, neesmu par to domājusi”, „esmu par to domājusi, bet nezinu” un „esmu par to domājusi un esmu atradusi sev pieņemamu skaidrojumu” izvēlējās pēdējo. Viņām tika lūgts aprakstīt savu skaidrojumu. Septiņas sievietes bija atzīmējušas atbilžu variantu, ka viņas par to nav domājušas. Četrdesmit divas, ka ir par to domājušas, bet nezina. Četras respondentes

<sup>30</sup> Respondenšu šifri veidoti pēc principa: respondentes vecums\_ zaudētais cilvēks\_ zaudējuma senums. Piemēram, 32\_M\_1,5 nozīmē, ka 32-gadīga sieviete pirms pusotra gada zaudējusi māti. Zaudētais cilvēks tiek šifrēts sekojoši: M=māte; T=tēvs; V=vīrs; vm=vecmāmiņa; vt=vecētīņš; br=brālis; ma=māsa; drs=draugs; dr.d=draudzenes dēls; d=dēls; mme=māsas meita; me=meita

atteicās skaidrot savu izpratni par nāves cēloni, norādot, ka tas ir pārāk personīgi, bet astoņas atstājušas jautājumu neatbildētu. Tā kā dažas sievietes, kuras norādīja, ka vēl nav atradušas skaidrojumu tam, kāpēc nāve notikusi, arī aprakstīja savas tā brīža pārdomas nāves izskaidrošanā, kopumā analīzei piedāvātas 73 atbildes.

Uz jautājumiem „Vai Jums ir sava dzīves filozofija? Kā Jūs to raksturotu? Vai Jūsprāt tā ir mainījies līdz ar šo zaudējumu? Kā?” atbildes sniedza 99 sievietes, no kurām 5 atbildēja ar „nē” vai „nezinu”. Atbilžu laukumu neaizpildītu atstāja 29 sievietes.

Uz jautājumu „Kas Jūsprāt Jums palīdzēja šo zaudējumu pārdzīvot?” atbildes sniedza 113 sievietes, no kurām viena norādīja, ka nezina, kas palīdzējis, bet četras atbildei pievienojušas atziņu, ka zaudējumu joprojām nav pārdzīvojušas. Atbildes nesniedza 15 respondentes.

Uz jautājumu „Kas Jūsprāt Jums traucēja šo zaudējumu pārdzīvot?” atbildēja 88 sievietes, no kurām 13 norādīja, ka nekas nav traucējis. Atbildes nesniedza 29 sievietes.

Analīzē izmantoti arī 64 sieviešu rakstveida stāstījumi par tēmu – „Ko Jums nozīmē šī cilvēka nāve”.

Respondenšu individuālā sērošanas pieredze strukturēta un aprakstīta atbilstoši atbildēs identificētajām tēmām: zaudējuma pārdzīvojumi; ar zaudējumu saistītās izmaiņas; nāves nozīmes izpratne; dzīves filozofija (tuva cilvēka nāves kontekstā) un zaudējuma pārvarēšana - kas palīdzēja un kas traucēja pārvarēt zaudējumu. Līdzās sērošanas tēmām un kategorijām fiksēta arī atbildēs ietvertā attieksme un izteiksmes forma.

### **3.4.1. Zaudējuma pārdzīvojumi**

Zaudējuma pārdzīvojumiem izšķiramas trīs jomas: pārdzīvojumu izpausmes, pārdzīvojumu dinamika un pārdzīvojumu izmaiņu ierosinātāji. Katrā no tām izdalītas to raksturojošās kategorijas un piemēri (skat. 37.tabulu).

*Zaudējuma pārdzīvojumi* ir literatūrā viena no biežāk aprakstītajām tēmām. Galvenokārt tā veidota, balstoties uz profesionāļu redzējumu un lielākoties apraksta rietumu sabiedrībā novērotās izpausmes. Šī pētījuma rezultāti piedāvā retāk sastopamo pieeju – sērojošo aprakstīto pieredzi un pārdzīvojumus. Bez tam, šī pētījuma ietvaros apkopota Latvijā dzīvojošo sieviešu pieredze, tādējādi piedāvājot materiālu diskusijai ar līdzšinējām teorijām un izvirzītajiem priekšstatiem.

Līdzīgi profesionālajā literatūrā aprakstītajam (Worden, 1991; Stroebe & Stroebe, 1996; Burnett et al., 1997), arī šajā pētījumā sērošanas pārdzīvojumu izpausmes atklājas emocionāli, fiziski, kognitīvi un uzvedībā.

37. tabula. Zaudējuma pārdzīvojumu izpausmju kategorijas un piemēri

Kategorijas	Piemēri
<b>Emocionāli</b>	Sēras, sāpes, vienaldzība (bieži), lielā mērā zudis dzīvesprieks, parādījusies depresija. 32_M_1,5 Netaisnības sajūtu nomainījušas vieglas skumjas un atmiņas. 29_vvm_1 ..pastāvīga nedrošība un bailes par pārējiem ģimenes locekļiem. Sāpju, skumju sajūta > samierināšanās ar notikušo, rūgtums. 26_T_2,8 tikai emocionālajā jomā, jo tagad vēl vairāk uztraucos par tuvinieku veselību, ir bail, ka viņiem nenotiek kaut kas slikts. 20_vm_1
<b>Fiziski</b>	..likās, ka tās ir sāpes, ko var fiziski izjust. 25_M_3,5 ..esmu atguvusi fiziskos spēkus [...] vairs neizjūtu fizisko vājumu, sāpes. 35_M_08 ..reizēm pārņem tāds dīvains nogurums. 27_T_03 Man nav vairs spēka. 25_T_6 Bieži ir gadījies, ka sajūtu fizisku nelabumu par situācijas negrozāmību. 23_V_02
<b>Kognitīvi (izziņas darbībā)</b>	Nespēju koncentrēties. 25_T_6 Nespēju izsekot līdz tam, ko es daru tagad. 27_T_03
<b>Kognitīvi (domas, tēli un atmiņas)</b>	Pēc šī cilvēka nāves sapratu, ka viņš nav pazudis, ka spēju kontaktēties ar viņu – reāli sarunāties, kontaktēties. 29_drs_4 ..brīžiem ir ilgošanās pēc domām par aizgājēju, vēlēšanās atgriezties atmiņās, reālās situācijās. 33_br_04
<b>Garīgi</b>	Dzīves vērtību pārvērtēšana. 37_vm_3 Mociņa jautājums par dzīves jēgu. 46_br_2 Pieaugusi mana ticība Dievam, vairāk tiecos pēc garīgām vērtībām. 49_M_06
<b>Uzvedībā</b>	Cenšos neizrādīt savas jūtas citu klātbūtnē, lai tos nesāpinātu. 24_M_08 Dažas fotogrāfijas no bērēm esmu nolikusi vecvecmāmiņas albūmā - necilāju un neskatos. Braucu pie māsas, kur mamma dzīvoja, taču neraudam, tikai uzklausu māsas vientulību. 60_M_03 Vairāk esmu iesaistījies bērnu un mazbērnu dzīvē. Daudz laika veltu darbam skolā. 70_V_1,3

Sērošanas pārdzīvojumi tiek raksturoti kā emocijas un izjūtas, tostarp to intensitāte, izpausmes forma un saasinājumu biežums. Aprakstīto emociju un izjūtu kopums būtiski neatšķiras no Rietumvalstu literatūrā aprakstītā – sievietes savu sērošanas pieredzi apraksta kā bēdas, skumjas, stress, bailes, raizes, uztraukums, dusmas, vaina, bezpalīdzība, noliegšana, atvieglājums, netaisnība, nedrošība, izmisums, vienaldzība, ilgas, miers. Ievērojami retāk, taču nepārprotami sērošanas izjūtu aprakstos parādās fizisko izjūtu klātesamība. Šī pētījuma ietvaros to raksturo emocionāli-fiziskas sāpes, fizisks vājums, nogurums un spēku zudums.

Salīdzinot, piemēram, ar Vordena aprakstītajām fiziskajām sērošanas izpausmēm, neparādās dažādie fiziskie jeb veselības traucējumi, kas varētu būt par iemeslu vērsties pie ārsta - tukšums vēderā, smagums vai spiediens krūtīs, žņaugšanas sajūta kaklā, pārmērīgs jutīgums uz trokšņiem, depersonalizācijas sajūta, aizdusa, sajūta, ka trūkst elpa, muskuļu vājums, sausa mute (Worden, 1991). Lai arī varbūtība pastāv, ka neviena no šīm 128 sievietēm neko tamlīdzīgu nav piedzīvojusi, drīzāk to gribētos interpretēt kā minēto pazīmju neasociēšanu ar sērošanu. Ja līdzīgas izpausmes bijušas, tām, iespējams, nav pievērsta uzmanība un tās pakāpeniski izzudušas, vai arī tās nav bijušas tik spilgtas, lai vēlāk par tām atcerētos. Iespējams arī, ka tieši kultūrvides nostādņu kontekstā sievietes šīs izpausmes nav saistījušas ar piedzīvoto zaudējumu, bet drīzāk ar vispārīgiem veselības traucējumiem un tāpēc citai tēmai piederīgiem. Pieņemumu apstiprina citviet respondenšu atbildēs pieminētās veselības problēmas, kas sākušās līdz ar tuvā cilvēka zaudējumu, taču šo veselības traucējumu pazīmes nav attiecinātas un aprakstītas attiecībā uz pārdzīvojumu izpausmēm. Pieņemumu apstiprina arī cita Latvijā veikta pētījuma rezultāti, kurā, vispārīgi apspriežot sērošanai piederīgās izpausmes, atbildēs neparādās fizisko izpausmju kategorija kā sērošanu raksturojoša iezīme (Maslovskā, 2001b). Novērojums attiecībā uz sērošanas interpretēšanu kā psiho-emocionālu kategoriju, bet ķermeņa reakcijas uztverot kā veselības traucējumu pazīmes, ir nozīmīgs psiholoģiskās un medicīniskās palīdzības kontekstā. Pirmkārt, tas norāda uz nepieciešamību integrēt sociālo priekšstatu sistēmā dažādās sērošanai raksturīgās izpausmes, ne tikai emocionālās; otrkārt – pārlikt ar ķermeni saistīto izjūtu vietu cilvēka psiho-fizioloģisko reakciju sistēmā. Respektīvi, vai fiziskās izjūtas ir dabīga sērošanas iezīme, vai arī to klātbūtne šķietami norāda uz veselības traucējumiem. Secinājums, ka latviskajā uzskatu sistēmā ķermeniskās izjūtas tiek asociētas ar medicīniska rakstura izpausmēm (tātad, pakļaujas medicīniskai ārstēšanai) un nošķirtas no emocionālajiem pārdzīvojumiem, attiecīgi ierobežo psiholoģiskās palīdzības iespējas gadījumos, kad to mijiedarbība ir cieši savijusies kopā. Izglītojošais darbs šajā ziņā varētu palīdzēt pieņemt psiholoģiskās palīdzības ideju sērošanas fizisko jeb ar ķermeni saistīto izpausmju gadījumos, kā arī kritiski izvērtēt medikamentu lietošanas nepieciešamību gadījumos, kad ķermeņa reakcijām ir psihosomatiska izcelsme un zāļu lietošanu iespējams aizstāt ar konstruktīvākām palīdzības metodēm.

Atšķirībā no klasiskā dalījuma – emocionāli, fiziski, kognitīvi un uzvedībā – šī pētījuma kontekstā uzskatījām par būtisku atsevišķi nošķirt izziņas darbību no domām, tēliem un atmiņām, kā arī garīguma dimensiju.

Sērošanas izpausmes izziņas darbības jomā raksturojas ar grūtībām koncentrēties; un šo grūtību cēloni sievietes pastarpināti saista ar tuvā cilvēka zaudējumu. Līdzīgi Vordena piedāvātajam kognitīvo izpausmju uzskaitījumam (Worden, 1991), respondenšu atbildēs

varam pamanīt arī neticību, šaubas, apmulsumu, kā arī pārņemību ar domām un izjūtām par tuvā cilvēka klātbūtni. Tomēr pārņemība ar domām par mirušo saturiski veido citu kontekstu jeb kategoriju. Atmiņas, vizuālie tēli un domas par mirušo un zaudēto ir saistītas gan ar emocionālajām un fiziskajām pārdzīvojumu izpausmēm, gan izziņas darbības funkcijām. Šī kategorija savā ziņā pārklājas ar „saikne ar mirušo” un „kognitīvās pārstrādes” kategorijām, kas papildu izceļ tās lomu un nozīmi atgūstoties pēc tuva cilvēka nāves. Tā kā šī kategorija fokusējas uz zaudējuma pārstrādi, tā būtiski atšķiras no izziņas darbības kategorijas un spējām funkcionēt ikdienā.

Kā to jau akcentējuši garīguma paradigmas atbalstītāji (Balk, 1999; Batten & Oltjenbruns, 1999; Marrone, 1999; Neimeyer, 2000) zaudējuma pārdzīvojumos svarīgi atpazīt garīguma lomu. Garīguma kategoriju raksturo dzīves vērtību, jēgas, pasaules uzskatu pārvērtēšana. Atšķirībā no domu, tēlu un atmiņu kategorijas, tās fokuss ir uz dzīvi pasaulē, indivīda vietu un lomu tajā, nevis uz konkrēto zaudējumu. Lai arī dzīves uzskatu un vērtību pārvērtēšana neapšaubāmi balstās kognitīvajā darbībā, tieši eksistenciālā paradigma piešķir šai kategorijai individualitāti.

Sērošanas pieredzi un pārdzīvojumus sievietes galvenokārt aprakstījušas emocionāli, fiziski un kognitīvi garīgās kategorijās. Savā ziņā to veicinājis arī piedāvāto jautājumu formulējums - piem., aprakstīt kā ar sērošanu saistītās izjūtas laika gaitā ir mainījušās – kas rosina fokusēties uz izjūtu aprakstu, nevis to izpausmēm uzvedībā. Tomēr citviet tekstos sniegtā informācija atklāj arī uzvedības dimensiju zaudējuma pārdzīvojumos, kuru kā būtisku savā monogrāfijā izcēlis arī Viljams Vordens. Viņš sērošanas izpausmes uzvedībā apraksta kā izklaidību, sociālu distancēšanos, nopūtas, raudāšanu, izvairīšanos no tā, kas atgādina par mirušo, vai arī gluži otrādi - meklēšanu un saukšanu, nemierīgu, drudžainu aktivitāti, to vietu apmeklēšanu un lietu aprūpēšanu, kas atgādina par mirušo, mirušajam piederējušo lietu glabāšanu (Worden, 1991). Šīs izlases sieviešu atbildēs neparādās sīki specifiskās uzvedības izpausmes (meklēšana, saukšana, drudžaina aktivitāte), kas visdrīzāk saistīts ar pētījuma uzstādījumu, kur šāda specifika var viegli palikt nepamanīta, salīdzinājumā ar terapeitiskajā praksē gūto pieredzi (kur pamatojas Vordena sniegtais apraksts). Iespējams arī, ka sievietes par tām nerunā to savdabības dēļ, lai lieki nekonfrontētu ar sociālās vides espektācijām. Šī pētījuma ietvaros pazīmes uzvedībā minētas ikdienas darbību (piem., vairs nepārcilājot vecās fotogrāfijas), sociālajā (piem., cenšoties neizrādīt savas jūtas citu klātbūtnē) un zaudējuma pārvarēšanas (piem., investējot savu enerģiju ikdienas rūpēs un pienākumos) kontekstā. Tomēr aktuāls paliek jautājums, cik lielā mērā latviskajā izpratnē uzvedība tiek saistīta vai nošķirta no izjūtām un kā tas savukārt ietekmē indivīda subjektīvo izpratni par to, cik lielā mērā viņa uzvedība ir izjūtu determinēta un otrādi; kam, saskaņā ar kognitīvi-beheiviorālo

teoriju ir būtiska loma psiholoģiskās atgūšanās procesos (Hawton, Salkovskis, Kirk, & Clark, 1996).

Kā liecina šī pētījuma rezultāti, sērošanas izpausmes nenoliedzami ir dziļi emocionālas, tomēr tā nav vienīgā pārdzīvojumu izpausmes forma. Lai arī Latvijā vispārīgos priekšstatos par sērošanu un tās izpausmēm fiziskās izjūtas nereti tiek atstātas novārtā (Maslovska, 2001b), tās ir normālai sērošanai piederīgas izpausmes. Šis secinājums pamatojas ne tikai rietumvalstu zinātniskajā literatūrā (Worden, 1991; Stroebe & Stroebe, 1996), bet tam apliecinājums gūts arī šajā pētījumā. Līdztekus emocionālajām un fiziskajām izjūtām sērošanas pārdzīvojumi iesniedzas arī indivīda kognitīvajā darbībā gan attiecībā uz spēju koncentrēties funkcionēšanai ikdienā, gan pārdomājot individuālo zaudējumu, gan eksistenciālā pasaules izpratnes un indivīda vietas tajā apzināšanās kontekstā. Zaudējuma pārdzīvojumi izpaūžas arī uzvedībā, kam ir ne tikai būtiska nozīme pārdzīvojumu manifestācijā un sociālajā mijiedarbībā, bet arī zaudējuma pārvarēšanā.

Šajā kontekstā svarīga vieta ierādāma sabiedrības vispārējās informētības veicināšanai par to, kas piederas sērošanai, un tādējādi palīdzēt zaudējumu piedzīvojušiem apzināties, pieņemt un saprast notikušo, kā arī veicināt dažādo palīdzības iespēju pieejamību. Apzināto novērojumu komunikācija varētu sekmēt mazāk izplatīto sociālo priekšstatu iedzīvināšanu. Bez tam informētības veicināšana varētu kļūst par sabiedrībā izplatītos mītus par sērošanas normām un savdabībām, kā arī stereotipus par sērošanas izpausmju vienveidīgo dabu – ciešanām.

Cita būtiska tēma, kas atklājas zaudējumu pārdzīvojumu kontekstā ir to *dinamika* – kā laika gaitā mainās pārdzīvojumi, to izpausmes, intensitāte. Šī pētījuma ietvaros sievietes sniegtās atbildes pārdzīvojumu dinamiku raksturo 5 kategorijās: mazināšanās, saglabāšanās, pastiprināšanās, cikliskums un izaugsme (skat. 38.tabulu).

Viena no biežāk sastopamajām kategorijām sievietes atbildēs ir pārdzīvojumu mazināšanās, kas būtībā ir gaidītā sērošanas norise un iznākums. Saskaņā ar sērošanas literatūru sākotnēji piedzīvotās sērošanas reakcijas laika gaitā mazinās gan to intensitātē, gan emocionālo uzplaiksnījumu biežumā, gan arī saturiskajā kvalitātē (Parkes & Weiss, 1983; Raphael, 1984; Rando, 1984; Payne et al., 1999).

Cita kategorija – saglabāšanās – raksturo izjūtu relatīvo nemainīgumu ilgstoša laika periodā. Šīs kategorijas atbildes nereti tiek asociētas ar komplikācijām sērošanas gaitā, īpaši, ja apgrūtinātās zaudējuma reakcijas saglabājas ilgāk nekā 6 mēnešus pēc zaudējuma notikuma (Prigerson et al., 1997; Prigerson & Jacobs, 2001). Arī šī pētījuma ietvaros novērojama tendence, ka pārdzīvojumu ilgtermiņa saglabāšanās saistīta arī ar cita veida sarežģījumiem sērošanas gaitā, apskatot šīs kategorijas sievietes atbildes sērošanas aptaujās.

38. tabula. Zaudējuma pārdzīvojumu dinamiku raksturojošās kategorijas un piemēri

Kategorijas	Piemēri
<b>Mazināšanās</b>	Izjūtas kļuvušas mazāk asas. 72_br_5 Tās mazinājušās. Vairāk atceros tieši jaukos brīžus. Retāk domāju par bērēm. 21_vt_3
<b>Saglabāšanās</b>	..izjūtas nav mainījušās. Vēl arvien esmu apātiska, raudoša būtne. 32_M_1,5
<b>Pastiprināšanās</b>	..sākumā, kad bija atvieglojums, neraudāju, tagad atliek tikai iedomāties. 30_ivm_5 Izjūtas šķiet kļuvušas spēcīgākas [...] kaut gan citā kvalitātē. 28_M_4,8 Laika gaitā zaudējuma sajūta pastiprinās. 28_T_02
<b>Cikliskums</b>	Ar laiku kaut kas atkal "atmet" atpakaļ notikumā, vai atsauc atmiņā ļoti spilgti un sāpīgi [...] pārmetumi sev, domas - kā būtu, ja būtu [...] un atkal viss no gala. 32_m/vm_11/05 ..šīs izjūtas likās, ka ir pārgājušas, bet uz neilgu laiku. Pēc neilga laika viss atsākās. 44_T_09
<b>Izaugsme</b>	..pirmais brīdis - šoka sajūta, tad nerealitātes apziņa, vēlāk skumjas un neatgriezeniska procesa konstatēšana. 26_vm_01 Sākumā – vientulību, izmisumu, sāpes un ciešanas; vidū – saņemšanos, gaismu tuneļa galā un pieredzi, ka arī lielas sāpes ir iespējams pārdzīvot. Tagad – patstāvību, rēķināšanos ar saviem spēkiem, savas jaunās identitātes būvēšanu, būšanu pieaugušai. Bet vienalga man viņas ļoti, ļoti pietrūkst! 31_M_7

Pastiprināšanās – sērošanas reakciju kvalitātīvs vai kvantitatīvs pieaugums laika gaitā – ir vēl viena kategorija, kas profesionālajā literatūrā aprakstīta kā sērošanas komplikācija. Pagājušā gadsimta 70-80 gadu literatūrā šādas izmaiņas interpretētas kā sērošanas patoloģija - reakciju izlaušanās pēc to maskēšanas vai atliktas sēras (Parkes, 1972; Backer et al., 1982; Worden, 1991). Taču šīs kategorijas aprakstiem līdzība ar atliktajām sērām ir tikai daļēja. Analizējot sieviešu individuālos izteikumus, redzam, ka sērošanas pārdzīvojumu pastiprināšanās pamatā var būt arī citi iemesli. Piemēram, izjūtas kļuvušas skaidrākas un spēcīgākas, bet citādas, salīdzinājumā ar sākotnēji pārdzīvotajām. Uzskatāmi to raksturo viena no respondentēm: „Izjūtas šķiet kļuvušas spēcīgākas [...] kaut gan citā kvalitātē”; kas iespējams norada uz izjūtu labāku apzināšanos un aplūkošanu citā rakursā.

Bez tam, līdz ar zaudējuma izjūtu pastiprināšanos, nebūt ne vienmēr novērojami citi sarežģījumi individuālas dzīves kontekstā (piemēram, sērošanas izjūtu pastiprinājuma apraksts stāstījumā ne vienmēr iet roku rokā ar aptaujās diagnosticējamām sēru komplikācijām vai apmierinātību ar dzīvi). Iespējams, ka tās sievietes, kas norādījušas uz

sērošanas izjūtu pastiprināšanos, velējušās akcentēt tieši kvalitatīvās pārmaiņas, uzsverot šī brīža spilgtākās izpausmes (kas var būt un var nebūt aktualizētas līdz ar zaudējuma atcerēšanos, atbildot uz pētījuma jautājumiem). Šādu pieņēmumu apstiprina arī kādas respondentes skaidrojums, ka laika gaitā pastiprinās zaudējuma izjūta; kas drīzāk ir zaudējuma apzināšanās pakāpi raksturojoša iezīme, ne tik daudz emocionālu izpausmju parādīšanās vai pieaugums (kas raksturotu atliktas jeb novēlotas sāras). Šādā kontekstā pārdzīvojumu pastiprināšanās kā izjūtu subjektīvais novērtējums nebūtu saistāms ar komplikācijām sērošanas gaitā, bet drīzāk kā daļa no spirālveida attīstības un transformācijas, ko prasa pielāgošanās zaudējumam (Barušs, 2000), un kur zaudējuma apzināšanās skaudrums ir kā nākošais solis ceļā uz pieņemšanu un atgūšanos.

Gadījumi, kad izjūtu apraksts līdzinājies tādai kā virzībai pa apli – sākotnēji piedzīvotās izjūtas mazinās, bet pēc laika atgriežas – apvienoti kategorijā „cikliskums”. Arī šāda pārdzīvojumu dinamika speciālistu diskusijās aplūkota komplikāciju kontekstā (Lazare, 1979; Ott, 2003). Taču ir arī citādi ciklisku izjūtu maiņu lomas skaidrojumi. Piemēram, Duālās sērošanas modeļa ietvaros Strēbe un Šats (Stroebe & Schut, 1999) uzsvēruši, ka šāda “svārstīšanās” ir nepieciešama: vienlīdz nozīmīga ir gan zaudējuma „konfrontēšana”, gan atpūta, ko dod novēršanās no zaudējuma pārdzīvojumiem, lai pēc nepieciešamā starplaika atkal pie tās atgrieztos.

Izaugsmes kategorija raksturo zaudējuma pārdzīvojumu aprakstus, kas attāli līdzinās stadijveida sērošanas procesa interpretācijām (Parkes, 1972), respektīvi, sievietes apraksta izjūtu izmaiņas to procesuālā attīstībā. Te parādās arī Div-asu sērošanas modeli (Rubin, 1999) raksturojošās pazīmes – respektīvi, tiek nošķirtas pārmaiņas bio-psiho-sociālajā funkcionēšanā no pārmaiņām saiknē ar mirušo. Šādai pārdzīvojumu dinamikas interpretācijai varētu būt svarīga loma indivīda atgūšanās kontekstā, jo šāds redzējums ietver izaugsmes apzināšanos un mērķtiecīgu attīstību.

Būtiska nianse izjūtu izmaiņās ir to intensitātes, bet ne zaudējuma svarīguma mazināšanās. Tas uzskatāmi aprakstīts pirms 5 gadiem miruša tēva zaudējuma pieredzē: „vairs nav tik asas zaudējuma, sāpju izjūtas kā pašā sākumā; kaut gan viņa nozīmīgums un viņa nāves nozīmīgums nav mazinājies – tomēr arī tagad domājot par viņu, arī atbildot uz šiem jautājumiem (dažiem), gribas raudāt” (34\_T\_5). Šāds redzējums sasaucas ar mūsdienās aktualizēto diskusiju par saiknes ar mirušo turpinājumu visu atlikušo palicēja dzīvi (Silverman & Klass, 1996), kuru pakāpeniski iespējams pārveidot tā, lai zaudējuma izjūtas netraucētu palicējam turpināt dzīvot (Worden, 1991).

Salīdzinot dažādās pārdzīvojumu dinamikas kategorijas, svarīgi atpazīt to individuālo pienesumu kopējā jēdziena izpratnē. Lai arī pārdzīvojumu mazināšanās ietver vienojošu

elementu ar izaugsmes kategorijā ietvertajām izpausmēm, tās atšķiras ar strukturētību individuālās pieredzes organizēšanā: kamēr daļa sieviešu konstatē faktu, ka laika gaitā viņu izjūtas ir mainījušās (un tātad laiks ir tas, kas veicinājis patreizējo psiholoģisko stāvokli); citas spēj identificēt pārmaiņu attīstību dažādos posmos un tādējādi tās saistīt ar viņu pašu intrapsihisko darbību, kā arī atpazīt pagrieziena punktus izjūtu izmaiņās. Respektīvi, viņām ir apzinātāks redzējums kā process ir attīstījies tā dažādajos etapos un kā viņas ir nonākušās šī brīža izjūtu kvalitātē. Iespējams, ka tieši apzināšanās un mērķtiecīgā pieeja savas pieredzes organizēšanā spēlē būtisku lomu personīgās dzīves kvalitātes veicināšanā, piedzīvojot tuva cilvēka zaudējumu. Piemēram, spēja nodalīt dzīvošanu tālāk no attiecību uzturēšanas ar mirušo - līdzīgi kā to apraksta Div-asu sērošanas modelis (Rubin, 1999).

Savukārt saglabāšanās, pastiprināšanās un cikliskuma kategoriju atbildēm, neatkarīgi no to atšķirīgās virzības, var atrast vienojošo elementu – centrēšanos ap zaudējumu. Šīm pārdzīvojuma izjūtām nav skaidras virzības no viena stāvokļa uz citu; izjūtas saglabājas, pastiprinās vai atkārtojas par un ap zaudēto. Tas liek aizdomāties par iespējamu „palaidējmehānismu”, kas notur pārdzīvojumus tādā kā „apburtā lokā”. Runājot neirolingvistiskās programmēšanas terminos (Bandler & Grinder, 1979), eksistē kāds neapzināts „enkurs”, kas uztur un veicina pārdzīvojumus saistībā ar piedzīvoto zaudējumu.

Tātad – šajā pētījumā izjūtu maiņa raksturojama kā process, kurā notiek saturiskas un kvalitatīvas izjūtu izmaiņas - gan mazinoties, gan saglabājoties iepriekšējā intensitātē, gan pastiprinoties, gan arī cikliski atkārtoties vai arī dinamiski attīstoties un pārtopot citā kvalitātē.

Tā kā šeit apkopota dažāda sieviešu pieredze, grūti izšķirt, cik lielā mērā atšķirīgā dinamika atspoguļo izjūtu izmaiņu dažādos tās attīstības un apzināšanās posmos, un cik lielā mērā tā ir individuālās dzīves pieredzes raksturojums.

Līdzās pārdzīvojumu izpausmēm un to dinamikai iezīmējas vēl viena būtiska joma – *izjūtu izmaiņu ierosinātāji* jeb pārdzīvojumu pastiprinātāji un mazinātāji (skat. 39. tabulu).

39. tabula. Zaudējuma pārdzīvojumu izmaiņu ierosinātāju kategorijas un piemēri

Kategorijas	Piemēri
<b>Pastiprinātāji</b>	..izjūtas vairāk saasinās ap Ziemassvētku laiku, jo pēdējos 3 gados ap šo laiku ir miruši 3 man tuvi cilvēki. 20_T_3 ..sākumā izteiktāk, jubilejas reizēs, vai skatot mūzikai, kā arī mirušo piemiņas dienās vairāk, satrauktāk. 29_T_1
<b>Mazinātāji</b>	..man grūti pateikt, cik mēnešus pēc, tas drīzāk bija pēc gada. Izjūtas mainījās pamazām. Nemitīgi uzdevu jautājumu "kāpēc?" Tas bija darbs ar sevi. Tika satikti labi, zinoši cilvēki, kas palīdzēja saprast, pieņemt radušos situāciju. Lasīju grāmatas par ezotēriku. 40_d_5

Kā izjūtu pastiprinātāji un aktualizētāji tiek minēti: nozīmīgas dienas (piem., Ziemassvētki; mirušo piemiņas dienas); vietas (piem., kapi), cilvēki vai vienkārši atmiņas. Aktualizētāju loma aprakstīta tieši pārdzīvojumu intensitātes pieauguma veicināšanā. Kontekstā ar pārdzīvojumu dinamikas ietvaros aplūkotajām kategorijām šeit vēl uzskatāmāk parādās tā saukto „enkuru” loma pārdzīvojumu pastiprināšanā: izjūtas sasaistās ar kādiem atgādinājumiem – apkārtējās vides tēliem, notikumiem vai darbībām; un katrā nākošā reizē, sastopoties ar konkrēto atgādinājumu, atgriežas ar to saistītās izjūtas. Šo intrapsihisko procesu apzināšanās var nozīmīgi sekmēt sērošanas procesa virzību un attīstību gan indivīda intrapsihiskajās interpretācijās, gan psihoterapeitiskajā darbā ar zaudējumu pārdzīvojušajiem. Svarīgi atzīmēt, ka „enkuru” lomas apzināšanās šajā kontekstā nenozīmē veicināt to izslēgšanu. Aplūkojot šo pašu fenomenu social-kultūrālā kontekstā, redzam, ka izjūtu pastiprinājumam nebūt nav viennozīmīgi negatīva nokrāsa. Kā piemērs šeit minama mirušo piemiņas diena un tās loma cilvēku dzīvē; kas vismaz latviskās (arī kristīgās) sabiedrības apziņā un kalendārā ir ieguvusi patstāvīgu vietu, un kalpo ne tikai kā mirušo piemiņas godinājums, bet arī kā ikgadēja atcerēšanās un emocionāla atbrīvošanās, varbūt pat „attīrīšanās” (skat. asaru attīrošo funkciju (Worden, 1991)); kā pieturas punkts ikdienas dzīves skrējumā. Līdzīgu secinājumu varam izdarīt izjūtu pastiprinātājus aplūkojot kontekstā ar pārdzīvojumu dinamiku – izjūtu pastiprinājums līdztekus var sekmēt tos intrapsihiskos procesus, kas veicina kvalitatīvas pārmaiņas izjūtās un personīgo izaugsmi. Dziedinošs efekts tam var būt arī sociālās traumas kontekstā (Tīsenkofs, 2004).

Atšķirībā no pastiprinātājiem, konkrēti notikumi vai tēli netiek uzskaitīti kā pārdzīvojumu mazinātāji; lai gan teorētiski iespējams radīt arī tādus „enkurus”, kas veicina iekšējā miera atgūšanu un pozitīvo emociju piesaistīšanu. Šī pētījuma ietvaros ar mazinātājiem asociētas dažādas mērķtiecīgas darbības, kas veicinājušas izmaiņas pārdzīvojumos: domāju; analizēju; atceros pozitīvo; rodu atbildes uz jautājumiem; uzturu gaišu mirušā piemiņu; pieņemu realitāti (samierinos); nododos ikdienas dzīves rūpēm un pienākumiem; nodarbinu sevi; apzinos dzīves likumsakarības, vērtības dzīvē; ļaujos laika ritējumam; apkārtējo atbalstam; sapņiem; nododos darbam ar sevi. Vairāk vai mazāk izjūtu maiņa saistīta ar iekšēju kognitīvu darbu (pārdomas, analīze, pozitīvā akcentēšana, pieņemšana, pār-interpretācija, atbilžu meklējumi uz eksistenciāliem jautājumiem) un enerģijas investēšanu (rūpes par citiem, aktīva darbošanās), kur kā palīdzoši elementi tiek saredzēta gan apkārtējo palīdzība, gan mirušā aizgādība, gan laika ritējums, gan arī izmaiņas vidē pašā par sevi. Minētās darbības raksturo psiholoģisko pārvarēšanu. Atklāts gan paliek

jautājums, vai un cik lielā mērā sievietes pašas to apzinās kā pārvarēšanu un pārdzīvojumu mazināšanas iespēju, un kāds ir dažādo mēģinājumu ilgtermiņa efekts.

Svarīgi atzīmēt, ka arī dalība pētījumā interpretēta kā izjūtu izmaiņu faktors. Vienā gadījumā tas darbojies kā pastiprinātājs („jau atkal raudu” 32\_M\_7), bet citā – kā mazinātājs („Šīs aptaujas aizpildīšana manī radīja nelielu atvieglojumu. Apkārtējie izvairās par to runāt, jo domā, ka tas mani sāpina. Bet, gluži pretēji, man gribas par to runāt, paldies Jums, ka “uzklaustījāt” mani un lai Jums veicas!!!” 20\_T\_2). Būtiskākais šajās atšķirībās ir tieši subjektīvā interpretācija: ja pirmajā gadījumā dalība pētījumā rekonstruē zaudējuma izjūtu un izraisa emocionālas reakcijas; tad otrā gadījumā tā aktualizē kognitīvo zaudējuma pārstrādi un dod iespēju pieredzi pārstrādāt un sakārtot.

Kopumā atbildes uz pētījuma jautājumu par sērojošo sieviešu izjūtu maiņu sakrīt ar sērošanas literatūrā pieejamiem aprakstiem. Zaudējuma pārdzīvojumus raksturo dažādas izpausmes: emocionālas, fiziskas, ar izzīņas darbību saistītas, kognitīvas un eksistenciālas pārdomas, kā arī izpausmes uzvedībā. Atsevišķas nianšes sieviešu stāstījumos rosina izdarīt pieņēmumus par kultūrvidei raksturīgām iezīmēm sērošanas pārdzīvojumu interpretācijā: piemēram, zaudējuma pārdzīvojumu fizisko jeb ar ķermeni saistīto izpausmju asociēšanu ar veselības traucējumiem; un izjūtu attāli pastarpināto saistību ar to izpausmēm uzvedībā. Lai arī pārdzīvojumu dinamikas kategorijas pārklājas ar jau literatūrā aprakstītajām izpausmēm, tās papildina izjūtu maiņu interpretāciju klāstu un piedāvā izvērtēt atgādinājumu lomu izjūtu pastiprināšanā un mazināšanā. Turpmāki pētījumi pārdzīvojumu dinamikas, kā arī pastiprinātāju un mazinātāju lomas izpētē varētu papildināt līdzšinējos pieņēmumus par sērošanas procesa vispārējo dabu un zaudējuma pārvarēšanu.

### **3.4.2. Ar zaudējumu saistītās izmaiņas**

Ar zaudējumu saistītās izmaiņas iespējams grupēt pēc to lokalizācijas (kurās jomās tās notikušas) un novērtējuma (kādas tās bijušas). Attiecībā uz izmaiņu lokalizāciju identificējam intrapersonālās, interpersonālās un eksternālās izmaiņas (skat. 40.tabulu).

Sieviešu stāstījumos zaudējums saistās ar pārmaiņām visdažādākajās dzīves jomās. Sievietes identificē virkni intrapersonālu izmaiņu. Pārdzīvojumu izpausmes sīkāk aprakstītas jau iepriekš - pārdzīvojumu izpausmju sadaļā. Taču arī zaudējuma vispārējo izmaiņu kontekstā sievietes akcentējušas psiholoģiskās pārmaiņas pārdzīvojumu izpausmēs, kā arī izmaiņas veselībā. Aprakstos plaši pārstāvētas ir izmaiņas personības īpašībās un dažādās personības kvalitātēs, tādās kā identitāte, pašapziņa, motivācija, kā arī pasaules uztverē – attieksmē, izpratnē, vērtībās. Izmainītās personības īpašības raksturo iegūtā patstāvība, kas saistās ar spēju būt neatkarīgai un pašai tikt galā ar dzīves grūtībām, bet reizēm veicina

tiešumu un drosmi pastāvēt uz savu tiesību un viedokļa respektēšanu. Nereti piedzīvotais zaudējums attīstījis empātiju pret līdzcilvēku ciešanām un vajadzībām, kā arī personības briedumu kopumā.

40. tabula. Zaudējuma izmaiņu lokalizāciju raksturojošās kategorijas un piemēri

Kategorijas	Piemēri
<b>INTRAPERSONĀLI</b>	
<b>Pārdzīvojumu izpausmes:</b>	
<b>Psiholoģiski</b>	Tikai emocionālajā jomā, jo tagad vēl vairāk uztraucos par tuvinieku veselību, ir bail, ka viņiem nenotiek kaut kas slikts. 20_vm_1 Iesākumā uzņēmos lielu atbildību par ģimeni (tēti un četriem brāļiem), tagad vairāk cenšos, lai viņi paši veido savu dzīvi, ir atbildīgi par to, ko dara. 25_M_3,5
<b>Veselībā</b>	Sākās nopietnas veselības problēmas, ar kurām nespēju tikt galā vēl joprojām. 29_drs_4 Pirmajā gadā bieži depresija. 46_br_2
<b>Personības īpašības:</b>	
<b>Patstāvība</b>	Pēc mammas nāves es sāku dziļāk izjust un izprast savas emocijas, jūtu sevī spēku pārvarēt ne tikai ikdienas grūtības, bet arī sarežģītākas situācijas. Izjūtu vairāk savu patstāvību un neatkarību. 25_M_3,5 Esmu kļuvusi patstāvīgāka, neatkarīgāka 35_V_3 Ieguvu lielāku patstāvību, kuru, kamēr vīrs bija dzīvs, negribēju attīstīt. 38_V_5
<b>Empātija</b>	Jāatzīst, ka piedomāju, kā ritēs māsas (67g) dzīve ar 1 pensiju 56 latī, meitu (43g) bezdarbnieci, mazmeitu (12g). Baidos, ka mocīšos aiz vēlēšanās palīdzēt viņai, kaut pašai ir 7 mazbērni skolojami... 60_M_03 Vecākais dēls zaudēja savu vistuvāko cilvēku. Viņam šis zaudējums bija patiesi smags. 33_V_3,5
<b>Briedums</b>	Es jūtu, ka vectēva nāve manī ir attīstījusi un atraisījusi tādas īpašības kā drosme, izlēmība, diplomātija un bezbailība, un tās zināmā mērā raksturoja viņu kā personību. Vectēva nāve nav mani sagrāvusi, bet ir palīdzējusi kļūt savādākai. 25_vt_4,5 Esmu kļuvusi patstāvīga, atsaucīgāka un saprotošāka. 22_M_7,5
<b>Personības kvalitātes:</b>	
<b>Identitāte</b>	Man šķiet, ka daļa no manis ir mirusi līdz ar vecākiem – vienmēr būs mirusi mana personības daļa “meitiņa”. 41_M/T_6/4
<b>Pašapziņa</b>	Notikušās izmaiņas ir drīzāk pozitīvas. Pēc patēva nāves sāku apzināties sevi kā cilvēku ar vērtību, kā cilvēku, kas kaut ko spēj sasniegt, kas tic sev. 22_pT_5
<b>Motivācija</b>	Pārtraukti pasākumi, kas tika veikti kopīgi. 72_br_5

Tabula turpinās nākošajā lpp.

Kategorijas	Piemēri
<b>Pasaules uztvere:</b>	
<b>Attieksme</b>	Vairs nav līdzšinējās nepatīkamās sajūtas, ieejot kapos. 23_vm_10 Iestājusies lielāka vienaldzība pret dažām lietām. 38_M_2
<b>Izpratne</b>	Daudz skaidrāk spēju izprast garīgo tuvību, kura pastāv starp māti un bērnu. 45_M_2
<b>Vērtības</b>	Vēl vairāk nostiprinājās pārliecība par pareizām dzīves vērtībām. 70_V_1,3 Es labāk saprotu laika nozīmi, ka to jāprot novērtēt, kā arī jāuztur attiecības ar cilvēkiem un jā rūpējas par viņiem šeit un tagad. 23_vm_2 Es sapratu, cik svarīga priekš manis ir ģimene un cik daudz laika velti notērējam nevajadzīgiem cilvēkiem un lietām. 28_br_1
<b>INTERPERSONĀLI</b>	
<b>Attiecības ar citiem:</b>	Izmainījās attieksme pret citiem. 20_vm_2,5 Pēc tāda notikuma ir izkristalizējušies īsti draugi. 20_T_2 Sāku bieži teikt saviem mīļajiem, cik ļoti viņus mīlu. 32_aT_1,5
<b>Ģimenes attiecības:</b>	
<b>Pozitīvas izmaiņas</b>	Es vairāk uzticos vecākiem. 18_vm_1 Ar tēti kļuva vēl ciešākas attiecības. Viņš man tagad ir arī mamma. 28_M_4,8
<b>Negatīvas izmaiņas</b>	Tēva nāve un drīz manas vecmamma nāve var teikt pilnībā ir nošķīrusi mani no maniem tēva radiem. 20_T_3 Ģimene tika emocionāli sagrauta. 22_mme_1,5 Izjuka attiecības ar mammu un brāli. Arī ar citiem tuviniekiem. 26_T_5
<b>Jauktas izmaiņas</b>	Bija jāiemācās “dzīvot” <u>divatā</u> ar mammu. 32_T_10 .. vecākiem – sadzīviskā līmenī. 33_br_04
<b>Attiecības ar mirušo:</b>	Pēc šī cilvēka nāves sapratu, ka viņš nav pazudis, ka spēju kontaktēties ar viņu – reāli sarunāties, kontaktēties. Diemžēl ar laiku šī emocionālā saikne samazinājās, vairs šīs izjūtas nespēju izsaukt. Liekas, ka esam ļoti attālinājušies, viņam vairs nav sakara ar šeit notiekošo.” 29_drs_4
<b>EKSTERNĀLI</b>	
<b>Nodarbošanās:</b>	Mainīju profesiju. 28_mV_5 Mācos universitātē. 40_d_5
<b>Dzīvesveids:</b>	Pēc mātes nāves dzīvoju tikai tēvam un bērniem; pēc tēva nāves uzreiz uzsāku attiecības ar vīrieti; it kā spītētu izmisumam priecājos par katru jaunu brīdi, ko nu sniedz divi mazie puisīši. Taču izjūtas un domas ir kā šaha galdiņš – melns-balts-melns... balts utt. 41_M/T_6/4
<b>Sadzīve:</b>	Man vajadzēja uzņemt rūpes par vecmammu, kā arī mājas uzturēšanas izdevumus. 35_M_08 .. nopietni saslīma mana mamma, pašlaik slimo vīrs, arī pašai veselības problēmas. 55_d_1

## 40. tabulas turpinājums

Kategorijas	Piemēri
<b>Finansiālais stāvoklis:</b>	Ir mainījies arī finansiālais stāvoklis – pasliktinājies. 20_T_2 Materiālajā ziņā es zaudēju visu... 45_V_3
<b>Vide:</b>	Dzīvesvietas, skolas maiņa. 20_M_4,5 Šķiršanās, dzīvesvietas maiņa. 32_m/vm_11/05

Atbildēs bieži minētas ir arī interpersonālās pārmaiņas jeb izmaiņas attiecībās ar citiem cilvēkiem. Visbiežāk akcentētas tieši pārmaiņas ģimenes attiecībās. No vienas puses to varētu skaidrot ar faktu, ka vairumā gadījumu mirušais bijis tuvs radnieks, kura zaudējums izmainījis ģimenes sistēmu kopumā. Taču netieši tas norāda arī uz ģimenes nozīmību latviešu sieviešu dzīvē un ļauj spriest par ģimeni kā primāro sociālo tīklu. To savukārt svarīgi ņemt vērā, apsverot atbalsta resursus un palīdzības iespējas. Jāpiebilst, ka ģimeni šajā kontekstā veido paplašināts radu loks – ne tikai vecāki un bērni, bet arī vecvecāki, pieaugušie brāļi, māsas un viņu ģimenes. Reizumis arī emocionāli tuvi cilvēki, ar kuriem nesaista asinsradniecības saites, var iegūt ģimenes locekļa statusu (piemēram, pieņemtā vecmāmiņa). Līdz ar to robeža starp kategorijām par izmaiņām attiecībās ar citiem un ģimenes attiecībās veidojas visai relatīva. Dalījums veidojas starp ģimenes attiecībām un attiecībām ar draugiem, kā arī starp savējiem un svešiem jeb emocionāli tuviem un emocionāli attālinātiem līdzcivīkiem. Šāds dalījums sasaucas ar iekšgrupu un ārgrupu konceptu starpgrupu attiecībās (Tajfel & Turner, 1979) un palīdz skaidrot akceptējošas vai noraidošas attieksmes veidošanos, balstītu iekšgrupu un ārgrupu stereotipos.

Kategorijā „pārmaiņas ģimenes attiecībās” iekļauti vērtējumi ar dažādu emocionālo nokrāsu – pozitīva, negatīva, kā arī jaukta pieredze. Tā atspoguļo uz sociāliem faktiem balstītu individuālo attieksmi – subjektīvās izjūtas sociālo attiecību kontekstā par iegūto, zaudēto vai faktoloģiski novēroto, kam vēl nav izveidojies viennozīmīgs novērtējums. No vienas puses šie vērtējumi piedāvā vērtīgu informāciju interpersonālo espektāciju kontekstā, no otras – šādā šķērsgrīzumā varam analizēt, uz ko fokusējas konkrētais indivīds, interpretējot apkārtnes notikumus, un kāda tam ir nozīme turpmākā sērošanas procesa attīstībā. Piemēram, vai un cik lielā mērā negatīvi vērtētās izmaiņas ģimenes attiecībās ietekmē sarežģītumu veidošanos sērošanas gaitā, vai arī tās kalpo par stimulu personīgo resursu attīstīšanā; un vai pozitīvās izmaiņas sekmē atgūšanos no zaudējuma, vai arī tās ir tikai vispārīgās attieksmes pret dzīvi izpausme.

Kā specifiska attiecību kategorija parādās attiecības ar mirušo – gan kā transformēts attiecību turpinājums, gan kā attiecību dinamika un tajās radušās izmaiņas. Svarīgi atzīmēt, ka šī apakškategorija neveidotos, ja ņemtu vērā tikai atbildes uz jautājumu par zaudējuma

līdztekus izmaiņām. Tomēr mainīgās attiecības ar mirušo tiek akcentētas stāstījumos par piedzīvotā zaudējuma nozīmi un raksturo piedzīvotās pārmaiņas.

Neskatoties uz to, ka interpersonālās izmaiņas uzskatāmi veidojas kā atsevišķa kategorija, tā vienlaikus ietver intrapersonālo aspektu, jo pamatojas sociālo attiecību subjektīvā novērtējumā un personīgā attieksmē.

Eksternālās izmaiņas atspoguļo pārmaiņās nodarbinātībā, dzīvesveidā, sadzīvē, finansiālā stāvoklī un apkārtējā vidē. No vienas puses tās demonstrē intrapersonālo un interpersonālo pārmaiņu sekas (piem., šķiršanās ģimenē, izmaiņas dzīvesveidā), no otras - apraksta faktus un notikumus, un kas līdzīgi domino kauliņu efektam pēctecīgi sekojuši tuvā cilvēka nāvei un prasa papildus pielāgošanos (piem., finansiāli zaudējumi, papildus rūpes, pārceļšanās). Lai arī eksternālās izmaiņas šķietami demonstrē ārējās vides apstākļu veicinātus papildus stresorus, svarīgi ir atpazīt gadījumus, kad izmaiņas ir indivīda intra- vai interpersonāli ierosinātas, un vai tās turpmāk darbojas kā papildus stressors, vai kā pārvarēšanas stratēģija; kas ir atsevišķs turpmāku pētījumu lauks.

Minētās kategorijas ietver arī literatūrā pieejamos aprakstus par zaudējuma ietekmes jomām – tādām kā izmaiņas veselībā, personības briedumā, sociālās attiecībās un dzīves ceļa izvēlē (Galloway, 1990; Littlewood et al., 1991; Lindsay & Elsegood, 1996; Tedeschi & Calhoun, 1996; Silverman et al., 2000; Maslovska, 2004). Kalhūns un Tedeši krīzes notikumu veicinātās izmaiņas sevis izjūtā, attiecībās un dzīves filozofijā attiecina uz pēc-traumas izaugsmi (Tedeschi & Calhoun, 1996). Šis jēdziens lielā mērā pārklājas ar intrapersonālo un interpersonālo izmaiņu kategorijās ietvertajiem raksturlielumiem. Tomēr svarīgs varētu izrādīties arī eksternālās kategorijas pienesums pēc-traumas izaugsmes diskusijās saistībā ar apkārtējās vides, apstākļu un līdztekus notikumu lomu intrapsihiskajās pārveidēs. Lai arī literatūrā tie bieži vien skatīti papildus stresoru (Miles, 1985; Sanders 1988; Cardwell, 1996) un zaudējuma pārvarēšanas risku kontekstā (skat. Papalia & Wendkos, 1989; Worden, 1991), tiem varētu izrādīties arī sekmējoša loma, piemēram, intrapsihisko pārmaiņu ierosināšanā un atbalstīšanā.

Piedzīvotās izmaiņas dzīvē pēc to novērtējuma iespējams klasificēt kā sekundārus zaudējumus, papildus pienākumus, ieguvumus, izmainītu pārlicību, kā arī vispārīgas pārmaiņas dzīvē (skat. 41.tabulu).

Pārmaiņu novērtējums demonstrē notikumu subjektīvu interpretāciju un novērtējumu. Atbilstoši izveidotajām kategorijām, pārmaiņu uzskaitījumu un aprakstu iespējams klasificēt kā orientēšanos uz negatīvo (sekundāri zaudējumi), neitrālu kognitīvu apzināšanos (papildus pienākumi, izmainīta pārlicība) vai orientēšanos uz pozitīvo (ieguvumi).

41. tabula. Zaudējuma izmaiņu novērtējumu raksturojošās kategorijas un piemēri

Kategorijas	Piemēri
<b>Sekundāri zaudējumi:</b>	Man vairs nav savas bērnības mājas. Tas ir, fiziski tās mājas ir, bet es vairs tur nebraucu. 26_vm_09 Sabojājās attiecības ar vīru, kas beidzās ar šķiršanos, jo norobežojos no viņa un savās sāpēs “nelaidu klāt”. 31_M_7 Materiālajā ziņā es zaudēju visu, bet tas būtu štrunts. Sāpīgākais ir plaista starp mani un meitu. Nezināmais, ko nevar izrunāt. 45_V_3 Zudis labs draugs un domubiedrs. 54_T_05
<b>Papildus pienākumi:</b>	Vairāk jārūpējas (emocionāli un materiāli) par māti. 45_T_1,4 Līdz ar mammas nāvi klāt nācis būtisks pienākums – rūpēties par manā aizbildniecībā esošo brāļuku. 31_M_5 Attiecībā pret bērniem lielāka atbildība. 38_V_3
<b>Izmainīta pārlicība:</b>	Nonācu pie atziņas, ka man jāšķiras no vīra. 40_d_5 Esmu sapratusi, ka lietas nedrīkst atlikt uz vēlāku laiku, ja tas ir iespējams. 19_te_01
<b>Ieguvumi:</b>	Viņa dēļ es turpinu mācīties, jo viņš mani ievirzīja. 33_mV_2 Ieguvu lielāku patstāvību, kuru, kamēr vīrs bija dzīvs negribēju attīstīt. 38_V_5 Notikušās izmaiņas ir drīzāk pozitīvas. Pēc patēva nāves sāku apzināties sevi kā cilvēku ar vērtību, kā cilvēku, kas kaut ko spēj sasniegt, kas tic sev. 22_pT_5 Es labāk saprotu laika nozīmi, ka to jāprot novērtēt, kā arī jāuztur attiecības ar cilvēkiem un jārūpējas par viņiem šeit un tagad. 23_vm_2

Sekundārie zaudējumi ietver gan fiziski taustāmas, gan emocionālas kategorijas - tādas kā attiecības, māju izjūtu, zaudējumu materiālajā ziņā, kā arī sociālo lomu reprezentāciju (piemēram, līdz ar tēva nāvi zudis arī labs draugs un domubiedrs). Šī kategorija sasaucas ar Papildinošās sērošanas modelī aprakstīto sekundāro un terciāro zaudējumu klātbūtni tuva cilvēka zaudējumā (Cook & Oltjenbruns, 1998). Šajā kontekstā identificētās izmaiņu zonas atklāj līdz ar mirušo zaudētās papildus iespējas un vajadzību apmierinājumus. Lai arī sekundārie zaudējumi caurvij sieviešu stāstījumus, to nozīme pārsteidzoši reti iekļauta subjektīvo pieredžu interpretācijās. Kas attiecas, piemēram, uz sociālo lomu reprezentācijām, iespējams, zaudētais cilvēks tiek uztverts kā veselums, kura trūkums tādējādi kļūst vispārēji neaizstājams. Taču izpaliekot zaudētā dažādo elementu identificēšanai, izpaliek arī iespēja apzināt un piepildīt vajadzības, kuru īstenošana apgrūtināta piedzīvotā zaudējuma dēļ. Piemēram, tēva nāve ir vienreizējs zaudējums, taču draugus un domubiedrus var turpināt meklēt un rast, un tādējādi piepildīt draudzības un uzticēšanās vajadzības, kuru realizācija apgrūtināta līdz ar sociālās lomas nesēja nāvi. Tādējādi sociālo lomu identifikācija un sociālās lomas īstenošana vajadzību apmierināšana var sekmēt dzīves kvalitātes atjaunošanu. Lai arī

šādam pieņēmumam nepieciešami turpmāki apstiprinājumi, vispārīgās izpratnes un apzinātības veicināšanas nolūkā šāds redzējums būtu turpmāk jāakcentē populārzinātniski informatīvajos materiālos par sērošanu.

Kā ieguvumi novērtēti dažādi pavērsieni dzīvē, dzīves izpratnē, jaunas apņemšanās.

Papildus pienākumi ir gan psiholoģiski, gan praktiski, gan materiālajā ziņā, un atspoguļo ārējo faktoru internalizēšanu – atbildības uzņemšanos piedzīvoto izmaiņu kontekstā. Izmainīta pārlicība raksturo personīgas izaugsmes gaitā gūtās atziņas, kam drīzāk ir neitrāls raksturs salīdzinājumā ar ieguvumu kategoriju. Savukārt daļā atbilžu akcentēta pārmaiņu visaptverošā daba, kad tās vienlaikus skar vairākas būtiskas dzīves jomas, vai arī, kad konkrētais zaudējums tiek attiecināts uz citām dzīves norisēm.

Minētās kategorijas atspoguļo indivīda attieksmi pret notikušo un tam pievienoto emocionālo nokrāsu, kā arī pieņēmumus par dzīvi. Daļai tā ir pakļaušanās kārtējo zaudējumu ietekmei vai grūti aptveramo pārmaiņu gūzmai; daļai tā ir kā notikumu apzināšanās, un vēl citai daļai kā virzīšanās uz priekšu, balstoties izveidotā vai nostiprinātā pārlicībā vai apzinātos ieguvumos.

Literatūrā pausts viedoklis, ka sekundārie zaudējumi darbojas kā papildus stresori (Cook & Oltjenbruns, 1998), kuru klātbūtne negatīvi ietekmē atgūšanos (Sanders, 1988; Papalia & Wendkos, 1989; Worden, 1991). Savukārt pozitīvā saredzēšanai (Schaefer & Moos, 1986; Gamino et al., 2000), jēgas meklējumiem (Miles & Crandal, 1983), nozīmes veidošanai (Davis et al., 1998; Davis et al., 2002) garīgai pārveidei (Balk, 1999) un pēctraumas izaugsmei (Calhoun & Tedeschi, 2001) ir pozitīva loma atgūšanās procesā.

Tādējādi varam spriest, ka orientēšanās uz pozitīvo varētu sekmēt atgūšanos, bet orientēšanās uz negatīvo radīt papildus frustrāciju un tādējādi atgūšanos apgrūtināt. Taču svarīgi atzīmēt, ka ar zaudējumu saistīto izmaiņu novērtējums individuālo atbilžu ietvaros nav tikai negatīvi vai pozitīvi orientēts. Vairumā gadījumu to raksturo virkne marginālu novērtējumu, kur pozitīvais mijas ar negatīvo vai saglabā neitralitāti.

Pārmaiņas raksturojošās kategorijas aptver visdažādākās dzīves jomas – gan pārmaiņas personībā, gan sociālā kontekstā, gan apkārtējā vidē. Lai arī fiksētās pārmaiņas pamatojas tikai sieviešu pašu uzskatos, tās demonstrē viņu subjektīvo redzējumu un raksturo personīgo pieredzi un attieksmi attiecībā uz to, kādas pārmaiņas dzīvē ienes tuva cilvēka zaudējums un kā uz tām iespējams raudzīties.

Izdalītās kategorijas pamatojas sērojošo pieredzes aprakstos, taču iespējams, ka līdzīga aina atklātos, analizējot dažāda veida zaudējumu un krīzes izraisītus pārdzīvojumus. Aplūkojot piedzīvotās izmaiņas piedāvātajā rakursā, iespējams detalizētāk analizēt individuālos pārdzīvojumus zaudējuma pārvarēšanas un psiholoģiskās palīdzības kontekstā.

Interesanti, ka līdz ar tuvā cilvēka nāvi piedzīvoto izmaiņu aprakstos dominē kauzālie jeb cēloniskie izmaiņu skaidrojumi. Savā ziņā tas nav brīnums, jo mūsdienu pasaules uzskati balstās Ņūtona pieņēmumos par cēlonības principu universa pastāvēšanas procesos (Nascimento-Schulze, 1999). Lai arī ezotēriskās un kvantu fizikas idejas kļūst arvien populārākas, sadzīves notikumu skaidrojumos idejas par objektu sinhronajām attiecībām neparedzamo izmaiņu skaidrojumos nav integrējušās. Savā ziņā tas arī varētu būt saistīts ar respondentu izvairīšanos komunicēt priekšstatus, kas varētu nonākt pretrunā ar sociālajām espektācijām.

### 3.4.3. Nāves iemeslu skaidrojums

Nāves iemeslu skaidrojums demonstrē cēloņsakarību meklējumus ar divējādu orientāciju: nāves cēloņu un nāves mērķu analīzi.

*Nāves cēloņu analīze* ietver tādu kā par nāvi atbildīgo jeb vainīgo meklēšanu. Atbildība par notikušo tiek piedēvēta mirušajam, palicējai pašai, kādam citam cilvēkam, sociālpolitiskiem apstākļiem vai gadījumam. Daļēji tiek arī precizēts, kādas darbības veicinājušas tuvinieka nāvi, tādejādi demonstrējot latviešu sievietu priekšstatus par to, kas cilvēku „nogalina” (skat. 42. tabulu).

42. tabula. Nāves cēloņu analīzi raksturojošās kategorijas un piemēri

Kategorijas	Piemēri
<b>Mirušā atbildība:</b>	
<b>Kaitīgu vielu lietošana</b>	Viņa dzeršana. 60_V_7,5 Domāju, ka tētis par daudz smēķēja. 26_T_5
<b>Stress un pārslodze</b>	Mammai dzīvē bija ļoti daudz stresa, spriedzes (darbā & ģimenē), ko viņa nespēja “pārstrādāt”, kam sekas bija augsts asinsspiediens, kas kļuva hronisks un bija cēlonis insultam. 25_M_3,5 Mamma bija pārpūlējusies rūpējoties par slimo tēti, to es sapratu, kad tēvs bija pie manis (līdz nāvei) un praktiski nevienu nakti neļāva gulēt kādam, kurš kavēja tam laiku, bet dienā tāpat bija jāpadara viss... arī mammai... 41_M/T_6/4
<b>Nerūpēšanās par sevi</b>	.. nerūpēšanās par sevi, gribasspēka trūkums. 26_T_2,8 .. viņš pats nevērīgi izturējās pret savu veselību – lai cik sāpīgi bija to redzēt; to nevarēja apturēt. Un vēl – tā vietā, lai steigšus veiktu medicīnisko izmeklēšanu (neapzinājāties, cik kritiskā stāvoklī ir viņa veselība; kaut gan ik pa laikam viņš gulēja vietējā slimnīcā) viņi ar mammu brauca pie dziednieces. 34_T_5
<b>Adaptācijas grūtības</b>	.. bija jāsākas citam dzīves posmam, bet viņš nespēja to pieņemt. 22_pT_5 .. nevarēja atrast savu vietu pasaulē. 33_V_3,5

Tabula turpinās nākošajā lpp.

## 42. tabulas turpinājums

Kategorijas	Piemēri
<b>Palicējas atbildība/ vainas apziņa:</b>	
<b>Neprasme</b>	.. neprasme no savas puses pietiekami pārliecināt, sniegt emocionālo atbalstu, pozitīvās domas. 26_T_2,8
<b>Neizdarība</b>	.. es nezinu. Varbūt tas ir liktenis. Tā tam nevajadzēja notikt. Man tur vajadzēja būt, tad tas nenotiktu. Es vienkārši noslinkoju un atteicos no pasākuma, kurā mums vajadzēja piedalīties. 24_dre_3,8
<b>Cita cilvēka atbildība:</b>	
<b>Profesionāla neizdarība</b>	.. es uzskatu, ka tas notika ārsta vainas dēļ. 32_M_1,5
<b>Emocionāla vardarbība</b>	.. mirušās faktiskais vīrs, manuprāt, bija emocionālais “varmāka”, bija gadījumi, kad vardarbība bija fiziska, ņemot vērā māsas atklātību, šis vīrietis izmantoja to, padarot sievieti atkarīgu no viņa. 43_ma_09
<b>Sociālpolitiskie apstākļi:</b>	
<b>Pārejas periods</b>	.. valsts politika (padomju, reformu laikā). 26_T_2,8 .. kolhozu likvidēja, bezdarbs, depresija. 56_V_5
<b>Sociālā vide</b>	.. personībai nelabvēlīgie sociālie apstākļi. 60_V_7,5
<b>Gadījums situācija:</b>	/ .. tā bija autoavārija. 27_vt_1 .. slimība, ar ko viņš slimoja, nebija ārstējama. 22_vt_2
<b>Pasaules kārtība:</b>	
<b>Liktenis</b>	.. liktenis, gadījums. 33_br_04 .. viss notiek pēc scenārija un mainīt neko nav iespējams. Lietas jāpieņem tādas, kādas tās ir, lai cik sāpīgi tas arī nebūtu mums, egoistiskajiem palicējiem. 38_M_06
<b>Dzīves ritums</b>	.. tas ir loģisks dzīves ritējums: cilvēks piedzimst → dzīvo → mirst. 28_vt_3,5 .. tāda ir dzīve. 28_M_4,8
<b>Dieva griba</b>	.. katra cilvēka dzīvība ir dota no Dieva un tikai Dievs var lemt par tās ilgumu. 45_M_2 .. pirmkārt – visiem jāmirst, lai iemantotu mūžīgo dzīvi. Un es tai ticu. Otrkārt – ar savu dzīvi mēs mēdzam veicināt “izdegšanu”. Treškārt – bieži vien mūsu uzdevums palīdzēt citiem sākas tikai pēc šīs dzīves robežām. Es to jūtu. 39_vm_3
<b>Mistika</b>	Nevaru pat izvēlēties pieņemamo atbilžu variantu. Tā bija dažādu apstākļu sakritība, kaut arī daudz kas šajā nāvē ir mistisks un neizprotams, un es pat to negribu atšifrēt. Labāk nezināt, jo tā mierīgāk dzīvot. 45_V_3 .. viņš baidījās palikt viens. 32_aT_1,5 ... Un pēkšņi šis nelaimes gadījums, kas noteikti bija spilgta zīme, tikai līdz šim pilnībā neesmu sapratusi tās nozīmi. 26_drs_3,8

Atbildība par notikušo tiek saskatīta kā personīga, sociāla, vides vai eksistenciāli determinēta.

Kā redzams no atbildēm, mirušā atbildība gulstas uz pienākumu rūpēt par sevi, nelietot kaitīgas vielas un izvairīties no pārlieka stresa un pārslodzes. Arī mirušā attieksme pret dzīvi un spēja pielāgoties dzīves prasībām tiek saistīta ar nāves iemesliem.

Palicējas atbildība vairāk vai mazāk demonstrē palicējas vainas apziņu saistībā ar notikušo. Tā sakņojas neprasme sniegt vajadzīgo palīdzību vajadzīgajā brīdī, kā arī pašpārmetumos par neizdarīto nāves novēršanā. Ja koncentrēšanās uz pagātnē neizdarīto saistās ar nespēju ko mainīt notikušajā, tad neprasme ietver arī iespēju nākotnē mainīties un nepieciešamās prasmes apgūt. Lai arī vainas izjūta literatūrā minēta kā sērošanu komplicējošs faktors (Parkes & Weiss, 1983; Vachon et al., 1982), šāda personīgās attīstības iespēja varētu izrādīties konstruktīvs elements pašpārmetumu mazināšanā.

Citu cilvēku atbildība par notikušo saskatīta profesionāļu neizdarībā un emocionālā vardarbībā. Iespējams, ka aptaujājot vēl vairāk respondentu, neizdarība un vardarbība atklātos kā plašāki jēdzieni un ietvertu, piemēram, arī kolēģu vai līdzcilvēku neizdarību, kā arī citas vardarbības formas, piemēram, fizisku vardarbību, kas šajā pētījumā parādās tikai pastarpināti. Iespējams tieši dēļ tā, ka presē aktualizētas diskusijas par emocionālo vardarbību un profesionālo atbildību/bezatzbildību, šie jēdzieni nogulsņējušies sabiedrības locekļu apziņā, biežāk tiek atpazīti un izmantoti dzīves notikumu un cēloņsakarību skaidrojumos.

Kategorijā „sociālpolitiskie apstākļi” iekļautie nāves iemeslu skaidrojumi uzskatāmi demonstrē, kā apkārtējās vides un vēsturisko notikumu loma tiek attiecināta uz dažādām dzīves jomām, tostarp uz tik dramatiskām kā cilvēka nāve. Šinī gadījumā atbildība par notikušo piedēvēta pārejas perioda radītajām izmaiņām, kas „iedzen cilvēku kapā”, kā arī nelabvēlīgiem sociālajiem apstākļiem. Abi šie viedokļi ir populāri arī dažādu notikumu skaidrojumos masu mēdijās.

Savukārt tās atbildes, kas klasificējamās kā gadījums, rosina domāt, ka šādi domājošās sievietes mazāk meklē skaidrojumu notikušā iemesliem, bet drīzāk fokusējas uz tā nozīmi palicējas dzīvē; vai arī pieņem notikušo kā faktu un pašu gadījumu uzskata par cēloni, dziļāk neinterpretējot, kāpēc šāds notikums noticis tieši ar šo cilvēku, tieši tagad utt. Iespējams arī, ka konkrētais gadījums tiek skaidrots kā vispārēja pasaules kartība, tādēļ sīkāk to neanalizējot.

Būtiski atšķirīga nāves cēloņu kategorija ir *pasaules kārtības analīze*. Tā atklāj sieviešu priekšstatus par nāves cēloņiem globālākā – Visuma kontekstā. Šīs kategorijas vienojošais elements ir individuālā zaudējuma integrēšana vispārējā pasaules kartībā, tādējādi rodot tam konkrētu vietu un lomu visuma norisēs. Atbilžu ietvaros atšķiras vienīgi tas, kam piedēvēta noteicošā loma visuma kārtības organizēšanā – liktenim (katram cilvēkam ir

noteikts liktenis, dzīves scenārijs), dzīves ritumam (pasaulei ir sava kārtība un katrai darbībai ir noteiktas sekas), Dievam (dzimšana un miršana ir Dieva ziņā) vai kādiem mistiskiem spēkiem – vai nu mistiskai notikumu secībai (piem., cilvēks baidījies palikt viens un tieši tas ar viņu noticis – paliekot viens, nomiris), vai arī neizzināmai pasaules kārtībai.

Šīs kategorijas atbildēs nāve traktēta kā dzīves sastāvdaļa, kas iestājas saskaņā ar noteiktiem „likumiem”. Lai arī šajā kontekstā tiek meklēti iemesli notikušajam, tie nesaistās ar vainīgā meklējumiem, bet demonstrē centienus notikušo integrēt noteiktā pasaules kārtībā, tādējādi nāvi padarot par pasaules kārtības sastāvdaļu. Taču tas neizslēdz arī iespēju vainot, piemēram, Dievu vai kādus mistiskos spēkus, likumsakarības, likumsakarību neapzināšanos vai ko citu.

Nāves cēloņu analīzes kontekstā uzmanību piesaista aktualizētais fokuss uz atbildīgo jeb nāvē vainīgo meklēšanu. Šāda rīcība saskan ar jau teorētiskajā daļā aplūkoto Latvijai (bet ne tikai Latvijai) tik raksturīgo vainošanas kultūru, kas acīmredzot ir stabila mūsdienu sabiedrību raksturojoša iezīme. Lai arī vainošana var sniegt īslaicīgu emocionālo apmierinājumu iekšējās spriedzes un dusmu izlādēšanas brīdī, tā būtībā ir destruktīva, jo ilgtermiņā sarežģīt sociālo saskarsmi, uztur neapmierinātību un neparedz nākotnē investētus risinājumus.

Lai arī paši par sevi nāves cēloņu konstatējumi piedāvā interesantu vielu pārdomām mūsdienu sabiedrības priekšstatu kontekstā, nozīmīgi būtu pētīt, kas notiek pēc tam, kad individuālā hipotēze par konkrētās nāves cēloni ir radīta. Konstatējot cēloņus, svarīgs ir tālākais lēmums, ko ar iegūtajiem secinājumiem darīt tālāk – pieņemt zināšanai (akceptēt), sodīt vainīgo (atriebt) vai rast iespēju kļūdu neatkārtošanai nākotnē (mainīties, laboties). Iespējama, protams, ir arī sadzīvošana ar faktiem un aizdomām, ļaujoties neapmierinātībai un aizvainojumam. Turpmāki pētījumi varētu sniegt skaidrāku priekšstatu par dažādo pieeju lomu atgūšanās procesā.

Jaunākajā sērošanas literatūrā arvien vairāk tiek akcentēta jēgas/nozīmes veidošanas (meaning-making) nozīme, piedzīvojot smagu zaudējumu (Neimeyer, 2000; Davis et al., 2000; Neimeyer et al., 2006). Tiek uzskatīts, ka tieši jēgas meklējumi ir svarīgi, nevis tas, kur šī nozīme tiek atrasta; un svarīga ir jebkādas atbildes rašana pretstatā nemitīgiem meklējumiem (Davis et al., 1998; Davis et al., 2000). Tomēr līdzšinējos pētījumos nepietiekoši pievērsta uzmanība nozīmes meklējumu strukturālajai virzībai – kam tiek piedēvēta atbildība (internalizē vai eksternalizē); kā virzīta emocionālā iesaistīšanās (dusmojas/vaino vai pieņem) un kā tiek veidota attieksme pret notikušo (protestē vai samierinās). Līdzās jēgas meklējumiem svarīga var izrādīties arī joma, kurā tiek investēta palicēja enerģija un tās virzība uz piedošanu vai vainīgā meklējumiem.

*Nāves mērķu analīze* ietver skatījumu uz tuvā cilvēka nāvi kā iemeslu pārmaiņām vai nu attiecībā pret mirušo vai palicējiem. Nāve aplūkota kā labākais risinājums mirušajam – atvieglojums ciešanās, tikšanās ar tuviniekiem vai dzīves uzdevumu paveikšana. Nāve tiek skatīta arī kā mērķis pret palicēju – dzīves mācības avots un grēku izpirkuma iespēja (skat. 43. tabulu).

43. tabula. Nāves mērķu analīzi raksturojošās kategorijas un piemēri

Kategorijas	Piemēri
<b><i>Labākais risinājums mirušajam:</i></b>	
<b>Atvieglojums ciešanās</b>	.. vecotēvu jau pārāk ilgi mocīja sāpes, līdz ar to viņam tagad vieglāk. 20_vt/vm_09/02 Pirms pusgada viņa teica, ka nekas vairs neinteresē (grāmatas, puķes, avīzes, TV), tad gaita kļuva nestabila, sāka trīcēt rokas, pasliktinājās dzirde. 60_M_03
<b>Tikšanās ar tuviniekiem</b>	.. viņa ļoti gribēja nokļūt pie vecātēva, kas nomira 8 gadus iepriekš. 39_vm_1,2 .. vecaimātei pēc vecātēva aiziešanas vienai palika pārāk skumji un grūti, tādēļ viņiem kopā tagad būs vieglāk. 20_vt/vm_09/02
<b>Dzīves uzdevumu paveikšana</b>	..viņa gribēja aiziet, viņai bija 88 gadi, viņai likās, ka pietiek. 30_ivm_5 .. viņa savā dzīvē bija paveikusi to, ko vēlējās, sasniegusi un agrāk vai vēlāk vienalga tam būtu jānotiek. Labāk mirt jaunam un skaistam! 20_M_4,5 .. varbūt tāpēc, ka viņas “misija” bija izpildīta? 23_vm_10
<b><i>Nāve ar mērķi pret palicēju:</i></b>	
<b>Dzīves mācība</b>	.. man bija jāiemācās būt pašai, jāsāk dzīvot sava (nevis viņas) dzīve. Bet vienalga, uzskatu, ka tas nebija godīgi. 31_M_7 Tas notika, lai es kļūtu dzīves gudrāka, bet šī gudrība ir pārāk smaga. 25_T_6
<b>Grēku izpirkums</b>	.. pirmais bija aborts – tā tad nevēlams bērniņš. Tad, kad abi to ļoti, ļoti gribējām un gaidījām, - iznākums neveiksmīgs. Lai tiktu pie tagadējā mīluļa, bija domājams jāatmaksā par pirmo nevēlamo. 25_me_1,9

Atšķirībā no nāves cēloņu kategorijas, nāves mērķu analīze vainīgo meklējumu vietā pievēršas pozitīvai notikušā pār-interpretācijai, tādējādi mazinot spriedzi par neatgriezeniski zudušo, to pieņemot un „attaisnojot”.

Analizējot nāves iemeslu skaidrojumus kopumā, varam pamanīt, ka cēloņsakarību meklējumi saistās ar atšķirīgu orientāciju laikā, telpā un atbildības deleģēšanā. Atbildes, kas ietver nāves cēloņu analīzi, ir orientētas pagātnē, bet nāves mērķu analīze iekļaujas tagadnē un nākotnē. Nāves mērķu analīze pievēršas personības iekšējās pasaules un Visuma norisēm, bet

nāves cēloņu analīze koncentrējas arī uz materiālo pasauli. Tomēr jāņem vērā, ka, lai arī analizējot atbildes kopumā, tās tiek kategorizētas, viena respondenta skaidrojumos rodamas dažādas cēloņsakarību kombinācijas, atklājot individuālās pieredzes komplekso dabu.

Dažādie cēloņsakarību meklējumi nāves iemeslu skaidrošanā sasaucas ar antropoloģes Agitas Lūses (Lūse, 2003) veikto pētījumu Latvijā (galvenokārt sieviešu izlasē) par cēloņsakarībām krīzes pieredzes stāstos. Lai gan viņas pētījumā analizēta ir neveselības cēloņu izpratne, atklājot to biomedicīniskās, psiholoģiskās un sociāli politiskās cēlonības ontoloģiju, kā arī cēloņsakarību izpratnes kontekstuālo dabu, šie secinājumi sasaucas ar nāves cēloņu izpratnes ontoloģiju, uzsverot iespējamo dažādību skaidrojumu meklējumos un savdabīgi akcentējot „kultūras darbu” garīgo ciešanu pārstrādē, tās apjēdzot un pārvērtējot konkrēta pasaules uzskata un laicīgās prakses ietvaros, un tādējādi veidojot attieksmi pašam pret sevi, citiem un pasauli.

Interesanti, ka šajā izlasē tikai 5,8% sieviešu uz jautājumu, vai pašas sev ir atradušas izskaidrojumu notikušajam, norādījušas, ka nav par to domājušas. Turpretī Deivisam un kolēģiem sava pētījuma ietvaros bija izdevies atlasīt veselu grupu respondentu, kas neiesaistās notikuma jēgas modelēšanā. To iespējams jāinterpretē kā kultūru atšķirības, balstītas atšķirīgā sociāli politiskā pagātnē un piedzīvotajās grūtībās. Salīdzinājumā ar Ziemeļamerikas sabiedrību, cilvēkiem Latvijā varētu būt bijusi intensīvāka saskare ar nepārvaramiem notikumiem un neparedzamām pārmaiņām, kas, komplektā ar joprojām dzīvo folkloras mantojumu un politisko pārmaiņu gados aktualizēto „aizliegtās literatūrās” pieejamību, varētu būt sekmējušas eksistenciāli orientētu ideju aktualizēšanu un attīstību.

#### **3.4.4. Dzīves filozofija tuva cilvēka zaudējuma kontekstā**

Šī pētījuma ietvaros dzīves filozofijas jēdziens atklājas tā izcelsmes avotos un satura elementos. Respektīvi, kur sakņojas latviešu sieviešu priekšstati, veidojot savu individuālo izpratni par dzīvi jeb dzīves filozofiju; un kādas kategorijas ietver individuālās dzīves filozofijas. Svarīgi atzīmēt, ka par dzīves filozofiju tika jautāts tuva cilvēka nāves kontekstā, kas tādējādi akcentējis piedzīvotā zaudējuma klātbūtni individuālās dzīves filozofijas aprakstos.

Atbilstoši *dzīves filozofijas avotiem* izdalāmas šādas kategorijas: austrumu reliģijas, kristietība, folkloras, astroloģija, bioloģija un filozofiskas pārdomas (skat. 44. tabulu).

44. tabula. Dzīves filozofijas avotus raksturojošās kategorijas un piemēri

Kategorijas	Piemēri
<b>Austrumu reliģijas</b>	Dažos teikumos to nemaz nav tik viegli izstāstīt. Pamatdoma ir tā, ka ticu dvēselei, kas ir nemirstīga, inkarnācijām, karmām. Ticu, ka dvēselei tiek dots ķermenis (par kuru, neapšaubāmi, jā rūpējas) un tā tiek sūtīta uz Zemi mācīties, katra inkarnācija ir kā mācību stunda, kurā ir jāiegūst dažāda rakstura pieredze, kā arī jāizpērk grēki par iepriekšējām inkarnācijām. 23_mV_02
<b>Kristietība</b>	Mana dzīves filozofija saistās ar Bībeles skatījumu - cilvēks ir šķirts no Dieva iedzimtā grēka dēļ, bet Jēzus Kristus nāve pie krusta var grēcīgo cilvēku ievest attiecībās ar Dievu, ja to pieņem ticībā. Dievs tad ienāk cilvēka dzīvē un tai piešķir jēgu, atjauno un piepilda attiecības. Tie, kas ir pieņēmuši Jēzu Kristu, reiz augšāmcelsies un būs kopā ar Viņu mūžīgi. 23_vm_2
<b>Folklorā</b>	Varētu pieminēt tautas sakāmvārdus, piem., “ko sēsi, to pļausi” vai 10 baušļus. 43_V_5 ..“visi man labi bija, ja es pati laba biju, visi man naidenieki, ja es naida cēlājiņa”, labāk viņos ticot, nekā neviļos neticot; apzinājos savu nevarību Dieva gribas priekšā. 26_T_2,8
<b>Astroloģija</b>	Esmu diezgan liela fatāliste – viss notiek tā, kā tas ir cilvēkam paredzēts, taču viņš spēj ietekmēt savu dzīves ceļu. Ticu augstākiem spēkiem. Notiekošā un sevis izprašanā vados no astroloģijas atziņām, tas ir palīdzējis. 31_M_5
<b>Bioloģija</b>	Neesmu nevienas tradicionālas reliģiskās konfesijas piekritēja (arī netradicionālās mani nesaista). Varētu teikt viena gudra cilvēka vārdiem: “Nevaru apgalvot, ka dievs ir, nedz arī to noliegt, jo cilvēka mūžs ir par īsu, lai ko tādu pierādītu.” Man patīk ebreju nostāja, viņi uzskata, ka cilvēks ir mirstīgs, bet savu nemirstību piedzīvo savos bērnos. Tam tad arī man gribētos piekrist, taču cilvēki parasti ir tik pārņemti ar sevi, ka nespēj pieņemt, ka viņu vispār var nebūt, tādiem tad arī ir domātas leģendas, mitoloģija un stāsti par mūžīgo dzīvi. Es apzinos, ka šī dzīve man ir vienīgā, tāpēc cenšos to nodzīvot godam. Protams, būšu patīkami pārsteigta, ja tiks dota vēl kāda iespēja...33_vm_3
<b>Filozofiskas pārdomas</b>	Šķiet, ka tā balstās uz cilvēkmīlestības balsta. Esmu gandarīta, ka vecāki prata akcentēt garīgās vērtības, nevis materiālās. Vēl svarīga ir patstāvība – man pieder tik, cik spēju un varu, līdz ar to arī – pašpietiekamība. 35_M_08 Nezinu par dzīves filozofiju, bet man nāve nav bieds. Arī pašas nē. To mieru laikam daļēji ieguvu no tautas dziesmām, psiholoģijas rakstiem, lekcijām un parunāšanās ar sevi. Mana vienīgā rūpe bija – kaut mammai nekas nesāpētu. Arī sev tā gribētu. Mamma un mani likteņi bija līdzīgi – šķirtenes audzināja bērnus un strādāja daudz, taču patīkamais darbs deva visu – gandarījumu, panākumus, cieņu, draugus, naudu. 60_M_03

Minētās kategorijas raksturo latviešu sievietes izpratnes par pasaules kārtību filozofiski reliģisko pamatu, kas individuālo atbildību ietvaros ne vienmēr ir skaidri identificējamas, taču kopumā piedāvā plašu to izcelsmes spektru. Visai bieži dažādajās filozofiski reliģiskajās

sistēmās balstītie priekšstati tiek sintezēti un organizēti personīgo priekšstatu sistēmā, veidojot kompleksu uzskatu kopumu no dažādām augstāk minētajām kategorijām. Šāds novērojums atbalsta jau iepriekš apspriesto hipotēzi par mūsdienu cilvēka pasaules priekšstatu attīstību ārpus konkrētu filozofiski reliģisku uzskatu sistēmu robežām. Ja pieņemam, ka reliģija un garīgā pārliecība nodrošina stabilas pamatvērtības un pasaules izpratnes struktūru, tad sabiedrības locekļu nošķiršanās no konkrētām uzskatu sistēmām nozīmē arī eksistenciālās drošības pamata vājumumu, jo iztrūkst kas stabils, uz ko paļauties brīžos, kad garīgās drošības pamats ir zudis un ir izjaukts līdzšinējais psihoemocionālais līdzsvars. Šādā kontekstā ir svarīgi, vai šo trūkumu spēj kompensēt indivīda paša radīta dzīves filozofija – vai tā ir pietiekoši spēcīga, skaidra un ticama.

Kā atzīst zinātnieki, neatkarīgi no tā, vai cilvēciskās pastāvēšanas jēga tiek rasta, ticot tradicionālajām reliģiskajām doktrīnām, dzīvei pēc nāves, reinkarnācijai, filantropijai vai Visuma garīgajai kārtībai, izpratne par pasaules kārtību palīdz sērojošajai personai pārdzīvot zaudējumu (Marrone, 1999; Schaefer & Moos, 2001).

Pārlūkojot respondentu atbildes, varam identificēt sievietes ar spēcīgu, skaidri apzinātu dzīves filozofiju, kas pamatojas kādā no iepriekš aprakstītajiem dzīves filozofijas avotiem. „Es nespētu šo zaudējumu tā pieņemt, ja jau pirms šī traģiskā notikuma nebūtu mainījusies mana dzīves uztveres prizma.... Mana dzīves filozofija – paļaujos uz Dievu, dzīvoju un baudu šo dienu. No pagātnes cenšos atcerēties tikai vislabāko. Rītdienu nevar paredzēt, bet katru dienu vajag nodzīvot tā, lai saule nenoriet – dusmojoties un zūdoties. Rītdiena pienāks pati par sevi un tai būs savi prieki un zūdības” (45\_V\_3). Kā arī sievietes, kurām tuva cilvēka zaudējums ir izjaucis līdzšinējos priekšstatus, vai arī pieprasījis radīt pārliecību par dzīvi, kas dotajā brīdī ir neskaidra. „Mana dzīves filozofija? Tā ir kļuvusi mainīga. Man sabruka viss, kas vēl bija. Es vēl to veidoju. Vērtības mainās. Katram savs liktenis” (25\_T\_6). Savukārt vēl citu sieviešu atbildēs dzīves filozofija tiek pausta atturīgi, bez skaidras pārliecības par saviem uzskatiem, kā puslīdz skaidri apjausta. „Visu dzīvi esmu rūpējusies tikai par citiem. Jāmēģina pažēlot sevi. Vēl nezinu, kā to var izdarīt. Pirms vīra nāves kādus divus mēnešus zīlītes klauvēja pie loga. Vienreiz bija 17 zīlīšu pie loga un visas klauvēja. Pēc tam vairs nebija.” (58\_V\_02). Individuālās atšķirības atbildēs nosacīti nošķir sievietes, kurām dzīves filozofija pēc piedzīvotā zaudējuma saglabājās nemainīga vai nostiprinājās, no tām, kuru dzīves filozofija mainījās vai tikai veidojās.

Dzīves filozofija atklājas kā vitāla nepieciešamība un vairumam sieviešu tā ir izveidojusies vai vismaz apjausta (šajā izlasē tikai piecu respondentu atbildes iekļaujamas kategorijā „neskaidra dzīves filozofija”). Uzskatu skaidrība labāk saredzama gadījumos, kad sieviete savu pārliecību saista ar jau pastāvošām filozofiski reliģiskajām uzskatu sistēmām.

Tomēr viņu starpā ir arī sievietes, kas sekmīgi izveidojušas pašas savu – no dažādiem uzskatiem kombinēto dzīves filozofiju, ko apzinās un uz ko paļaujas. Aplūkojot vienkopus kvalitatīvos un kvantitatīvos datus, vērojama tendence, ka sievietes ar spēcīgu dzīves filozofiju uzrāda mazāk sērošanas grūtību aptauju rezultātos nekā sievietes ar apjaustu vai neskaidru dzīves filozofiju. Minētais novērojums sakrīt ar līdzšinējo pētījumu rezultātiem (Wilson & Moran, 1998; Fabricatore et al., 2000; Walsh et al., 2002) par garīguma pozitīvo lomu krīzes brīžos.

Dzīves filozofijas jēdziens daļēji sasaucas ar iekšējās saskaņotības jēdzienu (Antonovsky, 1979) – vispārēju, globālu dzīves uztveres izjūtu, kas ietver spēju izprast pašam sevi un savu dzīvi, paļaušanos uz saviem spēkiem un savas dzīves nozīmības apziņu. Izjūta, kas arī kritiskos brīžos palīdz apkārtējo pasauli saredzēt kā saprotamu, rosina izprast problēmas, izvērtēt to svarīgumu un atrast efektīvus to pārvarēšanas veidus. Dzīves filozofija ietver arī garīguma aspektus, kas veido pārlicību un ļauj notikušo izvērtēt noteiktas uzskatu sistēmas ietvaros. Līdz ar to skaidra dzīves filozofija var sekmēt zaudējuma pārvarēšanu.

*Dzīves filozofijas saturu* veido izpratne par dzīves un pasaules kārtību (kā iekārtota pasaule; kas ir dzīve; kas ir nāve un kas nemirstība), izpratne par dzīves mācību (kā jādzīvo), vērtībām dzīvē, cilvēka lomu visuma kārtībā (nolemtība, paļaušanās vai spēja ko ietekmēt), kā arī zaudējuma lomu palicēja dzīvē (skat. 45. tabulu).

45. tabula. Dzīves filozofijas saturu raksturojošās kategorijas un piemēri

Kategorijas	Piemēri
<b>Pasaules kārtība:</b>	Tas nav neviena cilvēka spēkos – izprast Dieva nodomus. Tāpēc nav nemaz jācenšas to darīt. 26_vm_09 Tā tam ir jānotiek, cits aiziet ātrāk, cits vēlāk. Es ticu Dievam un es zinu, ka tur viņam ir labāk, un, ka mēs kādreiz vēl satiksimies. Es ticu liktenim. 22_drs_04
<b>Dzīves mācība:</b>	Dzīve jādzīvo vienkārši, nav jāmeklē problēmas, kuras nemaz nav. Vienkārši jādzīvo ticībā Dievam un saskaņā ar Dieva likumiem. 36_drs_09 Dievs neuzliek tik smagu nastu, lai cilvēks to nespētu izturēt! Un no visa ir jāmacās → arī no mātes nāves, vienīgi vēl īsti neesmu sapratusi, ko! 31_M_7
<b>Vērtības dzīvē:</b>	
<b>Veselība</b>	Vissvarīgākais cilvēka dzīvē ir veselība. Viss pārējais ir pakārtots tai. 55_d_1
<b>Bērni</b>	Ir vērtības, kuru dēļ ir vērts upurēt karjeru, izklaides un mazliet personiskās brīvības, un tie ir bērni. 25_vt_5

Tabula turpinās nākošajā lpp.

## 45. tabulas turpinājums

Kategorijas	Piemēri
<b>Tuvie cilvēki</b>	Sargāt savus mīļos, jo nevar zināt cik ilgi būs kopā. Izrunāties, lai nepaliek nepateiktas lietas. 33_v_2
<b>Dzīve tagadnē</b>	Pēc šī zaudējuma vairāk cenšos izbaudīt tagadnes notikumus, izmantot iespējas. 26_drs_3,8 Ko mainīja zaudējums? Domāju, ka es tagad vairāk vērtēju mirkli, dzīvoju vairāk tagadnē, nevis nākotnes vīzijās vai atmiņu retrospekcijās. 35_M_08
<b>Rūpes par sevi</b>	Visu dzīvi esmu rūpējusies tikai par citiem. Jāmēģina pažēlot sevi. 58_V_02
<b>Cilvēka loma visuma kārtībā:</b>	
<b>Nolemtība</b>	Ticība – negrozāmai nolemtībai. Tā kā visi esam āķa, tikai muļķi un pašapmierinātie domā, ka var ko mainīt – tas ir pašapmāns. Domāju tā arī agrāk, tomēr tagad izjūtu to daudz asāk, reālāk un neizbēgamāk. 38_M_06
<b>Paļaušanās</b>	Tā ir ticība tam, ka ir Dievs un lietas, kuras viņam labāk redzamas un kuras es nevaru izprast. Tas nav neviena cilvēka spēkos – izprast Dieva nodomus. Tāpēc nav nemaz jācenšas to darīt. 26_vm_09
<b>Pašpaļāvība</b>	Es uzskatu, ka izdzīvo tikai stiprākais, tas, kurš neļauj vaļu emocijām. Cilvēks nedrīkst paļauties uz kādu mistisku likteni, ir tikai viņa garīgais spēks. 20_vm_1
<b>Zaudējuma loma palicēja dzīvē:</b>	
<b>Pārmaiņas</b>	Līdz ar viņa zaudējumu, es sapratu, ka dzīvē viss var izmainīties tik ļoti, ka ... 26_T_5
<b>Pienākums</b>	Savu dzīvi centīšos nodzīvot “par diviem” (nevis baudījumu, bet garīgo lietu ziņā). Centīšos dzīvot ilgāk par saviem vecākiem, lai viņiem nenāktos vēlreiz kaut ko tādu pārdzīvot. 28_br_1
<b>Grūtības</b>	Ar tēva nāvi es esmu zaudējusi cilvēku, uz kuru varēju paļauties. Mūsu ģimenē tēvs bija cilvēks, kurš “saturēja” ģimeni kopā. [...] Jā, es paliku viena. Sapratu, ka nevaru atstāt mazo māsu, kura visiem bija palikusi vienaldzīga... Es zinu, kas es esmu, ko es varu. Un zinu, ka varu paļauties tikai un vienīgi uz sevi. 26_T_5
<b>Mācība</b>	Katrs notikums kaut ko mums māca un mūsu mērķis – tā ir attīstība. 26_vm_09

Tabula turpinās nākošajā lpp.

Kategorijas	Piemēri
<b>Zīme</b>	... Un pēkšņi šis nelaimes gadījums, kas noteikti bija spilgta zīme, tikai līdz šim pilnībā neesmu sapratusi tās nozīmi. 26_drs_3,8 Kad nomira audžutēvs, tajā naktī bija liela vētra un uz manas mašīnas nokrita vēja nolauzts liels ceriņu krūms. Manam audžutēvam ļoti patika ceriņi. Viņš vienmēr mammai tos dāvināja. Man palika auksti un neomulīgi. To nakti es nevarēju aizmigt. Es jau zināju par notikušo. Un es sapratu - ka viņš atvadījās no manis. Ar lielu ceriņu krūmu – kaut arī bez ziediem. Jo man ir jādzīvo tālāk un jāsapņo daudzi pavasari, kad uzzied ceriņi. Es zinu, ka audžutēvs jūtas labi un sargā mūs – kaut vai ar nolauzto ceriņkrūmu – brīdinot, ka nekur nav jābrauc. Nekas nenotiek tāpat vien. Mēs mācāmies. Un ja mums sāp, tas nozīmē, ka mēs esam dzīvi! 32_aT_1,5
<b>Atklāsme</b>	Viņa nāve lika man pamatus izpratnei par patiesām emocionālām attiecībām, par to, ka ar otru cilvēku ir jāreķinās, bieži vien pat vairāk nekā ar sevi. 33_V_3,5
<b>Ieguvumi</b>	Manuprāt, cilvēka dzīve ir niansēts, emocionāli pieblīvēts ceļš. Netrūkst tajā saules gaišuma, sniega mirdzuma, kapājošu krusas graudu. Liktenis, senču atspulgi, Dieva gaisma, padarītie un nepadarītie darbi, pateiktie un nepateiktie vārdi pavada cilvēku šajā ceļā. Arī zaudējot var ko gūt. Piemēram, sargeņģeli. 25_T_5

Pasaules kārtību raksturo priekšstati par to, kā ir iekārtota pasaule, kāda loma ir dzīvībai, un kāda nāvei, kā arī priekšstati par to, kas notiek pēc nāves, un kam ir vara pār šiem procesiem. Savukārt dzīves mācība ietver priekšstatus par to, kā jādzīvo un kādas likumsakarības vai noteikumi jāievēro. Lai arī pasaules kārtības un dzīve mācības izpratne vairāk vai mazāk sakņojas kādā no filozofiski reliģiskajiem avotiem, interesanti paraudzīties uz priekšstatu atšķirību par cilvēka lomu un iespējām šādā pasaules kārtībā – nolemtību visuma priekšā, paļaušanos uz augstāku spēku veidotās kārtības loģiku un taisnīgumu, vai arī pašāvērtību pašai uz sevi un iespējām veidot savu dzīvi pašai. Svarīgi atzīmēt, ka pasaules izpratni šajos stāstījumos raksturo mūsdienu cilvēkam pazīstamās kategorijas – skola, mācīties, sistēma, organizācija. Savā veidā tas aizvieto mitoloģiskos priekšstatus par pasaules kārtību, kur agrāk svarīga loma tika ierādīta dievībām, pazemes valstībai, dažādam Mātēm. Nevarētu teikt, ka mitoloģiskais skatījums ir izzudis no mūsdienu latvieša pasaules uzskatiem, tas drīzāk ir transformējies modernizētā pasaules kārtības veidolā, pakāpeniski attīstoties citiem – mūsdienīgākiem jēdzieniem un tēliem. Tas būtu interesants, bet drīzāk antropoloģisks turpmāku pētījumu virziens.

Nāves notikums aktualizējis arī vērtību pārvērtēšanu, izceļot tādas vērtības kā veselība, bērni, tuvie cilvēki, dzīve tagadnē un rūpes par sevi. Interesanti, ka šajā kontekstā

materiālās vērtības netiek apspriestas. Tas atšķiras no iepriekš Latvijā veiktā pētījuma rezultātiem, kur tuva cilvēka zaudējums aktualizējis materiālo vērtību maznozīmību (Maslovska, 2004). Iespējams, līdz ar pietuvināšanos kapitālistiskās sabiedrības modelim, skaidrāk tiek apzināta naudas kā izdzīvošanas un ērtas dzīvošanas instrumentālā loma, kuras vērtība mainās atkarībā no tās pietiekamības vai nepietiekamības pamatvajadzību nodrošināšanā. Kopumā aprakstītās vērtības atspoguļo individuālās dzīves nozīmības apzināšanos; un demonstrē uzskatus, kuru attīstība tika veicināta līdz ar Latvijas kā brīvvalsts atjaunošanu 1990. gados: padomju laika propagandētās nākotnes vīzijas un indivīda instrumentālās nozīmības vietā ienesot jaunus akcentus – tādus kā individuālās dzīves vērtība, dzīve tagadnē un tiesības vai pat pienākums rūpēties par sevi.

Tā kā jautājums par dzīves filozofiju uzdots specifiskā, ar tuva cilvēka nāvi saistītā kontekstā, dzīves filozofijas aprakstos iekļaujas arī nāves un zaudējuma tēmas – kāda loma bijusi piedzīvotajam zaudējumam izpratnes par dzīvi veidošanā. Zaudējuma loma atklājas dzīves pārmaiņu ierosināšanā, jaunu pienākumu un grūtību radīšanā. Tuvā cilvēka nāvē tiek saskatīta arī zīme un grūtāk vai vieglāk interpretējama norāde par tajā iekļauto ziņu. Citos gadījumos formulēta nāvē ietvertā mācība, kā arī caur piedzīvoto gūtās atklāsmes un ieguvumi.

Uzmanību pievērš arī dzīves filozofijā ietvertā izpratne par dzīves kontroles iespējām. Daļa atbilžu atklāj respondentes pārliecību par dzīvi kā likumsakarību loku, kur viss jau ir iepriekš nolemts un tādējādi atdots ārējai kontrolei. „Ticība – negrozāmai nolemtībai.” (38\_M\_06); „Es vairāk baidos no dzīves. Baidos arī no tā, ka kāds no tuviniekiem nenomirst.” (22\_mme\_1,5). Citu sieviešu atbildes demonstrē uzskatu integrēšanu par dzīvi kā uzdevumu kopumu, kurā ir gan likteņa vai pasaules kārtības noteiktais, gan cilvēka paša atbildība. Šīs atbildes raksturo paļaušanos jeb daļītu kontroli pār dzīvi un notikumiem tajā. „Šis notikums man parādīja, kas būs jāpārdzīvo manam bērnam. Un nebūs manos spēkos to novērst.” (39\_vm\_1,2); „Sapratu, ka nevaru visu ap sevi kontrolēt, tas nav manos spēkos un ar to jāsamierinās, ļaujoties Dievam.” (28\_br\_1). Vēl cita grupa sieviešu redz dzīvi kā cilvēka paša atbildību pār notikumiem tajā, tādējādi uzsverot personīgo atbildību un iekšējo kontroli pār notiekošo. „Vienīgi paļauties uz sevi, darīt pašai un būt godīgai! Zaudējums tikai nostiprināja manu pārliecību. Būt mīlam un uzmanīgam, pateicīgam vienmēr! Lai nav sajūta, ka neesi paspējis pateikties, samīļot, atvadīties.” (32\_m/vm\_11/05); „Nav vērts sevi šautīt un mocīt ar žēlabainām atmiņām un pārmetumiem. Mirušos jau ir vieglāk mīlēt kā dzīvos (atziņa no Rubeņa pasakas “Par kapu tanti”). Bet jā mīl dzīvie. ... Es viņu mīlēju un joprojām mīlu. Zaudējums (kā jebkurš zaudējums), protams, ir sāpīgs... Bet diemžēl ir tā, kā ir! Un vēlreiz uzsveru – jādzīvo. Un jācenšas nodzīvot mums atlikušo laiku pēc iespējas pilnvērtīgāk,

atceroties, ka pārbaudījumi un satricinājumi mēdz būt bremzes garīgai degradācijai.” (45\_V\_3).

Aprakstītās kategorijas sasaucas ar Rottera piedāvāto kontroles lokusa teoriju (Rotter, 1966). Pētījumi rāda, ka cilvēkiem ar ārēju kontroles lokusu ir tendence piedzīvot distresu un nosliece uz depresiju (Benassi, Sweeney, & Dufour, 1988), savukārt internāli orientētie labāk spēj tolerēt sarežģītas situācijas un no tām atgūties (Maltby, Day & Macaskill, 2007). Arī šī pētījuma ietvaros varam novērot, ka sievietes ar iekšēju atbildību par dzīvi zaudējuma pārdzīvojamu aptaujās uzrāda labākas spējas tikt galā ar zaudējumu.

Sieviešu atbildēs uzmanību piesaista arī dažādie skaidrojumi par dzīvi un nāvi. Piemēram, nāve tiek izprasta kā neparedzama likumsakarība, kā rezultāts, kad dzīvē viss izdarīts un dzīves uzdevumi izpildīti, kā cilvēka rīcības un domu rezultāts, kā atvieglojums, kā zīme, robežšķirtne vai personīgās izaugsmes iemesls palicēja dzīvē, kā „vārti uz mūžību”. Līdztekus nāves izpratnei atklājas arī sieviešu priekšstati par iespējamiem nemirstības veidiem jeb, kas palīdz viņu tuviniekiem turpināt „dzīvot” - mūžīga dzīve un atdzimšana; saikne ar mirušo (ar cerību kādreiz tikties; caur garīgu kontaktēšanos; darot labu citām vecmāmiņām, tiek darīts labi mirušajai; mirušā vēlmju piepildījums un ideju turpinājums), dzīvības turpinājums bērnos vai palicējā (dzīvot pa diviem).

Dzīves filozofijas kontekstā sniegtās atbildes ietver arī norādes uz iespējamiem resursiem, kas sekmējušas zaudējuma pārvarēšanu. Tā ir paļaušanās uz Dievu vai pasaules kārtību, situācijas pieņemšana, nonākot nekontrolējamu notikumu ietekmē, orientēšanās uz pozitīvo, dzīves mācību apgūšana, orientācija uz dzīvi tagadnē un dzīves (mirklā) baudīšana, paļaušanās uz sevi un mācīšanās dzīvot nenoteiktības apstākļos.

### 3.4.5. Zaudējumu pārvarēt palīdzošais

Atbildes par palīdzošo zaudējuma pārvarēšanā ietver piecus galvenos palīdzības avotus – citi cilvēki, pats, saikne ar mirušo, kā arī apstākļi un dažādi palīglīdzekļi – kas veido arī virkni apakškategoriju (skat. 46.tabulu).

46. tabula. Zaudējumu pārvarēt palīdzošo aspektu kategorijas un piemēri

Kategorijas	Piemēri
<b>Citi cilvēki:</b>	
<b>Informatīvi</b>	Noklausījies kādu lekciju par tuva cilvēka zaudējuma pārdzīvošanas posmiem un ieteikumiem kā rīkoties. 60_M_03 Tie paziņas vai radi, kas paši ir zaudējuši tuvus cilvēkus brīdināja, ka sirds sāpēs ilgi un vienmēr. 58_V_02

Tabula turpinās nākošajā lpp.

Kategorijas	Piemēri
<b>Praktiski – organizatoriski</b>	Mammas darba priekšniece, kura uzņēmās bērnu organizēšanu un arī vēlāk palīdzējusi. 31_M_5 ..palīdzēja atsākt darbu pēc divu mēnešu depresīvas sēdēšanas mājās. 41_M/T_6/4 Bērnu klātbūtne un viņu atbildība par bērnu ceremoniju. 58_V_02
<b>Emocionāli atbalstoši</b>	Tuvu un mazāk pazīstamu cilvēku atbalsts. 31_M_5 Tas, ka man līdzās bija tuvinieki un draugi. 20_T_2 Lūgšanas kopā ar draudzeni. 23_vm_2
<b>Intelektuāli atbalstoši</b>	Izrunāšanās ar draugu, mammu, draudzenēm. 26_T_2,8 Sarunas pašai ar sevi un psihoterapeitu. 32_T_10
<b>Sociāli akceptējoši</b>	Tas, ka attiecībās ar draudzenēm viss palika kā iepriekš. Tas, ka darbā iedeva brīvu nedēļu un man liekas, ka mani saprot – dodot laiku. 27_T_03 Sarunas ar draudzeni, kura neteica “viss būs labi”, bet gan uzklusēja un ļāva izraudāties, nebaidījās no manām asarām. 25_M_3,5 Deva iespēju pabūt vienai brīdī, kad tas nepieciešams. 21_vt_3
<b>Personības kvalitātes un zaudējuma pārstrāde:</b>	
<b>Dzīves filozofija</b>	Dzīves filozofija, pārliecība, ka nekas nav mūžīgs. 26_vm_09 Noteikti un neapšaubāmi – pārliecība par garīgās pasaules eksistenci un realitāti līdzās materiālajai. 39_vm_3 Ticība un paļaušanās uz Dievu. 45_V_3
<b>Vecums</b>	Pašas nelielais gadu skaits toreiz. 23_vm_11
<b>Pieredze</b>	Iepriekš pārdzīvotais 25_me_1,9
<b>Orientēšanās uz pozitīvo</b>	Ticība sev un tam, ko es daru. Neviens cits manā vietā neko nedarīs. Es pati esmu savas laimes kalēja. 26_T_5 Atmiņās paturēt tikai pozitīvo. 58_V_02 Optimisms, vērtības 27_vt_2
<b>Orientēšanās uz dzīves turpinājumu</b>	Griba turpināt dzīvot. 54_T_05 Es pati arī centos sevi mierināt – meklēt kaut kādas intereses, kas manai dzīvei piešķirtu gaišas krāsas. 20_T_2
<b>Kognitīva pārstrāde</b>	Cenšos samierināties ar notikušo, jo dzīvajiem jādzīvo un atmiņas nekur nepazūd, tās ik pa laikam uzliesmo un liek pārdomāt savu dzīvi un to arī sakārtot. 37_V_5 Cenšos kontrolēt domas, ievirzīt pozitīvās sliedēs. Analizēju attiecības ģimenē, saskarsmi ar tēvu – kā pietrūka? Atklāju (par brīnumu) savā raksturā vairākas iezīmes kopīgas ar tēvu. Arī to, ka tagad ar viņu man vieglāk “aprunāties” nekā dzīvam esot. 26_T_2,8
<b>Atvadīšanās</b>	Īsi pirms nāves es no vectēva atvadījos un jau tajā mirklī samierinājos ar domu, ka NEKAD vairs viņu neredzēšu. Nākamajā dienā paziņojums par viņa nāvi neizraisīja pat nevienu asaru, bet gan apziņu,

ka mūsu attiecības ir neatgriezeniski pārgājušas citā, sevišķā kvalitātē. [...] Tam, ka viņš nevar man vizuāli izrādīt man savu attieksmi, nav nozīmes, jo to varu izdarīt es. 25\_vt\_4,5  
Šeit man bija māte laicīgi. Tagad viņa ir mūžīga. 45\_M\_2  
Es ticu, ka ar savām lūgšanām es viņai palīdzēju tur - nezināmajā visumā – pār-dzīvoties. Es ļāvu viņai aiziet, bet dažreiz man ir ļoti žēl, ka viņa ir prom. 28\_M\_4,8

### **Spriedzes atbrīvošana:**

#### **Raudāšana**

... raudāšana... 25\_M\_3,5

Pēc viņa nāves uzreiz nespēju pat paraudāt. Bet kad nomira kāmītis, tad raudāju vairākas stundas. Tas palīdzēja. 29\_drs\_01

#### **Darbošanās**

Pēc tam mazgāju drēbes, tas nekas, ka Ziemassvētki – beržu kā dulla, jo citādi iekšējā spriedze un sāpes šķiet mani salauzīs. 25\_M\_3,5

#### **Lūgšanas**

Mēs lūdzām par viņas dvēseles glābšanu... Dievam nekas nav neiespējams, bet, protams, īstas drošības man par to nav. 20\_vm\_1

### **Nodarbinātība:**

#### **Aizņemtība**

Bērns un viņa kopšana, tas ir, visu laiku un domas aizņem bērns, tādēļ nekam citam vairs neatliek laika. Ja par problēmu nedomā un neviens to arī neatgādina, tā ar laiku novirzās tālāk. 20\_vm\_1

Ātrs dzīves ritms...30\_ivm\_5

Darbs, ikdienišķās, sadzīvīskās rūpes. 34\_vm\_2

#### **Rūpes un pienākumi**

un pienākums pret pārējiem ģimenes locekļiem: vecākiem un jaunākiem brāļiem. 28\_br\_1

.. rūpes par bērniem un mazbērniem. 72\_br\_5

#### **Palīdzības sniegšana**

Tas, ka man bija jābūt stiprai un jārāda piemērs mammai. Jāatbalsta un jāvelta visa uzmanība viņai. 32\_aT\_1,5

Man palīdzēja vīrs, bet pārējiem, jutu, ka es esmu atbalsts. 28\_M\_2,5

### **Saikne ar mirušo:**

#### **Atmiņas**

Visvairāk atmiņas, domas par to, cik mums bija labas, mīļas attiecības. 25\_M\_3,5

Varbūt es sevi tā mierinu, varbūt tās ir ilūzijas, kuras man sniedz mierinājumu, bet, manuprāt, tā ir vieglāk domāt labas domas un turēt savus mīļos sirdī. Arī es negribētu, lai mani atceras ar asarām, bet gan ar smaīdu un prieku. Tāpēc tāpat cenšos domāt par saviem vecvecākiem. 20\_vt/vm\_09/01

#### **Garīgais mantojums**

..patī māte – viņa ar savu attieksmi palīdzēja man pieņemt šo zaudējumu. 49\_M\_06

Es biju vērojusi un pieņēmusi par paraugu – kā mamma pārdzīvoja savu 3 pārējo bērnu nāves – skumjas, bet ne mirkli nespēks un skaļas vaimanas. 60\_M\_03

---

Tabula turpinās nākošajā lpp.

## 46. tabulas turpinājums

Kategorijas	Piemēri
<b>Kontakti ar mirušo</b>	Domās sarunājos ar viņu. 18_vm_1,5 Es zinu, ka mana tante uz mani skatās no debess; zinu, ka ik mirkli esmu kopā ar viņu; runājos ar viņu, tikai neredzu viņu fiziski un nedzirdu... Bet esam kopā tāpat... 19_te_01 Neliekuļojot teikšu, ka izjūtu savu vecāku aizsardzību arī tagad, kad viņi ir miruši. 35_M_08
<b>Ticība pēcnāves dzīvei</b>	Kā jau rakstīju iepriekš, vecmāmiņa bija mans sargeņģelis. Tagad viņa sargā mani nevis no zemes, bet gan no debesīm. 28_vm_5 Pēc dažiem divainiem atgadījumiem, esmu sākusī ticēt dvēseles nemirstībai un pārdzimšanai. 28_vt_3,5
<b>Iesaistišana dzīvē</b>	Mācos – uzturēt dzīvas atmiņas arī savos bērnos. Patiesībā šī cilvēka vieta nekad nepaliek tukša – viņš vienkārši starp mums ir. 39_vm_3 Necila smilšu kaudze. Satraukumi ko stādīt apkārt kapam. Kāpēc? Ja Tevis tur nav. Tu esi kaut kur man iekšā. Skaidrs tēls, kas man saka, kā dzīvot godam.. 27_T_03 Pieņemu, ka vīrs joprojām “kaut kur ir”, man palīdz pieņemt lēmumus. Kopīgi ar bērniem nevis sērojam, bet atceramies visu labo. Dēlam jautāju “kā tu to darītu, ja tētis būtu?” 38_V_3
<b>Kontakti ar kopīgiem draugiem</b>	..kopīgie paziņas. 24_dre_3,8
<b>Mirušā vēlmju piepildījums</b>	ticība tam, ka spēju visu izdarīt tā, kā māte vēlējās – attiecībā uz bērēm. 49_M_06
<b>Turpinājums darbos</b>	Viņas nāve uzliek pienākumu parūpēties par viņas iesāktajiem darbiem (mazdārziņš), kas man līdz šim brīdim nelikās svarīgi, bet apzinoties, ka viņas ieguldītais darbs ir jāturpina, tas nozīmē – kas cits, ja ne es? 43_ma_09
<b>Piemīņas uzturēšana</b>	Sākumā bija svarīgi ko darīt viņas vārdā, viņai par godu, viņas piemiņai. 28_M_4,8
<b>Sapņi</b>	Redzēju vecomāti sapnī. Viņa smaidīja un likās laimīga. Varbūt tā arī ir?! 39_vm_1,2 Pēc šī sapņa es ieguvu mieru, jo tētis bija atvadījies. 25_T_5 Katram mums pieder nemirstīga dvēsele. Teorētiski es to sapratu. Bet pēc mātes nāves es to izjūtu arī dzīvē. Daudz un dažādos brīžos viņa sapņos nāk pie manis ar padomiem. Es bieži to biju dzirdējusi no citiem gan ticīgiem, gan neticīgiem cilvēkiem, bet līdz galam neizpratu. 45_M_2
<b>Apstākļi: Sociālkulturāli apstākļi</b>	Manas tēvzemes neatkarības atgūšana. 60_V_7,5
<b>Nāves apstākļi</b>	Ilgā slimība. 42_aT_6

Tabula turpinās nākošajā lpp.

## 46. tabulas turpinājums

Kategorijas	Piemēri
<b>Sadzīves apstākļi</b>	Varēju atļauties sērot (~1/2 gadu). 31_M_7
<b>Dabas apstākļi</b>	Palīdz tas, ka ir pavasaris, saulīte, nav drūmais un nomācošais laiks, kad jau tāpat palielinās depresijas iespēja. 23_mV_02
<b>Laiks</b>	Laiks dziedē visas brūces. 28_M_2 Nenoliedzami vislabākais ārsts šai gadījumā ir laiks. 23_mV_02
<b>Palīgīdzekļi: Literatūra</b>	Dzejas lasīšana, ko pirms tam nekad nebiju darījusi. 25_M_3,5 Garīgā literatūra. 43_V_5
<b>Medikamenti</b>	..arī nomierinošās zāles. 35_M_08

Kategorijā “citi cilvēki” ietilpināti gan palīdzības sniedzēji, gan sniegtās palīdzības veidi, gan tās nozīme. Starp palīdzības sniedzējiem minēti kādi īpaši cilvēki (vīrs, brālis, māsa, draugs), ģimene (kā sistēma), cilvēku grupas (draugi, radi, kolēģi, apkārtējie), kā arī speciālisti (ārsti, psihologi, psihoterapeiti, garīdznieki). Tostarp ne vienmēr konkretizēts, kā tieši šie cilvēki palīdzēja. Tas ļauj minēt, ka nosauktie cilvēki personificē palīdzošu personību – īpašību, attieksmju un darbību kopumu, kā arī prasmi un spēju pareizā vietā un laikā piedāvāt nepieciešamo (klusumu, padomu, sarunu, uzklauššanu) un tādējādi izrādīt sapratni un sniegt vajadzīgo atbalstu. Attiecīgi – svarīgs kļūst konkrētais cilvēks līdzās, nevis viena vai otra darbība, ko viņš dara vai varētu darīt. Iespējams, holistiskā redzējuma dēļ palīdzības sniedzējs aprakstos saglabājas kā veselums, kura uzvedībā grūti izšķirt konkrētas palīdzošas darbības.

Kategorijas „citi cilvēki” ietvaros iezīmējas arī gradācija – tuvie un ne tik tuvie cilvēki, un atšķirīgas espektācijas viņu rīcībai: no tuviniekiem – atbalsts un palīdzība, no apkārtējiem – sapratne un pieņemšana. Kā palīdzoša tiek uzskatīta saprotoša, atbalstoša un pieņemoša apkārtējo uzvedība, kā arī tās izjūtas, ko veicina tuvu cilvēku klātbūtne. Kā svarīga atklājas arī apkārtējo dotā iespēja ne tikai saņemt palīdzību, bet arī palīdzēt citiem.

Tanī pat laikā parādās individuālās atšķirības nepieciešamībā pēc distancēšanās no sociālās saskarsmes un zaudējuma apspriešanas. Pretēji palīdzības literatūrā proponētajam, atsevišķas sievietes norobežošanas un pārdzīvojumu maskēšanu uzskata par palīdzošu: „palīdzēja tas, ka pati jutos stipra, vieglāk bija citiem neizrādīt savus pārdzīvojumus. Palīdzēja tas, ka izvairījos no sarunām par notikušo.” (46\_br\_2).

Sociālā atbalsta ierobežoto iespēju pilnībā palīdzēt atgūties no zaudējuma atklāj kādas sievietes teiktais “cilvēku draudzīgums un sapratne bez vārdiem palīdzēja atsākt darbu pēc

divu mēnešu depresīvas sēdēšanas mājās, taču ne atbrīvoties no šī zaudējuma sajūtas, kas gruzd iekšā, nemitīgi uzjundot asaras” (41\_M/T\_6/4). Tas sasaucas arī ar Volfganga un Margaritas Strēbju pētījumu (Stroebe & Stroebe, 1999), kurā secināts, ka apkārtējie sekmīgi spēj nodrošināt atbalstu un mazināt sociālo vientulību, taču nespēj aizstāt mirušo un mazināt emocionālo vientulību.

Šajā pētījumā identificētie palīdzības veidi, ko piedāvā apkārtēji, sasaucas ar rietumu literatūrā minētajiem (Stroebe & Stroebe, 1996) palīdzības veidiem - emocionāla (uzticēšanās, vērtības, jūtas), apliecināšana (atgriezeniskā saite, salīdzināšana), informatīva (padoms, spriedumi) un instrumentāla (materiāls atbalsts). Taču šī pētījuma ietvaros piedāvātās kategorijas vairāk akcentē palīdzīgo darbību saturu un tādējādi var būt vieglāk pārveidojamas palīdzības piedāvājumu stratēģijās, ne tikai palīdzības jomās.

Virkne kategoriju raksturo to, kā sievietes pašas centušās tikt galā ar zaudējumu (četrus sievietes atbildēs pat izskan doma, ka viņas to izdalījušas vienas pašas). Kategorija “personīgās kvalitātes un zaudējuma pārstrāde” ietver gan atsevišķu savu iezīmju, gan darbību izcelšanu ceļā uz atgūšanos pēc zaudējuma. Kā redzams no atbildēm, aprakstītās personības kvalitātes sekmē pozitīvu pasaules redzējumu, ticību, cerību un iekšēju pārliecību par pasaules kārtību un dzīves norišu saskaņotību. To papildina arī personīgās atbildības uzņemšanās par spēju tikt galā ar zaudējuma pārdzīvojumiem un gatavība turpināt dzīvi arī pēc nozīmīga zaudējuma. Analizējot notikušo un mēģinot to integrēt savu uzskatu sistēmā, sievietes veikušas kognitīvu šī zaudējuma pārstrādi. Svarīga loma bijusi arī iespējai atvadīties no mirušā – fiziski, garīgi vai vismaz sapnī. Kā papildus elementi tiek pieminēti arī daži citi atvieglojošie aspekti – jaunība un iepriekšēja sērošanas pieredze. Tiesa, literatūrā un arī šī pētījuma citu dalībnieču atbildēs palicēja vecuma un sērošanas pieredzes loma vērtēta atšķirīgi.

Kā svarīga atzīmēta arī iespēja atbrīvoties no iekšējās spriedzes. Šādu atvieglojumu devušas asaras un iespēja izraudāties. Arī aktīva fiziska darbošanās un lūgšanas, cerībā ne tikai uz personīgo atvieglojumu, bet arī kā iespēju palīdzēt aizgājējam.

Palīdzīga loma tiek saredzēta nodarbinātībā – rūpēs, pienākumos, vienkārši aizņemībā un iespējā palīdzēt citiem. No vienas puses tas dod iespēju distancēties no zaudējuma pārdzīvojumiem, kā nepieciešamību uzsver Duālā sērošanas modeļa autori (Stroebe & Schut, 1999). No otras puses tas dod iespēju gūt apliecinājumu savai vērtībai un sociālai lietderībai, ko pārdzīvojumu psiholoģijas kontekstā akcentē Fjodors Vasiļuks (Vasiluk, 1984). Vienlaikus tā ir arī iespēja atstāt ieguldījumu nākotnei, tādējādi radot savu “nemirstību”- turpinājumā bērnos un paveiktajos darbos. Tanī pat laikā fiziskā slodze var kalpot par nomaiņu garīgajai pārslodzei, ko iniciē intrapsihiska pārņemtība ar eksistenciāla

rakstura jautājumu apspriešanu. Tomēr jautājums par distancēšanos no sērošanas sāpju pārdzīvojumiem rietumu literatūrā joprojām tiek vērtēts dažādi. Sērošanas sāpju konfrontācija apziņā tiek uzskatīta par absolūti nepieciešamu (skat. piem., Parkes, 1998; Worden, 1991), kas gan ne vienmēr gūst apliecinājumu pētījumos (Wortman & Silver, 1989). Tikmēr daļa sieviešu šādu distancēšanos uzskata par palīdzību, un iespējams, ka subjektīvā pārliecība par nepieciešamību būt stiprai un spēja to īstenot, nodrošina arī vēlamo rezultātu – spēju mobilizēties un atgūties no zaudējuma. Tomēr ārpus priekšstatu robežām šādu aspektu palīdzošās lomas noteikšana prasa turpmāku izpēti.

Kategorija, kas uzskatāmi parādās Latvijā veiktajos pētījumos (Maslovska, 2004, Maslovska et al., 2006), bet savulaik dažādi aplūkota rietumu autoru darbos, ir „saikne ar mirušo”. Lai arī senākos darbos attīstīta Z.Freida izvirzītā doma par nepieciešamību emocionālo saikni ar mirušo pārraut, mūsdienu teorijas mēģina skaidrot turpinošos attiecību nozīmi. Sievietes Latvijā kā palīdzību vērtē ne tikai mirušā devumu un iespēju realizēt mirušā vēlmes, bet arī dzīvās saiknes ar mirušo uzturēšanu. Tas saskan ar eksistenciālāk orientēto autoru uzskatiem, ka veiksmīgs zaudējuma pārvarēšanas atrisinājums ietver gan patības pārveidi, gan intrapsihiskas saiknes ar mirušo uzturēšanu, līdz ar ko piesaiste attiecībās nemazinās, bet atbrīvojas telpa jaunu attiecību veidošanai un aktivitātei sociālo attiecību sistēmā, vienlaikus uzturot saikni ar mirušo caur piemiņas un nozīmes saglabāšanu (Romanoff & Terenzio, 1998). Saikne ar mirušo ietver gan to darbību īstenošanu, kas tika veiktas kopā ar mirušo, vai kuru paveikšana mirušajam bijusi svarīga. Tā ietver mīlestību un cieņu pret mirušo, viņa garīgā mantojuma novērtēšanu, kā arī atmiņas, sarunas domās, lūgšanas, sapņus un cerības uz atkalredzēšanos. Šīs kategorijas atbildes atklāj nepieciešamību zaudējumu integrēt ikdienas dzīvē, tādējādi vienlaikus sekmējot palicējas dzīves kvalitāti. Arī jaunākajos rietumvalstu pētījumos tiek identificēta saiknes ar mirušo adaptīvā loma (Parker, 2005). Taču saiknes ar mirušo turpinājums ir visnotaļ kulturāli sensitīvs fenomēns. Tā piemēram, Lalandes un Bonano pētījumā (Lalande & Bonanno, 2006) atklājas, ka cieša saikne ar mirušo 4 mēnešus pēc tuvā cilvēka nāves Ķīnas iedzīvotāju izlasē prognozē sekmīgāku pielāgošanos 18 mēnešus pēc zaudējuma; savukārt ASV izlasē tā gluži otrādi – paredz vājāku pielāgošanos zaudējumam 18 mēnešus pēc tuvā cilvēka nāves. Šats ar kolēģiem izsaka minējumu, ka neskaidrās attiecības starp saiknes turpinājumu un sēru intensitāti varētu būt saistītas ar to, ka šie jēdzieni konceptuāli pārklājas, līdz ar to aptaujās identificētās sakarības drīzāk atspoguļo šo abu jēdzienu konceptuālo sakritību, nevis saiknes ar mirušo neadaptīvo dabu (Schut et al., 2006).

Daudzās apakškategorijas, kas raksturo saiknes ar mirušo uzturēšanu, apliecina tās nozīmību un pozitīvo lomu palicēju dzīvē. Saiknes ar mirušo nozīmību apstiprina arī iepriekš

veiktā pētījuma rezultāti (Maslovska, 2004), kurā vairums sieviešu norādīja uz ticību pēcnāves dzīvei (88%), tam, ka mirušais joprojām spēj būt kopā ar viņām garīgi (84%) un pat parūpēties (78%).

Kā sērošanas gaitu atvieglojoši tiek minēti arī dažādi apstākļi – sākot no sociālpolitiskiem un dabas apstākļiem, beidzot ar konkrētā gadījuma aspektiem un sadzīves situāciju. Iespējams, ka šeit būtiskāka ir palicējas spēja saredzēt palīdzības iespējas visdažādākajās dzīves jomās un interpretēt dažādos notikumus kā atbalstu savas pieredzes organizēšanā.

Ciešanu mazināšanai noderīgi bijuši arī garīgi un medicīniski palīglīdzekļi. Interesanti, ka citādi secinājumi ir A.Lūses pētījumā (Lūse, 2003) - „no cilvēkiem, kas man uzticējuši savu krīzes pieredzi, nav neviena, kas atzītu, ka antidepresanti būtu viņiem palīdzējuši uzveikt depresiju: parasti tie stāvokli tikai kaut cik stabilizējuši”. Šī pētījuma ietvaros, tāpat kā iepriekš veiktajā pētījumā (Maslovska, 2004), dažas sievietes tomēr paudušas uzskatu, ka nomierinošas zāles palīdzējušas pārvarēt zaudējuma sāpes.

Svarīgi piebilst, ka visai bieži atbildes ietver palīdzības resursus to dažādās kombinācijās (piem., „man palīdzēja – ticība, cilvēki un laiks” 34\_T\_5; vai arī - „tuvinieki, veselais saprāts un darbošanās” 31\_vm\_99), tādējādi uzsverot to, ka ir svarīgi kombinēt pašpalīdzības resursus atbilstoši ikdienas vajadzībām.

Netieši iezīmējas arī paaudžu atšķirības – kamēr vecākā paaudze palīdzības izpratnē ietver tādas kategorijas kā tēvzeme, dzīves cikla turpinājums bērnos; jaunākajai paaudzei svarīgi ir izrunāties, arī izklaidēties, tādējādi rodot apliecinājumu savai iespējai dzīvot. Savas patstāvības akcentējums vērojams sievietēm brieduma gados (“pati jutos stipra” 46\_br\_2; “man bija jābūt stiprai” 32\_aT\_1,5).

Kopumā palīdzība zaudējuma pārvarēšanā pilda gan relaksējošas, gan aktivizējošas funkcijas, gan sniedz emocionālu, informatīvu un instrumentālu atbalstu, gan nodrošina sociālo mijiedarbību, uztur sociālo lietderību, veicina izpratni, aktualizē eksistenciālo nozīmību, un sekmē zaudējuma integrāciju palicējas dzīves uztverē.

### **3.4.6. Zaudējumu pārvarēt traucējošais**

Attiecībā uz zaudējumu pārvarēt traucējošo, sieviešu sniegtās atbildes kategorizējamās līdzīgi tām, kas minētas pie palīdzošajām – citi cilvēki, pati, apstākļi, ar mirušo saistītais (skat. 47.tabulu). Atbildēs parādās arī, ka nekas nav traucējis zaudējumu pārdzīvot.

47. tabula. Zaudējumu pārvarēt traucējošo aspektu kategorijas un piemēri

Kategorijas	Piemēri
<b>Citi cilvēki:</b>	
<b>Komunikācija</b>	<p>Traucēja tas, ka radnieki gribēja daudz par to runāt. Man labāk gribējās būt vienatnē ar savām domām. 46_br_2</p> <p>Pārmērīga runāšana un apspriešana no radu puses, pamācīšana. 38_M_2</p> <p>Bieži traucēja netaktiski izteikta līdzjūtība, kā arī neticīgu cilvēku gaudulīgā attieksme, nāves (kā pilnīgi loģiskas lietas pēc dzīves) neizpratne. Tādi izteikumi kā piem. : “Nu kāda Tev nelaime! Vai, cik slikti!” utt. 45_M_2</p>
<b>Attieksme</b>	<p>Man ļoti sāpēja tas, ka tuvinieki “pagrieza muguru”. Es ilgi nespēju saprast, pieņemt, ka tā var dzīvē notikt. Sāpēja tas, ka mamma, brālis kļuva man sveši. Tas, ko es dzirdēju no tuviniekiem, bija: “Jā, tā tas ir, bet mēs tev nevaram palīdzēt.” 26_T_5</p> <p>Atbalsta trūkums – garīgā un materiālā ziņā. 72_br_5</p> <p>Pusbrālis un viņa otrā sieva ar savu mantojuma lietu. 29_T_1</p>
<b>Emocijas</b>	<p>Mans tēvs, kurš pats to nevar pārdzīvot un neļauj citiem tikt ar to galā, nepārtraukti runājot par to traģiskā tonī un analizējot, “kā būtu, ja būtu...”, un apgalvojot, ka viņš arī dzīvot negrib. 28_br_1</p> <p>Mammas pārdzīvojumi un viņas vainas izjūta, ka nebija neviena klāt, kad tas notika. 32_aT_1,5</p>
<b>Pienākumi</b>	<p>Visas tās šausmas, ko vajadzēja nokārtot sakarā ar bērēm. 56_V_4</p>
<b>Nodarījumi mirušajam</b>	<p>Pārējo tuvinieku dažādā attieksme. Nespēja izlīgt un piedot. Zinu, cik grūti vecmāmiņai bija piedzīvot, ka meita viņu nespēja apciemot slimnīcā kāda neatrisināta pagātnes strīda dēļ. 39_vm_3</p> <p>Mamma. Stāstot par to, cik viņš bija neciešams, stāstot par sliktajiem tēva radiem. 27_T_03</p> <p>Medicīnas personāla paviršā attieksme. 32_m/vm_11/05</p>
<b>Pati</b>	
<b>Izjūtu intensitāte</b>	<p>Manas dusmas par netaisnību pasaulē. Tas, ka es centos atrast atbildi uz jautājumu “kāpēc”, kaut gan tādas atbildes nav. 22_vt_5,5</p> <p>Iespējams, ka arī vainas apziņa par nenokārtotām lietām un nepateiktiem mīļiem vārdiem. 41_M/T_6/4</p> <p>Vientulība, pamestības izjūta, nevajadzīgums, bailes, citiem ir, man nav. Domas ir tās, kas traucē, arī emocijas un to spēks. 25_T_6</p>
<b>Pašas radītie aprūtinājumi</b>	<p>Tas, ka ne ar vienu līdz galam tā arī neesmu visu par šo zaudējumu izrunājusi, jo kuru gan interesē, kā es jūtos pēc vecāku, kurus tie nav pazinuši, nāves... 41_MT_6/4</p> <p>Tas, ka uzņemos atbildību par ģimeni – visiem mājas darbiem, kā kurš jūtas utt. Izjutu to kā smagumu uz pleciem. 25_M_3,5</p> <p>Es pati neļaujos to pārdzīvot. 38_dr.d_3</p>

Tabula turpinās nākošajā lpp.

## 47. tabulas turpinājums

Kategorijas	Piemēri
<b>Vecumposms</b>	Tas, ka biju vēl jauna. 20_vt_5
<b>Pieredzes trūkums</b>	Tas, ka tie bija mani pirmie tuvie cilvēki, kas aizgājuši. 20_vt/vm_09/01
<b>Apstākļi:</b>	
<b>Pārmaiņas</b>	Pašas vājums. Fakts, ka bērni zaudējuši tēvu. Slimība un trūkums. 60_V_7,5 Tas, ka palika viena viņas meita. 34_dre_03
<b>Neskaidrības</b>	Neskaidrība. Kādēļ šīs suicidālās domas ir radušās un īstenojušās viena vakara garumā? 43_ma_09 Tas, ka neatrada līķi. 24_drs_4
<b>Ar mirušo saistītais:</b>	
<b>Atgādinājumi</b>	Cilvēki, kas nemitīgi atgādina par to, ka viņa vairs nav, vietas, lietas, apkārtnē. 23_mV_02 Lietas, kas atgādina par viņu. Tā baznīca, slimnīca, jābrauc garām krustojumam, mājai. 29_drs_4
<b>Iepriekšējās attiecības</b>	Pārāk nozīmīgs šis cilvēks man bija, pārāk saaugusi biju kopā. Jutos pilnīgi pamesta un nodota. 31_M_7 Ārkārtīgi ciešā saikne ar vistuvāko cilvēku, kā arī mīlestības jūtas pret māmiņu. 32_M_1,5
<b>Nepaspētais</b>	Domas, ka vecmāmiņa neredzēja šo bērniņu, kā nekā – pirmais mazmazbērns, un ka nebiju ne redzējusi, ne satikusi viņu pirms tam (aptuveni pusgadu). 20_vm_1 Nenotikušā saruna ar tēvu pirms viņa nāves, kur būtiskākais teikums, ko gribētu pateikt un arī dzirdēt “es tevi mīlu”. 26_T_2,8

Izvērtējot līdzcilvēku rīcību, atklājas piedzīvotās grūtības saskarsmē kopumā, attieksmē, emociju izpausmēs, uzliktajos pienākumos, kā arī nepatikā pret konkrētiem izteikumiem. Galvenokārt tiek kritizēta apkārtējo neiejūtība, nesapratne un nepieciešamā atbalsta trūkums. Taču izlases ietvaros vēlmes ir dažādas un reizēm pretrunīgas. No vienas puses līdzcilvēkiem tiek pārmesta uzbāzība, ko pavada neīstums un netaktiskums, no otras – norobežošanās, kas tiek saprasta kā nevērība un neuzmanība. No vienas puses – sāpes par novēršanos, no otras – nevēlēšanās lai traucē un pārmetumi tiem, kas nespēj paši tikt galā ar savām sērām. Viennozīmīgāk tiek kritizēti dažādi nodarījumi mirušajam un birokrātiskas formalitātes un darījumi.

Kritizētais ir dziļi subjektīvs, individuāls un pat situatīvs, un nebūt nav zināms dažādo pieeju ilgtermiņa iespaids, taču aprakstītās darbības šīm sievietēm nozīmējušas apgrūtinājumu un veicinājušas negatīvas emocijas.

Kā personīgos ierobežojumus sērošanas gaitā sievietes min emocijas un to spēku, īpaši izdalot vainas izjūtu, dusmas un nedrošību. Par pašapgrūtinājumiem tiek uzskatīta arī neļaušanās sērām, nespēja pieņemt notikušo un sevis žēlošana. Tas saskan ar literatūrā aprakstītajām sērošanas pārvarēšanas grūtībām (Parkes & Weiss, 1983; Worden, 1991).

Interesanti, ka viena no sievietēm kā apgrūtinājumu interpretē atbilžu uz dažādajiem „kāpēc” meklēšanu. Mūsdienu skaidrojumos jēgas meklējumi tiek uzskatīti par svarīgu sērošanas sastāvdaļu, kur subjektīvo atbilžu rašanā saredzēti sērošanu atvieglojoši aspekti (Davis et al., 2000). Iespējams, atklājums, ka arī šādi var paraudzīties uz saviem pārdzīvojumiem, palīdzētu sievietei citādāk attiekties pret sevi un notikušo.

Kā apgrūtinājums zaudējuma pārvarēšanā tiek minēti arī tādi personības aspekti kā pieredzes trūkums un jaunība, kā arī dažādi nekontrolējami ārējie faktori – pārmaiņas un neskaidrības.

Grūtības sagādājuši arī atgādinājumi par mirušo, attiecībās nepaspētais, kā arī attiecības ar zaudēto cilvēku – šinī gadījumā pārlietu ciešās. Līdzīgus novērojumus aprakstījuši arī citi pētnieki (Worden, 1991; Stroebe et al., 1992; Gamino et al., 1998). Literatūrā minēti arī dažādi attiecību sarežģījumi un konflikti, kas apgrūtina pielāgošanos dzīvei bez mirušā. Iespējams, šīs izlases sievietes nerunāja par attiecību sarežģījumiem, kas saskanētu ar latviešu sakām vārdā pausto domu - par mirušiem labu vai neko. Iespējams arī, ka sievietes, kuru attiecību vēsture ar mirušo ietver neatrisinātus konfliktus, atteicās no dalības pētījumā. Par to liek domāt saruna ar vienu no respondentēm, kas šo iespēju izstāties izmantoja.

Uzmanību pievērš sievietes, kas kā palīdzošu saredzējušas citu cilvēku rīcību, un to vērtējušas arī kā traucējošu. Akcentētais fokuss uz apkārtējo cilvēku lomu pārdzīvojumu izmaiņās un zaudējuma pārvarēšanā ļauj minēt par šo sieviešu eksternālo orientāciju - ļaunā dažādiem ārējiem faktoriem determinēt intrapsihiskos pārdzīvojumus un tādējādi ierobežojot personīgo resursu aktivizēšanu. Šāda paļaušanās uz ārējo faktoru ietekmi var izrādīties bīstama ārējo palīdzības resursu ierobežotas pieejamības situācijās, piemēram, kad nomirst kāda no atbalstu sniedzošām personām. Šinī ziņā pasargātākas šķiet tās sievietes, kas skaidrojumos demonstrē vairāk pašpaļāvības un saredz atgūšanās resursus sevī, tādējādi padarot situācijas ar saviem spēkiem pārvaramas. Šāda tendence atklājas arī dzīves filozofijas kontekstā aprakstītajos piemēros par kontroles lokusu dzīves notikumu interpretācijās: sievietes ar iekšējo kontroles lokusu uzrāda labākas spējas tikt galā ar zaudējumu. Lai arī internālais kontroles lokuss atklājas kā nozīmīgs faktors adaptācijā jaunos apstākļos, kā tas ir, piemēram, uzsākot studijas augstskolā (Balaisis, Draguns, & Miezīte, 2004), tuva cilvēka

nāves pārdzīvojumi paredz ne tikai spēju uzņemt atbildību par savu dzīvi, bet arī pieņemt, ka dažādiem ārējiem faktoriem var būt noteicoša loma dzīves notikumu ietekmēšanā.

Zaudējuma pārvarēšanā kā būtiska parādās palicējas personīgā attieksme – kā viņa pati uztver notikušo, ko izceļ un uz ko tiecas. Daļa sieviešu arī savos stāstījumos demonstrē dziļi emocionālu iesaistīšanos, vairāk izceļot pārdzīvojumu dabu un zaudējuma radītās sekas. „Manas māmiņas nāve ir viens no sāpīgākajiem pārbaudījumiem, kādi vien var būt cilvēkam. Ar to samierināties vēl arvien nespēju. Atmiņas neatkāpjas, sāpes nezūd. Sāp, SĀP, SĀP.” (32\_M\_1,5). Citas savukārt vairāk demonstrē racionālos izvērtējumus attiecībā uz piedzīvoto, tādējādi arī stāstīto vairāk pamatojot kognitīvos spriedumos. „Mammas nāve lika man saprast, ka bērnība, jaunība ir beigusies. Tas ir sāpīgās patstāvības sākums.” (35\_M\_08). Saprotams, ka liela daļa atbilžu apvieno gan emocionālo, gan kognitīvo aspektu, tādējādi piedāvājot jaukta tipa stāstījumus. „Ar laiku sāpju, skumju sajūta mazinājās, to nomainīja samierināšanās ar notikušo, rūgtums. [Traucē] nenotikušā saruna ar tēvu pirms viņa nāves [...] Šī nāve lika aizdomāties par daudzu lietu nejēdzību vai arī cilvēku paviršību ikdienas savstarpējās attiecībās. .. Cenšos kontrolēt domas, ievirzīt pozitīvās sliedēs. Analizēju attiecības ģimenē, saskarsmi ar tēvu – kā pietrūka?” (26\_T\_2,8).

Dziļa sērošana ir personīgi nepieciešams un sociāli sankcionēts stāvoklis (Valsiner, 2003). Tomēr speciālistu diskusijās emocionalitāte un emocionālo reakciju loma zaudējuma pārvarēšanā tiek vērtēta dažādi. No vienas puses „sēru darbs” un ļaušanās pārdzīvojumiem tiek uzskatīti par neatņemamu un svarīgu elementu zaudējuma pārvarēšanā (Parkes, 1989; Worden, 1991); no otras – pamatoti tiek apšaubīta emocionalitātes nepieciešamība sekmīgas atgūšanās gaitā (Wortman & Silver, 1989). Arī sievietes pašas apraksta gan raudāšanas sniegto atvieglojumu, gan emociju milzīgo spēku un vēlmi no tām izvairīties. Aplūkojot respondenšu atbildes pēc to izteiksmes formas kontekstā ar zaudējuma pārvarēšanas aptaujas rezultātiem, redzam, ka no 114 stāstījumiem, kurus iespējams klasificēt minētajās kategorijās, 17 sieviešu atbildes raksturo emocionalitāte. No tām 10 sievietes uzrāda augstas zaudējuma pārvarēšanas grūtības (pēc TCZPA), bet neviena zemas rādītājus šajā aptaujā. Pretstatā tam, vairums sieviešu, kuru stāstījums klasificēts kā kognitīvi orientēts, uzrāda zemas (16) vai vidējus (47) rezultātus TCZPA, un tikai trīs – augstus. Arī jaukta tipa stāstījumiem ir tendence saistīties ar prasmi sekmīgāk tikt galā ar zaudējuma pārdzīvojumiem.

Rezultāti apstiprina literatūrā minēto domu, ka kontrolējamie notikumi virza uz problēmu risināšanas stratēģiju izmantošanu, bet notikumi, kuri ir nekontrolējami (kā tas ir arī nāves gadījumā) – uz kognitīvo un emocionālo stratēģiju lietošanu (Moos & Schaefer, 1986). Kā arī to, ka kognitīva adaptācija var palīdzēt personībai sasniegt vispārējo labklājību tuva cilvēka nāves gadījumā (O'Rourke, 2003).

Lai gan atsevišķi pētījumi rāda, ka uz emocijām fokusēta pārvarēšana palīdz ātrāk atgūt psiholoģiskās labklājības līdzsvaru un adaptēties, piemēram, pēc vīra zaudējuma (Bisconti, Bergeman, & Boker, 2003), šis pētījums to nedz apstiprina, nedz noliedz. Rezultāti rāda, ka tās, kuru stāstījums ir emocionāli piesātināts, uzrāda arī lielākas grūtības zaudējuma pārvarēšanā. Tomēr tie nesniedz atbildi, vai emociju kontrole veicinātu adaptāciju. Kalhūna un Tedeši pētījumi (Calhoun & Tedeschi, 1996) ļauj minēt, ka tie cilvēki, kas kādā brīdī uzrāda spēcīgas emocijas un nozīmīgas adaptācijas grūtības, vēlāk ir tie, kas sasniedz spilgtākās personības izaugsmes. Iespējams, ka prasme kognitīvi pārvērtēt notikušo šādām sievietēm palīdzētu mazināt pārvarēšanas grūtības kopumā, taču tam nepieciešami turpmāki pētījumi.

Sieviešu stāstījumi veido arī atšķirīgu centrālo fokusu – orientēšanos uz pozitīvo, ieguvumiem, akceptēšanu, vai arī ļaušanos negatīvajām domām, pievēršanos zaudētajam un grūtībām. Sievietes, kuru stāstījumi orientēti uz pozitīvo, spēj zaudējuma ierosinātās pārmaiņas interpretēt kā loģiskas, saredzot arī to labvēlīgās sekas: „Tas ir loģisks dzīves ritējums: cilvēks piedzimst → dzīvo → mirst. Līdz ar vectētiņa nāvi sāku novērtēt savstarpējās attiecības ievērojami vairāk, kā līdz šim. Cēlusies arī ģimenes saietu nozīmība. Kā sūklis mēģinu uzsūkt visu informāciju, atmiņas, padomus no tuviem cilvēkiem, jo nekad nezini, kura būs pēdējā tikšanās. Tik daudz palicis nepajautāts un nepateikts. Pēc dažiem divvainiem atgadījumiem, esmu sākusi ticēt dvēseles nemirstībai un pārdzimšanai.” (28\_vt\_3,5). Sievietes, kuru stāstījumi orientēti uz zaudēto, pievērš uzmanību šo pārmaiņu radītajām grūtībām. „Liekas, nekas vairs nav tā kā bija. Ģimene tika emocionāli sagrauta... Es vairāk baidos no dzīves.” (22\_mme\_1,5); „[Vienlaikus izmaiņas]: pārtraukti pasākumi, kas tika veikti kopīgi. ; [Traucēja pārdzīvot]: Atbalsta trūkums – garīgā un materiālā ziņā. [Dzīves filozofija]: sāku saprast, cik cilvēks ir niecīgs un, ka nav nozīmes kalt nākotnes plānus. [Nāves nozīme]: viņš nomira pēkšņi mūsu mātes bērū dienā. Mēs, viņa tuvinieki, nevaram sev piedot, ka bērū dienā bijām aizņemtī un nepievērsām viņam pietiekošu uzmanību, kad viņš pēkšņi sajūtās slikti. Līdz mūža galam nevarēšu samierināties ar viņa zaudējumu.” (72\_br\_5). Savukārt, jaukta tipa stāstījumos pozitīvais mijas ar negatīvo. „Es mīlēju savu brāli. Es esmu daudz iemācījusies no viņa. Mani viņš respektēja vairāk par mammu un sievu, neskatoties, ka biju 16g. jaunāka par viņu. [...] Tas bija mans brālis. Ar viņu mēs runājām par jebkuru tēmu. Man trūkst viņa padoma, un trūkst, ka es nevaru dot padomu viņam. Es jutos vienmēr droši un pasargāta. No otras puses, visai manai ģimenei – mammai, vīram, otram brālim ir nedaudz lielāks miers.” (31\_br\_3,5).

Aplūkojot stāstījuma fokusu komplektā ar zaudējuma pārvarēšanas aptaujas rezultātiem, redzam, ka sievietes ar pozitīvo redzējumu biežāk uzrāda sekmes zaudējuma

pārvarēšanā. No 112 klasificētajām atbildēm 61 stāstījums iekļaujas pozitīvas orientācijas kategorijā. No tām 56 gadījumos uzrādīti vidēji vai zemi rezultāti. Savukārt neviena no sievietēm, kuras stāstījums fokusēts uz negatīvo, neuzrādīja sekmes zaudējuma pārvarēšanā, un tikai 9 vidējus, bet 13 augstus rezultātus TCZPA aptaujā. Jauktā tipa stāstījumi biežāk sakrīt ar vidējiem rezultātiem TCZPA (23 vidēji, 2 zemi un 5 augsti).

Šādi novērojumi atbalsta pozitīvās psiholoģijas postulātus un optimisma paradigmu (Seligman, 2000), un apliecina, ka orientācijai uz pozitīvo dzīvē ir būtiska nozīme grūtību un dzīves traumu pārvarēšanā.

Attiecībā uz zaudējuma pieņemšanu, sieviešu atbildes atšķiras arī reakcijā uz zaudējumu. Daļa sieviešu stāstījumos demonstrē iekšēju protestu pret notikušo, nespējot vai nevēloties ar to samierināties: „Kāpēc liktenis tik nežēlīgs? Viņam palika 2 bērni. Jaunākajam tikai 1 mēnesis. Ja vēl būtu slimojis saprastu, ja būtu nosities arī. Jo dzēra pie stūres sēžoties. Bet nepamosties no rīta? Bez nekāda iemesla? Tas tiešam ir dīvaini un nesaprotami. Rodas bailes, ka jauni cilvēki mirst. Bailes pašai nomirt, jo gribas izaudzināt savus bērnus.” (29\_drs\_01); „Tās ir sāpes, cerību zudums. Liktenis lēmums, neizpratne, kāpēc? Žēl draudzenes, tas ir viņas dēls, visvairāk viņas žēl. Mēģinu viņu atbalstīt, bet pašai grūti. Ļoti grūti. Saspringt pleci, muskuļi un sāpes.” (38\_dr.d\_3). Tīkmēr citas sievietes centušās pieņemt notikušo un samierināties ar to: „Viss dzīvē ir tā, kā ir – atliek tikai pieņemt vai nē! Jā, sākums bija šausmīgs. Likās nekam vairs nav jēgas. Nezinu, kas bija tas, kas man palīdzēja no tā izvilkties. Varbūt ilgās sarunas ar draudzeni, kamēr Edgariņš vēl bija reanimācijā. Runājām daudz par pasaulīgām lietām. Kā arī noteikti ārsts Pēteris Kļava – tas bija viņš, kas mani it kā ielika citās sliedēs, pa kurām braukdama esmu nonākusi pie šodienas sajūtām. Reizēm, skatoties atpakaļ, ir sajūta, ka šo ceļu palīdzējis veikt tieši viņš – mans dēls. Man nozīmē to, ka nāve aizverot vienas durvis, paver citas, arī tās ir gaismas un mīlestības apspīdētas.” (40\_d\_5). Virkne stāstījumu balansē starp protestu un samierināšanos: „Esmu zaudējusi daļu no sevis... Pārlasu viņa piezīmes un zinu, ka viņam tagad ir vieglāk... pašā sākumā sapratu, ka viņam ir vieglāk.” (55\_d\_1); „[Traucēja pārdzīvot]: Tas , ka ne ar vienu līdz galam tā arī neesmu visu par šo zaudējumu izrunājusi, jo kuru gan interesē, kā es jūtos pēc vecāku, kurus tie nav pazinuši, nāves... Iespējams, ka arī vainas apziņa par nenokārtotām lietām un nepateiktiem mīļiem vārdiem.; [Dzīves filozofija]: Pricēties par katru jaunu dienu.” (41\_MT\_6/4).

Tās sievietes, kuru atbildes uz atvērtajiem jautājumiem demonstrēja samierināšanos, uzrādīja augstas sekmes zaudējuma pārvarēšanā, pretstatā tām sievietēm, kuru stāstījumi demonstrēja protestu vai veidoja jauktā tipa atbildes. No 115 klasificētajām atbildēm 16 ierindojās protesta kategorijā. No tām 11 uzrādīja augstus, un neviena zemas TCZPA

rezultātus. Savukārt no tām 87 sievietēm, kuru stāstījumus caurvija samierināšanās, 62 uzrādīja vidējus, bet 19 zemu rādītājus. Jauktā tipa stāstījumi, līdzīgi protestiem, ierindojās vidēju (7) un augstu (5) rādītāju grupā, bet ne starp zemiem TCZPA rādītājiem.

Tuva cilvēka nāve kā nekontrolējams dzīves notikums acīmredzot prasa augstu iekšējo saskaņotību (Antonovsky, 1979), lai spētu samierināties ar notikušo un savu aktivitāti virzītu uz jauniem sasniegumiem dzīvē, nevis protestētu pret pagājušo.

Aprakstītie novērojumi sasaucas ar jaunākajām tendencēm sērošanas procesa izpratnē rietumu literatūrā un jaunākajos pētījumos. Piemēram, par pozitīvā saredzēšanas un jēgas/nozīmes veidošanas lomu zaudējuma pārvarēšanā (Davis et al., 1998; Holland et al., 2006; Neimeyer et al., 2006). Ir pamats uzticēties zaudējumu pieredzējušo subjektīvajai pieredzei un tās detalizētai interpretācijai, ņemot vērā, ka tieši viņi ir šīs jomas īstenie eksperti (Neimeyer & Hogan, 2001) un vienlaikus arī savas dzīves un pieredzes konstruktāji. Lai arī literatūrā jau vairākus gadus pārliecība ir nosvērusies par labu atziņai, ka saiknes ar mirušo saglabāšanai ir pozitīva loma zaudējuma pārvarēšanā (Klaas et al., 1996), detalizēta izpratne par tās interpretāciju dažādās kultūrās un reliģijās joprojām izpaliek. Latviskās kultūrvides kontekstā būtiski šķiet uzsvērt, ka saiknes ar mirušo saglabāšana tiek pozitīvi vērtēta un dažādās formās sekmīgi integrēta palicēju dzīvēs. Šajā kontekstā īpaši izceļams ir mirušā aizgādības fenomens, kas sievietu stāstījumos (līdzīgi kā latviešu folkloras vēsturiskajā mantojumā) ieņem svarīgu vietu, kamēr angļiskajā literatūrā tas nav īpaši uzrunāts.

### **3.4.7. Secinājumi**

Šī pētījuma ietvaros sievietu sērošanas pieredze atklājas reakcijas uz zaudējumu, zaudējuma izraisītajās līdztekus pārmaiņās, nāves iemeslu skaidrojumos, dzīves filozofijā un zaudējumu pārvarēt palīdzošajā un traucējošajā.

Zaudējuma pārdzīvojumus raksturo emocionālas, fiziskas, ar izziņas darbību saistītas izpausmes, kognitīvas un eksistenciālas pārdomas, kā arī izpausmes uzvedībā. Latvijas sievietu priekšstats sērošana galvenokārt atspoguļojas kā emocionāli pārdzīvojumi un domas par mirušo dzīves un nāves kontekstā. Zaudējuma pārdzīvojumu fiziskās jeb ar ķermeni saistītās izpausmes pārsvarā tiek asociētas ar veselības traucējumiem, bet izjūtu izpausmes uzvedībā tiek atpazītas tikai pastarpināti.

Pārdzīvojumu dinamiku raksturo izjūtu mazināšanās, saglabāšanās, pastiprināšanās, cikliskums un izaugsme. Pārdzīvojumu dinamikā vērojamas kvalitatīvas un kvantitatīvas izjūtu izmaiņas, kā arī atšķirīga izjūtu apzināšanās un atšķirīga pieeja savas pieredzes organizēšanā. Atgādinājumu „enkuri” darbojas kā pārdzīvojumu pastiprinātāji, veicot gan

sāpinošu, gan dziedinošu funkciju; bet pārvarēšanas darbības kalpo par pārdzīvojumu mazinātājiem.

Sērošanas reakciju dažādo šķautņu atpazīstamības veicināšana varētu sekmēt tādus sociālos priekšstatus par sērošanu, kas paplašina normas robežas un veicina dažādības akceptēšanu gan sērošanas izpausmēs, gan pašpalīdzības stratēģiju izvēlē pārvarēšanas gaitā.

Līdz ar tuvā cilvēka nāvi palicējas piedzīvo intrapersonālas, interpersonālas un eksternālas izmaiņas. Intrapersonālās izmaiņas izpaužas kā psiholoģiski pārdzīvojumi un to izpausmes veselībā; personības īpašības (patstāvība, empātija, briedums); personības kvalitātes (identitāte, pašapziņa, motivācija); un pasaules uztvere (attieksme, izpratne, vērtības). Interpersonālās izmaiņas izpaužas attiecībās ar citiem, ģimenes attiecībās un attiecībās ar mirušo. Eksternālās izmaiņas attiecas uz nodarbošanos, dzīvesveidu, sadzīvi, finansiālo stāvokli un vides izmaiņām.

Piedzīvotās izmaiņas dzīvē sievietes novērtē kā sekundārus zaudējumus, papildus pienākumus, ieguvumus un izmainītu pārlicēību. Līdz ar to sieviešu subjektīvajās interpretācijās līdztekus pārmaiņas iegūst stresoru un traucēkļu vai arī ieguvumu un veicinātāju lomu.

Tuva cilvēka nāves skaidrojumos ietverta nāves kā cēloņa un nāves kā mērķa analīze. Nāves cēloņu analīze ietver par nāvi atbildīgo jeb vainīgo meklēšanu, to piedēvējot mirušajam, palicējai pašai, kādam citam cilvēkam, sociālpolitiskiem apstākļiem, gadījumam vai pasaules kārtībai. Nāves mērķu analīzē nāve skaidrota kā labākais risinājums mirušajam (atvieglojums ciešanās, tikšanās ar tuviniekiem, dzīves uzdevumu paveikšana) un kā iespēja palicējai (dzīves mācības avots, grēku izpirkuma iespēja). Nāves iemeslu meklēšana ir ne tikai būtiska sērošanas raksturiezīme, tā arī identificē balansu starp vainīgo meklēšanu un pasaules kārtības atpazīšanu, un zaudējuma lomas atklāšanu gan mirušā, gan palicēju dzīvē.

Latviešu sieviešu dzīves filozofijas pamatu veido austrumu reliģijas, kristietība, folklorā, astroloģija, bioloģija un filozofiskas pārdomas, kas nereti tiek sintezētas un organizētas vienkopus personīgā pasaules priekšstatu sistēmā. Dzīves filozofijas saturu veido izpratne par dzīves un pasaules kārtību (kā iekārtota pasaule; kas ir dzīve; kas ir nāve un kas nemirstība), izpratne par dzīves mācību (kā jādzīvo), vērtībām dzīvē, cilvēka lomu visuma kārtībā (nolemtība, paļaušanās vai spēja ko ietekmēt), kā arī zaudējuma lomu palicējas dzīvē. Lai arī mūsdienu latviešu dzīves filozofija sakņojas dažādās uzskatu un struktūras sistēmās, svarīgs ir tās stiprums un balstīšanās iekšējā pārliecībā, tostarp arī uzņemoties atbildību par dzīves norisēm to interpretācijās un attieksmes veidošanā.

Kā palīdzības avoti zaudējuma pārvarēšanā tiek saredzēti citi cilvēki, pati palicēja, mirušais, kā arī apstākļi un dažādi palīgīdzekļi. Citu cilvēku palīdzībā augsti tiek novērtēta

informatīva, praktiski organizatoriska, emocionāli atbalstoša, intelektuāli atbalstoša un sociāli akceptējoša uzvedība. Sevī sievietes kā palīdzošu uzsver personības kvalitātes un zaudējuma pārstrādi – dzīves filozofiju, orientēšanos uz pozitīvo un dzīves turpinājumu, kognitīvu pārstrādi un atvadīšanos. Kā svarīga tiek novērtēta spriedzes atbrīvošana (raudāšana, darbošanās, lūgšanas) un nodarbinātība (aizņemtība, rūpes un pienākumi, palīdzības sniegšana). Palīdzības resursi tiek saredzēti arī saiknes ar mirušo uzturēšanā (atmiņās, garīgajā mantojumā, kontaktos ar mirušo, ticībā pēcnāves dzīvei, mirušā iesaistīšanai dzīvē, kontaktos ar kopīgiem draugiem, mirušā vēlmju piepildījumā, turpinājumā darbos, piemiņas uzturēšanā un sapņos). Kā palīdzoši tiek novērtēti arī sociālkulturālie, nāves, sadzīves un dabas apstākļi, un laiks, kā arī literatūras lasīšana un medikamentu lietošana.

Arī zaudējumu pārvarēt traucējošais tiek saredzēts citos cilvēkos, sevī, apstākļos un ar mirušo saistītajā. Citu cilvēku darbībā tiek kritizēta komunikācija, attieksme, emocijas, uzliktie pienākumi palicējai un nodarījumi mirušajam. Sevī tiek kritizēti pašas radītie apgrūtinājumi un spēcīgās izjūtas. Ārējo apstākļu radītās grūtības ietver zaudējuma līdzī nestās pārmaiņas un neskaidrības. Bet saistībā ar mirušo par apgrūtinājumiem tiek uzskatīti atgādinājumi, iepriekšējās attiecības un attiecībās nepaspētais. Palicējas vecums un iepriekšēja zaudējuma pieredze tiek novērtēti gan kā palīdzoši, gan traucējoši.

Zaudējuma pārvarēšanas ietvaros meklētais balanss starp mirušo, sevi un dzīvi pieprasa apzināties, analizēt, pārorganizēt, sadzīvot un investēt, kā arī meklēt līdzsvaru pagātnes, tagadnes un nākotnes perspektīvās. Personīgie, sociālie un vides aspekti zaudējuma pārvarēšanā veicina apzinātu „pagrieziena punktu” pietuvināšanu, kas sekmētu psiho-emocionālu transformāciju un līdzsvara atjaunošanu pēc piedzīvotā satricinājuma.

Kopumā ņemot, priekšstati par sērošanu ietver cēloņsakarību meklējumus ar atšķirīgu orientāciju laikā, telpā un atbildības deleģēšanā (vainīgo meklējumos). Tuva cilvēka zaudējums ierosina intrapersonālas, interpersonālas un eksternālas izmaiņas palicēju dzīvē, kas pieprasa personīgo, sociālo un vides resursu izmantojumu. Saiknes ar mirušo saglabāšana tiek pozitīvi vērtēta un dažādās formās sekmīgi integrēta palicēju dzīvēs.

## 4. Iztirzājumu kopsavilkums

Promocijas darba ietvaros veiktais pētījums piedāvā informāciju par Latvijas sieviešu sērošanas pieredzi, kā arī tuva cilvēka zaudējuma riska faktoriem un palīdzības iespējām.

### 4.1. Tuva cilvēka zaudējuma pieredzes struktūra

Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas pieredzes struktūru raksturo četri tās elementi - pārņemšana ar zaudējumu, atrautība no dzīves realitātes, pielāgošanās dzīves prasībām un zaudējuma pārdzīvojumu maskēšana. Identificētā struktūra pamatojas Sērošanas uzdevumu teorijā, kas latviskajā kultūrvīdē demonstrē citus akcentus. Sērošanas uzdevumi prasa realitātes pieņemšanu, aktuālu jūtu pārdzīvošanu, pielāgošanos ikdienas dzīvei bez zaudētā cilvēka, kā arī mirušā tēla emocionālu pārvietošanu un atgriešanos dzīvē. Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas pieredzes struktūrā vairāk akcentējas dažādās pieejas sērošanas virzībā. Pārņemšana ar zaudējumu ietver gan kognitīvos, gan izjūtu elementus, ļaujoties zaudējuma pārdzīvojumiem, tostarp arī grūtības pieņemt zaudējuma realitāti. Zaudējuma pārdzīvojumu maskēšana atklāj diametrāli pretēju pieeju zaudējuma pārvarēšanā – emocionālu, kognitīvu un sociālu savu pārdzīvojumu slēpšanu, tādējādi vairoties no zaudējuma sāpēm. Atrautība no dzīves realitātes saistīta ar grūtībām sadzīves jautājumu risināšanā un intereses par dzīvi atgūšanā, pastiprināti fokusējoties uz nāvē zaudēto. Savukārt pielāgošanās dzīves prasībām ietver virzību uz emocionālu atgūšanos, jaunu attiecību veidošanu un savas identitātes stabilizēšanu, tādējādi sekmējot palicējas integrāciju dzīvē. Šajā struktūrā parādās atšķirīgs sērošanas fokuss – koncentrēšanās uz saviem pārdzīvojumiem, zaudēto, dzīves turpinājumu vai sociālām espektācijām.

Arī pētījuma kvalitatīvās daļas rezultātos atklājas līdzīgas tendences - centrēšanās ap zaudējumu, orientēšanās uz pozitīvo un dzīves turpinājumu, emocionālās spriedzes atbrīvošana un kognitīva zaudējuma pārstrāde, kā arī pārdzīvojumu maskēšana. Orientēšanās uz dzīves turpinājumu, emocionālās spriedzes atbrīvošana un zaudējuma kognitīva pārstrāde minēta palīdzošo aspektu kontekstā. Centrēšanās ap zaudējumu ietver saiknes ar mirušo uzturēšanu, kas interpretēta kā palīdzīga; tikmēr zaudējuma atgādinājumi minēti kā sērošanas pārdzīvojumu uzturētāji. Arī pārdzīvojumu maskēšana raksturota gan kā pašapgrūtinājums, gan arī kā iespēja neieslīgt zaudējuma pārdzīvojumos. Atšķirības sērošanas fokusā un subjektīvajās interpretācijās parādās, piemēram, novērtējot dalības pētījumā iesaistīto – vienā gadījumā tā atgriezusi zaudējuma izjūtu un emocionālās pārdzīvojumu reakcijas; otrā - aktualizējusi kognitīvo zaudējuma pārstrādi un veicinājusi pieredzes pārstrādi un sakārtošanu.

Tā kā pārvarēšanas mērķis ir līdzsvara atgūšana pārdzīvojumu intensitātes un vispārējās dzīves kvalitātes ziņā, tad būtiskas ir izvēlētās metodes, kā to panākt. Līdzās identificētajiem zaudējuma pārvarēšanas struktūrelementiem sievietes atbildēs parādās arī dažādas mērķtiecīgas darbības, kas veicinājušas izmaiņas pārdzīvojumos. Vairāk vai mazāk izjūtu maiņa saistīta ar iekšēju kognitīvu darbu (pārdomas, analīze, pozitīvā akcentēšana, pieņemšana, pār-interpretācija, atbilžu meklējumi uz eksistenciāliem jautājumiem) un enerģijas investēšanu (rūpes par citiem, aktīva darbošanās). Kā būtiska atklājas arī garīgā pārliecība (dzīves filozofija, tās stiprums un apzinātība) un apkārtējā sociālajā vidē saņemtais atbalsts. Centrālu vietu zaudējuma pārvarēšanā ieņem arī saiknes ar mirušo uzturēšana – atmiņās, garīgā mantojuma respektēšanā, kontaktos ar mirušo, ticībā pēcnāves dzīvei, mirušā iesaistīšanai dzīvē, kontaktos ar kopīgiem draugiem, mirušā vēlmju piepildījumā, turpinājumā darbos, piemiņas uzturēšanā un sapņos. Svarīga loma zaudējuma pārvarēšanā atklājas arī iespējai atvadīties no mirušā – fiziski, garīgi vai vismaz sapnī.

Kvalitatīvās daļas rezultāti rosina domāt, ka tieši apzināšanās un mērķtiecīgā pieeja savas pieredzes organizēšanā spēlē būtisku lomu personīgās dzīves kvalitātes veicināšanā, piedzīvojot tuva cilvēka zaudējumu. Kā palīdzoši elementi tiek saredzēti gan darbs ar sevi un pašpalīdzības aktivitātes, gan apkārtējo palīdzība, gan mirušā aizgādība, gan laika ritējums, gan arī izmaiņas vidē pašā par sevi.

Sērošanas gaitas izpētē atklātās pārvarēšanas darbības sasaucas ar literatūrā aprakstītajām stresa un krīzes pārvarēšanas stratēģijām (skat. piem., Lazaruss & Folkman, 1984, Moos & Schaefer, 1986; Park, 2000). Bet attiecībā uz izpētes tēmu, kā specifiska un nozīmīga pārvarēšanas un zaudējuma integrācijas dzīvē sastāvdaļa atklājas saiknes ar mirušo uzturēšana un piemiņas veidošana.

Saiknes ar mirušo uzturēšana uzskatāmi saistās ar latviskajā dzīvesziņā paustajiem uzskatiem attiecībā uz pasaules kārtību. Ciešā šīssaules un viņsaules sasaiste saglabājusies ne tikai sentēvu izpratnē, bet arī mūsdienu sievietes pasaules uztverē. Saglabājusies arī t.s. veļu kults – “latvieša intīmā un būtiskā tuvība aizgājušo dvēselēm” (Mūks, 1999, 23.lpp.), kas nodrošina iespēju savstarpējai aizgādībai (dzīvais ar noteiktu darbību starpniecību var palīdzēt mirušajam, bet mirušais dzīvajam). Tiesa, mūsdienu interpretācijās tiek lietota cita terminoloģija. Līdzīgi folklorā paustajiem uzskatiem, arī šī pētījuma sievietes izteikumi ļauj spriest par sapņa kā dzīvā un mirušā sasaistes telpas nodrošinātāju – “sapnis ir tilts vai tā kopējā telpa, kurā dzīvais (bet aizmigušais) un viņa mirušie radnieki vai arī dzīvais un dievības satiekas” (Kursīte, 1999, 283.lpp.). Citi apliecinājumi šīs tradīcijas saglabāšanai atrodami muzikologa Mārtiņa Boiko pētījumos (Boiko, 2002).

Lai arī klasiski tiek uzskatīts, ka kontrolējamie krīžu notikumi virza uz problēmu risināšanas stratēģiju izmantošanu, bet notikumi, kas ir nekontrolējami (kā tas ir arī nāves gadījumā) – uz kognitīvo un emocionālo stratēģiju pielietošanu (Moos & Schaefer, 1986), redzam, ka šī pētījuma ietvaros minētās stratēģijas ir visai daudzveidīgas. Arī citi mūsdienu pētījumi ļauj domāt, ka sērošanas gaitā vienlīdz nozīmīgi var būt gan uz emocijām, gan problēmu risināšanu (Stroebe & Schut, 1999), gan uz jēgas meklējumiem fokusētie (Park, 2000), gan citi pārvarēšanas veidi, piem., “pozitīva iznākuma gaidas” (Lindstrom, 1998). Kā palīdzīga stresa un emocionālo sāpju mazināšanā tiek minēta arī tā saucamā “medicīniskā” problēmu risināšana jeb zāļu lietošana.

Dažādās pārvarēšanas darbības un saņemtā palīdzība zaudējuma pārvarēšanā pilda gan relaksējošas, gan aktivizējošas funkcijas, gan sniedz emocionālu, informatīvu un instrumentālu atbalstu, gan nodrošina sociālo mijiedarbību, uztur sociālo lietderību, veicina izpratni, aktualizē eksistenciālo nozīmību, un sekmē zaudējuma integrāciju palicējas dzīves uztverē.

Kontekstā ar līdzšinējo pārvarēšanas teoriju ietvaros formulētajām stratēģijām un sieviešu pašu identificētajām palīdzības iespējām, jaunu rakursu zaudējuma pārvarēšanas analizē piedāvā tās identificētie struktūrelementi un atšķirīgais sērošanas fokuss – uz zaudējumu, personīgiem pārdzīvojumiem, sociālām espektācijām vai dzīves turpinājumu. Atšķirīgais fokuss ietver arī dažādas laika perspektīvas – dzīvi pagātnē ar skatu uz zaudēto, orientēšanos uz tagadnes pārdzīvojumiem vai savas rīcības modelēšanu atbilstoši sociālajām espektācijām, vai arī fokusēšanos uz dzīves turpinājumu un nākotnes iespējām. Pētījuma kvalitatīvajā daļā fiksētās pārvarēšanas darbības papildina identificēto tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas struktūru, piedāvājot specifiskas darbības izvēlēta fokusa realizēšanā. Turpmākos pētījumos būtu svarīgi izvērtēt, kā katrs no izraudzītajiem fokusi ilgtermiņā saistās ar sērojošās personas dzīves kvalitāti un labsajūtu, un kāda ir to loma atgūšanās procesā. Turpmāki pētījumi būtu nepieciešami arī, lai izvērtētu dažādo pārvarēšanas darbību tūlītējo un ilgtermiņa efektivitāti. Ņemot vērā tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas pieredzes faktoru ciešo saikni ar sēru pamatizpausmēm, traumas distresu un separācijas distresu, tā turpmāka izpēte iegūst papildus nozīmību.

## **4.2. Sērošanas riska faktori**

Lai arī literatūrā kā sērošanas riska faktori minēti dažādi demogrāfiski, ar zaudējumu un tā pārdzīvojumiem saistīti raksturlielumi, šī pētījuma ietvaros tie apstiprinās tikai daļēji. Pētījuma kvantitatīvās daļas rezultāti neuzrāda, ka būtu vērojamas sērošanas pamatizpausmju, traumas distresa, separācijas distresa vai zaudējuma pārvarēšanas atšķirības dažādas

demogrāfiskas grupas pārstāvošām sievietēm. Tanī pat laikā kvalitatīvajā pētījumā daļā ieskicējas, piemēram, paaudžu atšķirības palīdzības resursu izmantojumā – kamēr vecākā paaudze saņemtās palīdzības raksturojumā ietver tādas kategorijas kā tēvzeme un dzīves cikla turpinājums bērnos; jaunākajai paaudzei svarīgi ir izrunāties, arī izklaidēties, tādējādi rodot apliecinājumu savai iespējai dzīvot. Sievietēm brieduma gados vērojams savas patstāvības akcentējums.

Kā sērošanas riska faktori atklājas atsevišķi zaudējumu raksturojošie lielumi. Spēcīgākas sēru reakcijas un pārvarēšanas grūtības uzrāda sievietes, kuras zaudējušas pirmās pakāpes radniekus; piedzīvojušas zaudējumu mazāk nekā pirms 2 gadiem; bijušas klāt tuva cilvēka nāves brīdī, un zaudējušas pieaugušu cilvēku pusmūža gados. Īpaši nozīmīga atklājas zaudējuma senuma loma sērošanas mainīgo lielumu prognozēs. Spēcīgākas sēru reakcijas un pārvarēšanas grūtības piedzīvo arī sievietes ar vainas izjūtu un dusmām par notikušo, kā arī tās, kas piedzīvoto zaudējumu novērtē kā smagu. Arī pētījuma kvalitatīvajā daļā sievietes kā personīgos ierobežojumus uzsver emocijas un to spēku, īpaši vainas izjūtu un dusmas. Šis secinājums papildus nozīmību iegūst, to aplūkojot kultūrvides kontekstā. Vainošanas un vainīgo meklēšanas fenomens atklājas kā būtiska Latvijas sociālās vides iezīme, ko papildina dažādie vainīgo meklējumi nāves skaidrojumu ietvaros. Šādas sociālās attieksmes iespaidā individuālā vainas un dusmu izjūtu attīstība var tikt sekmēta, līdz ar to radot sērošanai nelabvēlīgu vidi. Kā rāda pētījuma rezultāti, vainas un dusmu izjūtu klātbūtne, neatkarīgi no to intensitātes, darbojas kā sērošanu komplicējošs apstāklis. Dusmas atklājas kā sēru pamatizpauzsmju un traumas distresa spēcīgākais prognozētājs, bet vainas izjūta kopā ar zaudējuma senumu spēj prognozēt 26% no tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptaujas rādītāju variācijas.

Līdztekus dusmu un vainas izjūtām arī vispārēja emocionalitāte (kāda tā izpaužas individuālo atbilžu un stāstījuma veidošanā) atklājas kā sērošanas grūtību blakuselements. Respektīvi, tās sievietes, kuru stāstījums ir emocionāli piesātināts, uzrāda lielākas grūtības zaudējuma pārvarēšanā. Taču ilgtermiņā tas neizslēdz arī pozitīva iznākuma iespējas. Piemēram, Kalhūna un Tedeši pētījumi (Calhoun & Tedeschi, 1996) ļauj minēt, ka tie cilvēki, kas kādā brīdī uzrāda spēcīgas emocijas un nozīmīgas adaptācijas grūtības, vēlāk sasniedz spilgtākās personības izaugsmes.

Sieviešu priekšstatos zaudējumu pārvarēt traucējošais tiek saredzēts citos cilvēkos, sevī, apstākļos un ar mirušo saistītajā. Citu cilvēku darbībā tiek kritizēta komunikācija, attieksme, emocijas, uzliktie pienākumi palicējai un nodarījumi mirušajam. Sevī tiek kritizēti pašas radītie apgrūtinājumi un spēcīgās izjūtas. Ārējo apstākļu radītās grūtības ietver

zaudējuma līdzī nestās pārmaiņas un neskaidrības. Bet saistībā ar mirušo par apgrūtinājumiem tiek uzskatīti atgādinājumi, iepriekšējās attiecības un attiecībās nepaspētais.

Attiecību aspektu nozīme atklājas arī pētījuma kvantitatīvajā daļā, analizējot piesaistes stilu lomu sērošanā, kur nedrošā piesaiste attiecībās tās dažādajos veidos atklājas kā potenciāls riska faktors. Šī pētījuma ietvaros tieši pārlietu ciešās attiecības – gan sieviešu priekšstatos, gan sērošanas mainīgo lielumu kvantitatīvajā analīzē, atklājas kā sērošanas reakciju pastiprinātājs.

Kā vēl viens riska faktors atklājas ieilguši zaudējuma jēgas meklējumi. Respektīvi, sievietes, kuras meklē, bet nespēj atrast tuvā cilvēka nāves skaidrojumu uzrāda augstākus traumas distresa rādītājus un izteiktākas grūtības zaudējuma pārvarēšanā. Iespējams, tieši ieilgušie „kāpēc” meklējumi rosinājuši arī vienu no sievietēm to savās izvērstajās atbildēs akcentēt kā traucēkli un apgrūtinājumu zaudējuma pārvarēšanā.

### **4.3. Resursi zaudējuma pārvarēšanai**

Pamatojoties literatūras analīzē, kā potenciāli resursi sērošanas norises sekmēšanā tika izraudzīta drošā piesaiste attiecībās, psiholoģiskā imunitāte, apmierinātība ar dzīvi, sociālais atbalsts, pēc-traumas izaugsme un garīgums vai dzīves filozofija.

Pētījumā apstiprinās drošās piesaistes nozīmīgā loma zaudējuma pārvarēšanā – sievietes ar drošo piesaistes stilu uzrāda mazāk grūtību zaudējuma pārvarēšanā, kā arī zemāku traumas un separācijas distresu, tātad labāk spēj tikt galā ar šķiršanās situāciju.

Arī psiholoģiskā imunitāte un divi tās centrālie aspekti - pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus un pašregulācijas sistēma atklājas kā ietekmīgs resurss sērošanas atvieglošanā. Savā ziņā pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus sasauca ar dzīves filozofijas kategoriju, kuras pozitīvā loma atklājas, analizējot atbildes uz atvērtajiem jautājumiem.

Savukārt pašregulācijas sistēmas nozīmi apstiprina atbilžu analīze emocionalitātes kontekstā: sievietes, kuru stāstījumā demonstrēta racionālāka, uz kognitīvu izvērtējumu balstīta pieeja, uzrāda arī mazāk pārvarēšanas grūtību.

Dzīves filozofijas kontekstā sniegtās atbildes ietver arī norādes uz citiem iespējamiem resursiem, kas sekmējušas zaudējuma pārvarēšanu. Tā ir paļaušanās uz Dievu vai pasaules kārtību, situācijas pieņemšana, nonākot nekontrolējamu notikumu ietekmē, orientēšanās uz pozitīvo, dzīves mācību apgūšana, orientācija uz dzīvi tagadnē un dzīves (mirkļa) izbaudīšana, paļaušanās uz sevi un mācīšanās dzīvot nenoteiktības apstākļos. Piemēram, tās sievietes, kuru atbildes uz atvērtajiem jautājumiem demonstrēja samierināšanos, uzrādīja augstas sekmes zaudējuma pārvarēšanā, pretstatā tām sievietēm, kuru stāstījumi demonstrēja

protestu vai kopumā veidoja jaukta tipa atbildes. Sievietes, kuru stāstījumi orientēti uz pozitīvo, atklāj spēju zaudējuma ierosinātās pārmaiņas interpretēt kā loģiskas, saredzot arī to labvēlīgās sekas. Tāpat arī sievietes ar spēcīgu dzīves filozofiju uzrāda mazāk sērošanas grūtību aptauju rezultātos nekā sievietes ar apjaustu vai neskaidru dzīves filozofiju. Dzīves filozofijas skaidrības kontekstā svarīga loma var izrādīties pārmaiņu laiku videi, kad mainās sabiedrībā valdošās normas un sociālpolitiskā pārlicība. Tās iespaidā izmainītās vērtības un ideoloģiskais rāmis veicina eksistenciālās drošības pamata vājināšanos, jo iztrūkst kas stabils, uz ko paļauties brīžos, kad ir izjaukts līdzšinējais psiho-emocionālais līdzsvars un kad garīgās drošības pamats ir zudis. Šādā kontekstā īpaši svarīga var izrādīties indivīda paša radītā dzīves filozofija.

Dzīves filozofijas loma varētu izrādīties būtiska arī nāves nozīmes un jēgas skaidrojumu meklējumos. Tā rosina domāt iegūtais secinājums, ka sekmīgāka zaudējuma pārvarēšana un zemāks traumas distress vērojams sievietēm, kuras spējušas atrast personīgu tuvā cilvēka nāves skaidrojumu vai arī to nemaz nav uzsākušas meklēt, salīdzinājumā ar tām, kuras to meklējušas, bet nav spējušas atrast. Varētu būt, ka tieši skaidra dzīves filozofija jau sākotnēji piedāvā pasaules redzējumu, kurā sekmīgi integrēt zaudējumu, neiesaistoties dziļās pārdomās par tuvinieka nāves īpašo nozīmi. Tāpat arī skaidra dzīves filozofija varētu sekmēt zaudējuma jēgas radīšanu un attiecīgi veicināt atgūšanos pēc zaudējuma. Uz līdzīgām pārdomām rosina arī Nīmajera un kolēģu jaunākie pētījumi (Neimeyer et al., 2006; Holland et al. 2006).

Savukārt dzīves filozofijā ietvertās kontroles iespējas ļauj spriest par atšķirīga kontroles lokusa nozīmi zaudējuma pārvarēšanā. Rezultāti ļauj minēt, ka sievietes ar iekšējo kontroles lokusu labāk spēj tikt galā ar zaudējumu. Lai arī internālais kontroles lokuss atklājas kā nozīmīgs faktors adaptācijā jaunos apstākļos, kā tas ir, piemēram, uzsākot studijas augstskolā (Balaisis, Draguns & Miezīte, 2004), tuva cilvēka nāves pārdzīvojumi prasa ne tikai spēju uzņemties atbildību par savu dzīvi, bet arī pieņemt, ka dažādiem ārējiem faktoriem var būt noteicoša loma dzīves notikumu ietekmēšanā.

Tomēr līdzšinējos pētījumos nepietiekoši pievērsta uzmanība nozīmes meklējumu strukturālajai virzībai – kam tiek piedēvēta atbildība (internalizē vai eksternalizē); kā virzīta emocionālā iesaistīšanās (dusmojas/vaino vai pieņem) un kā tiek veidota attieksme pret notikušo (protestē vai samierinās). Līdzās jēgas meklējumiem svarīga var izrādīties arī joma, kurā tiek investēta palicēja enerģija un tās virzība uz piedošanu vai vainīgā meklējumiem.

Sērošanas mainīgo lielumu kvantitatīvās analīzes kontekstā neparādās to sakarības ar pēc-traumas izaugsmi. Tomēr izvērsto atbilžu ietvaros uzskatāmi tiek akcentētas līdz ar zaudējumu piedzīvotās pozitīvās izmaiņas. Aprakstos plaši pārstāvētas ir izmaiņas personības

īpašībās un dažādās personības kvalitātēs, tādās kā identitāte, pašapziņa, motivācija, kā arī pasaules uztverē – attieksmē, izpratnē, vērtībās. Izmainītās personības īpašības raksturo iegūtā patstāvība, kas saistās ar spēju būt neatkarīgai un pašai tikt galā ar dzīves grūtībām, bet reizēm veicina tiešumu un drosmi pastāvēt uz savu tiesību un viedokļa respektēšanu. Nereti piedzīvotais zaudējums attīstījis empātiju pret līdzcilvēku ciešanām un vajadzībām, kā arī personības briedumu kopumā. Šāds novērojums liek atkārtoti atgriezties pie Tedeši un Kalhūna piedāvātā skaidrojuma, ka spēcīgi pārdzīvojumi un pēc-traumas izaugsme var noritēt paralēli un spēcīgi pārdzīvojumi var izrādīties tiešais ceļš uz ieguvumu apzināšanos (Calhoun & Tedeschi, 1996; Tedeschi & Calhoun, 2006).

Lai arī apmierinātība ar dzīvi varētu šķist spēcīgs sociālpsiholoģisko resursu elements atgūšanās sekmēšanā, šī pētījuma ietvaros tā loma apstiprinās tikai daļēji – apmierinātība ar dzīvi veido statistiski nozīmīgas sakarības ar sērošanas mainīgajiem lielumiem, taču to variācijas izskaidrošanā tas nedod vērā ņemamu ieguldījumu. Iespējams, ka apmierinātība ar dzīvi ir pietiekoši stabils veidojums, kas var saglabāties nemainīgs arī zaudējuma pārdzīvojumu situācijās.

Arī sociālais atbalsts (kā to mēra USADS) neuzrāda statistiski nozīmīgas sakarības ar sērošanas mainīgajiem lielumiem. Tanī pat laikā kvalitatīvās daļas pētījumu rezultātos visai plaši apspriesta citu cilvēku loma, tostarp kā svarīga novērtēta palīdzība, ko snieguši kādi īpaši cilvēki (vīrs, brālis, māsa, draugs), ģimene (kā sistēma), cilvēku grupas (draugi, radi, kolēģi, apkārtējie), kā arī speciālisti (ārsti, psihologi, psihoterapeiti, garīdznieki). Sievietes kā palīdzošu novērtējušas informatīvu, praktiski organizatorisku, emocionāli atbalstošu, intelektuāli atbalstošu un sociāli akceptējošu apkārtējo uzvedību. Iespējams, ka tieši zaudējumam specifiskais sociālais atbalsts veicina subjektīvo apmierinātību vai zaudējuma pārvarēšanu, nevis vispārīgs sociālā atbalsta novērtējums.

#### **4.4. Zaudējuma pieredze sērojošo priekšstatos**

Sērošanas pieredze atspoguļojas sieviešu priekšstatos par sērošanu, zaudējuma pārdzīvojumiem, līdztekus pārmaiņām, nāves nozīmi, dzīves filozofiju un zaudējumu pārvarēt palīdzošo un traucējošo. Priekšstati par sērošanu ietver gan pārdzīvojumu dinamiskās pārmaiņas, gan dažādas pārvarēšanas darbības, gan arī cēloņsakarību meklējumus ar atšķirīgu orientāciju laikā un atbildības deleģēšanā, kā arī atšķirīgu zaudējuma novērtējumu un attieksmi pret notikušo. Daļai tā ir pakļaušanās primāro un sekundāro zaudējumu ietekmei un grūti aptveramo pārmaiņu gūzmai; daļai tā ir kā notikumu apzināšanās, vēl citai - virzīšanās uz priekšu, balstoties izveidotā vai nostiprinātā pārliecībā vai apzinoties zaudējumā slēptos ieguvumus.

Sieviešu zaudējuma pieredzes apraksti atbalsta literatūrā paustos uzskatus par sekundāro zaudējumu līdzīgu nestiem apgrūtinājumiem (Cook & Oltjenbruns, 1998) un atgūšanas avotiem, tādiem kā pozitīvā saredzēšana (Schaefer & Moos, 1986; Gamino et al., 2000), jēgas meklējumi (Miles & Crandal, 1983), nozīmes veidošana (Davis et al., 1998; Davis et al., 2002) garīga pārveide (Balk, 1999) un pēctraumas izaugsme (Calhoun & Tedeschi, 2001).

Sērošanas pieredzes kontekstā uzmanību pievērš kultūrvides iespējamā loma. Analizējot sieviešu priekšstatus, varam netieši manīt masu mēdijos akcentēto viedokļu integrāciju sabiedrības locekļu apziņā. Piemēram, presē aktualizētās diskusijas par emocionālo vardarbību un profesionālo atbildību/bezatlīdzību varētu būt sekmēju šo jēdzienu nogulsnešanos sabiedrības locekļu apziņā, kā rezultātā tie biežāk tiek atpazīti un izmantoti dzīves notikumu un cēloņsakarību skaidrojumos, kā arī zaudējuma pieredzes analizē. Arī zaudējuma aktualizētās vērtības atspoguļo individuālās dzīves nozīmības apzināšanos un demonstrē uzskatus, kuru attīstība tika veicināta līdz ar Latvijas kā brīvvalsts atjaunošanu 1990. gados: tādus kā individuālās dzīves vērtība, dzīve tagadnē, tiesības un pat pienākums rūpēties par sevi.

Līdzīgi kā jau tas tika akcentēts būtiskāko Latvijas kultūrvides aspektu kontekstā, arī sieviešu atbildēs uzmanību piesaista aktualizētais fokuss uz nāvē atbildīgo jeb vainīgo meklēšanu. Acīmredzot vainošanas kultūra jāuztver kā mūsdienu sabiedrību raksturojoša iezīme.

Latviskās kultūrvides kontekstā būtiski šķiet uzsvērt, ka saiknes ar mirušo saglabāšana tiek pozitīvi vērtēta un dažādās formās sekmīgi integrēta palicēju dzīvēs. Šajā kontekstā īpaši izceļams ir mirušā aizgādības fenomens, kas sieviešu stāstījumos (līdzīgi kā latviešu folkloras vēsturiskajā mantojumā) ieņem svarīgu vietu, kamēr angļiskajā literatūrā tas nav īpaši uzrunāts.

Respektējot sērošanas globālumu jeb visaptverošo ietekmi uz palicēja dzīvi, pamatota šķiet tuva cilvēka zaudējumu pārdzīvojumu aplūkošana dažādu teoriju ietvaros: pieķeršanās teorijā, analizējot attiecību dabu un to īpašo nozīmi; stresa teorijās, aplūkojot zaudējuma radītā stresa pārvarēšanas iespējas psiholoģiskā līdzsvara atgūšanai; un krīžu teorijās, pievēršoties nāves notikumam kā īpašam atskaites punktam cilvēka dzīvē, kas paver iespējas gan kaut ko zaudēt, gan iegūt. Tomēr atšķirībā no šādām sērošanai ne-specifiskām teorijām, sērošanas izpētē nepieciešams respektēt to būtisko lomu, ko ieņem mirušais. Kā zaudējuma cēlonis, kā pārdomu subjekts, kā pašizziņas mēraukla, kā pārmaiņu iemesls, gan arī kā sasaistes elements starp pagātni un nākotni. Kā cēlonis aktualizētām attiecībām pašam ar sevi, ar līdzcilvēkiem, ar materiālo pasauli, ar visumu (kosmosu), un nemirstīgām attiecībām ar

mirušo. Šeit paveras telpa personīgām izmaiņām, tādējādi atklājot, ka sērošanas gaitā garīgā attīstība kļūst par tikpat svarīgu jēdzienu kā pieķeršanās.

Lai arī literārā šī vārda nozīme sērošanu skaidro kā skumšanu un bēdāšanos, tā psiholoģiskā nozīme paveras daudz plašāka – uz dominējoša skumju fona, ietverot sevī emociju un ķermeņa izjūtu dažādību, aktīvu kognitīvo un garīgo meklējumu darbību, vērstu uz izpratnes veidošanu un cēloņsakarību analīzi; kā arī sevis un attiecību pārveides aspektus daudzdimensiju laikā un telpā.

Šāda izpratne rosina sērošanu ierindot nevis “slimības / veselības” mācības ietvaros (domājot par traucējumiem, kas no tās attālina, un rehabilitāciju, kas tai pietuvina), bet izvērst “dzīves” mācības (jeb latviskās viedības) kontekstā, akcentējot tuva cilvēka zaudējuma nozīmi palicēja dzīves kopsakarībās, kā arī šī procesa sastāvdaļu nozīmi dzīves kā veseluma izpratnē un veidošanā.

## 5. Nobeigums

Saskaņā ar promocijas darba koncepciju un respektējot sērošanas tēmas izpētes novitāti Latvijas kultūrvidē, šajā darbā veikta plaša teorētiskās informācijas apkopošana un analīze, izskaidrojot galvenos jēdzienus, nozīmīgākās teorijas un analizējot līdzšinējos pētnieciskos atklājumus sērošanas, tās riska faktoru un sociālpsiholoģisko resursu jomā, kā arī kvantitatīvu un kvalitatīvu pētījumu metodoloģijas ziņā. Tā kā pamatā informācija sērošanas jomā pieejama tikai no rietumvalstu autoru darbiem, bet tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanā nozīme ir arī kultūrvidei, kurā zaudējums tiek piedzīvots, tad šī darba ietvaros aplūkotas arī būtiskākās Latvijas kultūrvides iezīmes sērošanas kontekstā. Teorijas analīze vienlaikus arī pamato izvirzītos pētījuma jautājumus. Ņemot vērā pētījuma instrumentu trūkumu sērošanas un sociālpsiholoģisko resursu izpētes jomā, tika veikta nepieciešamā instrumentārija izstrāde un validizācija. Savukārt, lai atbildētu uz izvirzītajiem pētījuma jautājumiem, tika veikta Latvijas sievietes sērošanas pieredzes, risku un iespēju izpēte, izmantojot kvantitatīvās un kvalitatīvās datu apstrādes metodes. Promocijas darba nobeigumā apkopoti pētījuma galvenie secinājumi, analizēti pētījuma ierobežojumi, apspriesti turpmāko pētījumu virzieni un piedāvāti praktiski ieteikumi.

### 5.1. Galvenie secinājumi

1. Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas pieredze (kā to mēra TCZPA) iekļaujas vispārējā sērošanas konceptā un tai ir četru faktoru struktūra: pārņemība ar zaudējumu, atrautība no dzīves realitātes, pielāgošanās dzīves prasībām un zaudējuma pārdzīvojumu maskēšana; katrs no faktoriem ietver atšķirīgu sērošanas fokusu – koncentrēšanos uz saviem pārdzīvojumiem, zaudēto, dzīves turpinājumu vai sociālām espektācijām.

2. Latvijas sievietes priekšstati par sērošanu (kā to pamato atvērto jautājumu atbilžu kvalitatīvā analīze) iekļaujas emocionālās, fiziskās, ar izzīņas darbību saistītās, eksistenciālās, pārdomu, kā arī uzvedības kategorijās. Tuva cilvēka zaudējuma ierosinātās intrapersonālās, interpersonālās un eksternālās izmaiņas palicēju dzīvē tiek interpretētas kā sekundāri zaudējumi, ieguvumi vai apziņā fiksētas pārmaiņas. Sērošanu pavada cēloņsakarību meklējumi ar atšķirīgu orientāciju laikā (pagātne, tagadne, nākotne), telpā (personības iekšējā pasaule, materiālā telpa, visums) un atbildības deleģēšanā (vainīgo meklējumos), kā arī nepieciešamība saglabāt dzīvu saikni ar mirušo vai viņa/s piemiņu.

3. Kā sērošanas riska faktori atklājas pirmās pakāpes radnieka zaudējums, mazāk nekā pirms 2 gadiem piedzīvots zaudējums, klātbūtne tuvā cilvēka nāves brīdī un ja mirušais bijis pieaugušais pusmūža gados (50-64 g.); ja palicēja jūtas vainīga vai dusmīga saistībā ar

notikušo, un piedzīvoto zaudējumu novērtē kā smagu. Kā riska faktori atklājas arī nespēja rast sev pieņemamu nāves nozīmes skaidrojumu un nedrošās piesaistes stili (ar attiecībām pārņemtais, izvairīgi bailīgais un izvairīgi noraidošais).

4. Sekmīgas sērošanas norises iespējas palielina drošais piesaistes stils, psiholoģiskā imunitāte (pārliecība par spēju risināt dzīves uzdevumus un pašregulācijas sistēma) un apmierinātība ar dzīvi. Latvijas sieviešu priekšstatos kā palīdzības resursi atklājas arī apkārtējo atbalsts, dzīves filozofija, orientēšanās uz pozitīvo un dzīves turpinājumu, zaudējuma kognitīva pārstrāde un savas pieredzes organizēšana, spriedzes atbrīvošana un nodarbinātība (enerģijas investēšana). Kā palīdzoši elementi saredzēti arī mirušā aizgādība, laika ritējums un izmaiņas vidē pašā par sevi. Dažādās pārvarēšanas darbības un saņemtā palīdzība zaudējuma pārvarēšanā pilda gan relaksējošas, gan aktivizējošas funkcijas, gan sniedz emocionālu, informatīvu un instrumentālu atbalstu, gan nodrošina sociālo mijiedarbību, uztur sociālo lietderību, veicina izpratni, aktualizē eksistenciālo nozīmību, un sekmē zaudējuma integrāciju palicējas dzīves uztverē.

5. Pētījumā izveidotais (TZCPA) un adaptētie (SPA, TSA, ADS, PTIA, USADS, PIA) instrumenti ir ar atbilstošu ticamību un validitāti.

## **5.2. Pētījuma ierobežojumi**

Pētījuma ierobežojumu ziņā svarīgi ņemt vērā, ka rezultātus veido pašnovērtējuma aptaujās sniegtās atbildes, kas ir atkarīgas no respondenta atmiņas un izvēles. Šāda pieeja ļauj uzzināt respondentu priekšstatus un pārliecību, bet neietver tā saukto objektīvo informāciju (dokumentāli fakti, līdzcilvēku redzējums, speciālistu novērtējums).

Rezultātu izmantošanā jāņem vērā, ka izlasē iekļautas tikai sievietes, piedevām tikai tās, kas piekrita dalībai pētījumā, līdz ar to izslēdzot iespējamo pienesumu, ko piedāvātu to sieviešu atbildes, kas no dalības pētījumā attiecās vai arī netika apzinātas.

Pētījuma izlase iekļauj plaša spektra zaudējumu raksturojošos lielumus. Lai arī tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas pieredzes struktūras izpētē dažādība izlases ietvaros ir nepieciešama, tā ierobežo pētījuma jautājumu pārbaudes iespējas gadījumos, kad nepieciešams salīdzināt dažādu apakšgrupu rezultātus, kas ierobežotā izlases skaita ziņā mazina dažādu kovariatīvo mainīgo iekļaušanu rezultātu analīzē.

Tā kā dalībniecēm tika ļauts izvēlēties visnozīmīgāko no piedzīvotajiem tuva cilvēka zaudējumiem, par kuru rakstīt, tad pētījuma gaitā tika respektēts, ja sievietes dalījās zaudējuma pieredzē, kas senāka par pieciem gadiem, vai arī par vairākiem zaudējumiem vienkopus. Tas vērtējams ne tikai kā izlases ierobežojums, bet arī kā svarīga sērošanas iezīme.

Attiecībā uz anketu administrēšanu svarīgi paturēt prātā dažādos veidus, kā dalībnieces tika apzinātas un kā tika organizēta viņu dalība pētījumā: elektroniski, ar paziņu starpniecību vai auditorijās, kas varēja veicināt atšķirīgu attieksmi un atvērtību dalībai pētījumā un individuālajās atbildēs. Tāpat arī ir nepietiekoša informācija par apstākļiem, kuros sievietes izvēlējās pildīt anketas – vieta, laiks, ilgums, secība un dažādas ārējās ietekmes.

### **5.3. Turpmāko pētījumu virzieni**

Veidojot līdzīgus pētījumus nākotnē, būtu svarīgi pētīt arī vīriešiem raksturīgās sērošanas un tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas iezīmes. Nepieciešams apsvērt arī precīzāku apakšgrupu iekļaušanu pētījuma dizainā (piem., pēc zaudējuma senuma un radniecības attiecībām), kas ļautu izdarīt precīzākus secinājumus par konkrētam zaudējumam veidam raksturīgajām pazīmēm. Būtu nepieciešams veidot arī skaitliski lielāku izlasi, kas īpaši nozīmīgi ir turpmākiem validizācijas pētījumiem un salīdzinošo datu analīzē.

Nākotnē svarīgi būtu pievērsties dažādo palīdzības iespēju efektivitātes izvērtēšanai. Piemēram, kā katrs no izraudzītajiem fokusiņiem ilgtermiņā saistās ar sērojošās personas dzīves kvalitāti un labsajūtu, un kāda ir to loma atgūšanās procesā. Turpmāki pētījumi būtu nepieciešami arī, lai izvērtētu dažādo pārvarēšanas darbību tūlītējo un ilgtermiņa efektivitāti.

Līdzšinējos pētījumos nepietiekoši pievērstas uzmanība zaudējuma nozīmes meklējumu strukturālajai virzībai – kam tiek piedēvēta atbildība (internalizē vai eksternalizē); kā virzīta emocionālā iesaistīšanās (dusmojas/vaino vai pieņem) un kā tiek veidota attieksme pret notikušo (protestē vai samierinās). Līdzās jēgas meklējumiem svarīga var izrādīties arī joma, kurā tiek investēta palicējas enerģija un virzība uz piedošanu vai vainīgā meklējumiem.

Papildus izpēte nepieciešama arī šī pētījuma ietvaros paustajam minējumam, ka tieši zaudējumam specifiskais sociālais atbalsts sekmē sērošanas norisi, nevis vispārīgs sociālais atbalsta novērtējums. Savukārt pretrunīgie atklājumi pēc-traumas izaugsmes ziņā rosina uz šī koncepta tālāku izpēti tuva cilvēka nāves pārdzīvojumu kontekstā.

Pētījumu metodoloģijas attīstības ziņā svarīgi turpināt iesāktos adaptācijas pētījumus un pilnveidot pētījuma instrumentu adaptētās versijas, pārbaudot dažāda veida validitātes un ticamības rādītājus dažādās pētījumu izlasēs. Atsevišķiem instrumentiem (SPA, PTIA) būtu nepieciešams pārskatīt to konstruktū izpratni latviskajā kultūrvidē, kā arī gūt skaidrāku konstruktū validitātes apstiprinājumu adaptēto aptauju skalu pamatojumam (PIA, SPA, PTIA). Traumatisko sēru aptaujas turpmākajā adaptācijā būtu svarīgi ņemt vērā jaunākos instrumenta autoru veiktos pilnveidojumus. Savukārt jaunizveidotās TCZPA ietvaros varētu

tālāk attīstīt identificēto sārošanas fokusu izpēti, kas piedāvā jaunu pieeju zaudējuma pārvarēšanas analīzē.

#### **5.4. Praktiskie ieteikumi**

Promocijas darbā iekļautā informācija piedāvā plašu praktisko ieteikumu spektru – pētījumu metodoloģijas attīstībai, psihologu klīniskās prakses pilnveidošanai, kā arī vispārējas informētības veicināšanai sabiedrībā kopumā. Promocijas darbā aprakstītā informācija var kalpot arī par uzziņas avotu pašpalīdzības materiālu veidošanā, kā arī mācību materiālu veidošanā to profesiju pārstāvju izglītošanai, kas ikdienā sastopas ar zaudējumu piedzīvojušajiem, piemēram, psihologi, medicīnas darbinieki, skolotāji, sociālie darbinieki, mācītāji, policijas darbinieki un valsts iestāžu amatpersonas.

Klīniskās prakses pilnveidošanai darbā ar sārojošajiem svarīgi pievērst uzmanību identificētajiem sārošanas riska faktoriem un iespējām sekmēt atgūšanos no zaudējuma. Īpaša uzmanība pievēršama vainas un dusmu reakcijām, kas gan kvantitatīvajā, gan kvalitatīvajā pētījuma daļā atklāj to nozīmi sārošanas sarežģītumu veidošanā. Tā kā vainas un vainīgo meklēšanas fenomens atklājas kā būtiska Latvijas sociālās vides iezīme, tās iespaidā individuālā vainas un dusmu izjūtu attīstība var tikt papildus sekmēta, radot sārošanai nelabvēlīgu vidi. Šādā kontekstā īpaši svarīgi ir veicināt konstruktīvai vainas un dusmu izjūtu atreaģēšanai nepieciešamo prasmju apguvi.

Attiecībā uz zaudējuma pārvarēšanu noderīga var izrādīties dažādo sārošanas fokusu identificēšana. Respektīvi, vai palicējs ir pārņemts ar saviem pārdzīvojumiem, vai koncentrējas uz zudušo, vai arī rūpējas par to, lai viņa rīcība atbilstu tam, ko apkārtējie varētu gribēt redzēt, vai arī pievēršas savas dzīves turpinājumam. Lai arī ir nepieciešama turpmāka dažādo pārvarēšanas fokusu lomas izpēte, to atpazīšana jau var veicināt individuālās situācijas labāku izpratni un rosināt idejas balansa atgūšanai sārojošās personas dzīvē.

Palīdzības darbā ar sārojošiem nepieciešams ņemt vērā sārojošo pašu pūliņus zaudējuma pārvarēšanā - iekšēju kognitīvu darbu savas pieredzes sakārtošanā, enerģijas investēšanu, notikušā jēgas radīšanu un dzīves filozofijas stiprināšanu, mācoties paļauties uz Dievu vai pasaules kārtību, pieņemt situāciju, nonākot nekontrolējamu notikumu ietekmē, orientēties uz pozitīvo, uz dzīvi tagadnē un dzīves (mirkļa) izbaudīšanu, ticot sev un mācoties dzīvot nenoteiktības apstākļos. Svarīgas ir arī dinamiskās attiecības ar mirušo – atvadīšanās no mirušā fiziskā veidolā, garīgās saiknes ar mirušo uzturēšana un ļaušanās mirušā aizgādņībai.

Svarīgi arī ņemt vērā iespējamās paaudžu atšķirības palīdzības resursu izmantojumā: vecāka gadagājuma sievietēm – politiskās norises tēvzemē un dzīves cikla turpinājums

bērnos; sievietēm brieduma gados – savas patstāvības akcentējums; jauniešiem – izrunāšanās un izklaides.

Vispārējās informētības veicināšanai un izpratnes veidošanai Latvijas sabiedrībā nozīmīgs varētu izrādīties novērojums attiecībā uz sērošanas interpretēšanu kā psiho-emocionālu kategoriju, bet ķermeņa reakcijas kā veselības traucējumu pazīmes. Tas norāda uz nepieciešamību integrēt sociālo priekšstatu sistēmā dažādās sērošanai raksturīgās izpausmes, ne tikai emocionālās un kognitīvās, bet arī fiziskās un ar uzvedību saistītās. Secinājums, ka latviskajā uzskatu sistēmā ķermeniskās izjūtas tiek asociētas ar medicīniska rakstura izpausmēm (tātad, pakļaujas medicīniskai ārstēšanai) un nošķirtas no emocionālajiem pārdzīvojumiem, attiecīgi ierobežo psiholoģiskās palīdzības iespējas gadījumos, kad to mijiedarbība ir cieši savijusies kopā. Izglītojošais darbs šajā ziņā varētu palīdzēt pieņemt psiholoģiskās palīdzības ideju sērošanas fizisko jeb ar ķermeni saistīto izpausmju gadījumos, kā arī kritiski izvērtēt medikamentu lietošanas nepieciešamību gadījumos, kad ķermeņa reakcijām ir psihosomatiska izcelsme un zāļu lietošanu iespējams aizstāt ar konstruktīvākām palīdzības metodēm.

Sabiedrības informētības un attieksmes veidošanas ziņā svarīgi būtu skaidrot sērošanas dažādo aspektu un reakciju lomu tuva cilvēka zaudējuma pārdzīvojumos. Tas palīdzētu labāk apzināties, pieņemt un saprast notikušo, kā arī veicinātu dažādu palīdzības iespēju atpazīstamību un mazāk izplatīto sociālo priekšstatu iedzīvināšanu. Bez tam informētības veicināšana varētu kļūst par sabiedrībā izplatītos mītus par sērošanas normām un savdabībām, kā arī stereotipus par sērošanas izpausmju vienveidīgo dabu – ciešanām.

Attiecībā uz sērošanas vispārējo izpratni nozīmīgi būtu uzturēt dzīvu tās aplūkošanu “dzīves” mācības kontekstā, akcentējot tuva cilvēka zaudējuma nozīmi palicēja dzīves kopsakarībās, kā arī šī procesa nozīmi dzīves kā veseluma izpratnē un veidošanā.

Pētījuma ietvaros identificēti vairāki aspekti, kas varētu būt kultūrvides determinēti. Protams, jāatceras, ka pētījuma dizains neiekļauj dažādu kultūru salīdzināšanu, līdz ar to līdzīga aina varētu būt sastopama arī citās kultūrvidēs. Tomēr būtiski ir atcerēties par sociālajā vidē sastopamajiem pastiprinājumiem situācijās, kad nākas interpretēt indivīda reakcijas vai pārdzīvojumu izpausmes. Ar to, ka latviskajā kultūrvidē nostiprinātie pieņēmumi var tikt un var netikt atbalstīti, īpaši jāreķinās Latvijas iedzīvotājiem, kas izceļo uz dzīvi citās valstīs, kā arī ieceļotājiem. Kultūrvides priekšstatu dažādībai var izrādīties gan sekmējoša (piemēram, iztrūkst vainošanas spiediens), gan traucējoša ietekme (piemēram, vides spiediens atteikties no mirušā).

Ļoti svarīga būtu vainošanas kultūras esamības apzināšanās latviskajā sabiedrībā, kā arī stratēģiju izstrāde tās pārveidei konstruktīvāku attieksmju formās.

## Literatūras saraksts

- Antonovsky, A. (1979). Health, stress and coping. *New perspectives on mental and physical well-being*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health. *How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Aranda, S. & Milne, D. (2000). *Guidelines for the assessment of complicated bereavement risk in family members of people receiving palliative care*. Melbourne: Centre for Palliative Care.
- Backer, B. A., Hannon, N. & Russell, N. A. (1982). *Death and dying: Individuals and institutions*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Balaisis, M., Draguns, J., & Miežite, S. (2004). Students' adjustment at Vilnius University: the role of self-orientation, locus of control, social support and demographic variables. *Baltic Journal of Psychology* 5(1), 33-45.
- Balk., D. E. (1999). Bereavement and spiritual change. *Death Studies*, 23(6), 485-494.
- Barry, L. C., Kasl, S. V. & Prigerson, H. G. (2002). Psychiatric Disorders Among Bereaved Persons. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 10(4), 447-457.
- Bartholomew, K. & Horowitz L. M. (1991). Attachment styles among young adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Batten, M. & Oltjenbruns, K. A. (1999). Adolescent sibling bereavement as a catalyst for spiritual development: a model for understanding. *Death Studies*, 23, 529-547.
- Bauer, J. J. & Bonanno, G. A. (2001). Doing and being well (for the most part): Adaptive patterns of narrative self-evaluation during bereavement. *Journal of Personality*, 69(3), 451-482.
- Benassi V. A., Sweeney P. D., & Dufour C. L. (1988). Is there a relation between locus of control orientation and depression? *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 357-367.
- Bisconti, T. L., Bergeman, C. S., & Boker, S. M. (2003). Social support predicting intraindividual variability in the adjustment to widowhood. Presented at the American Psychological Association Annual Conference, Toronto (ON), CA.
- Bite I. (1998). Saistība starp vardarbības seku simptomiem un studentu piesaistes stiliem. Maģistra darbs. Rīga: LU.
- Bite I. (2002). Saistība starp pieaugušo piesaistes veidiem, bērnības vardarbības pieredzi un vardarbību partnerattiecībās. Promocijas darbs. Rīga: LU.
- Bite I. (2004). Ginesa rekordu grāmatā ar sēru dienām. *Diena*, 06.01.2004., 2.lpp.

- Bite I., Fenogenova A., Martinsone K., Maslovska K. & Miltuze A. (2002). Krīzes izpratnes teorētiskie aspekti. *Decade of Reform: Achievements, Challenges, Problems: Research in Educational Psychology, VI, 15*, Association for Teacher Education in Europe, The University of Latvia, Institute of Education and Psychology, Rīga: LU, 103-113.
- Boiko M. (2002). Tikšanās ar mirušajiem sapņos: tipizēti un netipizēti stāstījumi un to funkcionālie un kultūrvēsturiskie konteksti. *Cilvēks. Dzīve. Stāstījums*. Rīgā: Latvijas antropologu biedrība, Latvijas Universitātes Literatūras, folkloras un mākslas institūts, 115-125.
- Bonanno, G. A., Mihalecz, M. C. & LeJeune, J. T. (1999). The core emotion themes of conjugal loss. *Motivation and Emotion, 23*(3), 175-201.
- Boulbjijs Dž. (1998). *Drošais pamats*. Rīga: Rasa ABC.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol.1, Attachment*. Basic Books, New York.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol.2, Separation, anxiety and anger*, Basic Books, New York.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness, and depression. Vol. III*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent – child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Brown, J. T. & Stoudemire, G. A. (1983). Normal and pathological grief. *Journal of the American Medical Association, 250*, 378-382.
- Burnett, P., Middleton, W., Raphael, B. & Martinek, N. (1997). Measuring core bereavement phenomena. *Psychological Medicine, 27*, 49-57.
- Byrne, G. J. & Raphael, B. (1997). The psychological symptoms of conjugal bereavement in elderly men over the first 13 months. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 12*(2), 241-51.
- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (1989-90). Positive aspects of critical life problems: recollections of grief. *Omega, 20*(4), 265-272.
- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues, 54*(2), 357-371.
- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (2001). Posttraumatic growth: The positive lessons of loss. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 157-172). Washington, DC: American Psychological Association.
- Campbell, S. (2002). Can therapy make your loss worse? *Psychology Today, 02.08.2002*.
- Cardwell, M. (1996). *The complete A – Z psychology handbook*. Hodder & Stroughton, Inc.

- Carlson, H. R., Johnston, A., Liiceanu, A., Vintila, C. & Harvey, J. H. (2000). Lessons in the psychology of loss: accounts of middle-aged Romanian women. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 5(2/3), 183-201.
- Carnelley, K. B., Wortman, C. B. & Kessler, R. C. (1999). The impact of widowhood on depression: findings from a prospective survey. *Psychological Medicine*, 29(5), 1111-1123.
- Catlin, G. (1993). The role of culture in grief. *Journal of Social Psychology*, 133(2), 173-185.
- Centrālās statistikas biroja mājas lapa. <http://www.csb.lv/Satr/rad/C1c.cfm?kurs3=C1c>, skatīts 25.09.2007.
- Charlton, R. C. (1995). The onset of dementia following bereavement. *Australian Family Physician*, 24(7), 1233-1239.
- Clayton, P. J. (1973). The clinical morbidity of the first year of bereavement: A review. *Comprehensive Psychiatry*, 14, 151-157.
- Clayton, P. J. (1979). The sequelae and nonsequelae of conjugal bereavement. *American Journal of Psychiatry*, 136, 1530-1534.
- Cleiren, M. (1993). *Bereavement & adaptation. A comparative study of the aftermath of death*. 2<sup>nd</sup> edn. Washington: Hemisphere Publishing Corporation.
- Cleiren, M. (1999). Guest editorial: The complexity and simplicity of grief. *Mortality*, 4(2), 109-111.
- Cleiren, M., Diekstra, R. F., Kerkof, A. J. & van der Wal, J. (1994). Mode of death and kinship in bereavement: focusing on “who” rather than “how”. *Crisis*, 15(1), 22-36.
- Cook, A. S. & Oltjenbruns, K. A. (1998). The bereaved family. In A. S. Cook, K. A. Oltjenbruns (Eds.), *Dying and grieving: Life span and family perspectives* (pp. 91-115). Fort Worth, TX: Harcourt Brace.
- Corr, C. A., Nabe, C. M. & Corr, D. M. (2000). *Death and dying, life and living*. Belmont: Wadsworth, Thomson Learning.
- Cropley, A. (2002). *Qualitative research methods. An introduction for students of psychology and education*. Rīga: Zinātne.
- Cryder, C. H., Tedeschi, R. C., Kilmer, R. P. & Calhoun, L. G. (2003). *Childhood trauma and posttraumatic growth: A pilot study*. Presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Toronto (ON).
- Cutcliffe, J. R. (1998). Hope, counseling and complicated bereavement reactions. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 754-761.

- Danforth, M. M. & Glass, J. C. (2001). Listen to my words, give meaning to my sorrow: a study in cognitive constructs in middle-age bereaved widows. *Death Studies*, 25(6), 513-529.
- Davidson, G. (1999). The grieving / loss process. Traffic death or debilitating injury: the mourning process. In Death & Dying Web site.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S. & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of Meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561-574.
- Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R. & Silver, R. C. (2002). Searching for meaning in loss: Are clinical assumption correct? *Death Studies*, 24(6), 497-541.
- Diener, E. (2002). Life satisfaction scale. In Positive Psychology Teaching Resources. Internetā: www.positivepsychology.org, skatīts 03.03.2005.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larson, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. The science of happiness and life satisfaction. In C.R.Snyder, S.J.Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology*. (pp.63-73). Oxford: University Press.
- Diener, Ed. & Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, Ed. & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In M.Lewis & M.Haviland (Eds.) *Handbook of Emotions*, New York: Guilford.
- Diener, Ed., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41
- Fabricatore, A. N., Handal, P. J. & Fenzel, L. M. (2000). Personal spirituality as a moderator of the relationship between stressors and subjective well-being. *Journal of Psychology & Theology*, 28(3), 221-229.
- Fisher, G. (1975). Death, identity, and creativity. In A. Arkoff *Psychology and Personal Growth* (pp. 355-359). Boston: Allyn and Bacon.
- Frankl, V. E. (1959/1984). *Man's search for meaning*. New York: A Washington Square Press.
- Frazier, P., Conlon, A., Tashiro, T. & Sass S. (2000). Posttraumatic growth: Finding meaning through trauma. In selected proceedings on searching for meaning in the new millennium. <http://www.meaning.ca/pdf/2000proceedings>, skatīts 23.04.2003.
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. *The standard edition of the complete works of Sigmund Freud*, 14. London: Hogarth Press.

- Fry P. S. (1998). Spousal loss in late life: A 1-year follow-up of perceived changes in life meaning and psychological functioning following bereavement. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 3(4), 369-392.
- Galloway, S. C. (1990). Young adults' reactions to the death of a parent. *Oncological Nurses Forum*, 17(6), 899-904.
- Gamino, L. A., Sewell, K. W., & Easterling, L. W. (1998). Scott and White grief study: An empirical test of predictors of intensified mourning. *Death Studies*, 22, 333-355.
- Gamino, L. A., Sewell, K. W. & Easterling, L. W. (2000). Scott and White study - phase 2: Toward an adaptive model of grief. *Death Studies*, 24(7), 633-661.
- Gilliland, G. & Fleming, S. (1998). A comparison of spousal anticipatory grief and conventional grief. *Death Studies*, 22(6), 541-69.
- Ginsburga Ž. D. (1996). *Bēdas, vainas izjūta un dusmas*. Rīga: Preses nams.
- Golsworthy, R. & Coyle, A. (1999). Spiritual beliefs and the search for meaning among older adults following partner loss. *Mortality*, 4, 21-41.
- Goodkin, K., Lee, D., Molina, R., Zheng, W., Frasca, A., O'Mellan, S., Asthana, D., Shapshak, P., & Khamis, I. (2005-2006). Complicated bereavement: disease state or state of being? *Omega: The Journal of Death and Dying*, 52(1), 21-36.
- Green, B. L. (2000). Traumatic loss: Conceptual and empirical links between trauma and bereavement. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 5(1), 1-18
- Greenstone, J. L. & Leviton, S. C. (1993). *Elements of crisis intervention: Crises and how to respond to them*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
- Gruhn, D. & Kunzmann, U. (2003). Age differences in subjective emotional reactions to sad film clips. Presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Toronto (ON).
- Gulbis M. K. (1987). *Sēras pārdzīvojot*. Mineapole: Latviešu ev.-lut. Kristus draudze.
- Hambelton, R. K. & Patsula, L. (1999). Increasing the validity of adapted tests: Myths to be avoided and guidelines for improving test Adaptation practices. *JATT*, 1, 1-30.
- Harvey, J. H. (2001). The psychology of loss as a lens to a positive psychology. *American Behavioral Scientist*, 44(5), 838-854.
- Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J., Clark, D. M. (1996). *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems. A practical guide*, Oxford: Oxford University Press.
- Hines, S. S. (2002). „Fret no more my child ... for I'm all over heaven all day”: religious beliefs in the bereavement of African American, middle-aged daughters coping with the death of an elderly mother. *Death Studies*, 26(4), 309-323.

- Hjūsa Dž. (2000). *Vai mans trusītis nonāks debesīs? un citi bērnu uzdoti jautājumi*. Rīga: Nordik.
- Hogan, N. S. & Schmidt, L. A. (2002). Testing the grief to personal growth model using structural equation modeling. *Death studies*, 26(8), 615-34.
- Hogan, N. S. (2001). Development and validation of the Hogan Grief Reaction Checklist. *Death Studies*, 25(1), 1-32.
- Holland, J. M., Currier, J. M. & Neimeyer, R. A. (2006). Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: the role of sense-making and benefit-finding. *Omega: The Journal of Death and Dying*, 53(3), 175–191.
- Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Hurd, R. C. (1999). Adults view their childhood bereavement experiences. *Death Studies*, 23(1), 17-41.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma*. New York: Free Press
- Jansone I. (2002). *Aizgājējs un palicēji jeb Šīsaule un Aizsaule latviskā izpratnē*. Rīgā: n.d.
- Jensone B. (2003). *Desmit domas par laiku*. R: Atēna,
- Jordan, J. R., Baker, J., Matteis, M., Rosenthal, S., Ware, E. S. (2005). The grief evaluation measure (GEM): an initial validation study. *Death Studies*, 29(4), 301-32.
- Kalish, R.A. (1985). *Death, Grief and Caring Relationships*. New York: Brooks Cole.
- Kaprio, J., Koskenvuo, M., & Rita, H. (1987). Mortality after bereavement: A prospective study of 95,647 widowed persons. *American Journal of Public Health*, 77, 283-287.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- Klass, D, Silverman, P. R. & Nickman, S. L. (Eds.). (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Washington: Taylor & Francis.
- Kokare E. (1992). Mitoloģiskie tēli latviešu folklorā. *Latviešu folklorā. Tradicionālais un mainīgais* (9.-92.lpp.), Rīga: Zvaigzne.
- Krastiņa A. (2003). Intervija ar Daugavpils teātra direktori I.Laizāni. *Lauku Avīze: Esi veiksmīga!*, 08.03.2003., 7.lpp.
- Kropļijs, A. & Rašcevska, M. (2004). *Kvalitatīvās pētniecības metodes sociālajās zinātnēs*. Rīga: RaKa.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan Publishing Co, Inc.
- Kubler-Ross, E. (1975). *Death: The final stage of growth*. USA: Prentice-Hall.
- Kulbergs J. (1998). *Krīze un attīstība*. Liepāja: LPA.

- Kunzmann, U. & Gruhn, D. (2003). Emotional reactions to sad film clips. Evidence for greater reactivity in old age. Presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Toronto (ON).
- Kursīte J. (1999). *Mītiskais folklorā, literatūrā, mākslā*. Rīga: Zinātne.
- Lalande, K. M. & Bonanno, G. A. (2006). Culture and Continuing Bonds: A Prospective Comparison of Bereavement in the United States and the People's Republic of China, *Death Studies*, 30(4), 303 – 324.
- Langius, A. (1995). Quality of life in a group of patients with oral and pharyngeal cancer. Sense of coherence, functional status and well-being. Stockholm: University Press.
- Lasmane S. (1993). Personības ētika. No S.Lasmane, A.Milts, A.Rubenis. *Ētika*, (5.-56.lpp). Rīga: Zvaigzne.
- Latviešu valodas vārdnīca (n.d.) <http://www.ailab.lv/lvv/>
- Lazare, A. (1979). Unresolved grief. In A. Lazare (Ed.), *Outpatient psychiatry: Diagnosis and treatment* (pp. 498-512). Baltimore: Williams and Wilkens.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. (1980). The stress and coping paradigm. In L. A. Bond and R. C. Rosen (eds.). *Competence and coping during adulthood*. New Hampshire: University Press of New England.
- Lees, G. R. & DeMaris, A. (2007). Widowhood, gender, and depression. A longitudinal analysis. *Research on Aging*, 29(1), 56-72.
- Leiškāle L. (2003). Kapu svētku mistērijas. *Lauku Avīze: Mājas Viesis*, 15.08.2003., 36.lpp.
- Lichtenstein, P., Gatz, M. & Berg, S. (1998). A twin study of mortality after spousal bereavement. *Psychological Medicine*, 28(3), 635-643.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101, 141-148.
- Lindsay, B. & Elsegood, J. (Eds.), (1996). *Working with Children in Grief and Loss*. London: Bailliere Tindall.
- Lindstrom T. C. (1998). Goog grief. Adapting to bereavement. Doktora disertācijas kopsavilkums internetā: <http://www.uib.no/isf/people/christine.htm>
- Littlewood, J. (1992). *Aspects of grief. Bereavement in adult life*. London: Tavistock / Routledge.
- Littlewood, J., Cramer, D., Hoekstra, J. & Humphrey, G. (1991). Parental differences in parental coping following their child's death. *British Journal of Guidance and Counselling*, 19, 139-148.

- Lopez F. G., Mauricio A. M., Gormley B., Simko T., Berger E. (2001). Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling and Development*, 79(4), 459-464.
- Lulle A. (2003). Vienaldzība pret nāvi uz ceļiem grauj sabiedrību. *Neatkarīgā Rīta Avīze*, 24.08.2003., 1.lpp.
- Lūse A. (2003). Patības balss un cēloņsakarību atbalss stāstos par krīzes pieredzi. *Konferences „Dzīvesstāsti – vēsturē, kultūrā, sabiedrībā. Mutvārdu vēstures loma personīgās un kultūras identitātes vērtējumā” materiāli*. Rīga: LU.
- Maltby, J., Day, L., & Macaskill, A. (2007). *Personality, Individual Differences and Intelligence*. London: Prentice Hall.
- Marris, P. (1958). *Widows and their Families*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Marris, P. (1974). *Loss and change*. New York: Pantheon Books.
- Marrone, R. (1999). Dying, mourning, and spirituality: A Psychological Perspective. *Death Studies*, 23(6), 495-520.
- Martikainen, P. & Valkonen, T. (1996). Mortality after the death of a spouse: rates and causes of death in a large Finnish cohort. *American Journal of Public Health*, 86(8), 1087-1093.
- Martinsons B. (2003). Pieaugušo piesaistes izpēte ar pašnovērtējuma metodēm. Promocijas darbs. Rīga:LU.
- Maslovska K. (1999). Sērošanas procesu raksturojošās iezīmes un to savstarpējā saistība sievietēm pēc tuva cilvēka zaudējuma. Maģistra darbs. Rīga: LU.
- Maslovska K. (2001a). How Latvian women help themselves to cope with bereavement. In Rascevska, M., Sebre, S., Miežite, S., Laar, K. A., Gintiliene, G. (Eds.), *Scientific papers of IV International Baltic Psychology Conference New Developments in Psychology in the Baltics: Theory and Practice*. (pp. 111–118). Riga: University of Latvia.
- Maslovska K. (2001b). Understanding and Assisting the Bereaved: Responses of Latvian Teachers. *In Proceedings of the 24-th International School Psychology Colloquium, July 25-29, 2001*, Dinan, France, <http://www.afps.info/vieinternationale.htm>
- Maslovska K. (2002a). Sērošanas procesa izpratne psiholoģijā 20.gadsimtā. *Izglītības zinātnes un pedagogija mūsdienu pasaulē*, 649, Rīga: LU, 485-495.
- Maslovska K. (2002b). Dzīves jēgas meklējumi pēc tuva cilvēka zaudējuma. *Izglītības zinātnes un pedagogija mūsdienu pasaulē*, 655, Rīga: LU, 467-477.
- Maslovska K. (2004a). Tuva cilvēka zaudējums: risks un iespējas. *Latvijas Universitātes Raksti. Psihologija*, 664, 29-54.

- Maslovska K. (2004b). Sērošanas pieredze Latvijas sieviešu priekšstatos: tuva cilvēka nāves izpratne un zaudējuma integrācija dzīvē. *Latvijas Universitātes Raksti, Psiholoģija*, 682, 63. - 82.lpp.
- Maslovska, K. (2004c). Validity and Reliability of the Coping with Bereavement Inventory. *Baltic Journal of Psychology*, 5(2), 39 – 51.
- Maslovska K. (2006). Sērošanas izpētes metodes un to izmantojums Latvijā veiktos pētījumos. *Latvijas Universitātes Raksti, Psiholoģija*, 698, 7-18.
- Maslovska K., Mārtinsone K., Miltuze A., Upmane A., & Bite I. (2004). Zaudējuma krīze sievietes dzīvē: kopīgais un atšķirīgais pārdzīvojumos pēc tuva cilvēka nāves un pēc šķiršanās. *Latvijas Universitātes Raksti, Psiholoģija*, 682, 52–62.
- Maslovska K., Mārtinsone K., Miltuze A., Upmane A., & Bite I. (2006). Krīzes pārvarēšanas veidi Latvijas sievietēm ar tuva cilvēka nāves un ar šķiršanās pieredzi. *Latvijas Universitātes Raksti, Psiholoģija*, 698, 19-35.
- Maslovska, K., Voitkāne, S., Miezīte, S., & Raščevska, M. (2005). Reliability and Validity of the Adaptation of the Satisfaction with Life Scale in Latvia. *Baltic Journal of Psychology*, 6(2), 25-36.
- Matīsa K. (2005). Sods par dzīvi. *Neatkarīgā Rīta Avīze*, 24.03.2005., 10.lpp.
- Mellēna M., Muktupāvels V., Spīčs E. & Irbe I. (2004). *Gadskārtu grāmata*. Rīga: Madris.
- Middleton, W., Raphael, B., Burnett, P. & Martinek, N. (1998). A longitudinal study comparing bereavement phenomena in recently bereaved spouses, adult children and parents. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 32(2), 235-241.
- Middleton, W., Raphael, B., Burnett, P., Martinek, N. et al., (1997). Psychological distress and bereavement. *Journal of Neural and Mental Disorders*, 185(7), 447-453.
- Miles, M. S. & Brown Crandall, E. K. (1986). The search for meaning and its potential for affecting growth in bereaved parents. In R. H.Moos (Ed.), *Coping with life crises: An integral approach*. (pp. 235-244). New York: Plenum Press.
- Miles, M. S. & Crandall, E. K. (1983). The search for meaning and its potential for affecting growth in bereaved parents. *Health Values*, 7(1), p. 19-23.
- Miles, M. S. (1985). Emotional symptoms and physical health in bereaved parents. *Nursing Research*, 34(2), 76-81.
- Miltuze A. (2003). Mātes un meitas savstarpējo attiecību raksturojums. *Latvijas Universitātes Raksti, Psiholoģija*, 664, 69-88.
- Moos, R. H. & Schaefer, J. A. (1986). Life transitions and crises: A conceptual overview. In: R.H.Moos (Ed.), *Coping with life crises: An integral approach*. (pp. 3-28). New York: Plenum Press.

- Morgan, J. D. (n.d.) The quest for meaning. In <http://users.imag.net/~lon.death/grieving.html>
- Mūks R. (1999). *Latvju velis Junga un arhetipiskā psiholoģijas skatījumā*. Rīga: Valters un Rapa.
- Murphy, S. A., Gupta, A., Cain, K. C., Johnson, L. C., Lohan, J., Wu, L. & Mekwa, J. (1999). Changes in parents' mental distress after the violent death of an adolescent or young adult child: A longitudinal prospective analysis. *Death Studies*, 23(2), 129-160.
- Murphy, S. A., Johnson, L. C., Chung, I.J. & Beaton, R. D. (2003). The prevalence of PTSD following the violent death of a child and predictors of change 5 years later. *Journal of Traumatic Stress*, 16(1), 17-25.
- Murphy, S. A., Johnson, L. C., Wu, L., Fan, J.J. & Lohan, J. (2003). Bereaved parents' outcomes 4 to 60 months after their children's deaths by accident, suicide, or homicide: a comparative study demonstrating differences. *Death Studies*, 27(1), 39-61.
- Murray, R. (1990). *Counseling and life-span development*. USA: Sage Publications.
- Nadeau, J. W. (1998). *Families making sense of death*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.
- Nakamura, Y. (1999). Grief reactions treated in a psychiatric out-patient clinic. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 53(3), 357-63.
- Nascimento-Schulze, C. M. (1999). Social representation of the Universe – A study with doctors in human and natural sciences, *Papers on Social Representations*, 8 (Online Journal), 5.1-1.13.
- Nāves skarts ir šis rudens (1994). *Nacionālā Neatkarība*, 05.-11.10.1994., 1.lpp.
- Neimeyer R.A., Baldwin S.A. & Gillies J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement, *Death Studies*; 30(8), 715 – 738.
- Neimeyer, R. A. & Hogan, N. S. (2001). Quantitative or qualitative? Measurement issues in the study of grief. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, H. Schut (ed.), *Handbook of Bereavement Research. Consequences, Coping, and Care*, (pp. 89–118), Washington, DC: APA.
- Neimeyer, R. A. (2000). Searching for the meaning of meaning: grief therapy and the process of reconstruction. *Death Studies*, 24(6), 541-558.
- Neimeyer, R. A. (2005-2006). Complicated grief and the quest for meaning: a constructivist contribution, *Omega: The Journal of Death and Dying*, 52(1), 37–52.
- Neimeyer, R. A. (2005-2006). Defining the new abnormal: scientific and social construction of complicated grief, *Omega: The Journal of Death and Dying*, 52(1), 95–97.

- Neimeyer, R. A., Prigerson, H. G., & Davies, B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist*, 46(2), 235-251.
- O'Rourke, N. & Cappeliez, P. (2002). Development and validation of a couples measure of biased responding: The marital aggrandizement scale. *Journal of Personality Assessment*, 78, 301-320.
- O'Rourke, N. (2003). Cognitive adaptation and the well-being of widowed women. Presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Toronto (ON).
- Oatley, K. & Bolton, W. (1985). A social – cognitive theory of depression in reaction to life events. *Psychological Review*, 92(3), 372-388.
- Ogrodniczuk, J. S., Piper, W. E., Joyce, A. S., Weideman, R., McCallum, M., Azim, H.F. & Rosie J. S. (2003). Differentiating symptoms of complicated grief and depression among psychiatric outpatients. *Canadian Journal of Psychiatry*, 48, 87-93.
- Olah, A. (2000). Health Protective and Health Promoting Resources in Personality: A Framework for the Measurement of the Psychological Immune System. Paper presented at the Positive Psychology meeting, April 14-15 2000, Quality of Life Research Center, Peter F. Drucker School of Management Claremont Graduate University.
- Osterweis, M., Solomon, F. & Green, M. (1984). *Bereavement: Reactions, consequences and care*. Washington: National Academy Press.
- Ott, C. H. (2003). The impact of complicated grief on mental and physical health at various points in the bereavement process, *Death Studies*, 27(3), 249 – 272.
- Papalia, D. E. & Wendkos Olds, S. (1989). Death and bereavement. In D. E. Papalia, S. Wendkos Olds. *Life span development* (pp. 467-489). McGraw-Hill Book Company Australia Pty Limited.
- Parappully, J., Rosenbaum, R., van den Daele, L. & Nzewi, E. (2002). Thriving after trauma: The experience of parents of murdered children. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(1), 33-70.
- Park, L. C. (2000). Influences of global meaning on appraising and coping with stressful encounter. In selected proceedings on searching for meaning in the new millennium. [http://www.meaning.ca/pdf/2000proceedings/crystal\\_park.pdf](http://www.meaning.ca/pdf/2000proceedings/crystal_park.pdf).
- Parker, J. S. (2005). Extraordinary experiences of the bereaved and adaptive outcomes of grief. *Omega: The Journal of Death and Dying*, 51(4), 257–283.
- Parkes, C. M. (1972). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. New York: International Universities Press.
- Parkes, C. M. (1998) Bereavement in Adult Life. *BMJ*, 316, 856-859

- Parkes, C. M. (1998). *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*. London: Penguin Books.
- Parkes, C. M. (2002). Grief: Lessons from the past, visions for the future. *Death Studies*, 26(5), 367-385.
- Parkes, C. M. & Brown, R. J. (1972). Health after bereavement: A controlled study of young Boston widows and widowers. *Psychosomatic Medicine*, 34, 449-461.
- Parkes, C.M. & Weiss, R.S. (1983). *Recovery from bereavement*. New York: Basic Books.
- Parkes, C.M., Benjamin, B. & Fitzgerald, R.G. (1969). Broken heart: a statistical study of increased mortality among widowers. *British Medical Journal*, 1, 740-743.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Payne, S., Horn, S. & Relf, M. (1999). *Loss and Bereavement*. Buckingham: Open University Press.
- Pelds A. (2005). LELPA mēnešraksta ievadraksts. *Ceļa biedrs*, 01.-02. 2005., 3.lpp.
- Pētersons K. (2005). Prāts kā uz paplātes. *Diena*, 07.06.2005., 11.lpp.
- Petrova K. (2004). Stresa pārvarēšanas stratēģijas sievietēm ar un bez emocionāli tuva cilvēka zaudējuma pieredzes. Bakalaura darbs. Rīga: LU.
- Petrovs A. (2002). Klīniskā nāve informē par ceļu uz viņsauli. *JĀ: Jaunā Avīze*, 6.-12.09.2002., 3.lpp.
- Pierce, G. R., Sarason, I. G. & Sarason, B. R. (1996). Coping and Social Support. In M. Zeiner & N. S. Endler *Handbook of coping. theory, research, applications* (pp. 434-451). New York: John Wiley & Sons, Inc,
- Pincus, L. (1974). *Death in the family*. New York: Pantheon.
- Pohodņeva M. (2001). Suns rūpējas par aizgājēja gribas izpildīšanu. *Rīgas Balss*, 27.04.2001., 9.lpp.
- Prend, A.D. (1997). *Transcending loss. Understanding the lifelong impact of grief and how to make it meaningful*. New York: Berkley Books. 280 p.
- Prigerson, H. G. & Jacobs, S. C. (2001). Traumatic grief as a distinct disorder: A rationale, consensus criteria, and a preliminary empirical test. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, H. Schut (Eds.) *Handbook of Bereavement Research. Consequences, Coping, and Care* (pp. 647-670). Washington: APA Press.

- Prigerson, H. G. & Maciejewski, P. K. (2005-2006). A call for sound empirical testing and evaluation of criteria for complicated grief proposed for DSM-V. *Omega: The Journal of Death and Dying*, 52(1), 9–19.
- Prigerson, H. G., Bierhals, A. J., Kasl, S. V., Reynolds, C. F. III, Shear, M. K., Newsom, J. T. & Jacobs, S. (1996). Complicated grief as a disorder distinct from bereavement-related depression and anxiety: a replication study. *American Journal of Psychiatry*, 153(11), 1484-1486.
- Prigerson, H. G., Bierhals, A. J., Kasl, S. V., Reynolds, C. F. III, Shear, M. K., Day, N., Beery, L. C., Newsom, J. T. & Jacobs, S. (1997). Traumatic grief as a risk factor for mental and physical morbidity. *American Journal of Psychiatry*, 154, 616-623.
- Prigerson, H. G., Bridge J., Maciejewski, P. K., Beery, L. C., Rosenheck, R. A., Jacobs, S. C., Bierhals, A. J., Kupfer, D. J. & Brent, D. A. (1999). Influence of traumatic grief on suicidal ideation among young adults. *American Journal of Psychiatry*, 156(12), 1994-1995.
- Prigerson, H. G., Frank, E., Kasl, S. V., Reynolds, C. F. III, Anderson, B., Zubenko, G. S., Houck, P. R., George, C. J. & Kupfer, D. J. (1995). Complicated grief and bereavement-related depression as distinct disorders: preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. *American Journal of Psychiatry*, 152(1), 22-30.
- Prigerson, H. G., Selby, C. & Jacobs, M. D. (2001). Care: Intervening in the coping process. In M. S. Stroebe, R.O. Hansson, W. Stroebe, H. Schut, (Eds.) *Handbook of Bereavement Research. Consequences, Coping, and Care*. Washington: APA Press.
- Rando, T. A. (1984). *Grief, dying and death: Clinical interventions for caregivers*. Champaign, IL: Research Press.
- Raphael, B. (1984). *The Anatomy of Bereavement*. London: Hutchinson.
- Redliha L. (2004). Stresa pārvarēšanas veidi sievietēm tuva cilvēka nāves gadījumā. Bakalaura darbs. Rīga: LU.
- Reisman, A. S. (2001). Death of a spouse: Illusory basic assumptions and continuation of bonds. *Death Studies*, 25, 445-460.
- Riches, G. & Dawson, P. (1996). Making stories and taking stories: Methodological reflections on researching grief and marital tension following the death of a child. *British Journal of Guidance & Counselling*, 24(3), 357-346.
- Roach, M.J. (2000). Grief and bereavement. Literature review. Internetā: <http://www.chcr.brown.edu/pcoc/Griefa.htm>

- Robinson, P. J. & Fleming, S. (1989). Differentiating grief and depression. *Bereavement Care: Hospice and Community Based Services* (pp. 77-87). Canada: The Haworth Press.
- Rokpelnis J. (2004). Tēmas. *Diena*, 27.01.2004., 11.lpp.
- Romanoff, B. D. & Terenzio, M. (1997). Rituals and the grieving process. *Death Studies*, 22(8), 697-712.
- Rosenblatt, P. (2001). A social constructionist perspective on cultural differences in grief. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, H. Schut (Eds.) *Handbook of Bereavement Research. Consequences, Coping, and Care* (pp.285-301). Washington: APA Press.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies of internal versus external control of reinforcements. *Psychological Monographs*, 80(609).
- Rubin, S. S. (1998). Reconsidering the transference paradigm in treatment with the bereaved. *American Journal of Psychotherapy*, 52(2), 215-228.
- Rubin, S. S. (1999). The Two-Track Model of Bereavement: Overview, Retrospect, and Prospect. *Death Studies*, 23, 681-714.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990) Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sanders, C. M. (1979-80). A comparison of adult bereavement in the death of a spouse, child, and parent. *Omega*, 10, 303-322.
- Sanders, C. M. (1982-83). Effects of sudden vs. chronic illness death on bereavement outcome. *Omega*, 13(3), 227-241.
- Sanders, C. M. (1988). Risk factors in bereavement outcome. *Journal of Social Issues*, 44, 97-111.
- Sanders, C. M. (1999). *Grief the mourning after. Dealing with adult bereavement*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sanders, C.M. (1981). Comparison of younger and older spouses in bereavement outcome. *Omega*, 11, 217-232.
- Schaefer, J. A. & Moos, R. H. (2001). Bereavement experiences and personal growth. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, H. Schut (Eds.), *Handbook of Bereavement Research. Consequences, Coping, and Care* (pp. 145–167). Washington: APA, Press.
- Schut, H. A. W., Stroebe, M. S., Boelen, P. A., & Zijerveld, A. M. (2006). Continuing relationships with the deceased: disentangling bonds and grief, *Death Studies*, 30(8), 757–766.
- Schwab, J. J., Chalmers, J. M., Conroy, S. J., Farris, P. B. & Markush, R. E. (1975). Studies on grief: A preliminary report. In B. Schoenberg, I. Berger, A. Kutscher, D. Peretz &

- A. C. Carr (Eds.), *Bereavement: Its psychological aspects*. New York: Columbia University Press.
- Schwab, R. (1992). Effects of a child's death on the marital relationship: a preliminary study. *Death Studies, 16*, 141-154.
- Segal, N. L. & Blozis, S. A. (2002). Psychobiological and evolutionary perspectives on coping and health characteristics following loss: A twin study. *Twin Research, 5*(3), 175-187.
- Segal, N. L., Sussman, L. S., Marelich, W. D., Mearns, J. & Blozis, S. A. (2002). Monozygotic and dizygotic twins' retrospective and current bereavement-related behaviors: An evolutionary perspective. *Twin Research, 5*, 188-195.
- Seguin, M., Lesage, A. & Kiely, M. C. (1995). Parental bereavement after suicide and accident: a comparative study. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 25*(4), 489-492.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihaly, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Shapiro, E. R. (2002). Family bereavement after collective trauma: Private suffering, public meanings, and cultural contexts. *Journal of Systemic Therapies, 21*(3), 81-92.
- Shaver, P. R. & Tancredy, C. M. (2001). Emotion, attachment, and bereavement: A conceptual commentary. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, H. Schut (Eds.) *Handbook of Bereavement Research. Consequences, Coping, and Care* (pp. 63-88). Washington: APA, Press.
- Shimabukuro, K. P. & D'Andrea, J. D. M. (1999). Addressing spiritual issues from a cultural perspective: The case of the grieving Filipino boy. *Journal of Multicultural Counseling & Development, 27*(4), 221-140.
- Silverman, G. K., Jacobs, S. C., Kasl, S. V., Shear, M. K., Maciejewski, P. K., Noaghiul, F. S. & Prigerson, H. G. (2000). Quality of life impairments associated with diagnostic criteria for traumatic grief. *Psychological Medicine, 30*, 857-862.
- Sīmane M., Kalniņa A., Meņšikovs V., Sebre S., Bite I., Zīverte L., Austers I., Zilinska D., Kalniņš V., Šics U., Ozoliņa Ž., Dukāts I. & Šteinbuka I. (2003). *Latvija. Pārskats par tautas attīstību 2002/2003. Cilvēkdrošība*. Rīga: UNDP Latvija.
- Simos, B.G. (1979). *A time to grieve. Loss as a universal human experience*. New York: Family Service Association of America.
- Spratt, M. L. & Denney, D. R. (1991). Immune variables, depression, and plasma cortisol over time in suddenly bereaved parents. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences, 3*(3), 299-306.

- Strang, S. & Strang, P. (2001). Spiritual thoughts, coping and sense of coherence in brain tumour patients and their spouses. *Palliative Medicine*, 15, 127-134.
- Stroebe, W. & Schut, H. (2001). Risk factors in bereavement outcome: a methodological and empirical review. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, H. Schut (Eds.) *Handbook of Bereavement Research. Consequences, Coping, and Care* (pp. 145–167). Washington: APA Press.
- Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23, 197-225.
- Stroebe, M. & Schut, H. (2005-2006). Complicated grief: a conceptual analysis of the field, *Omega: The Journal of Death and Dying*, 52(1), 53–70.
- Stroebe, M. (1997). From mourning and melancholia to bereavement and biography: an assessment of Walter's new model of grief. *Mortality*, 2, 255-262.
- Stroebe, M. S. (1998). New directions in bereavement research: exploration of gender differences. *Palliative Medicine*, 12(1), 5-12.
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W., Schut, H. ed. (2001). *Handbook of Bereavement Research. Consequences, Coping, and Care*. Washington: APA Press.
- Stroebe, M. S., Schut, H. (2001). Models of coping with bereavement: a review. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, H. Schut (Eds) *Handbook of Bereavement Research. Consequences, Coping, and Care* (pp. 375–403). Washington, DC: APA.
- Stroebe, M., Stroebe, W., Gergen, M. M. & Gergen, K. J. (1992). Broken Hearts or Broken Bonds: Love and Death in Historical Perspective. *American Psychologist*, 47(10), 1205-1212.
- Stroebe, W. & Stroebe, M. (1996a). *Bereavement and health. The psychological and physical consequences of partner loss*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Stroebe, W. & Stroebe, M. (1996b). The social psychology of social support. In T. Higgins, A. Kruglansky (Eds.), *Handbook of Social Psychology*. (pp. 597-621). New York: Guilford Press.
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G. & Schut, H. (1996c). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1241-1249.
- Šmits P. red. (1936). Veļi. No *Latviešu pasakas un teikas. XIV* (194.-355.lpp.). Rīga: Valters un Rapa.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 94-109). Monterey, CA: Brooks-Cole.

- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2000). Posttraumatic growth: A new focus in psychotraumatology, <http://www.getting-on.co.uk/toolkit/posttrauma.html>, skatīts: 23.03.2003.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2006). Time of change? The spiritual challenges of bereavement and loss, *Omega: The Journal of Death and Dying, 53*(1-2), 105–116.
- Teperveins K. (2000). *Krīze kā izdevība*. Rīga: Sol Vita.
- Tīsenkofs T. (2004). Traumas dziedināšana: sociālā rīcība kā trauma. *Latvijas Universitātes raksti, Politika un socioloģija, 663*, 208-221.
- Tomariņu K. (1994). Pastaliņas Dievam.  
[http://www.ddd.lv/sagatave.php?datne=dazadi/citi/Pastalinas\\_Dievam\\_Tomarinu\\_Karlis.html](http://www.ddd.lv/sagatave.php?datne=dazadi/citi/Pastalinas_Dievam_Tomarinu_Karlis.html), skatīts 25.09.2005.
- Tomassini, C., Rosina, A., Billari, F. C., Skytthe, A. & Christensen, K. (2002). The effect of losing the twin and losing the partner on mortality. *Twin Research, 5*(3), 210-217.
- Tudiver, F., Hilditch, J. & Permaul, J.A. (1991). A comparison of psychological characteristics of new widowers and married men. *Family Medicine, 23*(7), 501-5.
- Valsiner, J. (2003). Beyond social representations: A theory of enablement. *Papers on Social Representations (Online Journal), 12*, 7.1-7.16.
- Van de Vijver, F. J. R. & Hambleton, R. K. (1996). Translating tests: Some practical guidelines. *European Psychologist, 1*, 89-99.
- Van Doorn, C., Kasl, S. V., Beery, L. C., Jacobs, S. C. & Prigerson, H. G. (1998). The influence of marital quality and attachment styles on traumatic grief and depressive symptoms. *Journal of Nervous and Mental Diseases, 186*(9), 566-573.
- Van Heck, G. L. & De Ridder, D. T. D. (2001). Assessment of Coping with Loss: Dimensions and Measurement. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, H. Schut (Eds.) *Handbook of Bereavement Research. Consequences, Coping, and Care* (pp. 449–469). Washington: APA Press.
- Vasiļuks F. (1991). Pārdzīvot bēdas. *Alter Ego, 2*, 5–10.
- Voitkāne S. (2004). Pirmā kursa studentu psiholoģiskās adaptācijas rādītāju saistība ar piesaistes veidiem un sociālo atbalstu. *Latvijas Universitātes raksti. Psiholoģija, 664*, 122-146.
- Voitkane, S. (2003). The relationship of social support, anxiety, depression, and student needs to psychological well-being in first year university students. *Baltic Journal of Psychology, 4* (2), 31-43.

- Voitkane, S. (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological immune system and depression in first- semester university students in Latvia. *Baltic Journal of Psychology*, 5(2), 19-30.
- Walsh, K., King, M., Jones, L., Tookman, A., & Blizard, R. (2002). Spiritual beliefs may affect outcome of bereavement: prospective study. *BMJ*, 324 (7353), 1551
- Walter, T. (1996). A new model of grief: Bereavement and biography. *Mortality*, 1, 7-25.
- Walter, T. (2005-2006). What is complicated grief? A social constructionist perspective. *Omega: The Journal of Death and Dying*, 52(1), 71–79.
- Weeler, I. (2001). Parental bereavement: The crisis of meaning. *Death Studies*, 25(1), 51-66.
- Weller, R. A., Weller, E. B., Fristad, M. A., & Bowes, J. M. (1991). Depression in recently bereaved prepubertal children. *American Journal of Psychiatry*, 148(11), 1536-1540.
- Wellner, A. S. & Adox, D. (2000). Happy Days. *Psychology Today*, May/June In internet: [http://health.yahoo.com/health/centers/depression/\\_242.html](http://health.yahoo.com/health/centers/depression/_242.html)
- Wissing, M. P. & Van Eeden, C. (2002). Empirical clarification of the nature of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 32(1), 32-44.
- Woof, W. R. & Carter, Y. H. (1997). The grieving adult and the grieving general practitioner: a literature review in two parts (part 1). *British Journal of General Practice*, 47, 443-448.
- Worden, J. W. (1991). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publishing Company.
- Wortman, C. B. & Silver, R. C. (1989). The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(3), 349-357.
- Wortman, C. B. & Silver, R. C. (2001). The myths of coping with loss revisited. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, H. Schut (Eds.) *Handbook of Bereavement Research. Consequences, Coping, and Care* (pp. 405-429). Washington: APA Press.
- Yalom, I. D. & Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry*, 54(4), 334-345.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.
- Zisook, S., & Paulus, M., et al. (1997). The many faces of depression following spousal bereavement. *Journal of Affective Disorders*, 45(1-2), 85-95.
- Бурлачук, Л. Ф. & Морозов, С. М. (1999). *Словарь-справочник по психодиагностике*. Санкт-Петербург: Питер. [Burlacuk L. F. & Morozov S. M. (1999). *Vārđnīca-uzziņas psihodiagnostikā*.]

- Вагин, И. (2001). *Психология жизни и смерти*. Санкт-Петербург: Питер. [Vagin I. (2001). *Dzīves un nāves psiholoģija*.]
- Василук, Ф. (1984). *Психология переживаний. Анализ преодоления критических ситуаций*. Москва: Московский Университет. [Vasiluk F. (1984). *Pārdzīvojumu psiholoģija. Kritisku situāciju pārvarēšanas analīze*.]
- Дейтс, Б. (1999). *Жизнь после потери*. Москва: ФАИР-ПРЕСС. [Deits B. (1999). *Dzīve pēc zaudējuma*.]
- Карандашев, В.Н. (1999). *Жить без страха смерти*. Москва: Смысл; Академический проект. [Karandasev V.N. (1999). *Dzīve bez bailēm no nāves*.]
- Леонтьев, Д. А. (1999). *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. Москва: Смысл. [Leontjev D.A. (1999). *Jēgas psiholoģija: jēgas īstenības daba, veidošanās un dinamika*.]
- Литвак, М. Е. & Минович, М. О. (2000). *Как преодолеть острое горе*. Ростов-на-Дону: Феникс. [Litvak M. E. & Mironovic M. O. (2000). *Kā pārvarēt asas sāras*.]
- Масловска, К. В. (2000). Жизнь после утраты близкого: что такое нормальные переживания? *Материалы Межрегиональной научно – практической конференции Практическая психология: Опыт, проблемы, перспективы*, Минск, Беларусь, с.124-127. [Maslovska K. V. (2000). *Dzīve pēc tuva cilvēka zaudējuma: kas ir normāli pārdzīvojumi?*]
- Никишова, М. Б. (2000). Психопатология затяжных реакций тяжелой утраты. *Журнал неврологии и психиатрии*, 10, 24-29. [Nikisova M. B. (2000). *Smaga zaudējuma apgrūtinājošu reakciju psihopatoloģija*.]
- Черепанова, Е. (1996). *Психологический стресс. Помоги себе и ребенку*. Москва: Академия. [Cerepanova E. (1996). *Psiholoģiskais stress. Palīdzi sev un bērnam*.]

# Pielikumi

## 1. pielikums

### Zinātniskajā literatūrā publicēto sārošanas izpētes instrumentu saraksts<sup>31</sup>

1. Acceptance of Loss Scale (Osuji, 1985)\*\*\*
2. Anticipatory Grief Scale, AGS (Theut, Jordan, Ross & Deutsch, 1991)\*
3. Bereavement Experience Questionnaire, BEQ (Demi & Schroder, 1987)\*
4. Bereavement Experience Questionnaire, *Short-form*, BEQ-24 (Guarnaccia & Hayslip, 1998)\*
5. Bereavement Phenomenology Questionnaire, BPQ (Byrne & Raphael, 1994)\*
6. Bereavement Response Scale II, BR-II (Weiss & Richards, 1997)\*
7. Brief Symptom Inventory, BSI (Derogatis & Melisaratos, 1983)\*
8. Complicated grief symptoms questions (Horowitz, Siegel, Holen, et al. 1997)\*
9. Composite International Diagnostic Interview, CIDI (Robins, Wing & Wittchen, 1988)\*
10. Core Bereavement Items, CBI (Burnett, Middleton, Raphael & Martinek, 1997)\*
11. Coping with Bereavement Inventory, CWBI (Maslovska, 2004)
12. Expanded Texas Inventory of Grief, ETIG (Zisook, 1982)\*
13. Grant Foundation Bereavement Inventory (see in Balk & Vesta, 1998)\*\*\*
14. Grief Evaluation Measure, GEM (Baker, Rosenthal & Ware, 2005).
15. Grief Experience Inventory (Sanders, Mauger & Strong, 1985)\*\*
16. Grief Experience Questionnaire, GEQ (Barrett & Scott, 1989)\*
17. Grief Measurement Scale, GMS (Jacobs, Kasl, Ostfeld, et al., 1986)\*
18. Grief Resolution Index, GRI (Remondet & Hansson 1987)\*
19. Hogan Grief Reactions Checklist (Hyrkas, Kaunonen & Paunonen, 1997)\*
20. Hogan Sibling Inventory of Bereavement (Hogan & Greenfield, 1991)\*\*
21. Impact of Event Scale, IES (Horowitz, Wilner & Alvarez, 1979)\*
22. Inventory of Complicated Grief, ICG (Prigerson, Maciejewski, Reynolds, et al., 1995)\*
23. Monologue questionnaire (Field & Horowitz, 1998)\*
24. Perinatal Grief Scale (Toedter, Lasker & Alhadef, 1988)\*\*
25. Psychological Adjustment to Physical Illness, PAIS, (Morrow, Chiarello & Derogatis, 1978)\*
26. Revised Grief Experience Inventory, REGI (Lev, Munro, McCorkle, 1993)\*
27. Satisfaction with Bereavement Experiences Questionnaire, SBEQ (Warren, 1998)\*
28. Semantic Representation of Others Scale, SROS (Bonanno, Notarius, Gunzerath, Keltner & Horowitz, 1998)\*
29. Texas Inventory of Grief, TIG (Faschingbauer, DeVaul & Zisook, 1977)\*
30. Texas Revised Inventory of Grief, TRIG (Fashingbauer, Zisook & DeVaul, 1987)\*
31. 10-Mile Mourning Bridge (Huber and Bryant, 1996)\*

---

<sup>31</sup> Sarakstā izmantota informācija no citu autoru rakstiem, ar zvaigznīti norādot atsauci uz informācijas avotu - Roach, 2000\*; Neimeyer & Hogan, 2001\*\*, Heck & Ridder, 2001\*\*\*

## 2. pielikums

### Piesaistes veidu īpatsvars dažādu pētījumu izlasēs

	Maslovska, n.d. <i>Šī pētījuma sērojošo sieviešu izlase</i>	Bite, 2002 <i>Sieviešu izlase</i>	Bite, 2002 <i>Jaukta izlase</i>	Martinsone, 2004 <i>Jaukta izlase</i>	Bartholomew & Horowitz, 1991 <i>Jaukta izlase</i>
<b>A</b>	45,1%	39,4%	41,0%	39,0%	47%
<b>B</b>	16,4%	20,2%	16,5%	19,9%	21%
<b>C</b>	21,3%	23,2%	18,6%	16,9%	14%
<b>D</b>	17,2%	17,2%	23,9%	24,3%	18%

Piezīme: A - drošās piesaistes stils; B - izvairīgi bailīgās piesaistes stils; C - ar attiecībām pārņemtās piesaistes stils; D - izvairīgi noraidošās piesaistes stils.

## 3. pielikums

### Sēru pamatizpausmju aptaujas faktoru analīzes rezultāti

SPA skalas	Faktoru svars	
	I	II
15.jautājums	<b>0,81</b>	0,29
5.jautājums	<b>0,80</b>	0,17
17.jautājums	<b>0,79</b>	0,30
3.jautājums	<b>0,77</b>	0,28
16.jautājums	<b>0,75</b>	0,33
14.jautājums	<b>0,72</b>	0,37
10.jautājums	<b>0,63</b>	<b>0,52</b>
1.jautājums	0,00	<b>0,79</b>
2.jautājums	0,30	<b>0,73</b>
6.jautājums	0,31	<b>0,70</b>
11.jautājums	0,36	<b>0,63</b>
9.jautājums	0,30	<b>0,62</b>
12.jautājums	<b>0,57</b>	<b>0,61</b>
13.jautājums	<b>0,56</b>	<b>0,59</b>
8.jautājums	<b>0,44</b>	<b>0,58</b>
7.jautājums	0,27	<b>0,57</b>
4.jautājums	<b>0,44</b>	<b>0,55</b>
Īpašvērtības	<b>5,49</b>	<b>4,94</b>
Izkaidrotās dispersijas %	<b>32,28</b>	<b>29,04</b>

Faktoru analīzē izmantota pamatkomponentu analīze, nenosakot izdalāmo komponentu skaitu. Rotācijas metode: varimaks ar Kaizera normalizāciju.

#### 4. pielikums

##### Sēru pamatizpauasmju aptaujas trīs faktoru struktūras analīzes rezultāti

SPA skalas	Faktoru svars		
	I	II	III
5.jautājums	<b>0,83</b>	0,00	0,22
3.jautājums	<b>0,79</b>	0,17	0,29
15.jautājums	<b>0,76</b>	0,38	0,14
17.jautājums	<b>0,74</b>	0,38	0,15
16.jautājums	<b>0,72</b>	0,36	0,20
14.jautājums	<b>0,64</b>	<b>0,51</b>	0,12
13.jautājums	<b>0,42</b>	<b>0,73</b>	0,20
9.jautājums	0,17	<b>0,70</b>	0,24
7.jautājums	0,14	<b>0,65</b>	0,21
8.jautājums	0,33	<b>0,64</b>	0,26
11.jautājums	0,26	<b>0,61</b>	0,34
10.jautājums	<b>0,54</b>	<b>0,58</b>	0,24
12.jautājums	<b>0,50</b>	<b>0,55</b>	0,39
1.jautājums	0,00	0,20	<b>0,88</b>
2.jautājums	0,31	0,35	<b>0,69</b>
6.jautājums	0,31	0,34	<b>0,66</b>
4.jautājums	<b>0,41</b>	0,38	<b>0,44</b>
Īpašvērtības	<b>4,68</b>	<b>3,99</b>	<b>2,63</b>
Izskaidrotās dispersijas %	<b>27,50</b>	<b>23,46</b>	<b>15,49</b>

Faktoru analīzē izmantota pamatkomponentu analīze, nosakot trīs izdalāmo komponentus. Rotācijas metode: varimaks ar Kaizera normalizāciju.

## 5. pielikums

### Pēctraumas izaugsmes aptaujas faktoru analīzes rezultāti

PTIA jautājumi	Faktors I	Faktors II	Faktors III	Faktors IV	Faktors V
7.jautājums	<b>0,84</b>	0,00	0,17	0,00	0,00
3.jautājums	<b>0,75</b>	0,00	0,15	0,00	0,11
14.jautājums	<b>0,67</b>	0,00	0,35	0,00	0,15
1.jautājums	<b>0,60</b>	0,26	0,00	<b>0,49</b>	0,00
6.jautājums	0,00	<b>0,81</b>	0,00	0,15	0,00
20.jautājums	0,00	<b>0,75</b>	0,17	0,20	0,25
8.jautājums	0,18	<b>0,73</b>	0,23	0,00	0,00
21.jautājums	0,00	<b>0,58</b>	0,00	0,15	<b>0,46</b>
9.jautājums	0,30	<b>0,49</b>	0,26	0,00	0,31
10.jautājums	0,28	0,15	<b>0,71</b>	0,00	0,11
19.jautājums	0,00	0,13	<b>0,63</b>	0,29	0,00
12.jautājums	0,10	0,24	<b>0,59</b>	<b>0,40</b>	0,00
11.jautājums	<b>0,43</b>	0,24	<b>0,55</b>	0,22	0,00
4.jautājums	<b>0,42</b>	0,00	<b>0,54</b>	0,00	0,12
13.jautājums	0,13	0,38	<b>0,48</b>	0,33	0,14
18.jautājums	0,00	0,00	0,29	<b>0,69</b>	0,21
5.jautājums	0,00	0,12	0,24	<b>0,60</b>	0,11
2.jautājums	<b>0,45</b>	0,22	0,00	<b>0,62</b>	0,12
16.jautājums	0,00	0,18	0,00	0,12	<b>0,82</b>
17.jautājums	0,32	-0,16	0,25	0,26	<b>0,66</b>
15.jautājums	0,00	<b>0,41</b>	0,17	0,00	<b>0,56</b>
Īpašvērtības	<b>3,01</b>	<b>3,01</b>	<b>2,66</b>	<b>2,18</b>	<b>1,96</b>
Izskaidrotās dispersijas %	<b>14,35</b>	<b>14,33</b>	<b>12,68</b>	<b>10,37</b>	<b>9,32</b>

Piezīme: Faktoru analīzē izmantota pamatkomponentu analīze, nosakot piecus izdalāmos komponentus. Rotācijas metode: varimaks ar Kaizera normalizāciju.

## 6. pielikums

### Psiholoģiskās imunitātes aptaujas apakšskalu faktoru analīzes rezultāti

Psiholoģiskās imunitātes aptaujas apakšskalas	Faktoru svars		
	I	II	III
11 Sociālās ierosmes kapacitāte	<b>0,89</b>	0,00	0,12
7 Sociālās mijiedarbības kapacitāte	<b>0,82</b>	0,00	0,14
8 Problēmu risināšanas kapacitāte	<b>0,82</b>	0,24	0,15
6 Gatavība pārmaiņām	<b>0,64</b>	<b>0,46</b>	0,00
2 Kontroles izjūta	<b>0,54</b>	<b>0,51</b>	0,15
10 Sociālās mobilizēšanās kapacitāte	<b>0,53</b>	<b>0,41</b>	0,00
5 Pozitīvs paškoncepts	0,17	<b>0,79</b>	0,00
3 Iekšējās saskaņas izjūta	0,14	<b>0,74</b>	0,19
9 Pašefektivitātes apzināšanās	<b>0,46</b>	<b>0,74</b>	0,16
12 Mērķtiecība	0,00	<b>0,73</b>	<b>0,43</b>
4 Pašizaugsmes izjūta	<b>0,49</b>	<b>0,68</b>	0,00
1 Pozitīva domāšana	<b>0,52</b>	<b>0,56</b>	0,26
13 Sinhronitāte	0,00	<b>0,45</b>	0,27
16 Aizkaitināmības kontrole	0,24	0,15	<b>0,78</b>
14 Impulsu kontrole	0,00	0,15	<b>0,78</b>
15 Emociju kontrole	0,38	0,29	<b>0,61</b>
Īpašvērtības	<b>4,08</b>	<b>4,08</b>	<b>2,09</b>
Izskaidrotās dispersijas %	<b>25,53</b>	<b>25,52</b>	<b>12,99</b>

Piezīme: Faktoru analīzē izmantota pamatkomponentu analīze, izdalot 3 komponentus. Rotācijas metode: varimaks ar Kaizera normalizāciju.

## 7. pielikums

### Faktoru analīzes rezultāti sērošanas aptauju apakšskalām, uzdodot divu faktoru struktūru

Sērošanas aptauju apakšskalās	Faktors I	Faktors II
SPA Akūta separācija	<b>-0,90</b>	-0,14
SPA Tēli un domas	<b>-0,82</b>	-0,38
SPA Bēdas	<b>-0,81</b>	-0,30
TSA Separācijas distress	<b>0,79</b>	<b>0,41</b>
TSA Traumas distress	<b>0,75</b>	<b>0,50</b>
TCZPA Pārņemība ar zaudējumu	<b>0,72</b>	0,11
TCZPA Zaudējuma pārdzīvojumu maskēšana	0,12	0,19
TCZPA Pielāgošanās dzīves prasībām	0,33	<b>0,86</b>
TCZPA Atrautība no dzīves realitātes	<b>0,65</b>	<b>0,73</b>
Īpašvērtības	4,38	1,99
Izskaidrotās dispersijas %	48,69	22,16

Izdalēs metode: Pamatkomponentu analīze.

Rotācijas metode: Varimaks ar Kaizera normalizāciju.

Piezīme: apgriezta atbilžu skaitīšanas sistēma dažādās anketās ir iemesls tam, ka SPA rezultāti veido negatīvas vērtības.

## 8. pielikums

### Faktoru analīzes rezultāti sērošanas aptauju apakšskalām, uzdodot trīs faktoru struktūru

Sērošanas aptauju apakšskalās	Faktors I	Faktors II	Faktors III
SPA Akūta separācija	<b>-.93</b>	-.14	-.11
SPA Bēdas	<b>-.84</b>	-.20	-.26
SPA Tēli un domas	<b>-.83</b>	-.28	-.31
TSA Separācijas distress	<b>.71</b>	<b>.49</b>	.22
TSA Traumas distress	<b>.64</b>	<b>.59</b>	.28
TCZPA Pārņemība ar zaudējumu	<b>.61</b>	<b>.43</b>	
TCZPA Atrautība no dzīves realitātes	.11	<b>.85</b>	.37
TCZPA Zaudējuma pārdzīvojumu maskēšana	<b>.46</b>	<b>.62</b>	-.11
TCZPA Pielāgošanās dzīves prasībām	.22	.14	<b>.92</b>
Īpašvērtības	3.79	2.04	1.31
Izskaidrotās dispersijas %	42.14	22.62	14.51

Piezīme: apgriezta atbilžu skaitīšanas sistēma dažādās anketās ir iemesls tam, ka SPA rezultāti veido negatīvas vērtības.

Izdalēs metode: Pamatkomponentu analīze. Rotācijas metode: Varimaks ar Kaizera normalizāciju.

## 9. pielikums

Sērošanas aptauju aprakstošās statistikas rādītāji dažādās demogrāfiskās, zaudējumu, pārdzīvojamu, nāves skaidrojumu un piesaistes stilu grupās

Apakšgrupas	TCZPA			TSA <sub>Tr</sub>		TSA <sub>Sep</sub>		SPA	
	N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
<i>Vecums</i>									
18-25	34	34,56	11,21	23,71	8,94	10,35	4,07	44,94	11,10
26-50	77	34,08	10,07	22,23	8,86	10,44	3,95	47,01	11,17
51-72	16	37,13	10,86	25,19	10,50	11,69	4,24	42,56	11,17
<i>Radniecības pakāpe</i>									
1.pak. radnieks	69	37,40	11,25	26,07	9,44	11,74	4,27	42,64	11,58
2.pak. radnieks	31	29,90	8,94	17,39	5,84	8,84	2,98	49,52	10,19
Cits cilvēks	28	32,96	7,35	21,86	7,90	9,75	3,49	49,57	8,77
<i>Izjustā tuvība</i>									
Vistuvākais	51	35,78	11,96	24,41	10,75	11,22	4,63	44,55	11,42
Ļoti tuvs	52	34,29	10,08	23,00	8,01	11,23	3,52	43,75	11,26
Tuvs	23	32,35	6,96	20,30	6,56	7,83	1,90	53,04	6,25
<i>Mirušā vecums</i>									
0-24	10	31,60	6,95	20,30	6,00	8,00	2,36	49,90	8,41
25-49	29	36,38	10,82	25,76	8,01	10,21	3,54	46,86	10,55
50-64	33	37,56	11,38	25,42	9,90	12,36	4,40	42,09	11,94
65-96	52	31,67	9,20	19,42	7,68	9,85	3,71	47,79	10,78
<i>Zaudējuma senums</i>									
< 1	38	39,82	10,28	25,97	9,21	12,92	4,19	42,00	10,95
1,1-2	22	35,64	11,43	25,45	10,04	11,23	4,14	44,09	11,83
2,1-4	32	30,84	8,67	19,66	7,25	8,97	2,71	48,72	9,41
4,1 <	35	31,94	9,14	21,74	8,69	9,34	3,51	47,86	11,24
<i>Zaudējuma smaguma novērtējums</i>									
Daļēji	8	27,88	6,31	13,38	1,06	6,50	1,07	57,00	5,13
Pietiekoši daudz	39	32,31	10,43	19,77	8,20	9,31	3,51	50,13	9,53
Pilnībā	80	36,38	10,37	25,58	8,84	11,66	4,01	42,60	11,04
<i>Vainas izjūta</i>									
Nemaz vai ļoti maz	93	32,89	9,72	21,45	8,64	9,94	3,74	47,75	10,55
Nedaudz, daļēji	23	38,82	10,18	26,09	8,68	12,52	4,35	41,52	10,74
Daudz, pilnībā	11	40,36	13,13	29,91	9,65	12,36	4,20	38,45	12,94
<i>Dusmas</i>									
Nemaz vai ļoti maz	49	29,82	9,27	17,18	7,17	8,78	3,49	51,53	9,73
Nedaudz, daļēji	19	34,21	11,85	24,16	9,55	10,47	4,41	46,16	10,17
Daudz, pilnībā	37	38,36	9,90	27,59	8,04	12,38	3,91	39,81	11,00
<i>Piesaistes stili</i>									
A	55	32,05	9,71	20,58	7,68	9,75	3,89	47,80	11,45
B	20	37,90	11,54	27,20	9,83	11,10	4,23	43,80	12,05
C	26	36,84	10,61	25,19	9,92	11,38	4,24	43,88	10,96
D	21	35,10	8,37	22,38	8,18	11,19	3,42	44,38	10,47

## 10. pielikums

### Faktoriālās dispersijas analīzes aprakstošās statistikas rādītāji sērošanas mainīgajiem lielumiem dažādās zaudējumu un zaudējuma pārdzīvojumus raksturojošās grupās

Zaudējuma raksturlielumu grupas		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>
<i>Zaudējuma senums</i>	<i>Zaudējuma pēkšņums</i>	<i>Tuva cilvēka zaudējuma pārvarēšanas aptauja</i>		
<1	Pēkšņa	37,73	10,97	15
	Paredzēta	41,17	9,81	23
1-2	Pēkšņa	30,13	1,81	8
	Paredzēta	38,79	13,41	14
2-4	Pēkšņa	25,90	6,92	10
	Paredzēta	33,09	8,57	22
4<	Pēkšņa	23,57	3,78	7
	Paredzēta	34,11	8,88	27
<i>Zaudējuma senums</i>	<i>Zaudējuma pēkšņums</i>	<i>Traumatisko sēru aptaujas Traumas kritērijs</i>		
<1	Pēkšņa	24,20	10,33	15
	Paredzēta	27,13	8,45	23
1-2	Pēkšņa	21,25	6,14	8
	Paredzēta	27,86	11,20	14
2-4	Pēkšņa	15,10	3,14	10
	Paredzēta	21,73	7,67	22
4<	Pēkšņa	14,86	2,80	7
	Paredzēta	23,46	8,83	28
<i>Vainas izjūta</i>	<i>Psiholoģiskās palīdzības pieredze</i>	<i>Sēru pamatizpaušmju aptauja</i>		
Nemaz vai ļoti maz	Ir	50,00	7,87	24
	Nav	47,13	11,28	68
Nedaudz, daļēji	Ir	50,40	8,99	5
	Nav	40,69	9,40	16
Daudz, pilnībā	Ir	45,60	12,54	5
	Nav	32,50	10,75	6
<i>Psiholoģiskās palīdzības pieredze</i>	<i>Dusmu izjūtas</i>	<i>Sēru pamatizpaušmju aptauja</i>		
Ir	Nemaz vai ļoti maz	53,71	6,47	14
	Nedaudz, daļēji	46,86	9,49	7
	Daudz, pilnībā	43,86	10,48	7
Nav	Nemaz vai ļoti maz	50,66	10,72	35
	Nedaudz, daļēji	45,75	10,94	12
	Daudz, pilnībā	39,46	11,13	28