

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**PAŠNĀVĪBAS DOMAS, DZĪVES IEMESLI, MOBINGA PIEREDZE UN
SOCIĀLĀS PRASMES PUSAUDŽIEM**

MAĢISTRA DARBS

Autors: **Maija Dobele**

Studenta apliecības Nr.: md18022

Darba vadītājs: asociētā profesore Dr. psych. Ieva Bite

RĪGA 2020

ANOTĀCIJA

Pētījuma mērķis bija noskaidrot pašnāvības domu, mobinga pieredzes, sociālo prasmju un dzīves iemeslu dzimumatšķirības un savstarpējās saistības pusaudžiem, kā arī saprast, kā konstruktīvi prognozē pozitīvās domas par savu dzīvi un pašnāvības domas. Pētījumā piedalījās 165 pusaudži (82 meitenes; 83 zēni) 10 – 16 gadu vecumā. Tika izmantotas 4 metodes: Olveusa pāridarītāju/upuru aptauja, Pozitīvo domu un pašnāvības domu aptauja, Dzīves iemeslu aptauja pusaudžiem, Sociālo prasmju pašnovērtēšanas aptauja pusaudžiem. Iegūtie rezultāti norāda, ka zēni biežāk īsteno dažādas vienaudžu savstarpējās vardarbības formas un izturas asociāli, savukārt meitenes biežāk izjūt pašnāvības domas un demonstrē pozitīvu izturēšanos pret citiem. Tika iegūtas statistiski nozīmīgas saistības starp konstruktiem un secināts, ka pusaudžiem pozitīvās domas vislabāk prognozē nākotnes optimisms, prosociāla uzvedība, dzimums un vecums, savukārt pašnāvības domu izskaidrošanā vislielākā nozīme ir sevis pieņemšanas grūtībām un upura lomas pieredzei. Rezultāti ļauj skaidrāk saskatīt pusaudžu grupas, kurām var būt potenciāli paaugstināts ar pašnāvību saistītas uzvedības risks, kā arī izprast aizsardzības faktorus.

Atslēgas vārdi: pozitīvas un pašnāvības domas, mobinga pieredze, sociālās prasmes, dzīves iemesli, dzimums

ABSTRACT

The aim of this study was to find out the gender differences and correlations of suicidal thoughts, bullying experiences, social skills and reasons for living in adolescents, as well as to understand how the constructs can predict positive thoughts about own life and suicidal ideation. 165 adolescents participated in the study (82 girls; 83 boys), of ages 10-16. 4 methods were used: Olweus Bully/Victim Questionnaire, The Positive and Negative suicide ideation inventory, The Reasons for Living Inventory for Adolescents, Social skills inventory for adolescents. The acquired results of research show, that boys act on different forms of violence on their peers and behave antisocially more often, while girls more frequently feel suicidal ideation and demonstrate positive behavior to others. Statistically significant correlations between constructs were acquired and concluded, that positive thoughts in adolescents were best predicted by future optimism, prosocial behavior, gender and age, meanwhile in explaining suicidal ideations, the biggest significance is in difficulties of self-acceptance and the experience of the role as the victim. The results allow to see groups adolescents that may have potentially higher risk of suicide-related behavior more clearly, as well as to understand the protective factors.

Keywords: suicidal ideation, bullying experiences, social skills, reasons for living, gender

SATURA RĀDĪTĀJS

Ievads.....	4
Mobinga un pašnāvības uzvedības izplatība Latvijā	9
Pašnāvības uzvedības izplatība Latvijas skolās	9
Mobinga izplatība Latvijas skolās.....	10
Mobinga pieredzes sekas.....	12
Mobinga un pašnāvības uzvedības saistības.....	14
Sociālās prasmes saistībā ar mobinga pieredzi un ar pašnāvību saistītu uzvedību	17
Aizsargājoši faktori.....	19
Pētījuma metode	23
Pētījuma dalībnieki	23
Pētījuma instrumentārijs.....	23
Pētījuma procedūra.....	25
Rezultāti.....	26
Diskusija	34
Secinājumi	42
Izmantotās literatūras saraksts	44
Pielikumi.....	56
1. pielikums: Dzīves iemeslu faktoru analīze pētījuma izlasē.....	56
2. pielikums: Sociālo prasmju faktoru analīze pētījuma izlasē	58
3. pielikums: Manna-Vitneja tests dzimumu atšķirību noteikšanai	60

IEVADS

Pašnāvība ir nopietna un aktuāla mūsdienu sociālā un sabiedrības veselības problēma. Tā skar un ietekmē cilvēkus visā pasaulē neatkarīgi no rases, tautības, reliģiskās piederības, dzimuma, vecuma, sociālā slāņa un izglītības līmeņa, mijiedarbojoties bioloģiskiem, ģenētiskiem, psiholoģiskiem, socioloģiskiem, kultūras un vides faktoriem. Pēdējos gados pašnāvība tiek uzskatīta par vienu no izplatītākajiem nāves iemesliem visā pasaulē (World Health Organization, 2006, turpmāk tekstā WHO). Katru gadu no pašnāvības pasaulē mirst apmēram 800 tūkstoši cilvēku, kas nozīmē, ka pašnāvību izdara viena persona ik pēc 40 sekundēm, tomēr daudz vairāk ir to cilvēku, kuri mēģina izdarīt pašnāvību (WHO, 2018a).

Arī Latvijā šī problēma ir bijusi, un joprojām ir aktuāla. Latvijā pašnāvības skaita rādītājs ir viens no augstākajiem pasaulē (WHO, 2018) un Eiropas Savienībā (turpmāk tekstā ES) (European Statistics, 2015). Pēc Pasaules Veselības organizācijas Detalizētās mirstības datubāzē pieejamās informācijas, Latvija šobrīd atrodas 2. vietā ES dalībvalstu vidū pēc standartizētās mirstības rādītājiem kopējā populācijā, un ir 10. vietā pasaulē pašnāvību skaita ziņā (Šica, Pulmanis un Taube, 2017; Vārnīk, 2012). Latvijā uz katriem 100 tūkstošiem iedzīvotāju ir vairāk kā 15 cilvēku, kas izdara pašnāvību (European Statistics, 2015; WHO, 2017), kas to padara par ļoti nopietnu problēmu arī Latvijā. Vērtējot atsevišķi dzimumu grupas, Latvijā vīrieši atrodas 2. vietā, bet sievietes 12. vietā ES dalībvalstu vidū (Šica, Pulmanis un Taube, 2017). Pašnāvība var tikt izdarīta jebkurā dzīves laikā, un pasaulē 15 līdz 29 gadus vecu cilvēku grupā tas ir otrs galvenais nāves cēlonis (WHO, 2012a; WHO, 2018a), kas norāda uz augstu ar pašnāvību saistītas uzvedības izplatību tieši pusaudžu vidū. Kā liecina jaunākie dati, salīdzinot mirstību no pašnāvībām, ES dalībvalstu vidū 15–19 gadu iedzīvotāju vecuma grupā Latvija atrodas 7. vietā (Eurostat, 2018).

Ar pašnāvību saistītai uzvedībai ir ievērojams skaits dažādu cēloņu, un to var uzskatīt par daudzfaktoriālas izcelsmes parādību, jo riska faktoru ir daudz, tie ir sarežģīti un savstarpēji mijiedarbojas. Kā viens no faktoriem, kas var būt saistīts ar pašnāvības domām un uzvedību, ir ar skolu un vienaudžiem saistīti faktori (Pulmanis, Trapencieris, Sprinģe un Taube, 2014). Tā kā šī ir aktuāla problēma, vairāki pētnieki, kuru intereses fokusā ir pašnāvības domas un ar pašnāvību saistīta uzvedība pusaudžu vidū, ir mēģinājuši saprast, kā piedzīvota vardarbība no vienaudžu puses ir saistīta ar pašnāvības domām un uzvedību. Pusaudži ar negatīvu pieredzi, kas veidojusies saistībā ar vienaudžiem, var veidot riska grupu, kurā biežāk sastopami pašnāvības plāni. Kā īpaši būtiski tiek uzskatīti tādi riska faktori kā piedzīvota apsūkāšanās un/vai nīrgāšanās no vienaudžu puses un draugu trūkums, jo pusaudžiem ar šādu pieredzi ir pat piecas reizes augstāks risks veidot pašnāvības plānu dzīves

laikā, salīdzinot ar skolēniem, kuri nav pieredzējuši minētās situācijas (Pulmanis, Trapencieris, Sprinģe un Taube, 2014), līdz ar to var teikt, ka apsmiešana no vienaudžu un klasesbiedru puses ir risks, lai veidotos pašnāvības domas, kas var novest pat līdz pabeigta pašnāvībai (Espelage & Holt, 2012).

Tas iezīmē vēl vienu aktuālu, svarīgu un pietiekami nerisinātu problēmu – mobinga izplatību pusaudžu vidū. Kopumā statistika rāda, ka vienaudžu savstarpējā vardarbība ir izplatīta, nopietna un aktuāla problēma pasaulē un arī Latvijas skolās. Vairāk kā viens no pieciem skolēniem (20,8%) norāda, ka piedzīvojis mobingu (National Center for Educational Statistics, 2016). Liela daļa skolēni ir izjutuši upura lomu, un norāda, ka vismaz viens cilvēks klasē ir izjutis iesaistīšanu vai pagrūšanu vairākas reizes mēnesī (National Center for Educational Statistics, 2016), savukārt citi dati ziņo, ka pat 1 no 5 pusaudžiem ir vismaz reizi piedzīvojis mobingu pēdējā gada laikā (Kann et al., 2018). Vērojot dinamiku un balstoties uz datiem no 2005. līdz 2013. gadam, mobinga izplatība 12 līdz 18 gadus vecu pusaudžu grupā ir aptuveni 22%, un šķietami šis rādītājs ir daļēji samazinājies (28% 2005. gadā, 2009. gadā un 2011. gadā, un 32% 2007. gadā). Tomēr jaunākie metaanalītiskie pētījumi liek domāt, ka šī pieredze ir daudz izplatītāka, un vairāku pētījumu apkopojums liecina, ka mobinga pieredze bijusi 35% pusaudžu, kā arī 15% to ir piedzīvojuši interneta vidē (Kann et al., 2018; Modecki et al., 2014). Tie pusaudži, kuri piedzīvoja vienaudžu vardarbību, 13% gadījumu tika apsmieti, apsūkāti un verbāli apvainoti, 12% piedzīvoja baumu izplatīšanu par sevi, 5% tika atstumti no iesaistīšanās dažādās aktivitātēs, un 5% piedzīvoja fizisku vardarbību, tai skaitā grūšanu un spļaušanu (National Center for Educational Statistics, 2016). Pētot dzimumu atšķirības, rezultāti norāda, ka meitenes nedaudz biežāk piedzīvo vardarbību (23% pret 19%) ar augstākiem rādītājiem verbālajā vardarbībā un izstumšanā (6% pret 4%), turpretī zēni vairāk nekā meitenes ir piedzīvojuši fizisku vardarbību (6% pret 4%) un fiziska apdraudējuma draudus (5% pret 3%) (National Center for Educational Statistics, 2016). Vairāk kā puse no mobinga situācijām (57%) beidzas, kad kāds cits vienaudzis iejaucas un aizstāv upuri (Hawkins, Pepler & Craig, 2001), un tas iezīmē ļoti būtisku aizsargājošo faktoru. Lai gan procentuāli mobinga izplatība nedaudz samazinās, tā joprojām ir nopietna problēma pusaudžiem un viņu ģimenēm (Musu-Gillette, Hansen, Chandler & Snyder, 2015), un ir nepieciešams ieguldīt vēl lielākas pūles, lai mazinātu vienaudžu savstarpējās vardarbības izplatību. Vardarbīga uzvedība ir mazāk izplatīta tajās klasēs, kur skolēniem ir labas attiecības ar saviem skolotājiem, vecāki ir iesaistīti skolas procesa plānošanā, un skola ir gatava sadarboties ar dažādām institūcijām, veidojot preventīvus un iespējamās rīcības plānus (Gregus et al., 2015; Healy & Sanders, 2018).

Piedzīvots mobings ir spēcīgi saistīts ar to, kā pusaudži jūtas par sevi, attiecībā ar draugiem un ģimeni, panākumiem skolā un fizisko veselību (National Center for Educational Statistics, 2016). Upuri piedzīvo bailes, distresu un fizisku un emocionālu kaitējumu (Olweus, 1994). Vairāki pētījumi apstiprina viens otru, ka pusaudži, kuri ir vardarbības upuri, biežāk piedzīvo dažādas problēmas, piemēram, depresiju un trauksmi (Olweus, 2014), biežāk norāda pašnāvības domas, vientulības izjūtu, zemāku pašvērtējumu, kā arī pieaug agresijas, vardarbības un sociāli nepieņemamas uzvedības līmenis un grūtības skolā, tai skaitā nesekmība un mācību pamešana (Olweus, 1994; Olweus, 2005), savukārt depresija un izolētības izjūta, ko var būt radījusi piedzīvota mobinga pieredze, ir saistīta ar uzvedību, kas saistīta ar pašnāvību (Pulmanis, Trapencieris, Sprinģe un Taube, 2014). Pētījumi rāda, ka pastāv cieša saistība starp piedzīvotu vardarbību un ar pašnāvību saistītu uzvedību, tomēr šīs saistības ietekmē citi faktori, piemēram, depresija, vardarbīga uzvedība un atkarību izraisošu vielu lietošana (Reed, Nugent & Cooper, 2015). Turklāt augstāku ar pašnāvību saistītu uzvedību uzrāda ne tikai tie, kuri ir piedzīvojuši mobingu, bet arī tie, kuri ir bijuši mobinga veicēji vai to ir redzējuši un piedzīvojuši kā liecinieki (McKenna, Hawk, Mullen & Hertz, 2011). Izjusta apsmiešana ir saistīta arī ar grūtībām veidot draudzību, vientulības izjūtu un psihosomatiskiem simptomiem (Nansel, 2001, kā minēts Pulmanis, Trapencieris, Sprinģe un Taube, 2014), konkrētāk, vērojami augstāki fiziskie un psiholoģiski simptomi (Due, 2005).

Vairāku pētījumu rezultāti nav guvuši vienotu izpratni par to, kā tieši sociālās prasmes, tai skaitā spēja veidot un uzturēt draudzīgas attiecības, ir saistītas mobinga pieredzi un pašnāvības domām un uzvedību. Sociālajām prasmēm ir būtiska nozīme, lai pusaudži varētu veidot un uzturēt mijiedarbību ar citiem vienaudžiem, un tās ir neaizstājamas, veidojot kompetentu sociālo uzvedību (Mello, Trintin-Rodrigues & Andretta, 2019). Ir pierādīts, ka sociālo prasmju veicināšana izglītības kontekstā var uzlabot adaptīvo uzvedību un attīstīt stiprās puses (Abrahams et al., 2019). Pētījumi rāda, ka pusaudžiem, kuriem ir augstākas sociālās prasmes, ir augstāks pašvērtējums un sniegums mācību priekšmetos un mazāk negatīvo izjūtu un uzvedības problēmu (Durlak, Weissberg & Pachan, 2010, kā minēts Mello, Trintin-Rodrigues & Andretta, 2019), kas norāda, ka sociālās prasmes ir būtiskas pusaudžu funkcionēšanā. Šajā pētījumā liels uzsvars tiks likts arī uz aizsargājošo faktoru meklēšanu, pētot pozitīvās domas par savu dzīvi un iemeslus dzīvot pusaudžiem ar dažādu mobinga pieredzi un sociālajām prasmēm. Viens no aizsargājošiem faktoriem pret depresiju un izolāciju ir vienaudžu atbalsta sajūta. Pusaudžiem, kuriem ir labāka komunikācija ar ģimeni un vienaudžiem, ir mazāk psiholoģisku grūtību (Moreno, 2009). Pusaudžu vecumā draudzības veidošana un uzturēšana ir īpaši nozīmīga, un tas ir svarīgs uzdevums jaunieša attīstībā, kas var būtiski ietekmēt sociālās pielāgošanās spējas (Poulin, 2010, kā minēts Pulmanis,

Trapencieris, Sprinģe un Taube, 2014), tomēr pētījumi par to, kā sociālās prasmes ir saistītas ar mobinga pieredzi un pašnāvības domām, ir salīdzinoši maz, un tie nav vienprātīgi. Daļa pētījumi ir atklājuši, ka konflikti starp vienaudžiem un ar skolu saistītas problēmas, kas var izrietēt no nepietiekami attīstītām sociālajām prasmēm, var būt kā riska faktors pašnāvības domām (Kielan et al., 2018). Savukārt izjustais noraidījums var būt kā galvenais faktors, kas saistīts ar izjusto vientulību, un kas tālāk varētu veicināt pašnāvības domas un uzvedību, veidojot pastarpinātu saistību (Kielan et al., 2018). Citi pētījumi savukārt šādu saistību neuzrāda (Seymour et al., 2016), līdz ar to nav pilnīgas izpratnes, kā tieši attiecības ar vienaudžiem, sociālās prasmes un pašnāvības domas ir savstarpēji saistītas. Šajā pētījumā intereses fokusā ir izprast, kā piedzīvota vai veikta mobinga pieredze vienaudžu vidū un sociālās prasmes ir saistītas ar pašnāvības domām un to, kādi aizsargājoši faktori kā iemesli dzīvot potenciāli var mazināt pašnāvības domas un stiprināt pozitīvās domas par savu dzīvi.

Maģistra darba mērķis bija noskaidrot pašnāvības domu, mobinga pieredzes, sociālo prasmju un dzīves iemeslu dzimumatšķirības un savstarpējās saistības pusaudžiem vecumā no 10 līdz 16 gadiem, kā arī saprast, kā šie konstrukti prognozē pozitīvās un pašnāvības domas.

Pētījuma jautājumi:

1. Vai pastāv dzimumu atšķirības pozitīvo un pašnāvības domu, mobinga pieredzes, sociālo prasmju un dzīves iemeslu rādītājos?
2. Kādas ir mobinga pieredzes un sociālo prasmju savstarpējās saistības ar pozitīvajām un pašnāvības domām un dzīves iemesliem pusaudžiem?
3. Kādas ir pašnāvības domu un dzīves iemeslu rādītāju savstarpējās saistības pusaudžiem?
4. Kā mobinga pieredze, sociālās prasmes un dzīves iemesli prognozē pozitīvās un pašnāvības domas pusaudžiem?

Pētījuma izlase: 165 bērni vecumā no 10 līdz 16 gadiem ($M = 12,47$, $SD = 1,83$).

Datu ievākšanas metodes: suicidālo nodomu mērīšanai tika izmantota Pozitīvo un Pašnāvības domu aptauja (The positive and Negative suicide ideation inventory, Osman et al., 1998; adaptējusi Linda Broduža 2010. gadā), iemeslu dzīvot mērīšanai izmantota Dzīves iemeslu aptauja pusaudžiem (The Reasons for Living Inventory for Adolescents (RFL-A), Osman et al., 1998; aptauja tika adaptēta pētījuma vajadzībām), mobinga pieredzes mērīšanai tika izmantota pašnovērtēšanas metode – Olveusa pāridarītāju/upuru aptauja (Olweus Bully/Victim Questionnaire, Olweus, 1996; adaptējusi Sanita Gludāne 2013. gadā) un sociālo prasmju novērtēšanai izmantota Sociālo prasmju pašnovērtēšanas aptauja pusaudžiem (Social skills inventory for adolescents (TISS), Inderbitzen & Foster, 1992; aptauja tika adaptēta pētījuma vajadzībām).

TEORĒTISKĀ DAĻA

MOBINGA UN PAŠNĀVĪBAS UZVEDĪBAS IZPLATĪBA LATVIJĀ

Pašnāvības uzvedības izplatība Latvijas skolās

Pašnāvības idejas var definēt kā domas vai vēlmi izbeigt savu dzīvi, un to uzskata par pašnāvības priekštecī, turpretī pašnāvības mēģinājums lielākajā daļā pētījumu attiecas uz ne letāliem notikumiem (Kim & Leventhal, 2008; Van Geel, Vedder & Tanilon, 2014). Pašnāvība jauniešu vidū ir ļoti nopietna problēma. Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācija (Organisation for Economic Cooperation and Development, turpmāk tekstā OECD) apstiprina, ka Latvija ir viena no vadošajām valstīm pusaudža paškaitējuma izplatībā un pašnāvības uzvedībā (OECD, 2019a). Latvijā 25,5% pusaudžu vecumā no 15 līdz 16 gadiem, kā viņi paši ir norādījuši, dzīves laikā domājuši par pašnāvību, pašnāvības plāni bijuši 14,4%, izdarīt pašnāvību ir mēģinājuši 8,7%, bet pašnāvības mēģinājuma dēļ 1,7% ir sniegta medicīniskā palīdzība (Pulmanis, Sprinģe, Trapencieris un Taube, 2013, kā minēts Pulmanis, Trapencieris, Sprinģe un Taube, 2014). Jaunākais Latvijā veiktais pētījums par ar pašnāvību saistītu uzvedību pusaudžu vidū Latvijā parāda, ka 15,7% pusaudžu atzinuši, ka ir saskārušies ar pašnāvības domām, bet 8,2% pašnāvību ir mēģinājuši izdarīt (Pulmanis, 2019). Vairums bērnu, kuri ir vecumā līdz 14 gadiem, pašnāvību veic agrīnajos pusaudža gados, bet bērnu līdz 12 gadiem grupā pašnāvības tiek veiktas retāk. Atsevišķās valstīs ir vērojams, ka pieaug pašnāvību skaits vecuma grupā līdz 15 gadiem un no 15 līdz 19 gadiem pusaudžu vecuma grupā (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2013). Kā rāda statistikas dati, zēni nereti izmanto tādas pašnāvības izdarīšanas metodes, kas ir agresīvākas un vardarbīgākas, piemēram, pakāršanos, šaujamo ieročus un sprāgstvielas, līdz ar to izdara pašnāvību biežāk, tomēr pētnieki ir ievērojuši, ka arī meiteņu vidū ir pieaudzis vardarbīgāku metožu izmantošanas biežums, kad mēģinājumi rezultējas pašnāvības izdarīšanā (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2013), līdz ar to var teikt, ka mainās arī uzvedības nianšes, kas saistītas ar pašnāvības rīcību, un ir nepieciešams veikt jaunus pētījumus, kas palīdzētu izprast riska faktorus.

Līdz šim veiktie pētījumi ir atklājuši, ka ar pašnāvību saistīta uzvedība, ar to saprotot domas par pašnāvību, pašnāvības plānus un pašnāvības mēģinājumus, paaugstina un ir saistīta ar pabeigtas pašnāvības risku (Pulmanis, Trapencieris, Sprinģe un Taube, 2014). Latvijā veiktā pētījumā tika apskatīti trīs faktori saistībā ar pašnāvības uzvedību. Tie bija ar ģimenes vidi saistītie faktori, vienaudžu vidi raksturojošie faktori un pusaudža individuālie faktori. Kā tika atklāts, būtiskākie ar ģimenes vidi saistītie faktori, kuri ir saistīti ar pusaudžu

pašnāvnieciskas uzvedības risku, ir pašnāvības mēģinājums vai pašnāvība ģimenē vai vienaudžu vidū (Pulmanis, 2019). Šis pētījums Latvijas izlasē atklāj, ka ļoti nozīmīgi riska faktori ir arī piedzīvota vardarbība ģimenē, vienaudžu savstarpējā apsmiešana un emocionālā atbalsta trūkuma izjūšana no vecāku un vienaudžu puses, kas attiecas gan uz ar ģimenes vidi saistītiem, gan vienaudžu vidi raksturojošiem faktoriem, savukārt pusaudža individuālie faktori, kas paaugstina ar pašnāvību saistītas uzvedības risku, ir paaugstināts depresijas simptomu līmenis, pazemināta pašcieņa un atkarību izraisošo vielu lietošana (Pulmanis, 2019).

Mobinga izplatība Latvijas skolās

Vienaudžu vardarbība ir bērnu vai pusaudžu pieredze ar agresīvu izturēšanos pret viņiem no citu bērnu puses, kuri nav brāļi vai māsas un nav obligāti vienā vecumā. Tā ir problēma, kas rada arvien lielākas bažas pētniekiem, pedagogiem un klīniciem (Hawker & Boulton, 2000; Olweus, 1993, kā minēts Hawker & Boulton, 2000). Vardarbība vienlaicīgi ietver vairākus elementus - atkārtoti agresīvi emocionāli vai fiziski uzbrukumi, nevienlīdzība, varas nelīdzsvarots sadalījums starp iebiedētāju un upuri un vardarbja apzināts nodoms nodarīt kaitējumu un ciešanas (Van Geel, Vedder & Tanilon, 2014). Vardarbības procesā cilvēks ir pakļauts vienas vai vairāku cilvēku negatīvām rīcībām (Olweus, 1993, kā minēts Hawker & Boulton, 2000). Vardarbībai ir vairāki veidi, tā var būt fiziska, verbāla un var arī izpausties kā cilvēka izolēšana un izslēgšana no grupas (Olweus, 1993, kā minēts Hawker & Boulton, 2000; Olweus 1994). Savukārt citi pētījumi izdala 4 vardarbības veidus - tieša fiziska vardarbība (piemēram, uzbrukums vai zādzība), tieša verbāla (draudi, apvainojumi, aizvainojošas iesaukas), netiešas attieksmes (sociālā atstumtība, nejauku baumu izplatīšana) un jaunākā forma – kibervardarbība, izmantojot elektroniskās saziņas formas (komentāri, bilžu ievietošana interneta vidē) (Hinduja & Patchin, 2009, kā minēts Klomek, Sourander & Gould, 2010). Kibervardarbība ir unikāls veids, salīdzinot ar citiem tradicionālākiem vardarbības veidiem, jo vainīgais ir anonīms un spēj agresīvi kaitēt savam upurim 24 stundas diennaktī (Klomek, Sourander & Gould, 2010). Savukārt ir izpētīts, ka mobings, neskatoties uz individuālajām sekām, ir grupas process (Salmivalli, 2010), kad bez vardarbjiem un upuriem, vardarbības procesā tiek iesaistīti arī citi vienaudžu grupas dalībnieki (parasti klasesbiedri vai paralēlklases skolēni), vai nu palīdzot kā asistentiem un pastiprinot vardarbību vai aizstāvot cietušo, vai esot kā neaktīviem lieciniekiem (Salmivalli, 2010). Lielākā daļa upuru ir pasīvi, bet daži arī paši veido vardarbību pret citiem (upuri-vararbji), tie ir provokatīvi, ātri sadusmojami un agresīvi (Pellegrini et al., 1999, kā minēts Sentse, Dijkstra, Salmivalli & Cillessen, 2013). Šo upuru agresīva un atriebīga izturēšanās var

pastiprināt vardarbību, kas vērsta pret viņiem. Pētījumi rāda, ka vienaudžu vardarbība kopumā visvairāk notiek 8 līdz 16 gadus vecu pusaudžu grupā, tomēr visizteiktāk pieaug agrīnajos pusaudža gados (10-13 gadi), maksimumu sasniedzot 12-15 gados, un šī vecuma grupa arī ir visbiežāk izmantota pētījumos, savukārt vardarbīga uzvedība samazinās vidusskolas gados. Līdz ar to preventīvos pasākumus un intervences programmas visbūtiskāk ir sniegt sākumskolas un pamatskolas klasēm (Espelage & Swearer, 2003; Hymel & Swearer, 2015; Smith, Moody & Madsen, 1999). Izteiktā vardarbība šajā vecumā ir saistīta ar to, ka jaunākiem bērniem skolā ir vairāk bērnu, kas vecāki par viņiem, un kuri var vērst vardarbību pret viņiem, savukārt jaunāki bērni vēl nav pietiekami apguvuši sociālās prasmes un pašpārliecības prasmes par savu ietekmi, lai efektīvi risinātu vardarbības gadījumus un atturētu no turpmākas vardarbības. Pētījums rāda, ka tam, ka jaunāki bērni vēl nav pietiekami ieguvuši izpratni par socializēšanos, lai saprastu, ka nevajag darīt pāri citiem, ir maza ietekme pirms 15 gadu vecuma sasniegšanas, savukārt tas, ka jaunākiem bērniem ir atšķirīga definīcija par to, kas ir vardarbīga uzvedība, un kas mainās, kļūstot vecākam, var izskaidrot bērnu līdz deviņu gadu vecumam izteikti augsto ziņojumu līmeni par pieredzētas vardarbības epizodēm (Smith, Moody & Madsen, 1999).

Lai gan pasaules rādītājos mobinga izplatība nedaudz samazinās (Musu-Gillette, Hansen, Chandler & Snyder, 2015), Latvijā šī situācija ir pasliktinājusies, salīdzinot izmaiņas dinamikā. Turklāt vairāku valstu vidū Latvija ir valsts, kurā skolēnu savstarpējā apsmiešana, fiziski pāridarījumi un kopumā vardarbība skolas vidē ir īpaši izplatīta, un domājams arī mazāk risināta. Vairāki starptautiski salīdzinošie pētījumi, tai skaitā ietekmīgi OECD un ES veidoti pētījumi, ir atklājuši šo problēmu. Pirms 5 gadiem OECD veiktajā pētījumā Latvija bija 2. vietā. Latvijā to skolēnu procentuālais daudzums, kuri vismaz pāris reizes mēnesī ir bijuši jebkāda veida mobinga upuri, ir 35%. Kopumā var teikt, ka jaunākie pētījumu dati parāda, ka šī situācija ir kritiska. Nenoliedzami, mobinga risināšana prasa gan laiku, gan arī psiholoģiskos resursus, un tās mazināšanā ir jāiesaistās visai skolas sistēmai un vecākiem, kā arī jāmainās sabiedrības attieksmi pret vardarbību. Maldīgs ir priekšstats, ka mobings beidzas, aprunājoties dažas reizes ar dažiem skolēniem. Ir nepieciešams, lai skolās par vardarbību savstarpējās attiecībās runātu, to risinātu, un cilvēki gan zinātu, gan nebaidītos meklēt palīdzību (OECD, 2019). Apmēram 88% skolēnu no visām OECD valstīm piekrita, ka ir labi palīdzēt skolēniem, kuri nespēj sevi aizstāvēt un nav pareizi pievienoties vardarbīgai darbībai. Latvijā to skolēnu procentuālais daudzums, kuri piekrita vai pilnībā piekrita apgalvojumam “ir nepareizi pievienoties vardarbības darbībai”, bija 83% (OECD, 2019). Līdz ar to var teikt, ka 8 no 10 skolēniem izrāda negatīvu attieksmi pret vardarbību, piemēram, atzīmējot, ka ir nepareizi pievienoties vardarbīgā darbībā un ir labi aizstāvēt citus, kas paši to nevar izdarīt,

tomēr, kā redzams pēc mobinga izplatības, apzināšanās un nodomi par to, kā ir jāīstojas negarantē reālo iesaistīšanos. Interesanti, ka meitenes un skolēni, kuri nepiedzīvoja bieži upura lomu, biežāk ziņoja par spēcīgāku noraidošu attieksmi pret vardarbību, salīdzinot ar zēniem un skolēniem, kuri bieži piedzīvoja vardarbību kā upuri (OECD, 2019).

Mobinga pieredzes sekas

Cilvēki, kuri piedzīvo vai ir piedzīvojuši mobingu, ir guvuši traumatisku pieredzi, kura rada daudz negatīvu seku, radot psiholoģiskas, sociālas un fiziskas problēmas, kuras rada arī paliekošas sekas ilgtermiņā. Vardarbības pieredze var radīt dažādus psiholoģiskos simptomus, piemēram, nervozitātes izjūtu, pazeminātu garastāvokli, nomāktību, izmisuma sajūtu un bezpalīdzību (Due, 2005). Metaanalītisks pētījums parāda, ka bērni, kuri ir piedzīvojuši vardarbību, uzrāda augstāku risku saslimt ar psihosomatiskām problēmām, salīdzinot ar bērniem, kuri nav cietuši no vardarbības, turklāt šī saistība ir atrasta arī senākos pētījumos, kas tika publicēti no 1978. līdz 1997. gadam, līdz ar to var teikt, ka vienaudžu vardarbība ir jāuzskata par nozīmīgu starptautisku sabiedrības veselības problēmu, ņemot vērā, ka mobings ir plaši izplatīta parādība daudzās pasaules skolās (Gini & Pozzoli, 2013). Psihosomatiski simptomi, kas saistīti ar vardarbības pieredzi, izpaužas kā fiziskas, ar ķermeni saistītas sūdzības un sāpes, piemēram, galvassāpes, vēdera sāpes, muguras sāpes un reiboņi, kuriem šķietami nav objektīva pamatojuma (Due, 2005). Pusaudži, kuri piedzīvo vai piedzīvojuši mobinga pieredzi, nereti saskaras arī ar miega traucējumiem, kas var izpausties kā bezmiegs vai izteikts nogurums no rītiem (Due, 2005). 2000. gadā veiktais metaanalītiskais pētījums parādīja, ka vienaudžu vardarbība ir arī saistīta ar dažādām adaptēšanās grūtībām, tomēr visspēcīgāk tā ir saistīta ar depresiju (Hawker & Boulton, 2000). Turklāt ir pētnieki, kas apgalvo, ka tieši tāda sociāli psiholoģiska pieredze kā vienaudžu vardarbība, var būt kā galvenais iemesls depresijas un citu psiholoģisko traucējumu attīstībā (Gilbert, 1992, kā minēts Hawker & Boulton, 2000). Patiešām pētījumu rezultāti atklāj saistību starp pusaudžu vardarbības biežumu un viņu depresīvajiem simptomiem, jo skolēni, kuri biežāk bija vardarbīgas uzvedības upuri, piedzīvoja vairāk depresīvus simptomus. Turklāt rezultāti šo saistību atklāj netiek upuriem, bet arī tiem pusaudžiem, kuri ir agresori un vardarbības izraisītāji (Dervishi, Lala & Ibrahim, 2019). Piedzīvoti verbāli un/vai fiziski uzbrukumi skolas vidē ir saistīti arī ar sociālām sekām, kas traucē veidot veselīgas attiecības ar vienaudžiem. Šī pieredze sociālā sfērā var izpausties kā grūtības veidot draudzību (Nansel, 2001, kā minēts Pulmanis, Trapencieris un Sprinģe un Taube, 2014), un izjustie sociālie draudi, kas saistīti ar vienaudžu vardarbību, var izraisīt trauksmi un vientulību (Baumeister & Leary, 1995, kā minēts Hawker & Boulton, 2000). Kopumā piedzīvots mobings ietekmē arī

visu mācību procesu, jo skolēniem ar vienaudžu vardarbības pieredzi ir vairāk kavējumu, zemāki mācībsasniegumi un izjosta nepiederība skolai (OECD, 2019). Turklāt longitūdinālie pētījumi rāda, ka vardarbības sekas var būt ilgstošas. Viens no šādiem pētījumiem atklāja, ka bērniem, kas bija iesaistīti vardarbībā, īpaši tiem, kuri bija upuri jau pamatskolas vecumā, un tiem, kuri bija upuri agrīnajā pusaudža vecumā, bija vairāk psihisko simptomu 15 gadu vecumā (Kumpulainen & Räsänen, 2000, kā minēts Klomek, Sourander & Gould, 2010). Cita pētījuma rezultāti apstiprināja hipotēzi, ka piedzīvota vienaudžu vardarbība ir priekšnoteikums ilgstošai vientulībai un izvairīšanās no skolas. Lai gan pusaudžu vientulības izjūta bija izteiktāka, kamēr notika vardarbība, tomēr izvairīšanās no skolas saglabājas vēl ilgāku laiku (Kochenderfer & Ladd, 1996).

Rezolūcija, kas tika pieņemta ANO Ģenerālajā asamblejā 2015. gadā, noteica Ilgtspējīgas attīstības mērķus, kurus ir nepieciešams sasniegt, lai pasaules attīstība būtu ilgtspējīga. Ilgtspējīgas attīstības 16. mērķis paredz veicināt mierīgu un iekļaujošu attīstību veicinošu sabiedrību, un 16.1. mērķis paredz visā pasaulē ievērojami samazināt visu veidu vardarbību un ar to saistītus nāves gadījumu skaitu (United Nations, 2019), līdz ar to ir jāpieliek lielas pūles, lai šo mērķi sasniegtu un uzlabotu kopējās sabiedrības labklājību.

MOBINGA UN PAŠNĀVĪBAS UZVEDĪBAS SAISTĪBAS

Nereti valstīs, kurās ir augsts mobinga līmenis, ir arī augsts pašnāvību vai pašnāvību mēģinājumu skaits, kas kopumā abas šīs problēmas vēl vairāk pastiprina, radot būtiskas negatīvas sekas. Tas arī mudinājis pētniekus iedziļināties šo procesu saistībās, lai izprastu, kā šie uzvedības veidi savstarpēji mijiedarbojas un ietekmē viens otru. 2014. gadā veikts metaanalītisks pētījums par saistību starp vienaudžu upura pieredzi, kibervardarbību un pašnāvību bērniem un pusaudžiem atklāja vienaudžu vardarbības pieredzes jeb viktimizācijas saistību ar paaugstinātu pašnāvības ideju iespēju, kā arī to, ka vardarbības pieredze ir saistīta ar pašnāvības mēģinājumu iespējamību bērnu un pusaudžu vidū (Van Geel, Vedder & Tanilon, 2014). Šis pētījums atklāja, ka kibervardarbība ir pat spēcīgāk saistīta ar pašnāvības domām nekā vardarbība ārpus interneta vides, kas ir būtisks un nozīmīgs secinājums, kas var ietekmēt, kādas metodes tiek izmantotas vardarbības mazināšanai. Turklāt šis metaanalītiskais pētījums parādīja, ka vienaudžu vardarbība ir vairāk saistīta ar pašnāvības domām vecākiem skolēniem, zēniem vairāk kā meitenēm, kā arī vairāk upuriem (Van Geel, Vedder & Tanilon, 2014). Ir būtiski uzsvērt, ka pētījumi rāda, ka, salīdzinot pašnovērtēšanas aptaujas rādītājus ar ziņojumiem par vardarbību, ko norāda citi vienaudži, nav būtiskas atšķirības (Van Geel, Vedder & Tanilon, 2014). Ir pētījumi, kas apstiprina šo atziņu, savukārt citu pētījumu rezultāti rāda pretējus rezultātus (Crick, 1998; Van der Wal & de Wit, 2003), tomēr ir pamats domāt, ka jaunieši, novērtējot savu pieredzi saistībā ar mobingu, spēj sniegt vērtējumu, kas atbilst reālajai situācijai. Cits metaanalītisks pētījums, kas izvērtēja pašnāvības uzvedības un vardarbības saistību no bērnības līdz jaunam pieaugušajam vecumam, iekļaujot šķērsgriezuma un longitudinālus pētījumu secinājumus, rāda, ka vienaudžu vardarbība, konkrētāk, šajā pētījumā tā bija vardarbība, kuru vērs atsevišķa konkrēta persona jeb bulings un kibervardarbība, ir nopietns pusaudžu pašnāvības domu un/vai mēģinājumu riska faktors. Daži pieejamie longitudinālie atklājumi norāda, ka vardarbība ir ne tikai saistīta, bet arī izraisa pašnāvības domas un uzvedību (Klomek, Sourander & Gould, 2010). Kopumā, balstoties uz pētījumos gūtajām atziņām, var teikt, ka vienaudžu vardarbības pieredze ir riska faktors bērnu un pusaudžu pašnāvības domām un mēģinājumiem.

Domājot par dzimumu atšķirībām, pētījumi rāda pretrunīgus rezultātus. Ir pētījumi, kas pierāda, ka šīs saistība atšķiras atkarībā no dzimuma, tomēr ne visi pētījumi to apstiprina (Brunstein Klomek, Sourander & Gould, 2010; Van Geel, Vedder & Tanilon, 2014). Šķērsgriezuma pētījums atklāja, ka iesaistīšanās vardarbīgā uzvedībā ir saistīta arī ar paaugstinātu depresijas un pašnāvības risku, īpaši meiteņu vidū (Brunstein Klomek, Marrocco, Kleinman, Schonfeld & Gould, 2007). Šajā pētījumā tika uzsvērts, ka meitenēm

vardarbība nekavējoties palielina pašnāvības domu risku, turpretim zēniem tikai ilgstoša vardarbības pieredze ir saistīta ar pašnāvības domām (Brunstein et al., 2007), savukārt citi pētījumi rāda, ka vienaudžu vardarbība ir vairāk saistīta ar pašnāvības domām tieši zēniem vairāk kā meitenēm (Van Geel, Vedder & Tanilon, 2014), līdz ar to var teikt, ka nav vienotas un precīzas izpratnes par niansētām dzimumu atšķirībām mobinga un pašnāvības uzvedības saistībās, tomēr pētnieku vidū lielāka vienprātība, ka šīs saistības pastāv abu dzimumu grupās.

Lai gan pētījumi lielākoties ir orientēti uz tiem pusaudžiem, kuri piedzīvo mobingu kā upuri, ir veikti arī citi pētījumi, kuri vērtējuši pašnāvības domu un rīcības saistību ar vardarbību ne tikai tiem, kuri to piedzīvo, bet arī veic. Vienā no šādiem pētījumiem, kurā apmēram 9% dalībnieku ziņoja, ka bieži piedzīvo vardarbību, un 13% ziņoja, ka bieži dara pāri citiem, tika atklāts, ka arī bieža pakļaušana viktimizācijai un vardarbīga izturēšanās pret citiem ir saistīta ar augstāku depresijas, pašnāvības domu un pašnāvības mēģinājumu risku, salīdzinot ar pusaudžiem, kas nav iesaistīti vardarbības uzvedībā (Brunstein et al, 2007). Tas liek domāt, ka gan upuri, gan pāridarītāji ir pakļauti lielam riskam un ka vislielākās grūtības ir tiem pusaudžiem, kuri ir gan upuri, gan pāridarītāji (Brunstein et al., 2007). Šo pētījumu rezultāti atklāj, ka piedzīvota vardarbība ir pusaudžu depresijas un pašnāvības potenciālie riska faktori, un, novērtējot skolēnus, kas iesaistīti vardarbīgā uzvedībā, ir ļoti svarīgi iedziļināties arī viņu depresijas un pašnāvības domu rādītājos.

Augstais vardarbības izplatības līmenis un vardarbīgā uzvedība pusaudžu vidū liek domāt par vardarbības izplatības iemesliem Latvijā un attieksmi pret to. Latvijā veikts pētījums par bērnībā pieredzētu vardarbību, parāda, ka jaunieši bērnībā visbiežāk ir pieredzējuši emocionālo vardarbību (31,5%), fizisko (27,0%) un emocionālo (23,8%) nevērību, savukārt fizisko (16,4%) un seksuālo (10,3%) vardarbību ir pieredzējuši retāk, turklāt biežāk vardarbību pieredzējušas sievietes (Sprinģe, 2017). Pētījums atklāj, ka bērnības vardarbības pieredze ir saistīta ar dažādiem ģimenes riska faktoriem, piemēram, zemu sociāli ekonomisko stāvokli, pieredzētu vecāku šķiršanos, tēva vardarbību pret māti (Sprinģe, 2017). Rezultāti norāda, ka jauniešiem ar bērnībā pieredzētu vardarbību, izņemot seksuālo vardarbību, ir pat 2,2 – 4,0 reizes lielāks risks, ka jauniešu vecumā tiks veikts pašnāvības mēģinājums, un attīstīsies psihoemocionālās veselības problēmas (Sprinģe, 2017). Šie ir ļoti būtiski rezultāti, kas parāda, ka vardarbības pieredze bērnībā var atstāt būtiskas negatīvas sekas ilgstošā laika periodā (Sprinģe, 2017). Tā kā Latvijā ir augsts ģimenē piedzīvotās vardarbības rādītājs, tas liek domāt, ka skolēnu uzvedībā atspoguļojas kopējā sabiedrības attieksme pret vardarbību, un pusaudžu veiktā vardarbība var būt saistīta ar pieredzētiem vai akceptētiem uzvedības modeļiem bērnībā.

Kopumā var teikt, ka vairāki pētījumi, kuri vērtējuši vardarbības pieredzi saistībā ar uzvedību, kas saistīta ar pašnāvību, ir atklājuši ciešas saistības (Reed, Nugent & Cooper, 2015), turklāt ir būtiski uzsvērt, ka augstāku ar pašnāvību saistītu uzvedību uzrāda ne tikai tie, kuri ir piedzīvojuši mobingu. Šie rādītāji ir augstāki arī tiem pusaudžiem, kuri ir veikuši mobingu pret kādu citu vai ir bijuši liecinieku lomā, redzot, kas notiek ar citiem (McKenna, Hawk, Mullen & Hertz, 2011), līdz ar to var domāt, ka augstāki ar pašnāvību saistītas uzvedības rādītāji ir mobinga pieredzes visās lomās, nevis tikai tiem pusaudžiem, kuri piedzīvo mobingu kā upuri. Tātad mobinga pieredze rada negatīvas sekas ne tikai upurim, bet var radīt traumatisku pieredzi un sekas arī mobinga veicējiem un lieciniekiem.

SOCIĀLĀS PRASMES SAISTĪBĀ AR MOBINGA PIEREDZI UN AR PAŠNĀVĪBU SAISTĪTU UZVEDĪBU

Sociālās prasmes tiek definētas kā spēju un uzvedības kopums, ko indivīdi izmanto mijiedarbībai un kas indivīdiem ļauj uzturēt pozitīvas sociālās attiecības, sekmē vienaudžu pieņemšanu un ļauj efektīvi tikt galā ar sociālām grūtībām (Rutherford, Quinn & Mathur, 2004). Tomēr skatoties sociālās prasmes sociālā un emocionālā kontekstā, tās ir prasmes atpazīt un pārvaldīt emocijas, izrādīt rūpes par citiem, nodibināt pozitīvas attiecības, pieņemt atbildīgus lēmumus un konstruktīvi rīkoties dažādās situācijās (Durlak, Weissberg, Schellinger, Dymnick & Taylor, 2011; Elias et al., 1997). Sociālās prasmes ir īpaši svarīgas pusaudža gados, jo šajā vecuma posmā tiek piedzīvotas straujas bioloģiskas, kognitīvas un fizioloģiskas izmaiņas, kas saistītas ar pubertāti (Yurgelun-Todd, 2007, kā minēts Akelaitis & Lisinskiene, 2018). Šīs attīstības un kontekstuālās pārmaiņas veicina pozitīvu jauniešu attīstību, tomēr arī palielina risku problemātiskai uzvedībai, piemēram, vardarbībai, atkarību izraisošo vielu lietošanai un skolas pamešanai (Guerra & Bradshaw, 2008, kā minēts Akelaitis & Lisinskiene, 2018).

Šajā indivīda dzīves posmā sociālajā dzīvē īpaši svarīga ir draudzība, kas ir universālas starppersonu attiecības (Ikporukpo, 2015). Spēja veidot draudzību sniedz daudz pozitīvu iespēju, un tā ir būtiska pusaudžu veselīgai attīstībai, jo šajā vecuma posmā pusaudžiem ir tendence vairāk mijiedarboties ar vienaudžiem nekā ar pieaugušajiem. Šāda mijiedarbība veicina veidot veselīgas attiecības un attīstīt sociālās prasmes (Ikporukpo, 2015). Tomēr daži pusaudži var neattīstīt prasmes, kas vajadzīgas, lai kļūtu sociāli kompetentam, un šīs grūtības var negatīvi ietekmēt viņus kā pieaugušos. Pusaudži, kuri aktīvi piedalās sociālajā mijiedarbībā, parasti labāk pieņem citus un arī efektīvi mijiedarbojas, tādējādi apgūstot prasmes veidot veiksmīgu draudzību ar citiem. Lai attīstītu draudzību, ir svarīgi, lai indivīdi piedalītos kopīgās aktivitātēs, gūtu kopīgu pieredzi un viņiem būtu kopīgs mērķis, kas prasa efektīvu sociālo prasmju izmantošanu (Ikporukpo, 2015). Spēja veidot draudzību ietver vairākas svarīgas attīstības un sociālās funkcijas, piemēram, emocionālu atbalstu, sabiedriskumu, atpūtu, sociālās kompetences attīstību, līdzdalību grupas problēmu risināšanā un konfliktu risināšanu, turklāt tā ir saistīta ar zemākiem stresa rādītājiem un retākiem emocionālās un uzvedības riskiem (Hartup & Abacassis, 2002). Spēja veidot sociālas attiecības un sadarboties palīdz arī izglītības jomās. Skolēni, kuri ar vienaudžiem sadarbojas vairāk, lasīšanā uzrāda augstākus rezultātus nekā skolēni, kuri ar vienaudžiem sadarbojas vismazāk (OECD, 2019), līdz ar to augstāk attīstītas sociālās prasmes var būt saistītas arī ar augstākiem mācību rezultātiem.

Pusaudži var attīstīt sociālās prasmes, mijiedarbojoties ar vienaudžiem. Šīs prasmes ietver sadarbību, savstarpēju apmaiņu un iespēju izpaust sevi (Ikporukpo, 2015). Vairāki pētījumi atklāj un apstiprina sociālo prasmju trūkumu negatīvās sekas. Pusaudžiem, kuriem trūkst šo prasmju, var justies atsvešināti no vienaudžiem, un tādējādi var palaist garām iespējas attīstīt sociālo kompetenci (Weisz & Lisa, 2005), turklāt šādi pusaudži nereti saņem nepatiku no vienaudžiem un viņiem ir maz draugu vai to nav vispār (Bierman, 2005, kā minēts Ikporukpo, 2015). Skolēni ar vāji attīstītām sociālajām prasmēm ir arī vairāk pakļauti riskam piedzīvot mācīšanās grūtības un iesaistīties tādā uzvedībā kā antisociāla un vardarbīga uzvedība un noziedzība, kā arī ir lielāks risks pārātri pamest skolu, tādējādi radot sliktākas nodarbinātības iespējas nākotnē (Adi et al., 2007, kā minēts Akelaitis & Lisinskiene, 2018; Colman et al., 2009, kā minēts Akelaitis & Lisinskiene, 2018). Pusaudžiem, kurus klasesbiedri mazāk pieņem skolā un ir vairāk noraidīti no vienaudžu puses, ir tendence iegūt zemākas atzīmes, un skolotāji tos vērtē kā vairāk noraidījušos, bailīgākus un nomāktākus (Flook, Repetti & Ullman, 2005). Kopumā draugu trūkums var veicināt daudzas grūtības dažādās jomās, piemēram, akadēmiskās grūtības, atkarību izraisošu vielu un alkohola lietošanu, depresiju, trauksmi un nogurumu (Jacobson & Burdsal, 2012). Empīriskie pētījumi ir parādījuši, ka vairāki adaptācijas grūtību veidi kā vientulība, depresīvas izjūtas, trauksme un zems pašvērtējums ir pozitīvi saistīti ar tādām vienaudžu attiecību grūtībām kā pakļāvība, sociālā atstumtība un nepopularitāte vienaudžu vidū (Parkhurst & Asher, 1992; Vosk, Forehand, Parker & Rickard, 1982; Walker & Greene, 1986, kā minēts Hawker & Boulton, 2000), un šīs vienaudžu attiecību grūtības ir pozitīvi saistītas ar piedzīvotu vienaudžu vardarbību (Boivin, Hymel & Bukowski, 1995, kā minēts Hawker & Boulton, 2000), liekot domāt, ka vājāk attīstītas sociālās adaptācijas prasmes tiešā vai netiešā veidā var būt saistītas ar vardarbību saistītu uzvedību.

Latvijā veikts pētījums parāda, ka pašnāvības risku paaugstina piedzīvota vardarbība ģimenē un vienaudžu savstarpējās verbālās vardarbības pazīmes, un šie, kā atklāj arī iepriekš veikti pētījumi, ir savstarpēji saistīti konstrukti (Pulmanis, 2019). Tomēr kopumā vairāku pētījumu rezultāti nav guvuši vienotu izpratni par to, kā tieši sociālās prasmes, to skaitā spēja veidot un uzturēt draudzīgas attiecības, ir saistītas mobinga pieredzi un pašnāvības domām un uzvedību, un nepieciešami tālāki pētījumi, kas pēta šo konstruktu savstarpējo mijiedarbību. Tomēr kopumā, apkopojot iepriekš veikto pētījumu atziņas, rezultāti un to secinājumi liek domāt, ka gan vardarbības pieredze, gan pazeminātas sociālās attiecības savstarpēji mijiedarbojas, līdz ar to arī attiecīgi var palielināt ar pašnāvību saistītas uzvedības risku.

AIZSARGĀJOŠI FAKTORI

Kā rāda pētījumi, ir daudz faktoru, kas palielina pašnāvības domu un uzvedības, vardarbības pieredzes un sociālo prasmju trūkumu iespējamību, tomēr ir būtiski meklēt resursus, kas var stiprināt pusaudža emocionālo un psiholoģisko stāvokli. Daudzu pētījumu fokusā ir aizsargājošo faktoru meklēšana un intervenču programmu veidošana, kas palīdzētu samazināt negatīvās sekas un to iespējamību. Pētījums, kas novērtēja, kā, izmantojot sociālo prasmju apmācību, var uzlabot vienaudžu noraidītu pusaudžu draudzības veidošanas prasmes pret abu dzimumu dalībniekiem, atklāja, ka eksperimentālā grupa uzrādīja labākus rezultātus programmā, kuras mērķis bija veicināt tādas sociālās kompetences kā draugu iegūšana, dusmu apvaldīšana, atbilstošu jautājumu uzdošana, klausīšanās, kompromisu veidošana ar vienaudžiem un citas (Beelmann & Losel, 2006, kā minēts Ikporukpo, 2015). Balstoties uz pētījuma rezultātiem, var secināt, ka šīs prasmes ir iespējams attīstīt un uzlabot, turklāt sociālo iemaņu apmācības programmas ir efektīvas arī pusaudžiem, kuri ir vardarbības upuri (Ikporukpo, 2015; Fox & Boulton, 2003). Citā pētījumā ar sociālo prasmju apmācību programmu rezultāti parādīja, ka dalībniekiem ir uzlabojies pašvērtējums un samazinājies uztvertā stresa līmenis, kā arī pieaugusi emocionālā kompetence ar spēju izprast, izpaust un regulēt emocijas. Dalībniekiem bija uzlabojušās komunikācijas, problēmu risināšanas prasmes un prasmes izrunāt dažādas grūtības ar citiem (Lakesa, Nguyena, Jonesa & Schuckb, 2019). Turklāt līdzīgi rezultāti vērojami, apgūstot tiešsaistē balstītu apmācības programmu, kur tiek novērotas arī sociālo baiļu mazināšanās, kas var būt daudzsološs un nozīmīgs izglītojošs instruments sociālo prasmju uzlabošanai (Lehenbauer, Kothgassner, Kryspin-Exner & Stetina, 2013). Līdz šim veikto pētījumu gūtās atziņas liek domāt, ka skolas programmā būtu vērtīgi un efektīvi ieviest sociālo prasmju apmācību. Pētījumi rāda, ka skolēni ar augstākām sociālām prasmēm uzrāda labāk attīstītas prasmes dažādās jomās. Akadēmiskajā jomā pusaudži, kuriem ir labākas sociālās prasmes, uzrāda arī labākus rezultātus skolā (Malinauskas & Dumciene, 2017, kā minēts Akelaitis & Lisinskiene, 2018). Sociālajā jomā jaunieši, kuri uzrāda augstāk attīstītas sociālās prasmes un spēj labāk vadīt savas emocijas, veido kvalitatīvāku sociālo mijiedarbību un attiecības ar draugiem un pretējā dzimuma indivīdiem (Lopes et al., 2004), kā arī konstruktīvāk risina attiecību problēmas, piemēram, konfliktus rašanās gadījumā, tos pārrunājot vai sadusmošanās brīdī atvēlot laiku, lai nomierinātos (Brackett et al., 2006). Šie jaunieši arī uzrāda augstākus spriešanas rādītājus par sociālām situācijām (Reis et al., 2007), līdz ar to sociālās prasmes ir saistītas arī ar kognitīviem informācijas apstrādes mehānismiem, tomēr šajā jomā vēl ir nepieciešami papildu pētījumi. Saistībā ar veselības jomu, pusaudži

retāk iesaistās neveselīgā uzvedībā, piemēram, mazāk lieto atkarību izraisošas vielas un alkoholu un mazāk iesaistās delinkventā uzvedībā (Brackett et al., 2004).

Interesanti, ka pētījumi rāda, ka pusaudži, kuri spēlē kādu sporta veidu, ir draudzīgāki pret vienaudžiem, it īpaši pret tiem, kas ir iesaistīti līdzīgās aktivitātēs, un viņiem ir mazāks kontakts ar vienaudžiem, kuri tiecas iesaistīties antisociālajā uzvedībā (Smoll et al., 2011, kā minēts Akelaitis & Lisinskiene, 2018; Trottier & Robitaille, 2014, kā minēts Akelaitis & Lisinskiene, 2018). Jauniešu līdzdalība sportā pozitīvi ietekmē pusaudžu personības attīstību, sociālo un emocionālo prasmju attīstību sporta vidē, un ir cieši saistīta ar sportistu prosociālo izturēšanos (Akelaitis & Lisinskiene, 2018). Tas var būt saistīts ar to, ka sporta aktivitātes mudina pusaudžus palīdzēt citiem un attīstīt empātiju 12 - 15 gadus veciem jauniešiem (Akelaitis & Lisinskiene, 2018; Lee et al., 2008), kā arī lielu ietekmi sniedz treneri, kuri sekmē dzīves prasmju attīstību (Trottier & Robitaille, 2014). Šī ir sociāla vide, kur tiek atrasti jauni draugi, tiek nodibināti jauni kontakti, un pusaudži kļūst par sociālā tīkla daļu. Šādu saistību uzrāda arī citi pētījumi par to, ka jaunieši, kuri nodarbojas ar mērenām fiziskām aktivitātēm, piemēram, staigāšanu, kāpšanu pa kāpnēm vai braukšanu ar velosipēdu vismaz 60 minūtes dienā divas vai vairākas dienas nedēļā, labāk sadarbojas ar citiem, lai risinātu problēmas, un viņiem ir pozitīvāka attieksme pret saviem komandas biedriem. Pētījumu rezultāti rāda arī interesantu saistību par to, ka skolēni, kuriem ir piekļuve internetam vai sociālajiem tīkliem ārpus skolas, sadarbojas labāk nekā skolēni, kuri neiesaistās šajās aktivitātēs, kā arī skolēni, kuri regulāri veic mājās dažādus pienākumus vai rūpējas par citiem ģimenes locekļiem, vairāk novērtē komandas darbu un viņiem ir labāka attieksme pret komandas locekļiem. Šāda saistība ir arī tiem skolēniem, kuri regulāri tiekas ar draugiem vai runā ar draugiem pa tālruni (OECD, 2017).

Tomēr sociālo prasmju attīstīšana negarantē vardarbības samazināšanos, jo tam ir nepieciešami papildu faktori. Vairāki pētnieki ir ierosinājuši, ka, ja ir viens vai vairāki atbalstoši draugi, bērni tiek vairāk pasargāti no iespējamās vardarbības, pamatojoties uz pētnieku secinājumiem, ka skolēniem bez draugiem ir lielāka iespēja kļūt par upuriem (Sentse, Dijkstra, Salmivalli & Cillessen, 2013), ko sauc par draudzības aizsardzības hipotēzi (Hodges, Boivin, Vitaro & Bukowski, 1999, kā minēts Sentse et al., 2013). Turklāt piedzīvota vardarbība ir mazāk nelabvēlīga un kaitīga, respektīvi, mazāk saistīta ar pastiprinātu internalizētu vai eksternalizētu uzvedību, bērniem, kuriem ir labākais draugs (Hodges, et al., 1999, kā minēts Sentse et al., 2013). Nevar noliegt, ka vardarbības upurus vienaudži bieži noraida un negatīvi vērtē, un viņiem trūkst svarīgu sociālo prasmju, lai iegūtu atzinību no vienaudžiem (Fox & Boulton, 2005, kā minēts Sentse et al., 2013; Hodges et al., 1999, kā minēts Sentse et al., 2013). Turklāt cietušo jauniešu iespējamo draudzību loks ir ierobežots, jo

draudzēšanās ar upuriem citiem vienaudžiem, kas nav upuri, var izskatīties kā risks kļūt pašiem par upuriem (Sentse et al., 2013). Pētījums, kas vērtēja vardarbības saistību ar garīgas veselības problēmām, atklāja, ka gan upuri, gan vardarbji izjūt spēcīgu distresu, kas izpaužas kā pazemināta pašsajūta un bezcerība, turklāt šīs izjūtas piedzīvo abi dzimumi (Mark, Vārnik & Sisask, 2019). Tā kā pētījumi rāda, ka mobinga pieredze ir cieši saistīta ar izjusto stresu, tas liek domāt, ka iespējams agresija var būt veids, kā pusaudzis izreaģē stresu, turklāt trūkst cilvēku, kuri apstiprina vai bremsē šo uzvedību. Vardarbības profilakses un intervences stratēģijas skolās bieži ir vērstas uz grupu, nevis uz atsevišķiem pāridarītājiem un upuriem individuālā līmenī, un jo īpaši uz palīdzošas vai aizstāvošas uzvedības attīstīšanu (Salmivalli, 2010). Līdz ar vienlaicīgi būtu nepieciešams pusaudzim attīstīt sociālās prasmes, stresa vadības stratēģijas un samazināt vai novērst stresa cēloni gan grupas, gan individuālā līmenī.

Savukārt kā būtiski aizsardzības faktori pret pašnāvības domām, kas, kā rāda pētījumi, var veidoties saistībā vardarbības pieredzi, ir dzīves iemesli, kas ir dzīvību uzturošas pārlicības, kas var būt izteikti novērojamas indivīdiem, kam nav ar pašnāvību saistīta uzvedība, un var darboties kā kognitīvi šķēršļi pašnāvības izdarīšanā vai potenciāli mazināt pašnāvības ideju intensitāti (Linehan et al., 1983, kā minēts Dogra, Basu & Das, 2011). Kā rāda pētījumi tādi faktori kā sociālais atbalsts, vienaudžu attiecības, pozitīva sevis koncepcija un skolas klimats ir svarīgi aizsardzības faktori, kā arī pozitīva pieredze skolā darbojas kā aizsargājošs faktors pret kibervardarbību (Davis & Koepke, 2016; Hicks, Hicks & Bodle, 1992, kā minēts Merwin & Ellis, 2004). Savukārt nākotnes cerības, atbildība pret draugiem un ģimeni, bailēm no pašnāvības, sociāla noraidījuma, sevis pieņemšana un jēgas klātbūtne dzīvē darbojas kā aizsargfaktori pašnāvības domām un kopumā stiprina iemeslus dzīvot (Che Din et al., 2018; Dogra, Basu & Das, 2011).

Ir pamats domāt, ka, attīstot sociālās prasmes, samazinot vienaudžu vardarbību un stiprinot iemeslus dzīvot, var tikt samazināts arī pašnāvības domu un rīcības risks, tomēr ir vēl specifiskas programmas, kas var stiprināt aizsardzības faktorus un mazināt riskus. Uz pierādījumiem balstītas efektīvas pašnāvību novēršanas stratēģijas iekļauj sabiedrības veselības politikas stratēģijas, kas ietver ierobežotu pieeju nāvējošiem līdzekļiem un universālu profilaksi skolās, un veselības aprūpes stratēģijas, kas ietver depresijas ārstēšanu ar farmakoterapiju un psihoterapiju un aprūpes ķēdes nodrošināšanu (Mann et al., 2005; Zalsman et al., 2016). Pētījumos, kas publicēti no 1966. gada līdz 2005. gadam, tika iekļauti pētījumi, kas novērtēja profilaktisko iejaukšanos galvenajās jomās, kas ietver izglītību un izpratni plašākai sabiedrībai un profesionāļiem, skrīninga instrumentus riska grupām, psihisko traucējumu ārstēšanu, piekļuves ierobežošanu nāvējošiem līdzekļiem un atbildīgu plašsaziņas līdzekļu ziņojumus par pašnāvību (Mann et al., 2005). Pētījums rāda, ka ārstu izglītošana

depresijas atpazīšanā un ārstēšanā un nāvējošu metožu un līdzekļu pieejamības ierobežošana, jo īpaši attiecībā uz pretsāpju līdzekļu kontroli un ierobežošanu lekšanai no augstuma, ļoti būtiski samazina pašnāvību līmeni un ir daudzsološākie, lai samazinātu pašnāvības risku (Mann et al., 2005; Zalsman et al., 2016). Psihoterapija atsevišķi vai kombinācijā ar farmakoterapiju var būt efektīvs līdzeklis depresijas ārstēšanai, domām par pašnāvību, pašnāvības mēģinājumiem un jaunu pašnāvības mēģinājumu novēršanai pēc pašnāvības mēģinājuma (Mann et al., 2005; Zalsman et al., 2016). Pētījumi arī pierāda, ka izpratnes veidošanas programmas skolās samazina pašnāvības mēģinājumus un pašnāvības idejas (Zalsman et al., 2016). Lai gan skrīninga programmas uzrāda zināmus panākumus personu identificēšanā ar pašnāvības riska faktoriem, it īpaši vidusskolu un augstskolu studentu vidū, ir jāturpina pētījumi par instrumentu uzticamību pašnāvību līmeņa samazināšanai (Mann et al., 2005; Zalsman et al., 2016). Kopumā var teikt, ka, tiecoties pēc efektīvām pašnāvību novēršanas pieejām, neviena stratēģija nepārprotami neatrodas augstāk par citām. Atsaucoties uz Pasaules Veselības organizācijas veidoto informatīvo materiālu mediju pārstāvjiem, rakstos, kas saistīti ar pašnāvībām, ir jāsniedz informācija par atbalsta resursiem un būtiski sniegt precīzu informāciju par iespējām saņemt palīdzību. Palīdzības piedāvātās iespējās būtu jāietver pašnāvību novēršanas centri, krīzes un uzticības palīdzības tālruņu numuri, mājas lapas, kur meklēt informāciju par palīdzības iespējām, veselības un labklājības speciālisti un pašpalīdzības grupas. Tomēr liela potenciālo resursu saraksta sniegšana var būt neproduktīva, tāpēc jāsniedz tikai ierobežots skaits resursu, piemēram, viens tālruņa numurs un viena vietne (WHO, 2017). Latvijā ir pieejami tālruņi, uz kuriem var zvanīt, saskaroties ar nepieciešamību meklēt palīdzību. Šī informācija ir būtiska arī izglītības vidē, lai izglītojamiem būtu pieejami un redzami šie palīdzības tālruņu numuri.

PĒTĪJUMA METODE

Pētījuma dalībnieki

Pētījumam ir šķērsriezuma dizains. Izlasi veido 165 dalībnieki (82 meitenes un 83 zēni) vecumā no 10 līdz 16 gadiem ($M = 12,47$, $SD = 1,83$). Visi pētījuma dalībnieki mācās no 4. līdz 9. klasei ($M = 6,26$, $SD = 1,79$), kopā aptverot 9 dažādu klašu skolēnus. No 174 bērnu izlases, 9 bērni tika izņemti datu trūkuma vai neprecizitāšu dēļ.

Pētījuma instrumentārijs

Datu ievākšanai tika izmantotas 4 aptaujas:

1. Olweusa pāridarītāju/upuru aptauja (Olweus Bully/Victim Questionnaire, Olweus, 1996). Šo aptauju 2013. gadā savā maģistra darbā „Vienaudžu savstarpējo vardarbību prognozējošie uztvertā skolas klimata faktori” adaptējusi Sanita Gludāne. Olweusa pāridarītāju/upuru aptauja tika izmantota, lai noteiktu piedzīvotu vardarbību skolas vidē.

Aptaujā ir 38 jautājumi par vienaudžu savstarpējo vardarbību. Aptaujai ir divas apakšskalas: pāridarīšanas skala par to, cik lielā mērā skolēns realizē dažādas vienaudžu savstarpējās vardarbības formas (10 jautājumi; piemēram, cik bieži skolēns smējies vai apsūkājies aizvainojošos sāpinošos vārdos savus skolas biedrus) un kļūšana par upuri skala, ka rāda, cik bieži skolēns cieš no dažādām vienaudžu vardarbības formām (10 jautājumi; piemēram, cik bieži citi skolēni nestāsta aktuālas lietas, nepieņem savā draugu lokā). 20 aptaujas jautājumi tiek izvērtēti Likerta skalā (Gludāne, 2013). Uz pārējiem jautājumiem var iegūt precizējošas atbildes nominālajā skalā par vardarbības norises vietu, ilgumu, skolotāju un vecāku iejaukšanos, kuri netika dziļāk analizēti šajā pētījumā. Aptaujas aizpildīšana aizņēma aptuveni 13 minūtes.

2. Pozitīvo domu un pašnāvības domu aptauja (The positive and Negative suicide ideation inventory (PANSI), Osman et al., 1998). Šo aptauju savā bakalaura darbā „Pašcieņas saistība ar suicidāliem nolūkiem” adaptējusi Linda Broduža 2010. gadā.

Pašnāvības domu aptaujas mērķis bija novērtēt pozitīvās, aizsargājošas domas par savu dzīvi un domas saistībā ar pašnāvību. Aptauja sastāv no 14 apgalvojumiem, un tai ir divas apakšskalas: pašnāvības domas (8 jautājumi) (piemēram, vai esi juties bezspēcīgi par savu nākotni, un domājis par pašnāvību) un pozitīvas domas (6 jautājumi) (piemēram, vai esi juties tā, it kā dzīve būtu dzīvošanas vērtā). Atbildes tiek vērtētas Likerta skalā. Metodes pamatā ir ideja, ka pašnāvības risks ir lielāks tad, ja rādītāji pašnāvības domu skalā ir augstāki nekā pozitīvo domu skalas rādītāji (Broduža, 2010). Aizpildīšana aizņēma aptuveni 7 minūtes.

3. Dzīves iemeslu aptauja pusaudžiem (The Reasons for Living Inventory for Adolescents (RFL-A), Osman et al., 1998). Aptauja novērtē kognitīvos faktoros, kas aiztur pašnāvības domas vai uzvedību. Dzīves iemeslu aptauja tiešā veidā jautā cilvēkiem iemeslus, lai neizdarītu pašnāvību (Lee, 2011). Aptauja tika adaptēta pētījuma vajadzībām. Aptauja tika iztulkota no angļu uz latviešu valodu, izmantojot dubulto tulkojumu. Tulkojumu veica divas savstarpēji neatkarīgas personas. Abu tulkojumu nesakritības gadījumā tika panākta savstarpēja vienošanās, lai nonāktu pie vislabākā tulkojuma. Iztulkotā aptauja tika iedota četriem neatkarīgiem cilvēkiem vecumā no 11 līdz 16 gadiem, lai novērtētu apgalvojumu saprotamību.

Aptaujā tika veiktas dažas izmaiņas, lai apgalvojumi būtu skaidrāki pusaudžiem. Dzīves iemeslu aptaujas pusaudžiem mērķis bija novērtēt aizsargājošos faktoros, kas saistīti ar iemesliem dzīvot. Aptauja sastāv no 32 apgalvojumiem. Aptaujā ir iekļautas piecas dzīves motīvu grupas: ģimenes alianse (7 jautājumi), bailes no pašnāvības realizācijas (6 jautājumi), sevis pieņemšana (6 jautājumi), vienaudžu pieņemšana un atbalsts (6 jautājumi), nākotnes optimisms (7 jautājumi). Atbildes tiek vērtētas Likerta skalā. Augstāks kopējais un apakšskalu rādītājs norāda uz vairāk iemesliem dzīvot. Aptaujas aizpildīšana aizņēma aptuveni 10 minūtes.

4. Sociālo prasmju pašnovērtēšanas aptauja pusaudžiem (Social skills inventory for adolescents (TISS), Inderbitzen & Foster, 1992). Aptauja tika adaptēta pētījuma vajadzībām. Aptauja tika iztulkota no angļu uz latviešu valodu, izmantojot dubulto tulkojumu. Tulkojumu veica divas savstarpēji neatkarīgas personas. Abu tulkojumu nesakritības gadījumā tika panākta savstarpēja vienošanās, lai nonāktu pie vislabākā tulkojuma. Iztulkotā aptauja tika iedota četriem neatkarīgiem cilvēkiem vecumā no 11 līdz 16 gadiem, lai novērtētu apgalvojumu saprotamību. Aptaujā tika veiktas dažas izmaiņas, lai apgalvojumi būtu izprotamāki pusaudžiem.

Sociālo prasmju pašnovērtēšanas aptaujas mērķis ir novērtēt pusaudžu sociālās prasmes un kompetenci. Aptaujā ir 40 jautājumi. Aptaujai ir divas apakšskalas: prosociāla uzvedība un asociāla uzvedība. Tā sastāv no 20 pozitīviem un 20 negatīviem jautājumiem, kas atspoguļo pozitīvu izturēšanos, kas ir saistīta ar to, kura patīk vienaudžiem (piemēram, es aizstāvu citus klasesbiedrus, kad kāds aiz muguras saka kaut ko nejauku par viņiem), un negatīvu izturēšanos, kas ir saistīta ar to, kas nepatīk vienaudžiem (piemēram, es jokoju par citiem klasesbiedriem, kad viņi ir neveikli sportā). Pusaudzis atbild pēc Likerta tipa skalas, kas svārstās no "vispār neraksturo mani" līdz "pilnībā raksturo mani". Aptaujas aizpildīšana aizņēma aptuveni 15 minūtes.

Procedūra

Pētījuma veikšana tika saskaņota ar pētījumā iesaistītās skolas direktori, klases audzinātājiem un mācību priekšmetu skolotājiem. Pētījumā iesaistīto bērnu vecāki vai likumīgie aizbildņi pirms pētījuma uzsākšanas parakstīja piekrišanas veidlapu. Šajā laikā tika atbildēts uz vecāku neskaidrajiem jautājumiem. Izņemot dažus skolēnus, gandrīz visu skolēnu vecāki piekrita, ka bērns piedalās pētījumā.

Pētījuma dati tika ievākti klātienē 2020. gada februārī un martā, ejot uz katru klasi, kur aptaujas tika aizpildītas testētāja klātbūtnē, visiem bērniem to pildot vienlaicīgi. Aptauju aizpildīšana tika veikta frontāli, vienā piegājienā akadēmiskās stundas laikā. Vispirms tika aizpildīta Olveusa pārīdarītāju/upuru aptauja, nākamā bija Pozitīvo domu un pašnāvības domu aptauja, tad tika turpināts ar Dzīves iemeslu aptauju pusaudžiem un noslēdzošā bija Sociālo prasmju pašnovērtēšanas aptauja pusaudžiem. Visbeidzot noslēgumā skolēni aizpildīja demogrāfiskos datus. Kopumā aptauju aizpildīšanas laiks bija aptuveni 40 minūtes, iekļaujoties vienas mācību stundas laikā. Izņemot skolēnus, kuri pētījuma veikšanas laikā nebija klāt vai kuru vecāki nebija snieguši piekrišanu, pārējie piedalījās pētījumā.

Pētījumā iesaistītie pusaudži sākotnēji tika informēti par pētījuma mērķi, datu konfidencialitāti, anonimitāti un aptauju izmantošanu apkopotā veidā. Tika uzsvērts, ka daļība pētījumā ir brīvprātīga, un katram ir tiesības jebkurā brīdī atteikties piedalīties pētījumā. Sākumā tika dota instrukcija par korektu aptauju aizpildīšanas veidu, un tika veikta neliela apmācības sesija, lai skolēns saprastu, kā pareizāk veikt anketu aizpildīšanu. Vienā gadījumā, kad skolēnam bija grūtības ar teksta lasīšanu, jautājumus pēc skolēna lūguma lasīja testētājs, un skolēns, testētājam neredzot, sniedza atbildes rakstiski. Tas tika darīts individuālā darbā, nodrošinot konfidencialitāti. Pēc aptauju aizpildīšanas, tika pārrunāts veiktais process un atbildēts uz pusaudžu jautājumiem. Noslēgumā, kas dažkārt notika nākamās stundas laikā, testētājs sniedza izglītojošu lekciju, iepazīstināja ar palīdzības gūšanas iespējām un klases audzinātājas un audzinātāji saņēma izdales materiālu ar palīdzības dienestu numuriem, kurus novietot skolēniem redzamā vietā.

REZULTĀTI

Lai apstrādātu empīriskos datus, izmantota SPSS Statistics 22 (Statistical Package for the Social Sciences; SPSS). Sākotnēji tika veikta faktoru analīze, lai noteiktu adaptēto aptauju versiju faktoru sadalījumu (*skat. 1. un 2. pielikumu*), kas atklāja, ka Dzīves iemeslu aptaujai pusaudžiem tulkojotie panti atbilst konkrētajām oriģinālās aptaujas apakšskalām. Lai gan 18. pants latviski tulkojotajā versijā rotētajā faktoru analīzē tika izdalīts Nākotnes optimisma skalā (0,47), nevis Sevis pieņemšanas skalā, kur tas bija 0,36, pēc teorētisko modeļu loģikas latviešu valodas tulkojums tika pielīdzināts oriģinālai skalai. Savukārt Sociālo prasmju pašnovērtēšanas aptaujā faktoru analīzes rezultātā skalas ietvēra gandrīz visus oriģinālos pantus, tomēr no prosociālās skalas tika izņemts 31. jautājums neatbilstoša tulkojuma dēļ. Visu skalu empīriskie dati tika apstrādāti atbilstoši katras aptaujas atslēgai, un katrai skalai tika veikta pārbaude, lai noskaidrotu ticamību, izmantojot Kronbaha alfas koeficientu, atbilstību normālam sadalījumam, izmantojot Kolmogorova – Smirnova kritēriju, kā arī veikti aprēķini, lai iegūtu aprakstošās statistikas datus (*skat. 1. tabulu*).

Vispirms tika noteikta pētījumā izmantotā instrumentārija iekšējā saskaņotība, izmantojot Kronbaha alfas koeficientu. Olveusa pāridarītāju/upuru aptaujas kļūšanas par upuri skalā ticamības rādītāji ir labi ($\alpha = 84$, $N = 165$), tomēr pāridarīšanas skalā ticamība ir apšaubāma ($\alpha = 63$, $N = 165$). Oriģinālais iekšējās saskaņotības rādītājs ir labs abās skalās, attiecīgi kļūšanas par upuri skalā $\alpha = 0,85$, pāridarīšanas skalā $\alpha = 0,87$ (Goncalves et al., 2016). Pazemināto iekšējās saskaņotības rādītāju Pāridarīšanas skalā hipotētiski var skaidrot ar to, ka vidējais rādītājs ir 12,55 ($SD=2,67$), savukārt zemākais punktu skaits, ko bija iespējams iegūt aptaujā, ir 10, kas liek domāt, ka pusaudži izvairās norādīt vai neapzinās, ka veic uzvedību, kas ietver vardarbīgas izturēšanās formas, turklāt datiem ir salīdzinoši maza izkliede ap aritmētisko vidējo. Pozitīvo domu un pašnāvības domu aptaujā ticamība pozitīvo domu apakšskalā ir uz robežas starp pieņemamu un labu ($\alpha = 79$, $N = 165$), pašnāvības domu apakšskalā tā ir teicama ($\alpha = 95$, $N = 165$). Oriģinālais iekšējās saskaņotības rādītājs pozitīvo domu apakšskalā ir labs ($\alpha = 81$), pašnāvības domu apakšskalā - teicams ($\alpha = 94$) (Osman et al., 2003). Aprēķinātie ticamības rādītāji Dzīves iemeslu aptaujā pusaudžiem visās skalās uzrāda labu un teicamu iekšējo saskaņotību, kas variē no 0,85 līdz 0,95. Oriģinālajā aptaujā iekšējā saskaņotība visās skalās bija teicama, kopējais iekšējās saskaņotības rādītājs $\alpha = 0,97$ (Gutierrez, Osman, Kopper & Barrios, 2000). Sociālo prasmju pašnovērtēšanas aptaujas pusaudžiem prosociālās ($\alpha = 0,88$) un asociālās ($\alpha = 0,84$) skalas iekšējā saskaņotība ir laba. Oriģinālajā aptaujā iekšējā saskaņotība prosociālajā skalā bija $\alpha = 0,90$, kas liecina par

teicamu iekšējo saskaņotību, savukārt asociālajā skalā $\alpha = 0,72$, un tā ir pieņemama iekšējā saskaņotība (Inderbitzen & Foster, 1992).

Kolmogorova – Smirnova kritērijs norāda, ka visās metodēs atšķirības starp empīrisko un normālo sadalījumu ir statistiski nozīmīgas ($p < 0,05$). Šajā izlasē empīriskais sadalījums atšķiras no normālā sadalījuma, un šīs skalas neatbilst normālam sadalījumam (*skat. 1.tabulā*).

Tā kā visās skalās nav normāla sadalījuma, turpmāk, veicot secinošo statistiku, tika izmantotas neparametriskās statistikas metodes.

1.tabula.

Vardarbības pieredzes, pašnāvības domu, dzīves iemeslu un sociālo prasmju testu aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji visai izlasei (N=165)

	<i>M (SD)</i>	α pētījuma izlasē	α oriģinālajai aptaujas versijai	<i>K-S</i>
Vardarbības pieredze				
Upura loma	16,13 (5,90)	0,84	0,85	0,17
Pāridarītāja loma	12,55 (2,67)	0,63	0,87	0,21
Domas				
Pozitīvās domas	19,38 (5,19)	0,79	0,81	0,11
Pašnāvības domas	10,75 (5,61)	0,95	0,94	0,33
Dzīves iemesli				
Ģimenes alianse	36,50 (5,87)	0,85	0,94	0,17
Bailes no pašnāvības realizēšanas	28,21 (8,59)	0,91	0,95	0,18
Sevis pieņemšana	29,35 (6,65)	0,90	0,93	0,17
Vienaudžu pieņemšana un atbalsts	29,92 (6,00)	0,90	0,92	0,16
Nākotnes optimisms	35,44 (6,37)	0,91	0,94	0,17
Kopējais	159,41 (27,33)	0,95	0,97	0,13
Sociālās prasmes				
Prosociāla uzvedība	68,46 (12,31)	0,88	0,90	0,08
Asociāla uzvedība	38,28 (10,19)	0,84	0,72	0,10

* $p > 0,05$, norāda uz atbilstību normālam sadalījumam

Lai atbildētu uz pētījuma pirmo jautājumu, vai pastāv dzimumu atšķirības pozitīvo un pašnāvības domu, mobinga pieredzes, sociālo prasmju un dzīves iemeslu rādītājos, tika izmantots Manna-Vitneja tests, jo visas salīdzināmās skalas neatbilst normālam sadalījumam (*skat. 2. tabulu*). Iegūtie rezultāti norāda uz dzimumu atšķirībām četrās skalās. Analizējot iegūtos rezultātus, var secināt, ka atšķirības starp meitenēm un zēniem ir statistiski nozīmīgas pāridarīšanas skalas ($U=2193,00$, $p < 0,01$), pašnāvības domu ($U=2802,00$, $p < 0,05$), prosociālas ($U=2663,50$, $p < 0,05$) un asociālas uzvedības ($U=2525,00$, $p < 0,01$) rezultātos. Rezultāti rāda, ka zēniem ($M=13,40$, $SD=3,12$) ir statistiski nozīmīgi augstāki rezultāti paridarīšanas skalā nekā meitenēm ($M=11,68$, $SD=1,76$), norādot, ka zēni biežāk norāda, ka īsteno dažādas vienaudžu savstarpējās vardarbības formas. Meitenes ($M=11,20$, $SD=5,87$),

salīdzinot ar zēniem ($M=10,31$, $SD=5,34$), uzrādīja statistiski būtiski augstākus rezultātus pašnāvības domu skalas rezultātos, kas iezīmē, ka meitenes biežāk saskaras ar izjūtām, kas saistītas ar pašnāvības domām. Sociālo prasmju skalas rezultāti uzrādīja dzimumu atšķirības abās apakškalās. Statistiski nozīmīgi augstākus rezultātus uzrādīja meitenes prosociālas uzvedības skalā, norādot, ka meitenes ($M=71,11$, $SD=10,29$) biežāk nekā zēni ($M=65,84$, $SD=13,58$) norāda uzvedību, kas veicina pozitīvu attiecību veidošanu. Savukārt zēni ($M=40,73$, $SD=11,01$), salīdzinot ar meitenēm ($M=35,79$, $SD=8,67$) uzrādīja statistiski būtiski augstākus rezultātus asociālas uzvedības skalas rezultātos, kas parāda, ka zēni biežāk nekā meitenes norāda uzvedību, kas rada attiecību veidošanas grūtības. Iegūtie rezultāti rāda, ka turpmāk, izmantojot vardarbības pieredzes, pozitīvo un pašnāvības domu un sociālo prasmju mērījumus, analīze jāveic, dalot dzimumus grupās (*skat. 2. tabulu*).

2.tabula.

Manna-Vitneja tests dzimumu atšķirību noteikšanai visai izlasei (N=165)				
Mainīgie	Meitenes		Zēni	U
	M (SD)			
Vardarbības pieredze				
Upura loma	16,50 (5,52)	15,76 (6,27)	2903,00	
Pāridarītāja loma	11,68 (1,76)	13,40 (3,12)	2193,00**	
Domas				
Pozitīvās domas	18,87 (4,96)	19,89 (5,39)	2889,50	
Pašnāvības domas	11,20 (5,87)	10,31 (5,34)	2802,00*	
Dzīves iemesli				
Ģimenes alianse	37,07 (5,18)	35,94 (6,46)	3114,00	
Bailes no pašnāvības realizēšanas	29,98 (6,45)	26,47 (10,02)	2864,00	
Sevis pieņemšana	29,91 (6,44)	28,78 (6,85)	3018,50	
Vienaudžu pieņemšana un atbalsts	30,32 (6,19)	29,52 (5,83)	2922,50	
Nākotnes optimisms	35,84 (5,77)	35,04 (6,92)	3214,00	
Kopējais	163,12 (23,97)	155,75 (29,98)	2910,50	
Sociālās prasmes				
Prosociāla uzvedība	71,11 (10,29)	65,84 (13,58)	2663,50*	
Asociāla uzvedība	35,79 (8,67)	40,73 (11,01)	2525,00**	

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$, norāda uz atšķirībām dzimumu grupās

Atbildot uz otro pētījuma jautājumu, kādas ir mobinga pieredzes un sociālo prasmju savstarpējās saistības ar pozitīvajām un pašnāvības domām un dzīves iemesliem pusaudžiem, un trešo pētījuma jautājumu, kādas ir pozitīvo un pašnāvības domu un dzīves iemeslu rādītāju savstarpējās saistības pusaudžiem, saistību noteikšanai starp pētījuma mainīgajiem lielumiem tika izmantots Spīrmena rangu korelācijas koeficients. Atbildot uz otro pētījuma jautājumu, kādas ir mobinga pieredzes un sociālo prasmju savstarpējās saistības ar pašnāvības domām un dzīves iemesliem, papildus tika iekļauts mainīgais – vecums. Rezultāti rāda, ka meiteņu grupā

pastāv statistiski nozīmīga pozitīva korelācija starp pašnāvības domām un vardarbības pieredzi (ar upura lomu $r_s = 0,48, p < 0,01$; ar pāridarītāja lomu $r_s = 0,35, p < 0,01$) (*skat. 3. tabulā*). Tātad var pieņemt, ka, jo augstāki ir upura vai pāridarītāja uzvedības rādītāji, jo meitenes izjūt vairāk pašnāvības domas un otrādi. Upura loma statistiski nozīmīgi negatīvi

3. tabula.

Vardarbības pieredzes, sociālo prasmju, pozitīvo un pašnāvības domu, dzīves iemeslu un vecuma Spīrmena korelācijas koeficientu rādītāji meiteņu grupā ($n=82$)

Mainīgie lielumi	Upura loma	Pāridarītāja loma	Prosociāla uzvedība	Asociāla uzvedība	Vecums
Pozitīvās domas	-0,17	-0,16	0,37**	-0,19	0,02
Pašnāvības domas	0,48**	0,35**	0,05	0,40**	0,11
Ģimenes alianse	-0,22*	-0,31**	0,27*	-0,29**	-0,44**
Bailes no pašnāvības realizēšanas	-0,25*	-0,27*	0,21	-0,29**	-0,48**
Sevis pieņemšana	-0,21	-0,32**	0,23*	-0,33**	-0,24*
Vienaudžu pieņemšana un atbalsts	-0,25*	-0,22*	0,33**	-0,25*	-0,06
Nākotnes optimisms	-0,17	-0,18	0,27*	-0,35**	-0,26*
Kopējais	-0,25*	-0,31**	0,33**	-0,36**	-0,37**
Upura loma	-	-	0,04	0,22*	-0,06
Pāridarītāja loma	0,32**	-	-0,10	0,37**	0,24*
Vecums	-	-	-0,10	0,27*	-

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$, norāda uz statistiski nozīmīgām saistībām

korelē ar dzīves iemesliem – Ģimenes alianse ($r_s = -0,22, p < 0,05$), Bailes no pašnāvības realizēšanas ($r_s = -0,25, p < 0,05$), Vienaudžu pieņemšana un atbalsts ($r_s = -0,25, p < 0,05$) un Kopējo rādītāju ($r_s = -0,25, p < 0,05$), kas nozīmē, ka, jo vairāk meitenes cieš no dažādām vienaudžu vardarbības formām, jo zemāks ir minēto dzīves iemeslu līmenis un otrādi.

Pāridarīšanas loma statistiski nozīmīgi negatīvi korelē ar gandrīz visiem dzīves iemesliem (r_s no -0,22 līdz -0,32, $p < 0,05$), izņemot nākotnes optimismu, kas nozīmē, ka, jo vairāk meitenes īsteno vienaudžu vardarbību, jo zemāks ir minēto dzīves iemeslu līmenis un otrādi. Statistiski nozīmīga pozitīva korelācija ir starp Prosociālu uzvedību un Pozitīvajām domām par savu dzīvi, ($r_s = 0,37, p < 0,01$), norādot, ka, jo biežāk meitenes norāda, ka demonstrē pozitīvu izturēšanos, jo vairāk pozitīvu domu izjūt un otrādi. Savukārt negatīva korelācija ir starp Asociālu uzvedību un Pašnāvības domām ($r_s = 0,40, p < 0,01$), norādot, ka, jo biežāk meitenes demonstrē negatīvu izturēšanos pret citiem, jo vairāk izjūt pašnāvības domas un otrādi. Korelāciju analīzes rezultāti uzrādīja vairākas saistības starp pusaudžu uzvedības veidiem un dzīves iemeslu komponentiem. Prosociāla uzvedība statistiski nozīmīgi pozitīvi korelē ar gandrīz visiem dzīves iemesliem (r_s no 0,23 līdz 0,33, $p < 0,05$), izņemot ar bailēm no pašnāvības realizēšanas, kas nozīmē, ka, jo vairāk meitenes norāda, ka realizē pozitīvu izturēšanos, jo augstāks ir minēto dzīves iemeslu līmenis un otrādi. Savukārt Asociāla uzvedība negatīvi korelē ar visiem dzīves iemesliem (r_s no -0,25 līdz -0,36, $p < 0,05$), kas

nozīmē, ka, jo vairāk meitenes norāda, ka realizē negatīvu izturēšanos pret vienaudžiem, jo zemāks ir iemeslu dzīvot līmenis un otrādi. Upura loma statistiski nozīmīgi pozitīvi korelē ar pāridarīšanas lomu ($r_s = 0,32$, $p < 0,01$), norādot, ka, jo vairāk meitenes norāda, ka cieš no savstarpējās vienaudžu vardarbības, jo vairāk arī pašas realizē dažādas vienaudžu vardarbības formas un otrādi. Visbeidzot statistiski nozīmīga pozitīva korelācija pastāv starp Asociālu uzvedību un vardarbības pieredzi (ar upura lomu $r_s = 0,22$, $p < 0,05$; ar pāridarītāja lomu $r_s = 0,37$, $p < 0,01$), kas var nozīmēt, ka, jo vairāk meitenes norāda, ka realizē negatīvu izturēšanos, jo vairāk gan cieš no vienaudžu vardarbības, gan vairāk īsteno dažādas vienaudžu savstarpējās vardarbības formas un otrādi. Savukārt statistiski nozīmīgas pozitīvas saistības pastāv starp vecumu un Pāridarītāja lomu ($r_s = 0,24$, $p < 0,05$) un Asociālu uzvedību ($r_s = 0,27$, $p < 0,05$), kā arī negatīva korelācija ar gandrīz visiem iemesliem dzīvot (r_s no $-0,24$ līdz $-0,48$, $p < 0,05$), izņemot ar vienaudžu pieņemšanu un atbalstu. Rezultāti liek domāt, ka, jo vecākas ir meitenes, jo zemāks ir dzīves iemeslu līmenis, kā arī augstāks ir uzvedības, kas saistīta ar vardarbību un negatīvu izturēšanos pret vienaudžiem, biežums un otrādi (*skat. 3. tabulā*).

Zēnu grupā rezultāti rāda, ka pastāv statistiski nozīmīga pozitīva korelācija starp Pašnāvības domām un vardarbības pieredzi, esot upura lomā ($r_s = 0,42$, $p < 0,01$), kas norāda, ka, jo vairāk zēni norāda, ka cieš no dažādām vienaudžu vardarbības formām, jo vairāk viņi izjūt pašnāvības domas un otrādi (*skat. 4. tabulā*). Arī zēnu izlasē upura loma statistiski nozīmīgi pozitīvi korelē ar pāridarīšanas lomu ($r_s = 0,43$, $p < 0,01$), kas nozīmē, ka, jo vairāk zēni norāda, ka cieš no vienaudžu vardarbības, jo vairāk arī paši īsteno savstarpējo vardarbību un otrādi. Statistiski nozīmīga pozitīva korelācija ir arī starp Pozitīvajām domām un Prosociālu uzvedību, ($r_s = 0,38$, $p < 0,01$), rādot, ka, jo biežāk zēni norāda, ka demonstrē

4. tabula.

Vardarbības pieredzes, sociālo prasmju, pozitīvo un pašnāvības domu, dzīves iemeslu un vecuma Spīrmena korelācijas koeficientu rādītāji zēnu grupā ($n=83$)

Mainīgie lielumi	Upura loma	Pāridarītāja loma	Prosociāla uzvedība	Asociāla uzvedība	Vecums
Pozitīvās domas	0,08	0,01	0,38**	0,18	0,11
Pašnāvības domas	0,42**	0,21	-0,09	0,02	-0,20
Ģimenes alianse	0,02	-0,14	0,49**	-0,01	-0,36**
Bailes no pašnāvības realizēšanas	0,04	-0,15	0,13	-0,14	-0,36**
Sevis pieņemšana	-0,07	-0,21	0,25*	-0,16	-0,31**
Vienaudžu pieņemšana un atbalsts	0,04	-0,04	0,47**	-0,12	-0,17
Nākotnes optimisms	0,03	-0,10	0,37**	-0,07	-0,30**
Kopējais	0,03	-0,18	0,35**	-0,13	-0,37**
Upura loma	-	-	-0,05	0,24*	-0,19
Pāridarītāja loma	0,43**	-	-0,11	0,55**	0,10
Vecums	-	-	-0,17	0,16	-

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$, norāda uz statistiski nozīmīgām saistībām

pozitīvu izturēšanos pret citiem, jo vairāk izjūt pozitīvās domas un otrādi. Arī zēnu izlasē prosociāla uzvedība statistiski nozīmīgi pozitīvi korelē ar gandrīz visiem dzīves iemesliem (r_s no 0,25 līdz 0,49, $p < 0,05$), izņemot ar bailēm no pašnāvības realizēšanas, ļaujot secināt, ka, jo vairāk zēni norāda, ka realizē pozitīvu izturēšanos pret citiem, jo augstāks ir minēto dzīves iemeslu līmenis un otrādi. Korelāciju analīzes rezultāti uzrādīja arī Asociālas uzvedības un vardarbības pieredzes pozitīvu savstarpējo korelāciju (ar upura lomu $r_s = 0,24$, $p < 0,05$; ar pāridarītāja lomu $r_s = 0,55$, $p < 0,01$), tātad var pieņemt, ka, jo vairāk zēni norāda, ka realizē negatīvu izturēšanos, jo vairāk gan cieš no vienaudžu vardarbības, gan vairāk īsteno dažādas vienaudžu savstarpējās vardarbības formas un otrādi. Visbeidzot, analizējot vecuma savstarpējās saistības ar pētītajiem mainīgajiem, zēnu grupā statistiski nozīmīgas negatīvas saistības pastāv starp vecumu un gandrīz visiem dzīves iemesliem, izņemot ar vienaudžu pieņemšanu un atbalstu (r_s no -0,31 līdz -0,37, $p < 0,01$). Rezultāti liek domāt, ka, jo zēni ir vecāki, jo zemāks ir dzīves iemeslu līmenis un otrādi (*skat. 4. tabulā*).

Atbildot uz trešo pētījuma jautājumu, kādas ir pašnāvības domu un dzīves iemeslu rādītāju savstarpējās saistības, rezultāti parāda, ka abu dzimumu grupās pastāv statistiski nozīmīga pozitīva korelācija starp pozitīvajām domām par savu dzīvi un gandrīz visiem dzīves iemesliem (meiteņu izlasē r_s no 0,22 līdz 0,34, $p < 0,05$; zēnu izlasē r_s no 0,24 līdz 0,33, $p < 0,05$), izņemot ar bailēm no pašnāvības realizēšanas zēnu grupā. Rezultāti norāda, ka, jo vairāk pusaudži izjūt pozitīvas domas par savu dzīvi, jo augstāks ir norādīto dzīves iemeslu līmenis (*skat. 5. tabulā*). Savukārt Pašnāvības domas negatīvi korelē ar gandrīz visiem dzīves iemesliem meiteņu izlasē (r_s no -0,25 līdz -0,34, $p < 0,05$), izņemot ar vienaudžu pieņemšanu un atbalstu, norādot, ka, jo vairāk meitenes izjūt pašnāvības domas, jo zemāks ir dzīves iemeslu līmenis. Savukārt zēnu grupā pašnāvības domas negatīvi korelē ar tādiem dzīves iemesliem kā Sevis pieņemšana ($r_s = -0,37$, $p < 0,01$) un Kopējo rādītāju ($r_s = -0,25$, $p < 0,05$), norādot, ka, jo vairāk zēni izjūt negatīvās domas, kas saistītas ar pašnāvību, jo zemāks ir minēto dzīves iemeslu līmenis (*skat. 5. tabulā*).

5. tabula.

Pozitīvo un pašnāvības domu un dzīves iemeslu Spīrmena korelācijas koeficientu rādītāji visai izlasei (N=165)

Mainīgie lielumi	Meitenes (n=82)		Zēni (n=83)	
	Pozitīvās domas	Pašnāvības domas	Pozitīvās domas	Pašnāvības domas
Ģimenes alianse	0,31**	-0,25*	0,30**	-0,19
Bailes no pašnāvības realizēšanas	0,22*	-0,33**	0,03	-0,18
Sevis pieņemšana	0,27*	-0,32**	0,26*	-0,37**
Vienaudžu pieņemšana un atbalsts	0,23*	-0,22	0,24*	-0,11
Nākotnes optimisms	0,33**	-0,26*	0,33**	-0,12
Kopējais	0,34**	-0,34**	0,26*	-0,25*

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$, norāda uz statistiski nozīmīgām saistībām

Padziļinātai analīzei par pozitīvo un pašnāvības domu saistību ar vardarbības pieredzi, dzīves iemesliem un uzvedību, kas saistīta ar sociālajām prasmēm, ar mērķi noskaidrot, kas vislabāk prognozē pusaudža pozitīvās un pašnāvības domas, tika veiktas regresiju analīzes, izmantojot pieaugošo soļu metodi. Lai atbildētu uz jautājumu, kā mobinga pieredze, sociālās prasmes un dzīves iemesli prognozē pozitīvās domas par savu dzīvi pusaudžiem, lineārajā multiplās regresijas modelī kā atkarīgais mainīgais tika iekļautas pozitīvās domas, kā neatkarīgie mainīgie tika iekļauti pusaudža vecums, dzimums, mobinga pieredze, sociālās prasmes un dzīves iemesli (*skat. 6. tabulā*). Apskatot regresijas modelī iegūtos rezultātus par pozitīvajām domām un vardarbības pieredzi, dzīves iemesliem un sociālajām prasmēm, kā arī iekļaujot vecumu un dzimumu kā neatkarīgos mainīgos, ir redzams, ka pirmajā solī regresijas modelis ir statistiski nozīmīgs ($R^2 = 0,13$, $F(1;163) = 24,59$, $p < 0,01$), kas nozīmē, ka izskaidrotā variācija ir lielāka par kļūdas variāciju, un mainīgie ir pietiekami nozīmīgi attiecībā pret atkarīgo mainīgo. Ceturtajā solī modelis ir statistiski nozīmīgs ($F(4;160) = 12,25$, $p < 0,01$), un tas nozīmē, ka neatkarīgie mainīgie prognozē 23% ($R^2 = 0,23$) no pusaudža pozitīvo domu variācijas dotajā respondentu izlasē. Ceturtajā solī statistiski nozīmīgi pusaudža pozitīvo domu variācijas izskaidrotāji ir nākotnes optimisms ($\beta = 0,32$, $p < 0,01$), prosociālā uzvedība ($\beta = 0,29$, $p < 0,01$), dzimums ($\beta = 0,16$, $p < 0,05$) un vecums ($\beta = 0,16$, $p < 0,05$). Tabulā ir attēloti tikai tie mainīgie, kuri statistiski nozīmīgi prognozē pozitīvās domas. Tātad regresiju modeļa rezultāti norāda, ka pusaudža pozitīvo domu izskaidrošanā vislielākā nozīme ir nākotnes optimismam, prosociālajai uzvedībai, dzimumam un vecumam (*skat. 6. tabulā*).

6. tabula.

Pozitīvo domu regresijas analīzes rādītāji visai izlasei (N=165) ar neatkarīgajiem mainīgajiem - mobinga pieredze, sociālās prasmes, dzīves iemesli un demogrāfiskie dati				
Neatkarīgais mainīgais	B	SE B	β	R^2
1. solis _a				0,13
Nākotnes optimisms	0,30	0,06	0,36**	
4. solis				0,23
Nākotnes optimisms	0,26	0,06	0,32**	
Prosociāla uzvedība	0,13	0,03	0,29**	
Dzimums	1,66	0,74	0,16*	
Vecums	0,46	0,21	0,16*	

Piezīme: regresiju modelim kopumā $F(4;160) = 12,25$, $p < 0,01$

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

_a Apjoma dēļ tabulā iekļauts tikai pirmais un pēdējais analīzes solis

Lai atbildētu uz jautājumu, kā mobinga pieredze, sociālās prasmes un dzīves iemesli prognozē pašnāvības domas pusaudžiem, otrajā regresijas modelī kā atkarīgais mainīgais tika iekļautas pašnāvības domas, kā neatkarīgie mainīgie tika iekļauti pusaudža vecums, dzimums,

mobinga pieredze, sociālās prasmes un dzīves iemesli (*skat. 7. tabulā*). Regresijas modelī iegūtie rezultāti par negatīvajām pašnāvības domām un vardarbības pieredzi, dzīves iemesliem, sociālajām prasmēm un demogrāfiskiem datiem norāda, ka pirmajā solī regresijas modelis ir statistiski nozīmīgs ($R^2 = 0,28$, $F(1,163) = 63,80$, $p < 0,01$). Otrajā solī modelis arī ir statistiski nozīmīgs ($F(2,162) = 42,86$, $p < 0,001$), un izskaidro 35% ($R^2 = 0,35$) pusaudža pašnāvības domu variācijas dotajā respondentu izlasē. Šajā solī statistiski nozīmīgi pusaudža pašnāvības domas ar negatīvu zīmi prognozē sevis pieņemšana ($\beta = -0,50$, $p < 0,01$), savukārt ar pozitīvu zīmi - upura loma ($\beta = 0,26$, $p < 0,01$). Tabulā ir attēloti tikai tie mainīgie, kuri statistiski nozīmīgi prognozē pašnāvības domas. Regresiju modeļa rezultāti norāda, ka pusaudža pašnāvības domu izskaidrošanā vislielākā nozīme ir sevis pieņemšanas grūtībām un upura lomas pieredzei (*skat. 7. tabulu*).

7. tabula.

Pašnāvības domu regresijas analīzes rādītāji visai izlasei ($N=165$) ar neatkarīgajiem mainīgajiem - mobinga pieredze, sociālās prasmes, dzīves iemesli un demogrāfiskie dati

Neatkarīgais mainīgais	B	SE B	β	R^2
1. solis				0,28
Sevis pieņemšana	-0,45	0,06	-0,53**	
2. solis				0,35
Sevis pieņemšana	-0,42	0,05	-0,50**	
Upura loma	0,24	0,06	0,26**	

Piezīme: regresiju modelim kopumā $F(2;162) = 42,86$, $p < 0,001$

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

DISKUSIJA

Pētījuma mērķis bija noskaidrot mobinga pieredzes, sociālo prasmju, pozitīvo un pašnāvības domu un dzīves iemeslu savstarpējo saistību pusaudžiem vecumā no 10 līdz 16 gadiem, novērtēt dzimumu atšķirības šajos rādītājos un saprast, vai un kā mobinga pieredze, sociālās prasmes un dzīves iemesli prognozē pozitīvās un pašnāvības domas pusaudžiem. Novērtējot dzimumu atšķirības, iegūtie rezultāti parāda, ka zēniem kā grupai ir statistiski nozīmīgi augstāki rezultāti paridarīšanas skalā, ļaujot secināt, ka viņi biežāk nekā meitenes norāda, ka īsteno dažādas vienaudžu savstarpējās vardarbības formas. Padziļināta pāridarītāja skalas dzimumu atšķirību analīze (*skat. 3. pielikumu*) rāda, ka zēni biežāk, salīdzinot ar meitenēm, ikdienā realizē vardarbības formas, kas attiecas uz fizisko vardarbību, piemēram, skolas biedru sišana, grūstīšana vai ieslēgšana kādā telpā, kā arī verbālo vardarbību, kas izpaužas kā smiešanās, apsūkāšana aizvainojošos vārdos vai nepatiesu baumu izplatīšana. Analizējot zinātniskos rakstus, jāsecina, ka šī pētījuma rezultāti daļēji saskan ar iepriekš veikto pētījumu atziņām par to, ka zēni ievērojami biežāk tiek klasificēti kā vardarbji. Līdzīgi kā iepriekšējos pētījumos par vardarbību, zēni, kuri mācās pamatskolā, norāda, ka viņi daudz biežāk iesaistās pāridarīšanā nekā meitenes, turklāt tas attiecas uz visiem vardarbības veidiem (Cleary, 2000; Warden & Mackinnon, 2003; You, Lee, Lee & Kim, 2015). Šo dzimumu nelīdzsvarotību uzrāda arī pētījumi lielās grupās (Warden et al., 2003), kurās zēni biežāk tiek identificēti kā pāridarītāji. Turpretī citi pētījumi novēro dzimumu atšķirības pāridarīšanas stilos, konstatējot, ka meitenes, kas realizē paridarītāja lomu, biežāk izmanto nefiziskas stratēģijas un agresiju, kuras mērķis ir pasliktināt vai sabojājot vienaudžu attiecības, piemēram, citu cilvēku nomelnošanu, savukārt zēni mēdz būt vairāk fiziski pāridarītoši, piemēram, sitot vai grūžot citus, un verbāli agresīvi (Crick & Grotpeter, 1995). Šajā izlasē netika novērots, ka meitenes biežāk vērstu kādu agresijas veidu, tomēr nevar viennozīmīgi pieņemt šo secinājumu skalas pazeminātās ticamības rādītāju dēļ.

Statistiski nozīmīgas dzimumu atšķirības tika konstatētas arī pašnāvības domu rezultātos. Meitenes, salīdzinot ar zēniem, uzrāda augstākus rezultātus pašnāvības domu skalas rezultātos. Šīs domas saistītas ar tādām izjūtām kā grūtības piepildīt apkārtējo cilvēku cerības, bezspēcība saistībā ar nākotni, nelaimīgas izjūtas, esot ar kādu cilvēku. Pētījumi, kas veikti līdz šim, apstiprina šīs atšķirības. Ir pierādīts, ka dzimums ir nozīmīgs ar pašnāvību saistītas uzvedības faktors, un Eiropas valstīs, t.sk. Latvijā, runājot par pašnāvības uzvedību, jauniešiem pašnāvību līmenis, tāpat kā citās vecuma grupās, ir augstāks vīriešiem nekā sievietēm, un jauno vīriešu kopējais pašnāvību līmenis ir pat 2,6 reizes lielāks (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2013; Wasserman, Cheng & Jiang, 2005), tomēr ir tikpat plaši

arī izpētīts, ka meitenes un sievietes izjūt vairāk pašnāvības domas un/vai biežāk veic pašnāvības mēģinājumus (Bridge, Goldstein & Brent, 2006; Cleary, 2000; Fergusson, Woodward & Horwood, 2000, kā minēts Bridge, Goldstein & Brent, 2006).

Arī Sociālo prasmju skalas rezultāti uzrādīja dzimumu atšķirības abās apakšskālās. Statistiski nozīmīgi augstākus rezultātus meitenes uzrādīja Prosociālas uzvedības skalā, tātad meitenes biežāk norāda uzvedību, kas attiecas uz pozitīvu attiecību veidošanu un to veicināšanu. Savukārt zēni uzrādīja augstākus rezultātus Asociālas uzvedības skalas rezultātos, parādot, ka zēni biežāk norāda uzvedību, kas rada attiecību veidošanas grūtības. Tas saskan ar iepriekš veikto pētījumu atziņām par to, ka eksistē dzimumu atšķirības. Pētījumi rāda, ka, runājot par antisociālu izturēšanos, zēniem ir lielāka tendence uz izteikti agresīvu un/vai vardarbīgu izturēšanos (Cleary, 2000; Crick & Grotpeter, 1995). Tomēr attiecībā uz prosociālo uzvedību pētījumu rezultāti nav viennozīmīgi. Atsevišķi iepriekšējie pētījumi neuzrāda būtiskas dzimumu atšķirības un neatbalsta vispārējo tendenci uzskatīt, ka meitenes biežāk uzvedas prosociāli (Greener & Crick, 1999). Turpretī citi pētījumi rāda pretējus un savā ziņā arī pārliecinātākus secinājumus, ka meitenes ievērojami biežāk tiek klasificētas kā prosociālas, jūtas spēcīgāk saistītas ar draugiem, un viņām ir augstāks emocionālās empātijas līmenis (You et al., 2015; Warden et al., 2003; Warden & Mackinnon, 2003). Lai gan dzimumu atšķirības pētījumi par prosociālu uzvedību nav viennozīmīgi, vairāki pētījumi rāda, ka meitenes mēdz rīkoties salīdzinoši biežāk tādā veidā, kas palīdz veidot draudzīgas attiecības. Tomēr kopumā šajā pētījuma atšķirību nozīmības līmenis bija spēcīgāks asociālas uzvedības grupā ($p < 0,01$), salīdzinot ar prosociālas uzvedības grupu ($p < 0,05$).

Vērtējot iegūtās saistības par to, kādas ir mobinga pieredzes un sociālo prasmju savstarpējās saistības ar pašnāvības domu un dzīves iemeslu rādītājiem, rezultāti rāda, ka statistiski nozīmīgas saistības parādās abu dzimumu grupās. Analizējot savstarpējās saistības starp mobinga pieredzi un pašnāvības domām, var redzēt, ka abu dzimumu grupās pastāv pozitīva korelācija pastāv starp pašnāvības domām un pieredzētu vardarbības pieredzi kā upurim. Tas nozīmē, ka, jo pusaudži vairāk cieš no dažādām vienaudžu vardarbības formām, jo vairāk izjūt pašnāvības domas un otrādi. Analizējot zinātniskos rakstus, dažādos pētījumos novēroti līdzīgi rezultāti. Pētījumi liecina, ka vienaudžu viktimizācija var izraisīt negatīvu pašnovērtējumu (Crick & Bigbee, 1998, kā minēts Cleary, 2000), kas, savukārt, var izraisīt tādu problēmu internalizāciju kā depresija vai ar pašnāvību saistītu izturēšanos (Briere, 1992, kā minēts Cleary, 2000). Apskatot zinātnisko pētījumu atziņas, jāsecina, ka pakļaušana traumatiskiem stresa notikumiem, piemēram, viktimizācijai, ir ievērojami saistīta ar pašnāvības domām (Castellvi et al., 2017; Cleary, 2000; Stephenson, Pena Shaff & Quirk, 2006). Abās dzimumu grupās upura loma statistiski nozīmīgi pozitīvi korelē ar pāridarīšanas

lomu, norādot, ka, jo vairāk pusaudži cieš no vienaudžu vardarbības, jo vairāk arī paši īsteno dažādas savstarpējās vardarbības formas, un otrādi. Tas saskan ar atsevišķiem pētījumiem, kuri arī apstiprina, ka vardarbīga un ar pašnāvību saistīta izturēšanās ir biežāka starp upuriem, salīdzinot ar tiem, kuri nav upuri (Cleary, 2000). Meiteņu grupā pastāv arī pozitīva korelācija starp pašnāvības domām un vardarbības pieredzi pāridarītāja lomā, pieņemot, ka, jo augstākus pāridarītāja uzvedības rādītājus norāda meitenes, jo viņas vairāk izjūt pašnāvības domas un otrādi. Atbilstoši iepriekšējiem pētījumiem, meitenes uzrāda augstāku problēmu internalizācijas līmeni, savukārt zēni grūtības vairāk izrāda ārēji (Piqueras, Soto-Sanz, Rodriguez-Marin & Garcia-Oliva, 2019; Tompkins, Hockett, Abraibesh & Witt, 2011). Internalizētie simptomi ir saistīti ar trauksmainu un depresīvu problēmu izpausmi, bet simptomu eksternalizēšanā ietvertas problēmas, kas saistītas ar agresivitāti, neuzmanību un nepaklausību (Achenbach, Edelbrock & Howell, 1987). Pāridarīšanas uzvedība, kā rāda pētījumi, var būt saistīta ar problēmu eksternalizēšanu, un problēmu internalizācija un eksternalizācija ir saistīta ar paaugstinātu pašnāvības risku pusaudžu vecumā (Piqueras et al., 2019). Kopumā šī pētījuma rezultāti liek domāt, ka pieredzēta vardarbība var izpausties ar uzvedības internalizēšanu kā pašnāvības domas vai ārēju uzvedību kā vērstu vardarbību pret citiem, kas vairāk attiecas uz problēmu eksternalizēšanu. Turklāt problēmu internalizēšana vai eksternalizēšana ir jauniešu pašnāvības uzvedības prognozētāji nākotnē (Soto-Sanz et al., 2019). Lai gan patiešām var domāt, ka uzvedības problēmas var labi slēpt depresīvus simptomus, statistiski uzvedības problēmas ir biežāk vērojamas vairāk zēnu grupā, turpretī meitenes biežāk demonstrē, ka izjūt depresīvas izpausmes, bet ir zemāka traucējošas uzvedības izplatība nekā zēniem (Breton et al., 2012). Skolēniem ar augstākiem depresijas rādītājiem kopumā ir ievērojami zemāki sociālo attiecību un skolas sasniegumu rādītāji, bet emocionālo un uzvedības problēmu rādītāji ir ievērojami augstāki. Hipotētiski var domāt, ka pusaudžiem, kuriem ir vairāk internalizēto vai eksternalizēto uzvedības problēmu, varētu būt zemākas sociālās prasmes, un tādējādi vienaudžu vidū izpaužas vairāk ar asociālu izturēšanos (Bilginer & Kandil, 2016). Kopumā šie iegūtie rezultāti parāda, ka pusaudžiem, kuri izjutuši mobinga pieredzi – bijuši upuri vai pāridarītāji, ir augstāki pašnāvību domu rādītāji.

Apskatot vardarbības pieredzes saistību ar iemesliem dzīvē, statistiski nozīmīga korelācija tika atklāta tikai meiteņu izlasē. Upura un pāridarīšanas loma negatīvi korelē ar tādiem dzīves iemesliem kā ģimenes alianse, bailes no pašnāvības realizēšanas, vienaudžu pieņemšana un atbalsts un kopējo rādītāju, pāridarītāju grupā papildus arī ar sevis pieņemšanu. Kopumā šie rezultāti parāda, ka meitenēm, kuras izjutušas lielāku mobinga pieredzi, ir zemāki minēto dzīves iemeslu rādītāji. Atsaucoties uz rezultātiem, vardarbības pieredze ir saistīta ar pašnāvības domām, līdz ar to nav pārsteidzoši, ka, piedzīvojot

vardarbību no vienaudžiem vai to veicot, samazinās arī dzīves iemeslu daudzums. Piedzīvojot vardarbību, ir augsts stresa līmenis, kas var likt notikumus biežāk skaidrot kā draudīgus un saasinātāk reaģēt uz stresoriem. Kā apstiprina atsevišķi zinātniskie raksti, šīs pazīmes prognozē zemāku iemeslu dzīvot līmeni (Dogra, Basu & Das, 2011), kā arī zems pašnovērtējums, kas nereti ir piedzīvota pāridarījuma sekas, ir ievērojami saistīts ar zemākiem dzīves iemesliem (Merwin & Ellis, 2004). Turklāt būtiski uzsvērt, ka pētījumi atklāj, ka ne tikai ar vardarbības uzvedību, bet arī starp attieksmi pret vardarbību un dzīves iemesliem konstatētas negatīvas attiecības (Merwin & Ellis, 2004). Kopumā šī un iepriekš veikto pētījumu atziņas ļauj secināt, ka vardarbības pieredze ir negatīvi saistīta ar dzīves iemesliem, lai gan šī mijiedarbība parādās tikai meiteņu izlasē, kas var būt saistīts ar to, ka netika atrastas saistības zēnu izlasē starp pašnāvības domām un pāridarītāja lomu, un šajā izlasē iespējams zēni neizjūt tik izteiktu upura pieredzi, lai tas mainītu iemeslu dzīvot līmeni.

Rezultāti, kas tika iegūti, pētot mobinga saistību ar sociālajām prasmēm, rāda statistiski nozīmīgu pozitīvu korelāciju abu dzimumu grupās starp asociālu uzvedību un vardarbības pieredzes abām lomām. Balstoties uz rezultātiem, pusaudži, kuriem ir zemākas sociālās prasmes un biežāk realizē negatīvu izturēšanos pret saviem vienaudžiem, potenciāli ir izjutuši lielāku mobinga pieredzi - bijuši par upuri vai pāridarītāju. Atsaucoties uz iepriekš veikto pētījumu atziņām, pusaudži, kuri vairāk demonstrē asociālas uzvedības pazīmes, arī realizē lielāku vardarbību, iespējams tāpēc, ka neizprot vai neizjūt robežu starp šīm uzvedībām, savukārt upura negatīvais vērtējums no vienaudžu puses var izraisīt paškontroles problēmas, piemēram, agresīvu izturēšanos vai vardarbību (Crick & Bigbee, 1998, kā minēts Cleary, 2000). Tādējādi var secināt, ka piedzīvota vardarbība var pasliktināt sociālās prasmes, radīt nopietnas pielāgošanās problēmas, nelabvēlīgi ietekmēt pusaudžu pašnovērtējumu un veicināt problēmu internalizāciju vai eksternalizāciju (Annalakshmi, 2019). Pētījumi arī iezīmē, ka jauniešiem, kuriem ir izteikti maz draugu, var trūkt iespēju apgūt sociālās prasmes, saskarties ar grūtībām, kas saistītas ar citiem, un viņi arī biežāk piedzīvo nomāktu garastāvokli un kļūst par upuriem (Gifford & Brownell, 2003; Larson & Richards, 1991, kā minēts WHO, 2012).

Analizējot pašnāvības domu saistību ar sociālajām prasmēm, rezultāti rāda, ka abu dzimumu grupās statistiski nozīmīga pozitīva korelācija ir starp pozitīvajām domām un prosociālu uzvedību. Savukārt negatīva korelācija starp pašnāvības domām un asociālu uzvedību tika atklāta tikai meiteņu grupā. Kopumā var secināt, ka pusaudžiem, kuriem ir augstāki sociālo prasmju rādītāji, ir arī augstāki pozitīvo domu rādītāji, savukārt meitenes, kuru uzvedībā vērojamas vairāk asociālas tendences, izjut arī vairāk pašnāvības domas. Atsevišķi iepriekšējie pētījumi parāda, ka jauniešu izlasēs ar pašnāvību saistīta uzvedība ir saistīta arī ar dažādiem uzvedības riska faktoriem, piemēram, agresīvu, vardarbīgu,

izturēšanos un attiecību grūtībām, turklāt saistības tiek atklātas abu dzimumu grupās (Cleary, 2000; Meilman, Patis & Krause-Zeilman, 1994; Stephenson, Pena Shaff & Quirk, 2006). Tas mudina domāt, ka negatīvas izturēšanās demonstrēšana ir problēmu eksternalizācija, kas ir saistīta ar biežākām pašnāvības domām (Piqueras et al., 2019). Kopumā rezultāti rosina domāt, ka pozitīva izturēšanās var darboties kā aizsardzības faktors, savukārt ir pamats domāt, ka pusaudzes ar vairāk asociālas uzvedības iezīmēm var izjust vairāk pašnāvības domu, tomēr nav viennozīmīgi skaidrs, kādas ir cēloņsakarību saistības starp šiem konstruktiem.

Savukārt pētot saistības starp sociālajām prasmēm un dzīves iemesliem, korelāciju analīzes rezultāti uzrādīja vairākas saistības starp pusaudžu uzvedības veidiem un dzīves iemeslu komponentiem. Prosociāla uzvedība abiem dzimumiem pozitīvi korelē gandrīz ar visiem dzīves iemesliem, izņemot ar bailēm no pašnāvības realizēšanas, kas mazāk attiecas uz attiecību veidošanu. Savukārt asociāla uzvedība negatīvi korelē tikai meiteņu izlasē ar visiem dzīves iemesliem. Rezultāti liek secināt, ka pusaudžiem, kuriem ir pozitīvāka izturēšanās pret vienaudžiem, ir arī augstāki dzīves iemeslu rādītāji, kas darbojas kā aizsargājošie faktori, savukārt meitenēm ar zemākām sociālajām prasmēm, ir zemāki arī aizsargājošo faktoru rādītāji. Analizējot iepriekš veikto pētījumu atziņas, jāsecina, ka pusaudža vecums ir ātras psihosociālās attīstības posms, kas rada adaptācijas problēmas tiem, kuriem trūkst adaptācijai nepieciešamo resursu (Annalakshmi, 2019). Pusaudži, kuriem ir vairāk pašnāvības domu, norāda uz lielāku psiholoģisku distresu un zemāku uz problēmu risināšanu vērstu uzvedību, kas liek domāt, ka vājas problēmu pārvarēšanas stratēģijas ir riska faktors. Pašreizējie atklājumi, savukārt, liecina, ka pusaudžu uztverei par viņu spēju pārvarēt sociālas grūtības vai rast problēmu risinājumus var būt nozīmīga loma aizsardzībā pret pašnāvību (Tanner, Hasking & Martin, 2015). Cits pētījums atklāj saistību starp neirotizmu kā personības dimensiju un dzīves iemesliem, rosinot domāt, ka augstāks neirotizms kopumā ietekmē sociālo pielāgošanos, un savstarpējās attiecībās ir vairāk grūtību. Tas var daļēji skaidrot arī rezultātus, ka zemākas sociālas prasmes, ko attēlo asociālās skalas rezultāti, norāda arī zemāku iemeslu dzīvot līmeni. Tas var darboties arī pretēji, kad cilvēkiem, kas vairāk demonstrē sabiedriskumu un tieksmi izjust pozitīvas emocijas kā ekstraversijas īpašības, var vairāk prognozēt arī cerīgumu (Dogra, Basu & Das, 2011). Interesanti, ka indivīdiem, kuriem ir pozitīvāka un pieņemošāka attieksme pret vardarbību, piemīt arī mazāk adaptīvu īpašību un/vai dzīves iemeslu (Merwin & Ellis, 2004).

Visbeidzot, analizējot vecuma savstarpējās saistības ar pētītajiem konstruktiem, rezultāti rāda, ka abu dzimumu grupās pastāv negatīvas saistības starp vecumu un gandrīz visiem dzīves iemesliem, rosinot domāt, ka vecākiem pusaudžiem ir zemāks vairāku iemeslu dzīvot līmenis, izņemot vienaudžu pieņemšana un atbalsts, kas ir šķietami svarīgi visās vecuma

grupās. Pusaudžu gados īpaši nozīmīga kļūst vienaudžu draudzība un liels uzsvars ir uz dalību vienaudžu grupās (Davis, 2015), un hipotētiski var domāt, ka citi dzīves iemesli kļūst mazāk svarīgi. Meiteņu izlasē pozitīva korelācija ir starp pāridarītāja lomu un asociālu uzvedību, rādot, ka vecākām meitenēm ir izteiktāka uzvedība, kas saistīta ar vardarbību un negatīvu izturēšanos pret vienaudžiem. Atsaucoties uz pētījumos atklātajām atziņām, jāsecina, ka dažādos pētījumos novēroti neviennozīmīgi rezultāti. Patiešām vardarbīga izturēšanās ir visaugstākā tieši pamatskolas vecākās klasēs, tomēr pētījumos atšķiras vecums, kurā tas notiek. Vieni pētījumu rezultāti uzsver lielāko pieaugumu 9. un 10. klasē (Cleary, 2000), citi vardarbības vislielāko risku atklāj 7. un 8. klašu periodā (Tokunaga, 2010, kā minēts Davis, 2015; Williams & Guerra 2007, kā minēts Davis, 2015). Lielāka vienprātība ir par to, ka vecuma grupās atšķiras izmantotās vardarbības forma, jo, sākot no 11 gadu vecuma, netieša agresija baumu izplatīšanas un izslēgšanas no grupas veidā sāk aizstāt fizisko agresiju, kas novērota starp jaunākiem bērniem (Craig et al., 2001, kā minēts Davis, 2015), tiesa, šajā pētījumā novēroto tikai meiteņu izlasē var ietekmēt pazeminātā Pāridarīšanas skalas ticamība.

Atbildot uz trešo pētījuma jautājumu, kādas ir pašnāvības domu un dzīves iemeslu rādītāju savstarpējās saistības, rezultāti rāda, ka abu dzimumu grupās pastāv statistiski nozīmīga pozitīva korelācija starp pozitīvajām domām un visiem dzīves iemesliem, zēnu grupā izņemot ar bailēm no pašnāvības realizācijas. Savukārt pašnāvības domas meiteņu grupā negatīvi korelē ar gandrīz visiem dzīves iemesliem, izņemot vienaudžu pieņemšanu un atbalstu, savukārt zēnu izlasē tikai ar sevis pieņemšanu un kopējo rādītāju. Šie rezultāti liek secināt, ka, jo vairāk pusaudži izjūt pozitīvas domas, kas saistītas ar viņu dzīvi, jo augstāks ir dzīves iemeslu līmenis, savukārt, izjūtot vairāk pašnāvības domas, ir arī zemāks minēto aizsargājošo faktoru līmenis. Jāsecina, ka iepriekš veiktu pētījumu rezultāti apstiprina, ka spēcīgāki iemesli dzīvot ir saistīti ar mazāk izteiktām pašnāvības domām un bezcerību (Che Din, Ibrahim, Amit, Abdul Kadir & Halim, 2018; Osman et al., 1998, kā minēts Lee, 2011). Kopumā skolēniem ar augstāku iemeslu dzīvot līmeni ir mazāk depresīvu simptomu un domu par pašnāvību, kā arī zemāks pašnāvību riska līmenis ar mazāk bezcerības, naidīguma un negatīva pašnovērtējuma simptomiem (Lee, 2011).

Analizējot, kā mobinga pieredze, sociālās prasmes, dzīves iemesli un demogrāfiskie dati prognozē pozitīvās domas pusaudžiem, rezultāti rāda, ka nākotnes optimisms, prosociāla uzvedība, dzimums, kā arī vecums ir vislabākie pusaudža pozitīvo domu biežuma prognozētāji, kas izskaidro 23% no pusaudža pozitīvo domu variācijas. Savukārt pašnāvības domu izskaidrošanā vislielākā nozīme ir sevis pieņemšanas grūtībām un upura lomas pieredzei. Šie mainīgie prognozē 35% pusaudža pašnāvības domu variāciju. Sevis pieņemšana kā dzīves iemesls ir saistīts ar uztverto attieksmi pret sevi un zemi rādītāji liek domāt par

pazeminātu pašvērtējumu un nozīmīgi izskaidro pašnāvību riska līmeni pusaudžu grupā (Gutierrez et al., 2000; Merwin & Ellis, 2004). Kā rāda pētījumi, depresijas un bezcerības biežums kā pašnāvības domu prognozētāji ir abiem dzimumiem, taču parādās arī dzimumu specifiski prognozētāji. Domas par pašnāvību zēniem prognozē hronisks stress un fiziskas vardarbības pieredze, meitenēm - zems pašvērtējums, savukārt mēģinājumus zēniem vairāk prognozē nepiemērots vienaudžu atbalsts, turpretī meitenēm - ģimenes atbalsta trūkums (Lewinsohn, Rohde, Seeley & Baldwin, 2001, kā minēts Lee, 2011; Stephenson, Pena Shaff & Quirk, 2006). Savukārt pozitīvās domas par savu dzīvi, kas ir aizsargājošais faktors statistiski būtiski prognozē bezcerības pretējais efekts, kas varētu izpausties kā nākotnes optimisms (Gutierrez et al., 2000). Cilvēki, kuriem ir lielākas cerības uz nākotni, uzskata, ka viņi piedzīvos daudz labu lietu, un viņiem ir cerīgs skatījums uz nākotnes plāniem vai mērķiem, kas attiecīgi noved pie optimistiskas domāšanas (Dogra, Basu & Das, 2011). Šajā kontekstā ir būtiski atzīmēt, ka cilvēki, kuriem ir vairāk pārliecību par spēju tikt galā ar grūtībām un zaudējumiem ar savām spējām, ir arī pārliecinātāki par savām uz mērķi vērstajām darbībām, un tas veicina apņēmīgāku mērķa sasniegšanu un visbeidzot ved uz cerīgāku domāšanu (Dogra, Basu & Das, 2011). Turpretī cilvēkiem, kuriem ir maz personisku un sociālu iemeslu dzīvot, trūkst pārliecības un optimisma, lai tiktu galā ar dzīves stresa izraisītājiem, ir neaizsargātāki pret pašnāvības domu un bezcerības veidošanos, īpaši nonākot negatīvos dzīves stresa apstākļos un krīzes situācijās (Dogra, Basu & Das, 2011). Pretrunīgi ar citiem pētījumiem, šajā tikai divi dzīves iemesli bija kā prognozētāji, savukārt citos pētījumos tādi ir gandrīz visi dzīves iemesli. Kā vēl viens aizsargājošais faktors tika atklāts prosociāla uzvedība, ko var hipotētiski skaidrot ar to, ka pusaudžiem ļoti nepieciešami draugi un apkārtējais sociālais tīkls, kas viņus izprastu un palīdzētu rast risinājumus stresa laikā (Che Din et al., 2018), un ja šis sociālais tīkls ir veiksmīgi funkcionējošs, tas var pasargāt no pašnāvības domu veidošanās. Turklāt šajā pētījumā pozitīvās domās prognozē arī vecums, norādot, ka vecākiem pusaudžiem var būt spēcīgākas domas par savas dzīves notikumiem, kā arī to, ka pastāv dzimumu atšķirības. Patiešām, dzīves jēgas meklēšana un iegūšana ir cieši saistīta ar identitātes veidošanos pusaudža gados, tomēr dzimumu atšķirības ne vienmēr tiek novērotas (Negru-Subtirica et al., 2016; Szafranska, 2018). Kopumā, lai mazinātu pašnāvības risku Latvijas pusaudžu vidū, atklātie secinājumi rosina, ka efektīvāk būtu stiprināt tādas identitātes iezīmes kā sevis pieņemšanu un pozitīvu un cerīgu skatu uz nākotni, kā arī mazināt vardarbības uzvedību un veicināt prosociālas uzvedības modeļu apgūšanu.

Izvērtējot izmantoto metožu iekšējo saskaņotību, skalas uzrāda labu vai teicamu iekšējo saskaņotību. Ticamības rādītāji atbilst kritērijiem, kas norāda uz to, ka šie rezultāti ir ticami un var atspoguļot pētāmās izlases īpatnības. Zemāki iekšējās saskaņotības rādītāji bija

Pāridarītāju skalā, līdz ar to jāņem vērā, ka šīs skalas rezultāti var neatspoguļot pētāmās izlases īpatnības, un iegūtie rezultāti ir interpretējami piesardzīgi. Pazemināto rādītāju hipotētiski var skaidrot ar to, ka iespējams pusaudži izvairās norādīt vai neapzinās, ka veic uzvedību, kas ietver vardarbīgas izturēšanās formas. Šie var būt būtiski pētījuma ierobežojumi, un turpmākajos pētījumos būtu padziļināti jāizpēta aptauja, lai izvērtētu metodes precizitāti un atbilstību mērķim un, izvērtējot ievirzīšanas risku, jāapsver iespēja sniegt izglītošanu par paridarīšanas uzvedību. Datu apstrādes laikā bija novērojami nederīgi datu faili, kur kā ierobežojums tika novērotas instrukcijas saprašanas grūtības, īpaši Dzīves iemeslu aptaujā, līdz ar to raisot aizdomas par intuitīvu atbildēšanu, kas var neatspoguļot patieso situāciju. Turpinot pētījumu, nepieciešams pārskatīt un uzlabot instrukcijas testiem un jautājumus adaptētajām metodēm. Ierobežojums ir arī izmantotās pašnovērtēšanas aptaujas bez papildu informācijas no citiem avotiem, piemēram, vienaudžiem vai vecākiem, lai gan pētījumi rāda, ka nav būtiskas atšķirības (Van Geel, Vedder & Tanilon, 2014). Lai arī skolēniem tika garantēta atbilžu konfidencialitāte, un dalība bija brīvprātīga, nav izslēgts, ka netika norādīta informācija par sociāli jutīgu un bieži stigmatizētu izturēšanos. Izdarot statistiskos aprēķinus, ierobežojums ir regresiju analīzes alternatīvas neparametriskās metodes neesamība. Analizējot aprēķinātos rezultātus, tika iegūti secinājumi par kopējo izlases lielumu kā pētījuma būtisku ierobežojumu. Neliels izlases lielums var likt domāt par pārāk jutīgu datu kopu, īpaši dalot izlasi dzimumos, tādējādi ierobežojot atklājumu vispārināmību, līdz ar to rezultāti jāapstiprina piesardzīgi. Kā ieteikums turpmākajā pētniecībā būtu izmantot lielāku izlasi, lai pārliecinātos par šādu rezultātu noturību un lai pārbaudītu pozitīvo un pašnāvības domu prognozējamo mainīgo ieguldījumu katram dzimumam atsevišķi. Metodes, kas tiek izmantotas pašnāvību novēršanā, būtu jāveido, paredzot atšķirības starp zēniem un meitenēm. Nevar arī nepievērst uzmanību tam, ka šķērsriezuma pētījuma dizains ierobežo interpretāciju, līdz ar to garengriezuma pētījumi būtu iespēja, kā pētījumu paplašināt.

Kopumā iepriekšējo pētījumu atziņas un pētījumā gūtie rezultāti mudina domāt, ka piedzīvota vardarbības skolas vidē no vienaudžu puses un grūtības sevi pieņemt ir riska faktori, lai veidotos pašnāvības domas, tomēr kā aizsargājošie faktori, kas prognozē pozitīvās domas par savu dzīvi, darbojas prosociāla uzvedība un nākotnes optimisms. Padziļināta izpratne par pētīto konstruktu savstarpējām attiecībām un riska un aizsardzības faktoriem, kas saistītas ar pusaudžu pašnāvības domām, var palīdzēt veidot pierādījumos balstītas intervences programmas ar lielāku efektu. Ņemot vērā augsto pašnāvības izplatību valstī, vardarbības upuru identificēšanai ar mērķi mazināt vardarbību skolās, sociālo prasmju uzlabošanai, kā arī nākotnes cerīguma un pašvērtējuma un pašefektivitātes stiprināšanai jābūt pašnāvību prevenciju programmu un intervenču neatņemamai sastāvdaļai.

SECINĀJUMI

Maģistra darba mērķis bija noskaidrot pašnāvības domu, mobinga pieredzes, sociālo prasmju un dzīves iemeslu dzimumatšķirības un savstarpējās saistības pusaudžiem vecumā no 10 līdz 16 gadiem, kā arī saprast, kā šie konstrukti prognozē pozitīvās un pašnāvības domas. Kā viens no jautājumiem, uz kuru tika meklēta atbilde šajā pētījumā, ir tas, kā pētītie konstrukti atšķiras abās dzimumu grupās. Šajā izlasē zēni biežāk nekā meitenes norāda, ka īsteno dažādas vienaudžu savstarpējās vardarbības formas, īpaši realizējot fiziskās un verbālās vardarbības pazīmes. Šie novērojumi daļēji saskan ar zinātnisko literatūru. Piesardzību raisa tas, ka lielākā pētījumā dzimumu atšķirības tiek novērotas daudz mazāk izteiktas, un nereti verbālu agresiju vairāk pielieto meitenes. Šajā pētījumā tika novērots, ka meitenes biežāk izjūt ar pašnāvības domām saistītas izjūtas, kas patiesi atklāts arī citos pētījumos. Vēl šis pētījums atklāja, ka meitenes biežāk izturas prosociāli, turpretī zēnu uzvedībā vairāk novērojamas asociālas iezīmes, kas ir līdzīgi citos pētījumos iegūtajām atziņām.

Daudzi pētījumi ir meklējuši atbildi uz jautājumu, kā pusaudžiem ar pašnāvību saistīta uzvedība ir saistīta ar dažādu vardarbības pieredzi un dzīves iemeslu izteiktību, kā arī retāk, bet arī ar sociālo prasmju kompetenci. Šajā pētījumā atklātie rezultāti liek domāt, ka abiem dzimumiem biežāka ciešana no vardarbības un zemāks vairāku dzīves iemeslu līmenis ir saistīts ar izteiktākām pašnāvības domām, kā arī abu lomu vardarbības pieredzes ir savstarpēji saistītas, un to izteiktība saistīta ar biežāku negatīvas izturēšanās realizēšanu. Meiteņu grupā pusaudžiem, kas veic vardarbību vai demonstrē vairāk asociālas uzvedības iezīmes, ir arī vairāk pašnāvības domas un zemāks dzīves iemeslu līmenis, kā arī tās, kas pieredz vairāk vardarbību, izjūt vājākus vairākus dzīves iemeslus. Pētījums iezīmē arī to, ka vecākiem pusaudžiem ir zemāks viņu dzīves iemeslu līmenis, un vecākām meitenēm ir izteiktāka ar vardarbību un negatīvu izturēšanos pret citiem saistīta uzvedība. Iegūtie rezultāti ļauj skaidrāk saskatīt tās pusaudžu grupas, kurām var būt potenciāli paaugstināts ar pašnāvību saistītas uzvedības risks. Šajā pētījumā liels uzsvars tika veltīts arī aizsardzības faktoru pētīšanai. Kā rāda rezultāti, pozitīvas pašnāvības domas par savu dzīvi darbojas kā pusaudžu resurss, un ir saistītas ar izteiktāku pozitīvu izturēšanos un dzīves iemesliem abās dzimumu grupās. Savukārt augstāks dzīves iemeslu līmenis, kas saistīts ar attiecībām ar ģimeni un vienaudžiem, nākotnes optimismu un sevis pieņemšanu, ir saistīts arī ar biežāku prosociālu uzvedību. Pētot zinātnisko literatūru, iegūtie rezultātu secinājumi rāda līdzīgas tendences. Atšķirīgos rezultāti hipotētiski varētu tikt interpretēti ar atšķirīgu metožu izmantošanu, tās ticamības rādītājiem un izlases lielumu. Visbeidzot rezultāti rāda, ka pozitīvās domas pusaudžiem vislabāk prognozē

nākotnes optimisms, prosociāla uzvedība, dzimums un vecums, savukārt pusaudžu pašnāvības domu izskaidrošanā vislielākā nozīme ir sevis pieņemšanai un upura lomas pieredzei.

Analizējot iegūtos rezultātus, var secināt, ka gandrīz visas skalas uzrāda labu vai teicamu iekšējo saskaņotību. Rezultātu analīzē tika novēroti daži, bet būtiski pētījuma ierobežojumi, kas var ierobežot rezultātu vispārināšanu. Kā kopējo pētījuma ierobežojumu var minēt izlases lielumu, jo nepietiekami lielas izlases dēļ jebkuras metodes neprecizitātes var atstāt būtiskas rezultātu izmaiņas. Būtu vērtīgi veikt paplašinātu pētījumu, lai pārliecinātos par rezultātu ticamību un noturību, kā arī iespējams pārbaudīt šo procesu cēloņsakarības.

Lai gan ir svarīgi ņemt vērā gan riska, gan aizsardzības faktorus, lai precīzi novērtētu pašnāvības risku un šo abu faktoru apvienošana sniedz lielāku izpratni (Gutierrez, 2006), tomēr pētnieku centieni vairāk ir tikuši vērsti uz pašnāvības domu vai uzvedības riska faktoru identificēšanu. Šī pētījuma rezultāti rāda, ka dzīves iemesli, vardarbības pieredzes trūkums un sociālās prasmes var būt svarīgi aizsardzības faktori, lai pasargātu no pašnāvības domām. Šajā pētījumā kā būtiskākie aizsardzības faktori tika atklāti nākotnes optimisms un prosociālas prasmes, kas var palīdzēt aizsargāt pusaudžus neaizsargātā laikā vai vispārējā dzīves posmā, savukārt upura lomas pieredze un grūtības sevi pieņemt var tikt uzskatīti kā riska faktori, lai pusaudzis kļūtu mazāk pasargāts no iespējamām domām par pašnāvību. Šie rezultāti tika atzīti par konsekventiem ar citiem literatūrā atrastajiem pētījumiem. Balstoties uz šī pētījuma secinājumiem, Latvijas pusaudžu vidū ar pašnāvību saistītas uzvedības profilaksei būt jābūt orientētai uz sociāli atbalstošas un palīdzošas vienaudžu un no vardarbības brīvas skolas vides veidošanu un pusaudža pašvērtējuma un nākotnes cerīguma stiprināšanu. Pamatojot pētījuma praktisko nozīmību, var teikt, ka dažādi notikumi, ar kuriem saskaras pusaudži, var būt kā stresori, kas ir saistīti ar pašnāvības domām, un viena no problēmām ir mobinga pieredze. Kopumā var teikt, ka, lai samazinātu pašnāvību skaitu pusaudžu populācijā, ir jāveido un jāizmanto uz pierādījumiem balstīta prakse, turklāt tā hipotētiski jāveido specifiski dzimumiem un balstoties uz jaunākajiem pētījumiem. Pētījuma rezultāti sniedz zinātniski pamatotas atziņas par šo konstruktu savstarpējo sarežģītību un ciešo mijiedarbību. Secinājumi, kas iegūti veicot šo pētījumu, ir nozīmīgi, lai tos apsvērtu pielietot ar mērķi realizēt mobinga un pašnāvības skaita samazināšanu Latvijā pusaudžu vidū. Iegūtie pētījuma rezultāti var būt nozīmīgs ieguldījums, lai gan uzlabotu pētījuma metodes, gan atkārtotu paplašinātu pētījumu, turpinot pētīt pašnāvības domas, mobinga pieredzi, sociālās prasmes un dzīves iemeslus un virzoties uz mērķi samazināt pusaudžu izjusto diskomfortu, veidojot abiem dzimumiem atbilstošas un uz pierādījumiem balstītas programmas.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS SARAKSTS

- Abrahams, L., Pancorbo, G., Primi, R., Santos, D., Kyllonen, P., John, O. P., & De Fruyt, F. (2019). Social-emotional skill assessment in children and adolescents: Advances and challenges in personality, clinical, and educational contexts. *Psychological Assessment, 31*(4), 460–473.
- Achenbach, T. M., Edelbrock, C., & Howell, C. T. (1987). Empirically based assessment of the behavioral/emotional problems of 2- and 3- year-old children. *Journal of Abnormal Child Psychology, 15*(4), 629–650.
- Adi, Y., Killoran, A., Janmohamed, K., Stewart-Brown, S. (2007). *Systematic review of the effectiveness of interventions to promote mental wellbeing in primary schools: Universal approaches which do not focus on violence or bullying*. London: National Institute for Clinical Excellence.
- Akelaitis, A., & Lisinskiene, A., (2018). Social emotional skills and prosocial behaviour among 15–16-year-old adolescents. *European Journal Of Contemporary Education, 7*(1), 21-28.
- Annalakshmi, N. (2019). Risk and protective factors among adolescents: A multilevel analysis. *Indian Journal of Health & Wellbeing, 10*(10–12), 308–316.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497-529.
- Beelmann, A., & Losel, F. (2006). Child social skills training in developmental crime prevention: Effects on antisocial behaviour and social competence. *Psicothema, 18*(3), 603-610.
- Bierman K. L. (2005). *Peer rejection developmental processes and intervention strategies*. NY: the Guilford Press.
- Bilginer, C., & Kandil, S. (2016). Emotional and behavioral characteristics of childhood depression. *Journal of Experimental & Clinical Medicine, 33*(2), 85–92.
- Boivin, M., Hymel, S., & Bukowski, W.M. (1995). The roles of social withdrawal, peer rejection, and victimization by peers in predicting loneliness and depressed mood in childhood. *Development and Psychopathology, 7*, 765-685.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences, 36*, 1387–1402.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., & Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance

- measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *91*, 780–795.
- Breton, J.-J., Labelle, R., Huynh, C., Berthiaume, C., St-Georges, M., & Guilé, J.-M. (2012). Clinical characteristics of depressed youths in child psychiatry. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry = Journal de l'Académie Canadienne de Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent*, *21*(1), 16–29.
- Bridge, J. A., Goldstein, T. R., & Brent, D. A. (2006). Adolescent suicide and suicidal behavior. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *47*(3–4), 372–394.
- Briere, J. (1992). *Child abuse trauma: Theory and treatment of the lasting effects*. Newbury Park, CA: Sage.
- Broduža, L. (2010). *Pašcieņas saistība ar suicidāliem nolūkiem*. Npublicēts maģistra darbs. Rīga: LU PPMF Psiholoģijas nodaļa.
- Brunstein Klomek, A., Sourander, A., & Gould, M. (2010). The association of suicide and bullying in childhood to young adulthood: A review of cross-sectional and longitudinal research findings. *The Canadian Journal Of Psychiatry*, *55*(5), 282-288.
- Brunstein Klomek, A., Marrocco, F., Kleinman, M., Schonfeld I., & Gould, M. (2007). Bullying, depression, and suicidality in adolescents. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, *46*(1), 40-49.
- Castellví, P., Miranda-Mendizábal, A., Parés-Badell, O., Almenara, J., Alonso, I., & Blasco, M. et al. (2017). Exposure to violence, a risk for suicide in youths and young adults. A meta-analysis of longitudinal studies. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *135*(3), 195-211.
- Che Din, N., Ibrahim, N., Amit, N., Abdul Kadir, N., & A Halim, M. (2018). Reasons for living and coping with suicidal ideation among adolescents in Malaysia. *Malaysian Journal Of Medical Sciences*, *25*(5), 140-150. doi: 10.21315/mjms2018.25.5.13
- Cleary, S. D. (2000). Adolescent victimization and associated suicidal and violent behaviors. *Adolescence*, *35*, 671-682.
- Colman, I., Murray, J., Abbott, R. A., Maughan, B., Kuh, D., Croudace, T. J., Jones, P. B. (2009). Outcomes of conduct problems in adolescence: 40 year follow-up of national cohort. *British Medical Journal*, *338*, 208–211.
- Craig, W. M., Pepler, D., Connolly, J., & Henderson, K. (2001). Developmental context of peer harassment in early adolescence: The role of puberty and the peer group. In J. Juvonen & S. Graham (Eds.), *Peer harassment in school: The plight of the vulnerable and victimized* (p. 242–261). The Guilford Press.
- Crick, N. R., & Bigbee, M. A. (1998). Relational and overt forms of peer victimization: A multiinformant approach. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *66*, 337-347.

- Crick, N. R., & Grotpeter, J. K. (1995). Relational aggression, gender, and social-psychological adjustment. *Child Development*, 66(3), 710–722.
- Crick, N., & Bigbee, M. (1998). Relational and overt forms of peer victimization: A multiinformant approach. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 66, 337-347.
- Davis, K., & Koepke, L. (2016). Risk and protective factors associated with cyberbullying: Are relationships or rules more protective?. *Learning, Media & Technology*, 41(4), 521–545.
- Dervishi, E., Lala, M., & Ibrahim, S. (2019). School bullying and symptoms of depression. *Archives of Psychiatry & Psychotherapy*, 21(2), 48–55.
- Dogra, A. K., Basu, S., & Das, S. (2011). Impact of meaning in life and reasons for living to hope and suicidal ideation: A study among college students. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 18(1), 89–102.
- Due, P., Holstein, B. E., Lynch, J., et al. (2005). Bullying and symptoms among school-aged children: international comparative cross sectional study in 28 countries. *European Journal of Public Health*, 15(2), 128–132.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 45(3-4), 294-309.
- Durlak, J.A., Weissberg R. P., Schellinger, K.B., Dymnicki, A. B., & Taylor, R.D. (2011). The impact of enhancing students’ social and emotional learning: A meta-analysis of school based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 474-501.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., et al. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Espelage, D. L., & Holt, M. K. (2013). Suicidal ideation and school bullying experiences after controlling for depression and delinquency. *The Journal Of Adolescent Health: Official Publication Of The Society For Adolescent Medicine*, 53(1 Suppl), S27–S31.
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2003). Research on school bullying and victimization: What have we learned and where do we go from here? *School Psychology Review*, 32(3), 365–383.
- European Statistics. (2015). Death due to suicide, by sex, Retrieved June 12, 2019, from <https://ec.europa.eu/eurostat/tgm/graph.do?tab=graph&plugin=1&language=en&pcode=tps00122&toolbox=type>.
- Eurostat. (2018). Suicide death rate by age group, Retrieved June 12, 2019, from <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-datasets/-/tps00202>.

- Fergusson, D. M., Woodward, L. J., & Horwood, L. J. (2000). Risk factors and life processes associated with the onset of suicidal behaviour during adolescence and early adulthood. *Psychological Medicine, 30*, 23–39.
- Flook, L., Repetti, R. L., & Ullman, J. B. (2005). Classroom social experiences as predictors of academic performance. *Development Psychology, 41*(2), 19–327.
- Fox, C. I., & Boulton, M. I. (2003). Evaluating the effectiveness of a social skill training programme for victims of bullying. *Educational Research, 45*(3), 231–247.
- Fox, C., & Boulton, M. (2005). The social skills problems of victims of bullying: Self, peer and teacher perceptions. *British Journal of Educational Psychology, 75*, 313–328. doi: 10.1034/00070990525517
- General Assembly of the United Nations. (2019). Resolution adopted by the General Assembly on 25 September 2015, Retrieved December 15, 2019, from http://www.un.org/en/development/desa/population/migration/generalassembly/docs/globalcompact/A_RES_70_1_E.pdf.
- Gifford-Smith, M., & Brownell, C. (2003). Childhood peer relationships: Social acceptance, friendships, and peer networks. *Journal Of School Psychology, 41*(4), 235–284.
- Gilbert, P. (1992). *Depression: The evolution of powerlessness*. Hove: Erlbaum.
- Gini, G., & Pozzoli, T. (2013). Bullied children and psychosomatic Pproblems: A meta-analysis. *Pediatrics, 132*(4), 720–729. doi: 10.1542/peds.2013-0614
- Glaudāne, S. (2013). *Vienaudžu savstarpējo vardarbību prognozējošie uzvertā skolas klimata faktori*. Npublicēts maģistra darbs. Rīga: LU PPMF Psiholoģijas nodaļa.
- Gonçalves, F., Heldt, E., Peixoto, B., Rodrigues, G., Filipetto, M., & Guimarães, L. (2016). Construct validity and reliability of Olweus Bully/Victim Questionnaire – Brazilian version. *Psicologia: Reflexão E Crítica, 29*(1). doi: 10.1186/s41155-016-0019-7
- Greener, S., & Crick, N. R. (1999). Normative beliefs about prosocial behavior in middle childhood: What does it mean to be nice?. *Social Development, 8*(3), 349–363.
- Gregus, S. J., Hernandez, R. J., Pastrana, F. A., Craig, J. T., McQuillin, S. D., & Cavell, T. A. (2017). Teacher self-efficacy and intentions to use antibullying practices as predictors of children's peer victimization. *School Psychology Review, 46*(3), 304–319.
- Guerra, N. G., & Bradshaw, C. P. (2008). Linking the prevention of problem behaviors and positive youth development: Core competencies for positive youth development. *New Directions for Child and Adolescent Development, 122*, 1–17.
- Gutierrez, P. M. (2006). Integratively assessing risk and protective factors for adolescent suicide. *Suicide & Life-Threatening Behavior, 36*, 129–135.

- Gutierrez, P. M., Osman, A., Kopper, B. A., & Barrios, F. X. (2000). Why young people do not kill themselves: The Reasons for Living Inventory for Adolescents. *Journal of Clinical Child Psychology, 29*(2), 177–187.
- Hartup, W. W., & Abacassis, M. (2002). Friends and enemies. In P.K. Smith and C.H. Hart. (Eds.), *Handbook of childhood social development* (pp. 286-306). Maiden, MA: Blackwell.
- Hawker, D., & Boulton, M. (2000). Twenty years' research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry, 41*(4), 441-455.
- Hawkins, D. L., Pepler, D. J., & Craig, W. M. (2001). Naturalistic observations of peer interventions in bullying. *Social Development, 10*(4), 512–527.
- Healy, K. L., & Sanders, M. R. (2018). Mechanisms through which supportive relationships with parents and peers mitigate victimization, depression and internalizing problems in children bullied by peers. *Child Psychiatry And Human Development, 49*(5), 800–813.
- Hicks, G. F., Hicks, B. C., & Bodle, V. (1992). Natural helpers needs assessment and self-esteem: Pro-social foundation for adolescent substance abuse prevention and early intervention. *Journal of Alcohol and Drug Education, 37*(2), 71–81.
- Hinduja, S., & Patchin, J. (2009). *Bullying beyond the schoolyard: preventing and responding to cyberbullying*. Thousand Oaks, California: Sage Publications, Corwin Press.
- Hymel, S., & Swearer, S. M. (2015). Four decades of research on school bullying: An introduction. *American Psychologist, 70*, 293–299.
- Hodges, E., Boivin, M., Vitaro, F., & Bukowski, W. (1999). The power of friendship: Protection against an escalating cycle of peer victimization. *Developmental Psychology, 35*, 94–101. doi: 10.1037//0012-1649.35.1.94
- Ikporukpo, A. B. (2015). Enhancing friendship-making ability of peer rejected adolescents through social skills training. *IFE Psychologia, 23*(1), 157–167.
- Inderbitzen, H. M., & Foster, S. L. (1992). The Teenage Inventory of Social Skills: Development, reliability, and validity. *Psychological Assessment, 4*(4), 451–459.
- You, S., Lee, J., Lee, Y., & Kim, A. Y. (2015). Bullying among Korean adolescents: The role of empathy and attachment. *Psychology in the Schools, 52*(6), 594–606.
- Yurgelun-Todd, D. (2007). Emotional and cognitive changes during adolescence. *Current Opinions in Neurobiology, 17*, 251–257.
- Jacobson, L. T., & Burdsal, C. A. (2012). Academic performance in middle school friendship: Friendship influences. *Global Journal of Community Psychology Practice, 2*(3), 1-12.

- Kann, L., McManus, T., Harris, W., Shanklin, S., Flint, K., & Queen, B. et al. (2018). Youth risk behavior surveillance — United States, 2017. *MMWR. Surveillance Summaries*, 67(8), 1-114.
- Kerr, D., Reinke, W., & Eddy, J. (2013). Trajectories of depressive symptoms and externalizing behaviors across adolescence: Associations with histories of suicide attempt and ideation in early adulthood. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 43(1), 50–66.
- Kielan, A., Cieślak, I., Skonieczna, J., Olejniczak, D., Jabłkowska-Górecka, K., Panczyk, M., & Walewska-Zielecka, B. (2018). Analysis of the opinions of adolescents on the risk factors of suicide. *Psychiatria Polska*, 52(4), 697–705.
- Kim, Y., & Leventhal, B. (2008). Bullying and suicide: A review. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 20(2), 133–154.
- Kochenderfer, B., & Ladd, G. (1996). Peer victimization: Cause or consequence of school maladjustment? *Child Development*, 67(4), 1305-1317. doi: 10.2307/1131701
- Kumpulainen, K., & Räsänen, E. (2000). Children involved in bullying at elementary school age: their psychiatric symptoms and deviance in adolescence. *Child Abuse & Neglect*, 24(12), 1567-1577. doi: 10.1016/s0145-2134(00)00210-6
- Lakesa, K., Nguyena, H. M., Jonesa, M., & Schuckb, S. (2019). I am me: Adolescent perspectives of a school-based universal intervention program designed to promote emotional competence. *International Journal of Emotional Education*, 1 (1), 97-114.
- Larson, R., & Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts. *Child Development*, 62(2), 284–300.
- Lee, M. J., Whitehead, J., Ntoumanis, N., & Hatzigeorgiadis, A. (2008). Relationships among values, achievement orientations, and attitudes in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 588–610.
- Lee, S. (2011). Reasons for living and their moderating effects on Korean adolescents' suicidal ideation. *Death Studies*, 35(8), 711–728.
- Lehenbauer, M., Kothgassner, O., Kryspin-Exner, I., & Stetina, B. (2013). An online self-administered social skills training for young adults: Results from a pilot study. *Computers & Education*, 61, 217-224. doi: 10.1016/j.compedu.2012.09.007
- Lewinsohn, P. M., Rohde, P., Seeley, J. R., & Baldwin, C. L. (2001). Gender differences in suicide attempts from adolescence to young adulthood. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40, 427–434.

- Linehan, M. M., Goodstein, J. L., Nielsen, S. L. & Chiles, J. A. (1983). Reasons for staying alive when you are thinking of killing yourself: The Reasons for Living Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*, 276-286.
- Malinauskas, R., & Dumciene, A. (2017). Psychological wellbeing and self-esteem in students across the transition between secondary school and university: A longitudinal study. *Psihologija, 50*(1), 21-36.
- Mann, J., Apter, A., Bertolote, J., Beautrais, A., Currier, D., & Haas, A. et al. (2005). Suicide prevention strategies. *JAMA, 294*(16), 2064. doi: 10.1001/jama.294.16.2064
- Mark, L., Värnik, A., & Sisask, M. (2019). Who suffers most from being involved in bullying--bully, victim, or bully-victim? *Journal of School Health, 89*(2), 136–144.
- McKenna, M., Hawk, E., Mullen, J., & Hertz, M. (2011). Massachusetts study looks at bullying in middle and high school students. *Brown University Child & Adolescent Behavior Letter, 27*(7), 4–5.
- Meilman, P. W., Pattis, J. A., & Kraus-Zeilmann, D. (1994). Suicide attempts and threats on one college campus: policy and practice. *Journal of American College Health : J of ACH, 42*(4), 147–154.
- Merwin, R., & Ellis, J. (2004). Children's reasons for living, self-esteem, and violence. *Archives of Suicide Research, 8*(3), 251-261. doi:10.1080/13811110490436909
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: a meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *The Journal Of Adolescent Health: Official Publication Of The Society For Adolescent Medicine, 55*(5), 602–611.
- Moreno C., Sánchez-Queija I., Muñoz-Tinoco V., et al. (2009). Cross-national associations between parent and peer communication and psychological complaints. *International Journal of Public Health, 54*(2), 235–242.
- Musu-Gillette, L., Hansen, R., Chandler, K., & Snyder, T. (2015). Measuring student safety: Bullying rates at school., Retrieved June 12, 2019, from <https://nces.ed.gov/blogs/nces/post/measuring-student-safety-bullying-rates-at-school>
- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Bullying behaviors among US youth: prevalence and association with psychosocial adjustment. *JAMA, 285*(16), 2094–2100.
- National Center for Education Statistics. (2016). Student reports of bullying: results from the 2015 school crime supplement to the National Crime Victimization Survey, Retrieved June 12, 2019, from <https://nces.ed.gov/pubs2017/2017015.pdf>.

- Negru-Subtirica, O., Pop, E. I., Luyckx, K., Dezutter, J., & Steger, M. F. (2016). The meaningful identity: A longitudinal look at the interplay between identity and meaning in life in adolescence. *Developmental Psychology, 52*(11), 1926–1936.
- Nesi de Mello, L. T., Trintin-Rodrigues, V., & Andretta, I. (2019). Relation between social skills and life satisfaction by adolescents and use of applications for communication. *Quaderns of Psicologia, 21*(1), 1–13.
- OECD. (2017). PISA 2015 Results (Volume V): Collaborative problem solving, Retrieved December 16, 2019, from <http://dx.doi.org/10.1787/9789264285521-en>.
- OECD. (2019). PISA 2018 Results. Combined executive summaries. Volume I, II & III, Retrieved December 15, 2019, from https://www.oecd.org/pisa/Combined_Executive_Summaries_PISA_2018.pdf?via=webuproar.
- OECD. (2019a). Suicide rates (indicator), Retrieved December 15, 2019, from <https://data.oecd.org/healthstat/suicide-rates.htm>.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.
- Olweus, D. (1994). Bullying at school: Basic facts and effects of a school based intervention program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, 35*(7), 1171–1190.
- Olweus, D. (1996). *The Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire*. Mimeo. Bergen, Norway: Research Centre for Health Promotion, University of Bergen.
- Olweus, D. (2005). The Olweus Bullying Prevention Program: A proven school-based program to reduce bullying. *Brown University Child & Adolescent Behavior Letter, 21*(4), 1–6.
- Osman, A., & Kopper, B. A. (1998). The Reasons for Living Inventory for Adolescents (RFL-A): Development and psychometric properties. *Journal of Clinical Psychology, 54*(8), 1063–1078.
- Osman, A., Gutierrez, P. M., Kopper, B. A., Barrios, F. X., & Chiros, C. E. (1998). The positive and negative suicide ideation inventory: development and validation. *Psychological Reports, 82*(3 Pt 1), 783–793.
- Osman, A., Gutierrez, P., Jiandani, J., Kopper, B., Barrios, F., Linden, S., & Truelove, R. (2003). A preliminary validation of the Positive and Negative Suicide Ideation (PANSI) inventory with normal adolescent samples. *Journal Of Clinical Psychology, 59*(4), 493-512. doi: 10.1002/jclp.10154

- Parkhurst, J.T., & Asher, S.R. (1992). Peer rejection in middle school: Subgroup differences in behavior, loneliness, and interpersonal concerns. *Developmental Psychology*, 28, 231-241.
- Pellegrini, A., Bartini, M., & Brooks, F. (1999). School bullies, victims, and aggressive victims: Factors relating to group affiliation and victimization in early adolescence. *Journal of Educational Psychology*, 91, 216– 224. doi: 10.1037/0022-0663.91.2.216
- Piqueras, J. A., Soto-Sanz, V., Rodríguez-Marín, J., & García-Oliva, C. (2019). What is the role of internalizing and externalizing symptoms in adolescent suicide behaviors?. *International journal of environmental research and public health*, 16(14), 2511.
- Pulmanis, T. (2019). Ar pusaudžu pašnāvniecisko uzvedību saistītie faktori Latvijā. Promocijas darbs medicīnas doktora zinātniskā grāda iegūšanai, *Rīga, Rīgas Stradiņu Universitāte*, 154.
- Pulmanis, T., Sprinģe, L., Trapencieris, M., Taube, M. (2013). Pašnāvnieciskās uzvedības mūža prevalence un tās izmaiņas dinamikā 15-16 gadus veciem pusaudžiem dzimumu grupās Latvijā. *Rīga, RSU Zinātniskie raksti 2013, 1*, 167.–172.
- Pulmanis, T., Trapencieris, M., Sprinģe, L., Taube, M. (2014). Pusaudžu pašnāvnieciskā uzvedība Latvijā: pašnāvības plānu sakarība ar ģimeni, vienaudžiem un skolu saistītiem faktoriem. *Rīga, RSU Zinātniskie raksti 2014*, 197.
- Reed, K. P., Nugent, W., & Cooper, R. L. (2015). Testing a path model of relationships between gender, age, and bullying victimization and violent behavior, substance abuse, depression, suicidal ideation, and suicide attempts in adolescents. *Children & Youth Services Review*, 55, 128–137.
- Reis, D. L., Brackett, M. A., Shamosh, N. A., Kiehl, K. A., Salovey, P., & Gray, J. R. (2007). Emotional intelligence predicts individual differences in social exchange reasoning. *Neuroimage*, 35, 1385–1391.
- Rutherford, R. B., Quinn, M. M., & Mathur, S. R. (2004). *Handbook of Research in Emotional and Behavioural Disorders*. New York: Guilford Publications.
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15, 112–120. doi: 10.1016/j.avb.2009.08.007
- Seymour, K., Jones, R., Cushman, G., Galvan, T., Puzia, M., Kim, K., Spirito, A., & Dickstein, D. (2016). Emotional face recognition in adolescent suicide attempters and adolescents engaging in non-suicidal self-injury. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(3), 247–259.

- Sentse, M., Dijkstra, J., Salmivalli, C., & Cillessen, A. (2013). The dynamics of friendships and victimization in adolescence: A longitudinal social network perspective. *Aggressive Behavior, 39*(3), 229-238. doi: 10.1002/ab.21469
- Slimību profilakses un kontroles centrs. (2013). *Pašnāvību novēršana: informatīvais materiāls skolotājiem un citiem skolu darbiniekiem*. Iegūts 2019. g. 13. jūnijā no http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Nozare/Buklets_Pasnavibu_noversana.pdf.
- Smith, P. K., Moody, J. C., & Madsen, K. C. (1999). What causes the age decline in reports of being bullied at school? Towards a developmental analysis of the risks of being bullied. *Educational Research, 41*(3), 267–285.
- Smoll, F.L., Cumming, S.P., Smith, R.E. (2011). Enhancing coach-parent relationships in youth sports: Increasing harmony and minimizing hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching, 6*, 13–26.
- Soto-Sanz, V., Castellví, P., Piqueras, J., Rodríguez-Marín, J., Rodríguez-Jiménez, T., & Miranda-Mendizábal, A. et al. (2019). Internalizing and externalizing symptoms and suicidal behaviour in young people: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 140*(1), 5-19. doi: 10.1111/acps.13036
- Springe, L. (2017). Vardarbības izraisītie veselības traucējumi bērniem un jauniešiem Latvijā. Promocijas darbs medicīnas doktora zinātniskā grāda iegūšanai. *Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte*.
- Stephenson, H., Pena-Shaff, J., & Quirk, P. (2006). Predictors of college student suicidal ideation: Gender differences. *College Student Journal, 40*(1), 109–117.
- Szafranska, K. (2018). Life goals of young people at risk of social exclusion in Poland. *Comparative Professional Pedagogy, 8*(2), 35–42.
- Šica, K., Pulmanis, T., & Taube, M. (2017). Psihiskā veselība Latvijā 2016. gadā: tematiskais ziņojums. *Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs*.
- Tanner, A. K., Hasking, P., & Martin, G. (2015). Suicidality among adolescents engaging in nonsuicidal self-injury (NSSI) and firesetting: the role of psychosocial characteristics and reasons for living. *Child & Adolescent Psychiatry & Mental Health, 9*(1), 1–11.
- Tokunaga, R. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers In Human Behavior, 26*(3), 277-287. doi: 10.1016/j.chb.2009.11.014
- Tompkins, T., Hockett, A., Abraibesh, N., & Witt, J. (2011). A closer look at co-rumination: Gender, coping, peer functioning and internalizing/externalizing problems. *Journal Of Adolescence, 34*(5), 801-811. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.02.005

- Trottier, C., & Robitaille, S. (2014). Fostering life skills development in high school and community sport: A comparative analysis of the coach's role. *Sport Psychologist*, 28, 10–21.
- Van der Wal, M., de Wit, C., & Hirasing, R. (2003). Psychosocial health among young victims and offenders of direct and indirect bullying. *Pediatrics*, 111(6), 1312-1317.
- Van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (2014). Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents. *JAMA Pediatrics*, 168(5), 435-442. doi: 10.1001/jamapediatrics.2013.4143
- Värnik, P. (2012). Suicide in the world. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(3), 760–771.
- Vosk, B., Forehand, R., Parker, J.B., & Rickard, K. (1982). A multimethod comparison of popular and unpopular children. *Developmental Psychology*, 18, 571-575.
- Walker, L.S., & Greene, J.W. (1986). The social-context of adolescent self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 15, 315-322.
- Warden, D., & Mackinnon, S. (2003). Prosocial children, bullies and victims: An investigation of their sociometric status, empathy and social problem-solving strategies. *British Journal of Developmental Psychology*, 21(3), 367–385.
- Warden, D., Cheyne, B., Christie, D., Fitzpatrick, H., & Reid, K. (2003). Assessing children's perceptions of prosocial and antisocial peer behaviour. *Educational Psychology*, 23(5), 547-567. doi: 10.1080/0144341032000123796
- Wasserman, D., Cheng, Q. I., & Jiang, G. (2005). Global suicide rates among young people aged 15–19. *World Psychiatry*, 4(2), 114–120.
- Weisz, C., & Lisa, F.W. (2005). Social identity support and friendship outcomes: A longitudinal study predicting who will be friends and best friends 4 years later. *Journal of Social and Personal Relationship*, 22,416-432.
- Williams, K., & Guerra, N. (2007). Prevalence and predictors of internet bullying. *Journal Of Adolescent Health*, 41(6), S14-S21. doi: 10.1016/j.jadohealth.2007.08.018
- World Health Organisation. (2012). Social context: Close friendships. In: C. Currie, C. Zanotti, A. Morgan, et al., (Eds.) *Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in School-aged Children (HSBC) study: international report from the 2009/2010 survey* (p. 191–201). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).
- World Health Organisation. (2017). Age-standardized suicide rates, Retrieved June 12, 2019, from https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/Global_AS_suicide_rates_bothsexes_2016.png?ua=1.

- World Health Organization. (2006). Preventing suicide. A resource for counsellors, Retrieved June 12, 2019, from http://whqlibdoc.who.int/publications/2006/9241594314_eng.pdf.
- World Health Organization. (2012a). Public health action for the prevention of suicide, Retrieved June 12, 2019, from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75166/1/9789241503570_eng.pdf.
- World Health Organization. (2017). Preventing suicide: a resource for media professionals - update 2017, Retrieved December 15, 2019, from https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/resource_booklet_2017/en/.
- World Health Organization. (2018). World health statistics 2018: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals, Retrieved June 12, 2019, from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272596/9789241565585-eng.pdf>.
- World Health Organization. (2018a). Suicide data. In: World Health Organization Mental health, Retrieved June 16, 2019, from www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/.
- Zalsman, G., Hawton, K., Wasserman, D., Van Heeringen, K., Arensman, E., & Sarchiapone, M. et al. (2016). Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. *The Lancet Psychiatry*, 3(7), 646-659. doi: 10.1016/s2215-0366(16)30030-x.

1. PIELIKUMS: DZĪVES IEMESLU FAKTORU ANALĪZE PĒTĪJUMA
IZLASĒ

8. tabula

Aptaujas apgalvojums	Faktoru svāri				
	Nākotnes optimisms	Bailes no pašnāvības realizēšanas	Vienaudžu pieņemšana un atbalsts	Ģimenes alianse	Sevis pieņemšana
28. Man ir daudz plānu, kurus es vēlos īstenot nākotnē.	0,78	0,18	0,09	0,13	0,24
25. Mana nākotne šķiet diezgan cerību pilna un daudzsoļīga.	0,75	0,20	0,13	0,24	0,20
11. Es vēlētos nākotnē īstenot savus plānus un mērķus.	0,75	0,16	0,04	0,20	0,08
13. Es sagaidu, ka nākotnē ar mani notiks daudz labu lietu.	0,70	0,33	0,20	0,26	0,13
4. Man ir daudz ko sagaidīt, kļūstot vecākam/-ai.	0,70	0,14	0,18	0,05	0,16
19. Es sagaidu, ka nākotnē gūšu panākumus.	0,67	0,20	0,08	0,37	0,06
15. Es esmu cerību pilns/-a par saviem plāniem un mērķiem nākotnē.	0,63	0,09	0,17	0,39	0,28
18. Es jūtu, ka esmu „OK” cilvēks.	0,47	0,29	0,30	0,15	0,36
20. Doma par sevis nogalināšanu mani biedē.	0,19	0,88	0,13	0,13	0,12
21. Es baidos izmantot jebkuru metodi, lai nogalinātu sevi.	0,12	0,88	0,09	0,08	0,04
26. Man ir bail sevi nogalināt.	0,22	0,85	0,11	0,10	0,17
8. Man ir bail nomirt, tāpēc es neapsvērtu sevis nogalināšanu.	0,22	0,75	0,15	0,18	0,18
32. Man būtu bail veidot pašnāvības plānus.	0,27	0,72	0,10	0,18	0,24
2. Būtu sāpīgi un biedējoši atņemt sev dzīvību.	0,14	0,53	0,10	0,31	0,10
5. Mani draugi ir man blakus, ja man rodas kādas problēmas.	0,02	0,15	0,81	0,23	0,06
6. Es jūtu, ka mani tuvie draugi mani mīl un pieņem.	0,09	0,01	0,75	0,16	0,30
10. Maniem draugiem es ļoti rūpu.	0,16	0,03	0,73	0,14	0,22

27. Mani draugi pieņem mani tādu, kāds es tiešām esmu.	0,20	0,21	0,70	0,07	0,39
22. Es varu paļauties, ka mani draugi palīdzēs, ja man ir problēma.	0,22	0,23	0,68	0,03	0,32
16. Es ticu, ka mani draugi mani novērtē, kad esmu kopā ar viņiem.	0,28	0,15	0,63	0,43	0,16
24. Manai ģimenei rūp, kā es jūtos.	0,28	0,18	0,17	0,75	0,15
30. Manai ģimenei ļoti rūp tas, kas ar mani notiek.	0,24	0,26	0,14	0,72	0,19
17. Man patīk būt kopā ar savu ģimeni.	0,18	0,12	0,07	0,71	0,31
23. Lielākoties mana ģimene iedrošina un atbalsta manus plānus un mērķus.	0,30	0,17	0,19	0,71	-0,03
1. Kad man ir problēma, es varu vērsties pie savas ģimenes pēc atbalsta un padoma.	0,09	0,13	0,37	0,50	-0,03
7. Es jūtos emocionāli tuvs savai ģimenei.	0,38	0,08	0,12	0,49	0,35
12. Mana ģimene velta laiku, lai klausītos, kā man iet skolā, darbā vai mājās.	0,40	0,29	0,27	0,48	-0,23
31. Es priecājos par to, kas esmu.	0,20	0,32	0,36	0,10	0,71
9. Es sev patīku tieši tāds, kāds/-a es esmu.	0,16	0,19	0,40	0,28	0,67
3. Es sevi pieņemu tādu, kāds es esmu.	0,15	0,08	0,30	0,06	0,67
14. Es esmu apmierināts ar sevi.	0,37	0,26	0,29	0,31	0,59
29. Es jūtos labi par sevi.	0,33	0,27	0,35	0,16	0,59

Izdāles metode: galveno faktoru (Principal Component) analīze

Rotācijas metode: Varimax ar Kaizera normalizāciju

2. PIELIKUMS: SOCIĀLO PRASMJU FAKTORU ANALĪZE PĒTĪJUMA IZLASĒ

9. tabula

Faktoranalīzes rezultāti Sociālo prasmju pašnovērtēšanas aptauja pusaudžiem visai izlasei (N=165)

Aptaujas apgalvojums	Faktoru svāri	
	Prosociāla uzvedība	Asociāla uzvedība
18. Es saku citiem klasesbiedriem, ka viņi ir jauki.	0,74	-0,06
26. Es piedāvāju padalīties ar citiem skolēniem ar kaut ko, kad zinu, ka viņi to vēlētos.	0,73	0,06
29. Es atvainojos klasesbiedriem, kad es zinu, ka esmu viņus sāpinājis.	0,70	-0,11
11. Es uzklāsu, kad citi klasesbiedri vēlas runāt par problēmu.	0,68	-0,00
3. Es aizstāvu citus klasesbiedrus, kad kāds aiz muguras saka kaut ko nejauku par viņiem.	0,64	-0,11
15. Es pārlicinos, ka visi var piedalīties, kad esmu iesaistīts grupas aktivitātēs.	0,60	0,07
25. Kad es zaudēju, es saku citiem klasesbiedriem, ka viņi labi spēlēja spēli.	0,60	-0,06
27. Es aizdodu citiem klasesbiedriem naudu, kad viņi to lūdz.	0,58	0,09
7. Es palīdzu citiem klasesbiedriem izpildīt viņu mājas darbus, kad viņi man lūdz palīdzību.	0,58	0,02
6. Es piedāvāju citiem klasesbiedriem kaut kur doties kopā ar mani.	0,58	0,09
40. Kad klasesbiedri man palūdz, es dalos ar viņiem ar savu ēdienu.	0,53	-0,10
9. Es piedāvāju palīdzēt klasesbiedriem pildīt mājas darbus.	0,52	-0,03
35. Es pasaku „paldies” citiem klasesbiedriem, kad viņi man ir izdarījuši kaut ko jauku.	0,51	-0,19
17. Es lūdzu padomu citiem klasesbiedriem.	0,50	0,23
39. Es saku citiem klasesbiedriem, kā es patiesībā jūtos par kaut ko.	0,50	0,07
34. Es piedāvāju citiem klasesbiedriem aizdot savas drēbes īpašiem gadījumiem.	0,49	0,02
30. Es pasaku patiesību, kad esmu izdarījis kaut ko nepareizu, un par to tiek vainoti citi klasesbiedri.	0,43	-0,08
36. Es izpildu savu daļu darba, kad strādāju grupā ar klasesbiedriem.	0,40	-0,36
38. Es paturu noslēpumus pie sevis.	0,17	-0,13
5. Es jokoj par citiem klasesbiedriem, kad viņi ir neveikli sportā.	-0,11	0,67
12. Es smejos par citiem skolēniem, kad viņi pieļauj kļūdas.	-0,13	0,65
4. Es aizmirstu atdot lietas, kuras man aizdod citi klasesbiedri.	0,05	0,60
13. Es pagrūžu skolēnus, kuri man nepatīk.	-0,09	0,60
19. Es ignorēju citus skolēnus, kad mani neinteresē tas, par ko viņi runā.	-0,17	0,59
20. Es meloju, lai izkļūtu no nepatīkšanām.	-0,06	0,58
28. Es iesītu citiem skolēniem, kad viņi mani padara dusmīgu vai tracinā.	-0,11	0,57
24. Es izdomāju lietas, lai atstātu iespaidu uz citiem klasesbiedriem.	0,13	0,54
14. Kad es gribu kaut ko darīt, es mēģinu pierunāt citus klasesbiedrus to darīt, pat ja viņi to nevēlas.	0,01	0,52
8. Es ignorēju klasesbiedrus, kad viņi man prasa pārtraukt kaut ko darīt.	-0,14	0,51
2. Strādājot grupu darbos, es cenšos panākt, lai citi klasesbiedri darītu	0,09	0,48

lietas, kā es vēlos.		
37. Kad dusmojos, es apsūkāju klasesbiedrus viņu klātbūtnē.	-0,21	0,48
16. Es runāju tikai par to, kas mani interesē, kad runāju ar citiem skolēniem.	0,09	0,45
22. Kad esmu kopā ar labāko draugu, es ignorēju citus klasesbiedrus.	-0,24	0,44
33. Es mētāju lietas, kad es sadusmojos.	0,03	0,42
1. Es stāstu jokus un lieku citiem klasesbiedriem smieties.	0,26	0,40
10. Kad man nepatīk tas, kā izskatās citi skolēni, es viņiem to pasaku.	-0,00	0,40
23. Es flirtēju ar cita skolēna meiteni /puisi, kad man viņa/-š patīk.	0,17	0,40
21. Es vienmēr saku citiem klasesbiedriem, ko viņiem darīt, kad ir kaut kas jāpaveic.	0,16	0,40
31. Es runāju vairāk nekā citi, kad esmu kopā ar klasesbiedriem.	0,28	0,31
32. Es ignorēju citus skolēnus, kad viņi man izsaka komplimentus.	-0,03	0,18

Izdales metode: galveno faktoru (Principal Component) analīze

Rotācijas metode: Varimax ar Kaizera normalizāciju

3. PIELIKUMS: MANNA-VITNEJA TESTS DZIMUMU ATŠĶIRĪBU NOTEIKŠANAI

10.tabula

Manna-Vitneja tests dzimumu atšķirību noteikšanai visai izlasei (N=165)

Mainīgie	Meitenes	Zēni	U
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	
Pāridarītāja loma	11,68 (1,76)	13,40 (3,12)	2193,00**
1. Pāridarīšana	1,20 (0,43)	1,58 (0,70)	2385,50**
2. Smiešanās, apsūkšana	1,45 (0,53)	2,00 (1,07)	2418,00**
4. Sišana, grūstīšana, speršana	1,07 (0,26)	1,37 (0,80)	2773,00**
5. Baum izplatīšana	1,09 (0,32)	1,29 (0,64)	2873,00*
6. Mantu atņemšana, bojāšana	1,05 (0,44)	1,10 (0,30)	3120,50*
7. Piespiešana	1,02 (0,16)	1,16 (0,55)	3115,00*

***p < 0,01, *p < 0,05, norāda uz atšķirībām dzimumu grupās*