

Latvijas Universitāte
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLÓĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOLÓĢIJAS NODAĻA

Psiholóģijas profesionālā Bakalaura studiju programā

Studente **Sandra Millere**

Stud. apl. Nr. Sm19045

Bakalaura darbs

Mājdzīvnieka nāves radītās sāras saistībā ar depresijas simptomiem

Darba vadītāja:

Asoc.prof., Dr. psych. Ieva Stokenberga

Rīga 2023

ANOTĀCIJA

Šī pētījuma mērķis ir izpētīt saiknes starp depresijas simptomiem, sēru izteiktību un pieķeršanos mājdzīvniekam cilvēkiem pēc suņa zaudējuma un noskaidrot, vai laika gaitā sēras pēc mājdzīvnieka nāves mazinās. Pētījuma respondentu izlase ir 190 cilvēki vecumā no 18 līdz 74 gadiem, kuru vidējais vecums ir 41 gads.

Lai mērītu depresijas simptomus, tika izmantota Epidemioloģijas pētījumu centra depresijas skala (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, /CESD-R/; Eaton, Muntaner, Smith, Tien & Ybarra, 2004), kuru Latvijā adaptējušas M. Bērtule un I. Melne 2018. gadā. Pieķeršanās mājdzīvniekam tika mērīta ar Leksingtona pieķeršanās dzīvniekiem aptauju - Meksikas variants (Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS) Mexican Version (LAPS-M), 2014), kuru latviešu valodā adaptējusi Līva Šmite 2020. gadā. Sēras pēc zaudējuma tika mērītas ar Mājdzīvnieka zaudējuma anketu (Pet Bereavement Questionnaire, Hunt & Padilla, 2006), kas tika adaptēta šī pētījuma ietvaros.

Pētījumā tika atklāts, ka pastāv statistiski nozīmīga pozitīva saistība starp sērām pēc mājdzīvnieka zaudējuma saistībā ar depresijas simptomu iespējamību, kā arī nozīmīga tieša saistība starp pieķeršanos mājdzīvniekam un sērām pēc mājdzīvnieka nāves. Augstāki sērošanas rādītāji prognozē lielāku depresijas simptomu iespējamību. Cilvēki, kuri bija vairāk pieķērušies savam sunim, sēro izteiktāk pēc mājdzīvnieka zaudējuma. Saistībā ar sēru mazināšanos laika gaitā netika atklāti nekādi nozīmīgi rezultāti, pieņemot, ka šī pētījuma iegūtajos datos sēras pēc mājdzīvnieka zaudējuma nemazinājās, laikam ejot uz priekšu.

Atslēgas vārdi: mājdzīvnieki, pieķeršanās mājdzīvniekam, sēras pēc suņa zaudējuma, depresijas simptomi.

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between depressive symptoms, grief severity and pet attachment in humans after the loss of a dog. Also, to find out whether grieving the death of a pet diminishes over time. The sample of respondents is 190, people aged between 18 and 74 years, with a mean age of 41 years.

To measure depressive symptoms i used the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (/CESD-R/; Eaton, Muntaner, Smith, Tien & Ybarra, 2004), adapted in Latvia by M. Bērtule and I. Melne in 2018. Attachment to pets was measured by the Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS) Mexican Version (LAPS-M), 2014), which was adapted into Latvian by Līva Šmite in 2020. Bereavement was measured with the Pet Bereavement Questionnaire (Hunt & Padilla, 2006), which was adapted for this study.

The study found a statistically significant association between mourning after pet loss in relation to the likelihood of depressive symptoms, as well as significant associations between pet attachment and mourning after pet death. Higher rates of mourning predicted higher likelihood of depressive symptoms. People who were more attached to their dog mourned more after the loss of their pet. No significant results were found in relation to mourning over time, assuming that mourning after pet loss did not decrease over time in the data from this study.

Key words: pets, attachment to pets, grief after losing a dog, depressive symptoms.

SATURS

Anotācija	1
Apstract	2
Ievads	4
Mijiedarbība ar mājdzīvniekiem.....	5
Cilvēku – dzīvnieku saikne	6
Mijiedarbības veselības ieguvumi	7
Sēras	9
Normālas vai parastās skumjas	10
Sēras pēc mājdzīvnieka nāves	11
Depresija	13
Depresija pēc zaudējuma	15
Metode	17
Rezultāti	20
Diskusija	23
Secinājumi	26
Pateicības	27
Izmantotās literatūras saraksts	28

IEVADS

Cilvēku vajadzība meklēt un saņemt atbalstu, kompanjonu un mīlestību ir ļāvusi mājdzīvniekiem ieņemt svarīgu lomu cilvēku dzīvēs (Fin, 2019). Frīdrihs II Hoencollerns 1789. gadā izteica frāzi "suns ir cilvēka labākais draugs" (Wikipedia contributors, 2022). Lai gan pagājuši vairāki gadsimti, šis simboliskais izteiciens nav zaudējis aktualitāti arī mūsdienās.

Regulāri tiek veikti statistiskie pārskati par mājsaimniecībām, kurās ir mājdzīvnieki (Fediaf, 2022). Kopumā 90 miljonu jeb 46% Eiropas mājsaimniecībās ir mājdzīvnieki, no tiem vispopulārākie ir kaķi, kas pēc skaita ir 113 588 248 jeb 26%, suņiem ierindojoties otrajā vietā 92 947 737 jeb 25% no kopējā mājdzīvnieku skaita. Arī Latvijā vispopulārākie mājdzīvnieki ir kaķi 410 000 un saskaņā ar statistikas datiem, Latvijā ir 270 000 suņi, pieņemot vienu suni uz mājsaimniecību. Latvijā 2022. gadā ir reģistrēti 1 875 757 iedzīvotāji (*Iedzīvotāju skaits un tā izmaiņas | Oficiālās statistikas portāls*, n.d.) un tas ļauj domāt, ka aptuveni 14% procentiem Latvijas iedzīvotāju mājas mīlulis ir suns. Ņemot vērā dzīves ciklu, suņu dzīves ilgums ir daudz īsāks par cilvēka mūža ilgumu. Maza izmēra suņa vidējais dzīves ilgums ir no 10 līdz 15 gadiem, liela izmēra suņiem no 8 līdz 12 (Burke, 2021). Līdz ar to ir pamatots iemesls pētīt, kā cilvēki tiek galā ar mājdzīvnieka zaudējumu, kas neizbēgami pienāks katra tā saimnieka dzīves laikā.

Cilvēka - dzīvnieka saikne ir aktuāla un interesanta tēma, kas arvien vairāk tiek aplūkota pētījumos gan citās sociālajās zinātnēs, gan psiholoģijā. Ir pierādīts, ka draudzīga suņa klātbūtne spēj mazināt stresu provocējošā situācijā un mazināt radīto trauksmi (Friedmann et al., 1983, Muldoon et al., 2019, & Headey, 1999, & O'Haire, 2010). Mājdzīvnieku īpašnieki kopumā ir veselīgāki nekā cilvēki bez mājdzīvnieku klātbūtnes mājās. Pētījumu dati rāda, ka suņu un kaķu īpašnieki kopumā ietaupa naudu uz paša veselības izmaksām, viņi mazāk apmeklē ārstus un ir mazāka iespēja saslimt ar sirds slimībām un ciest no miega traucējumiem, līdz ar to arī nav nepieciešams lietot medikamentus šādu problēmu novēršanai (Headey, 1999, kā minēts O'Haire, 2010).

Cilvēks pēc mājas mīluļa zaudējuma sēro līdzīgi kā pēc tuvinieka nāves, atbilstoši tradīcijām veicot dažādus rituālus, kas līdzinās cilvēku apbedīšanas procesam (Cleary et al., 2021). Zaudējuma rezultātā cilvēku skatījums uz dzīvi paliek daudz negatīvāks un nozīmīga daļa saskarsies ar depresijas simptomiem sērošanas laikā (Crossley, M. 2013).

Ir nepieciešams izpētīt padziļinātāk cilvēku zaudējuma pieredzi, lai spētu pilnvērtīgāk un kvalitatīvāk sniegt nepieciešamo atbalstu un palīdzību pēc mājdzīvnieka zaudējuma.

Pētījuma mērķis: Šī bakalaura darba mērķis bija noskaidrot mājas mīluļa suņa zaudējuma izraisīto sēru atšķirības saistībā ar piesaisti mājdzīvniekam, depresijas simptomu iespējamu esamību pēc mīluļa zaudējuma, kā arī vai laiks mazina zaudējuma izraisītās sēras.

Pētījuma hipotēze: Pētījuma ietvaros tik izvirzītas trīs hipotēzes:

1. *Sēras pēc mājdzīvnieka (suņa) zaudējuma paaugstina depresijas simptomu iespēju;*
2. *Cilvēki, kuriem ir izteiktāka pieķeršanās savam mājdzīvniekam (sunim), piedzīvo izteiktākas sēras;*
3. *Sēras pēc mājdzīvnieka (suņa) aiziešanas mazinās laika gaitā.*

Pētījuma izlase: Pētījumā piedalījās 190 respondenti no kuriem 7 ir vīrieši un 183 sievietes, vecumā no 18 – 74 gadiem, kuri pēdējo piecu gadu laikā ir pieredzējuši suņa zaudējumu.

Pētījuma dizains: Lai pētītu mājas mīluļa suņa zaudējuma izraisīto sēru atšķirības saistībā ar piesaisti mājdzīvniekam, depresijas simptomu esamību pēc mīluļa zaudējuma, kā arī vai laiks mazina zaudējuma izraisītās sēras, tika veikts korelatīvi aprakstošs pētījums. Datu iegūšanas metode – anketēšana.

Nepieciešamo datu iegūšanai, tika izmantotas 3 aptaujas:

1. Demogrāfiskā aptauja, kas izveidota speciāli šī pētījuma vajadzībām respondentu demogrāfisko datu un dzīves pieredzes apzināšanai
2. Epidemioloģijas pētījumu centra depresijas skalu aptauja (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, /CESD-R/; Eaton, Muntaner, Smith, Tien & Ybarra, 2004), Latvijā aptauju adaptējušas M. Bērtule un I. Melne 2018. gadā. Aptauja sastāv no 20-apgalvojumiem.
3. Leksingtona pieķeršanās dzīvniekiem aptauja- Meksikas variants (Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS) Mexican Version (LAPS-M), 2014). Latviešu valodā šo aptauju ir tulkojusi Līva Šmite 2020. gadā. Aptauja sastāv no 23 – apgalvojumiem. Anketa ir izdalīta trīs skalas – Vispārējā pieķeršanās, Cilvēku aizvietošana un Dzīvnieku tiesības.
4. Mājdzīvnieka zaudējuma anketa (Pet Bereavement Questionnaire, Hunt & Padilla, 2006), kura tika adaptēta šī pētījuma ietvaros. Aptauja sastāv no 20 – apgalvojumiem

Kopējais darba apjoms ir 34 lpp., ieskaitot pateicības un literatūras sarakstu, pamattekstam veidojot 27.lpp

Darbā tika izmantoti 62 literatūras avoti.

MIJIEDARBĪBA AR MĀJDZĪVNIEMIEM

Cilvēku – dzīvnieku saikne

Saikne starp mājdzīvnieku un cilvēku tiek uzskatīta par svarīgu dzīves pienesumu cilvēku dzīves pieredzei un veselībai (Fin, 2019). Šai tēmai sabiedrības plašāku interesi piesaistīja Frīdmana un viņa kolēģu (Friedmann, Katcher, Lynch, & Thomas, 1980) veiktais pētījums, kas pierādīja mājdzīvnieku sniegtus veselības ieguvumus cilvēkiem gadu pēc viņu atbrīvošanas no koronārās aprūpes programmas. Pēc šā pētījuma interese par dzīvnieka ietekmi uz cilvēku ir pieaugusi, līdz ar to tiek veikti arvien vairāk pētījumi, lai spētu vairāk izprast saikni, kas izveidojas starp dzīvnieku un tā saimnieku.

Cilvēki dzīvniekus izmitina savās mājās, baro, rūpējas par tiem un nodrošina veselības aprūpi. Lai gan no šo pienākumu pildīšanas mājdzīvnieka īpašniekam šķietami nav nekāda atgriezeniskā ieguvuma, tomēr daudzi no viņiem atzīst, ka ieguvums ir savstarpēja sirsnīga mīloša piesaiste (*affectionate attachment*) (Beck and Katcher, 1996, kā minēts O’Haire, 2010). Piesaistes teorija, ko izstrādāja Bolbijs (Bowlby, 1969), tika radīta, lai izskaidrotu cilvēka nepieciešamību aizsargāt un būt pasargātam. Šī piesaistes teorija tika veidota, ņemot vērā cilvēku piesaisti cilvēkiem, viņu uzvedību, kā arī piesaistes veidus, bet tiek novērotas ļoti līdzīgas piesaistes izpausmes arī cilvēku dzīvnieku saiknē.

Amerikas veterinārā medicīnas asociācija sniedz šādu cilvēku dzīvnieku saiknes skaidrojumu: "Cilvēka un dzīvnieka saikne ir savstarpēji izdevīgas un dinamiskas attiecības starp cilvēkiem un dzīvniekiem, ko ietekmē viņu uzvedība un tiek uzskatīta par būtisku abu veselībai un labklājībai. Šī saikne ietver, bet neaprobežojas ar cilvēku, dzīvnieku un vides emocionālo, psiholoģisko un fizisko mijiedarbību" (Human-animal Bond, n.d.).

Pētījumos ir pierādīts, ka cilvēki mēdz humanizēt savus suņus un uzskata tos par daļu no savas ģimenes. Suņu saimnieki uztver savus mājas mīluļus vienlīdzīgi saistībā ar viņu emocijām, vajadzībām un likumīgo tiesību ziņā (Field et al., 2009). Šīs saiknes veidošanā nozīmīga loma ir arī oksitocīnam. Tas palīdz izveidot sociālās piesaistes, pieķeršanos un regulēt sociālo mijiedarbību, kā arī šis hipotalāma izraisītais hormons var būt nozīmīgs stresa novēršanā (Heinrichs et al., 2003). Ir pierādīts, ka mijiedarbība ar dzīvniekiem paaugstina oksitocīna līmeni cilvēkiem (Odendaal & Meintjes, 2003). Īpaši oksitocīna paaugstināšanās tiek novērota, ja savstarpējā mijiedarbība tiek ierosināta ar suņa acu skatienu (Nagasawa et al., 2009b).

Saikne, kas izveidojas starp saimnieku un viņa dzīvnieku, ir bijusi un ir lielisks atbalsts cilvēkam, paaugstinot personas dzīves kvalitāti gan fiziskā ziņā, gan emocionālā veidā (O’Haire,

2010, Fin, 2019 & Kanata-Maymon et al., 2016). Tas ir atbalsts un tā ir mīlestība, kas ir abpusēja šajās attiecībās, uz kuras pamata tiek izveidota piesaistes saikne ar mājdzīvnieku.

Mijiedarbības veselības ieguvumi

Cilvēki un dzīvnieki ir mijiedarbojušies jau no seniem laikiem, suņi ir bijuši ne tikai mājas mīluļi, bet arī mājas sargi, medību partneri, savukārt zirgi ir tikuši izmantoti kā efektīvs pārvietošanās veids un vēl arvien arī mūsdienās tie ir palīgi smagu darbu veikšanā.

Lai gan dzīvniekus vēl arvien izmanto, kā lieliskus asistentus dažādās praktiskās dzīves jomās, mūsdienās ir vērojama šo attiecību dinamikas maiņa. Šobrīd ir redzams, ka tās ir attiecības, kuras varētu salīdzināt ar vecāka un bērna attiecībām. Bieži vien ir novērojams, ka mājdzīvnieku īpašnieki spēlējas ar savu mīluli gluži kā ar bērnu vai sarunājas ar tiem maigā spalīgā balsī (*baby talk*), kā to darītu ar bērnu, tāpat dzīvnieks lielā mērā ir atkarīgs no sava saimnieka un viņa aprūpes - ēdināšanas, kopšanas un izklaides (Fine, 2019).

Cilvēku mijiedarbība ar dzīvniekiem jeb cilvēku dzīvnieku saiknes izpētes procesā ir veikti dažādi pētījumi un pierādīti dažādi cilvēku labklājības un veselībai labvēlīgi ietekmējoši rezultāti. Saskaņā ar Freidmana (Friedmann et al., 1993) aprakstītā pētījuma rezultātiem attiecībā uz bioloģiskajiem ieguvumiem cilvēka dzīvnieka savstarpējā mijiedarbē norādīts, ka mājdzīvnieka klātesamība tā saimniekam sniedz šādus ieguvumus:

- uzlabota fiziskā veselība - proti, nodrošinot dzīvnieka ikdienas nepieciešamās aktivitātes, tā saimnieki tiek motivēti izkustēties, vienlaikus paaugstinot cilvēka fizisko aktivitāti;
- samazināta trauksme - fiziskais kontakts ar dzīvnieku daudzos gadījumos spēj nomierināt vai veicināt iekšējo mieru saimniekā;
- samazināta vientulība sajūta - mājdzīvnieka klātbūtne spēj nodrošināt un radīt kompanjonu savam saimniekam.

Laika gaitā ir veikti daudzi pētījumi par nepieciešamību cilvēkam saņemt sociālo atbalstu un kompāniju. Šo vajadzību nepietiekams apmierinājums nelabvēlīgi ietekmē cilvēka veselību (Holt-Lunstad et al., 2010). Mājas mīluļa klātesamība un sabiedrība spēj samazināt vientulības izjūtu cilvēkiem, kuriem ir nepietiekami daudz iespēju saņemt citu resursu sniegto sociālo atbalstu, no ģimenēm, draugiem vai tuviniekiem (Fin, 2019). Līdz ar to mājdzīvnieka klātbūtne un saikne cilvēku un dzīvnieku starpā, sniedz šo ļoti nepieciešamo sociālo atbalstu caur savstarpējo mijiedarbi, var palīdzēt un uzlabot cilvēka dzīves kvalitāti kopumā (Winefield & Bennett, 2020 & Holt-Lunstad et al., 2010).

Dzīvnieku cilvēku saikne spēj veicināt izjusto dzīves spēku līdzīgi, kā to spēj dot cilvēkiem sniegtais sociālais atbalsts. Noteicošais faktors, lai cilvēks no dzīvnieka spētu iegūt šo dzīves spēku, ir saikne, kāda tiek izveidota starp dzīvnieku un cilvēku. Vienkārši mājdzīvnieka esamība nenesīs šī

sociālā atbalsta pienesumu cilvēkam, to spēj iegūt tikai tai gadījumā, ja ir izveidota savstarpējā piesaiste, saikne ar mīluli (Winefield & Bennett, 2020).

Veiktajos pētījumos saistībā ar bērnu un dzīvnieku savstarpējo mijiedarbību, tika pierādītas atziņas par dzīvnieku labvēlīgu ietekmi uz bērnu un jauniešu labklājību (Carr & Rockett, 2017, Muldoon et al., 2019). Kā norādīts Friedmana aprakstītajā pētījumā, draudzīga suņa klātbūtne spēj ietekmēt bērna asinsspiedienu, bērnam atrodoties viegli saspringtā situācijā, kā arī atpūtas brīžos. Rezultāti liecināja, ka bērnu asinsspiediens gan atpūtas brīžos, gan suņa klātbūtnē bija zemāks, kas ļāva autoriem secināt, ka dzīvnieka klātbūtne var mazināt trauksmi vieglā stresa situācijās (Friedmann et al., 1983).

Jauniešiem visās vecuma grupās no 11 līdz 15 gadiem ir novērojama augstāka pieķeršanās suņiem nekā pieķeršanās kaķiem vai maziem zīdītājiem (Muldoon et al., 2019). Meitenēm šīs attiecības saistījās vairāk ar emocionālo atbalstu - sarunām, mierinājuma saņemšanu, laimi un izjusto vientulības mazināšanos (Muldoon et al., 2019). Stiprāka piesaiste suņiem varētu veidoties pateicoties suņu spējai veidot ciešu saikni ar cilvēkiem, kā arī lielākai drošības sajūtai, ko tie var sniegt saviem saimniekiem (Carr & Rockett, 2017). Dzīvnieki nevar aizstāt cilvēku piesaistes, bet ir zināms, ka mājdzīvnieks var būt nozīmīgs indivīds bērniem un jauniešiem (*significant other*). Pētnieki pieļauj, ka mājdzīvnieki vairāk ir saistīti ar ģimenes dzīvi un tāpēc tiem ir spēcīgāka loma mazāku bērnu dzīvē. Jauniešiem pieaugot, piesaiste ar ģimenē esošiem mājdzīvniekiem mazinās, ņemot vērā pusaudžu dabisko vēlmi atdalīties no ģimenes (Muldoon et al., 2019).

Mājdzīvnieku īpašnieki kopumā ir veselīgāki nekā cilvēki bez mājdzīvnieku klātbūtnes mājās. Dati rāda, ka mājdzīvnieku īpašnieki (pētījumā piedalījās tieši suņu un kaķu īpašnieki) kopumā ietaupa naudu uz veselības izmaksām, viņi mazāk apmeklē ārstus un ir mazāka iespēja saslimt ar sirds slimībām un ciest no miega traucējumiem, līdz ar to arī nav nepieciešams lietot medikamentus šādu problēmu novēršanai (Headey, 1999, kā minēts O'Haire, 2010).

Latvijā veiktā pētījumā tika parādīts, ka studenti, kuriem ir mājdzīvnieki, izjūt zemāku uztverto stresu nekā studenti, kuriem nav mājas mīlulis (Dzene, 2019). Saistībā ar psiholoģisko pamatvajadzību apmierināšanu cilvēku un mājdzīvnieku attiecībās pētījumi liecina, ka mājdzīvnieks var būt arī noderīgs kompetences un autonomijas vajadzību avots (Kanata-Maymon et al., 2016). Kā piemērs tiek minēta suņu spēja sniegt šķietami beznosacījumu mīlestību, kas var kalpot, lai veicinātu pārliecību par savu kompetenci. Tai pat laikā novērots, ka no pieķeršanās kaķiem un maziem zīdītājiem ir dažas pozitīvas saiknes, bet no pieķeršanās zivīm, rāpuļiem un abiniekiem ieguvumi nav novēroti (Carr & Rockett, 2017).

Neskatoties uz dažādajiem ieguvumiem, ko spēj saņemt cilvēks no sava mājdzīvnieka, parasti to izvēli iegādāties motivē sniegtā kompānija, nevis dažādie veselības ieguvumi. Iegūstot

kompanjonu, cilvēkiem atnākot mājās ir kāds, kas viņus sagaida un sniedz iespēju fiziskam pieskārienam (Fin, 2019).

Saikne kas tiek izveidota starp cilvēku un dzīvnieku ir dabisks process, kas izveidojas savstarpējā mijiedarbē. Savstarpējā saiknes esamība ir vienīgais nosacījums veselības ieguvumu saņemšanai no dzīvnieka. Tai jābūt izveidotai un tad šī pieķeršanās dzīvniekam spēj uzlabot cilvēka emocionālo un fizisko veselību, vienkārši esot ar mums, un šī pozitīvā ietekme nav atkarīga no specifiskām zināšanām vai prasmes ne no īpašnieka, ne dzīvnieka puses. Tie bieži spēlē nozīmīgu lomu bērnībā, savukārt, bērniem pieaugot, tiek novērots dabisks process atdalīties no tiem līdzīgi kā tas notiek arī ar ģimenes locekļiem. Līdz ar to tiek pierādīts, ka cilvēki savus mājas mīļus uzskata par daļu no savas ģimenes. Tieši šīs tuvās savstarpējās cilvēku dzīvnieku piesaistes dēļ, kas tiek apskatīta un pierādīta dažādos pētījumos, ir nepieciešams izpētīt cilvēka emocionālo stāvokli pēc mājdzīvnieka nāves.

SĒRAS

Ņemot vērā iepriekšējās nodaļās apkopotās atziņas par saikni, kas tiek izveidota cilvēkam ar mājdzīvnieku, un uzskatu, ka mājdzīvnieks ir daļa no ģimenes, suņa aiziešanas mūžībā var būt ļoti traumējošs un sāpīgs process tā saimniekam (Field et al., 2009).

Psiholoģijas vārdnīcā (APA Dictionary of Psychology, n.d.) sēras tiek definētas, kā "ciešanas, kas piedzīvotas pēc ievērojama zaudējuma, parasti tās skar pēc mīlotā cilvēka nāves". Citos darbos ir minēts, ka sēras var rasties arī no savādākiem iemesliem, ne tikai pēc cilvēka aiziešanas. "Virspusējā līmenī var teikt sēras rodas nozīmīga objektu zaudējuma dēļ. Šis objekts parasti ir cita persona, piemēram, laulātais vai bērns, bet tas var būt arī materiāls objekts, piemēram, bagātība vai simboliska pazīme, piemēram, reputācija." (Averill, 1968, 724lpp.).

Sēras ir komplicēts process, kas sevī ietver vairākas komponentes - "bēdas bieži ietver fizioloģisku diskomfortu, atdalīšanas trauksmi, apjukumu, ilgas, obsesīvu kavēšanos pagātnē un bažas par nākotni. Intensīvas skumjas var kļūt dzīvībai bīstamas" (APA Dictionary of Psychology, n.d.).

Sēras tiek iedalītas vēl konkrētākās sadaļās. Sarežģītas bēdas, kas līdzinās arī ilgstošām bēdām, ir klīniska bēdu reakciju izpausme. Apkopotā rakstā par veiktajiem pētījumiem par skumjām, ir konkrēti norādīts, ka šādos sēru izpausmes gadījumos ir nepieciešama medicīniska uzmanība (Stroebe et al., 2017). DSM-5 (*The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*) sēru traucējumu konstrukcija ar nosaukumu - Ilgstoši kompleksi bēdu traucējumi (*Persistent Complex Bereavement Disorder*) tiek noteikts, ka šo traucējumu var diagnosticēt tikai tad, ja simptomi ilgst vismaz gadu pēc zaudējuma. Savukārt ICD-11 (*International Classification of Diseases 11th Revision*) tika pievienots kritērijs, kas nosaka, ka šo traucējumu ir iespējams diagnosticēt jau 6 mēnešus pēc zaudējuma (WHO, 2018).

Ir pierādīts, ka starp sarežģītām bēdām, depresiju un trauksmi ir vērojamas atšķirības simptomos. Sarežģītas bēdas ir atšķirīgas no depresijas un trauksmes, un tās pasliktina dzīves kvalitāti un garīgo veselību (Boelen & van den Bout, 2005, & Boelen & Prigerson, 2007).

Normālas vai parastās skumjas

Sērām un tās sāpju sajūtām nav laika grafiku un tās var nākt un iet viļņveidīgi. Tomēr cilvēkiem, kuri piedzīvo bēdas, simptomi var uzlaboties aptuveni pēc 6 mēnešiem, taču visi simptomi lielākoties izzūd aptuveni 1–2 gadu laikā. Šo laika intervālu var uzskatīt kā piemēru vidējam sērošanas laikam (Jacobs, 1993, & Grief, *Bereavement, and Coping With Loss*, 2022).

Mēģinājumi apspiest vai noliegt bēdas var paildzināt to procesu, vienlaikus pieprasot no cilvēka papildu emocionālu piepūli. Ir tikai normāli domāt un izjust skumjas par aizgājušo arī pēc šī sārošanas perioda (Jacobs, 1993, & *Grief, Bereavement, and Coping With Loss*, 2022).

Liela daļa cilvēku sagaida, ka piedzīvos daudz dzirdētās piecas stadijas - noliegumu, dusmas, kaulēšanos, depresiju un pieņemšanu, un tieši tādā secībā. Ideja par piecu sēru stadijām ir radusies pateicoties psihiatrei Elizabetes Kublerei-Rosai (Kubler-Ross, 1997). Tomēr ir pierādīts, ka daudzi, ja ne lielākā daļa cilvēku, nepārsniegs šos posmus un, lai gan daži cilvēki piedzīvo šos posmus un galu galā sasniedz pieņemšanu pēc zaudējuma, ne viesiem šis var izstīties tieši šādi vai notikt paredzētajā secībā. Pētījumā, kas pārbaudīja šo piecu stadiju metodi tika secināts, ka tā spēj kaitēt cilvēkiem, kuri to nepiedzīvo vai kuriem tā norit savādākā secībā. Līdz ar to tiek aicināts piecu stadiju teoriju neizmantot (Stroebe et al., 2017).

Sava veida kontroversija ir starp uzskatiem, vai normālām adaptīvām bēdām ir nepieciešamas ārējas intervences no profesionāļu puses. Pētnieki nav vienprātīgi par to, vai pastāv ticami pierādījumi par skumju konsultāciju efektivitāti. Lielākā daļa sārojošo cilvēku piedzīvo sāpīgas, emocionālas, fiziskas un sociālas reakcijas. Tomēr lielākā daļa pētnieku piekrīt, ka lielākā daļa sārojošo cilvēku laika gaitā pielāgojas un spēj adaptēties, parasti laika intervālā no 6 mēnešiem līdz 2 gadiem (Larson & Hoyt, 2007, & Jordan & Neimeyer, 2003). Savukārt pētnieki ir vienprātīgi par nepieciešamību meklēt palīdzību, ja sāras pārtop par klīnisku bēdu reakciju izpausmēm, kā piemēram sarežģītas bēdas vai ilgstošās bēdas (Stroebe et al., 2017).

Sāras pēc mājdzīvnieka nāves

Pētījumos par mājdzīvnieku nāves ietekmi uz tā saimniekiem ir pierādīts, ka cilvēka skatījums uz dzīvi pēc mājdzīvnieka nāves kļūst negatīvāks (Uccheddu et al., 2019b). Suņu saimnieki uztvēra savus mājas mīluļus vienlīdzīgi attiecībā uz viņu emocijām un vajadzībām, kā arī likumīgo tiesību ziņā, tāpēc dzīvnieka zaudējums un skumjas, ko izjūt tā saimnieks, var būt tikpat traumējošas kā bēdas, ko izjūtam, zaudējot ģimenes locekli (Field et al., 2009). Vienlaikus jāmin, ka jaunākā pētījumā, kurā pētnieki salīdzina cilvēka zaudējums ar mājdzīvnieka zaudējumu, tuva cilvēka nāve sāru skalā ierindoja augstāk nekā mājdzīvnieka nāve (Eckerd et al., 2016). Tai pat laikā DSM-5 sāru traucējumu konstrukcija, kas ir veidota sāram pēc cilvēka nāves, ir apstiprināta kā atbilstoša arī mirušu mājdzīvnieku īpašniekiem, un ir iespējams sārojošos cilvēkus diagnosticēt ar DSM-5 sniegtajiem simptomiem un ilgstošiem kompleksu bēdu traucējumiem (Lee, 2020).

Cilvēki sāro ne tikai par mājdzīvnieka zaudējumu, bet pat drīzāk par zaudētajām attiecībām. Lai cilvēks spētu izjust sāras pēc mājdzīvnieka nāves, ir jābūt izveidotai saiknei, starp mājdzīvnieku un tā saimnieku jau pirms tam. Izveidotā saikne norāda uz to, cik intensīvi cilvēks izjutīs sāras pēc

dzīvnieka aiziešanas (Brown et al., 1996, Clements et al., 2008, Field et al., 2009, Crossley, M. 2013, & Eckerd et al., 2016).

Vērtējot cilvēku emocionālo stāvokli pēc mājdzīvnieka zaudējuma, redzams, ka cilvēkiem, kam ir sociālais atbalsts, ir lielāka iespēja samierināties ar zaudējumu un piedzīvot psiholoģisku izaugsmi, savukārt cilvēkiem, kam šāda sociālā atbalsta nav, to sasniegt ir grūtāk un var būt nepieciešamība meklēt alternatīvas, kā tikt galā ar sērām (Zuccala, 2020). Katrs cilvēks dzīves laikā izveido savas stresa pārvarēšanas stratēģijas, ņemot vērā viņa individuālo pagātnes pieredzi, kas ir noteicošais faktors, kā cilvēks būs spējīgs tikt galā ar piedzīvotajām sērām pēc sava mājdzīvnieka zaudējuma (Zuccala, 2020).

Autoru kolektīva apkopotajā pārskatā (Cleary et al., 2021) ir apskatīti 17 pētījumi par sērošanu pēc mājdzīvnieka nāves. Cilvēki, sērojot pēc mājdzīvnieka nāves, izjūt dažādu emociju gammu un veic arī dažādus rituālus, ļoti līdzīgi, kā to veic pēc tuva cilvēka nāves. Būtiska nozīme ir arī tam, kā šos procesus redz un izprot apkārtējie, proti, sabiedrībā arvien pastāv robeža starp sērošanu pēc cilvēka zaudējuma un sērošanu pēc mājdzīvnieka zaudēšanas. Nereti sociālo ierobežojumu dēļ tiek ierobežota cilvēka nepieciešamība izdzīvot savas bēdas. Ir pierādīts, ka sēru ierobežošana negatīvi ietekmē pēc mīluļiem sērojošos cilvēkus un var izpausties kā trauksme, depresija, somatizācija un funkcionālie traucējumi (Cleary et al., 2021). Pētījumos tika secināts, ka visiem dalībniekiem, neatkarīgi no dzimuma atšķirībām, vērojama būtiska depresijas simptomu attīstība sērošanas laikā, tāpat neatkarīgi no dzimuma nozīmīgs faktors zaudējuma sāpju pārvarēšanai ir sociālais atbalsts sērošanas laikā, kas korelē ar to, kā tiks pārvarēts zaudējums (Cleary et al., 2021).

Apskatot dažādus mājdzīvnieka nāves iemeslus, kādos cilvēkiem nākas zaudēt mājdzīvnieku, tiek pētīti arī cilvēka sēru procesi dzīvnieka eitanāzijas jeb iemidzināšanas nāves gadījumā. Eitanāzija ir "saudzīga dzīvības pārtraukšanas darbība vai process, parasti, lai novērstu indivīda turpmākas ciešanas, tai skaitā arī neārstējamu slimību gadījumos" (APA Dictionary of Psychology, n.d.). Pētnieki ir pierādījuši, ka pēkšņa vai traumatiska dzīvnieka nāve tiek saistīta ar smagāku un problemātiskāku cilvēka bēdu reakciju, savukārt ilgākas slimības un paredzamos nāves gadījumos tika novērotas adaptīvākas skumjas (Barnard-Nguyen et al., 2016). Būtiska nozīme šajā situācijā ir veterinārārsta atbalstam un iejūtībai, kas vienlaikus korelē ar cilvēkam nepieciešamo sociālo atbalstu sērošanas laikā, kā arī ar sabiedrības uzskatiem par sērošanu mājdzīvnieka nāves gadījumā (Barnard-Nguyen et al., 2016, Zuccala, 2020 & Cleary et al., 2021).

Sēras ir dabisks process, ko cilvēks izjūt pēc nozīmīga zaudējuma, tomēr tās var būtiski ietekmēt viņa emocionālo stāvokli. Pēc mājdzīvnieka zaudējuma cilvēki sēro attiecības, kas tiek zaudētas. Ir svarīgi meklēt palīdzību sarežģīto sēru gadījumā. Normālas adaptīvas bēdas pēc

zaudējama var ilgt aptuveni līdz 6 mēnešiem taču ir pilnīgi normāli izjust bēdas un atcerēties par aizgājušo vēl ilgi pēc zaudējuma. Sērošanas laikā ir ļoti svarīgi izjust sociālo atbalstu, kas mēdz nebūt pietiekami daudz dēļ sociālās stigmatas saistībā ar mājdzīvnieka nāvi un viņu lomu cilvēku dzīvē.

Sērošanas laikā ir iespējams attīstīties depresijas simptomiem, kas var novest pie neadaptīvākām sērām un kopējās dzīves kvalitātes pasliktināšanās.

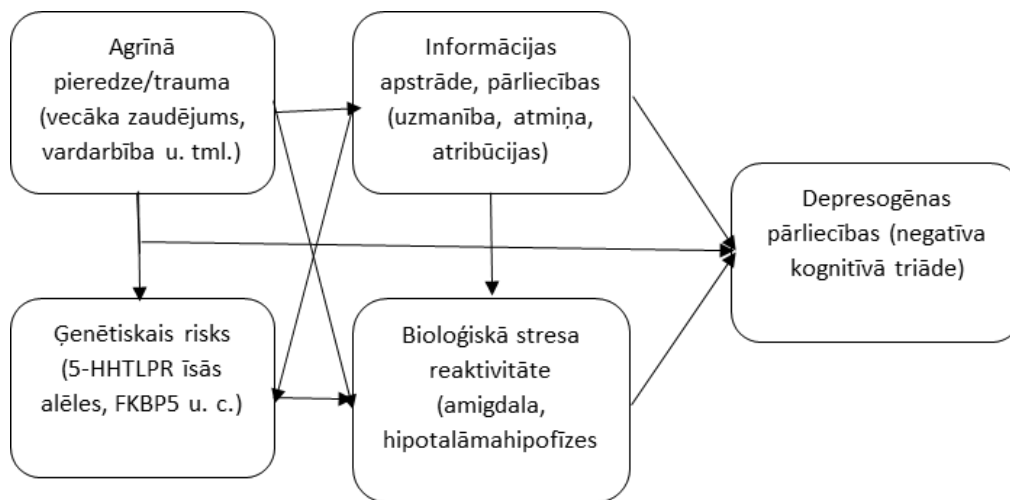
DEPRESIJA

Depresija jeb klīniskā depresija ir nopietns garastāvokļa traucējums. Cilvēki, kas cieš no depresijas, izjūt skumjas, zaudē interesi par lietām, kas agrāk interesēja, un izjūt samērā lielu bezcerības sajūtu. Depresija spēj ietekmēt ne tikai cilvēka emocionālo veselību, bet arī fizisko veselību, piemēram depresijas gadījumā var tik novērotas hroniskas sāpes vai gremošanas traucējumi (WHO, 2017).

Depresija ir bieži sastopams mentāls traucējums, kas parasti cilvēkam izpaužas kā skumjš, nomākts garastāvoklis, intereses zudums un prieka zudums. Depresijai raksturīga ir arī ietekme uz ēšanas ieradumiem, vēlmi uzņemt pārtiku, kā arī tā spēj ietekmēt miegu un tā ieradumus (WHO, 2017). Depresijas cēloņi ir saistīti ar dažādiem kompleksiem sociāliem, psiholoģiskiem un bioloģiskiem faktoriem. Depresijas sekas var būt ilgstošas vai periodiskas, tās var būtiski ietekmēt cilvēka dzīvi un viņa spēju funkcionēt un dzīvot kvalitatīvu dzīvesveidu (WHO, 2017).

Lai spētu diagnosticēt depresiju, personai ir jāizjūt pieci vai vairāk simptomi divu nedēļu laikā, un vismaz vienam no simptomiem ir jābūt nomāktam garastāvoklim, intereses vai prieka zudumam. Minētie simptomi var izpausties gandrīz katru dienu lielāko tās daļu. Depresijas epizodes laikā personai rodas grūtības funkcionēt dažādās viņa dzīves sfērās, piemēram, darbā, skolā, ģimenes dzīvē vai dažādās citās svarīgās dzīves jomās (WHO, 2021).

Cilvēku veiksmīgai funkcionālai darbībai, ir jāapmierina viņa bioloģiski noteiktās vajadzības piederībai. Šīs bioloģiskās vajadzības ir – nepieciešamība pēc tuvības un piederība noteiktai cilvēku grupai, kas savukārt ļauj apzināties nepieciešamību rūpēties un būt aprūpētam, saņemt atbalstu un uzturēt funkcionēšanai nepieciešamos kontaktus. Zinātniski ir pierādīts (Beck & Bredemaier, 2016), ka depresijas gadījumā, cilvēkā notiek adaptācijas procesi iepriekš minēto resursu reālam vai šķietamam zaudējumam, vērojama tendence apstrādāt informāciju negatīvākā veidā un pārdzīvot spēcīgas bioloģiskās reakcijas uz stresu, kā rezultātā tiek izdarīti kļūdaini kognitīvie secinājumi. Šie kļūdainie kognitīvie spriedumi, līdz ar organisma bioloģiskajām reakcijām, ir īpaši smagu klīnisko depresijas gadījumu cēlonis. Arona Beka un Kīta Bredemaiera (Beck & Bredemaier, 2016) vienotajā teorētiskajā modelī apvienoti visi minētie faktori (skat. attēlu):



Attēls. Vienotais depresijas modelis. Depresijas predispozīcija (Beck & Bredemaier, 2016)

Sēras un depresija nav viens un tas pats, kaut arī tās var izpausties kā ļoti līdzīgi procesi, tomēr ir pierādīts, ka sarežģītas bēdas, depresija un trauksme, izpaužas kā atšķirīgas simptomu grupas (Boelen & van den Bout, 2005 & Boelen & Prigerson, 2007).

Depresijas simptomi var parādīties drīz pēc zaudējuma, piemēram, pēc tuvinieka nāves vai arī zaudējot kādu, kas ir bijis ļoti tuvs un nozīmīgs cilvēka dzīvē. Parastu bēdu gadījumos var rasties depresijai līdzīgi simptomi, taču parasti tie izzūd dažu mēnešu laikā. Lai gan personai ir nepieciešams ģimenes un/vai sabiedrības locekļu atbalsts sērošanas brīdī, daudzos gadījumos ar to arī pietiek, un var nebūt nepieciešamības meklēt tālāku palīdzību. Tomēr gadījumā ja simptomi saglabājas un ietekmē personas spējas funkcionēt, tas var liecināt, ka personai var būt depresija, kuras gadījumā ir jāvērsas pēc palīdzības (WHO, 2017).

Depresija pēc zaudējuma

Mīluļa nāve ietekmē sērojošos cilvēkus, izpaužoties kā trauksme, depresija, somatizācija un funkcionālie traucējumi (Cleary et al., 2021). Kvalitatīvajā pētījumā, kurā tika apskatīts mājdzīvnieka zaudējums (Crossley, M. 2013), tika izvirzīts apgalvojums, ka indivīdus, kuri saskaras ar mājdzīvnieka zaudējumu, ietekmēs kādi no depresijas simptomiem. Visi pētījuma dalībnieki dalījās ar sēru pieredzi, kurā ir bijuši klātesoši depresijas simptomi. Dalībniekiem tika novērota depresijas simptomu attīstība sērošanas laikā, kas ļauj domāt, ka depresijas simptomi spēj attīstīties sēru procesā. Faktors, kas mazina depresijas simptomu izpausmes, ir iepriekš minētais uztvertais sociālais atbalsts sērošanas laikā, kas ir viens no resursiem, kā tiks galā ar sēru pieredzi (Crossley, M. 2013).

Pētījumā, kas apskatīja tuvu cilvēka zaudējumu, atklāts, ka personām kuras izjūt trauksmi jau pirms zaudējuma vai ir vairāk tendēti būt trauksmaini, ir lielāka iespēja piedzīvot depresijas simptomus vai komplikētās sēras (YAN et al., 2021). Depresija var turpināties visu sērošanas periodu un ir novērots, ka tas var nest nelielus ieguvumus cilvēkam, nodrošinot sava veida nepieciešamu izbēgt no bēdām un notrulināt sāpes jeb apslāpēt tās (Sife, 2005).

Pētījumā, kurā tika apskatītas sakarības starp depresijas simptomiem un miega izmaiņām sērošanas laikā, pierādīts, ka sērošanas laikā bezmiega simptomi ir bieži sastopami, bet tas var būt saistīts pat ar iespējamu depresijas attīstību, līdz ar to ir svarīgi rūpīgi novērot miega stāvokļa izmaiņas sērošanas laikā (Tanimukai et al., 2014).

Sērošanas laikā iespējamība saskarties ar depresijas simptomiem ir ļoti augsta. Un tās esamības gadījumā tas spēj ietekmēt personas spēju produktīvi un pilnvērtīgi funkcionēt.

Sērošanas procesam sociālais atbalsts ir ļoti svarīgs, tas palīdz pārvarēt sērošanas pieredzi savukārt spēj strādāt preventīvi depresijai un tās attīstībai sēru procesā.

Sērošanas laikā iesaka pievērst uzmanību miega higiēnai. Lai gan miega izmaiņas un bezmiegs var būt klātesoši sērošanas procesā tas spēj norādīt arī uz depresijas iezīmju parādībām.

Lielākā daļa pētījumu kas apskata sēras un depresiju ir par cilvēka zaudējumu. Aprakstītie pētījumi šīs nodaļas ietvarā liek domāt, ka pastāv līdzīgas sakarības arī mājdzīvnieka zaudējuma gadījumā, bet ir svarīgi to turpināt empīriski pārbaudīt.

Līdz ar to lai pārbaudītu sakarības starp pieķeršanos mājdzīvniekam, sērām pēc mājdzīvnieka zaudējuma un depresijas simptomiem tiek izvirzītas hipotēzes: 1) sēras pēc mājdzīvnieka (suņa) zaudējuma paaugstina depresijas simptomu iespējamību 2) cilvēki, kuriem ir izteiktāka pieķeršanās savam mājdzīvniekam (sunim), piedzīvo izteiktākas sēras 3) sēras pēc mājdzīvnieka (suņa) aiziešanas mazinās laika gaitā

METODE

Lai pārbaudītu hipotēzes tika veikts – aprakstošais pētījums.

Pētījuma dalībnieki

Pētījuma dalībniekiem noteicošais faktors bija mājas mīluļa, specifiski, suņa aiziešana pēdējo piecu gadu laikā.

Aptaujā piedalījās 371 respondenti, bet derīgas aizpildītas anketas bija 190. Pamatā par nederīgām tika atzītas tās anketas, kas tika izpildītas nepilnīgi. 95% pētījuma dalībnieki bija no Latvijas, bet 5% no citām valstīm. Respondentu vidējais vecums ir 41, gads. 183 (96,3%) no respondentiem bija sievietes un tikai 7 (3,7%) vīrieši. Respondentu norādītais izglītības līmenis: 106 (55,8%) respondentiem ir augstākā izglītība, 31 (16,3%) no respondentiem bija ar nepabeigtu augstāko izglītību vai šobrīd studē, 47 (24,7%) ar vidējo izglītību un 6 (3,2%) ar pamatzglītību. 161 (84,7%) respondenti norādīja, ka ir nodarbināti, un 29 (15,3%) - nenodarbināti. Respondentu ģimenes statuss: 106 (55,8%) precējušies, 39 (20,5%) nopietnās romantiskās attiecībās, 24 (12,6%) nav romantiskās attiecībās, 16 (8,4%) šķirti un 5 (2,6%) atraitņi. Pirms 6 mēnešiem mājdzīvnieku zaudēja 43 (22,6%) respondenti, pirms 1 gada 35 (18,4%) respondenti, pirms 1 gada un 6 mēnešiem 15 (7,9%) respondenti, pirms 2 gadiem 25 (13,2%) respondenti, pirms 2 gadiem un 6 mēnešiem 9 (4,7%) respondenti, pirms 3 gadiem 13 (6,8%) respondenti, pirms 3 gadiem un 6 mēnešiem 2 (1,1%) respondenti, pirms 4 gadiem 16 (8,4%) respondenti, pirms 4 gadiem un 6 mēnešiem 4 (2,1%) respondenti un pirms 5 gadiem 28 (14,7%) respondenti. 73 (38,4%) respondenti atbildēja, ka ir notikušas nozīmīgas pārmaiņas, pēdējā gada laikā. 117 (61,6%) respondenti atbildēja, ka nav notikušas nozīmīgas pārmaiņas, pēdējā gada laikā. 108 (56,8%) dalībnieki norādīja, ka vēl viens mājdzīvnieks ir bijis pirms zaudējuma. 55 (28,9%) norādīja, ka ir paņēmuši vienu jaunu mājdzīvnieku pēc zaudējuma un 27 (14,2) dalībniekiem mājdzīvnieku šobrīd nav.

Pētījuma instrumentārijs

Pētījumā tiek izmantoti trīs aptaujas un demogrāfisko datu jautājumi.

Demogrāfiskie dati sastāvēja no šādiem jautājumiem: "Lūdzu, norādiet savu dzimumu", "Lūdzu, norādiet savu vecumu (Pilnus gadus)", "Kāds ir jūsu izglītības līmenis?", "Vai jūs esat nodarbināts/strādājat?", "Kāds ir jūsu ģimenes statuss?", "Pirms cik ilga laika aizgāja jūsu mājdzīvnieks?", "Pēdējā gada laikā notikušas nozīmīgas pārmaiņas (Piemēram bērna piedzimšana, šķiršanās, dzīvesvietas maiņa un būtiski veselības sarežģījumi, ja nav atbildiet "Nav")" un "Vai jums šobrīd ir mājdzīvnieks?".

Viena no izmantotajām aptaujām ir Epidemioloģijas pētījumu centra depresijas skalu aptauja (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, /CESD-R/; Eaton, Muntaner, Smith, Tien & Ybarra, 2004), Latvijā aptauju adaptējušas M. Bērtule un I. Melne 2018. gadā (Bērtule & Melne, 2018). Aptauja sastāv no 20-apgalvojumiem, katrs apgalvojums tiek vērtēts no 0-3 vienības skaidrojot “Reti vai nekad (mazāk nekā 1 dienu)” = 0 punkti, “Dažkārt vai nedaudz (1–2 dienas)” = 1, “Vairākkārt vai daļu laika (3–4 dienas)” = 2, “Lielākoties vai lielāko daļu laika (5–7 dienas)” = 3, bet “Gandrīz katru dienu divas nedēļas pēc kārtas” arī = 3 punkti. Klīniski nenozīmīgi simptomi: respondents EPCD-R skalā ieguvis mazāk par 16 punktiem. Oriģinālajā skalas versijā (Radloff, 1977 & Eaton et al, 2004) vispārējā populācijā kopējais ticamības rādītājs bija $\alpha = 0,80$, pacientu izlasē $\alpha = 0,90$, EPCD-R latviešu valodas (Bērtule & Melne, 2018) versijas kopējās skalas ticamības rādītājs bija $\alpha = 0,90$. Esošā pētījumā kronbaha alfas rādītājs ir $\alpha=0,92$.

Leksingtona pieķeršanās dzīvniekiem aptauja- Meksikas variants (Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS) Mexican Version (LAPS-M), 2014). Latviešu valodā šo aptauju ir tulkojusi Līva Šmite (Šmite, 2020). Aptauja sastāv no 23 – apgalvojumiem ar atbilžu variantiem – Nepavisam nepiekrītu = 0; Nedaudz nepiekrītu = 1; Nedaudz piekrītu = 2; Pavisam piekrītu = 3. Anketa ir izdalīta trīs skalas – Vispārējā pieķeršanās, Cilvēku aizvietošana un Dzīvnieku tiesības. Anketa raksturo respondenta pieķeršanos dzīvniekiem, jo iegūts augstāks punktu skaits, jo izteiktāka pieķeršanās. Anketas oriģinālajā skalas versijā (Lexington Attachment to Pets Scale (LAPS) Mexican Version (LAPS-M), 2014) iekšējās saskaņotības koeficients bija $\alpha= 0,96$. Leksingtona pieķeršanās dzīvniekiem aptaujas latviešu valodas versijas iekšējās saskaņotības rādītāji bija $\alpha= 0,93$ un apakškalām – Vispārējās pieķeršanās skalā Kronbaha $\alpha= 0,90$, Cilvēku aizvietošanas skalā Kronbaha $\alpha= 0,85$, Dzīvnieku tiesības skalā Kronbaha $\alpha= 0,53$. Esošā pētījumā kronbaha alfas rādītājs ir $\alpha= 0,89$ un apakškalu iekšējā saskaņotība – Vispārējās pieķeršanās skalā Kronbaha $\alpha= 0,78$, Cilvēku aizvietošanas skalā Kronbaha $\alpha= 0,78$, Dzīvnieku tiesības skalā Kronbaha $\alpha= 0,73$. Šī pētījuma ietvaros aptauja tika pielāgota un pārveidota pagātnes formātā lai atbilstu novērtēšanai pēc mājdzīvnieka nāves.

Šī pētījuma ietvaros tika adaptēta aptauja Mājdzīvnieka zaudējuma anketa (Pet Bereavement Questionnaire, Hunt & Padilla, 2006). Aptaujas adaptācijas procesā tika uzrunāta aptaujas autore, no kuras saņemta atļauja adaptēt anketu latviešu valodā. Aptauja tika tulkota no angļu valodas. Adaptācijas process notika sekojoši: anketa tika pārtulkota no angļu valodas uz latviešu valodu un sniegta nesaistītiem trīs cilvēkiem pārtulkot atpakaļ uz angļu valodu. Oriģinālais teksts tika salīdzināts ar atkārtoti tulkoto tekstu. Šajā stadijā tika iegūta atgriezeniskā saikne no aptaujas autores un tika veikti mazi uzlabojumi. Aptauja sastāv no 20 – apgalvojumiem ar atbilžu variantiem pilnībā nepiekrītu = 0, nepiekrītu = 1, piekrītu = 2, pilnībā piekrītu = 3. Augstāku punktu skaits

norāda uz augstāku sēru pakāpi. Anketas iekšējās saskaņotības koeficients oriģināla darbam bija $\alpha = 0,87$. Šajā pētījumā aptaujas iekšējā saskaņotība ir $\alpha = 0,88$.

Procedūra

Dalībnieki pētījumam tika uzrunāti sociālo tīklu lokā. Aptauja tika publicēta suņu mīļņu grupā, ar to dalījās dzīvnieku patversmes organizācijas. Aptauja tika veidota e-vidē QuestionPro platformā. Dalībnieki tika informēti par pētījumu un tā procesu pēc ētikas prasībām.

REZULTĀTI

Lai pārbaudītu pētījuma izvirzītās hipotēzes, kas ir: 1) sēras pēc mājdzīvnieka (suņa) zaudējuma paaugstina depresijas simptomu iespējamību 2) cilvēki, kuriem ir izteiktāka pieķeršanās savam mājdzīvniekam (sunim), piedzīvo izteiktākas sēras 3) sēras pēc mājdzīvnieka (suņa) aiziešanas mazinās laika gaitā.

Tika veikts aprakstošais pētījums. Iegūtie dati tika analizēti, izmantojot IBM SPSS 22. versiju (Statistical Package for the Social Sciences) programmatūru. Iegūtie pētījuma empīriskie dati tika apstrādāti saskaņā ar katra testa atslēgu. Lai novērtētu izmantoto skalu ticamības un iekšējās saskaņotības rādītājus, tika veikts Kronbaha alfa koeficienta aprēķins katrai aptaujai un vienas aptaujas apakšmalām. Visu izmantoto aptauju iekšējās saskaņotības rādītāji ir redzami 1. tabulā.

1. tabula

Depresijas simptomu, pieķeršanās mājdzīvniekam un sēru pēc mājdzīvnieka zaudējuma skalu aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji (N = 190)

<i>Mainīgie lielur</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>K-S</i>	<i>α</i>
<i>Depresijas simptomi</i>	27,06	13,96	0,08**	0,92
<i>Pieķeršanās mājdzīvniekam</i>	2,55	0,40	0,14**	0,89
<i>Cilvēku aizvietošana</i>	2,36	0,57	0,14**	0,78
<i>Vispārējā piesaiste</i>	2,61	0,38	0,17**	0,78
<i>Dzīvnieku tiesības</i>	2,67	0,46	0,26**	0,73
<i>Sēras pēc mājdzīvnieka zaudējuma</i>	29,78	9,62	0,05	0,88

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

Iegūtie rezultāti rāda, ka aptaujas skalas un tās apakšskalās ir ar augstu un ļoti augstu ticamību un iekšējo saskaņotību (augstākā $\alpha = 0,92$ un zemākā $\alpha = 0,73$). Tas liecina, ka visas pētījumā izmantotās aptaujas sniedz ticamus rādītājus. Lai noteiktu atbilstību normālam sadalījumam tika

izmantots Kolmogorova – Smirnova kritērijs. Kā norāda Kolmogorova – Smirnova testa rezultāti (skat. 1. tabulu), nevienā no pētījumā izmantotām skalām, izņemot sēras pēc mājdzīvnieka zaudējuma ($p > 0,05$), netiek uzrādītas statistiski nozīmīgas atšķirības starp empīrisko un teorētisko sadalījumu ($p > 0,01$). Līdz ar to hipotēžu pārbaudei tiks izmantotas neparametriskās statistiskās metodes, proti, Spīrmena koeficients (skat. 2. tabulu).

2. tabula

Depresijas simptomu, pieķeršanās mājdzīvniekam un sēru pēc mājdzīvnieka zaudējuma skalu Spīrmena korelācijas koeficienti (N = 190)

	<i>Depresijs simptomi</i>	<i>Pieķeršanās mājdzīvnieka</i>	<i>Cilvēku aizvietošana</i>	<i>Vispārējā piesaiste</i>	<i>Dzīvnieku tiesības</i>	<i>Laiks pēc zaudējuma</i>
<i>Pieķeršanās mājdzīvnieka</i>	0,39 [†]					
<i>Cilvēku aizvietošana</i>	0,35 [†]	0,91**				
<i>Vispārējā piesaiste</i>	0,30 [†]	0,88**	0,67** [‡]			
<i>Dzīvnieku tiesības</i>	0,42 [†]	0,75**	0,60** [‡]	0,57 [†]		
<i>Sēras pēc mājdzīvnieka zaudējuma</i>	0,61 [†]	0,37**	0,37** [‡]	0,28 [†]	0,32 [†]	0,04

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

Pirmā hipotēze – sēras pēc mājdzīvnieka (suņa) zaudējuma paaugstina depresijas simptomu iespējamību – tika pārbaudīta aprēķinot Spīrmena korelācijas koeficientu starp sērām un depresijas simptomiem (skat. 2. tabulu). Pētījuma rezultāti atklāj, ka statistiski nozīmīgas pozitīvas saistības ir depresijas simptomiem un sērām pēc mājdzīvnieka nāves ($r = 0,61$, $p < 0,01$). Klīniski nozīmīgi depresijas simptomi nav tikai $N = 47$ (24,7%) un pārējiem $N = 143$ (75,3%) punktu skaits pārsniedz anketā norādītos 16. un līdz ar to tiek uzskatīti par klīniski nozīmīgiem depresijas simptomiem (Eaton et al., 2004). Tātad hipotēze var tikt apstiprināta – sēras pēc mājdzīvnieka nāves paaugstina

iespēju izveidoties depresijas simptomiem un otrādāk augstāki depresijas simptomi var likt izteiktāk izjust sāras pēc zaudējuma.

Otrā hipotēze – *cilvēki, kuriem ir izteiktāka pieķeršanās savam mājdzīvniekam (sunim), piedzīvo izteiktākas sāras* – tika pārbaudīta aprēķinot Spīrmena korelācijas koeficientu starp pieķeršanos mājdzīvniekam un sāram pēc mājdzīvnieka nāves (skat. 2. tabulu). Rezultāti atklāj, ka ir novērojama statistiski nozīmīga saistība ($r = 0,37, p < 0,01$). Aptaujas apakšskalu sniegtie rezultāti, cilvēku aizvietošana ($r = 0,37, p < 0,01$), vispārējā piesaiste ($r = 0,28, p < 0,01$), kā arī dzīvnieku tiesības ($r = 0,32, p < 0,01$), parāda statistiski nozīmīgas saistības starp sāram pēc mājdzīvnieka nāves. Tā pat depresijas simptomi statistiski nozīmīgi korelē ar pieķeršanos mājdzīvniekam ($r = 0,39, p < 0,01$), cilvēku aizvietošanu ($r = 0,35, p < 0,01$), vispārējo piesaisti ($r = 0,30, p < 0,01$), kā arī dzīvnieku tiesībām ($r = 0,42, p < 0,01$). Tātad hipotēze var tikt apstiprināta – jo augstāka pieķeršanās ir bijusi mājdzīvniekam, jo sāras pēc mājdzīvnieka nāves ir izteiktākas.

Trešā hipotēze – *sāras pēc mājdzīvnieka (suņa) aiziešanas mazinās laika gaitā* – tika pārbaudīta aprēķinot Spīrmena korelācijas koeficientu starp laiku kopš zaudējuma un sāram pēc mājdzīvnieka nāves (skat. 2. tabulu). Rezultāti atklāj, ka statistiski nozīmīgu saistību nav ($r = 0,04, p > 0,05$) starp laiku kopš zaudējuma saistībā ar sāram pēc mājdzīvnieka nāves. Tātad hipotēze netiek apstiprināta – parādot, ka šī pētījuma ietveros sāras pēc mājdzīvnieka nāves saistībā ar laiku, kad ir noticis zaudējums nav statistiski nozīmīgas izmaiņas, un netiek novērots sāru samazinājums laika gaitā.

DISKUSIJA

Bakalaura darba mērķis bija noskaidrot mājas mīluļa suņa zaudējuma izraisīto sēru atšķirības saistībā ar piesaisti mājdzīvniekam, depresijas simptomu esamību pēc mīluļa zaudējuma, kā arī vai laiks mazina zaudējuma izraisītās sāras.

Analizējot korelācijas aprēķinos iegūtos rezultātus, tika novērots, ka depresijas simptomi ir statistiski nozīmīgi saistīti ar visām apskatītajām skalām – pieķeršanos mājdzīvniekam, cilvēku aizvietošanu, vispārējo piesaisti, kā arī dzīvnieku tiesībām, bet visizteiktākā tā bija redzama saistībā ar sērām pēc mājdzīvnieka nāves. Ar to saprotot, jo vairāk cilvēks izjūt sāras pēc mājdzīvnieka nāves, jo lielāka iespējas piedzīvot depresijas simptomu parādību un netiek izslēgta iespējamība otrā virzienā augstāki depresijas simptomi var likt izteiktāk izjust sāras pēc zaudējuma. Šie atklājumi sakrīt arī ar iepriekšējo pētījumu rezultātiem, kas veikti dažādās izlasēs no dažādiem aspektiem (Cleary et al., 2021, & Crossley, M. 2013). Interpretējot pētījuma rezultātus tiek ņemts vērā depresijas simptomu iespējamība no dažādiem cēloņi ne tikai no mājdzīvnieka aiziešanas. Turklāt lielākai respondentu daļai, precīzi 75,3% pēc epidemioloģijas pētījumu centra depresijas skalu aptaujas (Bērtule & Melne, 2018) tika uzrādīti klīniski nozīmīgi depresijas simptomi. Ņemot vērā pētījuma kritēriju, ka mājdzīvnieka zaudējums ir noticis pēdējo piecu gadu laikā ir liela iespējamība, ka kādas citas dzīves situācijas ir veicinājušas depresijas simptomu parādību. Lai maksimāli mazinātu šo faktoru pētījuma dalībniekiem tika vaicāts jautājums *“Pēdējā gada laikā notikušas nozīmīgas pārmaiņas (Piemēram bērna piedzimšana, šķiršanās, dzīvesvietas maiņa un būtiski veselības sarežģījumi, ja nav atbildiet “Nav”)*”. Uz kuru 38,4% (N = 73) norādīja, ka ir notikušas nozīmīgas pārmaiņas, pēdējā gada laikā, kas tiktu uzskatāmas par stresu izraisošiem faktoriem. Savukārt 61,6% (N = 117) norādīja, ka šādu sarežģījumu nav bijušu pēdējā gada laikā. Šo ņemot vērā varam pieļaut, ka 38,4% iespējams depresijas simptomi nav bijuši tikai mājdzīvnieka zaudējuma rezultātā, bet gan dažādu notikumu kombinācijas rezultāts. Taču pārējiem 61,6% paturot prātā citas iespējamības depresijas simptomu parādībai kuri varbūt netika apskatīti. Ir iespējams, ka mājdzīvnieka zaudējums ir bijis traumējošs un savukārt depresijas simptomu veicinošs neizslēdzot iespēju, ka depresijas simptomi ir bijuši klātesoši jau pirms mājdzīvnieka zaudējuma. Depresijas simptomi var ietekmēt, kā cilvēks uztvers un interpretēs notiekošo (WHO, 2017).

Vēl rezultāti atklāja nozīmīgu pozitīvu saistību starp pieķeršanos dzīvniekam saistībā ar sērām pēc mājdzīvnieka nāves – jo izteiktāka piesaiste ir bijusi mājdzīvniekam, jo augstāki sēru simptomi ir novērojami pēc mīluļa zaudējuma. To ir iespējams skaidrot ar dzīvnieka cilvēka saiknes pierādītajiem ieguvumiem cilvēkam, bet tikai tad, ja ir izveidojusies abpusējā saikne (Heinrichs et al., 2003; O’Haire, 2010; Fin, 2019; Kanata-Maymon et al., 2016, & Winefield & Bennett, 2020).

Iepriekš veiktie pētījumi arī norāda – tas cik intensīvi cilvēks izjutīs sāpes pēc dzīvnieka aiziešanas cieši saistās ar to cik izteikta ir bijusi šī saikne jeb pieķeršanās mājdzīvniekam (Brown et al., 1996, Clements et al., 2008, Field et al., 2009, Crossley, M. 2013, & Eckerd et al., 2016). Saskaņot ar šī pētījuma rezultātiem, jo vairāk cilvēks bija pieķēries savam mājdzīvniekam, pieņemot, ka abpusēja saikne ir bijusi izveidota, jo izteiktāk sāpo pēc mājdzīvnieka zaudējuma.

Korelāciju analīze parāda, ka starp sāru simptomiem un laiku, pirms kāda ir noticis zaudējums, nozīmīgu sakarību nav. Tas nozīmē, ka sāras nav mazinājušās, laikam ejot uz priekšu. Šādi rezultāti netika gaidīti un savā mērā pārsteidza ņemot vērā, ko saka sāru teorijas par normālu adaptīvu sāru reakciju ilgumu, kas var ilgt no 6 mēnešiem līdz 2 gadiem (Jacobs, 1993). Ņemot vērā, ka pētījuma dalībnieki ir zaudējuši mīluli pēdējo 5 gadu laikā, tas šķiet ļoti ilgs laiks, lai sāras nebūtu mazinājušās. Taču lielākā daļa (62,1%) no šī pētījuma respondentiem, bija zaudējuši mīluli pēdējo 2 gadu laika intervālā. Saskaņā ar teoriju parastās bēdas var ilgt līdz 2 gadiem, un varbūt lielākā daļa cilvēku vēl ir tikai sāru adaptācijas procesā. Tiek apskatīta iespējamība, ka sāru simptomu aptauju respondenti ir pildījuši, domājot par pieredzi tūlīt pēc zaudējuma. Instrukcija aptaujas sākumā tika ņemta no oriģinālās aptaujas parauga; *Aizpildiet šo aptaujas daļu domājot par jūsu aizgājušo sunīti, lietojot sekojošos kritērijus: Pavisam nepiekrītu = 0; Nepiekrītu = 1; Piekrītu = 2; Pavisam piekrītu = 3.* Iespējams būtu bijis noderīgi un nepieciešams to pārfrāzēt; *Aizpildiet šo aptaujas daļu domājot par jūsu šī brīža izjūtām un pieredzi domājot par aizgājušo sunīti, lietojot sekojošos kritērijus: Pavisam nepiekrītu = 0; Nepiekrītu = 1; Piekrītu = 2; Pavisam piekrītu = 3.*

Pētījuma rezultātā var secināt, ka sāra zaudējums var būt saistīts ar depresijas simptomu parādību un faktu, ka cilvēki ar ciešu pieķeršanos savam sunim piedzīvo izteiktākas sāras, par ko liecina arī citi pētījumi (Cleary et al., 2021, Crossley, M. 2013, Brown et al., 1996, Clements et al., 2008, Field et al., 2009, Crossley, M. 2013, & Eckerd et al., 2016). Ņemot vērā iegūtos pētījuma rezultātus ir iespējams labāk saprast, procesus, kam iet cauri cilvēks pēc mīluļa zaudējuma un veicināt sabiedrību uz tālāku izpratni, kādu lomu mājdzīvnieki spēlē cilvēku dzīvē un cik traumējoša pieredze var būt zaudējot viņu. Ņemot vērā, ka 75,3% depresijas simptomi ir klīniski nozīmīgi rosina domāt, ka varbūt to esamība un grūtības veselīgi sārot ir saistīts ar sabiedrības nepieņemšanu jeb neizpratni sāram pār mājdzīvnieku (Cleary et al., 2021).

Kā vienu no pētījuma stiprajām pusēm var pieminēt izlases lielumu (N = 190), ņemot vērā pētījuma specifisko izlasi netika sagaidīta tāda atsauce, kā arī vecuma variācija (18 – 74 gadi). Atsauce uz pētījumu interneta vidē ir nozīmīgs rādītājs cilvēku velmei dalīties pieredzē un tikt savā veidā saprastiem.

Tāpat ir jāmin jauna instrumenta adaptācija (Mājdzīvnieka zaudējuma anketa) šī pētījuma ietvaros, kas tālāk var tikt pielietots, lai mērītu sāras pēc mājdzīvnieka nāves.

Vienu no pētījuma ierobežojumiem varētu uzskatīt depresijas simptomu mērījumu. Tas nomēra šī brīža depresijas simptomus un nav tik objektīvs, domājot par zaudējumu laika ietvaros no 6 mēnešiem līdz 5 gadiem. Iespējams, šo pētījuma ierobežojumu varētu mazināt, ierobežojot laika intervālu zaudējumam uz 2 gadiem. Tomēr pastāv iespējamība ka, depresiju var noteikt, citi ar mājdzīvnieka nāvi nesaistīti faktori, kā arī iespējamība ka depresija ir bijusi jau pirms zaudējuma.

Tāpat jāmin pētījuma nevienāda dzimuma sadalījums, vīriešu šajā pētījumā, bija krietni mazāk (N = 7) par sievietēm (N = 183). Līdz ar to rezultātus nav iespējams attiecināt uz vispārējo populāciju.

Būtiski ir ņemt vērā, ka šajā pētījumā ir izmantotas pašnovērtējuma aptaujas. Līdz ar to aptaujās sniegtie rezultāti ir subjektīvs pašnovērtējuma rezultāts.

Ir nepieciešams tālāk pētīt sēru reakcijas un izpausmes pēc mājdzīvnieka nāves, lai veicinātu sabiedrības izpratni šādām situācijām, kā arī lai pilnveidotu profesionālu izpratni par cilvēku zaudējumu tieši pēc mājdzīvnieka nāves, lai sniegtu nepieciešamo palīdzību. Tā pat būtu vērts tālākos pētījumos apskatīt uztverto atbalstu no apkārtējiem un sabiedrības, izlasē iekļaujot līdzsvarotāk abus dzimumus.

SECINĀJUMI

Pētot literatūru par mājdzīvnieka mijiedarbību ar cilvēku un cilvēku dzīvnieku saikni, ir salīdzinoši daudz pētījumu par attiecībām, kas izveidojas cilvēkam ar mājdzīvnieku. Savukārt, apskatot esošo literatūru par mājdzīvnieka zaudējumu un sēru izraisītas depresijas parādību pēc zaudējuma, pētījumu ir salīdzinoši maz. Analizējot iegūto informāciju, var secināt cilvēka un dzīvnieka saikne ir savstarpēji izdevīgas un dinamiskas attiecības starp dzīvnieku un cieņa saimnieku, kas tiek uzskatīta par būtisku abu veselībai un labklājībai (Human-animal Bond, n.d.). Dīvnieks spēj būt atbalsts cilvēkam, paaugstinot personas dzīves kvalitāti gan fiziskā ziņā, gan emocionālā veidā (O’Haire, 2010, Fin, 2019 & Kanata-Maymon et al., 2016). Savukārt mājdzīvnieka zaudējums var izraisīt cilvēkam sēru reakciju, jo cilvēks sēro pār attiecībām, kas tiek zaudētas, un lielākā daļa cilvēku piedzīvos vismaz dažus depresijas simptomu parādību (Field et al., 2009, & Uccheddu et al., 2019b).

Analizējot pētījumā iegūtos rezultātus, tika atklāts, ka cilvēki, kuri bija vairāk pieķērušies savam sunim, pēc mājdzīvnieka zaudējuma sēro izteiktāk, savukārt, jo augstākas ir sēras, jo izteiktāki depresijas simptomi un otrādāk. Korelācijas analīzē statistiski nozīmīgi rādītāji tika atklāti starp sērām pēc mājdzīvnieka zaudējuma saistībā ar depresijas simptomu iespējamību, kā arī statistiski nozīmīgi rādītāji, bija starp pieķeršanos mājdzīvniekam un sērām pēc mājdzīvnieka nāves. Tātad pētījuma pirmā un otrā hipotēzes tiek apstiprinātas.

Apskatot pētījuma iegūtos rezultātus saistībā ar sēru mazināšanos laika gaitā, netika atklātas nozīmīgas saakrības starp sērām un laiku kopš zaudējuma. Tātad pētījuma trešā hipotēze netiek apstiprināta pieņemot, ka šī pētījuma respondentiem sēras nebija mazinājušās laika gaitā.

PATEICĪBAS

Viss lielākā pateicība un atziņas vārdi no manis ir darba zinātniskajai vadītājai Ievai Stokenbergai.

Sirsnīgi vēlos pateikties arī katram, kas veltīja laiku piedaloties šai pētījumā. Liels paldies par jūsu uzdrīkstēšanos padalīties jūsu pieredzē sniedzot atbildes aptaujā.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

- APA Dictionary of Psychology*. (n.d.). Retrieved September 21, 2022, from <https://dictionary.apa.org/grief>
- APA Dictionary of Psychology*. (n.d.-b). Retrieved September 21, 2022, from <https://dictionary.apa.org/euthanasia>
- Archer, J., & Winchester, G. (1994). Bereavement following death of a pet. *British Journal of Psychology*, 85(2), 259–271. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1994.tb02522.x>
- Averill, J. R. (1968). *Grief: Its nature and significance*. *Psychological Bulletin*, 70(6, Pt.1), 721–748. doi:10.1037/h0026824
- Barnard-Nguyen, S., Breit, M., Anderson, K. A., & Nielsen, J. (2016, August 17). Pet Loss and Grief: Identifying At-risk Pet Owners during the Euthanasia Process. *Anthrozoös*, 29(3), 421–430. <https://doi.org/10.1080/08927936.2016.1181362>
- Bērtule, M., & Melne, I. (2018). Epidemioloģijas pētījumu centra depresijas skalas (EPCD-R) latviešu valodas versijas adaptācija. *Baltic Journal of Psychology*, 19 (1, 2), 88-99.
- Boelen, P. A., & Prigerson, H. G. (2007). The influence of symptoms of prolonged grief disorder, depression, and anxiety on quality of life among bereaved adults. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 257(8), 444–452. <https://doi.org/10.1007/s00406-007-0744-0>
- Boelen, P. A., & van den Bout, J. (2005). Complicated Grief, Depression, and Anxiety as Distinct Postloss Syndromes: A Confirmatory Factor Analysis Study. *American Journal of Psychiatry*, 162(11), 2175–2177. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.11.2175>
- Bowlby, J. (1969). Disruption of affectional bonds and its effects on behavior. *Canada's Mental Health Supplement*, 59, 12.
- Brown, B. H., Richards, H. C., & Wilson, C. A. (1996). Pet Bonding and Pet Bereavement Among Adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 74(5), 505–509. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb01901.x>
- Burke, A. (2021, May 27). *How Long Do Dogs Live?* American Kennel Club. Retrieved August 16, 2022, from <https://www.akc.org/expert-advice/health/how-long-do-dogs-live/>
- Cardiovascular Responses During Verbalization With an Animal Present. *Anthrozoös*, 6(2), 115–134. <https://doi.org/10.2752/089279393787002303>

- Carr, S., & Rockett, B. (2017, February 7). Fostering secure attachment: experiences of animal companions in the foster home. *Attachment & Human Development*, 19(3), 259–277. <https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1280517>
- Cleary, M., West, S., Thapa, D. K., Westman, M., Vesk, K., & Kornhaber, R. (2021). Grieving the loss of a pet: A qualitative systematic review. *Death Studies*, 46(9), 2167–2178. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1901799>
- Clements, P. T., Benasutti, K. M., & Carmone, A. (2008). Support for Bereaved Owners of Pets. *Perspectives in Psychiatric Care*, 39(2), 49–54. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.2003.tb00676.x>
- Crossley, M. (2013). Pet Loss and Human Bereavement: A Phenomenological Study of Attachment and the Grieving Process.
- Eaton, W. W., Smith, C., Ybarra, M., Carles, M., & Tien, A. (2004). Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: Review and revision (CESD and CESD-R). The Use of Psychological Testing for Treatment Planning and Outcomes Assessment. 363-377.
- Eckerd, L. M., Barnett, J. E., & Jett-Dias, L. (2016, March 18). Grief following pet and human loss: Closeness is key. *Death Studies*, 40(5), 275–282. <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1139014>
- Fediaf. (2022). Facts & Figures 2021. *The European Pet Food Industry*. <https://europeanpetfood.org/about/statistics/>
- Field, N., Orsini, L., Gavish, R., & Packman, W. (2009). Role of Attachment in Response to Pet Loss. *Death Studies*, 33(4), 334–355. <https://doi.org/10.1080/07481180802705783>
- Fine, A. H., & E. (2014). *Our Faithful Companions: Exploring the Essence of Our Kinship with Animals*. Alpine Publications, Inc.
- Fine, A. H. (2019). *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions* (5th ed.). Academic Press.
- Friedmann, E., Katcher, A. H., Lynch, J. J., & Thomas, S. A. (1980). Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 95(4), 307–312.
- Friedmann, E., Katcher, A. H., Thomas, S. A., Lynch, J. J., & Messent, P. R. (1983). Social Interaction and Blood Pressure. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 171(8), 461–465. <https://doi.org/10.1097/00005053-198308000-00002>
- Friedmann, E., Locker, B. Z., & Lockwood, R. (1993, June). Perception of Animals and Cardiovascular Responses During Verbalization With an Animal Present. *Anthrozoös*, 6(2), 115–134. <https://doi.org/10.2752/089279393787002303>

- Friedmann, E., Locker, B. Z., & Lockwood, R. (1993). *Perception of Animals and Grief, Bereavement, and Coping With Loss*. (2022, October 18). National Center for Biotechnology Information. Retrieved December 18, 2022, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK66052/>
- Headey, B. (1999). Health benefits and health cost savings due to pets: Preliminary estimates. *Social Indicators Research*, 47(2), 233–243. <https://doi.org/10.1023/a:1006892908532>
- Headey, B. (1999). Health benefits and health cost savings due to pets: Preliminary estimates from an Australian national survey. *Social Indicators Research*, 47(2), 233–243. <https://doi.org/10.1023/A:1006892908532>
- Heinrichs, M., Baumgartner, T., Kirschbaum, C., & Ehlert, U. (2003). Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. *Biological Psychiatry*, 54(12), 1389–1398. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(03\)00465-7](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(03)00465-7)
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine*, 7(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Human-animal bond*. (n.d.). American Veterinary Medical Association. Retrieved September 24, 2022, from <https://www.avma.org/one-health/human-animal-bond>
- Hunt, M., & Padilla, Y. (2006, December). Development of the Pet Bereavement Questionnaire. *Anthrozoös*, 19(4), 308–324. <https://doi.org/10.2752/089279306785415493> *psycocom.net*. (n.d.).
- Iedzīvotāju skaits un tā izmaiņas | Oficiālās statistikas portāls*. (n.d.). <https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/iedzivotaji/iedzivotaju-skaits/247-iedzivotaju-skaits-un-ta-izmainas>. Retrieved July 15, 2022, from
- Jacobs, S. (1993). *Pathologic Grief: Maladaptation to Loss*. American Psychiatric Press, Inc.
- Jordan, J. R., & Neimeyer, R. A. (2003). Does grief counseling work? *Death Studies*, 27(9), 765–786. <https://doi.org/10.1080/713842360>
- Kanat-Maymon, Y., Antebi, A., & Zilcha-Mano, S. (2016). Basic psychological need fulfillment in human–pet relationships and well-being. *Personality and Individual Differences*, 92, 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.025>
- Kubler-Ross, E. (1997). *Questions and Answers on Death and Dying* (Touchstone ed.). Scribner.

- Larson, D.G., & Hoyt, W.T. (2007). What has become of grief counseling? An evaluation of the empirical foundations of the new pessimism. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38, 347-355.
- Lee, S. A. (2020, March). Does the DSM-5 grief disorder apply to owners of deceased pets? A psychometric study of impairment during pet loss. *Psychiatry Research*, 285, 112800. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112800>
- Lindsay, S., & Thiyagarajah, K. (2020). The impact of service dogs on children, youth and their families: A systematic review. *Disability and Health Journal*, 101012. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.101012>
- Muldoon, J. C., Williams, J. M., Lawrence, A., & Currie, C. (2019b, January 4). The Nature and Psychological Impact of Child/Adolescent Attachment to Dogs Compared with Other Companion Animals. *Society & Animals*, 27(1), 55–74. <https://doi.org/10.1163/15685306-12341579>
- Nagasawa, M., Kikusui, T., Onaka, T., & Ohta, M. (2009b). Dog's gaze at its owner increases owner's urinary oxytocin during social interaction. *Hormones and Behavior*, 55(3), 434–441. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2008.12.002>
- Odendaal, J., & Meintjes, R. (2003). Neurophysiological Correlates of Affiliative Behaviour between Humans and Dogs. *The Veterinary Journal*, 165(3), 296–301. [https://doi.org/10.1016/s1090-0233\(02\)00237-x](https://doi.org/10.1016/s1090-0233(02)00237-x)
- O'Haire, M. (2010). Companion animals and human health: Benefits, challenges, and the road ahead. *Journal of Veterinary Behavior*, 5(5), 226–234. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2010.02.002>
- Podrazik, D., Shackford, S., Becker, L., & Heckert, T. (2000). The Death of a Pet: Implications for Loss and Bereavement Across the Lifespan. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 5(4), 361–395. <https://doi.org/10.1080/10811440008407852>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385–401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Ramírez, M. T. G., Quezada Berumen, L. D. C., & Hernández, R. L. (2014). Psychometric properties of the Lexington attachment to pets scale: Mexican version (LAPSM). *Anthrozoös*, 27(3), 351-359.
- Sife, W. (2005). *The loss of a pet: A guide to coping with the grieving process when a pet dies* (3rd ed.). Hoboken, NJ: Wiley Publishing, Inc.
- Sife, W. (2005). *The Loss of a Pet* (Third). Howell Book House.

- Šmite, L. (2020). Piesaistes stila un apmierinātības ar attiecībām saistība ar pieķeršanos dzīvniekiem. *Bakalaura Un Maģistra Darbi (PPMF)*, 1–30.
<https://dspace.lu.lv/dspace/handle/7/51547>
- Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2017). Correspondence and Comments—Cautioning Health-Care Professionals: Bereaved Persons Are Misguided Through the Stages of Grief (*Omega—Journal of Death and Dying*, 74.4). *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 75(1), 92–94. <https://doi.org/10.1177/0030222817701499>
- Stroebe, M., Stroebe, W., Schut, H., & Boerner, K. (2017). Grief is not a disease but bereavement merits medical awareness. *The Lancet*, 389(10067), 347–349.
[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(17\)30189-7](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(17)30189-7)
- Tanimukai, H., Adachi, H., Hirai, K., Matsui, T., Shimizu, M., Miyashita, M., Tsuneto, S., & Shima, Y. (2014). Association between depressive symptoms and changes in sleep condition in the grieving process. *Supportive Care in Cancer*, 23(7), 1925–1931.
<https://doi.org/10.1007/s00520-014-2548-x>
- Tedeschi, P., Jenkins, M. A., & Perry, B. (2019). *Transforming Trauma: Resilience and Healing Through Our Connections With Animals (New Directions in the Human-Animal Bond)*. Purdue University Press.
- Toray, T. (2004). The Human-Animal Bond and Loss: Providing Support for Grieving Clients. *Journal of Mental Health Counseling*, 26(3), 244–259.
<https://doi.org/10.17744/mehc.26.3.udj040fw2gj75lqp>
- Uccheddu, de Cataldo, Albertini, Coren, da Graça Pereira, Haverbeke, Mills, Pierantoni, Riemer, Ronconi, Testoni, & Pirrone. (2019b). Pet Humanisation and Related Grief: Development and Validation of a Structured Questionnaire Instrument to Evaluate Grief in People Who Have Lost a Companion Dog. *Animals*, 9(11), 933.
<https://doi.org/10.3390/ani9110933>
- WHO. (2016). Group Interpersonal Therapy (IPT) for Depression (WHO generic field-trial version 1.0). Geneva. World Health Organization and Columbia University.
- WHO. (2017). Depression and other common mental disorders: global health estimates. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>
- WHO. (2018). ICD-11 Prolonged grief disorder. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1183832314>.
- Wikipedia contributors. (2022, June 11). *Man's best friend*. Wikipedia. Retrieved July 15, 2022, from https://en.wikipedia.org/wiki/Man%27s_best_friend

- Winefield, H., & Bennett, P. (2020, December 1). Are stronger bonds better? Examining the relationship between the human–animal bond and human social support, and its impact on resilience. *Australian Psychologist*, 55(6), 729–738.
<https://doi.org/10.1111/ap.12466>
- YAN, B., LO, R. S., & CHOW, A. Y. (2021). The role of post-loss anxiety in the development of depressive symptoms and complicated grief symptoms: a longitudinal SEM study. *Journal of Affective Disorders*, 281, 649–656.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.096>
- Zuccala, V. (2020). Predictors of Post-traumatic Growth and Stress Following the Loss of a Pet. *Ottawa: Thesis (M.Sc.) - Carleton University*.
<https://doi.org/10.22215/etd/2020-14278>

Bakalaura darbs „ Mājdzīvnieka nāves radītās sāras saistībā ar depresijas simptomiem”
izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie
informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: Sandra Millere _____
(personiskais paraksts)

Rekomendēju / nerekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: Asoc.prof., Dr. psych. Ieva Stokenberga _____
(personiskais paraksts, datums)

Recenzent: Ronalds Cinks _____
(ieņemamais amats, vārds, uzvārds, personiskais paraksts, datums)

Darbs iesniegts Psiholoģijas nodaļā __16.01.2023. _____
(datums)

Dekāna pilnvarotā persona: studiju metodiķe Zane Krezevska _____
(personiskais paraksts)

Darbs aizstāvēts bakalaura gala pārbaudījuma komisijas sēdē _____, prot. Nr. _____

Komisijas sekretāre: __1. Evija Strika ____
(personiskais paraksts)