

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOĢIJAS NODAĻA

**LĪDZATKARĪBA, ĢIMENES LOCEKĻU EMOCIONĀLĀ
EKSPRESIVITĀTE UN DZĪVESSPĒKS SOCIĀLĀ RISKĀ ĢIMENĒS**

MAĢISTRA DARBS

Autors: **Gunita Bogdanova**

Studenta apliecības Nr.: gb17022

Darba vadītājs: docente Dr. psych. Laura Pirsko

RĪGA 2019

ANOTĀCIJA

Pētījuma mērķis bija noskaidrot kādas saistības pastāv starp līdzatkarību, dzīvesspēku un ģimenes locekļu emocionālo ekspresivitāti sociālā riska ģimenēs.

Pētījumā piedalījās 57 respondenti, 46 sievietes un 11 vīrieši vecumā no 19 līdz 61 gadam, vidējais vecums ($M = 40,84$, $SD = 11,52$), no sociālā riska ģimenēm, kuri dzīvo kopā ar personu, kura pārmērīgi lieto alkoholu. Datu ievākšanai tika izmantotas sekojošas metodes: Līdzatkarības noteikšanas aptauja („Spann-Fischer Codependency Scale”, Fischer, J.L., Spann L., & Crawford, D . 1991), Ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes aptauja (Family Expressiveness Questionnaire (FEQ) Cassidy, Parke, Butkovsky, Braungart, 1992) un Dzīvesspēka aptauja pieaugušajiem (Resilience Scale of Adults, (DzSAP), Hjemdal, et. al, 2001; Friberg, et. al, 2003; Friberg, et. al, 2005).

Pētījuma rezultāti parāda, ka pastāv statistiski nozīmīga negatīva korelācija starp līdzatkarības un ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes rādītājiem, kā arī statistiski nozīmīga negatīva korelācija starp līdzatkarības un dzīvesspēka rādītājiem. Rezultāti rāda statistiski nozīmīgas, pozitīvas saistības starp ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes un dzīvesspēka rādītājiem. Pētījuma rezultāti parāda, ka statistiski nozīmīgi līdzatkarību prognozē ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes negatīvie apgalvojumi par ģimeni un dzīvesspēka nākotnes uztvere/plānotā nākotne.

Atslēgas vārdi: līdzatkarība, emocionālā ekspresivitāte, dzīvesspēks, sociālā riska ģimenes

ABSTRACT

The aim of the study was to find out correlations between codependency, resilience and emotional expressiveness of family members in social risk families.

In this study 57 participants took part, from which 46 were women and 11 men aged 19 to 61 years old(average age $M=40,84$. $SD 11,52$) from social risk families, who live with a person which consumes too much alcoholic drinks.

In order to collect data, there were used these methods: Spann-Fischer Codependency Scale (Fischer, J.L., Spann L., & Crawford, D . 1991), Family Expressiveness Questionnaire (FEQ)(Cassidy, Parke, Butkovsky, Braungart, 1992), Resilience Scale of Adults, (DzSAP)(Hjemdal, et. al, 2001; Friborg, et. al, 2003; Friborg, et. al, 2005).

Results of the study show that there is statistically significant negative correlation between codependency and emotional expressiveness of family members, also there was found significant negative correlation between codependency and resilience. Results show that there are significant, positive correlations between emotional expressiveness of family members and resilience. Results of the study show that codependency is significantly predicted by negative statements of emotional expressiveness of family members and perception future (planned future) of resilience.

Key words: codependency, emotional expressiveness resilience, social risk families.

SATURA RĀDĪTĀJS

| | |
|---|----|
| TEORĒTISKĀ DAĻA | 5 |
| LĪDZATKARĪBA | 7 |
| EMCIONĀLĀ EKSPRESIVITĀTE | 10 |
| DZĪVESSPĒKS | 12 |
| EMOCIONĀLĀS EKSPRESIVITĀTES, DZĪVESSPĒKA UN LĪDZATKARĪBAS SAVSTARPĒJĀ SAISTĪBA | 16 |
| METODE | 19 |
| Pētījuma dalībnieki | 19 |
| Instrumentārijs | 19 |
| Procedūra | 20 |
| REZULTĀTI | 21 |
| DISKUSIJA | 25 |
| SECINĀJUMI | 29 |
| IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS..... | 31 |

TEORĒTISKĀ DAĻA

Veidi, kuros persona pārvar grūtības un ciešanas, nosaka personas attiecību ievirzi, ar sevi un apkārtējo vidi. Tomēr ir būtiski, ka personas iekšējie resursi un prasme veidot uz sociālām kompetencēm un produktivitāti balstītu uzvedības modeli, ir process, kas veidojas, personas apersepcīvā pieredzē – ģimenē, sabiedrībā un kultūrā. Tādējādi, mijiedarbībā ar tuvāko un tālāko sociālo loku, persona var iemācīties gan destruktīvas un deviantas uzvedības formas, gan iegūt un atpazīt iekšējos resursus, kas ir nepieciešami, lai pārvarētu grūtības.

Jebkurā attiecību jomā ir būtiski apzināties, ka personas izvēles ietekmē neapzināta motivācija, kas nozīmē to, ka cilvēki arī tuvās un intīmās attiecībās var kļūt „labprātīgi akli” un pozitīvi pastiprināt attiecības iesaistīto personu negatīvās uzvedību izpausmes, tādējādi izvairoties no personīgās atbildības (Bartling, Engi & Weber, 2014).

Līdzatkarības kā sociāla fenomena un uzvedības modeļa izpausmes, ir īpaši bīstamas nelabvēlīgās ģimenēs un augsta sociālā riska ģimenēs. Uz to, ka līdzatkarība ir aktuāla problēma ar kuru bieži saskaras Latvijas ģimenes, norāda arī kopējie sabiedrības labklājības radītāji.

No vienas puses, Latvija ir Eiropas Savienības valsts, kas paredz to, ka Latvijā ir augsti dzīves kvalitātes standarti, tomēr no otras puses, statistikas dati apliecina, ka Latvijas iedzīvotāju dzīves standarti - ar visām no tā izrietošām negatīvām sekām, Eiropas un Pasaules mērogā ir vērtējami kā kritiski zemi.

Latvijā 2018. gadā, kopumā ir būtiski pieaudzis nabadzībai pakļauto iedzīvotāju skaits (Centrālā statistikas pārvalde, 2018). Turklāt uz neapmierinošu sabiedrības psiholoģiskās veselības stāvokli, norāda arī fakts, ka Latvijā, 2019. gadā ir 10. augstākais pašnāvību skaits pasaulē (World Population Review, 2019). Tāpat uz iespējamo līdzatkarības veidošanos ģimenēs, norāda arī Pasaules Veselības organizācijas (2018) publicētais pētījums, kas apliecina, ka Latvija kopš 2014. gada, ir viena no pasaules valstīm ar augstāko alkohola patēriņu uz vienu iedzīvotāju, kā arī ļoti augstu alkohola izraisīto nāves gadījumu skaitu. Līdzatkarība ir destruktīvs fenomens, kas izkropļo cilvēka uztveri par intimitāti, atbildību un pienākumiem attiecībā pret sevi, savu partneri un bērniem. Tādējādi veidojot noslēgtu, vardarbīgu un trauslu ģimenes struktūru. Līdzatkarība samazina ģimenē augošo bērnu nākotnes iespējas veidot psiholoģiski labvēlīgas un produktīvas attiecības. Secīgi, ir būtiski, ka līdzatkarība raksturo problēmu, kas skar visu ģimenes struktūru, un ir visas sabiedrības psihiskās veselības jautājums (Beattie, 1987).

Pētījumi par līdzatkarīgu uzvedību ģimenes struktūrās, sniedz iespēju veidot tādas ģimeņu atbalsta programmas, kas ir orientētas ne tikai uz personas, bet arī ģimenes iekšējo

resursu identificēšanu un izmantošanu uz izaugsmi orientētas uzvedības veicināšana. Secīgi, tiek izvirzīts pētījuma mērķis izpētīt, kādas saistības pastāv starp līdzatkarību, dzīvesspēku un ģimenes locekļu emocionālo ekspresivitāti sociālā riska ģimenēs.

LĪDZATKARĪBA

Lai izprastu līdzatkarības saistību ar dzīvesspēku un emocionālo ekspresivitāti, ģimenes struktūras kontekstā, ir nepieciešams analizēt šo jēdzienu būtību.

Zinātniskajā literatūrā „līdzatkarība” tiek analizēta divējādos kontekstos, proti, kā pozitīvs intīmu attiecību radīts epifenomens – „savstarpējā atkarība” (interdependence) vai negatīvas attiecību dinamikas veicināts, destruktīvs fenomens – „savstarpējā līdzatkarība” (co-dependence). Tā kā abiem fenomeniem attiecību kontekstā piemīt „paļāvības” aspekti, kas ir saistīti ar intīmu attiecību veidošanu, lai izprastu līdzatkarības būtību, ir nepieciešams analizēt abus jēdzienus.

„Savstarpēja atkarība” pēc būtības ir cieši, konceptuāli saistīta ar „tuvības” jēdzienu, tomēr pretēji tuvībai, kas raksturo attiecību kvalitāti – to saturu, savstarpējā atkarība raksturo sociālo apmaiņas procesu un ar to saistītās īpatnības (Laursen & Williams, 1997). Detalizētāku savstarpējās līdzatkarības raksturojumu sniedz autore Foa (1973), to definējot kā resursu apjomu, kas ir nepieciešams, lai panāktu attiecības ar apkārtējiem. Ģimene kā kopiena organizē savas attiecības pamatojoties uz vajadzību apmierināšanu, kas nav tiešā veidā balstīta uz disbalansu starp attiecību ieguvumiem un ieguldītajiem resursiem (Clark & Mills, 1979). Secīgi, pamatojoties uz autoru sniegtajām definīcijām, savstarpējo atkarību var definēt kā savstarpējo attiecību kvalitātes radītāju un paļāvība, kas ir savstarpējas atkarības aspekts, veselīgās attiecībās ar tuvāko sociālo loku nav raksturojams kā negatīvs fenomens. Pretēji – savstarpējā līdzatkarība, raksturo tādu uzvedību un paļaušanos, kas ir balstīta uz nereāliem priekšstatiem par attiecībās iesaistītās personas uzvedību, ar mērķi apmierināt līdzatkarīgās personas vajadzības (Clark & Mills, 1979).

Tādi autori kā Tredvejs (1990), konkrētāk definē līdzatkarību kā spēcīgu atkarību no kompulsīvas uzvedības un citu cilvēku atzinības, ar mērķi sasniegt drošības izjūtu. Papildinot, sniegto definīciju, Bītijs (1987) raksturo līdzatkarību kā nepārvaramu personas tieksmi kontrolēt attiecībās iesaistīto uzvedību. Ir būtiski, ka līdzatkarību, sociālās mācīšanas teorijas kontekstā, var definēt arī kā iemācītu uzvedību, kā rezultātā intīmu attiecību veidošana tiek pilnībā apgrūtināta vai kļūst neiespējama (Larsen, 2013).

Tomēr, līdzatkarībai ir arī funkcionāla nozīme, proti, pamatojoties uz Subija (1987) uzskatiem, līdzatkarība ir pārvarēšanas stratēģija, kas rodas personas aperceptīvās pieredzes rezultātā, psiholoģiski nelabvēlīgā vidē, praktizējot negatīvus uzvedības modeļus. Ar psiholoģiski nelabvēlīgu vidi, šajā kontekstā ir saprotama vide, kurā persona nespēj sevi realizēt esošajā intrapersonālajā kontekstā.

Pamatojoties uz zinātniskajā literatūrā sniegtajām definīcijām, līdzatkarīgām attiecībām kopumā ir vairākas, sekojošas, pazīmes – pārmērīga orientācija un jutība pret sociālo vidi, personīgo vajadzību psiholoģiska apspiešana, pašuzpurēšanās un pastiprināta vēlme kontrolēt intrapersonālās attiecībās iesaistītās personas (Dear, Roberts & Lange, 2005). Saskaņā ar autores Vangas (2012) uzskatiem, būtiskākā līdzatkarības iezīme, kā norāda pats vārds „līdzatkarība” ir atkarība, secīgi, neatkarīgi no ģimenes situatīvajiem apstākļiem un konteksta, līdzatkarība izpaužas sekojošos veidos, jeb fāzēs:

1. Pirmā fāze – līdzatkarība attīstās mijiedarbībā ar sociālo vidi kā rezultātā rodas līdzatkarīgas uzvedības modelis.
2. Otrā fāze – līdzatkarīgā persona gūst emocionālu gandarījumu – pozitīvu pastiprinājumu, kas veidojas līdzatkarīgajai personai nemitīgi tiecoties gūt atzinību no attiecībās iesaistītajām personām.
3. Trešā fāze – līdzatkarīgā persona pārstāj sevi realizēt dzīves jomās ārpus partnerattiecībām, tādējādi kļūstot atkarīga no attiecībām. Turklāt, līdzatkarīgā persona tiecās uzstājīgāk gūt atzinību, kas šajā fāzē ir nepietiekami konsekvents. Tādējādi līdzatkarīgajā personā rodas aizvainojums, psiholoģiskas sāpju izjūta, un vilšanās.
4. Ceturtā fāze – paaugstinātas kontroles fāze. Jo augstāka līdzatkarīgās personas atkarība no attiecībās iesaistīto personu viedokļa un attieksmes, jo spēcīgāka līdzatkarīgās personas nepieciešamība kontrolēt attiecībās iesaistītās personas.
5. Piektā fāze – personas apziņa ir pilnībā orientēta uz objektu – personu, kas tiek ietekmēta. Šīs fāzes galējai izpausmei ir raksturīga līdzatkarīgās personas rakstura un psiholoģiskā stāvokļa strauja degradācija.

Līdzatkarīgā persona sevi uztver kā attiecību „glābēju” un „morāles sargātāju”, tādējādi radot varmākas un upura diādes vai situācijās, kad ģimenē ir bērni – varmākas, upura un glābēja triādes (Wang, 2012). Secīgi, līdzatkarība, attiecību dinamikas un kvalitātes kontekstā, ir disfunkcionāls attiecību veidošanas modelis, kas ir saistīts ar pārliedzi zemu orientāciju uz personīgajām vajadzībām, emocionālās ekspresivitātes trūkumu un zemu pašvērtējumu (Fischer, Spann & Crawford, 1991).

Ir zināms, ka līdzatkarība ir cieši saistīta ne tikai ar konkrēto līdzatkarīgo personu savstarpējo attiecību dinamiku un veidiem, kuros tiek pastiprināti partneru negatīvie ieradumi, bet arī ar personības aspektiem, kas nosaka uzvedības dispozīciju. Konkrētāk, līdzatkarīgas personības atribūti ir saistīti ar tādiem aspektiem kā pašvērtējums, trauksme (Fischer, et al., 1991) un neirotizms (Gotham & Sher, 1996; Panaghi, et. al., 2016). Personas, kuras ir iesaistītas līdzatkarīgās attiecībās un pastiprina atkarīgās personas deviantu uzvedību vai

atkarības, ir raksturīga augsta atvērtība pieredzei, augstāks neirotisma līmenis un labvēlības līmenis (Panaghi, et. al., 2016).

Ir būtiski, ka, lai gan līdzatkarīga uzvedība var veidoties jebkurā vecumposmā, tomēr līdzatkarīgas personības veidošanās procesā, noteicoša loma ir arī kritiskajos un sensitīvajos personības attīstības periodos gūtā pieredze, proti, personām, kuras bērnībā ir augušas līdzatkarīgās ģimenes struktūrās, pastāv augstāka iespējamība šo uzvedības modeli atveidot vēlākos vecumposmos (Crothers & Warren, 1996; Prest, Bensosn & Protinski, 2004; Knudson, Heather & Terrell, 2012),

Zinātniskajā literatūrā, līdzatkarības fenomens tiek izziņāts, galvenokārt, ģimenes kontekstā, saistībā ar atkarībām no psihotropām vielām (Hewes & Janikowski, 1998; Zaidi, 2015; Senthil, 2016; Bacon, 2018), lai gan līdzatkarība ģimenes struktūrās var izpausties daudzveidīgos veidos un nebūt tiešā veidā saistīta ar atkarības problēmām (Beatie, 1987; Fuller, Rebecca & Warner, 1999). Līdzatkarīgas ģimenes parasti ir ģimenes, kurām ir zemi ienākumi un vienam vai abiem partneriem ir zems izglītības līmenis. Tāpat līdzatkarīgā persona parasti ir sieviete, kura līdzatkarīgām attiecībām progresējot, kļūst nevēlīga attiecībā pret savām vajadzībām (Bortolon, et. al., 2016).

Apkopojot zinātnisko literatūru par līdzatkarības fenomenu, jāsecina, ka līdzatkarība ir adaptīvs uzvedības modelis, kas veidojas mijiedarbībā ar sociālo vidi un tiek pastiprināts esošo partnerattiecību kontekstā. Tomēr, tā kā līdzatkarība ir saistīta arī ar personību un sociālajām kompetencēm, lai izprastu to, kas padara līdzatkarību par adaptīvu uzvedības modeli, ir nepieciešams analizēt arī partnerattiecībās iesaistīto personu emocionālo ekspresivitāti, saskarsmē un komunikācijā.

EMCIONĀLĀ EKSPRESIVITĀTE

Ar emocionālo ekspresivitāti ir saprotama tīšas vai netīšas personas verbālās un neverbālās emociju un izjūtu izpausmes (Kamal, et. al., 2013; Eid, Lischetzke & Trierweiler, 2002). Tādējādi, emocionālajai ekspresivitātei piemīt uzvedības aspekts un tas ir, pēc būtības, interpersonālo attiecību komponents (Gross & John, 1997; Kennedy-Moore & Watson, 1999).

Emocionālā ekspresivitāte, zinātniskajā literatūrā, tiek izziņāta no vairākiem aspektiem, proti, kā personas dispozīcija izjust pozitīvas vai negatīvas emocijas vai kā veids, kurā personas ekspresija atšķiras no citām afektīvām atbildes reakcijām (Kring, Smith & Neale, 1994). Emocionālā ekspresivitāte kā sociāls fenomens, ir interpersonālo attiecību kvalitātes rādītājs, kas ir cieši saistīts ar sociālo kompetenci (ar kompetenci saprotot spēju, interpersonālajā komunikācijā realizēt personīgos mērķus, saglabājot pozitīvu attiecību dinamiku) (Shaffer & Kipp, 2010), kā arī sociālās efektivitātes veidošanos (Eisenberg, et. al., 1992).

Tādējādi emocionālā ekspresivitāte ir saistīta ar ne tikai sociālo kompetenci, bet arī emocionālo kompetenci – spēju biežāk paust pozitīvas nevis negatīvas emocijas, emocionālo izziņu - spēju identificēt tos faktorus, kas veicina šo emociju izpausmes, kā arī emocionālo regulāciju – spēju konstruktīvā veidā izrādīt negatīvas un pozitīvas emocijas (Shaffer & Kipp, 2010).

Emocionālā ekspresivitāte ļoti būtiskos veidos ir saistīta arī ar personību, īpaši temperamenta ievirzi. Intravertām personām parasti ir zemāki ekspresivitātes rādītāji pretēji ekstravertām personām. Turklāt augsti emocionālās ekspresivitātes un īpaši – negatīvo emociju ekspresivitātes rādītāji ir personām ar zemākiem labvēlības rādītājiem lielā piecinieka skalā. Tā kā emocijas ir fenomens, ka rodas situatīvu stimulu rezultātā, emocionālo ekspresiju būtiski ietekmē arī neapmierinošs fizioloģiskais stāvoklis (slimības, sāpes, nogurums utml.) (Hannawa & Spitzberg, 2015).

Emocionālai ekspresijai ir sociāla un adaptīva funkcija, proti, emociju izpausmes, stresa situācijās veicina labvēlīgus sociālās adaptācijas procesus (Rimé, 2009) un pretēji - negatīvo emociju apspiešana rada sociālās adaptācijas grūtības (Gross & John, 1997). Secīgi, emocionālā ekspresivitāte ir cieši saistīta ar psiholoģisko klimatu.

Ģimenisko attiecību kontekstā, labvēlīgs psiholoģiskais klimats iekļauj un raksturo visus tos procesus, kas veicina ģimenes saliedētību un drošas vides veidošanos (Halberstadt, Cassidy, Stifter, Parke, & Fox, 1995). Jo augstāka ģimenes saliedētība, jo augstāka emocionālā ekspresivitāte (White & Matawie, 2004).

Emocionālā ekspresija ģimenē ietekmē visu ģimenes struktūru, tomēr tās kvalitāte būtiski ietekmē ģimenē esošā bērna pašvērtējumu un attieksmi attiecībā par to, kas partnerattiecībās ir pieņemama emociju izpausme.

Pārāk biežas negatīvas emociju izpausmes ģimenē salīdzinājumā ar pozitīvu emociju izpausmēm, ir saistīta ar bērna attieksmi pret konfliktiem. Ir būtiski, ka tādu emociju kā agresijas izpausme ģimenēs, kurās biežāk tiek demonstrēti pozitīvi afektīvi stāvokļi nevar tikt definēta kā destruktīva. Tomēr ģimenes, kurās negatīvi afekti un agresija tiek izpausta biežāk, nekā pozitīvi afektīvi stāvokļi, parasti ir ģimenes, kurās ir augstāks kritikas pret citiem ģimenes locekļiem līmenis, zemāks ģimenes kohēzijas līmenis, kā arī augstāka nedrošības izjūta (Fosco & Grynych, 2008). Līdz ar to, emocionālās ekspresivitātes kvalitāte ir būtiska tādēļ, ka konstruktīva emociju izpausme, veicina līdzjūtību, intimitāti un apmierinātību ar attiecībām (Graham, et. al., 2008).

Kopumā, konstruktīva pozitīvu un negatīvu emociju ekspresija ir saistīta ar augstākām saskarsmes spējām, un secīgi – augstāku apmierinātību ar partnerattiecībām (King, 1993) kā arī apmierinātību ar attiecībām citās starppersonu attiecību jomās (Morry, 2005; Pollastri, et. al., 2018). Tāpat, konsekventa emocionālā ekspresija spēj mazināt arī konfliktu radītas negatīvās sekas (Kennedy-Moore & Watson, 1999; Pollastri, et. al., 2018).

Tāpat, tā kā emocionālā ekspresivitāte ir interpersonālās komunikācijas aspekts, situatīvi un sociāli nepieņemamu, un nepiemērotu emociju izpausmes ir saistītas ar zemāku attiecībās iesaistīto personu – partneru, komunikācijas biežumu un kvalitāti (Gross & John, 1997; Richards & Gross, 2006).

Apkopojot zinātnisko literatūru par emocionālo ekspresivitāti, jāsecina, ka emociju izpausmes ir saistītas ar personas subjektīvo uztveri kā arī sociālajām un emocionālajām kompetencēm. Lai veicinātu ģimenes saliedētību, ir būtiski veicināt pozitīvu, vairāk nekā negatīvu afektu izpausmes, kā arī rast konstruktīvus veidus, kuros paust negatīvās emocijas. Pamatojoties uz to, ka emocijas rodas kā atbildes reakcija uz ārējās vides stimuliem, turklāt ievērojot to, ka emocionālā ekspresivitāte ir saistīta ar personas psihisko un fizioloģisko stāvokli, ir nepieciešams izzināt arī faktorus, ka mudina cilvēku pretties spontānai negatīvu emociju izpausmei un veicināt sociālo efektivitāti.

DZĪVESSPĒKS

Dzīvesspēks ir psihosociāla, personības attīstības procesā, radusies prasme, pielāgoties nelabvēlīgiem apstākļiem, psiholoģiski pozitīvos un produktīvos veidos (Graber, Pichon & Carabine, 2015). Dzīvesspēku var raksturot arī kā spēju, ziedot īstermiņa gandarījumu par labu ilgtermiņa ieguvumiem, proti, kā piepūli, kas ir nepieciešama iekšējo resursu mobilizācijai, situācijās, kurās ir viegli padoties ārējo apstākļu ietekmei (Cheng & Catling, 2015). Dzīvesspēkam ir sekojoši, to raksturojoši aspekti (Graber, Pichon & Carabine, 2015):

(A) Dzīvesspēks ir process nevis personības atribūts - dzīvesspēks rodas personības attīstības procesā, personai akumulējot un integrējot pieredzi.

(B) Dzīvesspēks ir psihofizioloģisks un sociāli determinēts fenomēns – tas ir ekonomisko, personīgo attiecību, kultūras kā arī neirobioloģisko izmaiņu vadīts process.

(C) Dzīvesspēks ir saistīts ar izziņas procesiem - dzīvesspēks raksturo ne tikai personas spēju pārvarēt grūtības un pretoties stresam, bet arī spēju, pilnveidoties un stiprināt pašizziņu.

Dzīvesspēku veicinošie, proaktīvie aspekti ir cieši saistīti ar personas pieeju uzticības personām, īpaši - ģimenisko vidi, kā arī kopējo attiecību kvalitāti ar tuvāko sociālo loku – ģimeni un draugiem. Turklāt, tā kā dzīvesspēks ir psihofizioloģiski un sociāli determinēts process, tā veidošanās ir saistīta ar personas kopinga prasmēm, dzimumu, kultūras iezīmēm un sociālekonomiskajiem apstākļiem (Graber, Pichon & Carabine, 2015). Tāpat, ir būtiski, ka dzīvesspēks ir cieši saistīts arī ar personības iezīmēm (Fletcher & Sarkar, 2013).

Pamatojoties uz pētījumiem, par lielā piecinieka personības aspektu saistību ar dzīvesspēka līmeni – augstāki dzīvesspēka līmeņi parasti ir saistīti ar augstiem ekstraversijas un apzinīguma līmeņa rādītājiem, savukārt, zemāki dzīvesspēka rādītāji – ar augstu neirotizma līmeni (Foumani, Salehi & Babakhani, 2015). Personības iezīmes nosaka dzīvesspēka līmeni arī netiešos veidos, proti, personām ar augstiem atvērtības pieredzei, apzinīguma un labvēlības rādītājiem, parasti ir zemāki trauksmes līmeņa rādītāji, kas ir pašizziņu apgrūtināošs aspekts. Secīgi, personām, kurām ir augsti – virs vidējo procentīļu, rādītāji lielā piecinieka atvērtības pieredzei, apzinīguma un labvēlības skalās, ir arī augstāki dzīvesspēka rādītāji (Shi, et. al., 2015).

Analizējot zinātnisko literatūru, ir būtiski apzināties, ka dzīvesspēkam piemīt ne tikai sociāli un ar personību saistīti aspekti, bet arī transcendentāls aspekts, proti, dzīvesspēks raksturo gan adaptācijas spējas, gan tiekšanās pēc jēgpilnas dzīves. Turklāt tieši transcendentālā īpatnība – tiekšanās pēc jēgpilnas dzīves, ir iekšējais motivators, kas nosaka personas izturību krīzes un stresa apstākļos (Fletcher & Sarkar, 2013).

Persona, kura sevi spēj realizēt daudzveidīgās dzīves jomās – ģimenē, karjerā, izglītībā, hobijos, ir augstāk attīstīta spēja atjaunot iekšējos resursus, pretēji personai, kura sevi realizē ļoti šaurā dzīves jomā, tādējādi mazinot dzīvespēkam nepieciešamos resursus (Masten, 2014).

Maģistra darbā tika aplūkots Friborga (2005) dzīvespēka modelis, kas sastāv no sešiem faktoriem: 1. Sevis uztvere – pārlicība par savām spējām, spriedumiem, pašefektivitāti un reālistiskas gaidas; 2. Nākotnes uztvere/plānotā nākotne – spēja plānot nākotni, saredzēt pozitīvas perspektīvas un orientācija uz mērķiem; 3. Sociālā kompetence – sociālais “siltums” un elatīgums, spēja veidot draudzīgas attiecības un humora izmantošana pozitīvā veidā; 4. Ģimenes saskaņa – kopīgas vai atšķirīgas vērtības ģimenē, laika izbaudīšana kopā ar ģimeni, optimistisks skatījums uz nākotni ģimenes kontekstā, lojalitāte ģimenes locekļu starpā, savstarpējas atzinības un atbalsta izjūta; 5. Sociālie resursi – sociālā atbalsta pieejamība, neatkarīgi no tā, vai uzticības personas ir ģimenes locekļi vai nav (piemēram, draugi vai attālāki radnieki, kas novērtē un iedrošina), iespējas lūgt palīdzību; 6. Strukturētais stils – spēja veidot un ievērot rutīnu, sevis paša organizētība, spēja izvirzīt skaidrus mērķus un plānus pirms darbības sākšanas. (Friborg et al., 2003; Hjemdal et al., 2001, kā minēts Hjemdal et al., 2011)

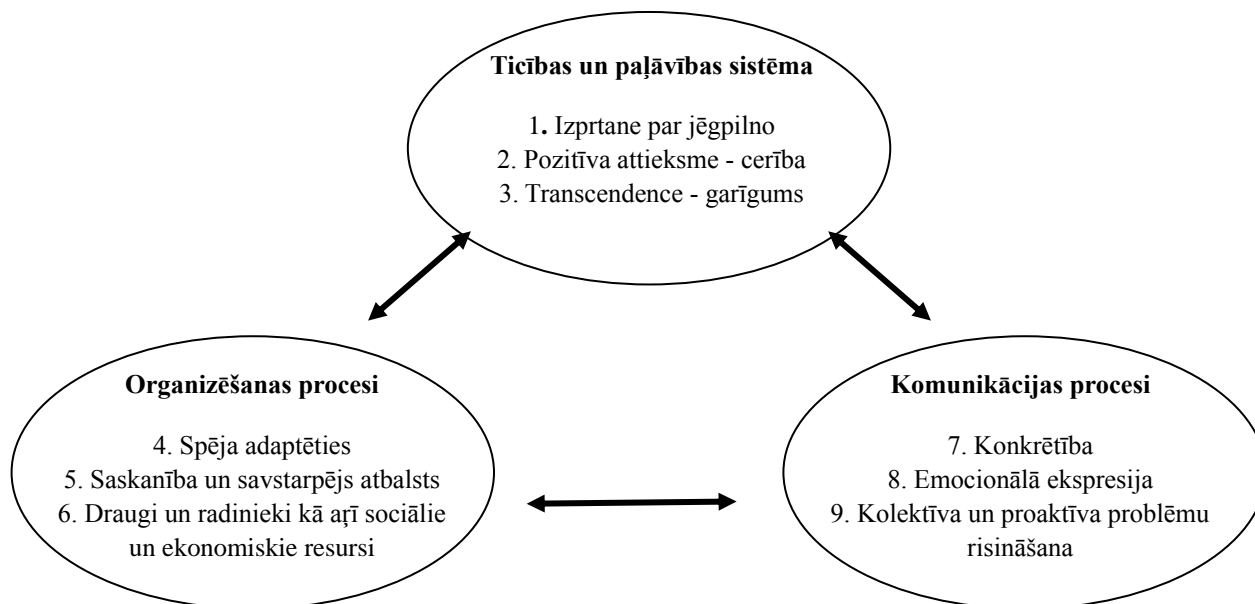
Šie dažādie dzīvespēka faktori ir būtiski psihiskās veselības prognozētāji (Morote & Hjemdal, 2017), turklāt rezultāti var būt specifiski kultūrvidei, dzimumam un dzīves apstākļiem (Rojas, 2011). Dzīvespēks ir pozitīvi saistīts ar apmierinātību ar dzīvi un sociālo kontaktu veidošanu, savukārt, negatīvi saistīts ar bezcerību un psiholoģisko distresu (Capanna et al., 2015, kā minēts Morote & Hjemdal, 2017). Turklāt, pastāv saistības starp līdzatkarību, trauksmes, depresijas un dusmu simptomiem (Hilbig et al., 2015), stresu un psiholoģisko izturību (Cowden, 2016). Secīgi, no vienas puses, līdzatkarība saistīta ar faktoriem, kas raksturo psiholoģisko labklājību, no otras, ar dažādu psihisko traucējumu un stresa rādītājiem, kas saistāms ar dzīvespēka mehānismu aktivizēšanos stresa situācijās.

Kopumā, no personības psiholoģijas, eksistenciālās psiholoģijas kā arī psihoanalīzes aspektiem, „jēgpilna dzīve”, nihilisms - „bezjēgas stāvoklis” un psiholoģiskie resursi ir centrāli dzīvespēka aspekti. Turklāt, pētījuma kontekstā, ir būtiski, ka dzīvespēks ir fenomēns, kas rodas ne tikai personas individuālajā psihē, bet arī kolektīvajā struktūrā – ģimenē, un dzīvespēka eksistenciālais aspekts, raksturo būtiskus ģimenes iekšējos resursus, kas ir nepieciešami krīzes situāciju pārvarēšanā.

Dzīvespēks, ģimenes kontekstā, raksturo „pozitīvas biheiviorālas shēmas un funkcionālās kompetences, kas tiek izmantotas, lai pārvarētu stresa situācijas, un kas nosaka

ģimenes spēju atjaunot iekšējos resursus, saglabājot atsevišķu ģimenes locekļu kā arī ģimenes kā holistiska veseluma, integritāti” (Dickov, et. al., 2016, 279).

Dzīvesspēka eksistenciālās paradigmas būtība, savukārt, atspoguļojas procesos, kas ir saistīti ar ticības un pašāvēības, organizēšanas un komunikācijas procesiem (Walsh, 2011) (skat. 1.1. att.).



1.1.attēls. Ģimenes dzīvesspēka veidošanās procesi (Walsh, 2011, 19)

Ģimenes dzīvesspēka veidošanās, procesā pieejamie resursi ir situatīvi un atkarīgi no ģimenes prioritātēm un izpratnes. Turklāt savstarpēji saistītie procesi un ar tiem saistītās resursu prioritātes, būtiski ietekmē arī kultūra.

Pētījuma kontekstā ir būtiski, ka personu, kuras ir atkarīgas no alkohola, rehabilitācijas efektivitāte ir cieši saistīta ar ģimenes iekšējiem resursiem, proti, ģimenēs, kurās ir pieejami vairāk psiholoģisko resursu ir augstāks dzīvesspēks, kas veicina atsevišķu ģimenes locekļu individuālo psiholoģisko resursu un pozitīvo personības atribūtu attīstību un stiprināšanu. Turklāt ir būtiski, ka dzīves kvalitātes radītājiem ģimenē, pretēji dzīvesspēkam, nav būtiska saistība ar rehabilitācijas efektivitāti (Dickov, et. al., 2016).

Tādējādi, jāsecina, ka arī ģimenes ar zemu dzīves kvalitātes līmeni spēj efektīvi risināt ģimenē esošās atkarības problēmas, ja ģimene ir sinerģiska un tai ir pietiekami augstā līmenī attīstītas sociālās kompetences. Secīgi, būtisks atkarību problēmu risināšanas un dzīvesspēka stiprināšanas aspekts ir atklāta komunikācija un negatīvu afekta stāvokļu izpausmju mazināšana, kā arī līderība – parasti viena ģimenes locekļa, kā mediatora lomas uzņemšanās (Zerbetto, Galera & Ruiz, 2017).

Dzīvesspēks, no atkarību profilakses aspekta, kā arī funkcionālā ģimenē kopumā raksturo orientāciju uz ģimenes iekšējo resursu un pozitīvo atribūtu aktivizāciju un mobilizāciju. Turklāt, analizējot „ģimenes dzīvesspēka” jēdzienu funkcionālās un disfunkcionālās ģimenēs, ir būtiski apzināties, ka dzīvesspēks, pirmkārt, raksturo pozitīvos ģimenes resursu, kas stresa un krīzes situācijās tiek nomākti, un otrkārt – atziņu, ka nepastāv vienotu ģimenes kā kopienas, veselīgas funkcionēšanas standartu. Turklāt, mainoties individuālo ģimenes locekļu prioritātēm un attieksmei, mainās arī ar dzīvesspēku saistītie ģimenes resursi (Zerbetto, Galera & Ruiz, 2017).

Dzīvesspēks gan individuālā, gan tādu sociālu sistēmu kā ģimenes kontekstā, raksturo adaptīvu un dinamisku procesu, kas rodas pieredzes integrācijas rezultātā. Ģimenisko attiecību kontekstā, dzīvesspēks, raksturo spēju apvienot ģimenes kā vienotas sistēmas, iekšējos, psiholoģiskos resursus. Turklāt gan funkcionālas, gan disfunkcionālas ģimenes, iekšējos resursus krīzes situācijās spēj mobilizēt vienlīdz efektīvi, ja ģimenē līdz krīzes periodam ir attīstītas pietiekamas sociālās kompetences un ir izveidojušās sinerģiskas attiecības.

Tādējādi, pamatojoties uz zinātnisko literatūru, var apgalvot, ka ģimene paplašina personai pieejamos resursus kā arī pilnveido personas sociālo efektivitāti krīzes un stresa situācijās. Tomēr, lai izprastu emocionālās ekspresijas, dzīvesspēka un līdzatkarības praktiskās izpausmes no ģimenes dzīves organizēšanas aspektiem, ir nepieciešams analizēt šo fenomenu kopīgās sakarības.

EMOCIONĀLĀS EKSPRESIVITĀTES, DZĪVESSPĒKA UN LĪDZATKARĪBAS SAVSTARPĒJĀ SAISTĪBA

Ievērojot grūtības, ar kurām saskaras indivīds un ģimene, kā arī resursiem, kas ir nepieciešami šo grūtību pārvarēšanai – īpaši krīzes situācijās, ir būtiski, ka tādu fenomenu kā emocionālā ekspresivitāte, līdzatkarība un dzīvesspēka savstarpējo sakarību izziņāšana, raksturo jaunu, zinātniskās izpētes jomu.

Līdzšinējie pētījumi par emocionālās ekspresivitātes saistību ar līdzatkarību norāda uz to, ka līdzatkarība ir saistīta ar vāju emocionālo regulāciju (Bacon, et. al., 2018). Secīgi, traucēta emocionālā regulācija un personīgo vajadzību noliegšana, rada situāciju, kurā līdzatkarīgās personas emocionālā ekspresija ir tieši saistīta ar vairāk negatīvu nekā pozitīvu emociju, īpaši – greizsirdību un skaudības izpausmēm. Turklāt, līdzatkarīgai personai, attiecībā pret ģimenes locekļiem – īpaši bērniem ir raksturīga emocionāla atsvešinātība un rigiditāte (Raklova, 2014).

Ir zināms, ka līdzatkarīgā persona, partnerattiecībās, kurās viena persona praktizē atkarīgas uzvedības formas, pārņem atkarīgās personas uzvedības shēmas un emocionālās ekspresijas īpatnības, proti, partneris, integrē tos destruktīvos partnerattiecību aspektus, kurus tiecās kontrolēt (Zaidi, 2015).

Turklāt, lai gan līdzatkarīgās personas negatīvu emociju ekspresija ir saistīta ar intensīvu negatīvu afektu izpausmi, tomēr līdzatkarīgās personas emocionālās ekspresijas biežums ir raksturojams kā rets (Marks, et. al., 2012).

Emocionālā ekspresivitāte ir ļoti būtiskos veidos saistīta ar dzīvesspēku, proti, augstāks dzīvesspēks ir saistīts ar pozitīvu emociju biežu ekspresiju (Tugade & Fredrickson, 2006), īpaši situācijās, kurās pozitīva ekspresija rodas kā atbildes reakcija uz negatīviem stimuliem (Reich, Zautra & Hall, 2012). Pozitīva emocionālā ekspresija raksturo prosociālu uzvedību, līdz ar to, pozitīvu emociju izpausmes nodrošina pieeju resursiem. Tāpat pozitīvu afektu biežākas izprasmes krīzes vai stresa situācijās ir saistītas ar efektīvu stresa pārvarēšanas stratēģiju izstrādi, kas ir adaptīvs, un secīgi - dzīvesspēku raksturojošs aspekts (Reich, Zautra & Hall, 2012; Troy & Mauss, 2011).

Tā kā emocionālā ekspresija raksturo atbildes reakciju uz apkārtējās vides stimuliem, ir būtiski, ka pozitīvu afektu izpausmes veicina personas, kas ir nonākusi krīzes situācijā, fizioloģisko spēju pretoties stresam (Tugade, Fredrickson & Barrett, 2004), secīgi personām, ar augstāku pozitīvu afektu ekspresiju, ir augstāks dzīvesspēka līmenis.

Tā kā līdzatkarība raksturo partnerattiecību disfunkciju, noliegšanu, autonomijas trūkumu un zemu emocionālo ekspresiju, zinātniskajā literatūrā pastāv vienprātība par to, ka

līdzatkarība ir saistīta ar zemu dzīvesspēka līmeni (Levy & Levy, 2016; Johnson, et. al., 2018; Walsh, 2011).

Līdzatkarība un savstarpējā atkarība tiešā veidā raksturo dzīvesspēka rādītājus, proti, zems dzīvesspēka līmenis ir līdzatkarīgu attiecību iezīme, pretēji - veselīga savstarpēja saistība ar partneri ir augsta dzīvesspēka raksturojoša iezīme (Levy & Levy, 2016).

Šajā kontekstā ir būtiski, ka līdzatkarīgajai personai ģimenes struktūrā ir zemāki rādītāji tādos dzīvesspēku raksturojošos aspektos, kas ir saistīti ar sociālajām kompetencēm un, sociālajiem resursiem. Līdz ar to, zemi dzīvesspēka rādītāji līdzatkarīgās ģimenēs ir saistīti gan ar negatīvu attiecību dinamiku, gan ar zemiem ģimenes saliedētības rādītājiem (Johnson, et. al., 2018).

Ir zināms, ka bērna dzīvesspēka līmenis ģimenē ir atkarīgs no vecāku emocionālās iesaistes un pozitīvo afektīvo stāvokļu ekspresijas, proti, bieži pozitīvi afekti, pozitīvā attiecību dinamikā, veicina psiholoģiski droša klimata veidošanos un vēlākos vecumos – samazina psihopatoloģiju iespējamību (Cicchetti, 2003). Tādējādi, tādu bērnu, kuri aug līdzatkarīgās ģimenēs, dzīvesspēka līmenis ir mazāks, nekā to bērnu, kuri aug funkcionālās ģimenēs.

Tāpat ir būtiski, ka kopējais ģimenes kā kopienas, dzīvesspēka līmenis, ģimenēs, kurās vienai no personām ir izveidojusies atkarība no alkohola, ir saistīts arī ar ģimenes kolektīvo pieredzi - vardarbības intensitāti, alkohola lietošanas intensitāti kā arī to, vai līdzatkarīgajā personā ir attīstījusies depresija (Sreekumar, Subhalakshmi & Varghese, 2016). Turklāt, ir zināms, ka zems dzīvesspēks līdzatkarīgās ģimenēs ir saistīts arī ar zemu iekšējās kontroles lokusu, proti, atbildības par personīgām izvēlēm trūkumu kā arī autonomijas trūkumu (Blanco, 2013).

Apkopojot zinātnisko literatūru, par līdzatkarības saistību ar dzīvesspēku ir būtiski, ka līdzatkarīgām ģimenēm ir pieejami iekšējie resursi dzīvesspēka līmeņa paaugstināšanai, atklājot ģimenes kā vienotas sistēmas strukturālās vērības, tuvību un intimitāti, kā arī paaugstinot emocionālo ekspresiju (Walsh, 2011). Tāpat analizējot zinātnisko literatūru, jāsecina, ka līdzatkarīgām attiecībām ir raksturīgs apziņas par personīgajiem un ģimenes iekšējiem resursiem trūkums, secīgi, līdzatkarība ir saistīta ar ne tikai zemiem emocionālās ekspresivitātes rādītājiem, īpaši – zemu pozitīvu afektu izpausmēm, bet arī - zemu dzīvesspēka līmeni.

Zinātniskajā literatūrā tiek izziņāta emocionālās ekspresivitātes un dzīvesspēka fenomenu savstarpējā saistība, lai pilnveidotu izziņu par emocionālās ekspresivitātes, dzīvesspēka un līdzatkarības saistību, ir nepieciešams veikt praktisku pētījumu par šo fenomenu tiešu savstarpējo saistību. Līdz ar to tiek izvirzīti sekojoši pētījuma jautājumi:

1. Kāda saistība pastāv starp līdzatkarību, ģimenes locekļu emocionālo ekspresivitāti un dzīvesspēku sociālā riska ģimenēs.
2. Vai dzīvesspēks un ģimenes locekļu emocionālā ekspresivitāte prognozē līdzatkarību sociālā riska ģimenēs?

METODE

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās 57 pieaugušas personas (11 vīrieši un 46 sievietes), no sociālā dienesta redzeslokā esošajām sociālā riska ģimenēm, kas dzīvo kopā ar personu, kura pārmērīgi lieto alkoholu. Respondentu vecums - no 19 līdz 61 gadam ($M = 40,84$, $SD = 11,52$). Lielākā daļa respondentu - 48 (84,2%) ir ar zemu un vidēju izglītību: ar vidējo izglītību 32 (56,1%) respondenti, ar pamata izglītību 16 (28,1%) respondenti, tikai 9 (16,8%) respondentiem ir augstākā izglītība.

Instrumentārijs

1. Demogrāfisko datu aptauja, dzimuma, vecuma, izglītības līmeņa, partnerattiecību ilguma un nepilngadīgo bērnu skaita mājsaimniecībā noteikšanai.
2. „Līdzatkarības noteikšanas aptauja” („Spann-Fischer Codependency Scale”) (Fischer, J.L., Spann L., & Crawford, D . 1991 Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8, 87-100) Aptauja Latvijā tulkota Ilonas Laizānes disertācijas darba ietvaros 2009.gadā

Aptauja sastāv no 16 apgalvojumiem, kas ir veidoti 6 punktu Likerta skalā, atbilžu intervālā no „pilnībā piekrītu” līdz „pilnībā nepiekrītu”. Apgalvojumu 5. un 7. skalas tiek aprēķinātas ar apgrieztām vērtībām.

2. „Ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes aptauja” (Family Expressiveness Questionnaire (FEQ)). (Cassidy, Parke, Butkovsky, Braungart, 1992. Family –Peer connections:the role of emotional expressiveness within the family and childrens understanding of emotions. *Child developepment*. 36 (3,603-618). Latvijā aptauju adaptējusi Inga Dreimene maģistra darba ietvaros 2007.gadā

Aptauja sastāv no 2 daļām - pozitīvie apgalvojumi par ģimeni (1.- 22. jautājumu pozīcija) un negatīvie apgalvojumi par ģimeni (23.- 36. jautājumu pozīcija). Respondentiem tika sniegta instrukcija novērtēt katru apgalvojumu atbilžu skalā no 1 līdz 9. Atbildes tika iedalītas 3 grupās: 1- 3 - manā ģimenē tas nav izteikti nemaz, 4 – 6- manā ģimenē neesmu ievērojis; 7 – 9 - manā ģimenē tas ir ļoti izteikti.

3. „Dzīvesspēka aptauja pieaugušajiem” (Resilience Scale af Adults, (DzSAP), Hjemdal, et. al, 2001; Friberg, et. al, 2003; Friberg, et. al, 2005). Metodi Latvijā maģistra darba ietvaros adaptējusi Līga Sovere 2010.gadā

Aptauja sastāv no 33 apgalvojumiem. Katram apgalvojumam ir kopīgs iesākums, bet nobeigums formulēts divos atšķirīgos veidos, kam ir pretējas nozīmes. Respondenti atzīmē sev atbilstošo atbildi 7 punktu skalā.

Aptauja sastāv no 6 aspektiem, kur 4 saistīti ar personības iezīmju raksturojumu, 2 (ģimenes saskaņa un sociālie resursi) ar ārējo dzīvespēka faktoru noteikšanu (1. skala - sevis uztvere; 2. skala - nākotnes uztvere - plānotā nākotne, 3. skala - sociālā kompetence, 4. skala - ģimenes saskaņa; 5. skala - sociālie resursi, 6. skala - strukturētais stils).

Augstāki dzīvespēka rādītāji norāda uz augstākām dzīvespēka aizsardzības izpausmēm, zemāki – uz zemākām dzīvespēka izpausmēm.

Veiktā pētījuma ietvaros Sevis uztveres skalas rādītāja Kronbaha alfas koeficients bija ļoti zems. Lai datu apstrādē būtu iespējams izmantot visu skalu rādītājus, Sevis uztveres skalas kronbaha alfa rādītājs tika uzlabots izņemot ārā 29. jautājumu.

Procedūra

Aptauja tika sagatavota drukātā versijā. Respondentiem (sociālā dienesta redzes lokā esošiem cilvēkiem, par kuriem ir informācija, ka viņi dzīvo kopā ar personu, kura lieto alkoholu) tika izdalīti aptauju komplekti, kuri bija ievietoti neaizlīmētā A4 formāta aploksnē. Datu vākšana notika individuāli, respondentiem tika lūgts aizpildīt aptaujas, ielikt tās aploknē un aizlīmētu atgriezt atpakaļ. Respondentam tika piedāvāta iespēja aizpildīt aptauju uzreiz, vai paņemt to līdzī un aizpildītu atgriezt sociālajā dienestā. Piedalīšanās pētījumā bija brīvprātīga. Tika nodrošināta iegūtās informācijas konfidencialitāte. Pētījuma aptauju aizpildīšana bez laika ierobežojuma.

REZULTĀTI

Pētījumā iegūtie dati apstrādāti ar SPSS programmu atbilstoši katras aptaujas atslēgas nosacījumiem. Līdzatkarības aptaujai, katrai Dzīvēspēka aptaujas skalai un katrai Ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes skalai ar Kronbaha alfas koeficientu tika noteikta iekšējā saskaņotība. Tika aprēķināts vai iegūtie dati atbilst normālam sadalījumam populācijā. Aprakstošās statistikas rādītāji ir apkopoti 1. tabulā.

1.tabula

Līdzatkarības, ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes un dzīvēspēka aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji (N=57)

| | M | SD | α | K-S |
|---|------|------|----------|------|
| Līdzatkarības aptauja | 3,78 | 0,78 | 0,83 | 0,08 |
| Ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes skalas: | | | | |
| Pozitīvie apgalvojumi par ģimeni | 5,98 | 1,53 | 0,94 | 0,08 |
| Negatīvie apgalvojumi par ģimeni | 5,08 | 1,87 | 0,95 | 0,07 |
| Dzīvēspēka aptaujas skalas: | | | | |
| Sevis uztvere | 4,09 | 1,12 | 0,61 | 0,11 |
| Nākotnes uztvere/plānotā nākotne | 3,90 | 1,46 | 0,82 | 0,10 |
| Sociālā kompetence | 4,22 | 1,21 | 0,74 | 0,09 |
| Ģimenes saskaņa | 4,33 | 1,48 | 0,90 | 0,10 |
| Sociālie resursi | 4,74 | 1,30 | 0,84 | 0,07 |
| Strukturētais stils | 4,14 | 1,23 | 0,62 | 0,11 |

Līdzatkarības un Ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes aptaujās Kronbaha alfas koeficients ir pieņemams: Līdzatkarības aptaujā $\alpha=0,83$, Ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes aptaujas pozitīvo apgalvojumu par ģimeni skalā $\alpha=0,94$ un negatīvo apgalvojumu par ģimeni skalā $\alpha=0,95$. Dzīvēspēka aptaujas skalu ticamības rādītāji Sevis uztveres skalā un Strukturētā stila skalā, salīdzinoši zemāki, kā citās skalās. Dzīvēspēka aptaujas skalu iekšējās saskaņotības rādītāji: Sevis uztvere $\alpha=0,61$, Nākotnes uztvere/plānotā nākotne $\alpha=0,82$, Sociālā kompetence $\alpha=0,74$, Ģimenes saskaņa $\alpha=0,90$, Sociālie resursi $\alpha=0,84$ un Strukturētais stils $\alpha=0,62$

Aprēķinot normāla sadalījuma kritērijus, izmantojot Kolmogorova - Smirnova testu, redzams, ka iegūtie dati atbilst normālam sadalījumam.

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu un noskaidrotu kāda saistība pastāv starp līdzatkarību, ģimenes locekļu emocionālo ekspresivitāti un dzīvespēku, tika veikta korelāciju analīze. Ņemot vērā, ka gandrīz visās skalās, sadalījums atbilst normālam sadalījumam, saistību noskaidrošanai tika izmantota Pīrsona korelāciju analīze. Iegūtie dati apkopoti 2.tabulā.

2.tabula.

Pīrsona korelācijas koeficienti starp līdzatkarību, ģimenes locekļu emocionālo ekspresivitāti un dzīvespēku sociālā riska ģimenēs (N = 57)

| | Līdzatkarība | Pozitīvie apgalvojumi par ģimeni | Negatīvie apgalvojumi par ģimeni |
|--------------------------------------|--------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Līdzatkarība | --- | -0,43** | -0,66** |
| Sevis uztvere | -0,48** | 0,57** | 0,56** |
| Nākotnes uztvere/ plānotā uztvere | -0,57** | 0,57** | 0,44** |
| Sociālā kompetence | -0,36** | 0,54** | 0,28** |
| Ģimenes saskaņa | -0,40** | 0,73** | 0,57** |
| Sociālie resursi | -0,49** | 0,70** | 0,52** |
| Strukturētais stils | -0,54** | 0,52** | 0,41** |

**p<0,01

Analizējot iegūtos korelācijas analīzes rezultātus tiek secināts, ka līdzatkarībai ir statistiski nozīmīga negatīva saistība ar ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes aptaujas skalām: pozitīvie apgalvojumi par ģimeni ($r = -0,43$, $p < 0,01$) un negatīvie apgalvojumi par ģimeni ($r = -0,66$, $p < 0,01$), kā arī dzīvespēka aptaujas skalām: sevis uztvere ($r = -0,47$, $p < 0,01$), nākotnes uztvere/plānotā nākotne ($r = -0,57$, $p < 0,01$), sociālā kompetence ($r = -0,36$, $p < 0,01$), ģimenes saskaņa ($r = -0,40$, $p < 0,01$), sociālie resursi ($r = -0,49$, $p < 0,01$), strukturētais stils ($r = -0,54$, $p < 0,01$).

Atbildot uz izpētes jautājumu kāda saistība pastāv starp līdzatkarību, ģimenes locekļu emocionālo ekspresivitāti un dzīvespēku, iegūtie rezultāti parāda, ka pastāv savstarpējas statistiski nozīmīgas negatīvas saistības līdzatkarībai ar pozitīvo apgalvojumu par ģimeni emocionālās ekspresivitātes skalas rādītājiem un arī līdzatkarībai ar negatīvo apgalvojumu par ģimeni emocionālās ekspresivitātes skalas rādītājiem, kā arī līdzatkarībai ar visām

dzīvesspēka skalām pie varbūtības līmeņa $p < 0,01$. Tāpat pēc korelāciju analīzes rezultātiem novērojams, ka statistiski nozīmīga pozitīva sakarība pastāv starp ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes skalu rādītājiem un visām dzīvesspēka aptaujas skalām pie nozīmības līmeņa $p < 0,01$.

Lai atbildētu uz izpētes jautājumu, vai dzīvesspēks un ģimenes locekļu emocionālā ekspresivitāte prognozē līdzatkarību, tika veikta statistiskā soļu regresiju analīze. Statistiskās soļu regresiju analīzes modelī kā prognozējamais lielums tika izvēlēta līdzatkarība, bet kā neatkarīgie mainīgie ģimenes locekļu emocionālā ekspresivitātes skalas - pozitīvie apgalvojumi par ģimeni un negatīvie apgalvojumi par ģimeni, kā arī dzīvesspēka aptaujas skalas - sevis uztvere, nākotnes uztvere/plānotā nākotne, sociālā kompetence, ģimenes saskaņa, sociālie resursi, strukturētais stils. Rezultāti apkopoti 3.tabulā.

3.tabula.

Statistiskās soļu regresijas analīzes rezultāti atkarīgajam mainīgajam līdzatkarība (N=57)

| <i>Neatkarīgie mainīgie</i> | <i>B</i> | <i>SE</i> | <i>β</i> | <i>p</i> | <i>R²</i> |
|----------------------------------|----------|-----------|----------|----------|----------------------|
| 1.solis | | | | | 0,43 |
| Negatīvie apgalvojumi par ģimeni | -0,27 | 0,04 | -0,66*** | 0,00 | |
| 2.solis | | | | | 0,53 |
| Negatīvie apgalvojumi par ģimeni | -0,21 | 0,04 | -0,50*** | 0,00 | |
| Nākotnes uztvere/plānotā nākotne | -0,19 | 0,06 | -0,35** | 0,01 | |

*** $p < 0,001$. ** $p < 0,01$ Piezīme, regresiju modelim kopumā $F(2,54) = 30,28***, p < 0,001$

Apkopojot iegūtos statistiskās soļu regresiju analīzes rezultātus, un atbildot uz izpētes jautājumu, vai ģimenes locekļu emocionālā ekspresivitāte un dzīvesspēks prognozē līdzatkarību, statistiskās soļu regresijas modeļa rezultāti parāda, ka, liekot kā atkarīgo mainīgo līdzatkarību un kā neatkarīgos mainīgos dzīvesspēka un ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes skalas (3.tabula), ir redzams, ka pirmajā solī tikai ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes aptaujas Negatīvie apgalvojumi par ģimeni nozīmīgi prognozē līdzatkarības rezultātus ($\beta = -0,66, p < 0,001$), kas izskaidro 43% no variācijas, ($F(1;55) = 41,47, p < 0,001$). Otrajā solī, iekļaujot dzīvesspēka aptaujas Nākotnes uztveres/plānotās nākotnes skalas rezultātus, modelis jau izskaidro 53% no līdzatkarības

rezultātu variācijas ($F(2;54) = 30,28, p < 0,001$), piensums 10% apmērā ir statistiski nozīmīgs.

DISKUSIJA

Maģistra darba pētījuma mērķis bija noskaidrot, kādas saistības pastāv starp līdzatkarību, ģimenes locekļu emocionālo ekspresivitāti un dzīvesspēku sociālā riska ģimenēs.

Pētījuma rezultāti norāda, ka pastāv statistiski nozīmīga negatīva sakarība starp līdzatkarību un ģimenes locekļu ekspresivitāti – ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes negatīvajiem apgalvojumiem par ģimeni un ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes pozitīvajiem apgalvojumiem par ģimeni. Tas nozīmē, jo zemāki ir emocionālās ekspresivitātes skalu rādītāji, jo augstāka ir līdzatkarība, vai otrādi.

Nemot vērā pētījuma teorētiskajā daļā apkopoto informāciju, indivīdi ar tendenci uz līdzatkarību drīzāk ārēji nepaudīs negatīvas emocijas, jo līdzatkarīgu personu raksturo zema emocionālā ekspresivitāte (Fischer, Spann & Crawford, 1991, Marks, et. al., 2012, Graham, et. al., 2008, Pollastri, et. al., 2018), kas saskan ar šajā pētījumā iegūtajiem rezultātiem. Tomēr līdzšinējie pētījumi norāda arī uz to, ka līdzatkarība ir saistīta ar vāju emocionālo regulāciju (Bacon, et. al., 2018) un traucēta emociju regulācija un savu vajadzību noliegšana rada situāciju, kurā līdzatkarīga persona pauž negatīvo emocionālo ekspresivitāti (Fosco & Grynych, 2017, Marks, et. al., 2012, Raklova, 2014.), tātad teorētiskās atziņas liecina, ka, jo augstāka negatīvā emocionālā ekspresivitāte, jo augstāka arī līdzatkarība, kas nesaskan ar šī pētījuma rezultātiem. Tas varētu būt skaidrojams tādējādi, ka nevar apgalvot, ka cilvēki ar augstākiem līdzatkarības rādītājiem negatīvās emocijas pret ģimenes locekļiem nemēdz izjust, ja šīs emocijas netiek paustas ārēji, redzami, ekspresīvi, gluži otrādi – izjustās negatīvās emocijas, saskaņā ar līdzatkarības raksturojumu, drīzāk tiek apslāpētas, netiek atzītas un netiek arī paustas ģimenes locekļiem, bet tā vietā līdzatkarīgs cilvēks kļūst par atkarīgās personas “glābēju” (Wang, 2012, Bortolon, et. al., 2016, Panaghi, et. al., 2016). Turklāt emocionālā ekspresivitāte ir saistāma arī ar personības iezīmēm - introvertām personām ekspresivitātes rādītāji ir zemāki, ekstravertām augstāki (Hannawa & Spitzberg, 2015), kas ļauj raksturot situācijas neviennozīmīgumu.

Rezultāti par negatīvu sakarību starp līdzatkarību un ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes pozitīvajiem apgalvojumiem par ģimeni šajā pētījumā saskan ar iepriekš veikto pētījumu rezultātiem – jo augstāki pozitīvās emocionālās ekspresivitātes rādītāji, jo zemāka līdzatkarība, un otrādi. Pozitīva emocionāla ekspresivitāte tiek uzskatīta par aizsargājošu faktoru attiecībā pret līdzatkarību – indivīds kopumā spēj labāk regulēt emocijas un viņam piemīt augstāka sociāli emocionālā kompetence, ja tas spēj konstruktīvāk paust gan savas pozitīvās emocijas, gan negatīvās emocijas (David, Shaffer & Kipp, 2010, Marks, et. al., 2012).

Saskaņā ar pētījuma rezultātiem var secināt, ka pastāv negatīva statistiski nozīmīga sakarība starp līdzatkarību un visām dzīvesspēka skalām - sevis uztveri, nākotnes uztveri jeb plānoto nākotni, sociālo kompetenci, ģimenes saskaņu, sociālajiem resursiem, strukturēto stilu. Tas nozīmē – jo augstāk pētījuma respondenti ir novērtējuši dzīvesspēka faktoros, jo zemāki ir līdzatkarības rādītāji, un otrādi. Tas saskan ar līdzšinējiem maģistra darba teorijas daļā aplūkoto pētījumu rezultātiem, kuros pausts, ka augstāki rādītāji dzīvesspēka sešās skalās ir būtiski psihiskās veselības aizsargājošie faktori (Morote & Hjemdal, 2017), tostarp arī zinātniskajā literatūrā dzīvesspēks pārliecinoši tiek saistīts ar līdzatkarību ar apgrieztu sakarību, un var teikt, ka dzīvesspēks raksturo līdzatkarības līmeni – jo dzīvesspēks zemāks, jo lielāka varbūtība indivīdam ir uzturēt līdzatkarīgas attiecības, un otrādi – indivīdam ar pietiekami augstiem dzīvesspēka rādītājiem ir tendence drīzāk veidot psiholoģiski veselīgas attiecības (Levy & Levy, 2016, Johnson, et. al., 2018; Walsh, 2011). Piemēram, jo indivīds pārliecinātāks par savām spējām, pašefektivitāti un viņam ir reālistiskākas gaidas pašam no sevis (Sevis uztveres skala) vai arī, jo labāk spēj plānot savu nākotni, saredzot tajā pozitīvas perspektīvas (Nākotnes uztveres – plānotās nākotnes skala), jo spējīgāks veidot un organizēt savu ikdienas darbību, plānot nākamos soļus (Strukturētā stila skala), jo mazāk viņam būs izjūta, ka spēj pats tikt galā ar dzīves izaicinājumiem, nemeklējot atbalstītāju, pat ja tas ir risks būt atkarīgās, nelabvēlīgās attiecībās (Friborg et al., 2003). Tāpat arī tendenci veidot līdzatkarīgas attiecības var mazināt gan sociāls elastīgums attiecībās ar citiem, spēja veidot draudzīgas attiecības (Sociālās kompetences skala), gan pieejams sociālais atbalsts (Sociālo resursu skala), gan labas savstarpējās attiecības, atbalsts un līdzīgas vērtības ģimenē (Ģimenes saskaņas skala) (Hjemdal et al., 2001).

Apkopojot iegūtos statistiskās soļu regresiju analīzes rezultātus, un atbildot uz izpētes jautājumu, vai ģimenes locekļu emocionālā ekspresivitāte un dzīvesspēks prognozē līdzatkarību, jāsecina, ka statistiski nozīmīgi līdzatkarību prognozē ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes negatīvie apgalvojumi par ģimeni un izskaidro 43% no variācijas, kas ir būtiska daļa jeb vairāk kā trešdaļa no līdzatkarības rādītājiem. Savukārt ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes negatīvie apgalvojumi par ģimeni kombinācijā ar dzīvesspēka nākotnes uztveres/plānotās nākotnes skalu statistiski nozīmīgi prognozē līdzatkarību, izskaidrojot jau 53% variācijas, tas ir, vairāk nekā pusi no līdzatkarības rādītājiem izskaidro šo abu faktoru mijiedarbība. Tātad var uzskatīt, ka indivīda negatīvie apgalvojumi par ģimeni mijiedarbībā ar indivīda spēju veidot un organizēt ikdienas rutīnas, plānot nākamos soļus un izvirzīt mērķus ir būtisks līdzatkarības prognozētājs.

Kā pētījuma stiprā puse minams veiksmīgais teorētiskās bāzes sasaistījums ar pētījuma jautājumiem un empīrisko daļu, jo rezultātā lielā mērā ir apstiprinājies sākotnējais

pieņēmums, ka līdzatkarība ir saistīta gan ar emocionālo ekspresivitāti, gan dzīvesspēku (Tugade, Fredrickson & Barrett, 2005, Johnson, et. al., 2018).

Analizējot pētījumus starp minētajiem konstruktiem – emocionālo ekspresivitāti, dzīvesspēku un līdzatkarību pētījuma rezultāti varētu būt nozīmīgi, jo līdz šim Latvijā nav pētītas līdzatkarības, ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes un dzīvesspēka saistības, tomēr vienlaikus līdzšinējie teorētiskajā daļā apkopotie pētījumi norāda, ka savstarējas sakarības pastāv (Bacon, et. al., 2018, Tugade & Fredrickson, 2016, Zaidi, 2015).

Pētījuma ierobežojums ir salīdzinoši mazā izlase (N= 57), tādējādi šī pētījuma rezultātus nevar vispārināt un attiecināt uz visu populāciju. Kā pētījuma ierobežojums minams arī tas, ka lielai daļai pētījuma respondentiem bija vidējs un zems izglītības līmenis, kas varētu būt ierobežojums aptauju jautājumu interpretācijā. Respondentu sniegtās atbildes varētu ietekmēt līdzatkarībā esošu indivīdu spēja apzināties savas emocijas un reflektēt par tām. Nav izslēdzama arī iespēja, ka pētījuma dalībnieki snieguši sociāli vēlamas atbildes.

Turpmākajos pētījumos būtu būtiski pētīt, kādas saistības pastāv starp līdzatkarību un personības iezīmēm, piemēram, neirotismu, labvēlību un atvērtību pieredzei (Gotham & Sher, 1996; Panaghi, et. al., 2016), pašvērtējumu un pašcieņu (Fischer, et al., 1991, Knudson, Heather & Terrell, 2012), jo šie konstrukti zinātniskajā literatūrā tiek minēti kā būtiski faktori līdzatkarības attīstībā. Šādi rezultāti būtu nozīmīgi atbalsta programmu izstrādei līdzatkarīgām personām.

Savukārt šī pētījuma datus būs iespējams izmantot turpmākajos pētījumos par dzīvesspēku, līdzatkarību un ģimenes locekļu emocionālo ekspresivitāti, kā arī izmantot praktiski klientu individuālajā un grupu konsultēšanā. Saskaņā ar pētījuma rezultātiem, lai veicinātu klientu līdzatkarības mazināšanu, nepieciešams stiprināt viņu spēju atpazīt savas emocijas, apzināties tās dažādās dzīves situācijās un veicināt to paušanu konstruktīvā veidā. Savukārt, zinot, ka līdzatkarību būtiski prognozē nākotnes uztvere/plānotā nākotne, kas ir saprotama kā spēja plānot nākotni, saredzēt pozitīvas perspektīvas un orientācija uz mērķiem, klientam nepieciešamo sniegtatbalstu, lai iedrošinātu un veicinātu mērķtiecību, tādējādi veicinot klienta pašsajūtas uzlabošanos, līdzatkarības mazināšanos un attiecību kvalitātes uzlabošanos ģimenē. Konstruktīva emociju ekspresija ir saistīta ar augstāku apmierinātību ar partnerattiecībām un lai veicinātu ģimenes saliedētību ir būtiski veicināt pozitīvu afektu izpausmes un rast konstruktīvus veidus kā paust negatīvas emocijas.

Tāpat iegūtie rezultāti var tikt izmantoti dažādās sabiedrības psihiskās veselības izglītošanas aktivitātēs, lai veicinātu izpratni par līdzatkarīgām attiecībām kopumā, to prognozējošajiem un aizsargājošajiem faktoriem. Tādējādi var uzskatīt, ka šāds pētījums ir arī

nozīmīgs psiholoģijas zinātnē kopumā un arī praktiski psihologa profesionālajā darbā, un maģistra darba mērķis ir sasniegts.

SECINĀJUMI

Maģistra darbā tika apskatītas un apkopotas teorētiskās atziņas un pētījumi, kas apskata līdzatkarību, ģimenes locekļu emocionālo ekspresivitāti un dzīvesspēku un to saistību sociālā riska ģimenēs, tika veikts praktisks pētījums ar mērķi noskaidrot, kādas saistības pastāv starp līdzatkarību, ģimenes locekļu emocionālo ekspresivitāti un dzīvesspēku sociālā riska ģimenēs.

Apskatot līdz šim veiktos pētījumus par līdzatkarības saistību ar emocionālo ekspresivitāti, var secināt, ka līdzatkarīgu personu ekspresivitāte ir raksturojama kā reta, turklāt, līdzatkarība ir saistīta ar vāju emocionālo regulāciju, kā rezultātā, personīgo vajadzību noliegšana vairāk saistīta ar negatīvu emociju ekspresiju. Līdzšinējie pētījumi atklāj, ka līdzatkarība ir saistīta ar zemu dzīvesspēka līmeni, taču citos pētījumos dzīvesspēks ir pozitīvi saistīts ar līdzatkarību, jo kritiskās situācijās dzīvesspēks aktivizējas. Savukārt personām ar augstāku ekspresivitātes līmeni ir augstāks dzīvesspēka līmenis.

Maģistra darba pētījuma ietvaros tika izvirzīts jautājums, kāda saistība pastāv starp līdzatkarību, ģimenes locekļu emocionālo ekspresivitāti un dzīvesspēku, tika veikta Pīrsona korelāciju analīze. Rezultāti parāda, ka pastāv statistiski nozīmīga negatīva korelācija starp līdzatkarību un emocionālo ekspresivitāti, līdzatkarībai ar pozitīvo apgalvojumu par ģimeni emocionālās ekspresivitātes skalas rādītājiem un arī līdzatkarībai ar negatīvo apgalvojumu par ģimeni emocionālās ekspresivitātes skalas rādītājiem, kā arī līdzatkarībai ar visām dzīvesspēka skalām, tādējādi, paaugstinoties vienam rādītājam, otrs pazeminās, un otrādi. Savukārt, statistiski nozīmīga pozitīva sakarība pastāv starp ģimenes locekļu emocionālo ekspresivitāti un dzīvesspēku, kas nozīmē to, ka palielinoties vienam mainīgajam palielinās arī otrs.

Secīgi tika izvirzīts otrs pētījuma jautājums lai noskaidrotu vai dzīvesspēks un ģimenes locekļu emocionālā ekspresivitāte prognozē līdzatkarību sociālā riska ģimenēs. Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, tika veikta statistiskā soļu regresiju analīze. Rezultāti parāda, ka statistiski nozīmīgi līdzatkarību prognozē ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes negatīvie apgalvojumi par ģimeni, kā arī ģimenes locekļu emocionālās ekspresivitātes negatīvie apgalvojumi par ģimeni un dzīvesspēka aptaujas nākotnes uztveres/plānotās nākotnes skalu kombinācija.

Pētījumā iegūtie rezultāti ļauj vairāk izprast līdzatkarības saistību ar ģimenes locekļu emocionālo ekspresivitāti un dzīvesspēku un ievērojot grūtības, ar kurām saskaras indivīds un ģimene, iegūtās atziņas var izmantot darbā ar līdzatkarīgām personām, lai mazinātu iespējamo

negatīvo ietekmi uz personas psiholoģisko veselību, un veicinātu resursus, kas ir nepieciešami radušos grūtību pārvarēšanai, tādējādi sekmējot pozitīvas pārmaiņas ģimenes sistēmā.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

- Bacon, I., McKay, E. Reynolds E. & McIntyre, A. (2018). The Lived Experience of Codependency: An Interpretative Phenomenological Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, pp. 1-18.
- Bartling, B. & Engl, F. & Weber, R.A., 2014. Does Willful Ignorance Deflect Punishment – An Experimental Study. *Elsevier*, 70, (C), pp. 512-524.
- Beattie, M. (1987). *Codependence No More*. New York: Harper & Row.
- Blanco, R. E. A. (2013). Resilient Women: From Victimhood to Autonomy Case Study in the Self Help Groups Codependent Anonymous. *Acta Colombiana De Psicología*, 16, (2), pp. 71-79.
- Bortolon, C. B., Signor, L., Moreira, T. D. C., Figueiró, L. R., Benchaya, M. C., Machado, C. A., et al. (2016). Family Functioning And Health Issues Associated With Codependency in Families of Drug Users. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(1), pp. 101–107.
- Capanna, C., Stratta, P., Hjemdal, O., Collazzoni, A., Rossi, A. (2015). The Italian validation study of the Resilience Scale for Adults (RSA). *Applied Psychological Bulletin*. 272(63), pp. 16–24.
- Centrālā Statistikas Pārvalde. (2018). *Galvenie statistikas rādītāji*. Iegūts 2019. g. 14. aprīlī no <https://www.csb.gov.lv/lv/statistika/statistikas-temas/ekonomika/ikp/meklet-tema/298-latvija-galvenie-statistikas-raditaji-2018>
- Cheng, V. & Catling, J. (2015). The Role of Resilience, Delayed Gratification and Stress in Predicting Academic Performance. *Psychology Teaching Review*, 21(1).
- Cicchetti, D. (2003). *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Clark, M. S. & Mills, J. (1979). Interpersonal Attraction in Exchange and Communion Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, pp. 12-24.
- Cowden, R.G., Meyer-Weitz, A., Oppong Asante, K.(2016). Measuring resilience in competitive tennis players: psychometric properties of the Resilience Scale for Adults. *South African Journal of Psychology*, 1–13.
- Crothers, M. & Warren, L. W. (1996). Parental Antecedents of Adult Codependency. *Journal of Clinical Psychology*, 52, pp. 231-239.
- Dear, G. E., Roberts, C. M. & Lange, L. (2005). Defining Codependency: A Thematic Analysis of Published Definitions. *Advances in Psychology*, 34, pp. 189-205.

- Dickov, A., Meduric, Z., Dickov, V., Kajtez, M. & Brkic-Jovanovic, N. (2016). The Impact of Family Resources and Stressful Events in the Progression of Drug Addicts in the Process of Change. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17, (4), pp. 278-284.
- Eid, M., Lischetzke T. & Trierweiler L.I. (2002). The Structure of Emotional Expressivity: Each Emotion Counts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), pp. 1023-1040.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Carlo, G., Troyer, D., Speer, A. L., Karbon, M. & Switzer, G. (1992). The Relations of Maternal Practices and Characteristics to Children's Vicarious Emotional Responsiveness. *Child Development*, 63, pp. 583-602.
- Fischer, J. L., Spann, L. & Crawford, D. (1991). Measuring Codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8(1), pp. 86–100.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*, 18(1), pp. 12-23.
- Foa, U. G. (1993). Interpersonal and Economic Resources. In U. G. Foa, J. Converse, Jr., K. Y. Törnblom, & E. B. Foa (Ed.), *Resource Theory: Explorations and Applications* (pp. 13-30). California: Academic Press.
- Fosco, G. M. & Grych, J. H. (2008). Emotional, Cognitive, and Family Systems Mediators Of Children's Adjustment To Interparental Conflict. *Journal Of Family Psychology*, 22(6), 843–854.
- Foumani, E. G., Salehi, J. & Babakhani, M. (2015). The Relationship between Resilience and Personality Traits in Women. *Journal of Educational and Management Studies*, 5(2), pp. 116 120.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., and Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76.
- Fuller, J.A., & Warner, R.M. (2000). Family Stressors as Predictors of Codependency. *Genetic, Social, And General Psychology Monographs*, 126(1), pp. 5-22.
- Gotham, H. J. & Sher, K. J. (1996). Do Codependent Traits Involve More Than Basic Dimensions of Personality and Psychopathology? *Journal of Studies on Alcohol*, 57, pp. 34-39.
- Graber, R., Pichon, N. & Carabine, E. (2015). *Psychological Resilience: State of Knowledge and Future Research Agendas*. London: Overseas Development Institute.
- Graham, S. M., Huang, J. Y., Clark, M. S. & Helgeson, V. S. (2008). The Positives of Negative Emotions: Willingness to Express Negative Emotions Promotes Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, pp. 394–406.

- Gross, J. J. & John, P. O. (1997). Revealing Feelings: Facets of Emotional Expressivity in Self Reports, Peer Ratings, and Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72,(2), pp. 435-448.
- Halberstadt, A. G., Cassidy, J., Sifler, C. A., Parke, R. D. & Fox, N. A. (1995). Self-Expressiveness Within the Family Context: Psychometric Support for a New Measure. *Psychology Assessment*, 7,(1), pp. 93-103.
- Hannawa, F. A. & Spitzberg, H. B. (2015). *Communication Competence*. Berlin: Walter De Gruyter Incorporated.
- Hewes R. L. & Janikowski T. P. (1998). Parental Alcoholism and Codependency: A Comparison of Female Children of Alcoholics and Non-alcoholics in Two Collegeage Groups. *College Student Journal*, 2, pp. 140-147.
- Hilbig, J., Viliuniene, R., Friberg, O., Pakalniškiene, V., Danilevičiute, V. (2015). Resilience in a reborn nation: Validation of the Lithuanian Resilience Scale for Adults (RSA). *Comprehensive Psychiatry*, 60, pp. 126–33.
- Hjemdal, O., Friberg, O., Martinussen, M., and Rosenvinge, J. H. (2001). Preliminary results from the development and validation of a Norwegian scale for measuring adult resilience. *Journal of the Norwegian Psychological Association*, 38(4), 310–317.
- Hjemdal, O., Friberg, O., Braun, S., Kempnaers, C., Linkowski, P., and Fossion., P. (2011). The Resilience Scale for Adults: Construct Validity and Measurement in a Belgian Sample. *International Journal of Testing*, 11: 53–70.
- Johnson, P. R., Britto, C., Sudevan, K. J., Bosco, A., Sreedaran, P. & Ashok, M. V. (2018). Resilience in Wives of Persons with Alcoholism: An Indian exploration. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(1), pp. 84–89.
- Kamal, A., Rehman A., Ahmad M. & Nawaz, S. (2013). The Relationship of Emotional Expressivity and Life Satisfaction: A Comparison Of Male And Female University Students. Interdisciplinary. *Journal of Contemporary Research In Business*, 4(11), pp. 661-669.
- Kennedy-Moore, E. & Watson, J. C. (1999). *Expressing Emotion: Myths, Realities and Therapeutic Strategies*. New York: Guilford Press.
- King, L. A. (1993). Emotional Expression, Ambivalence Over Expression, and Marital Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, pp. 601–607.
- Kring, M. A., Smith, A. D. & Neale, M. J. (1994). Individual Differences in Dispositional Expressiveness: Development and Validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), pp. 934-949.
- Knudson, M. T. & Terrell, K. H. (2012) Codependency, Perceived Interparental Conflict, and

- Substance Abuse in the Family of Origin, *The American Journal of Family Therapy*, 40(3), pp. 245-257.
- Larsen, E. (2013). *Stage II Relationships: Love Beyond Addiction*. New York: Harper Collins.
- Laursen, B. & Williams, A. V. (1997). Perceptions of Interdependence and Closeness in Family and Peer Relationships Among Adolescents With and Without Romantic Partners. *New Directions in Childhood Development*, 78, pp. 3-20.
- Levy, L. & Levy, P. (2016). *The Resilient Couple: Navigating*.
- Marks A.D.G., Blore R.L., Hine D.W., Dear G.E., (2012). Development and validation of a revised measure of codependency. *Australian Journal of psychology*, 64, pp. 119-127
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press.
- Morote, R., Hjemdal, O. (2017). Psychometric properties of the Resilience Scale for Adults (RSA) and its relationship with life-stress, anxiety and depression in a Hispanic Latin-American community sample. *PLoS One*.12(11).
- Morry, M. M. (2005). Allocentrism and Friendship Satisfaction: The Mediating Roles of Disclosure and Closeness. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 37, pp. 211–222.
- Panaghi, L., Ahmadabadi, Z., Khosravi, N., Sadeghi, M. S., & Madanipour, A. (2016). Living with Addicted Men and Codependency: The Moderating Effect of Personality Traits. *Addiction & Health*, 8(2), pp. 98–106.
- Pollastri, A. R., Raftery-Helmer, J. N., Cardemil, E. V. & Addis, M. E. (2018). Social Context, Emotional Expressivity, and Social Adjustment in Adolescent Males. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(1), pp. 69-77.
- Prest, L. A., Benson M. J. & Protinski, H. O. (2004). Family of Origin and Current Relationship Influences on Codependency. *Family Process*, 37, pp. 513-528.
- Raklova, Y. (2014). Psychological Analysis of Codependents. *Universal Journal of Psychology*, 2(1), pp. 16-21.
- Reich, W. J., Zautra, J. A. & Hall, S. J. (2012). *Handbook of Adult Resilience*. New York: Guilford Press.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2006). Personality and emotional memory: How Regulating Emotion Impairs Memory for Emotional Events. *Journal of Research in Personality*, 40, pp. 631–651.
- Rimé, B. (2009). Emotion Elicits the Social Sharing of Emotion: Theory and Empirical Review. *Emotion Review*, 1, pp. 60–85.
- Rojas M. Poverty and psychological distress in Latin America. *Journal of Economic Psychology*. 2011. March;32(2):206–17.

- Senthil, M. (2016). Family Interaction Pattern And Co-Dependency In Spouses Of Alcohol Dependence In Comparison With Normal Control. *International Journal of Research*, 4(3),pp. 121 – 128.
- Shaffer, R. D. D. & Kipp, K. (2010). *Developmental Psychology: Childhood & Adolescence: Childhood and Adolescence*. Canada: Cengage Learning.
- Shi, M., Liu, L.Wang, Y. Z. & Wang, L. (2015). The Mediating Role of Resilience in the Relationship between Big Five Personality and Anxiety among Chinese Medical Students: A Cross-Sectional Study. *Plos One*, pp. 1-12.
- Sreekumar, S., Subhalakshmi, T. P., & Varghese, P. J. (2016). Factors Associated with Resilience in Wives of Individuals with Alcohol Dependence Syndrome. *Indian Journal of Psychiatry*, 58(3) pp. 307–310.
- Subby, R. C. (1987) *Lost in the Shuffle: The Codependent Reality*. Florida: Health Communications, Inc. Treadway, D. (1990). Codependency: Disease, Metaphor, or Fad? *Family Therapy Networket*, 14(1),pp. 39-42.
- Troy, S. A. & Mauss, B. I. (2011). *Resilience in the Face of Stress: Emotion Regulation as a Protective Factor*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. & Barrett, L. F. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72(6), pp. 1161–1190.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, L. M. (2006). Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies That Promote Resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8, pp. 311-333.
- Zaidi, U. (2015). Co-dependency and Relationship Satisfaction among Spouses of Alcohol Abusers. *Journal Of Humanities And Social Science*, 20(1), pp. 86 – 91.
- Zerbetto, R. S., Galera, F. A. S. & Ruiz, O. B. (2017). Family Resilience and Chemical Dependency: Perception of Mental Health Professionals. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 70(6),pp. 1184-1190.
- Walsh, F. (2011). *Strengthening Family Resilience*. New York: Guilford Press,
- Wang, M. (2012). *Introduction to CoDependency*. London: Atma Image Publishing.
- White, A. F. & Matawie, M. K. (2004). Parental Morality and Family Process as Predictors of Adolescent Morality. *Journal of Child and Family Studies*, 13, pp. 219-233.
- World Health Organization. (2018). *Global Health Observatory Data Repository*. Retrieved April 14, 2019 Retrieved April 14, 2019 from <http://apps.who.int/gho/data/node.main.A1022?lang=en>

World Population Review. (2019). Suicide Rate By Country 2019. Retrieved from <http://worldpopulationreview.com/countries/suicide-rate-by-country/>

Maģistra darbs „Līdzatkarība, ģimenes locekļu emocionālā ekspresivitāte un dzīvesspēks sociālā riska ģimenēs” 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: Gunita Bogdanova _____

(*personiskais paraksts*)

Rekomendēju / nerekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: docente Dr. psych. Laura Pirsko _____

(*personiskais paraksts, datums*)

Recenzents: _____

(*ieņemamais amats , vārds, uzvārds, personiskais paraksts, datums*)

Darbs iesniegts Psiholoģijas nodaļā 28.05.2019.

Dekāna pilnvarotā persona: vecākā lietvede Ruta Trautmane _____

(*personiskais paraksts*)

Darbs aizstāvēts Psiholoģijas profesionālā maģistra gala pārbaudījuma komisijas sēdē
07.06.2019. prot. Nr. _____

Komisijas sekretāre: doc., Dr psych., Baiba Martinsone _____

(*personiskais paraksts*)