

Viņpus sliekšņa: apdraudētie indivīdi

Ievads

Lai arī kādi ir katra indivīda priekšstati par to, cik viņš ir apdraudēts septiņos dažādajos cilvēkdrošības aspektos, vairākums ar savu apdraudētības sajūtu parasti tiek galā. Pret nedrošību, ko cilvēki izjūt, viņi izstrādā personiskas drošumstratēģijas, draudu novēršanā vai mazināšanā sadarbojas ar citiem. Tā kā **Pārskata** loma ir veicināt tautas attīstību un, ja cilvēki dzīvo nedrošībā, tā nav iespējama, šajā nodaļā palūkosimies, kādu sociālo grupu cilvēki visbiežāk nonāk dziļā nedrošības un/vai trauksmes stāvoklī un kādas ir tādu stāvokļu sekas.

Faktorus, kas cilvēkiem grauj drošības sajūtu (jeb *drošības izjūtu*, kā to apzīmē psiholoģijā), **Pārskata** autori noteikuši pēc diviem kritērijiem: 1) pēc cilvēku pašu minētajiem nedrošības sajūtas iemesliem dažādu grupu griezumā (piemēram, vai sievietes biežāk nekā vīrieši nemin bailes no bezdarba); 2) pēc trauksmes simptomiem to cilvēku vidū, kuri dzīvo attiecīgajos apstākļos (piemēram, vai nenodarbinātie nav nervozāki un vieglāk uzbudināmi nekā nodarbinātie). Spēcīgi izteikti trauksmes simptomi ir vistiešākās no nedrošības sajūtas izpausmēm.

Apdraudētie indivīdi

Pētījumā riska grupas noteiktas, datus par respondentu apdraudētības sajūtu un citiem pašnovērtējumiem analizējot kopsakarā ar trauksmes skalu, ko izmantojuši **Pētījuma** autori. Izmantoti arī citi pētījumi par trauksmi. Šajā nodaļā vispirms aplūkojam grupas ar augstu nedrošības līmeni, pēc tam – grupas ar augstu trauksmes līmeni. Bieži vien darbojas vairāki nedrošības faktori, un tādi vairākdraudu nedrošībai var būt pat galējās sekas.

Augsts nedrošības līmenis

Sarēķinot to, kā **Pētījuma** respondenti vērtēja dažādus iespējamus draudus (sk. tabulas 2.2. un 2.3. logā), konstatētas vairākas cilvēku grupas ar caurmērā zemāku drošības sajūtas līmeni nekā pārējiem

indivīdiem. Šajās grupās vidēji lielāku nedrošības sajūtu rada visi iespējamie baiļu vai bažu iemesli. Grupas ir sešas:

- cilvēki ar viszemāko ienākumu līmeni (2–40 latu mēnesī uz ģimenes locekli);
- sievietes;
- cilvēki, kuri uzskata, ka attiecībās ar citiem jābūt ļoti piesardzīgiem;
- cilvēki, kuri ir neapmierināti ar savu dzīvi kopumā;
- cilvēki ar sliktu veselību;
- Latgales reģionā dzīvojošie.

Cilvēki ar zemiem ienākumiem

Ienākumu nepietiekamība un/vai nepastāvīgums ir viens no galvenajiem nedrošības avotiem, jo tas ārkārtīgi ierobežo cilvēka iespējas ietekmēt savu dzīvi un lemt savu likteni. Minētajā grupā ar viszemākajiem ienākumiem visvairāk ir tādu cilvēku, kuri baidās no strauja cenu pieauguma. Tas ir trešais grupas respondentu biežāk norādītais bažu iemesls. Grupā ar visaugstākajiem ienākumiem (virs 100 latiem mēnesī uz ģimenes locekli) šis iemesls ir tikai 9. vietā. Materiālās situācijas nestabilitāte veicina bailes par iespējamām nedienām un pastiprina bažas, ka ar gaidāmajām problēmām nevarēs tikt galā.

Sievietes

Pētījuma respondentēm bija vidēji augstāks apdraudētības sajūtas līmenis (1,60) nekā respondentiem vīriešiem (1,38). Sieviešu atbildes liecina, ka viņas daudz vairāk nekā vīrieši bažījas par tādiem fiziskiem draudiem kā satiksmes negadījumi, varmācība un uzbrukumi uz ielas. Biežāk viņas satrauc arī narkotiku lietošana, iespējamība, ka viņas zaudēs darbu vai saindēsies ar nekvalitatīvu pārtiku, un potenciālie draudi Latvijas neatkarībai.

No **Pētījuma** arī izriet, ka sievietēm ir augstāki trauksmes un depresijas rādītāji nekā vīriešiem. Tas atbilst citiem pētījumiem, kas arī norāda, ka vīriešiem un sievietēm ir atšķirīga sliecība uz trauksmi un

depresiju (Bite, 2002). Sievietēm varētu būt izteiktāka kopējā nedrošības sajūta, jo dažos aspektos viņas tiešām ir vairāk apdraudētas, turklāt viņas lielākā mērā jūtas atbildīgas par sevi, savu ģimeni un/vai apkārtnējiem cilvēkiem kopumā. Viņas biežāk iesaistās dažādos sabiedriskos tīklos un biežāk rūpējas par citiem ģimenes locekļiem. No viņām palīdzību mēdz gaidīt daudz biežāk nekā no vīriešiem. (LU Filozofijas un socioloģijas institūta 2001. gada pētījums “Sociālās attiecības un sociālā atbalsta sistēmas”.)

Taču no tā būtu grūti secināt, ka vīrieši Latvijā jūtas labāk nekā sievietes. Jāatceras negatīvie vīriešu fiziskās un psihiskās veselības rādītāji: isāks mūžs, augstāks alkoholisma līmenis utt. Vīrieši ir mazāk gatavi atzīties, ka par kaut ko baidās, mazāk gatavi

runāt par savām problēmām. Latvijā un daudzās citās zemēs, zēniem socializējoties, sabiedrība viņos ieaudzina stereotipu vienmēr un visur radīt iespaidu, ka viņi ir stipri un valda pār savām jūtām un izjūtām.

Ar sociāli iemantotām dzimumu atšķirībām daļēji varētu būt arī izskaidrojams, kāpēc **Pētījuma** respondenti vīrieši kopumā pozitīvāk nekā sievietes novērtējuši savu veselību un retāk atzinuši, ka viņus nomāc nedrošības sajūta.

Cilvēki, kas neuzticas citiem

Indivīds, kas nav spējīgs uz patiesām un pozitīvām attiecībām ar citiem sabiedrības locekļiem, bieži jūtas

Anita Mertena

Latvijas Biznesa un profesionālo sieviešu federācijas viceprezidente

3.1. logs

Kāpēc sievietes Latvijā reti smaida?

Kas veicina sievietes mazvērtības kompleksus un nedrošību? Zemāks atalgojums nekā vīrietim līdzvērtīgā amatā. Skepse par sievietes profesionālajām iemaņām un iespējām intensīvu darbu apvienot ar ģimenes rūpēm. Nedrošība par projekta izdošanos, jo tā autore ir sieviete. Kredīta atteikums, jo esi vientuļā māte. Bailes iet vakaros pa ielu, jo kāds var izvarot vai “vienkārši” atņemt somiņu. Ne velti sievietes Latvijā smaida daudz retāk nekā Rietumos. [..]

Liels drauds sievietes dzīvībai ir viņas tuvākais cilvēks, proti, vairāk nekā 30 sieviešu ik gadu kļūst par savu dzīvesbiedru upuriem. Katru nedēļu Rīgas pilsētas pašvaldības policijai nākas palīdzēt gandrīz 100 sievietēm, kas cieš no varmācības ģimenē. Diemžēl vairākumā gadījumu sieviete nevēršas pēc palīdzības policijā vai sociālajos dienestos.

Šie skaitļi neparāda vēl simtiem, iespējams, pat tūkstošiem gadījumu, kad sievietes neuzraksta iesniegumu par darba devēja pāridarījumu darbavietā, varmācību ģimenē un piedzēruša kaimiņa draudiem kāpņutelpā. Jo kāpēc sūdzēties, ja, saņemot 02, policists šādu zvanu var uztvert ar smīnu? Kāpēc sūdzēties, ja par uzdrošināšanos aizstāvēt savas cilvēktiesības var nākties maksāt ar darbavietu? Daudzas sievietes nevēlas savu sāpi publiskot vai veidot upura tēlu, tāpēc pāridarījumu piecīš un drūmos faktus noklusē. [..]

Sievietes jāinformē par iespējām, kā justies pasargātām pāridarījuma un kā izrauties no apburtā nedrošības loka. Dāmas, mēs nedrīkstam gaidīt, ka kāds visu paveiks mūsu pašu vietā. Sievietēm pašām jāgūst ticība saviem spēkiem, jāveido pašapziņa, lai biežāk uzdrošinātos publiski izteikt viedokli par savu lomu darbavietā, ģimenē un pasaulē kopumā. Tad mūsos ieklausīsies ne vien vietējie, bet arī globālie lēmumu pieņēmēji.

Ne katra varam būt apveltīta ar Žannas d'Arkas, Madelēnas Olbraitas vai Margaretas Tečeres spēcīgo raksturu. Taču katras sievietes spēkos ir uzdrošināties pasargāt sevi no pāridarījuma, jo humāna attieksme ir cilvēktiesību pamatprincips.

Fragmenti no komentāra “Kāpēc sievietes Latvijā smaida retāk nekā Rietumos?”
(Diena, 2003, 16. maijs)

nedroši. Tāds cilvēks ir aizdomu pārņemts, aizvainots, nereti savām problēmām meklē grēkāžus. Pēc LU Filozofijas un socioloģijas institūta 2001. gada pētījuma "Sociālās attiecības un sociālā atbalsta sistēmas", trīs ceturtdaļas Latvijas iedzīvotāju uzskata, ka uzticēties var tikai dažiem cilvēkiem, bet trīs piektdaļas piekrīt domai "Ja tu neuzmanīsies, citi cilvēki to izmantos".

Cilvēki ar sliktu veselību

Indivīda fiziskā veselība, viņa fiziskās spējas un ierobežojumi, kā arī iemesli, kas viņam liek bažīties par savu veselību, ir faktori, kuri lielā mērā ietekmē to, cik droši viņš jūtas un kāds viņam ir trauksmes līmenis. **Pētījuma** rezultāti liecina, ka ar veselību saistīti draudi ir ļoti būtiski nedrošības sajūtas iemesli. Respondentiem visaktuālāko nedrošības sajūtas iemeslu vidū ir iespējamība, ka saslimšanas gadījumā viņi nevarēs samaksāt par ārstēšanos vai nesaņems pietiekami kvalitatīvus medicīniskos pakalpojumus. Jautāti, par kādām slimībām viņi visvairāk bažījas, respondenti visparastāk norādīja uz slimībām, kuras sabiedrībā mēdz uzskatīt par neizārstējamām vai grūti izārstējamām, – uz vēzi, sirds un asinsvadu slimībām, alkoholismu.

Latgales iedzīvotāji

Latgales iedzīvotāji pauž lielākas bailes no potenciāliem draudiem nekā citu Latvijas reģionu iedzīvotāji un arī norāda vairāk baiļu iemeslu. Galvenokārt tā ir tāpēc, ka Latgalē iedzīvotāju vidējie ienākumi ir jūtami zemāki nekā citās Latvijas daļās. 10 procenti **Pētījuma** respondentu no Latgales izteicās, ka dzīvojot pusbadā, bet 29 % norādīja, ka naudas viņiem tikko pietiekot pārtikai. Vairāk par Latgales iedzīvotājiem sk. sadaļā "Vairākfaktoru nedrošība".

Augsts trauksmes līmenis

Trauksme un depresija ir galēji nedrošas dzīves izpausmes. Lai noteiktu, kādi faktori cilvēkiem visvairāk liek justies apdraudētiem, daļu no **Pētījuma** aptaujām veica konfidenciali. Respondentiem lūdza ar vērtējumu no 1 (nekad) līdz 4 (bieži) norādīt, cik lielā mērā viņi piekrīt tādiem apgalvojumiem kā "Es jūtos saspringts", "Es jūtos viegli uztraucams" vai "Es jūtos nervozs". No šiem pašnovērtējumiem izrēķināja vidējos rādītājus un tos izanalizēja kopsakarā ar dažādiem nedrošības faktoriem, kuru vidū sevišķi

nozīmīgi izrādījās piedzīvotā varmācība, ar nodarbinātību saistīti jautājumi (bezdarbs) un personīgās dzīves zaudējumi (sk. 3.2. logu).

Varmācība

Varmācība ģimenē

Viens no faktoriem, kas stipri ietekmē indivīda trauksmes līmeni, kā arī faktisko fizisko un psiholoģisko drošību, ir varmācība ģimenē. **Pētījuma** rezultāti liecina, ka visaugstākais trauksmes līmenis ir cilvēkiem, kuri bērnībā, jaunībā vai brieduma gados cietuši vai joprojām cieš no fiziskas vai emocionālas varmācības.

Par emocionālas varmācības cietējiem uzskatījām respondentus, kuri norādīja, ka viņus bieži pazemo, kaunina, izsmej vai kritizē, par fiziskas varmācības cietējiem – respondentus, kuri norādīja, ka viņus bieži piekauj, sit vai ieplaukā. Par seksuālu varmācību **Pētījumā** nevaicājām, bet no citiem pētījumiem, kas nesen izdarīti Latvijā, ir zināms, ka seksuālas varmācības atstāta trauma stipri paaugstina trauksmes līmeni un palielina nedrošības sajūtu. Vidējais trauksmes līmenis būtiski augstāks ir respondentiem, kas norādījuši, ka pašlaik cieš no fiziskas varmācības ģimenē (3,45) vai emocionālas varmācības ģimenē (2,93) vai arī bērnībā cietuši no fiziskas varmācības ģimenē (2,42) vai emocionālas varmācības ģimenē (2,53).

Korelatīva sakarība ar paaugstinātu trauksmes līmeni ir arī citiem stresu izraisošiem faktoriem, taču ne tik cieša kā varmācībai. Zīmīgi, ka korelācija ir arī starp visiem minētajiem varmācības paveidiem. Daudzi no respondentiem, kas tagadnē cieš no fiziskas varmācības ģimenē, cieš arī no emocionālas varmācības – un nereti ir cietuši arī no fiziskas un emocionālas varmācības ģimenē savā bērnībā.

Vecāku varmācība bērnībā

Vairāku pētījumu dati liecina, ka varmācība pret bērniem Latvijā ir diezgan izplatīta. Vienā no pētījumiem 44 % pieaugušo latviešu norādījuši, ka bērnībā cietuši no vecāku emocionālas varmācības, un 31 % – no vecāku fiziskas varmācības (Sebre, 2000). Padziļinātās intervijās ar pieaugušajiem bieži vien atklājas, ka bērnībā viņi pieredzējuši ne vien vecāku emocionālu atsvešinātību un vēsumu (pat mātes nespēju paust mīlestību pret savu bērnu), bet arī tiešu varmācību.

Kādā nesenā pētījumā 28 % no pieaugušajiem respondentiem latviešiem norādījuši, ka līdz 17 gadu vecumam cietuši no fiziskas varmācības, 11 % – no seksuālas varmācības, 21 % – no vecāku emocionālas varmācības (pazemojumiem, draudiem pamest vai nogalināt). Sievietes biežāk nekā vīrieši bērnībā cietušas no seksuālas varmācības, bet vīrieši biežāk nekā sievietes – no fiziskas varmācības (Bite, 2002; sk. 3.4. logu).

Tiem respondentiem, kas atzina, ka bērnībā piedzīvojuši fizisku, seksuālu vai emocionālu varmācību, vidēji bija arī būtiski augstāks trauksmes līmenis. Respondenti, kuri bērnībā no vecākiem pieredzējuši pazemojumus, draudus vai kliegzienu, lielākoties arī kā pieaugušie dzīvo sasprindzinājumā, bažās un bailēs par nākotni. Vecāku emocionālā var-

mācība negatīvi ietekmējusi viņu pašvērtējumu, radot priekšstatu “Es nespēju tikt galā ar grūtībām”. Bērnībā pieredzētie draudi (piemēram, vecāku draudi pamest, atdot bērnunamā vai, vēl ļaunāk, sist vai nogalināt) pastiprina sajūtu, ka pasaule nav droša un var notikt kaut kas bīstams vai ļauns.

Augstāks trauksmes līmenis ir arī tiem cilvēkiem, kuri bērnībā fizisko vai seksuālo varmācību piedzīvojuši ārpus ģimenes – uz ielas, skolā utt. Fiziskas vai seksuālas varmācības epizodes (kurās potenciālie draudi piepildās un par reāliem kļūst arī draudi dzīvībai) bieži vien atstāj negatīvu ietekmi uz turpmāko dzīvi. Šādas varmācības upuris dzīvo nemītīgā trauksmē un baidās ne tikai par to, ka varmācība varētu atkārtoties, bet arī par daudz ko citu, kas varētu atgadīties. Viņam grūti ir ticēt, ka izdosies

3.2. logs

Indivīdi, kuriem vērojama galēja trauksme

	Vidējais trauksmes līmenis
Patlaban ģimenē cieš no fiziskas varmācības (tiem, kas uz tādu varmācību nenorādīja – 1,98)	3,45
Patlaban ģimenē cieš no emocionālas varmācības	2,93
Pastāvīgs darbības zudums, invaliditāte	2,92
Bērnībā cietuši no emocionālas varmācības ģimenē	2,53
Bērnībā cietuši no fiziskas varmācības ģimenē	2,42
Tuvi radnieki mēģinājuši izdarīt pašnāvību	2,27
Nesen pārtrauktas tuvas attiecības	2,22
Tuviem radniekiem bijušas problēmas ar alkoholu vai narkotikām	2,18
Ir bezdarbnieki	2,18
Zaudējuši darbu	2,15
Ir pensionāri	2,15

1 – nekad 4 – bieži

Avots: ANO Attīstības programma Latvijā. Pētījums par cilvēkdrosību 2002

nodrošināt iztiku sev un savai ģimenei, viņš pastiprināti baidīsies par savu veselību u. tml.

Partnera varmācība brieduma gados

Pētījums atklāj, ka trauksmes simptomus rada arī varmācība partneru attiecībās, it sevišķi fiziskā varmācība.

Varmācība intīmu partneru attiecībās ir sastopama diezgan bieži, un cietušās parasti ir sievietes. Rīgas Pašvaldības policija nedēļā saņem vidēji 400 izsaukumu, un viena ceturtdaļa no visiem izsaukumiem ir saistīta ar varmācību partnerattiecībās ģimenē. Apmēram puse no visiem noziegumiem, kas pastrādāti pret sievietēm Latvijā, notiek nevis uz ielas, bet gan ģimenē. Latvijas Valsts policijas dati rāda, ka vienā gadā partneri ģimenē nogalina vidēji 35 sievietes.

Nesenā pētījumā par varmācību (Bite, 2002) 29 % no respondentēm norādījušas uz partneru fizisko varmācību un 22 % no respondentiem vīriešiem atzinuši, ka ir vardarbīgi izturējušies pret partnerēm. Sievietēm, pret kurām šādi izturas, ir izteikti asāki trauksmes simptomi.

Šajā pētījumā statistiski nozīmīgi izpaudusies arī korelatīva sakarība starp tagadēju vardarbīgumu un

bērnībā no vecākiem ciestu fizisko un/vai emocionālo varmācību. Citādi sakot, bērnībā varmācību pieredzējušie biežāk nekā pārējie ir vardarbīgi arī pašī.

Nodarbinātība

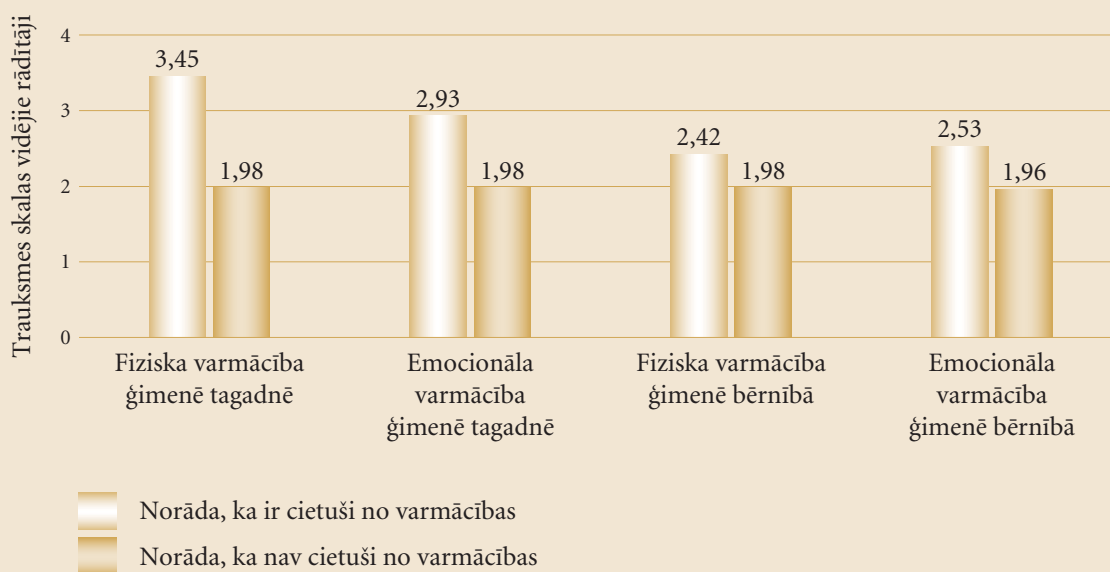
Pēc nodarbinātības raugoties, vidēji visaugstākais trauksmes līmenis ir tiem **Pētījuma** respondentiem, kuri norādījuši, ka ir “pastāvīgi darbnespējīgi / invalīdi” (vidējais rādītājs 2,92), otrs augstākais – bezdarbniekiem (2,18), trešais – pensionāriem (2,15). Vidēji augsts trauksmes līmenis ir algotiem speciālistiem, algotiem strādniekiem un māsaimniecēm, bet viszemākais – tiem, kuri norādījuši, ka ir “uzņēmēji vai vispār cilvēki ar savu biznesu” (1,80). Šie dati par trauksmes līmeņa sakarību ar nodarbinātību ir statistiski nozīmīgi.

Zaudējums un depresija

Stresu izraisoši pārdzīvojumi var dažādi ietekmēt indivīda trauksmes līmeni un nedrošības izjūtu/sajūtu. Sāpīgi zaudējumi nereti izraisa gan trauksmi, gan depresiju (ilgstošas skumjas, pazeminātu enerģijas līmeni, miega un ēšanas traucējumus utt.). Nopietnu trauksmi, depresiju un/vai dusmas var izraisīt arī sarežģījumi attiecībās ar tuvākajiem cilvēkiem.

3.3. logs

Vidējais trauksmes līmenis kopsakarā ar to, vai bērnībā vai vēlāk ir piedzīvota varmācība



Avots: ANO Attīstības programma Latvijā. Pētījums par cilvēkdrosību 2002

3.4. logs

Respondenti, kas atzinuši, ka bērībā pieredzējuši
varmācību, %

	Kopā (n=197)	Sievietes (n=103)	Vīrieši (n=94)
Fiziska varmācība	28	25	30
Seksuāla varmācība	11	17	5
Vecāku draudi bērnu pamest, ievainot vai nogalināt	21	23	18

Avots: Bite, 2002

Pētījuma respondentus lūdzām atzīmēt, vai viņi pēdējā laikā ir piedzīvojuši kādu smagu zaudējumu, piemēram, tuva cilvēka nāvi, attiecību izjukšanu vai tuvinieka mēģinājumu izdarīt pašnāvību. Vaicājām arī par viņu tuvinieku problēmām ar alkoholu un narkotikām. Lūdzām atzīmēt, cik lielā mērā katrs no šiem stresu izraisošajiem notikumiem vai dzīves problēmām ir ietekmējis viņu drošības izjūtu/sajūtu. **Pētījumā** konstatējām, ka katra no šīm problēmām ir saistīta ar augstu trauksmes līmeni.

Kā redzams 3.5. logā, augstāks trauksmes līmenis statistiski nozīmīgi izpaužas tiem indivīdiem, kuri zaudējuši darbu, kuriem izjukušas ģimenes vai citas tuvas attiecības, kuru tuviem radniekiem ir problēmas ar alkoholu vai narkotikām vai kuru tuvi radnieki mēģinājuši izdarīt pašnāvību.

Vairākfaktoru nedrošība

Kā jau minēts 1. nodaļā, nekāds atsevišķs gadījums, ja vien nav pārlieku traumējošs, cilvēku nepagrūž pāri kritiskajam drošības sliekšnim. Bet vairāku faktoru kombinācija var jūtami iedragāt drošības sajūtu. To ilustrē piemērs ar Latgales sievietēm, kurām ir zemi ienākumi.

Spriežot pēc **Pētījuma** respondentu atbildēm, Latgalē cilvēki biežāk nekā citos Latvijas reģionos baidās par dažādām iespējamībām pasaulē, Latvijā un savā personiskajā dzīvē. Viena no cilvēku grupām ar visaugstāko nedrošības līmeni ir Latgales sievietes ar zemiem ienākumiem. Visaugstākais nedrošības līmenis ir Latgalē dzīvojošām sievietēm, kurām ienākumi uz ģimenes locekli ir zemāki par 40 latiem mēnesī.

Viens piemērs. Pašlaik Latvijā nedrošības sajūta visvairāk ir saistīta ar veselību. Bailes vai bažas, ka slimšanas gadījumā nebūs ko samaksāt par ārstēšanos, paiduši 83 % no **Pētījuma** respondentiem (sievietes vairāk nekā vīrieši). Bet minētā grupa – Latgales sievietes, kurām ienākumi ir zemāki par 40 latiem mēnesī uz ģimenes locekli, – tādas bailes vai bažas pauž simtprocentīgi, turklāt 75 % no viņām par to “ļoti baidās”.

Turpretim respondentiem vīriešiem, kuru ienākumi uz ģimenes locekli nepārsniedz 40 latus mēnesī, nedrošības sajūtas līmenis reģionālā griezumā daudz neatšķiras, bet bija jūtami atkarīgs no tā, cik mazi ir ienākumi.

Vairākfaktoru nedrošību (it īpaši personīgo), domājams, izjūt arī trūcīgu ģimeņu bērni un bērni no ģimenēm, kurās pieaugušajiem ir ilgstošas neatrisinātas problēmas (alkoholisms, psihiski traucējumi, ilgstoši konflikti u. c.). **Pētījumā** bērni nebija aptverti, taču pieaugušo cilvēku izteikumi par savu bērības pieredzi kopsakarā ar viņu tagadējo drošības sajūtu pierāda, ka bērniem, kuri 1) dzīvo nabadzībā, 2) ir ar īpašām vajadzībām 3) un/vai cieš no vardarbības, jebkurā drošumspējas palielināšanas pasākumu programmā būtu jāvelta īpaša uzmanība.

ANO Bērnu fonda (UNICEF) 1998. gada pētījumā par vardarbību pret bērniem Latvijā 29 % desmitgadīgu līdz četrpadsmitgadīgu respondentu izteicās, ka vecāki ir emocionāli varmācīgi, 17 % – ka vecāki ir fiziski varmācīgi. Citi jautājumi atklāja, ka tādiem bērniem caurmērā spēcīgāk nekā pārējiem ir izteikti psiholoģisku traumu simptomi – dusmas, depresija, trauksme un nedrošības sajūta. Respondentus arī aptaujāja, kā vecākiem ir ar nodarbinātību un vai kāds

ģimenes loceklis pārāk daudz nelieto alkoholu. 9 % aptaujāto bērnu norādīja, ka tēvam nav darba ārpus mājām, 12 % – ka ģimenē pārmērīgi lieto alkoholu, un šo respondentu atbildes arī parādīja, ka viņi biežāk nekā pārējie mājās cieš no emocionālas vai fiziskas vardarbības. Šie rezultāti apstiprina speciālistu viedokli, ka vardarbība bieži vien ir cēloniski saistīta ar alkoholismu un bezdarbu, kas savukārt ir cēloniski saistīts ar valsts ekonomisko stāvokli. Tātad arī šis pētījums liecina, ka nedrošības sajūtu var radīt vairāku faktoru kopums.

Vardarbība bērniem draud arī skolā. Nesenā pētījumā Ventspilī (Sebre, 2001) 36 % zēnu un 18 % meiteņu 11 līdz 16 gadu vecumā norādīja, ka no skolotājiem piedzīvojuši emocionālu, bet 18 % zēnu un 7 % meiteņu – fizisku varmācību.

Svarīgs šai sakarā ir LR Bērnu tiesību aizsardzības likums, kas pieņemts 1998. gadā. Likums pasludina, ka bērnam ir tiesības uz aizsardzību pret varmācību, un tā 9. pants tieši aizliedz varmācību un jebkādu vardarbību pret bērnu: “Pret bērnu nedrīkst izturēties cietsirdīgi, nedrīkst viņu mocīt un fiziski sodīt, aizskart viņa cieņu un godu.” Ir atklājušies vairāki gadījumi, kur skolotāji šo likumu pārkāpj. Tie paši principi ietverti Latvijas valdības ratificētajā ANO Konvencijā par bērna tiesībām.

Augsta nedrošības līmeņa cēloņi, sekas un izpausmes

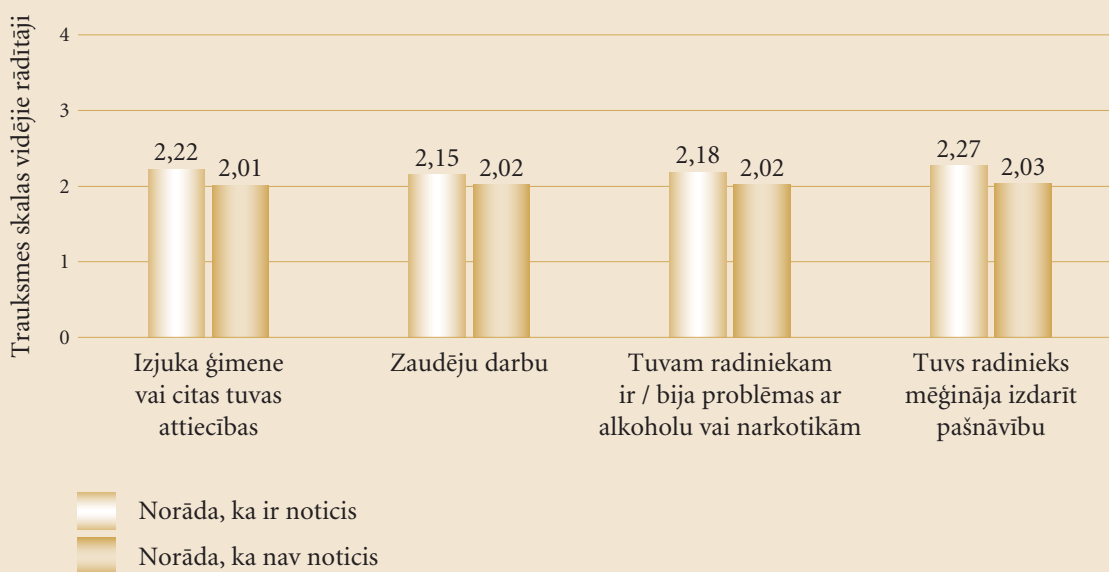
Indivīdiem, kam ir augsts nedrošības līmenis, caurmērā biežāk ir arī traumējoši pārdzīvojumi un paaugstināts trauksmes līmenis. Seku vidū var būt piesaistes traucējumi (pozitīvu tuvu attiecību neveidošanās; definīcija 4. nodaļas 4.2. logā), dusmas un neiecietība, galējos gadījumos – pašnāvēciska rīcība.

Traumējoši pārdzīvojumi

Cilvēkam, kas pieredzējis ko traumējošu (cietis no vardarbības vai pārcietis dabas katastrofu, iemantojis paliekošu invaliditāti utt.), ilgāku vai īsāku laiku var saglabāties nedrošības sajūta. Tās psiholoģiskie simptomi mēdz būt, piemēram, trauksme, depresija, dusmas vai agresivitāte. Šie simptomi sākotnējo nedrošības sajūtu var vēl saasināt un palielināt. Piemēram, cilvēku, kas piedzīvojis būtisku personīgu zaudējumu, var nomākt depresija. Depresīvās domas un izjūtas savukārt var radīt dziļu pesimismu, kas nedrošības sajūtu vēl pastiprina. Taču nedz nedrošības sajūta, nedz trauksme, nedz depresija nav problēmas pirmcēlonis; pirmcēlonis ir konkrētā dzīves situācija un tās radītā emocionālā trauma.

3.5. logs

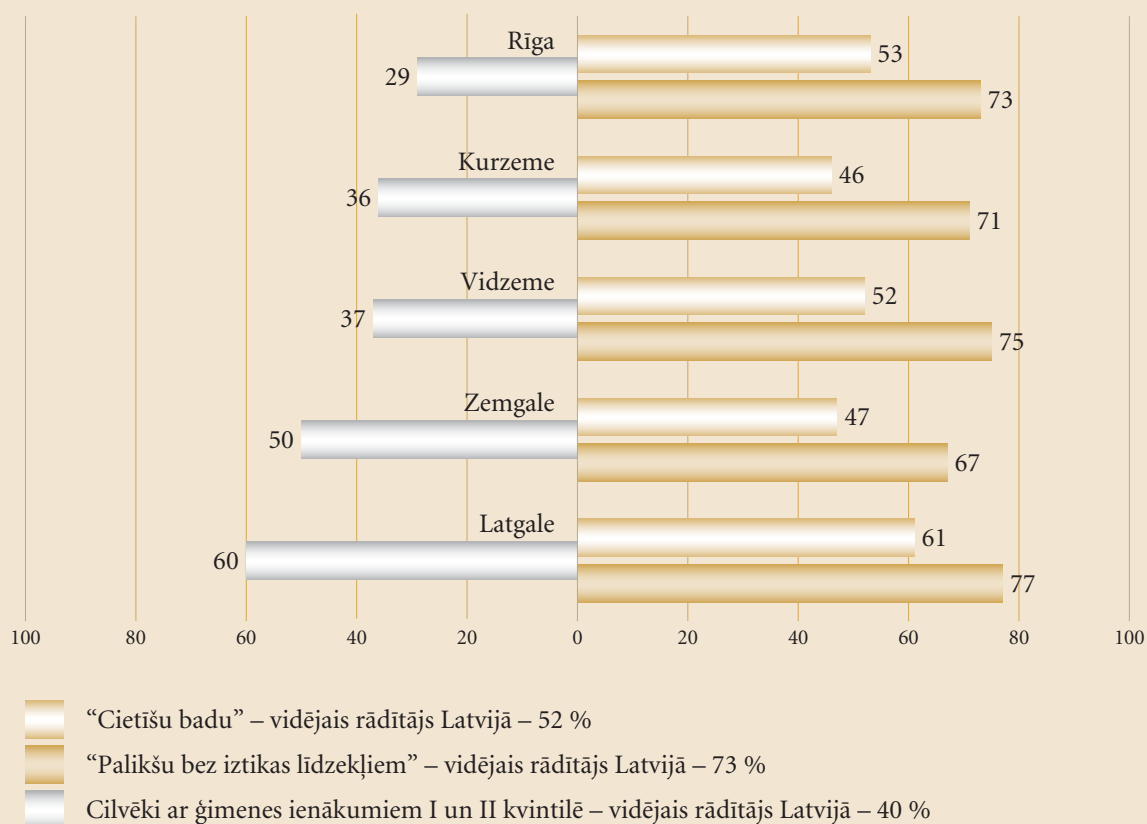
Vidējais trauksmes līmenis kopsakarā ar pēdējos gados pārciestām grūtībām



Avots: ANO Attīstības programma Latvijā. Pētījums par cilvēkdrošību 2002

3.6. logs

Mazienākumu respondenti (2–54 lati mēnesī uz ģimenes locekli), kas izteikuši bažas, ka varētu palikt badā vai bez iztikas līdzekļiem, procentos pa reģioniem



Avots: ANO Attīstības programma Latvijā. Pētījums par cilvēkdrošību 2002

Traumējošu notikumu ilgstošās sekas var izpausties 1) **emocionālajā sfērā** (depresija, zems pašvērtējums, vainas sajūta, kauns, trauksme, dusmas); 2) **attiecībās ar citiem cilvēkiem** (izolētība, atsvešinātība, grūtības attiecībās, bailes no intimitātes); 3) **paradumos un rīcībā** (pašdestruktīva rīcība, ēšanas traucējumi, narkotisku vielu lietošana); 4) **domāšanā un uztverē** (izkropļota domāšana, atmiņas traucējumi, nakts murgi, halucinācijas); 5) **fiziskajā sfērā** (psihosomatiskas sāpes, miega traucējumi, seksuāla disfunkcija).

Katrs indivīds uz traumējošu notikumu reaģē citādi, un notikuma sekas viņam var izpausties gan vienā, gan vairākās no minētajām sfērām. Kā uz traumu reaģē attiecīgais indivīds, atkarīgs no dažādiem faktoriem, to vidū no iedzimtā temperamenta, no attiecībām ģimenē, no ģimenes un plašākas sabiedrības atbalsta, no vispārējiem sociokulturālajiem apstākļiem. Dažkārt kādas atsevišķas sekas ar laiku tā pastiprinās vai summējas, ka indivīda psihiskais stāvoklis viņam vairs neļauj ikdienā adaptīvi darboties. Šādos gadījumos ir vajadzīga profesionāla palīdzība.

voklis viņam vairs neļauj ikdienā adaptīvi darboties. Šādos gadījumos ir vajadzīga profesionāla palīdzība.

Trauksme

Trauksme drošības sajūtu ietekmē negatīvi. Ar trauksmi (angl. *anxiety*) šeit saprotam nepatīkamu emocionālo stāvokli, kam raksturīgs neskaidrs nemiers, nekonkrētas bažas vai bailes par nākotni, ļaunas nojausmas bez tieša iemesla. Trauksme var apvienoties ar konkrētām bailēm, kuru iemeslu cilvēks skaidri apzinās. Cilvēkam, kam ir liela trauksme un nedrošības sajūta, arī ja viņš neatzīst, ka viņam vispār ir trauksme un tās radītas problēmas, bieži vien šis psihiskais stāvoklis izpaužas somatiski (ar kuņģa un zarnu trakta darbības traucējumiem, galvas sāpēm, miega traucējumiem utt.). Trauksme ietekmē to, kā indivīds izjūt apkārtni, novērtē labvēlīgus vai nelabvēlīgus apstākļus. Jo lielāka ir trauksme un nedrošības sajūta, jo lielāka arī varbūtība,

ka indivīds kā bīstamas iekšēji uztver dažādas situācijas, kurās bailēm nav pamata. Tādējādi viņš pats pastiprina un papildina bailes dažādās dzīves jomās, un tas savukārt saasina trauksmes vispārīgos psiholoģiskos un fiziskos simptomus un samazina drošumspēju.

Neliela trauksme, protams, ir dabisks stāvoklis, ar ko ikdienā saskaras ikviens no mums. Ja ir apdraudēta mūsu pašu vai tuvinieku dzīvība vai veselība, trauksmei var būt aizsargfunkcija. Tā kā ir situācijas, no kurām cilvēks bieži vien nevar izvairīties (slimības, darba zaudēšana, tuvu cilvēku nāve vai katastrofas), tad arī noteikts trauksmes līmenis cilvēkam ir neizbēgams. Jaunākie globālie pētījumi par trauksmi liecina, ka trauksmes izpausmes daļēji ir arī atkarīgas no iedzimtības. Dažiem cilvēkiem ir iedzimta sliecība uz noteikta veida situācijām reaģēt ar paaugstinātu trauksmes līmeni.

Tomēr trauksme, kas ir saistīta ar nenovēršamiem ikdienas dzīves faktoriem, jāšķir no trauksmes, kas pastiprina nedrošības sajūtu un samazina cilvēka spēju tikt galā ar pašu nedrošību.

Svarīgi ir tas, kāds indivīdam ir priekšstats par savām iespējām – cik viņš ir pārliecināts, ka ar viņa personiskajiem resursiem – materiālajiem, fiziskajiem, psihiskajiem (intelekts, emocijas, griba) un garīgajiem – pietiek, lai tiktu galā ar problemātiskām situācijām. Ja šādas pārliecības nav, trauksmes līmenis var paaugstināties. Vajadzīga arī pārliecība, ka būs iespējams saņemt palīdzību no citiem – no tuviniekiem, kolēģiem, sabiedrības, pašvaldības un/vai valsts. Ja cilvēks ir pārliecināts, ka viņš var droši pajauties gan uz sevi, gan uz citiem, viņš sliecas ticēt tam, ka “pasaulē ir pietiekami droša un es šajā pasaulē esmu vērtīgs un nozīmīgs cilvēks, kas var tikt galā ar grūtībām”.

Daudzi cilvēki savu trauksmi un nedrošības sajūtu cenšas mazināt ar nekonstruktīviem paņēmieniem – tādiem, kuru sekas var būt alkoholisms, narkomānija, varmācīgums, psihiskas kaites vai pat pašnāvība. Jo augstāks ir nedrošības līmenis sabiedrībā kopumā, jo lielāks šādu negatīvu paradību risks. Daudzi minētā pētījuma respondenti, jautāti, ar kādiem līdzekļiem viņi mēdz sevi “nomierināt”, minēja alkoholu, narkotikas vai zāles, kas ir tikai šķietams risinājums, jo mierinājums, ko tas dod, ir īslaicīgs.

Varmācība un piesaistes traucējumi

Nedrošības sajūtu pastiprina arī piesaistes traucējumi (Bite, 2002). Daudziem tie cēloniski saistīti ar bērnībā piedzīvotu varmācību. Šāda pieredze negatīvi

ietekmē cilvēka priekšstatus par sevi un savām attiecībām, dezintegrē viņa personību. Tā kā pieaugušajiem galvenā piesaistes sfēra ir partnerattiecības, cilvēkiem, kas cietuši no varmācības, biežāk ir tendence iesaistīties attiecībās, kurās viņi jūtas nedroši vai kuras ir vardarbīgas. Vīriešiem, kas atzina, ka varmācīgi izturas pret partnerēm, vidēji biežāk ir arī nedroši piesaistes veidi (definīcijas sk. 4.4. logā).

Dusmas un neiecietība

Bērnībā pieredzēta varmācība var ne tikai graut pašapziņģumu, bet arī būt cēlonis neiecietībai un ļaunumam. Parasti tā sākas kā dusmas pret varmācīgajiem vecākiem, taču daudziem varmācības upuriem tā pavēršas arī pret citiem, šķietami vājākiem indivīdiem, kam ar pieredzēto varmācību nav nekāda sakara. Tādējādi šīm varmācības upurim parādās pašam savi upuri.

Pastāvīgās dusmas un neiecietība cēloniski ir saistītas arī ar indivīda sociokulturālo un sociovēsturisko kontekstu. Cilvēkus ietekmē politiskais klimats, kurā viņi ir dzīvojuši, un ar politiskiem iemesliem motivētā varmācība, ko viņi izcietuši. Taču pētījumi Latvijā liecina, ka pastāvīgās dusmas un neiecietība daudz vairāk ir cēloniski saistītas ar varmācību, kas piedzīvota ģimenē, nekā ar politiski motivētu varmācību, ko nācies izciest (Sebre, 2000). Nacistiskās un padomiskās okupācijas laikā daudzi Latvijas iedzīvotāji ir cietuši no politiski izprovocētiem varmācības aktiem, taču ne visi nes sevī dusmas un neiecietību. Dusmas un neiecietību visbiežāk sevī tur tādi cilvēki, kurus traumējusi varmācība ģimenē.

Pašnāvība

Ilgstošas galējas nedrošības sekas var būt arvien pieaugoša trauksme un depresija, kas nereti kulminē ar pašnāvību. Psihiatrs Elmārs Rancāns pētījis, kā laikā no 1980. līdz 1998. gadam Latvijā mainījies pašnāvību biežums, un analizējis, kādi cēloņi varētu būt vīriešu un sievietes pašnāvību biežuma pārmaiņām un svārstībām (Rancāns u.c., 2001). Vismazāk vīriešu pašnāvību bija 1988. gadā – 35 pašnāvības uz 100 000 iedzīvotājiem. Sākot ar 1990. gadu, vīriešu pašnāvību skaits strauji pieauga un 1993. gadā jau bija 72 uz 100 000 iedzīvotājiem. Kopš 1995. gada šis rādītājs ir pakāpeniski samazinājies. Vīrieši, kas izdarīja pašnāvību, visbiežāk bija vecumā no 45 līdz 64 gadiem un no laukiem. Sievietes pašnāvību skaits visos šā laikposma gados ir bijis ap 12–14 uz 100 000 iedzīvotājiem un bez šādām svārstībām.



No E. Rancāna pētījuma izriet, ka vīriešu pašnāvību biežuma pieaugumam bijuši sociālekonomiski cēloņi: laikā no 1990. līdz 1993. gadam Latvijā notika pēkšņa ekonomikas un iekšzemes kopprodukta lejupslīde un lēcienveidīgi pieauga bezdarbs. 90. gadu sākumā darbību izbeidza kolhozi, sovhozi un daudzas rūpnieciskās ražotnes. Cilvēkiem zuda darbs un ienākumu avots, un tas negatīvi ietekmēja viņu sabiedriskās attiecības un sociālo statusu. Pētījumā secināts, ka daudzos šīs politiskās un ekonomiskās pārmaiņas radīja lielu spriedzi. Tie, kas to neizturēja, nereti spēra galējo soli – šķīrās no dzīves. Tas, ka pēdējos gadus pašnāvību biežums samazinās, ir pozitīva zīme, kas sakrīt ar to, ka sācis uzlaboties valsts kopējais ekonomiskais stāvoklis un pamazām palielinās cilvēku spēja pieņemt jaunus apstākļus, tiem pielāgoties un tikt ar tiem galā.

Noslēgums

Pētījuma dati par trauksmes izplatību liecina, ka augsta trauksmes līmeņa cilvēku vidū ir cilvēki, kas cietuši vai pašlaik cieš no emocionālas un/vai fiziskas varmācības, cilvēki, kas nestrādā (cilvēki ar īpašām vajadzībām, bezdarbnieki, pensionāri), cilvēki, kas piedzīvojuši lielu zaudējumu (izbeigušās tuvas attiecības, zaudēts darbs), cilvēki, kam kāds tuvinieks nonācis atkarībā no narkotiskām vielām vai mēģinājis izdarīt pašnāvību.

Nodaļā aplūkota arī visos drošības aspektos būtiskā varmācības problēma, kas tālāk analizēta 4. nodaļā. Daudzi, kas cietuši vai cieš no varmācības, to tur noslēpumā. Lai rastu ceļus, kā šo sabiedrības nelaimi novērst, nepieciešams izprast varmācības cēloniskās saites.

Liela vai maza nedrošības sajūta nav vienmērīgi sadalīta pa sociālajām un demogrāfiskajām grupām. Liela nedrošības sajūta visbiežāk ir maznodrošinātiem, cilvēkiem ar sliktu veselību, sievietēm, tiem, kuri izsakās, ka ir neapmierināti ar dzīvi, un tiem, kuri nespēj izveidot tuvas attiecības ar citiem cilvēkiem. Latgales iedzīvotājiem ir lielāka nedrošības sajūta nekā citu Latvijas reģionu iedzīvotājiem (iespējams, visvairāk sakarā ar depresīvo ekonomisko stāvokli Latgalē). Liela nedrošības sajūta ir arī daudziem trūcīgu ģimeņu bērniem, bērniem no ģimenēm, kurās pieaugušajiem ir ilgstošas neatrisinātas problēmas (alkoholisms, psihiski traucējumi, ilgstoši konflikti u. c.), kā arī indivīdiem, kuri ir vairākās minētās riska grupās. Visu šo cilvēku drošumspēja jāpalielina pēc iespējas ātrāk.