

Indivīds un tuvas attiecības kā drošumspējas faktori

Ievads

Par pietiekamu drošības sajūtu var runāt tad, ja indivīds kopumā jūtas pietiekami pasargāts un neapdraudēts un viņam nav nopietnu bažu par savu fizisko, emocionālo un garīgo labklājību. Kā jau teikts iepriekšējās nodaļās, drošības sajūta ir atkarīga gan no objektīviem, gan subjektīviem faktoriem. Pirmkārt, to ietekmē indivīda objektīvā situācija – tas, cik viņš ir pasargāts no reāliem draudiem viņa fiziskajai, emocionālajai un garīgajai labklājībai. Otrkārt, drošības sajūtu ietekmē tas, kā indivīds izjūt un saprot savu apkārtējo vidi, kādu nozīmi viņš piešķir labvēlīgiem un nelabvēlīgiem apstākļiem. Treškārt, drošības sajūtu var negatīvi ietekmēt neracionālas bailes, kuru iemesli ir neesoši vai nebūtiski draudi.

Šajā nodaļā uzmanības centrā būs indivīds un viņa tuvākās attiecības. Analizēsim, kā šīs savstarpējās attiecības – kopā ar indivīda paša īpašībām – ietekmē drošības sajūtu un veicina vai kavē augstas drošumspējas sasniegšanu. Individuālo drošumspējas faktoru nozīmību šajā nodaļā ilustrēsim ar intervijām.

Pievērsīsimies šādiem jautājumiem.

- Drošības sajūtu pastiprinošiem faktoriem – ģimenei, draugiem (kas 5. nodaļā aplūkoti kā neoficiālie tīkli), pašpaļāvībai, reliģiskajiem uzskatiem, etniskās piederības apziņai, tādiem faktoriem kā apmierinātība ar dzīvi, pārlicība par savām spējām panākt pārmaiņas vai uzņemties iniciatīvu, pašcieņa un veselība. Vairāki nesen Latvijā veikti pētījumi parādījuši, ka drošības sajūta cilvēkiem lielā mērā ir saistīta ar pozitīvām attiecībām ģimenē. Konsekventa vecāku mīlestība un gādība vairo drošības sajūtu, kas savukārt turpmāk dzīvē veicina pašcieņu un konstruktīvu paļāvību uz citiem.
- Iespējām pārvarēt vai mazināt nedrošības sajūtu un trauksmi

Pozitīvas tuvākās attiecības – indivīda drošumspējas kodols

ANO Attīstības programmas Latvijā 2002. gada pētījumā par cilvēkdrošību respondentiem uzdeva atklāti atbildamu jautājumu “Lūdzu, nosauciet trīs lietas, kas vislielākajā mērā palielina Jūsu drošības sajūtu”. Visbiežāk viņi minēja ģimeni, radus un draugus. Slēgtā aptaujā atbildot uz jautājumu “Kas no zemāk minētā vairo vai mazina Jūsu drošības izjūtu?”, visaugstāko ballu skaitu saņēma “ģimene”. Ģimene kā drošības garants parādījās pirmajā vietā gan sievietēm, gan vīriešiem, gan latviešiem, gan krieviem. Slēgtā aptaujā atbildot uz jautājumu “Kas no minētā vairo vai mazina jūsu drošības sajūtu?”, gan latviski, gan krieviski runājošie respondenti visbiežāk minēja ģimeni. Otrajā vietā bija draugi, trešajā vietā – paša rīcība.

Mazliet par ģimeni kā drošības sajūtas veicinātāju. Latvijas psihologs Aleksandrs Kosoļovs uz jautājumu “Kas Tev rada drošības izjūtu” atbildēja šādi: “Man ir pieredze dažādās sociālās sistēmās, un man ir liels prieks, ka visās šajās sistēmās saglabājas mūsu ģimene – ģimenes sakari un ģimenes atbalsts. Es jūtu, ka tas ir svarīgi arī manam dēlam – tas rada viņam drošības izjūtu.”

Psihologs Jānis Grants par ģimenes nozīmi viņa drošības sajūtas attīstībā un veicināšanā izteicās līdzīgi. Uz jautājumu “Kas ir palīdzējis attīstīt drošības sajūtu?” viņš atbildēja: “Savā ģimenē bērnībā es nekad neizjutu, ka mani vecāki varētu man nepalīdzēt. Pat tad, ja viņi uz maniem jautājumiem neatbildēja uzreiz, kad man tas bija vajadzīgs, es sapratu, ka viņi vienmēr man ir pieejami, – un es nekad nejutos nemīlēts vai pamests. Tas bija ļoti svarīgi.”

Psihologi ģimeni uzskata par primāro drošības sajūtas stiprinātāju. Ēriks Eriksons uzsver: ja bērns pirmajā mūža gadā no vecākiem saņem konsekventu mīlestību un gādību, viņā veidojas uzticība un uzticēšanās saviem vecākiem. Tādam bērnam rodas priekšstats, ka uz vecākiem var paļauties, ka vecāki būs atsaucīgi, it īpaši brīžos, kad viņam būs vajadzīgs vecāku atbalsts un gādība. Šī sākotnējā paļaušanās uz

vecāku gādību un atsaucību ir pats galvenais drošības sajūtas pamats – un arī galvenais pamats bērna spējai uzticēties citiem cilvēkiem vēlākajos gados.

pārmaiņām cilvēka dzīvē visās trijās dimensijās, tāpat to ietekmē arī indivīda attieksme pret šīm pārmaiņām. Tomēr vairākums psihologu ir vienprātis, ka pamati indivīda drošības sajūtai veidojas bērnībā (sk. 4.2. logu).

Tuvajās pieaugušo attiecībās ar piesaisti lielā mērā ir tāpat kā bērna un vecāku attiecībās. Situācijās, kas mēdz radīt stresu, gan tuvās pieaugušo attiecībās, gan bērnu un vecāku attiecībās nepieciešama kāda piesaistes figūra. Piesaistes figūras klātbūtnē ir komforta un drošības sajūta, bet, šķīroties no tuva cilvēka, –

Bērnu un vecāku savstarpējās piesaistes nozīme cilvēkdrošībā

Katra indivīda subjektīvā drošības sajūta ir atkarīga no bioloģiskiem, psiholoģiskiem un sociāliem faktoriem. Indivīda mūža gaitā tā var mainīties sakarā ar

Jānis Stradiņš

Profesors, Latvijas Zinātņu akadēmijas prezidents

4.1. logs

Par cilvēkdrošības veicināšanu Latvijā

Kas mūsdienu Latvijā būtu jāņem vērā, lai cilvēkos mazinātos nedrošības izjūta un palielinātos drošības izjūta?

Svarīga ir sabiedrības psiholoģiskā stabilitāte. Šī ir saraustīta pārejas sabiedrība, nervoza sabiedrība. Runājot par psiholoģisko stabilitāti, jārunā par ģimeņu stabilitāti, kas ir ļoti cieši saistīta ar to, lai cilvēki iekšēji būtu sakārtoti. Cilvēkiem jāizjūt pietiekami daudz tuvības, lai būtu motivācija bērnu piedzimšanai.

Kuras vērtības būtu vissvarīgāk izcelt šajā brīdī?

Strādīgums, uzņēmīgums. Domāju, ka uzņēmīguma latviešiem varbūt pietrūkst. Varbūt arī pašapziņa – arī tas ir svarīgi. Viena no visvissvarīgākajām prioritātēm mums ir izglītota tauta – izglītota un uzņēmīga tauta. Un stipras ģimenes – es domāju, ka mēs pārāk maz runājam par ģimeni. Vēl arī lai būtu tolerantāka attieksme pret veciem cilvēkiem. Mums ir ļoti daudz inteliģentu vecu cilvēku, kuriem ir augstas iekšējās prasības. Viņiem ir svarīgi aiziet uz koncertu, viņiem ir svarīgi izlasīt grāmatu vai avīzi. Citiem vārdiem sakot, nodrošināt viņiem cilvēku cienīgu dzīvi – tas būtu svarīgi.

Nesen notika starptautisks pētījums, kura rezultāti parādīja, ka Latvijas iedzīvotāji savu apmierinātību ar dzīvi novērtē zemāk nekā citās valstīs, kur ir vēl zemāks ekonomiskais līmenis. Kādas būtu jūsu domas šajā jautājumā?

Latviešiem ir diezgan augstas prasības pret dzīvi. Progress pēc visiem kariem ir bijis ļoti straujš: gan Latvijas laikā, gan pat pēc Otrā pasaules kara, sacīsim, Brežņeva laikā mums ļoti ātri gāja labklājība uz augšu – tīri materiālā labklājība. Tagad ir pietiekoši augstas prasības. Tas varbūt pat ir labi, ka ir šī neapmierinātība – ja tā savienojas ar to, ka var kaut kā pozitīvi savas problēmas risināt. Otra lieta, varbūt latviešiem ir – nezinu, vai to var uzskatīt par rakstura īpašību, – zināma skaudība pret citiem – pret bagātākiem. Un, ja redz, ka blakām kāds ir ļoti strauji kļuvis bagāts – nepamatoti kļuvis bagāts – latviešiem arī ir sociālā taisnīguma izjūta.

Kāda loma jūsu personiskajā drošības izjūtā ir bijusi ģimenei?

Eš ļoti, ļoti daudz pateicības parādā esmu saviem vecākiem, tēvam un mātei. Viņi mani atbalstīja, neuzspieda neko, mani ievirzīja. Viņi savā ziņā pieļāva arī manas kļūdas un trūkumus. Tēvs ar pārcilvēcīgu darbu nodrošināja cilvēka cienīgu eksistenci ļoti grūtos laikos – ģimenē bija četri bērni. Kopības sajūta, sevišķi bērnībā, devusi aizsardzību, patvērumu. Esmu ļoti pateicīgs vecākiem par to. Ar laiku atkal tas atgriežas, un varbūt pat tīri mistiski tāda saistība – it kā varētu just, ka vecāki kaut kur stāv klāt.

Avots: ANO Attīstības programma Latvijā, 2003

diskomforta sajūta un trauksme. Tuvas, uzticamas attiecības no stresa aizsargā ikvienā vecumā.

Piesaistes stili Latvijā

Pēdējos gados Latvijā ir veikti vairāki pētījumi par piesaisti un faktoriem, kuri ietekmē tās drošību (sk. 4.4. logu, kurā raksturoti dažādi piesaistes stili). No datiem, kas iegūti, aptaujājot dažādu profesiju cilvēkus 25–50 gadu vecumā (biroju darbiniekus, ārstus, policijas darbiniekus utt.), var secināt, ka drošs piesaistes stils ir tikai 40 procentiem, bet nedrošs – 60 procentiem iedzīvotāju (Bite, 2002, sk. 4.3. logu). Pētījums ar tādu pašu metodiku veikts Amerikā, un izrādījies, ka 47 procentiem ASV iedzīvotāju ir drošs piesaistes stils. Sievietēm Latvijā vairāk nekā vīriešiem raksturīgi tie piesaistes stili, kuriem atbilst negatīvs priekšstats par sevi. Vīriešiem savukārt daudz biežāk ir izvairīgi noraidošais piesaistes stils, kas raksturīgs pseidopašpārliecinātiem, nepaļāvīgiem indivīdiem, kuri neuzticas apkārtējiem cilvēkiem un tāpēc izvairās no tuvām attiecībām.

Piesaistes stilu veidošanās pirmām kārtām ir saistīta ar to, cik droši cilvēks ir juties attiecībās ar vecākiem bērnībā (sk. 4.4. logu). Viena vecāka zaudēšana, nepietiekama vecāku gādība un varmācība ir tie faktori,

kas visvairāk veicina, ka bērnam izveidojas nedrošības sajūta, kas var saglabāties arī vēlāk. Piesaistes nedrošumu vistiešāk veicina traumējoši notikumi gan ģimenē, gan ārpus tās – fiziska, seksuāla vai ilgstoša emocionāla varmācība, karš, terorisms, katastrofas.

Ģimenes atbalsts un pašpaļāvība

Pēc kontentanalīzes principiem analizējot tekstus, kas iegūti intervijās ar 56 dažāda vecuma respondentiem, atklājas, ka jaunāku vecumgrupu indivīdi kā drošības garantu, kas palīdz pārvarēt grūtības, biežāk min ģimeni (4.5. logs). Jo jaunāks indivīds, jo lielāka nozīme attiecībā uz viņa drošības sajūtu ir ģimenei, draugiem un tuvām attiecībām. Respondentiem, kas ir vecāki par 40 gadiem, ir pieaugoša tendence kā svarīgāko faktoru, kas palīdz pārvarēt grūtības, minēt paļaušanos pašam uz sevi (sk. 4.8. logu). Jaunāko respondentu spēja gūt ģimenes un draugu atbalstu ir pozitīvs rādītājs un liecina, ka viņi var vairāk paļauties uz citiem cilvēkiem. Tas arī ir pozitīvāka pašvērtējuma apliecinājums. Tie, kuriem ir pozitīvāks pašvērtējums, jūtas pietiekami droši par sevi, lai vajadzības gadījumā izmantotu citu cilvēku palīdzību.

4.2. logs

Piesaistes teorija

Piesaistes teoriju pēdējos gadu desmitos izveidojis britu psihoterapeits Džons Boulbijs un viņa kolēģi. Latvijā tā pazīstama, kopš 1998. gadā latviski iznākusi Boulbija grāmata “Drošais pamats”.

Piesaistes teorijas pamatā ir uzskats, ka zīdāinis, tāpat kā dzīvnieku mazuļi, neapzināti cenšas nodibināt tādas saites ar vecākiem, kas viņam būtu drošības avots. Šī tieksme ir iedzimta un evolucionāri svarīga: tā nodrošina mazuļa dzīvības saglabāšanos. Tāpēc bērna piesaisti definē kā spēcīgas emocionālas saites, ko bērns bioloģiski nosacīti tiecas nodibināt un uzturēt ar galvenajiem apgādniekiem, kas parasti ir bērna vecāki. Šīs saites mazulis uztur ar piesaistošu uzvedību – raudāšanu, tiekšanos pēc mātes, smaidīšanu viņas klātbūtnē. Sevišķi lielā mērā piesaistes sistēma palīdz uzturēt tuvību starp bērnu un aprūpētāju, it īpaši bīstamos un draudīgos apstākļos. Taču tas, cik droša būs bērna piesaiste, ir atkarīgs no vecāku reakcijām, no tā, cik iejutīgi viņi atsauksies uz bērna signāliem. Agrīno piesaistes attiecību kvalitāti nosaka tas, kādā pakāpē bērns kā uz drošības avotu var paļauties uz vecākiem.

Ja bērns zina, ka tad, kad viņam vajadzīga aizsardzība, vecāki būs pieejami, viņš jaunās situācijās jutīsies drošs un pārliecināts un viņam izveidosies veselīgs neatkarīgums, kā arī paļāvība uz citiem. Pretējā gadījumā viņam izveidosies trauksmaina piesaiste, vispārīgs bažīgums, bailes uzdrošināties vai arī pseidopašpārliecinātība, ar ko viņš centīsies maskēt iekšējo nedrošības sajūtu.

Avots: Boulbijs, 1998

4.3. logs

Dažādu piesaistes stilu sastopamība Latvijas sievietēm un vīriešiem, %

	Sievietēm (n=103)	Vīriešiem (n=89)
Drošais stils	40	43
Izvairīgi bailīgais stils	20	12
Ar attiecībām pārņemtais	23	14
Izvairīgi noraidošais	17	31

Avots: Bite, 2002

"Kas jums dzīvē ir palīdzējis pārvarēt grūtības?"

Šīs atbildes ir fragmenti no **Pārskata** intervijām ar 56 cilvēkiem – dažādu profesiju pārstāvjiem no dažādām jomām un dažādiem Latvijas reģioniem, vecumā no 20 līdz 80 gadiem.

20–29 gadu vecumgrupā

43 % no atbildēm saistītas ar "ģimeni / draugiem / tuviem cilvēkiem":

"Man palīdz tuvi cilvēki, mana ģimene, kas mani morāli atbalsta."

"Nu, varētu teikt, ka draugi."

43 % no atbildēm saistītas ar "paša spēkiem / optimismu / dzīves pieredzi":

"Mana optimistiskā attieksme pret dzīvi. Es esmu viegls cilvēks, optimiste. Un mans dzīves princips ir – viss pāriet."

"Pēc autoavārijas bija bail braukt ar mašīnu, it sevišķi, ja sāka braukt ātri. Kad pamazām arvien biežāk sāku braukt ar mašīnu, lēnām tās bailes arī pārvarēju."

30–39 gadu vecumgrupā

35 % no atbildēm saistītas ar "ģimeni / draugiem / tuviem cilvēkiem":

"Domas par apkārtējiem cilvēkiem, kas mīl mani un vienmēr palīdzēs."

46 % no atbildēm saistītas ar "paša spēkiem / dzīves pieredzi":

"Dzīves pieredze – ja esi gatavs jebkurai situācijai, tad vairs nav bail. Tā māca arī cīņas māksla.

Jādomā, ko darīs pretinieks, uz priekšu par diviem gājieniem. Sliktais jānovērš, nevis jāļauj sevi nobaidīt."

"Jāspēj maksimāli koncentrēties, mobilizēties. Jābūt drošam un pārliecinātam, ar sevi jāstrādā."

"Vecāki bērnībā iemācīja nebaidīties, izskaidroja dažādu lietu būtību, lai saprastu un tāpēc nebītos no tām."

40–49 gadu vecumgrupā

18 % no atbildēm saistītas ar "ģimeni / draugiem / tuviem cilvēkiem":

"Mana sieva. Mēs dzīvojam vienu dzīvi uz diviem. Vispār ģimene man nozīmē ļoti daudz."

63 % no atbildēm saistītas ar "paša spēkiem / dzīves pieredzi":

"Man vislabāk palīdz fizisks darbs. Kad ieeju dārzā un sāku rušināt zemi, domas no mani atkāpjas. No zemes nāk tāds svaigums, kas nomierina."

"Kad analizēju savas bailes, tad saprotu, ka nav no kā baidīties, – zināmā mērā ieskatos bailēm acīs. Redzēju, kā mani vecāki paši sevī iekšēji pārvar bailes vai nedrošību, – sapratu, ka arī man pašai jātiek galā ar savām bailēm. No vecāku piemēra zināju, ka šādā veidā ir iespējams bailes pārvarēt."

50–64 gadu vecumgrupā

21 % no atbildēm saistītas ar "ģimeni / draugiem / tuviem cilvēkiem":

"Man ļoti palīdz mani tuvinieki. Mani nomierina un man palīdz cilvēku padomi, ja varu ar kādu aprunāties. Izrunātas bēdas ir pusbēdas."

52 % no atbildēm saistītas ar "paša spēkiem / dzīves pieredzi":

“Mūsu ģimenē nav pieņemts uzkrauties citiem ar savām problēmām – katrs risina savas nebūšanas pats. Kad man ir grūti, es lasu grāmatas.”

“Grūtības pārvarēt palīdzu sev pats, mierinā-dams, ka viss būs kārtībā. Vienmēr esmu apskaudis tos cilvēkus, kas tic Dievam.”

65–80 gadu vecumgrupā

11 % no atbildēm saistītas ar “ģimeni / draugiem / tuviem cilvēkiem”:

“Apkārt vienmēr ir bijuši cilvēki, ar kuriem var satikties un izrunāties. Tas veido situāciju vieglāku – visi cits citu atbalstījām. Zināju, ka nekad nebūšu viena.”

66 % no atbildēm saistītas ar “paša spēkiem / optimismu / dzīves pieredzi”:

“Ticība saviem spēkiem, tikai tā! Apņēmība arī palīdz. Varbūt mazliet pat spītība.”

“Vienmēr esmu palāvusies tikai uz sevi. Pati esmu stipra un grūtībās esmu gājusi kā tanks uz priekšu.”

Avots: ANO Attīstības programma Latvijā. 2002. *Interviju par cilvēkdrošību analīze.*

Cilvēkam kļūstot vecākam, mainās arī viņa iespējas meklēt un atrast ģimenes, draugu un tuvinieku atbalstu. Respondentiem no 65 līdz 80 gadu vecumam šīs iespējas ir vismazākās: daudzi tuvinieki un draugi jau miruši, citi varbūt slimo, arī respondentam pašam var būt paslikstināta veselība un, visticamāk, slikts finansiālais stāvoklis, kas savukārt ierobežo iespējas tikt ar tuviniekiem. Arī respondentiem no 50 līdz 65 gadu vecumam varētu būt kāds no šiem ierobežojumiem, bet mazāk izteiktā formā.

Kāpēc respondenti 40 līdz 49 gadu vecumā uz “ģimenes / draugu / tuvinieku” atbalstu paļaujas retāk nekā citi? Varbūt tā ir tāpēc, ka, jo indivīds vecāks, jo vairāk neveiksmju viņš savos sabiedriskajos kontaktos ir piedzīvojis. Šāda negatīva pieredze indivīdu var padarīt piesardzīgāku, mazināt viņa uzticēšanos citiem. Tomēr kaut kāda nozīme varētu būt arī pieredzei, kas bērnībā gūta savā ģimenē, kopā ar sociokulturālajiem apstākļiem, kas bērnības laikā valdījuši sabiedrībā.

4.4. logs

Galvenie piesaistes stili

Drošā piesaiste.

Pieaugušie un bērni ar drošu piesaistes stilu ir pašpārliecināti, jūtas vērtīgi un nozīmīgi, viņiem ir viegli veidot tuvas attiecības. Viņi kopumā uzticas citiem cilvēkiem un jūtas labi ar dažādām emocijām. Cilvēki ar drošu piesaisti ir autonomi un patstāvīgi, prot aizstāvēt savas domas un viedokli, taču spēj paļauties uz citiem un, ja nepieciešams, meklēt atbalstu un palīdzību. Viņiem piemīt tādas drošumspēju veicinošas individuālās īpašības kā “pārliecība, ka spēj ietekmēt apstākļus / uzņēmba”, “pašcieņa” un “piederības apziņa”.

Nedrošā piesaiste.

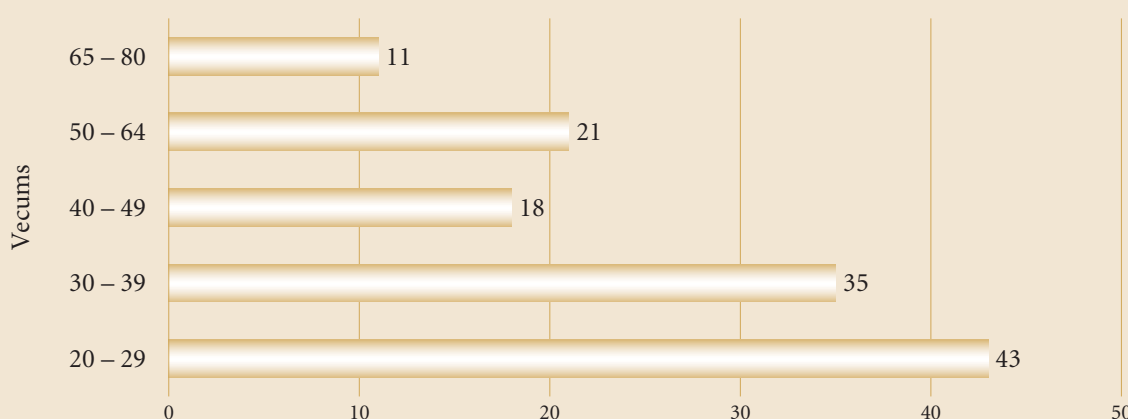
Nedrošajai piesaistei raksturīga vispārīga nedrošības sajūta un paaugstināta trauksme. Individuālo drošumspēju grauj šādi trīs nedrošās piesaistes stili.

- *Izvairīgi bailīgi piesaistei* raksturīga iekšēja nevērtības sajūta (nemīlamības sajūta) un negatīvs priekšstats par citiem. Cilvēki ilgojas pēc attiecībām, bet vienlaikus no tām baidās. Bailēs no atraidījuma viņi visbiežāk izvairās veidot tuvas attiecības ar citiem.
- *Ar attiecībām pārņemtie* pieaugušie bieži ir apjukuši un trauksmaini, prasa uzmanību no citiem. Viņi ir nomākti, atkarīgi, greizsirdīgi un pārāk ekspresīvi. Sevi šie cilvēki uztver negatīvi, bet citus – pozitīvi (bieži vien idealizēti), līdz ar to meklē pieņemšanu un atzinību no citiem, gaidot, ka apkārtējie piepildīs viņus ar mīlestību, kuru viņi nejūt paši pret sevi.
- *Izvairīgi noraidošais stils* ietver pseidopašpārliecinātību kombinācijā ar negatīvu attieksmi pret citiem cilvēkiem. Priekšstats par sevi ārēji ir pozitīvs, taču būtībā pseidopozitīvs, veidojies kā aizsardzība pret iekšēju nedrošības sajūtu. Cilvēks sevi aizsargā no iespējamās vilšanās, izvairoties no tuvām attiecībām un radot priekšstatu, ka ir neatkarīgs un neievainojams.

Avots: Bartholomew and Horowitz, 1991

4.5. logs

Dažāda vecuma cilvēku vidējais viedoklis par to, vai ģimene, draugi un citi tuvinieki viņiem ir drošības avots, %



Avots: ANO Attīstības programma Latvijā. 2002. *Interviju par cilvēkdrošību analīze*

PSRS oficiālajā ideoloģijā attieksme pret ģimeni laika gaitā svārstījās – reizēm atbilstoši vispārīgajām politiskajām un ideoloģiskajām svārstībām, citreiz bez skaidri redzamiem iemesliem. Svārstījās arī nostādnēs par mātes lomu un par sievietes lomu vispār. Ļeņins uzsvēra, ka sievietei jābūt vienlīdzīgai ar vīrieti un sievietēm ir svarīga nozīme darba sfērā. Turpretim Staļins, lai Padomju Savienībā izlīdzsvarotos demogrāfiskā situācija, galveno uzvaru pārvirzīja uz sievietes kā mātes lomu, reizēm pat veicinādams “mātes kultu”. Pēc Staļina nāves šis uzsvārs uz sievietes kā mātes lomu ir nemitīgi mainījies, līdz beidzot Gorbačovs sievietes mudināja atgriezties mājās pie pavarda. Precīzāk sakot, Gorbačovs sievietes aicināja gādāt par pavardu – pretstatā visiem iepriekšējiem posmiem, kad sievietes ne vien gādāja par ģimeni, bet līdztekus tam strādāja par ārstēm, skolotājām, traktoristēm utt.

Vispār mēdz uzskatīt, ka līdz pat Gorbačova laikam Padomju Savienībā emocionālo ģimenisko saišu nozīmi neakcentēja. Jauno sievieti gan mudināja “strādāt, lai ceļtu komunismu”, bet nemudināja emocionāli rūpēties par bērniem. Mātes gādāja bērniem ēdienu un apģērbu, bet emocijas pret bērniem no viņām negaidīja. Nebija tradīcijas saviem bērniem atgādināt “Es tevi milu”. Pati ģimene savukārt nebija vajadzīga kā psiholoģiska “drošības oāze”, jo šo drošību it kā garantēja valsts. Taču, neraugoties uz šādu valsts politiku, liela daļa ģimeņu saglabāja gadsimtos nostiprinātās savstarpējās mīlestības un atbalsta izpausmes.

Indivīda īpašības kā drošumspējas faktori

Pašpaļāvība

ANO Attīstības programmas Latvijā *Interviju par cilvēkdrošību analīze* atklāj tendenci, ka, sākot no 40 gadu vecuma, respondenti kā uz galveno drošības avotu aizvien vairāk paļaujas paši uz sevi (sk. 4.6. logu). Visvecākajā grupā (65–80 gadi) tādu respondentu īpatsvars sasniedza 66 %, lai gan tieši šā vecuma cilvēkiem vajadzētu saņemt lielāko palīdzību gan no ģimenes, gan draugiem. Diemžēl, īstenībā daudzi vecāka gadagājuma ļaudis nonāk sociālā izolācijā un ir spiesti paļauties tikai uz sevi.

Uzsvārs uz paša spēkiem ļoti izteikts bija respondentiem 40–49 gadu vecumā. Konkrētās viņu atbildes pauž stingru pārliecību, ka ar visu jāsēj tikt galā pašam: “Iedomājos – kā tas ir, ka citi var un es nevaru! Es negribu būt sliktāka par pārējiem.” Šo pārliecību varētu tulkot arī kā atbalsi priekšstatam “Padomju sieviete var visu”. Turklāt, ja analizējam tieši latviešu sievietes situāciju, papildus jāņem vērā priekšstati, kas radušies pirmspadomju laikos latviešu sociokulturālo tradīciju kontekstā. Literāros darbos par pirmskara laikiem, kā arī tautas dainās un teikās čaklums un strādīgums ir cildināts daudz biežāk nekā kopīga darbošanās vai ģimenes un citu tuvinieku palīdzība.

Šī “paļaušanās uz paša spēkiem / dzīves pieredze” ir tikai viena no daudzajām indivīdu īpašībām, kas

Pārskata intervijās un pētījumos parādījās kā drošumspējai būtiskas. Dažām no šīm īpašībām ir tiešs sakars ar bērnību un sociālvēsturisko pieredzi, taču pastāv arī citi ietekmējoši faktori. Piemēram, cilvēka apmierinātību ar dzīvi nereti saista arī ar viņa materiālo stāvokli. Tālāk aplūkosim tās svarīgākās indivīda īpašības, ar kurām autori atkārtoti sastapušies un kuras viņi atzinuši par būtiskām spējā pašlaik pašam uz sevi.

Apmierinātība ar dzīvi

Kopš 1990. gada Latvija ir ietverta starptautiskā pētījumā “Eiropas vērtībaptauja” (*European Values Survey*), kura jautājumu lokā ir arī apmierinātība ar dzīvi. Katras pētījumā ietvertās valsts respondenti pēc skalas no viena līdz desmit atzīmē, cik augstu viņi vērtē savu apmierinātību ar dzīvi. Pētījuma autori secinājuši, ka “apmierinātībai ar dzīvi” ir liels sakars ar iedzīvotāju vidējo ienākumu līmeni – bet tikai līdz zināmai robežai. Tajās valstīs, kurās ir sasniegts “kritiskais” vidējais ienākumu līmenis, kas vajadzīgs, lai pietiekami daudz iedzīvotāju spētu dzīvot “ērti” (piemēram, pirkt grāmatas, kuras viņi vēlas), šī tiešā sakarība (jeb korelācija) starp vidējiem ienākumiem un apmierinātību ar dzīvi vairs nav vērojama. Bet, kamēr “kritiskais” līmenis vēl nav sasniegts, finansiālā puse apmierinātībā ar dzīvi ir ļoti svarīga.

Īpašu vērību šā starptautiskā pētījuma autori pievērš tam, ka bijušajās padomju republikās apmierinātība ar dzīvi ir daudz mazāka nekā citās zemās ienākumu valstīs.

kumu valstīs, piemēram, Brazīlijā, Indijā vai Ķīnā. Pēc viņu hipotēzes, plašās iedzīvotāju aprindās neapmierinātību ar dzīvi ir pastiprinājis tas, ka pārslēgšanās no komunistiskās centralizētās sistēmas uz brīvā tirgus ekonomiku un šās sistēmas garantētā sociālā nodrošinājuma zaudēšana notika tik pēkšņi. Taču ir jau vērojamas pozitīvas pārmaiņas: 1996. gadā Latvijā respondentu vidējā apmierinātība ar dzīvi bija 4,8, bet 1999. gadā – jau 5,5 (Baltijas Datu nams, 1999). Šo pieaugumu varētu izskaidrot gan ar pakāpenisko Latvijas ekonomiskā stāvokļa uzlabošanos, gan arī ar to, ka iedzīvotāju spēja piemēroties politiskām un sociālām pārmaiņām pakāpeniski pieaug.

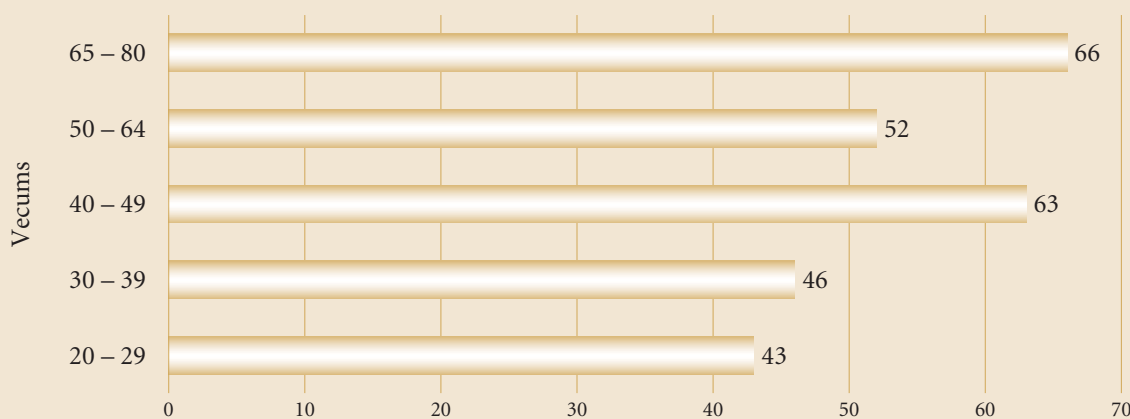
Pārliecība, ka spēj ietekmēt apstākļus. Uzņēmība

Indivīda pārliecība, ka viņš spēj būt savas dzīves noteicējs, uzņemties iniciatīvu un panākt, ko iecerējis, ne tikai ceļ viņa pašapziņu un pašvērtības apziņu, bet arī stiprina drošības sajūtu.

Pētījuma respondentus lūdza pēc 10 punktu skalas novērtēt, cik lielā mērā viņi ir savas dzīves noteicēji. Visu respondentu vidējais vērtējums bija 6,6 punkti. 41 % no respondentiem savas iespējas būt savas dzīves noteicējam vērtēja kā augstas, 48 % – kā vidējas, bet 11 % – kā zemas. Tas liecina par pozitīvām pārmaiņām, it īpaši salīdzinājumā ar 1999. gada “Eiropas vērtībaptaujas” rezultātiem.

4.6. logs

Dažāda vecuma cilvēku vidējais viedoklis par to, vai pašpaļāvība viņiem ir drošības avots, %



Avots: ANO Attīstības programma Latvijā. 2002. *Interviju par cilvēkdrošību analīze*



Cilvēkiem, kuri zaudējuši strādātspēju, cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, kā arī cilvēkiem, kas jau zaudējuši darbu, ir mazāk iespēju būt savas dzīves noteicējiem – vismaz profesionālās dzīves. Taču iespējas būt savas dzīves noteicējam nav saistītas tikai ar ārējiem apstākļiem vien. Piemēram, daudzi, kas kļuvuši par cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, ļoti veiksmīgi piemērojas fiziskajiem ierobežojumiem un turpina attīstīt savas spējas un talantus.

Visiem cilvēkiem, arī tiem, kuriem ir fiziski vai citādi ierobežojumi, ir svarīgi atrast dzīvē virzienu, kurā iespējams kļūt par darītājiem un sava likteņa lēmējiem. Tad pamazām radīsies arī drošības sajūta un iekšējais spēks un dzīve iegūs jaunu jēgu un nozīmi.

Uzņēmēja gars

Uzņēmēji **Pētījumā** uzrādīja viszemāko trauksmes līmeni. Tas vedina uz dažiem jautājumiem. Varbūt šiem indivīdiem drosmes sākt uzņēmējdarbību nav trūcis tieši tāpēc, ka viņi ir mazāk tendēti uz trauksmi? Un varbūt viņi kopš bērnības ir izjutuši vecāku gādību un atsaucību, kas nepieciešama, lai izveidotos stabila drošības sajūta? Bet varbūt mazāku trauksmi uzņēmēji izjūt arī tāpēc, ka viņi ir apmierinātāki ar savu kā uzņēmēju sociālo statusu, ir pārliecināti, ka spēj būt noteicēji savas profesionālās dzīves situācijās, vai gluži vienkārši ir turīgāki? Visticamāk, ka cēloņu un seku ķēde šai gadījumā ir abpusvērstā. Proti, varbūt šiem indivīdiem, jau uzņēmējdarbību sākot, ir bijusi lielāka personiskās drošības sajūta un mazāka sliecība uz trauksmi nekā citiem, bet panākumi darbā šo pozitīvo ievirzi vēl pastiprina.

Psihologs Jānis Grants intervijā **Pārskatam** skaidro, kādā veidā šī mijiedarbība attiecas uz viņa personisko pieredzi: “Lai būtu drosmē veidot savu uzņēmumu, cilvēkam jau sākotnēji jābūt ar zemāku trauksmes līmeni. Taču vēlāk pati uzņēmējdarbība veicina turpmāku drošības izjūtu. Es zinu, ka neviens mani neatlaidīs no darba. Varu zaudēt darbu tikai tad, ja pats to labi neveikšu un būs slikti rezultāti. Tātad – es kontrolēju savu dzīvi, tādēļ jūtos par to drošāks un nejūtos atkarīgs no citiem. Tas mani mudina darīt vairāk.” J. Grants šīs pozitīvās izjūtas, kas saistītas ar iespēju kontrolēt savu profesionālo darbību, salīdzina ar atziņu, kas iegūta, aptaujājot lidmašīnu pilotus: ja simulētā lidojumā lidmašīnai draud avārija, tad pilots, kurš sēž pie lidmašīnas vadības sistēmas, izjūt mazāku trauksmi nekā otrs pilots, kurš sēž malā un situāciju nespēj ietekmēt pat tad, ja lidojums beidzas ar avāriju (sk. arī 4.7. logu).

Ticība Dievam

Pēdējos 12 gadus Latvijā cilvēkiem ir bijusi neierobežota reliģiskā brīvība, taču padomju ideoloģijas pret-reliģiskās, ateistiskās nostājas sekas vēl ir manāmas. Piemēram, tikai 7 % no respondentiem, kuriem ANO Attīstības programmas intervijās jautāja, kas viņiem palīdzējis pārvarēt grūtības un nedrošību, savā atbildē minēja ticību Dievam. Lūgti nosaukt trīs lietas, kas viņiem visvairāk palielina drošības sajūtu, tikai 2,7 % respondentu pirmajā vietā nosauca ticību vai baznīcu.

Slēgtā aptaujā atbildot uz jautājumu “Kas no turpmāk minētā vairo vai mazina Jūsu drošības izjūtu?”, atbilde “ticība Dievam” ieguva ceturto augstāku ballu skaitu – pēc ģimenes, draugiem un paša rīcības. Šo iespēju mazināt nedrošības izjūtas ticībā Dievam visbiežāk un visvairāk min sievietes, it īpaši sievietes. Intervijā ar psiholoģi Natāliju Bahmačovu viņa šo saistību ar baznīcu un Dievu skaidroja šādi:

“Uz baznīcu iet gan vīrieši, gan sievietes, bet varbūt sievietes to uzskata par kaut ko būtiskāku. Viņas patiešām jūt, ka tas ir atbalsts, kurā var smelties garīgus spēkus. Varbūt vīrietis iet uz baznīcu nevis tādēļ, ka viņš ir ļoti ticīgs, bet tādēļ, ka tas būtu jādara: ir kaut kādi svētki, un visi iet uz baznīcu, kā tad es neiešu. Man liekas, ka sievietes vairāk iet uz baznīcu pēc sirds vajadzības: es eju, jo tā ir vieta, kur varu pielūgt Dievu un izjust kaut kādu spēku. Protams, ir arī vīrieši, kas tiešām tic. Iespējams, ka sievietes vairāk spēj novērtēt kaut ko tik netveramu kā ticību, – vīriešiem vajadzīgs kaut kas reāls, konkrēts.”

Tomēr, kā redzams **Pārskata** intervijā ar mācītāju Juri Rubeni (4.8. logs), šī iespēja meklēt un atrast drošības izjūtu ticībā un baznīcā tagad ir pieejama jebkuram.

Piederības apziņa

Piederības apziņa un prasme piederēt ir svarīga jebkurā sabiedrībā. Latvieši, kas aptaujāti ANO **Attīstības programmas Latvijā 2002. gada pētījumā par cilvēkdrošību**, kā nozīmīgu drošības sajūtas stiprinātāju vērtējuši “kopības sajūtu ar savu tautu”. Latviešu vīrieši to novērtējuši kā ceturto nozīmīgāko drošības sajūtas veicinātāju – pēc ģimenes, draugiem un pašu rīcības. Respondenti krievi etniskās piederības nozīmi drošības sajūtā vērtējuši mazāk augstu, lielāku vietu ierādīdami reliģijai, baznīcai un komerciālajiem drošības pakalpojumiem (komerciāli pakalpojumi **Pārskatā** nav aplūkoti).

4.7. logs

Par drošības izjūtu savā dzīvē

Ja būtu iespējams izvērtēt savu drošības izjūtu pašreizējā dzīves posmā no 0 līdz 10, cik lielā mērā jūs jūtaties droša?

Mans personiskais drošības mērs ir 8. Tas nozīmē, ka principā jūtos droši un esmu sevi pārlicināta. Atlikušos 2 punktus nolieku rezervē: ar pieļāvumu, ka vēl labāk var būt vienmēr, un ar cerību, ka, Latvijai iestājoties Eiropas Savienībā un Ziemeļatlantijas aliansē, indivīda drošības izjūta pieaugs.

Kas ir tie objektīvie un subjektīvie faktori, kuri veicina drošības izjūtu?

Uzskatu, ka drošības izjūta cilvēkam ir absolūti subjektīva. Man personiski tā nesaistās ar materiālām lietām, bet iet rokrokā ar izglītības līmeni, kā arī dzīves lietišķo un emocionālo pieredzi. Protams, to ietekmē objektīvi faktori, starp kuriem pats svarīgākais ir valsts politiskā stabilitāte.

Nenoliedzami, LR atgūtā neatkarība ir apstākļi, kas vispārliciecināšāk veicinājis mūsu drošības un brīvības izjūtas gan subjektīvā, gan objektīvā nozīmē. Iespēja brīvi ceļot, iegūt izglītību jebkurā pasaules valstī, apmainīties ar informāciju un lasīt presi bez cenzūras – 11 neatkarības gados šie ieguvumi, kas ceļ pašapziņas līmeni un paver visplašākās iespējas personības attīstībai, ierindojušies starp ikdienišķām vērtībām.

Kādi faktori rada nedrošību?

Sabiedrības kontekstā es pirmajā vietā liktu labas izglītības trūkumu. Jo vēstures likumsakarību un pasaules procesu izpratne kopumā, manuprāt, stiprina ikviena cilvēka personisko drošības sajūtu.

Kas jums personiski dzīves laikā ir palīdzējis attīstīt drošības sajūtu?

Paši galvenie resursi ir cilvēki ap mani. Šajā ziņā pilnīgi pievienojos tautas parunā paustajai atziņai: dalītas bēdas ir pusbēdas, bet dalīts prieks – divkārsšs prieks.

Avots: ANO Attīstības programma Latvijā, 2003

Tas, ka respondenti latvieši etniskās piederības apziņu atzīst par tik svarīgu drošības sajūtas veicinātāju, sevišķi nepārsteidz: latviešu tautai šajā ziņā ir izveidojušās spēcīgas tradīcijas, kas koptas visos vēstures posmos, lai kāda būtu bijusi politiskā vara. Latvijas valsts prezidente Vaira Viķe-Freiberga, kad viņa bija psiholoģijas profesore Kanādā, par latviskās identitātes apziņas psiholoģisko spēku runājusi un rakstījusi tā: latviskā identitāte dod "kontinuitātes sajūtu ar pagātni", psiholoģisku stabilitāti un iespēju justies droši, "ieکشēju tikuma spēku un paaudžu paaudzēs veidotu dzīvesziņu", to "gara spēku, kas ierakstīts visā mūsu kultūrā", bet visvairāk dainās (Viķe-Freiberga, 1995).

Padomju varas laikā latviskā piederība arī simbolizēja iekšējo pretestību svešzemnieku uzspiestajam režīmam, palīdzēja nosargāt un attīstīt savu pašcieņu. Trimdas latviešiem tajā pašā vēstures posmā dažādās pasaules malās latviskā piederība bija drošības avots, kas palīdzēja uzturēt līdzsvaru pilnīgi svešā zemē, svešos apstākļos.

Latviešiem arī tagad etniskā piederība ir aktuāla un ar īpašu nozīmi: "hamburgerizācija" un globalizācija nebūt nav skārusi visas vērtīgās nacionālās tradīcijas un izlīdzinājusi etniskās atšķirības. 24 gadus vega studente izsakās šādi: "Latvietība ir veids, kā valodā un kultūrā es apzinos sevi, – nemaz nevaru sevi iedomāties ārpus latvietības. Ja manu etnisko daļu noņemtu nost, es nezinu, kas paliktu pāri – kaut kas jau paliktu."

Tautiskā "Danču kluba" dalībnieks Juris Zalāns atzīst, ka ar tautas tradīcijām viņš lielā mērā saistījies tieši sabiedrisko ieguvumu dēļ: "Tur ir baigi foršie cilvēki. Tā ir solidaritātes sajūta. Tie cilvēki dod drošību – draugi, kontakti, kopība."

Lauma Garkalne, kas dzied latviešu folkloras grupā, atzīst, ka latviskā piederība viņai veicina drošības izjūtas, bet šīs izjūtas ir saistītas ar pašu dzimto zemi: "Jā, es to drošību izjūtu: tas, ka mēs dzīvojam šeit, šajā zemē (un šai zemei ir savs infor-

mācījas lauks), – tas izpaužas tautas kultūrā, caur zemi mēs saņemam šo garīgo mantojumu.”

Latviešu kultūra (gan folklorā, gan mūsdienu māksla) zemei un dažādām dabas izpausmēm piešķir īpašu simbolisku un reizēm pat mistisku jēgu. Tādējādi latvietim apziņa, ka viņš pieder savai tautai un tās kultūrai, psiholoģiski ir saistīta ar mīlestību uz zemi un dabu. Svarīgi ir vēl kas: jaunie latvieši pārsvarā uzskata, ka etniskajam lepnumam un etniskās piederības apziņai nav nekā kopīga ar etniskiem konfliktiem. Kāds latviešu jauneklis izsaka: “Etniskās piederības sajūta nedrīkst kļūst fanātiska – tā nedrīkst novest pie nepatikas pret citu etnisko grupu pārstāvjiem.”

Indivīda drošumspējas vairošana

Domājot, kā cilvēkiem palielināt drošības sajūtu un mazināt nedrošības sajūtu, jāpievēršas nedrošības faktoriem un drošumspējas faktoriem (aizsargājošajiem faktoriem, ārējiem resursiem, iekšējiem resursiem). Nedrošības faktori ir visi jau minētie apstākļi, kas veicina nedrošības sajūtas rašanos, – finansiālas problēmas, nodarbinātības nestabilitāte, varmācība attiecībās, veselības problēmas, terora draudi utt.

Juris Rubenis
Teologs

4.8. logs

Kā veicināt drošības sajūtu mūsdienu Latvijā?

Domāju, ka katrs pārejas periods aktualizē “iekšējās drošības”, “iekšējās stabilitātes” jautājumu, jo noteiktā politiskajā iekārtā cilvēks var vairāk vai mazāk droši paļauties uz daudz ko ārpus viņa paša. Tikai redzamajām drošībām sabrūkot, atklājas stabilitātes klātbūtne vai trūkums cilvēkā.

Domāju, ka padomju laiks veidojis cilvēkā noteiktas infantilisma iezīmes. Ļoti liela daļa lēmumu tika pieņemti “augšā”. Valdību varēja kritizēt, bet bija ērti, ka kāds cits manā vietā pieņem lēmumus.

Viena no lielākajām šodienas Latvijas cilvēku problēmām ir mācīties pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par lēmumiem. Izvēle prasa arī pašam cilvēkam sasniegt noteiktu kompetences līmeni. Izvēle prasa noteiktus izstrādātus ētiskus kritērijus. Šādu kritēriju trūkums rada pretrunu, kad cilvēks apgalvo, ka viss ir slikti, bet nezina, kas būtu jādara, lai situācija kļūtu labāka.

Ne vienmēr cilvēks spēj formulēt, ko viņš īsti grib (tas arī rada frustrāciju), vai noskaidrot – kas man būtu vislabāk. Turklāt abas šīs lietas var atšķirties.

Tieši šajā periodā ļoti daudz cilvēkam var palīdzēt, stimulējot viņa personības attīstību, identitātes un vērtību kritēriju veidošanos. Palīdzot iepazīties ar Biblii, veicinām cilvēkā radošu meklējumu ceļu savas dzīves pamata veidošanā.

Esmu novērojis, ka pozitīva, draudzīga, toleranta kristīgā vide palīdz cilvēkam atrast dzīves gultni, skaidras vērtības un mērķus. Padomju ideoloģija faktiski pretendēja uz reliģijas vietu padomju sabiedrībā un šo vietu arī reāli ieņēma. Lai notiktu paties pagrieziena punkts no šīs cilvēku kropļojošās ideoloģijas, jānāk vietā patiesām vērtībām.

Nedrošība ir “eksistenciāls” stāvoklis, tāpēc to nevar uzvarēt ar ekonomiskiem vai sociāliem līdzekļiem vien, ir jāuzrunā cilvēka eksistence. Kā zināms, cilvēki, kam ir stabila vērtību sistēma, droši un stabili var justies arī ārēji ļoti nelabvēlīgos apstākļos.

Manuprāt, cilvēka iekšēja stabilitāte ir tā, no kuras var tālāk veidoties stabila sabiedrība, un ne otrādi. Jo vairāk būs iekšēji sakārtotu cilvēku arī ļoti nesakārtotā sabiedrībā, jo ātrāk sabiedrībā notiks pārmaiņas.

Avots: ANO Attīstības programma Latvijā, 2003

4.9. logs

Humors un cilvēkdrošība

Ko saka psiholoģijas teorētiķi – kādēļ ir svarīgs humors? Ko parāda līdzšinējie pētījumi?

Freids raksta, ka humors ir viens no mūsu aizsargmehānismiem, – tā ideja ir ļoti sena. No jaunākām idejām: mēs varētu saskatīt trīs galvenos aspektus, kādā veidā humors var palīdzēt justies drošāk. Pirmais ir kognitīvais aspekts, saistīts ar domāšanas specifiku. Skatoties uz problēmu situāciju, mēs parasti izjūtam stresu, jo esam ļoti fokusēti uz to, kas mums tur nepatīk un nav pieņemams. Caur humoristisko perspektīvu: ja protam situācijā saskatīt kaut ko smieklīgu – tas paver iespēju. Mēs novēršam fokusu no negatīvās iestrēgšanas un paskatāmies pilnīgi no citas puses. Līdz ar to varam tikt galā. Otru aspektu varētu saukt par emocionālo. Tas saistīts ar fizioloģiskiem pētījumiem, kā humora process – gan smieklīgā uztveršana, gan arī pati smiešanās – palīdz radīt pozitīvas emocijas. Ja ir stress un bailes, sasprindzinājums ir augsts un negatīvs. Tas, ko varam iegūt smeļoties, ir pozitīvs. Tas ir nedaudz cits veids, kā radīt drošības izjūtu. Trešais ir sociālais aspekts. Bieži vien nedrošībā un stresā neesam vieni paši, ir arī apkārtējie, un šeit humors palīdz.

Cik lielā mērā cilvēki Latvijā lieto humoru pozitīvā nozīmē?

Pētījumi neliecina, ka latviešiem būtu kaut kāda pilnīgi atšķirīga humora izjūta nekā cilvēkiem Skandināvijā vai Ziemeļamerikā. Latviešiem ir laba spēja saskatīt smieklīgu un to izmantot, lai radītu labas emocijas un atrisinātu problēmas.

Pasaulē ir jauns virziens – terapeitiskais humors. Ļoti daudz humors tiek lietots, strādājot ar cilvēkiem, kuriem ir kaut kādas nopietnas problēmas, – sevišķi slimnīcās, it īpaši ar neārstējamiem slimniekiem un ar bērniem, kas atrodas slimnīcās. Medicīnas māsām svarīgi ir zināt, kā humors var palīdzēt darbā ar slimniekiem. Pētījumi rāda, ka smieklis palīdz uzlabot imūnsistēmas stāvokli – palīdz tikt galā ar slimību. Tas tīri fizioloģiski aktivizē dažādas mūsu pašu aizsardzības sistēmas. Latvijā mums trūkst šādas programmas – tiem cilvēkiem, kam tas būtu nepieciešams, – pozitīva attieksme, vieglums, skatīšanās no citas puses. Humora izjūta ir ne tikai iedzimta spēja, to var attīstīt – tā ļoti cieši ir saistīta ar attieksmi.

Avots: ANO Attīstības programma Latvijā, 2003

Drošumspējas faktori savukārt ir tie, kas veicina pretējo, pozitīvo – drošības sajūtu. **Pārskatam** veikto pētījumu dati liecina, ka vissvarīgākie drošumspējas faktori ir pozitīvas attiecības ģimenē, draugi, pozitīva paša rīcība, ticība Dievam, latviešiem – arī etniskā piederība. Iekšējie resursi ir tie, kas nāk no cilvēkiem pašiem, – viņu spējas, talanti, rīcība, uzvedība, konstruktīva domāšana. Ārējie resursi ir cilvēki un iestādes, kas piedāvā palīdzību, un arī finansiālie resursi. Individīds savu personisko drošumstratēģiju var izstrādāt, saskatot un izvērtējot visus potenciālos pozitīvos resursus, kas ir viņa rīcībā.

Liela nozīme ir aktīvai un konstruktīvai attieksmei pret dzīvi. Individīdam pirmām kārtām būtu jāapzinās, kas viņa dzīvē ir drošs un kas tajā ir novēršami vai nenovēršami nedrošs. Viņam būtu nevis jāizliekas, ka viņš visur un vienmēr jūtas droši un mierīgi, vai jāsteidzas sevi nomierināt ar standarta frāzi “Gan jau būs

labi!”, bet gan pašam sev jāatbild uz jautājumiem “Kas ir tas, no kā es baidos? Cik tas ir reāli? Kādi ir mani resursi? Kas man var palīdzēt?”.

Ja indivīds izliekas neredzam reālos draudus vai ignorē situācijas, kurās viņš no tiem agrāk jau cietis, nedrošības sajūta tik un tā paliek. Nereti tā pārtop dažādās psihiskās kaitēs (neirozes, depresija, ļaunums utt.), somatiskās slimībās (kungu un zarnu darbības traucējumi, asinsrites traucējumi, psihosomatiskas sāpes utt.) vai destruktīvā uzvedībā (varmācība, pārmērīga alkohola lietošana utt.). Savu paša nedrošību apzināšanās ir pirmais solis virzienā uz konstruktīvu risinājumu – rūpēties pašam par sevi, izvairīties no iespējamiem draudiem, apzināties savas iespējas nākotnē un vajadzības gadījumā meklēt palīdzību.

Apļukosim dažus pasākumus, ar kuriem drošumspēju var palielināt **indivīda līmenī**.



Pārtraukt varmācības pārmantošanos no paaudzes uz paaudzi

Varmācības pārmantošanās nav nenovēršama. 37–39 % no mātēm, kas bērnībā cietušas no varmācības, pret saviem bērniem izturas pozitīvi (Sebre, 2002).

Nereti spēja lauzt varmācības pārmantošanos no iepriekšējās paaudzes, veidot jaunus priekšstatus un sevī attīstīt jaunu uzvedības modeli sakņojas pozitīvās attiecībās ar citiem cilvēkiem bērnībā vai vēlāk. Piemēram, ja pieaugušajam, kas bērnībā cietis no varmācības, izveidojas attiecības ar cilvēku, kuram bērnības pieredze ir pozitīva, viņš no šā partnera var saņemt konstruktīvu atbalstu. Tādu atbalstu var sniegt arī tuvi draugi vai apkārtējā sabiedrība. Veidot pozitīvākas bērnu un vecāku attiecības var palīdzēt literatūra (piemēram, Dž. Boulbija “Drošais pamats”) un plašsaziņa līdzekļu informācija. Tāpat, kā ir ar jebkuras problēmas risināšanu, pirmais solis ir šo problēmu atpazīt. Un, protams, bieži vien visefektīvāk šo pārmantojamību lauzt, konsultējoties ar psihologiem vai psihoterapeitiem, kas specializējas šādos jautājumos.

Vairot savu pašapziņu un pašcieņu

Nereti cilvēki aizraujas ar pārmērīgu sevis, savu spēju vai dotumu kritizēšanu. Apzinoties savas pozitīvās puses un spējas, var sevī veicināt pozitīva paštēla veidošanos. Tas palīdz kļūt iekšēji stiprākam, veidot pozitīvas tuvas attiecības un realizēt savas iespējas, tādējādi palielinoties drošībai par nākotni.

Uzņemt atbildību par savu dzīvi

Apziņa, ka ikviens pats ir atbildīgs par to, kā ievirzās viņa dzīve, ir viens no svarīgākajiem drošumspejas faktoriem. Neaūglīgi ir par savā dzīvē notikušo vai notiekošo vainot citus, neaūglīgi ir ļaut, lai citi lemj, kas mēs esam un kas gribam būt. Lai kas arī būtu noticis dzīvē, iespējas veidot gan savu tagadni, gan nākotni būs lielākas, ja attieksme pret dzīvi būs konstruktīva un proaktīva. Tikpat svarīgi kā uzņemt atbildību par savu rīcību, domām un jūtām ir atļaut citiem uzņemt atbildību pašiem par sevi, neuzņemoties to viņu vietā un nedarot to, kas būtu jādara otram. Ja cilvēks uzņēmis atbildību, viņam labāk jāizplāno savs laiks un resursi.

Rūpēties par savu fizisko veselību

Daudziem nedrošības jēdziens vispirmām kārtām saistās ar draudiem viņu fiziskajai, bioloģiskajai drošībai, un tomēr ne vienmēr cilvēki paši pietiekami par to rūpējas. Gan drošību, gan drošības sajūtu veicinātu regulāra veselības pārbaudīšana un profilakse (piemēram, vakcinēšanās). Savu fizisko drošību var būtiski palielināt ar veselīgu uzturu, atpūtu, fiziskām nodar-

bībām, kā arī ar alkohola un citu narkotisko vielu patēriņa samazināšanu vai to nelietošanu.

Rūpēties par savu psihisko un psiholoģisko veselību

Rūpēs par psiholoģisko veselību ietilpst savu domu, jūtu un rīcības apzināšanās un izprašana, spēja dalīties savos pārdzīvojumos ar citiem un vajadzības gadījumā meklēt speciālista palīdzību. Kopš Latvijā atjaunojusies valstiskā neatkarība, psiholoģisko un psihoterapeitisko pakalpojumu pieejamība aizvien paplašinājusies, jo tos aizvien vairāk finansē valsts un pašvaldības.

Veidot stabilas, uzticamas attiecības

Drošības avots ir arī uzticēšanās un cieņa attiecībās ar citiem cilvēkiem. Tā dod iespēju dalīties ar jūtām, domām, pieredzi. Tas sakāms par attiecībām ģimenē (partnerattiecības, attiecības ar vecākiem, bērniem) un attiecībām ar draugiem. Pozitīvas tuvas attiecības var sargāt pret stresu un depresiju. Tās pozitīvi ietekmē arī cilvēka fizisko un psihisko veselību neatkarīgi no vecuma un var daudz palīdzēt no varmācības cietušajiem.

Garīgo vērtību attīstīšana un radoša darbība

Cilvēks ir ne tikai bioloģiska un sociāla būtne. Viņam ir svarīgi apmierināt savas garīgās vajadzības un būt radošam. Pievēršanās mākslai un kultūras vērtībām, tāpat arī ticība Dievam un reliģiozitāte palīdz dzīvi piepildīt ar dziļāku jēgu un nozīmi.

Tālāk minēsim arī dažas iespējas, kā drošumspeju palielināt **valdības līmenī**.

Valstij būtu daudz darāms, lai nedrošības sajūta plašās iedzīvotāju aprindās būtiski samazinātos. Izanalizējot faktoros, kas visvairāk palielina nedrošības sajūtu tā sauktajās riska grupās, ieguvām vairākas atziņas, kuras valdības lēmumu izstrādātājiem un pieņēmējiem var radīt skaidrāku priekšstatu par to, kas darāms, lai palielinātos cilvēku kopējā drošības sajūta.

Informēt par dažādiem palīdzības dienestiem un koordinēt šo dienestu darbību

Vajadzīga daudzpusīga, pilnīga un uz iespējām orientēta informācija, kurā problēmas būtu ne tikai apzinātas, bet arī risinātas. Latvijā arvien vairāk attīstās dažādi palīdzības centri un dienesti, bet iedzīvotājiem nereti nav informācijas par to, kāda palīdzība tajos saņemama. Jāpaplašina tieši pieejamā informācija (informatīvie materiāli, reklāma plašsaziņas līdzekļos). Jāattīsta sociālās, medicīniskās, psiholoģiskās un tiesiskās palīdzības tīkls, lai palīdzības saņemšana vienkāršotos.

Izglītēt sabiedrību par psiholoģiskām, sociālām un medicīniskām problēmām un to novēršanas iespējām

Sabiedrība plašāk jāinformē arī par tādiem ar drošumspēju saistītiem jautājumiem kā alkohola lietošanas sakars ar varmācību, varmācības sekas utt. Dažos pēdējos gados vairākas nevalstiskās organizācijas ir izstrādājušas materiālus par varmācības problēmu – un valsts ir daļēji finansējusi dažu šo materiālu izplatīšanu. Šo darbu vajag turpināt daudz plašāk un sistemātiskāk. Piemēram, gan pagātnē, gan pašlaik visizplatītākā atkarības slimība Latvijā ir alkoholisms, taču daudziem cilvēkiem ir tikai pavisam paviršas zināšanas par alkoholisma izpausmēm un ārstēšanās iespējām. Jāpilnveido tieslietu sistēmas darbinieku gatavošanas un atlasē sistēma, lai varētu izskaust policistu, tiesnešu, advokātu un prokuroru negatīvu attieksmi pret varmācības

upuriem. Pašlaik šo darbu lielā mērā veic nevalstiskās organizācijas ar dažādu fondu atbalstu, taču daudz aktīvāka loma te būtu jāuzņemas valdībai.

Pilnveidot ģimenes atbalstīšanas politiku

Latvijas valdība ir atzinusi pozitīvu tuvo attiecību nozīmību un izveidojusi Bērnu un ģimenes lietu ministriju, kura **Pārskata** gatavošanas laikā attīsta jaunu ģimenes valsts politikas koncepciju. Koncepcijā risināti tādi jautājumi kā ģimenes kvalitātes veicināšana, atbalsts vecāku lomas īstenošanai, atbalsts ģimenēm krīzes situācijās, arī ģimenes izjukšanas gadījumos, situācijās, kur par bērnu gādā viens vecāks, utt. Koncepcijas projekts iesaka atbalstu ģimenēm dažādās riska situācijās (arī trūcīgajām ģimenēm un bērna vai vecāka ilgstošas slimības vai invaliditātes gadījumos), pasākumus vardarbības gadījumos un tādos gadījumos, kur ģimenē kāds ir atkarīgs no alkohola vai narkotikām.

4.10. logs

Valdība, pašvaldības un nevalstiskās organizācijas – pret varmācību

Pēdējos pāris gados gan valdība, gan pašvaldības un nevalstiskās organizācijas Latvijā īstenojušas pasākumus, kuru mērķis ir veicināt pozitīvu ģimenisku attiecību veidošanos, nodrošināt bērnu tiesības, mazināt varmācību un uzlabot no varmācības cietušo rehabilitācijas darbu.

Vienu no pirmajām profilakses un rehabilitācijas programmām 1997. gadā sāka realizēt nevalstiskā organizācija “Centrs pret varmācību: atbalsts bērniem un ģimenēm”. Tās izglītojošo semināru mērķis bija dažādu profesiju speciālistiem (psihologiem, sociālajiem darbiniekiem, medicīnas darbiniekiem, skolotājiem, policistiem, tiesu darbiniekiem) no dažādiem Latvijas reģioniem radīt labāku izpratni par varmācību, tās atklāšanas metodēm, kā arī par varmācības novēršanas līdzekļiem un šās problēmas risināšanas iespējām.

1997. gadā Rīgā sāka darboties arī “Krīzes telefons” – pirmā palīdzības telefona līnija Latvijā, kas visu diennakti sniedz palīdzību krīzes situācijās. Talsos 1998. gadā atvēra “Bērnu un sieviešu krīzes centru”, Rīgā 1999. gadā – centru pret vardarbību “Skalbes” (uz Rīgas “Krīzes telefona” bāzes) un 2001. gadā – Centru pret varmācību “Dardedze”. Šādiem pasākumiem piešķirts valsts un pašvaldību finansējums, kā arī sniegts starptautisku programmu, vairāku ārzemju vēstniecību un privāto uzņēmumu atbalsts.

Kopš 1999. gada valdība ir piešķirusi speciālus līdzekļus no varmācības cietušo bērnu rehabilitācijai. Kopš 2000. gada valdība ir atvēlējusi līdzekļus arī psihologu, psihoterapeitu un sociālo darbinieku grupu mācībām darbam ar bērniem, kas cietuši no varmācības. Valdība ir arī atbalstījusi īpašās mācību programmas aprūpes darbiniekiem, kas strādā ar institucionalizētā aprūpē esošiem bērniem. Pašvaldības atbalsta no varmācības cietušo bērnu rehabilitāciju, kā arī nodrošina specializētas mācības bērnam un citu iestāžu aprūpes darbiniekiem. Nevalstiskās organizācijas nesēn ir izplānojušas un izveidojušas dažādas atbalsta grupas vecākiem, bērniem, kas cietuši no seksuālas varmācības, sievietēm, kas cietušas no seksuālas varmācības, sievietēm, kas piedzīvojušas varmācību ģimenē, un vīriešiem.

Avots: ANO Attīstības programma Latvijā, 2003



Koncepcija top ar dažādu nevalstisko organizāciju līdzdalību un ir labs piemērs tam, kā valsts un iedzīvotāji var sadarboties nedrošības mazināšanā. Atliek cerēt ne tikai to, ka koncepciju apstiprinās Ministru kabinets, bet arī to, ka pietiks politiskas gribas tās finansēšanai.

Uzlabot izglītības sistēmu

Līdzās svarīgajam skolotāju atalgošanas jautājumam jārisina arī jautājums par skolotāju izturēšanos pret bērniem un jāpilnveido mācīšanas metodika. Mācību procesam kopā ar pozitīvām attiecībām, kādām vajadzētu valdīt skolā, būtu jāveicina bērna pašapziņa, pašvērtības apziņa un pašpaļāvība. Papildus būtu jāsniedz tāda drošumspēju veicinoša izglītība, kas bērnos attīsta spēju sadarboties ar citiem, atbildēt par savu veselību, saskatīt iespējas sarežģītās situācijās, būt vērigam pret “brīdinājuma signāliem”, prognozēt nākotni un apzināti attīstīt sev dzīves stratēģijas.

Nopietna uzmanība skolā jāvelta bērnu savstarpējai varmācībai. Tā novēršama sadarbībā starp skolu, bērniem un vecākiem, sociālās palīdzības dienestiem un psiholoģiskās palīdzības centriem.

Noslēgums

Pamatlīmenis, kurā sakņojas drošumspēja jebkurā aspektā, ir ģimene. Konsekventa vecāku mīlestība, aprūpe un atbalsts rada drošības sajūtu, kas vēlāk dzīvē veicina pozitīvu pašapziņu un pašvērtības apziņu un spēju uzticēties citiem. Šī un citas drošumspēju veicinošās indivīda īpašības ir tie sākotnējie elementi, no kuriem top arī drošumspēja sabiedrības, valsts un pasaules līmenī.

Indivīda drošības pamats veidojas tādās bērna un vecāku attiecībās, kurās valda savstarpēja uzticēšanās un pozitīva “piesaiste”. Latvijā mazāk nekā pusei no pētījumos aptvertajiem cilvēkiem ir drošs piesaistes

stils. Drošības sajūta palielinātos, ja labākas veidotos bērna attiecības ģimenē, kā arī citas bērnībā būtiskas tuvas attiecības, piemēram, ar skolābiedriem. Individuāli jāsaprot, ka viņi paši var uzlabot attiecības un pārtraukt varmācības turpināšanos, ja tāda pastāv viņu ģimenēs. Ja viņi paši nespēj tikt ar to galā, viņi jāinformē par pieejamo profesionālo palīdzību.

Arī pašvērtības apziņa ir cieši saistīta ar citām drošības sasniegšanai nepieciešamām indivīda īpašībām. Izanalizējot 56 respondentu atbildes, radās secinājums, ka Latvijas iedzīvotāji, kas vecāki par 40 gadiem, tiecas vairāk pašauties paši uz sevi, nevis uz citiem. Individuāli, kuri ir apmierināti ar dzīvi, daudz optimistiskāk raugās uz iespējām tajā pašiem kaut ko mainīt. Tādu indivīdu skaits aizvien pieaug, un kopš 1995. gada mazinās pašnāvību biežums. Cilvēkiem, kuri uzskata, ka viņiem ir iespējams savā dzīvē kaut ko mainīt, piemīt arī uzņēmība vieniem pašiem vai kopā ar citiem kaut ko darīt, lai viņa apstākļi uzlabotos.

Pēdējos divpadsmit gadus aizvien audzis uzņēmējdarbības apjoms, un pētījumi liecina, ka tiem Latvijas iedzīvotājiem, kam ir savi uzņēmumi, daudz biežāk nekā pārējiem ir augsta drošības sajūta. Būtu jāizpēta, vai, veicinot plašāku pievēršanos uzņēmējdarbībai, nesamazinātos to cilvēku skaits, kuriem ir zema drošumspēja dažādos aspektos. Daudziem cilvēkiem justies drošākiem mainīgos apstākļos palīdz ticība Dievam.

Arī tagadējo jaunās paaudzes latviešu vidū savu nozīmību nav zaudējusi etniskās piederības apziņa, kas latviešiem ļoti augsta bija padomju laikā. Etniskās piederības kā drošumspējas faktora nozīme varētu pieaugt līdz ar daudzajām pārmaiņām, kas būs saistītas ar Latvijas iestāšanos Eiropas Savienībā un NATO. Visbeidzot, veseli un veselīgi cilvēki parasti vairāk spēj paši ietekmēt savu drošību, tāpēc liels ieguldījums sabiedrības locekļu drošībā visos tās aspektos būtu veselīga dzīvesveida veicināšana.