

## Latvija. Pārskats par tautas attīstību 2002/2003

Sandra Sebre, Ieva Bite

### Indivīds un tuvākās attiecības

#### Ievads

Šīs nodaļas mērķis ir analizēt mums pieejamo informāciju par indivīdu un viņa tuvāko sociālo vidi saistībā ar jautājumiem par drošības un nedrošības izjūtu. Pastarpināti mēs norādīsim saiknes starp indivīda reālo situāciju mūsdienu Latvijā un vispārpieņemtiem psiholoģijas teoriju pamatprincipiem. Indivīds un apkārtējā vide attīstības gaitā atrodas pastāvīgā savstarpējā mijiedarbībā starp bioloģiskajām un ģenētiskajām ietekmēm uz viņa attīstību, tuvākās sociālās vides (ģimenes) ietekmi, nedaudz plašākas sociālā vides (draugi, skola, darbs), sociāliem tīkliem, pēc tam sociokulturāliem un politiskiem nosacījumiem. Ir nozīmīgi ņemt vērā, ka šajā mijiedarbības procesā notiek ne tikai ārējo apstākļu ietekme uz indivīdu, bet arī indivīda ietekme uz ārējiem apstākļiem. Šajā nodaļā mēs aprakstīsim arī atsevišķus teorētiskus jautājumus, īpaši pievēršot uzmanību “piesaistes teorijai”, kuru attīstījis britu psihoterapeits un teorētiķis Džons Boulbijs (Bowlby). Kopš 1998. gada rudens, kad latviešu valodā iznāca “Drošais pamats”, šīs teorijas principi ir guvuši atbalstu arī Latvijā un jau ir pētīti vairākos nopietnos pētījumos, kurus minēsim arī šajā nodaļā.

Drošības izjūta ir cilvēka priekšstats par iespēju justies pasargātam un neapdraudētam, lai tādējādi viņš varētu attīstīt un saglabāt savu fizisko, emocionālo un garīgo labsajūtu. Drošības izjūta ir atkarīga no objektīviem un subjektīviem faktoriem. Pirmkārt, drošības izjūtu ietekmē iespēja būt pasargātam no reāliem draudiem indivīda fiziskajai, emocionālajai un garīgajai labklājībai. Otrkārt, drošības izjūtu ietekmē tas, kā indivīds uztver un izprot savu apkārtējo vidi, kādu nozīmi viņš vai viņa piešķir labvēlīgiem un nelabvēlīgiem apstākļiem. Treškārt, drošības izjūtu var negatīvi ietekmēt neracionālas bailes, kas saistītas ar neesošiem vai nebūtiskiem draudiem. Šīs nodaļās ietvaros mēs pievērsīsim uzmanību indivīdam un viņa tuvākai sociālai videi, analizējot, kā tieši šī abpusējā mijiedarbība ietekmē drošības un nedrošības izjūtu saistībā ar īpašo sociokulturālo situāciju mūsdienu Latvijā.

Pētījuma par cilvēku drošību analīzes ietvaros esam konstatējuši gan drošības un nedrošības izjūtu izraisošus faktorus, kas ir apzināti un par kuriem cilvēki ir ar mieru runāt atklāti, gan nedrošību un trauksmi izraisošus faktorus, kuri bieži ir neapzināti vai par kuriem cilvēki nevēlas runāt tiešā, atklātā formā. Šī pētījuma pirmajā daļā respondenti atbildēja mutiski, atklāti, tieši – un visbiežāk minēja raizes par finansēm un veselību saistībā ar nedrošību. Otrajā daļā respondenti atbildēja rakstiski, privāti. Īpaši mēs jautājām par vispārējām trauksmes izjūtām – cik lielā mērā respondents jūtas saspringts, viegli uztraucams, nervozs. Šajā daļā atklājās specifiski, iepriekš neminēti, trauksmi izraisoši faktori – piemēram, vardarbības pieredze ģimenē. Šī saistība starp vardarbības pieredzi un vispārēji paaugstinātu trauksmes līmeni var būt neapzināta, vai arī respondents nevēlas par šim jautājumiem runāt tiešā tekstā, bet ir gatavs atzīmēt gan vardarbības pieredzi, gan trauksmes izjūtas rakstiskā, aizklātā formā.

Šajā nodaļā mēs pievērsīsim īpašu vērību šādiem aspektiem:

- Drošības izjūtu veicinoši faktori: ģimene, draugi, paša rīcība, ticība Dievam, kopības izjūta ar tautu. Vairākos nesenos pētījumos Latvijā respondenti uzrāda, ka drošības izjūta ir lielā mērā saistīta ar pozitīvām attiecībām ģimenē. Konsekventa vecāku mīlestība un gādība veicina psiholoģisku drošības izjūtu, kas arī turpmāk dzīvē veicina pozitīvu pašcieņu un uzticēšanos citiem.
- Nedrošības izjūtu veicinoši faktori, par kuriem cilvēki runā tieši un atklāti: raizes par naudu un par veselību, nedrošības situatīvie aspekti.
- Trauksmi veicinoši faktori, kuri ir nepazīnāti vai par kuriem cilvēki nevēlas runāt publiski: vardarbības pieredze ģimenē tagadnē un bērnībā.
- Ar traumatisku pieredzi, nedrošības izjūtu un trauksmi saistītas problēmas un to sekas: depresija, dusmas, neiecietība, pašnāvības domas.
- Iespējas pārvarēt vai mazināt nedrošības izjūtas un trauksmes līmeni.

### **Ģimenes un draugu nozīme saistībā ar drošības izjūtu**

Pētījums par cilvēku drošību norāda, ka atbildēs uz atvērto jautājumu: “Lūdzu, nosauciet trīs lietas, kas vislielākā mērā palielina Jūsu drošības sajūtu,” visbiežāk ir minēti ģimene, tuvinieki, draugi. Otrajā vietā ir darbs un/vai materiālā nodrošinātība. Atbildot uz slēgto 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. Atbildot uz šo jautājumu, respondenti otrajā vietā min draugus un trešajā vietā - paša rīcību.

Saistībā ar ģimenes nozīmīgumu drošības izjūtas veicināšanā, uz jautājumu, “kas Tev rada drošības izjūtu”, Latvijas psihologs Aleksandrs Kosoļovs atbildēja šādi: “Man ir pieredze dažādās sociālās sistēmās, un man ir liels prieks, ka visās šajās sistēmās saglabājās 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 izjūtas attīstībā un veicināšanā izteicās līdzīgi. Uz jautājumu, “kas ir palīdzējis attīstīt drošības izjūtu?”, J. Grants atbildēja: “Savā ģimenē bērnībā es nekad neizjutu, ka mani vecāki varētu man nepalīdzēt. Pat tad, ja viņi nedeва atbildes uz maniem jautājumiem uzreiz, kad man tas bija vajadzīgs, es sapratu, ka viņi vienmēr tur bija – un es nekad nejutos nemīlēts vai pamests. Tas bija ļoti svarīgi.”

Skatoties no teorētiskā viedokļa, šī saikne ar ģimeni kā drošības izjūtas garantu vērojama arī vairāku pasaulē vadošo psiholoģijas teoriju pamatprincipos. Ēriks Ēriksons (Erikson) uzskata, ka, ja bērns pirmajā dzīves gadā saņems konsekventu vecāku mīlestību un gādību, tad viņš veidosies uzticība un uzticēšanās saviem vecākiem. Bērnam jau pirmajā dzīves gadā sāks veidoties priekšstats, ka vecāki būs atsaucīgi, it īpaši tajos brīžos, kad viņam vai viņai būs vajadzība pēc vecāku atbalsta un gādības. Šī sākotnējā uzticēšanās vecāku gādībai un atsaucībai ir kā pats galvenais pamats drošības izjūtai – un galvenais pamats bērna spējai uzticēties citiem cilvēkiem vēlāk skolas gados, u.t.t. Saikni starp konsekventu vecāku mīlestību un gādību, bērna uzticēšanos vecākiem, un sākotnējo

drošības izjūtu ir plašāk attīstījis Dž. Boulbijs, kura teorētiskiem uzskatiem vairāk pievērsīsimies turpmākajās apakšnodaļās. Saistībā ar ģimenes nozīmi indivīda psiholoģiskās attīstības shēmā ir atbilstoša arī A.Maslova (Maslow) vajadzību hierarhija – ja pašos pamatos šai vajadzību piramīdai ir fizioloģiskās vajadzības (ēdiens, ūdens, skābeklis), tad tālāk nākamajā hierarhijas pakāpē ir vajadzība pēc drošības - piemēram, drošība un gādība, ko sagādā bērna vecāki.

### \*\*\* Informācija 1: Intervija ar prof. J. Stradiņu

#### Ģimenes/tuvinieku atbalsts un “paša rīcība” saistībā ar drošības izjūtu dažādās vecuma grupās

Pētījumā par cilvēku drošību un arī papildus intervijās, priekšplānā saistībā ar drošības izjūtas veicināšanu un stiprināšanu izvirzās ģimenes nozīmīgums. Tomēr respondenti atzīmē arī “paša rīcību” kā būtisku drošības izjūtas veicinošu faktoru. Analizējot šos pētījuma datus pēc vecuma, atklājās, ka respondenti salīdzinoši jaunākās vecuma grupās, no 20 līdz 39 gadu vecumam, ģimenes nozīmīgumu saistībā ar drošības izjūtu vērtē augstāk nekā tie respondenti, kas ir salīdzinoši vecāki, no 40 līdz 80 gadiem. Kāda studente par savu ģimeni kā galveno faktoru, kas viņai vairo drošības izjūtu, izsakās šādi: “Vecāki, tie simtprocentīgi ir tie cilvēki, kas nekad nepievils, kas vienmēr pasargās.”

Analizējot interviju tekstus ar 56 dažādu vecuma grupu respondentiem (skatīt Informāciju 2) pēc kontenta analīzes principiem, ir redzams, ka respondenti no jaunākajām vecuma grupām relatīvi daudz biežāk min “ģimeni” kā drošības garantu, kas palīdz pārvarēt grūtības. Kaut gan šajās intervijās pētījuma jautājumi bija vērsti uz grūtību un nedrošību pārvarēšanu, tomēr respondentu atbildes atspoguļo viņu iekšējos priekšstatus par saviem personiskajiem drošības garantiem. Jaunākajā vecuma grupā no 20- 29 gadiem 43% atbilžu bija saistītas ar ģimeni, draugiem, vai citiem tuviniekiem, kas viņiem palīdz pārvarēt grūtības. Vecuma grupā no 30 – 39 gadiem atbildes, kas saistītas ar tuvinieku sociālo atbalstu, bija 35%; nākamajā vecuma grupā no 40-49 gadiem tuvinieku atbalsts ir minēts 18% gadījumu; vecuma grupā no 50-64 gadiem - 21%; un vecuma grupā no 65-80 gadiem - tikai 11%.

### \*\*\* Informācija 2: “Kas Jums dzīve palīdzējis pārvarēt grūtības?”

Pieaugot cilvēka vecumam, mainās arī iespējas meklēt un atrast atbalstu no ģimenes, draugiem un tuviniekiem. Respondentiem no 65 līdz 80 gadu vecumam ir šajā ziņā visierobežotākās iespējas – daudz tuvinieku un draugu ir jau miruši, citi varbūt slimo, un arī respondentam pašam var būt ierobežota veselība un, visticamāk, ierobežots finansiālais stāvoklis, kas, savukārt, ierobežo iespējas tikties ar tuviniekiem. Arī respondentiem no 50 līdz 65 gadu vecumam varētu būt kāds no šiem ierobežojumiem, bet mazāk izteiktā formā. Tomēr arī respondenti no 40 līdz 49 gadu vecumam minēja “ģimenes/ draugu/ tuvinieku” atbalstu salīdzinoši reti. Kādi būtu papildus skaidrojumi parādībai, ka tuvākā sociālā vide tiek arvien mazāk minēta kā drošības garants? Kāda no šī pētījuma intervētājām mazliet ciniski atbildēja, ka varbūt, pieaugot vecumam, cilvēks arvien vairāk piedzīvo neveiksmes savos sociālajos kontaktos, un dzīves pieredze iemāca,

ka cilvēkiem nevar uzticēties. Tomēr ir arī citi skaidrojumi, kas saistīti gan tieši ar pieredzi savā ģimenē bērnībā, gan ar pastarpinātu pieredzi saistībā ar sociokulturālajiem nosacījumiem specifiskā vēsturiskā kontekstā.

Sociologi, psihologi un citi speciālisti, kuri analizējuši Padomju Savienības valdības viedokļus un pozīcijas saistībā ar “ģimeni”, ir uzsvēruši, ka toreiz oficiālais valdības viedoklis bijis svārstīgs – reizēm atbilstoši vispārējām politiskajām svārstībām Padomju iekārtā, citreiz bez skaidri redzamiem motīviem. Svārstīgais viedoklis sakarā ar “ģimeni” ir cieši saistīts ar priekšstatiem par mātes lomu un par sievietes lomu vispār. Ļeņins savā laikā uzsvēra sievietes un vīrieša līdztiesību, sievietes nozīmīgumu darba sfērā, bet Staļins, savukārt, priekšplānā izvirzīja sievietes nozīmi saistībā ar mātes lomu, reizēm pat veicinot “mātes kultu”. Sociologs Igors Kons un citi autori min, ka pēc Staļina nāves atšķirīgās dekādēs šis uzsvars saistībā ar sievietes lomu/ mātes lomu ir vairākkārt mainījies. Tas viss beidzās ar Gorbačova mudinājumiem sievietēm atgriezties mājās pie pavarda. Precīzāk, Gorbačovs aicināja sievietes gādāt vienīgi par pavardu un bērniem – iepretī visiem iepriekšējiem posmiem, kad sieviete gan gādāja par pavardu, gan strādāja par ārstu, skolotāju vai traktoristu, u.t.t. Vispārīgi tiek uzskatīts, ka pirms Gorbačova padomju laikā ģimenes loma sabiedrības attīstības plānā netika izcelta kā prioritāra – jaunietes drīzāk tika mudinātas “strādāt, lai celtu komunismu”, nevis, lai emocionāli rūpētos par saviem bērniem. Pati ģimene, savukārt, nebija vajadzīga kā psiholoģiska “drošības oāze”, jo šo drošību garantēja valsts.

Mūsu interviju analīze rāda, ka, līdztekus vecāko vecumu grupu respondentu tendencei neminēt ģimeni, draugus vai tuviniekus kā palīgus problēmu risināšanai un nedrošības mazināšanai, vecuma grupās no 40 gadiem procentuāli ļoti izteikti pieaug atbilžu skaits, kas saistītas ar paļaušanos uz paša spēkiem. Vecuma grupā no 20-29 gadiem ar paša spēkiem saistītas 43% no atbildēm; vecuma grupā no 30-39 gadiem - 46% no atbildēm; no 40-49 gadiem tie ir 63% atbilžu; no 50-64 gadiem - 52% atbilžu; un no 65-80 gadiem 66% atbilžu. Šajā sakarībā ir jāmin līdzīgi apsvērumi saistībā ar visvecāko vecuma grupu – kaut gan, vadoties pēc cilvēciskiem apsvērumiem, tieši vecākiem cilvēkiem vajadzētu saņemt vislielāko atbalstu gan no ģimenes, gan sociālās sfēras, taču reāli daudzi šie vecie cilvēki ir palikuši sociāli izolēti un atkarīgi vienīgi paši no saviem spēkiem.

Uzsvars uz paša spēkiem ļoti izteikts bija respondentiem 40-49 gadu vecumā. Konkrētās atbildēs redzam izteiktu pārliecību, ka jāvar tikt galā ar 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.” Pie kam, ja analizējam specifiski latviešu sievietes situāciju, tad papildus jāņem vērā priekšstatus, kas radušies pirmspadomju laikos latviešu sociokulturālo tradīciju kontekstā. Literāros darbos par pirmskara laikiem, kā arī tautas dainās un teikās ļoti bieži ir uzsvērts čaklums un strādīgums kā pozitīva īpašība, turklāt daudz lielākā mērā uzsverot indivīda strādīgumu un čaklumu, nevis kādu kopīgu darbību vai palīdzību no ģimenes un citiem tuviniekiem.

### **Drošības izjūta un ticība Dievam**

Zīdains piedzimst ar vairākām sākotnējām spējām – spēju atšķirt savas mātes balsi un smaržu, spēju zīst un raudāt - kas attīstības procesā dod iespēju attīstīt arvien jaunas iemaņas un arvien izteiktāku “paša rīcību”. Cilvēks piedzimst arī ar ģimenes piederību. Bet cilvēks nepiedzimst ar ticību Dievam – šī ticība rodas daudz un dažādos veidos, taču ne vienmēr. Mūsdienu Latvijas situācijā tikai pēdējos 12 gadus cilvēkiem ir bijusi pilnīga brīvība iesaistīties reliģiskā piederībā. Padomju ideoloģijas pretreliģiskajam uzsvaram arī šodien vēl ir savas sekas. Piemēram, mūsu intervijās, kuru analīzes gaitā mēs salīdzinājām respondentu atbildes saistībā ar apstākļiem, kas viņiem ir palīdzējis pārvarēt grūtības un nedrošību, caurmērā tikai ap 7 % no atbildēm bija saistītas ar ticību Dievam. Drīzāk izpaudās šāds viedoklis: “Grūtības pārvarēt palīdzu sev pats, mierinādams, ka viss būs kārtībā. Vienmēr esmu apskaudis tos cilvēkus, kas tic Dievam.” (57 gadus vecs vīrietis). Pētījumā par cilvēku drošību, atbildot uz atvērto jautājumu : “Lūdzu nosauciet trīs lietas, kas vislielākā mērā palielina Jūsu drošības izjūtu” tikai 2,7% respondentu pirmajā vietā nosauca ticību vai baznīcu. Tomēr, kā redzams intervijā ar māc. Juri Rubeni (Informācija 3), šī iespēja meklēt un atrast drošības izjūtu ticībā un baznīcā ir tagad pieejama jebkuram.

Pētījuma par cilvēku drošību rezultāti rāda, ka saistībā ar slēgto jautājumu “Kas no zemāk 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 caur ticību Dievam min visbiežāk un visvairāk sievietes, īpaši krievu tautības sievietes. Intervijā ar psiholoģi Natāliju Bahmačovu, viņa skaidroja šo saistību ar baznīcu un Dievu 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 šausmīgi 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 nesatveramu kā ticību– vīriešiem kaut kas reāls, konkrēts vajadzīgs.”

**\*\*\* Informācija 3 – intervija ar māc. Juri Rubeni.**

### **Drošības sajūta un kopība ar tautu**

Pētījumā par cilvēku drošību, latviešu tautības respondenti novērtēja “kopības sajūtu ar savu tautu” kā nozīmīgu dzīves aspektu, kas palīdz stiprināt drošības izjūtu. Šo tautisko piederību latviešu vīrieši novērtēja kā ceturto visnozīmīgāko drošības garantu – pēc ģimenes, draugiem un pašu rīcības. Latviešu tautības sievietes ceturtnā vietā novērtēja ticību Dievam un “kopības sajūtu ar savu tautu” novērtēja piektā vietā.

Latviešu respondentu atsaucība saistībā ar tautiskās piederības nozīmīgumu nav pārsteidzoša, ņemot vērā spēcīgās tautas tradīcijas, kuras ir īpaši koptas visdažādāko politisko varu vēstures posmos. Daudziem latviskās piederības izjūta sniedz gan psiholoģisku spēku, gan drošības izjūtu. Par šo psiholoģisko spēku, ko sniedz latviskā identitāte, ir runājusi un rakstījusi mūsu valsts Prezidente Vaira Vīķe-Freiberga laikā, kad

viņa bija psiholoģijas profesore Kanādā. Liekas, ka viņas toreiz teiktie vārdi ir aktuāli arī vēl šodien. Latviskā identitāte “dod kontinuitātes sajūtu ar pagātņi”, tas ir “psiholoģisks ieguvums”, tas rada psiholoģisku stabilitāti, drošības izjūtu. Vēl specifiskāk, latviskā piederība dod “iekšēju tikuma spēku un paaudzes paaudzēs veidotu dzīves ziņu.” Šī dzīves ziņa, šis “gara spēks” ir “ierakstīts visā mūsu kultūrā,” bet, protams, it īpaši latviešu tautas dainās. Padomju varas laikā Latvijā latviskā piederība bija ar īpašu simbolisku nozīmi, jo tas bija veids, kā cilvēks varēja iekšēji pretoties apkārtējai nepieņemamai rīcībai – kā attīstīt uz saglabāt savu pašcieņu. Tajā pašā vēstures posmā, citās pasaules malās latviskā piederība “trimdas latviešiem” bija drošības avots, kas palīdzēja uzturēt līdzsvaru pilnīgi svešā zemē, svešos apstākļos.

Mūsdienu latviešiem Latvijā etniskā piederība vēl arvien ir aktuāla un ar īpašu nozīmi – nav tā, ka MacDonalds un globalizācija būtu izlīdzinājusi visas vērtīgās tautas tradīcijas un tautiskās atšķirības. Kāda 24 gadus veca studente izteicās šādi: “Latvietība ir veids, kā caur valodu un kultūru es sevi apzinu – nemaz nevaru sevi iedomāties ārpus latvietības. Ja manu etnisko daļu noņemtu nost, es nezinu, kas paliktu pāri – kaut kas jau paliktu.” Juris Zalāns, kurš piedalās tautiskā “danču klubā” minēja, ka galvenā saistība ar šīm tautas tradīcijām ir tieši sabiedrisko, sociālo aspektu ietekmē – “tur ir baigi foršie cilvēki. Tā ir solidaritātes sajūta. Tie cilvēki dod drošību – draugi, kontakti, kopība.” Lauma Garkalne, kura dzied latviešu folkloras grupā, atzīst, ka latviskā piederība veicina viņas drošības izjūtu, bet ka šīs izjūtas ir saistītas ar pašu zemi: “Jā, es to drošību izjūtu – tas, ka mēs dzīvojam šeit, šajā zemē – un šai zemei ir savs informācijas lauks – tas izpaužas tautas kultūrā, caur zemi mēs saņemam šo garīgo mantojumu.” Jāmin, ka latviešu kultūrā ( gan tradicionāli dainās, gan mūsdienu mākslā) zemei un dažādām dabas izpausmēm tiek piedēvēta īpaša simbolistika un reizēm pat mistiska nozīme, kas savukārt pastiprina šo psiholoģisko saikni starp zemi, dabu un piederības izjūtu savai tautai un tās kultūrai.

### **Nedrošības izjūta un raizes par personīgām finansēm**

Ja mēs pieejam kādam klāt uz ielas un pavaicājam, kas viņam vai viņai rada nedrošības izjūtu, ir liela varbūtība, ka atbilde būs saistīta ar personīgiem, finansiāliem apsvērumiem. Tā, piemēram, mēs vaicājam 43 gadus vecai skolotājai, kas viņai rada drošības izjūtu, un kas, savukārt, izraisa nedrošības izjūtu: “Drošības izjūtu rada nauda, iztikas līdzekļi - tā ir drošība. Nedrošību rada pretējais – pēdējās dienas pirms algas, kad vairs nav naudas – tā ir nedrošības izjūta.” Pētījuma par cilvēku drošību rezultāti rāda, ka, atbildot uz atvērto jautājumu: “Lūdzu, nosauciet trīs draudus, kas Jūs personīgi satrauc visvairāk,” pirmo vietu ar lielu pārsvaru ieguva ar finansēm saistīti apsvērumi – it īpaši bailes zaudēt darbu (bezdarba līmenis Latvijā patreiz ir 7,8 %). Šīs bailes saistībā ar iedzīvotāju nepārliecinātību par darba stabilitāti izpaudās arī mūsu intervijās. Kāda bērnu dārza audzinātāja izteicās šādi: “Nedrošību izraisa baidīšanās, vai darbs būs vai nebūs – un tā pati naudas problēma.”

Augstskolu studenti izpauž līdzīgas bailes, bet vēršot tās nākotnes formā. Studentu visbiežāk minētais nedrošību izraisošais faktors ir saistīts ar finansiālu nodrošinājumu un darba iespējām. Studenti atbild, ka viņi raizējas par to, “vai būs pietiekoši labi atmaksāts darbs, lai es varētu uzturēt ģimeni” vai arī izpauž bailes par “pastāvīgi esošo vai iedomāto

naudas trūkumu.” Šīs bailes saistībā ar finansiālo nodrošinājumu nākotnē pastiprina pārliecība, ka “nav pietiekams sociālais atbalsts, ja rastos problēmas.” Protams, ka šīs raizes par finansiālo nodrošinātību ir ļoti saistītas ar reālo Latvijas valsts ekonomisko situāciju. Pēc valsts sociālās nodrošinātības aprēķina, minimālais iztikas līmenis ir 88,70 Ls ienākums mēnesī uz vienu cilvēku -- valsts statistika rāda, ka 83 % no Latvijas iedzīvotājiem dzīvo zem iztikas minimuma.

Kopš 1990. gada Latvija ir iekļauta starptautiskā pētījumā saistībā ar dažādu valstu iedzīvotāju “apmierinātību ar dzīvi” - katras valsts respondenti atzīmē skalā no viens līdz desmit cik augstu viņi vērtē savu apmierinātību ar dzīvi. 1996. gadā Latvijas iedzīvotāju vērtējumu vidējais rādītājs bija 4,8 – zemāk nekā daudz citu pasaules valsts iedzīvotājiem. Zemāk nekā Latvijas iedzīvotāji savu apmierinātību ar dzīvi vērtēja Krievijas, Bulgārijas, Baltkrievijas un Moldovas iedzīvotāji. Pētījuma autori secināja, ka “apmierinātība ar dzīvi” ir saistīta ar valsts caurmēra ienākuma līmeni – bet tikai līdz zināmai robežai. Respektīvi, tajās valstīs, kurās ir sasniegts “kritiskais”, labvēlīgais caurmēra ienākuma līmenis, lai iedzīvotāji kopumā spētu dzīvot “ērti” (piemēram, pirkt tās grāmatas, kuras viņi vēlas), vairs nav vērojama šī tiešā saikne (vai korelācija) starp valsts ienākuma līmeni un iedzīvotāju apmierinātību ar dzīvi. Tomēr, līdz brīdim, kamēr šis “kritiskais” līmenis nav sasniegts, finansiālie apsvērumi ir ļoti būtiski. Tomēr pētījuma autori pievērš īpašu vērību tam, ka tieši bijušajās Padomju republikās ir zemāka apmierinātība ar dzīvi nekā citās nabadzīgās valstīs – kā, piemēram, Brazīlijā, Indijā vai Ķīnā. Pētījuma autori uzskata, ka tieši krasā pārslēgšanās no komunistiskās sistēmas, un šīs centralizētās sistēmas sociālās nodrošinātības zaudējumi ir ietekmējuši īpašu neapmierinātību iedzīvotāju vidē. No pozitīvās puses raugoties, kopš 1996. gada šajās valstīs šie rādītāji ir virzījušies uz augšu – un 2002. gadā mūsu Pētījumā par cilvēku drošību respondentu apmierinātības ar dzīvi vērtējuma vidējais rādītājs bija jau 5,5. Apmierinātības ar dzīvi paaugstināšanos var skaidrot gan ar pakāpenisko Latvijas valsts ekonomiskās situācijas uzlabošanos, gan ar iedzīvotāju pakāpeniski veiksmīgākām spējām adaptēties valsts iekārtas pārmaiņām.

### **Nedrošības izjūta un raizes par savu veselību**

Indivīda objektīvā fiziskā veselība, fiziskās iespējas un ierobežojumi, kā arī potenciālie draudi veselībai ir faktori, kas lielā mērā ietekmē viņa drošības izjūtu un trauksmes līmeni. Pētījuma rezultāti liecina, ka tieši ar veselību saistītie jautājumi ir būtiski cilvēku baļu izraisītāji. Pirmajās vietās ir bailes, ka saslimšanas gadījumā cilvēks nevarēs samaksāt par ārstēšanos, ka viņš nevarēs saņemt nepieciešamo ārstēšanos, vai ka viņš nopietni saslims. Kad vaicā, par kādām saslimšanām cilvēki visvairāk uztraucas – tipiskā atbilde, “par tām, kas nav ārstējamas, vai grūtāk ārstējamas – vēzis, sirdsslimības, alkoholisms”.

Latvijā vislielākais iedzīvotāju mirstības līmenis ir saistīts ar sirds asinsvadu slimībām pirmajā vietā un vēzi otrajā vietā (kā 2. nodaļā sīkāk aprakstīts). Mirstība 10 gadu laikā no vēža pieaugusi par 11% Vīriešiem saslimstības ziņā pirmajās vietās ir plaušu, prostatas un kuņģa vēzis, sievietēm – krūts, ādas un dzemdes kakla vēzi. Pieaudzis to gadījumu skaits, kas tiek diagnosticēti 3.un 4.stadijā.

Cilvēki ir lielā mērā atstājuši novārtā saslimšanas profilaksi, nepietiekoši rūpējoties par savu veselību. Tam ir vairāki cēloņi, no kuriem būtiskākie ir konkrētās ikdienas rūpes, kas saistītas ar cilvēku sociālo un ekonomisko situāciju, un medicīniskās aprūpes sarežģītā pieejamība. Līdz ar to, ka slimības tiek diagnosticētas vēlāk, arī to ārstēšanas izmaksas pieaug (nepieciešams stacionārs, dārgāki medikamenti). Latvijas veselības aprūpes sistēmā tiek ieviesti dažādi citu valstu modeļi, kas netiek iepriekš adaptēti, līdz ar to nedarbojas pietiekami labi. Vislielākās problēmas ir medicīniskās aprūpes apmaksas sistēmā, līdz ar to saprotams, ka arī cilvēku bailes visvairāk saistītas tieši ar to.

Latvijā arvien nopietna veselībai kaitējoša problēma ir pastiprināta alkohola lietošana un arvien nopietnāka kļūst citu narkotisko vielu lietošana. Apreibinošās vielas nereti kalpo cilvēkiem kā veids, kādā viņi mēģina tikt galā ar nedrošību, stresu, trauksmi, depresiju vai citām savām problēmām. Tomēr, alkohola vai narkotiku lietošana nereti pastiprina šīs nepatīkamās izjūtas. Ņemot vērā šo vielu bioķīmisko iedarbību uz mūsu centrālo nervu sistēmu un papildus problēmu izraisīšanu sociālā sfērā, tās reāli veicina gan trauksmes, gan depresijas palielināšanos, kā arī apdraud veselību gan tiešā, gan netiešā veidā. Autoavārijas visbiežāk Latvijā tiek izraisītas alkohola reibumā. Vardarbības gadījumos ģimenē bieži vardarbības izdarītājs ir lietojis alkoholu. Strauji pieaug HIV izplatība intravenozās narkotiku lietošanas dēļ.

Grūti ir konstatēt, cik procentu iedzīvotāju slimo ar atkarību no alkohola vai narkotikām – narkoloģijas centros visbiežāk nonāk vissmagākie gadījumi, bet ir daudz atkarīgo, kas savu atkarību neatzīst vai noliedz un palīdzību nemeklē. LU Filozofijas un socioloģijas veiktais 2002. gada pētījums Rīgā norāda, ka ir tikai 6% ģimenes, kur neviens pieaugušais nelieto alkoholu. 15-19% pieaugušo Rīgas iedzīvotāji atzīmē, ka viņiem reizēm ir bijušas problēmas saistībā ar alkohola pārmērīgu lietošanu. Pētījumā par cilvēku drošību 28% respondentu atzīmē, ka viņi reizēm (24%), diezgan bieži vai bieži (4%) pārmērīgi lieto alkoholu. Mūsu pētījumā pārmērīgo alkohola lietošanu vismazāk atzīmē Rīgas iedzīvotāji, un visvairāk atzīmē Vidzemes ciematu un lauku iedzīvotāji. 3% no pētījuma respondentiem atzīmē, ka viņi lieto citas narkotiskas vielas.

### **Situatīvie apstākļi saistībā ar drošības un nedrošības izjūtu**

Pētījums par cilvēka drošību tika veikts 2002. gada septembrī, pirms terora aktiem Maskavā, 2002. gada oktobrī, kad čečenu kaujinieki sagūstīja ap 700 kīlnieku Maskavas Marijas teātra zālē un draudēja uzspriecināt zāli ar visiem kīlniekiem. Šajā pētījumā, atbildot uz jautājumu, “no kā Jūs baidāties savā personiskajā dzīvē un cik lielā mērā?”, augstākās balles saņēma atbildes saistībā ar raizēm par naudu un veselību. Atbilde “cietīšu terora aktā” tika novērtēta ar salīdzinoši daudz zemāku punktu skaitu – respondenti caurmērā atbildēja “drīzāk nebaidos”. Līdzīgi, atbildot uz atvērto jautājumu “Lūdzu nosauciet trīs draudus, kas Jūs personīgi satrauc visvairāk,” salīdzinoši mazs procents respondentu minēja terorismu. Iepretī šai 2002. gada septembra pārliecībai, ka nav jābaidās, ka varētu ciest no terora aktiem, pusotru mēnesi vēlāk, 2002. gada novembra sākumā, līdzīgs jautājums, ko uzdevām studentu grupai, izraisīja atšķirīgas atbildes. Ja pirmajā vietā kā nedrošību izraisīto faktoru studenti vēl arvien nosauca finansiālos apsvērumus un nedrošības izjūtu saistībā ar nākotnes darba iespējām, tad

otraajā vietā novembra sākumā tika minēts “terorisms/ karš/ saspīlētas politiskās attiecības” – pat bailes un “neziņa, vai rīt mēs vēl eksistēsim”. Pētījumi Amerikā liecina, ka vēl astoņus mēnešus pēc 11. septembra terora aktiem, arvien 2/3 no amerikāņiem domāja par šo notikumu vairākas reizes nedēļā. Ir likumsakarīgi, ka cilvēkiem visvairāk rūp tas, kas viņiem personiski ir vistuvāk -- nozīmīga ir arī tuvība ģeogrāfiskā ziņā. Masveidīgs terora akts ASV vai Bali salā ir ar citu psiholoģisku nozīmi un intensitāti nekā masveidīgs terora akts kaimiņvalstī.

## **Trauksme**

Viena no pamata pazīmēm saistīta ar nedrošības izjūtu, ir trauksme. Trauksme tiek definēta kā neskaidrs, nepatīkams emocionāls stāvoklis, kura galvenās pazīmes ir bažīgums, bailes, stress, nemiers, satraukums. Trauksme var būt saistīta ar konkrētām bailēm, kad cilvēks skaidri zina, par ko uztraucas un par ko baidās, taču tā var būt arī nekonkrēta, neskaidra, bez konkrēta objekta. Trauksme izpaužas gan psiholoģiski, gan arī somatiski (kuņģa un zarnu trakta darbības traucējumu, galvassāpju, miega traucējumu veidā u.c.). Bieži cilvēkiem, kuriem ir paaugstināta trauksmainība, taču viņi to neatzīst un noliedz problēmas, kas to izraisa, trauksme var izpausties tieši somatisku simptomu veidā. Līdz ar to arī nedrošības izjūta var būt gan saistīta ar konkrētām raizēm par kādu no dzīves jomām, gan arī vispārīga, nekonkrēta. Šī vispārīgā trauksmes vai nedrošības izjūta, savukārt, ietekmē kā cilvēks vispār raugās uz savu apkārtējo vidi – kā viņš uztver un novērtē potenciāli labvēlīgus un nelabvēlīgus apstākļus. Jo augstāka ir cilvēka vispārējā trauksme un nedrošības izjūta, jo vairāk būs arī konkrētu baļu, kā arī trauksmes izpausmju un simptomi gan psiholoģiski, gan fiziski.

Protams, trauksme ir dabisks stāvoklis, ar kuru savā ikdienā saskaras katrs no mums. Mūsu uztraukums ir adekvāts un ar pozitīvu funkciju, ja tiek reāli apdraudēta mūsu pašu vai mūsu tuvinieku drošība vai veselība. Ņemot vērā to, ka bezdarbs, slimības, nāve, katastrofas un pat vardarbība ir neizbēgamas dzīves sastāvdaļas, arī zināms trauksmes līmenis cilvēkam ir neizbēgams. Jaunākie pasaules pētījumi saistībā ar trauksmi norāda, ka trauksmes izpausme ir arī ģenētiski ietekmēta – cilvēku ģenētiskais fons nosaka smadzeņu attīstību un to, cik lielā mērā cilvēks ir predisponēts reaģēt uz situācijām ar pastiprinātu trauksmes līmeni. Freids jau savā laikā (it īpaši savos vēlākajos darbos), minēja trauksmes iedzimtības aspektus – un trauksmes funkciju, kā signāls, kas brīdina no potenciālām briesmām.

Mūsu drošības izjūtu par nākotni nosaka divi faktori. Pirmais ir subjektīvā izjūta par to, ka mūsu dzīvē nenotiks nekas sāpīgs vai draudošs. Šī kaut kādā mērā ir ilūzija, kuru katrs no mums cenšas uzturēt, lai mazinātu trauksmi. Otrais ir pārliecība par to, vai mums ir/ būs pieejama palīdzība - kas arī bieži ir ilūzija, jo, sastopoties, piemēram, ar nāvi, palīdzība nereti ir neiespējama. Tādējādi mēs varam runāt par neizbēgamu, katram cilvēkam raksturīgu nedrošības izjūtu un trauksmi. Līdz ar to dabiski, ka arī pētījumā par cilvēku drošību lielā mērā cilvēku nedrošības izjūta ir saistīta ar bažām par savu veselību, un bailes izraisa iespējama saslimšana ar neizdziedināmu slimību. Katrs cilvēks apzinās šī fakta reālo iespējamību. Tajā pat laikā, ņemot vērā nesakārtotību veselības aprūpes jomā, cilvēku bažas ir, ka viņi var nesaņemt palīdzību, kura viņiem pienākas. Līdz ar to

pastiprinās bailes mirt savā ziņā nedabīgā nāvē – bez palīdzības un pienācīgas aprūpes, zaudēt dzīvību bezjēdzīgā veidā gadījumos, kad tas varētu arī nenotikt.

Tomēr mēs varam atšķirt normālu trauksmi, kas saistīta ar mūsu eksistencei neizbēgamiem faktoriem, kas mums ir jāpieņem, un pārmērīgu trauksmi, kas (neatkarīgi no tā, vai izpaužas psiholoģiski vai fiziski) sāk traucēt mums nozīmīgās dzīves jomās – darbā, atpūtā, attiecību veidošanā ar citiem cilvēkiem, ģimenes attiecībās.

Būtiskākie faktori, kas ietekmē pārmērīgas trauksmes veidošanos, ir katra indivīda iekšējās atbildes uz jautājumu, vai man personiski ir resursi – fiziskie, materiālie, psiholoģiskie, garīgie -, kas var palīdzēt tikt galā ar situāciju. Un cik lielā mērā man ir iespējams saņemt palīdzību no citiem cilvēkiem – tuviem cilvēkiem, kolēģiem, sabiedrības? Ja cilvēks kopumā ir pārliecināts, ka viņam ir šie resursi, un viņš var sagaidīt palīdzību no citiem cilvēkiem, tad viņa iekšējā ticība būs, ka “pasaule ir pietiekami droša, un es šajā pasaulē esmu vērtīgs un nozīmīgs cilvēks, kas var tikt galā ar grūtībām”.

Tomēr ne visos cilvēkos ir šāda pārliecība. Liela daļa cilvēku jūtas nedroši un trauksmaini. No eksistenciālās filozofijas viedokļa pārmērīgas trauksmes veidošanās ir saistīta arī ar to, ka cilvēks iekšēji nepieņem neizbēgamo, eksistenciālo trauksmi, un, saskaroties ar smagiem dzīves jautājumiem, mēģina no tiem izvairīties, noliegt tos vai raudzīties uz tiem ciniskā veidā.

Tie veidi, kādos cilvēki mēģina mazināt savu trauksmes līmeni, ne vienmēr ir labvēlīgi pašiem cilvēkiem. Iekšējās nedrošības sekas bieži ir alkoholisms, narkomānija, vardarbība pret citiem cilvēkiem, psihiski traucējumi un pašnāvības. Līdz ar to – jo augstāks nedrošības līmenis sabiedrībā kopumā, jo lielāks risks šāda veida parādībām. Arī mūsu pētījumā nereti respondenti atbildēja, ka bieži izvēlas sevi “nomierināt” ar alkohola, narkotiku vai zāļu palīdzību, kas ir īslaicīgs un tikai šķietams risinājums.

**\*\*\* ievietot Informāciju 4: Intervija ar Igo Fominu apmēram šeit**

#### **Trauksmes līmenis saistībā ar darba statusu**

Lai noteiktu trauksmes pazīmes, Pētījumā par cilvēku drošību otrajā (rakstiskā, privāti pildītā) aptaujas daļā izmantoti vairāki apgalvojumi, uz kuriem respondenti atbildēja skalā no 1 līdz 4 ( 1 – nekad, 2 – reizēm, 3 – diezgan bieži, 4 – bieži). Šie apgalvojumi ir līdzīgi plaši izmantotām aptaujām citās valstīs, veidoti ar nolūku pētīt tieši psiholoģisko simptomātiku. Apgalvojumi saistībā ar trauksmes pazīmēm bija, piemēram, šādi: “ Es jūtos saspringts”, “Es jūtos viegli uztraucams”, “Es jūtos nervozs”.

Pētījuma par cilvēku drošību rezultāti rāda, ka trauksmes skalas vidējais rādītājs ir viszemākais (1.80) tiem respondentiem, kas sevi norāda kā “uzņēmējs, ir savs bizness”, un visaugstākais (2.92) - tiem, kas sevi apzīmē “pastāvīgi darba nespējīgs/ invalīds”. Otri visaugstākie rādītāji ir bezdarbniekiem (2,18); trešajā vietā - pensionāriem (2,15). Salīdzinoši vidēji trauksmes rādītāji ir algotiem speciālistiem, algotiem strādniekiem un mājāsaimniecēm. Šīs trauksmes skalas rezultātu atšķirības saistībā ar darba statusu ir statistiski nozīmīgas.

Sakarā ar pazemināto trauksmes līmeni uzņēmēju vidē rodas jautājums, vai cilvēks uzdrošinās uzsākt pats savu uzņēmumu tādēļ, ka viņam ir jau iedzimts zemāks trauksmes līmenis, un/ vai tādēļ, ka no bērna dienām viņš ir izjutis tuvinieku gādību un atsaucību, kas attīstījusi stabilāku drošības izjūtu? Vai arī uzņēmējs izjūt mazāk trauksmes tādēļ, ka viņš ir apmierinātāks ar savu sociālo statusu, apmierinātāks ar savām iespējām kontrolēt savu profesionālo dzīves situāciju? Atbilde, visticamāk, ir saistīta ar mijiedarbības principu – respektīvi, cilvēkam, uzsākot uzņēmējdarbību ir jau sākotnēji pastiprināta drošības izjūta un pazemināts trauksmes līmenis, bet sekmīgs darbs stiprina šīs pozitīvās izjūtas.

### **Informāciju 5: Intervija ar Ievu Plaudi**

Psihologs Jānis Grants, kuram ir savs uzņēmums ASV (psihoterapijas prakse) skaidro, kādā veidā šī mijiedarbība attiecas uz viņa personisko pieredzi: “Lai būtu drosme 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 salīdzina šo pozitīvo izjūtu, kas saistīta ar iespēju kontrolēt savu profesionālo darbību, ar pētījumu rezultātiem, kas veikti lidmašīnu pilotiem. Šie pētījumi norāda, ka simulētā lidojuma situācijā, ja lidmašīnai draud avārija, tas pilots, kurs sēž pie lidmašīnas vadības sistēmas, izjūt mazāku trausmi nekā otrs pilots, kurš sēž malā un nespēj ietekmēt situāciju – pat tad, ja rezultātā lidojums beidzas ar avāriju.

Cilvēkiem, kuri ir darba nespējīgi, invalīdi vai arī bezdarbnieki, pēc būtības ir mazāk iespēju kontrolēt savu dzīvi, vismaz savu profesionālo dzīvi. Tomēr ir svarīgi ņemt vērā subjektīvās reakcijas uz šiem ārējiem apstākļiem. It īpaši invalīdu vidū ir daudzi, kuri spēj ļoti veiksmīgi pieņemt savus fiziskos ierobežojumus un attīstīt citus savus talantus. Nereti šīs spējas atrast pozitīvo ir cieši saistītas ar atbalstu, ko cilvēks saņem no saviem tuviniekiem vai līdzgaitniekiem. Tas, ka cilvēks arī ierobežotā situācijā meklē un atrod dzīves aspektus, kurus viņš var ietekmēt un kontrolēt, ir būtisks faktors, kas palīdz vairot drošības un iekšējā spēka izjūtu, līdz ar to piešķirot jēgu un nozīmi savai dzīvei.

### **Trauksmes līmenis un dažādi riska faktori**

Stresu izraisoši dzīves pārdzīvojumi var dažādos veidos ietekmēt indivīda trausmes līmeni un nedrošības izjūtu. Ir zināms, ka nopietni zaudējumi nereti izraisa gan trausmi, gan depresiju (ilgstošas skumjas, pazeminātu enerģijas līmeni, u.c.). Līdzīgi, problēmas attiecībās ar tuvākajiem cilvēkiem – it īpaši, ja šīs problēmas sasniedz vardarbīgus apmērus, var izraisīt nopietnu trausmi, depresiju un/vai dusmas.

Pētījumā par cilvēku drošību mēs lūdzām respondentiem atzīmēt, vai viņi pēdējā gada laikā ir pārcietuši kādu nopietnu zaudējumu – vai ir miris kāds tuvs cilvēks, vai ir izjukušas attiecības un vai kāds tuvinieks ir mēģinājis izdarīt pašnāvību. Vaicājam arī par

problēmām ar alkoholu un narkotikām. Tad lūdzām, lai par katru pārciesto stresa izraisošo dzīves problēmu respondents atzīmē, cik lielā mērā šī problēma ir ietekmējusi viņa drošības izjūtu. Šīs atbildes salīdzinājām ar viņu trauksmes skala rādītājiem un atklājām, ka vairākiem pārdzīvotiem stresu izraisošiem faktoriem ir izteiktas sakarības ar indivīda trauksmes līmeni. Kā redzams 1. tabulā, nozīmīgi augstāks trauksmes līmenis parādās tiem indivīdiem, kuri zaudējuši darbu, kuriem ir izjukušas ģimenes vai citas tuvas attiecības, kuru tuvam radniekam ir vai bija problēmas ar alkoholu vai narkotikām, un kuriem tuvs radnieks mēģināja izdarīt pašnāvību.

Tomēr, kā redzams 2. attēlā, **visvairāk paaugstināts trauksmes līmenis ir tiem cilvēkiem, kuri tagadnē cieš no fiziskas vai emocionālas vardarbības.** Šī pētījuma ietvaros mēs uzskatījām, ka indivīds cieš no emocionālās vardarbības, ja viņš atzīmēja, ka viņu bieži kritizē, izsmej vai liek justies vainīgam. Mēs definējām, ka indivīds cieš no fiziskas vardarbības, ja viņu nereti ieplaukā, sit vai pat piekauj. (Šajā pētījumā nevaicājām par seksuālu vardarbību, bet zinām no citiem pētījumiem, ka tieši seksuālās vardarbības trauma ļoti ietekmē trauksmes līmeni un nedrošības izjūtu, rada pēctraumas stresu, u.c.). Tiem pētījuma respondentiem, kas cieš no fiziskas vardarbības ģimenē tagadnē, trauksmes skalas rezultāti ir 3,45 balles, salīdzinoši ar 1,98 ballēm tiem, kuri neuzrāda šādi pārciestu traumu. Nozīmīgi paaugstināts trauksmes līmenis ir arī tiem respondentiem, kuri cieš no emocionālas vardarbības ģimenē tagadnē (2,93), tiem respondentiem, kas norāda, ka viņi ir cietuši no fiziskas vardarbības ģimenē bērnībā (2,42), un tiem, kuri ir cietuši no emocionālas vardarbības ģimenē bērnībā (2,53). Nozīmīgi ir ņemt vērā, ka visi četri šie norādītie pārciestās vardarbības rādītāji ir savstarpēji saistīti, respektīvi, to starpā ir augstas savstarpējas korelācijas. Tas nozīmē, piemēram, ka daudzi no tiem, kas tagadnē cieš no fiziskas vardarbības ģimenē, cieš arī no emocionālas vardarbības – un nereti ir cietuši arī no fiziskas un emocionālas vardarbības ģimenē savā bērnībā.

Citi pētījumi gan Latvijā, gan citās valstīs norāda uz starppaaudžu vardarbības traumas seku pārmantojamību – un to pārmantojamību no viena dzīves posma uz otru. Šādos gadījumos esošie psiholoģiskie procesi ir saistīti gan ar emocijām, gan kognitīviem priekšstatiem, gan uzvedības modeļiem – un šos aspektus mēs aplūkosim specifiskāk nākamajā apakšnodaļā. Arī Pētījumā par cilvēku drošību mēs konstatējām, ka tie cilvēki, kuri ir cietuši no vardarbības pagātnē, nereti cieš arī no vardarbības tagadnē. Ļoti nozīmīgi šajā sakarā ir indivīda priekšstati par sevi un citiem cilvēkiem, kas viņam veidojas jau no bērnības – ja indivīds cieš no vardarbības kā bērns savā ģimenē, viņam rodas priekšstats par sevi, ka viņš nav mīlestības un cieņas vērts – un nereti pieaugušā dzīvē viņš neapzināti nonāk situācijās un attiecībās, kas atbilst un apstiprina viņa šo priekšstatu par sevi – kā nepietiekoši vērtīgu, lai meklētu un atrastu sevi cenošas attiecības. Tomēr, šīs vardarbības pieredzes pagātnē vai tagadnē sekas NAV neizbēgamas. Cilvēks ir spējīgs meklēt un atrast palīdzību – vai nu profesionālu palīdzību, vai palīdzību, kas izriet no pozitīvām, savstarpēji cenošām personīgām attiecībām – un līdz ar to ir iespējams šīs traumas sekas pārvarēt.

### **Drošības izjūtas attīstība: bērnu un vecāku piesaistes ietekme vēlākā dzīvē**

Indivīda subjektīvā drošības izjūta ir saistīta ar bioloģiskiem, psiholoģiskiem un sociāliem aspektiem. Tā var mainīties cilvēka dzīves laikā atkarībā no pārmaiņām cilvēka dzīvē visās šajās dimensijās un viņa paša attieksmes pret šīm pārmaiņām. Tomēr pamats indivīda drošības izjūtai veidojas bērnībā.

Katrs bērns tiecas pēc drošības izjūtas, un to atrod, būdams konsekventi gādīgu un mīlošu vecāku tuvumā. Kad bērniņš jau sāk rāpot un staigāt, viņš var droši pētīt pasauli tad, ja viņš zina, ka vecāki ir viņam pieejami un sasniedzami. Pēdējā gadsimta otrajā pusē Džons Boulbijs ar kolēģiem ir pakāpeniski attīstījis “piesaistes teoriju”, kuras pamatā ir uzskats, ka cilvēku mazuļi līdzīgi kā dzīvnieku mazuļi veido ar vecākiem saikni, kas kalpo kā drošības avots. Tieksme veidot šo saikni ir iedzimta un bioloģiski pamatota, un tai ir evolucionārs nozīmīgums – mazuļa dzīvības saglabāšana. Līdz ar to piesaiste tiek definēta kā bioloģiski pamatota saite ar aprūpētāju, tieksme izveidot spēcīgas emocionālas saites ar saviem galvenajiem apgādniekiem, kad parasti ir bērna vecāki. Bērnu piesaistes uzvedība - raudāšana, tiekšanās pēc mammas, smaids, kad viņa ir klāt – ir veidi, kā viņi uztur šo saikni. Īpaši piesaistes sistēma palīdz uzturēt tuvību starp bērnu un viņa aprūpētājiem briesmu un draudu apstākļos. Taču tas, cik lielā mērā bērnu piesaiste būs droša, ir atkarīga no vecāku reakcijām un iejūtību atsaucoties uz bērna dotajiem signāliem. Agrīno piesaistes attiecību kvalitāti nosaka tas, kādā pakāpē bērns var paļauties uz vecākiem kā drošības avotu.

Ja bērns zina, ka vecāki būs sasniedzami tad, kad viņam būs vajadzīga drošība, viņš jaunās situācijās jutīsies drošs un pārliecināts un attīstīs patstāvību tālākajā dzīvē. Pretējā gadījumā viņš parādīs trauksmainu piesaisti un vispārēju bažīgumu uzdrošināties, vai arī attīstīs pseidopaspārliecinātību, lai maskētu iekšējās nedrošības izjūtas.

Līdzīgi kā bērnībā, arī tuvās pieaugušo attiecībās parādās tās pašas piesaistes īpašības vai tieksmes -nepieciešamība pēc piesaistes figūras stresa situācijās, komforts un drošība piesaistes figūras klātbūtnē; diskomforts un trauksme, šķiroties no tuva cilvēka. Tuvas, uzticamas attiecības aizsargā no stresa ikvienā vecumā.

Drošības izjūta, ko bērns attīsta mijiedarbībā ar saviem vecākiem, veido pamatu viņa vai viņas priekšstatiem par sevi un citiem cilvēkiem. Šie priekšstati turpina ietekmēt cilvēka dzīvi arī pieaugušā vecumā. Ja bērns saņem pietiekami labu, konsekventu vecāku aprūpi un atbalstu, viņa priekšstats par sevi veidojas kā “es esmu mīlestības vērts”. Priekšstats par citiem, kuru vēlāk viņš attiecina uz daudziem citiem tuviem cilvēkiem, arī veidojas pozitīvs: “citi cilvēki kopumā ir uzticami, uz viņiem var paļauties, viņi sniegs atbalstu”.

Līdz ar to tiek izdalīti divi pamata piesaistes modeļi: droša un nedroša piesaiste.

**Droša piesaiste.** Pieaugušie ar drošu piesaistes stilu(līdzīgi kā drošie bērni) ir pašpārliecināti, jūtas kā vērtīgi un nozīmīgi cilvēki, 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 vienlaikus spēj paļauties uz citiem, meklēt atbalstu un palīdzību, ja nepieciešams. Šī piesaistes veida pamatā ir pozitīvs priekšstats gan par sevi, gan citiem cilvēkiem.

**Nedroša piesaiste.** Nedrošo piesaisti raksturo paaugstināta trauksme un vispārēja nedrošības izjūta, un to parasti iedala trīs atšķirīgos nedrošās piesaistes stilos:

*Ar attiecībām pārņemtie pieaugušie* bieži ir apjukusi un trauksmaini, prasa uzmanību no citiem, viņi ir nomākti, atkarīgi, greizsirdīgi un pārāk ekspresīvi. Sevi šie cilvēki uztver negatīvi, bet citus – pozitīvi (bieži idealizētā veidā), līdz ar to meklē pieņemšanu un atzinību no citiem, sagaidot, ka apkārtēji piepildīs viņus ar mīlestību, kuru viņi neizjūt paši pret sevi.

*Izvairīgi noraidošais stils* ietver pseidopašpārliecinātības sajūtu kombinācijā ar negatīvu nostādni pret citiem cilvēkiem. Priekšstats par sevi ārēji ir pozitīvs, taču pēc būtības tas ir pseidopozitīvs, veidojies kā aizsardzība pret iekšēju nedrošības izjūtu. Izvairoties no tuvām attiecībām un radot priekšstatu par neatkarību un neievainojamību, cilvēks šādā veidā aizsargā sevi no potenciālas vilšanās.

*Izvairīgi bailīgu piesaisti* raksturo iekšēja nevērtības izjūta (“nemīlamības” izjūta) tāpat kā negatīvs priekšstats par citiem: viņi ilgojas pēc attiecībām un vienlaikus no tām baidās. Bailēs no atraidījuma viņi visbiežāk izvairās veidot tuvas attiecības ar citiem.

Latvijā pēdējo gadu laikā veikti vairāki pētījumi par piesaisti un faktoriem, kas ietekmē piesaistes drošību. Aptaujājot dažādu profesiju iedzīvotājus vecumā no 25-50 gadiem (biroju darbiniekus, ārstus, policijas darbiniekus u.c.), redzams (skat.3.tab.), ka par drošu piesaisti liecina tikai 40% aptaujāto respondentu rezultāti, bet par nedrošu piesaisti – 60% (Bite, 2002). Salīdzinoši, pētījumā ASV ar šo pašu pētījuma metodiku, 47% atzīmēja drošu piesaistes stilu. Latvijas pētījumā vīriešu drošās piesaistes stila rādītāji kopumā bija nedaudz augstāki nekā sievietēm. Sievietēm vairāk nekā vīriešiem bija raksturīgi tie piesaistes stili, kuriem atbilst negatīvs priekšstats par sevi. Vīriešiem, savukārt, vērojami izteikti paaugstināti izvairīgi noraidošā stila rādītāji, kas liecina par to, ka sevi viņi vērtē pozitīvi (vismaz ārēji), taču apkārtējiem cilvēkiem neuzticas un nejūtas, ka var paļauties uz citiem, tādējādi izvairoties no tuvām attiecībām.

3.tabula. Piesaistes stilu biežumi

	<i>Kopā</i> (n=188)	<i>Sievietēm</i> (n=103)	<i>Vīriešiem</i> (n=89)
<i>Drošais stils</i>	<b>40%</b>	40%	43%
<i>Izvairīgi- bailīgais stils</i>	<b>17%</b>	20%	12%
<i>Ar attiecībām pārņemtais</i>	<b>19%</b>	23%	14%
<i>Izvairīgi noraidošais</i>	<b>24%</b>	17%	31%

Piesaistes stilu veidošanās, pirmkārt, ir saistīta ar to, cik drošs cilvēks ir juties attiecībās ar vecākiem bērnībā. Viena vecāka zaudējums, vecāku nepietiekamas rūpes par bērnu un vardarbība ir tie faktori, kas vislielākajā mērā rada bērnos nedrošības izjūtu, kura vēlāk turpinās arī pieaugušā vecumā. Vistiešākajā mērā nedrošās piesaistes veidošanos ietekmē vardarbība pret bērnu ģimenē. Tāpat piesaistes nedrošība var būt saistīta ar dzīves laikā pārdzīvotiem traumatiskiem notikumiem gan ģimenē, gan ārpus ģimenes – fizisku, seksuālu vai ilgstošu emocionālu vardarbību, karu, terorismu, katastrofām.

### **Vardarbība bērnībā saistībā ar trauksmi**

Pēdējo gadu laikā Latvijā veiktajos pētījumos atklājies, ka cilvēku trauksmes izjūta ir saistīta ar traumatisku pieredzi, īpaši vardarbības pieredzi viņu pagātnē. No visiem

respondentiem 28% cietuši no fiziskas vardarbības bērnībā līdz 17 gadu vecumam, 11% - no seksuālas vardarbības, 21% - no emocionālas vardarbības no vecāku puses (pazemošanas, draudiem pamest vai nogalināt). Sievietes biežāk nekā vīrieši cietuši no seksuālas vardarbības, kamēr vīrieši – no fiziskas vardarbības bērnībā (Bite, 2002).

4.tabula. Vardarbības pieredze bērnībā

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

Salīdzinot to respondentu grupu, kuri ir cietuši no fiziskas, seksuālas vai emocionālas vardarbības bērnībā, ar respondentiem, kuri nav cietuši no vardarbības, pirmajai grupai bija statistiski nozīmīgi augstāki trauksmes rādītāji. Tiem respondentiem, kuru vecāki ir viņus pazemojuši, draudējuši un klieguši, pieaugušā vecumā ir izteikta tendence uz iekšēju sasprindzinājumu, nemieru, bailēm un raizēm par nākotni. Vecāku emocionālā vardarbība ir ietekmējusi viņu pašvērtējuma veidošanos, līdz ar to radot priekšstatu: “Es nevarēšu tikt galā ar grūtībām.” Tāpat draudi, kurus cilvēks piedzīvo bērnībā (piemēram, vecāku draudi bērnu pamest, atdot viņu bērnu namam, izsaukt policiju, vai, vēl ļaunāk, sist vai nogalināt), veicinās izjūtu par to, ka šī pasaule nav droša, ka tajā ar mani var notikt kaut kas bīstams un ļauns.

Fiziskas vardarbības un seksuālas vardarbības pieredze bija saistīta ar trauksmi gan tajos gadījumos, kad vardarbība pārdzīvota ģimenē, gan arī tad, kad vardarbība pret respondentu notikusi uz ārpus ģimenes – uz ielas, skolā u.c. Fiziskas un seksuālas vardarbības gadījumos cilvēka drošība ir bijusi reāli ietekmēta: viņš ir cietis gan no reāliem ievainojumiem, gan arī pārdzīvojis draudus savai dzīvībai. Šāda veida pieredze ir traumatiska un bieži atstāj negatīvu ietekmi uz cilvēku turpmāko dzīvi. Katrs no mums ikdienā iekšēji ir pārliecināts, ka “ar mani tas nevar notikt”. Tomēr, ja cilvēkam ir iepriekšēja pieredze, ka kaut kas tāds var notikt, viņš jutīsies nedrošs par to, ka tas var notikt arī nākotnē. Turklāt, cilvēks pastiprināti uztrauksies ne tikai par iespējamu vardarbību pret viņu nākotnē, bet raizēsies arī par dažādām citām nelaimēm, kas potenciāli var atgadīties viņa dzīvē: viņam būs grūti ticēt, ka viņš spēs nodrošināt iztiku sev un savai ģimenei, viņš pastiprināti baidīsies par savu veselību u.c.

Pētījumā tika analizēta bērnības vardarbības pieredze saistība ar piesaistes stilu. Respondentiem ar bērnības fiziskās vardarbības pieredzi bija paaugstināti ar attiecībām pārņemtās piesaistes stila rādītāji. Respondentiem ar seksuālās vardarbības pieredzi bērnībā aptaujas rezultātos bija paaugstināti izvairīgi bailīgās piesaistes stila rādītāji, un ar ar attiecībām pārņemtās piesaistes stila rādītāji. Atšķirības starp abiem dzimumiem šajā analizē neparādījās. Tie respondenti, kuri bērnībā piedzīvojuši emocionālu vardarbību -vecāku draudus, bija augstāki ar attiecībām pārņemtā piesaistes stila rādītāji nekā respondenti, kuru vecāki nebija vardarbīgi. Kopīgs abiem piesaistes stiliem ir tas, ka cilvēkam ir negatīvs priekšstats par sevi, viņš ir viegli ievainojams, baidās tikt

sāpināts vai pamests, kas, domājams, izpaužas lielā daļā attiecību cilvēkiem ar fiziskas un seksuālas vardarbības pieredzi.

Kopumā var secināt, ka bērnības vardarbības pieredze ir saistīta ar piesaistes traucējumiem. Vardarbība ietekmē piesaistes drošību cilvēka turpmākajā dzīvē. Tā ietekmē cilvēka "es" priekšstatu, personības integritātes sajūtu un priekšstatus par attiecībām. Tā kā pieaugušo vecumā galvenais piesaistes lokuss ir tieši partnerattiecības, cilvēkiem, kas cietuši no vardarbības, biežāk ir tendence iesaistīties attiecībās, kurās viņi jūtas nedroši vai kuras ir vardarbīgas. Vardarbības pieredze bērnībā ir saistīta ar nedrošo piesaisti, kas, savukārt, tiek pārnesta pieaugušo attiecībās – bieži atkal kopā ar vardarbību.

### **Traumatiskas pieredzes psiholoģiskās sekas vīriešiem un sievietēm**

Pētījuma par cilvēku drošību rezultāti liecina, ka vīriešu drošības izjūtas rādītāji kopumā ir augstāki nekā sievietes (1.60 un 1.38), tātad var domāt, ka sievietes Latvijā jūtas neaizsargātākas nekā vīrieši. Sievietēm, savukārt, ir augstāki trauksmes un depresijas rādītāji nekā vīriešiem. Šie pētījuma rezultāti saskan ar citiem Latvijā veiktajiem pētījumiem par trauksmes un depresijas simptomu atšķirībām vīriešiem un sievietēm (Bite, 2002). Domājams, grūti būtu no tā secināt, ka vīrieši Latvijā jūtas labāk nekā sievietes, jo saistībā ar vīriešu fizisko un psiholoģisko veselību ir citi negatīvi rādītāji. Varam drīzāk izvirzīt pieņēmumu, ka sievietes un vīrieši atšķirīgi reaģē problemātiskās situācijās -- vīriešu iespējamo tendenci noliegt simptomus, un tendenci aplāpēt emocijas, lietojot alkoholu vai narkotikas – šie rādītāji vīriešiem ir augstāki nekā sievietēm. Tas parāda iespējamo sabiedrības kultūrā iesakņoto vīriešu vēlēšanos parādīt, ka ar viņiem viss ir kārtībā, tieksmi noliegt savas sajūtas un problēmas.

Dažādas situācijas var izraisīt nedrošības izjūtas, kuras var būt gan situatīvas un īslaicīgas (piemēram, kad liels suns bez uzpurņa rej un skrien pretī), gan specifiskas un ilglaicīgas (piemēram, bailes no zirnekļiem), gan arī vispārīgas un ilglaicīgas. Svarīgi ir atpazīt šos nedrošības izjūtas cēloņus – un pēc iespējas specifiskāk izprast, kādas ir katra cēloņa sekas – un katram indivīdam šīs sekas un to intensitāte būs atšķirīga. Ja cilvēks ir pārdzīvojis traumatiskus notikumus (vardarbību, dabas katastrofas u.c.), to sekas kopumā var būt vai nu īslaicīgā, vai ilgstošā nedrošības izjūta – bet, varam arī tās specifiskāk precizēt – piemēram, kā trauksmi, depresiju, dusmas/agresiju. Savukārt, šīs psiholoģiskās sekas var pastiprināt vispārējo psiholoģisko simptomātiku un nedrošības izjūtu – ja cilvēks ir pārcietis kādu zaudējumu, un šis zaudējums viņam rada depresīvas izjūtas, tad šīs depresīvās izjūtas un domas paaugstina vispārējo simptomātikas līmeni. Tomēr svarīgi atšķirt, ka nedz nedrošība, nedz trauksme, nedz depresija nav primārais problēmu cēlonis – cēlonis ir tas dzīves apstākļi, uztvere vai pārdzīvojums, kas ir radījis šo traumu.

Pārciestas traumas sekas izpaužas gan īslaicīgi, gan ilgstošā laika posmā, bieži gadiem ilgi. Tiek izdalītas šādas vardarbības ilgstošo seku kategorijas: (1) emocionālās sekas (depresija, zems pašvērtējums, vainas sajūta, kauna sajūta, trauksme, dusmas); (2) interpersonālās sekas (izolēšanās, atsvešināšanās, grūtības attiecībās, bailes no intimitātes); (3) uzvedības sekas (pašiznīcinoša uzvedība, ēšanas traucējumi, narkotisku vielu lietošana); (4) domāšanas/ uztveres sekas (noliegšana, sagrozīta domāšana, atmiņas

traucējumi, nakts murgi, halucinācijas; (5) fiziskās sekas (psihosomatiskas sāpes, miega traucējumi, seksuālas problēmas). Katrs indivīds, protams, reaģē atšķirīgi uz pārdzīvoto traumu – un katram var izpausties viena vai vairākas no augšminētajām sekām. Kā jau esam minējuši, indivīda reakcijas uz situāciju ietekmē daudz un dažādi faktori, to skaitā, iedzimtās temperamenta īpašības, attiecības un atbalsts ģimenē, plašākās sociālās vides atbalsts un vispārējie sociokulturālie nosacījumi. Katra no šīm minētajām seku izpausmēm var arī pastiprināties, vai arī vairākas no tām var summēties un radīt tādu psiholoģisku vai psihiatrisku stāvokli, kurā indivīds ikdienā vairs nespēj adaptīvi funkcionēt. Šādos gadījumos, protams, ir vajadzīga profesionāla palīdzība.

### **Vardarbība partnerattiecībās un nedrošība/ trauksme**

Viens no faktoriem, kas ietekmē cilvēku reālo fizisko un psiholoģisko drošību, ir vardarbība ģimenē. Diemžēl vardarbības gadījumi ir bieži sastopami, un tiem parasti ir biežāk pakļautas sievietes. Latvijas Valsts policijas dati liecina, ka katru gadu ģimenēs no savu partneru puses vidēji tiek nogalinātas 35 sievietes. Pēc Rīgas Pašvaldības policijas statistikas vidēji nedēļā Rīgā ir ap 400 izsaukumiem. Ceturtā daļa no visiem izsaukumiem ir saistīti tieši ar vardarbību ģimenē partnerattiecībās. Aptuveni puse no visiem noziegumiem, kas tiek izdarīti pret sievietēm Latvijā, notiek nevis uz ielas, bet ģimenēs (Latvijas Valsts policijas statistika, 2001).

Tas, ka vardarbība ģimenē ir aktuāla problēma, ir redzams ne vienā vienā pētījumā. Rezultāti rāda, ka 29% no 102 sievietēm, kuras aizpildīja aptaujas, sastopas ar fizisku vardarbību no partnera puses (skat.5.tab.). 13% gadījumu vīrieši uzrādīja, ka viņu partneres ir vardarbīgas pret viņiem, taču visos šajos gadījumos arī paši vīrieši atklāja, ka ir vardarbīgi pret savām partnerēm. Kopumā 22% vīriešu (no 93) aptaujās atzina, ka paši ir bijuši vardarbīgi pret savām partnerēm (Bite, 2002). Lai gan ir neliels procents vīriešu, kas cieš no vardarbības partnerattiecībās, galvenokārt par vardarbības ģimenē upuriem tiek uzskatītas sievietes. Sievietes arī var kontrolēt un būt vardarbīgas pret saviem partneriem, taču parasti viņas nesavieno vardarbību ar draudiem, piespiešanu un izvarošanu. Fiziskā vardarbība sievietēm, atšķirībā no vīriešiem, nav efektīvs līdzeklis, lai ietekmētu partneri, ņemot vērā spēka un izmēru attiecības starp sievietēm un vīriešiem. Ja sievietes lieto vardarbību, viņas to dara pavisam atšķirīgos veidos, visbiežāk, lai aizstāvētos.

*5.tabula. Vardarbība partnerattiecībās*

	Grupā kopā (n=195)	Sievietes (n=102)	Vīrieši (n=93)
Partneris ir vardarbīgs pret respondentu	22%	29%	13%

Arī Pētījumā par cilvēku drošību parādījās izteikta saistība starp trauksmes simptomiem un vardarbību respondentu attiecībās ar partneri. **Tieši fiziskā vardarbība partnerattiecībās bija galvenais, kas ietekmēja trauksmes simptomu izpausmes, nosakot 30% no visas iespējamās sakarības.**

Pētījumā par vardarbību partnerattiecībās, sievietēm, kas cieš no vardarbības, bija izteikti paaugstināti trauksmes simptomi (Bite, 2002). Tas norāda, ka sieviešu fiziskā drošība ir reāli apdraudēta no viņu partneru puses. Tā kā vardarbības pieredze ietekmē cilvēka labsajūtu gan fiziski, gan psiholoģiski, tā vistiešākajā mērā ietekmē cilvēka drošību. Sievietēm, kuras ir vardarbīgās partnerattiecībās, pagātnes pieredzē biežāk bija raksturīga emocionāla vardarbība no vecāku puses pret viņām, fiziska vardarbība bērnībā, kā arī seksuālas vardarbības pieredze nekā sievietēm, kuru partnerattiecības nav vardarbīgas. Tātad sievietēm ar vardarbības pieredzi bērnībā ir raksturīgāka tendence iesaistīties vardarbīgās partnerattiecībās nekā sievietēm, kam nav šādas pieredzes.

Pētot respondentus, kuri paši ir vardarbīgi pret partneri, salīdzinājumā ar respondentiem, kuri nav vardarbīgi, ne trauksmes, ne depresijas simptomu atšķirības neparādījās (Bite, 2002). Līdz ar to var domāt, ka tie respondenti, kuri izturas vardarbīgi, kopumā nejūtas sliktāk nekā citi respondenti (slikta pašsajūta bieži kalpo kā attaisnojums vardarbīgai uzvedībai), kas nozīmē, ka trauksmes un depresijas simptomi var būt arī citiem respondentiem, taču ne visi tādēļ būs vardarbīgi. Otrs skaidrojums ir, ka vardarbīgie respondenti savas trauksmes vai depresijas izjūtas noliedz un neatzīst, izpaužot tās vardarbīgas uzvedības veidā. Taču pētījumā bija statistiski nozīmīgas sakarības starp vardarbīgu uzvedību un bērnības fiziskās vardarbības pieredzi, kā arī emocionālas vardarbības pieredzi bērnībā no vecāku puses. Tātad vardarbīga uzvedība ir saistīta ar bērnībā pārdzīvotu vardarbības pieredzi, kas tiek vērsta pret citiem.

Salīdzinot vardarbības pieredzes rādītājus ar piesaistes stilu rādītājiem, bija vērojama stabila tendence, ka tiem respondentiem, kuri savas dzīves laikā cietuši no vardarbības, bija augstāki visu nedrošo piesaistes stilu rādītāji. Tātad respondenti ar iepriekšēju vardarbības pieredzi bērnībā vai partnerattiecībās kopumā jūtas nedroši, nepārliecināti par sevi, un viņiem ir grūti veidot veselīgas tuvas attiecības. Tas lielā mērā ietekmē viņu vispārējo drošības izjūtu.

Arī vīriešiem, kuri ir fiziski vardarbīgi pret savām partnerēm, salīdzinot ar nevardarbīgajiem vīriešiem, bija augstāki nedrošo piesaistes stilu rādītāji, īpaši ar attiecībām pārņemtais piesaistes stils. Tātad šiem vīriešiem ir raksturīgs negatīvs priekšstats par sevi, izteikta nedrošības izjūta.

Šie rezultāti pierāda, ka vardarbības jautājumiem Latvijā jāpievērš īpaša uzmanība, jo tā gan ietekmē indivīda drošības izjūtu, gan arī turpina vairot vardarbību.

### **Nedrošības izjūtas un dusmas/ neiecietība**

Atbildot uz interviju jautājumiem, prof. J.Stradiņš minēja saistību starp mazvērtību, nedrošību, paštaisnumu, “bezkaunību” un neiecietību. Arī pētījumos Latvijā ir konstatēta šī likumsakarība – papildus norādot, ka tās pamatā nereti ir vardarbība, kuru indivīds ir pārcietis kā bērns savā ģimenē. Teorētiski, kuri ir pētījuši neiecietības izpausmes otrā pasaules kara laikā, ir konstatējuši, ka pārciesta vardarbība bērnībā nereti ir cēlonis iekšējai mazvērtības izjūtai un dusmām pret vardarbīgiem vecākiem. Šīs dusmas, savukārt, tiek pārceltas no vecākiem uz kādu citu indivīda grupu – it īpaši situācijās, kur

šāda veida neiecietība ir sociāli sankcionēta. Aizsargājot sevi pret iekšējo mazvērtības izjūtu (nedrošības izjūtu), indivīds attīsta narcistisku, visu varošu ārējo tēlu. Nepatiku pašam pret sevi viņš vērš pret citiem. No psiholoģijas viedokļa, neiecietība ir ļoti tieši saistīta ar skaudību – reizēm skaudība tiek uzskatīta kā neiecietības cēlonis, reizēm, pretēji, skaudība tiek uzskatīta kā neiecietības aspekts. Diemžēl, tieši skaudība nereti tiek minēta kā latviešiem īpaši raksturīga īpašība. Aptaujā ar studentu grupām (kuru dalībnieki pārsvarā bija latvieši), kad tika lūgts nosaukt dažādu tautību rakstura īpašības, skaudība bija tā īpašība, kas tika visbiežāk nosaukta tieši saistībā ar latviešu tautu.

Ja analizējam datus, kas saistīti ar bērnībā pārciestu vardarbību, arī šie rādītāji vairākos pētījumos ir bijuši ļoti augsti – piemēram, vienā pētījumā 44% pieauguši latvieši norāda, ka ir pārcietuši emocionālu vardarbību bērnībā ģimenē un 31% norāda, ka ir cietuši no fiziskas vardarbības bērnībā ģimenē. Šie ir ļoti augsti rādītāji. Arī padziļinātās intervijās ar pieaugušajiem mūsdienu latviešiem nereti atklājas pārciestā vardarbība bērnībā – it īpaši emocionāls vēsums, mātes nespēja izrādīt mīlestību pret savu bērnu – bieži saistībā ar nesaņemtām mīlestības izpausmēm no mātes. Nesenos literāros autobiogrāfiskajos darbos arī nereti sastopam mātes mīlestības izpausmes trūkumu, vai mātes nespēju izprast un atbalstīt savu bērnu (iepretim senākiem autobiogrāfiskiem darbiem, kuros mātes tēls nereti tika īpaši idealizēts).

Neiecietības izpausmes nenoliedzami ir saistītas arī ar sociokulturālo un sociovēsturisko kontekstu. Protams, ka cilvēki ietekmējas no reāliem politiskiem apsvērumiem un no politiski izraisītiem pāridarījumiem, kas reizēm bijuši ļoti nežēlīgi. Tomēr, ja skatāmies konkrētus pētījuma rezultātus - dusmu un neiecietības rādītājus tagadnē, iekļaujot arī neiecietību pret citām etniskām grupām – mēs redzam, ka neiecietība daudz lielākā mērā ir saistīta ar ģimenē pārciesto vardarbību nekā ar vardarbību, kas pārciesta no kāda svešinieka vai politiska ienaidnieka puses. Respektīvi, daudzi ir cietuši no politiski izraisītiem vardarbības aktiem, bet ne visi nes sev līdz šīs dusmas un neiecietību – to drīzāk nes sev līdz tie, kam ir papildus bijusi pastiprināta bērnības trauma ģimenē. Un arī, ne visi tie cilvēki, kas ir cietuši ģimenē, nes sev līdz šīs traumas sekas – ir būtiski atcerēties, ka traumas sekas ir pārvaramas. Starppaaudžu vardarbības pārmantojamība ir pārraujama.

### **Nedrošības izjūtas, trauksme, depresija un pašnāvība**

Nedrošība un bailes saistībā ar konkrētiem, reāliem, vai pat iedomātiem draudiem var pakāpeniski radīt arvien spēcīgākas, intensīvākas trauksmes un depresijas izjūtas. Šīs izjūtas var būt saistītas ar vienu vai vairākiem specifiskiem draudošiem dzīves aspektiem, vai arī tās var būt vispārinātas izjūtas – vispārināta trauksme, depresija, vispārināts satraukums vai nomāktība, bezizejas un bezcerības izjūtas. Pašnāvības gadījumos visbiežāk ir sablīvējies šāds trauksmi un depresiju izraisošu faktoru kopums, kura rezultātā indivīds ir nolēmis cīņu ar dzīvi vairs neturpināt. Psihiatrs Elmārs Rancāns ir pētījis pašnāvību skaitu dinamiku no 1980. līdz 2000. gadam Latvijā un analizējis ietekmes faktorus saistībā ar ļoti izteiktām izmaiņām vai svārstībām vīriešu pašnāvnieku rādītājos. Viszemākais vīriešu pašnāvnieku līmenis bija 1988. gadā – 35, 0 uz 100 000 iedzīvotājiem. Sākot ar 1990. gadu sekoja stipri paaugstināts vīriešu pašnāvnieku skaits, kas sasniedza kulmināciju 1993. gadā ar īpaši augstiem vīriešu pašnāvnieku rādītājiem –

72,0 uz 100 000 iedzīvotājiem. Kopš 1993. gada šis skaits ir atkal krities – ap 60,0 uz 100 000 iedzīvotājiem 1998. gadā. Vīrieši pašnāvnieki ir visbiežāk no vecuma 45-64, un no lauku apvidiem. Sieviešu pašnāvību skaits visu šo laiku periodu ir bijis daudz zemāks ( ap 12 –14 uz 100 000 iedzīvotājiem) un daudz vienmērīgāks no gada uz gadu.

E. Rancāns salīdzina šos pašnāvības rādītājus ar politiskiem un ekonomiskiem rādītājiem, uzsvērdams, ka paaugstinātais vīriešu pašnāvnieku skaits no 1990. – 1993. gadam sakrīt ar ļoti kraso valsts ekonomikas un iekšzemes kopprodukta lejupslīdi un bezdarba uzplaukumu. Šajā laikā 90. gadu sākumā izbeidza savu darbību kolhozi un daudzas rūpniecības – daudzi zaudēja ne tikai ierasto darbu, bet arī ierasto darba prestižu un sociālo statusu. Protams, bija cilvēki, kas spēja ātri pārslēgties un pat izmantot jaunus tirgus apstākļus un privatizācijas iespējas. Bet citi, kuriem varbūt dzīvē ir bijis vispār grūtāk pielāgoties jaunajiem apstākļiem, šis pārmaiņas pārdzīvoja krasāk – un, kā redzams, pietiekoši augsts procents izlēma ar jaunajiem dzīves apstākļiem necīnīties. E. Rancāns arī uzsver, ka šis vīriešu pašnāvnieku skaits kopš 1993. gada ir ar katru nākamo gadu krities – par spīti tam, ka reālā valsts ekonomiskā situācija un iekšzemes kopprodukta līmenis ir sācis celties tikai pēdējos pāris gados. Pētījuma autora secinājums ir līdzīgs kā citiem Padomju Savienības sabrukšanas analītiķiem – ka tieši krasās pārmaiņas radīja daudziem milzīgu stresu, ko daži nespēja pārvarēt. Šis stress bija lielā mērā saistīts ar to, ka cilvēki bija zaudējuši centralizēto Padomju valsti, kas par viņiem gādāja – un ne visi spēja pārslēgties jaunajā sistēmā, kurā daudz lielāka atbildība jāuzņemas indivīdam pašam. Pozitīvi ir tas, ka pēdējos gados pašnāvnieku skaits arvien turpina samazināties, kas sakrīt ar vispārējo valsts ekonomikas uzlabošanos, un ar spēju cilvēkiem pierast, pieņemt, pielāgoties un bieži pat veiksmīgi tikt galā ar jaunajiem apstākļiem.

### **Drošības un nedrošības izjūtas bērniem ģimenē un skolā**

Nesena UNICEF pētījuma ietvaros 66% Latvijas bērni, kas piedalījās šajā pētījumā, norādīja, ka viņi jūtas laimīgi – atbildot uz jautājumu “Kā Tu visbiežāk jūties?” Šis procents ir salīdzinoši mazāks nekā caurmēra rādītājs Rietumeiropas valstīs – 76%. Tomēr šie 66% ir vairāk nekā puse bērnu, un tas liek ņemt vērā, ka Latvijā ir daudz ģimenes un situācijas, kas veicina bērnos pozitīvas izjūtas un apziņu, ka viņi ir laimīgi. Šī UNICEF pētījuma rezultāti lielā mērā atbilst rezultātiem no pētījuma par vardarbību pret bērniem, kas veikts Latvijā pirms pāris gadiem, kurā aptaujāti skolas vecuma bērni vecumā no 10-14 gadiem. Arī šī vardarbības pētījuma rezultāta ietvaros 67% bērnu uzrādīja, ka viņi necieš ne no emocionālas, ne no fiziskas vardarbības savā ģimenē.

Saistībā ar vardarbību ģimenē, 29% bērnu atzīmēja, ka viņu vecāki izturas emocionāli vardarbīgi pret viņiem – un 17% bērnu atzīmēja, ka viņu vecāki izturas fiziski vardarbīgi. Līdzīgs pētījums tika veikts arī citās bijušās Padomju valstīs – un salīdzinošie rezultāti norāda, ka Latvijas bērni atzīmē zemākus vardarbības rādītājus nekā, piemēram, Lietuvā vai Moldovā. Atbildot uz jautājumiem par emocionāli vardarbīgām vecāku uzvedības izpausmēm, Latvijas bērni visbiežāk norādīja, ka vecāki “liek man justies vainīgam.” Tie bērni, kuri norādīja, ka viņu vecāki ir emocionāli un/vai fiziski vardarbīgi uzrādīja arī augstākus vidējos rādītājos saistībā ar dažādiem psiholoģiskiem simptomiem – dusmas, depresija, trauksme, nedrošības izjūta.

### \*\*\* ievietot Informāciju 6: Intervija ar Allu Maceiko apmēram šeit

Bērniem tika vaicāts arī par vecāku nodarbinātības statusu un to, vai kāds no ģimenes “pārmērīgi lieto alkoholu”. Mūsu pētījuma ietveros 9% bērnu uzrādīja, ka tēvam nav darba ārpus mājas, un 12% bērnu uzrādīja, ka kāds ģimenē pārmērīgi lieto alkoholu. Pētījuma datu analīze norāda, ka tajās ģimenēs, kurās ir bezdarbs vai arī tajās, kur kāds no ģimenes pārmērīgi lieto alkoholu, ir arī biežāk emocionāla vai fiziska vardarbība pret bērnu. Šie rezultāti nav pārsteidzoši un faktiski apstiprina vispārpieņemtu viedokli, ko nereti arī pauž profesionāļi, kas strādā ar šādām ģimenēm – ka vardarbība ir saistīta ar alkoholismu un bezdarbu – kas, savukārt, ir saistīts ar valsts ekonomisko stāvokli. Varētu tad secināt – ja uzlabojas valsts ekonomiskais stāvoklis, tad izzudīs arī vardarbība.

Tomēr situācija nav tik vienoziģīga – jo pētījumā ne tikai izdalījām anketas skolēniem, bet lūdzām arī viņiem aiznest mājas anketas, kuras lūdzām aizpildīt viņu mātēm. 53% no mātēm šīs anketas izpildīja un atsūtīja pa pastu. Māšu izpildīto datu analīze norāda, ka vēl spēcīgāka ietekme nekā ģimenes finansiālais stāvoklis vai pat alkohola lietošana, ir mātes bērnības pieredze. Ja māte bērnībā ir cietusi no savu vecāku vardarbības, tad ir daudz lielāka varbūtība, ka viņa pielietos līdzīgas audzināšanas metodes saviem bērniem, tādējādi līdzīgi izpaužot no bērnības laikiem uzkrātās dusmas, depresiju vai nedrošības izjūtu. Tomēr arī šī starppaaudžu pārmantojamība nav vienoziģīgi determinēta. No visām mātēm, kuras cieta no vardarbības bērnībā, 37-39% ir spējušas izveidot citus, pozitīvus izturēšanās veidus pret saviem bērniem.

Nereti spēja pārlaut starppaaudžu pārmantojamību, veidot jaunus priekšstatus un attīstīt jaunus uzvedības veidus veidojas saistībā ar pozitīvām attiecībām ar citiem cilvēkiem bērnībā vai arī pieaugušajā dzīvē. Piemēram, ja pieaugušais, kurš ir cietis no vardarbības bērnībā, veido attiecības ar cilvēku, kuram ir bijusi pozitīva bērnības pieredze – tad šis partneris var sniegt pozitīvu atbalstu un arī parādīt un modelēt pozitīvus bērnu-vecāku attieksmes veidus. Arī tuvi draugi, draudzes var sniegt šādu pozitīvu atbalstu un modelēšanu, kas palīdz vardarbībā cietušai sievietei attīstīt jaunus veidus, kā izprast savu bērnu un iejūtīgāk reaģēt uz bērna vajadzībām. Arī literatūra (piemēram, “Drošais pamats”) un informācija no masu saziņas līdzekļiem var palīdzēt veidot pozitīvākas bērnu-vecāku attiecības. Kā ar jebkuras problēmas risināšanu, pirmais solis ir šo problēmu atpazīt. Protams, ka bieži visefektīvāk var risināt bērnībā pārdzīvoto traumu, un lauzt šo starppaaudžu pārmantojamību konsultējoties ar profesionāliem – psihologiem vai psihoterapeitiem, kuri specializējas šādos jautājumos.

Bērni cieš no vardarbības arī skolā. Nesenā pētījumā Ventspilī (Sebre, 2001), skolēni no 11-16 gadu vecumam anketēs uzrādīja, ka viņi cieš no skolotāju emocionālas un fiziskas vardarbības. Zēni biežāk nekā meitenes uzrādīja negatīvu attieksmi pret viņiem no skolotāju puses: 36% zēnu uzrādīja, ka ir cietuši no emocionālas vardarbības no skolotājiem; 18% meitenes uzrādīja, ka ir cietuši no emocionālas vardarbības no skolotājiem; 18% zēnu uzrādīja, ka ir cietuši no fiziskas vardarbības no skolotājiem; un 7% meitenes uzrādīja, ka ir cietuši no emocionālas vardarbības no skolotājiem. Zēni

vairāk cieš skolotāju vardarbības nekā meitenes tādēļ, ka notiek savstarpējā mijiedarbība – zēni, visticamāk, biežāk nekā meitenes provocē skolotājus uz neadekvātu rīcību. Tomēr skolotāji ir pieauguši cilvēki, profesionāli pedagogi un juridiski saistīti ar likumiem, kas aizliedz vardarbīgu attieksmi pret skolniekiem. No tā izriet, ka skolotāji un skolu valdība ir atbildīga, lai skolā attīstītos nevardarbīgas disciplinēšanas metodes.

Nozīmīgi šajā sakarā ir minēt LR Bērnu tiesību aizsardzības likumu, kuru pieņēma 1998. gadā. Šis likums aizliedz vardarbību pret bērnu, kā minēts 9. pantā: “Pret bērnu nedrīkst izturēties cietsirdīgi, nedrīkst viņu mocīt un fiziski sodīt, aizskart viņa cieņu un godu.” Tomēr, tieši pēdējos gados, kopš šis likums ir apstiprināts, vairākkārtīgi ir nācis klajā, ka skolotāji to pārkāpj. No otras puses, ir arī nozīmīgi, ka pēdējos gados vairākkārtīgi ir nācis klajā, ka bērni šo likumu pārprot un mēģina izmantot apgrieztā nozīmē, piemēram, deklarējot, ka viņiem ir “tiesības darīt, ko vien vēlas”. Liekas, ka bieži skolnieki, un varbūt reizēm arī skolotāji nav līdz galam iepazinušies ar šo likumu. Pirmkārt, likums neparedz neierobežotu brīvību – tas paredz tiesības būt pasargātam no vardarbības. Nevardarbīga disciplīna, savukārt, ir ar tieši pretēju funkciju – tā sargā bērnu un garantē bērna drošību. Skolēniem un skolotājiem ir būtiski apzināties bērnu aizsardzības likuma pantus saistībā ar bērna pienākumiem, piemēram 23.5 pantu, kurā rakstīts: “Bērnam jāievēro sabiedrībā pieņemtie uzvedības noteikumi.” Īpaši svarīgi gan skolēniem, gan skolotājiem apzināties, ka juridiski nozīmīgāks nekā LR Bērnu tiesību aizsardzības likums ir ANO Konvencija par bērna tiesībām – un šīs konvencijas galvenie pamatprincipi ir saistīti ar pašcieņu un savstarpējo cieņu.

### \*\*\* Informācija 7: Intervija ar Ievu Stokenbergu

#### Secinājumi un ieteikumi

Kopumā varam secināt, ka indivīda tuvākā sociālā vide ļoti būtiski ietekmē viņa vai viņas drošības un nedrošības izjūtu. Pētījuma par cilvēku drošību rezultāti un padziļinātās intervijas rāda, cik liela nozīme ir pozitīvām ģimenes attiecībām, lai veicinātu indivīda drošības izjūtu. Ģimenes ietekmes nozīmīgums ir būtisks gan sievietēm, gan vīriešiem, gan latviešiem, gan krieviem, gan citu tautību iedzīvotājiem. Pētījuma respondenti jaunākā, 20-39 gadu vecumā augstāk novērtēja ģimenes nozīmi kā drošības izjūtas garantu, bet arī indivīdi vecākās vecuma grupām min ģimeni kā svarīgu aspektu saistībā ar šo drošības izjūtas jautājumu. Nozīmīgi saistībā ar drošības izjūtu un arī draugu un tuvinieku loma, kā arī paša rīcība. It īpaši interviju analīze norādīja, ka respondenti vecumā no 40- 80 gadiem vairāk min paša rīcību kā drošības garantu, nekā respondenti jaunākās vecuma grupās. Pēc ģimenes, draugiem un pašu rīcības tiek minēta ticība Dievam – un to kā drošības garantu visbiežāk min krievu tautības sievietes. Krievu tautības vīrieši, savukārt, kā drošības garantu min policiju un citas drošības iestādes. Latviešu tautības respondenti kā nozīmīgu dzīves aspektu min arī piederību savai tautai.

Kā nedrošību izraisošu faktoru Pētījuma par cilvēku drošību respondenti visbiežāk atzīmēja dzīves aspektus saistībā ar finansiālu/ darba nodrošinātību un veselību. Šie dzīves aspekti, bez šaubām, ir būtiski – un, kā uzsver psiholoģijas teorētiķis A.Maslovs,

cilvēkiem ikdienā parasti vispirms ir jāizjūt, ka tiek piepildītas viņa elementārās fizioloģiskās vajadzības pēc skābekļa, ūdens un ēdiena (te varētu pieminēt arī veselību) – un tikai tad var cilvēks sākt pievērsties citām dzīves sfērām, ar gala mērķi tiekties pēc pašaktualizācijas. Tomēr pētījumi arī rāda ļoti būtisku ietekmi saistībā ar vardarbību – it īpaši vardarbību, kas ir pārciesta ģimenē. Ja analizējam trauksmes skalas rādītājus, tad ļoti tieši un skaidri redzam, ka vardarbība – it īpaši fiziska vardarbība ģimenē tagad ir ar vislielāko īpatsvaru saistībā ar paaugstinātu trauksmes līmeni – nedrošības izjūtu. Turklāt, visi šie vardarbības rādītāji – emocionāla un fiziska vardarbība ģimenē gan tagadnē, gan pagātnē bērībā – ir ļoti cieši saistīti viens ar otru. Citi pētījumi Latvijā, kas tieši saistīti ar vardarbību ģimenē, norāda, cik liela nozīme ir saiknē starp vardarbību bērībā, nedrošiem piesaistes stiliem, un vardarbības izpausmēm tagadnē. Tomēr pētījumi arī norāda, ka ir iespējams pārlaut šo starppaaudžu vardarbības vai upura lomas pārmantojamību un ir iespējams veidot jaunus, pozitīvus priekšstatus par sevi, par citiem, par attiecībām – un meklēt pozitīvas attiecības, kas nebūs pazemojošas, bet būs ar savstarpēju cieņu.

### Ieteikumi indivīda līmenī

Lai vairotu drošības izjūtas un mazinātu nedrošības izjūtas ir jādomā par “riskā faktoriem” un “aizsargājošiem faktoriem”, par “ārējiem resursiem” un “iekšējiem resursiem”. “Riskā faktori” ir visi tie apstākļi, kurus jau esam minējuši – un kurus autori minēs nākamajās nodaļās saistībā ar nedrošības izjūtas izraisīšanu – finansiālas problēmas, darba nestabilitāte, vardarbīgas attiecības, veselības problēmas, terora draudi, u.t.t. “Aizsargājošie faktori”, savukārt, ir tie kas veicina pretējo, pozitīvo - drošības izjūtu. Kā jau pētījuma dati rāda – tās ir pozitīvas ģimenes attiecības, draugi, pozitīva pašā rīcība, ticība Dievam, latviešiem tautiskā piederība. “Iekšējie resursi” ir tie, kas nāk no mums pašiem – mūsu spējas, dotības, rīcība, uzvedība, pozitīvas domas. “Ārējie resursi” ir tie, kas mums palīdz no apkārtējās vides – tie ir mūsu ģimene, tuvinieki, draugi, kolēģi, kolektīvi – arī finansiālie resursi. Protams, ka mēs gribam darīt visu iespējamo, lai saskatītu un novērtētu visus iespējamus pozitīvos resursus, kas ir mūsu rīcībā, lai tos izmantotu mūsu drošības izjūtas stiprināšanā.

Ir nozīmīgi veidot aktīvu attieksmi pašiem pret savu dzīvi un savu drošību tajā. Pirmkārt, būtiskākais ir apzināties savu nedrošības izjūtu. Nevis izlikties, ka es visur un vienmēr jūtos droši un mierīgi vai censties sevi ātri nomierināt ar standarta frāzi “Gan jau būs labi!”, bet pašam sevī atbildēt uz jautājumiem: “Kas ir tas, no kā es baidos? Cik tas ir reāli? Kādi ir mani resursi? Kas man var palīdzēt?”

Nedrošība, no kuras cilvēks var mācīties, ir labāka par iluzoru drošību. Izliekoties, ka mēs neredzam reālus draudus vai situācijas, kurās esam cietuši no tiem, nedrošības izjūta, lai kā arī cilvēki censtos to noliegt, paliek. Nereti tā transformējas dažādās psiholoģiskās (neirozes, depresija u.c.) un somatiskās (kuņģa un zarnu trakta darbības traucējumi, asinsrites traucējumi, psihosomatiskas sāpes) problēmās vai destruktīvā uzvedībā (vardarbīga izturēšanās, pārmērīga alkohola lietošana u.c.). Nedrošība, kuru mēs apzināmies, palīdz mums meklēt konstruktīvus risinājumus: rūpēties par sevi, novērst iespējamus draudus, apzināties savas iespējas un iespējas meklēt palīdzību.

Var izdalīt vairākus faktoros, kas mazina nedrošību un palīdz attīstīt drošības izjūtu:

➤ Pašcieņa un savas vērtības apzināšanās

Nereti cilvēki "aizraujas" ar sevi, savu spēju vai dotumu pārmērīgu kritizēšanu – apzināti mainot šādu negatīvu attieksmi pret sevi un savām iespējām uz pozitīvāku domāšanas veidu, tiks veicināta arī drošības izjūta. Apzinoties savas pozitīvās puses, savas prasmes un to, ka "es esmu vērtīgs/ vērtīga" jau tāpēc vien, ka es esmu uz šīs zemes, mēs veicinām sevī pozitīva paštēla veidošanos. Pozitīvs priekšstats par sevi palīdz mums apzināties savu iekšējo spēku, veidot attiecības ar citiem cilvēkiem un uzdrošināties realizēt savas iespējas, kas uzlabos arī drošības izjūtu par nākotni.

➤ Atbildība par savu dzīvi

Atbildības uzņemšanās par savu dzīvi, apziņa, ka mēs paši to veidojam, ir viens no faktoriem, kas palīdz mums attīstīt drošības izjūtu. Lai kas arī nebūtu noticis dzīvē, mūsu iespējas veidot gan savu tagadni, gan nākotni būs daudz lielākas, nekā tad, ja mēs par notiekošo savā dzīvē vainosim kādu citu vai ļausim citiem noteikt, kas mēs esam, un kas gribam būt. Un tikpat būtiski kā uzņemties atbildību par savām darbībām, domām un jūtām ir atļaut citiem uzņemties atbildību pašiem par sevi, neuzņemoties to viņu vietā un nedarot to, kas būtu jādara otram. Uzņemoties atbildību, mums ir būtiski plānot savu laiku un resursus. Censties izmantot dzīves piedāvātās iespējas un rēķināties ar ierobežojumiem.

➤ Rūpes par savu fizisko veselību

Lai gan liela daļai iedzīvotāju nedrošība saistās ar draudiem viņu fiziskajai, bioloģiskajai drošībai, ne vienmēr cilvēki pietiekamā mērā paši par to rūpējas. Gan objektīvo drošību, gan subjektīvo drošības izjūtu vecinātu regulāras veselības pārbaudes un saslimšanu profilaksi (piemēram, potējoties). Veselīgs uzturs, atpūta, fiziskas aktivitātes, kā arī alkohola un citu narkotisku vielu patēriņa samazināšana ir ļoti nozīmīgi veidi, kā mēs varam uzlabot savu fizisko drošību.

➤ Rūpes par garīgo un psiholoģisko veselību

Tikpat svarīgas kā fiziskā veselība, ir rūpes par mūsu psiholoģisko veselību. Šeit ietilpst savu domu, jūtu un rīcības apzināšanās izpratne, spēja dalīties savos pārdzīvojumos ar citiem cilvēkiem, rūpes par psiholoģisko pašsajūtu un ar to saistītiem dzīves jautājumiem vai problēmām. Grūtības un problēmas nav jārisina vieni pašiem vai jāgaida, kamēr tās samilzīs. Latvijā pēc valsts neatkarības atgūšanas ir veiksmīgi attīstījusies psiholoģiska un psihoterapeitiska palīdzība. Tagad tā ir pietiekami pieejama iedzīvotājiem, tajā skaitā arī maznodrošinātajām cilvēku grupām, ņemot vērā to, ka arvien labāk tiek attīstīta valsts vai pašvaldību apmaksāta psihologu pakalpojumu sniegšana,

➤ Stablu, uzticamu attiecību veidošana

Drošas, uzticamas attiecības ir iespēja iegūt drošību un dot to citiem. Ideālā gadījumā tās ir attiecības, kurās mēs varam dalīties ar jūtām, domām, pieredzi, kurās pastāv savstarpēja

cieņu un uzticēšanās. Pozitīvas attiecības ir faktors, kas visvairāk aizsargā pret stresu un depresiju, pozitīvi iedarbojas uz mūsu fizisko un garīgo veselību ikvienā vecumā.

➤ **Garīgo vērtību realizēšana un radošas aktivitātes**

Cilvēks ir ne tikai bioloģiska un sociāla būtne – katram no mums ir svarīgi piepildīt savas garīgās vajadzības un arī pašiem būt radošiem. Māksla un kultūra ir vērtības, kas palīdz mums piepildīt ar jēgu un nozīmi savu dzīvi. Ticība Dievam un tās izpausmes reliģijā ļauj cilvēkam citādi skatīties uz savu dzīvi un savu vietu pasaulē.

➤ **Pozitīvu attiecību veidošanu starp bērniem un vecākiem, starp skolēniem un skolotājiem**

Pirmā vietā ir vecākiem un skolotājiem izprast un apzināties, kas ir vardarbīga rīcība pret bērnu, lai to neveiktu. Nereti tas nozīmē arī atcerēties un izprast savu bērnības pieredzi – un izvērtēt, kas ir tas, ko vēlas un kas ir tas, ko nevēlas atkārtot. Vienlaicīgi, tas ir apgūt un izmantot nevardarbīgas disciplinēšanas metodes. Bērna ir vajadzīga mīlestība, gādība, izpratne, atbalsts, savstarpējais respekts – bet bērnam ir arī vajadzīga pieaugušā stingri nospraustās vadlīnijās – tās ir nepieciešamas, lai veidotos šī drošības izjūta.

Ieteikumi valdības līmenī

Arī valstij ir svarīgi apzināties tajā pastāvošo nedrošību, nevis to noliegt. Pārskatot faktoros, kas rada nedrošību, ir iespējams atrast pieejas to novēršanā.

➤ **Izmaiņas tieslietu sistēmā vardarbības problēmas risināšanai**

Balstoties uz pasaules pieredzi, kā arī jau esošo pieredzi Latvijā, varam secināt, ka ir nepieciešami mainīt pieeju attieksmē pret vardarbības problēmu ģimenē. Kā būtiskākās jāmin trīs vajadzīgas izmaiņas: (1) Probācijas dienesta izveide un alternatīvo sodu sistēmas pilnveidošana, iekļaujot specifiskus psiholoģiskās rehabilitācijas un ārstēšanas veidus kā alternatīvas cietumsodam (īpaši nozīmīgi tas ir tad, kad vardarbība ir notikusi ģimenē vai kad noziegumus izdara pusaudži). (2) Upuru drošības garantēšana, ieviešot likumdošanā normu par varmākas aizliegumu tuvoties vardarbības upurim. (3) Cietušo aizsardzības dienesta izveide un palīdzības centra izveidošana sievietēm, kas cieš no vardarbības ģimenē.

Joprojām būtiski ir uzsvērt arī pašu tieslietu sistēmas darbinieku izglītošanu un atlasī, lai novērstu negatīvu attieksmi pret iedzīvotājiem vai pat vardarbību no policijas darbinieku, tiesnešu, advokātu vai prokuroru puses. Patreiz šo darbu ar dažādu fondu atbalstu lielā mērā veic sabiedriskas organizācijas, taču tam būtu jānotiek arī valstiskā līmenī.

➤ **Informācijas izplatīšana un darbības koordinēšana saistībā ar palīdzības dienestiem**

Ir vajadzīga daudzpusīga, pilnīga informācija, kas orientēta uz iespējām - ne tikai uz problēmu apzināšanu, bet arī uz problēmu risināšanu. Kaut arī Latvijā arvien vairāk attīstās dažādi palīdzības centri un dienesti, iedzīvotājiem nereti pietrūkst informācijas par šiem palīdzības veidiem. Nozīmīgi būtu gan paplašināt tieši pieejamo informāciju (informatīvos materiālus, reklāmu masu informācijas līdzekļos), gan attīstīt sociālās,

medicīniskās, psiholoģiskās un tiesiskās palīdzības tīklu, lai vienkāršotu cilvēkiem palīdzības saņemšanu.

- Sabiedrības izglītošana par psiholoģiskām, sociālām un medicīniskām problēmām un to novēršanu

Otrs nozīmīgs informācijas paplašināšanas veids ir cilvēku vispārēja izglītošana par dažādiem ar drošību saistītiem jautājumiem, piemēram, par alkohola lietošanas saistību ar vardarbību, vardarbības sekām u.c. Pēdējos pāris gados vairākas nevalstiskas organizācijas ir attīstījušas materiālus par vardarbības problēmu – un valsts ir daļēji finansējusi dažu šo materiālu izplatīšanu. Valsts ir arī atbalstījusi informāciju par narkotikas kaitīgumu, šo materiālu attīstīšanu un izplatīšanu. Šo darbu vajag turpināt daudz plašāk un sistemātiskāk. Tomēr, līdz šim – pat, ka vēl arvien visizplatītākā atkarības problēma Latvijā ir alkoholisms, sabiedrībā vispār ir visai nepilnīgas zināšanas par alkoholisma slimību un rehabilitācijas iespējām. Vajadzētu veicināt sabiedrībā apziņu, ka nevis iedzert ir varonīgi, bet varonīgi ir atzīt alkoholisma problēmu un meklēt palīdzību.

- Veselības aprūpes sistēmas pilnveidošana

Lai veicinātu cilvēku drošības izjūtu par to, ka saslimšanas gadījumā viņi saņems adekvātu aprūpi, vispirms būtu jānodrošina vieglāka pieejamība pie ārsta. Ģimenes ārstu pakalpojumu sistēma patreiz visvairāk saistās ar garām rindām tā vietā, lai palīdzību saņemtu nekavējoties. Šiem ārstiem būtu jābūt vairāk. Tāpat ģimenes ārstu un citu speciālistu darba apmaksas budžetu līdzekļiem būtu jābūt atdalītiem – lai speciālistu apmaksu netiktu ņemta no ģimenes ārstu budžeta līdzekļiem. Tādā gadījumā ģimenes ārsti mazāk darītu to, kas nav viņu funkcijās.

- Alkoholisma un narkomānijas rehabilitāciju programmu paplašināšana un atbalstīšana

Patreiz Latvijā vairākas alkoholisma un narkomānijas rehabilitācijas programmas jau ir attīstījušās kvalitatīvā līmenī – bet, diemžēl, patreiz tās ir galvenokārt privātas, dārgas un nedaudz. Maznodrošinātiem iedzīvotājiem ir iespēja meklēt un saņemt finansējumu no sociāliem palīdzības dienestiem – tomēr šīs iespējas ir ierobežotas. Būtu svarīgi valstij ieņemt stingrāku pozīciju, lai alkoholisma rehabilitācija potenciāli būtu pieejama visiem valsts iedzīvotājiem, visos Latvijas reģionos. Paralēli valstij un pašvaldībām vajadzētu efektīvāk veicināt sabiedrības apziņu par atkarības problēmām, īpaši uzsverot to, ka ir varonīgi atzīt šīs problēmas, un ir iespējams tās ārstēt.

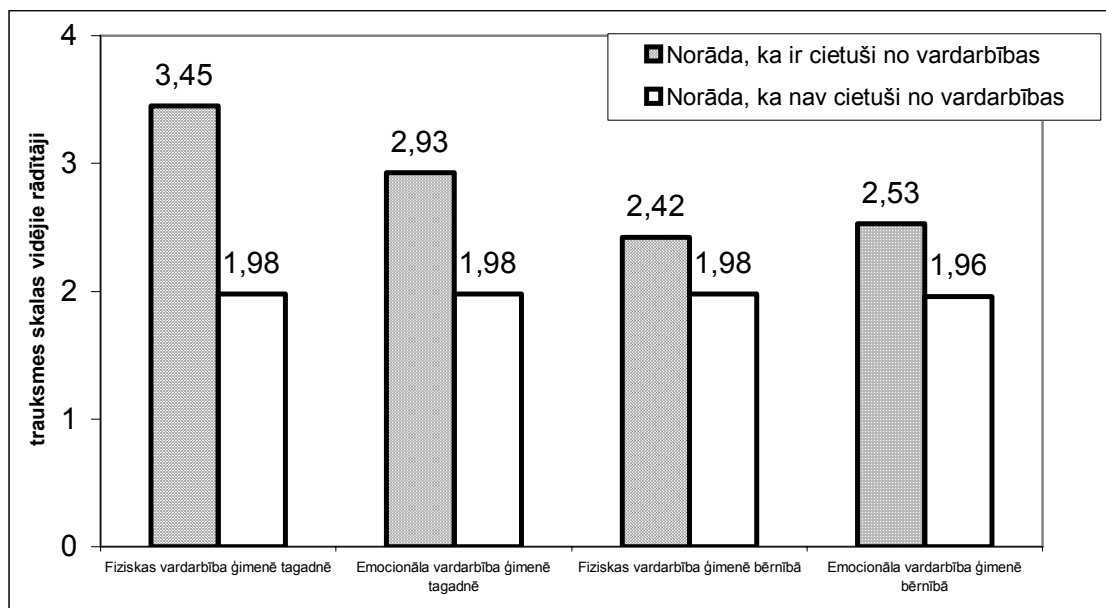
- Ģimenes atbalsta politikas pilnveidošana

Vispirms būtiski šķiet uzsvērt atbalstu ģimenēm ar bērniem – un vispirms jau no materiālā viedokļa – bērnu pabalsts 6 latu apmērā mēnesī neveicina ģimenes drošības izjūtu. Pēc bērna dzimšanas medicīnas māsa un pediatrs veic vienu mājas vizīti pie jaundzimuša bērna, un pēc tam visas rūpes par bērna drošību un veselību paliek pašu vecāku ziņā. Pasaules prakse liecina, ka vislabāk problēmas nākotnē var novērst agrīna palīdzība, līdz ar to būtu nozīmīgi nākotnē uzsākt sociālo darbinieku un speciāli apmācītu medicīnas māsu atkārtotas vizītes pie ģimenēm ar bērniem, īpaši, ja tās ir riska grupas

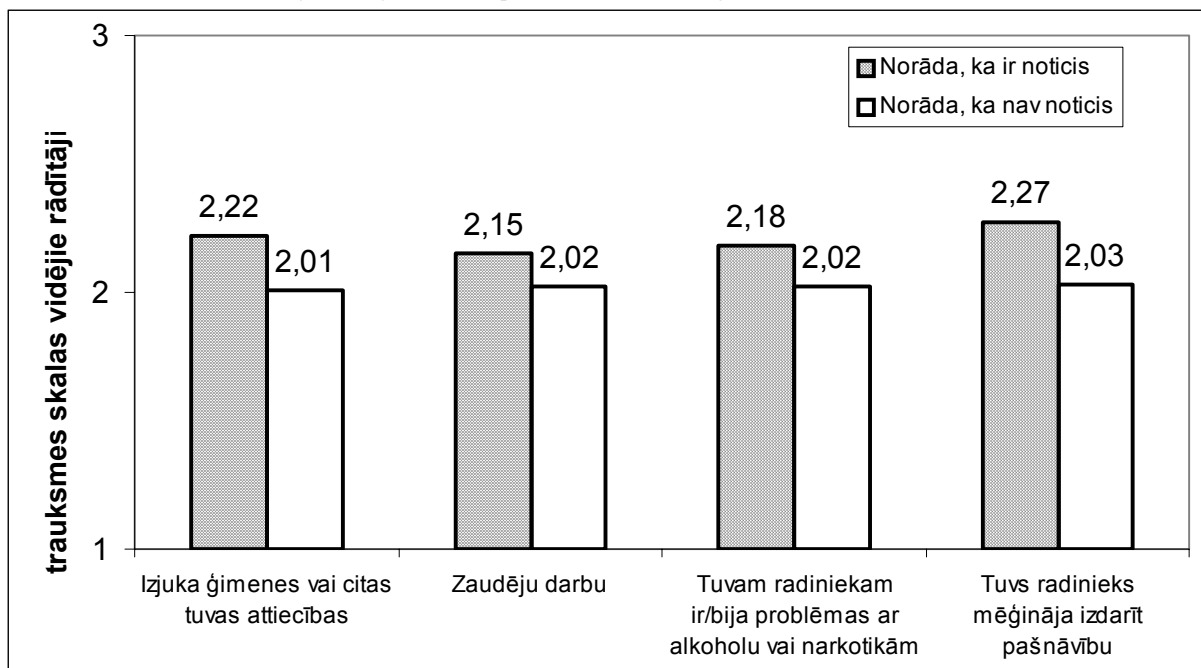
ģimenes – nepilngadīgās, bārenes vai vientuļās mātes. Šāda atbalsta sistēma palīdzētu pēc iespējas ātrāk noteikt tās ģimenes, kurās ir vai potenciāli var veidoties nepietiekama aprūpe un vardarbība pret bērnu vai pieaugušo savstarpējās attiecībās. Tēvu iesaistīšana ģimenes dzīvē un bērnu audzināšanā un, plašāk, dzimumu līdztiesības jautājumi ir vēl papildus jautājumi, kas jāaplūko valstiskā līmenī.

➤ Izglītības sistēmas uzlabošana

Līdztekus būtiskiem jautājumiem, kas saistās ar skolotāju atalgojumu un skolotāju izturēšanos pret bērniem, viena no problēmām, kurai būtu nopietni jāpievērš uzmanība, ir vienaudžu savstarpējā vardarbība skolās. Tās novēršanai ļoti nozīmīga ir sadarbība starp skolu, bērniem un vecākiem, skolu un sociālās palīdzības dienestiem un psiholoģiskās palīdzības centriem. Būtiska būtu skolotāju izglītošana par vardarbības novēršanu un pozitīvu attieksmi, īpaši pret bērniem, kuriem nav pietiekams atbalsts no ģimenes. Lai palīdzētu bērniem, kuriem ir mācību grūtības vai uzmanības traucējumi, būtu nozīmīgi nodrošināt stundās palīgskolotājus, īpaši jaunākajās klasēs.



2. Attēls. Trauksmes skalas vidējie rādītāji saistībā ar pārciesto vardarbību tagadnē un bērnībā.



**1. Attēls. Trauksmes skalas vidējie rādītāji saistībā ar pārciestām grūtībām pēdējo gadu laikā.**

Lai noteiktu trauksmes pazīmes un depresijas tendences Pētījumā par cilvēku drošību otrajā (raksiskā, privāti pildītā) aptaujas daļā izmantoti vairāki apgalvojumi, uz kuriem respondenti atbildēja skalā no 1 līdz 4 (1 – nekad, 2 – reizēm, 3 – diezgan bieži, 4 – bieži). Šie ir apgalvojumi, kas ir arī līdzīgi plaši izmantotām aptaujām citās valstīs, ar nolūku pētīt tieši psiholoģisko simptomātiku. Apgalvojumi saistībā ar trauksmes pazīmēm bija, piemēram, šādi: “Es jūtos saspringts”, “Es jūtos viegli uztraucams”, “Es jūtos nervozs”.

## Informācija 2

### “Kas Jums dzīvē ir palīdzējis pārvarēt grūtības?”

Šīs atbildes ir izvilktas no intervijām ar 56 cilvēkiem no dažādām profesijām un dzīves sfērām, no dažādiem Latvijas rajoniem, vecumā no 20 – 80 gadiem. Šo interviju analīze norāda, ka respondenti no jaunākām vecuma grupām sniedz lielāku procentu atbilžu, kas saistās ar ģimeni, draugiem, tuviem cilvēkiem. Respondenti vecuma grupās 40 – 49 gadi un 65 – 80 gadi sniedz ļoti augstu procentu atbilžu saistībā ar “paša spēkiem”.

#### 20 – 29 gadu vecuma grupā:

##### **43% no atbildēm saistās ar “ģimeni/ draugiem/ tuviem cilvēkiem”:**

“Man palīdz tuvi cilvēki, mana ģimene, kuri mani morāli atbalsta.”

“Nu, varētu teikt, ka draugi.”

##### **43% no atbildēm saistās ar “paša spēkiem/ optimismu/ dzīves pieredzi”:**

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

“Pēc auto avārijas bija bail braukt ar mašīnu, it sevišķi, ja sāka braukt ātri. Kad pamazām arvien biežāk sāku braukt ar mašīnu, tad lēnām arī tās bailes pārvarēju.”

#### 30-39 gadu vecuma grupā:

##### **35% no atbildēm saistās ar “ģimeni/ draugiem/ tuviem cilvēkiem”:**

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

##### **46% no atbildēm saistās ar “paša spēkiem/ dzīves pieredzi”:**

“Dzīves pieredze – ja esi gatavs jebkurai situācijai, tad vairs nav bailes. Tā māca arī cīņas mākslā. Jādomā uz priekšu, ko darīs pretinieks, par diviem gājieniem. Sliktais jānovērš, nevis jāļauj sevi nobaidīt.”

“Jāspēj maksimāli koncentrēties, mobilizēties. Jābūt drošam un pārliecinātam, ar sevi ir jāstrādā.”

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

#### 40-49 gadu vecuma grupā:

##### **18% no atbildēm saistās ar “ģimeni/ draugiem/ tuviem cilvēkiem”:**

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

##### **63% no atbildēm saistās 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 ir jātiek galā ar savām bailēm. Un, no vecāku piemēra zināju, ka šādā veidā ir iespējams bailes pārvarēt.”

“Iedomājos – kā tas ir, ka citi var un es nevaru! Es negribu būt sliktāka par pārējiem.”

#### **50-64 gadu vecuma grupā:**

##### **21% no atbildēm saistās ar “ģimeni/ draugiem/ tuviem cilvēkiem”:**

“Man ļoti palīdz mani tuvinieki. Mani nomierina un palīdz cilvēku padomi, ja varu ar kādu aprunāties. Izrunātas bēdas ir pus bēdas.”

##### **52% no atbildēm saistās 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, mierinādams, ka viss būs kārtībā. Vienmēr esmu apskaudis tos cilvēkus, kas tic Dievam.”

#### **65-80 gadu vecuma grupā:**

##### **11% no atbildēm saistās ar “ģimeni/ draugiem/ tuviem cilvēkiem”:**

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

##### **66% no atbildēm saistās ar “paša spēkiem/ optimismu/ dzīves pieredzi”:**

”Ticība saviem spēkiem, tikai tā! Aņņēmība arī palīdz. Un varbūt mazliet pat spītība.”

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

## **Informācija 1**

### **Intervija ar prof. Jāni Stradiņu, Latvijas Zinātnes Akadēmijas prezidentu.**

#### **Kas mūsdienu Latvijā būtu jāņem vērā, lai cilvēkos mazinātu nedrošības izjūtu un veicinātu drošības izjūtu?**

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

Viens no pamatjautājumiem ir sabiedrības tolerance vai iecietība – iekšējā. Mūsu sabiedrība ir pašreiz neiecietīga. Es nedomāju, ka cilvēki būtu ļauni, bet viņi bieži ir saērcināti. Viņi pašreiz atceras savas pagātnes reminiscences, kas saistītas ar izsūtījumiem, kariem un savā laikā nepiepildītām karjerām. Līdz ar to ir vēlēšanās meklēt kādu iekšēju vai ārēju ienaidnieku, uz ko varētu novelt vainu.

#### **Jums pašam piemīt spēja izmantot humoru...**

Ja mēs varam skatīties mazliet ar humoru, mazliet ar ironiju un pašironiju, tas ir ļoti svarīgi. Tas nepazemina cilvēku, ja viņš sevi novērtē. Tā ir iespēja skatīties no malas. Domāju, ka mums ir ļoti daudz lieka paštaisnuma – mēs negribam pieņemt un negribam ieklausīties kādu citu izpratni.

Es domāju, ka vecajā Padomju Savienībā tāda saglabāšanās bija anekdošu stāstīšana – it kā būtu tvaiku nolaišana. Jūs it kā saglabājat iekšēju brīvības sajūtu, kaut arī nevarat mainīt apstākļus. Jūs arī negribiet pielāgoties – negribiet savu pašcieņu zaudēt. Bet ja Jūs skatīties, saprotot visa esošā iluzorumu, no tādas humoristiskās puses, tas Jums mazliet to dzīvi atvieglina.

Humors ir labs, ja Jūs ciniski neaizskariet un neaizvainojiet citus. Humorā Jūs nedrīkstat pazemot citus cilvēkus – Jūs varat viņiem oponēt, bet visam jābūt smalkā veidā - un mūsu sabiedrība to nav īsti iemācījusies. Ja cilvēki jūtas nedroši, to nedrošību viņi bieži vien aizstāj ar bezkaunību. Pie tam, tas nav humors.

#### **Kas būtu jādara, lai veicinātu toleranci?**

Mēs daudzreiz neprotam sabiedrībā uzturēt dialogu. Polarizēšanās ir par daudz. Es domāju, ka bija ļoti labs piemērs, kad mūs tauta parādīja sevi no vislabākās puses, tas bija tieši trešais atmodas posms – 1988. – 1991. gads, kad mēs atguvām savu neatkarību. Bet pēc tam drusku ņēma pārsvaru šī atbrīvoto vergu psiholoģija. Ieriebt savam bijušam kakla kungam, lai parādītu sevi. Viss, kas tik ilgi ir aizturēts, nāk ārā. Mazām tautām ir saasināta pašapziņas izajūta. Jākultivē, to es arī saprotu, lai neiznīktu, lai mūs nenoslaucītu kaut kur vispār no pasaules. Tomēr šie līdzsvara meklējumi ir svarīgi. Lai Eiropā mūs no vienas puses pamanītu, respektētu – no otras puses, lai mēs neuzstātos tā kā tādi mazi graži bērni.

#### **Kuras vērtības būtu vissvarīgāk izcelt dotajā brīdī?**

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

**Nesen bija starptautisks pētījums, kura rezultāti norādīja, ka Latvijas iedzīvotāji novērtē savu apmierinātību ar dzīvi zemāk kā citās valstīs, kur ir vēl zemāks ekonomiskais līmenis. Kādas būtu Jūsu domas šajā sakarā?**

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 – ir zināma tāda skaudība pret citiem – pret bagātākiem. Un, ja redz, ka blakām kāds ir ļoti strauji kļuvis bagāts – un nepamatoti kļuvis bagāts – latviešiem arī ir sociālā taisnīguma izjūta.

**Kāda loma ir bijusi ģimenei – saistībā ar Jūsu personisko drošības izjūtu?**

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

### **Informācija 3**

**Teologa Jura Rubeņa atbilde uz jautājumu: “Kā veicināt drošības izjūtu mūsdienu Latvijā?”**

Domāju, ka katrs “pārejas periods” aktualizē “iekšējās drošības”, “iekšējās stabilitātes” jautājumu. Jo konkrētā politiskā 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 laika periods 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 lielām 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 ir spējīgs formulēt, ko viņš īsti grib (tas arī rada frustrāciju), vai noskaidrot – kas man būtu vislabāk. Bez tam abas šīs lietas var atšķirties.

Tieši šajā periodā ļoti daudz cilvēkam var palīdzēt, stimulējot viņa personības attīstību, identitātes un vērtību kritēriju veidošanos.

Visi Eiropas ētiskie mērogi (arī atvasinājumi un atvasinājumu atvasinājumi) galu galā izriet no kopīgās kristīgās, bibliskās bāzes. Palīdzot iepazīties ar pirmavotu, oriģinālu, veicinām cilvēkā radošu meklējumu ceļu savas dzīves bāzes veidošanā.

Esmu novērojis, ka pozitīva, draudzīga, toleranta kristīga 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, ir jānāk vietā patiesām vērtībām.

Nedrošība ir “eksistenciāls” stāvoklis, tāpēc to nevar uzvarēt ar ekonomiskiem vai sociāliem līdzekļiem vien, bet vienīgi uzrunājot cilvēka eksistenci. Kā zināms, cilvēki ar stabilu vērtību sistēmu var justies droši un stabili 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.

#### **Informācija 4**

##### **Intervija ar Rodrigo Fominu, mūziķi.**

Drošība - tā ir kārtība, uz kuru tu paļaujies. Tā sākas no tuviem cilvēkiem, ar kuriem tu kopā dzīvo un strādā. Tu vari paļauties uz viņiem, viņi tev palīdz, tu palīdzi viņiem. Otrs, kas saistās ar drošību, ir tas, ka zini savus darba pienākumus, un tu vari viņus veikt labi. Kolēģi. Ja tas ir tā, kā manā gadījumā - ļoti atkarīgs, kā spēlē bundzinieks, ģitārists, un kā mēs kopā izskatāmies. Ja katrs zina savu atbildību šajā konkrētajā koncertā, uz skatuves, tad ir tā drošības sajūta.

Ja es uz ielas redzu policistu un uz nākamā stūra nākamo policistu, tad es zinu, ka tā iela ir droša. Es esmu bijis ļoti nedrošās vietās pasaulē, tajā skaitā Ņujorkā, un kad es redzu, ka ir viens policists un turpat blakus otrs - tu varbūt zini, ka tā nav pati drošākā vieta, bet tu zini, ka tur par tevi rūpējas. Labs risinājums Latvijā būtu attīstīt novērošanas kameru sistēmu nestabilās vietās, kur visvairāk zog mašīnas, sit un aplaupa cilvēkus.

Nedrošību, pirmkārt, rada tas, ka cilvēks netur savu vārdu. Kad sarunātas lietas netiek izpildītas vai tiek izpildītas slikti.

Vēl tas, ko mēs lietojam pārtikā. Jo pēc visiem skandāliem, kuri izskan masu mēdijos, nav nekādas pārlicības, vai mēs nelietojam to, kas nebūtu jālieto, kad kāds vienkārši labi nopelna ar to. Līdz ar to es uztraucos gan par sevi, gan sev tuvajiem cilvēkiem, gan par cilvēkiem kopumā Latvijā. Pagājušajā gadā Igaunijā saindējās ar nezināmas izcelsmes alkoholu, arī šeit cilvēki lieto alkoholu - garantijas nav.

Un, protams, negatīvā informācija, kura diendienā parādās radio, TV, avīzēs gan par korumpētību, gan par noziegumiem, ko izdara to iestāžu darbinieki un pat vadītāji, kuriem mums vajadzētu uzticēties, un kuriem vajadzētu sargāt mūsu mieru un drošību. Ja tev kādreiz vajag sūdzēt savu bēdu kādam, tu nemaz nezini, vai tu to varētu izdarīt.”

### **Kā Tev liekas, cik lielā mērā Latvijā cilvēki jūtas droši?**

Tas ir atkarīgs no tā, ko viņš dara, ar ko nodarbojas, kā aizpilda savu dienu. Ja cilvēks nodarbojas ar lietu, kas viņu patiešām aizrauj un pievelk, tad viņa diena ir aizpildīta, un viņam nav laika domāt, kas tas tāds ir – drošība. Ja tas ir sabiedrībai derīgs un pašam patīkams darbs, tad šaubām un bailēm nav vietas. Ja cilvēks ir darbīgs un interesējas par to, kas notiek un kā viņš var būt noderīgs sabiedrībai, tad viņu nevajadzētu teorētiski baidīt arī bezdarbs. Tad viņš sev atradīs pielietojumu. Jāsēž varbūt citreiz pāris stundas, citreiz mēnesi un jādodomā, jārikojas, un tad būs gan darbs, gan panākumi, gan nauda.

### **Ja būtu iespējams izvērtēt savu drošības izjūtu, tad no 0-10, cik tā būtu?**

Es teiktu – 7. Tas mainās atkarībā no tēmas, kuru es iedomājos: darbs, veselība, valsts gatavība aizsargāt pret kontrabandu, draugu nodevība, pārlicība par savām spējām.

### **- Kas ir tās lietas, kas veicinājušas tavu drošības izjūtu?**

Pirmām kārtām, ja tu esi atzīts. Viena cilvēka atzīts vai daudzu. Tas iedod lielu drošības izjūtu.

### **Kādas ir Tavas domas par to, kas būtu jādara Latvijas valdībai?**

Pirmais būtu nolaisties no augstumiem vai arī nepacelties pārāk augstu. Sākot strādāt, viņi it kā nav pārāk tālu, nav atrāvušies no sabiedrības problēmām. Bet vēlāk viņi vairs negrib zināt vienkāršo cilvēku lietas. Būtu labi, ja viņi būtu tuvāki tautai. Tas darītu tikai godu, ja viņi mācētu kontaktēt ar cilvēkiem – ja tas nebūtu tikai tā, vienu reizi četros gados, kad jāpanāk, lai tauta kļūst par vēlētajiem. Es nevaru reizi 4 gados teikt: “Nu tagad ievēliet mani par dziedātāju!” Ja tev ir, ko teikt bērniem, tu brauc pie bērniem, ja tev ir, ko teikt pensionāram, tu brauc pie pensionāra, runā ar viņu. Lai viņi aizbrauc uz skolu un parunā vienkārši par sarežģīto.

## **Informācija 5**

### **Intervija ar Ievu Plaudi, uzņēmēju**

#### **Ja būtu iespējams izvērtēt savu drošības izjūtu pašreizējā dzīves posmā no 0-10, cik lielā mērā Jūs jūtaties droša ?**

Mans personiskais drošības mērs ir 8. Tas nozīmē, ka principā jūtos droši un esmu sevi pārliecināta. 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 sajūta cilvēkam ir absolūti subjektīva. Man personīgi 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 vispārliciecinātāk 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 - divkārtšs prieks.

## **Informācija 6**

### **Latvijas valsts policijas dienests veicina bērnu drošības izjūtu**

Alla Maceiko, LR Iekšlietu ministrijas Profilakses nodaļas galvenā inspektore, stāsta, ka Latvijas valsts policijas dienests organizē un realizē programmu “Policijas dienas” katrā Latvijas republikas skolā. Šī programma ir ar mērķi – “lai mainītu stereotipu – lai nebaidītos bērni no policijas.” A. Maceiko piemin, ka vecāki reizēm baida bērnus ar policijas tēlu – ja bērns nepaklausīs, tad nāks policija un viņu savāks. “Mēs vēlamies šos stereotipus lauzt – lai bērni nāk pie policijas, ja viņiem ir vajadzīga palīdzība, lai viņi pajautā policistam, lai nebaidās.” Šī programma “Policijas dienas” notiek jau trešo gadu, un tā aptver apmēram 90% no visām Latvijas skolām. Rajonu skolas un lauku skolas esot viss atsaucīgākās – Rīgas “elitārās” skolas reizēm atturīgākas. Šo programmu organizē

nepilngadīgo lietu inspektori, bet darbībā tiek iesaistīti visi policijas dienesti. Piemēram, kadru daļa nāk uz vecākām klasēm un stāsta par policijas darbu kā profesiju – par izglītības iespējām, lai iesaistītos policistu darbā. Kriminālpolicija tiek ar 10. un 11. klašu skolēniem – runā par aktuālām tēmām, arī par narkotikas problēmu. Ar 6. klases skolēniem notiek pārrunas par savstarpējas vardarbības mazināšanu. Ar mazākām klasēm ceļa policisti stāsta par ceļa satiksmes noteikumiem, un par noteikumiem saistībā ar riteņa braukšanu. Katrai skolai tiek izstrādātas atsevišķas programmas daļas atbilstoši skolas vajadzībām. Ar vecākām klasēm notiek arī sporta spēles – volejbols, futbols, basketbols – policisti pret skolēniem vai arī skolotājiem. Ar jaunākiem bērniem notiek dažādi konkursi – piemēram, bērni zīmē, kā viņi redz policistus. Citi raksta sacerējumus. A. Maceiko priecājas par skolēnu un skolotāju atsaucību: “Mēs spēlējamies kopā ar bērniem, lai viņi sajustu, ka policisti ir tādi paši cilvēki. Lai viņi nāk un stāsta mums savas problēmas un meklē pie policista palīdzību un drošību.”

## **Informācija 7**

### **Intervija ar Ievu Stokenbergu, psiholoģi.**

#### **Ko psiholoģijas teorētiķi saka – kādēļ humors ir svarīgs? Ko līdzšinējie pētījumi ir rādījuši?**

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 humora pielietošana var palīdzēt justies drošāk. Pirmais ir kognitīvais aspekts, saistīts ar domāšanas specifiku. Skatoties uz to problēmu situāciju, parasti mēs izjūtam stresu, jo esam ļoti fokusēti uz to, kas mums tur nepatīk un nav pieņemami. Caur humoristisko perspektīvu – ja protam situācijā saskatīt kaut ko smieklīgu – tas paver iespēju. Mēs novēršam fokusu no negatīvās iestrēģšanas un paskatāmies pilnīgi no citas puses. Līdz ar to varam tikt galā. Otru aspektu varētu saukt par emocionālo. Tas saistās ar fizioloģiskiem pētījumiem par to, kā humora process – gan smieklīgā uztveršana, gan arī pati smiešanās - palīdz radīt pozitīvas emocijas. Ja ir stress un bailes, tad sasprindzinājums ir augsts, bet 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, tur ir arī tie apkārtējie, un arī šeit humors palīdz.

#### **Kā ir ar ‘melno humoru’?**

Ir pierādīts, ka melnais humors palīdz visos šajos trijos veidos. Tas palīdz skatīties kaut vai uz nāvi ar humoru --piemēram, cilvēkiem, kas strādā ātrajā palīdzībā, policistiem, ugunsdzēsējiem. Viņiem ir jāsaskaras ar ļoti sāpīgām stresa situācijām. Tas, ko viņi dara – viņi var uz to paskatīties no mazāk rūpes pozīcijas, no vieglākas pozīcijas. Viņi var saglabāt uzbudinājumu, bet no pozitīva viedokļa, jo tajā brīdī nedrīkst relaksēties. Runā par to, vai tāda humora izpausme kā cinisms – pašironija, ir veselīgi. Ir pierādīts, ka šis negatīvais – tas, kas ir pašdestruktīvs, kas vērst uz sevis nicināšanu un sevis noniecināšan jeb, kas ir agresīvs pret citiem – tas nepalīdz risināt problēmas. Palīdz tieši šis pozitīvais.

#### **Cik lielā mērā cilvēki Latvijā lieto humoru tādā pozitīvā nozīmē?**

Pētījumi, kas ir veikti, neliecina, ka latviešiem būtu kaut kādas pilnīgi atšķirīgas humora izjūtas no cilvēkiem Skandināvijā vai Ziemeļamerikā. Latviešiem ir laba spēja saskatīt smieklīgo un izmantot to, lai radītu labas emocijas un, lai atrisinātu problēmas.

Pasaulē ir jauns virziens - terapeitiskais humors. Ļoti daudz humors tiek pielietots, strādājot ar cilvēkiem kuriem ir kaut kādas nopietnas problēmas – sevišķi slimnīcās, sevišķi ar neārstējamiem slimniekiem un ar bērniem, kas atrodas slimnīcās. Ir tagad neskaitāmas problēmas medmāsām, kā ar humoru strādāt ar slimniekiem. Pētījumi rāda, ka smieklis palīdz uzlabot imūnās sistēmas stāvokli – palīdzēt ar to slimību tikt galā. Tas aktivizē dažādas mūsu paša aizsardzības sistēmas tīri fizioloģiski. Šādas programmas mums trūkst šeit, Latvijā, – tiem cilvēkiem, kam tas būtu nepieciešams –pozitīvā attieksme, vieglums, skatīšanās no citas puses. Humora izjūta ir ne tik daudz iedzimta spēja, to var attīstīt – ļoti daudz saistās ar attieksmi.



### **Izmantotās literatūras saraksts.**

Bite, I., Adult attachment styles, childhood abuse experience and violence in intimate relationships. *Journal of Baltic Psychology*, Vol.3., No.1 , lpp.19-33, 2002.

Boulbijs, Dž., Drošais pamats. Rīga: Rasa ABC, 1998.

Eriksons, E., Identitāte: Jaunība un krīze. Rīga: Jumava, 1998.

Jaunās balsis. Bērns mūsu vidū: jauniešu attieksme pret sabiedrību. UNICEF: 2001.

Likumpārskāpumi un sabiedrībai nevēlamas parādības. LR Centrālā statistikas pārvalde, 2001.

Rancans, E., Salander Renberg, E., Jacobsson, L. Major demographic, social and economic factors associated to suicide rates in Latvia 1980 – 98. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 103: 275-281, 2001.

Rīgas pilsētas iedzīvotāju alkoholisko dzērienu lietošanas paradumi un attieksme pret alkohola izplatības ierobežojumiem. Rīga: LU Filozofijas un socioloģijas institūts, 2002.

Sebre, S. Dissociation, Hostility, Resentment and Intolerance in Relation to Familial and Political Abuse. *Journal of Baltic Psychology*, Vol 1., No. 1, lpp. 27-45, 2000.

Sebre, S. Emotional and Physical Abuse by Parents and Teachers in Relation to Youths' Trauma Symptoms. *IT Century: Youth and Social Changes*. Rīga: LU Filozofijas un socioloģijas institūts. 2001, lpp. 355-362.

Sosārs, V. Situācija Latvijā un nākotnes perspektīva onkoloģijā un paliatīvajā aprūpē Latvijā. Sāpju terapija: rakstu krājums. Lpp.94-100, 2001.

Vīķe- Freiberga, V. Pret traumi. Rīga: Helios, 1995.

World Health Report. Reducing risks, promoting healthy life. World Health Organization, 2002.