

VILNIAUS UNIVERSITETAS

Vaiva Klimaitė

DĖL SAVIŽUDYBĖS ARTIMOJO NETEKUSIŲ ASMENŲ GEDULO
PATYRIMAS

Daktaro disertacija

Socialiniai mokslai, psichologija (06S)

Vilnius, 2015 metai

Disertacija rengta 2010-2014 m. Vilniaus universitete

Mokslinė vadovė:

Prof. habil. dr. Danutė Gailienė (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai, psichologija – 06S)

Konsultantas:

Dr. Paulius Skruibis (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai, psichologija – 06S)

TURINYS

IVADAS.....	5
PAGRINDINĖS SĄVOKOS.....	7
TYRIMŲ APŽVALGA.....	9
1. Savižudybės Lietuvoje.....	9
2. Nusišudžiusiųjų artimieji.....	10
3. Gedulas po savižudybės.....	11
4. Gedulo įveika.....	16
5. Įveikos teorijos.....	19
5.1. Gedulo darbas.....	19
5.2. Emocinio ir kognityvinio apdorojimo teorija.....	20
5.3. Prasmės atkūrimo teorija ir įprasminimo modelis.....	22
5.4. Įveikos užduočių teorija.....	24
5.5. Dvigubo apdorojimo modelis.....	25
6. Gedulo po savižudybės tyrimai.....	27
6.1. Pagrindiniai gedulo tyrimuose keliami klausimai.....	28
6.2. Gedulo ir įveikos tyrimai Lietuvoje.....	32
7. Tyrimo problema ir aktualumas.....	34
8. Tyrimo tikslas ir uždaviniai.....	35
TYRIMO METODOLOGIJA.....	36
1. Tyrimo dalyviai.....	36
2. Tyrimo metodai ir eiga.....	38
3. Duomenų analizė.....	40
4. Tyrimo patikimumo ir validumo užtikrinimas.....	42
5. Etiniai tyrimo aspektai.....	47
REZULTATAI.....	49
1. Įveikos kryptys.....	49
1.1. Susitelkimas į save.....	51
1.1.1. Susitelkimo į save intrapsichinė dinamika.....	52
1.1.2. Savo gyvenimo permąstymas.....	54

1.1.3. Savyje pastebimi pokyčiai ir poreikiai.....	58
1.2. Susitelkimas į mirusįjį.....	62
1.2.1. Mirusiojo gyvenimo ir asmenybės permąstymas.....	63
1.2.2. Savižudybės rizikos ženklų permąstymas.....	73
1.2.3. Santykiai su mirusiuoju iki jo netekties.....	76
1.2.4. Emocinio ryšio su mirusiuoju tąsa.....	79
1.3. Susitelkimas į netektį.....	83
1.3.1. Netekties aplinkybių permąstymas.....	84
1.3.2. Netekties priežasčių permąstymas.....	86
1.4. Susitelkimas į žmones.....	93
1.4.1. Santykių su šeimos nariais permąstymas.....	94
1.4.2. Santykių su kitais socialinio tinklo nariais permąstymas.....	97
1.4.3. Įprasminimas.....	100
1.5. Susitelkimas į veiklą.....	101
1.6. Individualios tyrimo dalyvių gedulo įveikos kryptys.....	104
REZULTATŲ APTARIMAS.....	111
Apibendrinimas.....	124
Tyrimo ribotumai ir gairės tolimesniems tyrimams.....	126
Rekomendacijos praktikams.....	127
IŠVADOS.....	129
LITERATŪRA.....	131
PRIEDAI.....	138
1 priedas. Dalyvavimo tyrime sutikimo lapas.....	138
2 priedas. Informacija pareigūnams apie bendradarbiavimą tyrime.....	139
3 priedas. Demografinių tyrimo dalyvių duomenų anketa.....	141
4 priedas. Teminės analizės būdu sudarytas kategorijų ir temų sąrašas.....	143
5 priedas. Kategorijų aprašymai.....	153
6 priedas. Gedulo reakcijas ir įveikos kryptis aprašančios kategorijos ir temos.	168
7 priedas. Duomenų analizės pavyzdys.....	174

IVADAS

Nors savižudybės yra aktuali problema Lietuvoje, nusižudžiusiųjų artimųjų gedulo išgyvenimai tiriami mažai. Kitose šalyse tiriamos įvairios gedulo ir įveikos sritys, tačiau dėl duomenų, tyrimo būdų ir požiūrių įvairovės sunku apžvelgti visuminį įveikos proceso vaizdą. Dažniausiai analizuojami kognityviniai procesai, konstruktai ir neatsižvelgiama į žmogų kaip į socialią visumą, veikiamą aplinkos, kultūros, visuomenės. Trūksta kokybinių tyrimų, atskleidžiančių sąsajas tarp šių aspektų (Kristensen, Weiseath, & Heir, 2012). Be to, artimo dėl savižudybės netekusiųjų patirtys dažniausiai tiriamos akcentuojant tokio išgyvenimo sukeltą psichologinę traumą, o ne gedulo reakcijas. Dėl to gedulo įveikai aprašyti dažnai taikomi traumos įveikos modeliai ir požiūriai, kurie ne visada gerai aprašo gedulo patyrimą. Tikslinga atsižvelgti į tai, kad artimojo savižudybė – tai ir traumos, ir gedulo patyrimas, apimantis tiek vienas, tiek kitas reakcijas.

Kadangi egzistuoja žymūs kultūriniai gedulo įveikos skirtumai tarp šalių, kitų tyrėjų atrasti modeliai ir požiūriai gali būti sunkiai pritaikomi Lietuvoje. Tačiau apie šių gedinčiųjų įveikos procesą ir jam įtakos galimai turinčius kultūrinius veiksnius žinoma nedaug. Taigi norint geriau suprasti artimojo savižudybę patyrusių asmenų gedulo įveikos ypatumus, visų pirma reikalingi plataus masto, į gedulo įveikos proceso visumą orientuoti tyrimai. Toks tyrimas galėtų tapti pradžia kitiems tyrėjams gilintis į atskirus įveikos aspektus ir plėsti gedulo įveikos ir kultūrinių jos ypatumų supratimą bei padėti pagalbą nusižudžiusiųjų artimiesiems teikiantiems specialistams geriau suprasti šių išgyvenimų specifiškumą.

Šiuos ypatumus Lietuvoje išvelgti nėra paprasta dėl vyraujančios neigiamos nuostatos į savižudybę ir nusižudžiusiųjų artimuosius (Gailienė, 2008). Tai pastebėta ir atliekant šį tyrimą: norint susisiekti su artimo savižudybę patyrusiais žmonėmis, internete ir įvairių Lietuvos miestų įstaigose buvo išplatintas kvietimas dalyvauti tyrime. Nors šis kvietimas buvo pakartotas kelis kartus, į jį atsiliepė vos 3 asmenys. Tuo tarpu kolegose Slovėnijoje, tokiu

pat būdu išplatinę informaciją apie tyrimą, sulaukė 60 dalyvių, o Norvegijos tyrime tokiu būdu sutiko dalyvauti per 600 gedinčiųjų (Omerov, Steineck, Runeson, Nyberg, & Nyberg, 2014). Galima matyti, kad Lietuvoje problema yra ne tik aukšti savižudybių rodikliai, bet ir akivaizdus savižudybės temos vengimas bei su savižudybe susijusi stigma, taip pat galinti kelti kančią nusižudžiusiųjų artimiesiems. Būtina geriau suprasti tokių gedinčiųjų išgyvenimų ir jų įtakos įveikai ypatumus. Taigi pagrindinis šiame tyrime keliamas klausimas – kokia yra nusižudžiusiųjų artimųjų gedulo įveika ir gedulo išgyvenimas Lietuvoje.

Šis tyrimas yra VU Filosofijos fakulteto Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedros 2012-2015 m. vykdomo, Europos socialinio fondo lėšomis pagal visuotinės dotacijos priemonę finansuojamo projekto „Sunkių traumų ir socialinių transformacijų psichologiniai padariniai ir jų įveika“ (Nr. VP1-3.1-ŠMM-07-K-02-023) dalis. Projekto vadovė prof. Danutė Gailienė, nusižudžiusiųjų artimųjų tyrimo dalies koordinatorius – dr. Paulius Skruibis. Taip pat tyrimo metu buvo bendradarbiaujama su Liublianos universiteto (Slovėnija) mokslininkais, vykdančiais nacionalinį nusižudžiusiųjų artimųjų tyrimą (projekto vadovė prof. Onja Grad).

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

Nusižudžiusiųjų artimieji – branduolinės šeimos nario netektį dėl savižudybės patyrę gedintys asmenys.

Gedulas – stiprus stresas ir sielvartas, juntamas netekus itin svarbaus žmogaus.

Netektis – artimojo praradimas šiam mirus; mirties įvykis.

Įveika, įveikos procesas – susitaikymo su netektimi procesas, prasidedantis iš karto po netekties. Šia sąvoka vadinama tiek į susitaikymą, tiek į nesibaigiančius permąstymus vedanti gedulo eiga.

Permąstymai – artimojo savižudybę patyrusio asmens pasikartojantys, su netektimi susiję prisiminimai, vaizdiniai ir mintys, kylantys tiek nevalingai, tiek sąmoningai gedinčiam to siekiant. Pernelyg užsitęsę ir neadaptyvūs permąstymai vadinami **ruminacijomis**.

Atsitraukimas – artimo savižudybę patyrusio asmens sąmoningas permąstymų vengimas arba siekis užsimiršti.

Emocinis atvirumas – dėl artimo savižudybės gedinčio asmens polinkis apie savo išgyvenimus kalbėtis su aplinkiniais, savo emocijų neslėpimas ir jų nevengimas. Priešingas emociniam atvirumui polinkis vadinamas **emociniu uždaru**.

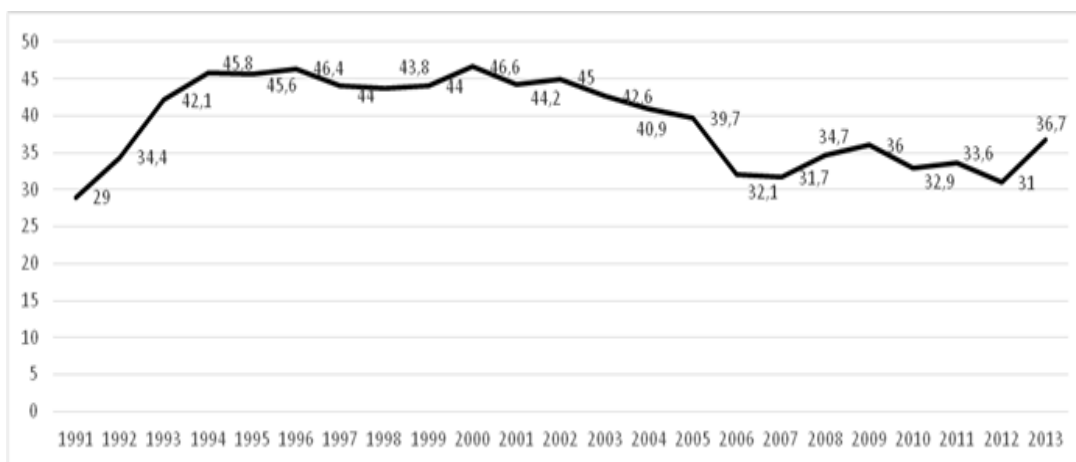
Įprasminimas – nusižudžiusio asmens artimojo siekis koku nors būdu atrasti ar atkurti prasmę netektyje ir savo gyvenime po šeimos nario mirties. Įprasminimu vadinami savižudybės paaiškinimo ieškojimo, teigiamybių tokioje patirtyje įžvelgimo ir tapatumo kitimo procesai.

Santykio su mirusiuoju tėsa – emocinio ryšio su artimuoju šiam nusižudžius buvimas gedinčiam jaučiant mirusį kaip esantį šalia arba tikint jį gyvenant kitoje plotmėje ar kitu pavidalu.

TYRIMŲ APŽVALGA

1. Savižudybės Lietuvoje

Savižudybės pastaruosius dešimtmečius tampa ypatingai didele problema visame pasaulyje. Per 45 metus savižudybių skaičius išaugo 60% (Bertolote, & Fleischmann, 2005). Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, kasmet maždaug milijonas žmonių visame pasaulyje patys nutraukia savo gyvenimą. Daugelyje industrinių šalių savižudybė yra antra arba trečia pagal dažnumą paauglių ir jaunų žmonių mirties priežastis (Bertolote, & Fleischmann, 2005).



1 pav. Savižudybių rodikliai Lietuvoje 1991-2013m. (remiantis Lietuvos statistikos departamento (2014) ir Higienos instituto (2013) duomenimis).

Savižudybių rodikliai Lietuvoje registruojami maždaug nuo 1924 m. Per pastaruosius 90 metų savižudybių skaičius gerokai kito: tarpukario laikotarpiu savižudybių rodiklis buvo sąlyginai žemas, vidutiniškai 8,1/100 000 (Gailienė, 1998). Antrosios sovietų okupacijos metu savižudybių rodikliai vis augo, 1962 m. šis rodiklis buvo 16/100 000, o 1984 m. jau siekė 36/100 000. Prasidėjus perversmo laikotarpiui, savižudybių rodikliai per kelis metus sumažėjo beveik trečdaliu ir 1986m. buvo 25/100 000 (Gailienė, 2005). 1991 m. savižudybių rodikliai vėl ėmė kilti. Pastaruosius 22 metus šis skaičius kito nežymiai ir išlieka itin aukštas (1 pav.). Visus šiuos metus Lietuvos savižudybių rodikliai

yra aukščiausi Europoje, tik retkarčiais šias pozicijas užleisdami Vengrijai ir Lichtenšteinui (Lietuvos statistikos departamentas, 2014). Savižudybių skaičiaus rodikliai šalyje pastaruosius dešimtmečius viršija Europos Sąjungos vidurkį beveik tris kartus: 2010m. Lietuvos savižudybių rodiklis buvo 32,9/100 000 gyventojų, o Europos Sąjungos šalių rodiklių vidurkis siekė 11,8/100 000 (Lietuvos statistikos departamentas, 2014).

2. Nusižudžiusiųjų artimieji

Literatūroje artimo savižudybę patyrę asmenys dažnai vadinami *suicide survivor* (liet. *išgyvenę savižudybę*), tačiau šis terminas gali reikšti tiek nusižudžiusiųjų artimuosius, tiek mėginusius nusižudyti asmenis (Cimitan, & De Leo, 2014). Be to, sinonimiškai šiam terminui neretai vartojama ir sąvoka *bereaved* (liet. *artimo netekęs*). *Survivor* yra daugiau Šiaurės Amerikos valstybėse vartojamas terminas, atspindintis artimojo netekusįjį dėl trauminių priežasčių (savižudybė yra viena tokių), o *bereaved* sąvoka aprašo gedintį asmenį apskritai, neatsižvelgiant į netekties priežastį, ir šis terminas daugiau vartojamas Didžiojoje Britanijoje ir kitose anglakalbėse valstybėse (Cimitan, & De Leo, 2014). Šiame darbe artimo dėl savižudybės netekę gedintieji vadinami *gedinčiais po artimojo savižudybės asmenimis* ir *nusižudžiusiųjų artimaisiais*.

Sąvoka *artimasis* (angl. *relative*) gali būti vartojama labai plačiai. Anot Grad ir Zavasnik (2001), nusižudžiusiųjų artimaisiais galima laikyti šeimos narius, bendradarbius ar bendramokslius, mokytojus, draugus, pacientus, gydytojus, psichoterapeutus ir psichiatrus, slauges, kitus psichikos sveikatos darbuotojus. Tai atspindi, kaip sunku apibrėžti, kiek žmonių patiria gedulą nusižudžius vienam asmeniui. Literatūroje šis skaičius įvairuoja nuo 5 iki 10, o kartais aprašoma, kad savižudybė paliečia net iki 28 žmonių (Callahan, 2000; Mitchell, Kim, Prigerson, & Mortimer-Stephens, 2004). Taigi, kasmet Lietuvoje nusižudant virš tūkstančio žmonių, gedėti lieka vidutiniškai 15-16 tūkstančių. Šiame tyrime nusižudžiusiųjų artimaisiais vadinami branduolinės

šeimos nario (vieno iš tėvų, sutuoktinio, vaiko, brolio ar sesers) dėl savižudybės netekę asmenys.

Nors daugybė žmonių Lietuvoje yra patyrę artimo žmogaus savižudybę, būtent šiam gedului specializuotos pagalbos galimybių nėra daug. Pagalba nusižudžiusiųjų artimiesiems teikiama bendruose psichikos sveikatos įstaigų skyriuose arba psichologinės pagalbos centruose. Taigi tokia pagalba yra daugiau savižudybių prevencijos dalis. Tačiau norint efektyviau padėti nusižudžiusiųjų artimiesiems reikalinga žinoti tokio gedulo specifiškumą ir tobulinti profesionalios pagalbos galimybes.

3. Gedulas po savižudybės

Vienas pirmųjų gedulo teoretikų S. Freudas šį išgyvenimą apibūdino kaip nuolat vykstantį patyrimą, jaučiamą netekus artimo žmogaus ar svarbaus vidinio arba internalizuoto objekto (Freud, 1999). Oksfordo psichologijos terminų žodyne gedulas apibūdinamas kaip stiprus stresas ir sielvartas, juntamas netekus itin svarbaus žmogaus ar daikto (Colman, 2003). Dunne, Dunne-Maxim ir McIntosh (1987) apibrėžimas kiek detalesnis: gedulas, anot šių autorių, tai visų fiziologinių, psichologinių, elgesio ir socialinių reakcijų visuma, pasireiškianti asmeniui netekus (paprastai – dėl mirties) svarbaus asmens ar daikto (Dunne et al., 1987). Šis apibrėžimas atspindi netekties poveikio asmeniui sudėtingumą ir įvairiapusiškumą, kuriam nemažai įtakos taip pat turi įvairūs asmens, mirusiojo, aplinkos, kultūros ir netekties pobūdžio veiksniai.

Remiantis šiais apibrėžimais taip pat galima pastebėti, kad gedulas aprašomas kaip reakcija į įvykį. Tačiau gedulas arba gedėjimas taip pat reiškia ir procesą, kurio metu gedintysis palaipsniui susitaiko su netektimi (angl. *Grief* – gedulo reakcija, ir *Mourning* – gedulo procesas). Šiame darbe gedulu bus vadinamos artimo netekusiojo reakcijos, o susitaikymo su netektimi procesui atspindėti sinonimiškai bus vartojamos sąvokos *gedulo procesas*, *gedulo įveika*, *įveika* ir *įveikos procesas*.

Gedulo tyrimuose vienas iš pagrindinių keliamų klausimų yra ar gedulas po savižudybės skiriasi, ar yra panašus į gedulą po kitokių trauminių (netikėtų, smurtinių) netekčių. Daugiausiai ieškomi ir cituojami moksliniai straipsniai yra apie gedulo po savižudybės ir po kitokių netekčių skirtumus (Andriessen, Krynska & Stack, 2014b). Yra žinoma, kad artimo dėl savižudybės netekę asmenys išgyvena ir psichologinę traumą, ir gedulą. Reakcijos, kurias patiria gedintieji, yra ir gedulo, ir potrauminės (pvz., nevaldomi ir nuolat pasikartojantys įvykio prisiminimų proveržiai, ruminacijos, netektį primenančių vietų, daiktų, asmenų vengimas, ir pan.). Tačiau apžvelgus mokslinius tyrimus galima pastebėti, kad dažniausiai koncentruojamasi į traumos sukeltas reakcijas ir analizuojama, kurios iš šių reakcijų padidina sutrikimų riziką, ar po artimojo savižudybės kilusios traumos reakcijos skiriasi ar yra panašios į reakcijas po kitokių trauminių netekčių (tokių kaip žmogžudystė, nelaimingas atsitikimas, autoįvykis ir pan.). Taip pat mėginama palyginti traumos įveikos procesą. Toks požiūris remiasi argumentu, kad artimojo savižudybė visų pirma yra psichologinė trauma šeimos nariams ir kitiems aplinkiniams. Natūralios gedulo reakcijos tuo tarpu tiriamos mažai ir laikomos *a priori* nekomplikuotomis, nekeliančiomis sunkumų. Gali būti, kad dėl to tokių lyginamųjų studijų duomenys yra prieštaringi: rodantys ir žymius skirtumus tarp gedulo po įvairių trauminių netekčių, ir tai, kad toks gedulas iš esmės nesiskiria.

Atrandama, kad gedintiesiems po savižudybės būdingi saviti gedulo aspektai: stigma, kaltinimas, prasmės ieškojimas, buvimas nesuprastu (Cvinar, 2005). Artimo dėl savižudybės netekę asmenys visų pirma patiria kiek kitokias emocines ir socialines reakcijas – stipresnę stresą ir nerimą, nuotaikų kaitą ir adaptacijos sunkumus nei asmenys, artimųjų netekę dėl kitokių staigių ir netikėtų netekčių, tokių kaip nelaimingi atsitikimai arba ūmios ligos (Miyabayashi, & Yasuda, 2007). Taip pat atrandama, kad nusižudžiusiųjų artimiesiems būdingos intensyvesnės kai kurios emocinės reakcijos, tokios

kaip kaltė ir savęs kaltinimas (Armour, 2006), pyktis mirusiam artimajam, sau, aplinkiniams ir pasauliui apskritai (Jordan, 2001).

Pastebima, kad nusižudžiusiųjų artimiesiems labiau nei kitokias trauminės artimųjų netektis patyrusiems asmenims būdinga socialinė saviizoliacija, galimai susijusi tiek su jaučiamais intensyviais jausmais, tiek su visuomenės stigmatizavimu bei dominuojančiais stereotipais (Worden, 2009; Cvinar, 2005). Nors stigmatizacijos reiškinyss taip pat nėra vienareikšmis: egzistuoja didelis skirtumas tarp to, ką gedintieji iš tiesų gauna iš aplinkinių, ir to, ką jie suvokia gaunantys (Knieper, 1999). Gedintieji tikisi, kad jų artimieji bus labiau palaikantys ir padedantys įvykus tokiam sukrėtimui kaip šeimos nario savižudybė. Dėl to net vienintelė neigiama artimo žmogaus reakcija gedinčiojo gali būti suvokiama kaip nesupratimas ir atstūmimas (Feigelman, Gorman, & Jordan, 2009). Vienaip ar kitaip, stigmatizacija gali neigiamai paveikti gedinčiojo savijautą ir gedulo trajektoriją. Pastebima, kad patiriama ir suvokiama stigma ypač padidina įvairių sutrikimų riziką: streso sutrikimų (Neimeyer, Prigerson, & Davies, 2002), depresijos ir nuotaikos sutrikimų (Feigelman et al., 2009), gedintieji dažniau turi suicidinių ketinimų (Pitman, Rantell, Osborn, & King, 2014).

Galima pastebėti, kad pagrindiniai šiose studijose atrandami gedulo skirtumai atspindi reakcijas į traumą bei traumos sukeltą poveikį žmogaus sveikatai. Šią prielaidą patiprina ir tai, kad tyrimuose, kuriuose neatrandami gedulo po įvairių netikėtų ir smurtinių netekčių, įskaitant ir savižudybes, skirtumai, dažniausiai akcentuojamos traumos reakcijos. Pavyzdžiui, randama, kad visiems trauminės netektis patyrusiems būdingi panašaus intensyvumo depresijos, potrauminio streso sutrikimo, nerimo simptomai, savižudiško elgesio rizika ir psichikos sveikata apskritai (Sveen, & Walby, 2008). Taip pat ir Callahan (2000), ištyręs 210 nusižudžiusiųjų artimųjų, nerado jokių jų savijautos skirtumų nuo gedinčiųjų dėl kitokių priežasčių (natūralios mirties, mirties dėl ligos, smurtinės, netikėtos netekties). Pastarajame tyrime buvo lyginami išoriškai pamatuojami sveikatos rodikliai ir kognityvinės reakcijos,

tokios kaip ruminacijos, įkyriai pasikartojantys netekties įvykio vaizdiniai ir pan. Šie požymiai atspindi traumos reakcijas.

Taigi galima pastebėti, kad šie atrandami gedulo po savižudybės ir kitokių trauminių netekčių skirtumai dažniausiai atspindi traumos reakcijose ir dėl trauminio patyrimo kylančioje įvairių sutrikimų rizikoje. Panašiai atrandami ir gedulo po savižudybės bei gedulo po natūralių netekčių skirtumai. Yra teigiančių, kad visos „nenatūralios“ netektys sukelia kitokias, sudėtingesnes reakcijas nei „natūralios“ (pvz., De Groot, De Keijsler, & Neeleman, 2006). Apskritai trauminę ir natūralią netektį lydinčio gedulo skirtumai labiausiai pastebimi lyginant komplikuoto gedulo, potrauminio streso sutrikimo ir depresijos simptomų pasireiškimą. Tai patvirtina ir empiriniai tyrimai, pvz., Dyregrov, Nordanger ir Dyregrov (2003) studija, atskleidusi, kad staigios ir netikėtos netektys dėl jauno artimojo savižudybės, nelaimingo įvykio arba staigios kūdikio mirties sindromo (SKMS, angl. *SIDS*) sukelia panašius ilgalaikius psichosocialinius sunkumus: stresą, somatinius simptomus, nerimą, nemigą, socialines problemas, depresiją. De Groot ir kiti (2006), atlikę tyrimą Nyderlanduose, patvirtino, jog praėjus 3 mėn. po netekties nusižudžiusiųjų artimieji patyrė daugiau sveikatos, emocinių sunkumų nei dėl natūralios mirties artimojo netekę asmenys. Nusižudžiusiųjų artimieji jautėsi vienišesni, be to, labiau suprastėjo jų fizinė sveikata, tapo sunku atlikti kasdieninius darbus, šie gedintieji turėjo daugiau depresijos ir komplikuoto gedulo simptomų (De Groot et al., 2006).

Nors apie komplikuotą gedulą kalbama gana plačiai, ligų klasifikacijose tokios diagnozės nėra. Svarstoma, ar intensyvesnės įprasto gedulo reakcijos gali būti laikomos sutrikimu. Prigerson ir kiti (2009) pasiūlė užsitęsusio gedulo sutrikimo (angl. *prolonged grief disorder*) diagnozę įtraukti į atnaujinamą ligų klasifikaciją DSM. Tačiau DSM-5 darbo grupė nusprendė šios kategorijos neįtraukti, bet adaptacijos sutrikimų grupę papildė su gedulu susijusio sutrikimo (angl. *bereavement-related disorder*) diagnoze. DSM-5 klasifikacijoje detalizuojama, ar šis adaptacijos sutrikimas atsirado po artimojo netekties traumuojančiomis aplinkybėmis (pvz., dėl žmogžudystės,

savižudybės, nelaimingo atsitikimo arba gamtos stichijos sukeltos nelaimės) (American psychiatric association, 2013). Apskritai diskutuojama, ar reikalinga ligų klasifikacijoje turėti su gedulo komplikacijomis susijusią diagnozę. Tokios diagnozės nebūtinumą DSM-5 darbo grupė argumentuoja tuo, kad asmeniui patiriant gedulo sunkumų jam dažniausiai galima nustatyti jau egzistuojančius depresijos, nerimo ar kitus nuotaikos sutrikimus arba sutrikimus, sukeltus trauminių įvykių (American psychiatric association, 2013; Bonanno, & Kaltman, 2001). Atsižvelgiant į tai, kad artimojo savižudybė sukelia ne tik gedulą, bet ir traumos reakcijas, nusižudžiusių artimiesiems dažnai diagnozuojamas potrauminis streso sutrikimas (PTSS). Tiek DSM, tiek TLK diagnostinėse klasifikacijose PTSS apibūdinamas panašiai: tai pavėluota ar užsitęsusi reakcija į stresogeninį įvykį ar situaciją, sukėlusią stiprų distresą. Išskiriami tokie PTSS bruožai: įkylus ir pasikartojantis stresogeninio įvykio išgyvenimas prisiminimuose, sapnuose ar košmaruose, nuolat juntamas emocinis sąstingis ir emocijų blankumas, atsiskyrimas nuo žmonių, nejautra aplinkos poveikiui, trauminių įvykių primenančių veiksnių ir situacijų vengimas, padidėjęs dirglumas, baimingumas, atsiradusi nemiga, nerimastingumas, depresiškumas, neretai ir suicidinės mintys (TLK-10-AM, 2008; American psychiatric association, 2013). Jeigu asmeniui būdinga dauguma šių požymių, jam gali būti diagnozuotas šis sutrikimas.

Taigi nors po artimojo savižudybės kylančios gedulo ir traumos reakcijos yra gana panašios į kylančias patyrus kitokias staigias, smurtines netektis, galima pastebėti, kad gedului po savižudybės būdingesni tokie bruožai kaip stipresnis kaltės jausmas, baimė ir gėda, dažniau patiriama stigmatizacija ir socialinė izoliacija. Be to, nusižudžiusių artimieji neretai gedi sudėtingiau ir patiria didesnę gedulo komplikacijų ar kitų sutrikimų riziką. Tačiau tai, ar gedulas tikrai taps neadaptiviu, didžiąja dalimi priklauso ne tik nuo netekties pobūdžio, bet ir nuo gedulo įveikos proceso.

Žvelgiant iš traumų psichologijos perspektyvos galima matyti, kad netektis dėl natūralių priežasčių nesukelia tiek traumos reakcijų kiek jų sukelia smurtinės ir netikėtos netektys, dėl to gedulo po savižudybės ir po natūralios

netekties skirtingumas dažniausiai patvirtinamas tyrimais. Netikėtumo aspektas, dažnai būdingas trauminiam įvykiams, galimai turi įtakos ir sudėtingesnėms gedulo reakcijoms po artimojo savižudybės lyginant jas su gedulu dėl natūralios netekties. Netikėtas netektis patyrę asmenys pasižymi dažnesniais sveikatos sutrikimais ir didesniu depresiškumu nei asmenys, netekę artimųjų po sunkios ir ilgos ligos (Miyabayashi, & Yasuda, 2007).

Gali būti, kad gedulo po įvairių netekčių skirtumai gana dažnai neaptinkami ne dėl faktinio jų neegzistavimo, o dėl įvairių išorinių dalykų: tyrimo struktūros, taikomų metodų (Sveen, & Walby, 2008), tyrėjų požiūrio. Gedulas po savižudybės – galbūt ne kitoks, specifiškas gedulas, o gedulo ir potrauminio streso derinys (Callahan, 2000). Tiksliau apsibrėžus ar tiriamos ir lyginamos gedulo, ar traumos reakcijos, diskusija ar gedulas po artimojo savižudybės skiriasi nuo gedulo po kitokių trauminių netekčių įgautų naujų aspektų.

Taigi gedulas po savižudybės pastaruoju metu dažniausiai tiriamas iš traumų psichologijos perspektyvos ir į šių gedinčiųjų patirtis dažniau žvelgiama kaip į traumos reakcijas, o ne kaip į trauminių reakcijų ir gedulo išgyvenimų visumą. Tai vienas pagrindinių gedulo po savižudybės tyrimų ribotumų. Tuo remiantis šiame darbe siekiama atskleisti artimojo dėl savižudybės netekusiųjų visuminius išgyvenimus neskirstant jų į gedulo ar traumos reakcijas ir priimant, kad po tokios netekties patiriami abu šie aspektai.

4. Gedulo įveika

Įveika (angl. *coping*) – tai sąmoningos pastangos spręsti asmenines ir tarpasmenines problemas mažinant stresą. Įveikos ir įveikimo sąvoka dažnai vartojama norint įvardinti sėkmingą susitaikymo su streso ar konflikto padariniais rezultata (Valstybinė lietuvių kalbos komisija, 2014). Tačiau traumų psichologijoje įveikos sąvoka vartojama aprašant susitaikymo su trauminiu įvykiu procesą bei tiek teigiamą, tiek neigiamą jo rezultatą. Tai yra,

net jeigu sukrečiančio įvykio integracija veda į sutrikimą, tai vis tiek vadinama įveika (Schnider, Elhai, & Gray, 2007).

Tai, kokių būdu asmuo įveikia stipraus streso ar traumos padarinius, vadinama įveikos strategijomis arba mechanizmais (Auchter, & Strauss, 2003). Įveikos strategijos – tai tam tikri gynybos mechanizmai, veikiantys patyrus stiprų sukrėtimą ir padedantys susitaikyti su šia patirtimi arba šį susitaikymą atitolinantys. Taigi įveika yra reaktyvus procesas, prasidedantis patyrus tam tikrą intensyvių stresorių (Bhushan, Kumar, & Harizuka, 2011). Įveikos strategijas įprasta skirstyti į adaptyvias ir neadaptyvias.

Adaptyvios įveikos strategijos sumažina patiriamo streso lygį. Socialinės paramos siekimas ir gavimas, neigiamos patirties įprasminimas (į prasmę orientuota įveika), stresą keliančių minčių ir situacijų vengimas padeda adaptyviai susitaikyti su traumos ar netekties padariniais. Per dažnas trauminį įvykį primenančių daiktų, vietų ar žmonių vengimas, taigi dažnesnis mirusiojo ir netekties užmiršimas gali būti neadaptyvus, tačiau kartais toks elgesys padeda susitaikyti su įvykiu. Dažnesnis teigiamų su mirusiuoju ar savimi susijusių momentų prisiminimas didina atsparumą stresui ir padeda įveikti traumos padarinius (Bhushan et al., 2011; Garnefski, & Kraaij, 2009). Adaptyvia įveika taip pat vadinami tam tikri savipagalbos būdai: miego ir mitybos režimo palaikymas, fizinis aktyvumas, atsipalaidavimo pratimai, humoras ir pan. Šios įveikos strategijos – tai aktyvios pastangos, orientuotos į problemos sprendimą ir į emocijų reguliaciją (Schnider et al., 2007).

Neadaptyviomis įveikos strategijomis vadinamas elgesys, laikinai sumažinantis streso požymius, tačiau neveikiantis jo priežastį. Taigi šios strategijos gali būti gana efektyvios tam tikrą trumpą laiko tarpą, bet ilgalaikėje perspektyvoje gali turėti neigiamų, žalingų padarinių (Schnider et al., 2007). Tokiais įveikos būdais laikoma disociacija, nerimastingas trauminį įvykį primenančių daiktų, vietų ir žmonių vengimas, įvykio neigimas, psichotropinių medžiagų vartojimas siekiant užsimiršti, ir pan. Emocinis vengimas ir apskritai vengimo strategija, jeigu ji taikoma ilgą laiką, gali turėti įtakos psichikos sveikatos sutrikimams vystytis (Hodes, Jagdev, Chandra, & Cunniff, 2008).

Vengimas gali pasireikšti įvairiu elgesiu, tokiu kaip nesiartinimas prie mirusiųjų ir netekti primenančių daiktų ar vietų, bet kokių priminimų vengimas apskritai. Taip pat gali pasireikšti ir kognityvinis vengimas, kurio metu naudojamos tokios strategijos kaip minčių slopinimas (supresija) ir ruminacijos (Boelen, van den Bout, & van den Hout, 2003). Vengimas, manoma, neleidžia sukurti naujų asociacinių ryšių tarp traumavusio įvykio ir nerimo, streso simptomų, dėl to kyla grėsmė atsirasti potrauminio streso ar kitiems sutrikimams (Kelly, & Forsyth, 2009).

Tačiau tiek adaptyvios, tiek neadaptyvios įveikos strategijos, taikomos atskirai, nėra labai efektyvios (Schnider et al., 2007). Diskutuojama, ar prisiminimų siekimas (aktyvi ir adaptyvi strategija) ar jų vengimas (neadaptyvi strategija) labiau padeda susitaikyti su netikėta artimojo netektimi. Dažni permąstymai apie netektį, nesiekiantys ruminacijų lygmens, manoma, yra svarbus gedulo įveikos aspektas. Tokių permąstymų ir emocijų vengimas gali sukliudyti gedinčiajam apsiprasti ir tinkamai susitaikyti su netektimi (Horowitz, 2001). Tačiau yra tyrimų, rodančių, kad emocinis vengimas geriau padeda prisitaikyti prie netekties ir nėra susijęs su didesne komplikuoto gedulo rizika (Meier, Carr, Currier, & Neimeyer, 2013). Tai ypač pastebima, jeigu asmuo yra linkęs dažniau prisiminti neigiamus gyvenimo epizodus. Apskritai savo išgyvenamų gedulo reakcijų interpretavimas kaip neigiamų nerimaujant dėl savo tokios savijautos padidina depresijos ir komplikuoto gedulo simptomų pasireiškimą (Boelen et al., 2003).

Įveikos procesas priklauso nuo daugelio įvairių veiksnių. Vieni jų – paties gedinčiojo asmeninės charakteristikos, tokios kaip lytis, amžius, ankstesnė patirtis, būdingi psichikos sutrikimai ar psichologinės problemos, charakterio savybės.

Išoriniai veiksniai, tokie kaip netekties aplinkybės, taip pat turi įtakos gedulo reakcijoms: netekties netikėtumas, ypač jeigu mirtis smurtinė, gali apsunkinti gedulą (Pitman et al., 2014). Buvimas savižudybės akto liudytoju arba mirusiojo kūno atradimas gali neigiamai paveikti gedinčiojo reakcijas (Omerov et al., 2014). Šios patirtys priskiriamos trauminiais išgyvenimams

(Callahan, 2000). Jei savižudybės aktas atliekamas su kuriuo nors iš artimųjų susijusioje vietoje, tai dažnai suvokiama kaip nusižudžiusiojo pykčio išraiška artimajam, o tai gali sustiprinti kaltės išgyvenimus ir apsunkinti gedulą (Lester, 2012).

Gedulą apsunkinti gali netektį lydinčios aplinkinių paskalos ir socialinės paramos trūkumas (Polukordienė, 2008; Pitman et al., 2014). Socialinė parama yra ypač svarbi, jeigu gedintysis buvo artimas mirusiajam. Nusižudžius artimam asmeniui gedintieji jaučiasi palikti, atstumti mirusiojo ir labai vieniši (Polukordienė, 2008). Tyrimais atrandama, kad vienų šeimos narių savižudybės išgyvenamos sunkiau nei kitų, pvz., vaiko netektis, nepriklausomai nuo jo amžiaus, sukelia sudėtingesnes gedulo reakcijas nei kitų šeimos narių mirtys (Parrish, & Tunkle, 2005). Taigi santykių artumas ir emocinis ryšys su mirusiuoju yra vienas veiksnių, galinčių turėti įtakos įveikos procesui.

5. Įveikos teorijos

Į netektį dėl savižudybės, kaip jau minėta, dažniau žiūrima kaip į traumos, o ne gedulo išgyvenimą. Dėl to dauguma artimojo savižudybės įveikos teorijų aprašo traumos įveikos procesą ir mažai analizuoja gedulą ar apskritai atsižvelgia į šį aspektą. Be to, teoriniai požiūriai dažniausiai orientuoti į įveiką kaip į sistemą arba konstruklą. Pastaruoju metu suicidologijoje dažniau remiamasi arba diskutuojama apie toliau aprašomas teorijas.

5.1. Gedulo darbas

Ilgą laiką supratimą apie gedulo procesą lėmė S. Freud (1917/1999) „gedulo darbo“ koncepcija. Pagrindinis gedulo darbo tikslas yra nutraukti arba susilpninti emocinius ryšius su mirusiuoju, kad likusi laisva *libido* energija galėtų būti panaudojama naujiems santykiams kurti. To nepadaręs gedintysis negali sėkmingai susitaikyti su netektimi. Komplikuotas arba patologinis

gedulas kyla iš intensyvios emocinės ambivalencijos mirusiajam, kliudančios atsiskyrimo procesui (Freud, 1999). Gedulo darbas reiškia emocinį procesą, vykstantį gedinčiajam pakartotinai gretinant atmintyje kylančius prisiminimus su šio vaizduotėje tebesitęsiančio gyvenimo neatitinkančia tikrove (Clewell, 2002). Emocinis susitelkimas ir dažnas susidūrimas su skausmingais išgyvenimais padeda gedinčiajam palaipsniui susitaikyti su netektimi ir atsiskirti nuo mirusiojo (Freud, 1999). Šis susidūrimas su realybe dažnai tapatinamas su kalbėjimu apie netektį, tačiau nėra įrodyta, kad sėkminga gedulo integracija negalima mažiau dalinantis savo išgyvenimais su kitais.

Praėjusio amžiaus 8–9 dešimtmetyje pradėta svarstyti, ar gedulo darbas iš tiesų yra naudingas gedulo įveikoje. Vieni pirmųjų autorių, pradėję svarstyti šį klausimą, buvo Stroebe ir Stroebe (1991). Jų atliktas tyrimas parodė, kad gedulo darbo koncepcija empiriškai patvirtinama tik iš dalies: viena vertus, dažnas susidūrimas su savo gedulo reakcijomis ir netektimi pasirodė esąs reikalingas prisitaikymo procesas. Kita vertus, paaiškėjo, kad nors tyrime dalyvavę našliai vyrai, mažiau susidurdami su savo išgyvenimais, iš tiesų buvo labiau linkę turėti depresijos simptomų, tačiau našlių moterų imtyje gedulo darbas ir depresija nebuvo susiję. Taigi teiginys, kad gedulo darbas reikalingas kiekvienam gedinčiajam, yra pernelyg platus ir netikslus (Stroebe, & Stroebe, 1991). Panašius rezultatus gauna ir kiti tyrėjai: kai kuriems gedintiems asmenims neigiamų emocijų išgyvenimas gali padėti integruoti patyrimą, įveikti netektį, tačiau neigiamų, nemalonių emocijų vengimas gedint taip pat yra naudingas (Bonanno, Keltner, Holen, & Horowitz, 1995).

5.2. Emocinio ir kognityvinio apdorojimo teorija

Foa ir Kozak (1986) pasiūlytoje emocinio apdorojimo teorijoje (angl. *emotional processing*) teigiama, kad susidūrus su stipriu stresu arba intensyviomis emocijomis, emocinės informacijos perdirbimas gali sumažinti kilusias reakcijas. Dėl to ši teorija dar dažnai vadinama kognityviniu perdirbimu arba apdorojimu. Manoma, kad dažnas susidūrimas su stresą

keliančiu stimulų gali padėti palaipsniui „priprasti“ prie kylančio nerimo ir jo jausti vis mažiau. Fiziologinis sužadinimas ir įprotis į kylantį stresą reaguoti kitaip vystosi veikdami kartu. Šioje teorijoje keliama hipotezė, kad konfrontuojant su skausmingais prisiminimais ne tik mažėja emocinių reakcijų intensyvumas („apsiprantama“), bet emocinio apdorojimo proceso metu į turimas atminties sistemas įtraukiama nauja informacija (Foa, & Kozak, 1986). Emocinis apdorojimas paprastai prasideda spontaniškai: emocinės reakcijos į įvykius natūraliai silpnėja arba stiprėja laikui einant.

Tokiu būdu netekties įvykis integruojamas į autobiografinę atmintį ir permąstomas vis rečiau. Tačiau šie permąstymai gali užsitęsti, tapti koncentruotais tik į neigiamus prisiminimus, emocijas ir pojūčius. Tokie neproduktyvūs permąstymai, vadinami ruminacijomis (angl. *ruminations*), apsunkina gedulo įveikos procesą, neleidžia sėkmingai integruoti netekties į bendrąją gyvenimo patirtį (Michael, & Snyder, 2005). Ruminacijos, priešingai nei permąstymai, yra neadaptyvus procesas, galintis turėti įtakos gedulo sutrikimams atsirasti (Garnefski, & Kraaij, 2009). Šis procesas gali būti panašus į emocijų ir prisiminimų nustūmimą arba neigimą kaip įveikos strategijas (Stroebe et al., 2007), blokuoja kognityvinį ir emocinį apdorojimą (Michael, & Snyder, 2005), nes yra daugiau sutelktas į netekties aplinkybių išgyvenimą nei į pačią netektį. Be to, ruminuojant daugiau susitelkiama į neigiamas mintis ir prisiminimus, jie labiau akcentuojami, tai pastiprina negatyvias nuotaikas ir kliudo įveikai (Nolen-Hoeksema, 1991).

Šioje išgyvenimams po netikėtos, smurtinės netekties paaiškinti taikomoje teorijoje netekties taip pat suprantama kaip trauminis išgyvenimas, o ne gedulas. Tačiau ši teorija dalinai paaiškina ir gedulo įveikos procesą: intensyvių emocinių išgyvenimų silpnėjimą, nuolatinių permąstymų apie netekties įvykį svarbą. Gebėjimas artimojo savižudybę prisiminti kaip vieną iš savo gyvenime patirtų įvykių ir nebeteikti tam ypatingos reikšmės (pvz., nebeskirstyti gyvenimo įvykių į atsitikusius iki netekties ir po jos) laikomas susitaikymo su netektimi požymiu.

5.3. Prasmės atkūrimo teorija ir įprasminimo modelis

Prasmės atkūrimo teorija (angl. *reconstruction of meaning*) apjungia kognityvines ir konstruktyvistines idėjas. Pagal šią teoriją, netikėtai mirus artimam žmogui, dabarties išgyvenimai ima nebeatitikti turimo savęs naratyvo arba, kaip įvardina Neimeyer (2006) – prasmės struktūros. Netektys, sukrečiančios asmens įsitikinimus apie pasaulio palankumą ir prasmingumą bei žmogaus vertingumą (Janoff-Bulman, 1992), reikalauja, kad žmogus peržiūrėtų ir keistų turimą prasmės struktūrą, kad ji vėl atitiktų realybę. Šio prasmės atkūrimo proceso metu asmuo atstato sugriuvusius bazinius įsitikinimus apie save ir pasaulį, priskiria prasmę netekties įvykiui ir jo paveiktam tolimesniam savo gyvenimui, ir palaipsniui netekties patyrimą įtraukia į turimą savęs naratyvą jį praplėsdamas arba perkurdamas iš naujo (Neimeyer, 2006). Prasmės atkūrimas gali ne tik padėti integruoti skaudų patyrimą, bet ir leisti numatyti, kokia bus tolimesnė gedulo eiga (Tuval-Machiach et al., 2004).

Prasmės atkūrimas, pasak konstruktyvistų, vyksta trijų pagrindinių procesų dėka. Šie procesai dar vadinami prasmės konstruktais. Kiekvienas jų atspindi skirtingą įveikos aspektą, tačiau sėkmingai patyrimo asimiliacijai į savęs naratyvą reikalinga, kad įvyktų visi trys. Davis, Nolen-Hoeksema ir Larson (1998), atlikę longitudinalinį ir prospektyvų tyrimą, pasiūlė du iš šių konstruktyvų: paaiškinimo ieškojimas ir teigiamybių įžvelgimas. Paaiškinimo ieškojimas (angl. *sense making*) atspindi gedinčiųjų pastangas suprasti, kodėl artimasis mirė. Tai ypač svarbu įvykus smurtinėms, netikėtoms, staigioms netektims. Taigi mirties priežasčių permąstymas atlieka ir šį įprasminimo vaidmenį. Teigiamybių įžvelgimas (angl. *benefit finding*) – tai gebėjimas pastebėti pozityvius savo ar pasaulio pokyčius po artimojo netekties: pasikeitusias nuostatas į gyvenimą, pagerėjusius santykius šeimoje ir pan. (Davis et al., 1998). Pabrėžiama, kad paaiškinimo ieškojimas prasideda iš karto netekus artimojo, o teigiamybių imama ieškoti tik po kurio laiko, praėjus mėnesiams ar net metams (Gillies, & Neimeyer, 2006). Vėliau tyrėjai Gillies ir Neimeyer (2006) papildė konstruktyvų teoriją dar vienu prasmės aspektu –

tapatumo kitimu (angl. *identity change*). Atkurdami prasmę gyvenime po netekties žmonės visada „atkuria“ ir save: atranda teigiamų pokyčių savyje, tokių kaip didesnis pasitikėjimas savimi, savarankiškumas, geriau suvokia gyvenimo trapumą, tampa atsargesni ir jautresni, empatiškiau reaguoja į kitus, pasikeičia santykiai su aplinkiniais. Taip pat kartais jaučiamas dvasinis ar egzistencinis augimas (Janoff-Bulman, 1992; Holland, Currier, & Neimeyer, 2006; Currier, Holland, & Neimeyer, 2006). Šis procesas traumų psichologijoje dar vadinamas potrauminiu augimu (Calhoun, & Tedeschi, 2004; Brewin, & Holmes, 2003; Aldwin, & Levenson, 2004).

Park (2008) suformuluotas įprasminimo modelis (angl. *meaning making model*) taip pat remiasi prielaida, kad patyrus netektį kilęs beprasmybės jausmas nebeatitinka anksčiau turėtos prasmės sistemos. Anksčiau turėta prasmės sistema modelyje vadinama bendrąja prasmės sistema (angl. *global meaning*) – baziniais bendraisiais įsitikinimais, kuriančiais gyvenimo tikslingumo ir prasmingumo jausmą. Žmogui patyrus netektį, taigi stiprų stresą, įvykiui priskiriama vienokia ar kitokia prasmė – suvokiama prasmė (angl. *appraised meaning*). Jeigu suvokiama ir bendroji prasmės neatitinka, žmogus ima jausti stiprų nerimą. Tai skatina keisti vieną arba kitą: suvokiamą arba situacinę prasmę (asimiliacijos principas) arba bendrąją prasmės sistemą (akomodacijos principas), kad jos vėl imtų atitikti viena kitą. Ir, nors šį modelį pagrindžiančių empirinių duomenų stinga, jis gana plačiai taikomas siekiant paaiškinti įveikos procesą.

Augant susidomėjimui prasmės konstrukto įtaka gedulo įveikai, kuriami vis nauji pavadinimai šiam fenomenui aprašyti. Pavyzdžiui, *prasmės ieškojimas* (angl. *quest of meaning*), *prasmės atkūrimas* (angl. *reconstruction of meaning*; Neimeyer, 2002; Neimeyer, Baldwin, & Gillies, 2006), *prasmės atradimas* (angl. *finding meaning*; Michael, & Snyder, 2005), *įprasminimas* (angl. *meaning making*; Park, 2008; Steffen, & Coyle, 2011). Kai kurie autoriai prasmės aspektui aprašyti sinonimiškai vartoja ir sąvokas *teigiami pokyčiai patyrus netektį* (angl. *positive changes after bereavement*), *didesnis potrauminis augimas* (angl. *more posttraumatic growth*) (pvz., Ho, Wing, &

Yiu, 2008) ir pan. Šios sąvokos atspindi skirtingas teorines prieigas ir priklauso nuo to, ar prasmė laikoma savaime neegzistuojančia ir reikalinga sukurti (filosofų egzistencialistų požiūris; Baumeister, 1991), ar iš esmės egzistuojančia ir reikalinga atrasti (filosofų fenomenologų požiūris; Frankl, 1997; Thompson, & Walsh, 2010). Šiame darbe siekiama gedulo įveiką aprašyti remiantis tyrimo duomenimis ir norint išvengti teorinių prielaidų įtakos tyrėjų požiūriui, prasmės fenomenui po artimojo savižudybės apibrėžti vartojamos *prasmės ieškojimo ar atkūrimo* ir *įprasminimo* sąvokos.

5.4. Įveikos užduočių teorija

Worden (1982/2009) įveikos užduočių (angl. *tasks of mourning*) teorijoje į gedulą po savižudybės taip pat žvelgiama visų pirma kaip į traumos patyrimą, tačiau analizuojama ne traumos įveika, o trauminės (netikėtos, smurtinės) netekties sukulto gedulo įveika. Šioje teorijoje, orientuotoje į gedinčiojo gyvenimo kontrolės atstatymą ir aktyvią, nuo gedinčiojo priklausančią įveikos proceso pusę, teigiama, kad žmogus gali padėti sau susitaikyti su netektimi įveikdamas keturias pagrindines užduotis (Worden, 2009):

1. Priimti netekties fakto tikrumą, suvokti mirties negrįžtamą poveikį. Šią užduotį įveikti padeda mirties priežasties ir mirusiojo ieškojimas, jausmas, kad jis yra gyvas. Tačiau atsisakymas patikėti, kaip viena iš neigimo rūšių, nėra tinkamas šios užduoties sprendimas.
2. Gedulo skausmo procesas. Jo metu išgyvenamas emocinis skausmas, susijęs su netektimi. Šis skausmas gali pasireikšti fiziniais simptomais arba neįprastu elgesiu. Čia įtakos gali turėti visuomenė, joje vyraujantys įsitikinimai ir socialinės normos.
3. Prisitaikymas prie pasaulio be mirusiojo. Netekęs artimojo žmogus turi iš naujo prisitaikyti prie trijų savo gyvenimo sričių: tai išorinis prisitaikymas (kaip netektis paveikia kasdienį gyvenimą pasaulyje), vidinis prisitaikymas (kaip netektis paveikia savęs jausmą ir savastį) ir

dvasinis prisitaikymas (kaip netektis paveikia gedintojo įsitikinimus, vertybes ir prielaidas apie pasaulį).

4. Atrasti tvirtą ryšį su mirusiuoju naujame, pasikeitusiame gyvenime. Į šią užduotį taip pat įeina gebėjimas sukurti ir išlaikyti santykius su kitais žmonėmis.

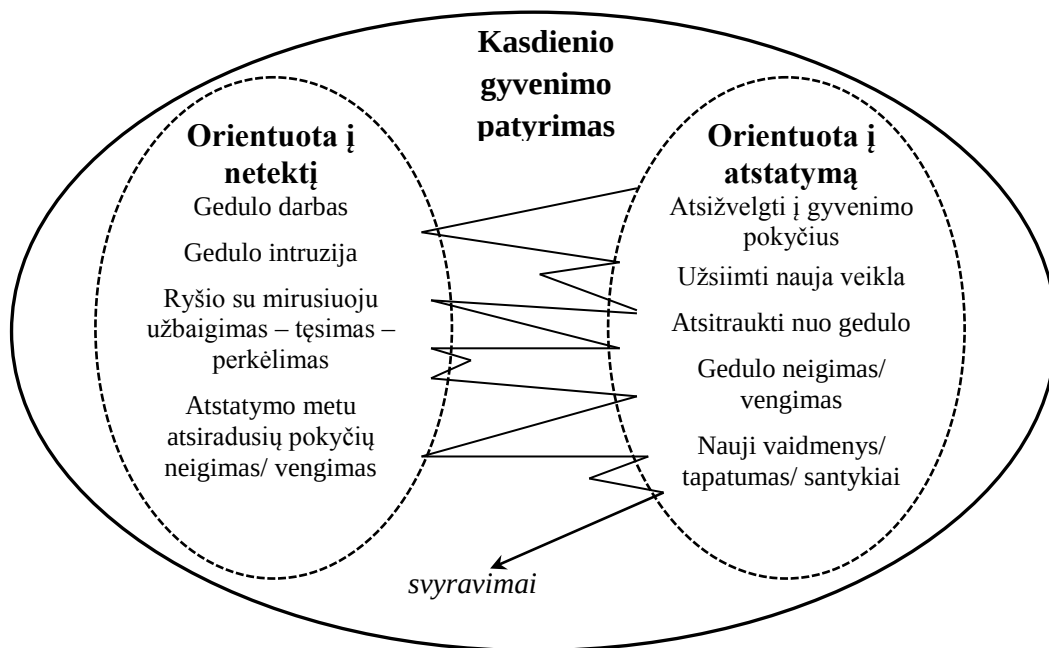
Worden, šią teoriją pirmą kartą pasiūlęs 1982 m., ketvirtajame savo knygos leidinyje pateikė atnaujintą užduočių sąrašą pridėdamas, kad gedint svarbu ne tik reakcija ir poveikis, bet ir pats gedulo procesas. Galima pastebėti, kad šios teorijos pagrindas nemaža dalimi remiasi Freud'o gedulo darbo idėja. Tačiau vėliau Worden pažiūroms įtakos turėjo šiuolaikinės gedulo teorijos, ypač nauji atradimai apie ryšio tęsimą su artimuoju jam mirus ir Stroebe ir Schut (1999) aprašytas dvigubo apdorojimo modelis.

5.5. Dvigubo apdorojimo modelis

Dvigubo apdorojimo modelis (angl. *dual process model*; Stroebe, & Schut, 1999; Stroebe, & Schut, 2010) remiasi kognityvine streso ir prieraišumo teorijomis. Ankstesnės teorijos daugiau orientuotos į įveikos procesą ir neanalizuoja jo galimo rezultato (kuris gali būti tiek susitaikymas su trauminiu įvykiu, tiek sutrikimai) bei mažai atspindi išgyvenamą jausmų ir minčių sumaištį. Be to, šiame modelyje aprašant susitaikymo su netektimi procesą, daugiau akcentuojamas ne traumos patyrimo, o gedulo aspektas.

Pagal šį dvigubo apdorojimo modelį, gedėdamas žmogus susiduria su dviejų rūšių stresoriais: orientuotais į netektį – mirusįjį, emocinių ryšių su juo kitimą, savo gedulo reakcijas, ir orientuotais į atstatymą (angl. *restoration*) – psichosocialinius pokyčius ir prisitaikymą prie jų, savo gyvenimo atkūrimą (2 pav.). Gedulo proceso metu gedintysis nuolat susiduria su savo išgyvenimais nevalingai juos prisimindamas vaizdiniais, sapnais ar mintimis. Stroebe ir Schut (1999), panašiai kaip ir Horowitz (2001), aprašęs traumos proceso fazių teoriją, pastebėjo, kad nuo šių nevalingų prisiminimų gedintieji dažnai stengiasi atsiriboti. Tai, ką Horowitz (2001) vadina invazijos ir neigimo

fazėmis, dvigubo apdorojimo modelio autoriai apibrėžia kaip konfrontaciją ir vengimą: buvimą su kylančiomis emocijomis arba pastangas jas suvaldyti. Nuolatinis svyravimas (angl. *oscillation*) tarp šių dviejų procesų yra pagrindinis gedulo proceso mechanizmas (Stroebe, & Schut, 1999). Normalaus svyravimo maždaug vienodai orientuojantis tiek į netektį, tiek į atstatymą, sutrikdymas ir disbalansas gali būti siejamas su gedulo patologija.



2 pav. Dvigubo apdorojimo modelis (Stroebe, & Schut, 1999).

Šį modelį mėginama patvirtinti ir empiriškai, tačiau tyrimų rezultatai – nevienareikšmiai. Įrodoma, kad tiek konfrontavimas su savo intensyviomis emocijomis, tiek jų vengimas ir šių dviejų procesų kaita yra svarbūs gedulo įveikoje. Tačiau, priešingai nei manė Stroebe ir Schut (1999), geriau prie pasikeitusio gyvenimo prisitaikę gedintieji daugiau orientuojasi į netektį nei į atstatymą, ir atvirkščiai – mažiau prisitaikę gedintieji buvo linkę vengti susidurti su prisiminimais (Bennett, Gibbons, & Mackenzie-Smith, 2010). Taigi galima pastebėti, kad nors atsitraukimas nuo savo išgyvenimų gali būti naudingas gedint, tačiau gebėjimas atsitraukti nebūtinai žymi sėkmingesnę gedulo įveiką.

Galima pastebėti tam tikrus Worden (2009) įveikos užduočių teorijos ir Stroebe ir Schut (1999) dvigubo apdorojimo modelio panašumus: abi šios teorijos teigia, kad gedulas vyksta judant per tam tikrus uždavinius arba svyruojant tarp tam tikrų aspektų, šis procesas nėra linijinis ir neturi apibrėžtos pradžios ir pabaigos. Be to, abejose teorijose atsižvelgiama į panašius įveikos aspektus: pasikeitusios realybės priėmimą, patiriamų jausmų išgyvenimo ir išreiškimo svarbą, prisitaikymą prie pokyčių, savo naujo tapatumo ir pakitusių santykių su mirusiuoju priėmimą. Tačiau dvigubo apdorojimo modelyje labiau akcentuojamas gedulo, o ne traumos patyrimo aspektas po artimojo netekties bei pagrindiniu įveikos mechanizmu laikoma emocijų reguliacija (judėjimas tarp konfrontacijos su savo išgyvenimais ir jų vengimo). Be to, šis modelis leidžia numatyti galimus gedulo sunkumus ir jo pasekmes. Worden (2009) teorijoje mažiau dėmesio kreipiama galimiems gedulo sunkumams įžvelgti ar gedulo trajektorijai įvertinti, nes daugiau akcentuojama traumos, o ne gedulo įveika bei jos procesas, kurio metu kyla tam tikri iššūkiai. Ši teorija gali būti pritaikoma įvairias psichologines traumas patyrusiųjų išgyvenimams parašyti.

6. Gedulo po savižudybės tyrimai

Nors teorinių modelių ir požiūrių į gedulo įveiką daugėja, šie modeliai empiriškai tikrinami gana retai. Artimojo dėl savižudybės netekusiųjų išgyvenimai, kaip aptarta anksčiau, dažniau tiriami atsižvelgiant į tokią netektį kaip į traumuojantį įvykį, mažiau dėmesio skiriant gedulo išgyvenimams. Be to, įveikos tyrimuose galima pastebėti tendenciją šį patyrimą išskaidyti į atskirus konstruktus ir arba juos tirti giliau, bet atsietai nuo įveikos proceso visumos, arba ieškoti ryšių su kitais konstruktais arba netekties aspektais. Dažniausiai tyrimais siekiama atrasti, kas gedintiesiems padeda sėkmingiau prisitaikyti prie netekties ir paskatina šio patyrimo integraciją į vidines struktūras. Pastaruoju metu daugiausiai tyrėjų dėmesio sulaukia įprasminimo, emocinių ryšių su mirusiuoju palaikymo, socialinės paramos ir emocinio

atvirumo reikšmės gedulo integracijai, stigmatizacijos, kultūrinių gedulo įveikos skirtumų klausimai.

6.1. Pagrindiniai gedulo tyrimuose keliami klausimai

Vienas gedulo tyrimuose keliamų klausimų yra *įprasminimo reikšmė* gedulo įveikai. Diskutuojama, ar gebėjimas atkurti ar atrasti prasmę netekties patyrimo siejasi su sėkmingesne adaptacija. Šie tyrimai dažniausiai patvirtina, kad prasmės aspektas yra svarbus gedulo įveikoje (Braun, & Berg, 1994; Stanaitytė ir Kočiūnas, 2013; Neimeyer, 2002), tačiau jo įtaka gedulo procesui nėra vienareikšmė. Tyrimais įrodoma, kad sunkumai įprasminti netektį siejasi su gedulo komplikacijomis (Lichtenhal, Currier, Neimeyer, & Keesee, 2010). Prasmės atkūrimas ar atradimas gali vykti sudėtingiau arba gali būti apsunkintas artimojo netekties aplinkybių: staigos, smurtinės netektys įprasminamos sunkiau nei dėl natūralių mirties priežasčių įvykusios netektys (Holland, & Neimeyer, 2010; Keesee, Currier, & Neimeyer, 2008). Taigi prasmės atkūrimo ar atradimo vaidmuo gedulo įveikoje nėra visai aiškus. Negebėjimas įprasminti netekties siejamas su gedulo sunkumais, tačiau sėkmingai vykstantis įprasminimo procesas nebūtinai siejasi su sėkmingesne gedulo įveika.

Emocinių ryšių su artimuoju tąsa (angl. *continuing bonds*) šiam mirus taip pat tiriama dažnai. Pradėjus kvestionuoti Freudų „gedulo darbo“ koncepciją, imta svarstyti, ar sėkmingai įveikai būtina nutraukti emocinius ryšius su mirusiuoju. Toks besitęsiantis ryšys gali ir padėti gedint, leisti palengva emociškai atsiskirti nuo mirusiojo ir suteikti erdvės atsisveikinimui, kuris negalėjo įvykti dėl staigos ir netikėtos artimojo mirties. Tyrimai patvirtina, kad gedintieji šį ryšio su mirusiuoju jausmą dažniausiai suvokia kaip natūralų ir pageidautiną, taigi jis gali turėti tam tikrą emocinio palaikymo vaidmenį gedint (Stroebe, Schut, & Stroebe, 2005a; Field, Gao, & Paderna, 2005). Tačiau esama ir prieštaringų duomenų: tokie neįprasti pojūčiai gali gąsdinti gedintįjį, kelti susirūpinimą savo psichikos sveikata (Steffen, & Coyle,

2011), emocinio ryšio tęsimas gali būti neadaptyvus įveikoje, kelti sutrikimų riziką (Boelen, Stroebe, Schut, & Zijerveld, 2006; Neimeyer et al., 2006). Tai, kokią įtaką įveikai turės emocinio ryšio su mirusiuoju sąsa, priklauso nuo įvairių veiksnių: iki netekties buvusių santykių ir prieraišumo prie artimojo (Stroebe et al., 2005a), besitęsiančio santykio formos ir būdo, t.y. to, ar mirusysis jaučiamas kaip esantis šalia, ar su juo kalbamas tik mintyse, ir pan. (Field et al., 2005). Pastaruoju metu atliekama vis daugiau tyrimų, įrodančių emocinių ryšių su mirusiuoju sąsos naudingumą įveikai, daugėja gedinčiųjų kuriamų pomirtinių internetinių tinklalapių mirusiajam, mirusiųjų anketos palaikomos internetiniuose socialiniuose tinkluose ir pan. (Stroebe, & Schut, 2005; Andriessen, Krysinska, & Corveleyn, 2014a). Tačiau nėra vieningo požiūrio, kokie gedinčiųjų pojūčiai ar jausmai vadinami emocinių ryšių su mirusiuoju tęsimu. Tai greičiausiai turi įtakos tyrimų rezultatų prieštaravimui. Vieni tyrėjai tokio ryšio palaikymu vadina gedinčiojo jausmą, kad mirusysis yra šalia, gyvas (pvz., Steffen, & Coyle, 2011; Field et al., 2005), kiti tyrėjai mano, kad ryšys su mirusiuoju – tai dažnas mirusiojo prisiminimas, svajojimas apie jį, pokalbių su juo kūrimas mintyse ir pan. (pvz., Stroebe, & Schut, 2005; Neimeyer et al., 2006). Be to, šį fenomeną apskritai sunku tirti: gedintieji spontaniškai mažai kalba apie tokius savo gedulo pojūčius, ypač jeigu jų kultūroje ar kalboje emocinių ryšių tęsimo sąvoka ir koncepcija yra mažiau suprantama. Pavyzdžiui, dauguma šio aspekto tyrimų yra atlikta JAV, kur sąvoka *continuing bonds* yra plačiai vartojama ir šnekamojoje kalboje, taigi gedintieji turi aiškią ryšių tęsimo koncepciją. Lietuvoje tuo tarpu sąvoka *emocinių ryšių sąsa* yra retai vartojamas ir sunkiau suvokiamas žodžių junginys; lietuvių kalboje nėra atitinkamos plačiau vartojamos sąvokos šiam aspektui pavadinti, todėl jį sunkiau suvokti.

Socialinis gedulo aspektas tiriamas dažniausiai. Šioje srityje keliami keli pagrindiniai klausimai, *socialinės paramos reikšmė* įveikai yra vienas jų. Tyrimų įrodymai gana priešaringi: jais ir patvirtinama, ir paneigiama socialinės paramos nauda gedinčiojo savijautai. Atrandama, kad daugiau socialinės paramos gaunantys gedintieji rečiau susiduria su gedulo

komplikacijomis nei gaunantys mažiau palaikymo iš aplinkinių (Stroebe et al., 2005a; Stroebe, Stroebe, Abakoumkin, & Schut, 1996), tačiau taip pat atrandama, kad socialinė parama nėra susijusi su gedulo komplikacijomis (Stroebe, Zech, Stroebe, & Abakoumkin, 2005b). Taigi sėkminga gedulo įveika galima ir mažiau atsiveriant emociškai (Parker, & McNally, 2008; Stroebe, Stroebe, Schut, Zech, & van den Bout, 2002). Tai mėginama paaiškinti remiantis prieraišumo teorija: netekus artimojo jaučiama emocinė vienatvė, o socialinė parama gali sumažinti tik socialinę vienatvę, taigi negali kompensuoti gedinčiojo emocinės vienatvės (Stroebe et al., 1996). Šie tyrimai atskleidžia, kad socialinis palaikymas gali būti svarbus gedint, tačiau jo įtaka netekties kaip traumos išgyvenimams nėra visai aiški. Tiriant socialinį palaikymą dažniausiai nebūna atskiriama, ar matuojamas poveikis gedulo, ar traumos reakcijoms.

Kita socialinio gedulo aspekto dalis – gedinčiųjų artimųjų elgesys. Mėginama išsiaiškinti, kokie socialiniai poreikiai kyla gedint, su kokiais sunkumais susiduria ne tik pats gedintysis, bet ir jo aplinkiniai. Aplinkinių negebėjimą tinkamai reaguoti ir palaikyti artimo savižudybę patyrusio asmens Grad, Clark, Dyregrov ir Andriessen (2004) vadina *socialiniu bejėgiškumu* (angl. *social helplessness*). Galimai dėl socialinio bejėgiškumo artimieji negeba tinkamai atliepti gedinčiojo socialinių poreikių. Toks elgesys gedinčiųjų gali būti suvokiamas kaip atstūmimas arba stigmatizacija. Tačiau socialinio bejėgiškumo apraiškos, priežastys ir poveikis tiriami mažai, tai dažniausiai priskiriama kultūriniais skirtumams.

Socialinio gedulo aspekto tyrimai (dažniausiai – atskleidžiamieji) rodo *stigmatizacijos* įtaką gedulo įveikai. Stigmatizacijos reiškinyje labai priklauso nuo atskirų kultūrų ir visuomenės požiūrio į savižudybę, savižudžius, gedulą ir mirtį apskritai. Tačiau įvairių šalių tyrimai dažniausiai patvirtina, kad dėl artimojo savižudybės gedintys asmenys yra labiau socialiai atriboti arba patys labiau atsiriboja, išgyvena socialinę stigmą, gauna mažiau socialinės paramos (Houck, 2007; Geleželytė, 2014; Maple, Edwards, Plummer, & Minichiello, 2010; Calhoun, Selby, & Faulstich, 1980). Tokia socialinė atskirtis ir izoliacija,

net jeigu ji kyla dėl paties gedintojo atsiribojimo nuo aplinkinių, apsunkina gedulo įveiką (Feigelman et al., 2009; Cvinar, 2005; Jordan, 2001; Neimeyer et al., 2002). Tyrimais įrodoma stigmatizacijos įtaka gedulo komplikacijoms būdinga įvairioms kultūroms. Nors Houck (2007), Pensilvanijoje, JAV tyręs artimųjų dėl savižudybės, vėžio arba ŽIV/ AIDS netekusių asmenų patiriamą stigmą, daro išvadą, kad nusizudžiusių artimųjų stigmatizacija mažėja, nes didėja visuomenės supratingumas. Arba, kaip rodo Feigelman ir kitų (2009) tyrimas Niujorke, JAV, stigmatizavimas dabartinėje visuomenėje gali pasireikšti subtiliau, ne atvirai smerkiant. Tačiau nėra žinoma, ar tai būdinga ir kitoms šalims ir visuomenėms, ar tik Jungtinėms Amerikos Valstijoms.

Daugiau dėmesio kreipiant po netekties kylančioms traumos reakcijoms ir atrandant, kad stigmatizacija gali jas apsunkinti, galimai klaidingai daroma išvada apie tarpkultūriškai universalų stigmatizavimo poveikį. Kokia jo įtaka gedulo reakcijoms bei ar tai priklauso nuo visuomenės kultūros, kurioje įvyko savižudybė, žinoma mažai.

Socialinės paramos gavimas išgyvenant gedulą po artimojo savižudybės neretai tapatinamas su *emociniu atsivėrimu* aplinkiniams. Socialinis palaikymas gedint tyrimuose laikomas galimybe išsipasakoti aplinkiniams, o palaikančios, supratingos aplinkinių reakcijos vadinamos emocine parama. Taigi gedintojo emocinis atvirumas (angl. *emotional openness*, Grad et al., 2004 pasiūlyta sąvoka) dažnai tampa prielaida socialiniam palaikymui neatsižvelgiant į tai, kad ne visi gedintieji turi poreikį išsipasakoti. Nors gedulą išgyventi daugiau individualiai nei socialiai tyrimuose dažnai vadinamas socialiniu atsiribojimu, socialinės paramos vengimu ar negavimu, savistigmatizacija arba vengimu susidurti su savo intensyviomis emocijomis. Tyrimais įrodoma, kad toks elgesys gali būti žalingas: neadaptyvus, kliudantis gedulo įveikai (Stroebe et al., 2002; Grad et al., 2004). Tačiau tyrimais taip pat įrodoma, kad emocinis atvirumas neturi ypatingos reikšmės gedulo įveikai ar geresniam psichologiniam prisitaikymui po artimojo netekties (Bonanno et al., 1995) arba kaip tik gali padėti optimistiškiau žiūrėti į savo patirtį ir greičiau prisitaikyti prie pasikeitusios realybės (Parker, & McNally, 2008). Gali būti,

kad tyrimų rezultatų prieštarumas atspindi skirtingą tyrėjų požiūrį į emocinį atvirumą bei tai, kad jis dažnai laikomas reikalinga prielaida socialinei paramai gauti. Be to, gebėjimas kalbėti apie patirtą netektį tyrimuose dažnai tapatinamas su netekties permąstymais (pvz., Stroebe et al., 2002, Coifman, & Bonanno, 2010; ir kt.). Tačiau nėra įrodyta, kad šie procesai yra tapatūs ir kad emociškai uždaresni, taigi mažiau su aplinkiniais apie netektį kalbantys gedintieji iš tiesų siekia rečiau susidurti su savo intensyviomis emocijomis, permąstyti patirtą netektį.

Apskritai galbūt ne emocinis atvirumas ar emocijų vengimas, o gera emocijų reguliacija yra labiau susijusi su gedulo įveika. Emocinis lankstumas leidžia žmogui sėkmingai prisitaikyti, pastebėti savo būsenos pokyčius laike, įvertinti savijautos gerėjimą ar prastėjimą, išvelgti galimus pokyčius ateityje (Bonanno, & Kaltman, 2001; Coifman, & Bonanno, 2010). Su įveikos eiga ypač susijęs ne tik gebėjimas permąstyti patirtį, bet ir atsitraukti nuo savo neigiamų, skausmą keliančių emocijų (Coifman, & Bonanno, 2010). Ši idėja atspindi ir dvigubo apdorojimo modelyje (Stroebe, & Schut, 1999), jame emocinis lankstumas vadinamas svyravimu. Stingant emocinio lankstumo ne taip lengvai pereinama nuo permąstymų į atsitraukimą ir atvirkščiai, ir tai gali kliudyti „apsiprasti“ su netekties įvykiu ir jį sėkmingai integruoti su kitais praeities išgyvenimais. Taigi galbūt tyrimuose vertingiau ne ieškoti emocinio atvirumo ar uždarumo įtakos įveikos procesui, o tirti emocinio lankstumo prielaidas, veiksnius ir įtaką.

6.2. Gedulo įveikos tyrimai Lietuvoje

Kokia Lietuvos istorinės praeities ir susiformavusios kultūros įtaka gedului žinoma nedaug. Įtakos dabartinėms aktualioms problemoms vystytis galėjo turėti įvairūs istoriniai įvykiai. Pastaruoju metu vis daugėja Lietuvos priklausymo Sovietų sąjungai laikotarpio tyrimų. Ši istorinė ir kultūrinė trauma galimai turi ypatingą poveikį lietuvių psichologinei savijautai, psichikos sveikatai, alkoholizmo ir savižudybių problemoms. Keliamos prielaidos apie

šio ilgalaikio traumavimo įtaką aukštiems savižudybių rodikliams Lietuvoje (Gailienė, 2008). Savižudybių skaičių didina ne tik piktnaudžiavimas alkoholiu ir įvairūs psichikos sutrikimai, bet ir vyraujantys nevilties, bejėgiškumo jausmai (Skruibis, Kazlauskas ir Gailienė, 2008), pasyvumas ir palankios nuostatos savižudybių atžvilgiu (Gailienė, 2005; Skruibis, 2008). Nors didelė dalis šiandieninėje Lietuvoje gyvenančių asmenų patys nepatyrė sovietinių represijų, tremties, sovietizacijos ar gyvenimo okupuotoje Lietuvoje, jie taip pat gali jausti šio ilgalaikio traumavimo padarinius. Kaip rodo tyrimai, sunkios traumos poveikis gali būti perduodamas ir kitoms kartoms (Vaskelienė, 2012; Mažulytė ir kt., 2014). Tačiau kokia šios istorinės traumos galima įtaka gedului ir jo įveikai nėra žinoma.

Nors savižudybės reiškinys Lietuvoje tiriamas gana išsamiai, dažniausiai analizuojami savižudiško elgesio rizikos veiksniai. Šios žinios svarbios organizuojant savižudybių prevencijos priemones. Tačiau nusižudžiusiųjų artimieji, jų išgyvenamas gedulas ir įveika tiriama mažai. Yra kelios studijos apie nuostatas į nusižudžiusiųjų artimuosius ir stigmatizacijos reiškinį (Geležėlytė, 2012; Trofimova, Stravinskaitė ir Gailienė, 2004), artimojo savižudybės priežasčių ieškojimo ir atradimo įtaką gedulo įveikai (Janulytė, 2014) bei nusižudžiusiųjų artimųjų santykį su socialine parama (Geležėlytė, 2014).

Taigi, nors gedulas po artimojo savižudybės Lietuvoje nėra retas reiškinys, apie šiuos išgyvenimus, įveiką ir galimą kultūros įtaką šiems procesams žinoma nedaug. Tai galimai prisideda ir prie postvencijos galimybių stygiaus Lietuvoje. Šiuo metu jokia speciali pagalba gedintiesiems nėra teikiama, tačiau, kaip matyti iš kitose šalyse atliekamų studijų, gedintiems po artimo savižudybės gali būti reikalinga specifinė, į jų gedulo ypatumus orientuota pagalba.

7. Tyrimo problema ir aktualumas

Įvairiose šalyse atliktų tyrimų rezultatai dažnai negali būti palyginami tarpusavyje ir yra gana prieštaringi. Tai gali būti susiję su keliomis pastaruoju metu gedulo tyrimuose paplitusiomis tendencijomis. Artimojo dėl savižudybės netekusiųjų patirtys dažniausiai tiriamos jas suvokiant kaip psichologinę traumą. Tai leidžia nusižudžiusiųjų artimųjų išgyvenimus gretinti su kitus traumuojančius įvykius (pvz., netektis dėl artimojo žmogžudystės, nelaimingo atsitikimo) patyrusių asmenų reakcijas ir įveikos procesą. Nors žinoma, kad artimojo savižudybė sukelia ir traumas, ir gedulo reakcijas, pastarosios tiriamos mažai. Teoriniai modeliai taip pat dažniausiai orientuoti į traumas, o ne į gedulo aspektą, nors jais siekiama paaiškinti visus artimojo netekties išgyvenimus ir jų įveiką. Traumuojantis netekties pobūdis laikomas pagrindiniu gedulo procesą veikiančiu veiksniu. Mažai tiriamos tokios postvencijos temos kaip atsparumas apsunkintoms gedulo reakcijoms ar efektyvūs postvencijos būdai (Kristensen et al., 2012).

Kita gedulo tyrimų tendencija yra ta, kad daugiau tyrėjų dėmesio sulaukia įvairių susijusių sutrikimų rizika, adaptyvios ir neadaptyvios traumos reakcijos, įveikos veiksniai ir konstruktai. Siekiama ištirti, kokią įtaką gedulo (arba tiksliau – traumos dėl artimojo netekties) įveikai turi tokie aspektai kaip netekties įprasminimas, emocinių ryšių su mirusiuoju tęsimas, socialinė parama, stigmatizacija, emocinis atvirumas. Apžvelgus tyrimus pastebima, kad šie aspektai dažnai tiriami kaip atskiri, tarpusavyje nesusiję konstruktai. Keliamos šių konstrukto veikimo teorijos ir modeliai. Tačiau tokios studijos, nors ir padeda geriau suprasti atskirų veiksnių dalis, neleidžia gedulo įveikos reiškinių apžvelgti kaip visumos. Holistinis požiūris reikalingas ne tik psichologams mokslininkams, bet ir praktikams, dirbantiems su nusižudžiusiųjų artimaisiais.

Apžvelgus gedulo tyrimus taip pat pastebima, kad gedulas ir įveika pastaruoju metu dažniausiai tiriami kiekybiniais metodais, leidžiančiais tiksliau išmatuoti atskirus įveikos veiksnius ir konstruktus (Kristensen et al., 2012).

Tačiau atskirų konstrukčių tarpusavio sąsajas ir holistinį požiūrį į gedulo įveiką kiekybiniais metodais sunku ištirti, tam reikia platesnių kokybinių tyrimų. Apskirtai šioje srityje stinga platesnių, gilesnių, kokybinių studijų (Andriessen et al., 2014b).

Lietuvoje gedulas po artimojo savižudybės ir tokio gedulo įveika tirti nedaug, šios srities žinios – negausios. Gedulo po savižudybės tyrimai pradėti tik 2013m. Tyrimų, atliktų kitose šalyse, išvados negali būti tiesiogiai pritaikomos neatsižvelgiant į konkrečiai šaliai būdingus gedulo ypatumus: tarpkultūrinės studijos įrodo kultūrų įtaką gedulo reakcijoms ir įveikos veiksniams, ypač – socialiniams (Hardy-Bougere, 2008). Todėl tikslinga tirti lietuvių, netekusių artimojo dėl savižudybės, patirtį į ją žvelgiant kaip į visumą ir neakcentuojant atskirų gedulo įveikos konstrukčių, neišskiriant traumos ar gedulo reakcijų.

8. Tyrimo tikslas ir uždaviniai

Šio tyrimo **tikslas** yra atskleisti ir aprašyti gedulo po artimojo savižudybės įveikos procesą.

Tikslui įgyvendinti keliama tokie **uždaviniai**:

1. Ištirti branduolinės šeimos nario per pastaruosius du metus netekusių asmenų gedulo įveiką.
2. Aprašyti gedulo netekus artimojo dėl savižudybės patyrimą.
3. Atskleisti gedulo įveikos dėsningumus ir kryptis.

TYRIMO METODOLOGIJA

1. Tyrimo dalyviai

Tyrime dalyvavo 23 artimo šeimos nario dėl savižudybės netekę pilnamečiai asmenys, 3 vyrai ir 20 moterų. Visi dalyviai per pastaruosius du metus buvo patyrę artimo branduolinės šeimos nario savižudybę (mamos savižudybę patyrė 6 dalyviai, tėvo – 1, sūnaus – 6, dukters – 1, brolio 2, sesers – 1, vyro – 5 ir žmonos neteko 1 tyrimo dalyvis). Tarp nusižudžiusių 14 buvo vyrai ir 9 – moterys. Visi tyrimo dalyviai buvo iš skirtingų šeimų. Detalesnė informacija apie tyrimo dalyvius pateikiama 1 lentelėje.

Netektį patyrę asmenys tyrime dalyvauti buvo kviečiami keliais būdais. Trumpas informatyvus kvietimas apie vykdomą tyrimą ir tiriamųjų paiešką buvo platinamas įvairiuose Lietuvos miestuose (universitetuose, poliklinikose, psichologinio konsultavimo ir psichoterapijos paslaugas teikiančiose įstaigose, kt.), internetu, spaudoje. Taip pat prie informacijos apie tyrimą platinimo prisidėjo Vilniaus arkivyskupijos kunigai. Norintieji dalyvauti tyrime galėjo susisiekti su tyrėjais telefonu arba elektroniniu paštu. Į šį kvietimą atsiliepė 3 asmenys. Dar 2 tyrimo dalyviai buvo pasiekti „sniego gniūžtės“ principu: naudojantis tyrėjų ir dalyvaujančių tyrime gedinčiųjų asmeniniais kontaktais.

Esant tokiam mažam tyrimo dalyvių skaičiui pradėta bendradarbiauti su Policijos departamentu prie Vidaus reikalų ministerijos. Departamento vadovybė sudarė galimybę su nusižudžiusių asmenų artimaisiais susisiekti per policijos pareigūnus, kurie yra pirmieji savižudybės įvykių tyrėjai. Po savižudybės akto artimuosius apklausiantys Vilniaus, Kauno ir Utenos apskričių policijos pareigūnai įteikė gedintiesiems trumpą informaciją apie šį tyrimą ir pakvietė jame dalyvauti (sutikimo, kad tyrėjai susisiektų, lapo pavyzdys pateikiamas 1 priede). Visiems bendradarbiaujantiems policijos pareigūnams buvo suteikta informacija apie jų indėlį tyrimui (pavyzdys – 2 priede). Dalyvauti sutinkančių asmenų kontaktus policijos pareigūnai perdavė mums, tyrėjoms, ir praėjus reikiamam laiko tarpui, susisiekėme su šiais

nusižudžiusiojo artimaisiais. Taip pat policijos pareigūnai susisiekė su asmenimis, artimojo savižudybę patyrusiais 2012 m., ir sutinkančiųjų dalyvauti tyrime kontaktus perdavė mums. Tyrimas buvo pradedamas tik gavus žodinį arba rašytinį sutikimą apie savanorišką dalyvavimą tyrime. Kviečiant dalyvauti šiuo būdu buvo pasiekta 18 tyrimo dalyvių. Tačiau pastebime, kad bendras sutikusių tyrime dalyvauti asmenų skaičius yra labai mažas. Iš viso policijos pareigūnai perdavė 111 asmenų, patyrusių artimojo savižudybę, kontaktus. Iš jų 30 % neatitiko tyrimo kriterijų (nebuvo nusižudžiusiojo branduolinės šeimos nariai arba buvo praėję per mažai arba per daug laiko po netekties). Dar 22 % galimų tyrimo dalyvių arba nebeatsiliepė į skambučius, arba apskritai nepavyko su jais susisiekti. 27 % asmenų, kurių kontaktus gavome iš policijos pareigūnų, atsisakė dalyvauti tyrime sakydami, kad nenori kalbėti, neturi laiko, ne taip suprato policijos pareigūnų suteiktą informaciją ir galvojo, kad sutinka gauti pagalbą, o ne dalyvauti tyrime, arba neatvyko į paskirtą susitikimo vietą. Taigi tyrime dalyvavo tik penktadalis (21 %) asmenų, su kuriais buvo susisiekiama.

Telefonu susisiekus su galimais tyrimo dalyviais buvo trumpai pristatomas vykdomas tyrimas ir klausiama, ar asmuo sutinka užpildyti klausimynus ir susitikti su viena iš tyrėjų dėl interviu. Šiame darbe analizuojami tik interviu dalies ir demografinių charakteristikų anketos duomenys, todėl kiti tyrimo dalyvių pildyti instrumentai neaprašomi. Su tyrime dalyvauti sutikusiais asmenimis buvo susitinkama dalyviui patogioje vietoje: Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto patalpose, dalyvio gyvenamos vietovės policijos komisariate arba dalyvio namuose. Interviu buvo imami Vilniuje, Kaune, Šiauliuose, Jonavoje, Anykščiuose, Zarasuose, Visagine ir Eišiškėse.

Iš viso tyrime dalyvavo 4 Utenos, 3 Kauno, 1 Šiaulių, 14 Vilniaus apskričių ir 1 šiuo metu užsienyje gyvenantis asmuo. Visi dalyviai tyrimo metu išgyveno antruosius metus po branduolinės šeimos nario netekties (t.y. netektis buvo įvykusi prieš daugiau nei 1 m. ir po netekties buvo praėję ne daugiau kaip 1 metai).

1 lentelė. Tyrimo dalyvių duomenys

	Vardas*	Amžius	Gyvenamoji vieta (apskr.)	Neteko	Mirusio amžius	Laikas po netekties (mėn.)	Interviu trukmė (min.)
1.	Austėja	24	Vilniaus	mamos	65	24	103
2.	Auksė	58	Vilniaus	sūnaus	36	15	56
3.	Diana	50	Vilniaus	Sūnaus	24	16	116
4.	Jolita	43	Vilniaus	vyro	41	15	30
5.	Jolanta	43	Vilniaus	vyro	45	16	25
6.	Justė	36	Vilniaus	brolio	36	21	95
7.	Irma	56	Vilniaus	sūnaus	26	18	44
8.	Haroldas	36	Vilniaus	tėvo	59	16	80
9.	Antanina	56	Šiaulių	dukters	26	16	51
10.	Olga	40	Utenos	sūnaus	17	13	36
11.	Lijana	30	Utenos	mamos	52	18	62
12.	Lauryna	30	Vilniaus	brolio	22	18	91
13.	Lukas	46	Vilniaus	žmonos	44	15	39
14.	Janina	50	Vilniaus	mamos	75	12	47
15.	Kristijonas	29	Vilniaus	mamos	44	14	49
16.	Lukrecija	45	Vilniaus	vyro	42	16	78
17.	Jurga	31	Vilniaus	mamos	88	18	114
18.	Rimantė	45	Vilniaus	sūnaus	20	18	55
19.	Ana	29	Kauno	sesers	25	15	78
20.	Laima	45	Utenos	sūnaus	19	18	66
21.	Danguolė	51	Utenos	vyro	49	24	90
22.	Eglė	44	Kauno	mamos	66	17	31
23.	Adelė	60	Kauno	vyro	60	19	114
	Vidurkis:	42,5			42,6	17	67,4

* tyrimo dalyvių vardai pakeisti

2. Tyrimo metodai ir eiga

Tyrimo metu demografiniams dalyvio duomenims surinkti buvo naudojama tyrėjų sudaryta anketa (3 priede).

Tyrimo duomenų rinkimui buvo naudotas pusiau struktūruoto interviu metodas, įgalinantis tyrėją geriau suprasti tiriamą reiškinį kalbantis su tyrimo dalyviu. Šiame interviu užduodami iš anksto paruošti pagrindiniai klausimai, esant reikalui tyrėjas gali užduoti tikslinamuosius klausimus. Interviu klausimai buvo formuluojami derinant projekto „Sunkių traumų ir socialinių

transformacijų psichologiniai padariniai ir jų įveika“ bei bendradarbiaujant su tyrėjų grupe Slovėnijoje iškeltus tikslus.

Sudarytų interviu klausimų tinkamumui ir tikslingumui patikrinti buvo atliktas žvalgomasis tyrimas. Šiame tyrime dalyvavo 2 moterys, 32 ir 35 m. amžiaus. Viena dalyvė prieš 9 mėn. buvo netekusi sugyventinio ir savo vaiko tėvo, o kita prieš 10 mėn. patyrusi sužadėtinio savižudybę. Abi moterys per pirmąjį mėnesį po netekties kreipėsi psichologinės pagalbos, tyrimo metu abi lankė paramos grupę netekti išgyvenantiems. Šių interviu trukmė buvo 70 min. ir 90 min. Remiantis žvalgomojo tyrimo duomenimis ir tyrimo dalyvių pastebėjimais, tyrimo klausimai buvo pergrupuoti ir koreguojami.

Visiems tyrimo dalyviams, sutikusiems kalbėtis ir leisti pokalbį įrašyti diktofonu, buvo užduodami į klausimų grupes suskirstyti klausimai:

1. Ankstesni įvykiai: *kokie sunkiausi, labiausiai sukrėtę įvykiai iškyla galvojant apie visą savo gyvenimą? Kaip šie įvykiai paveikė Jus? Kaip paveikė Jūsų gyvenimą? Ar tarp šių labiausiai sukrėtusių įvykių yra ir patirta artimojo savižudybė? Kokią vietą šis įvykis užima kitų įvykių kontekste?*

Tyrimo dalyviui papasakojus apie anksčiau patirtus įvykius, tęsiama įžanga: „Tyrimo tikslas yra daugiau sužinoti apie Jūsų gedulo išgyvenimus, taip, kaip Jūs juos patyrėte mirus Jums artimam asmeniui. Norėčiau, kad papasakotumėte apie savo netektį ir kaip Jūs tai išgyvenote. Galite pradėti pasakoti nuo kur norite, tęsti pasakojimą kiek Jums atrodo svarbu. Jeigu man kils klausimų, aš Jūsų paklausiu“.

Jeigu tyrimo dalyvis nepaminėdavo spontaniškai, buvo užduodami tikslinamieji klausimai apie šiuos artimojo netekties aspektus:

- Netekties įvykis ir tyrimo dalyvio reakcijos į jį.
- Tyrimo dalyvio savijauta, elgesys praėjus kiek laiko po netekties.
- Tyrimo dalyvio prisitaikymas prie netekties: grįžimas į kasdieninę rutiną, sociumą.
- Tyrimo dalyvio netekčiai teikiama reikšmė ir prasmė.

2. Pagalba: kokios pagalbos susidūręs su šiuo sunkumu norėjote gauti? Kokios pagalbos siekėte? Kokią pagalbą gavote? Kaip vertinate gautą pagalbą? Kokios pagalbos, Jūsų nuomone, panašią patirtį išgyvenusiems reikėtų? Sprendžiant pagal Jūsų patirtį – kaip mūsų visuomenė reaguoja į tokius įvykius žmogaus gyvenime?

Interviu ėmė keturios nusižudžiusiųjų artimųjų tyrimo grupės tyrėjos. Interviu trukmė svyravo nuo 25 min. iki 116 min. (vidurkis 67,4 min.). Kiekvienas interviu buvo transkribuojamas vienos ar kelių grupės tyrėjų pakeičiant identifikuojančias detales, vietovardžius, pavadinimus, vardus.

Interviu transkripcijose naudojami ženklai (Wengraf, 2004):

Simbolis	Paaiškinimas
[]	Laužtiniuose skliaustuose rašomi tikriniai vardai ar pavadinimai pakeisti į bendrinius
(3)	Skliausteliuose pažymėtas skaičius nurodo sekundėmis pokalbyje truncančią pauzę
———	Pabraukimas reiškia, kad vienas žodis ar jo dalis yra labai akcentuojama ar netikėtai pakeliamas balsas
ŽODIS	Didžiosiomis raidėmis rašoma frazė ar daugiau nei vienas žodis, kuri itin pabrėžiama ar iššaukiama
.hhh	Tai žymi gilesnį atodūsį ar iškvepimą
(...)	Tušti skliausteliai su tritaškiu viduje žymi transkribuotojo negalėjimą išgirsti, ką sako tyrimo dalyvis ar tyrėjas
Žod-	Žodžio gale padėtas minuso ženklas reiškia, kad nepabaigus žodžio jis nutraukiamas ir/ar nebesigirdi

3. Duomenų analizė

Interviu metu gautiems duomenims apdoroti buvo naudojama teminė analizė pagal Boyatzis (1998) ir Braun ir Clarke (2006) aprašomus principus.

Teminė analizė – metodas, leidžiantis atpažinti, analizuoti ir apibendrinti tekste kylančias temas nesivadovaujant iš anksto iškeltomis prielaidomis. Tyrėjas, priklausomai nuo tyrimo tikslų ir duomenų, gali teminę analizę taikyti dviem būdais: taikant iš anksto numatytą teorinį pagrindą gautų duomenų analizei (deduktyvi teminė analizė) ar nesiremiant jokiais iš anksto nusibrėžtomis teorinėmis gairėmis (induktyvi teminė analizė). Nuo tyrėjo pozicijos priklauso, kiek plačiai jis interpretuos nuo teksto nutolusią, latentinę informaciją bei kaip detalai sieks koduoti ir analizuoti tekstą (Boyatzis, 1998; Braun, & Clarke, 2006). Šio tyrimo interviu buvo analizuojami induktyviai, nesiremiant iš anksto numatyta teorija bei siekiant atskleisti pagrindines kiekvieno interviu temas. Toks būdas leidžia įžvelgti kiekvienam tekstui unikalias temas ir nesusiaurina žvilgsnio iki iš anksto žinomų aspektų, taigi atsiranda galimybė atrasti literatūroje mažiau aprašytų temų. Taip pat šios analizės metu koduojant informaciją buvo siekiama per daug nenutolti nuo teksto ir neinterpretuoti tyrimo dalyvių žodžių.

Analizei aprašyti vartojamos šios sąvokos:

Prasminis vienetas – tai smulkiausias tekste koduojamas segmentas, konkretus tekste sutinkamas pavyzdys (citata), apibūdinantis tam tikrą temą, kuriai yra priskirtas. Prasminis vienetas gali būti priskirtas kelioms temoms.

Tema – teksto dalies apibūdinimas, apibendrinantis analizuojamą informaciją. Temą gali sudaryti vienas ar daugiau prasminių vienetų. Tema gali įeiti tik į vieną pakategorę ar kategoriją.

Pakategorė – pagal tam tikrą požymį apjungtų temų visuma.

Kategorija (kodas) – pagal tam tikrus požymius apjungta pakategorių arba temų, jeigu pakategorės nesudarytos, visuma. Kategorija turi ją aprašantį pavadinimą, apibrėžimą, požymius, specialias sąlygas ir pavyzdžius.

Tyrime taikytos induktyvios analizės žingsniai:

- I. Keletą kartų perskaitomas analizuojamas tekstas siekiant geriau suprasti jo kontekstą.

- II. Tekstas suskaidomas į segmentus ir perfrazuojamas išskiriant esminius prasminius vienetus. Tokiu būdu sudaroma teksto santrauka, sumažinamas analizuojamos medžiagos kiekis.
- III. Pradžioje pasirinkta analizuoti šešis iš pažiūros skirtingas gedinčiųjų patirtis atspindinčius interviu. Šiuose šešiuose tekstuose identifikuotos temos palyginamos ir apibendrinamos jungiant su kitomis pagal prasmę artimomis temomis ir atsižvelgiant į tyrimo tikslą. Pagal tam tikrus požymius panašių temų grupės sudarė pakategorės ir kategorijas. Kategorijos detalizuojamos ir aprašomos. Tuomet dar kartą perskaitomi šeši analizuojami interviu siekiant įsitikinti, kad kategorijos ir temos tikrai atspindi tekstuose ir gerai juos aprašo. Esant reikalui temų ir kategorijų sąrašas keičiamas.
- IV. Sukurtas temų ir kategorijų sąrašas taikomas analizuojant likusius interviu. Šis sąrašas nebuvo laikomas baigtiniu ir nekintamu, esant reikalui jis buvo koreguojamas įtraukiant naujai iškilusias temas, plečiant arba siaurinant pakategorės ir kategorijas, jas pervadinant ar perstruktūruojant.
- V. Išanalizuotų duomenų interpretacija.

Duomenų analizės taikymo pažingsnis pavyzdys pateikiamas 7 priede. Interviu transkribavimui ir analizei palengvinti buvo naudojamosi teksto apdorojimui ir analizavimui skirta *Atlas.ti 7.1.8* kompiuterinė programa. Galutinis analizės metu gautas temų ir kategorijų sąrašas pateikiamas 4 priede, o kategorijų aprašymai – 5 priede.

4. Tyrimo patikimumo ir validumo užtikrinimas

Norint užtikrinti sudarytų temų ir kategorijų sąrašo validumą, buvo siekiama sumažinti tyrėjų šališkumą ir įtaką duomenų analizei. Šio tyrimo

patikimumui užtikrinti buvo pasirinkta dvigubo kodavimo procedūra. Pirmųjų šešių interviu tekstų kodavimą atliko visa keturių tyrėjų grupė: skirtinga tyrėjų patirtis, žinios ir interesai galėjo sumažinti galimą šališkumą. Visų pirma, visos tyrėjos analizuojamą tekstą pagal pateiktus žingsnius išanalizuodavo atskirai. Tuomet susitikus būdavo diskutuojama apie išskiriamus teksto segmentus ir temas siekiant prieiti vieningos nuomonės. Nepasiekus bendro sutarimo buvo kreipiamasi į išorinius, su tyrimu nesusijusius ekspertus. Išanalizavus šešis interviu buvo sudarytas temų ir kategorijų sąrašas. Jį tolimesnei likusių tekstų analizei taikė tyrėjos, dirbdamos poromis. Buvo laikomasi to paties dvigubo kodavimo principo: kiekviena tyrėja tekstą analizavo atskirai, vėliau susitikusios poromis diskutavo ir derino išskiriamas temas, siekė vieningos nuomonės ir požiūrio. Esant reikalui buvo diskutuojama visoje tyrėjų grupėje ir kreipiamasi į išorinius ekspertus.

Tyrimo rezultatams įtakos galėjo turėti įvairūs su tyrimo dalyvių atranka, tyrimo organizavimu bei tyrėjų patirtimi, nuostatomis ir požiūriais susiję veiksniai. Todėl darbe atsižvelgiama į kokybinių tyrimų patikimumui, validumui bei kokybei užtikrinti keliamus reikalavimus:

1. Tyrimo metodo tinkamumas keliamam klausimui atsakyti (Morse, Barrett, Mayan, Olson, & Spiers, 2002). Pusiau struktūruoto interviu metu užduodami iš anksto paruošti klausimai, atspindintys tyrimo tikslą, bei esant reikalui užduodami tikslinamieji klausimai leidžia tyrėjui giliau pažvelgti į tyrimo dalyvio išgyvenimus. Tyrime užduodamų klausimų tikslingumas ir tikslumas buvo patikrinti žvalgomojo tyrimu. Atsižvelgiant į šio tyrimo rezultatus buvo koreguojami klausimai bei išskirti aspektai, apie kuriuos tyrėjos esant reikalui užduos tikslinamuosius klausimus. Be to, pasirinkta induktyvi teminė analizė leidžia dalyvių patirtį analizuoti kaip naują visumą neturint iš anksto suformuotų lūkesčių, iškelti teoriją iš rezultatų (Boyatzis, 1998; Braun, & Clarke, 2006). Taigi duomenų rinkimui naudotas pusiau struktūruotas interviu ir analizei taikyta teminė analizė yra tinkami metodai norint ištirti artimojo dėl savižudybės netekusių asmenų gedulo patyrimą.

2. Tinkamai pasirinkta tyrimo imtis (Morse et al., 2002). Pradedant tyrimą buvo apsibrėžti kriterijai, kuriuos atitiko visi tyrimo dalyviai. Tyrime dalyvavo tik branduolinės šeimos nario (vieno iš tėvų, vaiko, sutuoktinio arba brolio/ sesers) dėl savižudybės netekę pilnamečiai asmenys. Po savižudybės buvo praėję ne mažiau kaip 1 metai ir ne daugiau kaip 2 metai. Visi tyrimo dalyviai savanoriškai sutiko dalyvauti tyrime ir buvo informuoti, kad savo dalyvavimą gali nutraukti bet kuriame tyrimo etape. Visi dalyviai pasirašė sutikimą dalyvauti tyrime (sutikimo pavyzdys 1 priede). Visiems tyrimo dalyviams buvo suteikta informacija apie tyrimą, jo tikslus, bei galimą psichologinę pagalbą, jeigu jos prireiktų.
3. Interviu situacijos validavimas: tyrėjo ir dalyvio kontakto ypatumai, dalyvio motyvacija tyrimui, tyrimo situacijos palankumas dalyviui (Steinke, 2004). Tyrimo metu buvo siekiama sudaryti kuo vienodesnes sąlygas visiems tyrimo dalyviams, tačiau atsižvelgiama į tyrimo situacijos palankumą ir patogumą tyrimo dalyviui. Todėl interviu vieta buvo derinama su dalyviu, vykstama į jo gyvenamąją vietą. Dauguma tyrimo dalyvių norėjo susitikti ne savo namuose, todėl interviu buvo atliekami Vilniaus universitete Filosofijos fakultete (jeigu dalyvis gyvena Vilniuje) arba tyrimo dalyvio gyvenamosios vietos policijos komisariato patalpose. Du interviu buvo atliekami tyrimo dalyvio namuose šiam to pageidaujant. Buvo siekiama užtikrinti, kad interviu būtų atliekami tylioje, ramioje aplinkoje, neklusdant tretiesiems asmenims. Taip pat tyrimo sąlygų vienodumas dalyviams šiame tyrime buvo užtikrinamas visiems dalyviams užduodant tuos pačius klausimus. Visos keturios tyrėjos turėjo žinių ir buvo apmokytos atlikti pusiau struktūruotą interviu. Buvo atsižvelgiama į tyrimo dalyvių emocinį jautrumą pokalbio temai, tyrėjos buvo pasiruošusios reaguoti empatiškai, palaikančiai, tačiau nenuvilti nuo tyrimo formato. Kontakto tinkamumą tyrimui rodo tai, kad visi tyrimo dalyviai buvo motyvuoti ir

pagal savo sugebėjimus reflektyvūs, dauguma norėjo būti informuoti apie galutinius tyrimo rezultatus.

4. Duomenų rinkimo ir analizės procesų vykimasis paraleliai (Morse et al., 2002). Tyrime buvo laikomasi šio reikalavimo: kontaktavimas su galimais tyrimo dalyviais, duomenų rinkimas, interviu transkribavimas ir gautų tekstų analizavimas grupėje vyko paraleliai, siekiant užtikrinti tyrimo vientisumą ir sumažinti galimą atotrūkį tarp realių išgyvenimų ir jų analizavimo teoriniame lygmenyje.
5. Tyrimo proceso aprašymas (Steinke, 2004). Tyrimo organizavimas ir eiga aprašyti ankstesniuose metodologijos dalies skyreliuose. Visas tyrimo duomenų rinkimo ir analizės procesas buvo apsvairstytas ir aprašytas tyrimo pradžioje, buvo siekiama nenuolti nuo sudaryto plano. Tyrimo dalyvių paieškoje tyrėjams talkino policijos pareigūnai, kuriems buvo suteikta informacija apie tyrimą (šios informacijos pavyzdys pateikiamas 2 priede). Interviu su tyrimo dalyviais šių sutikimu buvo įrašomi diktofonu ir vėliau buvo transkribuojami pakeičiant identifikacines detales, remiantis Wengraf (2004) sudarytu transkripcijose naudojamų ženklų sąrašu. Transkribavus interviu garso įrašai buvo ištrinami siekiant užtikrinti asmeninės tyrimo dalyvių informacijos apsaugą. Apdorojant duomenis induktyviosios analizės būdu pagal aprašytus žingsnius buvo išskirtos temos, kurias sudaro prasminiai vienetai (citos), temos sugrupuotos į kategorijas (temų ir kategorijų sąrašas 4 priede), parengti kategorijų aprašai (5 priedas). Ši analizė buvo atliekama keturių tyrėjų grupėje. Duomenų analizės pavyzdys pateikiamas 7 priede.
6. Analizės validavimas (Steinke, 2004). Teminės analizės rezultatai, gauti darbo grupėje metu, sudarytas temų ir kategorijų sąrašas bei kategorijų aprašai buvo peržiūrėti nepriklausomo eksperto. Vėliau tyrėjų grupėje diskutuojant ir atsižvelgiant į eksperto pastabas buvo koreguojamas temų sąrašas bei jų grupavimas į kategorijas.

7. Interpretacijos patikimumas (Steinke, 2004). Analizės metu buvo siekiama nenutolti nuo analizuojamo teksto. Tai buvo atliekama dviem žingsniais: darbas buvo atliekamas tyrėjų grupėje ir nepasiekus bendro visų keturių tyrėjų sutarimo arba sutikimo su interpretacija, ši buvo neįtraukiama į analizės rezultatą, koreguojama arba diskutuojama su nepriklausomu ekspertu. Atlikus visų interviu analizę ir sudarius galutinį temų ir kategorijų sąrašą vėl buvo skaitomi visi interviu siekiant užtikrinti, kad išskirtos temos tikrai atspindi tyrimo dalyvių pasakojimuose. Pastebėti netikslumai buvo koreguojami tyrėjų grupėje.
8. Teorinis mąstymas ir iš naujų duomenų keliama teorija (Morse et al., 2002). Siekiant užtikrinti, kad literatūroje aprašomos idėjos neturėtų įtakos šiam tyrimui ir duomenų analizei, rezultatai buvo gretinami su kitų tyrėjų rezultatais tik išanalizavus visus duomenis ir sudarius galutinį temų ir kategorijų sąrašą. Tai leido išskirti būtent šio tyrimo dalyviams būdingas temas, atskleisti unikalų jų patyrimą ir kelti teoriją iš šio tyrimo duomenų. Vėliau ši naujai iškelta teorija buvo analizuojama kitų tyrimų kontekste.
9. Tyrėjo subjektyvumo reflektavimas (Steinke, 2004). Tyrimo metu visos keturios tyrėjos rašė individualų tyrimo dienoraštį, kuriuo buvo siekiama atsitraukti nuo savo interviu ėmimo patirties ar viso tyrimo metu kilusių savų išgyvenimų, kad šie nepaveiktų tyrimo rezultatų. Šios priemonės buvo imtasi turint omenyje, kad tyrimas atliekamas itin jautria tema ir gali sukelti stiprių emocijų. Be to, tyrėjų darbas grupėje taip pat atliko šią subjektyvumo mažinimo funkciją: visos tyrėjos turi skirtingą mokslinę, praktinę bei asmeninę patirtį, nevienodą sąlytį su tyrimo objektu. Mano, šio darbo autorės, profesinė patirtis taip pat galėjo turėti įtakos: savižudybių ir gedulo tema sukaupta nemažai žinių, jas papildė psychologės praktikės patirtis, įgyta dirbant su netektis patyrusiais klientais. Tyrimo metu įdėmiai sekiau savo turimos patirties įtaką tyrimo rezultatams, siekiau atsiriboti nuo turimų žinių, atsisakyti išankstinių lūkesčių. Visos kilusios idėjos ir interpretacijos buvo

aptariamoms su kitomis tyrėjomis grupės darbo metu siekiant užtikrinti, kad tekste išskirtos temos kyla iš tyrimo dalyvių interviu, o ne iš turimų žinių, patirties ar lūkesčių. Darbas grupėje ir diskutavimas apie kilusias interpretacijas, pastebėjimus bei individualus tyrėjų savęs reflektavimas rašant tyrimo dienoraštį yra efektyvus ir pakankamas individualaus šališkumo neutralizavimo būdas.

5. Etiniai tyrimo aspektai

Tyrimas buvo pradedamas tik gavus žodinį ar rašytinį asmens sutikimą jame dalyvauti ir leisti pokalbį įrašyti. Visi tyrimo dalyviai buvo informuoti apie galimybę pasitraukti iš tyrimo bet kuriame jo etape. Atsižvelgiant į tai, kad tyrimo dalyviai interviu metu turėjo prisiminti skausmingą savo patirtį, buvo siekiama šiems asmenims sudaryti kuo patogesnes sąlygas: interviu vyko dalyvio pasirinktoje vietoje, jam tinkamiausiu metu, po kiekvieno interviu dalyvių buvo klausiama apie jo/ jos savijautą, esant reikalui – trumpai pasikalbama, duodamas specialiai šiam tikslui sudarytas atitinkamos psichologinės ir psichiatrinės pagalbos vietų kontaktų sąrašas. Tyrimo dalyviai taip pat buvo informuoti, kad kilus bet kokiems su tyrimu susijusiems klausimams jie gali susisiekti su tyrėjomis. Tyrimui atlikti buvo gautas Vilniaus universiteto Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedros ir Bendrosios psichologijos katedros Psichologinių tyrimų etikos komiteto leidimas.

Tyrimo dalyvių anonimiškumas ir konfidencialumas buvo užtikrinamas pakeičiant tyrimo dalyvių vardus, panaikinant vietovardžius, minimus artimųjų vardus, kitas identifikuojančias detales. Transkribavus tyrimo dalyvių interviu audio įrašai buvo ištrinami siekiant apsaugoti duomenų konfidencialumą.

Nors tokių tyrimų metu dalyviai detalai prisimena trauminį išgyvenimą ir susijaudina, toks patirties tyrimo būdas paprastai nesukelia gedulo reakcijų ar įveikos sunkumų (Dyregrov et al., 2010). Be to, dalyvavimas tokiame tyrime gali būti ne tik sunkumų nekelianti, bet ir teigiama patirtis, turėti terapinės

naudos dalyviui, padėti geriau suprasti savo išgyvenimus (Hjelmeland, Hagen, & Knizek, 2014). Tai buvo galima pastebėti ir šiame tyrime: nors dauguma tyrimo dalyvių jaudinosi, jautėsi prislėgti, liūdni, graudinosi arba verkė interviu metu, nei vienas dalyvis neišsakė jaučiantis neigiamą tokio pokalbio poveikį. Atvirkščiai, keli tyrime dalyvavę nusižudžiusių artimieji įvardino, kad toks tyrimas jiems buvo naudingas, leidęs naujai pažvelgti į savo patirtį ir ją nuosekliai papasakoti arba išsipasakoti: „*bet lygtai aš, nežinau, aš gal ne jums padėt, o tiktai sau padėt atėjau, nes kažkaip vat išsikalbėjau, išsikalbėjau*“ (Auksė, 364, netekusi sūnaus); „*Iš dalies galvoju gal visai naudinga buvo. Gal gal nu vėl kitom akim pasižiūrėti viską. <...> iš dalies viskas susidėlioja galbūt paeiliui daugiau. Nu nes tos mintys vieną dieną apie vieną dalyką, kitą apie kitą. Nu o dabar taip kažkaip viskas vienu kartu. Tai toks iškrapštymas buvo labai iš gilumos (juokiasi)*“ (Lijana, 386:388, netekusi mamos); „*nežinau. Palengvėjo, pakalbėjau. Geriau.*“ (Lukas, 390, netekęs žmonos).

REZULTATAI

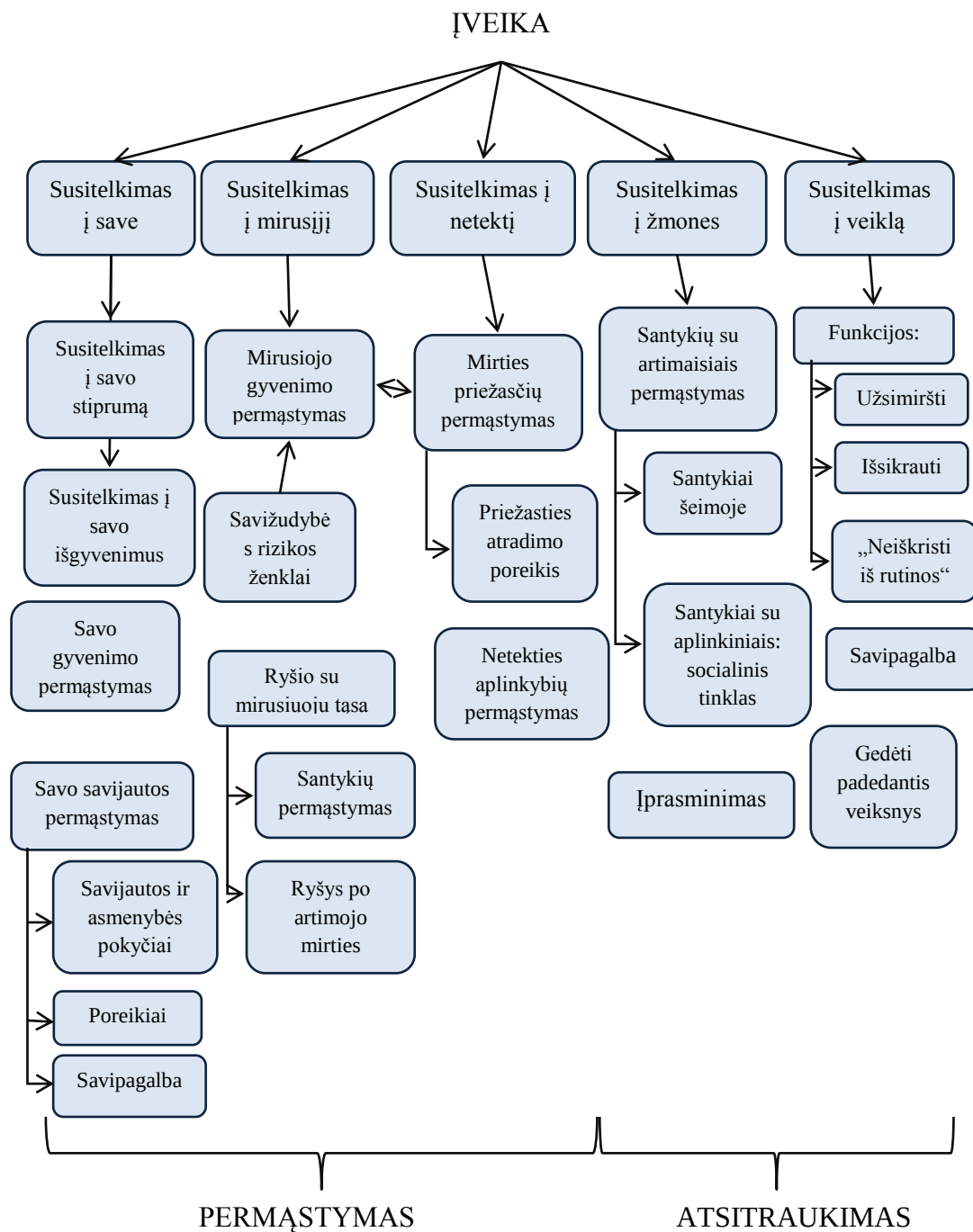
Šeimos nario savižudybę patyrusių asmenų interviu teminės analizės metu išskyrėme 2429 prasminius vienetus (citasas), sudarančias 299 temas. Šias temas sugrupavome į 44 pakategorės, apibūdinančias 15 kategorijų. Visas atrastų kategorijų, pakategorių ir į jas įeinančių temų sąrašas pateikiamas 4 priede.

Su įveikos procesu susijusias temas apjungėme į penkias pagrindines temų grupes. Įveikos procese išgyventi ir patirti aspektai aptariami pagal tai, į ką sutelkiamas gedintiesiems dėmesys. Šias penkias temų grupes vadiname įveikos kryptimis. Kokios pirminės analizės kategorijos ir temos aprašomos aptariant įveikos kryptis, pateikiama 6 priede.

Duomenų analizė leidžia pastebėti, kad visi tyrimo dalyviai įveikos proceso metu buvo susitelkę ne į vieną kryptį. Tai įrodo, kad gedulo įveika nevyksta linijiškai ir kad gedint gali būti taikomi labai įvairūs, kartais net prieštaringi įveikos būdai, orientuojamasi į skirtingus gyvenimo ir savijautos aspektus, ir kad tokia sumaištis ir ambivalencija yra natūralus gedulo įveikos procesas.

1. Įveikos kryptys

Teminės analizės metu pastebėjome tendenciją permąstyti netektį ir susitelkti į su ja susijusius aspektus arba atvirkščiai, kuo mažiau permąstyti netektį, siekti užsimiršimo, bei tuo remdamiesi suformulavome penkias įveikos kryptis. Trys iš jų atspindi su netektimi susijusių aspektų permąstymą ir dvi aprašo atsitraukimą nuo šių permąstymų (3 pav.). Visiems tyrime dalyvavusiems gedintiesiems buvo būdinga ir permąstyti, ir atsitraukti. Šie procesai vyksta simultaniškai, tuo pačiu metu, taigi darome prielaidą, kad įveikos procesas nėra linijinis.



3 pav. Šeimos nario savižudybę patyrusių tyrimo dalyvių gedulo įveikos kryptys

Tyrime dalyvavusių gedinčiųjų trys įveikos kryptys, atspindinčios su netektimi susijusių aspektų permąstymą – tai *susitelkimas į save*, *susitelkimas į netektį* ir *susitelkimas į mirusįjį*. *Susitelkimas į save* reiškia tyrimo dalyvių

polinkį permąstyti savo savijautą: tiek išgyvenamą skausmą, tiek į teigiamų patirties aspektų ir prasmės paieškas. Susitelkimas į save įveikos procese taip pat reiškia pasitikėjimą savo stiprumu ir jėgomis. Susitelkimas į mirusįjį – tai mirusiojo gyvenimo ir asmenybės permąstymas, svarstymas, kaip tai susiję su savižudybe. Permąstant mirusiojo gyvenimą taip pat įvardinami retrospektyviai pastebimi savižudybės rizikos ženklai, santykiai su artimuoju prieš jo mirtį ir jam mirus. Susitelkimas į netektį atspindi gedinčiųjų permąstymus apie artimojo savižudybės įvykį, jo aplinkybes ir priežastis, nesusijusias su mirusiojo gyvenimu, asmenybe ir nuo jo nepriklausiusias.

Kitos dvi įveikos kryptys žymi gedinčiųjų tendenciją atsitraukti nuo permąstymų. Toks elgesys, kaip pastebime analizuodami tyrimo duomenis, kai kuriais individualiais atvejais gali būti laikomas vengimo elgesiu, tačiau tai ir pastangos išlikti realybėje ir kasdieninėje rutinoje. Išskyrėme dvi atsitraukimo nuo permąstymų kryptis: *susitelkimą į žmones* ir *susitelkimą į veiklą*. Susitelkimas į žmones – tai dėmesio nuo patirtos netekties nukreipimas į kitus šeimos narius, draugus, aplinkinius, visuomenę. Susitelkimas į veiklas žymi susikoncentravimą į savo darbą, buitį, laisvalaikį, pomėgius. Kokios teminės analizės metu gautos pirminės temos ir kategorijos aprašomos kiekvienoje įveikos kryptyje, pateikiama 6 priede.

1.1. Susitelkimas į save

Susitelkimas į save – tai tyrimo dalyvių įvardinami permąstymai apie savo išgyvenimus, jausmus ir reakcijas, susijusias su netektimi, savo gebėjimo išgyventi netektį reflektavimas. Tokie tyrimo dalyvių posakiai kaip „*pasikliaunu tik savimi*“, „*likau stipri*“ ir panašiai buvo laikomi tendencija susitelkti ne į savo patiriamus išgyvenimus, o į savo stiprumą. Nedidelė dalis tyrimo dalyvių (5 dalyviai) neįvardino jokių susitelkimą į savo išgyvenimus arba stiprumą požymių. Tai gali turėti įvairių priežasčių ir galimų paaiškinimų. Keliame prielaidas, kad šie gedintieji arba iš tiesų nepermąsto savo savijautos, arba nėra pakankamai reflektyvūs šiuos permąstymus įvardinti. Taip pat gali

būti, kad tyrimo dalyviai neįvardino susitelkimo į save dėl vengimo pasirodyti silpnai ar pasiduodančiai emocijoms ir savęs laikymo stipriai, nesiskundžiančiai žmogumi. Taigi susitelkimo į save įvardinimas gali atskleisti ir gedinčiojo savęs suvokimą, ir įsitikinimą, koks jo gedulas yra labiau priimtinas visuomenėje. 13 tyrimo dalyvių susitelkimas į savo stiprumą buvo svarbi, gedėti padėjusi įveikos dalis (35 prasminiai vienetai): „*Ir šiaip, esu galbūt, kovotoja*“ (Irma, 166); „*aš toks stiprus žmogus*“ (Janina, 156, netekusi mamos); „*Ne, tai aš išsikapstysiu pati*“ (Jurga, 748, netekusi mamos); „*Šiaip aš iš principo esu optimistė, nepasiduodanti, kovotoja. Tai manau, kad kažkaip nepasiduodu aš, kad ir kas kas beįvyktų*“ (Rimantė, 6, netekusi sūnaus); „*ir tu supranti, kad nu jeigu tu pats su tuo nesusidorosi, nu niekas tau nepadės*“ (Ana, 91, netekusi sesers). Įveikos strategija remtis tik savimi ir išlikti stipriai analizės metu taip pat buvo priskiriama susitelkimo į save kryptčiai.

Taigi susitelkimui į save būdingas savo savijautos ir stiprumo permąstymas: reakcijų į netektį, savijautos ir asmenybės pokyčių, naujai atsiradusių poreikių, mėginimo sau padėti. Savo gyvenimo iki netekties ir po jos permąstymas taip pat atspindi susitelkimą į save.

1.1.1. Susitelkimo į save intrapsichinė dinamika

Tyrimo dalyviai, permąstydami savo artimojo netektį, įvardino patyrę ir tebepatiriantys įvairių reakcijų ir procesų, kuriuos apibendrintai galima pavadinti intrapsichine dinamika. Teminės duomenų analizės būdu išskyrėme emocijas, somatines, elgesio ir kognityvines reakcijas, kurios būdingos asmenims, linkusiems susitelkti į save.

Nelinkę susitelkti į savo išgyvenimus arba mažiau reflektvūs tyrimo dalyviai sunkiau įvardina kaip jaučiasi: įvardina nekonkrečiai: „*sunku*“, „*blogai*“, „*dabar jau geriau*“, arba įvardina tik intensyviausias emocijas, tokias kaip kaltės jausmas, baimė, skausmas. Daugiau susitelkiantys į savo išgyvenimus tyrimo dalyviai įvardino įvairesnius ir subtilesnius gedulo procese kylančius jausmus ir išgyvenimus. Be emocinių reakcijų, būdingų

tyrimo dalyviams nepriklausomai nuo įveikos krypties, linkusiems susitelkti į save dar buvo būdingas savęs gailėjimosi, pažeidžiamumo jausmas. Jį įvardino du dalyviai (3 prasminiai vienetai): „*ne nu kaip, nu, žinot, savęs gaila vis*“ (Lukas, 180, netekęs žmonos); „*Nu aš labai graužiausi ir savęs gailėjau*“ (Laima, 74, netekusi sūnaus). Į save susitelkti nelinkę penki tyrimo dalyviai neįvardino jokių į savęs palaikymą ar gailėjimą nukreiptų emocijų.

Susitelkdami į savo išgyvenimus tyrimo dalyviai buvo pastabesni ir savo fiziniams pojūčiams. Tyrimo dalyviai įvardino keletą somatinių reakcijų, kilusių gedulo proceso metu. Apskritai somatinės reakcijas įvardino 10 tyrime dalyvavusių gedinčiųjų. Somatinės reakcijos – tai fiziniai, kūno pojūčiai, atsirandantys kaip atsakas į patirtą netektį ir išgyvenamą gedulą. Šiame tyrime visi dalyviai buvo ne klinikinės imties ir neturėjo psichikos sutrikimų, išskyrus vieną moterį, kuriai dar prieš sūnaus netektį buvo diagnozuota depresija. Po šeimos nario netekties psichikos sutrikimai buvo diagnozuoti dar dviem tyrimo dalyvėms: vienai buvo diagnozuoti psichosomatiniai sutrikimai, o antrai – depresija. Taigi tyrimo dalyvių įvardintus somatinius požymius labiau siejome su gedulo patyrimu, o ne su psichikos ar psichologiniais sunkumais.

Dažniausiai minimi somatiniai sunkumai – apetito ir miego pokyčiai. Prarandamas apetitas (2 dalyviai, 2 prasminiai vienetai): „*kelias dienas nieko nevalgiau*“ (Austėja, 224, netekusi mamos), patiriama nemiga (5 dalyviai, 8 prasminiai vienetai): „*atsiguli miegot, negali užmigti*“ (Kristijonas, 141, netekęs mamos). Bet pastebimi ir priešingi miego sunkumai: sunku atsikelti, reikia labai daug miego (1 dalyvis, 1 prasminis vienetas): „*Buvo užėję tokios kažkokios miego manijos. Klaidios, beprotiškos, tiesiog negali akių pramerkt, kaip nebūtų keista*“ (Irma, 90, netekusi sūnaus).

Tyrimo dalyviai įvardino jutę silpnumą kūne, buvo sunku judėti. Šie keli silpnumus jautę tyrimo dalyviai įvardino taip pat patyrę įvairius priepuolius, panašius į nerimo arba prarandant sąmonę, panašius į epilepsiją (3 dalyviai, 17 prasminių vienetų): „*būdavo viskas sukasi, atrodo, kad nualpsiu*“ (Austėja, 304, netekusi mamos); „*Man pradėjo darytis bloga, vėl silpna, atrodo, kad prarasi sąmonę, trūko oro*“ (Lauryna, 106, netekusi brolio). Penkiems tyrimo

dalyviams pasireiškė įvairūs kitokie somatiniai pojūčiai, tokie kaip plaukų slinkimas, odos problemos, dusulys (6 prasminiai vienetai): „*organizmas mano išėjo visas iš rikiuotės absoliučiai, atsimenu <...> Man iškrito kuokštais plaukai, išėjau iš odos*“ (Lauryna, 377:379, netekusi brolio); „*Pirmus metus tai dusino tiesiog čia (rodo)*“ (Danguolė, 265, netekusi vyro).

Kognityvinės reakcijos, būdingos visiems tyrimo dalyviams, buvo pastebimos ir įvardinamos dažniau nei somatinės reakcijos. Šios reakcijos, visų pirma reiškiančios permąstymus, apima ne tik su savimi susijusias mintis, bet ir svarstymus apie mirusįjį, mirties priežastis, pačią netektį. Šie aspektai aptariami kituose rezultatų skyriuose.

Į save sutelkti permąstymai dažniausiai atspindėjo svarstymus apie savo kaltę ir atsakomybę, ką buvo galima padaryti, kad savižudybė nebūtų įvykusi (14 dalyvių, 44 prasminiai vienetai): „*Dabar aš galvoju, gal aš per mažai juo rūpinausi*“ (Diana, 24, netekusi sūnaus); „*Va tuo pačiu, kad tarkim nu nebuvau tada, kada reikėjo, šalia. Gal būtų kitaip buvę*“ (Lijana, 220, netekusi mamos).

Keli tyrimo dalyviai taip pat įvardino svarstę apie savo paties savižudybės galimybę (5 dalyviai, 9 prasminiai vienetai): „*vat ir kartais ir pagalvoju ir atrodo kaip aš čia galėčiau greičiau išeiti*“ (Antanina, 255, netekusi dukters); „*Ir meluotumėm daug kartų, ir sau meluočiau, jeigu nesu mąsčiusi irgi apie išėjimą (1) ir greičiausiai, visi mes pamąstom, kaip mum labai blogai būna*“ (Laima, 72, netekusi sūnaus).

1.1.2. Savo gyvenimo permąstymas

Susitelkdami į save tyrimo dalyviai buvo linkę permąstyti savo gyvenimą ir ankstesnę patirtį. Paklausti apie anksčiau patirtus sunkius įvykius, 18 tyrimo dalyvių įvardino 1–6 tokius išgyvenimus. Iš viso buvo paminėta 15 sunkių gyvenimo įvykių. Kai kurie iš jų truko ilgai ir yra negalimi įvardinti kaip atskiras įvykis: tai traumavimas vaikystėje, nuolatiniai konfliktai ir smurtas šeimoje, šeimos nario psichikos liga. Dažniausiai minimi sunkūs įvykiai yra

kitų artimųjų netektys (10 dalyvių) ir augimas probleminėse šeimose. Tyrimo dalyviai įvardino įvairias traumavimo vaikystėje priežastis: vieno iš tėvų priklausomybė nuo alkoholio (4 dalyviai), vienam iš tėvų diagnozuota psichikos liga arba ypatingai sunkus, agresyvus charakteris, smurtavimas namuose (5 dalyviai; „*paskui, įsivaizduojat, paėmė [vyras] šaliką ir pradėjo dusint, o aš už vairo. Ir taip normaliai, kad aš jau įkišau ranką, taip tarp šaliko. Nežinau, kaip ten sustabdžiau tą mašiną*“ (Lukrecija, 196, netekusi vyro)), buvimas įvaikintu arba augimas internate (2 dalyviai). Kiti dalyvių įvardinti sunkūs įvykiai buvo įvykę šiems asmenims jau suaugus. Tai su vaikais susijusios problemos (ankstyvas nėštumas, persileidimas, vaiko psichikos arba somatinė liga; 4 dalyviai), nusižudžiusiojo šeimos nario psichikos arba somatinės problemos (šizofrenija, depresija, vėžys, fizinė negalia; 6 dalyviai), sunkios gyvenimo sąlygos (4 dalyviai), skausmingos santykių problemos (draugo pasikėsinimas išžaginti, smurtaujantis sutuoktinis, skyrybos; 4 dalyviai; „*vienais metais skyriausi, ir neturėjom kur gyventi*“ (Laima, 154, netekusi sūnaus)) bei ankstesnis paties gedinčiojo mėginimas nusižudyti (1 dalyvis): „*Ir man pačiai buvo, ir nuodijausi, ir bėgau iš namų ir ko tik nebuvo*“ (Jurga, 888, netekusi mamos).

Šiuos anksčiau gyvenime patirtus sunkius įvykius tyrimo dalyviai siejo su savo dabartiniais sunkumais, ypač su charakterio ypatumais: „*Aš manau, kad (1) esu (1) nu mano charakteris, tarkim toks koks yra, yra nn toli gražu ne tik dėl to, kad aš tarkim iš tėvų paveldėjau, bet dėl to, kad aš tokioj aplinkoj užaugau*“ (Austėja, 679, netekusi mamos). Tačiau šios ankstesnės patirties ryšio su savo gedulo ypatumais tyrimo dalyviai neįžvelgė arba neįvardino.

Dauguma tyrimo dalyvių, 19, savo gyvenimo sunkumus siejo su socialiniais ir istoriniais pokyčiais Lietuvoje: sovietmečiu, Nepriklausomybės atgavimu, ekonominėmis krizėmis. Šie pokyčiai visuomenėje siejami tiek su savo patiriamais sunkumais, tiek su mirusio artimojo turėtomis problemomis.

Permąstydami savo gyvenimą aštuoni tyrimo dalyviai įvardino, kad jų patiriami sunkumai yra susiję su sovietmečio patirtimi (iki 1990m. Nepriklausomybės atkūrimo). Šie sunkumai dažniausiai buvo siejami su

sistemos ydingumu. Tyrimo dalyviai įvardino, kad įtakos jų savijautai ir asmenybės formavimuisi turėjo Sovietų Sąjungos sistemos ypatumai (4 dalyviai, 7 prasminiai vienetai), vaikystės patirtis augant sovietmečiu. Vienas tyrimo dalyvis įvardina, kad reikmė ankstyvame amžiuje tapti savarankišku, nes tėvai dirbo, o vaikų darželio jis negalėjo lankyti, nes jo ten nepriėmė dėl korupcijos, turėjo ypatingos reikšmės jo gyvenimui ir sunkumų įveikos būdai: „*augom tarybų laikais, tai čia buvo. Patys žinot. Bilietenį [dėl sergančio vaiko] nieks neimdavo, nesėdėdavo. Sėdėdavo vaikai vieni, tuo labiau, kai aš darželį nelankiau, nepriėmė*“ (Kristijonas, 89, netekęs mamos); „*Bet šiaip būdavo dažniausiai va ryte atsikeli, vienas namie, nieko nėra, visi į darbą išėję. Nueinu valgyt pasidarau, kažką sau pasigaminu*“ (Kristijonas, 291, netekęs mamos). Kai kurie tyrimo dalyviai įvardino pozityvių šio laikmečio aspektų, tokių kaip darbo stabilumas ir finansinis saugumas, tačiau permąstydami savo gyvenimą to nesiejo su savo išgyvenimais (5 dalyviai, 9 prasminiai vienetai).

Vienas dažniausių įvardinamų įtakos savijautai turėjusių Nepriklausomybės atgavimo aspektų – tai darbo stabilumo ir finansinio saugumo sumažėjimas ar praradimas (8 dalyviai, 17 prasminių vienetų). Vienas tyrimo dalyvis įvardina, kad dėl to kylančios problemos kėlė nusivylimą Nepriklausomybės atgavimu, nepateisino aukštų lūkesčių: „*nu tai aišku čia lakstėm visi patenkinti, žinai, dabar biskį nusivylė, nes nu biskį tas, realybė kitokia. Bet jeigu dirbsi, tai bus gerai viskas, nu va ir tiek. Nu aišku ten keikia visi kas gali*“ (Lukas, 354, netekęs žmonos). Teigiamų Nepriklausomybės atgavimo sukeltų pokyčių visuomenėje tyrimo dalyviai įvardino daugiau: atsiradusi laisvė, atvirumas ir kalbėjimas įvairiomis temomis, kurios anksčiau buvo laikomos „nederamomis“ (2 dalyviai, 2 prasminiai vienetai): „*Visuomenėj gal daugiau, ar ar kažkokių nuomonių, straipsnių, ar kažko būdavo daugiau*“ (Austėja, 657, netekusi mamos).

Tyrimo dalyviai įvardino, kad 2008-2010 m. ekonominė krizė taip pat neigiamai paveikė jų savijautą (4 dalyviai, 10 prasminių vienetų). Atsiradus daugiau finansinių sunkumų, kilus grėsmei prarasti arba praradus darbus gedintieji jautėsi nusivylę, bejėgiški.

Apskritai paklausti apie visuomenėje vykstančių pokyčių įtaką, tyrimo dalyviai dažniausiai kalbėjo apie dabartinę situaciją (14 dalyvių, 89 prasminiai vienetai). Gedintieji įvardino keletą nusivylimą keliančių aspektų, tarp kurių – įvairios valstybės sistemos spragos: švietimo sistema: sunku suteikti išsilavinimą savo vaikams, ypač jeigu jie yra reikalingi specifiško ugdymo, turi negalią (2 dalyviai, 4 prasminiai vienetai); žiniasklaida turėjo įtakos gedinčiųjų savijautai tuo atveju, kai mirusysis buvo gana žinomas visuomenėje žmogus (2 dalyviai, 3 prasminiai vienetai); Lietuvos valstybės sistema apskritai: penki tyrimo dalyviai išreiškė pasipiktinimą Lietuvos valdžia ir politikais, nes jie per mažai rūpinasi savižudybės prevencijos klausimu (20 prasminių vienetų). Taip pat viena tyrimo dalyvė įvardino, kad Lietuvos mokslininkai nepakankamai informuoja visuomenę ir per mažai viešina savo darbų rezultatus. Tai kelia sunkumų, nes lieka daug neapibrėžtumo, stinga patikimos informacijos ir apskritai rodomo susirūpinimo savižudybių problema.

Nors tyrimo dalyviai įvardino, kad visuomenės ir žiniasklaidos atvirumas padeda greičiau rasti reikiamos informacijos ir leidžia normalizuoti savo patirtį, tai taip pat gąsdina, nes tampa pastebima, kaip dažnai Lietuvoje įvyksta savižudybės. Tai kelia tam tikrą bejėgiškumą ir baimę (2 dalyviai, 3 prasminiai vienetai): „*Dar kitas momentas – buvo baisu, kad taip darosi. <...> Baisu, baisu. Bet sakau, kažkokia dalele, labai maža, turbūt ir guodė*“ (Diana, 550:554, netekusi sūnaus). Didėjantis visuomenės atvirumas kelia ir nesaugumo jausmą, ateitis atrodo mažiau apibrėžta ir nuspėjama: „*Gal kažkiek to nesaugumo dabar yra. Kadangi mes tokie laisvesni ir, ta prasme, jau mes daugiau patys sprendžiam*“ (Eglė, 98, netekusi mamos).

Permąstydami savo išgyvenimus dėl artimojo savižudybės, nedaugelis tyrimo dalyvių siejo savo ankstesnės patirties įveiką su dabartine. Tačiau trys tyrimo dalyviai įvardino jaučią neteisybę arba gailintys savęs dėl to, kad tenka tai išgyventi, atsirado pavydo jausmas kitiems žmonėms, kurie galimai nepatiria tiek skausmo. Įvardinamas pyktis, pavydas arba susierzinimas, kurį kelia žmonės, nepatyrę tiek ir tokių išgyvenimų (5 prasminiai vienetai): „*trupučiuok vat kaip ir su tokia panieka, man atsiranda. <...> Ir kai pradedu*

klaudyti ten kitų žmonių problemų <...> Aš galbūt, per daug netgi kategoriška pasidariau nuo viso to“ (Irma, 160:164, netekusi sūnaus).

Keli tyrimo dalyviai įvardino visą gyvenimą patiriantys įvairias nesėkmes ir nelaimės. Šis bejėgiškumo jausmas taip pat kyla iš savo viso gyvenimo permąstymo ir koncentravimosi į nesėkmes bei nelaimės (3 dalyviai, 5 prasminiai vienetai): „*Neturėjau aš gyvenime laimės, nei kaip duktė, nei kaip žmona, nei kaip motina. Va taip. Taip man buvo skirta, nežinau, gal aš kažką ne taip dariau“* (Irma, 102, netekusi sūnaus); „*Turbūt iš tikrųjų tas gyvenimas toksai nebuvo lengvas nuo pat pradžių, nuo pat gimimo“* (Ana, 6, netekusi sesers); „*Mano visas gyvenimas toksai sunkus yra“* (Jolanta, 5, netekusi vyro).

Nors tyrimo dalyviai įvardino anksčiau patirtus sunkius išgyvenimus ir socialinių pokyčių visuomenėje keliamus sunkumus, pastebime, kad tai mažai siejama su savo išgyvenamu gedulu ir įveika. Atsiradusią bejėgiškumo arba atvirkščiai, savarankiškumo, pasiklivimo tik savimi tendenciją galima pastebėti tik netiesiogiai, tyrimo dalyviai to neįvardina. Paklausti, ar ankstesnė patirtis (įskaitant ir Lietuvoje vykstančius pokyčius) turi kokį nors poveikį, tyrimo dalyviai dažniausiai atsakė, kad tokio poveikio nejautė ir nejaučia: „*Man asmeniškai, tai aš nesureikšminu iš tikrųjų šitų dalykų“* (Lijana, 362, netekusi mamos). Taigi tyrimo dalyviai pastebėjo ankstesnės patirties įtaką jų charakterio formavimuisi, savijautai, požiūriui į žmones ir gyvenimą apskritai, tačiau su savo gedulo išgyvenimais ar sunkumų įveikos būdais to nesiejo.

1.1.3. Savyje pastebimi pokyčiai ir poreikiai

Susitelkdami į save gedintieji permąsto savo gyvenimą prieš netektį ir po jos. Analizuodami tyrimo duomenis pastebime, kad tyrimo dalyviai susitelkia ne tik į neigiamas patirtis, bet ir kitus dėl netekties kylančius savijautos pokyčius ir poreikius.

Kalbėdami apie savo savijautos bei asmenybės pokyčius tyrimo dalyviai dažniausiai minėjo tapę uždaresni, pasyvesni, dirglesni ir jautresni aplinkai (3 dalyviai, 7 prasminiai vienetai): „*Mano tokiam vidiniam, emociniam*

gyvenimui nu tai taip <...> galiu sieti nu didesnį emocijų aštrumą, jausmų tą
tokį nu patyrimo, potyrių tą aštrumą tokį gilesnį <...> atrodo, kad aš ant tiek
nu tas aštrumas, tiek jauti viską, atrodo tiek perimi. Tai sakau, tiek teigiamos,
tiek neigiamos tas“ (Justė, 48, netekusi brolio).

Tyrimo dalyviai įvardino, kad atsirado baimė, kad kas nors nutiks kitiems
šeimos nariams, nerimas likti vienam namuose, apskritai nenoras būti vienam
(4 dalyviai, 7 prasminiai vienetai): „*buvo toks sunkus periodas susitaikyti, nes
visiškai viena likau*“ (Eglė, 16, netekusi mamos). Tačiau netekę artimojo
tyrimo dalyviai išsakė ir priešingus baimei likti vienam poreikius atsitraukti
nuo kitų žmonių ir bendravimo, dažniau būti vieniems (4 dalyviai, 7 prasminiai
vienetai): „*per šituos metus nu tokia. Nu labai pasyvi pasidariau. Nors šiaip
tokia nelabai būdavau*“ (Austėja, 300, netekusi mamos); „*Viena aš labai
atitolau nuo visų. (6) Geriausia man dažnai yra vienai*“ (Irma, 142, netekusi
sūnaus).

Septyni tyrimo dalyviai įvardino, kad ne dėl kitų sunkių gyvenimo
įvykių, bet būtent dėl artimojo savižudybės jaučiasi bejėgiškai, gyvenimas tapo
beprasmiškas, dingo anksčiau turėti interesai (17 prasminių vienetų): „*Mano
gyvenimas liko beskonis, bekvapis, bespalvis*“ (Irma, 90, netekusi sūnaus);
„*bandai kažkaip tai (1) murkdytis po tą gyvenimą, tikrai atrodo, nu,
beprasmybė kažkokia*“ (Antanina, 117, netekusi dukters).

Taip pat dalis tyrimo dalyvių įvardino, kad po artimojo mirties praėjus
daugiau nei metams jaučiasi ramiau. Susilpnėjo gedulo reakcijos, imama
susitaikyti su netektimi. Atsiradęs ramybės jausmas tyrimo dalyvių dažniausiai
siejamas su tuo, kad miręs artimasis buvo konfliktiška asmenybė arba sirgo ir
juo reikėjo nuolat rūpintis (6 dalyviai, 11 prasminių vienetų): „*Gal tarkim yra
ir gerųjų to poelgio pusių. Tarkim nu mažiau problemų, mažiau žilų plaukų
galvoj dėl tų visų bėdų*“ (Lijana, 242, netekusi mamos); „*O dabar man
ramiau*“ (Janina, 234, netekusi mamos); „*atradau ramybę. Tą, kad, kaip
pasakyt nu, kad manim nieks ne nemanipuliuoja, kad aš galiu būt savim, kad aš
galiu nebijot nieko, nes ta tas toks būdavo įtampa*“ (Ana, 97, netekusi sesers).

Tyrimo metu taip pat pastebime, kad gedint atrandami ir teigiami asmenybės pokyčiai, tokie kaip sustiprėjimas, empatiškumas, pasikeitęs požiūris į gyvenimą – dažniau ieškoma gilesnės prasmės, žvelgiama filosofškai (10 dalyvių, 26 prasminiai vienetai): „*Bet (1) tiesiog gal aš giliau, giliau žvelgiu*“ (Diana, 504, netekusi sūnaus); „*Ryškesnis pasaulis tiesiog pasidarė, nu ryškesnis emocijų intensyvumu, ryškesnis savo įvairovė <...> dabar, atrodo, aš, nu, džiaugiuosi, bet kuria savo vat akimirka, dabartim*“ (Justė, 54, netekusi brolio).

Kartu su pokyčiais, pastebimais savyje, savo elgesyje ir santykiuose su kitais žmonėmis, tyrime dalyvavę gedintieji įvardino ir naujai atsiradusius poreikius. Visus dalyvių minėtus poreikius suskirstėme į socialinius, kurių patenkinimas priklauso nuo bendravimo su kitais žmonėmis, ir asmeninius, vidinius. Tyrimo duomenys leidžia pastebėti, kad į savo patirtį arba stiprumą sutelkti poreikiai yra susiję su vidiniais išgyvenimais, taigi daugiau atspindi ne socialinį polinkį kalbėti arba nekalbėti apie savo savijautą, o polinkį apskritai susitelkti į savo išgyvenimus, permąstyti save, netektį, mirusį artimąjį. Apskritai pastebime, kad savo patirties permąstymai ir kalbėjimasis apie savo išgyvenimus nėra tapatūs ir būtinai kartu vykstantys procesai.

Analizuodami tyrimo dalyvių įvardintus asmeninius poreikius pastebime, kad vieni gedintieji siekė susitelkti į savo išgyvenimus, o kiti šio susitelkimo vengė. Susitelkti į netektį, mirusįjį arba savo savijautą būdinga 15-kai tyrimo dalyvių. Dažniausiai susitelkiama į mirusįjį ir jo mirties priežasties paieškas.

Dalis tyrimo dalyvių įvardino jautę poreikį daugiau susitelkti į save ir savo išgyvenimus. Tarp šių į save sutelktų asmeninių poreikių tyrimo dalyviai minėjo atsisveikinimo ritualo poreikį. Tai noras simboliškai atsisveikinti su mirusiuoju, suorganizuoti jam tokias laidotuves ar mirties metinių minėjimą, kuris būtų patikęs mirusiajam, simboliškai užbaigti santykį su mirusiuoju (5 dalyviai, 6 prasminiai vienetai): „*neturėjau vat kažkokio atsisveikinimo. Nu aš sau atsimenu ten, kai dar [užsienyje] buvau, man kažkaip labai. Kažkokio ritualo norėjosi*“ (Austėja, 493, netekusi mamos); „*Ir padarėm kitokias tas metines, vėl su ta pačia muzika ir su tom pačiom nuotraukom. Ir daugiau visi*

kalbėjo jau šiek tiek atsipalaidavę, kas ir kaip. Tai įvyko ir paminklo palaiminimas. Nu kad tai buvo atiduoti tą paskutinę duoklę. <...> Ir kad tas toksai vienas ryškus buvo, toksai antras atsisveikinimas su juo“ (Lauryna, 316:318, netekusi brolio). Atsisveikinimo ritualo poreikis buvo ypač svarbus, jeigu mirties priežastis buvo ne visai aiški, mirusiojo kūnas buvo atrastas ne iš karto, o tik po kelių dienų: „Draugas prašiau, kad padėtų ieškoti. Žodžiu, kitos dienos po pietų man jau stogas visai pradėjo važiuot. Jokių žinių“ (Irma, 70, netekusi sūnaus); „Nežinau, va tas suvokimas, kas nutiko, tai jo nėra. <...> ar dėl to, kad aš labai tą išstumiu, ar dėl to, kad aš pavyzdžiui jos laidotuvėse nedalyvavau“ (Austėja, 489:491, netekusi mamos).

Tyrimo dalyviai taip pat įvardino jautę poreikius, susijusius su savo jausmais. Tai poreikis atleisti sau už jaučiamą liūdesį ir apatiją, neversti savęs kuomet nors užsiimti (2 dalyviai, 5 prasminiai vienetai): „stengiuosi sau, kaip sakant, atleisti dėl to, <...> Kad man liūdna dažnai, kad aš nenoriu kažko. Ir kažkaip nu nepriversti savęs kažko daryti, kad neleisti sau liūdėti“ (Austėja, 415:417, netekusi mamos). Tačiau taip pat pastebimas ir gana priešingas poreikis sukelti sau fizinį skausmą. Kaip teigia viena tyrimo dalyvė, „net, atrodo, norisi to to skausmo, kad jį, nu atrodo, kad jis sumažina kažkiek tai dvasinį skausmą ar ar taip tuomet išeina“ (Justė, 48, netekusi brolio).

Šiems poreikiams artimas noras atrasti ramybę: nusiraminti padeda ne tik darbas su savo jausmais, bet ir įsitikinimas, kad mirusiajam gerai ten, kur jis dabar yra. Taigi keliame prielaidą, kad tyrimo dalyviams ramybę atrasti padeda susitelkimas į save bei į mirusį artimąjį. Tai susiję su mirties fakto įsisąmoninimu ir priėmimu. Susitelkiant į save kylantis ramybės poreikis daugiau atspindi pastangas padėti sau nusiraminti ir norą apskritai būti ramesnėje fizinėje aplinkoje. Galimai dėl to imama šalintis kitų žmonių ir norima daugiau būti vienam (9 dalyviai, 12 prasminių vienetų): „didžiausias siekis ir yra tos ramybės (1) atrasti“ (Austėja, 781, netekusi mamos); „Dabar nieko nereikia. Tiek daug nereikalingų daiktų. <...> žinot, kai žmogus gyvena, kai nereikia viso va to, tokio, kaip kaip žmonės sako, balagano“ (Adelė, 146, netekusi vyro).

Tyrimo dalyviai įvardino dedantys pastangas, kad patys jaustųsi geriau. Analizuodami dalyvių naudojamus savipagalbos būdus išskyrėme, kad vieni jų labiau orientuoti į netekties užsimiršimą, kiti – į savo jausmų išveiką. Norėdami padėti sau jaustis geriau tyrimo dalyviai siekė tiek užsimiršti ir atsitraukti nuo netekties (16 dalyvių, 45 prasminiai vienetai), tiek ją permąstyti (11 dalyvių, 17 prasminių vienetų). Sąmoningi netekties permąstymai atspindi siekį nusiraminti ir sumažinti jaučiamą kaltės jausmą: „*Pirmiausiai, jam atleidau. Kad jis taip pasielgė*“ (Laima, 88, netekusi sūnaus); „*nu stengiuos, kažkaip. Nusimest tą nu kaltę kaltės jausmą nuo savęs, nes kad aš nesu nebuvau atsakinga už tai*“ (Austėja, 585, netekusi mamos). Atrasti nusiraminimą ir pasijusti stipresniu tyrimo dalyviams taip pat padeda religija – tikėjimas Dievu ir meldimasis (3 dalyviai, 7 prasminiai vienetai): „*Bet nu tiesiog meldavausi. Pavyzdžiui, vakare atsigulu – meldžiuosi*“ (Diana, 346, netekusi sūnaus); „*Pastoviai meldžiuosi, nors aš ir kaip buvau religinga*“ (Rimantė, 38, netekusi sūnaus). Tyrimo dalyviai įvardino, kad po netekties tapo religingesni ir ėmė daugiau melstis: „*aš pradėjau irgi sekmadieniais vaikščioti į bažnyčią <...> gal ten toksai būdavo nusiraminimas kažkoks, vis tiek pasiūsdavai tų maldų*“ (Ana, 65, netekusi sesers).

1.2. Susitelkimas į mirusįjį

Susitelkimas į mirusįjį yra glaudžiai susijęs su susitelkimu į netektį: abiem atvejais svarstoma apie savižudybės priežastis. Tačiau remdamiesi tyrimo rezultatais pastebime, kad susitelkdami į netektį tyrimo dalyviai svarsto pačios savižudybės faktą ir situaciją, o susitelkdami į mirusį artimąjį apmąsto su mirusiojo asmeniu ir gyvenimu siejamas savižudybės priežastis. Permąstant detalai prisimenamas mirusiojo gyvenimas, retrospektyviai įvertinama, ar buvo galima įtarti, kad įvyks savižudybė – analizuojami rizikos ženklai.

Daugiau nei pusė, 13 tyrimo dalyvių, kalbėdami apie savo savijautą po artimojo savižudybės, įvardino jautę su mirusiuoju susijusius jausmus. Tai mirusiojo ilgesys ir dėl netekties jaučiamas liūdesys: buvusio artumo, turėtų

santykių stygius, mirusiojo ilgėjimasis, laukimas, tuštumos jausmas (24 prasminiai vienetai): „*supranti, kad nu negrįš žmogus jau <...> niekada daugiau nepakalbėsi, nepaliesi, nepamatysi*“ (Justė, 14, netekusi brolio); „*labai jo trūksta, labai gaila. Labai noriu vat apkabint, šalia, nu tiesiog žinau, kad niekada jo nepamatysiu*“ (Rimantė, 42, netekusi sūnaus); „*tuštuma kažkokia, nežinau*“ (Olga, 86, netekusi sūnaus).

Dar viena susitelkimo į mirusįjį tema yra santykiai su mirusiuoju: tai apima ir santykius iki artimojo mirties, ir dabartinius, tęsiamus šiam mirus (angl. *continuing bonds*). Remdamiesi tyrimo rezultatais keliame prielaidą, kad tai susiję su poreikiu koku nors būdu bendrauti su mirusiu artimuoju (sapnais, vaizduotėje, raštu) – t.y. prisiminti mirusįjį ir mirtį laikyti ne baigtinumu, o persikėlimu į kitą erdvę. Santykių su mirusiuoju permąstymas, kaip pastebime šiame tyrime, yra dvejopas: arba siekiama palaikyti emocinį ryšį su mirusiuoju (santykio tęsimas), arba santykį užbaigti, nutraukti.

1.2.1. Mirusiojo gyvenimo ir asmenybės permąstymas

Tyrimo dalyviai įvardino, kad viena pagrindinių kognityvinių permąstymų temų yra miręs artimasis. Dažnai prisimenama jo asmenybė, gyvenimas, svarbūs įvykiai. Tyrimo dalyviai tai siejo su artimojo mirtimi: siekė suprasti, kas artimajam kėlė kančią ir galimai paskatino nusižudyti. Taigi permąstymai apie mirusį artimąjį – tai ir retrospektyvus savižudybės grėsmės ženklų ieškojimas.

Netrukus po netekties permąstymai apie mirusįjį buvo dažni, nevaldomi (15 dalyvių, 31 prasminis vienetas), pasireiškiantys vaizdiniais, sapnais, svajojimu (16 dalyvių, 43 prasminiai vienetai): „*kažkaip tai labai sunku, kad, aš va pastoviai dabar galvoju vat, ką jinai turėjo galvoj, kad kad jinai taip padarė*“ (Janina, 180, netekusi mamos); *Aišku, kiekvieną dieną man sukdavosi tos mintys ir ir kai per metines atvažiavo giminės ir man sako pasakyk žodį, prisimink po metų, ta prasme brolių prisimink. Aš galvoju, tu žinotum, kad aš kiekvieną dieną va tose su juo, tose emocijose kiekvieną dieną aš jaučiu*“

(Justė, 96, netekusi brolio); „*Būdavo naktį sapnuoju, kad jinai ateina į svečius*“ (Lijana, 214, netekusi mamos).

Siekdami kuo geriau suprasti, kodėl artimasis nusižudė, gedintieji permąsto visą mirusiojo gyvenimą iki mirties. Mirusiojo sunkumai siejami su patirtimi vaikystėje, įvairiais gyvenimo įvykiais, socialiniais pokyčiais Lietuvoje. Svarstydami apie artimojo savižudybę gedintieji įvardino išorines, nuo mirusio artimojo nepriklausiusias priežastis, ir priežastis, kurios tiesiogiai priklausė nuo mirusiojo gyvenimo būdo, charakterio, savijautos ar santykių su kitais. Savižudybės priežasties paieškos, kaip pastebime tyrimo metu, yra vienas dažniausių ir svarbiausių nusižudžiusiųjų artimųjų poreikių. Visi tyrimo dalyviai artimojo savižudybei priskyrė po 2–8 galimas savižudybės priežastis.

Dažniausiai permąstydami mirusiojo gyvenimą gedintieji siekė atrasti, kas kėlė artimajam kančią, kuri galėjo paskatinti nusižudyti. Įžvelgiamos įvairios priežastys pradedant nuo pat mirusiojo vaikystės ar jaunystės. Svarstoma, kad mirusio artimojo sunkiam būdui įtakos galėjo turėti prenataliniai veiksniai dar iki šio artimojo gimimo (1 dalyvis, 2 prasminiai vienetai): „*kai mama pastojo antrą kartą, jau tada griežtai, berniukas, berniukas, berniukas, ir mama visą tą nėštumą laukėsi su baime, kad tik berniukas gimtų. <...> Nu ir aš įsivaizduoju, tokiom sąlygom laukiantis vaiko, nu bet koku atveju jam kažkas irgi persiduoda. Tai va, tai kai gimė mano sesuo, nevažiavo lankyt nei senelis, kad mergaitė*“ (Ana, 38, netekusi sesers).

Vienas pagrindinių įžvelgiamų sunkumų šaltinių yra įvairūs įvykiai, darbo ir finansinės situacijos bei santykiai su kitais žmonėmis. Tyrimo dalyviai artimojo savižudybės priežastims priskyrė pasikeitusią socialinę padėtį (4 dalyviai, 8 prasminiai vienetai): „*kad jisai jo, nei šuo jo nebesiklauso, ir vat kad, nu, galvojom irgi taip*“ (Haroldas, 615, netekęs tėvo); „*nebeliko po naujų metų to darbo ir jinai sėdėjo namuose*“ (Antanina, 59, netekusi dukters); „*atsikraustė ne į savo namus, į kažkieno ir tiesiog jinai nebuvo tas žmogus, kuris galėjo susitaikyt su kažkieno taisyklėm, dar kažkuo tai, nes visą laiką lyderiavo, savo namuose jinai vadovavo*“ (Jurga, 344, netekusi mamos), aplinkinių smurtavimą ir patyčias (3 dalyviai, 8 prasminiai vienetai): „*nes ta ta*

situacija kokia buvo ten aplinka namie nu neigiama, negatyvi ir tas smerkimas, varymas, priekaištai“ (Justė, 92, netekusi brolio); „sužinojau, kad jos dukters vyras ją mušė <...> buvo suspardęs ten porą kartų“ (Jurga, 328:330, netekusi mamos), konfliktus su šeimos nariais ir artimaisiais (9 dalyviai, 21 prasminis vienetas): „prasidėjo visokiausi kivirčiai, pykčiai, kad mama geria, vaikų neprižiūri“ (Lijana, 22, netekusi mamos); „taip atsitiko, kad aš su- sutikau nu žmogų. Vyrą. (2) ir mamai kažkaip tai nu jai nedaėjo, kad aš nesiruošiu ją kažkur tai (2) atmesti į šalį. Jinai jau pagalvojo, kad jau viskas. Kad jinai bus atmesta“ (Janina, 40, netekusi mamos); „kai mama per vienus metus aš jau nepasakysiu – tris keturis kartus tiesiog "važiuok iš čia!", tiesiog "išvažiuok iš čia - nėr čia tau ką veikt!" - tiesiog išvyjo. Taip kad aš manau, kad čia buvo dar vienas toks emocinis. Emocinis, psichologinis toks be galo, aišku, didelis smūgis“ (Danguolė, 55, netekusi vyro), įtampą darbe, nuovargį, patiriamą nuolatinį stresą (10 dalyvių, 28 prasminiai vienetai): „gal jau ant šitiek buvo įtempta įtempta viskas ir dar vat šitas susipykimas, tas išėjimas“ (Antanina, 293, netekusi dukters); „įtampos buvo pakankamai daug ir, ir visokiausios“ (Lijana, 22, netekusi mamos); „žmonos sesei buvo tokie, gali mirti, žinai. Įtampa tai va tokia buvo, gal mano žmona ir sakau dėl to“ (Lukas, 56, netekęs žmonos).

Gedintys tyrimo dalyviai taip pat įvardino, kad mirusiajam kančią galėjo kelti ir įvairios nesėkmės: problemos ieškant darbo ar dirbant, finansiniai sunkumai (2 dalyviai, 6 prasminiai vienetai): „jisai buvo pridaręs skolų ir jis, matomai, viską suėmė į galvą, kad atiduoti nėra iš ko“ (Adelė, 20, netekusi vyro), nesėkmės mokantis ar studijuojant (3 dalyviai, 5 prasminiai vienetai): „neišsilaikė jisai vėl tų egzaminų“ (Diana, 48, netekusi sūnaus); su [nusižudžiusiojo vardas] problemų turėjom. Jis mokyklos labai nelankė“ (Olga, 126, netekusi sūnaus); „Mokslai buvo, paskutinė diena kada jam ten reikia išsilaikyti sesijas, vienu žodžiu, daug skolų turėjo“ (Rimantė, 10, netekusi sūnaus), nusivylimas savimi dėl neįgyvendintų svajonių (1 dalyvis, 1 prasminis vienetas): „gal pavydėjo kažko <...> aš, brolis dirbom, vat kad kažką tai stengėmės padaryt, o jisai nepadare ten kažko tai gal. <...> jisai gal

svajojo kažką tai irgi padaryt, bet jam nesigavo, tai vat gal” (Haroldas, 609, netekęs tėvo), nesėkmės santykiuose, atstūmimo patyrimas (3 dalyviai, 3 prasminiai vienetai): *„Įsimylėjęs jis buvo, žiauriai įsimylėjęs. <...> Ir jisai labai gražiai prisipažino tai merginai, ta mergina atstūmė jį“* (Irma, 42:46, netekusi sūnaus); *„visą naktį, sakė, bendravo su savo ta pirmąja meile, jie aiškinosi santykius ir jis tikriausiai norėjo vėl būt su ja, o jinai turėjo jaunuolį“* (Rimantė, 10, netekusi sūnaus).

Tyrimo dalyviai įvardino, kad artimasis galėjo kentėti dėl suprastėjusios emocinės ar psichologinės savijautos. Pastebime, kad šios savijautos priežastys nesvarstomos, pati ši emocinė būklė laikoma galima savižudybės priežastimi. Tyrimo dalyviai minėjo, kad artimasis kentėjo dėl patiriamos nevilties, nesaugumo (10 dalyvių, 20 prasminių vienetų): *„jis turbūt suprato tą savo tokią neviltį, kad nieks nesikeis, kadangi jo tas ta liga nesikeičia, jos savijauta ir ir jo sveikata ir jis pamatė turbūt, kad va lyg būtų galimybė dirbt – negali dirbt“* (Justė, 22, netekusi brolio); *„Jis nematė, matyt, prošvaisčių. Aš taip manau. Jis kažkada taip pasakė „žinai, mama, man atrodo, aš nugyvenau jau visą gyvenimą“* (Irma, 60, netekusi sūnaus); *„atsirado ta baimė namuose. Ne savuose namuose dar nesaugus jautiesi“* (Jurga, 576, netekusi mamos), nereikalingumo artimiesiems, kitiems žmonėms, Dievui, jautimosi našta kitiems (7 dalyviai, 21 prasminis vienetas): *„aš manau, kad jinai galvojo, kad yra našta. Mum visiems, nes mes turim su ja tvarkytis“* (Austėja, 515, netekusi mamos); *„jis pagalvojo, kad mum bus lengviau, matyt. Be jo, suprantat“* (Jolanta, 134, netekusi vyro); *„jinai pagalvojo, kad Dievui jinai yra nereikalinga. Jai sunku buvo, nes vaikščiot negalėjo, nematė, paskui ranką susilaužė“* (Jurga, 368, netekusi mamos), kaltės, gėdos, graužaties jausmų (4 dalyviai, 13 prasminių vienetų): *„Nu tai aš manau, kad jinai jautės labai kalta“* (Austėja, 539, netekusi mamos); *„jam turbūt buvo taip baisu ir gėda, jam buvo gėda, kad jisai nuvylė, <...> Vienintelis, kad gėda prieš visus“* (Rimantė, 88, netekusi sūnaus). Analizuodami taip pat pastebime, kad, anot tyrimo dalyvių, nusižudęs artimasis jautėsi vienišas (5 dalyviai, 11 prasminių vienetų): *„būna nu kavos jisai išvirė, nu jis kavą mėgdavo gert, tai kviečia*

kviečia mamą, mama neateina. Nu, namuose su mumis, kažką tai ten. Tai vat irgi būdavo piktas tada, kad vat. su mumis, o ne su juo” (Haroldas, 183, netekęs tėvo); *„ta vat vienatvė matomai irgi ten veikė žiauriai“* (Antanina, 59, netekusi dukters), praradęs gyvenimo prasmę (2 dalyviai, 4 prasminiai vienetai): *„visiškas beviltiškumas ir ir beprasmybė gyvenimo“* (Justė, 90, netekusi brolio); *„jinai sako: „nu tas mano gyvenimas beprasmybė kažkokia tai“ <...> Ir vat, po pora dienų... įvyko, kas įvyko“* (Antanina, 19, netekusi dukters). Du tyrimo dalyviai išskyrė, kad artimąjį nusižudyti galėjo pastūmėti ir jaučiamas vidinis konfliktas, sunkumai sprendžiant gyvenimiškas problemas (6 prasminiai vienetai): *„Bet čia tas toks vidinis konfliktas žmogų ir ir suklupdė“* (Lauryna, 162, netekusi brolio).

Dalis tyrimo dalyvavusių gedinčiųjų buvo linkę apmąstyti ne tik pasikeitusios emocinės ar psichologinės savijautos įtaką artimojo savižudybei, bet priežastimi laikyti mirusiojo būdo savybes. Dažniausiai mąstant apie mirusį artimąjį įvardinama, kad jam dėl kokių nors priežasčių buvo sunku prisitaikyti prie visuomenės reikalavimų. Nusižudžiusieji buvo apibūdinami kaip jautrūs, mąslūs, gilūs asmenys, perdėtai reaguojantys į situacijas (6 dalyviai, 15 prasminių vienetų): *„jis buvo per daug švarus gyventi šitoj žemėj. Suprantat? <...> Nes jis būdavo visiškai kitaip, kitaip reaguodavo į daug ką <...> Į gylį jisai, į gylį. Ir jam buvo labai sunku“* (Irma, 124, netekusi sūnaus); *„Jisai, matomai, kai buvo perdėtas tas toksai <...> jam dešimt kartų atrodo, kad ta situacija, kuri yra paprasta, jam yra blogiau, jis tiesiog pervertina* (Adelė, 18, netekusi vyro). Šiems nusižudžiusiems artimiesiems taip pat buvo būdingos jautrios reakcijos į nesėkmes, menkas jų toleravimas, maksimalistinis noras daug pasiekti, greitai praturtėti (3 dalyviai, 13 prasminių vienetų): *„su pirmais sunkumais žmogus susidūrė ir ir nesugebėjo susitvarkyt“* (Diana, 498, netekusi sūnaus); *„jeigu aš nebūsiu pirmas – tai manęs čia ir nebus“* (Lauryna, 150, netekusi brolio); *„Paprasčiausiai žmogus per per greitai norėjo gaut viską“* (Rimantė, 124, netekusi sūnaus).

Trys dalyviai įvardino, kad nusižudžiusiam artimajam buvo sunku prisitaikyti prie visuomenės, nes jis buvo sąžiningas ir atsakingas, turintis savų

įsitikinimų ir linkęs jų laikytis. Pastebime, kad šie artimieji taip pat apibūdinami kaip gana užsispyrę, nenorėję keisti savų įsitikinimų, kad lengviau pritaptų prie socialinių visuomenės reikalavimų (6 prasminiai vienetai): „*nes jisai buvo atsakingas, buvo toksai sąžiningas žmogus, tokiem žmonėm yra sunku, ne kai toks suktesnis žmogus*“ (Adelė, 236, netekusi vyro); „*jisai akcentavo tai, kad jis yra vienas ir kad jisai merginom nepatinka toks, koks yra, o kitoks jis nenori būti. Jis nori būti ištikimas sau. Jisai buvo ištikimas savo principams*“ (Irma, 46, netekusi sūnaus).

Septyni tyrimo dalyviai įvardino, kad nusižudžiusiems artimiesiems taip pat buvo būdingas stiprus kontrolės siekis, išreikštas savarankiškumas, pasiklivimas savimi, uždarumas ir egocentriškumas (15 prasminių vienetų): „*žiūrėkit, koks aš, aš, manęs niek-, nu kaip. Jo nieks, nu, negalės su juo, kaip sakyti, čia valdyti, nu, kažką tai jam įsakinėti*“ (Haroldas, 165, netekęs tėvo); „*jinai viską mėgo kontroliuoti, jinai, sako, sukontroliavo savo mirtį, ir viskas, jinai pasielgė taip, kaip jinai ir būtų pasielgus. <...> Jinai nenorėjo laukti, kad kažkieno valia jinai numirs*“ (Jurga, 658:660, netekusi mamos); „*nėra ko slėpti, tėvai tikrai išaugino egocentriką. Labai mylintį save*“ (Lauryna, 328, netekusi brolio).

Nors dalis tyrimo dalyvių savo nusižudžiusius artimuosius apibūdino kaip jautrius nesėkmėms, susikoncentravusius į save ir savo išgyvenimus, turinčius aukštų siekių ir noro kontroliuoti situacijas, keli gedintieji įvardino, kad jų nusižudžiusiems artimiesiems, atvirkščiai, buvo būdingas menkas pasitikėjimas savimi, įvairūs kompleksai, uždarumas, pasitenkinimo nejautimas, pesimizmas (5 dalyviai, 13 prasminių vienetų): „*Paskui reiškia, išsivystė tasai toks gal ir nepilnavertiškumo kompleksas*“ (Diana, 80, netekusi sūnaus); „*Gal kažkam išsikalbėt. Niekada gyvenime. Ir pas ją viskas kaupėsi. <...> Būdavo kiek paskambini, jau žinau, kad jai kažkas negerai. „Ne, man viskas gerai. Ai, praeis. Ai, man viskas gerai*“ (Lijana, 154:156, netekusi mamos); „*Jis buvo uždaras, aišku, visai nieko nesipasakojo*“ (Rimantė, 10, netekusi sūnaus).

Analizuodami duomenis pastebime, kad šiems tyrimo dalyvių nusižudžiusiems artimiesiems būdingas didesnis ar mažesnis asmenybės

nepastovumas, prieštaringumas: „*toks paslaugus, nu, tikrai, po to kaip pakeičia jį kažkas visiškai, pradeda ten ir keiktis, ir visaip įžeidinėti, nu, kaip, atrodo, buvo du skirtingi žmonės. Ir švelnus, ir geras, ir apsikabina, ir po to nustumia ir eina*“ (Rimantė, 22, netekusi sūnaus).

Su nusižudžiusių būdo savybėmis glaudžiai susijusi kita gedinčiųjų įžvelgiama savižudybės priežastis – impulsyvumas. Tyrimo dalyvių manymu, jų artimasis galėjo nusižudyti nesuvaldęs momentinio pykčio, impulsyviai (2 dalyviai, 5 prasminiai vienetai): „*jinai gal čia taip labai impulsyviai pasielgė, atrodo <...> Nes nu jeigu būtų jinai apgalvotai kažką tai dariusi, gi jinai nebūtų ir ruošusis į viską [kelionę]*“ (Antanina, 153:155, netekusi dukters); „*aš žinau, kad tai buvo akimirka, ir jeigu kas nors būtų sumaišęs, gal jisai ir to nebūtų padaręs, bet vat nu, taip taip gavos <...> jis nuo pat mažens buvo toksai labai impulsyvus*“ (Rimantė, 22, netekusi sūnaus).

Keli tyrimo dalyviai išsakė manantys, kad artimasis nusižudė ne dėl kokių nors savo išgyventų problemų ar patiriamos kančios, o dėl to, kad norėję pakenkti savo artimiesiems, už ką nors atkeršyti arba atkreipti dėmesį (4 dalyviai, 5 prasminiai vienetai): „*arba vat jai kažką tai šovė į galvą, kad nu specialiai tą padaryti, vat kažkaip tai, sako, vat visi šitie daro specialiai savo artimiesiems*“ (Janina, 216, netekusi mamos); „*Nu kadangi tai įvyko per mano gimtadienį, aš suprantu, kaip kaip žinutę kažkokią*“ (Jurga, 670, netekusi mamos); „*laidotuvės tai vis tiek, tai labai daug jaunimo, tai labai daug skausmo, daug ašarų ir tai irgi, savotiška pompastika. Kai ir bebūtų, nu skirkim, senelis ten miršta, kartais net ir nežinom <...> o čia kai yra jaunas žmogus, tai yra tas toksai vat, kaip ir tos problemos atkreipimas, va pasižiūrėkit, ką aš padariau. Nu jie jauni taip mąsto, greičiausiai, aš taip galvoju*“ (Laima, 4:6, netekusi sūnaus).

Svarstydami artimojo savižudybės priežastis, tyrimo dalyviai siejo jas ir su Lietuvoje vykusiais istoriniais įvykiais ir socialiniais pokyčiais. Įtakos mirusiojo sunkumams, kaip įvardino tyrimo dalyviai, galėjo turėti priklausymo sovietų sąjungai ir Nepriklausomybės atkūrimo laikotarpiai, ekonominė krizė bei šiandieninė situacija Lietuvoje. Šie pokyčiai visuomenėje siejami tiek su

savo patiriamais sunkumais ir jų įveikos būdu, tiek su mirusio artimojo turėtomis problemomis.

Permąstydami savo artimojo gyvenimą tyrimo dalyviai įvardino, kad jų patirti sunkumai galėjo būti susiję su sovietmečio patirtimi (iki 1990m. Nepriklausomybės atkūrimo). Šie sunkumai dažniausiai buvo siejami su ydinga sistema, ypač psichikos sveikatos srityje: psichikos ligų neteisingu diagnozavimu, netinkamu, nehumanišku elgesiu su psichikos sveikatos pacientais, korupcija (2 dalyviai, 4 prasminiai vienetai). Anot tyrimo dalyvių, tai galėjo paveikti artimą šeimos narį ir turėti įtakos tam, kad vėliau jis nusižudė. Artimojo savižudybė taip pat buvo siejama su alkoholi vartoti skatinančia tuomete kultūra (1 prasminis vienetas): *„čia vat kaip sakoma, rusai geria stiklinėm, užsieniečiai stikliukais. Tai čia rusų tiesiog atėjęs, kiek atsimenu, kiek pasakodavo, tai jau kai [mama] draugavo su tėvu, tai ji gi dar buvo jauna. Jau tada gerdavo“* (Lijana, 358, netekusi mamos) bei priverstine imigracija į Lietuvą ir sudėtinga adaptacija. Viena tyrimo dalyvė įvardino, kad jos mamos savižautai, charakteriui ir savižudybei daug įtakos turėjo priverstinis šeimos atkraustymas gyventi į Lietuvą, nes čia mamos tėvas gavo paskirtą darbą. Atgavus Nepriklausomybę tyrimo dalyvės mamai buvo sunku prisitaikyti prie naujos santvarkos. Ji sąmoningai priešinosi šiems pokyčiams, nebedirbo, nesimokė lietuvių kalbos ir ilgėjosi sovietų sąjungos laikų. Toks nesiadaptavimas ir dėl šių įvairių sunkumų kylantis pyktis, nepasitenkinimas, tyrimo dalyvės manymu turėjo ypatingą reikšmę jos mamos savižudybei (2 prasminiai vienetai): *„Jinai [mama] nepriėmė tos revoliucijos. <...> Jinai atvažiavo į Lietuvą, kai jai buvo dešimt, dešimt ar dvylika metų. <...> Tai jinai sakydavo visada „kavo vyvizli iz Litvi, minia vyvizli iz Sibiri“* (Janina, 366:372, netekusi mamos). *„Nu jinai [mama] kažkaip tai labai sunkiai priimdavo, jinai nei lietuviškai nenorėjo kalbėti“* (Janina, 382, netekusi mamos).

Su žmonių charakterio ypatybėmis, galinčiomis būti viena iš savižudiško elgesio priežasčių siejamas disciplinos trūkumas bei perdėtas demokratiškumas (2 dalyviai, 2 prasminiai vienetai): *„Moraline prasme, nu kažkiek tai aš ir nu tais laikais gyvenusi, tai biški to pasigendu, tos tokios švelnios disciplinos. Ne*

tokios muštro, bet biškiuką gal.. <...> kad mes nemokam nemuštruojami“ (Diana, 628:630, netekusi sūnaus); *„jiem gal tų laikų pritrūksta ir to tokio režimo tokio, aš nežinau. <...> tas požiūris į gyvenimą, tie tokie nu jie iš tos to laikmečio, jie nu atsispindi kartais <...> tai tas labai – darbas, darbas, darbas, pinigai, pinigai, pinigai. Daugiau nieko – žmogus neegzistuoja, jausmai neegzistuoja, niekas tiktais“* (Ana, 115:117, netekusi sesers).

Nepriklausomybės atkūrimo laikotarpiu tyrimo dalyviai įvardino patyrę sunkumų, kurie galėjo turėti įtakos mirusio artimojo savijautai ir savižudiškam elgesiui. Sunkios gyvenimo sąlygos, pvz., ekonominės blokados sukelti nepritekliai galėjo paskatinti lėtinių somatinių ligų vystimąsi, tai vėliau kėlė kančią ir buvo viena iš pagrindinių savižudybės priežasčių (2 dalyviai, 2 prasminiai vienetai): *„mūsų šeimai tai buvo be galo didelė tragedija valstybės perversmai visi. <...> Nepriklausomybės atgavimas, atstatymas sakykim taip, bet mum tai buvo labai irgi pakeitė gyvenimą iš pagrindų, kadangi iš karto prisiminus visą blokadą <...> buvo nutrauktas šildymas, dujos užgeso vieną dieną ir daugiabučiuose teko statysis tokį daiktą, jei žinot - buržuiką. <...> tai visos tos sąlygos, ką aš kalbėjau apie buržuikas ir visą kitą, jo [vyro] ausim tik pradėjo kenkt. Kuo tolyn, tuo labiau <...> jam padarė operaciją ausų. Nu bet viena ausim jis visiškai negirdėjo, o kita dar girdėjo“* (Danguolė, 5:15, netekusi vyro). Nepriklausomybės atgavimo metu padidėjęs nedarbas tyrimo dalyvių taip pat siejamas su mirusio artimojo finansiniais sunkumais, kuriuos buvo bandoma nesėkmingai spręsti atsitiktiniais darbais arba alkoholiu (6 dalyviai, 13 prasminių vienetų): *„tėvas kaip sakyti, jisai nedirbo. Daug metų jau. Nu kaip. Kaip ta pasikeitė viskas, ta, žlugo ta Tarybų sąjunga <...> prarado tą darbą, butą turėjo, butą pardavė, norėjo ten namą statyti, bet tie pinigai taip išėjo ten (šypteli). Ir taip vat. Nu, gerdavo“* (Haroldas, 29:31, netekęs tėvo).

Dabartinė Lietuvos situacija ir vykstantys pokyčiai taip pat turi įtakos mirusio artimojo savijautai, galėjo kelti kančią ir neviltį. Dažniausiai įtakos turėjusiems veiksniams tyrimo dalyviai priskyrė įvairių valstybinių sistemų, tokių kaip švietimo (1 dalyvis, 1 prasminis vienetas), sveikatos (6 dalyviai, 16

prasminių vienetų) ir teisėsaugos (2 dalyviai, 2 prasminiai vienetai), netobulumą: „nu žmogus [apie brolių] guli ligoninėj, ten kad ir gerai su diagnoze <...> reikia prašyt, kad leistų su psichologu pakalbėt, nes nu nesuteikia tokios galimybės, turi prašyt, ir tada dar skeptiškai tau atsako – ką tas psichologas padarys?“ (Justė, 82, netekusi brolio); „kaip pasakius, čia mūsų visų pirma gal ir medicina padėjo labai daug, nes, matot, žmogus [mama] keturis metus vėžiu sirgo, ir buvo nedarbinga grupė, aš neatsimenu ten kaip jin, bet faktas tame, kad ji atėjo pratęst grupę ir daktaras vos nesijuokdamas: „ha ha, sveika moteris“. Nu jinai priaugo svorio, viska, sako: „sveika moteris atėjo, ką čia, ligų ieškot ateinat?“ Ir padarė jai 50 procentų darbinga. Įsivaizduojat?“ (Kristijonas, 161, netekęs mamos).

Tyrimo dalyvių manymu, įtakos savižudiškam elgesiui turi ir kiti visuomenės aspektai, tokie kaip žmonių požiūris, nelaimingumas (7 dalyviai, 16 prasminių vienetų): „aš tai manau, kad čia yra žmonės, galbūt, patys pasidarė silpnėsni kažkaip. Kodėl jie tai daro, aš nežinau. Ar jie kaip tik nenori spręst savo problemų ir pasirenka lengvesnį kelią. Bet kaip su Lietuva vat, yra visur yra tas pats, tik aišku gal dabar jaunimas toks, labai lengvai pakelia prieš save ranką, vat: „man nepatiko tenai, reiškia, mane paliko, nu ir nereikia ten“. Nežinau“ (Rimantė, 122, netekusi sūnaus).

Analizuodami pastebime, kad tyrimo dalyviai, mėgindami geriau suprasti, kodėl artimasis nusižudė, svarsto įvairias mirusiojo savybes siedami jas su savižudybe visų pirma dėl to, kad priežastis niekada nėra žinoma, o gedintiesiems priskirti kokią nors priežastį savižudybei – labai svarbu. Dalis tyrimo dalyvių apibendrina, kad greičiausiai kančią artimajam kėlė ne koks nors vienas atskiras įvykis ar jausmas, o jų visuma: savižudybės priežastimi laikoma kančia, kylanti dėl susikaupusių įvykių. Gedintieji pastebi, kad artimųjų savižudybei svarbų vaidmenį turėjo ir vilties praradimas (11 dalyvių, 29 prasminiai vienetai): „Nu per daug visko, kaip sakant, ir per daug visko susidėjo nu ir tas vilties nematymas“ (Justė, 92, netekusi brolio); „labai viso buvo, ir galutiniam variante sau visko nepakėlė ji viena“ (Lijana, 28, netekusi mamos); „jisai buvo ant tiek jau į tą kampą iš- išspraustas, jaunas būdamas, o,

iš visur buvo problemos“ (Rimantė, 10, netekusi sūnaus); „*viskas susidėjo, viskas viskas kartu*“ (Danguolė, 111, netekusi vyro).

1.2.2. Savižudybės rizikos ženklų permąstymas

Galvojantys apie savižudybę asmenys apie savo ketinimus dažniausiai kokiu nors būdu praneša aplinkiniams. Tai pastebime ir šiame tyrime: 20 tyrimo dalyvių išsakė, kad jų artimieji buvo kokiu nors būdu užsiminę arba netiesiogiai leidę suprasti apie tokius ketinimus.

Tyrimo dalyviai, permąstydami mirusiojo gyvenimą ir asmenybę, retrospektyviai įvardino tam tikras užuominas apie savižudybę. Remdamiesi tyrimo duomenimis pastebime, kad nepastebėti šie ženklai arba deramas nesureagavimas į juos gedintiesiems kėlė ypatingai didelį kaltės jausmą ir graužatį (7 dalyviai, 9 prasminiai vienetai): „*Vėliau man atsisuko kasetė, buvo labai daug ženklų. Kurių tada negalėjai suprast, kas tai yra, tiesiog*“ (Lauryna, 12, netekusi brolio). Dešimt tyrimo dalyvių įvardino, kad nusižudęs artimasis anksčiau buvo mėginęs arba ketinęs nusižudyti, tačiau dalis tyrime dalyvavusių gedinčiųjų apie tai sužinojo tik po artimojo mirties. Tyrimo dalyviai, retrospektyviai vertindami ankstesnius mirusiojo ketinimus arba mėginimus nusižudyti, buvo linkę tai laikyti pagalbos šauksmu ir dėmesio siekimu, o ne rimta intencija mirti (17 prasminių vienetų): „*vienąkart jin jina bandė. Anksčiau. Bet ten buvo toks, nu labiau pagalbos šauksmas, tikrai ne tikrai ne, nu ta prasme, ne ne nenorėjo mirti*“ (Austėja, 587, netekusi mamos); „*prieš tai jina bandė kartis sandėliuky irgi su susirišus virvę, tai irgi dukra galvojo gal, kad čia gąsdina ar dar kažką*“ (Jurga, 382, netekusi mamos).

Dalis tyrimo dalyvių įvardino, kad nusižudęs artimasis anksčiau buvo grasinęs nusižudyti. Analizuodami tyrimo duomenis pastebime, kad į šiuos grąsinimus dalyviai nereagavo deramai dėl kelių priežasčių: išsigando, nežinojo kaip reaguoti, manė, kad grąsinimai nerimti ir jais siekiama gauti dėmesio arba manipuliuoti. Pastarąjį manymą nusižudęs artimasis patiprindavo dažnai kalbėdamas apie norą mirti (8 dalyviai, 15 prasminių

vienetų): „yra ji sakius, tikrai ne kartą, kad eisiu pasikarsiu, kad čia man bus gerai“ (Lijana, 144, netekusi mamos); „žinot, jinai pastoviai grasindavo mums. <...> jūs manęs nesiklausot, jūs manęs negerbiat, ar man geriau va taip va, va taip va padaryti, va taip va. Kažkaip tai buvo visada tokie grasinimai, nu bet nedaeidavo iki tų“ (Janina, 64, netekusi mamos); „jau aš išmokau neklausyt, nes tai buvo tikrai kalbos <...> ir man atrodė, kad dėmesio reikalavimas ar kažkas tokio <...> pasirodo, kad ne, buvo kažkokie pavojaus ženklai. <...> Sakydavo, pasikarsiu, nusinuodysiu ir taip toliau“ (Jurga, 310:316, netekusi mamos).

Tyrimo dalyviai taip pat įvardino, kad nusižudžiusieji apie savo suicidinius ketinimus buvo užsiminę netiesiogiai, kalbėdami apie norą mirti. Pastebime, kad dauguma šių užuominų apie norą mirti būdavo pasakomos ne pačiam tyrime dalyvavusiam artimajam, bet kam nors kitam, dažniausiai – tolimesniam asmeniui, draugui arba giminaičiui, o tyrimo dalyvis apie tai sužinojo jau po artimojo mirties (7 dalyviai, 8 prasminiai vienetai): „Buvo pokalbis, jinai, kad sako, taip viskas užkniso, kad sako, atrodo, nors nutrenktų mane kokia mašina, bet atrodo nu vat, praleidi pro ausim, o dabar atrodo kaip atgamini viską nu čia vat kažkas jau atrodo negerai žmogui arba taip..“ (Antanina, 17, netekusi dukters); „būdavo šnekų, kad "aš nenoriu gyvent" (Eglė, 22, netekusi mamos); „pasirodė paskui, kad jinai savo sesei skambino <...> ir sakė sesei: „aš savo mirtim nemirsiu“ (Lukas, 151, netekęs žmonos).

Dalis tyrimo dalyvių išsakė, kad nors artimasis tiesiogiai neužsimindavo apie savižudybę arba norą mirti, tačiau kalbėdavo arba leisdavo suprasti apie savo išgyvenamą kančią. Nusižudžiusiojo artimieji nujautė apie sunkius jo jausmus ir nusivylimą savimi (8 dalyviai, 15 prasminių vienetų): „Ir jisai mano sako: „aš nežinau, kas man yra, bet aš jaučiu, kad aš sergu“. <...> jisai taip šneka ir aš matau kaip jam pasmakrys virpa“ (Diana, 140:142, netekusi sūnaus); „Aš sakau, aš žinojau, kad jam buvo labai sunku, aš mačiau“ (Auksė, 194, netekusi sūnaus); „Tai kažkas pas jį viduj tokio buvo“ (Olga, 160, netekusi sūnaus).

Septyni tyrimo dalyviai įvardino, kad artimasis nekalbėjo ir neleido suprasti apie savo norą mirti arba išgyvenamą kančią, tačiau pasikeitė jo elgesys: buvo pastebimi neįprasti poelgiai, pasikeitė arba išnykė planai, neadaptyvus problemų sprendimas, toks kaip piktnaudžiavimas alkoholiu, rizikingas vairavimas (13 prasminių vienetų): „*[užsienio] kalbą mokėsi savarankiškai jisai. <...> apleido kalbą, nebesimoko*“ (Diana, 118:120, netekusi sūnaus); „*per paskutines dienas mama pasakydavo, kad jisai ateina, nu, kažkaip tai taip, nu, kad pabūtų su ja ar ką*“ (Haroldas, 187, netekęs tėvo); „*Jis niekada nėra daręs namuose vakarienės tėvam. (2) Jisai gamino vakarienę*“ (Lauryna, 124, netekusi brolio); „*Plėšyt rožančius pradėjo*“ (Jurga, 366, netekusi mamos); „*toksai pereinantįs gerumas toksai vat man, šeimai, ir jisai atsiprašė už klaidas*“ (Adelė, 16, netekusi vyro); „*Jisai pradėjo gert. <...> Viską darė tai, kas jam yra negalima*“ (Lauryna, 138:144, netekusi brolio).

Tyrime dalyvavę gedintieji įvardino nujautę ir baiminęsi, kad artimasis gali nusižudyti, nes šis kalbėjo apie mirtį, grasino nusižudyti, jo elgesys buvo pasikeitęs. Tačiau aštuoni nuojautą ir baimę įvardinę tyrimo dalyviai negalėjo tiksliai nurodyti, kodėl įtarė, kad artimasis ketina nusižudyti (15 prasminių vienetų): „*baisiausia iš tiesų kad aš visą gyvenimą apie tai nu to bijojau. Šiek tiek. Kad jinai taip gali padaryt*“ (Austėja, 585, netekusi mamos); „*Ir sakau, ir taip bijojau visai, nes aš jau žinojau, kad taip bus*“ (Auksė, 178, netekusi sūnaus); „*aš nujaučiau, kad taip gali būt ir vat kai aš jį radau, aš tiesiog, sakau, aš rėkiau, kad aš, sakau, aš žinojau, kad taip bus*“ (Rimantė, 10, netekusi sūnaus). Įtarimus ir nuojautą patiprino aplinkinių pastabos apie artimojo išgyvenamus sunkumus, pagalbos siūlymas (1 dalyvis, 1 prasminis vienetas): „*man gydytoja pasakė, kad jai reikalinga psichologo, psichiatro pagalba*“ (Janina, 194, netekusi mamos).

Pastebime, kad net ir nujautę savižudybės grėsmę tyrimo dalyviai įvardino, kad tokia artimojo mirtis buvo netikėta (15 dalyvių, 53 prasminiai vienetai). Svarstydami apie galimas šio disonanso priežastis keliame prielaidą, kad nesureagavimas į savižudybės užuominas gali sietis su baime, kad

artimasis iš tiesų gali nusižudyti ir su neužtikrintumu dėl savo elgesio teisingumo ir tikslingumo: „vieną sykį mačiau jo rankos buvo supjaustytos <...> po to sužinojau iš draugų, kad jis ten buvo prisi- prisigėręs visokių belekokių tų vaistų. O vieną kartą toj pačioj spintoj tai radau, reiškia, užrištą diržą tokį nu kaip, ir ir pagalvojau, nu tai kam galvoju jis čia, chalato reiškia ten diržą užrišo. Po to man toptelėjo mintis, kad, nu kad jis galėjo bandyt. Ir aš sakau, dar kaltinu save, kad aš bijojau su juo apie tai kalbėt, kad sakyt: „vat aš radau“, nes, nu, bijojau, kad aš jį kaip tik pastumsiu tam. Ir aš apsimėčiau, kad aš nieko nežinau, bet nu kažkaip bandžiau kalbėt, kad ar jis turi problemų, ar ką“ (Rimantė, 10, netekusi sūnaus).

1.2.3. Santykiai su mirusiuoju iki jo netekties

Siekdami geriau suprasti mirusiojo mirties priežastis ir savo atsakomybę dėl jos, tyrime dalyvavę gedintieji apmąstė savo santykius su mirusiuoju. Analizuojama, kokie buvo jų tarpusavio santykiai ir ar jie galėjo pastūmėti nusižudyti. Taip pat svarstoma, kaip toks susiklostęs santykis su mirusiuoju paveikia paties gedtinčiojo gedulą. Tyrimo dalyvių įvardintus santykių su mirusiuoju ypatumus analizuodami duomenis suskirstėme į tris temų grupes pagal šio santykio artumą.

Pastebime, kad tyrimo dalyviai, savo santykius su mirusiuoju apibūdinę kaip artimus, netektį išgyveno sunkiai (13 dalyvių). Šiems gedintiesiems ypač sunku suprasti, kodėl artimasis, su kuriuo buvo taip artimai bendraujama, nepasakė apie savo savijautą, neužsiminė ir neleido suprasti, kad galvoja apie savižudybę. Tai apsunkino savižudybės priežasties supratimą. Šie gedintieji įvardino jautę itin daug kaltės ir atsakomybės: „Ir man atrodė, kad jisai man atvirauja, ir kad viską supranta <...> Bet ko jisai siekė – nežinau, iš tikrųjų. Man yra labai sunku iki šios dienos suprast, kodėl taip įvyko“ (Lauryna, 56:58, netekusi brolio); „Nu aš tiesiog ne- neturėjau gyvenimo, ir jisai labai mane mylėjo, vat, sakė, reiškia, ir per laidotuves jo draugai sako: „jis taip prašė jum perduot, kad, reiškia, jis labai jus myli, ir nenorėjo įskaudint“ <...> išslydo

vaikas, bet jam buvo sunku ir aš jaučiu kaltę, kad aš nesugebėjau“ (Rimantė, 14:16, netekusi sūnaus).

Keletas tyrimo dalyvių įvardino, kad patiria sunkumų gedėdami dėl to, kad su mirusiuoju juos siejo artimas ryšys. Taigi artimi santykiai kai kuriais atvejais gali būti ir gedulą apsunkinantis veiksnys (7 dalyviai, 13 prasminių vienetų): *„Brangaus žmogeliuko, ypatingai vaiko, nes, atrodo, ne taip turi būti, vaikai turi tėvus laidoti, o ne tėvai vaikus. Be proto, be proto sunku*“ (Antanina, 29, netekusi dukters); *„trūksta, va tiesiog trūksta pasikalbėjimo, pabuvimo kartu <...> mes betarpiškai kartu gyvenom*“ (Eglė, 72:76, netekusi mamos); *„Nes tikrai aš vyrą mylėjau, gal užtai taip žiauriai sunku*“ (Adelė, 144, netekusi vyro). Artimi santykiai su mirusiuoju lengvino gedulą tik vienai tyrimo dalyvei: įsitikinimas, kad ne tarpusavio nesutarimai kėlė nusižudžiusiajam kančią, suteikė paguodos (2 prasminiai vienetai): *„Nežinau, žinokit, nu mes šeimoj nu nei mes pykomės kada, nu nei kažkokių tokių ginčių būdavo, nu niekad nieko*“ (Jolita, 16, netekusi vyro).

Keturi tyrimo dalyviai įvardino turėję tausojančius santykius su mirusiu artimuoju: stengėsi juos apsaugoti nuo papildomo streso, globoję juos. Tokie tausojančios santykiai, panašiai kaip ir artimi, vėliau gedintiesiems kliudė suprasti, kodėl artimasis apie savo išgyvenamą kančią nepasikalbėjo su jais bei kėlė nusivylimo, savo įdėtų pastangų nuvertinimo jausmą (7 prasminiai vienetai): *„stengdavaisi visada kuo gražiau ten. <...> nesinori traumuoti tiesiog, pyktis ne, nu stengdavomės visą laiką kad gražiau*“ (Kristijonas, 25:27, netekęs mamos); *„Nu bet aš sakau: "kad tik tau būtų ramu, kad tik tau būtų gera", aš dėl to nei jokių skandalų nekeldavau, nieko, jau gink Dieve, jau nieks neduos sumeluoti <...> dabar jau šitai yra skaudu*“ (Danguolė, 324, netekusi vyro).

Permąstydami savo santykius su mirusiuoju 12 tyrimo dalyvių įvardino, kad santykiai buvo prieštaringi, ambivalentiški arba konfliktiški. Keturi tyrimo dalyviai įvardino patyrę smurtą iš savo artimojo prieš jo mirtį. Kalbėdami apie konfliktiškus santykius ir patiriamą smurtą tyrimo dalyviai įvardino, kad tam įtakos turėjo ne jie patys, o mirusio artimojo asmenybė ir charakterio ypatumai.

Konfliktiškas santykis apibūdinamas kaip mirusio artimojo agresyvumas, piktumas, polinkis valdyti (50 prasminių vienetų). Ambivalentiškam santykiui, tyrimo dalyvių teigimu, daugiausiai įtakos turėjo mirusio artimojo psichikos sutrikimai, nepastovi arba uždara asmenybė (15 prasminių vienetų): „*Jinai mane labai mylėjo, jinai labai mylėjo mano sūnų, bet jinai, kaip, „ja i car, ja i bog, ja i voinskij načalnik“, ir pabandyk tu ką nors prieš padaryti*“ (Janina, 38, netekusi mamos); „*šiaip mano sesuo, pati kaip žmogus, jinai viduj buvo labai geras. Jautri, jinai tikrai ir padės, ir pagelbės, ir patars, nu bet, tarkim, neduok Dieve, jos neįvertinsi už tai <...> Būdavo iš tikrųjų sunku. (5) Dabar daug kas klausia, iš kur tas, ta prasme, pas ją toks pyktis vidinis, iš kur jinai tokia visa nervuota*“ (Ana, 32:36, netekusi sesers); „*Tai mūsų šeimoj mamytė buvo despotas, tai, jei ne ant tėčio ten bliaudavo, tai ant manęs*“ (Jurga, 258, netekusi mamos); „*ją [mamą] ir, irgi, ir mušdavo, ir vat. Vienąkart žmona išgelbėjo, nes buvo pagriebęs va taip irgi, už kaklo, dusino, mama jau negalėjo galėt kvėpuot*“ (Haroldas, 233, netekęs tėvo). Pastebime, kad tyrimo dalyviai, savo santykius su mirusiuoju apibūdinę kaip konfliktiškus arba ambivalentiškus, po artimojo mirties jautėsi labiau nukentėję, nei kalti, t.y. mažiau save kaltino nei tie tyrimo dalyviai, kurie savo santykius su mirusiuoju apibūdino kaip artimus.

Dalis tyrimo dalyvių (7 dalyviai) įvardino, kad jų santykiai su mirusiu artimuoju buvo nutolę. Šie santykiai taip pat įvairiapusiškai paveikė tyrimo dalyvius: vieniems toks santykis padėjo greičiau apsiprasti su netektimi, mažiau stigo bendravimo ir buvimo kartu su šiuo artimuoju. Tačiau kiti tyrimo dalyviai įvardino, kad nutolę santykiai su mirusiuoju buvo gedulą apsunkinantis veiksnys: svarstoma, ką buvo galima padaryti, kad santykiai būtų geresni, jaučiama kaltė, kad tokie santykiai galėjo kelti kančią mirusiajam. Visiems šiems tyrimo dalyviams būdingi stipriau išreikšti sunkumai suprasti savižudybės priežastis (22 prasminiai vienetai): „*gali būt, kad pergyveno, aišku gal, tiktais jau nieko nesakydavo mums, nesidalindavo, kad jisai gal. Galėjo gi papasakot, ten dar kažką tai*“ (Haroldas, 613, netekęs tėvo); „*Galbūt tada jai labai manęs reikėjo. Nu maža ką <...> jinai vis tiek*

niekad nieko nesakė, kad jai kažkas blogai. Jinai niekada nepasakojo“ (Lijana, 222:224, netekusi mamos); *„Santykiai kaip kaip buvo šalti su mam- su mamyte*“ (Jurga, 98, netekusi mamos).

1.2.4. Emocinio ryšio su mirusiuoju tėsa

„Jausmas – jis niekur nedingo. Tiktai. Ir objektas nedingo. Nes jisai buvo, ir toliau jisai gyvena, tiktai nu vat savotiškai. Kitam, kažkokiam, lygmeny“ (Laima, 120, netekusi sūnaus)

Tyrimo dalyviai įvardino, kad jautė poreikį prisiminti ir sapnuoti mirusįjį ne tik dėl noro geriau suprasti, kodėl jis nusižudė, bet ir dėl emocinio ryšio su mirusiuoju palaikymo. Prisiminimai ir sapnai apie mirusįjį suteikė nusiraminimą, padeda susitaikyti su netektimi ir atsisveikinti: *„Pradžioj aš ją sapnuodavau, mamą tokią nusiminusią ir kaltą <...> Ir vat ne per seniausiai turbūt aš net nežinau gal prieš Naujus metus aš susapnavau ir ją, ir tėtį kartu abu. Ir jie tarsi atėjo aplankyti, bet jie, mes, sako - čia nebūsim, mes išeisim. Ir jie tokie abu buvo laimingi, tai tiesiog aš po to sapno vat pabudus labai gerai pas- <...> aš taip gal noriu tikėt, kad gerai, ir taip yra, ko gero taip yra*“ (Eglė, 48:50, netekusi mamos).

Santykis su mirusiuoju tęsiamas tiek sapnuose, tiek sąmoningai siekiant dažniau prisiminti ir galvoti apie mirusįjį. Tai, kad santykis su artimuoju šiam mirus nenutrūksta, rodo tyrimo dalyvių neįprastos patirtys, tokios kaip jausmas, kad mirusysis yra gyvas kita forma ar kitoje erdvėje, pojūčiu, kad mirusysis ateina į namus ar yra šalia (10 dalyvių, 26 prasminiai vienetai): *„sakau taip atro- ir atrodo, kad jinai atbėgs į virtuvę: nu ką pavalgom, pasakys*“ (Antanina, 203, netekusi dukters); *„[miręs artimasis] toliau gyvens, bet tik tai mes jo nematysim*“ (Lauryna, 280, netekusi brolio); *„Ta prasme, ir žinau, kad mes kažką veikiame, ten tai einame, tai jis mane saugo, nu vat kažkaip tai*“ (Rimantė, 36, netekusi sūnaus); *„po tokių va įvykių, imi tikėt, iš tiesų tikėt, kad yra ne tik fizinis kūnas*“ (Danguolė, 191, netekusi vyro). Pusė šių tyrimo

dalyvių pastebėdavo įrodymų aplinkoje, kad mirusysis toliau gyvena kitoje erdvėje ar kita forma (5 dalyviai, 11 prasminių vienetų): „grįžom, žiūriu – langas atidarytas. <...> Ogi nieko namuose nėra – nieks jo neatidarė. <...> Nu tai antgamtiška <...> ar dūšia, ar dar kažkas išėjo“ (Danguolė, 199:209, netekusi vyro); „mes sėdėjom, ir [nusižudęs sūnus] <...> kažką kalbėjom apie antrą pasaulį. O jisai sako, <...> „Vat jeigu yra antras pasaulis, pavyzdžiui, tai kaip tau parodyt?“. Nu vat sakau „o tu tokį stebuklą padaryk, tegu pražysta visos gėlės“. Nes pas mane kažkodėl tai labai nežydi gėlės. <...> Po [nusižudžiusio sūnaus] mirties, po pusės metų, tikėkit netikėkit, visos gėlės žydėjo“ (Laima, 138, netekusi sūnaus). Tikima, kad mirusysis pasirodo kita gyvybės forma, kaip gyvūnas: „po dviejų gal savaičių ar savaitės po laidotuvių pas tėvus priklydo kačiukas, mergytė, laukinė.<...> jie ten jai įsimylėjo tą katę, pradėjo toj katėj matyt [nusižudžiusios] sesers mano bruožus, nes jinai irgi tokia labai, tarkim, mano sesuo nemėgdavo jokių bučinių, apsikabinimų, jai tiktai – eikit iš čia, nereikia.<...> jiem kažkaip nu va dabar tas katinas, jie ją vadina sesers vardu tą katę. Jie tiesiog be jos negali“ (Ana, 65:67, netekusi sesers).

Ryšį su mirusiuoju tyrimo dalyviai tęsė ir kitais būdais: perimdami mirusiojo įpročius, elgdamiesi taip, kaip mirusiam artimajam patiktų, ir pan. (2 dalyviai, 3 prasminiai vienetai): „mano [nusižudęs] brolis labai rūkė. Jam rūkymas tai buvo kažkas tokio. <...> mes pradėjom rūkyt realiai tik iš to, kad mes rūkydavom prie kapo“ (Lauryna, 256:258, netekusi brolio); „nupirkau tokias įdomias žvakutes, <...> įdedi baterijas ir jos dega ilgai <...> Ir sapnuoju sapną: žmogus [nusižudęs vyras] stovi taip per atstumą ir šypsosi. Jam visą laiką patikdavo kažkas tai įdomaus, nematyto, neregėto, neįprasto“ (Danguolė, 183:187, netekusi vyro).

Tikėjimas transcendencija, kad mirusysis yra gyvas, tik kitoje erdvėje ar kitoje formoje, mirusiojo sapnavimas, kai kurių tyrimo dalyvių teigimu suteikia nusiraminimą ir padeda įsitikinti, kad miręs artimasis yra laimingas ten, kur dabar yra (3 dalyviai, 4 prasminiai vienetai). Keturi dalyviai įvardino jautę poreikį susapnuoti mirusįjį, nes tai jiems suteiktų nusiraminimą (5

prasminiai vienetai): „visą laiką norėjau, kad mano vaikas būtų laimingas, ir galvoju, jeigu aš žinosiu, kad ten jis kažkur kur dabar yra, laimingas, tai aš rasiu, kaip sakant, ramybę“ (Rimantė, 30, netekusi sūnaus); „Aš kažkaip linkus tikėti, kad jis yra kažkur tai aukščiau“ (Irma, 130, netekusi sūnaus); „Man sakau, vat net neprisapnavo nė karto. Sakau, kad gal pasisapnuotų kažkaip tai nors tiek.. <...> kad pamatyt, kad linksmas, gal. Nu, kad ne blogo ko nors“ (Olga, 312:316, netekusi sūnaus).

Tačiau keli tyrimo dalyviai įvardino, kad toks ryšio su mirusiuoju tęsimasis kėlė baimę, buvo suvokiamas kaip vaidinimasis. Tyrimo dalyviai derėjosi su mirusiuoju, kad šis pasitrauktų (4 dalyviai, 4 prasminiai vienetai): „Baisu buvo, kad jisai (1) Aš netikėjau, kad jis vis tiek, kur tais yra, vaikšto, ir man jautėsi, kad jis apačioj vaikščiojo“ (Jolanta, 99, netekusi vyro); „stovėjau po lietum, ir kalbėjau su juo. Ir labai garsiai <...> bet aš jį [mirusįjį] nuo savęs nuvijau. Ir ta prasme, mes kaip ir, tikiuos, susitarėm, kad jisai jau gyvena dabar sau, o aš sau“ (Lauryna, 108, netekusi brolio).

Analizuodami tyrimo duomenis pastebime, kad ryšys su mirusiuoju tęsimas ir sąmoningai siekiant kuo dažniau prisiminti artimąjį iki jo mirties. Prisimenami ir analizuojami turėti santykiai su mirusiuoju. Šeši tyrimo dalyviai įvardino norintys kuo dažniau prisiminti mirusįjį, rūpintis jo atminimo išsaugojimu (11 prasminių vienetų). Keliame prielaidą, kad tai gedintiesiems padeda palaikyti netikėtai nutrūkusį ryšį su artimuoju ir susitaikyti su netektimi palaipsniui. Taigi sąmoningas siekis tęsti emocinį ryšį su mirusiuoju yra ir savipagalbos būdas. Tyrimo dalyviai įvardino, kad prisimindami mirusįjį su juo kalbasi. Artimasis prisimenamas tiek mintyse, tiek bendraujant su kitais žmonėmis, tiek rašant atsiminimus apie jį. Stengiamasi kuo dažniau prisiminti ne tik netektį ir mirtį, bet ir malonius momentus, praleistus su šiuo artimuoju (9 dalyviai, 12 prasminių vienetų): „Ir pasižiūriu, pas mane stovi jo ir portretas, ir mes ir pakalbam, ir kavą pageriam“ (Jolanta, 134, netekusi vyro); „kažkokia forma, eilėraščio ar apysakos forma, ar kažką. Prisiminti kažką gražaus“ (Jurga, 764, netekusi mamos); „žinot, kas tau gali padėt, nu, aš ieškojau kaip man nusiramint, kuo. <...> Aš specialiai einu į tą kambarį, specialiai tenai į tą

spintą, ir ten daiktus jo, ir, nu, kad kažkaip save dar pakankint, galbūt ir toks etapas buvo“ (Rimantė, 86:88, netekusi sūnaus).

Dalis tyrimo dalyvių įvardino priešingą poreikį: vengimą ir nenorą prisiminti mirusiojo (5 dalyviai, 14 prasminių vienetų). Tačiau trys tyrimo dalyviai, linkę vengti prisiminimų, įvardino sąmoningai stengęsi dažniau prisiminti. Nors tai nėra malonu, tačiau dalyviai išsakė jaučiantys, kad tai padeda susitaikyti su netektimi (4 prasminiai vienetai): „*vis tik yra didelis darbas, su savimi yra sunku dirbti. <...> Labai daug pastangų reikia. Nu ir žmogus eini ten, kur lengviau. <...> Tiesiog, man tai nebuvo malonu. <...> vat tas toksai priverstinis kažkoks tai vat galvojimas tas. <...> aš jau pirmai progai pasitaikius aš geriau nedarysiu, negu, kad darysiu“ (Diana, 342:346, netekusi sūnaus); „*aš apie mamą tikrai nešnekėčiau, <...> bet žinau, kad reikia, nes žinau, kad padeda, bet aš visiškai to nenoriu“ (Austėja, 773, netekusi mamos).**

Padėdami sau išsaugoti mirusiojo atminimą ir taip palaikyti ryšį su juo, trys tyrimo dalyviai įvardino saugantys artimojo savižudybės įkalčius, organizavę ypatingas laidotuves ar mirties metinių minėjimą, galvodami, kad tai būtų patikę mirusiam artimajam (4 prasminiai vienetai): „*pas mus iki šios dienos yra chalato tas diržas tarp visų tų daiktų“ (Lauryna, 545, netekusi brolio); „Rūbų aš jo neišmečiau. <...> Tipo „negerai tu darai“, reiškias (1) „ir tu turi paleist, tu turi išmest visus daiktus ir kad jo nebūtų, kad nebūtų jo nieko“. Bet aš tai galvoju, čia yra gyviesiems tai, o ne mirusiems. Kodėl aš turiu išmest jo visus mėgstamus daiktus? <...> Jeigu yra ten tas antras pasaulis, tai kodėl jis dabar turi žiūrėt, kaip jo mama neša į konteinerius tuos daiktus, ir jam turi nuo to gerai būt?“ (Laima, 96, netekusi sūnaus). Vienas mirusiojo atminimo saugojimo simbolinių veiksmų buvo antkapio ar antkapinio paminklo statymas. Šis veiksmas aštuoniems tyrimo dalyviams buvo svarbus gedulo procese, užtvirtinantis netekties realumą (13 prasminių vienetų): „*dabar jau kažkaip tai ir paminklą pastatėm, nuvažiuojam dažnai, čia netoli kapinės mūsų šeimos. Tai (2) Kažkaip jau, kaip ir ramiau. Nuvažiuoji ant kapelio, ten pabūni“ (Olga, 86, netekusi sūnaus); „dabar tikrai dažnai**

prisimeni.<...> todėl, kad labai daug dirbom ties jo antkapiu“ (Lauryna, 162:164, netekusi brolio).

Mirusiojo kapo lankymas taip pat buvo svarbus simbolinis veiksmas, padedantis tyrimo dalyviams atsisveikinti (13 dalyvių, 33 prasminiai vienetai). Tačiau dvi tyrimo dalyvės įvardino, kad mirusiojo kapo lankymas nesukelia nusiraminimo arba apskritai nekelia emocijų (3 prasminiai vienetai): *„Šiaip aš nesu iš tų, kaip nebūtų keista, kuri tenais (1) vat pavyzdžiui, važinėtu ant kapo ten kiekvieną dieną ar savaitę, ką kitos daro. Man jo ten kaip ir.. Nu kaip ir nėra. Aš kažkaip linkus tikėti, kad jis yra kažkur tai aukščiau“* (Diana, 130, netekusi sūnaus); *„Bet iš tikrųjų tai, kažkaip vat kaip kitiem kapinėse, ten, kažkoks tai bendravimas būna, nu noras į tas kapines eit, man nėra to. Aš, kaip sakant, paminklą ten pastačiau, ten prižiūriu, ten gėlės, bet nepagaunu aš to su juo ryšio, (2) labiau man namuose arba (1) (įkvepia) arba vat sakau, per sapnus“* (Rimantė, 44, netekusi sūnaus). Septyni tyrimo dalyviai, prisimindami netektį ir mirusį artimąjį, visai neminėjo antkapio, antkapinio paminklo, kapo arba kapinių.

Taigi ryšio su mirusiuoju tęsimas, vykstantis skirtingais būdais, tyrimo dalyviams kėlė nusiraminimą arba atvirkščiai – gąsdino. Vieni tyrimo dalyviai siekė šį emocinį ryšį palaikyti, o kiti stengėsi jį nutraukti. Analizuodami tyrimo rezultatus pastebime, kad ryšio su mirusiuoju tąsa buvo naudinga gedulo procese tais atvejais, kai simbolizavo įsitikinimą, kad mirtis nėra baigtinė.

1.3. Susitelkimas į netektį

Susitelkimas į netektį ir susitelkimas į mirusįjį yra artimai susijusios įveikos kryptys. Susitelkiant į netektį permąstomos su mirusiu artimuoju (jo asmenybe, gyvenimo būdu ar patirtomis problemomis) nesusijusios, nekontroliuojamos, išorinės ir galimai universalios, kitoms savižudybėms taip pat būdingos, priežastys. Analizuojamas ir netekties įvykis, jo aplinkybės ir situacija. Siejami prieš įvykį ir netrukus po jo atsitikę įvykiai. Permąstomas įvykis atsimenamas labai detalai, tyrime dalyvavę gedintieji įvardino, kad juos

persekioja įkylūs atsiminimai, vaizdiniai iš įvykio vietos (16 dalyvių, 37 prasminiai vienetai), ypač jeigu jie patys atrado mirusiojo kūną arba jį matė įvykio vietoje (5 dalyviai, 7 prasminiai vienetai): „*Labai užteko vaizduotės. Nu pastoviai persekiodavo, nu nežinau, aš iš tiesų užmigdavau tikrai su raminamaisiais*“ (Austėja, 262, netekusi mamos); „*ir ta diena, ir tos nu žinios tas momentas turbūt jis taip nu kartojasi ir kartojasi, nu prisiminimuose jisai sugrįžta*“ (Justė, 16, netekusi brolio); „*pastovios vat mintys, aš matau tą vaizdą <...> pastoviai (1) sukasi. Kartojasi, kaip aš pradarau duris, o jinai jau leidžiasi žemyn*“ (Antanina, 255, netekusi dukters).

1.3.1. Netekties aplinkybių permąstymas

Analizuodami tyrimo duomenis pastebime, kad nuolatiniai, pasikartojantys, detalūs vaizdiniai ir prisiminimai apie netekties įvykį, jo aplinkybes, viena vertus, padeda palaipsniui integruoti šią patirtį į autobiografinę atmintį, tačiau, kita vertus, prisimenami skaudžiausi netekties aspektai ir įvykio detalės gali apsunkinti įveiką. 14-os tyrimo dalyvių artimieji nusižudė namuose, kuriuose gyveno kartu su tyrimo dalyviu, arba ūkiniuose bendrų namų pastatuose. Devyni tyrimo dalyviai mirusiojo kūną namuose rado patys arba kartu su kitais šeimos nariais. Du tyrimo dalyviai buvo namuose tuo metu, kai įvyko artimojo savižudybė. Iš aštuonių ne bendruose namuose nusižudžiusių asmenų, dviejų kūnus aptiko tyrimo dalyviai.

Artimojo kūną atradę tyrimo dalyviai (11 asmenų) įvardino, kad ši patirtis vėliau tapo permąstymų ir ruminacijų šaltiniu. Tai buvo ypač būdinga vienai iš dviejų dalyvių, buvusių savižudybės liudininkais: praėjus 2 metams po netekties ši dalyvė patyrė įkyrius ir pasikartojančius įvykio vaizdinius, nuolat permąstė netektį, neatrado įtikinamos savižudybės priežasties, įvardino jaučianti beprasmybę ir neviltį: „*bandai kažkaip tai (1) murkdytis po tą gyvenimą, tikrai atrodo, nu, beprasmybė kažkokia*“ (Antanina, 117, netekusi dukters); „*aš dabar kažkur skausme savo užsiciklinus taip*“ (Antanina, 233).

Artimojo nusižudymas namuose, mirusiojo kūno atradimas arba buvimas savižudybės liudininku, tyrimo dalyvių teigimu, apsunkino gedulą (6 dalyviai, 10 prasminių vienetų): „*Ir aš supratau, savo sūnų matau. <...> Nors aš būčiau nemačiusi (1) Nors tiek būtų Dievulis pagailėjęs <...> Man užteko tos sekundės visam likusiam gyvenimui*“ (Irma, 70:76, netekusi sūnaus); „*pačiam teko ir atkabint, tai nu*“ (Haroldas, 13, netekęs tėvo); „*ir aš jau bėgau nuo tų durų, ir pamačiau tą jos skrydį*“ (Antanina, 37, netekusi dukters); „*aš taip galvoju, gal kitur kad jis, nu sunku, aišku, būtų, bet ta vieta vat, namuose (1) Čia labai, labai sunku. Baisu buvo*“ (Olga, 298, netekusi sūnaus). Taip pat vienas iš gedulą sunkinančių veiksnių, pasak tyrimo dalyvių, buvo artimojo dingimas be žinios ir praėjus kelioms dienoms – atradimas, kad jis nusižudė (1 dalyvis, 1 prasminis vienetas): „*kitos dienos po pietų man jau stogas visai pradėjo važiuot. Jokių žinių. <...> Žiūriu, viršuj kažkokia policija vaikšto, bet man dar nedaeina. Sakau „žiūrėk, kas ten tokie žmonės. Sakau, einam pažiūrėt“. Ir aš supratau, savo sūnų matau*“ (Irma, 70, netekusi sūnaus).

Tyrimo dalyviai taip pat įvardino, kad traumuojančiomis netekties aplinkybėmis kai kuriais atvejais buvo institucijų ir specialistų elgesys. Gedinčiųjų savijautai neigiamą poveikį turėjo netinkamas policijos tyrėjų, medikų ir ekspertų elgesys įvykio vietoje, nepagarbus elgesys su mirusiojo kūnu (5 dalyviai, 7 prasminiai vienetai): „*Šlykščiai jie elgėsi šiaip. Šitie, šlykščiai (1) Leido nukristi ten [mirusiajam], suprantat. <...> Taip nepagarbiai. Su tokia nepagarba.*“ (Irma, 76:78, netekusi sūnaus); „*Ir kitas, pavyzdžiui, dalykas – atvažiavo tyrėjai, ane, į vietą, <...> Jie kai iškėlinėjo iš vonios [mirusįjį], iškėlinėdami jie jį išmetė. <...> Jie jo neišlaikė, jisai sakė žliugtelėjo, jis visas ant žemės*“ (Lauryna, 561, netekusi brolio). Taip pat buvo sunku kelias dienas laukti, kol bus atlikta medicininė ekspertizė mirties priežasčiai nustatyti ir bus galima atsiimti mirusiojo kūną bei jį palaidoti: „*nu ir ir turi būt (1) ekspertizė atlikta, neįleidžia (1) tai mes visą naktį likusią pravaikščiojom*“ (Antanina, 73, netekusi dukters); „*buvo be galo sunku, kad išvežė į [miestą] – savaitgalis ir tas. <...> ekspertizei*“ (Danguolė, 135:137, netekusi vyro); „*Tada dvi dienas reikėjo, tas toks, žinot, kaip tik buvo*

penktadienio vakaras, tai šeštadienį, sekmadienį nieks nieko nedarė. Tai tos dvi dienos – išgyvenimas, kai viskas, tiesiog viskas jo, viskas jo stovi, viskas“ (Adelė, 34, netekusi vyro).

1.3.2. Netekties priežasčių permąstymas

Viena pagrindinių permąstymų temų susitelkiant į netektį yra savižudybės priežastys. Tyrimo dalyviams buvo būdingas poreikis išsiaiškinti, kodėl artimasis nusižudė. Tyrimo dalyviai pabrėžė, kad nesvarbu, koku būdu, tačiau buvo svarbu gauti aiškumo apie savižudybės motyvus ir priežastis. Vienas šio poreikio motyvų buvo noras įsitikinti, kad kaltas kas nors kitas, taigi sumažinti savo suvokiamą kaltę ir atsakomybę už artimojo mirtį bei apginti mirusį artimąjį atrandant, kad jo kančia nepriklausė nuo jo gyvenimo būdo ir asmenybės (10 dalyvių, 13 prasminių vienetų): *„Nu čia žinot, čia kaip sakoma ieškai kaltų. <...> Kad suversti kažkam tai kaltę“* (Diana, 588:590, netekusi sūnaus); *„Kas ten buvo, nežinau. Gal sakau galvojau gal susapnuosiu kas nu ką nors, žinai, nieko, nė karto nesapnavau per šitus metus“* (Lukas, 74, netekęs žmonos); *„tiesiog nu aišku buvo klausimas kodėl taip padarė. Turbūt ir sakiau: "nu mama, kodėl tu taip padarei?" – šitus žodžius tikrai kalbėjau“* (Eglė, 32, netekusi mamos); *„Per visą gyvenimą nerasiu atsakymo į tą klausimą, kodėl jis taip pasi padarė“* (Jolita, 66, netekusi vyro).

Siekdami suprasti artimojo savižudybės priežastis gedintieji ieškojo informacijos apie savižudybes, gedulą ir galimus pagalbos būdus skaitydami knygas ir straipsnius internete (9 dalyviai, 17 prasminių vienetų): *„Žmonės, tiesiog jie pradeda domėtis po to. <...> Nes jie ieško, atsa- atsakymo ieško – kodėl, o atsakymo nėra“* (Jurga, 1018:1020, netekusi mamos); *„paskui aš ten maždaug per internetą pradėjau skaityt, žinai, kodėl kas ten darosi“* (Lukas, 34:36, netekęs žmonos); *„aš skaičiau apie netektis knygą, man atrodo ten, kažkaip, neatsimenu pavadinimo“* (Rimantė, 6, netekusi sūnaus). Išskiriame, kad informacijos ieškojimas turėjo kelias funkcijas: atrasti artimojo savižudybės priežastis, sužinoti, kokia pagalba galima suicidinėje krizėje

esančiam asmeniui (rūpinamasi kitais artimaisiais, baiminamasi, kad savižudybė gali pasikartoti) arba ieškoma nusiramino ir normalizavimo: norima įsitikinti, kad išgyvenami potyriai yra įprasti ir būdingi kitiems netektis patyrusiems asmenims. Taip pat retrospektyviai buvo permąstomi pagalbos būdai pastebėjus savižudybės grėsmę: svarstoma, kaip buvo galima užkirsti kelią artimojo savižudybei (6 dalyviai, 14 prasminių vienetų): „*Būtų bent kažkokios informacijos, būtų galbūt jin ėjus į kokius dienos centrus ar pas psichoze- nu savo psichi- psichoterapeutą tarkim. Aš manau, kad nu. Tikrai būtų galimybė užkirsti tam kelią*“ (Austėja, 567, netekusi mamos).

Ankstesniame skyriuje „Susitelkimas į mirusįjį“ aptariame gedinių priskiriamas savižudybės priežastis, susijusias su nusižudžiusiojo asmenybe ir gyvenimo būdu. Tačiau tyrimo dalyviai svarstė ir kitas, nuo mirusiojo nepriklausiusias, jo nekontroliuojamas arba išorines savižudybės priežastis.

Gedintieji įvardino devynias su mirusiuoju nesusijusias arba nuo jo nepriklausiusias galimas savižudybės priežastis. Tai atspindi poreikio atrasti, kodėl artimasis nusižudė, svarbą tyrimo dalyviams. Pastebime, kad dauguma šių priežasčių yra nekontroliuojamos mirusiojo gyvenimo situacijos, kitų žmonių įtaka ir nuo mirusiojo nepriklausę įvykiai. Poreikis atrasti išorines arba nekontroliuojamas savižudybės priežastis galimai padeda tyrimo dalyviams sumažinti savo kaltę ir atsakomybę bei apginti mirusįjį nuo aplinkinių kaltinimo ar smerkimo.

Viena dažniausiai tyrimo dalyvių priskiriamų savižudybės priežasčių, kurių mirusysis negalėjo kontroliuoti ar sukelti, yra mirusiojo sirgimas psichikos arba somatine liga. Liga galėjo būti pagrindine prastos savijautos, kančios ir savižudybės priežastimi. Tyrimo dalyviai įvardino, kad jų artimieji sirgo arba galėjo sirgti tam tikromis mąstymą pakeičiančiomis psichikos ligomis, ir tai turėjo lemiamos reikšmės savižudybei. Viena iš įvardinamų tokių ligų – priklausomybė nuo alkoholio arba narkotikų (7 dalyviai, 43 prasminiai vienetai): „*mes garsiai šito nesakom ir sau baisu pripažinti, <...> ne be pėdsako psichikai ir ir atminčiai, turbūt, paliko tas rūkymas [marihuanos] savo.. Savo darbą padarė jisai*“ (Diana, 180:182, netekusi sūnaus); „*ar čia jau*

nuo degtinės ten kažkas tai pasidaro, galvoju, ar nu. Nuo to smegenys pradeda nedarbt, ar nu kažkaip tai” (Haroldas, 421, netekęs tėvo); „didžiausią įtaką jos gyvenime turėjo alkoholio kiekis. O jeigu ne, tai būtų be jokių problemų, <...> labiausiai kaltas yra alkoholis šitoj vietoj“ (Lijana, 356, netekusi mamos); „nu tas įvykis, žinot, aš vis tiek tikėjau, kad kažkuom turi baigtis, užtai kad jis <...> per daug kažkaip gėrė“ (Lukrecija, 38, netekusi vyro).

Septyni tyrimo dalyviai išsakė, kad miręs artimasis sirgo depresija. Dviejų tyrimo dalyvių artimieji dėl šios ligos lankėsi pas gydytojus, gėrė vaistus. Tačiau kitų penkių tyrimo dalyvių artimieji nebuvo diagnozuoti ir tik pačių gedinčiųjų teigimu turėjo simptomų, panašių į depresiją, bet nesutiko kreiptis pagalbos ir gydytis (16 prasminių vienetų): „*jam pasirodo, tada buvo sunku. Jam buvo depresija. Kaip jisai įvardino*“ (Diana, 38, netekusi sūnaus); „*Ir pasirodo, kad va tas, ta depresija jo*“ (Justė, 92, netekusi brolio); „*Aš tiesiog pasakiau, kad jai buvo depresija, dėl to jinai ir pasirinko tokią išeitį*“ (Jurga, 556, netekusi mamos).

Trijų tyrimo dalyvių artimieji sirgo šizofrenija. Šių gedinčiųjų manymu, liga, pasireiškianti mąstymo ir suvokimo sutrikimais, turėjo lemiamos įtakos jų artimųjų gyvenimui ir savižudybei (8 prasminiai vienetai): „*ta kančia, kuria jisai gyveno, tai galima tik įsivaizduoti, <...> sunku suvokt, tos įtampos ir kas ten toj galvoj darėsi, nežinau. <...> jis šizofrenija sirgo, tai vat ta, tas, tie visi simptomai ir pasireiškėdavo ligos, ta kančia*“ (Justė, 42:44, netekusi brolio); „*sako, mama, aš nežinau, kas man darosi, bet man, sako, toj viršutinėj, kažkaip tai artėja, tai tolsta, kažkokie tai, nu kažkokie vaizdiniai, nesusigaudau, man negera, man neramu, aš grįžau. Tai buvo pirmas ženklas. Toksai, kažkas tai.. O paskui <...> pradėjo kalbėt nesąmones, kaip jį nori nužudyti, ten prasidėjo haliucinacijos*“ (Irma, 54, netekusi sūnaus).

Šeši tyrimo dalyviai įvardino, kad jų nusižudęs artimasis turėjo kitų psichikos sutrikimų: nuotaikos svyravimų, nesuprantamo elgesio, išsiblaškymo, perdėto uždarumo ir pan. Šių požymių turintys artimieji nesutiko kreiptis pagalbos, sutrikimai nebuvo diagnozuoti, tačiau tyrimo dalyviai tai priskyrė savižudybės priežastims (17 prasminių vienetų): „*Aš svarstau, kad jai*

vis tiek su psichika buvo nelabai gerai paskutiniu metu“ (Janina, 186, netekusi mamos); „kad jinai turėjo psichologinių problemų, tai čia faktas yra, nes, sakau, nebuvo dienos, kad ar manęs nekaltintų dėl kažkokių nebūtų dalykų, ar tėvo nekaltintų, visą laiką įtarumas kažkoksai“ (Jurga, 538, netekusi mamos); „pro langą išmetė dulkių siurblių, išmetė pufą, nu knygas išmetė <...> elgesys visiškai nepaaiškinamas“ (Danguolė, 117:119, netekusi vyro).

Pastebime, kad aplinkybė, kad artimųjų psichikos sutrikimai nebuvo diagnozuoti ir gydomi, taip pat turėjo įtakos gedintiesiems: vieni jų jautėsi kalti, kad nesugebėjo įkalbėti artimojo kreiptis pagalbos (3 dalyviai, 7 prasminiai vienetai): *„baimė didžiulė. Nu vėl, vėl aš nieko vat medikamentais kažkokiais tai aš (1) Aš jaučiu, kad jam reikėtų <...> aš nežinau, mane užblokavo turbūt kažkas tai, kad aš nesugalvojau“ (Diana, 112:114, netekusi sūnaus). Tačiau kiti šių tyrimo dalyvių jautėsi pakankamai stengęsi padėti savo artimajam, kreipę jį pagalbos (14 dalyvių, 38 prasminiai vienetai). Taigi, keliame prielaidą, kad sunkumų pastebėjimas ir pastangos padėti gali būti vienas iš gedulą palengvinančių veiksnių: „Ir aš jam ir sakau tada: tau, sakau, [mirusiojo vardas], depresija, sakau. Ir, sakau, reikia eiti pas gydytoją“ (Diana, 144, netekusi sūnaus); „nu aš mačiau, kad jam negera. Aš jam sakau, nu tu gal eik tada, sakau, pas gydytoją“ (Jolita, 28, netekusi vyro); „Nu ir koduot vežiau ir gydyt siūliau“ (Lijana, 42, netekusi mamos).*

Somatinės ligos, ypač nepagydomos arba keliančios nuolatinius skausmus, tyrimo dalyvių manymu, taip pat galėjo neigiamai veikti artimųjų psichologinę savijautą, kelti depresyvias mintis ir paskatinti savižudybei. Septyni tyrimo dalyviai įvardino, kad nusižudęs artimasis sirgo vėžiu, kraujotakos sutrikimais, kentė stuburo, sąnarių skausmus arba turėjo fizinę negalią (23 prasminiai vienetai): *„Tiesiog mes jau laukėm. Kad vis tiek, ilgai tai netruks, nes. Aštuoneri metai buvo ligos tos [vėžio]“ (Kristijonas, 9, netekusi mamos); „jam, žodžiu, aptemo akis viena.<...> akies vėžys, dugne. <...> operavo, išėmė akį. Jis labai išgyveno“ (Adelė, 24, netekusi vyro); „buvo spaudimas, matyt, tas spaudimas jam paveikė ką tai. Smegenyse, aš taip galvojau. Tai, kad buvo labai aukštas, 260“ (Jolanta, 31, netekusi vyro);*

„paskui vat sulaužė tą koją. Čiurną.<...> Nu ir nuo to laiko, kaip jam padarė operaciją, pradėjo jis griuvinėt [dėl epilepsijos]. Visai griuvinėjo, taip vat atsistoja, ir akys viršun, griūva“ (Jolanta, 35:39, netekusi vyro). Viena tyrimo dalyvė įvardino, kad savižudybei įtakos galėjo turėti ne tik liga, o ir kitokios fizinės reakcijos, pavyzdžiui hormoninės arba neurologinės reakcijos smegenyse (2 prasminiai vienetai): *„Tai tiesiog įvyksta kažkokia, aš nežinau, reakcija smegenyse ar kažkokia, kad jiems atrodo, kad jie nenori jau tada gyvent <...> atsiranda kažkokia cheminė reakcija smegenyse, kad jie turi išnykt, susinaikint“* (Jurga, 880, netekusi mamos).

Dar viena tyrimo dalyvių priskiriama mirties priežastis – kitų aplinkoje įvykusių savižudybių įtaka: tam tikras elgesio modelio „paveldėjimas“ šeimoje arba aplinkoje įvykusios savižudybės pakartojimas (3 dalyviai, 4 prasminiai vienetai): *„gal čia iš tikrųjų ir viskas ta pati pradžia yra užprogramuota dar jai prieš gimstant. Gal čia kažkoks paveldėjimas iš mūsų šeimos, nes tarkim dvi tokios situacijos yra, kad iš mamos pusės, mamos giminės konkrečiai, buvusios yra dvi savižudybės“* (Ana, 36:38, netekusi sesers); *„vat kaip tik vot, kažkaip tai, ir mano močiutė iššoko iš balkono“* (Janina, 30, netekusi mamos). Viena tyrimo dalyvė įvardino mananti, kad artimasis nusižudė paveiktas anksčiau giminėje įvykusių savižudybių, taigi veikiant Verterio efektui: *„mama, tarkim, mum papasakojo, ar ne, kad iš jos pusės tos savižudybės yra buvę, ar tas tarkim, jai [nusižudžiusiajai] įtakos turėjo, kad vat jinai irgi pagalvojo, gal – ai nu va, čia mano dėdė pasikorė, lengva buvo, čia tas išėjo taip, visai nieko sprendimo būdas, gal ir aš taip pabandyčiau. Ta prasme, ar tas vat įtakos turi, tokie dalykai iš šeimos atėję“* (Ana, 119, netekusi sesers).

Dalis tyrimo dalyvių buvo linkę tikėti, kad artimasis nusižudė, nes taip buvo lemta. Svarstoma, kad artimasis galėjo nusižudyti būdamas apsėstas, ne savo valia (2 dalyviai, 2 prasminiai vienetai): *„Nemiegodavo naktimis, meldavosi, <...> jis galvojo, kad jis apsėstas, iš tikrųjų, kad čia ne liga <...> iš kunigo sužinojau, kad yra tokių atvejų, ta prasme, kad yra ir Lietuvoj buvę, kad nu apsėda“* (Justė, 44, netekusi brolio); *„pradžioj, kai taip tas visas įvykis įvyko, tų klausimų visokių, čia net iki tokio lygio, kad gal jin apsėsta buvo“*

(Ana, 85, netekusi sesers). Pastebime, kad abu šie nusižudžiusieji, kurių mirtys aiškinamos apsidimu, turėjo šizofrenijos simptomų arba diagnozuotą šizofreniją. Taigi keliame prielaidą, kad gedinčiuosius gąsdino pakitęs, neprognozuojamas artimojo elgesys, kurį ir mėginama paaiškinti apsidimu.

Keturi tyrimo dalyviai buvo linkę manyti, kad artimasis nusižudė, nes taip buvo lemta likimo (5 prasminiai vienetai): „*aišku, ir nežinosi, kodėl taip turėjo įvykt. Ar čia lemtis, ar čia...*“ (Antanina, 197, netekusi dukters); „*Nieko man nesako tas Dievas, ar jisai norėjo, ar ne. Tik tai aš sakau, kad likimui šiknos neišspardysi. Tai jis tau gali išspardyt*“ (Laima, 110, netekusi sūnaus).

Gedintieji taip pat svarstė, ar artimojo mirtis tikrai buvo savanoriška. Permaštoma, ar artimasis negalėjo mirti atsitiktinai, to nenorėdamas, arba būti nužudytas (3 dalyviai, 3 prasminiai vienetai): „*Aš net nesu tikra, ar jisai nesugirdė tos [nuodingos medžiagos]*“ (Jurga, 790, netekusi mamos); „*Daug kartų yra pasakę: „kažkam prisidirbo, tai visus užmušė“. Taip bet ir panašu gal*“ (Laima, 8, netekusi sūnaus); „*arba jinai paslydo tam balkone, vat slidu buvo, arba kas, aš nežinau*“ (Janina, 212, netekusi mamos). Šie tyrimo dalyviai įvardino, kad gedėti būtų lengviau, jeigu jie žinotų, kad artimasis mirė ne savo noru (pvz., „*T. O ar būtų kažkiek lengviau, jei žinotumėt, kad mama nenusižudė, jog jinai mirė kaip nors kitaip? J. Tai jo. <...> Jeigu savo mirtim, ar ten liga kokia, jo*“ (Jurga, 811:814, netekusi mamos)). Apskritai analizuodami duomenis pastebime, kad tyrimo dalyviams sunku suprasti artimojo savižudybės priežastis dėl tokios mirties savanoriškumo. Tai siejasi su patiriamais gedulo sunkumais (8 dalyviai, 12 prasminių vienetų): „*negaliu aš paaiškinti to, kad jis, kad jis galėjo nusižudyt. Nu bet kas: avarija, dar kas nors, nu vis tiek yra kitokie būdai, jeigu jau nori*“ (Jolita, 28, netekusi vyro); „*su tėčiu kažkaip aš žinojau, kad jisai mirs. <...> jis ten nu be sąmonės gulėjo ligoninėj <...> aišku skaudi netektis. Bet daugiau tokia kaip nu atrodo kad, nu kaip jinai tokia daugiau suprantama. Aišku, ji skaudi, bet daugiau suprantama*“ (Justė, 102, netekusi brolio).

Visi tyrime dalyvavę gedintieji įvardino daugiau nei vieną galimą savižudybės priežastį. Suprasti, kodėl artimasis nusižudė ir kaip jis galėjo prieš

tai jaustis, gedintiesiems padėjo pačių kada nors išgyventi panašūs intensyvūs kančios jausmai (2 dalyviai, 2 prasminiai vienetai): „*Sakau kaip suprast būni, nu vat, būnu ir tiek, nu vat, dabar atrodo, kaip (1) kaip mano dabar savijauta tokia, kad aš egzistuoju, ne gyvenu – būnu*“ (Antanina, 185, netekusi dukters).

Tačiau 14 tyrimo dalyvių įvardino, kad atrasti įtikinamą artimojo savižudybės priežastį yra ypatingai sunku: „*aš negaliu aš paaiškint to, kad jis, kad jis galėjo nusižudyt*“ (Jolita, 28, netekusi vyro); „*nesuprantu kodėl, kam*“ (Lukas, 28, netekęs žmonos). Vienas svarbiausių veiksnių, dėl kurių sunku suprasti artimojo savižudybės priežastis – tai su savižudišku elgesiu nesiderinančios teigiamos mirusiojo savybės: meilė gyvenimui ir žmonėms (3 dalyviai, 3 prasminiai vienetai): „*buvo labai ryškus ir labai stiprus, ir ir toks labai mylėjo save, labai mylėjo gyvenimą*“ (Lauryna, 6, netekusi brolio); „*pastoviai dabar galvoju vat, ką jinai turėjo galvoj, kad kad jinai taip padarė. Jinai taip mylėjo tą gyvenimą*“ (Janina, 180, netekusi mamos), buvimas socialiu, kitų mylimu (5 dalyviai, 10 prasminių vienetų): „*niekas jo neatstūmė tikrai. Ir jį priėmė, ir palaikė, kaip jau jie ten suprato, kaip jau jie ten sugebėjo*“ (Irma, 42, netekusi sūnaus); „*Nes vat su [nusižudęs artimasis] būdavo žiauriai gera. <...> visi pastoviai už pilvų susiėmę, prisigalvodavo visokių parodijų, visko. Visiem buvo labai gerai, nes jis visur būdavo m (1) epicentre*“ (Lauryna, 268, netekusi brolio), asmenybės stiprumas, sėkmingumas, atsakingumas (2 dalyviai, 4 prasminiai vienetai): „*jisai atsakingai žiūrėjo, atsakingai nu jis apskritai buvo atsakingas*“ (Adelė, 50, netekusi vyro), fizinis tvirtumas, gera sveikata (2 dalyviai, 2 prasminiai vienetai): „*jinai neturėjo jokių ligų, nieko. Aš visada didžiavausi, kad jinai sena yra ir ir pakankamai sveika, ir aiškus protas, viskas*“ (Jurga, 808, netekusi mamos).

Gedintiesiems suprasti savižudybės priežastis taip pat sunku prisimenant, kad artimasis anksčiau patyrė sunkesnių situacijų arba apskritai bijojo mirties (4 dalyviai, 12 prasminių vienetų): „*buvo momentas, kada iš vis gyveno iš 52 litų per mėnesį. Bet vat tada iš gyvenimo pasitraukti tai nenorėjo. <...> po tėvo mirties, kad jinai baisingai gėrė, ir ir taip toliau, ir panašiai. Bet kodėl jin tada nesižudė?*“ (Lijana, 92:96, netekusi mamos); „*visą gyvenimą pragyveni ir*

daug visokių turi tragedijų ir viską, ir atgyveni tokį amžį ir neatlaikai, tai kažkas buvo sunkaus“ (Jurga, 358, netekusi mamos).

Pastebime, kad gedintiesiems buvo sunkiau suprasti savižudybės priežastis, kai manoma, kad artimojo gyvenime buvo tam tikrų apsauginių veiksmų, tokių kaip ateities planų turėjimas (4 dalyviai, 4 prasminiai vienetai): „*Jis sakydavo: "aš čia ruošiuos mums senatvei". "Mums" - ne tai kad "sau", bet "mums senatvei" <...> mąstė apie ateitį*“ (Danguolė, 51:55, netekusi vyro), tikėjimas Dievu (2 dalyviai, 3 prasminiai vienetai): „*visada sakydavo – tie, kurie nusižudo, eina į pragarą. Tai jinai to tiesiog ne neturėjo padaryt*“ (Jurga, 362, netekusi mamos), neigiama nuostata į savižudybes (2 dalyviai, 2 prasminiai vienetai): „*sesers buvo vyras pasikoręs <...> tai jinai sakydavo, kad va negražu, negalima, visas problemas seseriai paliko*“ (Lukas, 86:88, netekęs žmonos), polinkis kreiptis ir priimti pagalbą (1 dalyvis, 2 prasminiai vienetai): „*Per visą gyvenimą nerasiu atsakymo į tą klausimą, kodėl jis taip pasi padarė. Jisai linkęs buvo ir gydytis*“ (Jolita, 66, netekusi vyro).

1.4. Susitelkimas į žmones

Susitelkimas į žmones ir susitelkimas į veiklą yra glaudžiai susijusios įveikos kryptys. Jomis siekiama nukreipti mintis nuo savo išgyvenimų ir prisiminimų. Taigi, kaip susitelkimo į save, netektį arba mirusįjį įveikos kryptys atspindi gedinčiojo permąstymą, susitelkimas į žmones arba į veiklą atspindi atsitraukimą nuo šių permąstymų. Susitelkiant į žmones dar permąstomi santykiai su aplinkiniais, šeimos nariais, įvertinami santykių pokyčiai. Analizuodami susitelkti į žmones linkusių tyrimo dalyvių duomenis pastebime, kad tai dvejetainis procesas, atspindintis tiek atsitraukimą nuo permąstymų apie netektį ar mirusįjį, tiek siekį padėti ir palaikyti aplinkinius asmenis.

1.4.1. Santykių su šeimos nariais permąstymas

Susitelkiant į žmones permąstomi santykiai šeimoje prieš netektį ir po jos, pastebimi šių santykių pokyčiai. Kalbėdami apie santykius šeimoje prieš šeimos nario savižudybę, tyrimo dalyviai šiuos santykius apibūdino kaip artimus arba konfliktiškus, nutolusius.

Trys tyrimo dalyviai įvardino, kad prieš šeimos nario savižudybę šeima buvo artima, sutelkta (5 prasminiai vienetai): „*dukra buvo labai prisirišus. Va ir jisai labai ją mylėjo, nu ne tas žodis, kaip mylėjo*“ (Jolita, 44, netekusi vyro); „*buvo šeimos nariai abudu ir artimi žmonės, su kuriais tikrai buvo nu santykis, geras santykis*“ (Justė, 102, netekusi brolio). Dvigubai daugiau, šeši tyrimo dalyviai savo šeimos santykius prieš netektį apibūdino kaip priešiškus, konfliktiškus arba ambivalentiškus (7 prasminiai vienetai): „*Tėvas paskambindavo, kaip Kalėdų senelis dovanų atsiųsdavo ir visą laiką man priekaištaudavo, jeigu kas atsitiko, kad aš negerai jo vaikus auklėju*“ (Irma, 32, netekusi sūnaus); „*jie niekada ne manęs nesuprasdavo, nes per didelis amžiaus skirtumas. Iš to kildavo daug konfliktų, kaip apsirengti ir panašiai*“ (Jurga, 76, netekusi mamos); „*Ir, aišku, ten diskusija užsiveda, gal kokį pusę valandos, daugiau, namiškiai visi ten susipyksta mano, pasidedam ragelius jau visi, jau tada išvis nei nuotaikos, nieko*“ (Ana, 49, netekusi sesers).

Septyni tyrimo dalyviai įvardino, kad santykiai šeimoje prieš netektį buvo nutolę, šeimos nariai mažai kalbėdavosi tarpusavyje, ypač apie problemas. Du tyrimo dalyviai išsakė, kad problemos buvo slepiamos nuo kitų šeimos narių, stigo atvirumo šeimos viduje (19 prasminių vienetų): „*Mūsų tas gyvenimas toks, kad mes neišsiskyrę, mes nesusipykę, bet mes gyvendavom atskirai. <...> Nu tokie kaip ir nutolę lygtais*“ (Diana, 368:374, netekusi sūnaus); „*Nu visiems yra sunku ir visi nu nieks apie tai nešneka*“ (Austėja, 405, netekusi mamos).

Nutolę arba konfliktiški santykiai su šeimos nariais, tyrimo dalyvių manymu, turėjo įtakos ne tik jų gedulo įveikai ir reakcijoms, bet ir nusižudžiusiajam: „*jeigu būtų darni šeima, tai galbūt aš ir turėčiau jį, ir savo sūnų, ir nebūčiau praradus, bet, reiškia, tėvas buvo alkoholikas jo, jisai labai*

mylėjo tą tėvą, bet nu ir kartu nekeitė, pergyveno. <...> jis tą darė iš pykčio kažkokio tai, nu, pas jį buvo nusivylimas tuo, tėvais galbūt“ (Rimantė, 10, netekusi sūnaus). Apskritai apie savo išgyvenimus ir tai, kaip jie susiję su santykiiais šeimoje, tyrimo dalyviai kalbėjo mažai ir tik tais atvejais, kai poveikis buvo pastebimai neigiamas, pvz., dėl nutolusių, nedarnių santykių šeimoje gedintysis jautėsi apleistas ir vienišas: „nežinau, gal būtų lengviau, jeigu labai būtų artimi santykiai su su šeima. Aš taip įsivaizduoju. Gal jeigu visi nu visi daug kalbėtumėmės. Jeigu galbūt tėtis būtų labiau tėviškas. Ta prasme, toks labiau rūpestingas. Tada gal irgi lengviau. O dabar, nu, aš tokia kaip ir viena likau“ (Austėja, 503, netekusi mamos).

Permąstydami, kaip šie santykiai šeimoje pasikeitė nusižudžius šeimos nariui, tyrimo dalyviai įvardino, kad pasikeitė fizinis šeimos gyvenimas: reikėjo perimti nusižudžiusio artimojo darbus ir pareigas namuose, išmokti pasirūpinti anksčiau nejaustomis problemomis. Šeimos nario netektis visų pirma paveikė šeimos kaip vieneto sistemą, jos buitį ir santykius (7 dalyviai, 23 prasminiai vienetai): „aišku sunku, kai viskas, dabar suprantat, kai viskas lieka, ką darydavom dviese, ir ką man dabar reikia beveik viską padaryt tą patį vienai“ (Jolita, 50, netekusi vyro); „Dviem vis tiek lengviau buvo. Dviem pasitart, susitart. Suprantat, vaikai savo gyvenimą gyvena. O mes jau kartu, du“ (Jolanta, 136, netekusi vyro); „nu kaip, buities daugiau ant mano pečių ir viskas pasikeitė“ (Lukas, 290, netekęs žmonos); „atsikeli, tai „labas rytas“, tai jau vyksta bendravimas, vyksta ir kavos gėrimas, ir jisai toksai būdavo, nu toks, jau žiūrėk, kažkas tai, bulvės apravėtos, kai kai daržai, tokių sodindavom daugiau. Toks jis buvo šeimos žmogus ir tiesiog tas pasimetimas, kas bus dabar, kaip kaip gyvent“ (Adelė, 34, netekusi vyro).

Tyrimo dalyvių įvardintus emocinius ir santykių pokyčius šeimoje po artimojo savižudybės sugrupavome į tris dalis: neigiami pokyčiai (šeimos narių nutolimas, dažnesni konfliktai), teigiami pokyčiai (šeimos nariai daugiau rūpinasi vieni kitais, globoja) arba pokyčių nėra (jeigu tyrimo dalyviai įvardino, kad šeimos santykių netektis nepaveikė).

Beveik pusė, 10 tyrimo dalyvių įvardino, kad šeimos nariai dar labiau nutolo vienas nuo kito, tapo uždari, nekalbėjo apie netektį, mažiau rūpinosi ir domėjosi vienas kitu (22 prasminiai vienetai): „*O kalbėtis tai sakau, kažkaip tai gal geriau pasakyčiau, kad nesikalbam*“ (Diana, 500, netekusi sūnaus); „*taip save ir pagaunu galvojančią nu vat, kokia aš mama, kad va, atrodo, yra čia šalia vaikas, ir jisai kažkaip (1) kaip ir nerūpi*“ (Antanina, 237, netekusi dukters); „*sesė irgi iš tų kuri, va ir dabar po šiai dienai normaliai nesišnekam apie tai. Tiesiog ta tema yra tabu. Ir niekada jinai nepasakojo, niekada jinai nepasakojo, kaip jinai jaučiasi*“ (Lijana, 168, netekusi mamos); „*mes šeimoj taip iš vis: nu taip atsitiko ir dabar tylu. Mes dabar apie šitą nu nieko neprisimenam, nepasikalbam, nieko <...> santykiai tokie toliki*“ (Lukrecija, 278:280, netekusi vyro).

Dalis tyrimo dalyvių įvardino, kad šeimos santykiuose buvo kitokių neigiamų pokyčių: paaštrėjo konfliktai, šeimos nariai pyko ir kaltino vienas kitą (6 dalyviai, 18 prasminių vienetų): „*gal mamai irgi galvojo gal kažką tai, nu mes vat galvojom su žmona, kad jinai galvoja, kad irgi galvoja, kad čia mes, kad žmona kalta, kad kad daugiau gal aš. Kad <...> nemylim, kad jisai, kad mum negaila, kad jisai vat mirė*“ (Haroldas, 575, netekęs tėvo); „*žmonos giminė dėl visko kaltina <...> santykiai nutrūko su jais*“ (Lukas, 103:108, netekęs žmonos).

Keliame prielaidas, kad šeimos santykių tolimui įtakos gali turėti ne tik gedinių reakcijos ir poreikis gėdėti individualiai, bet ir tyrimo dalyvių įvardinti stereotipai apie savižudybę. Tai ypač būdinga, kai artimojo mirties priežastis slepiama nuo kitų šeimos narių arba kyla konfliktai dėl skirtingų gedulo reakcijų. Savižudybės ir gedulo temų tapimas tabu šeimoje bei santykių nutolimas 11-ai tyrimo dalyvių sunkino gedulą. Tyrimo dalyviai išsakė, kad gėdint svarbu turėti tam tikrą terpę, kurioje galima gauti supratimo ir paramos, ir šeima yra pati artimiausia socialinė sistema, galinti padėti: „*Man sunkiausia buvo, kad neturėjau su niekuo pakalbėt. Su giminėm negalėjau, nes turėjom meluoti, turėjom meluot visom giminėm. <...> Negalėjau pasakyti, kas buvo*“ (Jurga, 628:630, netekusi mamos); „*Iš tiesų mes šeimoj tai apie tai nekalbam,*

nes čia yra tema tabu <...> bet nu tokia mūsų šeima visą laiką buvo“ (Austėja, 399:401, netekusi mamos). Draugai ir kiti ne šeimos rato aplinkiniai negali atstoti šios pagalbos, kurią teikia šeima: „su drauge irgi, <...> bandžiau, bet nelabai. Nėra, kur pasi pasipasakot“ (Jurga, 632:636, netekusi mamos).

Keli tyrimo dalyviai įvardino, kad šeimos santykiai išliko tokie patys kaip ir prieš artimojo savižudybę. Pastebime, kad visi keturi santykių nepasikeitimą išsakę gedintieji taip pat pabrėžė, kad santykiai šeimoje tiek prieš netektį, tiek po jos buvo tolimi (4 prasminiai vienetai): *„jau žiūrėk ir tėvą reikia prisžiūrėt labiau kažkaip <...> eini ten, padedi kažkiek. Aišku, neprašo, tai tenai ir naglai nelysi į akis, nes, nu, aš tai bendravau su tėvais, kad iš tikrųjų nebuvo tokio, kad jau ten meilė“ (Kristijonas, 85:87, netekęs mamos).*

Dar keturi tyrimo dalyviai įvardino, kad santykiai šeimoje po artimojo savižudybės pasikeitė į teigiamą pusę: šeimos nariai ėmė daugiau rūpintis ir palaikyti vieni kitus, padėti, daugiau ir atviriau bendrauti. Šie tyrimo dalyviai įvardino, kad netektis suvienijo jų šeimas (13 prasminių vienetų): *„jisai kiekvieną vakarą būdavo namuose. <...> Tai mes vakare ten eidavom pasivaikščiot <...> Šunį turim, tai atseit šunį vedžiojam, bet ko mes nedarydavom, nerasdavom nei laiko, nei noro“ (Diana, 376:380, netekusi sūnaus); „gal daugiau dėmesio aš ir pati dabar skiriu vaikams, kurio anksčiau nu beveik, negaliu pasakyt, kad aš neskirdavau dėmesio, aišku, skirdavau, bet daugiau dabar gal kur nors vat išeinam kartu“ (Jolita, 88, netekusi vyro); „Gal vaiką pradėjom kažkaip gražiau auklėt, labiau lepint, nes nu. Mama mano, močiutė jam tai labai lepindavo, stengdavosi vis tiek anūkui. Nu ir mes gal kažkaip nuolaidesni pasidarėm jam“ (Kristijonas, 75, netekęs mamos).*

1.4.2. Santykių su kitais socialinio tinklo nariais permąstymas

Taip pat įvardinamas netekties poveikis santykiams su kitais socialinio tinklo nariais. Tyrimo dalyviai pastebėjo, kad ėmė labiau vertinti santykius su savo draugais, skirti jiems daugiau dėmesio, sustiprėjo noras padėti kitiems. Santykiai su aplinkiniais ir požiūris į juos tapo daugiau globėjiškas,

rūpestingas. Atsirado noras padėti išgyvenantiems savižudybės krizę arba patiriantiems kančią, poreikis koku nors būdu šviesti visuomenę savižudybių ir gedulo temomis (5 dalyviai, 11 prasminių vienetų): „*Labiau pradėjau kažkaip. Žmones kitus vertint. Nu kurie mano gyvenime yra. Nu kad reik labai savo tuos santykius puoselėt*“ (Austėja, 643, netekusi mamos); „*įtakojo ir vertybių, net ne pokyčius, bet gal prioritetus, kažkaip taip galbūt. <...> kokia brangi man draugė paskambina, tai aš nebeatidedu, aš tada stengiuos tada, nu skiriu tiesiog laiko ir tada, tuo momentu aš stengiuos būt būtent su jais ir nu su jais čia ir dabar, ta prasme, kiek įmanoma išitraukti ir džiaugtis būtent tuo momentu*“ (Justė, 56, netekusi brolio); „*bandžiau, reiškia, dalintis savo, guost kitus <...> supratau, kad man gera kitą žmogų nuramint, nors pačiai reikia to, kažkaip tai, paguodos*“ (Rimantė, 72, netekusi sūnaus). Keli tyrimo dalyviai įvardino, kad būtent dėl noro padėti kitiems, jie dalyvauja šiame tyrime (3 dalyviai, 4 prasminiai vienetai): „*Nesinorėjo [dalyvauti tyrime], bet vis tiek, aš žinau, kokioj šaly gyvenam, ir kad kaip žmonės ateina, kad nelabai nori jie čia*“ (Kristijonas, 369, netekęs mamos); „*dabar aš ryžausi su jumis susitikti, tai aš galėčiau ir kitiem papasakoti, jeigu tas būtų lengviau kitiem*“ (Rimantė, 112, netekusi sūnaus).

Santykiuose su kitais žmonėmis tyrimo dalyviai pastebėjo ir neigiamų pokyčių: daugiau noro atsiriboti, jaučiamo pavydo, pykčio nepatyrusiems artimo savižudybės, ir pan. (4 dalyviai, 8 prasminiai vienetai): „*ir man kažkaip užėjo toks truputėlį liūdesys, nes aš matau, kaip kitiem žmonėm, jie nieko nepraradę, jie normaliai gyvena, jie su jokiais problemomis nesusidūrė ir pas psichoterapeutę nevaikšto. Kaip jiems yra gerai. O aš, va*“ (Austėja, 731, netekusi mamos).

Gedintieji įvardino, kad po netekties sulaukė daugiau rūpesčio ir paramos iš kitų žmonių. Taigi permąstoma ir kita santykių pusė: ne tik tai, kaip patys gedintieji bendrauja su aplinkiniais, bet ir kaip aplinkiniai bendrauja su jais. Pagalbą, kurią gedintieji įvardino gavę iš aplinkinių, išskyrėme į dvi grupes: emocinę ir instrumentinę. Instrumentinė pagalba – tai finansinė parama, fizinė pagalba organizuojant laidotuves, pasirūpinimas buitimi, pagalbos būdų

rekomendavimas arba suradimas, ir pan. Tokia pagalba mažai atspindi emocinius ryšius tarp pagalbos tiekėjo ir jos gavėjo, tačiau visi tokią pagalbą gavę tyrimo dalyviai ją vertino kaip dėmesingumo ženklą ir apibūdino kaip naudingą ir padedančią (15 dalyvių, 27 prasminiai vienetai): „*Aš organizavime tų laidotuvių nieko ne.. <...> jie viską, broliai ir seserys viską. Lakstė, tvarkė*“ (Olga, 58:60, netekusi sūnaus); „*tėvas mano truputėlį dar va padeda, atvažiuoja <...>, aplinka sutvarkyta*“ (Jolita, 50, netekusi vyro); „*sūnus jautresnis toksai, jisai padeda, viską. <...> ir namus patvarko, ir sesei velnių duoda*“ (Lukas, 246:250, netekęs žmonos); „*Vyras nežinau, gal po dviejų mėnesių pradėjo internetu ieškot man psichologinės pagalbos <...> bandė kažkaip pagelbėti*“ (Ana, 65, netekusi sesers); „*vyro sesuo <...> knygelių visokių ten prinešė man*“ (Antanina, 313, netekusi dukters).

Emocinė parama – tai aplinkinių palaikymas, leidimas išsikalbėti, supratimas ir rūpinimasis (20 dalyvių, 57 prasminiai vienetai): „*Aš nenorėjau tų, liest tos temos, tai kažkaip tai visi. Nu visi nu kažkaip tai labai su užuojauta, ir su pagarba kažkaip tai*“ (Janina, 118, netekusi mamos); „*gal nu išsikalbi. Išsikalbi išsikalbi, žinai, kaip sakant, gaunas. Psichologinė įtampa nukrenta ir gerai. <...> Širdgėlą aš išpasakoju ir lengviau, viską*“ (Lukas, 188:194, netekęs žmonos); „*Aš turiu draugų tokių, aišku, su kuriais, nedaug yra, kur tu gali analizuot, bet tikrai yra pora žmonių, su kuriais tu gali tikrai po truputį ten tą sluoksniuot, kaip sakant, savo problemą*“ (Rimantė, 56, netekusi sūnaus); „*Tikrai ir ir palaikė, ir padėjo, ir iš tikrųjų galbūt tokioj būdoj net pamatai, kad daug tokių žmonių geranoriškų*“ (Eglė, 62:64, netekusi mamos).

Emocinė parama taip pat laikėme aplinkinių pagalbą nukreipti mintis nuo netekties, nekalbinimą apie netektį, jeigu tyrimo dalyvis tokį aplinkinių elgesį tiesiogiai įvardino kaip padėjusį gedėti arba tinkamą (6 dalyviai, 13 prasminių vienetų): „*nukreipdavo mintis, kaip sakant. Ir ir leisdavo nežinau bent ten bent truputėlį negalvot apie tai. Nu tai tas, ir aš nežinau, man visai padėjo*“ (Austėja, 242, netekusi mamos); „*Vyras gal ir stengdavosi, o vaikai tiesiog nežiniom. Nu jie vaikai. Tai ir dabar būna, kad kartais susimąstai, dar kažką. Nu jie nutraukia tai, kad ilgai to neužsimąstytum (nusijuokia). Grąžina.*“

„Mama einam pažaisti“, ar ten „valgyt noriu“, ar kažko. Nu tada jau pradedi suktis savo rate, kaip voveraitė ir gyveni toliau“ (Lijana, 328, netekusi mamos).

Tačiau analizuodami šiuos duomenis pastebime, kad, priešingai nei instrumentinė, emocinė pagalba ne visada buvo vertinama kaip tinkama ir padedanti. Aplinkinių siūloma pagalba kėlė ir priešingas tyrime dalyvavusių gedinčiųjų reakcijas: pyktį, nepasitenkinimą, susierzinimą (5 dalyviai, 6 prasminiai vienetai): *„manęs nereikia ramint, man nieko nereikia sakyti, mane tai labai erzina“* (Jolita, 76, netekusi vyro); *„man tas pasakymas, kai ateini žmogui ir sakai „užjaučiu“. Taip, va čia va guzas atsistoja. <...> man sunku girdėt „užjaučiu“. Nu kaip tu gali užjaust, tu net nesupranti. <...> Jau geriau nieko nesakyti. Atėjai, apkabinai, padėjai gėlę ir apsisukai, atsisėdai“* (Lijana, 270:272, netekusi mamos); *„Dar gražiausia, tai kai sako: „Tu žinok, pamirši“. Viešpatie, ką tu man siūlai pamiršti? Vaiką? Tai aš būsiu nenormali, jeigu aš pamiršiu vaiką. Taip kaip ir ta motina pagimdžiusi vaiką ir palikusi vaikų namuose. Mes gi sakom, kad jinai nenormali. Nes jinai paliko vaiką ir pamiršo. O man ką siūlai? Pamiršt vaiką?“* (Laima, 84, netekusi sūnaus).

Taigi tyrimo dalyviams socialinė parama iš aplinkinių buvo svarbus ir dažniausiai padedantis veiksnys, net jeigu aplinkiniai neišklausydavo arba nesikalbėdavo apie netektį. remdamiesi šiais duomenimis keliame prielaidą, kad tyrimo dalyviams svarbiau buvo jaustis palaikomu ir nepaliktu gedėti vienam, o ne faktinė galimybė išsikalbėti apie savo saviąautą.

1.4.3. Įprasminimas

Gedinčių tyrimo dalyvių susitelkimas į žmones norint jiems padėti ar jais pasirūpinti atspindi nusižudžiusiųjų artimųjų siekį įprasminti netektį. Dėmesio nukreipimas į žmones buvo suvokiamas kaip tam tikra „misija“: *„O man kaip žmogui davė, kad aš tikiuosi palikt pėdsaką savo po šito“* (Lauryna, 577, netekusi brolio). Be to, padėdami kitiems tyrimo dalyviai jautė padedantys ir sau: jaučiantys esą reikalingesni. Remdamiesi tyrimo duomenimis pastebime,

kad tokia nesugebėjimo išgelbėti savo artimojo nuo savižudybės kompensacija padedant kitam savižudybės krizėje esančiam asmeniui sumažina kaltę ir sugrąžina situacijos kontroliavimo jausmą (8 dalyviai, 23 prasminiai vienetai): „kažkokį tai nusiraminiu radau daug aukodama <...> sakau, dar tą ramybę tu atrandi, ir supratau, kad aš tą darysiu, bet kur, bet kada, jinai žymiai palengvina, atrodo galbūt, kad tą savo kaltę aš išperku padėdama kitiems, nu kad nesugebėjau čia vat, padėt savo vaikui, bet aš galiu bet kam kitam <...> man taip yra lengviau“ (Rimantė, 74:76, netekusi sūnaus).

Tai, kad gedintiesiems svarbu koku nors būdu įprasminti savo patirtį, rodo ir tai, kad tyrimo dalyviai įvardino ieškantys būdų padėti kitiems ir tai yra svarbi savipagalbos dalis: „aš noriu kalbėt apie savižudybę kino forma.<...> Ir kai man pasiūlė tą, aš net nemirktelėjus sutikau. Nes aš manau, kad gyvenime niekas nevyksta be reikalo.<...> Ir tą priėmiau, kaip savo duoklę paskutinę broliui. Kad aš apie tai kalbėsiu. Jeigu taip atsitiko, reiškia, aš kažką turiu padaryt. Nes mane tas įtakojo. Mano šeimoj tai atsitiko“ (Lauryna, 565:571, netekusi brolio); „aš galiu padėt kitiems ir mane taip, kaip sakant, veža, nu ir kad, tada, tu taip gerai jauties, ir jeigu jautiesi, kad naudingas esi, tai labai labai padeda“ (Rimantė, 144, netekusi sūnaus).

Taigi susitelkimas į kitus žmones, kaip atskleidžia tyrimo rezultatai, atspindi ne tik poreikį užsimiršti ir atsitraukti nuo savo išgyvenimų arba išsipasakoti apie savo savijautą, t.y. gauti pagalbą, bet ir padėti kitiems žmonėms. Toks susitelkimas į pagalbą žmonėms, tyrimo dalyvių teigimu, padeda pasijusti reikalingais, „misijos“ atradimas suteikia tikslą, taigi ir tam tikrą prasmę gyvenimui po artimojo netekties.

1.5. Susitelkimas į veiklą

Susitelkimas į veiklą, panašiai kaip ir susitelkimas į žmones, atspindi atsitraukimo nuo permąstymų tendenciją. Analizuodami tyrimo duomenis pastebime, kad susitelkimas į veiklą, panašiai kaip ir susitelkimas į žmones, turi ne vieną funkciją: tai padeda atsitraukti ir negalvoti apie netektį, išreikšti

savo emocijas, nusiraminti bei leidžia išlikti nenutolus nuo kasdienio gyvenimo rutinos.

Susitelkimo į veiklą funkcija palaikyti gyvenimo rimtą tokį, koks jis buvo prieš netektį, neleisti iškristi iš rutinos tyrimo dalyviams taip pat buvo svarbi. Dauguma gedinčiųjų įvardino, kad iš rutinos neiškrito, ir dažniausiai taip buvo dėl to, kad jie nenutraukė savo darbų ir veiklų, kuriomis užsiėmė iki netekties (15 dalyvių, 15 prasminių vienetų): „*Bet tiktai veiklumas mane atstato, aš tada į savo vėžes atsistaju. Reikia grįžti į savo vėžes kažkaip tai*“ (Jurga, 990, netekusi mamos). Dalis tyrimo dalyvių įvardino, kad į darbą grįžo praėjus vos kelioms dienoms po netekties, nes taip jiems buvę lengviau (5 dalyviai, 5 prasminiai vienetai): „*Aš iškart išėjau į darbą, aš aš nu, ir manau, kad tai yra tikrai gerai negu kad sėdėt*“ (Rimantė, 58, netekusi sūnaus).

Užsimiršimo, vengimo galvoti įveikos būdas buvo gana dažnas tarp tyrimo dalyvių (11 dalyvių, 26 prasminiai vienetai): „*Tiesiog negalvoti. Nieko. Apie mamą. Net nieko gero, nes kai galvoji ką nors gero, tada prisimeni, nu viską tada prisimeni*“ (Austėja, 296, netekusi mamos); „*aš buvau visą laiką orientuota į tikslą ir ir kažkokį darbą, veiklą, tai aš kaip ir nu manau, kad tas padėjo, ta prasme nu vis tiek nukreiptas dėmesys*“ (Justė, 96, netekusi brolio); „*kas tokioj situacijoje iš tiesų gelbsti – tai tai, kad tu turi būti kažkuo užsiėmęs, kas nuo tų minčių atitolina*“ (Danguolė, 267, netekusi vyro).

Tyrimo dalyviai įvardino, kad veikla ramina, padeda sumažinti nerimą, įtampą (12 dalyvių, 32 prasminiai vienetai): „*pirmas dvi dienas visai nemiegojau. Dvi paras <...> koki tai nervai buvo. A paskui pradėjau jau, pradėjau dirbt. Antrą valandą keliuosi naktį ir dirbu. Va taip buvo ramiau, žinokit*“ (Jolanta, 97, netekusi vyro).

Dalis susitelkti į veiklą linkusių tyrimo dalyvių įvardino, kad užsimiršimas jiems buvo naudingas. Tai padėjo nusiraminti, išblaškydavo, neleisdavo nuolat galvoti apie savo situaciją. Taigi galimybė susitelkti į veiklą kai kuriems tyrimo dalyviams buvo gedėti padedantis veiksnys (12 dalyvių, 34 prasminiai vienetai): „*darbe tai net nepagalvoju, net neprisimenu, nėra kada. <...> Ir geriau, ir aš kai darbe tuo metu jokių kitokių problemų neturiu, tik čia,*

nes čia ir problemos, ir darbas, ir įdomu, ir linksma, ir šokt, ir dainuot reikia. Tai labai gerai darbe“ (Auksė, 272:274, netekusi sūnaus); *„nereikėjo sėdėt tarp keturių sienų, tai ačiū Dievui, nes tikrai būč-, nu ta prasme, galėjau išprotėt nuo minčių, nuo galvojimo, nuo visko“* (Ana, 73, netekusi sesers); *„Kai esi užsiėmęs iš tikrųjų kažkuo, tai ir nu. Galvoji gal apie kažką tai sakau vat kaip ir man buvo man aš turėjau apie ką pagalvot ten. (3) Vakare vis tiek atsisėdi, prie kompo pažiūri ten, ieškai kažką tai užsiėmęs (2) nebuvo taip kad ten atsisėdai visą dieną ir televizorių žiūri (šypteli) tai aišku, čia išprotėt turbūt galima. (2) Sakau, būdavo užsiėmimų“* (Kristijonas, 195, netekęs mamos).

Dalis tyrimo dalyvių tiesiogiai įvardino siekiantys padėti sau užsimiršti susitelkdami į įvairias veiklas, darbus, mokslą. Taigi susitelkimas į veiklą gali būti ir savipagalbos dalis. Daugiau nei pusė tyrimo dalyvių įvardino stengęsi sau padėti susitelkdami į veiklą (12 dalyvių, 32 prasminiai vienetai): *„namuose pastoviai užsiiminėjau save darbais, nesėdėjau taip“* (Janina, 170, netekusi mamos); *„O aš pati kabinuosi, aš nežinau, man kažkaip, žinau, kad reikia daryti, apie namus tvarkytis, rūpintis, į darbą eiti“* (Eglė, 44, netekusi mamos). Keli tyrimo dalyviai veiklas, į kurias susitelkė, įvardino konkrečiau: tai knygų skaitymas, daiktų pirkimas (5 dalyviai, 13 prasminių vienetų): *„kažkaip atradau ramybę knygose, daug daug skaičiau, apie netektis, net ir dabar toliau tęsiu vat visokius sielų m, karmas“* (Irma, 30, netekusi sūnaus); *„pas mane yra tas toksai, man labai jeigu liūdna, aš turiu kažką pirkt“* (Lauryna, 481, netekusi brolio).

Penki tyrimo dalyviai įvardino, kad gedint jiems padėjo tikėjimas ir religija. Sustiprėjo tikėjimas Dievu, atsirado poreikis daugiau arba dažniau melstis, lankytis pamaldose (7 prasminiai vienetai): *„Pasidaviau į tikėjimą. Bet tai žinokit, padeda. Aš nežinau, kas tai yra, bet tai padeda.<...> Ir kai būdavo visai, aš meldavausi. Nežinau, kas ten užkoduota tuose žodžiuose. Ir net nenoriu ir žinoti. Ir net nenoriu išsiaiškinti“* (Laima, 80, netekusi sūnaus).

1.6. Individualios tyrimo dalyvių gedulo įveikos kryptys

Analizuodami tyrime dalyvavusių 23 asmenų, gedinčių po artimo šeimos nario savižudybės, duomenis, pastebime, kad visi dalyviai gedėdami susitelkė ne į vieną, o į 3–5 įveikos kryptis (2 lentelė). Lentelėje matyti, kad tyrimo dalyviai dažniau buvo linkę permąstyti savo patirtį (susitelkti į netektį, mirusįjį arba, kiek rečiau, į save), nei nuo permąstymų atsitraukti (t.y. susitelkti į su netektimi nesusijusius gyvenimo aspektus: kitus žmones, veiklas).

Į save linkę susitelkti tyrimo dalyviai (18 asmenų) dažniausiai permąstė savo kaltę ir atsakomybę dėl netekties (10 dalyvių). Kiek mažiau dalyvių buvo susitelkę į savo savijautos ar išgyvenamos kančios (6 asmenys), arba, priešingai, į savo stiprumo permąstymus (5 asmenys). Savo gyvenimą iki netekties ir po jos permąstyti buvo linkę po vieną tyrimo dalyvį. Visiems 18-kai į save linkusių susitelkti gedinčiųjų buvo būdinga permąstyti 1–3 šiuos aspektus.

Visi tyrimo dalyviai buvo linkę susitelkti į netektį ir į mirusįjį. Susitelkdami į netektį beveik visi gedintieji ieškojo netekties priežasčių: šios paieškos nebuvo būdingos tik vienam dalyviui. Devyni asmenys taip pat įvardino nuolat permąstantys ir analizuojantys patį artimojo savižudybės įvykį.

Dauguma į mirusįjį susitelkusių tyrimo dalyvių permąstė mirusio artimojo gyvenimą (19 asmenų). Dažnai buvo permąstoma mirusiojo asmenybė (16 dalyvių) ir santykiai su mirusiuoju (15 dalyvių). Taip pat gausiai permąstomi ir retrospektyviai įvertinami savižudybės rizikos ženklai (20 dalyvių). Tai rodo, kad visi tyrimo dalyviai buvo linkę permąstyti 1–4 susitelkimo į mirusįjį aspektus.

2 lentelėje matyti, kad atsitraukti nuo permąstymų apie mirusįjį, netektį arba save buvo linkę mažiau tyrimo dalyvių. Keturi gedintieji apskritai nebuvo linkę susitelkti į su netektimi nesusijusius objektus, tokius kaip kiti žmonės arba veiklos. 18 tyrimo dalyvių buvo linkę susitelkti į žmones: rūpintis ir padėti jiems, organizuoti veiklas. Dauguma šių dalyvių buvo susitelkę į savo šeimos narius (15 asmenų): „*Dabar tiesiog gali susikoncentruot vat į savo*

šeima“ (Lauryna, 320, netekusi brolio). Penki tyrimo dalyviai taip pat buvo linkę rūpintis kitais aplinkiniais, visuomene: savižudybės rizikoje esančiais, kenčiančiais ligas. Toks rūpinimasis pasireiškė sustiprėjusiu poreikiu aukoti, noru savanoriauti telefoninės pagalbos linijose, informacijos apie savižudybes ir gedulą platinimu internete, kine. Visiems šiems į gedintiesiems buvo būdinga susitelkti į 1–2 žmonių ir santykių aspektus.

Į veiklas susitelkti buvo linkę 16 tyrimo dalyvių. Dauguma jų susikoncentravo į savo darbą arba studijas (11 dalyvių). Kiek mažiau gediniųjų susitelkė į buities darbus namuose (6 dalyviai), laisvalaikio užsiėmimus, tokius kaip sportas, knygų skaitymas, meldimasis (9 dalyviai). Vienai tyrimo dalyvei buvo būdinga susitelkti į veiklų organizavimą kitiems šeimos nariams. Visi šie gedintieji buvo linkę koncentruotis į 1–3 veiklos aspektus.

Tyrimo rezultatai leidžia tik abstrakčiai įvertinti, kuriame gedulo įveikos proceso etape buvo tyrime dalyvavę gedintieji. Kadangi nebuvo taikomi jokie kiti įveikos tyrimo būdai, tik pusiau struktūruotas interviu, dalyvių įveika negali būti įvertinta tiksliai arba palyginama tarpusavyje. Tačiau remiantis turimais duomenimis galėjome išskirti, ar dalyvis yra gedulo įveikos proceso pradžioje, ar viduryje, ar pabaigoje (dešinioji 2 lentelės grafa). Šis skirstymas buvo atliktas remiantis subjektyviais, pačių tyrimo dalyvio įvardintais savo savijautos požymiais: ar dalyvis jaučiasi susitaikęs su netektimi, galintis gyventi toliau neveikiamas šios netekties, atradęs jį/ ją įtikinančią savižudybės priežastį/ -is, ar savo gyvenimą apibūdina kaip prasmingą, vertingą, atranda teigiamų patirties pusių, ar kaltina save dėl netekties. Nesiekėme įveikos etapo įvertinti objektyviai, todėl nesirėmėme kitais, išoriniais vertintojais, tokiais kaip tyrimo dalyvių artimieji, gydytojai ar pan. Konkrečiau įvertinti tyrimo dalyvių būsenos ar potrauminio streso sutrikimo simptomų būdingumo taip pat negalime, nes tyrimo metu nebuvo keliamas toks tikslas ir nebuvo užduodami specifiniai diferenciniai klausimai.

2 lentelė. Tyrimo dalyvių įveikos kryptys ir procesas

Dalyvis	Įveikos kryptis					Įveikos procese:
	Į save	Į netektį	Į mirusįjį	Į kitus	Į veiklą	
Austėja	Savo kančią	Priežastis	Mirusiosios gyvenimą; rizikos ženklus; santykius su mirusiaja	---	Mokslą; darbą	Viduryje: lengviau, bet nėra susitaikymo
Auksė	Savo kančią ir kaltę	Priežastis	Mirusiojo gyvenimą; rizikos ženklus; santykius su mirusiuoju	Anūką, dukrą	Darbą	Viduryje: gyvenimas beprasmis, ieško naujo tikslo
Diana	Savo stiprumą ir kaltę	Netekties įvykį; priežastis	Mirusiojo gyvenimą; rizikos ženklus	Visus aplinkinius	Įvairias veiklas ir darbus	Į pabaigą: susitaikė, prisimena ramiai, bet nori prisiminimų vengti
Jolita	---	Netekties įvykį; priežastis	Mirusiojo gyvenimą	Vaikus, kitus žmones	Darbus; namų buitį; kitas veiklas	Pradžia: nustumia, siekia užsimiršti, neatrandama priežastis, prasmė
Jolanta	Savo kaltę	Netekties įvykį; priežastis	Mirusiojo gyvenimą, asmenybę; rizikos ženklus	Vaikus	Įvairias veiklas; nuolat ieško veiklų	Į pabaigą: nebereikia nuolat būti užsiėmus, susitaikė
Justė	Savo savijautą	Priežastis	Mirusiojo gyvenimą, asmenybę; rizikos ženklus; santykius su mirusiuoju	Mamą	Darbus; kitas veiklas	Į pabaigą: išliko rutinoje, susitaiko
Irma	Savo kaltę	Priežastis	Mirusiojo asmenybę; rizikos ženklus; santykius su mirusiuoju	---	---	Pradžia: permąstymai, kaltinimas, neviltis, beprasmybė
Haroldas	Savo kaltę	Priežastis	Mirusiojo asmenybę; rizikos ženklus; santykius su mirusiuoju	---	---	Į pabaigą: atranda priežastį, teigiamybių; pyktis

Antanina	Savo kančią ir kaltę	Netekties įvykį; priežastis	Mirusiosios gyvenimą, asmenybę; rizikos ženklus; santykius su mirusiaja	---	---	Pradžia: beprasmybė, neprisitaikymas, permąstymai (ruminacijos)
Olga	---	Netekties įvykį	Mirusiojo asmenybę; rizikos ženklus; santykius su mirusiuoju	Vaikus	---	Į pabaigą: atranda priežastį, teigiamų pokyčių, susitaiko
Lijana	Savo kaltę	Priežastis	Mirusiosios gyvenimą, asmenybę; rizikos ženklus; santykius su mirusiaja	Vaikus, vyrą, sesę ir brolių	Buities darbus	Viduryje: pyktis, kaltė, permąstymai, susitaiko
Lauryna	Savo stiprumą	Priežastis	Mirusiojo gyvenimą, asmenybę; rizikos ženklus; santykius su mirusiuoju	Vaikus, tėvus; visuomenę	Darbą; veiklą organizavimą kitiems	Viduryje: svarsto priežastis, įprasmina
Lukas	Savo kaltę	Priežastis	Mirusiosios gyvenimą, asmenybę; santykius su mirusiaja	Vaikus	Darbą	Viduryje: neranda priežasties, lengvėja nedaug
Janina	---	Priežastis	Mirusiosios gyvenimą, asmenybę; rizikos ženklus	Sūnų	Darbą; namų buitį; kitas veiklas	Į pabaigą: atranda priežasčių, teigiamybių
Kristijonas	Savo stiprumą	Netekties įvykį; priežastis	Mirusiosios gyvenimą, kančią; rizikos ženklus	Sūnų	Darbus; veiklas namuose	Viduryje: priežastis atranda, pyktis, kaltinimas, neteisybės jausmas
Lukrecija	Savo gyvenimą iki netekties	Priežastis	Mirusiojo gyvenimą, asmenybę; rizikos ženklus	Vaikus	Darbus; veiklas namuose	Į pabaigą: ramiau, prisitaikiusi, atranda teigiamybių

Jurga	---	Netekties įvykį; priežastis	Mirusiosios asmenybę; rizikos ženklus	Galvojančius apie savižudybę; visuomenę	Įvairią veiklą; sportą	Viduryje: vengia vietos, datos, prisiminimų, nustumia, sumaištis
Rimantė	Savo stiprumą ir kaltę	Priežastis	Mirusiojo gyvenimą, asmenybę; rizikos ženklus; santykius sumirusiuoju	Kenčiančius ligas, nepriteklius	Įvairią veiklą; religiją	Į pabaigą: mažiau kaltina, situacija kaip per atstumą
Ana	Savo jausmus, kaltę; savo stiprumą	Netekties įvykį; priežastis	Mirusiosios gyvenimą, asmenybę; rizikos ženklus	---	---	Į pabaigą: išvelgia teigiamybės, susitaiko
Laima	Savo jausmus, kaltę; savo stiprumą	Priežastis; savižudybių priežastis apskritai	Mirusiojo gyvenimą, asmenybę; santykius su mirusiuoju	Sūnų	---	Į pabaigą: atranda priežastis, susitaiko
Danguolė	---	Priežastis	Mirusiojo gyvenimą, asmenybę; rizikos ženklus; santykius su mirusiuoju	Šunį	Darbą; aplinkos keitimą	Viduryje: sunku, nustumimo etapas: per daug gyva
Eglė	Savo savijautą	Priežastis	Mirusiosios gyvenimą; rizikos ženklus; santykius su mirusiaja	Dukrą	---	Į pabaigą: susitaiko, atranda gerųjų pusių
Adelė	Savo dabartinį gyvenimą	Netekties įvykį; priežastis	Mirusiojo gyvenimą; rizikos ženklus; santykius su mirusiuoju	Vaikus ir jų šeimas	Veiklą namuose; skaitymą	Viduryje: sunku susitaikyti, negali pasikalbėti

Remdamiesi gedinčiųjų įvardintais savo savijautos požymiais išskyrėme, kad 11 tyrimo dalyvių tyrimo metu buvo gedulo įveikos proceso pabaigoje (dalyviai įvardino susitaikantys su netektimi, atrandantys/ atradę šios patirties prasmingumą, teigiamybių, priskiriantys artimojo savižudybei tam tikras priežastis, atsitolina nuo šios patirties, retai permąsto, jiems nebūdingos ruminacijos). Trys dalyviai tyrimo metu buvo įveikos proceso pradžioje: jiems būdingas beprasmybės, nevilties jausmas, negalėjimas prisitaikyti prie pasikeitusios realybės, nuolatiniai savo patirties permąstymai, ruminacijos, savęs ir/ ar kitų kaltinimas, neatrandama artimojo savižudybės priežastis. Devyni tyrimo dalyviai buvo įvertinti kaip esantys įveikos proceso viduryje. Jiems būdingi sunkumai susitaikant su netektimi, mirusiojo ilgesys, permąstymai (nesiekiantys ruminacijų lygmens), sumažėjusio intensyvumo sumaištis, neteisybės, pykčio, kaltės, baimės jausmai, noras kuo mažiau prisiminti artimojo savižudybę, gana adaptyvus, nors dar ne visiškai prisitaikymas prie pasikeitusios realybės. Tai, kiek mėnesių buvo praėję po artimojo savižudybės, įtakos tam, kurioje gedulo įveikos vietoje gedintysis buvo, neturėjo. Taigi pastebime, kad antraisiais metais po artimojo savižudybės pusė tyrimo dalyvių įvardino gana susitaikę su netektimi, gedulo procesą išgyvenantys jau nebe taip intensyviai.

Siedami taikomas įveikos kryptis ir gedulo įveikos etapą, kuriame yra gedintysis, pastebime kelias tendencijas. Įveikos proceso pradžioje esantys tyrimo dalyviai (3 asmenys) gedule taiko 3-4 įveikos kryptis. Du šių asmenų taiko tik permąstymus atspindinčias įveikos kryptis ir nėra linkę atsitraukti nuo permąstymų (būdinga susitelkti tik į save, mirusįjį ir netektį). Be to, šių dalyvių gedulą galima įvertinti kaip apsunkintą, užsitęsusį. Trečiasis įveikos proceso pradžioje esantis tyrimo dalyvis taiko 4 įveikos kryptis: nėra linkęs susitelkti į save, t.y. nepermąsto savo savijautos ir gedulo jausmų. Proceso viduryje esantys devyni tyrimo dalyviai taiko 4-5 įveikos kryptis, o įveikos pabaigoje esantys – 3-5 įveikos kryptis. Be to, pastebime, kad tyrimo dalyviai, įvertinti kaip esantys gedulo įveikos pabaigoje, kalbėdami penkis kartus rečiau nei kiti gedintieji vartojo daiktavardį *savižudybė* arba įvairias veiksmazodžio

nusižudyti formas. Keliame prielaidą, kad tiesiogiai netekties būdą žyminčių sąvokų nevengimas kalbant apie savo gedulą gali reikšti geresnę įvykio integraciją ir netekties įvykio svarbos bendroje gyvenimo eigoje sumažėjimą.

Taigi įvairiomis kryptimis vykstanti įveika, kurios metu tiek permąstomi su netektimi susiję aspektai (netekties įvykis, mirusysis, savo savijauta), tiek gebama nuo jų atsitraukti (susitelkiant į veiklas, kitus žmones, nukreipiant savo mintis nuo netekties) yra adaptyvesnė nei vykstanti ne taip lanksčiai. Negebėjimas atsitraukti nuo su netektimi susijusių permąstymų gali neigiamai paveikti gedinčiųjų įveikos procesą. Šie rezultatai taip pat rodo, kad įveikos kryptys gedulo metu taikomos simultaniškai, vienu metu, taigi įveikos procesas nėra linijinis.

REZULTATŲ APTARIMAS

Remdamiesi tyrimo rezultatais išskyrėme penkias dalyviams būdingas įveikos kryptis (žr. 3 pav. p. 50). Taip pat nustatėme, kad visi tyrimo dalyviai gedulo procese taikė mažiausiai tris iš jų. Kaip matyti 2 lentelėje (p. 106), dauguma tyrimo dalyvių buvo linkę permąstyti ir susitelkti į mirusįjį, į netektį ir į save. Kiek mažiau tyrimo dalyvių buvo linkę nuo šių permąstymų atsitraukti: susitelkimas į žmones ir veiklą būdingas devyniolikai gedinčiųjų. Tai rodo gedulo proceso įvairiapusiškumą: įveika vyksta įvairiomis kryptimis kartais daugiau susitelkiant į vienus aspektus, o kartais – į kitus. Nors ir galima išskirti, į ką susitelkiama dažniausiai arba kas labiausiai akcentuojama, svarbu pastebėti, kad susitaikymas su netektimi vyksta įvairiomis kryptimis. Tai gerai iliustruoja mūsų gauti duomenys: tyrimo dalyviai, kurių įveikos procesas įvertintas kaip esantis pradžioje (nuolatiniai įkyrūs permąstymai, beprasmybės jausmas, mintys apie savižudybę, savęs kaltinimas, nevilties jausmas) buvo linkę susitelkti į mažiau įveikos kryptių nei kiti tyrimo dalyviai, ir jų įveikos procese dominavo susitelkimas į permąstymus apie mirusįjį, netektį ir save. Šie tyrimo dalyviai nebuvo linkę nuo permąstymų atsitraukti. Tokie rezultatai suponuoja, kad įvairiapusiškesnė įveika gali būti adaptyvesnė.

Atsižvelgti į gedulo proceso įvairiapusiškumą svarbu ir analizuojant atskirus įveikos konstruktus. Pastebime, kad nors literatūros šaltiniuose dažniausiai tiriami tam tikri įveikos konstruktai, tokie kaip trauminis tokios netekties aspektas, santykiai su mirusiuoju, socialinės paramos įtaka įveikai ir pan., mūsų tyrime jie nebuvo atsiejami nuo konteksto. Pavyzdžiui, analizuojant specifišką, literatūroje nemažai aprašomą ir šiame tyrime taip pat iškilusią emocinių ryšių su mirusiuoju tęsimo temą paaiškėjo, kad negalime vienareikšmiškai atsakyti, ar toks ryšio tęsimas gedinčiajam daugiau padeda, ar kliudo įveikos procese.

Emocinis ryšys su mirusiuoju – tai ir santykiai, turėti su artimuoju prieš jo mirtį, ir šių santykių tąsa artimajam mirus. Visi tyrimo dalyviai, įvardinę, kad po artimojo mirties koku nors būdu toliau tęsė emocinį ryšį su juo (jautė jį

kaip esantį šalia, kalbėjosi su juo, sapnavo ir pan.), savo santykius su šiuo artimuoju prieš jo mirtį apibūdino kaip artimus (8 dalyviai). Du iš šių dalyvių taip pat įvardino, kad santykiai su artimuoju buvo gana artimi emociškai, tačiau konfliktiški. Tai rodo, kad turėtas artimas santykis dažniausiai nenutrūksta artimajam staiga mirus. Ryšio tęsimas, kaip pastebime analizuodami rezultatus, šiems gedintiesiems yra svarbi įveikos dalis, padedanti palaipsniui susitaikyti su netektimi, suprasti savižudybės priežastis, mažiau save kaltinti.

Emocinio artumo mirusiajam jausmas suvokiamas kaip turėto santykio tęsa. Tai pastebime ir šio tyrimo dalyvių patirtyje: artimi emociniai ryšiai buvo dažniau tęsiami artimajam mirus. Taigi prieš netektį turėti artimi santykiai viena vertus apsunkina gedulą, nes kliudo suprasti artimojo savižudybės priežastį ir tai, kodėl artimasis nepasakė apie savo išgyvenamą kančią. Šiems gedintiesiems taip pat sunku suprasti, kaip jie nepastebėjo savižudybės rizikos ženklų. Tačiau kita vertus, prieš netektį turėti artimi santykiai gali būti ir gedulą palengvinantis veiksnys: besitęsiantis emocinis ryšys padeda gedintiesiems atrasti priežastis, nekaltinti savęs, kad jų santykiai galėjo kelti kančią artimajam, su mirusiuoju toliau bendraujama, jis dažnai suvokiamas ne kaip miręs, o kaip persikėlęs į kitą erdvę.

Tačiau daliai tyrimo dalyvių besitęsiantis ryšys su mirusiuoju teikė ne nusiraminimą, o gąsdino. Dėl to vieni tyrimo dalyviai siekė šį emocinį ryšį palaikyti, o kiti – jį nutraukti. Tyrimo duomenys leidžia pastebėti, kad ryšio su mirusiuoju tęsa buvo naudinga gedulo procese tais atvejais, kai gedintysis tikėjo, kad mirtis nėra baigtinė. Dalis emocinį ryšį tęsusių tyrimo dalyvių įvardino, kad tikėjimas, kad artimasis yra gyvas kitoje erdvėje ar kita forma, buvo svarbus gedint. Tai padeda palaipsniui susitaikyti su artimojo netektimi, atsisveikinti su juo. Savižudybė yra netikėta ir staigi netektis, todėl palaipsnis ryšio užbaigimas yra svarbi gedulo įveikos dalis (Steffen, & Coyle, 2011; Boelen et al., 2006). Be to, kaip leidžia pastebėti ir mūsų tyrimas, tokiu būdu būna patenkintas aiškumo, apibrėžtumo poreikis, kuris ramina, suteikia kontrolės jausmą gedintiesiems. Patyrus staigią, netikėtą netektį sunku priimti

įvykio fatališkumą, galimai dėl to siekiama ne pakeisti santykių su mirusiuoju kitais santykiais su aplinkiniais, o tęsti ir ilgainiui transformuoti turėtą ryšį (Stroebe, & Schut, 2005).

Tačiau emocinio ryšio su mirusiuoju tāsos aspektus, kuriuos pastebėjome šiame tyrime, sunku palyginti arba sugretinti su kitų šalių tyrėjų rezultatais. Tai susiję ne tik su kultūriniais šalių skirtumais, bet visų pirma su tuo, kad tai, ką tyrimo dalyviai Lietuvoje vadina santykio su mirusiuoju tęsimu, ne visai sutampa su tuo, kas angliškai vadinama *continuing bonds* (liet. *besitęsiantys ryšiai*). Kaip matyti iš tyrimo duomenų, santykio palaikymas buvo suprantamas ir kaip mirusiojo prisiminimas, vidiniai dialogai su juo, ir kaip jausmas, kad mirusysis yra šalia, fizinis mirusiojo pojūtis. Įvairių šalių tyrėjai normalia ir gedulo įveikoje reikalinga reakcija – ryšio tęsimu – vadina tik pirmąjį aspektą, mirusiojo internalizavimą, o antrasis – pojūtis, kad mirusysis yra šalia, dažniausiai laikomas neadaptyviu arba kliudančiu įveikai (Field et al., 2005). Šių dviejų aspektų Lietuvoje supratimas kaip vieno gali būti susijęs su lingvistiniais lietuvių kalbos ypatumais: egzistuoja išsireiškimai, atspindintys mirusiojo jautimą kaip esantį šalia („*jaučiu, kad stovi šalia*“, „*vaidenasi*“), tačiau nėra sąvokos, apibūdinančios santykio tęsimąsi po artimojo mirties. Tokie kalbos ypatumai lemia tai, kad lietuvių tautoje besitęsiančių ryšių koncepcija suprantama savitai ir tai, kad tyrimo dalyviai galėjo vengti užsiminti apie tokius pojūčius nenorėdami būti palaikyti mistifikuojančiais savo patirtį arba psichologiškai ar psichiškai nestabiliams. Šį pastarąjį ryšio tęsimą temos vengimą galimai paskatina ryšį su mirusiuoju atspindinčių lietuviškų sąvokų gana neigiamas, psichikos sutrikimą nurodantis atspalvis, pvz., „*girdžiu žingsnius*“.

Tikslesnių tokią patirtį apibūdinančių sąvokų lietuvių kalboje nėra. Taigi emocinio ryšio su mirusiuoju tęsimą galima pastebėti tik netiesiogiai. Dėl tokio kultūrinio ypatumo ir savitos emocinio ryšio tāsos koncepcijos sunku šiuos rezultatus gretinti su kitų šalių tyrėjų išvadomis. Nėra aišku, ar tyrimo dalyviai Lietuvoje emocinių ryšių tęsimą iš tiesų suvokia skirtingai, ar tik stinga tinkamos šį aspektą atspindinčios sąvokos.

Mūsų tyrime emocinių ryšių su mirusiuoju tęsimo tema įeina į susitelkimo į mirusįjį įveikos kryptį (3 pav.). Analizuodami šio ryšio tęsimo svarbą tyrimo dalyviams pastebime, kad ši tema tyrimo metu iškilo spontaniškai, tyrėjams apie tai neklausus. Tai rodo, kad gedintiesiems yra svarbu tęsti ryšį su mirusiuoju. Tai gali padėti palengva užbaigti staiga nutrūkusį santykį, atrasti paguodos (taigi padėti įveikoje), arba gąsdinti, kelti baimę (kliudyti įveikai). Įdomu pastebėti, kad šis rezultatas gana gerai atliepia S. Freudą prieš beveik šimtmetį (1917/1999) aprašytą gedulo darbo teoriją. Pagal Freudą, gedulo darbo tikslas yra nutraukti emocinius ryšius su mirusiuoju, kad būtų atlaisvinta šiame santykyje esanti *libido* energija ir galėtų būti nukreipta naujiems santykiams kurti. Neatitraukus *libido* energijos (t.y. neužbaigiant arba netransformuojant santykio su mirusiuoju) neįmanoma sveika gedulo įveika. Tačiau toks nuolatinis santykio permąstymas, kurio metu vyksta *libido* energijos atitraukimas, gedintiesiems yra skausmingas ir nemalonus: „Gedulas paskatina Ego atsisakyti objekto, pripažindamas objektą mirusiu ir Ego siūlydamas premiją – likti gyvam, – lygiai taip ir kiekviena paskira ambivalencinė kova, nuvertindama, menkindama, sakytumei – užmušdama objektą, silpnina *libido* galių fiksavimą ties objektu“ (Freud, 1999, p. 34). Taigi remiantis šia teorija galima paaiškinti, kodėl gedintiesiems taip svarbu, reikalinga ir tuo pačiu baisu tęsti ryšį su mirusiuoju.

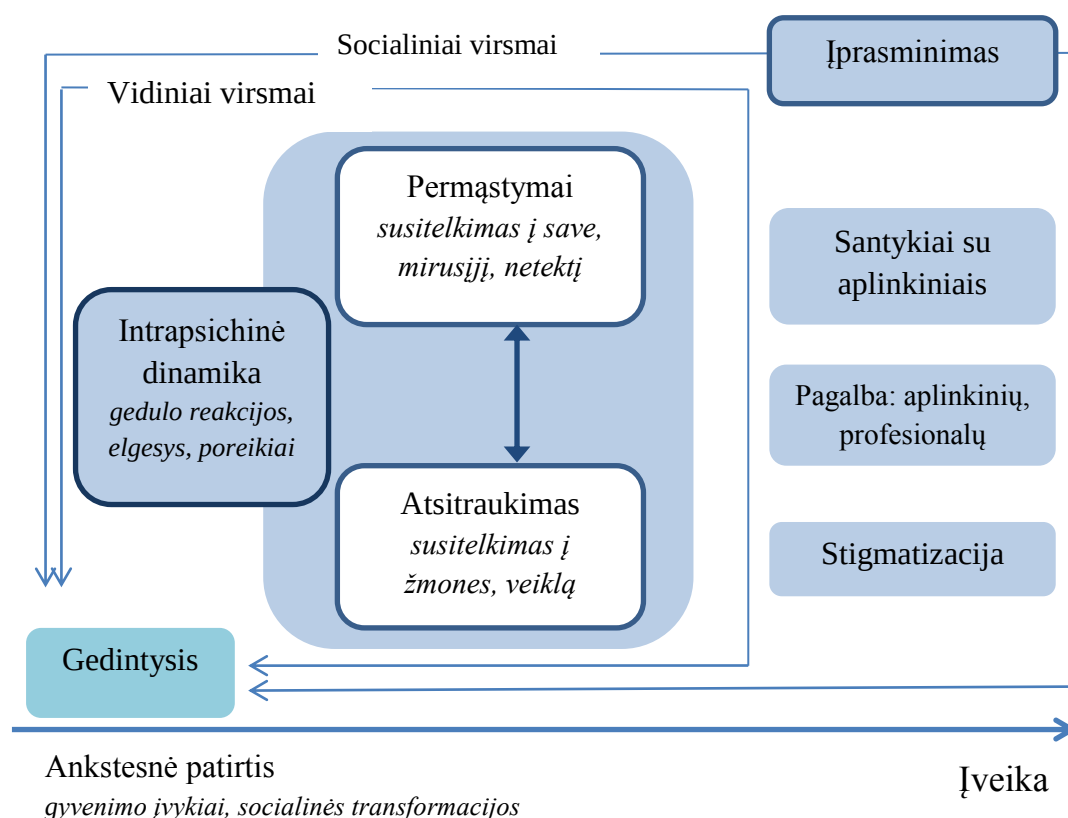
Be to, Freudą (1917/ 1999) teigimu, šis *libido* atitraukimas nuo mirusiojo yra palaipsnis procesas: „Tik greita pasakyti ir lengva parašyti, kad „*libido* galios palieka nesąmoningą (daiktišką) objekto vaizdinį“. Tačiau iš tikrųjų šis vaizdinys susideda iš nesuskaičiuojamų paskirų įspūdžių (nesąmoningų tų įspūdžių pėdsakų), ir *libido* galių atitraukimas negali būti momentinis vyksmas, jis, be abejo, kaip ir gedėjimas, yra ilgai trunkąs, palengva į priekį judąs procesas.“ (Freud, 1999, p.31). Tai matome ir mūsų tyrimo duomenyse: nuolatinis, dažnas permąstymas apie mirusįjį, ryšio su juo jautimas ir tęsimas vyksta, kaip jau pabrėžėme anksčiau, nelinijškai, nenuosekliai, kartais nuo šių permąstymų atsitraukiant. Šį proceso sudėtingumą ir palaipsniškumą taip pat pastebėjo ir aprašė Worden (1982/2009), sukūręs įveikos užduočių teoriją.

Paskutinėje įveikos užduotyje, anot Worden, gedintysis atranda naują ryšį su mirusiuoju ir geba sukurti naujus santykius, tai – nenuoseklus ir dažnai ilgas procesas (Worden, 2009). Ši teorija artimai susijusi su Freudo idėjomis ne tik tuo, kad akcentuojamas gedulo įveikos procesiškumas, bet ir gebėjimas „išsilaisvinti“ nuo santykių su mirusiuoju ir kurti naujus ryšius.

Remiantis mūsų tyrimu dar galima pastebėti, kad įveikos proceso nelineiškumas būdingas ne tik nutraukiant/ transformuojant santykius su mirusiuoju, bet **permąstymams apskritai**. Tyrimo duomenys leido išskirti tris permąstymų kryptis: *susitelkimą į save* (savo kančią, stiprumą, savijautą, gyvenimą), *susitelkimą į mirusįjį* (jo/ jos gyvenimą, savižudybės rizikos ženklus, ryšį su mirusiuoju) ir *susitelkimą į netektį* (mirties priežastis, aplinkybes; žr. 3 pav., p. 50). Pastebime, kad permąstyti visus šiuos aspektus gedintiesiems įprasta ir natūralu, nors dažnai ir labai skausminga. Ši patirtis yra reikalinga gedulo įveikoje, galbūt ji – net pati svarbiausia susitaikant su netektimi, kaip teigia Foa ir Kozak (1986) emocinio ir kognityvinio apdorojimo teorija. Mūsų duomenys iš dalies atliepia šią teoriją, aprašančią, kad dažnas susidūrimas su stresą keliančiu stimulu gali padėti palaipsniui „priprasti“ prie kylančio nerimo ir jo jausti vis mažiau. Tokiu būdu nuolat tikrinant realybę ir ją gretinant su prisiminimais netekties įvykis integruojamas į autobiografinę atmintį (Foa, & Kozak, 1986). Nors jau minėtos Freudo (1999) ir Worden (2009) idėjos gana panašios, šioje emocinio ir kognityvinio apdorojimo teorijoje atsižvelgiama į daugiau aspektų, akcentuojamas kognityvinis gedinčiojo mąstymo virsmas. Tačiau ir ši Foa ir Kozak (1986) pasiūlyta teorija mūsų duomenims tinka tik dalinai: tyrimo dalyvių patirčiai būdingi ne tik kognityviniai ir emociniai pokyčiai, bet ir kiti intrapsichiniai bei socialiniai virsmai (ši tyrimo duomenų interpretacija grafiškai pavaizduota 4 pav.).

Taigi analizuodami tyrimo dalyviams būdingus netekties permąstymus pastebime, kad jų pilnai nepaaiškina nei gedulo darbo (Freud, 1999), nei įveikos užduočių (Worden, 2009), nei emocinio ir kognityvinio apdorojimo (Foa, & Kozak, 1986) teorijos, o greičiau jau jų derinys, kuriame atsižvelgiama

į santykį su mirusiuoju, socialinius gedinčiojo pokyčius, permąstymų procesiškumą ir jo metu vykstančius kognityvinius virsmus. Tačiau mūsų tyrimo rezultatai atskleidžia daugiau įveikos aspektų nei aprėpia šios teorijos. Keletą tokių aspektų, pvz., permąstymų ir atsitraukimo sąveiką, galima paaiškinti dvigubo apdorojimo modeliu (Stroebe, & Schut, 1999), kuriame ne tik apibendrinamos Freud idėjos (gedulo darbas ir ryšio su mirusiuoju svarba; Freud, 1999), Horowitz traumos įveikos teorija (spontaniška gedulo išgyvenimų intruzija arba invazijos etapas; Horowitz, 2001), bet atsižvelgiama ir į įveikos metu kylančius pokyčius. Tačiau šis pastarasis modelis taip pat paaiškina tik dalį mūsų gautų rezultatų. Taigi galime apibendrinti tik tiek, kad ir mūsų rezultatai, ir šios minėtos gedulo įveikos teorijos atskleidžia ypatingą permąstymų svarbą gedulo įveikoje.



4 pav. Interpretacinis tyrimo dalyvių gedulo įveikos modelis

Netekties permąstymų svarba ir ypač adaptyvumas yra vienas dažniausių gedulo įveikos tyrimuose keliamų klausimų. Diskutuojama, kokią įtaką įveikai turi dažnesni permąstymai, ar naudinga nuo šių permąstymų atsitraukti. Tačiau gedulo ir įveikos tyrimuose (pvz., Kelly, & Forsyth, 2009; Grad et al., 2004; ir kt.) atsitraukimas dažniausiai vadinamas vengimu permąstyti.

Mūsų tyrimo rezultatai papildė permąstymų ir atsitraukimo nuo jų supratimą. Pagal tyrimo rezultatus, permąstymai ir atsitraukimas vyksta vienu metu, simultaniškai. Taigi klausimas, ar naudingiau permąstyti, ar atsitraukti, nors ir yra dažnai keliamas moksliniuose gedulo tyrimuose, neatspindi mūsų tyrimo dalyvių patirties.

Permąstyti savo patirtį, mirusįjį arba savo savijautą buvo linkę visi tyrimo dalyviai. Permąstant buvo siekiama atrasti savižudybės priežastis, tiek priklausiusias nuo mirusiojo gyvenimo būdo ir asmenybės, tiek nuo jo nepriklausiusias, detaliai analizuoti netekties įvykį, savižudybės grėsmės ženklus, savo kaltę ir atsakomybę. Besitęsiantiems permąstymams išreikšti tyrimo dalyviai vartojo įvairius išsireiškimus: „*vėlgi galvoju*“, „*be proto daug galvojau, kur esmė, kur šaknys*“, „*galvoju, kodėl, kodėl taip, nu, daro*“, „*kiekvieną dieną ir po kelis sykius tą patį perkratai*“, „*ir vėl sukasi galvoj viskas, ir vėl apgalvoju, vėl pergalvoji, vėl permąstai*“, „*vis tą pačią situaciją vis analizuoji*“, „*Tas mintis visada perversdavai*“. Artimojo netekties permąstymai arba konfrontacija su savo išgyvenimais, manoma, padeda suprasti artimojo savižudybės priežastis, sumažinti savo kaltę, suteikti nusiramtinimą –susitaikyti su netektimi (Stroebe & Schut, 1999).

Tačiau dalis tyrimo dalyvių įvardino, kad yra labiau linkę neleisti sau permąstyti: vengia galvoti apie netektį, prisiminti mirusįjį, daugiau susitelkia į savo stiprumą, siekia nukreipti dėmesį į kitus žmones ar veiklas (15 dalyvių). Tačiau, nors manoma, kad prisiminimų arba permąstymų vengimas galimai neleidžia integruoti netekties patyrimo į turimą patirtį ir yra neadaptyvus (Stroebe et al., 2002), tyrimo rezultatai rodo, kad ir praėjus daugiau nei metams po netekties itin intensyvūs gedulo išgyvenimai būdingi tik trimis tyrimo dalyviams (šie dalyviai buvo įvertinti kaip esantys gedulo įveikos proceso

pradžioje, žr. 2 lentelė) ir jie visi buvo linkę tik permąstyti netektį, nenukreipti dėmesio į kitas veiklas ar žmones – neatsitraukti nuo permąstymų. Tai rodo, kad vien permąstymai nėra pakankami adaptyviai gedulo įveikai, gebėjimas atsitraukti yra reikalingas: „*nelieka laiko galvoti apie savo problemas. Ne tai kad savo problemas – apie tą savo skausmą nebelieka laiko kada galvoti, kai tu užsiėmęs, o jeigu būtum ir be darbo ir dar kokios problemos, tai būtų iš vis liūdna*“ (Danguolė, 249, netekusi vyro).

Atsitraukimas nuo permąstymų, pagal mūsų tyrimo duomenis vyksta dviem kryptimis – *susitelkiant į žmones* ir *susitelkiant į veiklas*. Jis gali turėti daug priežasčių, būti taikomas kaip viena iš įveikos strategijų, reikšti pastangas išsilaikyti tikrovėje, ir panašiai. Atsitraukimo elgesys leidžia gedintiesiems atgauti kontrolės jausmą, jaustis prasmingu ir naudingu visuomenės nariu, „išpirkti“ savo kaltę. Galima manyti, kad atsitraukimas, kurio metu dėmesys nuo netekties nukreipiamas į kitus žmones ar veiklas, padeda gedintiesiems atgauti pasitikėjimą savimi. Pagalba kitiems ir jautimasis naudingu gali padėti atstatyti sukrečiančio įvykio sugriautą prielaidą, kad žmogus yra vertingas (Janoff-Bulman, 1992). Be to, jautimasis reikalingu gali suteikti prasmės gedtiniojo gyvenimui, nes artimojo savižudybė sukelia beprasmybės ir bejėgiškumo jausmus (Neimeyer, 2006).

Pernelyg kraštutinis ir pernelyg dažnai vykstantis atsitraukimas gali atspindėti negebėjimą išbūti su savo išgyvenimais ir juos permąstyti – toks elgesys gali būti vadinamas žalingu vengimu. Tačiau pastebime, kad pakaitomis su permąstymais taikoma atsitraukimo nuo išgyvenimų strategija yra adaptyvi ir padeda gedintiesiems išlikti tikrovėje. Atrodytų, panašius rezultatus atranda ir kiti tyrėjai, pvz., Bonanno su kolegomis (1995) savo tyrimu įrodė, kad praėjus nedaug laiko po netekties, nekalbėjimas apie įvykį, kuris paprastai verčia gedintįjį susikoncentruoti į savo skaudžius išgyvenimus, gali padėti išlikti realybėje. Tačiau aprašomos studijos permąstymų vengimu paprastai laiko *nekalbėjimą* apie savo sunkumus, nors, kaip rodo mūsų tyrimo rezultatai, nesikalbėjimas apie savo išgyvenimus ir šių išgyvenimų permąstymas nėra tapatūs procesai.

Taigi mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad nėra tikslinga atskirai analizuoti netekties permąstymų ir atsitraukimo nuo jų, nes tai – vienu metu pakaitomis vykstantys procesai. Tai atliepia Stroebe ir Schut (1999) dvigubo apdorojimo modelį, kuriame teigiama, kad gebėjimas tiek susitelkti į netekties išgyvenimus, tiek nuo jų atitrūkti padeda gedintiesiems integruoti netekties įvykį ir su juo susitaikyti. Stroebe ir Schut (1999) šį gebėjimą permąstymus keisti atsitraukimu ir atvirkščiai pavadino *svyravimais* (angl. *oscillation*). Šis procesas literatūroje dar vadinamas **emociniu lankstumu** (Bonanno, & Kaltman, 2001; Coifman, & Bonanno, 2010). Mūsų tyrimo rezultatai iš dalies patvirtina Stroebe ir Schut (1999) keltą prielaidą, kad adaptyviai įveikai svarbiau ne gebėjimas permąstyti (ar kalbėti apie savo išgyvenimus – šie procesai literatūroje dažnai laikomi sinonimais) ar gebėjimas atsitraukti, o gebėjimas lanksčiai pereiti nuo vieno prie kito. Trys mūsų tyrimo dalyviai, kurie buvo įvertinti kaip esantys įveikos proceso pradžioje, stokojo lankstaus gebėjimo atsitraukti nuo permąstymų. Tačiau nežinome, ar ši dvigubo apdorojimo teorija pasitvirtintų gedintiesiems stokojant gebėjimo permąstyti netekti: visi tyrime dalyvavę gedintieji buvo linkę permąstyti save, mirusįjį ir/ arba netekti. Remdamiesi mūsų tyrimo duomenimis galime tik kelti prielaidą, kad permąstymai yra neišvengiama įveikos dalis, ir adaptyviai įveikai reikalingas emocinis lankstumas, leidžiantis asmeniui nuo šių permąstymų atsitraukti.

Taigi dvigubo apdorojimo teorija (Stroebe, & Schut, 1999) gali paaiškinti mūsų tyrimo metu gautus rezultatus apie atsitraukimo nuo permąstymų svarbą bei tai, kad mažai prasminga ieškoti atsakymo, ar gedint adaptyviau išgyvenimus permąstyti, ar nuo jų atsitraukti, nes lankstus gebėjimas pereiti nuo vieno proceso prie kito yra esminis gedulo įveikoje. Be to, šis modelis taip pat pabrėžia įveikos proceso tęstinumą ir nelinijškumą, aprašytą anksčiau aptartose teorijose. Vis dėlto ši teorija nepaaiškina visų mūsų tyrime gautų rezultatų: neatspindi, kokiomis kryptimis ir kaip vyksta permąstymai bei atsitraukimas, neatsižvelgia į intrapsichinę gedinčiojo

dinamiką, neapėrią socialinių gedinčiojo virsmų ir apskritai jo socialinės patirties (4 pav.).

Tyrimu atradome, kad gedėdamas žmogus išgyvena ne tik vidinius virsmus, bet ir išorinius, **socialinius pokyčius** (4 pav.). Nuolatinis buvimas socialinėje bendruomenėje ir susidūrimas su žmonėmis gali būti tiek teigiamas (pvz., aplinkinių pagalba), tiek neigiamas (pvz., patiriama stigmatizacija). Tačiau patyrę netektį asmenys bendraudami su aplinkiniais dažnai jaučiasi ambivalentiškai: tas pats socialinis veiksnys kartais gali būti suvokiamas kaip padedantis gedėti, o kartais – kaip kliudantis. Be to, svarbu atsižvelgti į abi socialinės interakcijos puses: ir į gedintįjį, ir į jo artimąjį.

Gedulo tyrimuose daug diskutuojama apie gedinčiojo dalinimosi savo išgyvenimais su kitais įtaką gedulo įveikai. Manoma, kad emocinis atvirumas yra svarbus gedulo įveikos procese: padeda atrasti naujų įžvalgų, pasijusti ne vienišu ar beviltišku (Grad et al., 2004). Tačiau matome, kad skirtingi tyrėjai emociniu atvirumu vadina gana skirtingus procesus. Vienų tyrėjų manymu gebėjimas kalbėti apie savo patirtį su kitais atspindi vykstantį permąstymo procesą, o nesikalbėjimas savo ruožtu reiškia netekties patirties neigimą arba vengimą (pvz., Parker, & McNally, 2008). Kiti tyrėjai šiuos du procesus, kalbėjimąsi ir permąstymą, atskiria (pvz., Gupta, & Bonanno, 2011; Coifman, & Bonanno, 2010). Mūsų tyrimo rezultatai patvirtina pastarąją poziciją. Nors dauguma tyrimo dalyvių buvo linkę ir permąstyti, ir atsitraukti, o polinkis išsikalbėti apie savo savijautą nebuvo ryškiai išreikštas, pastebime, kad daugiau į permąstymus linkusių tyrimo dalyvių nesikalbėjo apie savo išgyvenimus nei kalbėjosi, ir dalis atsitraukti nuo išgyvenimų linkusių gedinčiųjų buvo linkę apie savo patirtį kalbėtis su aplinkiniais.

Poreikis kalbėtis apie išgyvenimus gali turėti keletą motyvų. Norintiems kalbėtis tyrimo dalyviams buvo svarbu būti išklausytiems, jausti bendrumą ir artumą su kitais žmonėmis: „*Kad išklausytų tiesiog. Ir viskas. Daugiau nieko, nu ta prasme man nereikia, kad mane guostų*“ (Austėja, 411, netekusi mamos). Tačiau dalis tyrimo dalyvių, atvirkščiai, buvo linkę vieni išgyventi savo jausmus ir apie tai nesikalbėti: „*Aš ne mėgėja [kalbėti] ir aš nu ne dėl to, kad*

tiesiog, man nu nereikia, aš nežinau, intravertas esu. Va, man nu, aš nenoriu, taip sakant, apsinkint kitus“ (Jolita, 74, netekusi vyro); „aš tai nelabai, nu kaip (1) ką ten jau nušnekėt (1) kai yra kaip jau yra, vis tiek nepakeisi“ (Haroldas, 355, netekęs tėvo); „Mes nepasišnekam. Čia mes, čia gi daug mamų tokių yra. <...> Turbūt kaip ir aš – nenori, kad niekas lįstų į dūšią“ (Laima, 146:148, netekusi sūnaus). Šie gedintieji taip pat labiau norėjo atsiskirti nuo aplinkinių, daugiau būti vieni: „šiaip tai, aišku, aš pati puikiai suprantu, jeigu nori – pats turi eiti į žmones, o ne užsidaryt, bet aš kaip tai nelabai einu į žmones“ (Danguolė, 330, netekusi vyro).

Tyrimo rezultatai taip pat atskleidė dalyviams būdingą tendenciją vengti kalbėti apie savo patirtį su aplinkiniais, tai įvardino 12 tyrime dalyvavusių gedinčiųjų. Šį vengimą pastebėjome jau pačioje tyrimo pradžioje: paplatinus atvirą kvietimą dalyvauti tyrime atsiliepė vos 3 asmenys, nors kolegos kitose šalyse tokiu būdu pasiekė žymiai daugiau nusižudžiusiųjų artimųjų. Be to, labai maža dalis gedinčiųjų, su kuriais buvo susisiektą padedant policijos pareigūnams, sutiko dalyvauti tyrime. Taigi tie gedintieji, kurie galiausiai dalyvavo mūsų tyrime, galimai buvo mažiausiai vengiantys kalbėti, tačiau ir jų tarpe stebima tendencija savo išgyvenimais nesidalinti su kitais. Tai vaizdžiai parodo, kaip artimojo dėl savižudybės netekusieji iš tiesų vengia kalbėti apie savo patirtį. Gali būti, kad tai artimai susiję su visuomenėje vyraujančiais įsitikinimais apie savižudybę, gedulą ir mirtį apskritai, savižudybės lydinčia stigmatizacija.

Įdomu ir tai, kad nors daugiau nei pusė tyrimo dalyvių įvardino vengiantys kalbėti su aplinkiniais, panašus skaičius gedinčiųjų išsakė siekiantys ir norintys dalintis savo patirtimi (dalis tyrimo dalyvių įvardino abu šiuos poreikius). Taip pat panašus skaičius tyrimo dalyvių įvardino poreikį būti vieni ir norą būti tarp žmonių. Tačiau tyrimo dalyviai, įvardinę poreikį kalbėtis su aplinkiniais, dažniausiai pabrėžė, kad jiems norisi bendravimo kaip minčių nuo netekties nukreipimo, o ne kaip terpės pasidalinti gedulo jausmais. Tyrimo dalyviai, išsakę poreikį nebūti vieni, taip pat įvardino, kad nori būti tarp žmonių ir nebūtinai šnekėti apie savo patirtį. Tačiau pastebime, kad dauguma

šių tyrimo dalyvių įvardino abi tendencijas: kartais norisi kalbėti apie savo patirtį, o kartais – vengti socialinių kontaktų. Trečdalis visų dalyvių buvo linkę retkarčiais išsikalbėti, tačiau dažniau tokio emocinio atvirumo vengė, taip pat trečdalis dalyvių buvo linkę visada vengti kalbėti apie savo išgyvenimus, ir ketvirtadalis dalyvių gedėjo daugiau bendruomeniškai ir buvo linkę išsikalbėti. Tai, kad dalis tyrime dalyvavusių asmenų priklausomai nuo savo būsenos ir situacijos jautė poreikį tiek išsikalbėti, tiek nesikalbėti, gerai atspindi gedinčiųjų ambivalentišką požiūrį į emocinį atvirumą ir socialinę paramą: *„žinot, kai visi žmonės yra skirtingi, tai ir nepasakysi, ko konkrečiai kam, nes kaip aš ir sakiau vat, viena sako: „aš užsidaryčiau, aš nekalbėčiau nė su niekuo, man būdavo, būtų“. O o aš atradau tą kelią savo kančios palengvinimo, vat, pati kažkaip tai. Visi mes skirtingi, ir turbūt tokio net. Aišku, nepalikt vieno, turbūt, žmogaus, bet kartais norisi likt vienam, vėlgi. Lab- labai sudėtinga, bet vis tiek. Kad būtų su kuo pakalbėt, tikrai išsisakyt, tai to reikia. Tikrai reikia“* (Rimantė, 104, netekusi sūnaus).

Šie rezultatai rodo, kad tyrimo dalyvių neįmanoma suskirstyti į linkusius kalbėtis ir nelinkusius kalbėtis, nes geddami asmenys nėra linkę tik į vieną ar kitą. Taigi ir analizuoti kalbėjimą su aplinkiniais apie netektį ir nesikalbėjimą apie tai kaip atskirus konstruktus nėra tikslinga. Norint geriau suprasti socialinius gedulo įveikos aspektus verta analizuoti šiuos du procesus kaip visumą. Tyrimo rezultatai taip pat rodo, kad klausimas ar įveikoje adaptyviau kalbėti apie išgyvenimus, ar nekalbėti, neturi vienareikšmio atsakymo: pirma, kalbėjimasis apie netektį nėra tapatus jos permąstymams, ir antra, gedintiesiems gali būti reikalinga ir kalbėtis, ir nesikalbėti apie patirtį – tai ne dichotomiškas, o gedinčiųjų patirties visumą atspindintis procesas.

Kaip matyti 4 pav., **įprasminimas**, prasmės netektyje atkūrimas ar įžvelgimas prisikiriamas ir vidiniams, ir socialiniams virsmams, nors rezultatų skyriuje įprasminimas aprašomas prie susitelkimo į kitus žmones, taigi socialinio aspekto. Įprasminimas atspindi tokiam tyrimo dalyvių elgesyje kaip „misijos“ gyvenime po artimojo netekties atradimas, padidėjęs rūpinimasis kitais, požiūrio į kitus žmones pokyčiai. Analizuodami šias tyrimo

metu iškilusias temas pastebime, kad nors tyrimo dalyvių įvardintas netektį įprasminantis elgesys iš tiesų visada buvo susijęs su kitais žmonėmis, tačiau tai taip pat sukėlė savitų vidinių virsmų, tokių kaip gyvenimo filosofijos pokyčiai, pozityvesnis, gilesnis žvelgimas į pasaulį ir gyvenimą, jausmas, kad tokia patirtis „ko nors išmokė“. Todėl interpretuodami rezultatus įprasminimą priskiriame ne tik socialiniams, bet ir vidiniams virsmams. Toks mūsų požiūris į įprasminimą dalinai atliepia ir konstruktyvistų įprasminimo modelį (Park, 2008). Pagal šį modelį, gedintieji nuolat gretina prisiminimus su pasikeitusia realybe, ir šių dviejų tikrovių (suvokiamos ir bendrosios prasmės sistemų) neatitikimas sukelia stiprų beprasmybės jausmą. Įdomu pastebėti, kad beveik visos gedulo teorijos pabrėžia realybės tikrinimo principą, tačiau dažniausiai tai taiko permąstymams paaiškinti. Pvz., permąstymų metu atrasti atsakymai apie netektį (t.y. prisiminimų ir realybės geresnis atitikimas) sumažina įtampą (Stroebe, & Schut, 1999; Worden, 2009), nerimą ir pasimetimą (Foa, & Kozak, 1986) ar narcistinę baimę (Freud, 1999).

Ši kylanti įtampa tarp po netekties nebesuderinamų prasmės sistemų skatina gedintįjį koku nors būdu keisti arba situacinę, arba bendrąją prasmės sistemą (Park, 2008). Mūsų interpretacinis duomenų modelis (4 pav.) taip pat iš dalies atspindi šiuos du aspektus: vidiniai virsmai aprašo vidinius prasmės sistemos pokyčius (t.y. bendrosios prasmės sistemos kitimą), o socialiniai virsmai nurodo į situacinės prasmės (prasmės gyvenime po artimojo netekties) pokyčius. Tyrimo dalyvių įvardintas padidėjęs rūpestis aplinkiniais, didesnis noras aukoti kenčiantiems, šviesti visuomenę – tai gedinčiųjų pastangos keisti situacinę prasmę, o pasikeitęs požiūris į žmones ir save, savo vertybių persvarstymas – pastangos keisti bendrąją prasmės sistemą, kad šios dvi geriau atitiktų viena kitą.

Taigi dalį tyrimo rezultatų ir galima paaiškinti įprasminimo modeliu (Park, 2008), tačiau mūsų duomenys pateikia platesnį gedulo įveikos paveikslą. Nors atrodytų, kad įprasminimo teorija aprašo tiek vidinius, tiek socialinius gedinčiojo virsmus įveikos metu, ji pateikia tik kognityvinį šių pokyčių mechanizmą ir analizuoja atskirus įveikos konstruktus: prasmę, prisitaikymą

prie netekties sukeltų pokyčių, kognityvinį perstatymą (ši idėja artima Foa ir Kozak (1986) emocinio ir kognityvinio apdorojimo teorijai). Neatsižvelgiama į socialinį kontekstą, kuriame gyvena gedintysis, kitų žmonių įtaką, santykių pokyčius, intrapsichinę dinamiką.

Pastebime, kad visos šios aptartos teorijos ir teoriniai modeliai atliepia mūsų rezultatus, bet tik dalinai. Panašu, kad šios teorijos, daugiau orientuotos į traumos įveikos aspektą analizuojant artimojo netektį dėl staigos, smurtinės netekties (ir priimant, kad artimojo savižudybė yra tokia netektis), mūsų tyrimo duomenis ne visiškai paaiškina dėl to, kad mažai atspindi arba visai neapima gedulo dėl netekties aspekto. Tai dar kartą parodo, kad išgyvenimai netekus artimojo dėl savižudybės yra ir reakcijos į traumą, ir gedulo patyrimas. Todėl tokias patirtis svarbu tirti ir jas suvokti holistiškai, kaip vieną visumą, nes nei atskirų konstrukto analizė, nei šios patirties skaidymas į traumos reakcijas ir „natūralų“ gedulo procesą neatspindi tikrųjų mūsų tyrimo dalyvių, o galimai ir kitų artimojo dėl savižudybės netekusių žmonių, išgyvenimų.

Apibendrinimas

Tyrimas atskleidė, kad įvairūs gedulo aspektai yra glaudžiai susiję tarpusavyje ir žvelgimas į įveiką kaip į vientisą, nors nenuoseklią, visumą, geriausiai atspindi tyrimo dalyvių patirtis. Tyrime dalyvavusių nusižudžiusiųjų artimųjų interviu teminė analizė leido išskirti penkias gedulo įveikos kryptis: *susitelkimą į save, į mirusįjį ir į netektį* bei *susitelkimą į veiklas ir į žmones*. Pirmosios trys kryptys aprašo išgyvenimų permąstymus, o pastarosios dvi – atsitraukimą nuo šių permąstymų.

Nors literatūroje permąstymai ir atsitraukimas laikomi priešingais konstruktais, mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad tai yra simultaniškai, vienu metu vykstantys procesai, kurie negali būti suprasti analizuojant juos atskirai, be visuminio gedulo konteksto. Nėra tikslinga analizuoti, ar permąstymai, ar atsitraukimas nuo jų yra tinkamesnis elgesys gedulo įveikoje. Adaptiviai įveikai būdingas lankstus gebėjimas permąstyti ir nuo šių permąstymų

atsitraukti. Negebėjimas atsitraukti gali būti siejamas su gedulo užsitęsimu ir komplikacijomis.

Tyrimo rezultatai taip pat atskleidė, kad nors kalbėjimasis su aplinkiniais apie gedulo išgyvenimus literatūroje dažnai gretinamas su išgyvenimų permąstymais, tai nėra tapatūs reiškiniai. Kalbėti apie savo patirtį nelinkusiems tyrimo dalyviams vis tiek buvo būdingos permąstymo kryptys (*susitelkimas į save, į mirusįjį* arba *į netektį*). Kalbėjimasis ir nesikalbėjimas apie savo patirtį su aplinkiniais taip pat dažnai laikomi vieno kontinuumo dviem poliais, tačiau šio tyrimo rezultatai rodo, kad tiems patiems gedintiesiems gali būti būdinga tiek kalbėti, tiek vengti kalbėtis apie išgyvenimus. Taigi į šį socialinį gedulo įveikos aspektą taip pat derėtų žiūrėti kaip į visumą, neatsietą nuo gedinčiojo, jo aplinkinių ir visuomenės konteksto.

Apibendrinami tyrimo rezultatus ir jų analizę pastebime, kad nors yra nemažai gedulo teorijų, jos paaiškina tik atskirus gedulo įveikos aspektus ir atliepia tik dalį mūsų tyrimo rezultatų. Dauguma teorijų akcentuoja permąstymų svarbą gedulo įveikoje, tačiau koncentruojasi į skirtingus šių permąstymų aspektus: ryšio su mirusiuoju nutraukimą ar transformavimą (Freud, 1999; Worden, 2008), kognityvinius pokyčius, vykstančius permąstant netektį (Foa, & Kozak, 1986) arba mažinant beprasmybės jausmą, kylantį dėl netekties (Park, 2008). Dvigubo apdorojimo modelis (Stroebe, & Schut, 1999), pabrėžiantis lankstų gebėjimą ne tik permąstyti, bet ir atsitraukti nuo permąstymų apie netektį, paaiškina daugiausiai mūsų tyrimo metu gautų rezultatų, tačiau taip pat neapima įveikos metu atsirandančių socialinių pokyčių, santykių su aplinkiniais ir gedinčiojo intrapsichinės dinamikos. Tai, kad į traumos įveiką orientuotos teorijos ne visiškai atliepia mūsų tyrimo rezultatus, parodo, kad išgyvenimai netekus artimojo dėl savižudybės iš tiesų yra ir reakcijos į traumą, ir gedulo patyrimas. Šie rezultatai taip pat įrodo gedulo įveikos kompleksiskumą ir sudėtingumą bei leidžia daryti išvadą, kad į gedulą tikslingiau žiūrėti kaip į vieną visumą, holistiškai, o ne kaip į atskirus konstruktus.

Tyrimo ribotumai ir gairės tolimesniems tyrimams

Pastebime keletą svarbių šio tyrimo ribotumų, galėjusių turėti įtakos rezultatams. Visų pirma tyrimo rezultatus galėjo paveikti tai, kad tyrime dalyvauti sutiko tik maža dalis nusižudžiusiųjų artimųjų, su kuriais buvo susisiepta. Galima kelti prielaidą, kad sutikę dalyvauti asmenys greičiausiai arba yra labiau linkę kalbėti apie savo patirtį su aplinkiniais, arba geriau reflektuoja savo išgyvenimus, arba yra pakankamai gerai susitaikę su netektimi, kad galėtų apie tai kalbėti, arba yra labiau suinteresuoti padėti panašius išgyvenimus patiriantiems asmenims. Be to, šiame tyrime dalyvavusiųjų dauguma – moterys, netekusios vyriškos lyties artimųjų (sūnų, vyrų). Taigi ši tyrimo dalyvių imtis yra gana specifinė ir, nors pastebima svarbių gedulo įveikos aspektų, į kuriuos galima atkreipti dėmesį siekiant padėti šiems gedintiesiems, tyrimo rezultatai negali būti generalizuojami visiems nusižudžiusiųjų artimiesiems Lietuvoje.

Rezultatus taip pat galėjo paveikti tai, kad tyrimo duomenys buvo renkami keturių tyrėjų. Nors jų šališkumas buvo kontroliuojamas duomenis analizuojant grupėje, remiantis išoriniais ekspertais, reflektuojant, tačiau kiekvienos tyrėjos individuali patirtis, asmeniniai ir profesiniai interesai vis dėlto galėjo turėti įtakos interviu metu atkreipiant gedinčiojo dėmesį į vienus ar kitus aspektus, užduodant tikslinamuosius klausimus. Be to, galima manyti, kad įtakos rezultatams galėjo turėti ir tai, kad interviu buvo vykdomi skirtingose vietose: Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto patalpose, įvairių miestų ir miestelių policijos komisariatuose arba tyrimo dalyvių namuose.

Šiuo tyrimu buvo siekiama atskleisti įveikos procesą ir nebuvo siekiama giliau analizuoti atskirų šio proceso aspektų. Tai dar vienas tyrimo ribotumas: dėl tokio tyrimo formato galėjo likti nepastebėti svarbūs įvairių gedulo įveikos aspektų ypatumai. Be to, tyrime naudotas duomenų apdorojimo metodas – teminė analizė – neleidžia tiksliau įvertinti tyrime dalyvavusių asmenų įveikos ir susitaikymo su netektimi laipsnio, išvelgti galimų gedulo ar streso sutrikimų požymių. Atrastos penkios įveikos kryptys gali būti būdingos tik šiam tyrimui.

Taigi reikalingi tolimesni tyrimai, kuriais būtų galima įsitikinti atrastų įveikos kryptų egzistavimu bei įžvelgti galimus kultūrinius gedulo įveikos skirtumus. Svarbu giliau suprasti gedinčiųjų tarpasmeninių santykių su aplinkiniais įtaką įveikai, santykių su artimuoju prieš jo mirtį ir šių ryšių tęsimo po mirties ypatumus, polinkio nekalbėti apie savo patirtį fenomeną Lietuvoje. Tikslinga vykdyti tiek tarpkultūrinius, tiek giluminius, tiek longitudinalinius tyrimus, o norint generalizuoti žinias visiems nusižudžiusiųjų artimiesiems Lietuvoje naudinga būtų atlikti kiekybinius tyrinėjimus.

Taigi šiuo tyrimu atskleisti gedulo įveikos ypatumai yra pirminiai ir aprašomojo pobūdžio. Tikslinga giliau tirti įvairius gedulo ir įveikos aspektus siekiant geriau suprasti Lietuvai būdingus kultūrinius gedulo ir įveikos skirtumus. Tokios žinios gali sudaryti galimybes kurti arba pagal Lietuvos gedinčiųjų poreikius pritaikyti kitų šalių postvencijos programas, tobulinti jau esamas pagalbos nusižudžiusiųjų artimiesiems priemones, ugdyti ir kvalifikuoti su šiais gedinčiaisiais dirbančius specialistus, tiek psichologus, psichoterapeutus, tiek psichiatrus, socialinius darbuotojus ir kitus psichikos sveikatos srities darbuotojus.

Rekomendacijos praktikams

Remdamiesi tyrimo rezultatais išskiriame keletą aspektų, kurie gali būti svarbūs specialistams, psichoterapiškai dirbantiems su nusižudžiusiųjų artimaisiais.

- Dirbant su artimojo savižudybę patyrusiais asmenimis svarbu atsižvelgti į tokio gedulo išgyvenimų įvairiapusiškumą. Gedinčiajam svarbu gebėti ir permąstyti savo patirtį, ir nuo jos atsitraukti. Reikalinga permąstyti save, savo savijautą ir gyvenimą, mirusiojo asmenybę, svarstyti savižudybės priežastis, netekties aplinkybes bei gebėti nuo šių permąstymų atsitraukti susitelkiant į aplinkinius asmenis, veiklas, darbus, pomėgius. Gedului vykti svarbus gebėjimas lanksčiai pereiti nuo permąstymų į atsitraukimą ir atvirkščiai.

- Nusizudžiusiųjų artimiesiems būdingas noras vengti kalbėtis apie savo patirtį. Profesionalios pagalbos gavimas irgi visų pirma remiasi gedinčiojo pasiryžimu kalbėti. Nors dažnai manoma, kad vengimas kalbėti yra gynybinė gedinčiojo pozicija, neleidžianti asmeniui išgyventi gedulo, šio tyrimo rezultatai rodo, kad nekalbėdamas gedintysis irgi gali įveikti netekties gedulą. Vengimas kalbėti nėra tapatus vengimui permąstyti. Todėl svarbu leisti gedinčiajam prie savų išgyvenimų prieiti savo tempu, neskubinti, kalbėti apie tuo metu gedinčiajam rūpimas temas, net jeigu tai gali atrodyti kaip vengimas prisiminti netektį – gedintysis dar gali būti nepasiruošęs kalbėti apie savo patirtį.
- Gedintiesiems po artimo savižudybės reikalinga tam tikrą laiką palaikyti santykį su mirusiuoju. Tai padeda palengva atsisveikinti ir prisitaikyti prie šio ryšio praradimo realybėje. Svarbu atsižvelgti, kad šis procesas – palaipsnis, dažnai nenuoseklus, kartais keliantis baimę gedinčiajam, tačiau natūralus ir gana įprastas gedintiesiems. Svarbu leisti ir padėti gedinčiajam išgyventi savo santykio su mirusiu artimuoju transformaciją, šiame procese jo neskubinti.
- Nusizudžiusiųjų artimieji dažnai patiria socialinių sunkumų. Šios problemos yra dvipusės: viena vertus, gedinčiųjų aplinkiniai dažnai reaguoja netinkamai, vengia, stigmatizuoja tokius gedulo išgyvenimus. Tačiau kita vertus, patys gedintieji dažnai yra linkę atsiriboti nuo aplinkinių, itin jautriai reaguoti į jų pastangas padėti, kelti per didelius lūkesčius. Tas pats poelgis gedinčiojo gali būti suvokiamas kaip pagalba arba kaip smerkimas, stigmatizavimas priklausomai nuo socialinio konteksto. Todėl padedant gedinčiajam įveikti socialinius sunkumus svarbu atsižvelgti ir į padidėjusį gedinčiojo jautrumą ir ambivalentiškumą socialinėse interakcijose, ir į jo aplinkiniams kylančias bendravimo su gedinčiuoju problemas.

Pabrėžiame, kad gedulo išgyvenimai yra labai individualūs, todėl bendraujant su artimojo savižudybę patyrusiuoju svarbu atsižvelgti į jo asmeninį, socialinį, kultūrinį kontekstą.

IŠVADOS

1. Nusizudžiusių asmenų artimųjų gedulo įveika vyksta penkiomis kryptimis, atspindinčiomis gedinčiųjų polinkį permąstyti savo patirtį arba nuo permąstymų atsitraukti:
 - a. Netekties patirties permąstymas vyksta trimis kryptimis: susitelkiant į save, į mirusįjį arba į netektį. *Susitelkimas į save* – tai savo savijautos, išgyvenimų, gyvenimo iki netekties ir po jos bei savo stiprumo permąstymas. *Susitelkimas į mirusįjį* – tai mirusiojo gyvenimo, savižudybės priežasčių, susijusių su mirusiojo gyvenimu ir asmenybe, savižudybės rizikos ženklų, santykių su artimuoju iki jo mirties bei emocinių ryšių su mirusiuoju tęsimo permąstymas. *Susitelkimas į netektį* – tai netekties fakto, įvykio situacijos ir aplinkybių, galimų savižudybės priežasčių, nepriklausiusių nuo mirusiojo gyvenimo ir asmenybės, permąstymas.
 - b. Atsitraukimas nuo permąstymų vyksta dviem kryptimis: nukreipiant mintis ir susitelkiant į žmones arba į veiklą. *Susitelkimas į žmones* – tai santykių su artimaisiais ir jų įtakos gedulo įveikai permąstymas bei pagalba ar rūpestis aplinkiniais. *Susitelkimas į žmones* atlieka atsitraukimo nuo netekties permąstymų funkciją. *Susitelkimas į veiklą* – tai atsitraukimas nuo netekties permąstymų užsiimant įvairia veikla, susikoncentruojant į darbus ir kitas veiklas. *Susitelkimas į veiklą* atlieka ir išsilaikymo realybėje funkciją.
2. Lankstus gebėjimas susitelkti į permąstymus ir nuo jų atsitraukti leidžia įveikti gedulą. Negebėjimas atsitraukti nuo permąstymų gali turėti įtakos gedulo užsitęsimui.

3. Nusižudžiusiųjų artimiesiems būdingas tiek vengimas kalbėti, tiek kalbėjimas apie netekties išgyvenimus. Vengimas kalbėti apie netekties išgyvenimus nebūtinai apsunkina gedulo įveiką.
4. Gedulo įveika suprantama ne per atskirus konstruktus, o kaip visuma, priklausanti nuo asmens, jo aplinkos ir visuomenės kontekstų.

LITERATŪRA

- Aldwin C. M., & Levenson M. R. (2004). Posttraumatic growth: A developmental perspective. *Psychological inquiry*, 15(1), 19-21.
- American Psychiatric Association (2013). *Highlights of changes from DSM-IV-TR to DSM-5*, 1-19. (prieiga internetu: www.DSM5.org).
- Andriessen K., Kryszinska K., & Corveleyn J. (2014a). Religion and spirituality in online suicide bereavement: An analysis of online memorials. In *15th European Symposium on Suicide and Suicidal Behaviour*. Abstract book (p. 427). Tallinn: Estonian-Swedish mental health and suicidology institute.
- Andriessen K., Kryszinska K., & Stack S. (2014b). Predictors of article impact in suicidology: The bereavement literature, a research note. *Suicide and Life-threatening Behavior*, 1-7.
- Armour M. (2006). Violent death: Understanding the context of traumatic and stigmatized grief. *Journal of human behavior in the social environment*, 14(4), 53-90.
- Auchter T., & Strauss L. V. (2003). *Psichoanalizės terminų žodynas*. Vilnius: Vaga.
- Baumeister R. F. (1991). *Meanings of Life*. New York: Guilford Press.
- Bennett K. M., Gibbons K., & Mackenzie-Smith S. (2010). Loss and destitution in later life: An examination of dual process model of coping with bereavement. *Journal of Death and Dying*, 61(4), 315-332.
- Bertolote J. M., & Fleischmann A. (2005). Suicidal behavior prevention: WHO perspectives on research. *American Journal of Medical Genetics*, 133, 8-12.
- Bhushan B., Kumar S., & Harizuka S. (2011). Bereavement, cognitive-emotional processing, and coping with the loss: A study of Indian and Japanese students. *Journal of Social Work in End-of life and Palliative Care*, 7, 263-280.
- Boelen P. A., Stroebe M. S., Schut H. A. W., & Zijerveld A. M. (2006). Continuing bonds and grief: A prospective analysis. *Death Studies*, 30, 767-776.
- Boelen P. A., van den Bout J., & van den Hout M. A. (2003). The role of negative interpretations of grief reactions in emotional problems after bereavement. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 225-238.
- Bonanno G. A., & Kaltman S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 705-734.
- Bonanno G. A., Keltner D., Holen A., & Horowitz M. J. (1995). When avoiding emotions might not be such a bad thing: Verbal-autonomic response dissociation and midlife conjugal bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 975-989.
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. USA: SAGE Publications, Inc.

- Braun M. J., & Berg D. H. (1994). Meaning reconstruction in the experience of parental bereavement. *Death Studies*, 18, 105-129.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Brewin C. R., Holmes E. A. (2003). Psychological theories of posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*, 23, 339-376.
- Calhoun L. G., Selby J. W., & Faulstich M. E. (1980). Reactions to the parents of the child suicide: A study of social impressions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 535-536.
- Calhoun L. G., & Tedeschi R. G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*, 15(1), 93-102.
- Callahan J. (2000). Predictors and correlates of bereavement in suicide support group participants. *Suicide and Life-threatening Behavior*, 30, 104-124.
- Cimitan A., & De Leo D. (2014). The loss of a loved one: Theories of adaptation. In D. De Leo, A. Cimitan, K. Dyregrov, O. Grad, & K. Andriessen (Eds.), *Bereavement after traumatic death. Helping the survivors* (pp. 5-18). JAV, Vokietija: Hogrefe Publishing.
- Clewell T. (2002) Mourning beyond melancholia: Freud's psychoanalysis of loss. *Japa*, (prieiga internetu: <https://www.apsa.org/portals/1/docs/japa/521/clewell.pdf>).
- Coifman K. G., & Bonanno G. A. (2010). When distress does not become depression: Emotion context sensitivity and adjustment to bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(3), 479-490.
- Colman A. M. (2003). *Oxford dictionary of psychology*. Oxford university press.
- Currier J. M., Holland J. M., & Neimeyer R. A. (2006). Sense-making, grief and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death Studies*, 30, 403-428.
- Cvinar J. G. (2005). Do suicide survivors suffer social stigma: A review of the literature. *Perspectives in Psychiatric Care*, 41(1), 14-21.
- Davis C. G., Nolen-Hoeksema S., & Larson J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561-574.
- De Groot M. H., De Keijser J., & Neeleman J. (2006). Grief shortly after suicide and natural death: A comparative study among spouses and first-degree relatives. *Suicide and Life-threatening Behaviour*, 36(4), 418-431.
- Dunne, E. J., Dunne-Maxim, K., & McIntosh, J. L. (Eds.) (1987). *Suicide and its aftermath: Understanding and counseling the survivors*. Ontario: Penguin.
- Dyregrov K., Nordanger D., & Dyregrov A. (2003). Predictors of psychosocial distress after suicide, SIDS and accidents. *Death Studies*, 27, 143-165.
- Dyregrov K., Dieserud G., Straiton M., Rasmussen M. L., Hjelmeland H., Knizek B. L., Leenaars A. A. (2010). Motivation for research participation among people bereaved by suicide. *Journal of Death and Dying*, 62(2), 149-168.

- Feigelman W., Gorman B. S., & Jordan J. R. (2009). Stigmatization and suicide bereavement. *Death Studies*, 33, 591-608.
- Field N. P., Gao B., & Paderna L. (2005). Continuing bonds in bereavement: An attachment theory based perspective. *Death Studies*, 29, 277-299.
- Foa E. B., & Kozak M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35.
- Frankl, V. E. (1997). *Žmogus ieško prasmės: vis vien sakyti gyvenimui taip. Logoterapijos santrauka*. Vilnius: Katalikų pasaulis.
- Freud S. (1999). Gedulas ir melancholija. Iš S. Freud, *Anapūs malonumo principo* (p. 10-35). Vilnius: Vyturys.
- Gailienė D. (1998). *Jie neturėjo mirti. Savižudybės Lietuvoje*. Vilnius: Tyto alba.
- Gailienė D.(sud.) (2005). *The psychology of extreme traumatisatio: The aftermath of political repression*. Vilnius: Askreta.
- Gailienė D. (2008). *Ką jie mums padarė. Lietuvos gyvenimas trauma psichologijos žvilgsniu*. Vilnius: Tyto alba.
- Garnefski N., & Kraaij V. (2009). Cognitive coping and psychological adjustment in different types of stressful life events. *Individual Differences Research*, 7(3), 168-181.
- Geleželytė, O. (2012). *Sveikatos specialistų ir ne specialistų nuostatos nusizudžiusių artimųjų atžvilgiu* (Bakalauro darbas). Vilnius: Vilniaus universitetas.
- Geleželytė O. (2014). *Nusizudžiusių artimieji: veiksniai, turintys įtakos pagalbos (ne)siekimui* (Magistro darbas). Vilnius: Vilniaus universitetas.
- Gillies J., & Neimeyer R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 31-65.
- Grad O. T., Clark S., Dyregrov K., & Andriessen K. (2004). What helps and what hinders the process of surviving the suicide of somebody close? *Crisis*, 25(3), 134-139.
- Grad O., & Zavasnik A. (2001). Išgyvenusieji artimųjų savižudybę – kas jie? Iš D. Gailienė (sud.), *Savižudybių prevencijos idėjos* (pp.171-181). Vilnius: Tyto alba.
- Gupta S., & Bonanno G. A. (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(3), 635-643.
- Hardy-Bougere M. (2008). Cultural manifestations of grief and bereavement: A clinical perspective. *Journal of Cultural Diversity*, 15(2), 66-69.
- Higienos institutas (2013-2014). *Statistiniai duomenys. Mirtingumas pagal mirties priežastis*. (Prieiga internetu: www.hi.lt/content/mirties_pr_registras.html).
- Hjelmeland H., Hagen J., & Knizek B. L. (2014). „I think it’s a little exciting“: Suicide attempters’ experiences with research participation. In *15th European Symposium on Suicide and Suicidal Behaviour*. Abstract book (p. 270). Tallinn: Estonian-Swedish mental health and suicidology institute.

- Ho S. M. Y., Wing C. K., & Yiu J. (2008). The relationship between explanatory style and posttraumatic growth after bereavement in a non-clinical sample. *Death Studies*, 32, 461–478.
- Hodes M., Jagdev D., Chandra N., & Cunliffe A. (2008). Risk and resilience for psychological distress amongst unaccompanied asylum seeking adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(7), 723-732.
- Holland J. M., Currier J. M., & Neimeyer R. A. (2006). Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefit-finding. *Journal of Death and Dying*, 53(3), 175-191.
- Holland J. M., & Neimeyer R. A. (2010). An examination of stage theory of grief among individuals bereaved by natural and violent causes: A meaning-oriented contribution. *Journal of Death and Dying*, 61(2), 103-120.
- Horowitz, M. J. (2001). *Stress response syndromes* (4th ed). Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Houck J.A. (2007). A comparison of grief reactions in cancer, HIV/AIDS, and suicide bereavement. *Journal of HIV/AIDS and Social Services*, 6(3), 97-112.
- Janoff-Bulman R. (1992). *Shattered assumptions*. New York: Free Press.
- Janulytė I. (2014). *Artimojo savižudybės priežasčių paieškos gedėjimo procese* (Magistro darbas). Vilnius: Vilniaus universitetas.
- Jordan J. R., (2001). Is suicide bereavement different: A reassessment of the literature. *Suicide and Life-threatening Behavior*, 31(1), 91-103.
- Keesee N. J., Currier J. M., & Neimeyer R. (2008). Predictors of grief following the death of one's child: The contribution of finding meaning. *Journal of Clinical Psychology*, 64(10), 1145-1163.
- Kelly M. M., & Forsyth J. P. (2009). Associations between emotional avoidance, anxiety sensitivity, and reactions to an observational fear challenge procedure. *Behaviour Research and Therapy*, 47(4), 331–338.
- Knieper, A. (1999). The survivor's grief and recovery. *Suicide and Life-threatening Behavior*, 29, 353-364.
- Kristensen P., Weiseth L., & Heir T. (2012). Bereavement and mental health after sudden and violent losses: A review. *Psychiatry*, 75(1), 76-97.
- Lester, D. (2012). Bereavement after suicide: A study of memorials on the internet. *Journal of Death and Dying*, 65(3), 189-194.
- Lichtenthal W. G., Currier J. M., Neimeyer R. A., & Keesee N. J. (2010). Sense and Significance: A Mixed Methods Examination of Meaning Making After the Loss of One's Child. *Journal of Clinical Psychology*, 66(7), 791-812.
- Lietuvos Statistikos Departamentas (2010-2014). *Statistiniai duomenys. Mirtingumas*. (Prieiga internetu: osp.stat.gov.lt).
- Maple M., Edwards H., Plummer D., & Minichiello V. (2010). Silenced voices: Hearing the stories of parents bereaved through the suicide death of young adult child. *Health and Social Care in the Community*, 18(3), 241-248.

- Mažulytė E., Skerytė-Kazlauskienė M., Eimontas J., Gailienė D., Grigutytė N., & Kazlauskas E. (2014). Trauma experience, psychological resilience and dispositional optimism: Three adult generations in Lithuania. *Psichologija*, 49, 20-33.
- Meier A. M., Carr D. R., Currier J. M., & Neimeyer R. A. (2013). Attachment anxiety and avoidance in coping with bereavement: Two studies. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(3), 315-334.
- Michael S. T., & Snyder C. R. (2005). Getting unstuck: The roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death Studies*, 29, 435-458.
- Mitchell A. M., Kim Y., Prigerson H. G., & Mortimer-Stephens M. (2004). Complicated grief in survivors of suicide. *Crisis*, 25(1), 12-18.
- Miyabayashi S., & Yasuda J. (2007). Effects of loss from suicide, accidents, acute illness and chronic illness on bereaved spouses and parents in Japan: Their general health, depressive mood, and grief reaction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 61, 502-508.
- Morse J. M., Barrett M., Mayan M., Olson K., Spiers J. (2002). Verification Strategies for Establishing Reliability and Validity in Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 1(2), 13-22.
- Neimeyer R. A. (2002). Traumatic loss and the reconstruction of meaning. *Journal of Palliative Medicine*, 5(6), 935-942.
- Neimeyer R. A. (2006). Complicated grief and the reconstruction of meaning: Conceptual and empirical contributions to a cognitive-constructivist model. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(2), 141-145.
- Neimeyer R. A., Baldwin S. A., & Gillies J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death Studies*, 30, 715-738.
- Neimeyer R. A., Prigerson H. G., & Davies B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioural Scientist*, 46(2), 235-251.
- Nolen-Hoeksema S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Omerov P., Steineck G., Runeson B., Nyberg T., & Nyberg U. (2014). Viewing the body after bereavement due to suicide. A population-based survey in Sweden. In *15th European Symposium on Suicide and Suicidal Behaviour*. Abstract book (p. 390). Tallinn: Estonian-Swedish mental health andf suicidology institute.
- Park C. L. (2008). Testing the meaning making model of coping with loss. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(9), 970-994.
- Parker H. A., & McNally R. J. (2008). Repressive coping, emotional adjustment, and cognition in people who have lost loved ones to suicide. *Suicide and Life-threatening Behavior*, 38(6), 676-687.
- Parrish, M., & Tunkle, J. (2005). Clinical challenges following an adolescent's death by suicide: Bereavement issues faced by family, friends, schools, and clinicians. *Clinical Social Work Journal*, 33, 81-102.

- Pitman A., Rantell K., Osborn D., & King M. (2014). Exposure to suicide bereavement and risk of suicide attempt: A national cross-sectional survey of young adults in the UK. In *15th European Symposium on Suicide and Suicidal Behaviour*. Abstract book (p. 349). Tallinn: Estonian-Swedish mental health and suicidology institute.
- Polukordienė K. O. (2008). *Netekčių psichologija*. Panevėžys: Panevėžio spaustuvė.
- Prigerson H. G., Horowitz M. J., Jacobs S. C., Parkes C. M., Aslan M., Goodkin K., Maciejewski P. K. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PloS Medicine*, 6(8), e1000121, 1-12.
- Schnider K. R., Elhai J. D., & Gray M. J. (2007). Coping style use predicts posttraumatic stress and complicated grief symptom severity among college students reporting a traumatic loss. *Journal of Counselling Psychology*, 54(3), 344-350.
- Skruibis P. (2008). *Ryšys tarp nuostatų savižudybių atžvilgiu ir suicidinių tendencijų* (Daktaro disertacija). Vilnius: Vilniaus universitetas.
- Skruibis P., Kazlauskas E. ir Gailienė D. (2008). Nevilties lygis, nuostatos savižudybių atžvilgiu ir suicidinė rizika. *Psichologija*, 37, 44-56.
- Stanaitytė J. ir Kočiūnas R. (2013). Artimo žmogaus netekties įprasminimo fenomenologinis tyrimas. *Psichologija*, 47, 76-90.
- Steffen E., & Coyle A. (2011). Sense of presence experiences and meaning-making in bereavement: A qualitative analysis. *Death Studies*, 35, 579-609.
- Steinke I. (2004). Quality Criteria in Qualitative Research. In Flick U., von Kardorff E., Steinke I. (Eds.), *A Companion to Qualitative Research* (pp. 184-190). London: SAGE Publications Ltd.
- Stroebe M., Boelen P. A., van den Hout M., Stroebe W., Salemink E., & van den Bout J. (2007). Ruminative coping as avoidance. A reinterpretation of its function in adjustment to bereavement. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 257, 462-472.
- Stroebe M., & Stroebe W. (1991). Does „grief work“ work? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(3), 479-482.
- Stroebe M., Stroebe W., Schut H., Zech E., & van den Bout J. (2002). Does disclosure of emotions facilitate recovery from bereavement? Evidence from two prospective studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 169-178.
- Stroebe W., Stroebe M., Abakoumkin G., & Schut H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1241-1249.
- Stroebe M., & Schut H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23, 197-224.
- Stroebe M., & Schut H. (2005). To continue or relinquish bonds: A review of consequences for the bereaved. *Death Studies*, 29, 477-494.

- Stroebe M., & Schut H. (2010) The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Journal of Death and Dying*, 61(4), 273-289.
- Stroebe M., Schut H., & Stroebe W. (2005a). Attachment in coping with bereavement: A theoretical integration. *Review of General Psychology*, 9(1), 48-66.
- Stroebe W., Zech E., Stroebe M. S., & Abakoumkin G. (2005b). Does social support help in bereavement? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 1030-1050.
- Sveen C. A., & Walby F. A. (2008). Suicide survivors' mental health and grief reactions: A systematic review of controlled studies. *Suicide and Life-threatening Behavior*, 38(1), 13-29.
- Tarptautinės statistinės ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacijos dešimtas pataisytas ir papildytas leidimas Australijos modifikacija (TLK-10-AM) – Sisteminių ligų sąrašas. 6-tasis leidimas* (2008). Sidnėjus: Nacionalinis medicininės klasifikacijos centras. (Prieiga internetu: www.ebook.vlk.lt/e.vadovas/index.jsp).
- Thompson N., & Walsh M. (2010). The existential basis of trauma. *Journal of Social Work Practice*, 24(4), 377-389.
- Trofimova J., Stravinskaitė I. ir Gailienė D. (2004). A case of unsuccessful work with the media in Lithuania. Research, Prevention, Treatment, and Hope. *Abstracts of 10th European Symposium on Suicide and Suicidal Behaviour* (p. 60). Danija: Kopenhaga.
- Tuval-Mashiach R., Freedman S., Bargai N., Boker R., Hadar H., & Shalev A. Y. (2004). Coping with trauma: Narrative and cognitive perspectives. *Psychiatry*, 67(3), 280-293.
- Valstybinė lietuvių kalbos komisija (2014). *Lietuvos Respublikos terminų bankas*. (Prieiga internetu: www.vlkk.lt; www.lrs.lt).
- Vaskelienė I. (2012). *Politinių represijų Lietuvoje ilgalaikės psichologinės pasekmės antrajai kartai* (Daktaro disertacija). Vilnius: Vilniaus universitetas.
- Wengraf, T. (2004). *Qualitative research interviewing: biographic narrative and semi-structured methods*. London : Sage Publications.
- Worden, W. J. (2009). *Grief counseling and grief therapy. A handbook for the mental health practitioner. 4th edition*. New York: Springer Publishing Company, LLC.

1 priedas. Dalyvavimo tyrime sutikimo lapas.

Netektį išgyvenantiems

Siekiame geriau suprasti, ką išgyvena artimojo savižudybę patyrę žmonės ir kokia pagalba reikalinga tokiems atvejais. Šiuo tikslu Vilniaus universiteto psichologai atlieka mokslinį tyrimą. Jums leidus, susisiektume su Jumis kviesdami dalyvauti. Jūsų dalyvavimas šiame tyrime būtų labai svarbus, nes padėtų ieškoti galimybių, kaip tobulinti pagalbos būdus artimųjų netekusiems žmonėms.

Prašome pasirašyti, jeigu sutinkate, kad su Jumis susisiektume ir suteiktume daugiau informacijos.

Jeigu sutinkate, pasirašykite savo vardą ir telefono numerį, kuriuo galėtume su Jumis susisiekti:

Vardas: _____

Telefono numeris: _____

Sutinku, kad su manimi susisiektumėte (parašas) : _____

Vilniaus universiteto psichologų komanda

Vilniaus universiteto tyrėjai garantuoja visišką tyrimo dalyvių konfidencialumą ir laukia laiškų (vaiva.klimaite@fsf.vu.lt) arba skambučių (8 676 70597) iš visų, kurie per pastaruosius dvejus metus neteko artimojo dėl savižudybės. Nurodytais kontaktais taip pat galima gauti daugiau informacijos apie patį tyrimą.

Kontaktai:

Dr. Paulius Skruibis
Vilniaus universiteto
Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra
8 686 36979
Paulius.skruibis@fsf.vu.lt

Vaiva Klimaitė
Vilniaus universiteto
Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra
8 611 68058
vaiva.klimaite@fsf.vu.lt

2 priedas. Informacija pareigūnams apie bendradarbiavimą tyrime.



Nusižudžiusių artimųjų mokslinis tyrimas

Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra sistemingai atlieka savižudybių paplitimo Lietuvoje ir savižudybių prevencijos galimybių mokslinius tyrimus. Šiuo metu vykdomas tyrimas apie nusižudžiusių artimųjų psichologinę būklę ir pagalbos poreikius. Tyrime užtikrinamas tyrimo dalyvių konfidencialumas.

VU Filosofijos fakulteto mokslinių tyrimų tyrėjai prašo sudaryti galimybę kreiptis į nusižudžiusio asmens artimuosius, kviečiant juos dalyvauti moksliniame tyrime. Į tyrimą įtraukiami savižudybės atvejai, įvykę per 2012 metus (nuo 2012-01-01 iki 2013-01-01).

Šio tyrimo artimieji – tai branduolinės šeimos nariai, t.y. sutuoktinis, tėvai, broliai, seserys, vaikai. Šiuo metu prioritetas skiriamas dviem tiriamųjų grupėms:

- mamoms, netekusioms sūnaus;
- dukterims, netekusioms mamos.

Tačiau jeigu nusižudęs asmuo šių artimųjų neturi arba nėra galimybės su jais susisiekti, svarbus ir kitų branduolinės šeimos narių dalyvavimas tyrime.

Kokios pagalbos prašome policijos tyrėjų?

1. Paskambinti nusižudžiusio žmogaus šeimos nariui ir paklausti, ar jis / ji sutiktų dalyvauti psichologų atliekamame moksliniame tyrime apie nusižudžiusių artimųjų patirtis.

2. Artimajam (-ai) sutikus, atsiųsti kontaktus adresu:
dovile.grigiene@fsf.vu.lt

Kaip kviesti nusižudžiusio artimuosius dalyvauti tyrime?

Suprantama, kad emociškai gali būti sunku pakartotinai kreiptis į nusižudžiusių artimuosius, kurie paprastai išgyvena daug sunkių jausmų. Todėl manome, kad ši informacija gali Jums praversti:

1. Dauguma tyrime dalyvavusių žmonių norėjo kalbėti apie savo skaudžią patirtį, jautėsi dėkingi, kad kažkas jais rūpinasi. Žinoma, kalbėti apie tokią netektį sunku, tačiau po interviu tiriamieji sako jaučiantys palengvėjimą.
2. Kalbėkite tiesiai, be užuolankų, o svarbiausia pagarbiai, ramiu tonu. Pokalbio pradžia galėtų būti maždaug tokia: *„Laba diena, Jums skambina Vilniaus miesto pirmojo policijos komisariato tyrėjas Vardenis Pavardenis. Mes su Jumis bendavome po Jūsų mamos savižudybės. Dabar skambinu, norėdamas paklausti, ar sutiktumėte dalyvauti Vilniaus universiteto psichologų atliekamame moksliniame tyrime. Dalyvavimas šiame tyrime yra visiškai savanoriškas, užtikrinamas pilnas konfidencialumas. Jeigu sutiktumėte, perduočiau Jūsų telefono numerį tyrimo organizatoriams ir jie su Jumis susisiektų. Bet kuriuo metu galėsite persigalvoti ir atsisakyti dalyvauti tyrime.“*
3. Kodėl reikalingas toks tyrimas? Norime geriau suprasti, ką tenka patirti nusižudžiusių artimiesiems ir kaip jie įveikia sunkumus. Šios žinios būtų labai naudingos ne tik psichologams, ar kitiems padedantiems specialistams, bet ir visiems nusižudžiusių artimiesiems.
4. Jeigu sulauktumėte priešiškos reakcijos, nepriimkite jos asmeniškai. Nusižudžiusių artimieji dažnai išgyvena pyktį dėl to, ką jiems teko patirti. Jūs nesate šio pykčio priežastis. Reaguokite ramiai ir nesistenkite kuo nors įtikinti ir perkalbėti, priimkite žmogaus atsisakymą dalyvauti tyrime.
5. **Kilus klausimams skambinkite Vilniaus universiteto psichologei Dovilei Grigienei: 8 659 74737.**

Nuoširdžiai dėkojame Jums už pagalbą!

3 priedas. Demografinių tyrimo dalyvių duomenų anketa.

Kita informacija

1. Jūsų amžius: _____
2. Jūsų lytis:
 - a) vyras;
 - b) moteris.
3. Jūsų gyvenamoji vieta:
 - a) miestas;
 - b) miestelis;
 - c) kaimas.
4. Jūsų šeimyninė padėtis:
 - a) nevedęs/ netekėjusi;
 - b) vedęs/ išteklėjusi;
 - c) išsituokęs (-usi);
 - d) našlys (-ė).
5. Ar turite vaikų?
 - a) ne;
 - b) taip;

jeigu atsakėte „taip“, įrašykite, kiek vaikų turite: _____
6. Jūsų išsilavinimas:
 - a) pradinis;
 - b) pagrindinis;
 - c) vidurinis;
 - d) aukštesnysis;
 - e) aukštasis.
7. Jūsų profesija: _____
8. Artimasis, kurio netektį patyrėte, Jums:
 - a) tėvas / motina;
 - b) brolis / sesuo;
 - c) vaikas;
 - d) kitas giminaitis (*įrašykite*): _____
 - e) sutuoktinis (-ė);
 - f) draugas (-ė);
 - g) pažįstamas (-a).
9. Kiek laiko praėjo po artimojo netekties? _____

10. Kokio amžiaus buvo artimasis, kai jo/jos netekote? _____

11. Nuo ko mirė Jūsų artimasis?

- a) savalaikė mirtis;
- b) liga;
- c) nelaimingas atsitikimas;
- d) savižudybė;
- e) kita (*įrašykite*): _____

12. Ar dėl šios netekties ieškojote profesionalios pagalbos?

- a) ne;
- b) taip.

jeigu atsakėte „taip“:

Įvardykite, kokios pagalbos ieškojote. Ar siekėte jos savo iniciatyva, ar jus kas nors nukreipė/ rekomendavo ieškoti pagalbos? Kodėl?

13. Ar esate patyręs kitų Jums reikšmingų netekčių?

- a) ne;
- b) taip.

jeigu atsakėte „taip“:, trumpai aprašykite šiuos įvykius:

14. Ar esate lankęsis pas psichologą ar psichoterapeutą dėl kitų priežasčių, nesusijusių su šia netektimi?

- a) ne;
- b) taip.

jeigu atsakėte „taip“:

Įrašykite, kiek kartų esate lankęsis pas psichologą ar psichoterapeutą:

Trumpai aprašykite, dėl kokių priežasčių kreipėtės į šiuos specialistus ir kaip vertinate šią patirtį:

4 priedas. Teminės analizės būdu sudarytas kategorijų ir temų sąrašas.

1. SUNKŪS ĮVYKIAI:

- Tėvų skyrybos ir konfliktai
- Netektys
- Psichinė artimojo liga
- Bandymas nusižudyti
- Gyvenimas sunkiomis sąlygomis
- Pasikėsinimas išžaginti
- Ankstyvas nėštumas
- Persileidimas
- Kitų artimųjų savižudybės
- Somatinė artimo žmogaus liga
- Gyvenimas su smurtautoju
- Artimojo savižudybė – sunkiausias įvykis
- Sunki vaikystė
- Vaiko sveikatos problemos
- Skyrybos
- Savarankiško gyvenimo pradžia

2. PAGALBA:

2a. PROFESIONALŲ PAGALBA:

- Pagalbos poreikis
- Pagalbos formos atitikimas poreikius
- Vaistai
- Medikų pagalba
- Psichiatro pagalba
- Psichoterapeuto, psichologo pagalba
- Netinkama profesionalų pagalba
- Parapsichologinė pagalba
- Mokymai, programos
- Socialinės darbuotojos pagalba
- Dvasininko pagalba
- Pagalbos ir informacijos apie pagalbą trūkumas

2b. APLINKINIŲ PAGALBA:

EMOCINĖ:

- Padeda nukreipti mintis, negalvoti
- Supranta, leidžia išsikalbėti
- Rūpestis: būna kartu, nepalieka vienos
- Atėjimas į laidotuves
- Nekalbina
- Emocinės pagalbos nereikėjo
- Netinkama

INSTRUMENTINĖ:

- Finansinė pagalba
- Pagalba laidojant ir ruošiantis laidotuvėms
- Pasirūpinimas buitimi
- Malonios veiklos organizavimas
- Išbandytų pagalbos būdų rekomendavimas giminaitė
- Profesionalios pagalbos paieška

2c. SAVIPAGALBA:

- Užsiimti veikla padeda užsimiršti
- Prisiminti, kalbėtis su mirusiuoju (mintimis, raštu, žodžiu)
- Paaiškinimo ieškojimas
- Įprasminimas
- Padeda pirkti daiktus
- Padeda knygų skaitymas, informacijos ieškojimas
- Rūpinimasis atminimo išsaugojimu
- Meldimasis, tikėjimas
- Atleidimas

2d. IŠORINIAI PADEDANTYS VEIKSNIAI:

- Informacija apie savižudybes ir gedulą
- Laikas
- Nusizudžiusiojo paliktas laiškas
- Fizinis aplinkos pakeitimas
- Darbas, mokslai
- Gera finansinė padėtis
- Dalyvavimas tyrime
- Šeimos, artimųjų turėjimas
- Buvimas religinės bendruomenės nariu
- Augintiniai
- Padeda turima teigiama nuostata į pagalbą

3. SUNKIŲ ĮVYKIŲ POVEIKIS:

- Poveikis pasirinkimams
- Poveikis charakteriui
- Poveikis savijautai
- Poveikis santykiams
- Poveikis požiūriui
- Neigiami gyvenimo kokybės pokyčiai
- Poveikis šeimos gyvenimui
- Nepaveikė

4. ARTIMOJO SAVIŽUDYBĖS RIZIKOS ŽENKLAI:

- Grasinimai nusižudyti
- Mėginimai nusižudyti; ketinimai nusižudyti

- Nusizudžiusiojo kalbėjimas apie norą mirti
- Įtarimai apie nusizudžiusiojo išgyvenamą kančią, nusivylimą savimi
- Nusizudžiusiojo kalbėjimas apie patiriamą kančią
- Baimė ir nuojauta, kad artimasis gali nusizudyti
- Gydytojai buvo rekomendavę artimajam kreiptis į psichologą
- Nusizudžiusiajam neįprastas elgesys
- Nusizudžiusiojo užuominos
- Neadaptivi sunkumų įveika
- Planų neturėjimas

5. GEDĖTI NEPADEDANTYS STEREOTIPAI

5a. GEDĖTI NEPADEDANTYS STEREOTIPAI APIE GEDULĄ:

- Jeigu žmogus nenori kalbėti, jo nereikia kalbinti
- Draugams geriau nesipasakoti, nes tai juos apkrauna, apsunkina
- Gedulas ilgai netrunka
- Negalima būti silpnu

5b. GEDĖTI NEPADEDANTYS STEREOTIPAI APIE SAVIŽUDYBĘ:

- Rimtai ketinantis nusizudyti žmogus renkasi kitą būdą nei nusinuodijimą vaistais
- Į savižudybę būna linkę tik sergantys depresija
- Žudomasi rudenį
- Kam nors kartą kilo mintis nusizudyti, tas vis tiek nusizudys
- Savižudžiai negalvoja apie artimuosius, jie galvoja tik apie save
- Stigmatizuojantis požiūris į nusizudžiusių artimuosius
- Savižudybė įvyksta ne kiekvienoje šeimoje
- Žudosi tik jauni
- Jei kalba apie savižudybę – nenusizudo
- Žudosi tik silpni žmonės
- Pokalbiai apie savižudybę gali paskatinti žudytis
- Kalbėti apie savižudybę reikalingos tam tikros sąlygos
- Savižudybė praeiksmas, negarbė, nuodėmė
- Dėl vaiko savižudybės kalti tėvai

5c. GEDĖTI NEPADEDANTYS STEREOTIPAI APIE PROFESIONALŲ PAGALBĄ:

- Į profesionalus kreipiasi tik išprotėję žmonės
- Kreipiasi tik silpni, sentimentalūs žmonės
- Kreipusis į profesionalus atsiras įrašai dokumentuose, atsiras grėsmė netekti darbo
- Aplinkiniai pastebės lankymąsi pas profesionalus ir pasklis apkalbos
- Su Bažnyčia susiję įsitikinimai

6. ĮVEIKOS STRATEGIJOS:

- Nustūmimas, neigimas

- Išbuvimas
- Užsimiršimas, vengimas
- Savo kaltės ir atsakomybės mažinimas
- Išlikti stipriai
- Rėmimasis tik savimi

7. APSAUGINIAI VEIKSNIAI:

- Sunkumų pastebėjimas prieš artimo savižudybę ir mėginimai padėti
- Mirtis nebuvo netikėta
- Nusizudė apsvaigęs

8. SANTYKIAI ŠEIMOJE:

8a. SANTYKIAI ŠEIMOJE. SANTYKIAI SU NUSIŽUDŽIUSIUOJU:

- Santykius apsunkinantys veiksniai
- Artimas santykis
- Ambivalentiški jausmai
- Konfliktiškas santykis
- Nutolęs/ tolimas santykis
- Tausojantis santykis

8b. SANTYKIAI ŠEIMOJE. SANTYKIAI SU KITAIS ŠEIMOS NARIAIS PRIEŠ SAVIŽUDYBĘ:

- Nekalbėjimas apie problemas šeimoje
- Konfliktiški santykiai, pyktis
- Artimi santykiai
- Nutolę santykiai
- Problemų slėpimas nuo aplinkinių

8c. SANTYKIAI ŠEIMOJE. SANTYKIAI SU KITAIS ŠEIMOS NARIAIS PO SAVIŽUDYBĖS:

- Savižudybė šeimos santykių nepakeitė
- Teigiami pokyčiai santykiuose
- Neigiami pokyčiai santykiuose

9. SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS

9a. PRIEŽASTYS NESUPRANTAMOS:

- Nusizudžiusysis mylėjo gyvenimą, save ir kitus
- Kiti jį/ją mylėjo
- Buvo labai stiprus, sėkmingas
- Gyvenime buvo ir sunkesnių momentų
- Sunku suprasti dėl kitų arba neįvardintų priežasčių
- Turėjo planų
- Buvo tikintis
- Nusizudžiusysis neigiamai vertino savižudybes
- Nusizudęs artimasis buvo linkęs priimti pagalbą
- Buvo fiziškai sveikas

- Bijojo mirties

9b. PRIEŽASTIS SUPRASTI PADEDANTYS VEIKSNIAI:

- Paties mėginimai nusižudyti
- Panaši išgyvenama kančia

9c. SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. KANČIA:

- Dėl susikaupusių įvykių
- Dėl pasikeitusios socialinės padėties
- Dėl patiriamų patyčių, smurto, išnaudojimo
- Dėl nevilties, nesaugumo jausmo
- Dėl nereikalingumo jausmo
- Dėl jaučiamos kaltės, gėdos, graužaties, savęs kaltinimo
- Dėl prasmės praradimo
- Dėl vienišumo
- Dėl konfliktiškų santykių su artimaisiais, šeimoje
- Dėl nuolatinės įtampos ir streso, pervargimo
- Dėl vidinio konflikto

9d. SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. PSICHINĖ LIGA:

- Depresija
- Psichoaktyvių medžiagų vartojimas
- Šizofrenija
- Kitos psichinės problemos

9e. SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. SOMATINĖ LIGA:

- Vėžys
- Kitos somatinės problemos

9f. SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. LEMTIS:

- Gyvenimo bausmė
- Taip lėmė likimas
- Apsėdimas

9g. SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. FIZINĖS REAKCIJOS:

- Reakcija smegenyse
- Hormoninė reakcija

9h. SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. KITŲ SAVIŽUDYBĖS:

- Modeliavimas
- Įgimta šeimos tendencija

9i. SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. NORAS PAKENKTI:

- Nusižudė tyčia, norint pakenkti

9j. SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. BŪDO SAVYBĖS:

- Jautrumas, gilumas, mąslumas
- Nesėkmių netoleravimas, maksimalizmas
- Egocentriškumas
- Noras būti savarankišku, viską kontroliuoti
- Kompleksai, nepasitikėjimas savimi, uždarumas
- Pasitenkinimo nejautimas, pesimizmas
- Prieštaringa asmenybė
- Savo įsitikinimų turėjimas ir jų laikymasis
- Sąžiningumas, atsakingumas

9k. SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. NESĖKMĖS:

- Akademinės nesėkmės
- Sunku rasti darbą
- Finansinės
- Neįgyvendintos svajonės
- Nelaiminga meilė, atstūmimas

9l. SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. SUNKI VAIKYSTĖ:

- Sunki vaikystė

9m. SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. IMPULSYVUS VEIKSMAS:

- Momentinis pyktis

9n. SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. NE SAVIŽUDYBĖ:

- Nelaimingas atsitikimas
- Žmogžudystė

9o. SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. KONTROLĖS SIEKIS:

- Nusižudė, nes norėjo sukontroliuoti savo gyvenimo pabaigą

10. SOCIALINIUS SANTYKIUS PAVEIKIANTYS VEIKSNIAI

10a. SOCIALINIUS SANTYKIUS PAVEIKIANTYS VEIKSNIAI, SUSIJĘ SU GEDINČIUOJU:

- Socialiniai lūkesčiai aplinkiniams
- Gedinčiojo būseną ir elgesys

10b. SOCIALINIUS SANTYKIUS PAVEIKIANTYS VEIKSNIAI, SUSIJĘ SU APLINKINIAIS:

- Socialiniai lūkesčiai gedinčiajam
- Elgesys ir reakcijos į savižudybę, gedulą

11. POKYČIAI LIETUVOJE

11a. PATIRTYS, SUSIJUSIOS SU SOVIETMEČIU:

- Ydinga sistema

- Stabilumas ir saugumas
- Alkoholizmo problema
- Priverstinė imigracija
- Priverstinis vaikų savarankiškumas
- Sovietmečiu nebuvo geriau nei dabar
- Prastas pragyvenimo lygis
- Gyvenimas pagal standartus, disciplina

11b. PATIRTYS, SUSIJUSIOS SU NEPRIKLAUSOMYBE:

- Sunkumai prisitaikyti prie naujos tvarkos
- Nestabilumas ir nesaugumas
- Psichikos sveikatos problemos
- Nusivylimas dėl nepateisintų aukštų lūkesčių
- Daugiau laisvių ir atvirumo

11c. PATIRTYS, SUSIJUSIOS SU EKONOMINE KRIZE:

- Finansiniai sunkumai

11d. PATIRTYS, SUSIJUSIOS SU DABARTINE LIETUVOS SITUACIJA:

- Atviresnė, laisvesnė visuomenė
- Naujos technologijos palengvina informacijos prieinamumą
- Nuvilia Lietuvos sistemos spragos, biurokratija, korupcija, apgavystės
- Nuvilia švietimo sistema
- Nuvilia žiniasklaidos/žurnalistų amoralus elgesys
- Nuvilia teisėsaugos sistema
- Nuvilia sveikatos apsaugos sistema
- Nuvilia Lietuvos politikai, valdžios aparatas
- Nuvilia Lietuvos mokslininkai, akademikai
- Finansinis nestabilumas
- Dabar žmonės nelaimingi/ silpni
- Nuvilia žmonių požiūris
- Nesaugumas dėl ateities

12. POREIKIAI

12a. SOCIALINIAI POREIKIAI:

- Kalbėjimosi poreikis
- Nekalbėti apie savižudybę
- Artumo poreikis šeimoje
- Poreikis nebūti vienam
- Vienatvės poreikis
- Paguodos ir supratimo poreikis
- Poreikis, kad gedulas nebūtų skubinamas
- Poreikis bendrauti su panašią patirtį turinčiais

12b. ASMENINIAI POREIKIAI:

- Ramybės poreikis
- Noras jaustis kaip prieš netektį; noras, kad netektis nebūtų įvykusi
- Atsisveikinimo ritualo poreikis
- Vengti prisiminimų
- Poreikis atleisti sau už liūdesį, apatiją (gedulą)
- Aiškumo, informacijos, žinojimo poreikis
- Poreikis gauti atsakymą „kodėl“
- Išsaugoti prisiminimus
- Poreikis žinoti, kad mirusiajam viskas gerai
- Fizinio skausmo

13. GEDULĄ SUNKINANČIOS APLINKYBĖS:

- Neturėjimas su kuo pasikalbėti
- Giminytės ryšys su mirusiuoju
- Nedalyvavimas laidotuvėse
- Netikėtumas
- Savanoriška mirtis
- Matymas, kaip įvyko savižudybė, kūno radimas, kūno atpažinimo procedūra
- Impulsyvus veiksmas
- Artimas ryšys su nusižudžiusiuoju
- Savižudybė buvo planuota
- Svarbios/ypatingos datos savižudybei pasirinkimas
- Nusižudžiusysis buvo žinomas visuomenėje žmogus
- Artimojo kančios pastebėjimas ir negebėjimas padėti
- Sunkumų nepastebėjimas
- Laikas
- Nusižudė namuose
- Kūno neradimas ilgą laiką
- Kiti netrukus įvykę skaudūs įvykiai
- Kunigo atsisakymas laikyti Mišias už savižudį
- Girtaujantis artimasis nusižudė blaivas
- Pomirtinis laiškas su kaltinimais
- Mirusysis paliko neužbaigtų reikalų

14. REAKCIJOS

14a. KOGNITYVINĖS REAKCIJOS:

- Mintys apie savižudybę, paties ketinimai nusižudyti
- Sapnai, prisiminimai, svajojimai
- Sunkumai suvokti, kad asmuo miręs
- Negalėjimas patikėti
- Svarstymai, kaip buvo galima užkirsti kelią savižudybei
- Permąstymai apie save, mirusįjį, netekties įvykį, priežastis

14b. EMOCINĖS REAKCIJOS:

- Šokas
- Nerimas, stresas, įtampa
- Skausmas
- Pyktis, įniršis ant mirusiojo, savęs, Dievo, aukštesnių jėgų, pasaulio, valstybės
- Palengvėjimas
- Baimė dėl savęs, mirusiojo, kitų žmonių
- Gėda
- Kaltė
- Ambivalentiški jausmai, sumaištis
- Ilgesys, liūdesys
- Bejėgiškumas
- Jausmų ir išgyvenimų pasikartojimai
- Beprasmybės jausmas
- Neviltis
- Viltis
- Disociacija
- Dirglumas
- Savigaila
- Tuštumos jausmas
- Emocijų nevaldymas

14c. SOMATINĖS REAKCIJOS:

- Apetito praradimas
- Silpnumas
- Kitos somatinės problemos
- Miego problemos
- Priepuoliai

14d. ELGESIO REAKCIJOS:

- Alkoholio vartojimas
- Vaistų vartojimas
- Verkimas, rėkimas, rauda
- Apatija (nieko nedarymas)
- Vengimas grįžti į vietas, susidurti su daiktais, primenančiais mirusį
- Buvimas šalia to, kas primena mirusįjį
- Impulsyvus bandymas nusižudyti
- Domėjimasis nusižudžiusiojo gyvenimu

14e. KITOS KEISTOS, NEĮPRASTOS REAKCIJOS IR ELGESYS (MISTIFIKAVIMAS):

- Jausmas/tikėjimas, kad nusižudžiusysis gyvas kita forma/ kitoje erdvėje
- Pojūtis, kad nusižudžiusysis ateina
- Kalbėjimasis/ bendravimas, derėjimasis su nusižudžiusiuoju

- Nusižudžiusiojo įpročių perėmimas, elgimasis taip, kaip mirusiajam patiktų

15. SUSITAIKYMAS:

- Gera pagalvoti, prisiminti
- Supratimas ir ramybė
- Pasibaigusios ruminacijos, permąstymai, įkyrūs prisiminimai

5 priedas. Kategorijų aprašymai.

1. Pavadinimas: SUNKŪS ĮVYKIAI

Apibrėžimas: tiriamąjį sukrėtę ankstesni sunkūs įvykiai iki artimojo savižudybės

Požymiai: žmogus šį įvykį įvardina kaip vieną iš sunkiausių patirtų įvykių arba interviu metu įvardintas patirtas įvykis traktuojamas kaip trauminis (pg. LEC © D.D.Blake, F.W.Weathers, L.M.Nagy, D.G.Kaloupek, D.S.Charney, T.M.Keane, 1995)

Specialios sąlygos: neįeina socialinių transformacijų sukelti sunkumai

Pavyzdžiai: tėvų arba respondento skyrybos, artimojo liga, bandymas nusižudyti, netektys, sunkios gyvenimo sąlygos, pasikėsinimas išžaginti, persileidimas ir kt.

2. Pavadinimas: PAGALBA

2a. Pavadinimas: PROFESIONALŲ PAGALBA

Apibrėžimas: gedinčiojo gauta veiksminga arba neveiksminga specialistų pagalba arba išsakyta pagalbos poreikis

Požymiai: kai tiriamasis mini, kad kreipėsi į specialistus; vartojo vaistus; įvertino, ar pagalba buvo veiksminga ar neveiksminga; kalba apie pagalbos poreikį

Specialios sąlygos: kreipėsi į specialistą dėl problemų, kilusių po netekties; neįeina neformali specialistų pagalba; neįeina aplinkinių pagalba, savipagalba

Pavyzdžiai: medikų, psichoterapeutų, psichologų, dvasininkų, parapsichologų, socialinių darbuotojų pagalba; vartoti vaistai ir kt.

2b. Pavadinimas: APLINKINIŲ PAGALBA

Apibrėžimas: gedinčiojo gauta veiksminga arba neveiksminga emocinė arba instrumentinė pagalba iš aplinkinių

Požymiai: kai tiriamasis mini, kad jam padėjo kas nors iš šeimos narių, giminių, draugų, bendradarbių, kitų aplinkinių

Specialios sąlygos: neįeina formali profesionalų pagalba; neįeina aplinkinių elgesys, kuriuo nesiekama padėti

Pavyzdžiai: emocinė pagalba: žmonės rūpinasi, padeda nebūti vienai, supranta, pataria; instrumentinė pagalba: finansinė, buityje, organizuojant laidotuves ir kt.

2c. Pavadinimas: SAVIPAGALBA

Apibrėžimas: gedinčiojo elgesys, padedantis susitaikyti su netektimi

Požymiai: kai tiriamasis mini, kokia paties inicijuota veikla padeda susitaikyti su netektimi

Specialios sąlygos: neįeina kitų žmonių inicijuoti veiksmai; tai, ką žmogus elgesyje keičia dėl profesionalų ar aplinkinių pagalbos bei įtakos; formali profesionalų ir aplinkinių pagalba; išoriniai padedantys veiksniai (tokie kaip darbas, laikas), nepriklausantys nuo žmogaus pasirinkimo

Pavyzdžiai: užsiimti aktyvia veikla, meldimasis, rūpinimasis atminimo išsaugojimu, aktyvi pagalba kitiems, daiktų pirkimas ir kt.

2d. Pavadinimas: IŠORINIAI PADEDANTYS VEIKSNIAI

Apibrėžimas: paties gedinčiojo neinicijuoti veiksniai, padedantys gedinčiajam susitaikyti su netektimi

Požymiai: kai tiriamasis mini, kad jam padeda išorinis veiksnys, kurio jis pats neinicavo

Specialios sąlygos: neįeina žmonių (aplinkinių, profesionalų) pagalba; paties tiriamojo pastangos sau padėti (savipagalba)

Pavyzdžiai: laikas; būtinybė eiti į darbą; gera finansinė padėtis; mokslas; dalyvavimas šiame tyrime; buvimas religinės bendruomenės nariu ir kt.

3. Pavadinimas: SUNKIŲ ĮVYKIŲ POVEIKIS

Apibrėžimas: gedinčiojo patiriami pokyčiai po sunkių gyvenimo įvykių (įskaitant savižudybę, patirtą per pastaruosius du metus)

Požymiai: kai tiriamasis mini, kokios įtakos sunkūs įvykiai (ne)turėjo jo pasirinkimams, charakteriui, savijautai, santykiams, požiūriui, gyvenimo kokybei, šeimos gyvenimui

Specialios sąlygos: neįeina pokyčiai, atsiradę dėl kitų priežasčių (ne sunkių įvykių)

Pavyzdžiai: dėl mamos psichinės ligos stojo į psichologiją; dėl savižudybės gedintysis tapo uždaras; po savižudybės atsirado atsiribojimas; po savižudybės atsirado noras padėti kitiems išgyvenantiems savižudybės krizę; po savižudybės pasikeitė požiūris į savižudybę; gyvenimas tapo beprasmiškas; reikėjo išmokyti kitų buities darbus ir kt.

4. Pavadinimas: ARTIMOJO SAVIŽUDYBĖS RIZIKOS ŽENKLAI

Apibrėžimas: tiriamojo įvardinami signalai, kurie galimai rodė nusižudžiusiojo patiriamą kančią ir savižudybės grėsmę

Požymiai: kai tiriamasis mini artimojo elgesį, savo savijautą ar kitus požymius, kuriuos dabar gali interpretuoti, kaip signalizavusius apie didelę kančią ir ketinimus nusižudyti

Specialios sąlygos: įeina ženklai, kuriuos tiriamasis pastebėjo prieš artimojo savižudybę arba retrospektyviai po jos

Pavyzdžiai: mėginimas, grasinimas nusižudyti; gydytojai buvo rekomendavę psichologinę pagalbą; nuojauta; užuominos; neįprastas nusižudžiusiojo elgesys; kalbėjimas apie norą mirti ir kt.

5. Pavadinimas: GEDĖTI NEPADEDANTYS STEREOTIPAI

5a. Pavadinimas: GEDĖTI NEPADEDANTYS STEREOTIPAI APIE GEDULĄ

Apibrėžimas: tiriamųjų įvardinami įsitikinimai ir nuostatos apie gedulą

Požymiai: kai tiriamasis mini savo turimus arba visuomenėje paplitusius įsitikinimus apie gedulą

Specialios sąlygos: nepriklausomai nuo to, ar tiriamasis tiki tuo įsitikiniu, ar ne; įeina tik susitaikymo su netektimi nepalengvinantys įsitikinimai

Pavyzdžiai: jei žmogus nenori kalbėti, nereikia jam lįsti į dūšią; draugams negalima užkrauti savo gedulo išgyvenimų; negalima būti silpnu; gedulas ilgai netrunka

5b. Pavadinimas: GEDĖTI NEPADEDANTYS STEREOTIPAI APIE SAVIŽUDYBES

Apibrėžimas: tiriamųjų įvardinami įsitikinimai ir nuostatos apie savižudybes

Požymiai: kai tiriamasis mini savo turimus arba visuomenėje paplitusius įsitikinimus apie savižudybes

Specialios sąlygos: nepriklausomai nuo to, ar tiriamasis tiki tuo įsitikinimu, ar ne; įeina tik susitaikymo su netektimi nepalengvinantys įsitikinimai

Pavyzdžiai: tik sergantys depresija yra linkę į savižudybę; kas turi mintį nusižudyti, tas vis tiek nusižudo; žudomasi rudenį; savižudybė – praeiksmas, negarbė, nuodėmė ir kt.

5c. Pavadinimas: GEDĖTI NEPADEDANTYS STEREOTIPAI APIE PROFESIONALŲ PAGALBĄ

Apibrėžimas: tiriamųjų įvardinami įsitikinimai ir nuostatos apie profesionalų pagalbą

Požymiai: kai tiriamasis mini savo turimus arba visuomenėje paplitusius įsitikinimus apie profesionalų pagalbą

Specialios sąlygos: nepriklausomai nuo to, ar tiriamasis tiki tuo įsitikinimu, ar ne; įeina tik susitaikymo su netektimi nepalengvinantys įsitikinimai

Pavyzdžiai: pagalbos kreipiasi tik silpni; kreipimasis į psichiatrą reiškia, kad išprotėjai; atsiras įrašas dokumentuose; pasklis apkaltos ir kt.

6. Pavadinimas: ĮVEIKOS STRATEGIJOS

Apibrėžimas: vidiniai, sistemingi požiūrio ir elgesio modeliai, veikiantys gedulo procese

Požymiai: kai tiriamasis mini būdus, kuriais gedi

Specialios sąlygos: neįeina savipagalba (aktyvus elgesys ir veiksmai); profesionalų pagalba; aplinkinių pagalba

Pavyzdžiai: nustūmimas: nesigilinimas, siekimas atsiriboti, ir kt.; išbuvimas: nevengimas galvoti apie mirusįjį, dažnas prisiminimas ir kt.; užsimiršimas: pasinėrimas į veiklas, padedančias užsimiršti ir kt.; savo kaltės ir atsakomybės mažinimas: ieškojimas pasiteisinimų, kodėl nepastebėjo savižudybės ženklų ir kt.; išlikti stipriui: nukreipti dėmesį į kitus ir jais rūpintis, organizuoti pagalbą, suimti save į rankas ir kt.; rėmimas tik savimi: nesikreipti pagalbos; ir kt.

7. Pavadinimas: APSAUGINIAI VEIKSNIAI

Apibrėžimas: veiksniai ar gediniojo elgesys prieš artimo mirtį ar jos metu, turėję įtakos tam, kad gedulas būtų lengvesnis

Požymiai: kai tiriamasis įvardina prieš mirtį ar jos metu buvusias sąlygas ar savo veiksmus, kurie galimai palengvina gedulą

Specialios sąlygos: neįeina po artimo mirties buvę/esantys veiksniai, kurie padeda gėdėti; įeina įvykiai ar sąlygos, buvusios prieš savižudybę ar jos metu

Pavyzdžiai: sunkumų pastebėjimas ir bandymas padėti; mirtis nebuvo netikėta: artimasis sirgo mirtina liga, ir kt.; artimasis nusižudė apsvaigęs

8. Pavadinimas: SANTYKIAI ŠEIMOJE

8a. Pavadinimas: SANTYKIAI SU NUSIŽUDŽIUSIUOJU

Apibrėžimas: tiriamojo apibūdinami santykiai ar juos veikę veiksniai su nusižudžiusiu asmeniu iki jo mirties

Požymiai: tiriamojo minimi santykių su nusižudžiusiuoju ir jausmų jam aspektai: santykių artimumas, konfliktiškumas, santykius apsunkinantys veiksniai

Specialios sąlygos: neapima santykių su kitais šeimos nariais prieš ir po savižudybės; dabartinių jausmų nusižudžiusiajam

Pavyzdžiai: santykius apsunkinantys veiksniai: mirusysis buvo uždaras, sirgo psichikos liga, ir kt.; artimas santykis su mirusiuoju: padėjo sunkiu metu, buvo sielos draugas, ir kt.; ambivalentiški jausmai: artimas, bet konfliktiškas santykis, ir kt.; konfliktiškas santykis: ginčai, muštynės, nesusišnekėjimas, kaltinimas, ir kt.; nutolęs/ tolimas santykis: šaltumas, nesikalbėjimas, ir kt.; tausojantis santykis: siekimas apsaugoti artimąjį nuo kančios, ir kt.

8b. Pavadinimas: SANTYKIAI SU KITAIŠ ŠEIMOS NARIAIS PRIEŠ SAVIŽUDYBĘ

Apibrėžimas: tiriamojo apibūdinami santykiai su kitais šeimos nariais iki artimojo mirties

Požymiai: tiriamojo minimi santykių su kitais šeimos nariais aspektai

Specialios sąlygos: neapima santykių su nusižudžiusiuoju; neapima išplėstinės šeimos; neįeina santykiai, susiklostę šeimoje po artimojo savižudybės

Pavyzdžiai: nekalbama apie problemas; konfliktiški santykiai; artimi santykiai; nutolę santykiai; šeimos problemų slėpimas nuo aplinkinių ir kt.

8c. Pavadinimas: SANTYKIAI SU KITAIŠ ŠEIMOS NARIAIS PO SAVIŽUDYBĖS

Apibrėžimas: tiriamojo apibūdinami santykiai su kitais šeimos nariais po artimojo mirties

Požymiai: tiriamojo minimi santykių su kitais šeimos nariais po artimo netekties aspektai: pokyčių santykiuose nebuvimas; santykiuose kylantys sunkumai, teigiami pokyčiai santykiuose

Specialios sąlygos: neapima santykių su nusižudžiusiuoju; neapima išplėstinės šeimos; neįeina santykiai, susiklostę šeimoje iki artimojo savižudybės

Pavyzdžiai: pokyčių santykiuose nebuvimas; teigiami pokyčiai: tapo artimesni, atsirado didesnis rūpestis, daugiau bendravimo ir kt.; neigiami pokyčiai: rūpesčio stoka, apleistumo jausmas, užsidarymas, kaltinimai, konfliktų paaštrėjimas ir kt.

9. Pavadinimas: SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS

9a. Pavadinimas: PRIEŽASTYS NESUPRANTAMOS

Apibrėžimas: tiriamasis sako, kad sunku suprasti savižudybės priežastis

Požymiai: tiriamasis mini, kad sunku suprasti, kodėl artimasis nusižudė, arba išsako argumentus, kodėl mirusysis turėjo gyventi

Specialios sąlygos: neapima mirties paaiškinimo konkrečiomis priežastimis

Pavyzdžiai: mirusysis mylėjo gyvenimą; gyvenime buvo sunkesnių momentų, kodėl nusižudė būtent dabar; buvo stiprus, sėkmingas; turėjo neigiamas nuostatas savižudybės atžvilgiu ir kt.

9b. Pavadinimas: PRIEŽASTIS SUPRASTI PADEDANTYS VEIKSNIAI

Apibrėžimas: tiriamasis įvardina savo patirtį, kuri padeda jam suprasti artimojo savižudybės motyvus

Požymiai: tiriamasis mini, kad jo turima gyvenimo patirtis (tiek prieš, tiek po artimojo savižudybės) padeda suprasti kodėl artimasis nusižudė

Specialios sąlygos: neapima gedinčiojo įvardinamų artimojo savižudybės priežasčių

Pavyzdžiai: paties mėginimai nusižudyti; panaši išgyvenama kančia

9c. Pavadinimas: KANČIA

Apibrėžimas: tiriamasis mini, kad artimasis nusižudė dėl išgyventos kančios

Požymiai: tiriamasis mini, kad prieš savižudybę artimasis išgyveno kančią dėl įvairių priežasčių

Specialios sąlygos: kančia apima tiriamojo išsakomus sunkius nusižudžiusiojo išgyvenimus ir patyrimus; neapima psichinių ir fizinių mirusiojo ligų

Pavyzdžiai: jautėsi bejėgis; patyrė smurtą; jautėsi nereikalingas; patyrė įtampą, stresą; jautė gėdą, kaltę; išgyveno beprasmybės jausmą ir kt.

9d. Pavadinimas: PSICHINĖ LIGA

Apibrėžimas: tiriamasis sako, kad artimasis nusižudė dėl psichinės ligos ir jos keliamų sunkumų

Požymiai: tiriamasis mini, kad prieš savižudybę artimasis sirgo diagnozuota ar numanoma psichine liga ar turėjo psichinių, psichologinių sunkumų

Specialios sąlygos: neapima fizinių mirusiojo ligų keliamų sunkumų; neapima dėl kitų priežasčių jaučiamos kančios

Pavyzdžiai: sirgo depresija; vartojo psichoaktyvias medžiagas; sirgo šizofrenija ir kt.

9e. Pavadinimas: SOMATINĖ LIGA

Apibrėžimas: tiriamasis sako, kad artimasis nusižudė dėl somatinės ligos ir jos keliamų sunkumų

Požymiai: tiriamasis mini, kad prieš savižudybę artimasis sirgo somatine liga ar turėjo kitų somatinių problemų

Specialios sąlygos: neapima psichinių mirusiojo ligų keliamų sunkumų; neapima fizinių reakcijų; neapima dėl kitų priežasčių jaučiamos kančios

Pavyzdžiai: vėžys; kitos somatinės problemos: kurtumas

9f. Pavadinimas: LEMTIS

Apibrėžimas: tiriamasis sako, kad artimasis nusižudė, nes taip buvo lemta

Požymiai: tiriamasis mini, kad artimasis nusižudė, nes jam taip buvo lemta, skirta, tai buvo neišvengiama ir pan.

Specialios sąlygos: neapima priežasčių, priklausančių nuo mirusiojo ar aplinkinių įtakos, ligos keliamų sunkumų; mirties priežastis priskiria aukštesnėms jėgoms

Pavyzdžiai: tai gyvenimo bausmė; apsidėmimas; likimo lemta ir kt.

9g. Pavadinimas: FIZINĖS REAKCIJOS

Apibrėžimas: tiriamasis sako, kad artimasis nusižudė dėl reakcijų organizme

Požymiai: tiriamasis mini, kad artimasis nusižudė dėl organizme vykstančių reakcijų poveikio

Specialios sąlygos: neapima fizinių ir psichinių ligų

Pavyzdžiai: reakcija smegenyse; hormonų poveikis

9h. Pavadinimas: KITŲ SAVIŽUDYBĖS

Apibrėžimas: tiriamasis sako, kad artimasis nusižudė kartodamas giminėje anksčiau įvykdytas savižudybes

Požymiai: tiriamasis mini, kad artimojo savižudybė siejasi su anksčiau giminėje buvusiomis savižudybėmis dėl išmokimo arba genetinio paveldėjimo

Specialios sąlygos: apima tiriamojo įvardijamą savižudybės pasikartojimą arba paveldėjimą; neapima, kai tiriamasis mini, jog giminėje buvo savižudybių, bet nesieja to su šios savižudybės priežastimis

Pavyzdžiai: savižudybė yra įgimta šeimos tendencija; modeliavimas: mama nusižudė taip pat kaip močiutė

9i. Pavadinimas: NORAS PAKENKTI

Apibrėžimas: tiriamasis sako, kad artimasis nusižudė norėdamas pakenkti jam arba kitiems artimiesiems

Požymiai: tiriamasis mini, kad artimasis nusižudė norėdamas kažkam pakenkti

Specialios sąlygos: ---

Pavyzdžiai: nusižudė tyčia, nes norėjo pakenkti; nusižudė per gimtadienį

9j. Pavadinimas: BŪDO SAVYBĖS

Apibrėžimas: minima, kad artimojo savižudybę lėmė tam tikros jo būdo savybės

Požymiai: tiriamasis mini, kad artimasis nusižudė dėl tam tikrų savo būdo savybių

Specialios sąlygos: neapima nusižudžiusiojo noro pakenkti kitam; neapima aplinkinių įtakos

Pavyzdžiai: jautrumas; maksimalizmas; kompleksai; prieštarumas; egocentriškumas ir kt.

9k. Pavadinimas: NESĖKMĖS

Apibrėžimas: minima, kad artimasis nusižudė dėl patirtų nesėkmių

Požymiai: tiriamasis mini, kad artimasis nusižudė dėl patirtų akademinų, profesinių, finansinių, santykių nesėkmių

Specialios sąlygos: neapima mirties priežasties dėl kitų veiksmų sukeltos kančios

Pavyzdžiai: akademinės nesėkmės; sunku rasti darbą; finansinės nesėkmės; nelaiminga meilė ir kt.

9l. Pavadinimas: SUNKI VAIKYSTĖ

Apibrėžimas: minima, kad artimojo savižudybę lėmė sunki vaikystės patirtis

Požymiai: tiriamasis mini, kad artimasis nusižudė dėl vaikystėje patirtų sunkumų

Specialios sąlygos: neapima savižudybės priežasčių dėl vėliau patirtų sunkių įvykių

Pavyzdžiai: mirusysis buvo nelauktas vaikas

9m. Pavadinimas: IMPULSYVUS VEIKSMAS

Apibrėžimas: tiriamasis sako, kad artimasis nusižudė impulsyviai,

Požymiai: tiriamasis mini, kad artimasis nusižudė neapgalvotai, neplanuotai, apimtas momentinio jausmo

Specialios sąlygos: ---

Pavyzdžiai: momentinis pyktis

9n. Pavadinimas: NE SAVIŽUDYBĖ

Apibrėžimas: tiriamasis svarsto, kad artimasis galėjo ne nusižudyti, o mirti dėl kitų priežasčių

Požymiai: tiriamasis mini, kad artimasis galėjo mirti dėl žmogžudystės ar nelaimingo atsitikimo, o ne nusižudyti

Specialios sąlygos: ---

Pavyzdžiai: nelaimingas atsitikimas: paslydo, iškrito iš balkono; žmogžudystė

9o. Pavadinimas: KONTROLĖS SIEKIS

Apibrėžimas: tiriamasis svarsto, kad artimasis galėjo nusižudyti, nes norėjo pats sukontroliuoti ir būti atsakingas už savo mirtį

Požymiai: tiriamasis mini, kad artimasis nusižudė, nes norėjo pats sukontroliuoti savo mirtį ir nuo nieko nepriklausyti

Specialios sąlygos: ---

Pavyzdžiai: noras sukontroliuoti savo mirtį

10. Pavadinimas: SOCIALINIUS SANTYKIUS PAVEIKIANTYS VEIKSNIAI

10a. Pavadinimas: SOCIALINIUS SANTYKIUS PAVEIKIANTYS VEIKSNIAI, SUSIJĘ SU GEDINČIUOJU

Apibrėžimas: su išgyvenamu gedulu susiję veiksniai, paveikiantys santykius su aplinkiniais

Požymiai: tiriamasis mini savo elgesį, būseną, lūkesčius po savižudybės, kurie galimai paveikė santykius su aplinkiniais

Specialios sąlygos: neapima santykių branduolinėje šeimoje pokyčių

Pavyzdžiai: su draugais nekalbėjo apie mamos savižudybę ir dėl to kilo konfliktai; bandė nusižudyti pyktį mirusiajam ir kt.

10b. Pavadinimas: SOCIALINIUS SANTYKIUS PAVEIKIANTYS VEIKSNIAI, SUSIJĘ SU APLINKINIAIS

Apibrėžimas: su išgyvenamu gedulu susiję veiksniai, paveikiantys santykius su aplinkiniais

Požymiai: tiriamasis mini kitų žmonių reakcijas, elgesį bei lūkesčius po savižudybės galimai paveikusius santykius su aplinkiniais

Specialios sąlygos: neapima santykių branduolinėje šeimoje pokyčių; neįeina aplinkinių elgesys, kuriuo siekiama padėti

Pavyzdžiai: draugų spaudimas nebeįsitraukti; kitus gąsdina gedinčiojo reakcijos; kiti nemoka kaip elgtis su gedinčiuoju ir kt.

11. Pavadinimas: POKYČIAI LIETUVOJE

11a. Pavadinimas: PATIRTYS, SUSIJUSIOS SU SOVIETMEČIU

Apibrėžimas: tiriamojo patirtys, susijusios su Sovietmečiu Lietuvoje

Požymiai: tiriamasis prisimena, lygina būtent su Sovietmečiu susijusias patirtis; konkrečius išgyvenimus sieja su Sovietmečio patirtimi

Specialios sąlygos: neapima patirčių, susijusių su Nepriklausomybės laikotarpiu

Pavyzdžiai: ydinga sistema; finansinis stabilumas ir saugumas; prastas gyvenimo lygis; gyvenimas pagal standartus ir kt.

11b. Pavadinimas: PATIRTYS, SUSIJUSIOS SU NEPRIKLAUSOMYBĖS ATGAVIMU

Apibrėžimas: tiriamojo patirtys, susijusios su Nepriklausomybės atgavimu Lietuvoje

Požymiai: tiriamasis mini patirtis, susijusias su Nepriklausomybės atgavimo laikotarpiu; konkrečius išgyvenimus sieja su Nepriklausomybės atgavimu

Specialios sąlygos: neapima patirčių, susijusių su Sovietmečiu ir dabartine šalies situacija

Pavyzdžiai: daugiau informacijos apie psichikos sveikatą; nestabilumas ir nesaugumas; nepateisinti lūkesčiai; sunkumai prisitaikyti prie naujos tvarkos ir kt.

11c. Pavadinimas: PATIRTYS, SUSIJUSIOS SU EKONOMINE KRIZE

Apibrėžimas: tiriamojo patirtys, susijusios su ekonomine krize Lietuvoje

Požymiai: tiriamasis mini patirtis, susijusias su ekonominės krizės Lietuvoje laikotarpiu; konkrečius išgyvenimus sieja su ekonominės krizės Lietuvoje laikotarpiu

Specialios sąlygos: neapima patirčių, susijusių su Nepriklausomybės atgavimu ir dabartine Lietuvos situacija

Pavyzdžiai: finansiniai sunkumai

11d. Pavadinimas: PATIRTYS, SUSIJUSIOS SU DABARTINE SITUACIJA LIETUVOJE

Apibrėžimas: tiriamojo patirtys, susijusios su pasakojimo metu Lietuvoje vykstančiais procesais

Požymiai: tiriamasis mini patirtis, susijusias su pasakojimo metu Lietuvoje vykstančiais procesais; konkrečius išgyvenimus sieja su dabartine Lietuvos socialine, ekonomine, politine padėtimi

Specialios sąlygos: neapima patirčių, susijusių su Sovietmečiu, Nepriklausomybės atgavimu, ekonomine krize šalyje

Pavyzdžiai: atviresnė ir laisvesnė visuomenė; nuvilia Lietuvos sistemos spragos, švietimo sistema, sveikatos apsaugos sistema, teisėtvarkos sistema; nuvilia žmonių požiūris ir kt.

12. Pavadinimas: POREIKIAI

12a. Pavadinimas: SOCIALINIAI POREIKIAI

Apibrėžimas: tiriamasis išreiškia su gedulu susijusius poreikius, kurių patenkinimui reikalingi aplinkiniai

Požymiai: tiriamasis išsako jaučiantis tam tikrus su gedulu susijusius poreikius santykiuose su aplinkiniais

Specialios sąlygos: neapima asmeninių poreikių, kurių patenkinimas nėra susijęs su kitais žmonėmis

Pavyzdžiai: kalbėjimosi poreikis; artumo šeimoje poreikis; vienatvės poreikis; poreikis bendrauti su panašią patirtį turinčiais ir kt.

12b. Pavadinimas: ASMENINIAI POREIKIAI

Apibrėžimas: tiriamasis išreiškia poreikius, kurių patenkinimas nėra susijęs su aplinkiniais

Požymiai: tiriamasis išsako jaučiantis tam tikrus poreikius, kurių patenkinimas nėra susijęs su aplinkiniais

Specialios sąlygos: neapima socialinių poreikių, kurių patenkinimas susijęs su aplinkinių buvimu

Pavyzdžiai: vidinės ramybės; noras jaustis kaip prieš netektį; fizinio skausmo poreikis; poreikis išsaugoti prisiminimus; poreikis vengti prisiminimų ir kt.

13. Pavadinimas: GEDULĄ SUNKINANČIOS APLINKYBĖS

Apibrėžimas: su artimojo netektimi susijusios aplinkybės ir veiksniai, apsunkinantys gedulo procesą

Požymiai: gedulo procesą apsunkinantys įvykiai, veiksniai, mirties aplinkybės

Specialios sąlygos: neapima socialinius santykius apsunkinančių veiksnių; neapima gedėti nepadedančių stereotipų

Pavyzdžiai: neturėjimas su kuo pasikalbėti; nedalyvavimas laidotuvėse; mirties netikėtumas; kiti netrukus įvykę skaudūs įvykiai ir kt.

14. Pavadinimas: REAKCIJOS

14a. Pavadinimas: KOGNITYVINĖS REAKCIJOS

Apibrėžimas: suvokimo, mąstymo reakcijos po artimojo savižudybės

Požymiai: tiriamasis kalba apie su artimojo savižudybe susijusius permąstymus, svarstymus, mėginimus suvokti ir sunkumus suvokiant netektį

Specialios sąlygos: neapima reakcijų, nesusijusių su artimojo mirtimi; neapima emocinių, elgesio, somatinių ir kitų neįprastų reakcijų; neapima konkrečių artimojo savižudybės priežasčių įvardinimo

Pavyzdžiai: mintys apie savo savižudybę; prisiminimai, sapnai, svajojimas; sunkumai suvokti, kad asmuo miręs; permąstymai; permąstymai kas galėjo užkirsti kelią savižudybei ir kt.

14b. Pavadinimas: EMOCINĖS REAKCIJOS

Apibrėžimas: emocinės reakcijos ir jausmai, kilę po artimojo savižudybės

Požymiai: tiriamasis vardina ar apibūdina emocines reakcijas ir jausmus, susijusius su artimojo savižudybe

Specialios sąlygos: neapima reakcijų, nesusijusių su artimojo mirtimi; neapima kognityvinių, elgesio, somatinių ir kitų neįprastų reakcijų

Pavyzdžiai: šokas; nerimas; palengvėjimas; pyktis; baimė; gėda; kaltė; viltis; neviltis; disociacija; savigaila ir kt.

14c. Pavadinimas: SOMATINĖS REAKCIJOS

Apibrėžimas: tiriamojo įvardijama arba apibūdinama somatinė reakcija į artimojo savižudybę

Požymiai: tiriamasis įvardina tam tikrus fizinius pojūčius, atsiradusius po ir dėl artimojo savižudybės

Specialios sąlygos: neapima reakcijų, nesusijusių su artimojo mirtimi; kognityvinių, elgesio, emocinių ir kitų neįprastų reakcijų

Pavyzdžiai: apetito stoka; nemiga; priepuoliai ir kt.

14d. Pavadinimas: ELGESIO REAKCIJOS

Apibrėžimas: tiriamojo įvardinama arba apibūdinama elgesio reakcija į artimojo savižudybę

Požymiai: tiriamasis kalba apie tam tikrą savo elgesį, atsiradusį po ir dėl artimojo savižudybės

Specialios sąlygos: neapima reakcijų, nesusijusių su artimojo mirtimi; kognityvinių, somatinių, emocinių ir kitų neįprastų reakcijų; tiriamajam įprastų elgesio būdų

Pavyzdžiai: alkoholio vartojimas; vaistų vartojimas; apatija; vietų ir daiktų, primenančių mirusįjį, vengimas ir kt.

14e. Pavadinimas: KITOS KEISTOS, NEĮPRASTOS REAKCIJOS IR ELGESYS (MISTIFIKAVIMAS)

Apibrėžimas: tiriamojo įvardinama arba apibūdinama keista ir neįprasta reakcija į artimojo savižudybę

Požymiai: tiriamasis kalba apie tam tikrą savo keistą, neįprastą išgyvenimą, atsiradusį po ir dėl artimojo savižudybės

Specialios sąlygos: neapima reakcijų, nesusijusių su artimojo mirtimi; neapima įprastų kognityvinių, somatinių, emocinių ir elgesio reakcijų

Pavyzdžiai: jausmas, tikėjimas, kad nusižudžiusysis gyvas kita forma; pojūtis, kad nusižudžiusysis ateina; nusižudžiusiojo įpročių perėmimas ir kt.

15. Pavadinimas: SUSITAIKYMAS

Apibrėžimas: tiriamasis tiesiogiai ar netiesiogiai įvardina jaučiąs besusitaikantis su netektimi

Požymiai: tiriamasis mini besibaigiančias tam tikras gedulo reakcijas, požymius, rodančius adaptyvią netekties įveiką

Specialios sąlygos: neapima reakcijų iš karto po netekties

Pavyzdžiai: ramybė ir geri prisiminimai; pasibaigę įkyrūs prisiminimai (ruminacijos)

6 priedas. Įveikos kryptis aprašančios kategorijos ir temos.

Susitelkimas į save:

SUNKŪS ĮVYKIAI (1):

Tėvų skyrybos ir konfliktai; Netektys; Psichinė artimojo liga; Bandytas nusižudyti; Gyvenimas sunkiomis sąlygomis; Pasikėsėjimas išžaginti; Ankstyvas nėštumas; Persileidimas; Kitų artimųjų savižudybės; Somatinė artimo žmogaus liga; Gyvenimas su smurtautoju; Artimojo savižudybė – sunkiausias įvykis; Sunki vaikystė; Vaiko sveikatos problemos; Skyrybos; Savarankiško gyvenimo pradžia

SUNKIŲ ĮVYKIŲ POVEIKIS (3):

Poveikis pasirinkimams; Poveikis charakteriui; Poveikis savijautai; Poveikis požiūriui; Neigiami gyvenimo kokybės pokyčiai

POKYČIAI LIETUVOJE. PATIRTYS, SUSIJUSIOS SU SOVIETMEČIU (11a):

Stabilumas ir saugumas; Priverstinis vaikų savarankiškumas; Sovietmečiu nebuvo geriau nei dabar; Prastas pragyvenimo lygis; Gyvenimas pagal standartus, disciplina

POKYČIAI LIETUVOJE. PATIRTYS, SUSIJUSIOS SU NEPRIKLAUSOMYBE (11b):

Nestabilumas ir nesaugumas; Nusivylimas dėl nepateisintų aukštų lūkesčių; Daugiau laisvių ir atvirumo

POKYČIAI LIETUVOJE. PATIRTYS, SUSIJUSIOS SU EKONOMINE KRIŽE (11c):

Finansiniai sunkumai

POKYČIAI LIETUVOJE. PATIRTYS, SUSIJUSIOS SU DABARTINE LIETUVOS SITUACIJA (11d):

Atviresnė, laisvesnė visuomenė; Naujos technologijos palengvina informacijos prieinamumą; Nuvilia Lietuvos sistemos spragos, biurokratija, korupcija, apgavystės; Nuvilia švietimo sistema; Nuvilia žiniasklaidos/žurnalistų amoralus elgesys; Nuvilia teisėsaugos sistema; Nuvilia Lietuvos politikai, valdžios aparatas; Nuvilia Lietuvos mokslininkai, akademikai; Finansinis nestabilumas

ASMENINIAI POREIKIAI (12b):

Ramybės poreikis; Noras jaustis kaip prieš netektį; noras, kad netektis nebūtų įvykusi; Atsisveikinimo ritualo poreikis; Vengti prisiminimų; Poreikis atleisti sau už liūdesį, apatiją (gedulą); Aiškumo, informacijos, žinojimo poreikis; Poreikis gauti atsakymą „kodėl“; Išsaugoti prisiminimus; Poreikis žinoti, kad mirusiajam viskas gerai; Fizinio skausmo

KOGNITYVINĖS REAKCIJOS (14a):

Mintys apie savižudybę, paties ketinimai nusižudyti; Sunkumai suvokti, kad asmuo miręs; Permąstymai apie save

EMOCINĖS REAKCIJOS (14b):

Savigaila

SOMATINĖS REAKCIJOS (14c):

Apetito praradimas; Silpnumas; Kitos somatinės problemos; Miego problemos; Priepuoliai

Susitelkimas į mirusįjį:

SAVIPAGALBA (2c):

Prisiminti, kalbėtis su mirusiuoju (mintimis, raštu, žodžiu); Paaiškinimo ieškojimas; Rūpinimasis atminimo išsaugojimu

ARTIMOJO SAVIŽUDYBĖS RIZIKOS ŽENKLAI (4):

Grasinimai nusižudyti; Mėginimai nusižudyti; ketinimai nusižudyti; Nusižudžiusiojo kalbėjimas apie norą mirti; Įtarimai apie nusižudžiusiojo išgyvenamą kančią, nusivylimą savimi; Nusižudžiusiojo kalbėjimas apie patiriamą kančią; Baimė ir nuojauta, kad artimasis gali nusižudyti; Gydytojai buvo rekomendavę artimajam kreiptis į psichologą; Nusižudžiusiajam neįprastas elgesys; Nusižudžiusiojo užuominos; Neadaptivi sunkumų įveika; Planų neturėjimas

SANTYKIAI ŠEIMOJE. SANTYKIAI SU NUSIŽUDŽIUSIUOJU (8a):

Santykius apsunkinantys veiksniai; Artimas santykis; Ambivalentiški jausmai; Konfliktiškas santykis; Nutolęs/ tolimas santykis; Tausojantis santykis

SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. KANČIA (9c):

Dėl susikaupusių įvykių; Dėl pasikeitusios socialinės padėties; Dėl nevilties, nesaugumo jausmo; Dėl nereikalingumo jausmo; Dėl jaučiamos kaltės, gėdos, graužaties, savęs kaltinimo; Dėl prasmės praradimo; Dėl vidinio konflikto

SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. NORAS PAKENKTI (9i):

Nusižudė tyčia, norint pakenkti

SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. BŪDO SAVYBĖS (9j):

Jautrumas, gilumas, mąslumas; Nesėkmių netoleravimas, maksimalizmas; Egocentriškumas; Noras būti savarankišku, viską kontroliuoti; Kompleksai, nepasitikėjimas savimi, uždarumas; Pasitenkinimo nejautimas, pesimizmas; Prieštaringa asmenybė; Savo įsitikinimų turėjimas ir jų laikymasis; Sąžiningumas, atsakingumas

SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. NESĖKMĖS (9k):

Akademinių nesėkmės; Sunku rasti darbą; Finansinės; Neįgyvendintos svajonės; Nelaiminga meilė, atstūmimas

SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. SUNKI VAIKYSTĖ (9l):

Sunki vaikystė

SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. KONTROLĖS SIEKIS (9o):

Nusižudė, nes norėjo sukontroliuoti savo gyvenimo pabaigą

POKYČIAI LIETUVOJE. PATIRTYS, SUSIJUSIOS SU SOVIETMEČIU (11a):

Ydinga sistema; Alkoholizmo problema; Priverstinė imigracija; Prastas pragyvenimo lygis; Prastas pragyvenimo lygis; Gyvenimas pagal standartus, disciplina

POKYČIAI LIETUVOJE. PATIRTYS, SUSIJUSIOS SU NEPRIKLAUSOMYBE (11b):

Nestabilumas ir nesaugumas; Sunkumai prisitaikyti prie naujos tvarkos; Nestabilumas ir nesaugumas; Psichikos sveikatos problemos

POKYČIAI LIETUVOJE. PATIRTYS, SUSIJUSIOS SU EKONOMINE KRIŽE (11c):

Finansiniai sunkumai

POKYČIAI LIETUVOJE. PATIRTYS, SUSIJUSIOS SU DABARTINE LIETUVOS SITUACIJA (11d):

Nuvilia švietimo sistema; Nuvilia sveikatos apsaugos sistema; Nuvilia teisėsaugos sistema; Finansinis nestabilumas; Dabar žmonės nelaimingi/ silpni; Nuvilia žmonių požiūris; Nesaugumas dėl ateities

KOGNITYVINĖS REAKCIJOS (14a):

Sapnai, prisiminimai, svajojimai; Negalėjimas patikėti; Permąstymai apie mirusį, su jo gyvenimu ir asmenybe susijusias savižudybės priežastis

KITOS KEISTOS, NEĮPRASTOS REAKCIJOS IR ELGESYS (MISTIFIKAVIMAS) (14e):

Jausmas/tikėjimas, kad nusižudžiusysis gyvas kita forma; Pojūtis, kad nusižudžiusysis ateina; Kalbėjimasis/ bendravimas, derėjimasis su nusižudžiusiuoju; Nusižudžiusiojo įpročių perėmimas, elgimasis taip, kaip mirusiajam patiktų

Susitelkimas į netektį:

SAVIPAGALBA (2c):
Paaiškinimo ieškojimas

SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. PRIEŽASTYS NESUPRANTAMOS (9a):

Nusižudžiusysis mylėjo gyvenimą, save ir kitus; Kiti jį/ją mylėjo; Buvo labai stiprus, sėkmingas; Gyvenime buvo ir sunkesnių momentų; Sunku suprasti dėl kitų arba neįvardintų priežasčių; Turėjo planų; Buvo tikintis; Nusižudžiusysis neigiamai vertino savižudybes; Nusižudęs artimasis buvo linkęs priimti pagalbą; Buvo fiziškai sveikas; Bijojo mirties

SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. PRIEŽASTIS SUPRASTI PADEDANTYS VEIKSNIAI (9b):

Paties mėginimai nusižudyti; Panaši išgyvenama kančia

SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. KANČIA (9c):

Dėl patiriamų patyčių, smurto, išnaudojimo; Dėl vienišumo; Dėl konfliktiškų santykių su artimaisiais, šeimoje; Dėl nuolatinės įtampos ir streso, pervargimo

SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. PSICHINĖ LIGA (9d):

Depresija; Psichoaktyvių medžiagų vartojimas; Šizofrenija; Kitos psichinės problemos

SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. SOMATINĖ LIGA (9e):

Vėžys; Kitos somatinės problemos

SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. LEMTIS (9f):

Gyvenimo bausmė; Taip lėmė likimas; Apsėdimas

SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. FIZINĖS REAKCIJOS (9g):

Reakcija smegenyse; Hormoninė reakcija

SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. KITŲ SAVIŽUDYBĖS (9h):

Modeliavimas; Įgimta šeimos tendencija

SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. IMPULSYVUS VEIKSMAS (9m):

Momentinis pyktis

SAVIŽUDYBĖS PRIEŽASTYS. TAI NEBUVO SAVIŽUDYBĖ (9n):

Nelaimingas atsitikimas; Žmogžudystė

GEDULĄ SUNKINANČIOS APLINKYBĖS (13):

Netikėtumas; Savanoriška mirtis; Matymas, kaip įvyko savižudybė,

kūno radimas, kūno atpažinimo procedūra; Nusižudė namuose; Kūno neradimas ilgą laiką

KOGNITYVINĖS REAKCIJOS (14a):

Permąstymai apie netekties įvykį, nuo mirusiojo nepriklausiusias savižudybės priežastis; Svarstymai, kaip buvo galima užkirsti kelią savižudybei

Susitelkimas į žmones:

APLINKINIŲ PAGALBA (2b):

EMOCINĖ: Padeda nukreipti mintis, negalvoti; Supranta, leidžia išsikalbėti; Rūpestis: būna kartu, nepalieka vienos; Atėjimas į laidotuves; Nekalbina; Emocinės pagalbos nereikėjo; Netinkama INSTRUMENTINĖ: Finansinė pagalba; Pagalba laidojant ir ruošiantis laidotuviams; Pasirūpinimas buitimi; Malonios veiklos organizavimas; Išbandytų pagalbos būdų rekomendavimas giminaitė; Profesionalios pagalbos paieška

PADEDANTYS VEIKSNIAI (2d):

Šeimos, artimųjų turėjimas; Buvimas religinės bendruomenės nariu; Augintiniai

SUNKIŲ ĮVYKIŲ POVEIKIS (3):

Poveikis santykiams; Poveikis požiūriui; Poveikis šeimos gyvenimui

SANTYKIAI ŠEIMOJE. SANTYKIAI SU KITAIS ŠEIMOS NARIAIS PRIEŠ SAVIŽUDYBĘ (8b):

Nekalbėjimas apie problemas šeimoje; Konfliktiški santykiai, pyktis; Artimi santykiai; Nutolę santykiai; Problemų slėpimas nuo aplinkinių

SANTYKIAI ŠEIMOJE. SANTYKIAI SU KITAIS ŠEIMOS NARIAIS PO SAVIŽUDYBĖS (8c):

Savižudybė šeimos santykių nepakeitė; Teigiami pokyčiai santykiuose; Neigiami pokyčiai santykiuose

SOCIALINIUS SANTYKIUS PAVEIKIANTYS VEIKSNIAI, SUSIJĘ SU GEDINČIUOJU (10a):

Socialiniai lūkesčiai aplinkiniams; Gedinčiojo būseną ir elgesys

SOCIALINIUS SANTYKIUS PAVEIKIANTYS VEIKSNIAI, SUSIJĘ SU APLINKINIAIS (10b):

Socialiniai lūkesčiai gedinčiajam; Elgesys ir reakcijos į savižudybę, gedulą

SOCIALINIAI POREIKIAI (12a):

Kalbėjimosi poreikis; Nekalbėti apie savižudybę; Artumo poreikis šeimoje; Poreikis nebūti vienam; Vienatvės poreikis; Paguodos ir supratimo poreikis; Poreikis, kad gedulas nebūtų skubinamas; Poreikis bendrauti su panašią patirtį turinčiais

Susitelkimas į veiklą:

SAVIPAGALBA (2c):

Užsiimti veikla padeda užsimiršti; Įprasminimas; Padeda pirkti daiktus; Padeda knygų skaitymas, informacijos ieškojimas; Meldimasis, tikėjimas; Atleidimas

PADEDANTYS VEIKSNIAI (2d):

Informacija apie savižudybes ir gedulą; Fizinis aplinkos pakeitimas; Darbas, mokslai; Dalyvavimas tyrime; Šeimos, artimųjų turėjimas

7 priedas. Duomenų analizės pavyzdys

Fragmentas iš Luko interviu (eil. 171-238)

(*L – tyrimo dalyvis Lukas; T – tyrėja*)

[...]

T. o kaip jums sekėsi susitaikyti su ta mintimi, kad jinai [žmona] mirė?

L. (4) .hhh Nu stengi- nu, kažkaip. Gyvenu, kaip. (4) Kaip darboholikas tai žinai, nu, dirbu. Pakeičiau biskį .hhh, kad šnapso negert, tai pradėjau [SPECIALYBĖ] dirbt (šypteli). (3) Nu (patraukia nosim) nes jau buvo. Biškį. (3) Širdadaužis.

T. Mm

L. Nu kaip, nu, žinot, savęs gaila vis. (3)

T. Mhm

L. Nu taip (2) nu tai išeina, kad daugiau [pradėjo išgerinėti] .hhh (4)

T. Mhm. (5) Čia užsimiršti taip bandėt?

L. (4) Nu gal nu išsikalbi. Išsikalbi išsikalbi, žinai, kaip sakant, gaunas. Psichologinė (2) įtampa nukrenta ir gerai. (3)

T. Mhm. O kam išsikalbėdavot daugiausiai?

L. Nu su draugais, nu .hhh (3)

T. Mhm. Norėdavosi kalbėt?

L. Nu tai aišku. (3)

T. Ar padėdavo?

L. (4) Nežinau, kaip pasakyt, ką ten padėsi (tyliai) .hhh (4), tik paprasčiausiai. Širdgėlą aš išpasakoju ir lengviau, viską. (2) Nu. Aš savo bėdas, jisai savo ten (šypteli) ir taip toliau. (2) Ir viskas. (3) Nu ir. Dirbu (6) [SPECIALYBĖ] (3), [SPECIALYBĖ]. Gi. Vienu metu dirbau keturiuose darbuose .hhh

T. Mm, daug. (4) O kas jums labiausiai padėjo su tais sunkiais jausmais išbūt?

L. Tai sesuo. Pas seserį nuvažiuoju, mes išsikalbam taip, sakau, abudu našliai (šypteli) tais pačiais metais. (4)

T. Tai su seserim pasikalbat?

L. Nu. (4)

T. Dar draugus paminėjot, o dabar dar šnekat su draugais apie tai?

L. Ne tai. Apie tai ne (4)

T. Mhm. O norisi apie tai šnekėt?

L. (4) Nežinau. Su seserim pasikalbam, žinai, atsimenam, o taip tai aš (4) tas jau biskį. Raminasi (tyliai). Man tai tas pats kažkaip tai, žinai, man nesitiki (2) nesitiki (labai tyliai) (4) nu. Ir neturiu kada galvot, kariaunu va. (2) .hhh Su vaikais kariaunu, su, su darbais visokiais tai (tyliai).

T. Nelabai yra kada galvot?

L. Nu. Nu tai vis atsimeni, žinai, kad tu ten namuose bardakas, būtų mama, būtų tvarka. Nėr mamos .hhh Nu o dukra tingi. (4)

T. O jai irgi sunku?

L. Nu tai sunku tai jinai, matai, gastroliuoja.

T. Mhm

L. Nu su draugais ten, pas draugus. (2) Ne, jinai dirba, jinai įsidarbino, jin [KLASĖ] mokinasi, dirba [SPECIALYBĖ] [PARDUOTUVĖ], vat. Namo kažkaip nelabai jai ten traukia kažkas (tyliai). (2) Nors psichologas kad sakė, gerai ten pas jus viskas, bet vis tiek man neramu. (2)

T. Mhm

L. Va (2)

T. Neramu, kad nesišneka su jumis, ar...?

L. Ne, tai mes pasibaram, aš juos, vis tiek, šnekamės, viską, nu. Nes nu kaip, ir sūnus dirba, ir dukra dirba, tai (2)

T. Mhm. O ar dažnai šnekatės apie žmoną savo, jų mamą?

L. Ne tai aš kartais prikišu jiems ten prie ko nors, o taip tai ne, jie nešneka (tyliai). Nu gal tarpusavy šneka, bet su manim tai ne.

T. O norėtusi, kad bent, kažkaip, nevengtų?

L. Nu tai kad kai kažkaip. Kai būna va kokia priežastis taip ir pasako ten dar, daugiau mes. Kažkaip nelendam į tą (tyliai) .hhh

T. Mhm. Apie tai nešnekat?

L. Ne nelabai, m-m (papurto galvą) (2)

T. O norėtusi su jais šnekėt?

L. Aš bijau su jais šnekėt, supranti, kad jie tokių pačių dalykų neprisidarytų, žinai. Gyvenimas gi sunkus. hhh (3)

[...]

Šio interviu fragmento analizė atlikta keturių tyrėjų grupėje prieš tai visoms keturioms grupės narėms išanalizavus tekstą atskirai. Susitikus diskutuojama apie kiekvienos tyrėjos išskirtas temas ir kategorijas, kol pasiekama bendro sutarimo. Tokia dvigubo kodavimo procedūra leidžia sumažinti tyrėjų požiūrio, nuostatų, patirties ir turimų lūkesčių įtaką rezultatų analizei. Žemiau pateikiamas grupėje išdiskutuotas šio interviu fragmento temų iškėlimo iš prasminių vienetų (citatų) ir temų apjungimo į kategorijas pavyzdys.

Prasminis vienetas	Tema	Kategorija
Nu stengi- nu, kažkaip. Gyvenu, kaip. (4) Kaip darboholikas tai žinai, nu, <u>dirbu</u> .	Daug dirba	Padedantis veiksnys: darbas
	Svarbu turėti veiklos	Įveikos būdai: užsimiršimas, atsitraukimas
	Stengiasi daugiau dirbti	Savipagalba: veikla
kad šnapso negert, tai pradėjau [SPECIALYBĖ] dirbt (šypteli). (3) Nu (patraukia nosim) nes jau buvo. Biškį. (3) Širdadaužis.	Alkoholio vartojimas	Elgesio reakcija
	Dar daugiau dirba	Savipagalba: veikla
nu, žinot, savęs gaila vis	Savigaila	Emocinė reakcija

L. Nu gal nu išsikalbi. Išsikalbi išsikalbi, žinai, kaip sakant, gaunas. Psichologinė (2) įtampa nukrenta ir gerai. (3) T. Mhm. O kam išsikalbėdavot daugiausiai? L. Nu su draugais, nu .hhh (3) T. Mhm. Norėdavosi kalbėt? L. Nu tai aišku. (3) T. Ar padėdavo? L. (4) Nežinau, kaip pasakyt, ką ten padėsi (tyliai) .hhh (4), tik paprasčiausiai. Širdgėlą aš išpasakoju ir lengviau, viską	Norisi išsikalbėti	Socialinis poreikis: išsikalbėti
	Išsikalbėjimas draugams padeda	Emocinė aplinkinių pagalba: leidžia išsikalbėti
Dirbu (6) [SPECIALYBĖ] (3), [SPECIALYBĖ]. Gi. Vienu metu dirbau keturiuose darbuose	Daug dirba	Padedantis veiksnys: darbas
	Stengiasi daugiau dirbti	Savipagalba: veikla
Pas seserį nuvažiuoju, mes išsikalbam taip, sakau, abudu našliai (šypteli) tais pačiais metais	Išsikalba su seserimi	Emocinė aplinkinių pagalba: leidžia išsikalbėti
	Norisi išsikalbėti su panašią patirtį turinčia seserimi	Socialinis poreikis: bendrauti su panašią patirtį turinčiais
	Norisi išsikalbėti	Socialinis poreikis: išsikalbėti
Su seserim pasikalbam, žinai, atsimenam, o taip tai aš (4) tas jau biskį. Raminasi	Pasikalbėjimas su seserimi ramina	Emocinė aplinkinių pagalba: leidžia išsikalbėti, supranta
Man tai tas pats kažkaip tai, žinai, man nesitiki (2) nesitiki	Nesitiki, kad žmona nusižudė	Kognityvinė reakcija: negalėjimas patikėti
Ir neturiu kada galvot, kariaunu va. (2) .hhh Su vaikais kariaunu, su, su darbais visokiais tai	Nėra kada galvoti apie netektį	Įveikos būdai: užsimiršimas, atsitraukimas
	Darbai, vaikai atitraukia dėmesį	Savipagalba: veikla
Nu tai vis atsimeni, žinai, kad tu ten namuose bardakas, būtų mama, būtų tvarka. Nėr mamos .hhh Nu o dukra tingi	Namuose netvarka, niekas neperima mamos darbų	Netekties poveikis šeimos gyvenimui
L. Nu tai sunku tai jinai, matai, gastroliuoja. T. Mhm L. Nu su draugais ten, pas draugus. (2) Ne, jinai <u>dirba</u>, jinai įsidarbino, jin [KLASĖ] mokinasi, dirba [SPECIALYBĖ] [PARDUOTUVĖ], vat. Namo kažkaip nelabai jai ten traukia	Pasikeitė santykiai su dukra, ji mažai būna namuose	Santykiai su kitais po šeimos nario savižudybės: neigiami pokyčiai (konfliktai)

bet vis tiek man neramu	Neramu dėl vaikų	Emocinė reakcija
aš kartais prikišu jiems ten prie ko nors, o taip tai ne, jie nešneka (tyliai). Nu gal tarpusavy <u>šneka</u> , bet su manim tai ne	Nesišneka su vaikais apie netektį	Santykiai su kitais po šeimos nario savižudybės: neigiami pokyčiai (santykiai tolsta)
Kai būna va kokia priežastis taip ir pasako ten dar, daugiau mes. Kažkaip nelendam į tą	Su vaikais šnekasi tik apie kasdienius dalykus, apie netektį nesikalba	Santykiai su kitais po šeimos nario savižudybės: neigiami pokyčiai (santykiai tolsta)
Aš <u>bijau</u> su jais šnekėt, supranti, kad jie tokių pačių dalykų neprisidarytų, žinai. Gyvenimas gi <u>sunkus</u>	Baimė šnekėtis su vaikais	Emocinė reakcija
	Manymas, kad šnekėjimasis gali paskatinti vaikus savižudybei	Stereotipai apie savižudybes