

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETO
ŽMOGAUS IR VISUOMENĖS STUDIJŲ FAKULTETO
EDUKOLOGIJOS IR SOCIALINIO DARBO INSTITUTAS

EMILIJA PAPRECKYTĖ
SOCIALINIO DARBO MAGISTRANTŪROS IŠTĚSTINĖS STUDIJOS

**SĄMONINGUMO UGDYMAS KAIP ĮGALINANTI PRIEIGA
VIENIŠŲ MOTINŲ BIOGRAFINIO PASAKOJIMO
PERSPEKTYVOJE**

Magistro baigiamasis darbas

Darbo vadovas: Dr. Rimvydas Augutavičius

Vilnius, 2023

TURINYS

PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS.....	3
LENTELIŲ SĄRAŠAS	4
SĄVOKŲ ŽODYNAS	5
ĮVADAS.....	6
1. SĄMONINGUMO UGDYMAS SOCIALINIAME DARBE	9
1.1. Sąmoningumo ugdymo apibrėžtis	9
1.2. Sąmoningumo ugdymas – socialinio darbo metodas.....	14
2. ĮGALINIMO TEORIJA IR PRAKTIKA	19
2.1. Įgalinančios socialinės paslaugos	19
2.2. Vienių motinų įgalinimas	22
3. BIOGRAFINIS PASAKOJIMAS KAIP ĮGALINIMO STRATEGIJA	26
3.1. Biografinio pasakojimo metodo ištakos	26
3.2. Biografinio pasakojimo apribojimai: trumpalaikė sąveika, konkrečios prielaidos, etika... 28	
3.3. Biografinis pasakojimas – socialinio darbo metodas socialinių paslaugų gavėjų įgalinimo kontekste	30
4. VIENIŠŲ MOTINŲ ĮGALINIMAS: BIOGRAFINIO PASAKOJIMO TAIKYMAS.....	35
4.1. Empirinio tyrimo metodologija	35
4.2. Empirinio tyrimo rezultatų analizė	38
DISKUSIJA.....	60
IŠVADOS	63
REKOMENDACIJOS	65
LITERATŪRA	66
SANTRAUKA.....	75
SUMMARY	76
PRIEDAI	77
AKADEMINIO SĄŽININGUMO DEKLARACIJA.....	88

PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

Paveikslų Nr.	Paveikslų pavadinimas	Puslapis
1.1	Sąmoningumo dimensijos	14
4.2.1.	Tematinis žemėlapis	35

LENTELIŲ SĄRAŠAS

Lentelės Nr.	Lentelės antraštė	Puslapis
1.1.	Sąmoningumo ugdymas skirtingų paradigmu kontekste	10
4.1.	Tyrimo dalyvių charakteristikos	34

SĄVOKŲ ŽODYNAS

Kohabitacija – bendras gyvenimas nesusituokus (Navaitis, 2013).

Nepilna šeima – nepilna šeima yra tada, kai šeimoje trūksta vieno iš sutuoktinių, tada vaikus auklėja, prižiūri vienas iš tėvų (Lukoševičiūtė, 2012).

Biografinis pasakojimas - gyvenimo istorijos prisiminimai ir pasakojimas – procesas, kurio metu kuriamas tapatumas (Vervečkienė, 2019).

Sąmoningumas – gebėjimas kritiškai vertinti (Grubliauskienė, Vaičekauskaitė, 2013).

ĮVADAS

Temos aktualumas. Buvimas vieniša mama yra vienas iš rizikos veiksnių ir aspektų, leidžiantis atsirasti socialinio darbo intervencijų poreikiui, kadangi vienišos mamos susiduria su įvairiomis krizinėmis gyvenimo situacijomis, tokiomis kaip neplanuotas nėštumas, išteklių trūkumas, jų gyvenime vyrauja išgyvenimo trajektorijos mintys ir elgesys, kuris neigiamai veikia jų santykius ir trukdo jų asmenybei funkcionuoti. Nesugebėdamos susidoroti su iškilusiomis problemomis, vienišos motinos tampa pažeidžiamos, nepajėgios savarankiškai funkcionuoti ir labiau veikiamos socialinės rizikos veiksnių poveikio. Jų bendradarbiavimas ir emocinis bendravimas yra prastas, o nepalanki aplinka neskatina sveiko ir produktyvaus asmenybės augimo ir vystymosi. Krizės ištiktos vienišos motinos dažnai vartoja alkoholį ir narkotikus, dėl negalios, skurdo ar socialinių įgūdžių stokos nesugeba pasirūpinti savo vaikais, smurtauja psichologiškai, patiria fizinę ir seksualinę prievartą. Tema nėra pakankamai tirta, todėl svarbu tai padaryti, nes tokių šeimų Lietuvoje yra nemažai, tačiau apie jų problemas nėra kalbama sistemiškai. Vienišų motinų šeimos, atsiranda dėl skyrybų taip pat moterys, vienos auginančios vaikus, yra oficialiai susituokusios, tačiau dėl įvairių priežasčių kartu su partneriu negyvena, vienišos motinos šio reiškinio priežastis įvardija tokias, kaip finansų, laiko trūkumas pradėti skyrybų procesą. Vienišą motinystę taip pat nulemia iširusi kohabitacija arba partnerystės nesukūrimas. Rečiau pasitaikanti vienišos motinystės priežastis – partnerio mirtis (Stankūnienė, Baublytė, Maslauskaitė 2016). Vienišos motinos dažnai susiduria su tokiomis problemomis kaip skurdas, stigmatizacija, neigiamas visuomenės požiūris, diskriminacija, galimybių derinti vaidmenis nebūvimas. Taip pat nestabili emocinė būseną ir fizinė sveikata kelia grėsmę visai šeimai, kadangi moterys nėra pajėgios atlikti visų vaidmenų, įveikti kasdienių rūpesčių ir vykdyti savo funkcijas, todėl vienišų motinų šeimoms yra svarbi socialinių institucijų pagalba, kuri gali padėti pilnavertiškai funkcionuoti (Skubiejūtė, 2020).

Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2021 m. išsituokė 4311 šeima, kurioje auga vaikai iki 18 metų; dauguma vaikų liko augti su motinomis. Remiantis 2017 metų „Eurostat“ duomenimis, Europoje net 15 % šeimų sudarė vienų tėvų šeimos (absoliuti dauguma vienų motinų šeimos), Lietuva, kur tokios šeimos sudaro 26 % visų namų ūkių, atsiduria antroje vietoje. Per dešimt metų Lietuvoje ištuokų skaičius mažėjo, tačiau, lyginant su kitomis ES šalimis, vis tiek lieka aukštas. Lietuvoje atlikto tyrimo duomenimis, pusei ar daugiau Lietuvos vienišų motinų neprieinamos laisvalaikio ar kultūrinių paslaugų galimybės (Maslauskaitė, 2015).

Socialinės paramos sistema yra nukreipta į pilnas šeimas arba našlių šeimas, o išsituokusioms ar netekėjusioms motinoms atsakomybė už save ir vaiką tenka joms pačioms. Joms vienoms reikia kovoti su visais gyvenimo siūnčiamais išbandymais, ieškoti būdų, kaip atrasti pusiausvyrą tarp darbo

ir namų buities darbų. Susiduriama su visuomenei aktualia tema, kada, vykstant šeimos deinstitutionalizacijai, daugėja šeimų, už kurių gerovę yra atsakinga vieniša moteris (Juodeškaitė, Mažeikienė, 2012). Minėtos autorės teigia, kad, siekiant suprasti vienišos motinystės, kaip šeimos tipo ir specifinio socialinio identiteto, dinamiką, būtina ją analizuoti gyvenimo trajektorijos kontekste, kaip tam tikrą patirties procesą, kuris aprėpia individo praeitį, dabartį ir numato ateities projekciją. Būtent biografinis tyrimas leidžia suprasti socialinio identiteto dinamiką ir sąmoningumo raišką gyvenimo įvykių kontekste.

Dažnai susiduriama su įvairiomis socialinėmis problemomis: benamystė, priklausomybės, nedarbas, skurdas ir kt., kuomet patiriama socialinė atskirtis. Jai mažinti taikomos įvairios strategijos, tokios kaip socialinė įtrauktis, kuri apima asmens vystymosi, gerovės ir oraus gyvenimo galimybes. Kalbant apie socialinę įtrauktį, būtina paminėti, kad socialinio darbuotojo indėlis siekiant socialinės integracijos ir įtraukties didinimo yra didelis. Dirbant su pažeidžiamomis grupėmis, socialiniai darbuotojai siekia grąžinti klientams galimybę gerinti socialinį funkcionavimą, skatinti artimą bendravimą, gebėjimą kurti naujas palankias ekonomines bei psichologines sąlygas (Rapolienė, Mikulionienė, Gedvilaitė-Kordušienė, Jurkevits, 2018). Visgi tenka pastebėti, kad biografinis metodas socialinių darbuotojų profesinėje praktikoje plačiai netaikomas, bet yra įrodyta, kad tai efektyvi priemonė, nes biografinio pasakojimo metodas gali pasitarnauti kaip įgalinimo įrankis, sprendžiant atskirties grupių socialines problemas (Mažeikienė, 2012). Šis metodas leidžia chronologiškai atkurti struktūruotą asmens gyvenimo pasakojimą, todėl gali būti suprantamas kaip „balso suteikimas“ vienišoms motinoms. Dalydamasis savo istorija asmuo suvokia, kokios pagalbos jam reikia, įgyja aiškesnę asmeninės patirties perspektyvą, gali geriau įvardyti ir suvokti jausmus – šios patirtys stiprina individo savęs pažinimą ir savivertę (Indriliūnaitė, 2016).

Vienišų motinų padėtį Lietuvoje analizavo Kanopienė (2015); Kuconytė-Būdelienė (2017) atskleidė tarpgeneracinės paramos modelius Lietuvoje ir jų svarbą vienišų motinų šeimoms po skyrybų arba partnerystės nutraukimo. Juodeškaitė ir Mažeikienė (2012) nagrinėjo vienišų motinų įgalinimo, taikant biografinį pasakojimą feministiniame socialiniame darbe, savitumus. Maslauskaitė (2014) tyrinėjo vienišų išsiskyrusių motinų, auginančių nepilnamečius vaikus, vartojimo išteklius ir praktikos, galinčios reprezentuoti vieną iš socialinės atskirties dimensijų. Stankūnienė, Baublytė, Maslauskaitė (2016) atskleidė vienišų motinų Lietuvoje paplitimo, demografinės ir socioekonominės charakteristikas. Vienišų motinų požiūrį į valstybės paramą šeimai analizavo Perkumienė, Merkienė, Navasaitienė (2010). Psichosocialinių veiksnių įtaka vienišos motinos depresiškumui laikotarpiu po gimdymo ir vaiko raidai pirmaisiais gyvenimo metais analizavo Radzevič, Veniūtė-Jakubauskienė, Raistenskis, Stukas, (2019). Biografinio pasakojimo metodas naudojamas retai, ypač analizuojant vienišų motinų tematiką, nes dažniausiai tiriamos tradicinės šeimos, kuriose yra ir vyras, ir moteris, todėl ši tema yra nauja ir ją būtina analizuoti.

Tyrimo klausimai:

1. Koku būdu yra įgyvendinamas sąmoningumo ugdymas socialiniame darbe?
2. Kokiomis priemonėmis yra įgyvendinamas įgalinimas?
3. Kaip biografinio pasakojimo metodas gali padėti įgalinti vienišas motinas?

Tyrimo objektas – vienišų motinų įgalinimas ugdant sąmoningumą.

Tyrimo tikslas – atskleisti vienišų motinų įgalinimą, sąmoningumo perspektyvoje.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apibrėžti sąmoningumo ugdymo konceptą socialiniame darbe.
2. Atlikti įgalinimo strategijų analizę.
3. Atskleisti kaip biografinio pasakojimo metodas yra naudojamas kaip įgalinanti strategija vienišų motinų atveju.

Duomenų rinkimo ir duomenų apdorojimo metodai:

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Kokybinė prieiga – biografinis pasakojimas. (Duomenų rinkimo metodas).
3. Tematinė analizė. (Duomenų apdorojimo metodas).

1. SĄMONINGUMO UGDYMAS SOCIALINIAME DARBE

Šiame skyriuje aptariama sąmoningumo koncepcija, jo ugdymas skirtingų paradigmu kontekste, kokią svarbą užima sąmoningumo ugdymas socialinių paslaugų gavėjų įgalinime. Pateikiamas tradicinis sąmoningumo ugdymo, kaip socialinio darbo metodo naudojimo modelis. Aptiriamos socialinio darbuotojo savybės, dimensijos, kuriomis socialinis darbuotojas turi pasižymėti, siekiant teigiamo pokyčių socialinių paslaugų gavėjų sąmoningumo ugdymo kontekste.

1.1. Sąmoningumo ugdymo apibrėžtis

Kaip teigia DeMauro, Jennings, Cunningham, Fontaine, Park, Sheras (2019) šiuolaikinis sąmoningumo valdymo tikslas yra ugdyti sąmoningumą apie savo psichinius ir emocinius procesus, kurie prisideda prie asmeninio kančios ir netinkamo elgesio koregavimo, kartu mokantis būdų, kaip sumaniai reaguoti į šiuos mąstymo modelius ir emocijas. Pasak minėtų autorių sąmoningumas apibrėžiamas kaip adekvatus mąstymas, atsirandantis kreipiant dėmesį tikslingai, dabartiniu momentu ir be jokių nuostatų, kad visa neigiama patirtis ir problemos yra neišsprendžiamos.

Beneševičiūtė (2018) analizuodama neomarksistinės kritinės teorijos atstovo P. Freire mintis apie kritinės sąmonės ugdymą daug dėmesio skiria dialogo ir žmogaus sąmoningumo svarbai. Autorė teigia, jog asmenybei susiformuoti reikia ne tylos, bet žodžio, darbo, veiklos ir refleksijos, nes tai yra žinojimo ir kūrybos šaltinis. Sąmoningumo augimas svarbus visai visuomenei. Latentiška yra tai, jog iš socialinių paslaugų gavėjų mažai tikimasi, kad pastarieji turi galias, tokiu būdu vyksta jų nugalėjimas. Pažymėtina, jog labai svarbu įprasminti asmenų, kurie patiria socialinę riziką, tikslų siekimą, kuris yra susijęs su vidine motyvacija, „aš galiu“.

Šiuolaikinėje kultūroje pabrėžiama žmogaus savybių, tokių kaip pažintiniai gebėjimai ir jautrumas, kūrybiškumas ir iniciatyvumas, tarpasmeninis ir tarpkultūrinis bendravimas ir pagarba, kritinis mąstymas ir atsakomybė, dalyvavimas kultūriniame tęstinume ir kultūrinis sąmoningumas, ugdymo svarba. Šias savybes turinčių žmonių ugdymas yra pagrindinis ugdymo proceso tikslas. O asmenį, kuris pasižymi tam tikra šių savybių branda, galima vadinti „protingu“. Taigi intelektas gali būti asmens, kuris yra pažintinis ir imlus, kūrybingas ir iniciatyvus, atviras ir pagarbus tarpasmeniniam ir tarpkultūriniam bendravimui, kritiškas ir atsakingas, dalyvaujantis kultūros tęstinume ir kultūriškai sąmoningas, gyvenimo kokybės rodiklis (Matonis, 2014).

Nereikėtų pamiršti, kad sąmonė formuojasi dėl intelektualinių gebėjimų ir patirties. Pasaulio pažinimas ir sąmonės formavimasis susijęs ne su pojūčiais, o su mąstymu (t. y. protu). Tačiau pragmatiniame pažinimo supratime žmonės traktuojami kaip kūrybingi ir autentiški pasaulio interpretatoriai - pasaulio, kurį iš tikrųjų kuriame. Kitaip tariant, tam tikros gyvenimo sąvokos ir prasmės susiformuoja tik patirties šviesoje. Todėl visos mūsų sąvokos ir įsitikinimai gali būti

koreguojami apmąstant ir per patirtį. Kitaip tariant, sąmoningumą reikia stiprinti tokiomis vertybėmis kaip atsakomybė ir įsipareigojimas; kitaip tariant, individas savo asmenine atsakomybe nusprendžia nagrinėti, analizuoti, vertinti, priimti arba atmesti tam tikrus reiškinius ir, remdamasis jais, formuoja savo būsimas nuostatas ir veiksmus (Stancikas, 2017).

Autoriai Tang ir Braver (2020) teigė, kad po sėkmingo sąmoningumo ugdymo dažnai sustiprinamos trys plačios pažinimo funkcijos sritys: *dėmesys, atmintis ir vykdomosios funkcijos*. *Dėmesio kontrolės funkcija* apima gebėjimą kontroliuoti dėmesį, ši funkcija yra viena iš pagrindinių sąmoningumo lavinimo komponentų, nes norint ugdyti sąmoningumą, reikia mokėti kontroliuoti dėmesį, nustatant, kada protas klaidžioja, sugebėti perorientuoti dėmesį į susikaupimo tikslą ir išlaikyti susikaupimą tam tikrų situacijų metu. Pasak anksčiau minėtų autorių dėmesingumo bruožas dažnai vadinamas „natūraliai atsirandančiu“ sąmoningumo aspektu, kuris vis dėlto dažnai sustiprėja po sąmoningumo lavinimo. Tai reiškia, kad dėmesio kontrolės gebėjimas neišvengiamai darytų teigiamai dominuojančią įtaką sąmoningumo ugdymo procesui. Tiksliau, aukštas dėmesio kontrolės gebėjimas pradžioje turėtų sustiprinti sąmoningumo ugdymo procesą, sumažinant sunkumus susikoncentruoti į dabarties akimirką, veiksmingai reguliuoti dėmesį, kad būtų sumažintas klaidinimas mintyse, ir sudaryti sąlygas lengviau išlaikyti dabarties momento suvokimą. *Atminties funkcija* apima gebėjimą palaikyti ir valdyti informaciją ir *vykdomoji funkcija* reiškia gebėjimas savanoriškai reguliuoti ir slopinti galingas reakcijas įvairiose gyvenimo situacijose.

Sąmoningumo ugdymas laikytinas svarbiu aspektu dirbant su žmonėmis, nuo Eriksono laikų iki šių dienų. Apžvelgsime suformuotą supratimą ir požiūrį apie sąmoningumo ugdymą skirtingų paradigimų kontekste (žr. 1.1. lentelę).

1.1. lentelė. *Sąmoningumo ugdymas skirtingų paradigimų kontekste*

Autorius	Esminiai konceptai
Erikson (1950)	Tapatybė rodo, koku mastu asmens žinios yra sintetamos ir įtvirtinamos laikui bėgant per įvairias sąveikas. Eriksonas taip pat sukūrė terminą "krizė", skirtą apibūdinti vidiniams konfliktams, susijusiems su skirtingais individo raidos etapais, taip susiedamas tapatumo raidą su aštuoniais žmogaus raidos etapais (kūdikyste, vaikyste, žaidimu, mokykliniu amžiumi, paauglyste, suaugusiuoju amžiumi ir senatve). Remiantis Eriksono teorija, sprendimai, kuriuos individai priima per tapatumo raidos konfliktus ir krizes, nurodo būsimos tapatumo raidos kryptį. Šiame kontekste Eriksonas apibrėžė socialinės galios poveikį kaip labai svarbų tapatumo raidai ir išreiškė galios pusiausvyrą kaip teigiamus tapatumo polius pabrėžiantį veiksnį.

<p>Marcia (1980)</p>	<p>Ji iš esmės nenukrypo nuo pagrindinių Eriksono idėjų. Visų pirma Eriksonas šią idėją pateikė atsižvelgdamas į tapatumo raidos krizes, kurias jis apibūdino kaip katalizatorių, skatinantį keliauti per įvairius tapatumo raidos ir evoliucijos etapus. Be to, Marcia krizes siejo su vidiniais konfliktais, kurie verčia individus abejoti savo vertybėmis, įsitikinimais ir tikslais. Autorė konceptualizavo tapatumo lygmenų paradigmą ir išskyrė keturis tipus tapatumo raidos procese, taip pat išvelgė, kad (1) tapatumo įgijimas, kuris siejamas su tuo, kad asmenys pasirenka vieną tapatybę ir įsipareigoja savo veiksmais; (2) moratoriumas (2) tapatumo moratoriumas: pereinamoji būseną, būdingą žmonėms, kurie aktyviai kuria tapatybę, bet dar nėra tvirtai įsipareigoję tam tikrai tapatybei. (3) tapatumo sklaida: tapatumo moratoriumas: Asmuo nėra įsipareigojęs tam tikrai sričiai ir atmeta poreikį įsipareigoti ar svarstyti alternatyvas. (4) Tapatybės uždaramas: Kai, užuot tyrinėdamas ir eksperimentuodamas kūres konkrečią tapatybę, asmuo automatiškai priima tapatybę, atitinkančią kitų lūkesčius, ir perima vertybes bei normas, kurios jam nėra reikšmingos.</p>
<p>Berzonsky (2011)</p>	<p>Šis autorius išskyrė tris sąmoningumo ugdymo būsenas, (1) informatyvumo, išsiskirianti aiškiu tapatumo jausmu ir kryptingumu, (2) Normatyvinė, kuriai būdingas aiškus savojo tapatumo jausmas, tačiau reikia pažymėti, kad tapatumo raidai gali daryti didelę įtaką kitų socialinės grupės narių nuomonė, vertybės ir lūkesčiai, todėl gali kilti tapatumo krizių ir sumažėti aiškiai išreikštas tapatumo statusas, (3) difuzinė-vengiamoji situacija, Joms būdingas individo siekis išvengti tapatumo konfliktų, imituoti pageidaujamą elgesį ir pritaikyti performatyvų elgesį prie situacijos įvairiose situacijose ir vaidmenyse, išvengti nemalonių pasekmių ir kartu patenkinti kitų lūkesčius.</p>

Taip pat galima pažymėti, kad visose teorijose pabrėžiama, jog tiek asmeninį, tiek socialinį individo tapatumą lemia vidiniai (vertybės, nuostatos, įsitikinimai) ir išoriniai (profesinis išsilavinimas, bendruomenė, visuomenė) veiksniai. Caza ir Creary (2016) teigia, kad šiems

veiksniams didelę įtaką daro istorinis, socialinis ir kultūrinis kontekstas, kuris yra dinamiškas, nuolat kinta ir daro didelę įtaką individo tapatumo raidai (Bairišauskienė, 2019).

Paprastai sąmoningumo ugdymas yra susijęs su kritiniu mąstymu. Skiriamos trys sąmoningumo ugdymo dimensijos: sintezė, artikuliacija ir vaizduotė. Sinteze: ši dimensija apima įvairias veiklas, pvz gauti naudos iš analogiško mąstymo, iš mažų dalių sugeneruoti originalų rezultatą, pateikti naujus ir autentiškus problemos sprendimo pasiūlymus. Artikuliacija: apima senų ir naujų žinių formavimą arba esamų žinių išplėtimą naujų žinių pagalba, neįprastų santykių sukūrimą, vaizduotės pasitelkimą tam kad būtų sukurti autentiški sprendimai. Vaizduotė: ši dimensija apima konstravimą naujų įžvalgų, kurios susideda iš santykio nusistovėjusios nuomonės ir siekiamo pokyčio (Sim, He, 2022).

Remiantis sąmoningumo ugdymo dimensijomis, galima išskirti bendras jo savybes:

- Lankstumas
- Autentiškumas
- Daugialypis mąstymas
- Greitas ir nepriklausomas mąstymas
- Atvirumas kritikai
- Racionalizmas
- Sprendimų įvairovė
- Problemų suvokimas

Pasak Clark, Butler (2020) sąmoningumo ugdymas apima identifikavimą ir situacijos analizę, kuri leidžia sieti patyrimus su tam tikromis išvadomis. Skiriamos ypatybės, kuriomis pasižymi sąmoningas individas:

- Racionalus situacijos samprotavimas
- Gebėjimas pažvelgti į situacijas iš kelių perspektyvų
- Atvirumas pokyčiams ir naujovėms
- Išankstinių nuostatų neturėjimas
- Atvirumas
- Analitinis mąstymas
- Gebėjimas rasti ryšius tarp susiklosčiusių situacijų

Daugelis mokslininkų skiria dviejų komponentų sąmoningumo modelį: 1) dėmesio savireguliacija, apibūdinama kaip sąmoningumo sutelkimas į dėmesio centrą iki pilnatvės taško atkreipiant dėmesį į besikeičiančias mintis, jausmus ir pojūčius, ir 2) orientacija į patirtį, kuri reiškia požiūrį arba požiūris, kurio žmogus imasi, žvelgdamas į dabarties akimirką. Kritinis sąmoningumas tai procesas, kuomet žmonės įgyja aiškesnę supratimą apie socialines ir kultūrinės sąlygas, kuriose

gyvena, žinodami, kad žmogaus gyvenimas apima ne tik dabartį, bet ir istoriją, jis gali ne tik paaiškinti, bet suvokti ryšius. Žmonės pripažįsta savo teisę įvardyti savo patirtį, įvardyti reiškinius aplinkiniame pasaulyje ir suprasti juos ištisose sistemose, kurie lemia jų bejėgiškumą (Bulotas, 2016).

Sąmoningumo ugdymas suteikia galimybę į įvairias situacijas pažiūrėti kitomis perspektyvomis. Sąmoningumo ugdymas padeda būti aktyviam pokyčio proceso dalyviui, kuris geba užduoti reikiamus klausimus, surasti atsakymus, apmąstyti įgytą patirtį, sujungti mokymosi proceso elementus į visumą, suteikiant jiems prasmę ir tikslą. Sąmoningumo ugdymas padeda geriau suprasti ir įsivertinti save, išsiaiškinti savo gebėjimus, vertybes, duoda aiškesnį supratimą apie savo siekius (Ruškė, 2014).

Pasak Bilgin (2018) Sąmoningumo ugdyme labai svarbu gebėti reflektuoti savo patirtį, tam, kad iš jos būtų galima mokytis, ją įvertinti, analizuoti. Patirtis apima žmogaus kasdienybę, įvairius išgyvenimus, sutiktus žmones ir kt. Plačiąja prasme patirtis yra tai, kas žmogui nutinka jam esant tiek aktyviu, tiek pasyviu įvykių dalyviu. Galima sakyti, žmogiškoji patirtis yra rezultatas to, kas vyksta žmogaus išorėje ir viduje: kasdieniai įvykiai, konkretūs sutikti žmonės, vidiniai išgyvenimai ir kt. Žmogiškoji patirtis yra subjekto ir tikrovės tarpusavio sąveika. Žmogus, yra „įmestas“ į atvirą pasaulį patyrimui. Taigi žmogus nuolat patiria ir išgyvena tikrovę ir jų tarpusavio sąveiką, kuri egzistuoja nepriklausomai nuo jo valios ir sąmonės. Šia prasme patirtys į žmogaus gyvenimą įžengia kaip netikėtos dovanos ir dažnai kaip iššūkiai. Tokie išgyvenimai dažnai verčia žmones permąstyti savo vertybes ir ieškoti naujų atsakymų į gyvenimo prasmės klausimus. Patirtis – tai netik už savęs esančios tikrovės patyrimas. Kai žmonės patiria kažką, kas yra už jų pačių ribų, jie visada patiria save šioje patirtyje. Pirmas dalykas, kurį reikia pabrėžti kalbant apie žmogaus patirties svarbą, yra tai, kad ko nors patyrimas yra „susidūrimas“ su pačiu savimi. Būti pasaulyje ir judėti reiškia būti amžinai atviram naujoms patirtims ir būti nesibaigiančioje kelionėje siekiant patirti save. Kiekvieno žmogaus patirtis yra skirtinga.

Kiekvienas žmogus patiria skirtingą patirtį. Dauguma patirčių praeina be didesnės įtakos žmogaus sąmonei, tačiau kai kurios patirtys sugriauna žmogaus požiūrį į gyvenimą ir profesiją formuojančius modelius ir iš esmės pakeičia jo gyvenimo būdą. Nepaisant to, kiekviena patirtis žmogui yra svarbi, nes kiekviena patirtis formuoja jo pasaulėžiūrą ir asmenybę bei susilieja su jo patirčių visuma. Tačiau dauguma patirčių liks „nutylėtos“, jei nemąstysime giliau ir nesvarstysime atskirų patirčių platesniame kontekste. Gebėjimas apmąstyti, analizuoti ir struktūrizuoti asmeninę patirtį yra vienas svarbiausių žmogaus gebėjimų. Patyrimų apmąstymas reiškia, kad galime perteikti tai, ką patyrėme, sau ir kitiems, persvarstyti savo veiksmus ir pasirinkimus, keisti kasdienio gyvenimo įvykius, pasirinkdami tokį elgesį, kuris suteiktų prasmės mūsų ir kitų gyvenimui (Blair, 2015).

Refleksijos procese aiškiau matomas skirtumas tarp „sąmoningo veiksmo“ ir „veiksmo įsisąmoninimo“. Žmogus ne tik sąmoningai veikia, bet ir apmąstydamas suvokia, kad veikia

sąmoningai. Tokie žmonės patiria santykio su savimi regresiją. Susitelkdami į savo vidinį gyvenimą, jausmus ir išgyvenimus, jie tampa savęs pačių veidrodžiu. Jie giliai suvokia, kad jų veiksmai nėra moraliai neutralūs, bet kad veikdami laisvai ir sąmoningai jie gali realizuoti save ir būti laimingi, bet kartu dehumanizuoti save. Šia prasme sąmoningumo ugdymą galima apibrėžti kaip atsigrėžimą į save, mąstymo perkėlimą nuo išorinio pasaulio stebėjimo į savęs stebėjimą ir savęs kaip moralinio subjekto (Mortari, 2015).

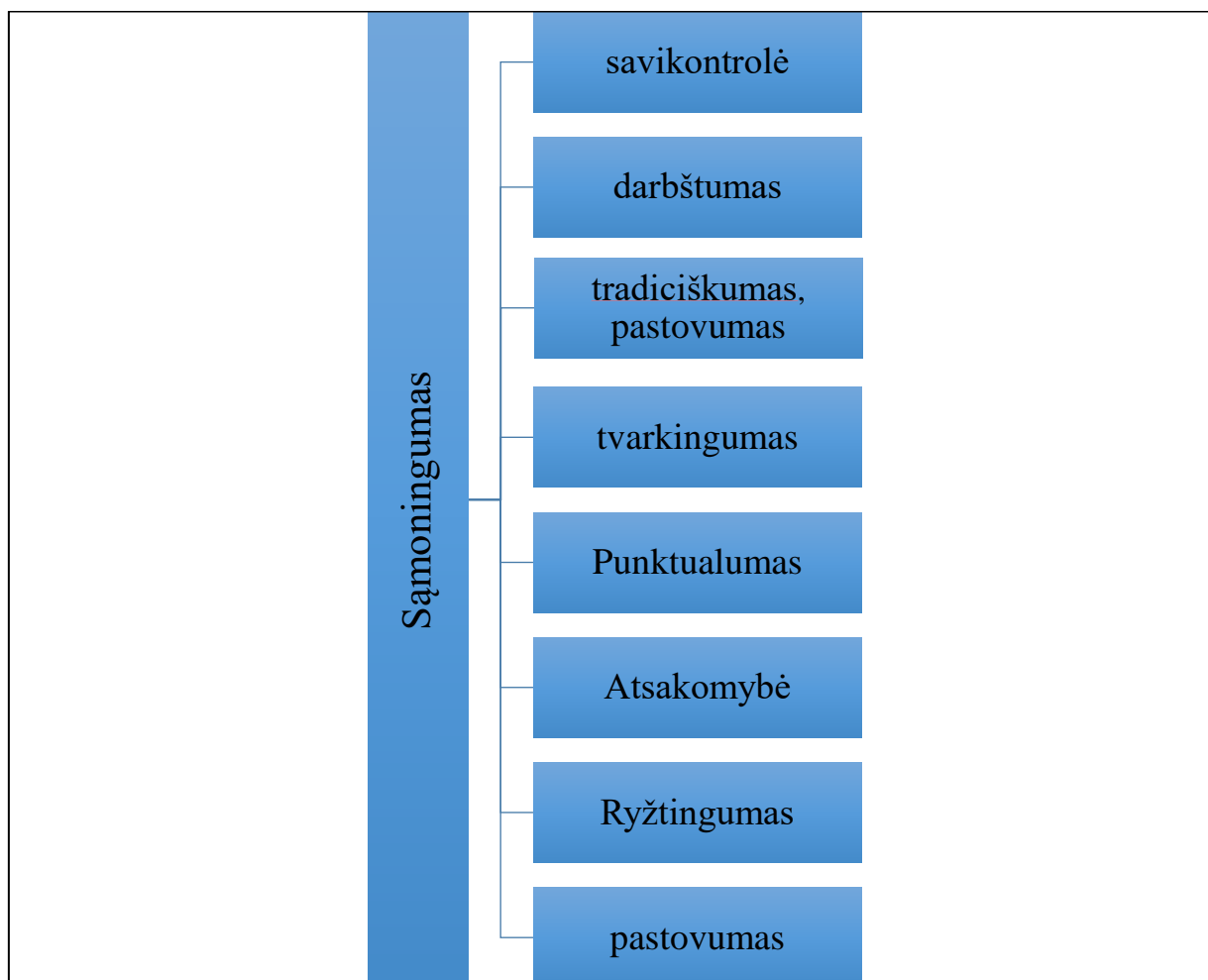
Reflektuojant individai tobulina save, save ugdo, geba suprasti savo veiksmus, nes refleksija padeda žmonėms suprasti, kad kaip protingas ir laisvas žmogus esu atsakingas už savo veiksmus ir pasirinkimus. Patirties permąstymai žmonėms kurti santykius su savimi, kitais žmonėmis ir pasauliu, pagrįstus teigiamomis bendromis žmogiškosiomis vertybėmis. Asmeninės patirties apmąstymas ir vertinimas gali padėti atpažinti savo poreikius ir interesus. Tai galimybė išsilaisvinti nuo skaudžių vertinimų, įvairių emocijų suvaržymų ir baimių, taip pat tai būdas išmokti spręsti vidinius konfliktus ir pašalinti skausmingus prisiminimus iš praeities, trukdančius patirti vidinę ramybę. Sąmoninga patirtis padeda kritiškiau vertinti naujus dalykus, skatina platesnį ir gilesnį mąstymą, veikimą, bendravimą ir bendradarbiavimą. Refleksija tiesiogiai susijusi su motyvacija prisiimti atsakomybę už savo veiksmus ir sprendimus bei veikti sąmoningai. Refleksija padeda pažvelgti į save ugdymo procese, atpažinti ir įvertinti padarytas klaidas, išmokti įvardyti sėkmės/nesėkmės priežastis ir numatyti, kaip jie elgsis kitaip kitą kartą, remdamiesi ankstesnėje veikloje įgyta patirtimi. Refleksija - tai realių mokymosi tikslų ir uždavinių nustatymas ir mokymasis prisiimti atsakomybę už savo mokymąsi. Taigi per refleksiją asmeninė patirtis (ilgalaikė atmintis) virsta mokymusi, o mokymasis - asmeniniu ir profesiniu tobulėjimu, o tai lemia geresnius darbo rezultatus. Refleksijos naudojimas padeda įgyti naujų įgūdžių, naujų žinių ir naujo supratimo. Derinant šiuos naujus dalykus su jau turimais supratimais, įgūdžiais, savybėmis ir nuostatomis, pasiekiami aukštesnė veiklos kokybė (Anderson, 2020).

1.2. Sąmoningumo ugdymas – socialinio darbo metodas

Sąmoningumo ugdymas socialiniame darbe pastebimas ir minimas dažnai, jį kaip metodą socialiniai darbuotojai naudoja siekdami sumažinti potencialias žalingas paslaugų gavėjų problemas bei siekiant padidinti darbo su jais efektyvumą. Ugdant paslaugų gavėjų sąmoningumą socialiniai darbuotojai turi gebėti tinkamai įvykdyti šiuos etapus: *temos parinkimas ir pokalbio planavimas, duomenų rinkimas ir interpretavimas bei išvadų teikimas*. Taip pat teikiant paslaugas svarbu suteikti

galimybę nuolat giliai apmąstyti savo (paslaugų gavėjų) patirtį, taip užtikrinant gilesnę bei įvairiapusiškesnę analizę, sąveiką ir rezultatus (Tufford, Newman, 2012).

Pasak Kolbergytės, Indrašienės (2012) sąmoningumo ugdymas yra efektyvi priemonė sprendžiant socialinių paslaugų srities gavėjų socialines problemas. Pasak autorių sąmoningumas apima nemažai dimensijų, kurios siejasi su kone visomis žmogaus gyvenimo sritimis (žr. pav. Nr. 1.1.).



1.1. pav. Sąmoningumo dimensijos (sudaryta darbo autorės)

Kolbergytė ir Indrašienė (2011) teigia, kad saviugdos svarbą galima išvelgti per savęs pažinimą (teigiamų savybių ugdymą ir neigiamų savybių keitimą), sąmoningumą (per savianalizę), emocinę saviraišką (emocijų atpažinimą ir kontrolę), savo siekių (tikslų) realizavimą, vertybių sistemą (nuostatų, įsitikinimų, pozicijų ir prioritetų formavimą), santykius su aplinka (bendravimą) ir per patirties priėmimą bei dalijimąsi ja.

Nors dauguma specialistų, įskaitant psichologus, psichiatrus, konsultantus, naudojami sąmoningumo ugdymu, socialiniai darbuotojai sąmoningumą ugdyti gali net skirtingais lygmenimis. Socialinis darbas yra daugiau nei profesija, kurioje dirbama su atskirais individais ar grupėmis.

Skirtingai nuo kitų profesijų socialiniai darbuotojai taip pat dirba bendruomenės ir politikos lygmenimis (Hossain, Ahmad, 2020).

Manoma, kad sąmoningumas yra veiksminga priemonė, naudojama dirbant su asmenimis, šeimomis ir grupėmis. Sąmoningumo praktika tapo pasauliniu reiškiniu. Jis naudojamas įvairiose vietose, pavyzdžiui, mokyklose, bendruomenės sveikatos centruose ar šeimos paslaugų agentūrose, kuriose dirba socialinis darbuotojas. Sąmoningumo ugdymu pagrįstos strategijos, naudojamos pokyčių procese tampa vis populiarsnės. Kadangi socialinis darbas tapo vis labiau paremtas stiprybių puoselėjimu, todėl sąmoningumo ugdymo strategijos puikiai pasitarnauja kaip socialinio darbo įrankis, kuomet dėmesys sutelkiamas į problemos sprendimo būdus, įgalinimą savarankiškai veikti, savivertės kėlimą (Gockel, Deng 2016).

Autoriai Bradbury, Mirvis, Neilsen ir Pasmore (2015) analizuodami sąmoningumo ugdymą grupiniu lygmeniu pabrėžė, kaip svarbu tiesiogiai spręsti negatyvią elgseną „čia ir dabar“, o tarpasmeninis grįžtamasis ryšys yra neatsiejama „pagalbos“ santykių dalis. Iš tiesų, siekiant padidinti sąmoningumą, žmonės buvo skatinami dalytis savo reakcijomis į kitų elgesį ir siūlyti interpretacijas. Idėja yra ta, kad grupelė žmonių vienaip ar kitaip susijusių tarpusavyje dalijasi savo istorijomis, tuomet kiti grupės nariai stebėdami kalbėtoją ir jo klausydami, susidaro savo gyvenimo praeities ir dabarties minčių, jausmų ir išgyvenimų trajektoriją, kuri padeda savo istoriją pamatyti kitu kampu. Taip dėmesys sutelkiamas į kolektyvinę dinamiką, o interpretaciniai komentarai, jei jie apskritai siūlomi, yra skirti grupei kaip visumai. Be to, nesiekama „perdirbti“ šios dinamikos tiesiogiai su jais susidūrus. Atvirkščiai, grupė tarnauja kaip „konteineris“ – sulaiko nesutarimus ir konfliktus nuolatiniam tyrinėjimui, interpretacijoms ir savos patirties permąstymui, tai palengvina grupės sąmoningumo vystymąsi, neutralizuodamas tendenciją „skilti“ grupės dinamikoje, kai žmonės susitapatina su „gerąja savo grupės dalimi“, o atmeta „blogąją“. Klausydamas kitų žmonių istorijų, išgirsti savo istoriją. Minėti autoriai teigė, kad kitų žmonių istorijos dažnai paaiškina dalykus tavo mintyse – kokia tavo praeitis ir kas tave motyvuoja. Dalinantis tokiomis istorijomis užmezga tarpusavio supratimo ir empatijos ryšiai.

Autorės Trowbridge ir Lawson (2016) skiria du pagrindinius bruožus, kuriais turi vadovautis socialinis darbuotojas ugdant paslaugų gavėjų sąmoningumą, tai yra *empatija* ir *pagarba*. Autorė ragina socialinius darbuotojus apsvarstyti empatijos supratimą, iškeliant mintį, kad ne tik empatija yra gebėjimas perimti kito individo perspektyvą, tačiau tiksli empatija apima ir socialinio darbuotojo gebėjimą save reflektuoti. Savirefleksija socialinėje darbo srityje apima gebėjimą ramiai vertinti ir reaguoti į malonius ir nemalonus situacijos aspektus ir išmintį. Didėjanti empatija padeda suprasti darbą su paslaugų gavėjais kaip prasmingą veiklą, o ne tik kaip problemą, kurią reikia „ištaisyti“. Pagarba paprasčiau tariant, yra ypatingas, nesmerkiantis dėmesys kam nors. Autorė pabrėžia, kad

socialiniai darbuotojai turi gebėti išlikti dėmesingais ir emociškai susiję su paslaugų gavėjais, tokiu būdu jie jaučia pagarbą, jaučiasi svarbūs ir išgirsti.

Kiti autoriai DeMauro, Jennings, Cunningham, Fontaine, Park, Sheras (2019) teigia, kad socialiniai darbuotojai, kurie stengiasi ugdyti sąmoningumą turi pasižymėti aukštu socialiniu ir emociniu intelektu, turi atsižvelgti ir interpretuoti kitų emocijas ir poreikius, kurie yra labai kontekstualizuoti ir dažnai neišsakomi. Tuo pačiu metu rūpestingi specialistai turi apdoroti ir valdyti savo emocijas, kylančias sudėtingoje sąveikoje su tais, kuriems jie tarnauja.

Minėti autoriai išskyrė tris dimensijas, kurios yra svarbios socialiniams darbuotojams ugdamas paslaugų gavėjų sąmoningumą: *gebėjimas priimti, motyvacija, reagavimas*.

Gebėjimas priimti apima *terapinį buvimą*, kuris reiškia, kad specialistai turi priimti kitus su visapusiškumu ir atvira širdimi. Tuo pačiu metu jie turi būti adekvatūs su savo vidiniais išgyvenimais girdint paslaugų gavėjų patirtis, kad nebūtų priblokšti kitų emocinių išgyvenimų. Taip pat apima *gebėjimą išklausti*, kuris reiškia, kad specialistas į sąveiką su paslaugų gavėjus įtraukdamas visą savo buvimą ir dėmesį, gali atidžiau klausytis. Klausymas leidžia socialiniam darbuotojui geriau suprasti situaciją ir pajusti kito mintis, emocijas ir poreikius. Taip pat apima *neteisimą*, tai yra svarbiausias sąmoningumo elementas, kuris reiškia nesmerkiantį požiūrį į dabartinę akimirką arba dalykų priėmimas tokius, kokie jie yra (Mattsson, 2016).

Motyvacija apima *užuojautą*, socialiniams darbuotojams kyla natūralus klausimas „ką aš galiu padaryti dėl paslaugų gavėjo?“, tai reiškia socialinio darbuotojo motyvaciją veikti, kliento labui. Taip pat motyvacijos dimensiją sudaro *rūpinimosi savimi* aspektas, kuris apibūdina ir pačio socialinio darbuotojo poreikius. Socialinio darbuotojo patiriamas stresas ir perdegimas žymiai padidina neigiamos reakcijos į paslaugų gavėją tikimybę. Taigi, norint to išvengti, motyvacija rūpintis savimi turi būti palaikoma ir papildyta. Motyvacijos dimensija taip pat apima *emocinį sąmoningumą*, kuris reiškia ne tik kitų emocinių išgyvenimų perėmimą, bet ir tos patirties refleksiją. Šis savo, kaip ir kito, emocijų suvokimas yra raktas į motyvacinį poslinkį tikslo link (Warren, Roberts, Breunig, Alvarez, 2014).

Reagavimas apima *emocijų reguliavimą – nereaktyvumą*, čia svarbu pažymėti, kad specialistams šis sumažėjęs emocinis reaktyvumas yra ne tik atskiras sąmoningumo lavinimo rezultatas, bet ir priemonė sumaniai rūpintis kitais, kuomet adekvačiai reaguojama į konfliktines situacijas. Sumažėjęs emocinis reaktyvumas padėjo besirūpinantiems specialistams nepadaryti žalos paslaugų gavėjams ir tiksliau patenkinti jų poreikius (Moudatsou, Stavropoulou, Philalithis, Koukouli, 2020).

Apibendrinant sąmoningumo valdymo tikslas yra ugdyti sąmoningumą apie savo gyvenime vykstančius procesus, kurie turi įtakos asmeniui būtent koreguojant netinkamą elgesį ir jausmus esant krizinėje situacijoje. Sąmoningumas ugdymas, paprastai, apibrėžiant yra sumanaus reagavimo ir

adekvačių sprendimų priėmimas krizinėse situacijose mokymasis. Pažymėtina tai, kad ugdant sąmoningumą svarbu neturėti išankstinių nuostatų, kad problemos ar kita neigiama patirtis yra neišsprendžiama. Nustatyta, kad norint sėkmingai ugdyti sąmoningumą, svarbu aprėpti tris pagrindines pažinimo funkcijos stirtis, kurios apima, dėmesio kontrolę, atmintį ir vykdymą. Svarbu mokyti paslaugų gavėjus kontroliuoti savo dėmesį ir jį sutelkti ten kur reikia. Atmintis apima gebėjimą palaikyti ir valdyti informaciją ir vykdomoji funkcija reiškia gebėjimas savanoriškai reguliuoti ir slopinti galingas reakcijas įvairiose gyvenimo situacijose. Sąmoningumo ugdymas socialiniame darbe pastebimas ir minimas dažnai, jį kaip metodą socialiniai darbuotojai naudoja siekdami sumažinti potencialias žalingas paslaugų gavėjų problemas bei siekiant padidinti darbo su jais efektyvumą. Ugdant paslaugų gavėjų sąmoningumą socialiniai darbuotojai turi gebėti tinkamai įvykdyti šiuos etapus: temos parinkimas ir pokalbio planavimas, duomenų rinkimas ir interpretavimas bei išvadų teikimas. Taip pat teikiant paslaugas svarbu suteikti galimybę nuolat giliai apmąstyti savo (paslaugų gavėjų) patirtį, taip užtikrinant gilesnę bei įvairiapusiškesnę analizę, sąveiką ir rezultatus. Nustatyta, kad socialinis darbuotojas su pasižymėti dviem svarbiausiais bruožais, kad galėtų sėkmingai ugdyti jų sąmoningumą, tai yra empatija ir pagarba.

2. ĮGALINIMO TEORIJA IR PRAKTIKA

Įgalinimo teorijos ir praktikos skyriuje apžvelgiamas įgalinimo procesas, įgalinimo lygmenys, galimybės, metodai, tipai. Apibrėžiamos įgalinančios socialinės paslaugos, jų požymiai ir socialinio darbuotojo kompetencijos įgalinančių socialinių paslaugų organizavimo kontekste. Aptariama tyrimo tikslinė grupė – vienišos motinos, priežastys vienišos motinystės, patiriama socialinė atskirtis ir įgalinimo galimybės.

2.1. Įgalinančios socialinės paslaugos

Įgalinimo procesas yra veiksmingas socialinės pagalbos modelis, kuria pasireiškia per individualų, grupinį ir bendruomeninį darbo su asmeniu lygmenis, taip pat šis procesas apibūdinamas kaip asmenų vidinių galių ir kompetencijų suaktyvinimas, siekiant teigiamų pokyčių gyvenime (Gvaldaitė, 2009).

Remiantis socialinio darbo metodų samprata, galima išskirti ir analizuoti individualų, grupinį bei bendruomeninį įgalinimą. *Individualus įgalinimas* apima individo gebėjimą pačiam tvarkytis savo gyvenimą ir pajusti pasitikėjimą savimi, pasitelkiant aplinkoje esančius išteklius, taip pat individualiame įgalinime svarbus savarankiškumo suteikimas. *Grupinio socialinio darbo įgalinimu* skatinama ugdyti kritinį sąmoningumą, taikyti socialinio darbo paslaugų teikimo principus, naudoti savipagalbos grupių priemones, leidžiančias žmonėms priimti sprendimus grupėje, spręsti bendras ir aktualias problemas, sukooperuoti resursus bendram tikslui pasiekti, patiems kartu formuluojant ir išsikeliant tikslus, vertinant rezultatus (Venclovienė, 2015). *Bendruomeniniu įgalinimu* bendruomenė, turėdama savo žmogiškuosius išteklius, išsiaiškina ir padeda tenkinti paslaugų gavėjų poreikius, kai to padaryti jis pats nebepajėgia, atliepia lūkesčius, daro teigiamą įtaką pokyčiams. Bendruomeninė pagalba lavina bendravimo įgūdžius, padeda ugdyti pasitikėjimą savimi, sprendžia socialinės atskirties problemas (Dirgėlienė, 2010). Autorių Kerrigan, Fonner, Stromdahl, Kennedy (2013) teigimu, bendruomenės įgalinimas apima kolektyvinę galią, socialinę sanglaudą, aplinkos ir struktūrinę paramą, socialinio dalyvavimo galimybių suteikimą, socialinį pripažinimą, prieigą prie socialinių ir materialinių paslaugų bei jų kontrolę.

Pasak autorių Tew ir kt. (2012), įgalinimas apima asmeninių pokyčių ir socialinio įsitraukimo kelionę, kuri pabrėžia, kaip svarbu sukurti priimančią ir įgalinančią socialinę aplinką, kurioje būtų galima pasiekti pokyčių. Minėti autoriai teigia, kad įgalinimas apima užduotis susigrąžinti savo gyvenimo kontrolę, atkurti pozityvią asmeninę ir socialinę tapatybę, rasti gyvenimo prasmę ir tikslą bei kurti optimistinę ateitį. Varghese (2011) teigimu, įgalinimo procese klientai gali įgyti gebėjimą

savarankiškai tvarkytis, didinti sąmoningumą, apginti savo savarankiškas teises rinktis ir valdyti įvairius išteklius.

Autorė Tandon (2016) išskiria tris įgalinimo tipus, tokius kaip *kognityvinis* įgalinimas, *psichologinis* įgalinimas ir *ekonominis* įgalinimas. *Kognityvinis įgalinimas* – apima savimonę ir poreikį pasirinkti sprendimus, kurie gali prieštarauti kultūrinėms ir socialinėms normoms, savarankiškumui ir nepriklausomybei šeimoje ir visuomenėje. *Psichologinis įgalinimas* – apima emocinį vystymąsi asmeniniame ir socialiniame lygmenyse, norą pagerinti psichologinę būklę, tikėjimo, kad individas gali pakeisti gyvenimą, formavimąsi, savigarbos ir pasitikėjimo savimi stiprinimą, kliento dalyvavimą apibrėžiant problemą, konkrečių problemos sprendimų nustatymas įgyvendinimo ir vertinimo fazių metu metodus. *Ekonominis įgalinimas* – apima asmenų skatinimą užsiimti produktyvia veikla, tokiu būdu suteikiant jiems finansinę autonomiją.

Įgalinimas neturi pradžios ir pabaigos, tai yra nuolatinis siekis. Įgalinimas atsiranda tada, kai žmonės geriau suvokia savo galimybes ir alternatyvas bejėgiškumo patirčiai, taip sukurdami sau naujas kryptis. Įgalinimo esmė – keisti iš pasyvaus į aktyvų. Teigiama individo būseną reiškia pasitikėjimą savimi, savęs priėmimą, socialinį ir politinį sąmoningumą, gebėjimą būti svarbia sprendimų priėmimo ir aplinkos išteklių kontrolės dalimi (Ruškus, Mažeikienė, Naujanienė, Motiečienė, Dvarionas, 2013). Vienas iš pagrindinių veiksnių, turinčių įtakos klientų aktyvesniam dalyvavimui ir jų gyvenimo kontrolei, yra iššūkis, kurį šis dalyvavimas kelia galios santykiams, apibūdinantiems institucinę aplinką, kurioje darbuotojai vertinami kaip paslaugų ekspertai, o tie, kurie gauna paslaugas, kaip reikalingi pasyvūs paslaugų gavėjai, kuriems reikalingos profesinės išminties ir žinių paslaugos. Todėl visus su jo gerove susijusius sprendimus priima paslaugų teikėjas (Charenkova, 2019).

Liepinskaitės ir Motiečienės (2017) teigimu, įgalinimo procesas susideda iš 4 etapų. Pirmasis įgalinimo etapas yra *supratimas* ir *sąmoningumas*. Šiame etape socialiniai darbuotojai tampa tarpininkais, suprantamai perteikdami klientams gautą naują informaciją, padėdami jiems prisitaikyti prie naujų gyvenimo sąlygų ar aplinkybių. Antrajame įgalinimo etape skatinamas *tinklų kūrimo* ir *mokymosi etapas*. Kai klientas suvokia savo poreikį, jis pradeda ieškoti ryšio su kitais žmonėmis. Šiame etape klientai susipažįsta su nauja informacija, įgyja naujų įgūdžių ir išplečia savo galimybes. Trečiasis įgalinimo proceso etapas apima *mobilizaciją* ir *veiksmus*. Atrandami naudingi ryšiai su panašių pomėgių žmonėmis ir išmokstama naujų socialinių įgūdžių. Klientas randa jėgų veikti ir nori užsiimti jam reikšminga veikla. Klientai išmoksta sėkmingai atlikti naujus vaidmenis, o tai suteikia jiems geros savijautos jausmą dalyvaujant, o tai padeda sustiprinti jų savigarbą ir patvirtinti teisę rinktis. Paskutiniame įgalinimo etape bendra veikla integruojama ankstesniuose įgalinimo etapuose įgytas žinias, išteklius ir įgūdžius.

Dvarionas, Motiečienė, Ruškus, Mažeikienė ir Naujanienė (2014) skiria šiuos į įgalinimą orientuotų socialinių paslaugų požymius: *į paslaugų gavėją orientuotas paslaugų valdymas, į įgalinimą orientuota organizacija, pagarba paslaugų gavėjų žmogiškajam orumui, apsisprendimui ir pilietinėms teisėms, paslaugų prieinamumas ir pasiekiamumas, paslaugų prioritetai ir paslaugų tęstinumas.*

Pasak Adomaitytės-Subačienės (2015), *į vartotoją orientuotas paslaugų valdymas* reikalauja, kad būtų galima lanksčiai reaguoti į klientų poreikius ir grįžtamąjį ryšį iš paslaugų vartotojų, taip sudarant sąlygas įvertinti ir tobulinti paslaugas.

Į įgalinimą orientuota organizacija. Veiksminga į įgalinimą orientuota praktika reikalauja, kad socialines paslaugas teikiančiose organizacijose dirbantys darbuotojai ir klientai priimtų bendrus sprendimus. Todėl į įgalinimą orientuotų socialinių paslaugų organizacijų bruožas turėtų būti formali organizacijos sprendimų priėmimo struktūra ir darbuotojų bei klientų santykiai (Hardina, 2011).

Pagarba paslaugų gavėjų žmogiškajam orumui, apsisprendimui ir pilietinėms teisėms. Šis aspektas pabrėžiamas, kai klientai turi teisę pasirinkti norimas ir gaunamas paslaugas. Su klientais turėtų būti elgiamasi sąžiningai ir atvirai, o klientai ir jų šeimos turėtų būti traktuojami kaip vienas vienetas. Teikiant socialinę pagalbą turėtų būti gerbiamas savarankiškumas, atsižvelgiama į geranoriškumą ir siekiama nepakenkti. Svarbiausia, kad socialinę pagalbą gaunantys klientai turi teisę į aukščiausią įmanomą žmogiškojo orumo lygį (Oželis, 2018).

Paslaugų prieinamumas reiškia, kad klientai yra informuojami apie visas jiems teikiamas paslaugas. Taip pat svarbu, kad paslaugų vartotojai galėtų naudotis paslaugomis pagal savo demografines charakteristikas, socialines ir ekonomines sąlygas, paslaugų prieinamumą ar tinklus kliento gyvenamojoje aplinkoje. Todėl daroma prielaida, kad klientai teikia pirmenybę visiškai prieinamoms paslaugoms (Petrauskienė, Zabėlienė, 2011).

Paslaugų prieinamumas. Tai bene svarbiausias socialinių paslaugų, skirtų įgalinimui, kūrimo, organizavimo, valdymo ir teikimo aspektas - kad jos būtų teikiamos ten, kur ir kaip reikia, ir kad paslaugų gavėjai gautų geriausiai jų poreikius ir galimybes atitinkančius pasiūlymus. Komandinis darbas taip pat gali padėti spręsti paslaugų logistikos, t. y. prieinamumo klausimus, nes įvairios organizacijos gali dirbti kartu ir sutelkti turimus išteklius. Tai leidžia paslaugų gavėjams pasirinkti bendruomenėje teikiamas paslaugas, kurios jiems ir jų šeimoms yra naudingiausios (Dvarionas, Motiečienė, Ruškus, Mažeikienė, Naujanienė, 2014).

Paslaugų prioritetų nustatymas ir tęstinumas. Tęstinumas yra būtina socialinių paslaugų stiprinimo sąlyga. Paslaugų tęstinumas užtikrinamas teikiant paslaugas tol, kol jų reikia, o ne nutraukiant jas dėl organizacinių ar politinių priežasčių. Mikrolygiu socialinių paslaugų tęstinumas išreiškiamas per kliento teisę apsispręsti, ar toliau gauti paslaugas, ar ne (Ruškus, Mažeikienė, Naujanienė, Motiečienė, Dvarionas, 2013).

2.2. Vienių motinų įgalinimas

Pasak Mikulionienės, Rapolienės ir Valavičienės (2018), vienių motinų socialinė atskirtis reiškia, kad jų galimybės palaikyti santykius ir dalyvauti veikloje, kuri yra normali visuomenėje, kurioje jos gyvena, yra visiškai arba iš dalies apribotos nuo jų nepriklausančių veiksmų. Socialinė atskirtis turi įtakos ne tik vienių motinų gyvenimo kokybei, bet ir visos visuomenės lygybei ir sanglaudai. Socialinė atskirtis - tai buvimas įvairiais būdais išstumtam iš visuomenės. Tačiau esama skirtingų nuomonių, kiek ir kokias sritis reikėtų įtraukti į atskirties apibrėžtį ir kas yra atsakingas už atskirtį.

Vienišos motinos, gyvenančios su nepilnamečiais vaikais, dažniau sukuria šeimą po skyrybų, tačiau yra ir ištekėjusių motinų, kurios vienos augina savo nepilnamečius vaikus. Taip yra todėl, kad kai kurios šeimos iš tiesų yra išsiskyrusios, bet dar nebaigtos teisinės skyrybų procedūros, arba todėl, kad tėvas laikinai ar visam laikui emigravo ir dėl to partnerystės ryšiai nutrūko arba nebuvo užmegzti. Vienišos motinos statusą moterys įgyja ir dėl vyro mirties (Stankūnienė, Baublytė, Maslauskaitė 2016). Kai kurios moterys gimdo dėl bendro gyvenimo, atsitiktinių lytinių santykių ar išprievartavimo, nors niekada nebuvo susituokusios (Vaškelytė, Aleksejūnaitė, 2010).

Moterys dažniausiai inicijuoja skyrybas. Dažniausios vienių motinų skyrybų priežastys yra šios: vyro neištikimybė, nesugebėjimas susidoroti su disfunkcine santuoka, noras palengvinti gyvenimą savo vaikams, kurie namuose patiria stresą, vyro smurtas ar prievarta ir asmenybės konfliktai. Skyrybos dažniau pasitaiko tarp mažiau išsilavinusių nei labiau išsilavinusių žmonių. Aukštesnio išsilavinimo žmonės paprastai geriau moka spręsti santykių problemas, atpažinti savo ir partnerio jausmus, kalbėtis vienas su kitu ir ieškoti kompromisų. Žemesnio išsilavinimo žmonės dažniau susiduria su finansiniais sunkumais, socialiniu susvetimėjimu ir paslaugų neprieinamumu. Šeimų nesugebėjimas patenkinti tik būtinausių poreikių kelia įtampą, nepasitenkinimą šeimos ir santuokine gerove, didina skyrybų riziką (Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017).

Skyrybos, kaip gyvenimo eigos įvykis, yra vienas iš rizikos veiksnių, dėl kurių moterys ir jų šeimos patenka į skurdo ratą ir tai yra pagrindinė socialinės rizikos ir atskirties prielaida. Skyrybas dažnai lemia smurtas (Simanavičiūtė, 2011). Yra daug rizikos veiksnių, kurie didina moters riziką patirti partnerio smurtą. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) kaip rizikos veiksnius įvardija žemą išsilavinimą, prievartą vaikystėje, smurtą šeimoje, asocialų asmenybės sutrikimą, priklausomybę nuo psichotropinių vaistų, dažną partnerių kaitą, neištikimybę, smurtą pateisinančias nuostatas, visuomenės normas, suteikiančias didesnes privilegijas ir statusą vyrams ir mažesnes privilegijas ir statusą moterims, moterų galimybes dirbti apmokamą darbą ir įgyti išsilavinimą (PSO, 2018).

Vienišos motinos su vaikais susiduria su įvairiomis krizinėmis gyvenimo situacijomis, tokiomis kaip skyrybos, partnerio netektis, neplanuotas nėštumas, kurios neigiamai veikia jų santykius ir trukdo jų asmenybei funkcionuoti. Nesugebėdamos susidoroti su iškilusiomis problemomis, vienišos motinos tampa pažeidžiamos, nepajėgios savarankiškai funkcionuoti ir labiau veikiamos socialinės rizikos veiksnių poveikio (Ivanauskienė, 2012). Jų bendradarbiavimas ir emocinis bendravimas yra prastas, o nepalanki aplinka neskatina sveiko ir produktyvaus asmenybės augimo ir vystymosi. Krizės ištiktos vienišos motinos dažnai vartoja alkoholį ir narkotikus, tampa priklausomos nuo azartinių lošimų, dėl negalios, skurdo ar socialinių įgūdžių stokos nesugeba pasirūpinti savo vaikais, smurtauja psichologiškai, patiria fizinę ir seksualinę prievartą, valstybės teikiamą paramą panaudoja prieš šeimos interesus (Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų įstatymas, 2006).

Vienišoms motinoms, auginančioms vaikus, dažnai tenka sunki našta, nes jos turi vienos rūpintis savo vaikais, išlaikyti juos ir atlikti motinos bei tėvo vaidmenį. Kai kurioms vienišoms motinoms sunku suderinti šiuos vaidmenis, todėl kyla vaidmenų konfliktas. Vaidmenų konfliktai gali trukdyti vienišoms motinoms patenkinti joms svarbius vaikų poreikius ir sėkmingai užbaigti socializacijos procesą (Simanavičienė, 2013). Vienišas motinas dažnai lydi finansinės problemos po skyrybų ar dėl kitų priežasčių, pavyzdžiui, vyras neprisideda prie vaikų priežiūros, visai nemoka, moka tik iš dalies arba moka nereguliariai. Dėl ribotų ekonominių išteklių ir materialinių, socialinių bei kultūrinių poreikių vienišos motinos kuria ir griežtai įgyvendina įvairias praktikas, skirtas ištekliams ir poreikiams subalansuoti. Daugelio vienišų motinų, kaip ir kitų nepalankioje padėtyje esančių grupių atstovių, kasdienį gyvenimą riboja išteklių trūkumas, o jų gyvenime vyrauja išgyvenimo trajektorijos mintys ir elgesys (Maslauskaitė, 2014).

Ališauskienė ir kt. (2015) kaip vieną iš pagrindinių vienišų motinų socialinės atskirties priežasčių nurodo ekonominę padėtį. Kasnauskienė, Šumskienė ir Kovalčiukaitė (2014), analizuodamos Canali ir Vecchiato (2010), teigia, kad skurdas yra pagrindinis socialinės atskirties požymis. Asmenys patiria socialinę atskirtį, kai dėl skurdo turi atsisakyti įprasto gyvenimo būdo. Mokslininkas McLachlan, Gilfillan, Gordon (2013) pabrėžia, kad socialinės atskirties sąvoka yra tęstinis procesas, kurį lemia daugybė rizikos veiksnių, tokių kaip nedarbas, diskriminacija, socialinių įgūdžių stoka, mažos pajamos, prastas būstas, didelis nusikalstamumas, prasta sveikata ir šeimos iširimas. Šios problemos yra tarpusavyje susijusios ir stiprina viena kitą, sudarydamos užburta žmonių gyvenimo ratą, iš kurio sunku ištrūkti

Branduolinė šeima, kurioje vyras yra šeimos maitintojas, o moteris rūpinasi vaikų priežiūra, tapo pagrindiniu daugelio šalių ir šeimos politikos rodikliu ir siekiu, nors ji nebe visiškai atitinka dabartinę demografinę situaciją ir daugumos visuomenių realybę (Mikkonen ir kt. 2016). Vis dar plačiai paplitusi nuomonė, kad vienišų motinų šeimos yra „iširusios“ ir „nepilnos“. Moterys, vienos

auginančios vaikus, neatitinka „geros motinos“ kriterijų, o vaikai laikomi rizikingais, dažnai pasižyminčiais prastais mokymosi rezultatais ir polinkiu į priklausomybes bei deviantinį elgesį. Lietuvos šeimos politikos tikslų analizė rodo, kad vienišų motinų šeimų situacija yra marginalizuojama, neįtraukiama į teisės prioritetus ir priskiriama prie nepalankių grupių. Lietuvos šeimos politika vienišas šeimas laiko "nepilnomis šeimomis" ir neįtraukia jų į prioritetinius politikos tikslus, remia jas tik tuo atveju, jei jos patenka į nepasiturinčių šeimų kategoriją (Skubiejūtė, 2020).

Vienišos motinos susiduria ne tik su ekonominiais, bet ir su socialiniais bei psichologiniais sunkumais. Labai tikėtina, kad vienišų tėvų šeimos, kuriose namų ūkio galva yra moteris, bus priskiriamos skurstančiųjų kategorijai arba gyvens žemiau skurdo ribos. Vienišos motinos susiduria su iššūkiais, kurių pačios įveikti negali. Dėl didėjančio skyrybų skaičiaus ir augančio vaikų, augančių nepilnose šeimose, skaičiaus Lietuvoje didėja įvairių paslaugų poreikis. Vienišos motinos kreipiasi į socialinės rūpybos įstaigas, kad šios padėtų joms išspręsti finansines problemas ir gauti socialines išmokas. Socialinės pašalpos skaičiuojamos kiekvienam šeimos nariui. Kuo mažiau namų ūkyje dirbančių asmenų ir kuo daugiau išlaikytinių, tuo didesnė valstybės parama. Valstybė moka pašalpas, ne mažesnes už valstybės remiamas pajamas vienam šeimos nariui (Perkumienė, Merkienė, Navasaitienė, 2010).

Lietuvos Respublikos Konstitucijos (1992 m.) 3 skyriaus 39 straipsnyje nustatyta, kad „Valstybė saugo šeimas, globojančias ir auklėjančias vaikus namuose, ir teikia joms pagalbą įstatymo nustatyta tvarka“. Valstybė yra įsipareigojusi teikti pagalbą šeimoms, nepajėgiančioms savarankiškai įveikti sunkumų. Socialinės paramos sistemą sudaro dvi dalys: piniginė socialinė parama ir socialinės paslaugos. Abi jos yra vienodai svarbios, tačiau Lietuvoje labiau išvystyti piniginės paramos tinklai, o socialinės paslaugos, nors ir gausios, yra nepakankamai naudojamos. Nors piniginė socialinė parama ir įvairios išmokos dažnai teikiamos su sunkumais susiduriančioms pilnoms ir nepilnoms šeimoms, daugeliui jų vien piniginės paramos nepakanka, kad pasikeistų jų gyvenimo kokybė, ir jiems reikia kompleksinės paramos tiek iš piniginės paramos, tiek iš socialinių paslaugų (Bartkutė, Čižikienė, 2012).

Perkumienė, Merkienė ir Navasaitienė (2010) teigia, kad valstybės parama šeimoms, kuriose vaikus augina vienišos motinos, yra nepakankama, todėl valstybė turėtų teikti finansinę, socialinę ir psichologinę paramą bei skirti daugiau dėmesio tokioms šeimoms. Be to, reikia gerinti informacijos sklaidą, nes daugelis vienišų motinų nežino apie joms teikiamą paramą ir socialines paslaugas.

Vienišos motinos, atsidūrusios nepalankioje padėtyje, ne tik neturi žinių, kaip bendrauti su sistema, bet ir mano, kad neturi vilties ką nors pakeisti, ir nepasitiki savimi, kad galėtų įsitraukti į pokyčius. Įgalinimas reiškia ne tik žmogiškųjų gebėjimų ugdymą, bet ir motyvavimą, švietimą ir pasitikėjimo savimi stiprinimą, kad žmonės patikėtų, jog yra pajėgūs, turi įgūdžių derėtis su vietos sistema ir nusipelno išteklių, reikalingų socialiniam funkcionavimui. Įgalinimas - tai strategija, kuria

siekiami sumažinti žmonių bejėgiškumo jausmą ir paskatinti juos prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą. Tai galima pasiekti pasitelkiant įvairias įgalinimo priemones. Viena iš vis dažniau visuomenėje naudojamų priemonių yra tarpusavio paramos grupės (Ivanauskienė, Liobikaitė, 2004).

Apibendrinant įgalinimo teoriją ir praktiką, skiriami trys įgalinimo lygmenys: individualus, grupinis, bendruomeninis įgalinimas. Įgalinant labai svarbi socialinė aplinka ir socialinis tinklas, kuris skatintų siekti pozityvių pokyčių. Įgalinant svarbus siekis paslaugų gavėjams sugrąžinti savo gyvenimo kontrolę, padėti atkurti pozityvią asmeninę ir socialinę tapatybę. Įgalinimas apima ilgalaikį procesą, kuriuo siekiama įgyti gebėjimą savarankiškai tvarkytis, ugdyti sąmoningumą, ginti savo teises, gebėti valdyti ir paskirstyti resursus bei išteklius. Įgalinimo procesą sudaro 4 etapai: supratimas ir sąmoningumas, Socialinio tinklo kūrimas ir mokymasis, mobilizacija ir veiksmai, integravimas. Šiuose etapuose paslaugų gavėjus lydi socialinis darbuotojas, kuris nukreipia, konsultuoja, informuoja, neprimesdamas savo nuomonės, tačiau teikiant tokių požymių turinčias paslaugas, kaip: orientacija į paslaugų gavėją, pagarba žmogiškajam orumui, teisė į apsisprendimą priimti paslaugas, prieinamumas, pasiekiamumas, tęstinumas. Pagrindinės vienišos motinystės priežastys yra: skyrybos, nutrūkusi kohabitacija, partnerio netektis. Dažnai skyrybas lemia smurtas, priklausomybės, prievarta. Vienišą motinystę nulemia ir moterų išgyvenimai vaikystėje, kurie trikdo jų socializacijos procesą, tapatybės formavimąsi, Vienišos motinos susiduria ne tik su ekonominiais, bet ir su socialiniais bei psichologiniais sunkumais. Vienišų motinų šeimos, priskiriamos socialinės atskirties grupei, kadangi dažnai jos gyvena skurde, kas apriboja jų dalyvavimą visuomeniniame gyvenime. Vienišos motinos susiduria su iššūkiais, kurių pačios įveikti negali. Vienišos motinos kreipiasi į socialinės rūpybos įstaigas, kad šios padėtų joms išspręsti finansines problemas ir gauti socialines išmokas. Socialinės pašalpos skaičiuojamos kiekvienam šeimos nariui. Kuo mažiau namų ūkyje dirbančių asmenų ir kuo daugiau išlaikytinių, tuo didesnė valstybės parama. Valstybė moka pašalpas, ne mažesnes už valstybės remiamas pajamas vienam šeimos nariui. Efektyviausia įgalinimo priemonė, vienišų motinų kontekste, įvardijama kaip savitarpio pagalbos grupės.

3. BIOGRAFINIS PASAKOJIMAS KAIP ĮGALINIMO STRATEGIJA

Šiame skyriuje kritiškai nagrinėjamas biografinio pasakojimo metodas, kurį sukūrė Vokiečių sociologas Fritzas Schütze. Aptarta, kad metodika gali padėti atskleisti psychosocialinės patirties sritis, kurias gali būti sunku atskleisti naudojant kitas interviu technikas. Metodas apima nuodugnią pasakojimo transkripcijos analizę, atskyrimą tam tikros tekstinės, performatyvios ir emocinės savęs pasakojimo dimensijas. Jis gali suteikti vertingų įžvalgų apie asmeninių išgyvenimų ir emocinių trajektorijų būdus, iš dalies formuojamas giminystės dinamikos, socialinių-ekonominių ir politinių procesų ryšys, kuris gali turėti įtakos tapatybės ugdymui ir gyvenimo nuostatų formavimuisi. Kaip paaiškės šiame skyriuje, metodas taip pat dažnai sukuria naudingą apmąstymo erdvę pašnekovams, leidžia jiems išreikšti, bendrauti ir dirbti per skausmingus ar painius gyvenimo trajektorijos išgyvenimus. Mažiau tikėtina, kad tai atsitiks naudojant struktūrinį ir pusiau struktūrinį interviu metodą, kai dažni tyrėjo klausimai gali trukdyti gilaus vidinio proceso atspindžiui. Šiame skyriuje aptariamas biografinio pasakojimo metodas, jam priskiriama įgalinimo funkcija, engiamų, socialinės atskirties grupių kontekste. Pateikiama biografinio pasakojimo strategija, nauda siekiant ugdyti socialinių paslaugų gavėjų sąmoningumą ir juos įgalinti.

3.1. Biografinio pasakojimo metodo ištakos

Viena vertus, naratyviniai tyrimai turi daugybę pradmenų ir tai įvairiais būdais turi įtakos dabartiniam jos populiarumui kaip paradigmiam pasirinkimui socialinėje srityje ir kultūros analizėje. Čia biografinis pasakojimas kartais pasireiškia kaip ontologija, at kartais kaip epistemologija, o labai dažnai ir kaip euristinė strategija ar metodas. Šią triadą galima perfrazuoti taip: ontologija – socialinė tikrovė turi būti suprantama kaip iš esmės organizuota struktūra naratyvuose, pvz.: biografinis pasakojimas yra kiekviename amžiaus, kiekvienoje vietoje, kiekvienoje visuomenėje; ji prasideda nuo pačios žmonijos istorijos ir ten niekur nėra ir nebuvo žmonių be pasakojimo, epistemologija – biografinis pasakojimas suteikia geresnį būdą suprasti, kaip socialinė tikrovė yra prasminga ryšių turintiems reiškiniams, t.y.: pasakojimai apie x yra geriausias būdas paaiškinti x įvykius, o euristinis metodas – biografinio pasakojimo analizė mums suteikia aktyvias strategijas ir sistemines metodikas aktualiems socialiniams aspektams fiksuoti, aiškinti ir spręsti (Svažek, Domecka, 2020).

Galima išvardinti daug krypčių, kaip biografinio pasakojimo metodas gali būti interpretuojamas, tačiau dažniausiai jos viena su kita vienokiu ar kitokiu būdu siejasi (pvz., naratyvinės epistemologijos priėmimas skatina sukurti euristinių strategijų rinkinį). Kai kuriems,

dabartinis susidomėjimas biografiniu pasakojimu ir biografinio pasakojimo analize kyla iš literatūros teorijos, kitiems – tai etnografijos tęsinys. Tyrinėtojai įvairių disciplinų (pvz., antropologijos, sociologijos, psichologijos, psichiatrijos, medicinos, socialinio darbo, kriminologijos, pedagogikos, istorijos, žinių ir organizacijos valdymas ir t.t) taip pat neišvengiamai naudojami pasakojimais ir mano, kad pasakojimas yra svarbiausias dalykas atliekant tyrimus realiame gyvenime, dalyvaujant tikriems žmonės, suvokiantiems pasaulio, kuriame gyvena, sudėtingumą. Kai kuriais atvejais biografinis pasakojimas taip pat yra neatsiejama dalis jų vykdomo darbo. Socialiniai darbuotojai, klauso klientų istorijų, jų problemų ir taiko įvairius pagalbos principus išgirdę ir išanalizavę klientų pasakojimus (Mueller 2019).

Biografinis pasakojimas yra novatoriškas, reiškiniams pagrįstas tyrimo metodas, sukurtas integruojant kelių kokybinių požiūrių elementus į metodų sintezę. Biografinis pasakojimas remiasi kritiškai įvertintais teoriniais, į patirtį orientuotais, naratyvo pagrindais ir principais. Bei apima kai kuriuos naratyvinio tyrimo, pusiau struktūruoto interviu ir epizodinio interviu bruožus. Biografinio pasakojimo tikslas – geriau suprasti reiškinį, generuojant individualias patirties istorijas apie tą reiškinį. Biografinio pasakojimo dalyvis pateikia pasakojimą apie savo patirtį, susijusią su socialiniu reiškiniu, ribotos situacijos ar epizodo kontekste (Slembrouck 2015).

Dažnai biografinio pasakojimo procese tyrimo dalyviai patiria daug emocijų, kurios gali būti vertinamos kaip priemonė asmenims transformuotis iš skaudžios patirties. Biografinis pasakojimas plačiausia prasme suprantamas kaip apmąstymas apie alternatyvias savo gyvenimo eigos tendencijų interpretacijas, savikritiškas bandymas suprasti savo klaidingą nuomonę apie save, pačių susikurtų ar kitų uždėtų kliūčių įvertinimas struktūrinėmis sąlygomis ir būsimos gyvenimo krypties įsivaizdavimas. Sėkmingai įvykdytas biografinis pasakojimas, gali padėti pasiekti biografinio pasakojimo autoriui minčių, kūno ir emocijų dermės dabartiniame momente (Deb, 2022).

Vokiečių sociologas Schütze aiškiai apibrėžė biografinio pasakojimo proceso instrukcijas. Labai svarbu, kad biografinių pasakojimų autoriai jaustųsi patogiai, nevaržomai, jų netrikdytų aplinka, todėl, jie turi teisę rinktis jiems patogiausią vietą pokalbiui. Biografinio pasakojimo atstovo patirtis rodo, kad pasakojimas paprastai trunka nuo vienos iki dviejų valandų. Taip pat neįrašytas bendravimas su pasakotoju vėliau gali suteikti pildomų užuominų apie pašnekovų savęs suvokimą ir kai kuriais atvejais tai svarbu paminėti ir įtraukti į analizę. Paprastai pašnekovai anksčiau numatyto biografinio pasakojimo laiko, nepasakoja daug informacijos apie save, nors tam tikros ištraukos būna pasakytos ir perpasakotos prieš biografinio pasakojimo momentą. Praktiškai neįmanoma atkurti ir pakartoti ar surepetuoti visos gyvenimo istorijos scenarijaus, dėl to pasakotojai gali nustebti patys, sprendami klausimus, kurių neplanavo ar nesitikėjo aptarti prieš pradėdant pasakoti savo gyvenimo istoriją. Prieš pradėdant tyrimo dalyviui pasakoti savo biografinę istoriją, tyrėjas paaiškina bendrą tyrimo temą bei atkreipia dėmesį į tai, kad pasakodamas savo gyvenimo istoriją pašnekovas gali

paminėti viską, kas jam atrodo svarbu. Svarbiausia, kad pašnekovams būtų pasakoma, kad jie gali užtrukti tiek, kiek jiems atrodo būtina papasakoti savo istoriją. Per pirmąjį biografinio pasakojimo etapą, tyrėjas į pasakojimą nesikiša ir pateikia tik ribotus, dažniausiai neverbalinius, atsakymus. Kai pašnekovas nurodo, kad pasakojimas baigtas, pasakojimas pereina į antrą etapą, kai užduodami papildomi klausimai apie pašnekovo biografiją, pateikiamos reakcijos į temas, kurias pasakotojas iškėlė pirmajame pasakojimo etape. Paskutinėje fazėje tyrėjas klausia apie tam tikrų sprendimų motyvus, pozuoja daugiau aiškius klausimus, susijusius su tyrimo projekto tema (Berner-Rodoreda, Bärnighausen, Kennedy, Brinkmann, Sarker, Wikler, McMahon, 2020).

Toliau pateikiamas Schütze biografinio pasakojimo metodo požiūris platesnėje metodologinėje srityje. Galima išskirti realistinį ir konstruktyvistinį biografijos požiūrį. Realistinio požiūrio ribose, biografija traktuojama kaip neatsiejama socialinės tikrovės dalis, tiesiogiai atspindinti žmonių mintis, planus ir veiksmus. Tačiau Schütze daro prielaidą, kad pasakojimai tiesiog atspindės socialinius ir asmeninius tikrovės reiškinius, kurie veda į nesupratimą dėl biografinės analizės empirinio pagrindo. Antrasis požiūris biografinius pasakojimus traktuoja kaip grynas konstrukcijas, daroma prielaida, kad biografiniai pasakojimai gali būti laisvai sugalvoti ir keičiami, priklausomai nuo to, kas vyksta šiuo metu pasakotojų gyvenime. Konstruktyvistiniu požiūriu galima teigti, kad biografiniai pasakojimai yra tarsi spektaklis, kuris priklauso nuo pokalbio situacijos ir tam tikrų pašnekovo savybių, pvz.: lytis, amžius ir kultūrinė aplinka. Svarbu paminėti ir tai, kad biografiniai pasakojimai turi performatyvią dimensiją, todėl, kad istorijos bent iš dalies sąmoningai surežisuotos ir nukreiptos į tam tikrą tikslą, nes tiek pasakotojas, tiek tyrėjas ieško moralinių pamokų ir darnos jausmo. Tačiau, pasak Schütze, biografinis pasakojimas neturėtų būti vertinamas tik kaip laisva ir lanksti eiga pasakotojo požiūriu, kaip esminė gyvenimo patirtis, suformavusi žmonių patirtį psichologinėje sąrangoje, kuri negali neįtakoti gilios pasakojimo struktūros (Ronkainen, Kavoura, Ryba, 2016).

3.2. Biografinio pasakojimo apribojimai: trumpalaikė sąveika, konkrečios prielaidos, etika

Analizuojant biografinio pasakojimo metodo, taip pat svarbu atsižvelgti į kai kuriuos šio metodo apribojimus. Pirmasis apribojimas – trumpalaikė sąveika, čia kalbama apie santykinį tyrimo susitikimo trumpumą. Reiškia, kad tyrėjai susitinka su savo pašnekovu tik kartą ar du, bendraudami kelias valandas. Nors tokie trumpi susitikimai dažnai būna stebėtinai sudėtingi biografinių pasakojimų kontekste, generuojant naudingų įžvalgų, metodui trūksta pranašumų ilgalaikėje perspektyvoje. Tyrėjai dažnai praleidžia savaites, mėnesius ar net metus konkrečiose bendruomenėse

arba tyrimo dalyvius aplanko reguliariai per visą reikšmingą jų gyvenimo laikotarpį. Ilga ir dažna sąveika tyrimo lauke suteikia daug galimybių naudoti įvairius tyrimo metodus, pradedant dalyviu stebėjimu ir baigiant neformaliais pokalbiais iki pusiau struktūruotų ir struktūrizuotų interviu. Akivaizdu, kad ilgalaikė sąveika, kelių metodų naudojimas tyrime, sukuria daugiau galimybių tiriamąjį reiškinį analizuoti įvairiomis perspektyvomis. Tuo tarpu biografinio pasakojimo atveju asmenys yra vaizduojami kaip pasakotojai, bandantys įprasminti savo individualias gyvenimo trajektorijas per labai trumpą laiką, kas sąlygoja tyrimo detalių papildymą įvairia informacija ir kt. (Herrera Pastor, Frost, 2021).

Pasak Adhabi, Anozie (2017) antroji problema kyla iš to, kad biografinio pasakojimas gali ir nebūti prasmingas žmonėms, kurie nėra susipažinę su performatyviais individualaus savęs atskleidimo žanrais, todėl gali būti visiškai netinkamas ir neproduktyvus tam tikromis aplinkybėmis. Metodas taip pat projektuoja konkrečias prielaidas apie tarpasmeninio bendravimo procesą ir apie savastį kaip reflektivaus pasakojimo ir pagrindinio veikėjo konstravimo centrą. Pastebima, kad žmonės kurie turi tiesioginių ar netiesioginių žinių apie konsultavimo praktiką, tie, kurie domisi šeimos istorija, kuriems teko staiga prisitaikyti prie skirtingų gyvenimo situacijų geba konceptualizuoti savo gyvenimą skyriais „prieš“ ir „po“ krizinių įvykių. Taip pat gali būti asmeninės priežastys, kodėl kai kuriems pašnekovams lengviau papasakoti savo istoriją, kai kurie yra tiesiog kalbesni nei kiti, o kiti gali lengviau bendrauti su konkrečiu pašnekovu dėl bendros lyties, etninės kilmės ar kitų asmeninių priežasčių.

Trečioji problema yra susijusi su tyrimų etika. Kaip įprasta socialinių mokslų tyrimuose, tyrimo dalyviai dažniausiai yra anonimiški. Dėl pateikiamų duomenų pobūdžio, susidedančio iš detalių apie asmens gyvenimo eigą, meta iššūkį idėjai, kad anonimiškumas gali būti lengvai garantuotas. Papildoma etinė problema kyla iš gana ypatingo emocinio biografinio pasakojimo perteikimo dinamikos, kai kartais gali iškilti skaudūs prisiminimai visai netikėtai. Tyrimo gali ne tik prisiminti, bet ir iš naujo patirti praeitę kančias ir gali jaustis nepatogiai, kai negali nuslopinti intensyvių jausmų pasakojant savo istoriją. Nors pasirinkimas bet kuriuo metu pasitraukti iš tyrimo visada suteikiama prieš pokalbį, nepageidaujamo emocinio diskomforto rizikos visiškai išvengti nepavyks (Huinink, Hollstein, 2021).

Tačiau yra tam tikrų apribojimų, į kuriuos reikėtų atsižvelgti prieš jį įgyvendinant. Tyrėjui labai svarbu prisiminti, kad pasakojimas yra vidinis, subjektyvus socialiai sukonstruotos patirties pasakojimas – jis atspindi sudėtingą praeitę, aplinkybių, konteksto ir santykių sąveiką. Tai reiškia, kad empirinių duomenų, gautų naudojant naratyvinius interviu, įvertinimas ne visuomet gali duoti prasmingų teiginių apie dominantį reiškinį. Biografinio pasakojimo tikslas nėra lyginamasis, o tai reiškia, kad analizės procese keliami papildomi reikalavimai rasti rezonanso taškus. Biografinis pasakojimas taip pat nėra tinkamas metodas tiriant visus socialinius reiškinius. Tyrėją dominantis

fenomenas turi būti įtrauktas į istorijų seriją, tai taip pat turi patirti dalyviai tam tikromis aplinkybėmis. Galiausiai, dalyviams, pasakojantiems savo asmeninę patirtį, atsiranda daug prasmės, todėl šio metodo naudojimas turi etinių pasekmių. Istoriskai buvo manoma, kad skatinantys pasakojimai visiškai priklauso terapinės praktikos sričiai ir dažnai sukelia emocines dalyvių reakcijas. Dalyviai taip pat gali suabejoti socialine, politine ar ekonomine dinamika, kuri lėmė jų konkrečią patirtį. Tyrėjas turėtų būti pasirengęs valdyti šias situacijas, iš anksto atidžiai įvertindamas dalyviams kylančią riziką ir atitinkamai parengdamas ataskaitų protokolus ir išteklius. Be to, šis metodas neapima aiškios diskusijos su dalyviais apie tai, kaip jų istorijos yra susietos su asmenine tapatybe, todėl dažnai reikia suteikti dalyviui išteklius, kuriuos galėtų sekti, jei nori išsiaiškinti šiuos ryšius (Bogner, Rosenthal, 2022).

3.3. Biografinis pasakojimas – socialinio darbo metodas socialinių paslaugų gavėjų įgalinimo kontekste

Pasak Creswell ir Poth (2016), biografiniai pasakojimai suprantami kaip pasakojimai, sudaryti iš sakomų ar rašomų žodžių, chronologiškai susijusių įvykių ar veiksmų arba įvykių ar veiksmų serijos. Biografinio pasakojimo metodas gana plačiai taikomas marginalizuotų grupių ir narių tyrimuose kaip įgalinantis įrankis aprašyti tiriamojo gyvenimo patirtį - derinant įvairias tiek neigiamas, tiek teigiamas patirtis ir sprendimų priėmimo procesus įvairiais gyvenimo etapais (Indriliūnaitė, 2018).

Manoma, kad biografinio pasakojimo metodas yra ypač svarbus būdas atskleisti vienišų motinų patirtį ir problemas privačioje sferoje, kurioje jos tradiciškai veikia, ir viešojoje sferoje, kurią jos mažai kontroliuoja. Šis metodas svarbus ne tik atskleidžiant moterų padėtį, bet ir pristatant engiamų grupių, kurių balsai buvo nutildyti, patirtis. Biografiniai pasakojimai įgalina ir išlaisvina engiamas grupes. Tai tarsi dialogo su savimi užmezgimas, savęs atradimas iš naujo, savo tapatybės apibrėžimas ir atskleidimas, kas aš esu ir koks aš esu. Biografiniai pasakojimai užtikrina dialogą tarp savęs ir visuomenės, tarp realaus ir idealaus „aš“, tarp visuomenės apibrėžto „aš“, tarp buvimo tam tikros lyties asmeniu ir supratimo, kaip būti savimi čia ir dabar (Mažeikienė, Dorelaitienė, 2011).

Viena vertus, biografiniai naratyvai išreiškia individualaus „aš“, išgyventos patirties ir asmeninės kasdienės patirties konstravimą, kita vertus, subjektyvumas atsiranda platesnių socialinių ir ekonominių struktūrų kontekste. Biografiniai pasakojimai ne tik turi subjektyvių implikacijų, bet ir leidžia įžvelgti objektyvias socialines struktūras. Rekonstruodami savo praeitį, tyrimo dalyviai dažnai atskleidžia kolektyvines kultūros, ekonominių struktūrų, lyčių ir socialinių nuostatų patirtis (Mažeikienė, Dorelaitienė, 2012).

Bornat, (2012) pabrėžia biografinių pasakojimų privalumus. Tai *interaktyvumas* (duomenų gavimas per tiesioginę socialinę sąveiką, pavyzdžiui, interviu), *subjektyvumas* (dėmesys emocijoms ir jausmams, išvalgoms apie individo situaciją ir patirtį, saviraiškos akcentavimas), *struktūra* (rėmimasis šališkumu ir tyrėjo turimų idėjų sistema, įvairių srities teorijų įtaka rengiant duomenis) ir *kontekstas* (reikšmė suteikiama asmeniniam požiūriui ar požiūrių rinkiniui, kurį formuoja laikas ir vieta, kurioje yra tyrėjas, organizacija, kuriai jis priklauso, ir problemos, su kuria jis dirba, apimtis).

Pasak Taylor (2013), biografinio pasakojimo metodas yra feministinių ir kitų išsilaisvinimo judėjimų metu kylančių „balsų“ išraiška ir įgalina tuos, kurie neturėjo galimybės papasakoti savo gyvenimo istorijų, skatinti socialinius pokyčius. Indriliūnaitė (2016) teigia, kad pasakotojas, kaip įvykių interpretatorius, susieja konkrečius gyvenimo įvykius unikaliu savo pasirinktu būdu, suteikdamas jiems vienokią ar kitokią prasmę ir kurdamas santykius su žmonėmis bei jų tarpusavio santykius.

Pasak Suárez-Ortegos (2012), biografinio pasakojimo procesas gali sustiprinti asmens socialinį tinklą, palengvinti problemų supratimą ir padėti rasti jų sprendimo būdus. Jis leidžia kiekvienam analizuoti ir interpretuoti savo tikrovę. Šis metodas įgalina asmenis ir suteikia jiems priemonių imtis veiksmų ir keisti savo tikrovę. Biografinio pasakojimo metodas ypač svarbus socialinio darbo srityje. Socialiniai darbuotojai gali naudoti savo klientų gyvenimo istorijas kaip paramos ir įgalinimo priemonę. Biografiniai pasakojimai parodo, kaip socialiniai veikėjai interpretuoja gyvenimo situacijas ir kaip jie susidoroja su stresiniais momentais (Juodeškaitė, Mažeikienė, 2012).

Biografinio pasakojimo metodas padeda asmenims suprasti ir paaiškinti savo patirtį (aprašytą pasakojimuose), interpretuoti ją platesniame kontekste ir išsiaiškinti patirties reikšmę patiems asmenims. Biografinė medžiaga suteikia galimybę susipažinti su kasdienio gyvenimo patirtimis ir krizėmis bei joms suteiktomis formomis (Paurienė, 2013). Biografiniai pasakojimai atskleidžia savitą tapatybę ir parodo, kokios sąlygos lemia transformaciją ir skirtingų socialinių bei ekonominių sąlygų atsiradimą. Biografinių naratyvų tyrimas gali atskleisti individo gyvenimo dinamiką, vidinį sudėtingumą ir prieštarumą, įtampas ir daugialypiškumą (Mažeikienė, Dorelaitienė, 2012).

Biografiniai pasakojimai apima ne tik įvykių aprašymus, bet ir emocijas, nuomones, išgyvenimus ir vertinimus (Markauskienė, Mažeikienė, 2015). Biografinio pasakojimo metodas gali peržengti dualistinę „aš-kitas“ sistemą. Nes kai pašnekovai (tyrimo dalyviai) atsiveria tiek, kiek klausytojas (tyrėjas) gali priimti, biografinis pasakojimas tampa socialinio konteksto atspindžiu, kuriame galima pamatyti subjektyviai išgyventą laiko perspektyvą, tekančią iš praeities į dabartį ir į ateitį. Biografiniais pasakojimais paprastai siekiama atskleisti „aukštus“ ir „žemus“ gyvenimo istorijos taškus, svarbiausius pašnekovo gyvenimo prisiminimus (Orlova, Gruževskis, 2014).

Pasak Račiūnaitės-Paužuolienės (2011), biografiniuose pasakojimuose visada pateikiamas tam tikras požiūris, dažnai juose esama vaizduotės ir tikėjimo elementų. Analizuojant biografinius pasakojimus labai svarbus tampa socialinis kontekstas. Tyrėjai, fiksuojantys gyvenimo naratyvus, turi būti jautrūs tam, kaip kultūriniai veiksniai (simboliai, asmeninės idėjos, pasakojimo stiliai, gyvenimo sistemos, politinės struktūros, lyčių vaidmenys ir kasdienio gyvenimo mikropolitika) tarpininkauja ir kuria būdus, kuriais žmonės patiria, supranta ir perpasakoja savo gyvenimą. Biografiniuose pasakojimuose atsispindi asmeninės etinės asmens vertybės ir nuostatos, o pasakotojas ne tik veikia ir jas patiria, bet ir "apmąsto", vertina ir mokosi iš savo veiksmų, kaskart pasakodamas juos kuria ir formuoja, o ne tik pasakoja ir išreiškia savo vertybes.

Socialinis biografinių pasakojimų iššūkis akademinėi tradicijai - ne perkelti dėmesį nuo „didelių žmonių“ ir įvykių studijų į „mažų žmonių“ kasdienį gyvenimą, bet veikiau suteikti „mažų žmonių“ istorijoms tokią pačią svarbą kaip ir „didelių žmonių“ istorijoms. Tam tikra prasme biografiniai pasakojimai gali būti laikomi „mažų žmonių“ socialinės propagandos forma. Žmonės, reflektuodami apie savo praeitį, patvirtina ir atranda savo vertę, kuri padeda jiems kurti savo ateitį (Žvinklienė, 2010). Biografinio pasakojimo metodu siekiama suteikti balsą periferijoje esantiems žmonėms ir atskleisti jų stiprybes, padedančias atlaikyti ilgalaikius gyvenimo iššūkius, o norint teikti tikslingą paramą, būtina žinoti, ką asmenys yra išgyvenę (Žičkutė, Malinauskas, 2013).

Asmeninė pasakotojo patirtis yra labai svarbi analizuojant biografinius pasakojimus, kurie turėtų būti interpretuojami kaip realių įvykių ir faktų aprašymas. Kitaip tariant, svarbu suprasti, kaip pasakotojas išreiškia save, kokie jo gyvenimo įvykiai yra jo pasakojimo centre, kokie pasakojimo motyvai yra priežastingai susiję ir kaip jie susiję arba nesusiję su istoriniu kontekstu. Analizuojant biografinius pasakojimus taip pat galima stebėti, kam patys pasakotojai skiria daugiausia dėmesio ir ką praleidžia. Šis metodas yra vienas iš svarbiausių socialinių išteklių kuriant ir palaikant asmeninę tapatybę, jis svarbus kuriant vidinį ir privatų identitetą ir net perduodant bei derantis dėl šio identiteto kitiems (Lukošienė, 2019).

Biografiniai pasakojimai grindžiami prielaida, kad žmonės apibūdina socialinę tikrovę kaip išgyventų įvykių pasakojimą. Šis metodas padeda padaryti tai, ko neatskleidžia kitos strategijos: pažvelgti į socialinius įvykius ir procesus iš vidaus, aprašyti dalyvių patirtį, padėti jiems suprasti ir įgalinti juos rekonstruoti savo istorijas (Šamšonienė, 2012). Biografiniuose pasakojimuose geriau pabrėžiami subjektyvūs asmenų išgyvenimai, jų kuriama tapatybė ir vertybės, sukuriamas pasakotojo praeities gyvenimas ir dabarties tapatybė. Taigi biografiniai pasakojimai tampa asmens susikurtos tapatybės dalimi ir gali būti perpasakojami, pabrėžiant konkrečius gyvenimo momentus, aktualius dabatinei situacijai (Račiūnaitė-Paužuolienė, Matusevičienė, 2018).

Biografiniai pasakojimai leidžia socialinės atskirties problemą redukuoti į keletą fragmentiškų biografinių kontekstų, kuriuose, priklausomai nuo laiko ir vietos, atsiranda tam tikra suvokimo

interpretacija, atskleidžianti platesnę sampratą (Bučaitė-Vilkė, 2014). Biografiniame pasakojime gali būti vienas ar keli išskirtiniai ir itin ryškūs prisiminimai apie pirmą susidūrimą su išskirtiniu įvykiu. Prisimenamos aplinkybės, kuriomis asmuo pirmą kartą sužinojo apie įtakingą įvykį. Šis prisiminimas yra stipriai paveiklus įvykio rezultatas, t. y. jis įsirežia į atmintį. Atmintis organizuojama sąmonėje, o vėlesni prisiminimai siejami su ankstesniais pagrindiniais asmens prisiminimais. Tačiau tai nereiškia, kad asmuo turi vieną nuoseklią atmintį. Tyrimai rodo, kad svarbų vaidmenį atlieka emocijos, o įvykiai, susiję su neigiamomis emocijomis, dažniau įsirežia į žmonių atmintį (Vervečkienė, 2019).

Pasak Roseneil (2012), biografinio pasakojimo metodas leidžia ir reikalauja, kad tyrėjai sutelktų dėmesį į biografijoje vykstančius procesus ir istorinį kontekstą, individo reikšmę ir platesnį sociokultūrinį lauką. Šie autoriai teigia, kad biografinio pasakojimo metodas nesąmoningai atskleidžia asmeninius ir sociokultūrinius individų interesus bei įvairius procesus. Pasakodami apie savo praeities patirtį, individai gali apmąstyti savo veiksmus, išgyventi emocijas, pasimokyti iš įvairių situacijų ir pamatyti savo ateities viziją. Tai leidžia tyrėjams kurti pagalbos individui strategijas, ieškant pasakojimuose įvairių prasmų.

Suárez-Ortega (2012) mano, kad biografinio pasakojimo metodas yra priemonė, padedanti suprasti, apmąstyti, transformuoti ir kurti naują gyvenimo patirtį. Biografinis metodas apibrėžiamas kaip interviu technika, turinti didelę įtaką asmenybės raidos proceso rekonstrukcijai. Svarbiausiais biografinio pasakojimo aspektais autorius įvardija refleksijos proceso, galinčio numatyti ateitį ir suteikti „balsą“ marginalizuotoms žmonių grupėms, kurios yra labai svarbios formuojant nuostatas, vertybes ar sąmonę mikro-, makro- ir mezolygmeniu, plėtojimą.

Pasak Corbally (2015), biografinis pasakojimas yra savęs konstravimo ir rekonstrukcijos procesas. Bamberg (2020) teigia, kad biografinio pasakojimo metodas paaiškina arba normalizuoja tai, kas įvyko, pasakodami gyvenimo istorijas, apmąstydami, kodėl viskas įvyko taip, kaip įvyko, projektuodami ateities viziją. Pasitelkdami pasakojimus žmonės aprašo, kaip jie, kaip individai, patiria tam tikrus dalykus ir įvykius, ir suteikia šiai patirčiai subjektyvią prasmę.

Apibendrinant biografinio pasakojimo strategiją, pastebima, kad veiksmingas būdas įgalinti socialinių paslaugų gavėjus ir ugdyti jų sąmoningumą yra biografiniai pasakojimai. Šis metodas leidžia asmenims išreikšti savo nuomonę, apmąstyti savo patirtį ir sukurti ateities viziją, taip pat suteikia galimybę būti išklausytoms engiamoms socialinės atskirties grupėms. Biografiniai pasakojimai neatsiejami nuo refleksijos proceso, kuris pasakotojams suteikia galimybę savo išgyventai patirčiai prasmę, rasti ryšius tarp praeities dabarties ir ateities. Individai, būtent biografinio pasakojimo metu reflektuodami apie savo praeitį, patvirtina ir atranda savo vertę, kuri padeda jiems kurti savo ateitį. Taip pat atliekant biografinio pasakojimo tyrimą reikia atsižvelgti ir į tyrimo ribotumus, kurie pasireiškia trumpalaikėje sąveikoje, todėl svarbu iš tiriamųjų surinkti kuo

daugiau įvairios informacijos. Taip pat svarbu tyrimo etika, etinė problema kyla iš gana ypatingo emocinio biografinio pasakojimo perteikimo dinamikos, kai kartais gali iškilti skaudūs prisiminimai visai netikėtai. Tyrimo gali ne tik prisiminti, bet ir iš naujo patirti praeities kančias ir gali jaustis nepatogiai, kai negali nuslopinti intensyvių jausmų pasakojant savo istoriją. Ne visuomet žmonės geba papasakoti savo istoriją nuosekliai taip kaip dažniausiai yra pasakojami biografiniai pasakojimai, todėl toks tyrimas kartais gali būti visiškai nenaudingas, nereflektyvus tiriamųjų atžvilgiu.

4. VIENIŠŲ MOTINŲ ĮGALINIMAS: BIOGRAFINIO PASAKOJIMO TAIKYMAS

4.1. Empirinio tyrimo metodologija

Tyrimo metodai. Baigiamajame darbe buvo naudota mokslinės literatūros analizė, kokybinė prieiga – biografinis pasakojimas, tematinė analizė. Mokslinės literatūros analizės tyrimo metodas yra pagalbinė priemonė, skirta analizuoti ir interpretuoti gautus tyrimo rezultatus (Kardelis, 2016). Kokybinio tyrimo prieiga pasirinkta todėl, kad, pasak Žydžiūnaitės (2017), kokybinio tyrimo pagrindu surinkti duomenys atskleidžia ne faktus ir statistiką, o patirtis, išgyvenimus, procesus bei įvairias prasmes, to ir yra šio tyrimo tikslas. Šiame tyrime naudojamas duomenų rinkimo metodas – biografinis pasakojimas, kuris yra ne tik įrankis socialiniams procesams tirti, bet ir tyrimo objektas – rašytinė ir žodinė gyvenimo istorija, kurioje yra aprašomasis individo modelis ir konstruojamas prasmės pasaulis (Kraniauskienė, 2002). Dar viena šio metodo pasirinkimo priežastis, tai, kad jis leidžia tyrimo dalyviams atskleisti savo netipinę patirtį, sava kalba. Biografinio pasakojimo metodas ne tik perteikia subjektyvumo reikšmę, bet ir leidžia pažvelgti į objektyvias socialines struktūras (Mažeikienė, Dorelaitienė, 2011). Duomenų apdorojimui pasirinktas tematinės analizės metodas. Tai priemonė, skirta tyrėjams išsamiai analizuoti, atvaizduoti ir interpretuoti tyrimų duomenis. Šis metodas padeda nustatyti reprezentatyvius duomenų kodavimo modelius ir suformuluoti su tyrimo problema susijusias temas. Teminė analizė šiame tyrime grindžiama realistine paradigma ir kontekstualistiniu požiūriu, kuris analizuoja tai, kaip žmonės įprasmina savo patirtį. Tai reiškia, kad ji sutelkia dėmesį į dalyvių patirtį ir suteikia analizuojamam reiškiniui prasmę realioje aplinkoje. Tematinė analizė grindžiama realistine paradigma ir kontekstualistiniu požiūriu tinka naujoms, nepakankamai ištirtoms ir socialiai jautrioms temoms analizuoti. Kokybinis tyrimas grindžiamas indukcine tyrimo perspektyva. Tai reiškia, kad tyrėjas, siekdamas konceptualizuoti ir interpretuoti, pirmiausia išnagrinėja tyrimo medžiagą, ieškodamas pagrindinių sąvokų ir reikšmių. Indukcinė perspektyva padeda tyrimo duomenis suskirstyti į temas, o suformuluotos temos gali būti tikslinamos arba atmetamos ir iš naujo apibrėžiamos (Žydžiūnaitė, Sabaliauskas, 2017).

Tyrimo imtis: 4 tyrimo dalyvės, vienišos motinos. Keturių asmenų imtis nebuvo apibrėžta iš karto, tačiau eigoje buvo pastebėta, kad buvo gauta pakankamai duomenų, pasiektas teorinis duomenų prisotinamumas, todėl poreikio imti daugiau dalyvių – nebuvo. Imties tipas – kritinių įvykių imtis, kadangi tyrimo dalyvės turi atitikti tik vieną kriterijų – vienos auginti nepilnamečius vaikus. Tiriamieji buvo atrinkti, remiantis *patogiosios atrankos* metodu, kai pasitelkiami tyrėjui lengviausi prieinami atvejai. Šis metodas taupo tyrėjo laiką (Žydžiūnaitė, 2017). Imties dydis sudarytas

prisotinimo principu, kuomet imtis didinama viena tyrimo dalyve, kol nebesurenkama naujų duomenų. Tyrime dalyvavusių vienišų motinų amžius svyruoja nuo 28 iki 45 metų, dvi vienišos motinos yra įgijusias vidurinį išsilavinimą, likusios trys vienišos motinos yra įgijusios profesinį išsilavinimą.

4.1. lentelė. *Tyrimo dalyvių charakteristikos*

Tyrimo dalyvė	Amžius	Vaikų skaičius	Apibūdinimas
I-1	45	4	Oficialiai išsiskyrusi. Gyvena kaime. Augina du paauglius vaikus. Išsilavinimas vidurinis, nebaigtas aukštasis, dirbanti.
I-2	32	1	Nutrūkusi kohabitacija. Gyvena nuomojamame būste, augina 7 metų sūnų. Išsilavinimas nebaigtas profesinis, dirbanti.
I-3	30	3	Nutrūkusi kohabitacija. Gyvena krizių centre, augina 1 metų sūnų, 2 dukros yra laikinoje globoje. Išsilavinimas vidurinis, nedirbanti.
I-4	28	1	Nutrūkusi kohabitacija. Gyvena socialiniame būste, augina 5 metų dukrą. Išsilavinimas vidurinis, dirbanti.

Duomenų rinkimo instrumentas. Biografinio pasakojimo metu visų tyrimo dalyvių pirmiausia buvo prašoma papasakoti savo gyvenimo istoriją, visus įvykius ir išgyvenimus, kurie buvo asmeniškai svarbūs, pradedant nuo vaikystės ir chronologine tvarka tęsti pasakojimą iki ateities planų numatymo. Šiuo pagrindiniu klausimu siekta įgalinti tyrimo dalyves pradėti savo, gyvenimo pasakojimą nuo joms svarbiausio gyvenimo taško ir atskleisti kritinius įvykius, nulėmusius jų tapsmą vienišomis mamomis. Siekiant geriau atskleisti vienišų motinų gyvenimo istorijas, buvo užduoti keli papildomi klausimai faktams patikslinti. Taip pat buvo atliktas išankstinis interviu su dalyvėmis, siekiant išsiaiškinti jų biografinius faktus ir demografines charakteristikas. Gavus duomenis jie buvo apdoroti kontent analizės metodu.

Empirinio tyrimo organizavimas. Biografiniai pasakojimai koduojami: I-1, I-2, I-3, I-4, tyrimo rezultatų analizėje tiriamieji įvardijami tyrimo dalyviais. Pirmasis pokalbis su tyrimo dalyviais vyko 2023 metų balandžio 9 dieną, antrasis ir trečiasis pokalbis vyko 2023 metų balandžio 11 dieną,

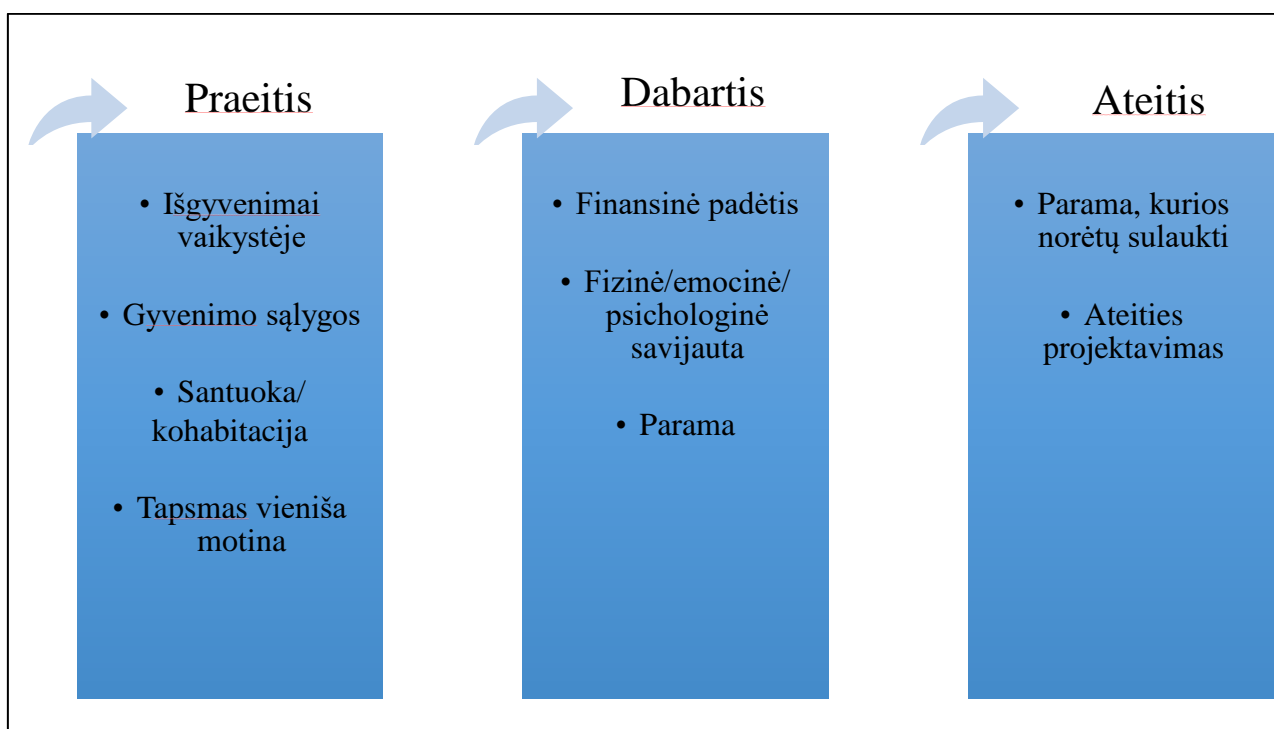
ketvirtasis pokalbis vyko 2023 metų balandžio 14 dieną. Pokalbiai buvo įrašinėjami, davus leidimą tyrimo dalyvėms. Biografiniai pasakojimai transkribuoti, tuomet atidžiai išanalizuoti, surastos pagrindinės sąvokos ir reikšmės, pasikartojantys teiginiai. Tuomet išanalizuotiems duomenims priskiriamos temos, kurios apjungtų tyrimo duomenis. Temos buvo tikslinamos.

Remiantis *tyrimo etikos principais*, atliekant tyrimą, užtikrinamas konfidencialumas ir anonimiškumas, pagarba asmens privatumui, geranoriškumas, teisingumas, informuotumas (Žydzūnaitė, 2017). Tiriamasis yra išpėtas apie tyrimą, susipažinęs su juo ir davęs žodinį sutikimą, kad surinkti duomenys būtų naudojami. Užtikrinant konfidencialumo ir anonimiškumo principą, tyrimo dalyvių vardai pakeisti priskirtais atitinkamai kodais, biografinių pasakojimų įrašuose nėra vienišų motinų identifikacijos elementų. Pagarbos asmens privatumui principas užtikrinamas nespaudžiant tyrimo dalyvių atsakyti į nepatogius klausimus, suteikiama laisvė rinktis pasakoti apie tai ką nori pačios tyrimo dalyvės. Informuotumo principas užtikrinamas, tyrimo dalyvėms suteikiant visą informaciją apie surinktų duomenų naudojimą, išanalizuotas tyrimas nusiųstas susipažinti ir tyrimo dalyvėms.

Tyrimo ribotumai. Kadangi tyrime naudotas biografinio pasakojimo metodas, tai tyrimo dalyvėms suteikė, laisvę, kalbėti apie savo išgyvenimus tiek kiek joms norėjosi, tai galėjo sąlygoti svarbių faktų nutylėjimą. Tyrimo dalyvių pasakojimai galėjo būti nulemti savęs stigmatizavimo ar aukos pozicionavimo aspektų.

4.2. Empirinio tyrimo rezultatų analizė

Taikant tematinės analizės principus, pagal tiriamųjų pasakojimus išskirtos trys gyvenimo trajektorijos, apimančios praeitį, dabartį ir ateitį (žr. pav. Nr. 4.2.1). Teminis laukas apima: išgyvenimus vaikystėje, gyvenimo sąlygas, išgyvenimus patirtus savo sukurtoje šeimoje, tapimą vieniša motina, finansinę padėtį, fizinę/emocinę/psichologinę būseną, paramą, tarpusavio pagalbą, ateities projektavimą, paramą, kurios tikisi ir norėtų sulaukti.



4.2.1. pav. Tematinis žemėlapis (sudaryta darbo autorės)

1.1.1. Praeities trajektorija. Tyrime dalyvavusios vienišos motinos, savo istorijas pasakoti pradeda prisimindamos savo vaikystę, paauglystę, gyvenimą tėvų namuose, santykius šeimoje. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad visos tyrimo dalyvės patyrė skaudžių išgyvenimų gyvendamos su tėvais.

Išgyvenimai vaikystėje. Vienišų motinų biografiniai pasakojimai atskleidė, kad vaikystėje moterys patirdavo smurtą iš savo tėvų, šeimos gyvenimą greta lydėdavo alkoholis, moterims dar būnančioms vaikais tekdavo didelė atsakomybė, prižiūrėti jaunesnius brolius ir seseris, namus. Moterys vaikystėje – jaunystėje patyrė daug skaudžių išgyvenimų, kurie, jų pačių samprotavimu, galėjo būti jų pačių gyvenimo nesusiklostymo priežastis. Vienišų motinų pasakojimai taip pat atskleidė, kad patirtas smurtas ir kitos nuoskaudos nepamiršta, todėl dažnai jau suaugus santykiai su tėvais nutrūksta, dėl negalėjimo atleisti už patirtą skriaudą.

Santykius tarp dabar jau vienišų motinų ir tėvų vaikystėje lydėdavo įvairūs konfliktai, moterų teigimu jos dažnai nenorėdavo būti namuose, kuriuose jos nesijautė saugiai, todėl dažnai bėgdavo iš

namų. Tėvai siekiant suvaldyti vaikų elgesį naudodavo įvairias priemones, įskaitant namų areštą ir net smurtą.

„...visada buvau daužoma, mušama, ji mane taip auklėjo, bet mušdavo tik mane. Jei pamokų nepadarydavau, jei kažką mokykloj prisidirbdavau, tai visada gaudavau lupt...“ (I-4), „Nežinau kodėl, bet niekada nejaučiau ryšio su tėvais, jie labai griežti buvo, visuomet pykdavo, turėdavau elgtis visada idealiai, kad nesusipyktume, todėl turbūt geresnius santykius palaikydavau su močiute, realiai pas ją ir gyvendavau, nes pas ją nebūdavo tokios baisios kontrolės, kaip gyvenant su tėvais. Šiaip kai buvau paauglė tai visko buvo. Esu negrįžusi namo visą savaitę, nes su draugais užsišventėm sodyboje, pasisakiau tėvam, bet nesakiau kur esu, tai grasino ir kad su policija atvažiuos, aišku to nebuvo, bet paskui kai grįžau namo, tai gavau mėnesį namų arešto, nu bet nieko keisto, nieko kito ir nereikėjo tikėtis.“ (I-2).

Tėvai dažnai peržengia ribas, kontroliuodami savo vaikų elgesį, ir dažnai neleidžia vaikams tapti nepriklausomais, atrasti savo identiteto ir susitapatinti su bendraamžiais paauglystėje. Paauglystė dažnai siejama su maištu, paaugliai nori maištauti ir atmesti tėvų reikalavimus. Todėl tėvų ir paauglių santykiuose dažnai kyla konfliktų, kuriuos gali paaštrinti tėvų grasinimai ir draudimai. Neišspręsti konfliktai sukelia nesaugumo ir nepilnavertiškumo jausmą, o problemos dažnai neišsprendžiamos ir suaugus (Odrowąż-Coates, Kostrzewska, 2021).

Visų moterų pasakojimuose išryškėjo tėvų nemeilė joms. Nebūdavo jokių pasikalbėjimų, nebuvo ryšio kaip tarp dukros ir mamos. Visus gyvenimo etapus, linksmus ir skaudžius joms teko išgyventi vienoms. Taip pat moterys jautė, kad su kitais šeimoje augančiais vaikais buvo elgiamasi kitaip, jie gaudavo daugiau dėmesio, negaudavo bausmių priešingai nei tyrimo dalyvės. Kai kurios moterys, ieškojo ryšio tarp sunkaus gyvenimo vaikystėje ir jų pačių asmeninio gyvenimo nesusiklostymo teigiama kryptimi.

„Turbūt ir gyvenimas mano toks sunkus nuo pat vaikystės turėjo įtakos, kad man taip viskas susiklostė, aš taip manau. Nemačiau gražių santykių, nemačiau normalaus šeimos modelio, todėl ir pati tiek metų gyvenau su tokiu vyru, nes nemaniau, kad gali būti kitaip.“ (I-1), „...išvis kažkaip man nėra to tokio ryšio su tėvais, kaip pas kitus būn, nežinau kodėl. Niekada nėra buvę, kad su mamai galėčiau pasipaskot, paprašyt patarimą, viską

išgyvendavau viena pati.“ (I-3), „...niekada nejaučiau ryšio su tėvais, jie labai griežti buvo, visuomet pykdavo, turėdavau elgtis visada idealiai, kad nesusipyktume...“ (I-2), „Gyvenau su mama, kurios negaliu laikyti savo mama...“, „...kažką mokykloje prisidirbdavau, tai visada gaudavau lupt, o kiti broliai ir sesės to nepatirdavo.“ (I-4),

Meilės, rūpesčio stoka ir emociškai nesaugi aplinka neigiamai veikia vertingų emocijų santykių užmezgimą ateityje. Emociškai nesaugi aplinka sukelia žemos savivertės ir apatijos jausmus. Šeima yra pirminė sistema, kuri turėtų užtikrinti vaikams saugią emocinę aplinką. Jei namuose to neįmanoma užtikrinti, nukenčia vaiko psichinė ir emocinė sveikata, o kai nukenčia psichinė ir emocinė sveikata, kyla daugybė problemų ateities santykiuose, taip pat labai svarbus aspektas santykiai su motina ar užauginusia globėja, kadangi nesukurtas ryšys, gali tapti priimtinu modeliu kuriant ir savo šeimą (Eimontas, Bagdonas, Kairys, Zamalijeva, Pakalniškienė, Sadauskaitė, 2021).

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad vaikystėje gyvenimo džiaugsmus temdė tėvų priklausomybė alkoholiui. Tėvų priklausomybė, uždėjo didelę našta ant moterų pečių, kadangi joms tekdavo pasirūpinti kitais šeimoje augančiais vaikais, prižiūrėti namus, ūkį kol tėvai vartodavo alkoholį. Taip pat moterys girtaujančių tėvų konfliktus išgyvendavo emociškai sudėtingai. Kai kada tėvų priklausomybė trukdydavo mokslams, kadangi būdavo išgėrinėjama namuose, juose triukšmaujama, smurtaujama, būdamas vaikais moterys negalėdavo ilsėtis ir saugiai jaustis, galima daryti prielaidą, kad tai yra traumuojantys įvykiai vienaip ar kitaip trikdantys emocinę ir psichinę sveikatą.

„...mama ir tėtis dažnai išgėrinėdavo, tarpusavyje jie mušėsi, mes vaikai smurto fizinio nepatyrėme, bet jie kaip mušdavosi, net dabar baisu prisiminti. Rėkdavau, kad liautųsi muštis, vaikščiodavo paskui abu su mėlynom akim. Po tokių tėvų išgertuvių, reikdavo ryte nemiegojus, ištinusiom akim į mokyklą eiti.“, „Tokia trauma vis tik yra likusi iš vaikystės, nes jei užgerdavo tėvai, tai man reikdavo ir gyvulius prižiūrėti, jų turėjom nemažai, tai aš dar prieš išeinant į mokyklą turėdavau ir karves pamelžti ir kiaules pašerti, per anksti subrendau, bet neturėjau kur dingti, nes tekdavo ir broliu pasirūpinti, jis septyneriais metais jaunesnis už mane.“ (I-1), „Šiaip sunkiai gyvenom labai, alkoholis irgi buvo dažnas dalykas, gerdavo daug mama su patėviu, reikdavo ir broliais su sesėm rūpintis, valgyt daryt, kambarius tvarkyt...“ (I-3).

Vaikai, kurie gyvena šeimose, kuriose tėvai nesaikingai vartoja alkoholį dažnai patiria psichologinių problemų, susijusių su priklausomų nuo alkoholio tėvų elgesiu taip pat tokie vaikai kenčia ir fiziškai, kadangi nėra patenkinami jų pagrindiniai baziniai poreikiai. Jiems nesudaromos sąlygos visavertiškai maitintis, nėra kokybiškų elementarių sąlygų vaikams ilsėtis, išsimiegoti. Tokių šeimų vaikai dažnai patiria bejėgiškumo, kaltės jausmus, yra dirglesni, jautresni, dažnai yra apatiški (Goštautaitė Midttun, 2017).

Biografiniai pasakojimai atskleidė, kad kai kurios moterys paauglystėje patyrė ir seksualinę prievartą iš artimo žmonių rato, biografinio pasakojimo atveju seksualiai prie moters priekabiavo patėvis, tačiau jokios pagalbos nesulaukė nei iš artimųjų, nei iš teisėsaugos institucijų. Sulaukti pagalbos trukdė artimiausi žmonės, netikėdami moterų išgyvenimais, tokius rimtus kaltinimus laikydami kliedesiais, kuriuos bandė koreguoti kreipiantis į psichiatrijos ligoninę. Moterys jautė didelę gėdą, baimę apie tai kalbėti, todėl šie išgyvenimai liko kaip skaudūs, neišspręsti prisiminimai.

„Santykiai su juo irgi baisūs buvo, gyvulyš, o ne patėvis. Jis kelis kartus yra lietus mane, už krūtinės bandė paimt. Ir mamai buvo neįdomu kai aš jai papasakojau tai, nepatikėjo manim. Rašiau pareiškimą ir į policiją, bet nieko nepešiau, nes mama mane prilupa ir prigrąšina, teko atsiimt pareiškimą. Daugiau niekur ir nesikreipiau, nes buvo gėda ir baisu. Uždarydava mane mama į psichiatrinę, pagulėt, sakydava nebekliedėk nesąmonių.“ (I-4)

Autorės Žemaitienė, Banienė, Šap, Šiaulienė, Sukovienė, Žemaitytė, Šalčiūnaitė-Nikonovė (2022) įvardija pagrindinius rizikos veiksnius, kurie gali būti prielaida atsirasti seksualinei prievartai, tai yra: vaiko amžius, vieno iš biologinių tėvų nebuvimas šeimoje, neigiami tarpusavio santykiai, emocinis apleistumas, alkoholio vartojimo problemos šeimoje. Minėtos autorės teigė, kad patirta seksualinė prievarta turi daug neigiamos įtakos paauglio sveikatai. Patirta prievarta dažnai palieka daug padarinių, kurie yra jaučiami jau suaugus. Pasekmės pasireiškia įvairiomis baimėmis, kaltės ir gėdos jausmais, žema saviverte, bėgimu iš namų. Tokia žalojanti patirtis, ypač jei ji nėra atskleista ir nebuvo imtasi priemonių jai išspręsti, paveikia žmogaus santykius, skatina nepasitikėjimo jausmus, dažnai yra sunku sukurti ir palaikyti pozityvius santykius su aplinkiniais.

Apibendrinant vienišų motinų išgyvenimus vaikystėje, galima teigti, kad jos patyrė daug traumuojančių įvykių, tokių kaip smurtas, apleistumas, ne savo atsakomybių prisiėmimas, seksualinė prievarta, kurios neigiamai formavo jų pasaulėžiūrą bei turėjo įtakos jų pačių gyvenimo planams. Santykius su tėvais dažniausiai lydėjo konfliktai, tėvų priklausomybė alkoholiui, kas atitinkamai veikė jų emocinę, fizinę ir psichologinę sveikatą. Moterys nejautė ryšio su tėvais, įvairias patirtis dažniausiai išgyveno vienatvėje. Visos neigiamos patirtys moterims trukdė pilnavertiškai funkcionuoti pagal atitinkamą gyvenimo periodą todėl galima daryti prielaidą, kad yra teigiamas

ryšys tarp išgyventų patirčių vaikystėje-paauglystėje ir to, kad moterys nesugebėjo sukurti savo šeimyninio gyvenimo, būtent dėl matyto savo šeimos, kurioje augo, modelio.

Gyvenimo sąlygos. Dauguma tyrimo dalyvių pasakojo, kad gyvenimo sąlygos augant su tėvais buvo nepatenkinamos, dažnai gyveno skurde, jausdavo nepriteklių, dažnai trūkdavo namuose maisto. Namuose nebūdavo elementarių patogumų, kaip šilto vandens, vonios kambario nusiprausti, gamtinius reikalus reikdavo atlikti lauke.

Biografiniai pasakojimai atskleidė, kad moterys augo skurdžiose sąlygose, buitinės namų sąlygos buvo nepatenkinamos, tačiau kaip moterys teigia, prie tokių sąlygų priprantama ir nesitiki, kad galima gyventi geriau, todėl tai tampa natūralia kasdienybe.

„...kai pagalvoju, neturėjom nei kažkokių patogumų namuose, reikdavo neštis kibirais vandenį, šildyt jį, kad apsipraust galėtume, aišku įpranti prie tokių dalykų ir net negalvoji, kad gal būt kažkas geriau.“ (I-3), „Gyvenom kaime, tokiam mediniam namuke, baisios sąlygos, atsimenu sienos aprūkusios, pastovi dūmų smarvė, nes kūrendavo malkom pečių, maudydavomės bliūde, drabužius rankom skalbdavomės, nes net skalbenkės neturėjom.“ (I-4)

Tyrimo rezultatai sutampa su Kanopienės, Mikulionienės ir Česnuitytės (2015) nuomone, jog šeimų, kurios susiduria su sunkumais, gyvenamojo būsto sąlygos dažnai būna nepatenkinamos. Dažnai tokios šeimos gyvena perpildytuose, minimalių higienos normų neatitinkančiuose būstuose. Galima daryti prielaidą, kad šeimų, kurios susiduria su sunkumais, būstai dažnai neatitinka minimalių gyvenimo sąlygų, kas atitinkamai veikia fizinę, emocinę ir psichologinę sveikatą.

Vienišos motinos savo pasakojimuose teigė, kad vaikystėje namuose trūko maisto, nebuvo galimybių pirkti naujų drabužių, priemonių mokyklai. Moterys šią patirtį laiko traumuojančia, taip pat labai vertina pagalbą, materialiniais daiktais, kurią gaudavo iš pažįstamų asmenų, socialinių paslaugų institucijų bei kone naudingiausią paramą laiko maisto produktais, kurią teikia ES projektas skurstančioms šeimoms.

„Dažnai neturėdavom naujų, tvarkingų drabužių, tekdavo ir su batais suplyšusiais pavaikščirot. Kiek atsimenu, atiduodava kaimynai visokių nebenaudojamų rūbų, socialine darbuotoja labdarą atveždava, taip ir gyvenom. Kartais net normaliai pavalgyt nebūdava ką arba valgydavom mažom porcijom, kad visiem užtektų. Košės buvo pagrindinis maists, gerai, kad buvo ta parama, maistui, tai bent kažkiek sočiau pavalgydavom.“ (I-3),

„...maisto negaudavau. Sugedusį maistą paduodavo, sakydavo jei labai norėsi valgyt tai suvalgysi.“ (I-4)

Įvairių atliktų tyrimų duomenimis, išskirtos pagrindinės priežastys, kodėl tėvai negali patenkinti savo vaikų pagrindinių poreikių, šios priežastys yra: nestabili tėvų psichinė sveikata, piktnaudžiavimas psichotropinėmis medžiagomis, alkoholiu, žema finansinė padėtis bei smurtas šeimoje. Taip pat yra teigiamas ryšys tarp išsilavinimo ir socialinės padėties bei galimybių sveikai ir pilnavertiškai maitintis. Tėvai, kurie yra žemesnio išsilavinimo ir socialinės padėties, atitinkamai turi mažesnes galimybes visavertiškai maitinti savo vaikus. Priešingai, nei aukštesnio išsilavinimo ir užimamos geresnės socialinės padėties tėvai. Vaikai, kurie auga šeimose patiriančiose sunkumus yra linkę mažiau vartoti įvairių vaisių bei daržovių, jų racione pastebima tokių produktų, kuriose yra daug cukraus, riebalų, dažnai maistas būna perdirbtas (Žalnieraitienė, Smolnikova, 2018).

Apibendrinant vienišų motinų gyvenimo sąlygas gyvenant su tėvais, galima teigti, kad jos buvo nepatenkinamos, neužtikrino būtiniausių vaikų pirminių poreikių, todėl galima daryti prielaidą, kad nepatenkinus pirminių poreikių, negalėjo būti patenkinti ir antriniai vaikų poreikiai., kas galimai darė neigiamą įtaką jų socializacijai bei gyvenimui išėjus iš tėvų namų. Gyvenimo sąlygas pačios moterys vertina, kaip baisias, tačiau su tokia padėtimi dažniausiai buvo susitaikoma ir priimama kaip norma, kadangi kitokių sąlygų jos nematė ir negalėjo lyginti. Gyvenimo sąlygas sunkino ir maisto trūkumas, tokią patirtį moterys vertina itin skaudžiai, kuomet neužtenka sočiai pavalgyti arba maistas yra visiškai nemaistingas. Moterys labai vertino teikiamą paramą iš pažįstamų bei valstybės.

Santuoka/kohabitacija. Biografiniai pasakojimai atskleidė, kad moterys su partneriais tuokėsi, vien tam, kad vaikai gimtų santuokoje. Santuokos priežastis dažnai įvardijama kaip nėštumas. Taip pat atsiskleidė, tai, kad besikuriančios šeimos nėštumo dažniausiai neplanavo ir teigė, kad tai buvo vienintelė priežastis, kuri paskatino sukurti šeimą.

„Susituokėme anksti, kadangi neplanuotai pastojau, tai ištekėjau realiai iš reikalo kai man buvo 19 metų, nesakau, kad gal ir nebūtume susituokę, bet bent jau nebūtume skubėję, jei ne vaikiukas.“(I-1), „...nu ir suaugau, 17 metų pastojau, jau beveik 18 buva, išsikrausčiau gyvent pas draugą, vaika tetį.“(I-3)

Neplanuotas nėštumas moterims dažnai sukelia sumaištį ir dažnai nepalieka kitos galimybės kaip kurti savo šeimą, dažnai tai atsitinka nesitikint, neplanuojant, todėl tai sukelia daug iššūkių, su kuriais tvarkytis būna dažnu atveju moterims sudėtinga, nes kūdikio atėjimui nebūna ruošiamasi finansine, emocine prasme.

Taip pat moterys kuria santykius, tam kad greičiau pabėgtų iš tėvų namų, kuriuose jautėsi skriaudžiamos, nemylimos, tikėdamos, kad jos sukurs gražią šeimą, kurioje nebus tokių patirčių, kokias patyrė augdamos savo šeimose.

„Norėjau greičiau suaaugt, kad tik kuo greičiau išeit gyvent atskirai ... išsikrausčiau gyvent pas draugą, vaika tetį. Jis gyvena gretimam kaime, tai toli nuo namų nepabėgau, bet vis tiek nereikėjo ten viskuo rūpintis, galėjau sava gyvenimą gyvent.“ (I-3)

Vedamos skaudžių išgyvenimų moterys dažnai skuba palikti tėvų namus, tikėdamos, kad jos susikurs gražų gyvenimą, tačiau dažnais šį įsivaizdavimą, pakeičia kita realybė, su kuria tenka susidurti. Socialinę riziką patiriančios moterys namus palieka jaunos, neįgijusios jokių socialinių įgūdžių, nes biologinėje šeimoje tam nebuvo skiriama dėmesio. Todėl moterys palikusios namus ir pradėjusios kurti savo šeimas, dažniausiai susiduria su tokiais pat sunkumais, su kuriais teko susidurti augant (Juodeškaitė, Mažeikienė, 2012).

Tapsmas vieniša motina. Moterų, kurios vaikystėje patyrė daug traumuojančių įvykių, tokių kaip smurtas, tėvų priklausomybę alkoholiui, nepriteklių, istorijos atskleidė, kad sukūrusios savo šeimas jos patyrė panašius sunkumus, pačios pradėjo vartoti alkoholį, gyveno nepatenkinamomis būsto sąlygomis, patyrė smurtą, kontrolę iš savo gyvenimo partnerio. Galima daryti prielaidą, kad moterys netinkamus partnerius pasirinko, būtent dėl sudėtingo gyvenimo vaikystėje, kuris turėjo įtakos moterų savivertei, pasitikėjimui savimi. Matytą šeimos modelį vaikystėje jos atsinešė ir į savo sukurtą šeimą, todėl kuriant šeimą, išgyveno kone tas pačias problemas, su kuriomis susidūrė ir augdamos.

Vienišos motinos savo pasakojimuose teigė, kad kentėjo nuo vyro nesaikingo alkoholio vartojimo ir jautė baimę dėl jo elgesio, bijojo smurto. Dėl vyro priklausomybės likusieji šeimos nariai jautėsi nesaugiai, užribyje ir nusivylę. Dažnai moterys tikėjo, kad vyras pasikeis ir nustos gerti, tačiau dažnu priklausomybė nuo alkoholio buvo stipresnė už norą gyventi darnų šeimos gyvenimą.

„Užgerdavo vyras, pragerdavo pinigus, atleisdavau visada. Žodžiu visą mūsų gyvenimą kartu su vyru lydėdavo greta alkoholis, iš pradžių to nelaikiau tragedija...“, „Nu ir gyvenau su tuo, tikėjausi pagerėjimo, nes kiek maldaudavau, kiek prašydavau vyro negerti, atrodė, kad supranta, kad dabar tai jau tikrai negers, čia paskutinis kartas, kiek pažadų prisiklausyta.“ (I-1), „...mūsų santykiai blogi, bet paskui jis pradėję gert... ir aš su juo kartu pagerdavau.“ (I-3)

Priklausomybė nuo alkoholio sugriauna visas šeimos idiles, vertybes, sunaikina šeimą kaip visumą, drastiškai pakeičia šeimą, kaip sistemą, o tai atitinkamai daro įtaką kitų šeimos narių gyvenimui. Priklausomo nuo alkoholio asmens asmenybė visiškai pasikeičia, jis gali atsiriboti nuo šeimos arba priešingai tapti despotiška asmenybe, kuriam labai svarbus dėmesys. Alkoholizmu

sergančiojo asmens elgesio neįmanoma numatyti, kartais jis gali būti gailėstingas, būti dosnus, gailėti savęs, o kartais gali tapti manipuliuojantis, provokuojantis bei agresyvus (Šipelė, Ivanauskienė, 2021).

Moterys taip pat dažnai savo sukurtoje šeimoje patyrė fizinį bei psichologinį smurtą. Išanalizavus moterų biografinius pasakojimus, galima teigti, kad egzistuoja ryšys tarp patirto smurto vaikystėje ir patiriamo smurto savo sukurtoje šeimoje. Autorių Jurkšaitės ir Butkutės (2013) teigimu, moterų patirtas smurtas vaikystėje didina riziką tapti smurto aukomis savo šeimoje. Moterų, skaudūs smurtiniai išgyvenimai patirti vaikystėje, didina riziką suaugus patirti smurtą taip pat.

„...bet paskui jis pradėję gert, pradėję mušt mane...“ (I-3),

„...sumušė mane ir atėmė telefoną...“ (I-4).

Pasak Bakaitytės (2019) smurtas prieš moteris yra sudėtinga ir plačiai paplitusi socialinė problema, su kuria susiduria kas trečia moteris pasaulyje. Daugelis moterų smurtą patiria iš savo gyvenimo partnerių, tačiau dauguma moterų smurtinių veiksmų nevertina kaip smurto. Todėl smurto dinamika yra sudėtinga, nes moterys negeba atpažinti smurto, arba ne visada suvokia koks elgesys yra laikomas netinkamu ir smurtiniu.

Biografiniai pasakojimai atskleidė, kad moterys taip pat patyrė ir psichologinį smurtą, kuris pasireiškia žeminimu, necenzūriniu epitetų naudojimu, moterų elgesio kontrole, nuolatinio įtarinėjimu, kas galimai veikė moterų psichologinę būseną. Jos tapo savimi nepasitikinčios, atstumtos, nereikalingos, jų savivertė buvo žema ir galimai tai trukdė joms pilnavertiškai funkcionuoti.

„...nes šiaip būdavau bailė labai didelė, nepasitikėdavau savim labai.“, „Vėliau jis pradėjo darytis agresyvus, nesmurtaudavo fiziškai, tačiau psichologinis smurtas buvo žiaurus, mane menkindavo, vadindavo šlykščiais žodžiais, paleistuve ir panašiai.“, „...išvažiavus policijai grasindavo, kad mane papjaus, kad iškviečiau jam policiją.“ (I-1), „...požiūris labai skyrės į gyvenimą, aš buvau jauna, man reikėjo ir draugų ir pramogų, o jam nereikėjo, tai mes pradėjo labai pyktis, nes jis niekur manęs neišleisdavo, nei draugių pasikviest, nieka. Norėjau į profesinę mokyklą stot mokytis, neleida irgi, saka kam tau reik, vis tiek dirbsi čia pas ūkininką, kam tau tie mokslai. Vaidendavos jam visada kad aš su kitais vyrais būnu, negalėdavau nei su kaimynais pašnekėt. Tikrindava mana telefoną ar su niekuom nebendrauju.“ (I-4)

Chomentauskas, Dereškevičiūtė ir Murauskienė (2017) teigė, kad psichologinis smurtas prieš moteris reiškiasi įvairiomis formomis, taip pat dažniausiai psichologinis smurtas yra neatsiejamas nuo kitų smurto formų. Psichologinį smurtą galima atpažinti iš tokių partnerio veiksmų: šaukimas, žeminimas, apvardžiavimu, įvairių kaltinimų primetimu, gėdinimu, siekiu atriboti nuo kitų žmonių draudžiant bendrauti su kitais žmonėmis, susitikti su pažįstamais ir pan., įbauginimu, grasinimais. Tokiais veiksmais smurtautojas sąmoningai siekia padidinti savo aukos nuolankumą ir priklausomybę. Patirtas psichologinis smurtas yra glaudžiai susijęs su asmenų psichologinėmis problemomis, tokiomis kaip negebėjimas kontroliuoti savo emocijų, nemokėjimas adekvačiai spręsti konfliktus, nuolatinė aukos pozicija, kas negatyviai veikia socializaciją.

Dažnai moterims gyvenančioms su smurtautoju ar priklausomybių turinčiu partneriu iš aplinkos yra diegiamos vertybės, kad tai yra normalu, jaučiamas patriarchalinis šeimos modelis, kuris moteris skatino kęsti smurtinį elgesį, vertė jausti jas gėdą, kaltės jausmą, kad jų šeimoje gyvenimas nesusiklostė kaip jos norėjo. Moterys gėdijosi pasmerkimo, nenorėjo pripažinti sau, kad nesugeba susitvarkyti su esama situacija. Jautė bejėgiškumą, nusivylimą savo gyvenimu, savo namuose jautėsi prislėgtos.

„Žodžiu visą mūsų gyvenimą kartu su vyru lydėdavo greta alkoholis, manęs žeminimas, iš pradžių to nelaikiau tragedija, nes visada iš visų pusių man buvo brukama, kad nu vyras jeigu išgeria tai juk nieko blogo, visi vyrai išgeria, juk pavargsta ir panašiai, nors aš sakiau ir vyro giminei, kad reikia kalbėtis, daryti kažką, bet niekas niekada nematė problemos tame, nes jiems su juo gyventi nereikėjo.“, „...aš nebesijaučiau gerai, mane slėgė tų namų sienos.“ (I-1)

Lietuvos kontekste moterys dažnai būdavo vyro šešėlyje, kadangi tai ilgą laiką buvo nulemta patriarchalinių visuomenės nuostatų ir praktikos, dėl moterų bandymo prisitaikyti prie vyro dominavimo ir tai neretai sukuria moters egzistavimo kančią, kadangi tenka taikytis prie vyro poreikių, nors poreikiai dažnai būna žalingi visai šeimai kaip sistemai (Senkuvienė, 2018).

Moterų patirtis gyvenant su partneriu atskleidžia, kad santykius dažnai lydi vyro neištikimybė, kurią jos išgyvena itin jautriai, dėl to kaltina save, teigė, kad jautėsi nepadariusios visko iš savo pusės, kad išlaikytų šeimą. Taip pat galima daryti tokią prielaidą, kad patirtas smurtas ir kitokie kriziniai išgyvenimai vaikystėje, turėjo ryši tarp emocinės atsakomybės prisiėmimo dėl vyro neištikimybės, kadangi moteris linkusi save nuvertinti, linkusi prisiimti atsakomybę už kitų žmonių veiksmus.

„...po darbo jis sakydavo, kad pasilieka viršvalandžiams, negrįždavo namo, tikėdavau, nors iš tikrųjų jis turėjo susiradęs kitą moterį.“, „Nu ir galų gale jis paliko mane ir išėjo gyventi pas

tą naują moterį. Žiauriai skaudžiai išgyvenau tą išdavystę, nežinau, bet tikėjau, kad viskas bus gerai, jaučiausi tokia palūžusi. Įsivaizduokit, palikta viena su vaiku, vienai pačiai viskuo rūpintis, aš vos į depresiją nenuėjau, nei valgiau kurį laiką, tiesiog verkiau. Visokių etapų praėjau iš pradžių jo nekenčiau, vėliau kaltinau save, kad gal aš kažko nepadariau, kad gal aš buvau bloga moteris skambinau ir prašiau sugrįžt.“ (I-2).

Pasak Maslauskaitės ir Tereškino (2020), analizuojant asmeninių patirčių reikšmę neištikimybės suvokimui, galima pastebėti pirminės šeimos, kaip formuojančios pamatą asmens požiūriui į santykiuose vykstančius procesus, indėlį. Pirminėje šeimoje išmokti elgesio modeliai gali lemti santykių baigti naujai sukurtuose santykiuose. Asmenys, kurie dėjo daug vilčių į santykius su savo partneriu ir kuriems šeima ir pasitikėjimas yra esminė savivertės dalis, dažnai patyrę neištikimybę tai priima kaip labai traumuojantį įvykį, kuris griaua save kaip asmenybę.

Sukūrusios savo šeimą, moterys dažnai gyvendavo skurde, dažnai trūkdavo pinigų, gyvenimo sąlygos buvo nepatenkinamos. Taip pat moterų pasakojimai atskleidė, kad dažnai jos neturėdavo savo būsto, todėl tekdavo prisiglausi pas artimuosius ar gyventi socialiniame būste.

„Beje gyvenom pas mano močiutę kai grįžom iš Danijos, jis visada būdavo nepatenkintas, kad atseit ji kišasi į mūsų gyvenimą, nu bet gyvenom kartu, tai normalu, kad viską žinodavo apie mus, patardavo. Aišku norėjosi savo kampelio, bet neturėjom pakankamai pinigų, nes tie pinigai, kuriuos užsidirbom Danijoje, greit ištirpo...“ (I-2), „Gyvenom jo tėvų name, nes jo tėvai buvo mirę. Sąlygos nieko gero buvo, tragiškos, vėl nebuvo vandens viduj įvesta, tualets lauke, kūrent reikdavo malkom, tai dažnai vyrs nepasirūpindava, kad jų būtų.“ (I-3).

Dažnai šeimos, kurios susiduria su problemomis, negeba susikurti sau ir savo šeimai patenkinamų gyvenimo sąlygų, todėl dažnai tai sąlygoja ir poreikių tenkinimą. Tokios šeimose nėra susikonstravęs doras šeimyninio gyvenimo modelis, dažnai yra susiduriama su nedarbo problema, ekonominių išteklių trūkumu, priklausomybės alkoholiui, neužtikrinama saugi aplinka vaikams, trūkstama socialinių įgūdžių. Todėl tokiose šeimose funkcionavimas yra sutrikęs, šeimos ryšiai yra silpni arba nutrukę (Kuprėnaitė, Lubienė, Janaudytė, 2019).

Tačiau tyrimo rezultatai taip pat atskleidė, kad moterys gyvendamos savo sukurtoje šeimoje, gebėjo susirasti laikinąją gyvenamą vietą, tai yra prisiglausti pas artimuosius, pažįstamus, išsinuomoti butą ar gyventi socialiniame būste. Moterys džiaugėsi sulaukusios pagalbos, suteikiant gyvenamąją

vieta, tačiau apgailestavo, kad taip nuosavybės teise joms priklausančio būsto jos galimybių įgyti neturėjo.

apsigyvenom kartu po pusės metų draugystės, tiksliau aš atėjau pas jį gyventi, jis nuomojosi butą, tai pradėjom nuomotis kartu. (I-2), „...gyvenom pas ūkininkus, nes jis ten dirba, tai už tai ir buvo tie ūkininkai davę tokį namuką, kad galėtume gyvent ir padėt tvarkytis tam ūkį.“ (I-4).

Šeimos susiduriančios su sunkumais, dažnai netenka ar net neturi savo būsto, todėl tenka glaustis pas tėvus, draugus ar pasinaudoti valstybės teikiama parama (Maslauskaitė, 2014). Galima daryti prielaidą, kad šeimos, kurios susiduria su įvairiais sunkumais, dažniausiai turi tik laikinąją gyvenamąją vietą.

Išanalizavus moterų išgyvenimus savo sukurtoje šeimoje, išryškėjo moterų patiriamas įvairių formų smurtas, partnerio neištikimybės, priklausomybė alkoholiui, kontrolė, tai buvo pasak moterų esminė prielaida, kuri paskatino išsiskirti su partneriu. Būtent dėl šių išvardintų priežasčių moterų gyvenimas prasidėjo vienišos motinos statusu.

Vienišos motinos skyrybų procesą dažniausiai apibūdino kaip emociškai sudėtingą laikotarpį, su stipriu neigiamu aplinkos spaudimu, nerimu, bejėgiškumu, taip pat ruošiantis skyryboms moterys jautė baimės, bejėgiškumo jausmus, nežinomybę ar elgiasi teisingai, savo būseną prilygindavo depresijai, kai kurias moteris gyvenimas tokioje šeimoje psichologiškai gniuždė, kad net buvo galvojama apie partnerio mirtį, kaip problemos sprendimą. Dažniausiai įvardijama priežastis, kuri moterims padėjo susitvarkyti su savo vidiniais išgyvenimais buvo jų vaikai.

„...skambindavo, kas pusę valandos, klausti ar viskas gerai, ar tėvas nesikabinėja prie mūsų. Visi gyvenom įtampoj ir atrode, kad jau nieko neįmanoma pakeisti. Jau ir save laikiau nebenormalia, atrodo vos, ne kad tyliai sau mintyse savo buvusiam vyrui linkėjau mirties, nes taip jo nekenčiau, nebegalėjau matyti jo veido, jo tos šlykščios girtis eisenos, viskas kas susiję su juo mane erzindavo, nenorėdama kelti konflikto ir bijodama, kad viskas gali baigtis tragiškai, nereaguodavau į jo žeminimus, visada tylėdavau.“, „...kentėjau, bet niekas nesuprato, kad tai padaryti yra be galo sunku ir baisu.“, „Buvau labai sugniuždyta, nusivylusi, tačiau ačiū dievui, turiu dvi nuostabias suaugusias dukras, kurios visais įmanomais būdais man padeda.“ (I-1)

Moterų teiginius patvirtina ir autorių Varžinskienės ir Vasilikaitės (2017) mintys, kad dažnai skyrybas lydi labai ekspresyvūs jausmai, aštrios emocijos, su kuriomis padeda susitvarkyti patys

artimiausi asmenys, dažniausiai moterys kaip pirminę motyvaciją nepasiduoti įvardija savo vaikus, kad viską daro dėl jų gerovės. Santykiyje su partneriu darosi sunku gyventi, sunku mylėti save, tampa sunku adekvačiai ir racionaliai mąstyti. Santuoka yra pasmerkta, jei joje nėra pasitenkinimo, palaikymo vienas kitam.

Asmenys, kurie ruošiasi skirtis arba galvoja apie skyrybas, susiduria su įvairiais jausmais, tokiais kaip bejėgiškumas, nusivylimas, liūdesys, kai kada visi išgyvenami jausmai daro neigiamą įtaką ir fizinei sveikatai, ji sutrinka, darosi sunku dirbti, dėl nuolatinio streso, kankina nemiga dėl baimės.

„...gyvenome pragare, nes aš jau buvau tokia apatiška viskam, man buvo visiškai niekas nebesvarbu, tiesiog egzistavau...“, „...sveikata buvo tragiška, nemiegodavau naktim, nes bijodavau jo, išvažiavus į darbą bijodavau ar vaikams nieko neatsitiks, gyvenau nuolatiniam strese ir baimėje.“ (I-1)

Tačiau dažnai išryškėja ir priešinga perspektyva, kuomet moterys, jaučia palengvėjimą nusprendusios skirtis, ypatingai tais atvejais, kai gyvenimą šeimoje lydėjo įvairūs kriziniai išgyvenimai tokie kaip priklausomybės, smurtas ir pan. (Gudaitė, Kalpokienė, 2004). Autorių įžvalgos patvirtina gautus tyrimo rezultatus, kuomet moterys pasakojo jog mintys apie skyrybas joms teikė viltį ir ramybę.

„Ir aš tada jau pradėjau planuoti, kaip gyvensiu be jo, kaip nebebus jokių nesąmonių, kad gyvensiu ramiai ir laimingai, jaukinaus tas pabėgima mintis ir jaučiau tokį palengvėjimą, kad greit viskas pasikeis.“ (I-4)

Pasakojimai atskleidė, kad moterims ne visuomet sekėsi susitvarkyti su viskuo vienoms pačioms, po skyrybų. Buvo sudėtinga susirasti darbą, dėl patiriamos darbdavių diskriminacijos, lydėjo finansiniai sunkumai, nesaikingas alkoholio vartojimas, emociniai sunkumai, buvusių namų ilgesys.

Kai kurios informantės teigė, kad joms būnant vienišoms buvo sunku susirasti darbą, būtent dėl to jog yra vienos ir augina nepilnamečius vaikus. Galima daryti prielaidą, kad būtent darbdavių diskriminacija, blogino jų ekonominę padėtį taip pat ir emocinę būseną, kadangi patiriama diskriminacija šeimyniniu statusu, jas vertė jaustis nereikalingomis, atstumtomis.

Pardėjau ieškot darbo, bet labai nesėkmingai, nes visur klausdavo ar turiu vaikų, klausdavo, kas juos prižiūrės kai jie sirgs ir galiausiai dažniausiai sulaukdavau neigiamo atsakymo, į darbą nepriimdava. (I-4)

Moteryų išgyvenimus patvirtina ir autorės Okunevičiūtės-Neveauskienės (2011) teiginiai jog dažnai moterys auginančios vienos vaikus, patiria daugialypę diskriminaciją, dėl socialinės padėties, negauna tinkamų paslaugų. Visuomenės požiūris į jas neigiamas, kaip į naudos neteikiančius žmones, jos jaučiasi nereikalingos.

Tapusios vienišos motinos, dėl gyvenamos vietos pakeitimo, naštos užgriuvusios ant jų vienu pečių, dėl vaikų, namų priežiūros, susidurdavo su finansiniais sunkumais, kas galima daryti prielaidą, kad sąlygojo vienišų motinų šeimų pilnavertišką socializaciją, poreikių tenkinimą.

„...turiu ir kitų įsipareigojimų, atlyginimas per mažas, nes turiu ir du paauglius vaikus, kuriais vis dar reikia rūpintis.“ (I-1),
„...šiaip žiauriai sunku, išlaikyti butą, vaiką, nes reikia viskuo aprūpinti, tai realiai gyvenu nuo algos iki algos<...>bet kai kainos dabar visur tokios tai tenka spaustis kažkaip.“ (I-2).

Moterys gyvenančios vienos su nepilnamečiais vaikais dažnai susiduria su įvairiomis finansinėmis problemomis, todėl jaučiamas didelis nepriteklus - skurdas. Skurdas ir su juo susijusios problemos yra pagrindinė socialinės atskirties priežastis (Kasnauskienė, Šumskienė, Kovalčiukaitė, 2014). Dėl nepakankamų pajamų moterys susiduria su socialine atskirtimi. Galima daryti prielaidą, kad moterys patiriančios socialinę riziką, patiria didelę finansinę naštą, todėl atsiduria socialinėje atskirtyje.

Taip pat moterys likusios vienos, be gyvenimo partnerio, negeba susitvarkyti su likusiais rūpesčiais, jaučiasi palaužtos, neviltyje, todėl kartais kaip problemos sprendimą pasirenka alkoholį, kuris padeda užsimiršti.

„Tai va jis išvarė, likom be nieko, be malkų, mes šalom, kiek galėjau stengiaus tvarkytis, bet ir pati iš tokio gyvenimo pradėjau išgert gan stipriai, nes tada pasimiršdavo visos bėdos.“ (I-3),
“Bet paragauji ir kitokio gyvenima, kaip aš kad, va pabėgau, gavau laisvę elgtis kaip noriu, nieks nebekontroliava, smagu buva, gerai, bet irgi yra ta riba, kurią lengvą peržengt, ant alkoholio paslydau...“ (I-4)

Pasak Tamutienės (2014) alkoholio vartojimo motyvai dažnai pačių vartojančių įvardijami kaip siekiu sužadinti jausmus, problemų susidorojimo priemone, prisitaikymo prie kitų ir socialiniai motyvai, būtent vartojant alkoholį anksčiau išvardinti motyvai yra pasiekiami. Autorė teigia, kad moterų motyvai skiriasi nuo vyrų motyvų vartoti alkoholį, moterys dažniau alkoholį vartoja tam, kad užsimirštų problemos. Todėl galima teigti, kad moterys likusios vienos susiduria su daug joms visapusiškai nepakeliamų problemų ir vienintelę išeitį jas pamiršti mato alkoholį.

Moteryų patirtys atskleidė, kad palikusios savo partnerį ir namus, jautėsi neužtikrintai, ilgėjosi savo namų, kėlė sau klausimus ar tikrai pasielgė teisingai. Galima daryti prielaidą, kad moterys, kurias visą gyvenimą lydėjo trauminės patirtys, tokios kaip smurtas, artimųjų priklausomybės alkoholiui, skurdas, veikė jų savivertę, pasitikėjimą savo jėgomis priimti sprendimus.

„Isikūrėme naujuose namuose, buvo sunku pradžioje, kadangi viskas svetima, nėra jaukumo, vis sukosi mintys ar nepasielgiau blogai.“ (I-1)

Maziliauskaitės (2014) teigimu, didesnė vidinė darna teigiamai sąlygoja geresnę asmens adaptaciją po skyrybų, tačiau jei asmuo darnos su savimi neranda, neturi savigarbos, pasitikėjimo savimi, tikėtina, kad skyrybas kurį laiką, gali vertinti kaip klaidingą poelgį.

Viena tyrimo dalyvė atskleidė, kad likusi viena su vaikais, priėmė atrodo sunkiai vertinamą sprendimą, atiduoti vaikus į globos įstaigą, tačiau ji pati teigė, kad tai buvo tuomet jos akimis geriausias sprendimas, nes jais ji pasirūpinti negalėjo, o vaikams toks gyvenimas kėlė tik kančią.

„Nebeturėjau jėgų, mačiau, kad viskas bus blogai, neturėjau kur atsiremt, kur pagalbos prašyt, nes niekam nerūpėjo mano gyvenims, tai aš išsikviečiau greitąją, policiją, vaikų teises ir pasakiau, kad nebegaliu pasirūpinti vaikais, realiai pati juos atidaviau į vaikų namus. Nes ką vaikai matė, kad vien alkoholis, mama girta, negali niekuo pasirūpinti.“ (I-3)

Skiriama daug veiksnių, kurie sudaro vaiko saugios aplinkos sukūrimą ir palaikymą. Vaiko saugi aplinka – tai vaiko poreikių tenkinimas, sąlygų visavertiškai vystytis sudarymas, rūpinimasis jų sveikata, tačiau šeimoje kartais atsitinka įvairių krizių, kurios sąlygoja tėvų galimybes užtikrinti saugią aplinką vaikams, o ypatingai tais atvejais, kuomet šeima yra nepilna ir ją išlaikyti stengiasi tik vienas iš tėvų. Todėl dažnai vaikai turi atsidurti valstybės rankose, kartais tai vyksta pačių tėvų iniciatyva, tačiau dažniausiai tai yra atitinkamų specialistų darbas, pastebėti ir įvertinti pagalbos poreikį vaikams (Budrienė, Kiaunytė, 2021).

Apibendrinant vienišų motinų pasakojimus, kuriuos atsikleidžia praeities išgyvenimai, galima teigti, kad egzistuoja didelis ryšys tarp gyvenimo vaikystėje ir savo sukurtos šeimos modelio. Trauminės patirtys, atsineštos iš savo pirminės šeimos joms trukdė kurti santykius ir savo šeimą. Dažnai patirtas smurtas, artimųjų priklausomybės alkoholiui, jas vertė jaustis nepasitikinčiomis savimi, trukdė sėkmingai socializuotis. Augdamos jos dažnai gyveno nepritekliuje, nepatenkinamomis gyvenimo sąlygomis, tokį gyvenimo būdą vesdavo ir sukūrusios savo šeimą. Nepajėgdamos tvarkytis su sudėtingomis situacijomis ir pačios pradėdavo vartoti alkoholį. Vienareikšmiškai visos moterys teigė, kad santuokoje jautėsi menkavertėmis, nepasitikinčiomis savimi, jautėsi esančios neviltyje pakeisti situaciją.

1.1.2. Dabarties trajektorija. Moterys, kurios gyvena vienos savo pasakojimuose dažnai akcentavo **finansinę padėtį**. Kai kurios moterys teigė, kad finansinė jų padėtis yra sudėtinga, dažnai tenka gyventi atsisakant įvairių pramogų ir pinigus paskirstyti tik būtiniausioms prekėms.

„Aišku finansiškai yra sudėtinga, tačiau dabar jau ir susiradau darbą...“ (I-1), „...reikia viskuo aprūpinti, tai realiai gyvenu nuo algos iki algos...“ (I-2),

Vienių motinų šeimos, patiria didelę skurdo riziką, nes finansinius sunkumus tenka joms nešti vienoms, o ir natūralu, kad šis veiksnys priverčia moteris šeimoje laikytis tam tikros ekonomijos, išteklius paskirstant pagal būtinumą. Todėl dažnai tenka atsisakyti antrinių poreikių tenkinimo paslaugų (Maslauskaitė, 2014).

Taip pat informančių pasakojimai atskleidė, kad su finansais jos susitvarkyti sugeba, optimizuoja išlaidas, geba net atsidėti santaupų ir planuoti biudžetą. Kas, galima daryti prielaidą, turi teigiamą ryšį su visų reikiamų šeimos poreikių tenkinimu.

„Tai va taip va ir sukuos aš, dabar va šyla orai, mažiau mokesčių reiks sumokėt, pradedu po biški dėt pinigų į taupyklę...“ (I-4)

Maslauskaitė (2012) teigia, kad ne visada nepilnų šeimų namų ūkiai susiduria su finansiniais sunkumais, yra skurdūs ir nepasiturintys, pasitaiko tokių atvejų, kuomet išsiskyrus finansinė padėtis stabilizuojasi, žinoma didelę įtaką tam daro ir šeimos narių gebėjimas valdyti finansus.

Vienišos motinos atskleidė, kad sudėtingą finansinę padėti dažnai sąlygoja tai, kad prie vaikų išlaikymo buvę partneriai neprisideda, o jei ir prisideda tai vyksta nereguliariai ir minimaliai. Todėl galima teigti, kad būtent vienių motinų finansiniams sunkumams įtaką daro buvusių partnerių atsakomybės kratymasis. Todėl tai moteris stumia į skurdą ir jos patiria socialinę atskirtį.

„Iki šiol nieko nežinau apie jį, nes net su vaiku nebendrauja, jau dabar praėjo šešeri metai, tai buvo du kartus atvykęs per tuos metus aplankyti vaiko, pinigais irgi neprisideda visiškai, o to prisidėjimo reiktų labai, iškart lengviau būtų, nes jau vaiko išlaidos sumažėtų per pus.“ (I-2), „Aš likau viena, tam name, tam kaime gyvent su dviem vaikais, buvo sunku, atsiųsdavo jis kartais pinigų, bet ne visada, ten po 100-200 eurus.“ (I-3)

Finansinės padėties nestabilumą didele dalimi sąlygoja tai, kad po skyrybų buvę partneriai neprisideda prie vaikų išlaikymo, jų išlaikymui pinigų visai nemoka, moka minimaliai ar nereguliariai (Maslauskaitė, 2014).

Fizinė/emocinė/ psichologinė savijauta. Po skyrybų su partneriu moterys dažniausiai teigė, jaučiančios palengvėjimą, ramybę taip pat dingio baimės jausmas. Gyvendamos su vyrais jautė fizinius negalavimus, kurie po skyrybų kaip moterys teigė – dingio.

„Dabar jau pusę metų gyvename atskirai, dieve, dieve kokia aš laiminga... Neatsimenu, kada jaučiausi taip gerai, esu pailsėjusi, nebereikia būti baimėje...“, „O ir sveikata pagerėjo, nes galiu ramiai išsimiegoti, ramiai dirbti, be jaudulio jausmo, kad namuose kažkas atsitiks.“ (I-2)

Biografiniai pasakojimai sutampa su autoriaus Sbarra (2015) teiginiais, kad asmenys skyrybas išgyvena labai skirtingai ir po jų jaučiasi skirtingai ir tai priklauso gyvenimo su partneriu patyrimo, jei gyvenimas kartu buvo traumuojanti patirtis, tuomet po skyrybų moterys jaučia palengvėjimą.

Moterys savo pasakojimuose kaip svarbų rodiklį po skyrybų įvardijo ir santykių su vaikais pasikeitimą bei jų psichologinės būsenos pagerėjimą. Tai jas vertė jausti, kad apsisprendimas išsiskirti buvo naudingas, vienišų motinų šeimai.

„...nebereikia būti baimėje, vaikų elgesys visai kitoks, jie atviresni, turi daug draugų ir mes tarpusavyje daugiau bendraujam, jiems taip pat nebereikia bijot girto tėvo ir sėdėt kaip pelėm po šluota, kad tik prie jų neprisikabintų.“ (I-1)

Kalmijn (2013) teigia, kad tėvų skyrybos labai paveikia vaikus, dažniausiai įtaka būna neigiama, nes tėvo vaidmens šeimoje vaikams labai trūksta, tačiau kita vertus yra ir kita pusė, kuomet po tėvų skyrybų, ypatingai jei šeimoje santykiai buvo konfliktiški, vaikai sugeba efektyviau adaptuoti, socializuotis bei neretai santykiai su tėvais tampa geresni, nei buvo iki tol.

Parama. Vienišos motinos pasakoja apie pagalbą, kurios sulaukia dabar po skyrybų, kas padėjo atsistoti ant kojų ir pradėti naują gyvenimą. Dažnai atsispindi draugų, artimųjų, socialinio darbuotojo pagalba bei viena reikšmingiausių pagalbos formų moterys įvardijo panašaus likimo žmonių suradimas, kas galima daryti prielaidą, buvo moterų sąmoningumo formavimo priemonė.

Pasakojimai atskleidė, kad vienišos motinos pagalbos kreipiasi į draugus, kadangi su šeima santykiai dažnai būna nutrukę, dėl skaudžių išgyvenimų patirtų vaikystėje. Draugų pagalbą, vertina labai palankiai, teigia, kad tai lyg pamatas padėjęs atsitiesti po skyrybų su partneriu. Taip pat kai kuriais atvejais moterys teigiamai vertino ir artimųjų pagalbą, jei santykiai su jais nenutrūkę ir jų nelydi skaudūs praeitieji išgyvenimai.

„Mama padėjo išsinuomoti butą mieste, susiradau darbą...“ (I-2), „Pabėgau į Šiaulius pas draugę, ji mane priėmė, labai jai dėkinga esu, kad padėjo stotis ant kojų, prižiūrėdava vaika kai reikėdava, pinigų neėmė iš pradžių už maistą ir mokesčius, tokia nuoširdi pagalba, nežinau net kaip už tai atsilyginti, jei ne drauge, tai neaišku kur mane būtų gyvenims nuvedęs.“ (I-4)

Galima teigti, kad pagalba suteikiant būstą vienišoms motinoms yra naudinga, efektyvi ir labai reikalinga, nes dažnai anksčiau turėtus namus palikti turi būtent jos su vaikais. Būsto suteikimas arba pagalba prigludžiant padeda vienišoms motinoms būti nepriklausomoms ir nepatirti finansinių nuostolių, o rami ir saugi aplinka padeda susirasti darbą ir užtikrina emocinį stabilumą. Sudėtingame skyrybų procese neretai išryškėja įvairių socialinių struktūrų, pavyzdžiui, giminaičių ir draugų, teikiama parama vienišoms mamoms (Juodeškaitė, Mažeikienė, 2012), Perkumienės, Merkienės ir Navasaitienės (2010) teigimu, vienišoms motinoms rūpintis vaikais dažnai padeda artimiausi giminaičiai, seneliai, o kai kuriais atvejais ir draugai, jei jų tarpusavio santykiai yra stiprūs. Vienišos motinos savo ir vaikų poreikius taip pat tenkina finansine parama, kurią dažniausiai teikia giminaičiai.

Moterys kaip efektyvią pagalbą vertino ir savo, jau suaugusių vaikų paramą, dažnai tai pasireiškė finansinių resursų suteikimu, tačiau taip pat parama apima ir psichologinį palaikymą, motyvavimą keisti situaciją, padrąšinimą pasitikėti savo jėgomis. Taip pat pokalbiai su vaikais, apie jų savijautą gyvenant traumuojančiuose įvykiuose (konfliktiniuose santykiuose su tėvu), moteris motyvavo pradėti naują gyvenimą, siekiant užtikrinti visos šeimos gerovę.

„Aišku finansiškai yra sudėtinga, tačiau dabar jau ir susiradau darbą, paskolą padeda mokėti dukros...“, „Esu labai dėkinga savo vaikams, kad mane paprotino, kad atmerkė akis, jog gyvenome pragare, nes aš jau buvau tokia apatiška viskam, man buvo visiškai niekas nebesvarbu, tiesiog egzistavau, bet vaikai, jie nepagrąžindami situacijos išsakė, kaip jaučiasi jie būdami toje situacijoje ir visada mane drąsindavo ir motyvuodavo, kad aš galiu viską keisti, svarbu tik nuo kažko pradėti.“ (I-1)

Boyle, Vseteckova, Jitka, Higgins, (2019) teigia, kad dažnai bendraujant su tėvais, kurie yra išsiskyrę, atsiskleidžia kone dažniausiai įvardijama jų motyvacija stotis ant kojų ir nepalūžti, yra – vaikai.

Panašaus likimo žmonių sutikimas moterų gyvenime, jų pačių teigimų, buvo labai vertinga pagalba, kadangi išgyvenant panašius sunkumus, moterys jautėsi ne vienos, galėjo pasisemti daug naudingų patarimų. Taip pat moterys su panašiu likimu, gebėjo labai empatiškai atjausti, kas natūralu yra labai vertinga parama išgyvenant sudėtingą gyvenimo laikotarpį. Matant kitas vienišas motinas, kaip sėkmingas asmenybes, kurios geba vienos rūpintis namais, vaikais, realizuoti save, tyrimo dalyvėms teikė vilties, kad ir joms gyvenimas susiklostys gerai, kad ir jos gebės atsistoti ant kojų.

„Susiradau naujų draugų, labai jos mane motyvuoja, papasakojo koks jų gyvenimas buvo ir kaip dabar jos gerai gyvena, be smurto, be alkoholio. Pradedu galvoti, kad jeigu tiek daug moterų pavyka pasikeisti, tai gal pavyks ir man kažkaip susitvarkyti

ta gyvenimą. “ (I-3), „...parodė dar tokią grupę „Faceboke“, kur vienišas mamas viena kitai paded, rūbų visokių atiduot, vaikam daiktų, susiradau draugiu, normaliu, kaip gera iš tikrųjų pasikalbėt su kažkuo, kas tave pilnai suprant, atroda šnekam ir matau save tam žmoguj, supranti, kad nesi viens, ne tu viens esi to likima nuskriausts. Susiradau ir draugiu, kurios iš vis baisius gyvenimus turėja ir sugebėja atsistot ir gyvena dabar puikiai, tai jos yra didžiausios motyvatores. “ (I-4)

Pasak Glenn (2016), geriausiai supranta tie asmenys, kurie yra išgyvenę panašią patirtį, todėl būtent vienišoms motinoms, svarbu savo gyvenime turėti panašaus likimo žmonių, būtent tam, kad jos nesijaustų užribyje, galėtų pasidalinti savo išgyvenimai, su jas suprantančiais asmenimis ir sulaukti nesmerkiančių įžvalgų, taip pat panašaus likimo žmonės, jau išgyvenę krizines situacijas, dažnai tampa kitų žmonių susiduriančių su panašiomis problemomis įkvepėjai keisti situacija ir nepasiduoti. Galima daryti prielaidą, kad vienišoms motinoms, labai svarbu rasti bendrumo su žmonėm, kurie susiduria su panašiomis problemomis, tai savotiškai jas įgalina keistis, ugdo jų sąmoningumą ir kritišką požiūrį, suvokimą, kad jos yra savo gyvenimo kūrėjos. Autorės teiginius patvirtina ir kitos tyrimo dalyvės išsakyta pozicija apie bendrystę, kurią sieja panašus likimas, kaip ir aptarta moteriai labai svarbus nesmerkiantis požiūris į jas, o palaikymas ir empatija.

„Turiu draugę su panašiu likimu, kuri jau visą tai praėjo, tai ji taip pat mane labai paskatino visom savo turimom jėgom keisti situaciją. Džiaugiasi, kad turiu žmogų, kuris mane taip supranta iš pusės žodžių, kuris nesmerkia manęs, neteisina, kad aš neišėjau iš tų namų anksčiau, kad kentėjau, bet niekas nesuprato, kad tai padaryti yra be galo sunku ir baisu. “ (I-1)

Vienišų motinų pasakojimuose atsiskleidė grupinio įgalinimo lygmuo, kuris pasak Liepinskaitės, Motečienės (2017) savipagalbos ir drąsinimo priemonė moterims. Grupė panašaus likimo vienišų motinų apibūdina kaip savitarpio pagalbos priemonę, kuri padeda ugdyti kritinį sąmoningumą. Į po krizinius išgyvenimus orientuotos grupės padeda vieni kitiems stiprinti ar net įgyti pasitikėjimo savimi jausmą, aktyviai veikti, tobulinti turimus įgūdžius. Būtent tokioje bendrystėje, kurią sukurią įvairios patirtys įgaunama visokeriopa emocinė parama, net materialinė pagalba taip pat tu pats gali suteikti pagalbą kitiems.

Taip pat svarbi išlieka socialinio darbuotoja pagalba, kuri apima dokumentų tvarkymą, pasikalbėjimus, nukreipimą gauti kitų paslaugų. Socialiniai darbuotojai nesaikingai alkoholi vartojančiai vienišai mamai padėjo atmerkti akis ir pamatyti kokia yra reali situacija ir nubraižė scenarijus kokia laukia tamsi ateitis, jei moterys nekeis savo gyvenimo ir taip paskatino keistis.

Moteris buvo dėkinga už tokį socialinės darbuotojos poelgį. Todėl galima daryti prielaidą, kad socialiniai darbuotojai, dirbantys su vienišomis motinomis, jų sąmoningumą ugdo pasitelkiant tokias priemones kaip negatyvios ateities projektavimas, apibūdinant realią vienišų motinų situaciją, jos neidealizuojant, tai moteris priverčia permąstyti savo gyvenimą ir jį keisti.

„...ant alkoholio paslydau, tai gerai, kad socialine darbuotoja šitaip sureagava, nes šiaip aš nemačiau tame problemos, kad išgeriu, bet kai atvažiava, atsisėda šalia manęs, paėmė už rankas ir saka nu Sandra, pažiūrėkim kaip gyveni, apsidairykim ir aš nežinau, tada pradėjau žiūrėt į tuos sava namus, jie buvo tokie purvini, visokių šiukšlių, daiktų primėtyta, bambalių alaus. Ir tada man kažkas persijungė, pagalvojau, kokiuose namuose mana vaiks tur augt, kaip jos akim viskas tur atrodyt baisiai. Tada kažkaip pradėjau stotis normaliai ant kojų, socialine labai padėja, visada mane palaikydava, skatina keistis, padėja visokius dokumentus susitvarkyt, kad gaučiau kompensacijų ten komunaliam mokesčiam, kad alimentus galėčiau iš vaika tėva prisiteist...“ (I-4)

Pasak Kiaunytės (2018), pirmas žingsnis organizuojant pagalbą klientui yra aptarti su klientu, kokios pagalbos jam reikia ir ko jis nori. Skirtingų specialistų ir klientų santykiai grindžiami bendrais tikslais ir yra bendradarbiavimo santykiai. Todėl siekdami bendrų tikslų specialistai įvairiais būdais stengiasi įgyti klientų pasitikėjimą ir taip užmegzti gerus santykius. Moterų teiginiai sutampa su minėtų autorių nuomone, kuomet kalbama apie įgalinimą individualiu lygmeniu, jis apibrėžiamas kaip individų gebėjimas kontroliuoti savo gyvenimą ir siekti asmeninių tikslų. Individualus įgalinimas apibrėžiamas kaip ilgalaikis procesas, nuolatinis darbas su asmenimis siekiant teigiamų jų savivertės pokyčių, savimonės ir socialinių santykių kūrimo ir plėtojimo.

Analizuojant specialistų tokių kaip socialinis darbuotojas, pagalbą, atsiskleidė ir neigiama vienišų motinų patirtis. Pasak jų, net prašant pagalbos, dažnai tekdavo likti nesulaukus jokios pagalbos. Išanalizavus vienišų motinų pasakojimus, galima daryti prielaidą, kad mūsų valstybės teisinė sistema, nėra visais atvejais palanki šeimai, kuri susiduria su įvairiomis problemomis. Šiuo atveju socialinių darbuotojų rankos buvo surištos, atskiriant priklausomybių turintį asmenį, nuo šeimos, kadangi teisiškai to padaryti negalima.

„Po tarnybų kvietimo, socialinių darbuotojo susidomėjimo mūsų šeima gavome labai menkai, pati skambindavau ir prašydavau pagalbos, bet jie nieko padaryti negalėjo, nes vyro per prievartą gydysis išvežti negalėjo, o namai tai bendri, jo išvyti negalėjau

irgi. Gavau vienintelę išeitį vykti į krizių centrą, tačiau negalėjau net prisileisti tokios minties, kokia neteisybė, kad aš negaliu gyventi savo namuose, per kažkokį alkoholiką. Esu labai nusivylusi tarnybomis, nes pagalbos iš jų nesulaukiau jokios. Turbūt turėjo atsitikti tragedija, kad būtų atitinkamai sureaguota.“ (I-1)

Stremauskienė, Žibėnienė (2019) teigia, kad socialinis darbas dažnai būna sudėtingas, nes socialinių paslaugų gavėjai nebendradarbiauja geranoriškai, tokiu atveju specialistai imasi iniciatyvos ir siūlo pagalbą, kurios, jų manymu, paslaugų gavėjui reikia, nepasitarę ir nepaklausę kliento. Taip pat teisinė sistema ne visada yra palanki pagalbos prašantiems asmenims, todėl tenka imtis drastiškų priemonių, kurios ne visuomet tenkina paslaugų gavėjus.

Vienišos motinos pasakodamos savo istoriją, dar kartą permąstė savo patirtį ir uždavė sau klausimą, kodėl anksčiau neišsiskyriau? Taip pat moterys savo išgyvenimus patirtus gyvenant su vyru, siejo su išgyvenimais vaikystėje. Suvokė, kad visi trauminiai patyrimai, trukdė joms socializuoti, kurti santykius, šeimą, tai suvokusios norėjo keisti save, konstruoti save kaip nepažeistą traumų asmenybę.

„Dabar vėl pasakoju viską ir nesuprantu, kodėl anksčiau neišėjau, kodėl tiek laiko kentėjau, turbūt dar ruseno viltis, nors jaučiausi šiaip bejėgiškai, buvau tiek psichologiškai palaužta buvusio vyro, numenkinta, kad nepasitikėjau savimi. Turbūt ir gyvenimas mano toks sunkus nuo pat vaikystės turėjo įtakos, kad man taip viskas susiklostė, aš taip manau. Nemačiau gražių santykių, nemačiau normalaus šeimos modelio, todėl ir pati tiek metų gyvenau su tokiu vyru, nes nemaniau, kad gali būti kitaip.“
(I-1)

Pasak Račiūnaitės-Paužuolienės (2011) biografinio pasakojimo metodas gali suteikti pažeidžiamoms asmenų grupėms daugiau galių ir jas išlaisvina. Tai tarsi dialogas su pačiu savimi, savęs atradimas iš naujo, savo tapatumo apibrėžimas ir atskleidimas, pasakotojai ne tik veikia ir patiria, bet ir mąsto apie savo veiksmus, jausmus juos vertina, iš jų mokosi ir apie juos kalba, taip kurdami ir formuodami savo vertybes kiekvieną kartą, kai apie jas kalba.

Apibendrinant vienišų motinų dabarties trajektoriją, išryškėja, kad dažnai pradėdamos savo gyvenimą kaip vienišos motinos jos susiduria su finansiniais sunkumais, kadangi buvę vyrai neprideda prie vaikų gerovės materialiai. Joms dažniausiai gyvenimą tenka pradėti kurti iš naujo, kas atitinkamai reikalauja daug resursų. Na o šiame sudėtingame gyvenimo periode dažniausiai paramos sulaukdavo iš draugų, artimųjų bei socialines paslaugas teikiančių institucijų. Kaip kone

naudingiausią pagalbą, moterys įvardijo, pažintis su kitomis vienišomis motinomis, jos teigė, kad turėti panašią patirtį turinčių asmenų savo gyvenime, jas motyvuoja, padeda ugdyti pasitikėjimą savimi. Apie dabartinę savo psichologinę, emocinę ir fizinę savijautą, moterys pasakoja, kaip pagerėjusią, po skyrybų gyvenimas tampa ramesnis, stresinėse situacijose tenka atsidurti daug rečiau. Analizuojant vienišų motinų pasakojimus, atsiskleidė biografinio pasakojimo, kaip įgalinimo ir sąmoningumo ugdymo priemonės efektyvumas, kuomet moterys dar kartą prisiminimais atkūrė savo gyvenimą. Moterys savo patirtims suteikė reikšmę, būtent pasakodamos savo istoriją, uždavė sau klausimų, kuriuos stengėsi atsakyti, suvokė ryšį tarp gyvenimo vaikystėje ir nepasisekusio gyvenimo savo sukurtoje šeimoje. Pasakodamos išryškino savo prioritetus, vertybes ir nuostatas, kuriomis mano vadovautis šiuo metu teisinga.

1.1.3. Ateities trajektorija. Parama, kurios norėtų sulaukti. Biografiniai vienišų motinų pasakojimai baigiasi ateities projekcija, moterys pasakodamos, apmąsto kokios pagalbos joms reiktų, kad pavyktų gyventi stabiliai, kaip nepilnai šeimai, dažnai tai buvo įvardijama, kaip finansinė pagalba, pagalba tvarkantis įvairius dokumentus, aktualios vienišoms motinoms informacijos suteikimas (lengvatos, kompensacijos, įvairūs užsiėmimai ir pan.), taip pat kaip reikalinga pagalba, įvardijama žmogaus, su kuriuo moterys galėtų betarpiškai pasidalinti išgyvenimais pagalba, iš tokio žmogaus norėtų sulaukti palaikymo, emocinės atramos, nesmerkiančio požiūrio.

„Iki pilnos laimės, turbūt dar reikia, šiek tiek stabiliau stovėt ant kojų finansine prasme.“ (I-1), „Šiaip dar reiktų man labiau pasidomėt kokią pagalbą galiu gaut kaip vieniša mama, nes ten ir kompensacijų kažkokių yra, tik kažkaip nelabai gaudaus tuose reikaluose, tamsus miškas, pasimesti ten labai greit įmanoma, tai reikės prašyt socialinės darbuotojos, kad padėtų.“ (I-2), „Tai va šiaip ir reikia gyvenime turėt tokį žmogų, kuris gali pilnai suprast tave, kodėl atsitika tau vienaip ar kitaip. Reik žmogaus, kad galėtum su juo kalbėt apie viską, nebijot nieko, pasakyt ir paslaptis ir jausmus kuriuos išgyveni, nes nešiotis vienai pačiai sava našta, yra sunkoka.“ (I-3)

Mink (2018) teigimu, kad vienišoms motinoms, patekusioms į krizę, svarbu gauti kitų asmenų paramą, sudaryti pagalbos tinklą, kuris neleistų moterims grimzti į krizę. Taip pat svarbu, kad jos gautų reikiamą informaciją ir paramą iš vienos sistemos, kad būtų užtikrintas stabilumas ir ankstyvas atsigavimas. Taip pat svarbu, kad vienišos motinos būtų išgirstos ir suprastos panašaus likimo žmonių, kadangi vienišos motinos yra labai pažeidžiama asmenų grupė, todėl jas reikia palaikyti emociškai ir dvasiškai, suteikiant reikiamą informaciją arba lydint įvairiose situacijose, kaip koordinatorius ar patarėjas.

Ateities projektavimas. Patirčių analizė atskleidė, kad dabar vienišos motinos, po skyrybų, linkusios pozityviau vertinti save, kurti ateities planus, pasitiki savo jėgomis. Vienišos motinos, nori investuoti į save, išsikelia sau tikslus, planuoja bendradarbiauti su specialistais siekiant išsivaduoti iš neigiamų praeities patirčių, kurios trukdo sėkmingai socializuotis. Moterys linkusios planuoti, skirti laiko savo asmeniniam tobulėjimui, užsiimti mėgstama veikla. Planuoja savo finansus, kad galėtų skirti laiko savo ir vaikų poilsiui. Moterys, kurių vaikai yra laikinoje globoje su specialistais susidaro planą, kokius žingsnius reikia atlikti siekiant vaikus susigrąžinti. Pripažįsta savo silpnąsias vietas ir nori jas versti stiprybėmis.

„Planuoju pradėti kažką pasimokyti, nes dabar dirbu parduotuvėje, bet norėčiau dirbti su vaikais, pagaliau, galiu planuoti savo gyvenimą, džiaugtis, noriu kažko siekti, nes supratau, kad aš tikrai galiu daug, sugebėjau išeiti iš tokios baisios situacijos, tad tikrai sugebėsiu dabar pagyventi ir sau, man dar tik 45 visas gyvenimas prieš akis.“ (I-1), „...daug visokių kursų rekomendavo, kaip tvarkytis su savo emocijom, kaip būti pačiai su savim.“ (I-2), „Atsistojau į eilę, gaut socialinį būstą, minesotos programą praeit, ir kaip socialine sakė, galėsiu atsiimt sava mergaites. Tikiuos labai nepalūžt, noriu gyvent normaliai, su vaikais sava, stengsiuos daryt viską ką tik galiu savo jėgom pasidaryt.“ (I-3), „...pradedu po biški dėt pinigų į taupyklę, noriu pradėt laikytis mašinas teises, kad galėtume su dukra nuvažiuot kur nors pailsėt, į palangą norėčiau nusivežt, nes dar per 5 metus dukra nematė jūros. Norėčiau susirast ir gyvenimo draugą, noris ir dėmesio ir šilumos, bet kažkaip bijau vėl užlipt ant to pačio grėblio, turbūt pirmiausia reik su savim susitvarkyt.“ (I-4)

Vienišų motinų patirtis puikiai įprasmina Carver, Scheier (2014) teiginiai, kad biohgrafijų pasakotojų pozityvi apeliacija į ateitį, yra ženklas, kad asmenys geba kurti ryšį su socialiniu tinklu, suvokia ir adekvačiai geba įvertinti kokios pagalbos jiems reikia, yra teigiamame kelyje keliant savo savivertę. Tikėtina, kad ateities lūkesčiai yra pagrįsti racionaliu, sąmoningu požiūriu ir poreikiu socializuotis.

Apibendrinant gautus tyrimo rezultatus, galima teigti, kad egzistuoja didelis ryšys tarp gyvenimo vaikystėje ir savo sukurtos šeimos modelio. Trauminės patirtys, atsineštos iš savo pirminės šeimos joms trukdė kurti santykius ir savo šeimą. Dažnai patirtas smurtas, artimųjų priklausomybės alkoholiui, jas vertė jaustis nepasitikinčiomis savimi, trukdė sėkmingai socializuotis. Augdamos jos dažnai gyveno nepritekliuje, nepatenkinamomis gyvenimo sąlygomis, tokį gyvenimo būdą vesdavo ir

sukūrusios savo šeimą. Nepajėgdamos tvarkytis su sudėtingomis situacijomis ir pačios pradėdavo vartoti alkoholį. Vienareikšmiškai visos moterys teigė, kad santuokoje jautėsi menkavertėmis, nepasitikinčiomis savimi, jautėsi esančios neviltyje pakeisti situaciją. Analizuojant tyrimo rezultatus išryškėjo, kad dažnai pradėdamos savo gyvenimą kaip vienišos motinos jos susiduria su finansiniais sunkumais, kadangi buvę vyrai neprisideda prie vaikų gerovės materialiai. Joms dažniausiai gyvenimą tenka pradėti kurti iš naujo, kas atitinkamai reikalauja daug resursų. Na o šiame sudėtingame gyvenimo periode dažniausiai paramos sulaukdavo iš draugų, artimųjų bei socialines paslaugas teikiančių institucijų. Kaip kone naudingiausią pagalbą, moterys įvardijo, pažintis su kitomis vienišomis motinomis, jos teigė, kad turėti panašią patirtį turinčių asmenų savo gyvenime, jas motyvuoja, padeda ugdyti pasitikėjimą savimi. Apie dabartinę savo psichologinę, emocinę ir fizinę savijautą, moterys pasakoja, kaip pagerėjusią, po skyrybų gyvenimas tampa ramesnis, stresinėse situacijose tenka atsidurti daug rečiau. Analizuojant vienišų motinų pasakojimus, atsiskleidė biografinio pasakojimo, kaip įgalinimo ir sąmoningumo ugdymo priemonės efektyvumas, kuomet moterys dar kartą prisiminimais atkūrė savo gyvenimą. Moterys savo patirtims suteikė reikšmę, būtent pasakodamos savo istoriją, uždavė sau klausimų, kuriuos stengėsi atsakyti, suvokė ryšį tarp gyvenimo vaikystėje ir nepasisekusio gyvenimo savo sukurtoje šeimoje. Pasakodamos išryškino savo prioritetus, vertybes ir nuostatas, kuriomis mano vadovautis šiuo metu teisinga. Vienišos motinos, ateityje tikisi ir norėtų sulaukti įvairių specialistų paramos, tokios kaip aktualios informacijos suteikimas, aktualus vienišai motinystei, taip pat svarbi emocinė parama, žmogaus, kuris turi nesmerkiantį požiūrį ir privalumas net panašią patirtį. Vienišų motinų ateities projektavimas pasižymi pozityviomis detalėmis, kas leidžia daryti prielaidą, kad gaunama parama, panašaus likimo žmonių motyvavimas, moteris skatina tobulėti, pasitikėti savo jėgomis.

DISKUSIJA

Šio magistro darbo tikslas – atskleisti kaip galima įgalinti vienišas motinas, ugdant jų sąmoningumą, būtent naudojant kokybinio tyrimo priegą – biografinį pasakojimą, kuris interpretuojamas kaip metodas pasiekti tikslui. Tyrėjo pozicija šiame darbe – pagrindinis keliamas klausimas *Kaip?* tai padaryti, kaip įgalinti vienišas motinas? Atsakymų ieškota teorijoje, tyrimo dalyvių biografiniuose pasakojimuose, siejant juos su kitų mokslininkų atliktais tyrimais būtent vienišų motinų tematiką. Atliekant tyrimą nevertinama pagal išankstines nuostatas ir visuomenės formuojamą įvaizdį apie tiriamąją dalyvių grupę.

Siekiant šio darbo išliekamosios praktinės vertės, stengtasi gautus tyrimo rezultatus, pateikti kaip vienišų motinų įgalinimo strategiją, naudojant biografinio pasakojimo metodą. Įgalinimo strategijos pagrindą sudaro autorių Juodeškaitės ir Mažeikienės (2012) analizuojamo feministinio darbo savitumai taikant biografinį naratyvą, kurį tyrėjo nuomone reiktų papildyti tokiu komponentu kaip *grupinis įgalinimas*. Kuris yra savipagalbos ir drąsinimo priemonė moterims. Tokios panašaus likimo vienišų motinų grupės gali padėti ugdyti jų kritinį sąmoningumą. Į po krizinius išgyvenimus orientuotos grupės padeda vieni kitiems stiprinti ar net įgyti pasitikėjimo savimi jausmą, aktyviai veikti, tobulinti turimus įgūdžius. Būtent tokioje bendrystėje, kurią sukurią įvairios patirtys, įgaunama visokeriopa emocinė parama net materialinė pagalba.

Atliekant tyrimą, teko išgirsti daug sukrečiančių istorijų. Moterys vaikystėje dažnai patirdavo smurtą arba matė, kaip buvo mušamos jų mamos, o vėliau tą patį išgyveno jau savo sukurtoje šeimoje, visą gyvenimą jas greta lydėjo alkoholis, artimųjų priklausomybės ir pačios pradėdavo vartoti, kai kurios dėl tokio gyvenimo būdo yra netekusios teisės auginti savo vaikus. Kalbėdamos moterys, lyg sustodavo ir permąstydavo, ką papasakojo, lyg nesuvoktų jog tai jos pasakoja apie savo gyvenimą. Siekiant kuo geresnio santykio su tyrimo dalyvėmis, vyko priminė pažintis su jomis, pasikalbant, aptariant ko tyrėjas tikisi iš dalyvių, pastebėta, kad tai dalyves skatino jaustis ramiau žinant ko iš jų tikimasi ir apmąstant kokia informacija jos nori pasidalinti, o kokia ne.

Ši patirtis mane praturtino kaip tyrėją, kaip asmenybę. Teko panaudoti turimus komunikacijos įgūdžius, siekiant sukurti ryšį su tyrimo dalyviais, savo pozicija padėti jiems atsiverti, parodyti nesmerkiantį požiūrį. Suvokiau koks stiprus ryšys egzistuoja tarp pirminio žmogaus tinklo ir galimybių vėliau efektyviai socializuotis gyvenime, visose srityse. Esu įsitikinusi, kad šis tyrimas davė naudos ir pačioms tyrimo dalyvėms, kadangi net pasakodamos savo istoriją, jos teigė, tas pasakojimas privertė susimąstyti ir užduoti sau klausimą, kodėl anksčiau nekeičiau savo gyvenimo. Atliekant tyrimą supratau, kokia vienišoms motinoms yra svarbi bendrystė. Dauguma jų kalbėjo, kaip džiaugiasi, kad yra tokių kaip jos, tuomet jos nesijaučia tokios vienišos ir atstumtos.

Vieniša motinystė, įdomi, aktuali, jautri, daugialypė bei labai sudėtinga tematika, kadangi ją apima ne tik moterys su savo išgyvenimais, ši tematika apima daug socialinių, ekonominių ir net politinių aspektų. Tyrimo rezultatai vertė susimąstyti ar tikrai mūsų visuomenėje grindžiama politika, atliepia tokios socialinės atskirties grupės, kaip vienišos motinos poreikius. Labai jautrus aspektas, kuomet moterys turi palikti savo namus, kuriuose negali gyventi dėl girtaujančio vyro, o valstybinės institucijos kaip vienintelį sprendimo būdą gali pasiūlyti – krizių centras. Kyla klausimas ar tikrai tokia pagalba yra teisinga moterų ir vaikų atžvilgiu? Kėlė nusivylimą tokie moterų pasakojimai, turbūt tai ir jų demotyvacijos veiksnys, nes atrodo, kad pagalbos išeiti iš jų krizinių situacijų tiesiog nėra.

Atsižvelgiant į tai, kad šiame tyrime vienišos motinos turėjo galimybę pasakoti tai ką joms atrodo svarbu pasakyti, tikslinga būtų numatyti tokias aktualias tyrimų susijusių su vieniša motinyste, kryptis ateityje:

1. Vienišų motinų socialinė atskirtis.
2. Vienišų motinų situacijos gerinimas: socialinės politikos priemonės.
3. Vieniša motinystė ir skurdas.

IŠVADOS

1. Išanalizavus mokslinę literatūrą, apibrėžtas sąmoningumo ugdymo konceptas, jis yra efektyvi priemonė, kuris padeda koreguoti asmenų netinkamą elgesį ir reakcijas krizinių situacijų metu. Siekiant sėkmingai ugdyti sąmoningumą, socialiniai darbuotojai dirbant su socialinių paslaugų gavėjais turi apimti tokias pagrindines pažinimo funkcijas: dėmesio kontrolės, atminties ir vykdymo. Socialinio darbo praktikoje ugdant paslaugų gavėjų sąmoningumą socialiniai darbuotojai turi gebėti tinkamai įvykdyti šiuos etapus: temos parinkimas ir pokalbio planavimas, duomenų rinkimas ir interpretavimas bei išvadų teikimas. Empatija ir pagarba – du pagrindiniai bruožai, kuriais socialinis darbuotojas turi pasižymėti, tam, kad galėtų efektyviai ugdyti socialinių paslaugų gavėjų sąmoningumą.

2. Atlikus įgalinimo strategijų analizę, išryškėjo trys pagrindiniai įgalinimo lygmenys: individualus, grupinis, bendruomeninis įgalinimas. Individualus įgalinimas apima pačio asmens sugebėjimą kontroliuoti savo gyvenimą, socialinis darbuotojas individualiame lygmenyje turi padėti paslaugų gavėjui pastebėti savo stiprybes, silpnybes padėti paversti stiprybėmis, panaudoti turimus išteklius siekiant padėti pajusti pasitikėjimą savo jėgomis. Grupiniu įgalinimu skatinama ugdyti kritinį sąmoningumą, naudoti tarpusavio grupes, kaip priemones, kurios suteikia galimybę žmonėms priimti sprendimus grupėje, spręsti bendras ir aktualias problemas, sukooperuoti resursus bendram tikslui pasiekti, patiems kartu formuluojant ir išsikeliant tikslus, vertinant rezultatus. Bendruomeniniu įgalinimu bendruomenė, turėdama savo žmogiškuosius išteklius, išsiaiškina ir padeda tenkinti socialinių paslaugų gavėjų poreikius, kai to padaryti jis pats nebepajėgia, atliepia turimus paslaugų gavėjų lūkesčius, daro teigiamą įtaką individualiems asmens pokyčiams. Bendruomeninė pagalba lavina bendravimo įgūdžius, padeda ugdyti pasitikėjimą savimi, sprendžia socialinės atskirties problemas.

3. Tyrimo rezultatai, atskleidė, kaip biografinis pasakojimas, įgalina vienišas motinas. Biografiniai pasakojimai, gautų rezultatų duomenimis, yra efektyvi priemonė, kuri įgalina vienišas motinas, ugdyti sąmoningumą. Biografinis pasakojimas padėjo atskleisti, koks įgalinimo lygmuo, vienišos motinoms yra efektyviausia sąmoningumo ugdymo priemonė. Vienišų motinų pasakojimuose atsiskleidė grupinio įgalinimo lygmuo, kuris yra savipagalbos ir drąsinimo priemonė moterims. Grupė panašaus likimo vienišų motinų apibūdina kaip savitarpio pagalbos priemonę, kuri padeda ugdyti kritinį sąmoningumą. Į po krizinius išgyvenimus orientuotos grupės padeda efektyviai vieni kitiems stiprinti ar net įgyti pasitikėjimo savimi jausmą, aktyviai veikti krizinėse situacijose, tobulinti turimus įgūdžius, įgalina būti pilnavertišku visuomenės nariu, padeda socializacijos procese.

Būtent tokioje bendrystėje, kurią sukurią įvairios patirtys, įgaunama visokeriopa emocinė parama, net materialinė pagalba taip pat tu pats gali suteikti pagalbą kitiems.

REKOMENDACIJOS

Socialiniams darbuotojams:

1. Stiprinti socialinių darbuotojų pasirengimą ir žinias, kad galėtų sudaryti sąlygas vienišų motinų socializacijai, t. y. jų ugdymui, motyvacijai ir integracijai į darbo rinką. Tai galėtų būti įgyvendinama, organizuojant socialiniams darbuotojams psichologinio pobūdžio seminarus, kuriuose būtų mokoma metodikos kaip ugdyti socialinių paslaugų gavėjų sąmoningumą.

2. Steigti savitarpio pagalbos grupes, kuriose vienišos motinos galėtų susirasti efektyvų pagalbos tinklą, kuris padėtų ugdyti jų sąmoningumą, pasitikėjimą savimi. Tai galėtų būti įgyvendinama ir virtualioje erdvėje, suburiant panašius išgyvenimus patyrusius socialinių paslaugų gavėjus.

3. Tyrimo metu gauti duomenys atskleidė, kad dažniausiai puoselėjamos vertybės pirminėje šeimoje perduodamos iš kartos į kartą. Tai tarsi užburtas ratas, perduodamas iš kartos į kartą, vaikai gyvena kultūroje, kuri jiems primetama nepaisant jų poreikio. Todėl jei šeima yra patekusi į socialinių institucijų akiratį, labai svarbu, kad jie būtų paskatinti dalyvauti švietimo programose, kuriose būtų ugdomi jų socialiniai įgūdžiai, finansinis raštingumas.

LITERATŪRA

1. Adomaitytė-Subačienė, I. (2015). Socialinių paslaugų kokybės standartizavimas Lietuvoje. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, 11, 54-65.
2. Ališauskienė, M., Baltrušaitytė, G., Bučaitė-Vilkė, J., Indriliūnaitė, R., Leonavičius, V., Maslauskaitė, A., ... & Žilys, A. (2015). Socialinė atskirtis ir geras gyvenimas Lietuvoje: kolektyvinė monografija.
3. Adhabi, E., & Anozie, C. B. (2017). Literature review for the type of interview in qualitative research. *International Journal of Education*, 9(3), 86-97.
4. Anderson, J. (2020). Reflection. *ELT Journal*, 74(4), 480-483.
5. Beneševičiūtė, I. (2018). Neįgaliųjų kaip tyrėjų identiteto konstravimas: kritinio sąmoningumo ugdymas. *Socialinis ugdymas*, (1), 77-86.
6. Blair, E. (2015). A reflexive exploration of two qualitative data coding techniques. *Journal of Methods and Measurement in the Social Sciences*, 6(1), 14-29.
7. Bogner, A., & Rosenthal, G. (2022). Social-constructivist and figurational biographical research. *Current Sociology*, 00113921221132511.
8. Berzonsky, M. D. (2011). A social-cognitive perspective on identity construction. In *Handbook of identity theory and research* (pp. 55-76). New York, NY: Springer New York.
9. Bairašauskienė, L. (2019). Tapatumo paieškos ir ugdymas paradigminės dichotomijos konflikte. *Pedagogika*, 135(3), 85-101.
10. Bradbury, H., Mirvis, P., Neilsen, E., & Pasmore, W. (Eds.) (2008). *Action research at work: Creating the future following the path from Lewin*. SAGE Publications Ltd, <https://doi.org/10.4135/9781848607934>
11. Bartkutė, I., & Čižikienė, J. (2012). Socialinės paramos rizikos šeimoms teikimo poreikio analizė. *Societal innovations for global growth [elektroninis išteklius]*, 989-1004.
12. Bornat, J. (2012). Oral history. Kn. Goodwin, J. (Sud.). *Sage biographical research* (p. 239 – 259). Great Britain: British library.
13. Berner-Rodoreda, A., Bärnighausen, T., Kennedy, C., Brinkmann, S., Sarker, M., Wikler, D., ... & McMahon, S. A. (2020). From doxastic to epistemic: a typology and critique of qualitative interview styles. *Qualitative inquiry*, 26(3-4), 291-305.
14. Bučaitė-Vilkė, J. (2014). Ar nedarbas riboja? Bendruomeniškumas, socialiniai paramos tinklai ir dalyvavimas viešajame gyvenime. *Kultūra ir visuomenė: socialinių tyrimų žurnalas*, (2), 37-60.
15. Bamberg, M. (2020). Narrative analysis: An integrative approach. *Qualitative analysis: Eight approaches for the social sciences*, 243-264.

16. Bakaitytė, A. (2019). Intymaus partnerio smurtą patyrusių moterų potrauminis augimas. *Socialinis darbas*, 17(2), 209-225.
17. Bilgin, Y. (2018). The effect of social media marketing activities on brand awareness, brand image and brand loyalty. *Business & management studies: an international journal*, 6(1), 128-148.
18. Budrienė, J., & Kiaunytė, A. (2021). 2029-5820.28. 2.2 Pagalba šeimai, kuriant saugią aplinką vaikui laikinosios globos metu. *Social Work: Experience And Methods*, 2(28), 39-61.
19. Bulotas, R. (2016). *Mokinių sąmoningumo jų teisių ir pareigų atžvilgiu ugdytas taikant dialogo ir reflektavimo principus jaunimo mokykloje* (Doctoral dissertation, Vytauto Didžiojo universitetas).
20. Boyle, S., Vseteckova, J., & Higgins, M. (2019). Impact of motivational interviewing by social workers on service users: a systematic review. *Research on Social Work Practice*, 29(8), 863-875.
21. Caza, B. B., & Creary, S. (2016). The construction of professional identity. In *Perspectives on contemporary professional work* (pp. 259-285). Edward Elgar Publishing.
22. Charenkova, J. (2019). 2029-5820.23. 1.4 Some aspects of empowerment of elderly nursing home residents. *Social Work: Experience And Methods*, 23(1).
23. Clark, A. J., & Butler, C. M. (2020). Empathy: An integral model in clinical social work. *Social Work*, 65(2), 169-177.
24. Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
25. Corbally, M. (2015). Accounting for intimate partner violence: A biographical analysis of narrative strategies used by men experiencing IPV from their female partners. *Journal of interpersonal violence*, 30(17), 3112-3132.
26. Chomentauskas, G., Dereškevičiūtė, E., & Murauskienė, D. (2017). Smurtas artimoje aplinkoje. Atpažinimas, pagalba, prevencija. *Vilnius: Žmogaus studijų centras*.
27. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences*, 18(6), 293-299.
28. DeMauro, A. A., Jennings, P. A., Cunningham, T., Fontaine, D., Park, H., & Sheras, P. L. (2019). Mindfulness and caring in professional practice: an interdisciplinary review of qualitative research. *Mindfulness*, 10, 1969-1984.
29. Dirgėlienė, I. (2010). Edukaciniai aspektai socialiniame darbe: bendruomeninio įgalinimo patirtis. *Acta Paedagogica Vilnensia*, (25), 172-180.
30. Deb, D. (2022). Systematic Review of Biographic Method as a Pedagogical Content Knowledge across Disciplines in Teacher Training. *Constructivism in Teaching and Learning*, 274.

31. Dvarionas, D., Motiečienė, R., Ruškus, J., Mažeikienė, N., & Naujanienė, R. (2014). Įgalinančių socialinių paslaugų modelis socialinės gerovės politikos kontekste. *FilosoFija. sociologija*, 25(2), 88-97.
32. Erikson, E. H. (1950). Growth and crises of the "healthy personality." Rapolienė, G., Mikulionienė, S., Gedvilaitė-Kordušienė, M., & Jurkevits, A. (2018). Socialiai įtraukti ar atskirti? Vyresnio amžiaus žmonių, gyvenančių vienu, patirtys. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, 16, 70-82.
33. Eimontas, J., Bagdonas, A., Kairys, A., Zamalijeva, O., Pakalniškienė, V., & Sadauskaitė, R. (2021). Vyresnio amžiaus asmenų psichologinės gerovės sąsajos su šeimos diskriminacijos patirtimi ir gyvenimo aplinkybėmis vaikystėje. *Psichologija*, 63, 118-136.
34. Gvaldaitė, L. (2009). Įgalinimas socialiniame darbe. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, 5, 42-53.
35. Gockel, A., & Deng, X. (2016). Mindfulness training as social work pedagogy: Exploring benefits, challenges, and issues for consideration in integrating mindfulness into social work education. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 35(3), 222-244.
36. Goštautaitė-Midttun, N. (2017). G. Pagalba vaikams, kurių šeimos nariai alkoholį vartoja žalingai.
37. Gudaitė, G., & Kalpokienė, V. (2004). Sergančiųjų depresija skyrybų išgyvenimo ir įveikimo ypatumai. *Social Inquiry into Well-Being*, 3(1), 116-129.
38. Glenn, E. N. (2016). Social constructions of mothering: A thematic overview. *Mothering*, 1-29.
39. Grubliauskienė, J., & Vaičekauskaitė, R. (2013). Paauglių sveikatos sampratos sąmoningumas pasipriešinimo sveikatos ugdymui kontekste. In *Visuomenės sveikata* (No. 1, pp. 83-90).
40. Hardina, D. (2011). Ten characteristics of empowerment-oriented social service organizations. *Administration in Social Work*, 29(3), 23-42.
41. Huinink, J., & Hollstein, B. (2021). „Life Course“. *Soziologie–Sociology in the German-Speaking World, Special Issue Soziologische Revue 2020*, 197-210.
42. Hossain, M. I., & Ahmad, I. (2020). Social work education and practice in Bangladesh: Issues and challenges. *The palgrave handbook of global social work education*, 455-472.
43. Herrera Pastor, D., & Frost, N. (2021). Basic epistemology of biographical research: a review based on the extraordinary life history of a young offender. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales (RELMECS)*, 11.
44. Indriliūnaitė, R. (2016). Gyvenimo istorijos tyrimo perspektyvos: benamystės atvejis. *Kultūra ir visuomenė: socialinių tyrimų žurnalas*, 7(2), 93-111.

45. Ivanauskienė, V. (2012). Tapimas socialinės rizikos šeima: moters patirtis. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*, (10), 83-97.
46. Indriliūnaitė, R. (2018). Socialinio būsto politikos samprata ir paramos būstui prieinamumo galimybės Lietuvoje. *Kultūra ir visuomenė: socialinių tyrimų žurnalas*, (9), 169-191.
47. Juodeškaitė, L., & Mažeikienė, N. (2012). Vienių motinų įgalinimas taikant biografinį pasakojimą feministiniame socialiniame darbe. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*, (10), 163-191.
48. Jurkšaitė, M., & Butkutė, S. (2012). Smurtas šeimoje: smurtas prieš moterį. *Tiltas į ateitį*, 52.
49. Kanopienė, V. (2015). Vienių motinų padėtis Lietuvoje. Socialiniai, ekonominiai ir demografiniai aspektai.
50. Kuconytė-Būdelienė, D. (2017). Vienos vaikus auginančios motinos ir tarpgeneracinės paramos modeliai Lietuvoje. *Kultūra ir visuomenė: socialinių tyrimų žurnalas*, 8(1), 35-53.
51. Kolbergytė, A., & Indrašienė, V. (2011). Grupinės terapijos elementų taikymo asmenybės saviugdos procese teorinės prielaidos.
52. Kolbergytė, A., & Indrašienė, V. (2012). Sąmoningumo ugdymo akcentai: požiūriai ir interpretacijos. *Social Inquiry into Well-Being*, 11(2), 421-432.
53. Kerrigan, D. L., Fonner, V. A., Stromdahl, S., & Kennedy, C. E. (2013). Community empowerment among female sex workers is an effective HIV prevention intervention: a systematic review of the peer-reviewed evidence from low-and middle-income countries. *AIDS and Behavior*, 17, 1926-1940.
54. Kardelis, K. (2016). Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai: (edukologija ir kiti socialiniai mokslai): vadovėlis/Kęstutis Kardelis; Lietuvos kūno kultūros akademija. *Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras*.
55. Kraniauskienė, S. (2002). Socializacijos modeliai lietuvių biografijose: lyties ir laiko aspektas. *Sociologija. Mintis ir veiksmas*, 9, 66-74.
56. Kanopienė, V., Mikulionienė, S., & Česnuitytė, V. (2015). *Lietuvos šeima Europos kontekste*.
57. Kuprėnaitė, Ž., Lubienė, J., & Janaudytė, L. (2019). Riziką patiriančių šeimų socialinių įgūdžių ugdymas–prielaida socialinei reabilitacijai. *Sveikatos mokslai*, 29(3), 105-109.
58. Kasnauskienė, J., Šumskienė, A., & Kovalčiukaitė, I. (2014). Skurdo ir socialinės atskirties mažinimo būdai socialinės rizikos šeimose. *Profesinės studijos: teorija ir praktika*, (14), 170-180.
59. Kalmijn, M. (2013). Long-term effects of divorce on parent–child relationships: Within-family comparisons of fathers and mothers. *European sociological review*, 29(5), 888-898.

60. Kiaunytė, A. (2018). Supervizija socialinio darbo studijose kaip profesinė repeticija. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*, 63-81.
61. Liepinskaitė, I., & Motiečienė, R. (2017). Įgalinančios socialinės paslaugos vaikų dienos centruose: socialinių darbuotojų perspektyva. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*, (20), 29-53.
62. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymas, Nr. A1-93 „Dėl socialinių paslaugų katalogo patvirtinimo“ (2006). Valstybės žinios, 43 - (1570). (Galiojanti suvestinė redakcija: 2022-07-01).
63. Lietuvos Respublikos Konstitucija patvirtinta Lietuvos Respublikos Aukščiausiosios tarybos pirmininkas Vytautas Landsbergis, 1992 m. lapkričio 2 d. Nr. I-1051.
64. Lukošienė, M. (2019). Individualios miestietiško modernėjimo istorijos pokario vilniečių profesiniuose pasakojimuose. *Tautosakos darbai*, 154-176.
65. Liepinskaitė, I., & Motiečienė, R. (2017). Įgalinančios socialinės paslaugos vaikų dienos centruose: socialinių darbuotojų perspektyva. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*, (20), 29-53.
66. Mažeikienė, N. (2012). Empowerment by doing biographical work and through biographical research. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*, 9, 129-152.
67. Maslauskaitė, A. (2012). Kohabitacijos raida Lietuvoje. *Lietuvos socialinė raida*, (1), 102-120.
68. Maslauskaitė, A. (2014). Vienišos motinos, vartojimas ir socialinė atskirtis. *Kultūra ir visuomenė: socialinių tyrimų žurnalas*, (2), 13-36.
69. Maslauskaitė, A. (2014). Nesantuokinis gimstamumas Lietuvoje: raida ir erdvinė diferenciacija. *Lietuvos socialinė raida*, (3), 54-65.
70. Matonis, V. (2014). Nūdienės galvosenos kismą atitinkančios ugdymo paradigmos link. *Pedagogika*, (114), 118-129.
71. Mortari, L. (2015). Reflectivity in research practice: An overview of different perspectives. *International journal of qualitative methods*, 14(5), 1609406915618045.
72. Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 9(11), 159-187.
73. Mattsson, T. (2016). Intersectionality as a useful tool: anti-oppressive social work and critical reflection. *Zeszyty Pracy Socjalnej*, 21(3).
74. Moudatsou, M., Stavropoulou, A., Philalithis, A., & Koukouli, S. (2020, January). The role of empathy in health and social care professionals. In *Healthcare* (Vol. 8, No. 1, p. 26). MDPI.
75. McLachlan, R., Gilfillan, G., & Gordon, J. (2013). *Deep and persistent disadvantage in Australia*. Productivity Commission.

76. Mikkonen, H. M., Salonen, M. K., Häkkinen, A., Olkkola, M., Pesonen, A. K., Räikkönen, K., ... & Kajantie, E. (2016). The lifelong socioeconomic disadvantage of single-mother background—the Helsinki Birth Cohort study 1934–1944. *BMC Public Health*, *16*, 1-11.
77. Mažeikienė, N., & Dorelaitienė, A. (2011). Socialinių darbuotojų vyrų nehegemoninio vyriškumo patirtys iš feministinės biografinio tyrimo perspektyvos. *Kultūra ir visuomenė: socialinių tyrimų žurnalas*, (2), 55-74.
78. Mažeikienė, N., & Dorelaitienė, A. (2012). Darbo rinkos segregacija pagal lytį ar lyčių vaidmenų detradicionalizacija?. *Acta Paedagogica Vilnensia*, *29*, 144-159.
79. Markauskienė, E., & Mažeikienė, N. (2015). Valgymo sutrikimų turėjusių moterų patirtys: feministinis požiūris socialiniame darbe. *Specialusis ugdymas*, (2), 143-157.
80. Maslauskaitė, A., & Tereškinas, A. (2020). Quality of non-resident father-child relationships: Between “caring for” and “caring about”. *Divorce in Europe: New insights in trends, causes and consequences of relation break-ups*, 291-311.
81. Mink, G. (2018). *Welfare's End*. Cornell University Press.
82. Mikulionienė, S., Rapolienė, G., & Valavičienė, N. (2018). Vyresnio amžiaus žmonės, gyvenimas po vieną ir socialinė atskirtis.
83. Mazilaukaitė, R. (2014). Skyrybas patyrusių asmenų adaptacijos rodiklių, laimingumo ir sociodemografinių veiksnių sąsajos. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, (2), 51-56.
84. Oželis, R. (2018). Socialinės pagalbos teikimo etikos principai, grindžiantys šios pagalbos veiksmingumą. *Tiltai. Priedas*, (48), 56-71.
85. Orlova, U. L., & Gruževskis, B. (2014). Savarankiškumas—socialinės globos įstaigoje gyvenančių vyresnio amžiaus asmenų gyvenimo kokybės veiksnys. *Socialinis darbas: patirtis ir metodai*, (13), 113-132.
86. Odrowąż-Coates, A., & Kostrzevska, D. (2021). A retrospective on teenage pregnancy in Poland: Focussing on empowerment and support variables to challenge stereotyping in the context of Social Work. *Child and Adolescent Social Work Journal*, *38*(2), 165-174.
87. Okunevičiūtė-Neveauskienė, L. (2011). Diskriminacijos apraiškos: aktuali būklė bei tendencijos antidiskriminacijos srityje Lietuvoje. *Filosofija. Sociologija*, *22*(2), 115-128.
88. Perkumienė, D., Merkienė, R., & Navasaitienė, S. (2010). Marijampolės apskrities vienišų motinų požiūris į valstybės paramą šeimai. *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*, (3), 59-68.
89. Petrauskienė, A., & Zabelienė, V. (2011). Socialinis darbas pirminėje psichikos sveikatos priežiūros institucijoje: paslaugų kokybės aspektas. *Socialinis darbas*, *10*(2), 279-288.
90. Paurienė, G. (2013). Biografinio metodo ypatumai analizuojant informalųjį mokymąsi. *Public Security and Public Order*, (9).

91. Rapolienė, G., Mikulionienė, S., Gedvilaitė-Kordušienė, M., & Jurkevits, A. (2018). Socialiai įtraukti ar atskirti? Vyresnio amžiaus žmonių, gyvenančių vienu, patirtys. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, 16, 70-82.
92. Radzevič, V., Veniūtė-Jakubauskienė, M., Raistenskis, J., & Stukas, R. (2019). Psichosocialinių veiksnių įtaka motinos depresiškumui laikotarpiu po gimdymo ir vaiko raidai pirmaisiais gyvenimo metais. *Visuomenės sveikata*, 85, 15-21.
93. Ruškus, J., Mažeikienė, N., Naujanienė, R., Motiečienė, R., & Dvarionas, D. (2013). Įgalinimo samprata socialinių paslaugų kontekste. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*, (12), 9-43.
94. Ruškė, J. (2014). Asmenų su negalia orumo konstravimas sąmoningumo ugdymosi strategijomis.
95. Račiūnaitė-Paužuolienė, R. (2011). Šiuolaikinių gyvenimo istorijų bei asmeninės patirties pasakojimų analizės ypatumai. *Lituanistica*, 57(2).
96. Račiūnaitė-Paužuolienė, R., & Matusėvičienė, G. (2018). Lietuvių tremtinių moterų vertybės gyvenimo istorijose. *Lituanistica*, (4), 294-302.
97. Roseneil, S. (2012, May). Using biographical narrative and life story methods to research women's movements: FEMCIT. In *Women's Studies International Forum* (Vol. 35, No. 3, pp. 129-131). Pergamon.
98. Ronkainen, N. J., Kavoura, A., & Ryba, T. V. (2016). Narrative and discursive perspectives on athletic identity: Past, present, and future. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 128-137.
99. Skubiejūtė, G. (2020). Vienų motinų šeimos Lietuvos šeimos įstatymų kontekste. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, 20, 8-21.
100. Skubiejūtė, G. (2021). *Paramos šeimai politika Lietuvoje ir vienu motinų šeimos* (Doctoral dissertation, Vilniaus universitetas).
101. Stancikas, E. (2017). Kultūrinis sąmoningumas asmenybės saviugdos kontekste. *Opera theologorum Samogitarum*, 89-103.
102. Stankūnienė, V., Baublytė, M., & Maslauskaitė, A. (2016). Vienų motinų su vaikais šeimos Lietuvoje: demografinės ir socioekonominės charakteristikos. *Sociologija. Mintis ir veiksmai*, (1), 64-85.
103. Simanavičiūtė, R. (2011). Socialinė atskirtis Lietuvoje: situacija, problemos, perspektyvos. *Ekonomikos ir vadybos aktualijos*, 207-216.
104. Simanavičienė, L. (2013). Vaiko vaizduojamosios veiklos raida. *Žvirblių takas*, (4), 21-32.
105. Suárez-Ortega, M. (2013). Performance, reflexivity, and learning through biographical-narrative research. *Qualitative Inquiry*, 19(3), 189-200.

106. Senkuvienė, K. (2018). Šeimos politikos problemos Lietuvoje: prieš tai buvusių tyrimų analizė. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, (17), 92-107.
107. Sim, T., & He, M. (2022). Social work competence in disaster management: An integrative review. *European Journal of Social Work*, 1-13.
108. Sbarra, D. A. (2015). Divorce and health: Current trends and future directions. *Psychosomatic medicine*, 77(3), 227.
109. Stremauskienė, R., & Žibėnienė, G. (2019). Socialinių darbuotojų, dirbančių Vilniuje su socialinės rizikos šeimomis ir teikiančių joms socialines paslaugas, patiriami sunkumai.
110. Šamšonienė, K. (2012). Vaiko, pasižyminčio autizmo sindromu, ugdymo/si dinamika.
111. Šipelė, N., & Ivanauskienė, V. (2021). Situoktinės išgyvenimai šeimoje gyvenant su alkoholizmu sergančiu vyru. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*, 93-110.
112. Tang, R., & Braver, T. S. (2020). Towards an individual differences perspective in mindfulness training research: Theoretical and empirical considerations. *Frontiers in Psychology*, 11, 818.
113. Trowbridge, K., & Mische Lawson, L. (2016). Mindfulness-based interventions with social workers and the potential for enhanced patient-centered care: A systematic review of the literature. *Social work in health care*, 55(2), 101-124.
114. Tufford, L., & Newman, P. (2012). Bracketing in qualitative research. *Qualitative social work*, 11(1), 80-96.
115. Trowbridge, K., & Mische Lawson, L. (2016). Mindfulness-based interventions with social workers and the potential for enhanced patient-centered care: A systematic review of the literature. *Social work in health care*, 55(2), 101-124.
116. Tew, J., Ramon, S., Slade, M., Bird, V., Melton, J., & Le Boutillier, C. (2012). Social factors and recovery from mental health difficulties: A review of the evidence. *The British Journal of Social Work*, 42(3), 443-460.
117. Tandon, T. (2016). Women empowerment: perspectives and views. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 6-12.
118. Taylor, J. L. (2013). The Power of Resilience: A Theoretical Model to Empower, Encourage and Retain Teachers. *Qualitative Report*, 18, 70.
119. Tamutienė, I. (2014). Alkoholio vartojimo priežastys ir būdai Lietuvoje: žalos ir neformalaus drausminimo aspektai. *Kultūra ir visuomenė: socialinių tyrimų žurnalas*, (3), 109-124.
120. Venclovienė, M. (2015). Įgalinimo samprata ir veiksniai socialinio darbo metodų perspektyvoje. *Filosofija. Sociologija*, (2), 113-121.

121. Varghese, T. (2011). Women empowerment in Oman: A study based on Women Empowerment Index. *Far East Journal of Psychology and Business*, 2(2), 37-53.
122. Vaškelytė, A., & Aleksejūnaitė, L. (2010). Lietuvos studentų vyrų požiūris į abortus. *Sveikatos mokslai= Health sciences. Vilnius: Uždaroji akcinė bendrovė žurnalas "SVEIKATA"*, 2010, t. 20, Nr. 1 (67).
123. Varžinskienė, L., & Vasilikaitė, V. (2017). Skyrybų priežastys ir pagalba šeimai: moterų perspektyvos. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*, (20), 55-73.
124. Vervečkienė, L. (2019). Pabrėžta, nutylėta, pateisinta: „kartų efektas“ senelių, tėvų ir anūkų sovietmečio atmintyje. *Politologija*, (4 (96)), 8-37.
125. Žvinklienė, A. (2010). Back in the USSR: sovietmetis moterų prisiminimuose. *Lyčių studijos ir tyrimai*, 8, 118-125.
126. Malinauskas, G., & Žitkutė, M. (2013). Moterų, nukentėjusių nuo prostitucijos, rekonstruoti gyvenimo ir pagalbos naratyvai. *Socialinis darbas: patirtis ir metodai*, (11), 129-156.
127. Žydžiūnaitė, V., & Sabaliauskas, S. (2017). Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai: vadovėlis socialinių mokslų studijų programų studentams.
128. Žydžiūnaitė, V. (2017). Sabaliauskas S. *Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai. Vilnius: Vaga*, 32.
129. Žemaitienė, N., Banienė, I., Šap, V., Šiaulienė, I., Sukovienė, G., Žemaitaitytė, M., & Šalčiūnaitė-Nikonovė, L. (2022). Smurtas, emocinės krizės ir savižala paauglystėje: kaip atpažinti ir padėti?: metodinis leidinys sveikatos priežiūros specialistui.
130. Žalnieraitienė, K., & Smolnikova, N. (2018). Ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos namuose ypatumų vertinimas: bandomasis tyrimas. *Visuomenės sveikata*, 1(80), 64-72.
131. Warren, K., Roberts, N. S., Breunig, M., & Alvarez, M. A. T. G. (2014). Social justice in outdoor experiential education: A state of knowledge review. *Journal of Experiential Education*, 37(1), 89-103.
132. World Health Organization. (2018). *WHO: Addressing violence against women: Key achievements and priorities* (No. WHO/RHR/18.18). World Health Organization

SANTRAUKA

Darbo tema: „Sąmoningumo ugdymas kaip įgalinanti prieiga vienišų motinų biografinio pasakojimo perspektyvoje“.

Pastebėta, kad vienišų motinų įgalinimo ir sąmoningumo ugdymo tematika, socialinio darbo lauke, yra aktuali. Tyrimo tikslas buvo atskleisti vienišų motinų įgalinimą, sąmoningumo perspektyvoje. Pasiėkti darbo tikslą buvo iškelti trys uždaviniai: apibrėžti sąmoningumo ugdymo konceptą socialiniame darbe; atlikti įgalinimo strategijų analizę; atskleisti kaip biografinio pasakojimo metodas yra naudojamas kaip įgalinanti strategija vienišų motinų atveju.

Tiriamosioje darbo dalyje, tyrimo tikslui pasiekti ir uždaviniams įgyvendinti pasirinktas kokybinis tyrimo tipas – biografinio pasakojimo metodas, duomenų apdorojimui pasirinktas tematinės analizės metodas. Tematinė analizė grindžiama realistine paradigma ir kontekstualistiniu požiūriu tinka naujoms, nepakankamai iširtoms ir socialiai jautrioms temoms analizuoti. Kokybinis tyrimas grindžiamas indukcine tyrimo perspektyva. Tyrimas atliktas su 4 vienišomis motinoms, užduodant vieną pagrindinį klausimą. Tyrimas atliktas 2023 metų balandžio mėnesį.

Tyrimas atskleidė, kad sąmoningumo ugdymas yra efektyvi priemonė, kuris padeda koreguoti asmenų netinkamą elgesį ir reakcijas krizinių situacijų metu. Siekiant sėkmingai ugdyti sąmoningumą, socialiniai darbuotojai dirbant su socialinių paslaugų gavėjais turi apimti tokias pagrindines pažinimo funkcijas: dėmesio kontrolės, atminties ir vykdymo. Socialinio darbo praktikoje ugdant paslaugų gavėjų sąmoningumą socialiniai darbuotojai turi gebėti tinkamai įvykdyti šiuos etapus: temos parinkimas ir pokalbio planavimas, duomenų rinkimas ir interpretavimas bei išvadų teikimas. Empatija ir pagarba, du pagrindiniai veiksniai, kurie padeda efektyviai socialiniams darbuotojams ugdyti paslaugų gavėjų sąmoningumą. Taip pat išryškėjo trys pagrindiniai įgalinimo lygmenys: individualus, grupinis, bendruomeninis įgalinimas.

Tyrimu nustatyta, kad kaip biografinis pasakojimas, įgalina vienišas motinas. Biografiniai pasakojimai, gautų rezultatų duomenimis, yra efektyvi priemonė, kuri įgalina vienišas motinas, ugdyti sąmoningumą. Biografinis pasakojimas padėjo atskleisti, koks įgalinimo lygmuo, vienišos motinoms yra efektyviausia sąmoningumo ugdymo priemonė. Vienišų motinų pasakojimuose atsiskleidė grupinio įgalinimo lygmuo, kuris yra savipagalbos ir drąsinimo priemonė moterims.

Šį magistro darbą sudaro: įvadas, keturi skyriai, išvados, rekomendacijos, literatūros šaltinių sąrašas, santrauka lietuvių ir anglų kalba, 2 priedai.

Raktiniai žodžiai: vienišos motinos, įgalinimas, sąmoningumo ugdymas, biografinis pasakojimas.

SUMMARY

Research topic: Consciousness development as an empowering approach in single mothers' biographical narrative perspective.

It was observed that the theme of empowering single mothers and raising awareness in the field of social work is relevant. The purpose of the study was to reveal the empowerment of single mothers, from the perspective of awareness. To achieve the goal of the work, three tasks were set: to define the concept of awareness development in social work; perform an analysis of empowerment strategies; disclosure as a biographical narrative method is used as an empowering strategy for single mothers.

In the investigative part of the work, to achieve the research goal and implement the tasks, the qualitative type of research was chosen - the biographical narrative method, and the thematic analysis method was chosen for data processing. Thematic analysis is based on the realist paradigm and is suitable for analyzing new, understudied and socially sensitive topics from a contextualist point of view. Qualitative research is based on an inductive research perspective. The study was conducted with 4 single mothers, asking one main question. The study was conducted in April 2023.

The study revealed that awareness training is an effective tool that helps correct inappropriate behavior and reactions of individuals during crisis situations. In order to successfully develop awareness, social workers must include the following basic cognitive functions when working with social service recipients: attentional control, memory, and execution. In social work practice, when developing the awareness of service recipients, social workers must be able to properly complete the following stages: topic selection and interview planning, data collection and interpretation, and drawing conclusions. Empathy and respect, two key factors that help social workers effectively develop awareness among service recipients. Three main levels of empowerment also emerged: individual, group, community empowerment.

Research has found that as a biographical narrative, it empowers single mothers. According to the results, biographical stories are an effective tool that empowers single mothers to raise awareness. The biographical narrative helped reveal what level of empowerment is the most effective awareness-raising tool for single mothers. The stories of single mothers revealed a level of group empowerment, which is a means of self-help and encouragement for women.

This master's thesis consists of: introduction, four chapters, conclusions, recommendations, list of literature sources, summary in Lithuanian and English, 2 appendices.

Keywords: single mothers, empowerment, awareness raising, biographical narrative.

PRIEDAI

1 priedas

Tyrimo dalyvių biografiniai pasakojimai

I-1 tyrimo dalyvės biografinis pasakojimas

Taigi, gal galėtumėt man papasakoti savo gyvenimo istoriją, visus įvykius ir išgyvenimus, kurie buvo asmeniškai svarbūs. Pradėkite nuo to, nuo ko norite pradėti.

Oj nežinau nuo ko čia pradėt pasakot, tiek visko vyko tam mano gyvenime. Sunkus dabar kai permąstau mano gyvenimas buvo, nu ir yra dabar sunkus, bet lyginant ką išgyvenau, tai dabar gyvenu geresnę versiją savo gyvenimo. Prisimenant vaikystę, būtent šeimą iškyla nemažai skaudžių prisiminimų. Mūsų šeimą sudarė trys vaikai, tačiau mamai išsiskyrus su pirmuoju vyru, laikui bėgant vyriausia mano sesuo liko augti su močiute, nes taip buvo patogiau susitikinėti su jos biologiniu tėčiu, nes mama sakydavo, kad neprivežinės į susitikimus, aš ir brolis esame iš antros mamos santuokos. Gyvenome ganėtinai pasiturinčiai tais senais laikais, tačiau mama ir tėtis dažnai išgėrinėdavo, tarpusavyje jie mušėsi, mes vaikai smurto fizinio nepatyrėme, bet jie kaip mušdavosi, net dabar baisu prisiminti. Rėkdavau, kad liautušį muštis, vaikščiodavo paskui abu su mėlynom akim. Po tokių tėvų išgertuvių, reikdavo ryte nemiegojus, ištinusiom akim į mokyklą eiti. Mama mano bjauraus charakterio, tokia savanaudė, kiek atsimenu tėčiui visuomet prikaišiodavo kitas moteris, kad mažai uždirba pinigų ir t.t., provokuodavo jį išgėrusi, o kai tėčiui trūkdavo kantrybė pasakydavo mamai ką nors atgal, tada mama jau pradėdavo pulti tetį ne be žodžiais, o veiksmais. Tokia trauma vis tik yra likusi iš vaikystės, nes jei užgerdavo tėvai, tai man reikdavo ir gyvulius prižiūrėti, jų turėjom nemažai, tai aš dar prieš išeinant į mokyklą turėdavau ir karves pamelžti ir kiaules pašerti, per anksti subrendau, bet neturėjau kur dingti, nes tekdavo ir broliu pasirūpinti, jis septyneriais metais jaunesnis už mane. Mūsų visos šeimos santykiai su vyriausia seserim nutrūko, kadangi ji pati atsisakė bendrauti, nes buvo labai užgauta, kad mama ją atidavė močiutei, jau prabėgus 30 metų, vis dar nebendraujame. Šiaip gyvenom kaime, nesiskundžiu buitinėm sąlygom, nes kaip sakau pinigų netrūkdavo, turėjau ir drabužių gražių ir atostogaut vykdavom. Mokykloje mokiausi labai gerai, buvau stropi, turėjau nemažai draugų, ir į diskotekas eidavom, nu kaip visi paaugliai. Tame pačiame kaime gyveno ir mano dabar jau buvęs vyras. Susituokėme anksti, kadangi neplanuotai pastojau, tai ištekėjau realiai iš reikalo kai man buvo 19 metų, nesakau, kad gal ir nebūtume susituokę, bet bent jau nebūtume skubėja, jei ne vaikiukas. Iš pradžių viskas kaip ir "okey" buvo, aš būdama nėščia studijavau universitete, net neatsimenu kaip dabar vadinasi ta programa studijų, bet studijavau lietuvių-rusų kalbą, pedagogikos srityje, tačiau nebaigiau studijų dėl sudėtingų sąlygų, nes buvo sunku labai motinystę suderinti su studijom, o ir gyvenom kaime tai važinėti į miestą, į paskaitas buvo sudėtinga. Dar dabar toks liūdesys

apima, kad nebaigiau studijų. Vyras tada dirbo paminklų iš akmens projektavimo srityje, uždirbo pakankamai normaliai, gyvenom kurį laiką pas mano tėvus, jautėsi trintis šiokia tokia. Dabar kai pasakoju, galvoju, kodėl nesusimąščiau anksčiau jo palikt, nes ženklų, kad jis bus netinkamas vyras man buvo pilna. Pamenu vestuvių proga mano tėvai padovanojo mums mašiną, tai jis girtas ją sudaužė. Atleidau, traukėm visi visada jį iš bėdos. Atsirado vėliau ir antras vaikas, pradėjau labai norėti savo namų, pasiėmėm paskolą, nusipirkom tam pačiam kaime namuką, buvau be galo laiminga, tik deja namo remontas užėmė labai daug laiko, kadangi vyras užgerdavo ir visi darbai sustodavo. Na šiaip ne taip apsiremontavom, kad būtų įmanoma gyventi, aš lankiau daug įvairių kursų, mokymų susijusių su pedagogikos sritimi, todėl įsidarbinau pradinėje mokykloje, mokiau anglų kalbos pradinių klasių vaikus. Santykiai šeimoje nebuvo tragiški, nes aš labai norėjau šeimos, stengiausi visais įmanomais būdais ją išlaikyti. Užgerdavo vyras, pragerdavo pinigus, atleisdavau visada. Žodžiu visą mūsų gyvenimą kartu su vyru lydėdavo greta alkoholis, manęs žeminimas, iš pradžių to nelaikiau tragedija, nes visada iš visų pusių man buvo brukama, kad nu vyras jeigu išgeria tai juk nieko blogo, visi vyrai išgeria, juk pavargsta ir panašiai, nors aš sakiau ir vyro giminei, kad reikia kalbėtis, daryti kažką, bet niekas niekada nematė problemos tame, nes jiems su juo gyventi nereikėjo. Nu ir gyvenau su tuo, tikėjausi pagerėjimo, nes kiek maldaudavau, kiek prašydavau vyro negerti, atrodė, kad supranta, kad dabar tai jau tikrai negers, čia paskutinis kartas, kiek pažadų prisiklausyta. Deja niekada nebuvo paskutinio karto. Kiek mano nervų išlieta, visada jei prisigerdavo, imdavo mašinos raktus ir važinėdavo girtas, verkdavau prie langų atsėdusi ir stebėdavau, kada parvažiuos, ar gyvas bus. Kodėl policijos nekviisdavau – nežinau, bijojau, ką jis paskui pasakys, ką jo giminė pasakys, kiek problemų pridarysiu, baudas mokėt vis tiek iš šeimos biudžeto būtų reikėję mokėt. Vieną dieną, vis tiek policiją jį pagavo girtą vairuojantį, džiaugiausi, nors finansiškai buvo sunku, nes ir mašina buvo aikštelėje išvartyta saugoti, ir bauda jam buvo didelė, prarado teises, bet tada kuriam laikui apsiramino, mažiau gėrė. Teko laikytis teises man, nes vis tiek ir vaikus pas gydytojus vežioti reikėjo ir apsipirkti į miestą, didžiuojuosi savim, kad išsilaikiau, nes šiaip būdavau bailė labai didelė, nepasitikėdavau savim labai. Atsitiko taip, kad pastojau vėl, laukiausi dvynuku, šeimoje nebuvo viskas gerai, nes vyras gerdavo, tačiau nebebūdavo labai dažnų ir ilgų išgėrinėjimų, galvojau susitvarkys viskas. Gimus vaikams, pradžioje situacija liko tokia pati, o vėliau prasidėjo vėl baisūs jo gėrimai. Kentėjau ilgai, gimus pasuktiniems vaikams, dar 15 metų buvom kartu, tie 15 metų žiaurūs buvo, jis prarado darbą, tapo mano išlaikytiniu, prarado dėl alkoholio. Kartais padirbdavo, iki kol vėl užgerdavo. Manipuliuodavo manimi jis, kai jau nebeturėdavo pinigų už ką gerti, pradėdavo blaivyti, prasidėdavo jam visi blogumai, nu supranti, abstinencija, sakydavo, kad numirs, maldaudavo, kad parneščiau išgerti, kad atsigautų, o aš ir nešdavau. Vėliau jau to nebūdavo, nes buvau psichologiškai išvargusi, nu ir nenumirė kai pradėjau nebeparnešti išgert. Man jis pasidarė šlykštus, mes miegodavom atskirai, realiai ilgainiui jis kaip koks svetimas žmogus mūsų šeimoje buvo. Nes ir aš

pavargau jam kažką sakyti, o jam taip gyventi patogiu, namai šilti, maisto yra, ko jam bereikia. Vėliau jis pradėjo darytis agresyvus, nesmurtaudavo fiziškai, tačiau psichologinis smurtas buvo žiaurus, mane menkindavo, vadindavo šlykščiais žodžiais, paleistuve ir panašiai. Užeidavo jam baltoji karštinė vadinama, vaidendavosi kviesdavau greitąją, policiją, nes bijodavau, dėl savo ir vaikų saugumo, o atvažius tarnyboms jis pradėdavo elgtis normaliai, išvažius policijai grasindavo, kad mane papjaus, kad iškviečiau jam policiją. Aišku, kartais jį išveždavo į areštinę ar, į psichiatrinę, bet juk visada jis grįždavo ir vėl dainelė iš naujo. Nuo tokio gyvenimo, pradėjom sirgti visa šeima, vaikus vežiodavau pas psichologus, pačiai sveikata buvo tragiška, nemiegodavau naktim, nes bijodavau jo, išvažius į darbą bijodavau ar vaikams nieko neatsitiks, gyvenau nuolatiniame streso ir baimėje. Po tarnybų kvietimo, socialinių darbuotojo susidomėjimo mūsų šeima gavome labai menkai, pati skambindavau ir prašydavau pagalbos, bet jie nieko padaryti negalėjo, nes vyro per prievartą gydytis išvežti negalėjo, o namai tai bendri, jo išvyti negalėjau irgi. Gavau vienintelę išeitį vykti į krizių centrą, tačiau negalėjau net prisileisti tokios minties, kokia neteisybė, kad aš negaliu gyventi savo namuose, per kažkokį alkoholiką. Esu labai nusivylusi tarnybomis, nes pagalbos iš jų nesulaukiau jokios. Turbūt turėjo atsitikti tragedija, kad būtų atitinkamai sureaguota. Teisiškai su vyru santuoka nutraukiau senokai, tačiau vildamasi, kad jis pasikeis aš su juo gyvenau toliau. Alimentai buvo susitarta, kad bus bendru nutarimu mokami, tačiau jis nei trupučio neprisidėdavo prie išlaidų vaikams, reikėjo į mokslus išleisti vyresnius vaikus, tai jis neturėjo duoti nei cento. Dabar šiai dienai, aš su vaikais išsikrausčiau, tačiau ne tarnybų pagalba, o draugų ir vaikų bei kitų artimųjų. Mačiau, kaip kenčia mano vaikai, gyvena baimėje su tokiu tėvu, negali parsivesti į namus draugų, nes jis girtas gali padaryti gėdą, vyresni vaikai, skambindavo, kas pusę valandos, klausti ar viskas gerai, ar tėvas nesikabinėja prie mūsų. Visi gyvenom įtampoj ir atrodė, kad jau nieko neįmanoma pakeisti. Jau ir save laikiau nebenormalia, atrodo vos, ne kad tyliai sau mintyse savo buvusiam vyrui linkėjau mirties, nes taip jo nekenčiau, nebegalėjau matyti jo veido, jo tos šlykščios girtis eisenos, viskas kas susiję su juo mane erzindavo, nenorėdama kelti konflikto ir bijodama, kad viskas gali baigtis tragiškai, nereaguodavau į jo žeminimus, visada tylėdavau. Net neįsivaizduojat kaip tylėti buvo sunku, viską išgyventi savyje. Turiu draugę su panašiu likimu, kuri jau visą tai praėjo, tai ji taip pat mane labai paskatino visom savo turimom jėgom keisti situaciją, nes kuo toliau, tuo viskas buvo blogiau, viskas vedė jau ir prie fizinio smurto. Džiaugiausi, kad turiu žmogų, kuris mane taip supranta iš pusės žodžių, kuris nesmerkia manęs, neteisiam, kad aš neišėjau iš tų namų anksčiau, kad kentėjau, bet niekas nesuprato, kad tai padaryti yra be galo sunku ir baisu. Aš pradėjau ieškoti man ir vaikams kito būsto, kainos aišku neadekvačios, pradėjau domėtis ar gaučiau paskolą, tačiau gavau neigiamą atsakymą, nes turiu ir kitų įsipareigojimų, atlyginimas per mažas, nes turiu ir du paauglius vaikus, kuriais vis dar reikia rūpintis. Buvau labai sugniuždyta, nusivylusi, tačiau ačiū dievui, turiu dvi nuostabias suaugusias dukras, kurios visais įmanomais būdais man padeda. Viena dukra paėmė paskolą

nusipirkti būstui. Vyru dar nieko nesakiau, kad išsikraustome, nes laukiau, kad būčiau užtikrinta, jog tikrai galėsiu išeiti gyventi kitur, jam šią informaciją pasakiau kai jis buvo blaivas. Išgirdęs tai jis nusprendė gydytis, kol jis buvo reabilitacijoje, mes išsikraustėme. Mes palaikėme ryšius pradžioje, aš jam sakiau, kad jis tikrai gali bendrauti su vaikais, raginau stotis ant kojų. Buvo labai sunku palikti savo namus, kur auginau vaikus, kur tiek meilės įdėjau, bet ten aš nebesijaučiau gerai, mane slėgė tų namų sienos. Įsikūrėme naujuose namuose, buvo sunku pradžioje, kadangi viskas svetima, nėra jaukumo, vis sukosi mintys ar nepasielgiau blogai. Buvęs vyras grįžęs iš reabilitacijos praėjus dviem mėnesiams vėl pradėjo gerti, tada supratau, kad padariau drąsiausią ir naudingiausią poelgį gyvenime, kad palikau jį. Dabar jau pusę metų gyvename atskirai, dieve, dieve kokia aš laiminga... Neatsimenu, kada jaučiausi taip gerai, esu pailsėjusi, nebereikia būti baimėje, vaikų elgesys visai kitoks, jie atviresni, turi daug draugų ir mes tarpusavyje daugiau bendraujame, jiems taip pat nebereikia bijot girtu tėvo ir sėdėt kaip pelėm po šluota, kad tik prie jų neprisikabintų. Namuose ramybė, pagaliau, galiu vadinti vietą kur gyvenu tikrais namais. Aišku finansiškai yra sudėtinga, tačiau dabar jau ir susiradau darbą, paskolą padeda mokėti dukros, susitvarkiau kompensacijų dėl šildymo, tačiau jokie pinigai man neatstos tos namų ramybės. O ir sveikata pagerėjo, nes galiu ramiai išsimiegoti, ramiai dirbti, be jaudulio jausmo, kad namuose kažkas atsitiks. Esu labai dėkinga savo vaikams, kad mane paprotino, kad atmerkė akis, jog gyvenome pragare, nes aš jau buvau tokia apatiška viskam, man buvo visiškai niekas nebesvarbu, tiesiog egzistavau, bet vaikai, jie nepagražindami situacijos išsakė, kaip jaučiasi jie būdami toje situacijoje ir visada mane drąsindavo ir motyvuodavo, kad aš galiu viską keisti, svarbu tik nuo kažko pradėti. Dabar vėl pasakoju viską ir nesuprantu, kodėl anksčiau neišėjau, kodėl tiek laiko kentėjau, turbūt dar ruseno viltis, nors jaučiausi šiaip bejėgiškai, buvau tiek psichologiškai palaužta buvusio vyro, numenkinta, kad nepasitikėjau savimi. Turbūt ir gyvenimas mano toks sunkus nuo pat vaikystės turėjo įtakos, kad man taip viskas susiklostė, aš taip manau. Nemačiau gražių santykių, nemačiau normalaus šeimos modelio, todėl ir pati tiek metų gyvenau su tokiu vyru, nes nemaniau, kad gali būti kitaip. Dabar gera, ramu, galiu ryte gerti kavą virtuvėje nesiklausant keiksmų į mano pusę, vaikai parsiveda draugų namo, tapo dažniau linksmi, nei prislėgti. Mano ir vaikų ryšys sustiprėjo, daugiau bendraujame, išsisprendė ir psichologinės vaikų problemos, nebereikia lankytis pas specialistus. Iki pilnos laimės, turbūt dar reikia, šiek tiek stabiliau stovėt ant kojų finansine prasme. Planuoju pradėti kažką pasimokyti, nes dabar dirbu parduotuvėje, bet norėčiau dirbti su vaikais, pagaliau, galiu planuoti savo gyvenimą, džiaugtis, noriu kažko siekti, nes supratau, kad aš tikrai galiu daug, sugebėjau išeiti iš tokios baisios situacijos, tad tikrai sugebėsiu dabar pagyventi ir sau, man dar tik 45 visas gyvenimas prieš akis.

I-2 tyrimo dalyvės biografinis pasakojimas

Taigi, gal galėtumėt man papasakoti savo gyvenimo istoriją, visus įvykius ir išgyvenimus, kurie buvo asmeniškai svarbūs. Pradėkite nuo to, nuo ko norite pradėti.

Augau kaime, su tėvais, turiu seserį. Netoli gyveno močiutės iš mamos ir iš tėčio pusės. Nežinau kodėl, bet niekada nejaučiau ryšio su tėvais, jie labai griežti buvo, visuomet pykdavo, turėdavau elgtis visada idealiai, kad nesusipyktume, todėl turbūt geresnius santykius palaikydavau su močiute, realiai pas ją ir gyvendavau, nes pas ją nebūdavo tokios baisios kontrolės, kaip gyvenant su tėvais. Šiaip kai buvau paauglė tai visko buvo. Esu negrįžusi namo visą savaitę, nes su draugais užsišventėm sodyboje, pasisakiau tėvam, bet nesakiau kur esu, tai grasino ir kad su policija atvažiuos, aišku to nebuvo, bet paskui kai grįžau namo, tai gavau mėnesį namų arešto, nu bet nieko keisto, nieko kito ir nereikėjo tikėtis. Bėgdavau šiaip dažnai iš namų naktim, kad galėčiau susitikt su draugais, kartais sužinodavo tėvai, kartais pavykdavo praslyst. Todėl paskui įsigudrinau, kai žinodavau, kad norėsiu lėkt kažkur su draugais, tėvam pasakydavau, kad miegosiu pas močiutę, o močiutė tai išleisdavo mane, suprasdavo, kad esu jauna ir smagu laiką leisti su draugais. Šiaip laisvo būdo mergina buvau, buvo smagu taip gyvent, alkoholis, linksmybės yra tekę ir narkotikų pabandyt, ačiū dievi neįklimpau. Paskui išvis pajutau laisvę, nes išvykau mokytis, gyvenau bendrabutyje, mokiausi profesinėje mokykloje, kirpėjos specialybę, mokslų deja nebaigiau, nes kažkaip nelabai patiko man ta specialybė, tai kažkaip taip ir gavosi, kad mečiau mokslus. Daug naujų draugų atsirado ir mieste aišku daugiau pramogų visokių, vakarėlių, tai šėlau kaip sakant iš visos dūšios. Taip pramogaudama susipažinau su vaikinų, viskas buvo labai fainiai, labai smagu, kartu visur varydavom, nu žodžiu tobula. Supažindinau su tėvais ir su jo tėvais susipažinau, viskas labai fainai, beveik nesipykdavom, apsigyvenom kartu po pusės metų draugystės, tiksliau aš atėjau pas jį gyventi, jis nuomojosi butą, tai pradėjom nuomotis kartu. Pradėjau dirbti kosmetikos parduotuvėje konsultante, jis dirbo automechaniku. Kai apsigyvenom kartu, turbūt prisidėjo ta rutina gyvenime, kad truputį pradėjom pyktis, vieną kartą susipykom, net neatsimenu dėl ko, bet jis mane išvijo vidurį nakties iš namų, sakydamas, kad man čia nieko nepriklauso, aišku buvom išgėrę, dar ir jauni, tos emocijos verda, bet kažkaip susitaikėm ir to visai kažkaip aš nesureikšminau. Pradėjom paskui galvoti apie užsienį, nes trūko tų pinigų, jauni ir poreikiai dideli žinot. Jis turėjo pažįstamų užsienį, mes išvažiuom į Daniją, jis dirbo fabrike, manę įdarbino ten į valymo įmonę, tvarkiau namus, faina šiaip patirtis, pamačiau truputį pasaulio ir pinigų užsidirbau. Po kelių metų, sužinojau tragišką žinią, jog mano tėtis žuvo autoavarijoje, todėl grįžome į Lietuvą, labai skaudžiai išgyvenau šią žinią, tada dar nežinojau pati, bet jau laukiausi. Gimus vaikeliui, mano gyvenimas apsigyventi aukštyn kojom, nežinau, kas pasidarė mano sugyventiniui, bet jis būdavo nuolatos piktas, mes nesikalbėdavom beveik, dažnai negrįždavo namo. Beje gyvenom pas mano močiutę kai grįžom iš Danijos, jis visada būdavo nepatenkintas, kad

atseit ji kišasi į mūsų gyvenimą, nu bet gyvenom kartu, tai normalu, kad viską žinodavo apie mus, patardavo. Aišku norėjosi savo kampelio, bet neturėjom pakankamai pinigų, nes tie pinigai, kuriuos užsidirbom Danijoje, greit ištirpo, nes reikėjo ir vaikelio gimimui ruošti ir visą kitą. Nesijaučiau, kad esam šeima, po darbo jis sakydavo, kad pasilieka viršvalandžiams, negrįždavo namo, tikėdavau, nors iš tikrųjų jis turėjo susiradęs kitą moterį. Jis pradėjo vartot narkotikus, vogdavo iš manęs pinigus, yra keletą kartų net pakėlęs ranką prieš mane, ačiū Dievui, kad gyvenau pas močiutę, tai buvo kas mane apgina. Nu ir galų gale jis paliko mane ir išėjo gyventi pas tą naują moterį. Žiauriai skaudžiai išgyvenau tą išdavystę, nežinau, bet tikėjau, kad viskas bus gerai, jaučiausi tokia palūžusi. Įsivaizduokit, palikta viena su vaiku, vienai pačiai viskuo rūpintis, aš vos į depresiją nenuėjau, nei valgiau kurį laiką, tiesiog verkiau. Visokių etapų praėjau iš pradžių jo nekenčiau, vėliau kaltinau save, kad gal aš kažko nepadariau, kad gal aš buvau bloga moteris skambinau ir prašiau sugrįžt. Iki šiol nieko nežinau apie jį, nes net su vaiku nebendrauja, jau dabar praėjo šešeri metai, tai buvo du kartus atvykęs per tuos metus aplankyti vaiko, pinigais irgi neprisideda visiškai, o to prisidėjimo reiktų labai, iškart lengviau būtų, nes jau vaiko išlaidos sumažėtų per pus. Vaikas net nežino, kad jis jo tėtis, vadino dėde, o jis ant manęs kaip supyko, kad vaikas jį pavadino dėde, atseit aš primokiau taip vadint. Šiaip sunkus gyvenimas, vėliau mirė ir močiutė, tai vaikai nusprendė parduoti namą, man teko išsikraustyti. Mama padėjo išsinuomoti butą mieste, susiradau darbą autoservise, šiaip žiauriai sunku, išlaikyti butą, vaiką, nes reikia viskuo aprūpinti, tai realiai gyvenu nuo algos iki algos, aišku gaunu alimentus iš valstybės, nes buvęs vyras nemoka jų, vis šis tas, bet kai kainos dabar visur tokios tai tenka spaustis kažkaip. Galvoju, kad prakeikta esu, nes kiek turėjau dabar vaikinų, tai realiai viskas labai greit baigiasi skyrybom, tai vėl neištikimybės, tai alkoholis ir smurto vėl teko patirt. Traukiu kažkodėl aš tokius vyrus. Norisi ir man tos šilumos, dėmesio, bet jeigu turiu mokėt tokia kaina, tai gal geriau man nereikia. Turbūt nesu dar pakankamai tvirtai atsigavus, kad vis neriu į tokią pačią patirtį, reiktų pirma pačiai suvokt, ko aš noriu iš gyvenimo, ko man reikia, kokį vyrą savęs norėčiau matyti, nes dabar kaip greit užsimezga santykiai, taip greit ir nutrūksta. Nesu ir pati tobula, bet manau, kad nusipelniau geresnio gyvenimo. Šiaip neseniai pradėjau lankytis pas psichologą, rekomendavo socialinė darbuotoja, nes mato, kad sunkiai ir su emocijom tvarkausi, kaip minėjau ir tie santykiai, kuriuos sukuriu būna tokie toksiški. Šiaip dar reiktų man labiau pasidomėt kokią pagalbą galiu gaut kaip vieniša mama, nes ten ir kompensacijų kažkokių yra, tik kažkaip nelabai gaudaus tuose reikaluose, tamsus miškas, pasimesti ten labai greit įmanoma, tai reikės prašyt socialinės darbuotojos, kad padėtų. Labai džiaugiuos, kad socialinė darbuotoja, man kaip draugė, ji ir pati išsiskyrusi, tai kažkaip labai prijaucia man, supranta mane pilnai, daug visokių kursų rekomendavo, kaip tvarkytis su savo emocijom, kaip būti pačiai su savim.

I-3 tyrimo dalyvės biografinis pasakojimas

Taigi, gal galėtumėt man papasakoti savo gyvenimo istoriją, visus įvykius ir išgyvenimus, kurie buvo asmeniškai svarbūs. Pradėkite nuo to, nuo ko norite pradėti.

Augau labai didelėj šeimoj, buvom šeši vaikai, augom su patėviu, tėvo net nepažinojau savo, nes kiek mama pasakoja, tai jis paliko mamą dėl kitos moters. Kažkaip nelabai man ir reikėjo to tikro tėvo, išvis kažkaip man nėra to tokio ryšio su tėvais, kaip pas kitus būn, nežinau kodėl. Niekada nėra buvę, kad su mamai galėčiau pasipaskot, paprašyt patarimą, viską išgyvendavau viena pati. Šiaip sunkiai gyvenom labai, alkoholis irgi buvo dažnas dalykas, gerdavo daug mama su patėviu, reikdava ir broliais su sesėm rūpintis, valgyt daryt, kambarius tvarkyt, nu nekokia vaikyste daba kai pagalvoju, neturėjom nei kažkokių patogumų namuose, reikdavo neštis kibirais vandenį, šildyt jį, kad apsipraust galėtume, aišku įpranti prie tokių dalykų ir net negalvoji, kad gal būt kažkas geriau. Dažnai neturėdavom naujų, tvarkingų drabužių, tekdavo ir su batais suplyšusiais pavaiškšiot. Kiek atsimenu, atiduodava kaimynai visokių nebenaudojamų rūbų, socialine darbuotoja labdarą atveždava, taip ir gyvenom. Kartais net normaliai pavalgyt nebūdava ką arba valgydavom mažom porcijom, kad visiem užtektų. Košės buva pagrindinis maists, gerai, kad buva ta parama, maistui, tai bent kažkiek sočiau pavalgydavom. Norėjau greičiau suaugt, kad tik kuo greičiau išeit gyvent atskirai, nu ir suaugau, 17 metų pastojau, jau beveik 18 buva, išsikrausčiau gyvent pas draugą, vaika tetį. Jis gyvena gretimam kaime, tai toli nuo namų nepabėgau, bet vis tiek nereikėjo ten viskuo rūpintis, galėjau sava gyvenimą gyvent. Gyvenom jo tėvų name, nes jo tėvai buvo mirę. Sąlygos nieko gero buvo, tragiškos, vėl nebuvo vandens viduj įvesta, tualets lauke, kūrent reikdavo malkom, tai dažnai vyrs nepasirūpindava, kad jų būtų. Aišku gaudavom pagalbas iš savivaldybes, bet vis tiek visko trūka. Aš nedirbau, gyvenom realiai iš pašalpų, vyrs irgi legaliai nedirba, paskui susilaukiau dar vienos dukrytes. Nebuvo mūsų santykiai blogi, bet paskui jis pradėja gert, pradėja mušt mane ir aš su juo kartu pagerdavau. Vyrs nebuva rūpestings, paskui buva tokia situacija, kad jis prisiskolina pinigų nemažai iš kažkokių banditų, man sake, kad kažkokią *varkę prasuka*, paskui tie žmonės pradėja važinėt pas mus, reikalaut tų pinigų, tai mana vyrs išsigandęs pabėga į užsienį, atseit uždirbt pinigų, atiduot tas skolas. Aš likau viena, tam name, tam kaime gyvent su dviem vaikais, buvo sunku, atsiųsdavo jis kartai pinigų, bet ne visada, ten po 100-200 eurus. Jis ten skiedė man, kad tvarkosi visus reikalus, ieško normalaus būsto, kad galėtume mes atvažiuot, paskui paaiškėja, kad jis ten užsienį su kažkokiu draugeliu ir narkotikus vartoja, tai nu jau ne, apie jokus važiavimus ten pas jį net kalbos nebelika. Tai va jis išvarė, likom be nieko, be malkų, mes šalom, kiek galėjau stengiaus tvarkytis, bet ir pati iš tokio gyvenimo pradėjau išgert gan stipriai, nes tada pasimiršdavo visos bėdos. Nebeturėjau jėgų, mačiau, kad viskas bus blogai, neturėjau kur atsiremt, kur pagalbos prašyt, nes niekam nerūpėjo mano gyvenims, tai aš

išsikviečiau greitąją, policiją, vaikų teises ir pasakiau, kad nebegaliu pasirūpinti vaikais, realiai pati juos atidaviau į vaikų namus. Nes ką vaikai matė, kad vien alkoholis, mama girta, negali niekuo pasirūpinti. Paskui grįžo vyras iš užsienio, po savaitės kažkur aš išėjau iš ligoninės, bet jo ta situacija dėl vaikų kažkaip neišgašdina, mes kartu gėrėm tada, nerūpėja nieks mum, nei jam, nei man. Aišku tuo momentu tu galvoji kaip ten tuos vaikus pasiimti, bet viskam trukdė alkoholis, nes užgeri ir viskas atrodo bėdų nebėra, gyveni ta minute ir viskas. Paskui taip gavos, kad man socialine darbuotoja, liepė nebebendrat su vyru, nes jis mane veda iš kelio ir, kad turiu susirast kur gyventi, kad atgautčiau vaikus. Bet aš susipažinau su kitu vyru, jis padėjo man atsistoti ant kojų, įsidarbinti ten tokioj statybų įmonėj, aš vėl pastojau, čia santykiai buvo nieka tokie, kol irgi kartu nepradėjom gerti. Gyvenau pas jį, jis nuomoja butą, sąlygas irgi nelabai geros buvo, daba vaikui jau penki mėnesiai, berniukiui, ir čia tris savaites vėl buvau užgėrus. Nesiseka man atsilaikyti kažkaip. Tai žodžiu socialine darbuotoja, man taip išdėstė viską rimtai, kad kuo gali baigtis viskas, be pagražinimų, kad atims ir berniuką, kad tikrai nebegalėsiu pasimatyti su sava dukrytėm, nes jas įtrauks į sąrašą nuolatinei globai, kadangi aš nesiimu jokių veiksmų, kad susigražint jas ir taip skaudžiai, bet teisingai pasakė, kad likusias dienas leisiu viena pati prie konteinerio, jei ir toliau gyvensiu šitaip. Kažkaip mane tie žodžiai labai paveikė, aš išvariau gyventi į krizių centrą, jau gyvenu čia kelis mėnesius, aišku trūksta to namų jausma, bet sąlygas geras, gyvenam su sūnum ramiai. Nemažai užsiėmimų čia yra, pas psichologą galima lankytis. Susiradau naujų draugių, labai jos mane motyvuoja, papasakojo koks jų gyvenimas buvo ir kaip dabar jos gerai gyvena, be smurto, be alkoholio. Pradedu galvoti, kad jeigu tiek daug moterų pavyka pasikeisti, tai gal pavyks ir man kažkaip susitvarkyti gyvenimą. Tai va šiaip ir reikia gyvenime turėti tokį žmogų, kuris gali pilnai suprasti tave, kodėl atsitiko tau vienaip ar kitaip. Reik žmogaus, kad galėtum su juo kalbėti apie viską, nebijoti nieko, pasakyti ir paslaptis ir jausmus kuriuos išgyveni, nes nešiotis vienai pačiai sava našta, yra sunkoka. Atsistojau į eilę, gauti socialinį būstą, minesotos programą praeit, ir kaip socialine sakė, galėsiu atsiimti sava mergaites. Tikiuos labai nepalūžti, noriu gyventi normaliai, su vaikais sava, stengsiuos daryti viską ką tik galiu savo jėgom pasidaryti.

I-4 tyrimo dalyvės biografinis pasakojimas

Taigi, gal galėtumėt man papasakoti savo gyvenimo istoriją, visus įvykius ir išgyvenimus, kurie buvo asmeniškai svarbūs. Pradėkite nuo to, nuo ko norite pradėti.

Kaip čia dabar geriau pradėti pasakoti, sunku kažkaip pradėti. Nu... tai gyvenau su mama, kurios negaliu laikyti savo mama, nes buvo pastovus smurtas, visada buvau daužoma, mušama, ji mane taip auklėjo, bet mušdavo tik mane. Jei pamokų nepadarydavau, jei kažką mokykloj prisidirbdavau, tai

visada gaudavau lupt, o kiti broliai ir sesės to nepatirdavo. Klupėt liepdavo ant žemės su suoliuku rankose, maisto negaudavau. Sugedusį maistą paduodavo, sakydavo jei labai norėsi valgyt tai suvalgysi. Skundžiaus ir policijai ir vaikų teisėm, niekam niekas nerūpėjo. Taip mane engė visai nuo mažumės. Gyvenom kaime, tokiam mediniam namuke, baisios sąlygos, atsimenu sienos aprūkusios, pastovi dūmų smarvė, nes kūrendavo malkom pečių, maudydavomės bliūde, drabužius rankom skalbdavomės, nes net skalbenkės neturėjom. Savo tėvo tikro nepažįstu, mama niekada nepasakodavo apie jį, nors labai norėčiau apie jį sužinot ką nors. Mama jį pastoviai vadindava pijoku, narkomanu. Buvo tik patėviai, vienas patėvis mirė, paskui atsirado kitas vyras pas mamą. Santykiai su juo irgi baisūs buvo, gyvulys, o ne patėvis. Jis kelis kartus yra lietęs mane, už krūtinės bandė paimt. Ir mamai buvo neįdomu kai aš jai papasakojau tai, nepatikėjo manim. Rašiau pareiškimą ir į policiją, bet nieko nepešiau, nes mama mane prilupa ir prigrąšina, teko atsiimt pareiškimą. Daugiau niekur ir nesikreipiau, nes buvo gėda ir baisu. Uždarydava mane mama į psichiatrinę, pagulėt, sakydava nebekliedėk nesąmonių. Bėgdavau iš namų, darydavau visokias problemas, kad mane į ligoninę vežtu, nes man ten būdavo saugu ir ramu. Laukiau greičiau 18 kad sueitų, nes norėjau pabėgt iš tų namų. Su motina iki šiandien nebendraujam, nenoriu, nekenčiu jos, kad netikėjo manim, kad taip su manim elgėsi, žiauriai pykstu ir nekenčiu tos šeimos. Sulaukus 18 metų susiradau vaikina, jis buvo vyresnis už mane gerokai, 20 metų vyresnis man rods. Buvo iš pradžių gerai viskas, aš tada lauktis pradėjau, susilaukėm mergytes, gyvenom pas ūkininkus, nes jis ten dirba, tai už tai ir buvo tie ūkininkai davę tokį namuką, kad galėtume gyvent ir padėt tvarkytis tam ūkį. Jis buvo vyresnis, požiūris labai skyrės į gyvenimą, aš buvau jauna, man reikėja ir draugų ir pramogų, o jam nereikėjo, tai mes pradėjo labai pyktis, nes jis niekur manęs neišleisdava, nei draugių pasikviest, nieka. Norėjau į profesinę mokyklą stot mokytis, neleida irgi, saka kam tau reik, vis tiek dirbsi čia pas ūkininką, kam tau tie mokslai. Vaidendavos jam visada kad aš su kitais vyrais būnu, negalėdavau nei su kaimynais pašnekėt. Tikrindava mana telefoną ar su niekuom nebendrauju. Vieną kartą susirašiau su sava klasioku buvusiu, tiesiog pakalbėt, pabendraut kaip sekas, kaip gyvena, tai maniškis pamatęs tas žinutes, nors jose nieko blogo nebuva, sumušė mane ir atėmė telefoną, aš iškviečiau jam policiją, tai mane išvežė į krizių centrą. Paskui susitaikėm su juo, vėl grįžau pas jį. Bet buvo gerai vėl tik trumpam. Vėl prasidėja kontrolė, vėl telefono atiminėjimai, stumdymai visokie. Ir aš tada jau pradėjau planuot, kaip gyvensiu be jo, kaip nebebus jokių nesąmonių, kad gyvensiu ramiai ir laimingai, jaukinaus tas pabėgima mintis ir jaučiau tokį palengvėjimą, kad greit viskas pasikeis. Ir aš pabėgau nuo jo, nes toks gyvenims man netika ir dukra viską matydava, nenorėjau traumuot. Norėjau suteikt jai geresnį gyvenimą, nei kad turėjau aš. Pabėgau į Šiaulius pas draugę, ji mane priėmė, labai jai dėkinga esu, kad padėjo stotis ant kojų, prižiūrėdava vaika kai reikėdava, pinigų neėmė iš pradžių už maistą ir mokesčius, tokia nuoširdi pagalba, nežinau net kaip už tai atsilygint, jei ne drauge, tai neaišku kur mane būtų gyvenims nuvedęs. Pardėjau ieškot darbo, bet labai nesėkmingai, nes visur klausdavo ar

turiu vaikų, klausdavo, kas juos prižiūrės kai jie sirgs ir galiausiai dažniausiai sulaukdavau neigiamo atsakymo, į darbą nepriimdava. Įsidarbinau valytoja, prekybos centre, atlyginims mažas buvo, bet kažkaip sukdavaus iš padėties, neišlaidaudavau, apsipirkinėdavau labdarynuose, nebuvo jokių pramogų, skaičiuodavau centą į centą. Paskui gavau socialinį butą, ten sąlygas nebuva pačias geriausias, bet vis geriau nei nieka. Atsirada kits vyras paskui, labai gerai sutarė su mana dukryte, labai džiaugiaus, bet vėl kažkas turėja atsitikt, jis kartais išgerdava ir kažkaip į visą tai įsitraukiau ir aš, pradėja pas mumis atvažiuot į namus socialine darbuotoja, nes jaučiu, kad kaimynai paskundė, kad geriam. Nu pradėja lankytis socialine, iškėlė sąlygas, kad tas mana sugyventinis čia pas tam bute mana negal būt, nes daros balagans, kai užgerdavau vaika nenuvesdavau į darželį, tai gąsdina, kad paims dukrą, tai aš priėmiau sprendimą, kad negaliu taip elgtis, juk čia mana dukra, turiu ją auginti ir mylėt. Tai todėl nutrūka ir antri santykiai. Bėje buvau pastojus nuo antra vyra, bet nežinojau pati, supratau tik tada kai įvyka persileidims, labai baisiai išgyvenau šitą laikotarpį, visada norėjau daugiau vaikų, bet matyt nelemta. Šiaip jaučiuos baisiai, nes kai pergalvoju sava gyvenimą, tai siaubas ką teka išgyvent, kol būni visame tame, kažkaip pripranti ir susitaikai, kad viskas taip yra, nesuvoki, kad gal būt geriau. Bet paragauji ir kitokio gyvenima, kaip aš kad, va pabėgau, gavau laisvę elgtis kaip noriu, nieks nekontroliava, smagu buvo, gerai, bet irgi yra ta riba, kurią lengvą peržengt, ant alkoholio paslydau, tai gerai, kad socialine darbuotoja šitaip sureagava, nes šiaip aš nemačiau tame problemos, kad išgeriu, bet kai atvažiava, atsisėda šalia manęs, paėmė už rankas ir saka nu Sandra, pažiūrėkim kaip gyveni, apsidairykim ir aš nežinau, tada pradėjau žiūrėt į tuos sava namus, jie buvo tokie purvini, visokių šiukšlių, daiktų primėtyta, bambalių alaus. Ir tada man kažkas persijungė, pagalvojau, kokiuose namuose mana vaiks tur augt, kaip jos akim viskas tur atrodyt baisiai. Tada kažkaip pradėjau stotis normaliai ant kojų, socialine labai padėja, visada mane palaikydava, skatina keistis, padėja visokius dokumentus susitvarkyt, kad gaučiau kompensacijų ten komunaliam mokesčiam, kad alimentus galėčiau iš vaika tėva prisiteist, parodė dar tokią grupę „Facebooke“, kur vienišas mamas viena kitai paded, rūbų visokių atiduot, vaikam daiktų, susiradau draugių, normalių, kaip gera iš tikrųjų pasikalbėt su kažkuo, kas tave pilnai suprant, atroda šnekam ir matau save tam žmogų, suprant, kad nesi viens, ne tu viens esi to likima nuskriausts. Susiradau ir draugių, kurios iš vis baises gyvenimus turėja ir sugebėja atsistot ir gyvena dabar puikiai, tai jos yra didžiausios motyvatores. Pradedu skųstis, kad viskas čia blogai, kad pinigų trūkst, kad trūkst dėmese, tai turiu vieną draugę, kuri mane papurta, saka pažiūrėk esi sveika, tava dukra yra sveika, turi kur gyvent, o daugiau viskas yra pasiekama, pinigai uždirbami, tai gera turėt tokių draugų. Tai va taip va ir sukuos aš, dabar va šyla orai, mažiau mokesčių reiks sumokėt, pradedu po biški dėt pinigų į taupyklę, noriu pradėt laikytis mašinas teises, kad galėtume su dukra nuvažiuot kur nors pailsėt, į palangą norėčiau nusivežt, nes dar per 5 metus dukra nematė jūros. Norėčiau susirast ir gyvenimo draugą, noris ir dėmesio ir šilumos, bet kažkaip bijau vėl užlipt ant to pačio grėblio, turbūt pirmiausia reik su savim susitvarkyt. Sulaukiu

dėmesio, nueinu ir į pasimatymus, bet niekur neveda tie santykiai, pasakau, kad turiu dukrą, dažnai dingsta vyrai, nes išsigąsta jaučiu. Gal būt kažkada ir atsiras, bet kol kas nesiskundžiu ir gyvendama viena su dukra.