

# PRASMĖS IEŠKOJIMO AR ATKŪRIMO PO TRAUMINĖS ARTIMOJO NETEKTIES TYRIMŲ PROBLEMAS

## Vaiva Klimaitė

Doktorantė  
Vilniaus universitetas  
Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra  
Universiteto g. 9/1, LT-01513 Vilnius  
Tel. (8 611) 680 58  
El. paštas: vaiva.klimaite@fsf.vu.lt

*Gedulo ir netekčių literatūroje rašoma, kad, patyrus trauminę artimojo netektį, sėkmingai jos sukeltos traumos įveikai nemažą reikšmę turi gedinčiojo prasmės ieškojimas ar atkūrimas, dar vadinamas įprasminimu. Tyrimais patvirtinama, jog trauminė netektis ypač stipriai sukrečia asmens turimą prasmų sistemą, tampa sunkiau integruoti tokią patirtį. Šis ryšys yra daugiaaspektis procesas ir jį tiriantys autoriai neretai gauna prieštarigus rezultatus, kuriuos mėginama apibendrinti. Esminės tokių apibendrinimų problemos galbūt kyla dėl to, jog mėginama sugretinti trauminės ir kitokios netektis patyrusiųjų gedulo procesus bei prasmės ieškojimo ar atkūrimo vietas juose laikantis skirtingų teorinių požiūrių ir skirtingai žvelgiant į pačią prasmę, vartojant skirtingas sąvokas ir dėl to pasirenkant pernelyg skirtingus metodus. Esant didelei šios srities žinių įvairovei, sunku suvokti esminius įprasminimo procesus ir jų įtaką gedint po trauminės artimojo netekties. Aiškesnės šios srities žinios yra svarbios ne tik mokslininkams, tiriantiems šį fenomeną, bet ir praktikams, dirbantiems su trauminės netektis patyrusiais. Straipsnyje aptariamos pagrindinės prasmės ieškojimo ar atkūrimo po trauminės artimojo netekties tyrimų kryptys ir sunkumai, kylantys apibendrinant tyrimų rezultatus.*

**Pagrindiniai žodžiai:** prasmės ieškojimas, prasmės atkūrimas, įprasminimas, trauminė artimojo netektis, gedulas, tyrimų problemos.

## Įvadas

Netekčių ir gedulo literatūroje neretai teigiama, kad esti tam tikrų sąsajų tarp geresnės netekties patyrimo integracijos ir gebėjimo atrasti arba atkurti prasmę netekus artimojo. Įvairūs pastarųjų kelių dešimtmečių tyrimai rodo, jog tai yra gana nevienalytis procesas, gaunami įvairūs, dažnai prieštaringi rezultatai. Tačiau apžvelgus atliktus tyrimus matyti, jog prasmės atkūrimo ar ieškojimo svarba geresnei gedulo įveikai dažniausiai yra patvirtinama tuomet, kai tiriami staigia, netikėta ir smurtinę netektį patyrę asmenys. Netikėta ir smurtine netektimi traumų psi-

chologijoje yra įprasta laikyti netektis dėl nelaimingų atsitikimų (kaip antai avarijos ir pan.), žmogžudysčių arba savižudybių, šios netektys dažniausiai yra apibendrintai vadinamos trauminėmis. Būtent tokių netekčių poveikio gedėjimui ir gedintiesiems tyrimai patvirtina, jog negebėjimas atkurti ar atrasti prasmę patyrus artimojo netektį yra vienas esminių veiksnių, galinčių sukelti įvairias gedulo komplikacijas (Currier, Holland, & Neimeyer, 2006; Fielden, 2003).

Apžvelgiant literatūrą matyti, jog prasmės ieškojimo ar atkūrimo konstruktas yra tyrinėjamas įvairiais aspektais. Aiškina-

masi, ar ir kaip įprasminimas padeda gedintiesiems, patyrusiems trauminę netektį, geriau integruoti savo skaudų patyrimą, su kokiais kitais gedulo aspektais ir procesais šis konstruktas siejasi, ir kt. Galbūt dėl to, kad prasmė tiriama dar gana neseniai, tyrimuose dažniausiai siekiama atrasti jos sąsajas su kitais gedulo aspektais.

Tačiau tyrėjai, iš esmės sutinkantys su prasmės atkūrimo ar ieškojimo svarba patyrus trauminę artimojo netektį ir patvirtinantys tai empiriškai, tiria visiškai skirtingus prasmės aspektus. Skaitant literatūrą neretai kyla klausimas, ar tyrėjas savo duomenis teisingai gretina su kitų tyrėjų rezultatais, nes vartojamos sąvokos ir mintyje turimi fenomenai dažnai nėra tapatūs. Nėra iki galo aišku, kas būtent yra vadinama sąvokomis *prasmės atkūrimas*, *prasmės ieškojimas* ar *netekties paaiškinimo ieškojimas*, kokie gedinčiojo išgyvenimai į tai įeina, kokie prasmės aspektai yra svarbūs netekties traumos integracijai, sumažina įvairių gedulo komplikacijų riziką ir pan. Taigi nors atliekama vis daugiau įprasminimo ir jo įtakos trauminės netekties įveikai tyrimų, gaunami rezultatai yra gana fragmentiški, neretai sunkiai palyginami tarpusavyje arba prieštaringi. Iškalbingas yra ir faktas, jog šia tema nėra atliktų metaanalizių arba sisteminių literatūros apžvalgų, nors pasaulyje šis tyrimo būdas yra populiarus, leidžiantis geriau suprasti įvairių problemų kontekstą ir mastą, apibendrinti sukauptus duomenis.

Taigi šiame straipsnyje siekiama visų pirma trumpai aptarti esmines prasmės ieškojimo ar atkūrimo po trauminės artimojo netekties tyrimų kryptis ir išskirti pagrindines problemas, kurios kyla apibendrinant tokių tyrimų rezultatus. Šie galbūt kylantys sunkumai aptariami atsižvelgiant

į tris pagrindinius tyrimų aspektus: teorines prielaidas, kuriomis remiamasi atliekant tyrimą, sąvokų apibrėžimus ir taikomus tyrimo metodus. Prasmės ieškojimas ar atkūrimas straipsnyje sinoniniškai vadinamas įprasminimu.

### **Pagrindinės prasmės ieškojimo ar atkūrimo po trauminės artimojo netekties tyrimų kryptys**

Daugiausiai tyrėjų dėmesio sulaukia prasmės ieškojimo ar atkūrimo bei gedulo reakcijų ir komplikuoto gedulo sąsajos (pvz., Neimeyer, 2006; Keesee, Currier, & Neimeyer, 2008; ir kt.). Šiais tyrimais įrodoma, jog prasmės ieškojimo ar atkūrimo proceso sėkmingumas iš esmės leidžia numatyti galimų gedulo komplikacijų (Currier et al., 2006) ir potrauminio streso sutrikimo simptomų riziką (Beaudreau, 2007). Šios rizikos labai priklauso nuo netekties pobūdžio. Tyrimais įrodyta, jog didžiausia rizika patirti komplikuotą gedulą arba su potrauminiu stresu susijusių sutrikimų yra asmenų, kurie neteko artimojo dėl netikėtų, smurtinių priežasčių. Holland ir Neimeyer (2010) teigia, jog dėl natūralių mirties priežasčių artimojo netekę tyrimo dalyviai buvo labiau susitaikę su netektimi ir dažniau sakė jaučiantys prasmės jausmą nei netekusieji artimojo dėl smurtinių mirties priežasčių. Šiuos rezultatus papildė De Groot, De Keijser ir Neeleman (2006) atlikto tyrimo duomenys: praėjus trimis mėnesiams po artimojo netekties, gedintieji dėl savižudybės jautėsi daug prasčiau: buvo labiau linkę atsiriboti nuo aplinkinių, jautėsi vienišesni, depresiški, patyrė daugiau somatinių sutrikimų, kasdienio funkcionavimo sunkumų, komplikuoto gedulo požymių, palyginti su asmenimis,

netekusiais artimojo dėl natūralių mirties priežasčių (De Groot et al., 2006). Taigi yra empirinių patvirtinimų, kad gedulas netekus artimojo dėl trauminių priežasčių išgyvenamas kitaip, specifiskai ir dažnai daug sunkiau nei patyrus artimojo netektį dėl kitokių, nesmurtinių priežasčių. Taip pat patvirtinama, jog tokiems trauminio patyrimo integracijos sunkumams įtakos turi negebėjimas atrasti ar atkurti gyvenimo ir netekties prasmę: netikėta, smurtinė netektis sukrečia asmens turimą prasmės sistemą, tokia netektis atrodo neprasminga, o likęs gyvenimas – beprasmis ir nevertingas (Currier et al., 2006; Fielden, 2003).

Nemažai dėmesio tyrimuose yra skiriama išsiaiškinti, kodėl būtent trauminės netektys yra taip susijusios su sunkumais ieškant ar atkuriant prasmę ir su gedulo komplikacijomis. Viena dažniausiai tikrinamų prielaidų yra sąsajos su prieraišumo teorija. Pavyzdžiui, Neimeyer, Baldwin ir Gillies (2006) savo tyrimu parodė, jog nenutrūkę emociniai ryšiai (angl. *continuing bonds*) su mirusiuoju gedinčiajam kliudo sėkmingai įveikti netekties traumą, sukelia daugiau distreso, tačiau tai būdinga tik tiems geditiesiems, kuriems sunkiau sekėsi atrasti egzistencinę, individualią, dvasinę ar praktinę prasmę netektyje. Tyrimais įrodoma, kad besitęsiantis santykis su mirusiuoju padeda atkurti gyvenimo prasmės jausmą tik tais atvejais, kai geditieji yra pakankamai dvasingi arba religingi (Steffen & Coyle, 2011; Wortmann & Park, 2009; Fielden, 2003). Iš tiesų teigiama, jog negebėjimas atsisveikinti su mirusiuoju, nuolatinis mirties priežasties ieškojimas, pasikartojantys permąstymai yra naudingi ne tik tam tikriems asmenims, bet ir tik tam tikrą laiką, o užsitęsę gali sąlygoti įvairius gedulo sunkumus, ilgesnį

traumos pasikartojimo (invazijos) etapą (Horowitz, 2001). Tačiau yra ir prieštaringų duomenų: stiprus emocinis gedinčiojo prisirišimas prie mirusiojo nebūtinai signalizuoja apie galimus sutrikimus, o nuolatiniai permąstymai ir prisiminimai (angl. *ruminations*) gali net padėti ieškoti prasmės pasikeitusioje tikrovėje (Michael & Snyder, 2005). Tačiau Michael ir Snyder (2005) šias išvadas padarė, kai jų tyrime dalyvavo įvairias netektis patyrę asmenys, atskirai neišskirdami patyrusiųjų trauminės artimųjų mirtis.

Taigi prasmės ieškojimas ar atkūrimas tiriamas gana plačiai. Dauguma tyrėjų patvirtina to svarbą geditiesiems, kai kurie autoriai (pvz., Lichtenthal, Currier, Neimeyer, & Keese, 2010) siūlo tobulinti pagalbos būdus ir atsižvelgti į šią prasmės aspektą psichoterapiniame darbe. Dauguma atliekamų tyrimų atranda empirinių įprasminimo ir prisitaikymo po netekties sąsajų įrodymų, tai ypač pastebima esant gedului po smurtinės, netikėtos netekties. Tačiau dažniausiai tokių įrodymų randama tiriant jaunos arba vidutinio amžiaus asmenis, o šie įrodymai pateikiami apibendrinti visoms amžiaus grupėms. Šią problemą pastebėję Coleman ir Neimeyer (2010) atliko tęstinį tyrimą, kuriame dalyvavo senyvi asmenys, dėl įvairių priežasčių netekę savo sutuoktinio (-ės). Tyrimo rezultatai buvo kitokie nei tikėtasi: įprasminimo procesas pasirodė esąs visai nesusijęs su geresniu gedinčiojo prisitaikymu prie pasikeitusios tikrovės, kad ir kokia būtų buvusi netektis (Coleman & Neimeyer, 2010). Taigi galima tik svarstyti, ar prasmės ieškojimas ar atkūrimas iš tiesų yra svarbus įveikos aspektas tik tam tikroms amžiaus grupėms, ar šis skirtumas buvo atrastas veikiant kitiems kintamiesiems.

Esant gana nemažam tyrimų kiekiui kyla klausimas, kaip būtų galima apibendrinti tai, kas jau yra žinoma apie prasmės atkūrimą ar ieškojimą gedint dėl trauminės artimojo netekties. Panašu, jog tokia tyrimų įvairovė sunkiai gali būti apibendrinama, mūsų šiandieninės žinios apie prasmės tyrimus trauminės netekties kontekste yra gana įvairios, prieštaringos. Norint geriau suprasti šią prasmės tyrimų problematiką, verta apsvarstyti ir aptarti galimas to priežastis. Jas sąlygiškai galima suskirstyti į tris dideles grupes: teorinių požiūrių įvairovė, sąvokų definicijų nevienodumas ir tyrimuose taikomų metodų skirtumai.

### **Teorinių požiūrių įvairovė tiriant prasmę po trauminės artimojo netekties**

Praėjusiame amžiuje daugiausia literatūros buvo skirta aprašyti gedėjimo proceso fenomenologiją ir metodus, kuriais remiantis galima padėti žmonėms geriau išgyventi netektį. Dažniausiai buvo remiamasi vieno pirmųjų psichodinaminio požiūrio kūrėju – Freudo (1917/1957, cituojama pagal Freud, 1999) darbu „Gedulas ir melancholija“, kuriame jis aprašo gedulo darbą kaip prieraišumo prie nesamo objekto nutraukimą. Komplikuotas arba patologinis gedėjimas, kaip buvo manoma, kyla iš intensyvios ambivalencijos, kliudančios atsiskyrimo procesui (Freud, 1999). Ir nors Freudas šias idėjas siūlė gana atsargiai ir jas labiau siejo su depresijos etiologija nei su gedulu, jo požiūriu gedulo literatūroje buvo remiamasi beveik visą amžių. Aštuntame dešimtmetyje požiūris, kad gedulas padaro savo darbą, buvo imtas kvestionuoti dėl empirinio pagrindimo stokos. Vienas pirmų tokių svarstymų – Stroebe ir Stroebe (1987; 1991).

Vėliau buvo ir daugiau autorių, ištraukusių į šitą diskusiją. Dabar gedulo srityje labiau atsizvelgiama į konceptualų ir empirinį teorinių prielaidų pagrindimą ir šiuo metu nėra vieno vyraujančio požiūrio, nuolat kuriami ir keliami nauji galimi teoriniai modeliai.

Ypač daug dėmesio sulaukė mėginimai gedulo procesą suskirstyti į etapus ar stadijas. Ir nors iš pradžių buvo tikima, kad gedulas bent jau sąlygiškai gali būti sudarytas iš tam tikrų nuoseklių žingsnių, toks linijinis požiūris retai kada buvo patvirtinamas empiriniais tyrimais. Pavyzdžiui, šiuo metu vis dar gana populiariu gedulo procesą skirstyti į penkias Kubler-Ross (2001) aprašytas susitaikymo su netektimi stadijas. Tačiau mokslinėje literatūroje vis dažniau pabrėžiama, kad gedulas ir gedėjimas yra labiau individualus nei bendras plačiai populiacijai. Be to, randama įrodymų, jog ne gedulo stadijos ar laikas, praėjęs po netekties, o kiti kintamieji, kaip antai gebėjimas atrasti ar atkurti prasmę netekties patyrimo leidžia geriau prognozuoti gedulo sunkumų riziką po trauminės artimojo netekties (Holland & Neimeyer, 2010). Tačiau nėra įrodymų, kad šis požiūris gali būti apibendrinamas ir patyrusiems kitokias, ne trauminės netekties.

Šiuo metu yra nemažai požiūrių ir modelių, siekiančių paaiškinti gedulo po trauminės artimojo netekties procesą ir tai, kodėl ir kaip jame veikia prasmės ieškojimo ar atradimo konstruktas. Davis, Nolen-Hoeksema ir Larson (1998), vieni pirmųjų šios srities tyrėjų, išskyrė du prasmės konstruktus: netekties paaiškinimo ieškojimą (angl. *making sense*) ir tokio patyrimo teigiamybių išvėlgimą (angl. *benefiting; benefit finding*). Kiek vėliau Gillies ir Neimeyer (2006) pridėjo dar vieną – tapatumo kitimą (angl. *identity change*). Šis prasmės atkūrimo

skirstymas į tris konstruktus šiuo metu yra plačiai taikomas moksliniuose tyrimuose, juo remiamasi analizuojant įprasminimo procesą. Šis požiūris dar vadinamas konstruktyvistine teorija (Gillies & Neimeyer, 2006). Ji paaiškina, kodėl gedintieji patiria daug distreso: artimojo mirtis nesiderina su žmogaus turima prasmės struktūra ir jos neatitinka. Tai ypač būdinga, kai netektis yra smurtinė, netikėta. Taigi prasmės struktūra turi būti koreguojama, kad vėl atitiktų asmens suvokiamą tikrovę. Šis pokytis iš esmės vyksta per prasmės ieškojimo ar atkūrimo procesą. Jeigu prasmės struktūros perstatymas nevyksta sėkmingai, kyla komplikuoto gedulo ar potrauminio streso sutrikimo rizika (Gillies & Neimeyer, 2006). Šios teorinės idėjos pagrindžiamos ir empiriškai, pavyzdžiui, gedintieji, siekdami integruoti skaudų patyrimą į turimas vidines struktūras, vis iš naujo interpretuoja savo patirtį ir ieško jos prasmingumo (Braun & Berg, 1994). Šis ir kiti modelį pagrindžiantys tyrimai paaiškina, kaip įprasminimas padeda trauminę netektį patyrusiam asmeniui, tačiau modelis yra taikomas ir patyrusiesiems kitokias netektis. Tuomet neretai gaunami prieštaringi rezultatai. Bandoma apibendrinti trauminės ir kitokios netekties įveikos procesą, tačiau tai stokoja empirinio pagrindimo.

Šiuo metu bene dažniausiai taikoma teorinė prieiga yra kognityvus – konstruktyvistinis modelis (Boelen, van den Hout, & van den Bout, 2006). Šiame modelyje teigiama, jog netekties integravimą į autobiografinę atmintį galima apibrėžti ir naratyviniais (konstruktyvistiniais) terminais: netekties traumos įveika iš esmės reiškia gedinčiojo gebėjimą asimiliuoti netekties patyrimą į turimą savęs naratyvą. Kai ši trauminio patyrimo asimiliacija vyksta sėkmingai,

išsaugomas nuoseklumo, pastovumo jausmas, gedintysis atranda prasmingų šio identiškumą pakeičiančio gyvenimo įvykio paaiškinimą (White & Epston, 1990), gilesnių egzistencinių ir dvasinių išvalgų, permąsto savo vertybes, atsigrežia į artimuosius – patiria potrauminį augimą (Calhoun & Tedeschi, 2004). Vienas svarbiausių šio požiūrio konstrukto, leidžiančių numatyti galimas gedulo proceso komplikacijas, yra būtent prasmės ieškojimas arba atkūrimas (Neimeyer, 2002).

Gedulo ir netekčių literatūroje plačiausiai aprašomi tyrimai, atlikti remiantis kognityviu ir konstruktyvistiniu požiūriais. Gali būti, kad jais remiamasi dažniau, nes į prasmę po artimojo netekties pastaruojų metu dažniausiai žvelgiama kaip į konstrukto. Tačiau taip pat esti ne mažiau svarbių egzistencinių, fenomenologinių požiūrių į prasmę. Filosofai egzistencialistai (pvz., Nietzsche, Sartre ir kt.) laikėsi nuomonės, kad gyvenimas iš esmės yra beprasmis ir kad žmonės turi patys susikurti gyvenimo prasmę, nes kitaip nuolat jaučia nerimą, t. y. prasmę yra sukuriama (Baumeister, 1991). Šios paradigmos atstovai teigia, jog trauma gali būti suvokiama kaip egzistencinis sužalojimas (Thompson & Walsh, 2010). Fenomenologai ir visų pirma logoterapijos pradininkas Frankl (1997) teigė priešingai: pagrindinė žmogaus motyvacija gyventi yra ne sukurti prasmę, o ją atrasti. Žmonės, susidurdami su įvairiais gyvenimo įvykiais, turi atrasti jų prasmingumą, kad turėtų motyvacijos gyventi. Tačiau abiejų šių požiūrių šalininkai sutaria, jog nejausdamas gyvenimo prasmės žmogus patiria psichologinį distresą, frustraciją, tuštumą ir depresiją (Frankl, 1997; Baumeister, 1991). Kadangi šiame straipsnyje nėra laikomasi vienos ku-

rios nors konkrečios paradigmos, prasmės fenomenui po trauminės artimojo netekties aprašyti yra vartojamos *prasmės ieškojimo ar atkūrimo* ir *įprasminimo* sąvokos.

Esant požiūrių ir modelių, kildinamų iš šių pagrindinių teorinių prielaidų, įvairovei, darosi vis sunkiau skirtingų autorių tyrimus palyginti tarpusavyje. Park (2008), atkreipęs dėmesį į šią teorijų įvairovę, daro išvadą, jog ši problema tikriausiai kyla dėl nelabai tinkamų metodologinių priemonių, taikomų tyrimams, ir dėl to, jog įvairūs autoriai ne tik skirtingai supranta modelio koncepciją, bet ir vartoja skirtingas sąvokas.

Taigi, galima apibendrinti, jog vyraujančio modelio ar požiūrio nebuvimas atspindi prasmės tyrimų problematiką. Pavyzdžiui, bandydami išsiaiškinti, ar prasmės atkūrimas ar ieškojimas iš tiesų siejasi su geresniu prisitaikymu prie pasikeitusios tikrovės, vieni tyrėjai aptinka, kad šis ryšys egzistuoja ir yra gana tvirtas (pvz., Davis et al., 1998; Currier et al., 2006; ir kt.), o kiti autoriai savo tyrimais įrodo priešingai (pvz., Coleman & Neimeyer, 2010; ir kt.). Taip pat neaišku, ar nustatomas įprasminimo ir netekties patyrimo geresnės integracijos ryšys stipresnis esant trauminei netekčiai, ar ne tik. Atliekamus tyrimus sunku palyginti: analizuojant literatūrą matyti įvairių autorių požiūrių į pačią prasmę skirtumą. Vieni autoriai įprasminimą laiko automatinio procesu, kuris prasideda patyrus netektį (pvz., Neimeyer, 2002; Frankl, 1997). Kiti autoriai laikosi nuomonės, kad prasmė yra kuriama ir tai yra sąmoningas procesas, taigi jį galima skatinti pasitelkus psichoterapiją (pvz., Braun, & Berg, 1994; Lichtenhal et al., 2010). Treti tyrėjai mano, kad prasmės atkūrimas ar ieškojimas iš esmės yra tolygus traumos įveikai: tiriant įveiką, potrauminį

augimą, tiriama ir prasmė (pvz., Ho, Wing, & Yiu, 2008; Wortmann & Park, 2009). Taip pat įtakos tam, jog įvairių autorių atliktų tyrimų rezultatai yra sunkiai palyginami, greičiausiai turi ne tik teorinių požiūrių skirtumai, bet ir vartojamų sąvokų apibrėžimai, taikomų metodų nevienodumas.

### **Sąvokų apibrėžimų daugiaprasmiškumas tiriant prasmės ieškojimą ar atkūrimą**

Apskritai galima pastebėti, kad autoriai, rašydami apie prasmės fenomeną, jam žymėti vartoja skirtingas sąvokas. Pavyzdžiui, *prasmės ieškojimas* (angl. *quest of meaning*), *prasmės atkūrimas* (angl. *reconstruction of meaning*; Neimeyer, 2005; Neimeyer et al., 2006), *prasmės atradimas* (angl. *finding meaning*; Michael & Snyder, 2005), *įprasminimas* (angl. *meaning making*; Steffen & Coyle, 2011). Kai kurie autoriai prasmės aspektui aprašyti sinonimiškai vartoja ir sąvokas *teigiami pokyčiai patyrus netektį* (angl. *positive changes after bereavement*), *didesnis potrauminis augimas* (angl. *more posttraumatic growth*) ir pan. (pvz., Ho et al., 2008). Visos šios sąvokos skamba gana panašiai, tačiau nebūtinai žymi panašius konstruktus, pavyzdžiui, *prasmės atkūrimas* arba *kūrimas* labiau atspindi egzistencinį arba postmodernistinį požiūrį, teigiantį, jog pasauliui esant beprasmiškam, prasmė yra nuolat konstruojama (Baumeister, 1991). O sąvoka *prasmės ieškojimas* arba *atradimas* jau nurodo fenomenologinę prieigą, prasmę laikančią iš anksto egzistuojančia, kurią reikia atrasti (Frankl, 1997). Taigi šios sąvokos iš esmės žymi labai skirtingus požiūrius į prasmę, nors literatūroje jie neretai laikomi sinonimiškais. Kyla klausimas, ar autoriai, gretindami duomenis, atsižvelgia į šiomis



sąvokomis žymimų fenomenų skirtumus ar panašumus.

Gedulo ir įveikos po trauminės netekties tyrimuose prasmės atkūrimo ar ieškojimo fenomenas dažniausiai yra aprašomas skaidant jį į tris konstruktus: paaiškinimo ieškojimas (angl. *sense making*), netekties patyrimo teigiamybių išvėlgimas (angl. *benefit finding*; Davis et al., 1998) ir tapatumo kitimas (angl. *identity change*; Gillies & Neimeyer, 2006). Neretai tyrimuose pasirenkama orientuotis į vieną iš šių prasmės konstrukto, autorių nuomone, geriausiai atspindintį visą įprasminimo aspektą. Pavyzdžiui, Steffen ir Coyle (2011) analizavo tyrimo dalyvių paaiškinimo ieškojimą kaip atspindintį įprasminimo proceso visumą. Tačiau ne visi autoriai siekia konkretumo, kai kurie jų vis dėlto yra linkę prasmės konstrukto neskaidyti į tokias aiškias dalis ir sąvokas *įprasminimas*, *paaiškinimo ieškojimas* ir *teigiamybių išvėlgimas* vartoti kaip sinonimus (pvz., Ho et al., 2008). Toks įvairiai interpretuojamas sąvokų taikymas apsunkina vėlesnius bandymus palyginti skirtingų tyrimų duomenis, sukelia painiavą.

Be to, kyla abejonė, ar skirtingi autoriai, net jeigu ir vartoja tas pačias sąvokas, omenyje turi tuos pačius konstruktus. Sakysime, ką skirtingiems autoriams reiškia sąvoka *teigiamybių išvėlgimas*. Ją pirmieji ėmė vartoti Davis ir kiti (1998). Autoriai teigiamybių išvėlgimu vadino gedinčiojo gebėjimą išvėlgti, kad artimojo netektis leidžia jam stiprėti ir augti kaip asmeniui (Davis et al., 1998). Tačiau ar šių autorių tyrimo rezultatus galima palyginti su Ho ir kolegų (2008) darbo duomenimis, jeigu pastarieji autoriai prasmės konstrukto matuoti pasirinko potrauminiam augimui tirti skirtą klausimyną. Jie tyrimo dalyvių

patiriamus teigiamus pokyčius po netekties, kuriuos išmatavo šiuo klausimynu, įvardijo kaip teigiamybių išvėlgimą (Ho et al., 2008). Taigi vartojamų sąvokų įvairovė nulemia ir taikomų tyrimo metodų įvairovę, o tai sukelia dar daugiau sunkumų bandant palyginti skirtingų autorių duomenis, ypač norint geriau suprasti, kaip kiekybiniais, kokybiniais ir mišraus plano tyrimų metodais gauti rezultatai papildo arba prieštarauja vieni kitiems.

### **Kiekybinių, kokybinių ir mišrių tyrimų palyginimo problemos prasmės ieškojimo ar atkūrimo tyrinėjimuose**

Yra daugybė metodologinių aspektų, kurie gali tapti probleminiai siekiant palyginti kelis skirtingai atliktus empirinius tyrimus, tačiau šiame straipsnyje daugiau dėmesio skiriama sunkumams, kylantiems būtent lyginant kiekybiškai, kokybiškai ir mišriais metodais atliktus tyrimus. Šis aspektas pasirinktas kaip vienas svarbiausių turint omenyje, kad neretai tyrimų rezultatų palyginimo problemų kyla būtent dėl pasirinktų metodų principinių skirtumų ir neatsakomo klausimo, ar apskritai įmanoma palyginti, tarkime, kokybine ir kiekybine metodikomis atliktų tyrimų rezultatus.

Analizuojant prasmės ieškojimo ar atkūrimo po trauminės netekties tyrimus pastebima, jog nors šis objektas yra sunkiai apibrėžiamas ir mažai konkretus, dažniau yra tiriamas *kiekybiniais*, o ne kokybiniais metodais. Įprasminimas neretai matuojamas prašant tiriamųjų užpildyti uždarų klausimų klausimyną (pvz., Neimeyer et al., 2006) arba įvertinant teiginius pagal Likerto skalę (pvz., Holland & Neimeyer, 2010). Toks tyrimo būdas turi pranašumų: leidžia ieškoti

koreliacinių ar kitokių ryšių su kitais gedėjimo aspektais (pvz., Neimeyer et al., 2006). Be to, jis leidžia palyginti tyrimo dalyvius tarpusavyje ir nustatyti, kurioms gedinčiųjų grupėms būdingesni prasmės ieškojimo ar atkūrimo sunkumai (pvz., Holland & Neimeyer, 2010), komplikuoto gedulo rizika ar kitaip apsunkintas gedulo procesas (pvz., Feigelman, Jordan, & Gorman, 2009) ir pan. Galiausiai, kiekybiniai tyrimo metodai leidžia gautus rezultatus palyginti su anksčiau gautais arba su kitų autorių apibendrintais kiekybiniais duomenimis. Tačiau trečiasis pranašumas yra daugiaprasmiškas. Visų pirma, gali kilti metodologinių sunkumų, jeigu norimi palyginti duomenys yra surinkti taikant skirtingas kiekybines metodikas. Be to, kaip jau buvo aptarta, kyla neaiškumų, ką autoriai turi omenyje vartodami vienas ar kitas sąvokas ir ar įprasminimo procesą apskritai galima laikyti panašiu tiriant išgyvenimus dėl skirtingų netekčių, pavyzdžiui, lyginant trauminės ir natūralios mirties padarinius artimiesiems.

Iš dalies dėl to, jog kiekybinės metodikos tiriant prasmės ieškojimą ar atkūrimą operuoja tik jau žinomais įprasminimo aspektais, vis dažniau pasirenkama taikyti *kokybines metodikas* arba atlikti mišraus plano (derinant kiekybinius ir kokybinius metodus) tyrimus. Kokybinių prasmės ieškojimo ar atkūrimo po trauminės artimojo netekties tyrimų yra labai mažai, tačiau jie svariai papildo šio tyrimo objekto supratimą. Dažniausiai prasmės tyrimuose pasirenkami kokybiniai metodai yra grindžiamoji (angl. *grounded*) ir teminė analizė, kiek rečiau taikoma naratyvinė analizė ir kiti konstruktyvistinės tradicijos metodai, šių metodų deriniai ir variantai. Tokie analizės būdai leidžia geriau ir giliau suprasti

įprasminimo procesą, jo dinamiką, suteikia platesnių žinių apie patį prasmės konstrukta. Tarkime, kokybiniai tyrimai leido sužinoti, jog geditieji po trauminės netekties iš naujo interpretuoja savo turimas prasmės struktūras, kad galėtų suteikti prasmę patirtai artimojo mirčiai, susitaikyti su netektimi (Braun & Berg, 1994); jog trauminė netektis gali būti transformacinis procesas, padedantis geditiesiems persvarstyti savo vertybes (Fielden, 2003). Šie ir kiti tokie tyrimai ne tik gali empiriškai pagrįsti teorines prielaidas, bet ir suteikti naujų išvalgų tolesnėms analizėms.

Taigi kobybinių tyrimų rezultatai padeda atrasti naujų idėjų, atskleisti tiriamųjų išgyvenimų unikalumą, gali suteikti pagrindą naujiems tyrimams. Tačiau toks tyrimo būdas mažai tinka norint išsiaiškinti, kuo vienos gedinčiųjų grupės skiriasi nuo kitų arba palyginti savo darbo rezultatus su anksčiau atliktų tyrimų išvadomis. *Mišrios metodikos* dažnai laikomos patogiomis dėl to, kad leidžia pasiekti visus šiuos tikslus. Tiek kiekybinių, tiek kobybinių metodų yra labai įvairių, skiriasi ne tik jų dizainas, bet ir teorinės prieigos, principiniai akcentai. Visi šie metodai gali būti derinami labai įvairiai, tačiau kai kurie kiekybinių ir kobybinių metodų deriniai kelia klausimų.

Kaip rodo atliekamų tyrimų praktika, kiekybiniai duomenys neretai pateikiami kaip pagrindiniai kobybiniam skiriant mažiau dėmesio ir pateikiant šiuos duomenis kaip iliustracijas giliau ar plačiau jų neanalizuojant. Pavyzdžiui, Feigelman ir kiti (2009) tyrė gedulo po trauminės netekties sunkumų ir gedinčiųjų patiriamos stigmatizacijos ryšį. Šių autorių tyrimo dalyviai pildė klausimynus (kiekybinė dalis) ir raštu atsakė į atvirus klausimus (kobybinė dalis), tačiau šie



atsakymai buvo tik suskirstyti į kategorijas ir neanalizuojami (Feigelman et al., 2009).

Be to, mišrių metodikų taikymas tyrime kartais sukelia sunkumų autoriams ir dėl to gali nukentėti duomenų rinkimo būdai. Kokybiniai duomenys kartais būna gaunami į klausimyną tiesiog įterpiant vieną ar kelis atvirus klausimus. Tai gali praturtinti klausimynais gaunamą informaciją, tačiau šis tyrimo būdas kelia abejonių. Sakysime, Michael ir Snyder (2005) tyrimo dalyvių prašė užpildyti penkis klausimynus. Viename jų buvo pateikti du atviri klausimai, kuriais tyrimo dalyvio tiesiai klausta, ar jis atrado netiekties paaiškinimą ir ar šiame patyrimo įžvelgia ką nors teigiamo (Michael & Snyder, 2005). Toks tyrimo būdas kelia ypač daug klausimų, kurių svarbiausias – ar apskritai įmanoma uždavus du klausimus daryti išvadas apie prasmės ieškojimą ar atkūrimą ir ar autoriai iš tiesų gavo atsakymus apie tai, ko klausė. Gali būti, jog tyrimo dalyviai tokias sąvokas kaip *atrasti paaiškinimą* ir *įžvelgti teigiamybę* suprato kitaip nei tyrėjai. Be to, kai kuriems tyrimo dalyviams šie klausimai galėjo būti nesuprantami, juos suerzinti ar net įskaudinti. Taigi kyla klausimas, kaip apskritai reikėtų vertinti tyrimo dalyvių atsakymus ir ar galima tokius rezultatus palyginti su kitų autorių atliktais tyrimais.

Įdomu, kad Davis ir kt. (1998) savo žymiojoje studijoje, norėdami išsiaiškinti prasmės atkūrimo svarbą, tyrimo dalyviams taip pat uždavė tik du atvirus klausimus: apie netiekties paaiškinimo ieškojimą ir apie teigiamas netiekties prasmes. Taigi galima manyti, jog ir šiuos du prasmės konstruktus jie atrado dėl to, kad uždavė būtent tokius klausimus. Tačiau šiuo metu dauguma tyrėjų remiasi šių autorių idėjomis

ir taip pat tiria prasmę skaidydami ją į šiuos du konstruktus. Šis požiūris sulaukia vis daugiau empirinio pagrindimo, pavyzdžiui, Holland, Currier ir Neimeyer (2006) ištyrė 1022 gedinčius studentus ir patvirtino Davis ir kt. (1998) prielaidas. Taigi panašu, jog šių prasmės konstrukto atradimas vis dėlto nebuvo atsitiktinis, nors tyrimo metodas ir kelia klausimų.

Įvairūs autoriai labai skirtingai apibrėžia, kas yra prasmės ieškojimas ar atkūrimas, vartoja skirtingas sąvokas. Tai turi įtakos tam, kad šiam konstrukto tirti taikomi labai skirtingi metodai. Kiekybinių, kokybinių ir mišriais metodais gautų duomenų apdorojimas taip pat skiriasi, taigi dėl to atsiranda ir sunkumų palyginti skirtingų tyrimų rezultatus, kyla pavojus atrasti nesamų jų panašumų arba prieštaravimų. Šių sunkumų kyla norint palyginti skirtingų autorių skirtingais kiekybiniais metodais arba kokybinėmis analizėmis atliktus tyrimus. O mėginant palyginti, sakykime, mišria ir kokybine metodikomis atliktų tyrimų rezultatus, kyla dar daugiau klausimų ir sunkumų. Tai puikiai iliustruoja faktas, jog skaitant literatūrą šiam straipsniui buvo aptikta tik viena metaanalizė ir ji buvo daugiau skirta apibendrinti duomenis apie religingumo ir dvasingumo įtaką įprasminimui (Wortmann & Park, 2009), o ne tam, kaip prasmės ieškojimas ar atkūrimas prisideda prie trauminės netiekties įveikos. Nors šis ryšys yra gana plačiai tiriamas, dažnai patvirtinamas, taip pat sulaukia kritikos.

## Apibendrinimas

Gedulo ir netekčių literatūroje neretai rašoma, kad gedulo komplikacijoms kilti patyrus staigią, netikėtą, smurtinę netekti didelę įtaką turi gedinčiojo negebėjimas

atrasti arba atkurti prasmę pasikeitusioje tikrovėje. Tyrimais patvirtinama, jog trauminė netektis ypač stipriai sukrečia asmens turimą prasmų sistemą, tampa sunkiau integruoti tokią patirtį, su ja susitaikyti. Tačiau nors įprasminimo ryšys su trauminės netekties įveika ir atrandamas, jis yra nevienprasmiškas, dažnai – prieštaringas. Sunku apibendrinti šios srities atradimus. Gali būti, jog tam įtakos turi tyrėjų patiriami sunkumai iširti trauminės netektis ir jas diferencijuoti nuo kitų netekčių, noras subendravardiklinti skirtingų netekčių poveikio procesą. Taigi, ko gero, dėl teorinių požiūrių ir skirtingų tyrėjų prieigų prie šio fenomeno darosi sunku palyginti įvairių tyrimų rezultatus. Šiai problemai įtakos

galbūt turi ir tai, jog apskritai nėra tyrėjų susitarimo, kas vadintina prasmės atkūrimu ar ieškojimu. Autoriai šiuo pavadinimu neretai vadina skirtingus konstruktus. Tai savo ruožtu turi įtakos tyrimo metodu pasirinkimui, o palyginti skirtingais metodais atliktų tyrimų rezultatus taip pat yra sudėtinga, o kartais ir neįmanoma. Taigi kol kas per pastaruosius du dešimtmečius atliktų tyrimų rezultatus galima apibendrinti tik tiek, kad yra įrodymų, jog įprasminimas turi įtakos sėkmingesnei netekties įveikai, ir šis ryšys yra gerokai stipresnis po trauminių netekčių. Tačiau koks tas ryšys yra, kokie procesai vyksta tuo metu, kodėl ir kam prasmė turi tiek įtakos, lieka sunkiai apibendrinama.

## LITERATŪRA

Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.

Beaudreau, Sh. A. (2007). Are trauma narratives unique and do they predict psychological adjustment? *Journal of Traumatic Stress, 20* (3), 353–357.

Boelen, P. A., van den Hout, M. A., & van den Bout, J. A. (2006). Cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. *Clinical Psychology: Science and Practice, 13* (2), 109–128.

Braun, M. J., & Berg, D. H. (1994). Meaning reconstruction in the experience of parental bereavement. *Death Studies, 18*, 105–129.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry, 15* (1), 93–102.

Coleman, R. A., & Neimeyer, R. A. (2010). Measuring meaning: Searching for and making sense of spousal loss in late-life. *Death Studies, 34*, 804–834.

Currier, J. M., Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2006). Sense-making, grief and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death Studies, 30*, 403–428.

Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the

experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology, 75* (2), 561–574.

De Groot, M. H., De Keijser, J., & Neeleman, J. (2006). Grief shortly after suicide and natural death: A comparative study among spouses and first-degree relatives. *Suicide and Life-Threatening Behaviour, 36* (4), 418–431.

Feigelman, W., Jordan, J. R., & Gorman, B. S. (2009). Personal growth after a suicide loss: Cross-sectional findings suggest growth after loss may be associated with better mental health among survivors. *Journal of Death and Dying, 59* (3), 181–202.

Fielden, J. M. (2003). Grief as a transformative experience: Weaving through different lifeworlds after a loved one has completed suicide. *International Journal of Mental Health Nursing, 12*, 74–85.

Frankl, V. E. (1997). *Žmogus ieško prasmės... vis vien sakyti gyvenimui TAIP*. Logoterapijos santrauka. Vilnius: Katalikų pasaulis.

Freud, S. (1999). *Gedulas ir melancholija*. Anapus malonumo principo. Vilnius: Vyturys.

Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology, 19*, 31–65.

Ho, S. M. Y., Wing, C. K., & Yiu, J. (2008). The relationship between explanatory style and post-traumatic growth after bereavement in a non-clinical sample. *Death Studies*, 32, 461–478.

Holland, J. M., Currier, J. M., & Neimeyer, R. A. (2006). Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefit-finding. *Journal of Death and Dying*, 53 (3), 175–191.

Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2010). An examination of stage theory of grief among individuals bereaved by natural and violent causes: A meaning-oriented contribution. *Journal of Death and Dying*, 61 (2), 103–120.

Horowitz, M. J. (2001). Stress response syndromes: Personality styles and intervention (4<sup>th</sup> edition). Northvale, New Jersey: Jason Aronson Inc.

Keesee, N. J., Currier, J. M., & Neimeyer, R. (2008). Predictors of grief following the death of one's child: The contribution of finding meaning. *Journal of Clinical Psychology*, 64 (10), 1145–1163.

Kubler-Ross, E. (2001). *Apie mirtį ir mirimą: pašnekėsiai su mirtiniais ligoniais*. Vilnius: Katalikų pasaulis.

Lichtenthal, W. G., Currier, J. M., Neimeyer, R. A., & Keesee, N. J. (2010). Sense and significance: A mixed methods examination of meaning making after the loss of one's child. *Journal of Clinical Psychology*, 66 (7), 791–812.

Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2005). Getting unstuck: The roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death Studies*, 29, 435–445.

Neimeyer, R. A. (2005). Complicated grief and the quest for meaning: A constructivist contribution. *Journal of Death and Dying*, 52 (1), 37–52.

Neimeyer, R. A. (2006). Complicated grief and the reconstruction of meaning: Conceptual and empirical contributions to a cognitive-constructivist model. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13 (2), 141–145.

Neimeyer, R. A., Baldwin, S. A., & Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death Studies*, 30, 715–738.

Neimeyer, R. A. (2002). Traumatic loss and the reconstruction of meaning. *Journal of Palliative Medicine*, 5 (6), 935–942.

Park, C. L. (2008). Testing the meaning making model of coping with loss. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27 (9), 970–994.

Steffen, E., & Coyle, A. (2011). Sense of presence experiences and meaning – making in bereavement: A qualitative analysis. *Death Studies*, 35, 579–609.

Stroebe, W., & Stroebe, M. S. (1987). Bereavement and health: The psychological and physical consequences of partner loss. Cambridge: Cambridge University Press.

Stroebe, W., & Stroebe, M. (1991). Does 'grief work' work? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 479–482.

Thompson, N., & Walsh, M. (2010). The existential basis of trauma. *Journal of Social Work Practice*, 24 (4), 377–389.

White, M., & Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. JAV: W.W. Norton and Company.

Wortmann, J. H., & Park, C. L. (2009). Religion / spirituality and change in meaning after bereavement: Qualitative evidence for the meaning making model. *Journal of Loss and Trauma*, 14, 17–34.

## PROBLEMS OF ANALYSING QUEST OR RECONSTRUCTION OF MEANING AFTER TRAUMATIC LOSS

### Vaiva Klimaitė

#### S u m m a r y

In the literature on grief and loss, it is noticed that the quest or the reconstruction of meaning after a traumatic loss of significant others has a crucial impact on successful coping with this traumatic experience. Many researches prove that traumatic loss strongly shatters the system of meaning of a trauma survivor, and thus it becomes harder to integrate this experience into the self structures or personal memory. This relation between quest or the reconstruction of

meaning and difficulties to cope with traumatic loss is a multidimensional process. Authors investigating it frequently get quite controversial results. However, it is necessary to combine and compare studies made in this field and to summarize the knowledge of quest or reconstruction of meaning having or not an impact on coping with traumatic loss. There, several problematic aspects emerge. One of the basic ones is that there are some attempts to generalize the process

of grief after traumatic and other very different losses and the role of quest or reconstruction of meaning in this process. The problems may arise because different researchers have different attitudes and theoretical approaches to the meaning as such, use different concepts and definitions, e.g., if the concept *finding meaning* and *quest of meaning* means the same; regarding the problem of definitions, authors chose too distinct methods in their studies. During the last twenty years when attention to the quest or reconstruction of meaning after a traumatic loss is under investigation, there are quite a lot of results found,

a huge variety of knowledge in this field; thus, it is needed to be able to generalize it. A more clear view to the quest or the reconstruction of meaning after a traumatic loss is important not only to scientists but also to practitioners dealing with people surviving a traumatic loss of significant others as well. In this article, the main trends of researching the quest or reconstruction of meaning after a traumatic loss and the difficulties in comparing and generalizing the results of these different studies are discussed.

**Key words:** grief, meaning reconstruction, finding meaning, meaning-making, traumatic loss.

*Įteikta 2013 09 18*