Alkoholikų suaugusių vaikų tarpasmeninio įskaudinio įveika: atleidimo ir įveikos strategijų sąsajos

Eglė SABAITYTĖ
Mykolo Romerio universitetas

Santrauka. Atleidimas – kognityvi įveikos strategija, keičianti mintis, jausmus, elgesį. Suaugę alkoholikų vaikai vaikystėje buvo skaudinami pačių artimiausių žmonių. Buvo daroma prielaida, kad šių žmonių patirtis gali būti reikšminga analizuojant atleidimą kaip įveikos strategiją. **Tyrimo tikslas** – ištirti alkoholikų suaugusių vaikų atleidimo sąsajas su tarpasmeniniu įskaudinimu ir įveikos strategijomis. **Metodika.** Tyrime dalyvavo 41 respondentas. Metodai: atleidimo inventorių (Gordon & Baucom, 2003); Gyvenimo įvykių įvertinimo skalę (Ferguson et al., 1999); įveikos klausimynas (Carver & Scheier, 1989). **Rezultatai.** Dorodamiesi su tarpasmeniniu įskaudinimu, suaugę alkoholikų vaikai (SAV) daugiausia naudojo emocinę išveiką, socialinę emocinę paramą, priėmimą. Mažiausiai SAV naudojo neigimą, humorą, alkoholį, narkotines medžiagas. Kuo labiau SAV po patirto įskaudinio suvokė grėsmę ir praradimą, tuo labiau buvo išreikštas bejėgiškumas, atsitraukimas nuo skriaudikų. Didėjant socialinei paramai, mažėjo SAV bejėgiškumas, didėjo supratimas apie patirtą įskaudinimą. **Išvados.** Atleidimo procese, dorodamiesi su tarpasmeniniu įskaudinimu, SAV daugiausia taikė į emocijas orientuotas įveikos strategijas, mažiausiai – neigimą, humorą, psichotropines medžiagas.

Pagrindiniai žodžiai. Atleidimas, tarpasmeninis įskaudinimas, įveika, suaugę alkoholikų vaikai.

Įvadas

Suaugę alkoholikų vaikai (SAV) vaikystėje buvo skaudinami artimiausių žmonių. Pasikartojantys trauminiai patyrimai vaikystėje deformuoja asmenybę (Herman, 2006) ir turi neigiamų padarinių tolesniam gyvenimui. Neretai tai gali pasireikšti įkyriais pasikartojančiais stresinio įvykio išgyvenimais prisiminimuose (reminiscencijomis). Vienas būdų, padedančių įveikti vaikystės traumas, yra ilgalaikė psichoterapija, kitas – SAV savitarpio pagalbos grupės. Šiame straipsnyje analizuojamas alternatyvus būdas – atleidimas. Atleidimas, kaip kognityvi įveikos strategija, keičianti mintis, jausmus ir elgesį, pamažu gali susilpninti asociacinius ryšius, jungiančius kognityvias schemas, ir patirtas įskaudinimas laikui bėgant gali tapti vis mažiau emociškai intensyvus.

Larsen (1982) (cituojuama pagal, Osterndorf, Enright, Holter, & Klatt, 2011) buvo vienas iš pirmųjų autorių, analizavusių SAV patiriamus sunkumus. Po daugiau nei dešimt metų Lewchanin ir Sweeney (1997) atskleidė, kad SAV gedi dėl vaikystėje patirtų praradimų. Anot minėtų mokslininkų, alkoholikų tėvų turėjimas lemia skurdžią vaikystę, poreikių nepatenkinimą ir trikdo sveiką vaikų raidą. Tai reikštų, kad SAV gedi ir dėl to, ką patyrė alkoholikų tėvų šeimoje, ir dėl to, ko, esant tokioms aplinkybėms, negalėjo turėti. Nustatyta, kad SAV, palyginti su kontroline grupe, pasižymėjo didesniais depresijos, nerimo, pykčio rodikliais (Klostermann et al., 2011), savęs nuvertinimu, savikritiškumu (Rangarajan, 2008), žemesniu išorinės ir vidinės kontrolės lokusu, skurdžiais tarpasmeniniais santykiais (Hall & Webster, 2007). Klostermann ir kolegos (2011) nustatė, kad SAV būdingos šios įveikos strategijos: elgesio atitraukimas, emocijų išveika, neigimas, humoras ir alkoholio vartojimas. Minėti autoriai nustatė, kad SAV planavimas, pozityvus perinterpretavimas buvo teigiamai susiję su ne tokiais ryškiais depresijos simptomais, o psichinis atsiribojimas, emocijų išveika, neigimas, elgesio atitraukimas, alkoholio vartojimas ir aktyvių veiklų slopinimas buvo teigiamai susiję su didesniais depresijos simptomų rodikliais. Taigi SAV trauminė vaikystės patirtis lemia tolesnio gyvenimo sunkumus, kuriuos įveikia mažiau adaptyviomis strategijomis.

Atleidimas yra ilgas procesas, kuris keičia elgesį, mintis, jausmus ir tarpasmeninius santykius (Kearns & Fincham, 2004). Atleidimas nėra slopinimas. Slopinimas susijęs su pykčio ir keršto jausmų ignoravimu (Wilkowski, Robinson, & Troop-Gordon, 2010), o atleidimas įtraukia vidinę motyvaciją (McCullough, Fincham, & Tsang, 2003), transformuoja jausmus, kuriuos sukelia mintys apie skriaudiką (Cioni, 2007). Atleidimas pagerina psichinę ir fizinę sveikatą (Miley & Spinella, 2006), sumažina neigiamas emocijas (Williamson & Gonzales, 2007) ir padidina subjektyvią gerovę (Pronk, Karremans, Vermulst, & Wigholdus, 2010). Įskaudinto asmens reakcija į skriaudą yra tokia pati, kaip ir kitus stresinius įvykius, taigi žmonės taiko panašias strategijas dorodamiesi su įskaudinimu (Pronk et al., 2010). Stresinio įvykio įvertinimą sudaro pirminis ir antrinis įvertinimai. Praradimo pirminį įvertinimą Lazarus ir Folkman (1984) apibrėžia kaip orumo netekimą; mylimo žmogaus praradimą. Šis įvertinimas susijęs su kančia ir liūdesiu. Grėsmės pirminis įvertinimas yra praradimas, kuris dar nenuitiko, bet yra numatomas ateityje. Šis

¹ Kontaktinis asmuo: Eglė Sabaitytė, Mykolo Romerio universitetas, Ateities g. 20, 08303 Vilnius, Lietuva. El. paštas: egle.sabaityte@gmail.com

įvertinimas susijęs su nerimu. Iššūkio pirminis įvertinimas yra potencialus laimėjimas. Šis įvertinimas susijęs su maloniomis emocijomis, nors ir patiriami sunkumai (Lazarus & Folkman, 1984).

Egan ir Todorov (2009) atleidimą apibrėžia kaip įveikos procesą. Įveika sudaro struktūrą, kuri padeda suprasti elgesio, kognicijų ir emocijų veikimo procesą, į kurį žmonės įsitraukia atleidimo metu. Konstam, Holmes ir Levine (2003) nustatė, kad atleidimas teigiamai susijęs su emocine įveika. Maltby, Macaskill ir Gillett (2007) atrado, kad vyrų grupėje atleidimas neigiamai susijęs su emocine įveika, o moterų grupėje – teigiamai susijęs su emocine įveika ir priėmimu bei neigiamai susijęs su vengimu. Desrosiers ir Miller (2007) atskleidė, kad atleidimas susijęs su mažesne depresijos simptomatika. Gordon ir Baucom (2003) teigia, kad reikšmingų įskaudinimų atleidimas yra susijęs su atsigavimu po patirto trauminio įvykio. Autoriai sukūrė atleidimo modelį, kurį susiejo su Horowitz (1985) traumos modeliu. Traumos modelį sudaro trys fazės: poveikio, įprasminimo ir atsigavimo (Horowitz, cituojama pagal Gordon & Baucom, 2003). Traumos modelio fazės yra tokios pat kaip atleidimo modelio stadijos. Pirmoje atleidimo stadijoje, kai žmogus pradeda suprasti įskaudinimo poveikį sau ir tarpasmeniniams santykiams, intensyviai keičiasi mintys, emocijos ir elgesys. Ižestas žmogus jaučia bejėgiškumą, negali numatyti skriaudiko elgesio, praranda kontrolę, kerštauja (Gordon & Baucom, 2003). Antroje atleidimo stadijoje žmogus bando suprasti, kodėl jis buvo įskaudintas, kokie jausmai ir elgesys paskatino skriaudiką taip pasielgti. Didėjant supratimui, mažėja bejėgiškumas, didėja saugumas, gebėjimas kontroliuoti savo gyvenimą. Trečioje atleidimo stadijoje įskaudintas asmuo gali kontroliuoti savo gyvenimą, pripažįsta, kad skriaudiko baudymas sukelia jam pačiam sunkumų gyventi toliau, taigi jis jaučia įžeidėjui mažiau neigatyvių jausmų, o tai yra sąlygota padidėjusio supratimo ir sumažėjusio pykčio. Strelan ir Wojtysiak (2009) teigia, kad, dorodamiesi su įskaudinimu, žmonės taiko į emocijas ir į problemos sprendimą orientuotas įveikos strategijas. Anot autorių, emocinė įveika pasireiškia anksčiau nei į problemos sprendimą orientuota įveika. Į problemos sprendimą orientuota įveika atsiranda vidurinėje ir trečioje atleidimo proceso stadijose. Taigi atleidimas yra ilgas procesas, kurį sudaro trys stadijos, pirminis įvertinimas ir įveikos strategijos.

Tyrimo tikslas – ištirti alkoholikų suaugusių vaikų atleidimo sąsajas su tarpasmeniniu įskaudinimu ir įveikos strategijomis. Tikslui pasiekti keliama uždaviniai: 1) Įvertinti atleidimą, tarpasmeninio įskaudinimo įvertinimą ir įveikos strategijas. 2) Ištirti atleidimo ryšius su tarpasmeninio įskaudinimo įvertinimu ir įveikos strategijomis.

1. Metodika

1.1. Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyviai – suaugę alkoholikų vaikai (33 moterys ir 8 vyrai). Anketos buvo pildomos internetu, tai galėjo lemti imties dydį ir nevienodą vyrų ir moterų skaičių. Anketos nuoroda buvo nusiųsta SAV tinklalapyje <http://suaugęalkoholikuvaiikai.blogspot.com/> nurodytais el. pašto adresais, prašant persiųsti anketos nuorodą SAV draugijos nariams. Respondentų buvo prašoma persiųsti anketos nuorodą savo pažįstamiems, kurie priklauso SAV grupei ir galėtų dalyvauti apklausoje. Anketos pirmame puslapyje tyrimo dalyviai buvo supažindinti su tyrimo tikslais ir etika. Saugant dalyvių anonimiškumą, nebuvo prašoma pateikti juos identifikuojančios informacijos. Išlaikant duomenų konfidencialumą, jie naudojami tik bendroms išvadoms daryti. Duomenys buvo renkami 2013 m. sausį–balandį. Respondentų amžiaus vidurkis – 35 m. ($SD = 10,22$). 29 respondentai turėjo aukštąjį išsimokslinimą. 20 respondentų priklausė suaugusių alkoholikų vaikų (SAV) ir / ar Anoniminių alkoholikų (AA), AL-ANON draugijoms ir lankė susirinkimus, 21 respondentas nepriklausė jokioms draugijoms.

1.2. Tyrime naudoti instrumentai

Gordon ir Baucom atleidimo inventorių (Gordon & Baucom, 2003). Metodika išversta į lietuvių kalbą straipsnio autorės, galutinė redakcija peržiūrėta doc. dr. R. Bieliauskaitės. Inventorių sudarytas iš dviejų dalių. Pirmoje dalyje respondentų prašoma prisiminti ir trumpai aprašyti neseniai patirtą įskaudinimą ir kaip jį įveikė (šis įskaudinimas buvo vertinamas ir kitomis tyrime taikomomis metodikomis). Antrą dalį sudaro trys subskalės, atitinkančios atleidimo procesą, iš viso yra 23 teiginiai, atspindintys elgesio, kognityvius ir emocinius aspektus. Teiginiai vertinami Likerto tipo skale nuo 1 (beveik niekada) iki 5 (beveik visada). Tas pats teiginys vertinamas du kartus pagal tai, kokios mintys, jausmai ir elgesys buvo: a) praeityje, b) dabar. Atlikta inventoriaus tiriamoji faktorinė analizė: KMO testas 0,49, Bartlett'o sferiškumo testas $p < 0,05$, faktorių paaiškinama duomenų sklaida nuo 16,95 iki 19,85 %. Inventoriaus subskalių Cronbacho alfa nuo 0,50 iki 0,67.

Gyvenimo įvykių įvertinimo skalė (Ferguson, Matthews, & Cox, 1999). Metodika išversta į lietuvių kalbą straipsnio autorės, galutinė redakcija peržiūrėta doc. dr. R. Bieliauskaitės. Skalę sudaro 16 būdvardžių, kuriais vertinamas stresinis įvykis (šiam tyrime stresiniu įvykiu laikomas patirtas tarpasmeninis įskaudinimas). Būdvardžiai suskirstyti į tris dimensijas: iššūkio, grėsmės ir praradimo. Tas pats būdvardis vertinamas du kartus (praeityje, dabar) pagal jausmo intensyvumą. Būdvardžiai vertinami Likerto tipo skale nuo 1 (tikrai ne) iki 5 (tikrai taip). Balai susumuojami atskirų subskalių. Didesni suminiai atskirų subskalių balai rodo aukštesnius grėsmės, praradimo ir iššūkio lygius. Atlikta skalės tiriamoji faktorinė analizė nepatvirtino skalės struktūros: ištraukti du faktoriai, būdvardžių svoriai nuo 0,01 iki 0,67 (iššūkio subskalės būdvardžių svoriai nuo 0,03 iki 0,19). Pašalinus

iššūkio subskalės būdvardžius ir pakartotinai atlikus faktoriinę analizę, KMO testas 0,88, Bartletto sferiškumo testas $p < 0,05$, faktorių paaiškinama duomenų sklaida nuo 47,16 iki 51,78 %. Skalės subskalių Cronbacho alfa nuo 0,40 (iššūkio subskale, kuri dėl mažo patikimumo nebus interpretuojama) iki 0,80.

Įveikos klausimynas (Carver & Scheier, 1989). Metodika išversta į lietuvių kalbą straipsnio autorės, galutinė redakcija peržiūrėta doc. dr. R. Bieliauskaitės. Klausimyną sudaro 15 subskalių, kiekvienoje jų yra po 4 teiginius. Įveikos strategijos matuoja, kaip tyrimo dalyvis susidorojo su patirtu įskaudiniu. Teiginiai vertinami Likerto tipo skale nuo 1 (beveik niekada) iki 5 (beveik visada). Balai susumuojami atskirų subskalių. Į problemos sprendimą orientuota įveika: aktyvi įveika, planavimas, konkurencinių veiklų slopinimas, susilaikymas, instrumentinė socialinė parama. Į emocijas orientuota įveika: socialinė emocinė parama, pozityvus perinterpretavimas, priėmimas, neigimas, religinė įveika. Mažiau naudingos įveikos: emocinė išveika, elgesio atitraukimas, psichinis atitraukimas. Papildomos įveikos: humoras, alkoholio ir narkotikų vartojimas. Atlikta klausimyno tiriamoji faktoriinė analizė: KMO testas 0,55, Bartletto sferiškumo testas $p < 0,05$, faktorių paaiškinama duomenų sklaida nuo 27,54 iki 32,22 %. Klausimyno subskalių Cronbacho alpha nuo 0,60 iki 0,80.

1.3. Tyrimo eiga

Tyrimo duomenų statistinė analizė atlikta SPSS 17.0 programa. Duomenims analizuoti taikyti neparametriniai statistiniai kriterijai: Shapiro ir Wilko testas duomenų normalumui tikrinti; Friedmano kriterijus kelioms nepriklausomoms imtims palyginti; Spearmano koreliacijos koeficientas. Skalių patikimumui ir validumui įvertinti taikyta tiriamoji faktoriinė analizė ir skaičiuotos Cronbacho alfos.

2. Rezultatai

Siekiant ištirti SAV atleidimą atskirose atleidimo stadijose bei tarpasmeninio įskaudinio įvertinimą, buvo apskaičiuoti atleidimo inventoriaus atskirų stadijų bei tarpasmeninio įskaudinio įvertinimo subskalių (praradimo, grėsmės, iššūkio) vidurkiai. Išanalizavus tyrimo duomenis paaiškėjo, kad pirmoje atleidimo proceso (poveikio) stadijoje atleidimo lygis yra žemiausias ($M = 41,02$, $SD = 8,19$), o antroje ($M = 49,41$, $SD = 7,25$) ir trečioje ($M = 48,78$, $SD = 7,58$) stadijose atleidimo lygis yra panašus. Gyvenimo įvykių įvertinimo skalėje didžiausias yra grėsmės subskalės vidurkis ($M = 35,27$, $SD = 7,39$), mažiausias – praradimo subskalės ($M = 25,02$, $SD = 4,30$). Iššūkio subskalės ($M = 29,20$, $SD = 4,39$) rezultatai yra pateikiami, tačiau dėl mažo patikimumo nebus interpretuojami. Siekiant nustatyti SAV daugiausia taikytas tarpasmeninio įskaudinio įveikos strategijas, buvo apskaičiuoti įveikos klausimyno skalių vidurkiai. Tyrimo duomenys atskleidė, kad įveikos inventoriuje didžiausi vidurkiai yra emocinės išveikos ($M = 13,10$, $SD = 3,19$), socialinės emocinės paramos ($M = 12,61$, $SD = 4,21$) ir priėmimo ($M = 12,95$, $SD = 3,87$) skalių, mažiausi – humoro ($M = 6,61$, $SD = 3,38$), neigimo ($M = 8,61$, $SD = 3,13$), alkoholio ir narkotikų vartojimo ($M = 7,36$, $SD = 5,24$) skalių. Visų klausimynų vidurkiai palyginti neparametriniu Friedmano kriterijumi, kuris parodė, jog vidurkiai reikšmingai skiriasi ($p < 0,05$).

Siekiant atskleisti tarpasmeninio įskaudinio įvertinimo ir atleidimo sąsajas, apskaičiuotos koreliacijos. Nustatyti statistškai reikšmingi teigiami ryšiai tarp atleidimo pirmos stadijos bei grėsmės ($\rho = 0,47$, $p < 0,01$) ir praradimo ($\rho = 0,52$, $p < 0,01$) įvertinimų. Tarp trečios atleidimo stadijos bei grėsmės ($\rho = -0,47$, $p < 0,01$) ir praradimo ($\rho = -0,73$, $p < 0,01$) įvertinimų nustatyti statistškai reikšmingi neigiami ryšiai. Tai reiškia, kad, didėjant grėsmės ir praradimo įvertinimams, stiprėjo pirmos atleidimo stadijos procesai. Neigiama koreliacija rodo, kad, silpnėjant grėsmės ir praradimo įvertinimams, stiprėjo trečios atleidimo stadijos procesai.

Analizuojant atleidimo ir įveikos ryšius, nustatyti statistškai reikšmingi teigiami ryšiai tarp pozityvaus perinterpretavimo ir antros ($\rho = 0,34$, $p < 0,05$) bei trečios ($\rho = 0,51$, $p < 0,01$) atleidimo stadijų, taip pat tarp atleidimo antros stadijos ir instrumentinės socialinės paramos ($\rho = 0,37$, $p < 0,05$) ir socialinės emocinės paramos ($\rho = 0,33$, $p < 0,05$). Tyrimas parodė reikšmingus ryšius tarp atleidimo pirmos stadijos ir religinės įveikos ($\rho = 0,33$, $p < 0,05$). Tai reiškia, kad respondentai, patyrę tarpasmeninį įskaudinimą, buvo linkę siekti Dievo pagalbos.

3. Rezultatų aptarimas

Alkoholikų vaikai užaugo disfunkcinėse šeimose ir turi traumuojančią vaikystės patirtį, kuri daro įtaką jų dabartiniam gyvenimui. Tyrimas atskleidė, kad SAV tarpasmeninio įskaudinio įveika trunka ilgai, nes skaudinimas prasidėjo ankstyvojoje ar vidurinėje vaikystėje ir truko ilgą laiką. Tai reikštų, kad SAV gali tecti visą gyvenimą stengtis įveikti tarpasmeninio įskaudinio sukeltus ir vis dar keliamus padarinius. Taigi atleidimas, kaip atskira įveikos strategija, besireiškianti kartu su kitomis įveikos strategijomis, taip pat gali trukti visą gyvenimą. Tyrimas atskleidė, kad atleidimo pirmoje stadijoje yra žemiausias atleidimo lygis, o antroje ir trečioje stadijose atleidimo lygis yra panašus. Tai reikštų, kad SAV dar nėra visiškai įveikę tarpasmeninio įskaudinio. Remiantis Gordon ir Baucom (2003) atleidimo samprata, galima manyti, kad SAV tyrimo metu siekė suprasti ir įsisąmoninti tarpasmeninio įskaudinio ir skriaudikų elgesio priežastis, t. y. keitė atribucijas apie patirtą skaudinimą, save ir skriaudikus, bandė atgauti minčių ir emocijų kontrolę. Jiems galėjo būti padidėjęs kontrolės ir atsakomybės už savo

gyvenimą prisiėmimas, sumažėjęs bejėgiškumo ir nesaugumo jausmas, noras keršyti ar kaip kitaip nubausti savo skriaudikus, siekiant taip apsaugoti save.

Tyrimas parodė, kad SAV labiau linkę įskaudinimą vertinti kaip keliantį grėsmę dabartiniams ir / ar būsimiems santykiams ateityje su juos įskaudinusiais asmenimis, nei įvertinti įskaudinimą kaip reikšmingų santykių ir / ar artimų žmonių praradimą. Kai įskaudina artimiausi žmonės, kyla pykčio, liūdesio jausmai, noras atsitraukti, konfliktuoti ir keršyti, tačiau retai kyla noras nutraukti tarpasmeninius santykius. Remiantis Lazarus ir Folkman (1984) grėsmės ir praradimo pirminių įvertinimų samprata, galima manyti, kad tyrimo metu respondentai juos įskaudinusius asmenis suvokė kaip mažiau keliančius liūdesį ir kančią nei tuo metu, kai jie buvo įskaudinti, bet jautėsi nesaugūs dėl galimo įskaudinimo ateityje. Ferguson su kolegomis (1999) teigia, kad nuoskaudas sukėlusius įvykių asmenis linkę įvertinti kaip priešiškus, keliančius liūdesį ir nerimą. Taigi tyrimo rezultatai rodo, kad SAV santykius suvokė kaip keliančius nerimą ir dėl gebėjimo numatyti (planuoti) ateitį, tikėtina, galėjo išgyventi išankstinį sielvartą, jausti baimę dėl tarpasmeninio įskaudinimo ateityje.

Dorodamiesi su tarpasmeniniu įskaudiniu SAV buvo linkę taikyti emocinę išveiką, socialinę emocinę paramą ir priėmimą. Šie rezultatai patvirtina Berkowitz ir Perkins (1998) tyrimo rezultatus, kad SAV būdinga priklausomybė nuo kitų, socialinės paramos siekimas. SAV mažiausiai buvo linkę naudoti neigimą, humorą bei alkoholį ir narkotines medžiagas. Manoma, kad mažai kontroliuojamose situacijose į emocijas orientuota įveika yra efektyvesnė, nes, kaip teigia Terry ir Hynes (cituojuama pagal Maltby et al., 2007), leidžia išreikšti susikaupusius neigiamus jausmus.

Nustatyti teigiami ryšiai tarp atleidimo pirmos stadijos ir grėsmės bei praradimo ir neigiami ryšiai tarp atleidimo trečios stadijos ir grėsmės bei praradimo. Remiantis Gordon ir Baucom (2003) atleidimo samprata bei Lazarus ir Folkman (1984) pirminio įvertinimo samprata galima manyti, kad kuo labiau SAV situacijas po patirto įskaudinimo suvokė kaip keliančias praradimą ir grėsmę, tuo labiau buvo išreikšti pirmos atleidimo stadijos procesai: bejėgiškumo jausmas, negebėjimas kontroliuoti situacijų, didesnis polinkis atsitraukti nuo skriaudikų, rinkti informaciją apie tarpasmeninį įskaudinimą, skriaudikų elgesį. Ir atvirkščiai, silpnėjant pykčiui, didėjant supratimui apie patirtą įskaudinimą, skriaudikų elgesio priežastis, stiprėjant savo gyvenimo kontrolės jausmui, t. y. stiprėjant trečios atleidimo stadijos procesams, silpnėjo kančios, liūdesio, priešiško ir nerimo jausmai.

Šiame tyrime nustatyti teigiami ryšiai tarp atleidimo antros stadijos ir socialinės instrumentinės paramos ir pozityvaus perinterpretavimo. Tai reiškia, remiantis Gordon ir Baucom (2003) atleidimo samprata, kad kuo dažniau SAV bendraudavo su kitais žmonėmis, klausydavo jų patarimų ir mokėsi iš jų patirties, kalbėdavo apie savo jausmus, pozityviai perinterpretuodavo patyrimą, tuo labiau mažėjo bejėgiškumas, didėjo saugumo, savo gyvenimo kontrolės jausmas, supratimas apie skriaudikų elgesio priežastis. Šie rezultatai papildė Strelan ir Wojtysiak (2009) tyrimo rezultatus.

Aptiktas pozityvus ryšys tarp pirmos atleidimo stadijos ir religinės įveikos. Šis rezultatas papildė Williamson ir Gonzales (2007) tyrimo rezultatus, kad religinių vertybių aktualinimas skatina susitaikyti su skriaudikais. Tarp antros atleidimo stadijos ir religinės įveikos šio ryšio nebuvo. Tai reiškia, kad SAV, suvokę įskaudinimo poveikį, siekė Dievo pagalbos, o atgaudami minčių, jausmų ir elgesio kontrolę, Dievo pagalbos nebesiekė.

Atliktame tyrime visos įveikos strategijos, išskyrus pozityvų perinterpretavimą, buvo susijusios tik su antra atleidimo stadija, nors buvo tikėtasi sąsajų su abiem atleidimo stadijomis. Tai galėtų reikšti, kad SAV dar nebuvo įveikę tarpasmeninių įskaudinimų. Manoma, kad tyrimo metu SAV buvo įveikos procese, „perdirbinėjo“ ir siekė įprasmiti tarpasmeninius įskaudinimus, kurie yra trauminiai patyrimai ir reikalauja ilgo įveikos laiko ir sunkaus psichologinio darbo.

Buvo tikėtasi atrasti sąsajų tarp atleidimo antros ir / ar trečios stadijų bei aktyvios įveikos ir planavimo, tačiau visoje imtyje šių sąsajų nebuvo. Tokius rezultatus galima aiškinti tuo, kad, susidorojant su vaikystėje patirtu ilgalaikiu skaudinimu, kognityvių įveikų nepakanka, nes asociaciniai ryšiai, jungiantys kognityvias patirto įskaudinimo schemas, yra labai tvirti, ir pačios kognityvios schemas buvo daug kartų patvirtintos. Taigi galima teigti, kad pradžioje yra efektyvesnė į emocijas orientuota įveika, leidžianti išreikšti beviltiškumą, pykčio ir bejėgiškumo jausmus. Tikėtina, kad išreikštos emocijos sumažintų psichinę įtampą ir schemas jungiantys asociaciniai ryšiai susilpnėtų, būtų mažiau patvarūs, tuomet galėtų būti efektyvi ir aktyvi įveika. Strelan ir Wojtysiak (2009) teigia, kad aktyvūs veiksmai, gebėjimas planuoti, kurti dorojimosi būdus randasi tada, kai įskaudinti asmenys nejaučia pykčio, bejėgiškumo, geba patys kontroliuoti savo gyvenimą.

Išvados

Atleidimo procese suaugę alkoholikų vaikai, dorodamiesi su tarpasmeniniu įskaudiniu, daugiausia naudojo emocinę išveiką, socialinę emocinę paramą, priėmimą, mažiausiai – neigimą, humorą, alkoholį, narkotikus.

Kuo labiau suaugę alkoholikų vaikai situacijas po patirto įskaudinimo suvokė kaip keliančias praradimą ir grėsmę, tuo labiau buvo išreikštas bejėgiškumas, pyktis, negebėjimas kontroliuoti savo gyvenimo, atsitraukimas nuo skriaudikų. Ir, priešingai, silpnėjant grėsmės ir praradimo įvertinimams, silpnėjo pyktis, bejėgiškumas, stiprėjo savo gyvenimo kontrolės jausmas, supratimas apie skriaudikų elgesio priežastis.

Atleidimo procese, didėjant alkoholikų suaugusių vaikų pozityviam perinterpretavimui, socialinei instrumentinei, socialinei emocinei paramai, didėjo supratimas apie skriaudikų elgesio priežastis, mažėjo bejėgiškumo jausmas, didėjo saugumo jausmas, gebėjimas kontroliuoti savo gyvenimą.

Padėka

Nuoširdžiai dėkoju doc. dr. Rasai Bieliauskaitei už išverstą į lietuvių kalbą metodikų patikrinimą ir pateiktus siūlymus, kaip jas pakoreguoti. Taip pat dėkoju už visas konsultacijas, pasiūlytas idėjas ir įžvalgas atliekant tyrimą ir rengiant straipsnį.

Coping with Interpersonal Hurt: Interfaces Between Forgiveness and Coping Strategies in Adult Children of Alcoholics

Egle SABAITYTE

Mykolas Romeris University

Corresponding author: egle.sabaityte@gmail.com

Abstract. Forgiveness is a cognitive coping strategy. It changes thinking, feelings, and behavior. Adult children of alcoholics experienced lots of hurts in childhood from close people. There is the assumption that the experience of this people could be important in analyzing forgiveness as a coping strategy. **The aim** of this work is to test forgiveness relationships with the evaluation of interpersonal hurt and coping strategies of adult children of alcoholics. **Method.** In this study 41 respondents participated. There were used the Forgiveness Inventory (Gordon, Baucom, 2003), Appraisal of Life Events Scale (Ferguson et al., 1999), the Cope questionnaire (Carver, Scheier, 1989). **Results.** Adult children of alcoholics (ACOA) preferred social support, focus on and venting of emotions, acceptance, and they used denial, humor, substance use at least to cope with interpersonal hurts. If ACOA perceived situations as loss and threat after interpersonal hurts, they tended to be helpless and kept a distance from offenders. If the instrumental social support grew up, then helplessness declined, and ACOA realized more about transgressions on them and on the relationship. **Outcomes.** In the forgiveness process, ACOA used the most emotion-focused coping strategies, and they used the least of denial, humor, drug and alcohol to cope with interpersonal hurts. **Keywords.** Forgiveness, interpersonal hurt, coping, adult children of alcoholics.

Literatūra

- Berkowitz, A., & Perkins, H. W. (1998). Personality characteristics of children of alcoholics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 206–209.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.
- Cioni, P. F. (2007). Forgiveness, cognitive restructuring and object transformation. *Journal of Religion & Health*, 46, 385–397.
- Desrosiers, A., & Miller, L. (2007). Relational spirituality and depression in adolescent girls. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 1021–1037.
- Egan, L. A., & Todorov, N. (2009). Forgiveness as a coping strategy to allow school students to deal with the effects of being bullied: Theoretical and empirical discussion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 198–222.
- Ferguson, E., Matthews, G., & Cox, T. (1999). The appraisal of life events (ALE) scale: Reliability and validity. *British Journal of Health Psychology*, 4, 97–116.
- Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from marital betrayal. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 179–199.
- Hall, C. W., & Webster, R. E. (2007). Multiple stressors and adjustment among adult children of alcoholics. *Addiction Research & Theory*, 15, 425–434.
- Herman, J. L. (2006). *Trauma ir išgyjimas*. Vilnius: Vaga.
- Kearns, J. N., & Fincham, F. D. (2004). A prototype analysis of forgiveness. *Personality and Social Psychology*, 30, 838–855.
- Klostermann, K., Chen, R., Kelley, M. L., Schroeder, V. M., Braitman, A. L., & Mignone, T. (2011). Coping behavior and depressive symptoms in adult children of alcoholics. *Substance Use & Misuse*, 46, 1162–1168.
- Konstam, V., Holmes, W., & Levine, B. (2003). Empathy, selfism, and coping as elements of the psychology of forgiveness: A preliminary study. *Counseling & Values*, 47, 172–184.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lewchanin, S., & Sweeney, S. A. (1997) Developmental approach to the group treatment of adult children of alcoholics. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 15, 51–62.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Gillett, R. (2007). The cognitive nature of forgiveness: Using cognitive strategies of primary appraisal and coping to describe the process of forgiving. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 555–566.

- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540–557.
- Miley, V. M., & Spinella, M. (2006). Correlations among measures of executive function and positive psychological attributes in college students. *Journal of General Psychology*, 133, 175–182.
- Pronk, T. M., Karremans, J. C., Vermulst, A. A. (A. A.?), & Wigboldus, D. H. J. (2010). What it takes to forgive: When and why executive functioning facilitates forgiveness. *Journal of Personality and Clinical Psychology*, 98, 119–131.
- Osterndorf, C. L., Enright, R. D., Holter, A. C., & Klatt, J. S. (2011). Treating adult children of alcoholics through forgiveness therapy. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 29, 274–292.
- Rangarajan, S. (2008). Mediators and moderators of parental alcoholism effects of offspring self-esteem. *Alcohol and Alcoholism*, 43, 481–491.
- Strelan, P., & Wojtysiak, N. (2009). Strategies for coping with interpersonal hurt: Preliminary evidence for the relationship between coping and forgiveness. *Counseling and Values*, 53, 97–112.
- Williamson, I., & Gonzales, M. H. (2007). The subjective experience of forgiveness: Positive construals of the forgiveness experience. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 407–446.
- Wilkowski, B. M., Robinson, M. D., & Troop-Gordon, W. (2010). How does cognitive control reduce anger and aggression? The role of conflict monitoring and forgiveness processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 830–840.