

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra

Irma Skruibienė

Klinikinės psichologijos studijų programa
Magistro darbas

Politinės represijas patyrusiųjų potrauminis augimas

Darbo vadovas: dr. Evaldas Kazlauskas

Vilnius 2008

TURINYS

| | |
|--|-----------|
| SANTRAUKA | 3 |
| SUMMARY | 4 |
| PRATARMĖ | 5 |
| 1. ĮVADAS | 7 |
| 1.1. Potrauminio augimo (PTA) samprata | 7 |
| 1.1.1. Potrauminio augimo apibrėžimas | 7 |
| 1.1.2. Teigiami pokyčiai išgyvenus trauminį įvykį | 7 |
| 1.1.3. Potrauminio augimo įvertinimo galimybės | 10 |
| 1.2. Potrauminis augimas ir trauminė patirtis bei jos įveika | 12 |
| 1.2.1. Potrauminio augimo ir trauminės patirties sąsajos | 12 |
| 1.2.2. Potrauminio augimo ir politinių represijų sąsajos | 13 |
| 1.2.3. Potrauminio augimo ir trauminės patirties įveikos proceso sąsajos | 13 |
| 1.2.4. Potrauminio augimo ir trauminės patirties įveikos veiksnių sąsajos | 14 |
| 1.3. Potrauminis augimas ir psichikos sveikata | 17 |
| 1.4. Potrauminis augimas ir demografiniai faktoriai | 19 |
| 1.5. Tyrimo tikslai ir uždaviniai | 20 |
| 1.5.1. Tikslai | 20 |
| 1.5.2. Uždaviniai | 20 |
| 2. METODIKA | 21 |
| 2.1. Tyrimo dalyviai | 21 |
| 2.2. Įvertinimo būdai | 22 |
| 2.3. Duomenų apdorojimas | 23 |
| 3. REZULTATAI | 25 |
| 3.1. Kokybinės potrauminio augimo duomenų analizės rezultatai | 25 |
| 3.1.1. Pokyčiai savęs suvokime | 25 |
| 3.1.2. Pokyčiai tarpasmeniniuose santykiuose | 28 |
| 3.1.3. Pokyčiai gyvenimo filosofijoje | 29 |
| 3.1.4. Potrauminio augimo patyrimas skirtingose srityse: apibendrinti rezultatai | 31 |
| 3.2. Kiekybinės duomenų analizės rezultatai | 31 |
| 3.2.1. PTA ir trauminis patyrimas | 32 |
| 3.2.2. PTA ir traumos simptomai | 33 |
| 3.2.3. PTA ir įveikos veiksniai | 33 |
| 3.3. Kokybinių ir kiekybinių duomenų sąsajos | 34 |
| 3.3.1. PTA patyrimas ir trauminė patirtis | 34 |
| 3.3.2. PTA patyrimas ir įveikos veiksniai | 35 |
| 4. REZULTATŲ APTARIMAS | 36 |
| 4.1. Politines represijas išgyvenusių Lietuvos žmonių potrauminio augimo patyrimas | 36 |
| 4.2. Potrauminio augimo ir trauminės patirties sąsajos | 39 |
| 4.3. Potrauminio augimo ir traumos simptomų sąsajos | 40 |
| 4.4. Potrauminio augimo ir įveikos veiksnių sąsajos | 41 |
| 4.5. Potrauminio augimo ir demografinių faktorių sąsajos | 43 |
| 4.6. Tyrimo ribotumai bei pasiūlymai kitiems tyrimams | 44 |
| 5. IŠVADOS | 46 |
| LITERATŪRA | 47 |
| PRIEDAI | 52 |

POLITINES REPRESIJAS PATYRUSIŲJŲ POTRAUMINIS AUGIMAS

SANTRAUKA

Vis daugiau tyrimų patvirtina, kad sunkius trauminius įvykius išgyvenę asmenys šalia neigiamų trauminės patirties padarinių išvelgia ir teigiamų aspektų – patiria potrauminį augimą (PTA). Pirmieji potrauminio augimo (PTA) sąvoką pasiūlė Tedeschi ir Calhoun (1996). Potrauminis augimas suprantamas kaip teigiamas pokytis, kurį asmuo patiria po trauminio įvykio sukeltų sunkių išgyvenimų, ir yra siejamas su pastangomis įveikti trauminį įvykį ir jo sukeltą vidinę bei išorinę sumaištį. Potrauminio augimo metu įvyksta teigiami pokyčiai savęs suvokime, gyvenimo filosofijoje bei tarpasmeniniuose santykiuose. Šiame darbe analizuojamas politines represijas išgyvenusių Lietuvos žmonių potrauminio augimo patyrimas, taip pat tai, kaip šis patyrimas susijęs su traumine patirtimi, traumos simptomais bei įveikos veiksniais. Tyrimo dalyviai – 205 politines represijas išgyvenę asmenys: 1) *PTA grupė*: asmenys, kurie įvardino pozityvius politinių represijų padarinius bei pateikė kokybinius duomenis apie patirtus teigiamus pokyčius (N = 107); 2) *ne PTA grupė*: asmenys, kurie teigė, kad nepatyrė pozityvių pokyčių, susijusių su politinėmis represijomis (N = 98). Tyrime naudoti šie įvertinimo būdai: Harvardo traumos klausimyno (HTQ) lietuviško varianto pirma dalis (Mollica et al., 1992; liet. k. Gailienė, Kazlauskas, 2005); modifikuoto Traumos simptomų klausimyno (TSK-35) lietuviškas variantas (Gailienė, Kazlauskas, 2005); taip pat buvo pateikti klausimai: 1) apie politinių represijų patyrimą ir sunkumus, susijusius su grįžimu po represijų; 2) apie veiksnius, padėjusius įveikti represijų sunkumus; 3) apie tai, ar represijų metu išmokti sunkumų įveikos būdai buvo naudingi tolimesniame gyvenime ir kaip (Kazlauskas, 2006). Kokybiniai duomenys buvo analizuojami naudojant Teorinės teminės analizės metodą (Braun, Clarke, 2006). Nustatyta, kad politines represijas išgyvenusių Lietuvos žmonių potrauminio augimo patyrimas atitinka pagrindinius literatūroje aprašyto teorinio PTA modelio požymius, taip pat tai, kad represuoti asmenys kaip teigiamą pokytį dažniausiai įvardija sustiprėjusią asmenybę. Taip pat nustatyta, kad politines represijas patyrusių Lietuvos žmonių potrauminiui augimui būdingas sustiprėjęs patriotizmas, meilė Tėvynei ir laisvės branginimas bei sustiprėjęs tikėjimas ateitimi, mokėjimas neprarasti vilties. Nustatyta, kad potrauminio augimo patyrimą įvardinusių asmenų trauminė patirtis yra sunkesnė, bei tai, kad represuoti asmenys vienu metu gali patirti tiek neigiamus, tiek ir teigiamus traumos padarinius. Potrauminį augimą patiriantys represuoti asmenys įvardija daugiau veiksnų, padėjusių įveikti sunkumus represijų metu: jie dažniau mini viltį, dvasinę stiprybę, tikėjimą Dievu bei kita.

POSTTRAUMATIC GROWTH IN SURVIVORS OF POLITICAL REPRESSION

SUMMARY

There is a growing amount of studies that prove the fact that negative and positive outcomes of traumatic experience can exist in coherence. Positive outcomes are defined as posttraumatic growth (PTG). Tedeschi and Calhoun (1996) were the first to offer the concept of posttraumatic growth. Posttraumatic growth is defined as positive change that the individual experiences as a result of the struggle with a traumatic event and difficulties following it. Posttraumatic growth is reported in three major domains: change in the sense of self, change in philosophy of life and change in relationships with others. The aim of this study was to evaluate posttraumatic growth experience among political repression survivors in Lithuania and identify the relation between PTG and trauma symptoms, traumatic experience and the factors that helped to overcome traumatic experience. 205 survivors of political repression participated in the survey: 1) *PTG group*: the ones who reported positive outcomes of political repression and gave qualitative information about this experience (N = 107); 2) *non PTG group*: the ones who did not report positive changes related to political repression (N = 98). The methods used: The first part of the Harvard Trauma Questionnaire (HTQ-I), Lithuanian version (Mollica et al., 1992; Gailienė, Kazlauskas 2005); Lithuanian version of Trauma Symptom Checklist (TSC-35) (Gailienė, Kazlauskas, 2005); some questions were given: 1) about the traumatic experience of political repression and difficulties when returned home; 2) about the factors that helped to overcome difficult experience of repression; 3) about the positive aspects of traumatic experience of repression (Kazlauskas, 2006). Theoretical thematic analysis was used for analyzing the qualitative information (Braun, Clarke, 2006). The results revealed that experience of posttraumatic growth among political repression survivors in Lithuania corresponds to the theoretical model of PTG. It was also defined that personal strength is most commonly reported by political repression survivors. The results showed that two more aspects are common to PTG experience of political repression survivors: stronger patriotism, appreciation of homeland and freedom, and also a stronger believe in future and ability not to lose hope. It was also defined that posttraumatic growth is related to more intense traumatic experience, and that negative and positive outcomes of traumatic experience can exist in coherence. Those political repression survivors who report posttraumatic growth mention more factors that helped them to overcome difficult repression experience: they mention hope, spiritual strength, faith in God and other factors more often.

PRATARMĖ

Trauminiu patyrimu vadinamas toks įvykis, kuris staiga, netikėtai sukrečia žmogaus vidinį pasaulį ir pakerta esmines jo prielaidas, įsitikinimus, kad „pasaulis yra geranoriškas, prasmingas, aš esu vertingas“. Trauminėje situacijoje atsidūrusį žmogų apima didžiulė baimė ir nerimas, kad jis yra pažeidžiamas, kad tiek išorinis, tiek vidinis jo pasaulis yra gąsdinantis ir nesaugus (Janoff-Bulman, 1992). Trauminis patyrimas susijęs su grėsme gyvybei arba jos netekimu (Weisæth, 2004).

Būtent tokį skaudų ir sukrečiantį patyrimą išgyveno politines represijas patyrę Lietuvos žmonės sovietų ir nacių okupacijų metu. Dar daugiau: represuoti Lietuvos žmonės patyrė ilgalaikį, kelis dešimtmečius trukusį, traumavimą (Gailienė, Kazlauskas, 2004). Iš atliktų tyrimų (Gailienė, Kazlauskas, 2004; Kazlauskas, 2006) žinome, kad represijas patyrusių Lietuvos žmonių trauminiai padariniai yra labai sunkūs: represijos pakenkė daugumos sveikatai; daugumai jų būdingi potrauminio streso simptomai. Tačiau tuo pačiu, didžioji represuotų asmenų dalis (78%) nurodo, kad represijų metu išmokti sunkumų įveikos būdai buvo naudingi jų vėlesniame gyvenime (Gailienė, Kazlauskas, 2004; Kazlauskas, 2006). Tad represijas išgyvenusieji šalia neigiamų trauminės patirties padarinių išvelgia ir teigiamų aspektų.

Apie teigiamus kančios išgyvenimo padarinius kalbama jau senovės graikų, hebrajų, ankstyvųjų krikščionių raštuose, budizmo, induizmo, islamo religijų mokymuose (Calhoun, Tedeschi, 1999). Filosofinėje literatūroje, egzistencinėje ir humanistinėje psichoterapijoje vyrauja idėja apie tai, jog kančios padariniai gali būti naudingi (Joseph et al., 2005, 2005a). Egzistencinės psichoterapijos atstovas V. E. Frankl, turintis panašią patirtį, kaip ir represijas patyrę Lietuvos žmonės: išgyvenęs Aušvico koncentracijos stovykloje, savo knygoje „Žmogus ieško prasmės“ (1997) kalba apie tai, kad išvelgus prasmę kančioje galima išgyventi sunkiausius išbandymus. Pasak Frankl (1997, p. 67), „Jei gyvenimas apskritai turi prasmę, tai prasmę privalo turėti ir kančia“.

Nors apie pozityvius trauminės patirties padarinius žinoma jau seniai, ir dar 1906 m. vienas iš psichologijos mokslo pirmtakų W. James (1907) kvietė kurti pozityviają psichologiją (Pawelski, 2003), moksliskai ši sritis pradėta tyrinėti tik XX amžiaus pabaigoje. Šiuo metu gausiai daugėja tyrimų, kuriuose nagrinėjamas traumos įveikos procesas bei trauminės patirties pozityvūs padariniai. Tyrimuose dažnai minima potrauminio augimo (PTA) sąvoka, kurią pirmieji pasiūlė R. Tedeschi ir L. Calhoun (1996).

Potrauminis augimas vis intensyviau pradėtas tyrinėti ir politinių kalinių, karo veteranų, tremtinių ir pabėgėlių bei teroro atakas ar sprogimus išgyvenusiujų grupėse. Vis dažniau keliamas

klausimas, kaip traumos padarinių pozityvūs aspektai yra susiję su neigiamais trauminės patirties padariniais bei kitais su trauma susijusiais veiksniais. Tačiau Lietuvoje dar tik pradedama gilintis į pozityvius trauminės patirties aspektus (Kazlauskas et al., 2004; Šimėnaitė, 2006; Kazlauskas, 2006; Kazlauskas et al., 2007; Skruibienė, 2007).

Šio darbo tikslas yra įvertinti politines represijas išgyvenusių Lietuvos žmonių potrauminio augimo patyrimą bei ištirti, kaip politines represijas išgyvenusių asmenų potrauminis augimas yra susijęs su jų traumine patirtimi, traumos simptomais bei įveikos veiksniais.

1. ĮVADAS

1.1. Potrauminio augimo (PTA) samprata

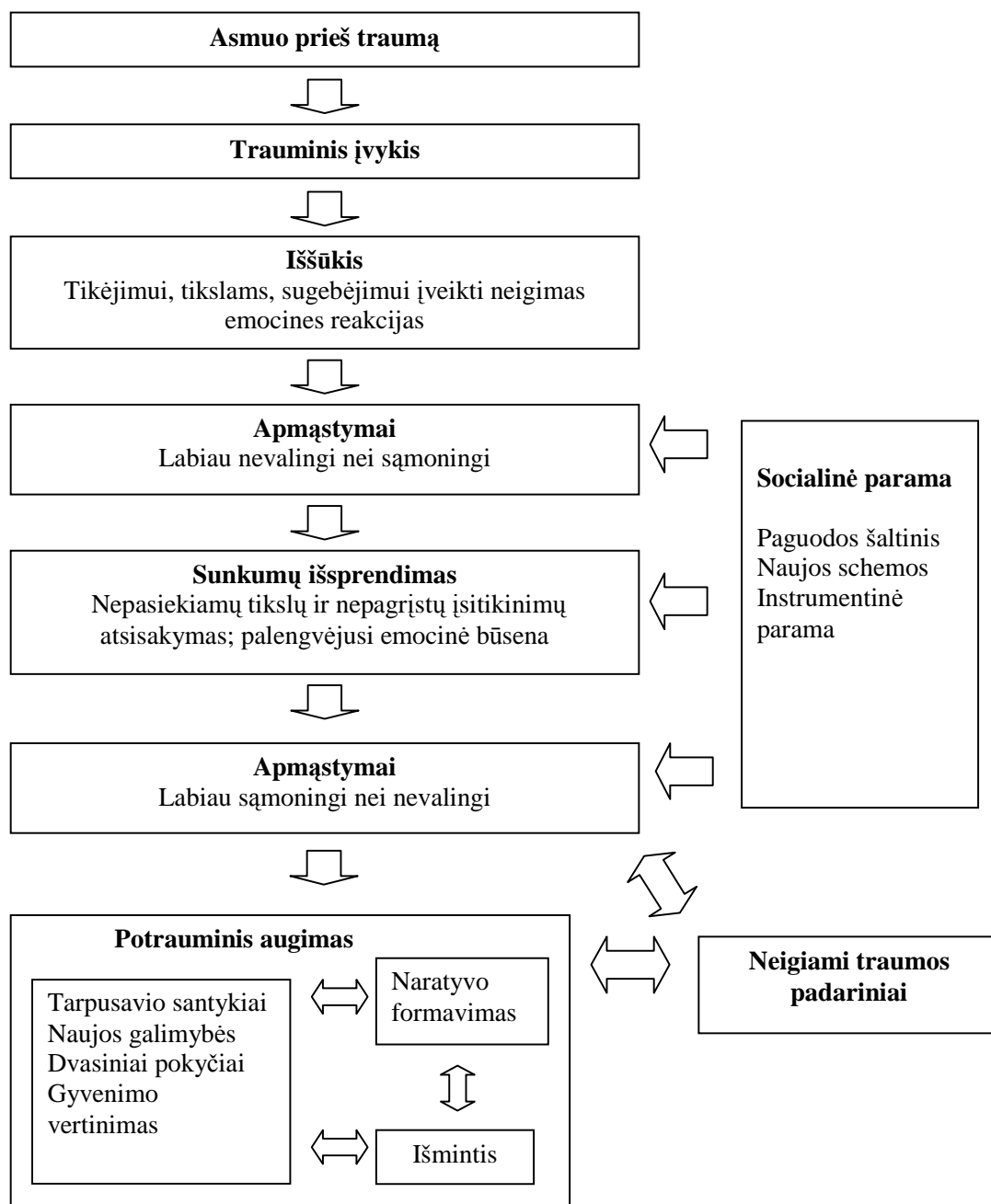
1.1.1. Potrauminio augimo apibrėžimas

Teigiamiems trauminio patyrimo padariniams apibūdinti vartojamos įvairios sąvokos: „su stresu susijęs augimas“ (*stress – related growth*), „klestėjimas“ (*thriving*), „suvokta nauda“ (*perceived benefits, perception of benefit*), „pozityvi adaptacija“, „pozityvus prisitaikymas“ (*positive adjustment, positive adaptation*), „pozityvus gyvenimo pokytis“ (*positive life change*), „nauda sau: išmoktos pamokos“ (*benefits to the Self: lessons learned*), (Janoff-Bulman, 1992; Linely, Joseph, 2004; Weinrib et al., 2006; Frazier, Kaler, 2006; Park, Helgeson, 2006). Bene dažniausiai vartojama ir plačiausiai aprašyta yra R. G. Tedeschi ir L. G. Calhoun (1996, 2004) sąvoka „potrauminis augimas“ (PTA) (*posttraumatic growth (PTG)*) (Zoellner, Maercker, 2006). Todėl šiame darbe nagrinėdami teigiamus trauminės patirties padarinius vartosime būtent „potrauminio augimo“ sąvoką ir labiausiai remsimės minėtų autorių aprašyta PTA teorija.

Tedeschi ir Calhoun (1996, 2004) potrauminį augimą apibūdina kaip teigiamą pokytį, kurį asmuo patiria po trauminio įvykio sukeltų sunkių išgyvenimų. Potrauminis augimas siejamas ne su pačiu trauminiu įvykiu, o su pastangomis įveikti jį ir jo sukeltą vidinę bei išorinę sumaištį (Calhoun, Tedeschi, 1998, 2004). Teigiamas pokytis įvyksta patyrusio trauminį įvykį žmogaus mąstyme, tame, kaip jis suvokia save ir jį supantį pasaulį (Joseph, Williams, 2005). Kiti autoriai teigiamą pokytį po traumos apibūdina labai panašiai (McMillen, Fisher, 1998; Linely, Joseph, 2004; Joseph et al., 2005). Potrauminio augimo procesą iliustruoja Calhoun ir Tedeschi (1998) sukurtas PTA modelis (1 pav.). Išsamiau šiame modelyje aprašomus procesus aptarsime kitose šio darbo dalyse.

1.1.2. Teigiami pokyčiai išgyvenus trauminį įvykį

Pasak Tedeschi ir Calhoun (1996), PTA pasireiškia pokyčiais trijose srityse: 1) savęs suvokime (*self – perception*), 2) gyvenimo filosofijoje (*life philosophy*), 3) tarpasmeniniuose santykiuose (*interpersonal relationships*). Kiti autoriai (Joseph et al., 2005; McMillen, Fisher, 1998) aprašo teigiamus pokyčius po traumos tose pačiose srityse. Svarbu paminėti tai, kad PTA yra daugiamatis procesas (Calhoun, Tedeschi, 1998): kai kurie asmenys gali jį patirti vienoje srityje, pvz., sustiprėja tarpusavio santykiai, kiti – kitoje, pvz., dvasiniai išgyvenimai tampa gilesni. Toliau apibūdiname po trauminio išgyvenimo patiriamus teigiamus pokyčius minėtose srityse.



1 pav. *Potrauminio augimo modelis (Calhoun, Tedeschi, 1998).*

Pokyčiai savęs suvokime. Vienas iš trauminio įvykio padarinių yra sustiprėjęs jausmas, kad pasaulis yra nesaugi vieta ir „tokiems kaip aš gali atsitikti kažkas blogo“ (Janoff-Bulman, 1992; Calhoun, Tedeschi, 1999). Toks pokytis mąstyme gali būti tiek neigiamas, tiek ir teigiamas: jis gali sukelti baimę ir nerimą, bet taip pat patvirtina tai, kad žmogus yra pažeidžiamas ir turi būti atsargus (Calhoun, Tedeschi, 1999). Taigi šis patyrimas gali išmokyti realiau vertinti situaciją.

Trauminio įvykio išgyvenimas gali sustiprinti pasitikėjimą savimi, savo jėgomis įveikti ateityje iškiliančius sunkumus (Janoff-Bulman, 1992; Calhoun, Tedeschi, 1999). Pasitikėjimą sustiprina tai, kad asmuo įveikia trauminio išgyvenimo sukeltus sunkumus. Dauguma asmenų, patyrusių trauminį įvykį, mąsto taip: „Aš žinau, kad man gali nutikti kažkas blogo, tačiau manau, jog galiu daug lengviau tai išgyventi nei anksčiau” (Calhoun, Tedeschi, 1999). Taigi, trauminį įvykį išgyvenę asmenys jaučiasi esą stipresni ir galintys lengviau įveikti sunkumus.

Pokyčiai gyvenimo filosofijoje. Išgyvenę trauminį įvykį asmenys patiria grėsmę gyvybei ir šis patyrimas skatina susimąstyti apie gyvenimo vertę. Kai kurie potrauminį augimą patiriantys asmenys įvardija tai, kad pasikeitė prioritetai jų gyvenime: jie daug labiau vertina kasdienio gyvenimo smulkmenas, pradeda suprasti, kokie svarbūs jiems yra artimi žmonės (Calhoun, Tedeschi, 1998,1999; Joseph et al., 1993; Janoff-Bulman, 1992). Taigi, potrauminį augimą patiriantys asmenys labiau vertina gyvenimą, išmoksta džiaugtis kiekviena diena. Tai vienas iš dažniausiai minimų potrauminio augimo aspektų (Tedeschi, Calhoun, 1999).

Daugumai asmenų, patiriančių potrauminį augimą, egzistenciniai, dvasiniai ir religiniai išgyvenimai tampa daug svarbesni. Gilesni religiniai įsitikinimai sustiprina kontrolės, artimumo jausmus, prasmės suvokimą. Potrauminio augimo metu religiniai įsitikinimai taip pat gali pasikeisti (Calhoun, Tedeschi, 1998,1999). Pasak Janoff-Bulman (1992) trauminę patirtį išgyvenę asmenys išmoksta įvairiose gyvenimo situacijose išvelgti viltį. Tad pokyčiai gyvenimo filosofijoje apima sustiprėjusį gyvenimo vertinimą, pasikeitusius dvasinius išgyvenimus.

Pokyčiai tarpasmeniniuose santykiuose. Kaip jau buvo minėta, patyrusiems trauminį įvykį asmenims tarpasmeniniai santykiai tampa svarbesni, jie pradeda labiau vertinti kitus žmones (Calhoun, Tedeschi, 1999; Joseph et al., 1993). Išgyvenusiems traumą yra labai svarbu išsipasakoti visa tai, kas su jais vyksta, todėl jie išmoksta lengviau atsiskleisti, atviriau išsakyti savo mintis ir jausmus, tampa nuoširdesni, yra labiau linkę užjausti kitus patyrusius nelaimę asmenis, padėti jiems. Tad potrauminį augimą patiriančių asmenų santykiai su aplinkiniais tampa tvirtesni (Calhoun, Tedeschi, 1999). Atsiverdami ir pripažindami tai, kad yra pažeidžiami, jie taip pat lengviau priima kitų paramą, pasinaudoja siūloma pagalba (Tedeschi, Calhoun, 1996). Tad potrauminį augimą patiriantys asmenys pradeda labiau vertinti tarpasmeninius santykius, tampa nuoširdesni, labiau linkę užjausti kitus, padėti jiems.

Tapimas išmintingesniu. Mokslinėje literatūroje (Janoff-Bulman, 1992; Calhoun, Tedeschi, 1998, 1999; Linley, 2003) taip pat aprašomas dar vienas teigiamas trauminio patyrimo padarinys – tapimas išmintingesniu. Pasak P. A. Linley (2003) išmintį galima apibūdinti trimis aspektais: 1) gebėjimu priimti neapibrėžtumą ir efektyviai su juo tvarkytis; 2) gebėjimu pažinti ir suprasti savo

emocinius išgyvenimus; 3) gebėjimu pripažinti žmogaus galimybių, žinių ribotumą bei gyvenimo baigtinumą.

Išmintis taip pat gali būti apibūdinama kaip gebėjimas geriau suprasti ir lengviau priimti gyvenimo pateikiamus paradoksus. Išgyvenę trauminį įvykį asmenys gali susidurti su tokiais gyvenimo paradokais: kai kažko netenki taip pat ir gauni kažką; trauma turi būti palikta praeityje, bet ji turi suteikti prasmę ateičiai; turi suvokti, kad tau reikia kitų pagalbos, bet ir tai, kad pats sau turi padėti; gali jausti ramybę ir sielvartą tuo pačiu metu (Calhoun, Tedeschi, 1998, 1999).

1.1.3. Potrauminio augimo įvertinimo galimybės

Potrauminio augimo įvertinimui naudojamos tiek kiekybinės, tiek ir kokybinės metodikos. Tačiau mokslinėje literatūroje yra nemažai diskusijų apie tai, kiek patikimi yra įvairūs PTA įvertinimo variantai, keliami metodikų validumo ir patikimumo klausimai. Tad šioje dalyje aptarsime potrauminio augimo įvertinimo būdus, taip pat pateiksime šių vertinimų kritiką.

Kiekybinis PTA įvertinimas. Kiekybiniam potrauminio augimo įvertinimui yra sukurti keli klausimynai. Dažniausiai naudojami yra šie: *Su stresu susijusio augimo skalė (The Stress-Related Growth Scale (SRGS))*; Park et al., 1996, cit. pg. Zoellner, Maercker, 2006), kurią sudaro 50 teiginių apie teigiamus pokyčius; *Požiūrio pasikeitimo klausimynas (The Changes in Outlook Questionnaire (CiOQ))*; Joseph et al, 1993), sudarytas iš 26 teiginių, skirtų teigiamiems ir neigiamiems pokyčiams įvertinti; *Suvoktos naudos skalės (The Perceived Benefit Scales (PBS))*; McMillen, Fisher, 1998), kurias sudaro 30 teiginių apie teigiamus pokyčius ir 8 apie neigiamus; taip pat *Potrauminio augimo skalė (Posttraumatic Growth Inventory (PTGI))*; Tedeschi, Calhoun, 1996), sudaryta iš 21 teiginio, kurių kombinacijos sudaro penkias PTA subskales: naujų galimybių matymas, santykiai su kitais, asmenybės stiprumas, gyvenimo vertinimas ir dvasiniai pokyčiai po traumos. Tiriamasis turi įvertinti, kaip stipriai jis patyrė minėtus pokyčius kaip tam tikro trauminio įvykio išgyvenimo rezultatą (Gailienė, Kazlauskas, 2005). Tik SRGS ir PTGI skalės yra standartizuotos (Zoellner, Maercker, 2006), *Potrauminio augimo skalė* yra naudojama ir Lietuvoje atliekamuose tyrimuose (Šimėnaitė, 2006; Kazlauskas, 2006; Kazlauskas et al., 2007). Tačiau PTGI ir SRGS metodikos sudarytos remiantis kiek skirtingais požiūriais: PTGI metodika vertina potrauminį augimą penkiose skirtingose srityse, tuo tarpu SRGS autorių nuomone, potrauminis augimas yra vientisas konstruktas, ir jo negalima skaidyti į atskirus segmentus (Cohen et al., 1998). Lyginant PBS ir PTGI metodikas nustatyta, kad nepaisant skirtingų terminų, jos matuoja tą patį konstruktą (Joseph et al., 2005).

Dažniausiai vertinant PTA naudojamos kiekybinės metodikos. Tačiau kai kurie tyrėjai bando potrauminį augimą įvertinti ir kokybiniais metodais.

Kokybinis PTA įvertinimas. Potrauminis augimas dažniausiai kokybiškai vertinamas užduodant atvirą klausimą apie konkretų trauminį įvykį (x): „Ar x patirtis buvo Jums kuo nors naudinga? Parašykite apie tai plačiau“ (Zoellner, Maercker, 2006). Atsakymai į atvirus klausimus pateikia autentišką, tačiau neišbaigtą informaciją. Klausimynų privalumas yra tame, kad juose esantys uždari klausimai gali priminti apie patirtį, kurios žmogus gali neatsiminti atsakinėdamas į atvirą klausimą. Iš kitos pusės, uždari klausimai gali paskatinti atsakyti į klausimą teigiamai (Park, Helgeson, 2006). Tad tiek kiekybinis, tiek ir kokybinis PTA įvertinimai turi privalumų bei trūkumų.

Kokybinio ir kiekybinio PTA įvertinimų palyginimas. Buvo bandoma pamatuoti, ar kokybinio ir kiekybinio PTA įvertinimo rezultatai tarpusavyje susiję. Weinrib ir bendraautorai (2006) atliko tyrimą, kuriame tyrimo dalyviai atsakė į atvirus klausimus apie teigiamus pokyčius, patirtus po konkretaus trauminio įvykio, taip pat užpildė *Potrauminio augimo skalę*. Tarp kiekybinių ir kokybinių duomenų buvo nustatyta teigiama koreliacija (Weinrib et al., 2006). Remiantis šiais rezultatais, galima teigti, kad potrauminio augimo konstrukta galima sėkmingai įvertinti tiek kiekybinėmis, tiek ir kokybinėmis metodikomis.

PTA įvertinimo validumas. Tiriant potrauminį augimą, dažniausia tyrimo dalyvių prašoma subjektyviai įvertinti, ar jie patyrė pokyčius, susijusius su konkrečiu trauminiu įvykiu. Keliamas klausimas apie subjektyvaus PTA įvertinimo validumą.

Kai kurių autorių manymu (Smith, Cook, 2004; Frazier, Kaler, 2006), atsakinėdami į klausimus, susijusius su trauminio įvykio išgyvenimu, tyrimo dalyviai gali pervertinti patiriamą potrauminį augimą, norėdami pasirodyti socialiai priimtini: stiprūs, gerai susitvarkantys su esama situacija, atitinkantys aplinkinių lūkesčius. Ši teiginį patvirtina Frazier ir Kaler (2006) tyrimo rezultatai, rodantys, kad subjektyvaus PTA įvertinimo validumas yra žemas. Tačiau yra tyrimų, kurių rezultatai paneigia, jog socialinis priimtumas turi įtakos PTA patyrimui: nustatyta, kad tarp *Socialinio priimtimumo skalės* (Pauhlus, 1991, cit. pg. Weinrib et al., 2006) ir PTA nėra teigiamos koreliacijos (Tedeschi, Calhoun, 1996; Weinrib et al., 2006).

Potrauminio augimo tyrėjai (Maercker, Zoellner, 2004; Zoellner, Maercker, 2006; Frazier, Kaler, 2006; Park, Helgeson, 2006) taip pat kelia klausimą apie tai, kad PTA įvertinimai gali būti iliuziniai. Maercker, ir Zoellner (2004) aprašo *Dviejų komponentų PTA modelį (Two-component-model: the Janus Face of PTG)*, kurį sudaro *funkcionalus* ir *iliuzinis* komponentai. Šiuo atveju Tedeschi ir Calhoun (1996, 2004) PTA modelis atitinka funkcionalų komponentą. Tuo tarpu iliuzinis komponentas yra siejamas su savęs apgaudinėjimu, skaudžios patirties neigimu, laikinu palengvėjimu (Maercker, Zoellner, 2004; Zoellner, Maercker, 2006). Šis komponentas gali atsirasti tuomet, kai žmogus stengiasi kuo greičiau sumažinti su potrauminiu stresu susijusius išgyvenimus, bando save

įtikinti, kad būtinai turi atrasti kažką gero sunkioje savo patirtyje (Zoellner, Maercker, 2006), per daug optimistiškai vertina ateitį (Frazier, Kaler, 2006). Tačiau iliuzinis PTA patyrimas nebūtinai susijęs su neigiamomis pasekmėmis. Gali būti, kad iliuzinis komponentas yra naudingas trauminio patyrimo įveikos proceso metu (Frazier, Kaler, 2006; Maercker, Zoellner, 2004), o įveikus traumą išnyksta. Tuo tarpu sėkmingai įveikus trauminę patirtį, funkcionalus PTA tampa vis svarbesnis (Maercker, Zoellner, 2004). Pasak Calhoun ir Tedesch (2004), koks bebūtų potrauminis augimas: iliuzinis ar funkcionalus, jis bet kokių atveju gali turėti teigiamą įtaką traumą patyrusiam žmogui.

Nors yra nemažai diskusijų dėl potrauminio augimo įvertinimo, ir dalis autorių (Sheikh, Marotta, 2005; Frazier, Kaler, 2006; Park, Helgeson, 2006) siūlo atlikti papildomus tyrimus PTA konstrukto validumui įvertinti, tačiau yra nemažai mokslininkų (Smith, Cook, 2004; Calhoun, Tedeschi, 2004; Linely, Joseph, 2004; Weinrib et al., 2006), kurie sutinka, jog PTA yra validus konstruktas, kurį galima įvertinti kiekybiniu arba kokybiniu būdu.

1.2. Potrauminis augimas ir trauminė patirtis bei jos įveika

1.2.1. Potrauminio augimo ir trauminės patirties sąsajos

PTA nustatomas asmenims, išgyvenusiems tokius sukrečiančius įvykius, kaip kariniai mūšiai ar nelaisvė, seksualinis išnaudojimas ir prievarta, fizinis suluošinimas, netektis, katastrofos, teroro atakos, sprogimai ir kt. Tyrimų duomenimis, apie 30 – 90 % išgyvenusių psichologinę traumą patiria teigiamų pokyčių (Calhoun, Tedeschi, 1999; Smith, Cook 2004; Linley, Joseph, 2004; Joseph et al., 2005, 2005a; Laufer, Solomon, 2006). Taigi, PTA nustatomas po tokių trauminių įvykių, kuriuos objektyviai galime vertinti kaip labai stipriai sukrečiančius. Nustatyta, kad didesnis PTA patiriamas po tokių įvykių, kurie objektyviai vertinami kaip labiau traumuojančios (Morris et al., 2005; Laufer, Solomon, 2006).

Tačiau dar didesnę reikšmę turi subjektyvus trauminės patirties įvertinimas. Nustatyta, kad tarp subjektyvaus trauminio patyrimo intensyvumo ir PTA yra stipresnis ryšys, negu tarp objektyvaus trauminio įvykio stiprumo įvertinimo ir PTA (Morris et al., 2005; Laufer, Solomon, 2006). Kai kurių tyrimų duomenimis (Tedeschi, Calhoun, 1996; Morris et al., 2005; Laufer, Solomon, 2006; Šimėnaitė, 2006; Kazlauskas et al., 2007; Maguen et al., 2006), nustatyta teigiama koreliacija tarp subjektyvaus trauminio patyrimo intensyvumo ir potrauminio augimo. Tačiau Park su bendraautoriais (1996, cit. pg. McMillen, Fisher, 1998) nustatė, kad koreliacija tarp pozityvių traumos padarinių ir išgyvento streso stiprumo, varijuoja nuo -0,01 iki 0,18, taigi ji nėra reikšminga. Tad nėra vieningo atsakymo į tai, koks yra potrauminio augimo ir subjektyvaus trauminio patyrimo ryšys.

1.2.2. Potrauminio augimo ir politinių represijų sąsajos

Represuoti Lietuvos žmonės patyrė ilgalaikį, kelis dešimtmečius trukusį, traumavimą. Dalis jų buvo ištremiti ar įkalinami, patyrė fizinį ir psichologinį smurtą, šaltį, badą, grasinimus, neteko namų (Gailienė, Kazlauskas, 2004). Tyrimų duomenimis (Gailienė, Kazlauskas, 2004; Kazlauskas, 2006), daugiau nei pusė nuo represijų nukentėjusių asmenų (55%) neteko artimų šeimos narių, daugumai (83,4%) represijos sutrukdė siekti profesinių ir mokslo tikslų. Nustatyta (Gailienė, Kazlauskas, 2004; Kazlauskas, 2006), kad represuotų asmenų trauminė patirtis yra daug sunkesnė, nei represijų nepatyrusiųjų. Tarp nukentėjusių nuo represijų kur kas daugiau asmenų matė žmogaus nužudymą ir sužalojimą (56%), jiems grėsė nužudymas ar sužalojimas (43%), patyrė kankinimus (48%), grasinimus (55%), persekiojimus (60%), pažeminimą (61%).

Net ir pasibaigus įkalinimo ar tremties lakui represijas patyrę Lietuvos žmonės gyveno nuolatinėje įtampoje: buvo persekiojami, priversti slėpti savo patirtį, dažnai apie ją nekalbėjo net su savo vaikais, nes tai grėsė naujomis represijomis. Šie žmonės dažnai negalėjo susirasti darbo ir nuolatinės gyvenamosios vietos (Gailienė, Kazlauskas, 2004). Daugeliui (61%) represijas patyrusiųjų grįžus į Lietuvą buvo sunku prisitaikyti, jie teigė, kad buvo blogai priimti (Gailienė, Kazlauskas, 2004; Kazlauskas, 2006). Nuo sovietų represijų nukentėję Lietuvos žmonės ilgą laiką nesulaukė teisingo savo skaudžios patirties įvertinimo ir reikalingos pagalbos (Gailienė, Kazlauskas, 2004).

Tačiau nepaisant ilgalaikės ir skaudžios trauminės patirties, dauguma (78%) represijas patyrusiųjų Lietuvos žmonių teigė, kad per represijas išmokti įveikos būdai buvo naudingi jų vėlesniame gyvenime (Gailienė, Kazlauskas, 2004; Kazlauskas, 2006). Tad represuoti asmenys išvelgia teigiamus trauminės patirties padarinius. Kiti tyrimai patvirtina šiuos rezultatus: PTA nustatytas politinių kalinių (Palestina, Izraelis; Salo et al., 2004; Salo et al., 2005; Solomon, Dekel, 2007) bei tremtinių ir karo pabėgėlių (Kosovas; Sarajevas; Ai et al., 2007; Powell et al., 2003) grupėse.

Trauminio patyrimo ir PTA sąsajos politinių kalinių bei tremtinių ir karo pabėgėlių grupėse nėra aiškios. Vienų tyrimų duomenimis, nustatytos tiesioginės sąsajos tarp trauminio patyrimo intensyvumo ir PTA (Powell et al., 2003), kituose tyrimuose tarp šių veiksnių nustatytos neigiamos arba nereikšmingos koreliacijos (Salo et al., 2005). Vienas iš šio darbo tikslų yra įvertinti politines represijas patyrusių Lietuvos žmonių potrauminio augimo ir trauminės patirties sąsajas.

1.2.3. Potrauminio augimo ir trauminės patirties įveikos proceso sąsajos

Trauminis įvykis pakerta esmines prielaidas apie saugų ir prasmingą pasaulį bei savo vertę (Janoff-Bulman, 1992; Calhoun et al., 2004). Reikia nemažai pastangų, kad žmogus galėtų atkurti šias esmines prielaidas. Trauminės patirties įveikai reikšmingas veiksnys yra trauminės patirties įvertinimo

arba apmąstymo (*ruminatio*) procesas (Calhoun, Tedeschi, 1998; Joseph, Williams, 2005; Zoellner, Maercker, 2006). Pradžioje apmąstymo procesas yra labiau automatiškas nei valingas, jo metu nuolat sugrįžta prisiminimai apie trauminį įvykį, spontaniškai iškylla su įvykiu susijusios mintys ir vaizdai (Horowitz, 1997; Janoff-Bulman, 1992; Calhoun, Tedeschi, 1998). Asmuo tarsi iš naujo išgyvena patirtą trauminį įvykį, tarsi nuolat „gromuliuoja“ trauminio išgyvenimo patirtį. Tai yra natūralus trauminės patirties išgyvenimo procesas, padedantis integruoti trauminį įvykį į asmens gyvenimo istoriją (Calhoun, Tedeschi, 1998, 1999; Joseph, Williams, 2005).

Palaipsniui apmąstymo procesas tampa valingesnis, asmuo pradeda mąstyti apie traumos sukeltų padarinių reikšmę jo gyvenime, ieško naujų galimybių (Calhoun, Tedeschi, 1998, 1999; Calhoun et al., 2004; Zoellner, Maercker, 2006). Besikartojantis trauminio įvykio analizavimas, įvertinimas padidina galimybę suvokti savo vertingumą ir tai, kad pasaulis yra prasmingas ir palankus (Janoff-Bulman, 1992). Įveikos proceso eigoje atsirandantis trauminės patirties įprasminimas, taip pat įvardinamas kaip „pozityvus įvertinimas“ (*positive re-apraisal*), yra tiesiogiai susijęs su potrauminiu augimu (Calhoun, Tedeschi, 1998; Calhoun et al., 2000; Park, Fenster, 2004; Tedeschi, Calhoun, 2004; Linely, Joseph, 2004; Zoellner, Maercker, 2006; Weinrib et al., 2006; Helgeson et al., 2006; Ai et al., 2007). Tyrimų duomenimis (Calhoun et al., 2000), kuo anksčiau po trauminio išgyvenimo vyksta apmąstymo procesas, tuo intensyvesnis yra potrauminio augimo patyrimas. Svarbu paminėti ir tai, kad iškilus sunkumams traumos įveikos procese galimos komplikacijos, galinčios sukelti psichikos sveikatos sutrikimus (Horowitz, 1997).

1.2.4. Potrauminio augimo ir trauminės patirties įveikos veiksnių sąsajos

Yra atlikta nemažai tyrimų (Tedeschi, Calhoun, 1996; Linely, Joseph, 2004; Zoellner, Maercker, 2006), kuriais bandoma įvertinti, kaip trauminio patyrimo įveikos veiksniai yra susiję su potrauminiu augimu. Mokslinėje literatūroje aprašomos potrauminio augimo ir asmenybės savybių sąsajos (Tedeschi, Calhoun, 1996; Calhoun, Tedeschi, 1998; Linely, Joseph, 2004; Zoellner, Maercker, 2006), taip pat socialinės paramos (Joseph, 1999) bei tikėjimo į Dievą ir religingumo (Tedeschi, Calhoun, 1996; Linely, Joseph, 2004; Shaw et al., 2005) įtaka potrauminiam augimui.

Asmenybės savybės. Vienas iš trauminei patirčiai įtakos turinčių veiksnių gali būti asmenybės savybės. Vertinant sąsajas tarp potrauminio augimo ir asmenybės bruožų pagal *Didžiojo penketo modelį*, teigiama koreliacija nustatyta tarp PTA ir keturių šio modelio komponentų: atvirumo patirčiai, ekstraversijos, taikumo bei sąžiningumo (Linely, Joseph, 2004; Tedeschi, Calhoun, 1996). Tarp neurotiškumo ir potrauminio augimo nustatyta neigiama koreliacija (Tedeschi, Calhoun, 1996; Linely,

Joseph, 2004; Val, Linely, 2006). Tyrimų duomenimis (Joseph et al., 1993; Linely, Joseph, 2004), pasitikėjimas savimi teigiamai koreliuoja su potrauminiu augimu.

Mokslinėje literatūroje (Calhoun, Tedeschi, 1998; Zoellner, Maercker, 2006) taip pat aprašomos *Informacijos apdorojimo stilių* sąsajos su potrauminiu augimu. Šie stiliai taip pat gali būti vertinami kaip asmenybės savybės (Calhoun, Tedeschi, 1998). Išskiriami keturi informacijos apdorojimo stilių apibūdinantys veiksniai: atvirumas naujai patirčiai (vartojama ta pati sąvoka kaip ir Didžiojo penketo modelyje), ištvermingumas ir vidinės darnos jausmas, polinkis į optimizmą bei vidinės kontrolės lokusas.

Atvirumas naujai patirčiai būdingas turintiems lakią vaizduotę, intelektualiai smalsiems, emocionaliai atliepantiems asmenims. Šias savybes turintys asmenys lengviau atranda stiprias sunkios padėties puses (Calhoun, Tedeschi, 1996; Linely, Joseph, 2004; Zoellner, Maercker, 2006).

Pasak Kobasa (1979, cit. pg. Zoellner, Maercker, 2006), *ištvermingas* asmuo tiki galintis daryti įtaką įvykių eigai, pokyčius priima kaip natūralius gyvenimo įvykius, jam svarbu suprasti įvykių prasmę. Šios savybės siejamos su potrauminio augimo patyrimu (Zoellner, Maercker, 2006). Panašiai apibūdinamas ir *vidinė darna* (Antonovsky, 1993, cit. pg. Zoellner, Maercker, 2006): jausmas, kad tai, kas vyksta pasaulyje, yra suprantama, įveikiama ir prasminga. Tačiau rezultatai apie vidinės darnos sąsajas su potrauminio augimo patyrimu yra priešaringi: vieni autoriai (Zoellner, Maercker, 2006) nustato teigiamą koreliaciją, kiti (Linely, Joseph, 2004) teigia, kad reikšmingų sąsajų tarp šių veiksmų nėra.

Optimizmas apibūdinamas kaip tikėjimas, kad geri dalykai vyksta dažniau nei blogi. Optimistiškai žmonės dažniau naudoja lankstesnes įveikos strategijas ir lengviau prisitaiko prie sudėtingų situacijų. Tarp optimizmo ir potrauminio augimo nustatomos teigiamos koreliacijos (Calhoun, Tedeschi, 1996; Linely, Joseph, 2004; Zoellner, Maercker, 2006). Tačiau pasak Calhoun ir Tedeschi (1998), dar svarbesnis veiksnys, susijęs su potrauminiu augimu, yra viltis. Optimizmas labiau remiasi logika ir būdingas tuomet, kai yra didesnė tikimybė sulaukti teigiamų rezultatų. Tuo tarpu viltis išlieka ir tada, kai visiškai nematyti teigiamų išeičių. Tad mokėjimas neprarasti vilties padeda lanksčiau ir atviriau pažvelgti į įvykusių traumą, kurti naujus tikslus, įžvelgti perspektyvas (Calhoun, Tedeschi, 1998). Tuo pačiu minima ir tai, kad trauminės patirties įveikos procesui svarbus yra ir gebėjimas susitaikyti su situacija, kurios neįmanoma pakeisti (Zoellner, Maercker, 2006).

Vidinės kontrolės lokusas su potrauminiu augimu teigiamai siejamas per tai, kad skatina ieškoti vidinių resursų, padedančių įveikti atsiradusius sunkumus (Zoellner, Maercker, 2006). Herman (2006) taip pat įvardina vidinį kontrolės lokusą kaip svarbų trauminės patirties įveikos veiksnį.

Tačiau pasak Herman (2006), nors galima teigti, jog trauminės patirties poveikis priklauso nuo asmens atsparumo, jokios asmenybės savybės nepajėgia iki galo apsaugoti sukrečiantį įvyki patyrusio asmens. Todėl nesėkmingą įveiką aiškinti asmenybės charakterio trūkumais yra neteisinga. Čia galima paminėti ir tai, kad dažniausiai traumą patyrusių asmenų minimas faktorius yra ne asmenybės savybės, bet sėkmingas atsitiktinumas (Herman, 2006).

Tad asmenybės savybių sąsajos su traumos įveika bei potrauminiu augimu yra gana prieštaringos. Politines represijas patyrę Lietuvos žmonės tarp reikšmingų įveikos veiksnių minėjo viltį, dvasinę stiprybę, fizinę jėgą ir sveikatą, taip pat ir atsitiktinumą (Gailienė, Kazlauskas, 2004).

Socialinė parama. Reikšmingas trauminės patirties įveikos veiksnys yra gaunama socialinė parama (Calhoun, Tedeshi, 1999; Janoff-Bulman, 1992, Herman, 2006). Svarbu, kad trauminį įvyki išgyvenęs asmuo galėtų pasidalinti mintimis ir išgyvenimais su savo artimaisiais, papasakoti jiems apie patirtą įvyki, jo priežastis, taip pat apie svarbius ateities įvykius ar emocijas, susijusias su patirta trauma. Tai gali padėti labiau įprasminti patirtą trauminį įvyki, suvokti teigiamas jo puses (Joseph, 1999).

Nustatytos tiesioginės sąsajos tarp potrauminio augimo ir gautos socialinės paramos (Joseph et al., 1993; Linley, Joseph, 2004; Calhoun, Tedeschi, 1998, 1999, 2004; Linley, Joseph, 2005): tarpasmeniniuose santykiuose įvyksta teigiami pokyčiai, jie tampa tvirtesni, kai patyręs traumą žmogus sulaukia daugiau aplinkinių paramos. Socialinė parama, gaunama iš patyrusių tą patį ar panašų trauminį įvyki žmonių, padidina empatiją bei paskatina atsivėrimą (Joseph, 1999). Trauminio patyrimo įveikos procesui svarbus yra ir asmens išreikštas socialumas (Herman, 2006), taip pat tai, kiek pats žmogus yra linkęs pasakoti apie trauminį patyrimą (Joseph, 1999). Politines represijas patyrę Lietuvos žmonės kaip svarbius įveikos veiksnius minėjo šeimos ir artimųjų bei represijas patyrusių draugų paramą (Gailienė, Kazlauskas, 2004).

Tikėjimas į Dievą ir religingumas. Tyrimų duomenimis (Calhoun, Tedeschi, 1996; Linely, Joseph, 2004; Calhoun et al., 2000; Shaw et al., 2005; Salo et al., 2005; Helgeson et al., 2006; Laufer, Solomon, 2006), tikėjimas į Dievą, religingumas, atvirumas dvasiniams išgyvenimams yra svarbūs trauminės patirties įveikos veiksniai ir yra tiesiogiai susiję su potrauminiu augimu. Tikėjimas į Dievą gali padėti trauminį išgyvenimą priimti kaip iššūkį, o ne kaip gąsdinančią patirtį ir taip paskatinti įveikos procesą (Shaw et al., 2005). Represuoti Lietuvos žmonės tikėjimą į Dievą taip pat įvardino kaip svarbų įveikos veiksnį (Gailienė, Kazlauskas, 2004).

Vienas iš šio darbo tikslų yra įvertinti politines represijas patyrusių asmenų potrauminio augimo ir įveikos veiksnių sąsajas.

1.3. Potrauminis augimas ir psichikos sveikata

Kaip jau buvo minėta, iškilus sunkumams traumos įveikos procese, atsiranda psichikos sveikatos sutrikimų galimybė (Horowitz, 1997). Iškyla klausimas apie tai, ar esant nesėkmingam įveikos procesui potrauminis augimas nėra patiriamas ir asmuo kenčia nuo trauminės patirties sukeltų neigiamų padarinių? Ir atvirkščiai, ar tai, kad žmogus patiria PTA reiškia, jog jis nebejaučia jokių neigiamų trauminio patyrimo simptomų? Panašūs klausimai gana dažnai keliama mokslinėje literatūroje (Zoellner, Maercker, 2006; Park, Helgeson, 2006).

Šioje vietoje svarbu atkreipti dėmesį, kad potrauminis augimas nėra tas pats, kas psichologinė gerovė (*well-being*) ar traumos simptomų sumažėjimas. PTA ir neigiami traumos padariniai nėra skirtingi to paties kontinuumo taškai. Daugelio autorių teigimu (Joseph et al., 1993; Calhoun, Tedeschi, 1998, 2004; Powell et al., 2003; Linley, Joseph, 2004; Joseph, Williams, 2005; Morris et al., 2005; Joseph et al., 2005a; Helgeson et al., 2006; Hobfoll et al., 2006; Val, Linely, 2006; Laufer, Solomon, 2006; Solomon, Dekel, 2007; Ai et al., 2007; Šimėnaitė, 2006; Kazlauskas et al., 2007), patyręs trauminį įvykį žmogus vienu metu gali išgyventi tiek neigiamus, tiek ir teigiamus traumos padarinius.

Gilinantį į potrauminį augimą labai svarbu nenuvertinti neigiamų trauminės patirties padarinių, kurie trauminį įvykį išgyvenusiems asmenims gali sukelti daug sunkumų. Tuo pačiu, didelis susidomėjimas PTA ir neigiamų trauminės patirties padarinių sąsajomis parodo, jog potrauminis augimas yra svarbus fenomenas psichikos sveikatos srityje.

PTA ir potrauminio streso simptomai. Dauguma autorių (Linley, Joseph, 2004; Powell et al., 2003; Hobfoll et al., 2006; Ai et al., 2007) nenustato jokių reikšmingų sąsajų tarp PTA ir potrauminio streso simptomų. Tuo tarpu kiti (Val, Linely, 2006; Laufer, Solomon, 2006; Solomon, Dekel, 2007; Šimėnaitė, 2006; Kazlauskas et al., 2007) nustato teigiamą koreliaciją tarp potrauminio streso reakcijų ir potrauminio augimo. Taip pat nustatyta (Snape, 1997; Linley, Joseph, 2004; Joseph et al., 2005a; Helgeson et al., 2006), kad teigiami traumos padariniai yra tiesiogiai susiję su vengimo ir invazijos simptomais, įvertinamais naudojant *Įvykio poveikio skalę* (Horowitz et al., 1979). Morris su bendraautoriais (2005) nustatė reikšmingas teigiamas koreliacijas tarp PTA požymių ir visų trijų, vengimo, invazijos bei padidinto dirglumo, Potrauminio streso sutrikimo (PTSS) simptomų grupių.

Manoma, kad vengimo ir invazijos simptomai gali būti būtini potrauminio augimo procesui (Snape, 1997; Linley, Joseph, 2004; Joseph et al., 2005a). Pasak Calhoun ir Tedeschi (1999), įkyrios mintys, kurios yra būdingos invazijai, yra būtinos prieš tai aprašytam traumos padarinių įveikos procesui: šios mintys verčia nuolatos prisiminti, apmąstyti įvykį, jo priežastis ir pasekmes, o tai padeda

atstatyti emocinę ir dvasinę pusiausvyrą. Taip pat nustatyta (Calhoun, Tedeshi, 1998, 1999; Linley, Joseph, 2004), jog palengvinant potrauminio augimo procesą, galima sumažinti išgyvenamą stresą.

Tačiau Powell su bendraautoriais (2003, cit. pg. Morris et al., 2005) gavo prieštarigus rezultatus: pokyčiai savęs suvokime bei gyvenimo vertinime neigiamai koreliavo su potrauminio streso požymiais; teigiama koreliacija buvo nustatyta tarp PTSS požymių ir pozityvių pokyčių tarpasmeniniuose santykiuose. Zoellner ir Maercker (2006) teigimu, neigiamą koreliaciją tarp PTA ir potrauminio streso reakcijų nustatė tik tie autoriai, kurie naudojo nestandartizuotus klausimynus. Taigi, matome, kad nėra vienareikšmiško atsakymo į klausimą, kaip PTA ir susijęs su potrauminio streso simptomais.

PTA ir depresijos bei nerimo simptomai. Dauguma autorių (Linley, Joseph, 2004; Park, Fenster, 2004; Val, Linely, 2006; Hobfoll et al., 2006; Zoellner, Maercker, 2006) nenustato jokių reikšmingų sąsajų tarp PTA ir depresijos simptomų. Kitų autorių teigimu (Helgeson et al., 2006), daugiau naudos trauminės patirties padariniuose išvelgiantiems asmenims mažiau būdingi depresijos simptomai.

Prieštaringi rezultatai apteikiami ir apie nerimo ir PTA sąsajas: vienų autorių teigimu (Zoellner, Maercker, 2006), tarp nerimo ir PTA yra teigiama koreliacija, tuo tarpu kiti jokių reikšmingų sąsajų nenustato (Val, Linely, 2006; Helgeson et al., 2006).

Kompleksinis potrauminio streso sutrikimas. Pasak Herman (2006), ypatingai sunkius trauminius įvykius išgyvenusiems asmenims nėra tinkamos egzistuojančios diagnostinės kategorijos. Todėl Herman siūlo „kompleksinio potrauminio streso sutrikimo“ sąvoką, kuri apibūdintų sindromą, pasireiškiantį po užsitęsusių, daugkartinės traumos. Remiantis šiuo apibrėžimu, reakcija į traumą suprantama ne kaip pavienis sutrikimas, bet kaip būsenų spektras. Kompleksiniam PTSS būdinga emocijų reguliavimo pasikeitimai, sąmonės pakitimai, pasikeitęs savęs suvokimas, pokyčiai santykiuose su kitais žmonėmis, prasmės sistemų pokyčiai (Herman, 2006). Tačiau šiuo metu psichologijos mokslo srityje vyksta diskusija, ar tikrai reikalinga atskira su ilgalaikiu traumavimu susijusi diagnozė (Kazlauskas, 2006).

Nustatyta (Gailienė, Kazlauskas, 2004; Kazlauskas, 2006), kad beveik pusei politines represijas patyrusių Lietuvos žmonių būdingi invaziniai prisiminimai, beveik trečdalis sapnuoja košmarus; dalis yra labiau nepasitikintys, jautresni, jaučia pažeminimo jausmą, daugiau yra mėginę žudyti (Gailienė, Kazlauskas, 2004). Represuotiems asmenims taip pat būdingi disociacijos, holokausto aukų sindromo bei depresijos simptomai (Kazlauskas, 2006). Disociacinių sutrikimų požymiai patvirtina ilgalaikio traumavimo padarinių kompleksškumą bei sunkumą (Kazlauskas, Gailienė, 2003).

Tyrimų duomenimis, politinių kalinių ir tremtinių bei karo pabėgėlių grupėse tarp PTA ir potrauminio streso simptomų intensyvumo yra teigiama koreliacija (Solomon, Dekel, 2007) arba tarp jų

sąsajos nėra randamos (Powell et al., 2003; Ai et al., 2007). Vienas iš šio tyrimo tikslų yra įvertinti kaip politines represijas išgyvenusių Lietuvos žmonių potrauminis augimas yra susijęs su traumos simptomais.

1.4. Potrauminis augimas ir demografiniai faktoriai

Lytis. Lyties ryšys su potrauminiu augimu nėra aiškus: vienų autorių teigimu, didesnis PTA nustatomas moterims (Tedeschi, Calhoun, 1996; Val, Linely, 2006; Laufer, Solomon, 2006), kitų – vyrams (Snape, 1997); dauguma autorių, tiriančių potrauminį augimą, skirtumų tarp lyčių nenustato (Linely, Joseph, 2004; Morris et al., 2005; Sheikh, Marotta, 2005; Laufer, Solomon, 2006). Skirtumai tarp lyčių nenustatomi ir tiriant politinių kalinių, tremtinių bei karo pabėgėlių PTA patyrimą (Powell et al., 2003; Ai et al., 2007). Atrodytų, kad sunkesnes politines represijas turėtų patirti vyrai, kita vertus, represuotų moterų patirtis taip pat labai sunki: jos turi rūpintis ne tik savimi, bet ir vaikais. Nustatyta, kad moterų trauminė simptomatika labiau išreikšta (Kazlauskas, 2006). Tad kyla klausimas ir apie politines represijas patyrusių vyrų bei moterų potrauminio augimo patyrimą.

Amžius. Nėra aiškių duomenų apie amžiaus sąsajas su potrauminio augimo patyrimu: kai kuriuose tyrimuose nustatoma, kad jaunesni asmenys yra labiau linkę į PTA patyrimą (Linely, Joseph, 2004; Helgeson et al., 2006), kituose tyrimuose nerandama reikšmingų skirtumų (Tedeschi, Calhoun, 1996; Powell et al., 2003; Sheikh, Marotta, 2005; Hobfoll et al., 2006; Ai et al., 2007). Politines represijas išgyvenę Lietuvos žmonės tyrimo metu buvo jau senyvo amžiaus (vidutiniškai 74 m.). Tyrimų duomenimis, senyvo amžiaus asmenų PTA yra mažiau išreikštas, nei jaunų žmonių (Sheikh, Marotta, 2005). Įdomu pažiūrėti, kokia yra represuotų senyvo amžiaus asmenų potrauminio augimo patirtis.

Išsilavinimas. Nėra vienareikšmiško atsakymo ir apie sąsajas tarp PTA ir išsilavinimo. Kai kurių tyrimų duomenimis, aukštesnis išsilavinimas labiau susijęs su potrauminio augimo patyrimu (Linely, Joseph, 2004). Politinių kalinių ir karo pabėgėlių tyrimų duomenys prieštaringi: vieni autoriai teigia, kad išsilavinimas neturi įtakos PTA patyrimui (Solomon, Dekel, 2007; Ai et al., 2007), kitų duomenimis – aukštesnis išsilavinimas labiau susijęs su PTA patyrimu (Salo et al., 2005). Žemesnio (vidurinio) išsilavinimo represuotiems Lietuvos žmonėms būdinga intensyvesnė trauminė simptomatika (Kazlauskas, 2006). Įdomu, kokios yra šių asmenų išsilavinimo ir PTA sąsajos.

Šeimyninė padėtis. Remiantis žiniomis apie tai, kad socialinė parama yra svarbi PTA patyrimui, galima daryti prielaidą, kad sutuoktinį turintiems asmenims yra didesnė galimybė patirti potrauminį augimą. Tyrimų duomenimis, šeimyninė padėtis nėra susijusi su PTA (Helgeson et al., 2006; Ai et al.,

2007). Žinoma, kad politines represijas patyrusių asmenų potrauminio streso reakcijų intensyvumas susijęs su šeimynine padėtimi: su našlyste susijusi didesnė trauminė simptomatika (Kazlauskas, 2006). Kyla klausimas, koks yra represuotų asmenų šeimyninės padėties ir PTA ryšys.

1.5. Tyrimo tikslai ir uždaviniai

1.5.1. Tikslai

1. Įvertinti politines represijas išgyvenusiųjų potrauminio augimo patyrimą.
2. Ištirti, kaip politines represijas išgyvenusių asmenų potrauminis augimas yra susijęs su jų traumine patirtimi, traumos simptomais bei įveikos veiksniais.

1.5.2. Uždaviniai

1. Įvertinti, kaip politines represijas išgyvenusių Lietuvos žmonių patiriamas potrauminis augimas atitinka literatūroje aprašytą teorinį potrauminio augimo modelį.
2. Nustatyti, kokie potrauminio augimo ypatumai būdingi būtent politines represijas patyrusiems Lietuvos žmonėms.
3. Įvertinti represuotų asmenų potrauminio augimo ir trauminės patirties sąsajas.
4. Ištirti represijas patyrusių asmenų potrauminio augimo ir traumos simptomų sąsajas.
5. Įvertinti politines represijas išgyvenusių asmenų potrauminio augimo ir įveikos veiksnių sąsajas.

2. METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrimė dalyvavo 205 politines represijas išgyvenę asmenys. Tyrimo dalyviai buvo parinkti iš 2000 – 2003 m. vykdyto tyrimų projekto „Sovietų ir nacių represijų psichologiniai padariniai“ (Gailienė, Kazlauskas, 2004). Visi tyrimo dalyviai yra oficialiai pripažinti nuo Sovietų Sąjungos ir nacistinės Vokietijos okupacijų nukentėjusiais asmenimis pagal „Asmenų, nukentėjusių nuo 1939 – 1990 metų okupacijų, teisinio statuso įstatymą“ (Valstybės žinios, 1997). Pagal šį įstatymą nuo represijų nukentėjusiais pripažįstami politiniai kaliniai ir jiems prilyginti asmenys, tremtiniai ir jiems prilyginti asmenys bei kiti represuoti asmenys (Gailienė, Kazlauskas, 2004).

Šiam tyrimui buvo atrinktos dvi tyrimo dalyvių grupės: 1) *PTA (potrauminio augimo) grupė*: asmenys, kurie įvardino pozityvius politinių represijų padarinius bei pateikė kokybinius duomenis apie patirtus teigiamus pokyčius (N = 107); 2) *ne PTA grupė*: asmenys, kurie teigė, kad nepatyrė pozityvių pokyčių, susijusių su politinėmis represijomis (N = 98). Tyrimė dalyvavo 105 (51,2%) moterys ir 100 (48,8%) vyrų. Dauguma tyrimo dalyvių yra politiniai kaliniai (125; 60%), mažesnė jų dalis – tremtiniai (52; 25,4%) bei kiti represuoti asmenys (28; 13,7%). Pateikiame tyrimo grupių demografinius duomenis (1 lentelė).

1 lentelė. Tyrimo grupių demografiniai duomenys

| | PTA grupė (N = 107) | | Ne PTA grupė (N = 98) | | χ^2 |
|--------------------------------------|------------------------|-------|--------------------------|-------|----------|
| | N | Proc. | N | Proc. | |
| Lytis | | | | | |
| Vyrai | 55 | 51,40 | 45 | 45,90 | 0,61 |
| Moterys | 52 | 48,60 | 53 | 54,10 | |
| Šeimyninė padėtis | | | | | |
| Vedęs / ištekejusi | 59 | 55,10 | 52 | 53,10 | 0,72 |
| Nevedęs / netekėjusi | 9 | 8,40 | 6 | 6,10 | |
| Našlys / našlė | 33 | 30,80 | 33 | 33,70 | |
| Išsiskyres / išsiskyrusi | 6 | 5,60 | 7 | 7,10 | |
| Išsilavinimas | | | | | |
| Pradinis | 36 | 34,00 | 51 | 52,60 | 11,73** |
| Vidurinis | 34 | 32,10 | 23 | 23,70 | |
| Profesinis / aukštesnysis | 13 | 12,30 | 15 | 15,50 | |
| Aukštasis | 23 | 31,70 | 8 | 8,20 | |
| Represijų grupė | | | | | |
| Politiniai kaliniai | 76 | 71,00 | 49 | 50,00 | 9,5** |
| Tremtiniai | 20 | 18,70 | 32 | 32,70 | |
| Kiti nuo represijų nukentėję asmenys | 11 | 10,30 | 17 | 17,30 | |

**p<0,01

Tyrimo dalyvių amžius nuo 47 iki 90 metų ($M = 74,28$; $SD = 6,15$). Tyrimo dalyvių amžiaus vidurkis represijų pradžioje – $20,38$ ($SD = 6,00$). Laikas, praėjęs nuo represijų pradžios iki tyrimo – nuo 41 iki 61 metų ($M = 54,44$; $SD = 3,10$). Pateikiame tyrimo grupių duomenis (2 lentelė).

2 lentelė. Tyrimo dalyvių amžius tyrimo ir represijų pradžioje, laikas nuo represijų pradžios iki tyrimo (metais)

| | PTA grupė (N=107) | | Ne PTA grupė (N=98) | | t |
|--|----------------------|------|------------------------|------|-------|
| | M | SD | M | SD | |
| Amžius tyrimo metu | 75,20 | 5,12 | 73,33 | 6,94 | 2,15* |
| Amžius represijų pradžioje | 21,15 | 4,57 | 19,48 | 7,24 | 1,86 |
| Laikas nuo represijų pradžios iki tyrimo | 54,37 | 2,95 | 54,51 | 3,27 | -0,31 |

* $p < 0,05$

2.2. Įvertinimo būdai

Patirti trauminiai įvykiai. Per visą gyvenimą patirtų trauminių įvykių įvertinimui buvo naudotas Harvardo traumos klausimyno (HTQ) lietuviškas variantas (Mollica et al., 1992; liet. k. Gailienė, Kazlauskas, 2005). Metodikos autoriai nurodo, kad patikimumas, naudojant pakartotinio testavimo savaitės intervalu procedūrą yra aukštas ($r = 0,89$, $p < 0,01$), vidinis suderinamumas pakankamas (Cronbach alpha = 0,90) (Mollica et al., 1992). Šiame tyrime buvo naudota tik šio klausimyno pirmoji dalis – stresinių įvykių ir patyrimų apibūdinimai (HTQ-I). HTQ pirmos dalies (HTQ-I) lietuviškos versijos patikimumas pakankamas (Cronbach alpha = 0,66 - 0,86) (Gailienė, Kazlauskas, 2005). Pateiktame 22 stresinių įvykių sąrašė tyrimo dalyvių buvo prašoma pažymėti, kokius klausimyne esančius trauminius įvykius jiems teko patirti gyvenime, taip pat nurodyti, kurie iš jų atsitiko per pastaruosius metus (Kazlauskas, 2006).

Politinių represijų patyrimas. Tyrimo dalyviams buvo pateikti klausimai, susiję su politinių represijų patyrimu: politinio įkalinimo ar tremties trukmė. Taip pat klausta apie sunkumus, susijusius su grįžimu po represijų, šeimos narių netektį represijų metu, represijų įtaką mokslo ir profesiniams tikslams ir kt. (iš viso 6 klausimai) (Kazlauskas, 2006; Gailienė, Kazlauskas, 2004).

Traumos simptomai. Traumos simptomų įvertinimui naudotas modifikuotas Traumos simptomų klausimyno (TSK-35) lietuviškas variantas (Gailienė, Kazlauskas, 2005). Tai papildyta J. Briere ir M. Runtz (1989, cit. pg. Kazlauskas, 2006) Traumos simptomų klausimyno (TSK-35) skalė. Lietuviško metodikos varianto autoriai (Gailienė, Kazlauskas, 2005), atsižvelgdami į tyrimo dalyvių patyrimą ir senyvą amžių, klausimyną modifikavo. Bendras įvertinimas suskaičiuojamas sudėjus skalėje esančių 35 teiginių įvertinimus. Tyrimo dalyviai vertino, ar klausimyne nurodyti simptomai jiems pasireiškėdavo per pastaruosius du mėnesius. Kiekvieną teiginį tyrimo dalyviai vertino pagal dviejų balų skalę – „taip“

ir „ne“. TSK-35 lietuviškos versijos suderinamumas pakankamas (Cronbach alpha = 0,87) (Kazlauskas, 2006; Gailienė, Kazlauskas, 2004).

Įveikos veiksniai. Buvo klausama, kokie veiksniai padėjo įveikti represijų sunkumus: socialinė parama (šeimoms ir artimųjų parama; draugų, patyrusių tas pačias represijas, parama), tikėjimas (viltis; Dievo tikėjimas), dvasinė stiprybė, fizinė jėga ir sveikata (Gailienė, Kazlauskas, 2004).

Potrauminis augimas. Potrauminis augimas (PTA) buvo vertinamas tyrimo dalyviams užduodant klausimą, ar represijų metu išmukti sunkumų įveikos būdai buvo naudingi tolimesniame gyvenime. Tyrimo dalyvių taip pat buvo prašoma parašyti apie tai plačiau (Gailienė, Kazlauskas, 2004). Šis klausimas įgalina įvertinti potrauminį augimą, nes remiasi PTA apibrėžimu (Tedeschi, Calhoun, 1996) ir apima pagrindinius jo aspektus: PTA yra teigiamas pokytis, kurį asmuo patiria po trauminio įvykio sukeltų sunkių išgyvenimų; PTA siejamas su pastangomis įveikti trauminį įvykį.

2.3. Duomenų apdorojimas

Kokybinė analizė. 1-am ir 2-am tyrimo uždaviniams įgyvendinti atlikta kokybinė analizė. Buvo analizuojami tyrimo dalyvių atsakymai į atvirą klausimą: „Ar represijų metu išmukti sunkumų įveikimo būdai buvo naudingi Jūsų tolimesniame gyvenime? *Jei norite, parašykite apie tai plačiau*“ (žr. 1 priedas). Šie duomenys analizuoti naudojant Teminės analizės metodą (Boyatzis, 1998).

Teminė analizė – tai kokybinės informacijos kodavimo metodas. Naudojant šį metodą išskiriamos temos, kurios struktūruoja kokybinę medžiagą, apibūdina bei interpretuoja tiriamo fenomeno aspektus. Teminės analizės metodas taip pat suteikia galimybę kokybinius duomenis paversti kiekybiniais (Boyatzis, 1998; Braun, Clarke, 2006).

Temos gali būti išskiriamos dviem būdais: 1) *indukciniu būdu* – kai tyrėjas jas išskiria tik iš turimos medžiagos ir nesiremia jokių teoriniu modeliu; 2) *dedukciniu būdu* – kai išskirdamas temas tyrėjas remiasi tam tikra teorija arba anksčiau atliktais tyrimais. Dedukciniu būdu atliekama teminė analizė vadinama „teorine“ (Braun, Clarke, 2006).

Šiame tyrime kokybinė analizė buvo atliekama siekiant išanalizuoti konkretų fenomeną, – potrauminį augimą (PTA) (Tedeschi, Calhoun, 1996) – todėl buvo naudojamas Teorinės teminės analizės metodas (Braun, Clarke, 2006). Kodavimo procedūrą sudarė šie žingsniai:

1. *Temų išskirimas.* Du ekspertai (darbo autorė ir darbo vadovas) išsamiai susipažino su PTA teorija, kruopščiai peržiūrėjo surinktus kokybinius duomenis ir diskusijos metu išskyrė temas, kurias vėliau apjungė į platesnes kategorijas (1 pav., 26 psl.).

2. *Atsakymų atranka.* 4% atsakymų buvo neįtraukti į kokybinę analizę, dėl per daug abstraktaus jų turinio arba netikslaus atsakymo į klausimą (pvz., tyrimo dalyviai aprašė ne teigiamus padarinius, susijusius su represijomis, bet įveikos procesą represijų metu).
3. *Kodų lentelės sudarymas ir ekspertų vertinimai.* Remiantis išskirtomis temomis buvo sudaryta kodų lentelė ir paruošti paaiškinimai ekspertams, ką kuri kategorija reiškia (žr. 2 priedas). Ekspertų buvo prašoma analizuoti atsakymus į atvirą klausimą: kiekvienam atsakymui priskirti vieną arba kelias kodų lentelėje surašytas kategorijas. Šiuos duomenis analizavo trys ekspertai (Vilniaus universiteto psichologijos doktorantai). Kiekvienas ekspertas duomenis analizavo individualiai.
4. *Ekspertų vertinimų suderinamumas ir apibendrinimas.* Apibendrinus ekspertų analizės rezultatus, nustatyta, kad 90,73% visų trijų ekspertų vertinimų sutapo. 3 lentelėje pateikiami ekspertų vertinimų kiekvienoje kategorijoje suderinamumo rezultatai.

3 lentelė. *Ekspertų vertinimų suderinamumas kiekvienoje kategorijoje (proc.)*

| Kategorija | Ekspertų vertinimų suderinamumas (proc.) |
|---|---|
| <i>Pokyčiai savęs suvokime</i> | 82,54 |
| Sustiprėjusi asmenybė | 74,78 |
| Atsiradusios naujos galimybės | 90,29 |
| <i>Pokyčiai tarpasmeniniuose santykiuose</i> | 95,15 |
| Pagalba kitam | 95,15 |
| Supratingumas | 93,20 |
| Užuojauta | 97,09 |
| <i>Pokyčiai gyvenimo filosofijoje</i> | 91,51 |
| Gyvenimo vertinimas | 85,44 |
| Sustiprėjęs tikėjimas ateitimi, mokėjimas neprarasti vilties | 95,15 |
| Sustiprėjęs tikėjimas į Dievą | 93,20 |
| Sustiprėjęs patriotizmas, meilė Tėvynei, didesnis laisvės branginimas | 92,23 |

Tolimesnėje analizėje buvo naudojami tie vertinimai, kai atsakymui tą pačią kategoriją priskyrė bent du ekspertai. Galutinė ekspertų analizės rezultatų suvestinė pridedama (žr. 3 priedas).

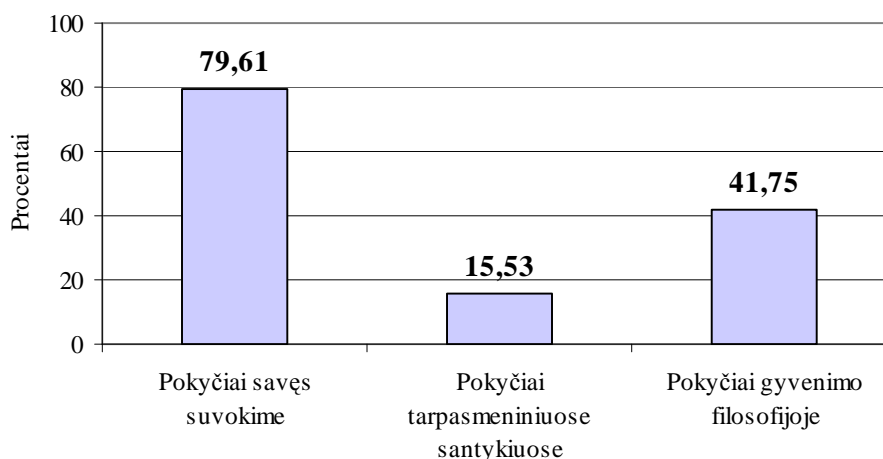
5. *Kiekybinių duomenų išskyrimas.* Remiantis apibendrintais ekspertų analizės rezultatais buvo išskirti kiekybiniai duomenys: suskaičiuota, kiek prasminių vienetų priskirta kiekvienai temai. Pridedamas sąrašas, iliustruojantis, kurie atsakymai buvo priskirti kokioms kategorijoms (žr. 4 priedas). *Pastaba:* kiekviename atsakyme buvo galima išskirti daugiau nei vieną prasminį vienetą, patenkantį į skirtingas temas, todėl prasminių vienetų skaičius yra didesnis nei tyrimo dalyvių skaičius.

3. REZULTATAI

3.1. Kokybinės potrauminio augimo duomenų analizės rezultatai

Šioje darbo dalyje aprašomi rezultatai, atskleidžiantys *PTA grupės* tyrimo dalyvių potrauminio augimo patyrimą skirtingose srityse. 2 pav. esančioje schemoje pateikti apibendrinti *PTA grupės* tyrimo dalyvių atsakymai į klausimą „Ar represijų metu išmokti sunkumų įveikimo būdai buvo naudingi Jūsų tolimesniame gyvenime? *Jei norite, parašykite apie tai plačiau*“.

Nustatyta, kad daugiausia teigiamų pokyčių tyrimo dalyviai teigė patyrę savęs suvokime (N = 82; 79,61%). 46 (41,75%) atsakymuose buvo minimi pokyčiai gyvenimo filosofijoje, 16 (15,53%) tyrimo dalyvių įvardino pokyčius tarpasmeniniuose santykiuose. Nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp šių teiginių dažnumo ($\chi^2 = 45,50$; $p < 0,001$) (3 pav.).

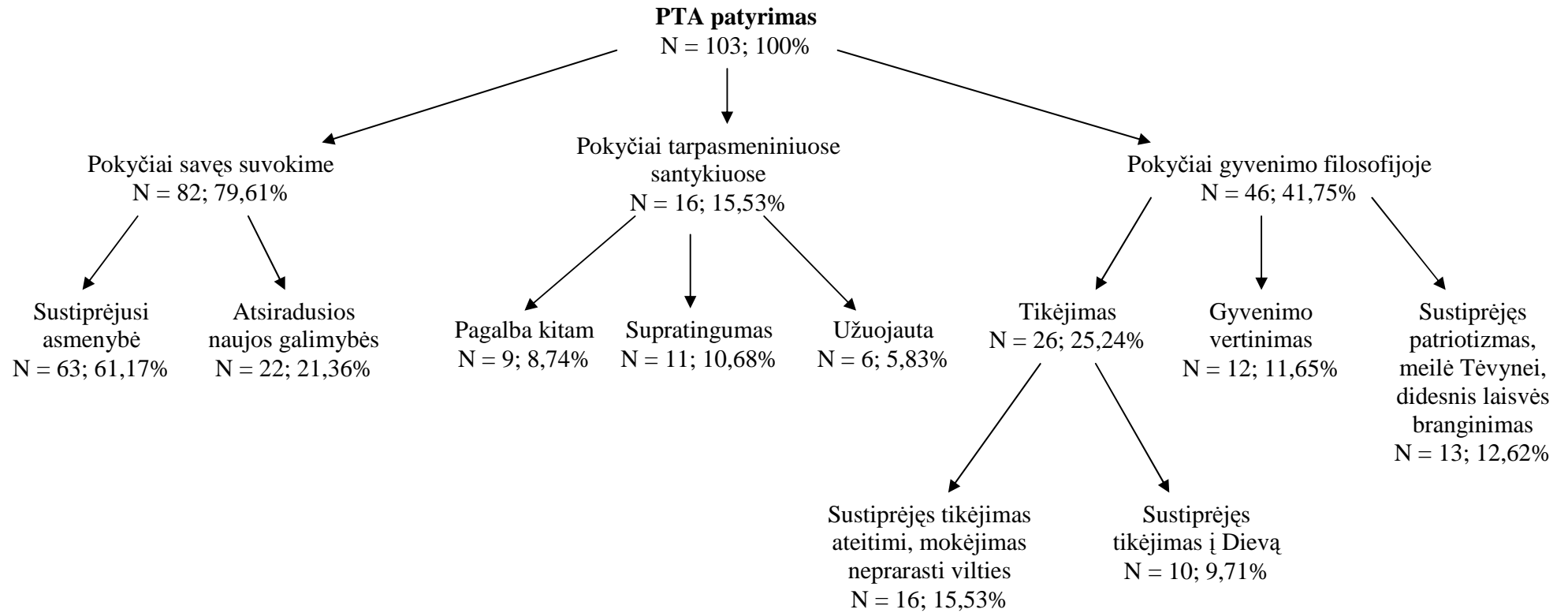


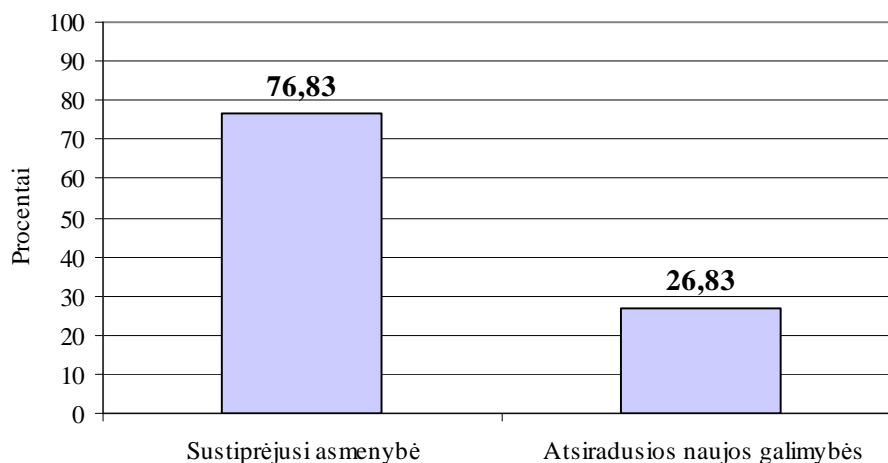
3 pav. *Pokyčiai savęs suvokime, tarpasmeniniuose santykiuose ir gyvenimo filosofijoje (procentas nuo visų teiginių)*

3.1.1. Pokyčiai savęs suvokime

Pokyčius savęs suvokime patyrusių tyrimo dalyvių atsakymuose daugiausia teiginių buvo apie sustiprėjusią asmenybę (76,83%), nedidelė jų dalis – apie atsiradusias naujas galimybes (26,83%). Tarp šių teiginių dažnumo rastas statistiškai reikšmingas skirtumas ($\chi^2 = 19,77$; $p < 0,001$). *Pastaba*: atsakymuose buvo minimas daugiau negu vienas pokytis, todėl jų procento suma yra didesnė nei 100 (4 pav.).

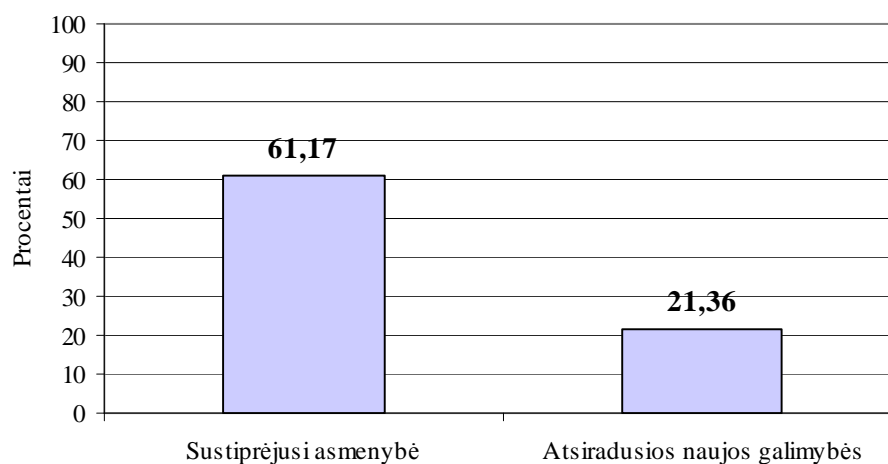
2 pav. Sunkumų įveikimo būdų, išminktų represijų metu, naudingumas tolimesniame gyvenime (PTA patyrimas)





4 pav. Pokyčiai savęs suvokime: sustiprėjusi asmenybė ir atsiradusios naujos galimybės (procentas nuo teiginių apie pokyčius savęs suvokime)

Sustiprėjusią asmenybę tyrimo dalyviai įvardino tokiais teiginiais: „(...) Išmokau iškęsti sunkumus, užgrūdinau valią“; „Išėjus į laisvę, visi sunkumai buvo lengviau pakeliami“; „Išmokau kantriai kentėti, pasitikėti savimi“; „Užsigrūdinau. (...)“ ir pan. Pasak tyrimo dalyvių, po represijų patyrimo jie tapo ištvermingesni, kantresni, labiau savimi pasitikintys, drąsesni, išmoko lengviau priimti ir įveikti sunkumus. Tokius represijų padarinius įvardino 63 (61,17%) tyrimo dalyviai (5 pav.).



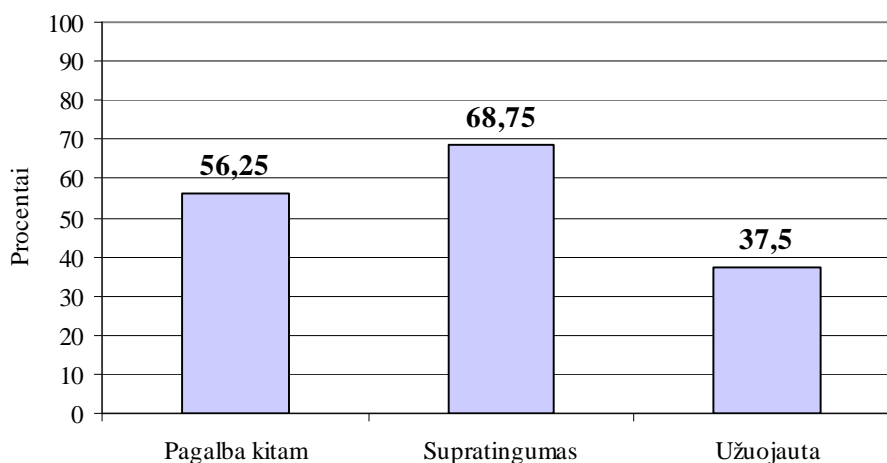
5 pav. Sustiprėjusi asmenybė ir atsiradusios naujos galimybės (procentas nuo visų teiginių)

Atsiradusias naujas galimybes įvardino 22 (21,36%) tyrimo dalyviai (5 pav.). Jie minėjo įgytus naujus gebėjimus, profesinius bei kasdienės veiklos įgūdžius, naujus interesus. Šiuos pokyčius tyrimo

dalyviai įvardino tokiais teiginiais: „*Tremtyje išmokau statybinių įgūdžių, kas padėjo tolesnėje profesinėje veikloje*“; „*Daug kur padėjo išmokta vokiečių kalba*“; „*Išmokau stogą apdengti, dirbti statybinius darbus, valgi gaminti, taupumo, stiprybės, kantrybės*“; „*Nepritekliai, nedavalgymai išmokė taupumo*“ ir pan.

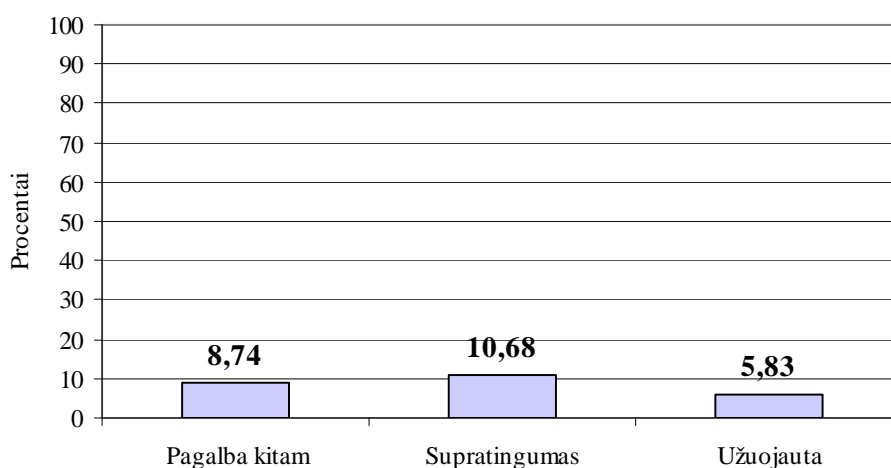
3.1.2. Pokyčiai tarpasmeniniuose santykiuose

Pokyčius tarpasmeniniuose santykiuose įvardinę tyrimo dalyviai teigė, kad represijų patirtis juos išmokė supratingumo, užuojautos, padidino norą bei pastangas padėti kitiems žmonėms. Dažniausiai buvo minimas supratingumas (68,75%), kiek rečiau pagalba kitam (56,25%) bei užuojauta (37,50%), tačiau reikšmingo skirtumo tarp šių teiginių dažnumo nėra ($\chi^2 = 1,46$). *Pastaba*: atsakymuose buvo minimas daugiau negu vienas pokytis, todėl jų procento suma yra didesnė nei 100 (6 pav.)



6 pav. Pokyčiai tarpasmeniniuose santykiuose: pagalba kitam, supratingumas, užuojauta (procentas nuo teiginių apie pokyčius tarpasmeniniuose santykiuose)

Pagalbą kitam tyrimo dalyviai aprašė tokiais teiginiais: „*Išmokau (...) rūpintis ne vien savim, bet ir kitais*“; „*(...) išmokome (...) pagal savo galimybes padėti kitiems*“; „*Pati patyrusi skurdą, labai užjaučiu vargstančiuosius, todėl su meile duodu vargšams, kiek leidžia mano galimybės, padėvėtus rūbus, maisto kąsnelį, atnešu žmonėms iš parduotuvės pirkinius, paguodžiu juos ir t.t.*“ ir pan. Tokius pokyčius po represijų patyrimo įvardino 9 (8,74%) tyrimo dalyviai (7 pav.).

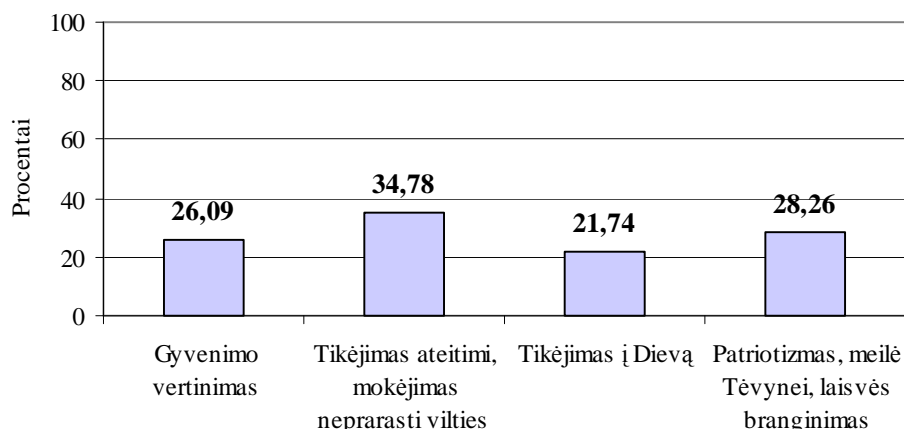


7 pav. *Pagalba kitam, supratingumas, užuojauta (procentas nuo visų teiginių)*

Kiek daugiau – 11 (10,68%) – tyrimo dalyvių teigė, kad tapo supratingesni (7 pav.). Šiuos pokyčius jie įvardino tokiais teiginiais: „Išmokau (...) suprasti kitus“; „Išmokau (...) gebėjimo teisingai įvertinti sutiktus žmones“ ir pan. 6 (5,83%) tyrimo dalyviai dalinosi tuo, kad dabar labiau užjaučia kitus žmones (7 pav.). Jų teiginių pavyzdžiai: „Aš dabar tapau daug nuoširdesnė ir labai užjaučiu vargstančius (...)“; „Suprantu ir atjaučiu dabar alkanus ir vargstančius“; „Labiau užjaučiu žmones, nusivylusius gyvenimu“.

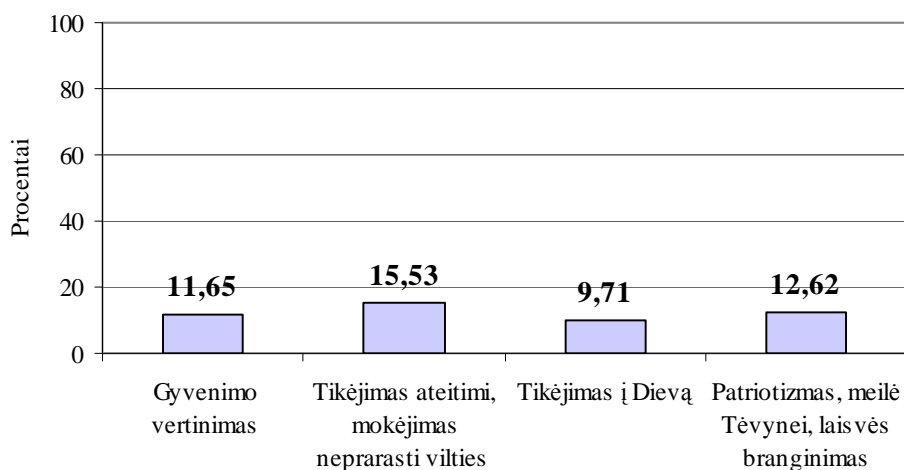
3.1.3. Pokyčiai gyvenimo filosofijoje

Tyrimo dalyviai įvardino šiuos pokyčius gyvenimo filosofijoje: didesnę gyvenimo vertinimą (26,09%), sustiprėjusį tikėjimą ateitimi bei mokėjimą neprarasti vilties (34,78%), taip pat stipresnį tikėjimą į Dievą (21,74%) bei didesnę patriotizmą, meilę Tėvynei, laisvės branginimą (28,26%). Tačiau statistiškai reikšmingo skirtumo tarp šių teiginių dažnumo nėra ($\chi^2 = 1,47$). *Pastaba*: atsakymuose buvo minimas daugiau negu vienas pokytis, todėl jų procento suma yra didesnė nei 100 (8 pav.).



8 pav. Pokyčiai gyvenimo filosofijoje: gyvenimo vertinimas, tikėjimas ateitimi, mokėjimas neprarasti vilties, tikėjimas į Dievą, patriotizmas, meilė Tėvynei, laisvės branginimas (procentas nuo teiginių apie pokyčius gyvenimo filosofijoje)

Gyvenimo vertinimą tyrimo dalyviai įvardino tokiais teiginiais: „Ten sutiktų žmonių pavyzdžiai išmokė džiaugtis gyvenimu kokį turi, būti likimui dėkingai, kad gyveni (...)“; „Išmokau branginti gyvenimą“; „Išmokau (...) džiaugtis gyvenimu neturint duonos“; „Išmokau (...) Mylėti gyvenimą tokį, koks yra“ ir pan. Tai, kad represijų patirtis išmokė labiau vertinti gyvenimą, džiaugtis tokiu gyvenimu, koks jis yra, įvardino 12 (11,65%) tyrimo dalyvių (9 pav.).



9 pav. Gyvenimo vertinimas, tikėjimas ateitimi, mokėjimas neprarasti vilties, tikėjimas į Dievą, patriotizmas, meilė Tėvynei, laisvės branginimas (procentas nuo visų teiginių)

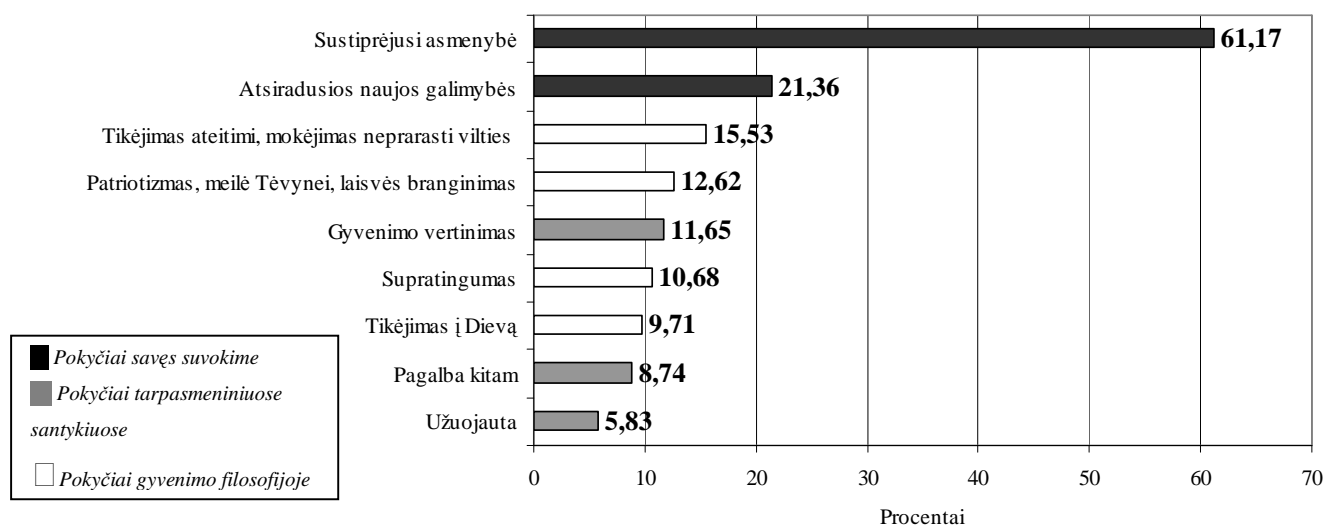
16 (15,53%) tyrimo dalyvių teigia, kad represijų patirtis juos išmokė labiau tikėti ateitimi bei neprarasti vilties. Šių tyrimo dalyvių teiginių pavyzdžiai: „Išmokau (...) tikėti ateitimi“; „Ten sutiktų žmonių pavyzdžiai išmokė (...) neprarasti vilties geriausiai ateičiai“. 10 (9,71%) tyrimo dalyvių

įvardino, kad sustiprėjo jų tikėjimas į Dievą: „Išmokau (...) pasitikėti savim ir Dievu“; „Stipresnis tikėjimas į Dievą ir t.t.“ ir pan. (9 pav.).

13 (12,62%) tyrimo dalyvių kaip teigiamus represijų padarinius įvardino sustiprėjusi patriotizmą, didesnę meilę Tėvynei bei laisvės branginimą (9 pav.). Savo patyrimą jie aprašė taip: „Supratau, kaip yra brangi laisvė, kaip brangi tėvynė Lietuva, savas kraštas. Keldamas trispalvę apkabinu ir pabučiuoju. Kiek ašarų ir kraujo dėl jos išlikimo sudėta lietuvių tautos, kiek kančių patirta“; „Atliekant bausmę, supratau Tėvynės, laisvės ir duonos kainą“ ir pan.

3.1.4. Potrauminio augimo patyrimas skirtingose srityse: apibendrinti rezultatai

10 pav. pateikti visų teiginių apie teigiamus represijų padarinius apibendrinti rezultatai. Remiantis šiais duomenimis, galime teigti, kad daugiau nei pusė tyrimo dalyvių kaip teigiamą represijų padarinių įvardijo sustiprėjusią asmenybę (61,17%). Kitus teigiamus pokyčius represijas patyrę asmenys minėjo nuo 3 iki 10 kartų rečiau.



10 pav. Teiginių apie teigiamus represijų padarinius apibendrinti rezultatai

3.2. Kiekybinės duomenų analizės rezultatai

Šioje dalyje pateikiamas *PTA* ir *ne PTA grupių* palyginimas pagal šiose grupėse esančių tyrimo dalyvių trauminę patirtį, traumos simptomų intensyvumą bei įvardintus įveikos veiksnius. Šie rezultatai atskleidžia potrauminio augimo patyrimo sąsajas su prieš tai įvardintais aspektais.

3.2.1. PTA ir trauminis patyrimas

Pagal tremtyje praleistą ($t = 0,67$; $p < 0,05$) arba kalėjimo ($1,63$; $p < 0,05$) laiką bei per pastaruosius metus patirtų stresinių įvykių skaičių ($t = 1,4$; $p < 0,05$) *PTA* ir *ne PTA grupės* statistiškai reikšmingai nesiskiria. Tačiau tyrimo rezultatai rodo, kad daugiau trauminių įvykių per visą gyvenimą patyrę represuoti asmenys dažniau išvelgia teigiamus represijų padarinius. Nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp *PTA grupės* ($M = 7,62$; $SD = 3,19$) ir *ne PTA grupės* ($M = 6,55$; $SD = 3,72$) per visą gyvenimą patirtų stresinių įvykių skaičiaus ($t = 2,20$; $p < 0,05$) (4 lentelė).

4 lentelė. *PTA ir ne PTA grupių tremtyje bei įkalinime praleisto laiko (metais), stresinių įvykių, patirtų per pastaruosius metus bei per visą gyvenimą, rezultatai*

| | <i>PTA grupė</i> (N=107) | | <i>Ne PTA grupė</i> (N=98) | | t |
|--|-----------------------------|------|-------------------------------|------|--------------|
| | M | SD | M | SD | |
| Kiek laiko praleido tremtyje | 7,03 | 4,72 | 5,94 | 8,83 | 0,67 |
| Kiek laiko kalėjo | 7,65 | 3,12 | 6,48 | 2,27 | 1,63 |
| Stresiniai įvykiai, patirti per pastaruosius metus | 0,52 | 1,02 | 0,34 | 0,87 | 1,4 |
| Stresiniai įvykiai, patirti per visą gyvenimą | 7,62 | 3,19 | 6,55 | 3,73 | 2,20* |

* $p < 0,05$

Tyrimo rezultatai rodo, kad pozityvius represijų padarinius įvardino tie asmenys, kurie sugrįžę į Lietuvą patyrė daugiau sunkumų. *PTA grupėje* esantys tyrimo dalyviai dažniau teigė, kad represijos sutrukdė siekti profesinių ir mokslo tikslų ($N = 95$; 90%) bei tai, kad sugrįžę į Lietuvą buvo blogai priimti ($N = 69$; 72%). Artimųjų netekties patirtis represijų metu *PTA* ir *ne PTA grupėse* statistiškai reikšmingai nesiskiria (5 lentelė).

5 lentelė. *Su represijomis susijusi patirtis PTA ir ne PTA grupėse*

| | <i>PTA grupė</i> (N=107) | | <i>Ne PTA grupė</i> (N=98) | | χ^2 |
|--|-----------------------------|-------|-------------------------------|-------|--------------|
| | N | Proc. | N | Proc. | |
| Represijos sutrukdė siekti profesinių ir mokslo tikslų | | | | | |
| <i>Taip</i> | 95 | 89,6 | 74 | 79,6 | 3,9* |
| <i>Ne</i> | 11 | 10,4 | 19 | 20,4 | |
| Adaptacija sugrįžus į Lietuvą | | | | | |
| <i>Gerai</i> | 4 | 4,2 | 12 | 14,3 | 7,02* |
| <i>Vidutiniškai</i> | 23 | 24,0 | 24 | 28,6 | |
| <i>Blogai</i> | 69 | 71,9 | 48 | 41,0 | |
| Artimųjų netektis represijų metu | | | | | |
| <i>Taip</i> | 58 | 56,3 | 46 | 48,4 | 1,23 |
| <i>Ne</i> | 45 | 43,7 | 49 | 51,6 | |

* $p < 0,05$

3.2.2. PTA ir traumos simptomai

Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp *PTA grupės* ($M = 9,32$; $SD = 6,02$) ir *ne PTA grupės* ($M = 9,95$; $SD = 6,09$) traumos simptomų intensyvumo nenustatytas ($t = -0,71$; $p < 0,05$) (6 lentelė). Vadinasi, politines represijas išgyvenusių Lietuvos žmonių potrauminio augimo patyrimas nėra susijęs su traumos simptomų intensyvumu.

6 lentelė. Traumos simptomų klausimyno rezultatai (TSK-35) PTA ir ne PTA grupėse

| | PTA grupė (N=107) | | Ne PTA grupė (N=98) | | t |
|---|----------------------|------|------------------------|------|-------|
| | M | SD | M | SD | |
| Traumos simptomų klausimyno (TKS-35) rezultatai | 9,32 | 6,02 | 9,95 | 6,09 | -0,71 |

3.2.3. PTA ir įveikos veiksniai

Statistiškai reikšmingai daugiau įveikos veiksnių, padėjusių įveikti sunkumus represijų metu, įvardijo *PTA grupės* ($M = 4,13$; $SD = 1,95$) nei *ne PTA grupės* ($M = 3,07$; $SD = 1,88$) dalyviai ($t = 3,96$; $p < 0,001$) (7 lentelė). *PTA grupės* dalyviai dažniau nei *ne PTA grupėje* esantys minėjo šiuos įveikos veiksnius: viltį ($N = 71$; 66,4%), dvasinę stiprybę ($N = 69$; 64,5%), politinį aktyvumą ($N = 52$; 48,6%), tikėjimą Dievu ($N = 87$; 81,3%) bei kita ($N = 16$; 15,0%) (8 lentelė).

7 lentelė. Veiksnių, padėjusių įveikti represijų sunkumus, skaičius PTA ir ne PTA grupėse

| | PTA grupė (N=107) | | Ne PTA grupė (N=98) | | t |
|-------------------|----------------------|------|------------------------|------|----------------|
| | M | SD | M | SD | |
| Įveikos veiksniai | 4,13 | 1,95 | 3,07 | 1,88 | 3,96*** |

*** $p < 0,001$

8 lentelė. Veiksniai, padėję įveikti represijų sunkumus, PTA ir ne PTA grupėse

| | PTA grupė (N=107) | | Ne PTA grupė (N=98) | | χ^2 |
|---------------------------|----------------------|-------|------------------------|-------|-----------------|
| | N | Proc. | N | Proc. | |
| Šeimos ir artimųjų parama | 69 | 64,5 | 64 | 65,3% | 0,15 |
| Draugų parama | 46 | 43,0 | 30 | 30,6 | 3,38 |
| Tikėjimas Dievu | 87 | 81,3 | 68 | 69,4 | 3,94* |
| Atsitiktinumas | 11 | 10,3 | 5 | 5,1 | 1,91 |
| Fizinė jėga, sveikata | 21 | 19,6 | 17 | 17,3 | 0,18 |
| Dvasinė stiprybė | 69 | 64,5 | 46 | 46,9 | 6,40* |
| Politinis aktyvumas | 52 | 48,6 | 31 | 31,6 | 6,11* |
| Viltis | 71 | 66,4 | 35 | 35,7 | 19,23*** |
| Kita | 16 | 15,0 | 5 | 5,1 | 5,40* |

* $p < 0,05$; *** $p < 0,001$

Libiausiai abi grupės skiriasi pagal tai, kaip dažnai kaip įveikos veiksnį įvardino viltį ($p < 0,001$). Pagal kitų įveikos veiksnių (šeimos ir artimųjų, draugų parama, fizinė jėga, sveikata, atsitiktinumai) įvardinimą tarp *PTA* ir *ne PTA grupių* statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas.

3.3. Kokybinių ir kiekybinių duomenų sąsajos

Buvo analizuojamos *PTA grupės* tyrimo dalyvių potrauminio augimo patyrimo skirtingose srityse sąsajos su jų traumine patirtimi, traumos simptomais bei įveikos veiksniais. Statistiškai reikšmingi skirtumai nustatyti tarp skirtingus teigiamus pokyčius įvardinusių asmenų trauminės patirties bei įvardintų įveikos veiksnių. Tarp traumos simptomų intensyvumo ir potrauminio augimo patyrimo skirtingose srityse statistiškai reikšmingi skirtumai nenustatyti.

Toliau pateikiami rezultatai apie tyrimo dalyvių grupes, kuriose buvo nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai.

3.3.1. PTA patyrimas ir trauminė patirtis

PTA patyrimas ir stresiniai įvykiai, patirti per visą gyvenimą. Nustatyta, kad asmenys, kurie įvardino pokyčius gyvenimo filosofijoje ($N = 46$), patyrė statistiškai reikšmingai daugiau stresinių įvykių per visą gyvenimą ($M = 8,33$; $SD = 3,03$; $t = -2,01$; $p < 0,05$). Statistiškai reikšmingai daugiau stresinių įvykių ($M = 9,69$; $SD = 2,43$; $t = -2,57$; $p < 0,05$) patyrė tie tyrimo dalyviai, kurie įvardino sustiprėjusį patriotizmą, didesnę meilę Tėvynei bei laisvės branginimą ($N = 13$).

Tačiau atsiradusias naujas galimybes minėjo tie *PTA grupės* dalyviai ($N = 22$), kurie per visą gyvenimą patyrė statistiškai reikšmingai mažiau stresinių įvykių ($M = 6,14$; $SD = 3,68$; $t = 2,50$; $p < 0,05$).

PTA patyrimas ir artimųjų netekčių represijų metu patirtis. *PTA grupės* tyrimo dalyviai, patyrę artimųjų netektis represijų metu ($N = 58$), statistiškai reikšmingai dažniau įvardino pokyčius savęs suvokime ($N = 39$; 67,20%; $p < 0,05$) nei šių netekčių nepatyrusieji ($N = 45$). Tačiau tik labai nedidelė artimųjų netektis patyrusių asmenų dalis minėjo atsiradusias naujas galimybes ($N = 6$; 10,30%; $p < 0,01$) bei sustiprėjusį patriotizmą, didesnę meilę Tėvynei ir laisvės branginimą ($N = 11$; 19,00%; $p < 0,05$). Artimųjų netekčių represijų metu nepatyrę *PTA grupės* dalyviai šiuos teigiamus pokyčius minėjo statistiškai reikšmingai dažniau.

3.3.2. PTA patyrimas ir įveikos veiksniai

PTA grupėje esantys tyrimo dalyviai, kurie įvardino pokyčius gyvenimo filosofijoje ($N = 46$), minėjo statistiškai reikšmingai daugiau įveikos veiksnių ($M = 4,62$; $SD = 1,68$; $t = -2,27$; $p < 0,05$). Daugiau įveikos veiksnių ($M = 5,54$; $SD = 1,33$; $t = -2,87$; $p < 0,01$) minėjo tie asmenys, kurie įvardino sustiprėjusį patriotizmą, didesnę meilę Tėvynei bei laisvės branginimą ($N = 13$).

Dauguma *PTA grupės* dalyvių, įvardinusių pokyčius gyvenimo filosofijoje ($N = 46$), teigė, kad įveikti represijų sunkumus jiems padėjo tikėjimas į Dievą ($N = 41$; 91,10%; $p < 0,05$) bei dvasinė stiprybė ($N = 36$; 80,00%; $p < 0,01$). Dauguma asmenų, įvardinusių sustiprėjusį patriotizmą, didesnę meilę Tėvynei bei laisvės branginimą ($N = 13$), minėjo šiuos įveikos veiksnius: draugų paramą ($N = 10$; 76,90%; $p < 0,01$) bei viltį ($N = 12$; 92,30%; $p < 0,05$). Dauguma tyrimo dalyvių, kurie po represijų išmoko labiau tikėti ateitimi bei neprarasti vilties ($N = 16$), kaip įveikos veiksnį įvardino dvasinę stiprybę ($N = 15$; 93,80%; $p < 0,01$).

4. REZULTATŲ APITARIMAS

Nustatyta, kad politines represijas išgyvenusių Lietuvos žmonių potrauminio augimo patyrimas atitinka pagrindinius literatūroje aprašyto teorinio PTA modelio požymius: patiriami pokyčiai savęs suvokime, tarpasmeniniuose santykiuose bei gyvenimo filosofijoje. Represuoti asmenys kaip teigiamą pokytį dažniausiai įvardija sustiprėjusią asmenybę. Politines represijas patyrusių Lietuvos žmonių potrauminio augimui taip pat būdingas sustiprėjęs patriotizmas, meilė Tėvynei ir laisvės branginimas bei sustiprėjęs tikėjimas ateitimi, mokėjimas neprarasti vilties. Taip pat nustatyta, kad daugiau trauminių įvykių per visą gyvenimą bei sunkumų sugrįžus į Lietuvą patyrę represuoti asmenys dažniau išvelgia teigiamus represijų padarinius. Tyrimo duomenimis, politines represijas išgyvenusių asmenų potrauminio augimo patyrimas nėra susijęs su traumos simptomų intensyvumu. Taip pat nustatyta, kad potrauminį augimą patiriantys asmenys įvardija daugiau veiksnių, padėjusių įveikti sunkumus represijų metu: jie dažniau mini viltį, dvasinę stiprybę, tikėjimą Dievu bei kita.

4.1. Politines represijas išgyvenusių Lietuvos žmonių potrauminio augimo patyrimas

Nustatyta, kad 98% politines represijas išgyvenusių tyrimo dalyvių, kurie įvardino pozityvius politinių represijų padarinius bei pateikė kokybinius duomenis apie šią patirtį, patyrė teigiamus pokyčius vienoje arba keliuose iš trijų sričių: savęs suvokime, tarpasmeniniuose santykiuose bei gyvenimo filosofijoje (2 pav.). Šie rezultatai patvirtina kitų tyrimų rezultatus, kad PTA patiriamas minėtose trijose srityse (Tedeschi, Calhoun, 1996; Calhoun, Tedeschi, 1998, 1999, 2004; McMillen, Fisher, 1998; Powell et al., 2003; Joseph et al., 2005; Sheikh, Marotta, 2005; Joseph, Williams, 2005; Hobfoll et al., 2006; Weinrib et al., 2006; Laufer, Solomon, 2006; Maguen et al., 2006; Solomon, Dekel, 2007; Ai et al., 2007). Tad galime teigti, kad politines represijas išgyvenusių Lietuvos žmonių potrauminio augimo patyrimas atitinka pagrindinius teorinio PTA modelio požymius.

Kai kurių tyrėjų teigimu, potrauminio augimo negalima skirstyti į atskirus segmentus, nes jiems priskiriami teigiami pokyčiai yra per daug susiję tarpusavyje (Cohen et al., 1998). Tačiau šio tyrimo rezultatai parodė, jog galima išskirti atskiras sritis, kuriose patiriamas PTA. Šią prielaidą patvirtina tyrimo dalyvių potrauminio augimo patyrimą skirtingose srityse vertinusių ekspertų aukštas suderinamumas (90,73%).

Represuotų Lietuvos žmonių potrauminio augimo atitikimą teoriniam PTA modeliui patvirtina ir tai, kad tyrimo dalyviai kaip teigiamus pokyčius įvardino sustiprėjusią asmenybę, atsiradusias naujas

galimybes, gyvenimo vertinimą bei sustiprėjusį tikėjimą į Dievą. Šios keturios kategorijos kartu su pokyčiais tarpasmeniniuose santykiuose atitinka penkis faktorius, kurie yra vertinami naudojant *Potrauminio augimo skalę* (Tedeschi, Calhoun, 1996): naujų galimybių matymas, santykiai su kitais, asmenybės stiprumas, gyvenimo vertinimas ir dvasiniai pokyčiai. Tokie teigiami pokyčiai nustatomi ir kai kuriose kitose studijose, tiriančiose politines represijas išgyvenusius asmenis: politinius kalinius (Izraelis; Solomon, Dekel, 2007), karo pabėgėlius (Kosovas; Ai et al., 2007), taip pat panašią patirtį turinčius karo veteranus (JAV; Maguen et al., 2006). Kituose represuotų asmenų tyrimuose, vietoj minėtų penkių faktorių, išskiriami tik trys, atitinkantys pagrindines PTA patyrimo sritis: pokyčius savęs suvokime, tarpasmeniniuose santykiuose bei gyvenimo filosofijoje (Palestina; Salo et al., 2005; Sarajevas; Powell et al., 2003).

Politinės represijas išgyvenusių Lietuvos žmonių potrauminio augimo patyrimui būdinga tai, kad sustiprėjusią asmenybę įvardino nuo 3 iki 10 kartų daugiau tyrimo dalyvių nei kitus teigiamus pokyčius. Šie rezultatai neatitinka kituose tyrimuose aprašomų rezultatų: dažniausiai minimas teigiamas pokytis yra sustiprėjęs gyvenimo vertinimas (Calhoun, Tedeschi, 1996; Sheikh, Marotta, 2005). Tuo tarpu tik 12 (11,65%) represijas patyrusių asmenų įvardino didesnę gyvenimo vertinimą, o sustiprėjusią asmenybę įvardino daugiau kaip pusė – 63 (61,17%) – tyrimo dalyvių. Galime teigti, jog represijas patyrę Lietuvos žmonės didžiausią teigiamą pokytį mato tame, kad jaučiasi esą ištvermingesni, kantresni, labiau savimi pasitikintys, drąsesni, išmokę lengviau priimti ir įveikti sunkumus.

Dar vienas represuotų Lietuvos žmonių potrauminio augimo ypatumas yra tai, kad represijų patirtis juos išmokė labiau tikėti ateitimi bei neprarasti vilties. Mokslinėje literatūroje aprašoma, kad trauminę patirtį išgyvenę asmenys išmoksta įvairiose gyvenimo situacijose išvelgti viltį (Janoff-Bulman, 1992). Šio darbo autoriai sugebėjimą neprarasti vilties bei tikėjimą ateitimi įvardino kaip pokyčius gyvenimo filosofijoje, tačiau tokie teigiami pokyčiai nėra aprašomi teoriniame PTA modelyje.

Politinės represijas išgyvusiems Lietuvos žmonėms taip pat būdingas sustiprėjęs patriotizmas, didesnė meilė Tėvynei bei laisvės branginimas. Šį pokytį darbo autoriai taip pat priskyrė prie teigiamų pokyčių gyvenimo filosofijoje. Galime teigti, kad sustiprėjęs patriotizmas bei Tėvynės ir laisvės branginimas yra būtent politines represijas patyrusiems asmenims būdingas aspektas (jis taip pat nėra aprašomas teoriniame modelyje). Šį pokytį galima sieti su tuo, jog dauguma represijas patyrusių asmenų buvo išvežti iš savo gimtosios šalies ar namų, jie patys išgyveno tai, ką reiškia būti nelaisvėje, kentėjo vildamiesi, kad kenčia ne veltui, kad Lietuva bus laisva ir jie galės sugrįžti namo. Šią patirtį galima iliustruoti vieno iš tyrimo dalyvių žodžiais: „(...) *Supratau, kaip yra brangi laisvė, kaip brangi*

tėvynė Lietuva, savas kraštas. Keldamas trispalvę apkabinu ir pabučiuoju. Kiek ašarų ir kraujo dėl jos išlikimo sudėta lietuvių tautos, kiek kančių patirta. (...)” Taip pat svarbus veiksnys yra tai, kad dauguma (71,03%) pozityvius represijų padarinius įvardinusių tyrimo dalyvių yra buvę politiniai kaliniai: dauguma šiai grupei priklausančių asmenų dar prieš represijas buvo politiškai aktyvūs (Gailienė, Kazlauskas, 2004; Kazlauskas, 2006). Tad galime daryti prielaidą, jog represuotų politiškai aktyvių asmenų patriotizmas, meilė Tėvynei, laisvės branginimas po represijų dar labiau sustiprėjo.

Dar vienas politines represijas patyrusiųjų potrauminio augimo ypatumas yra atsiradusių naujų galimybių įvardinimas. Atsiradusios naujos galimybės aprašomos ir kituose potrauminio augimo tyrimuose (Tedeschi, Calhoun, 1996 it kt.), tačiau jos aprašomos gana bendrai, kaip įgyti nauji interesai, sukurtas naujas gyvenimo kelias, sugebėjimas geriau tvarkyti savo gyvenimą ir pan. (Tedeschi, Calhoun, 1996). Tuo tarpu šiame tyrime atsiskleidė labai konkretūs pokyčiai, susiję su atsiradusiomis naujomis galimybėmis represijas patyrusiems asmenims: įgyti nauji gebėjimai bei profesiniai ir kasdienės veiklos įgūdžiai. Tyrimo dalyviai teigė išmokę vokiečių bei rusų kalbas, įvairių profesinių įgūdžių, tokių kaip statybininko, staliaus, šaltkalvio, vairuotojo, taip pat gaminti valgį, taupumo, stiprybės, kantrybės ir kt. Šie represijas patyrusių asmenų įvardinti teigiami pokyčiai padėjo jiems geriau tvarkyti savo gyvenimą pasibaigus represijoms. Kita vertus, šie teigiami pokyčiai skamba gana paradoksaliai, kai yra žinoma, jog daugumai (82,44%) tyrimo dalyvių (taip pat ir daugumai (88,79%) pozityvius pokyčius įvardinusių asmenų) politinės represijos sutrukdė siekti profesinių ir mokslo tikslų. Kaip jau buvo minėta, dauguma *PTA grupės* tyrimo dalyvių dar prieš represijas buvo politiškai aktyvūs, intelektualūs žmonės (Gailienė, Kazlauskas, 2004; Kazlauskas, 2006). Tad galime kelti prielaidą, jog teigiamų pokyčių atradimas minėtuose profesiniuose bei praktiniuose įgūdžiuose gali būti kiek iliuzinis. Kita vertus, šiuos rezultatus galime interpretuoti ir kaip sugebėjimą vertinti kiekvieną mažą dalyką, o tai taip pat gali būti vertinama kaip teigiamas trauminės patirties padarinys (Calhoun, Tedeschi, 1998,1999).

Politinės represijas patyrę Lietuvos žmonės kaip teigiamus pokyčius tarpasmeniniuose santykiuose įvardino tai, kad represijų patirtis juos išmokė supratingumo, užuojautos, padidino norą bei pastangas padėti kitiems žmonėms. Šie rezultatai atspindi *PTA* modelyje aprašomus duomenis (Calhoun, Tedeschi, 1998, 1999). Tačiau šiame modelyje taip pat aprašomas didesnis artumo jausmas su kitais bei pasitikėjimas žmonėmis, noras labiau atsiverti. Politinės represijas patyrę Lietuvos žmonės neminėjo tokių pokyčių tarpasmeniniuose santykiuose. Tokių represuotų Lietuvos žmonių potrauminio augimo specifiką galima būtų sieti su tuo, kad dauguma jų turėjo ilgą laiką slėpti savo patirtį: viešas kalbėjimas apie lagerius ar tremtį grėsė darbo netekimu, visos šeimos persekiojimu. Apie savo patirtį ir įsitikinimus galima buvo kalbėti tik šeimoje, tačiau ir tai buvo pavojinga (Gailienė, Kazlauskas, 2004).

Tad galima suprasti, kodėl šių žmonių pasitikėjimas kitais ir noras atsiverti nesustiprėjo. Įvyko atvirkščiai – represijas patyrę asmenys ilgą laiką nekalbėjo apie savo patirtį (Gailienė, 2002). Tačiau galime daryti prielaidą, kad sunki patirtis represijas patyrusius asmenis išmokė supratingumo, noro padėti kitiems bei užuojautos.

4.2. Potrauminio augimo ir trauminės patirties sąsajos

PTA ir ne PTA grupių trauminės patirties palyginimas. Nustatyta, kad daugiau trauminių įvykių per visą gyvenimą patyrę represuoti asmenys dažniau įvardino teigiamus represijų padarinius. Taip pat nustatyta, kad tarp pozityvius pokyčius išvelgusių asmenų politinių kalinių yra statistiškai reikšmingai daugiau nei tarp teigiamų pokyčių nepatyrusių. Tyrimų duomenimis, politinių kalinių trauminė patirtis yra sunkiausia: jie dažniau patyrė kankinimus, grasinimus, fizinę prievartą, nužudymo grėsmę (Gailienė, Kazlauskas, 2004). Tyrimo rezultatai taip pat rodo, kad pozityvius represijų padarinius įvardino tie asmenys, kurie sugrįžę į Lietuvą patyrė daugiau sunkumų: represijos jiems sutrukdė siekti profesinių ir mokslo tikslų; sugrįžę į Lietuvą jie buvo blogai priimti. Tad galime daryti prielaidą, jog pozityvius represijų padarinius įvardinusių asmenų trauminė patirtis yra sunkesnė.

Šie rezultatai patvirtina kitų tyrimų rezultatus: trauminės patirties intensyvumas prognozuoja potrauminį augimą (Tedeschi, Calhoun, 1996; Morris et al., 2005; Laufer, Solomon, 2006; Maguen et al., 2006; Šimėnaitė, 2006; Kazlauskas et al., 2007). Panašūs rezultatai gauti ir kitose politines represijas patyrusių asmenų grupėse (karo pabėgėlių ir tremtinių Sarajeve): nustatytos tiesioginės sąsajos tarp trauminės patirties intensyvumo ir PTA (Powell et al., 2003). Tiriant panašią patirtį turinčius karo veteranus, nustatyta, kad trauminis patyrimas tiesiogiai susijęs su vienu iš PTA aspektų: didesniu gyvenimo vertinimu. Teigiama koreliacija tarp trauminės patirties intensyvumo ir potrauminio augimo nustatyta ir vieną ar daugiau teroro atakų patyrusių asmenų grupėje (Izraelis; Laufer, Solomon, 2006).

Kaip būtų galima paaiškinti tokį trauminio patyrimo ir potrauminio augimo ryšį? Kaip jau buvo minėta, potrauminis augimas yra susijęs su trauminio įvykio sukeltų padarinių įveikos procesu (Calhoun, Tedeschi, 1998; Calhoun et al., 2000; Park, Fenster, 2004; Calhoun et al., 2004; Linely, Joseph, 2004; Zoellner, Maercker, 2006; Weinrib et al., 2006; Helgeson et al., 2006; Ai et al., 2007). Tad galime teigti, jog po stipresnio trauminio patyrimo jo sukeltų padarinių įveikos procesas yra intensyvesnis, tuomet ir potrauminis augimas yra didesnis.

PTA grupės tyrimo dalyvių potrauminio augimo patyrimo skirtingose srityse sąsajos su jų traumine patirtimi. Nustatyta, kad asmenys, kurie įvardino pokyčius gyvenimo filosofijoje, patyrė

statistiškai reikšmingai daugiau stresinių įvykių per visą gyvenimą. Statistiškai reikšmingai daugiau stresinių įvykių patyrė tie tyrimo dalyviai, kurie įvardino sustiprėjusį patriotizmą, didesnę meilę Tėvynei bei laisvės branginimą. Galime daryti prielaidą, jog tie asmenys, kurių trauminė patirtis represijų metu buvo sunkesnė, šią patirtį įprasmino suteikdami didesnę vertę Tėvynei ir laisvei, kurių buvo netekę represijų metu. Kita vertus, žinoma, jog sunkiausia trauminė patirtis buvo politinių kalinių (Gailienė, Kazlauskas, 2004), kurių *PTA grupėje* yra dauguma ir kurie dar prieš represijas buvo politiškai aktyvūs (Gailienė, Kazlauskas, 2004; Kazlauskas, 2006). Tad galima dar kartą įvardinti, jog represuotų politiškai aktyvių asmenų patriotizmas, meilė Tėvynei, laisvės branginimas po represijų tapo dar stipresni.

Atsiradusias naujas galimybes minėjo tie asmenys, kurie per visą gyvenimą patyrė statistiškai reikšmingai mažiau stresinių įvykių. Tad galime daryti prielaidą, jog tiems asmenims, kurie patyrė daugiau stresinių įvykių, buvo sunkiau įgyti naujus gebėjimus, profesinius bei kasdienės veiklos įgūdžius, naujus interesus.

Gana prieštaringi yra artimųjų netektis represijų metu išgyvenusių tyrimo dalyvių potrauminio augimo patyrimo rezultatai: jie dažniau įvardino pokyčius savęs suvokime, tačiau rečiau nei netekčių nepatyrusieji minėjo atsiradusias naujas galimybes bei sustiprėjusį patriotizmą, meilę Tėvynei ir laisvės branginimą. Galime kelti prielaidą, jog represijų metu patyrusiems artimo žmogaus netektį asmenims buvo sunkiau išžvelgti naujas galimybes bei suteikti didesnę vertę Tėvynei ir laisvei. Tačiau taip pat matome tendenciją, jog šie asmenys išžvelgė kitus teigiamus pokyčius savęs suvokime.

4.3. Potrauminio augimo ir traumos simptomų sąsajos

Nustatyta, kad politines represijas išgyvenusių Lietuvos žmonių potrauminio augimo patyrimas nėra susijęs su traumos simptomų intensyvumu: statistiškai reikšmingas skirtumas tarp *Traumos simptomų klausimyno (TSK-35)* rezultatų *PTA* ir *ne PTA* grupėse nenustatytas. Šie rezultatai patvirtina kitų autorių teiginius apie tai, kad patyręs trauminį įvykį žmogus vienu metu gali išgyventi tiek neigiamus, tiek ir teigiamus traumos padarinius (Joseph et al., 1993; Calhoun, Tedeschi, 1998, 2004; Powell et al., 2003; Linley, Joseph, 2004; Joseph, Williams, 2005; Morris et al., 2005; Joseph et al., 2005a; Helgeson et al., 2006; Hobfoll et al., 2006; Val, Linely, 2006; Laufer, Solomon, 2006; Solomon, Dekel, 2007; Ai et al., 2007; Šimėnaitė, 2006; Kazlauskas et al., 2007). Tiriant kitas politines represijų asmenų grupes, nustatyti panašūs rezultatai: politinių kalinių ir tremtinių bei karo pabėgėlių grupėse tarp *PTA* ir potrauminio streso simptomų intensyvumo yra teigiama koreliacija (Solomon, Dekel, 2007) arba tarp jų sąsajos nėra randamos (Powell et al., 2003; Ai et al., 2007).

Šie rezultatai yra gana prieštaringi. Išskyla klausimas, ar jie parodo tai, jog teigiami ir neigiami traumos padariniai yra tiesiogiai susiję? Kaip jau buvo minėta, potrauminis augimas nėra tas pats, kas potrauminio streso sumažėjimas. Tad teisingiau būtų teigti, jog teigiamų bei neigiamų traumos padarinių patyrimas vienu metu parodo ne tiesioginį jų ryšį, bet tai, kad tiek vieni, tiek kiti gali būti susiję su vienu ar keliais kitais veiksniais.

Daugiau nei pusei politines represijas patyrusių asmenų pasireiškia invaziniai prisiminimai (Gailienė, Kazlauskas, 2004). Pasak Snape (1997), invazijos požymiai yra trauminės patirties apmąstymo proceso elementas. Taigi galime teigti, kad potrauminio augimo ir potrauminio streso požymiai yra susiję su trauminės patirties įveikos procesu, ir tuo jie siejasi tarpusavyje. Galime sutikti ir su kitų autorių nuomone (Snape, 1997; Linley, Joseph, 2004; Joseph et al., 2005a), kad invazijos požymiai gali būti būtini potrauminio augimo procesui. PTA ir invazijos požymių ryšį galime aiškinti tuo, kad invazijai yra būdingos įkyrios mintys, kurios yra svarbios traumos padarinių įveikos procesui. Taigi dar kartą galime įvardinti tai, kad PTA ir potrauminio streso požymius sieja trauminės patirties padarinių įveikos procesas.

Politinės represijas patyrusiems asmenims būdingi ne tik potrauminio streso simptomai, bet ir kitos stresinės reakcijos bei asmenybės ypatumai (Gailienė, Kazlauskas, 2004). Vienas iš neigiamų padarinių, kuriuos patiria represuoti asmenys, yra depresijos simptomai (Kazlauskas, 2006). Tačiau dauguma autorių tarp PTA ir depresijos simptomų taip pat nenustato jokių reikšmingų sąsajų (Linley, Joseph, 2004; Park, Fenster, 2004; Val, Linely, 2006; Hobfoll et al., 2006; Zoellner, Maercker, 2006).

4.4. Potrauminio augimo ir įveikos veiksnių sąsajos

PTA ir ne PTA grupių įveikos veiksnių palyginimas. Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau įveikos veiksnių, padėjusių įveikti sunkumus represijų metu, įvardijo pozityvius represijų padarinius išvelgiantys Lietuvos žmonės. Vadinasi, galime daryti prielaidą, kad represuotų asmenų patiriamas potrauminio augimo patyrimas yra susijęs su įveikos veiksniais. Įvairių trauminės patirties įveikos veiksnių sąsajas su potrauminiu augimu aprašo ir kiti autoriai (Tedeschi, Calhoun, 1996; Linely, Joseph, 2004; Zoellner, Maercker, 2006). PTA patiriantys represuoti asmenys dažniau nei teigiamų represijų patirties aspektų neišvelgiantys minėjo šiuos įveikos veiksnis: viltį, dvasinę stiprybę, politinį aktyvumą, tikėjimą Dievu bei kita.

Labiausiai abi grupės skiriasi pagal tai, kaip dažnai kaip įveikos veiksnį įvardino viltį. Kiti šaltiniai patvirtina tai, kad viltis yra svarbus trauminės patirties įveikos veiksnys ir yra susijęs su potrauminiu augimu (Calhoun, Tedeschi, 1998). Potrauminio augimo sąsajos su viltimi, kaip įveikos

veiksniu, nustatytos ir Kosovo karo pabėgėlių tyrime (Ai et al., 2007). Minėto tyrimo autorių (Ai et al., 2007) teigimu, tikėjimas, kad įmanoma įveikti susidariusią sunkią situaciją (nors tai būtų ir iliuzija), yra vertingas trauminės patirties įveikos procesui, o per tai ir potrauminio augimo patyrimui. Kita vertus, mokėjimas neprarasti vilties ir tikėjimas ateitimi minimas ir kaip teigiamas pokytis. Tad galime kelti prielaidą, jog tų asmenų, kurie dar prieš represijas ar represijų metu mokėjo išvelgti viltį, tikėjimas ateitimi ir mokėjimas neprarasti vilties dar labiau sustiprėjo.

Kitų tyrimų rezultatai patvirtina ir tai, kad tikėjimas į Dievą yra susijęs su potrauminiu augimu (Calhoun, Tedeschi, 1996; Linely, Joseph, 2004; Calhoun et al., 2000; Shaw et al., 2005; Salo et al., 2005; Helgeson et al., 2006; Laufer, Solomon, 2006). Pasak Shaw ir bendraautorių (2005), tikėjimas į Dievą gali padėti trauminį išgyvenimą priimti kaip iššūkį, o ne kaip gąsdinančią patirtį ir taip paskatinti įveikos procesą bei potrauminio augimo patyrimą.

Dvasinę stiprybę galima būtų sieti su mokslinėje literatūroje aprašomu išvermingumu, kuris siejamas su potrauminiu augimu (Kobasa, 1979, cit. pg. Zoellner, Maercker, 2006). Kita vertus, galima būtų kiek kritiškiau pažvelgti į šio įveikos veiksnio ir potrauminio augimo sąsajas. Kaip jau buvo minėta, dauguma *PTA grupės* dalyvių kaip teigiamą pokytį įvardino sustiprėjusią asmenybę. Tad galima daryti prielaidą, jog tai, ką represuoti asmenys įvardino kaip „dvasinę stiprybę“ yra iš esmės tas pats, ką mes šiame tyrime vadiname „sustiprėjusia asmenybe“ (žmogus jaučiasi esąs stipresnis, išvermingesnis, labiau pasitikintis savimi, užsigrūdinęs, galintis lengviau priimti ir įveikti sunkumus). Tuomet išeitų taip, kad po represijų tapę stipresni jaučiasi tie asmenys, kurie ir prieš šią patirtį jautėsi esą stiprūs. Ar tai reiškia, kad iš tiesų joks teigiamas pokytis šioje srityje neįvyko? Turbūt teisingusia būtų daryti tokią prielaidą, kad asmenys, kurie prieš represijas ar represijų metu save suvokė kaip dvasiškai stiprius, represijų patirtis dar labiau užgrūdino ir išmokė išvermės, kantrybės, pasitikėjimo savimi.

Panašu, kad politinis aktyvumas, kaip trauminės patirties įveikos veiksnys, būdingas būtent politines represijas patyrusiems asmenims. Tai, kad politinių kalinių politinis aktyvumas yra stiprus apsauginis veiksnys, aprašoma ir kitoje literatūroje (Basoglu et al., 1994, cit. pg. Gailienė, Kazlauskas, 2004). Galima paminėti ir tai, kad didžioji *PTA grupės* dalis – politiniai kaliniai – buvo aktyvūs, dažniausiai ginkluoto pasipriešinimo okupantams dalyviai, daugiausia partizanai ar jų rėmėjai. Tad apsauginę funkciją galėjo atlikti ir tai, kad šie asmenys buvo motyvuoti ir apsisprendę aktyviai priešinti bei rizikuoti (Gailienė, Kazlauskas, 2004).

PTA grupės tyrimo dalyvių potrauminio augimo patyrimo skirtingose srityse sąsajos su jų įveikos veiksniais. Nustatyta, kad represijas patyrę Lietuvos žmonės, kurie įvardino pokyčius gyvenimo filosofijoje, minėjo statistiškai reikšmingai daugiau įveikos veiksnių. Šie asmenys dažniau teigė, kad

įveikti represijų sunkumus jiems padėjo tikėjimas į Dievą bei dvasinė stiprybė. Dvasinė stiprybė susijusi ir su konkrečiais pokyčiais gyvenimo filosofijoje: gebėjimu neprarasti vilties bei sustiprėjusiu tikėjimu ateitimi. Į šiuos rezultatus taip pat reikėtų pažvelgti kiek kritiškiau: taip išeina, kad tie asmenys, kurie prieš represijas tikėjo į Dievą, kaip teigiamus padarinius įvardino pokyčius gyvenimo filosofijoje t.y., galima teigti, kad ir tikėjimą į Dievą. Tad galime daryti prielaidą, jog jau tikinčių represuotų asmenų tikėjimas į Dievą po represijų patirties dar labiau sustiprėjo.

Daugiau įveikos veiksnių minėjo tie asmenys, kurie įvardino dar vieną konkretų pokytį gyvenimo filosofijoje: sustiprėjusį patriotizmą, didesnę meilę Tėvynei bei laisvės branginimą. Šie asmenys dažniau minėjo šiuos įveikos veiksnys: draugų paramą bei viltį. Tyrimų duomenimis, socialinė parama yra svarbus trauminės patirties įveikos bei potrauminio augimo veiksnys (Joseph et al., 1993; Linley, Joseph, 2004; Calhoun, Tedeschi, 1998, 1999, 2004; Linley, Joseph, 2005). Buvusiems politiniams kaliniams bei tremtiniams labai svarbus apsauginis veiksnys yra bendravimas su kitais nukentėjusiais (Gailienė, Kazlauskas, 2004). Galime daryti prielaidą, kad politinis aktyvumas šiuo atveju taip pat galėjo būti svarbus veiksnys.

4.5. Potrauminio augimo ir demografinių faktorių sąsajos

Lytis. Nustatyta, kad lytis nėra susijusi su potrauminiu augimu. Šie rezultatai patvirtina daugelio kitų autorių gautus rezultatus (Linely, Joseph, 2004; Morris et al., 2005; Sheikh, Marotta, 2005; Laufer, Solomon, 2006). Tokie patys rezultatai gauti ir tiriant politinių kalinių, tremtinių bei karo pabėgėlių PTA patyrimą (Powell et al., 2003; Ai et al., 2007). Vadinasi, politines represijas išgyvenę vyrai ir moterys vienodai dažnai patiria potrauminį augimą.

Amžius. Tyrimo rezultatai rodo, kad kiek vyresni politines represijas patyrę Lietuvos žmonės dažniau įvardija patiriantys potrauminį augimą. Šie rezultatai prieštarauja kitų tyrimų rezultatams, kuriuose nustatoma, kad jaunesni asmenys yra labiau linkę į PTA patyrimą (Linely, Joseph, 2004; Helgeson et al., 2006) arba nerandama reikšmingų skirtumų tarp skirtingų amžiaus grupių (Tedeschi, Calhoun, 1996; Powell et al., 2003; Milam et al., 2003; Sheikh, Marotta, 2005; Hobfoll et al., 2006; Ai et al., 2007). Tačiau šiame tyrime *PTA* ir *ne PTA grupių* tyrimo dalyvių amžiaus skirtumas yra labai nedidelis (vidutiniškai 2 metai). Tad vargu, ar galima teigti, kad tai yra tikrai reikšmingas skirtumas. Gali būti, kad šiems rezultatams įtakos turi kiti veiksniai, pvz., amžius represijų metu ar laikas, praėjęs nuo represijų patyrimo. Tačiau tyrimo duomenimis, amžius represijų metu *PTA* ir *ne PTA grupėse* statistiškai reikšmingai nesiskiria. Laiko nuo represijų iki tyrimo ir potrauminio augimo sąsajas aptarsime kitoje šio darbo dalyje.

Išsilavinimas. Remdamiesi šio tyrimo duomenimis, galime teigti, kad aukštesnį išsilavinimą turintys represuoti Lietuvos žmonės dažniau patiria potrauminį augimą. Šie rezultatai patvirtina kai kurių kitų autorių gautus rezultatus (Linely, Joseph, 2004), taip pat ir tų, kurie tyrė politinių kalinių potrauminio augimo patyrimą (Salo et al., 2005). Minėto tyrimo autoriai (Salo et al., 2005) šiuos rezultatus aiškina tuo, jog aukštesnį išsilavinimą turintys asmenys grįžę į gimtąją šalį po represijų turėjo daugiau galimybių prisitaikyti prie naujos situacijos. Šiems rezultatams įtakos taip pat galėjo turėti specifinė tyrimo dalyvių imtis: ilgai išgyvenę, tad ir geresnės sveikatos asmenys (amžiaus vidurkis – 74 metai). Galima daryti prielaidą, kad ilgesnė gyvenimo trukmė bei geresnė sveikata galėjo būti susijusi aukštesniu išsilavinimu. Tad sunku vienareikšmiškai įvertinti represuotų Lietuvos žmonių išsilavinimo ir potrauminio augimo sąsajas. Panašu, kad analizuodami šiuos rezultatus, galime remtis tais autoriais, kurie teigia, jog išsilavinimo sąsajas su potrauminiu augimu reikėtų ištirti išsamiau ir ieškoti kitų su šiuo reiškiniu susijusių veiksnių (Linely, Joseph, 2004).

Šeimyninė padėtis. Nustatyta, kad šeimyninė padėtis neturi įtakos potrauminio augimo patyrimui. Šie rezultatai patvirtina kitų tyrimų rezultatus (Helgeson et al., 2006), taip pat ir tų, kuriuose buvo tiriamas karo pabėgėlių potrauminio augimo patyrimas (Ai et al., 2007). Tad prielaida, kad sutuoktinį turintiems asmenims yra didesnė galimybė patirti potrauminį augimą, nes socialinė parama yra svarbi potrauminio augimo patyrimui, šiame tyrime nepasitvirtino.

4.6. Tyrimo ribotumai bei pasiūlymai kitiems tyrimams

Galime teigti, kad pagrindinis šio tyrimo ribotumas yra tai, kad retrospektyviai vertinami prieš daugelį metų patirti tyrimo dalyvių išgyvenimai. Nuo tyrimo dalyvių represijų patirties pradžios iki tyrimo praėjo labai daug laiko – vidutiniškai 54 metai. Tyrimo rezultatai rodo, kad laiko veiksnys neturi įtakos potrauminio augimo patyrimui – *PTA* ir *ne PTA grupės* statistiškai reikšmingai nesiskiria pagal tai, kiek laiko praėjo nuo represijų pradžios iki tyrimo. Kita vertus, visi tyrimo dalyviai represijas patyrė labai panašiu metu, ir tai gali būti susiję su gautais rezultatais. Taip pat labai svarbus faktorius yra tai, kad represijų patirtis tęsėsi ilgą laiką: dauguma tyrimo dalyvių vidutiniškai 7 metus (1-49 metus) buvo įkalinti arba ištremti; traumuojanti patirtis (persekiojimai, patirties slėpimas, sunkumai ieškant darbo ir gyvenimo vietos ir kt.) nesibaigė ir po represijų, daugumai tyrimo dalyvių ji truko iki pas Sovietų Sąjungos žlugimo ir Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo (Gailienė, Kazlauskas, 2004). Tad sunku tiksliai įvertinti, kada pasibaigė represuotų asmenų traumuojanti patirtis.

Kitų tyrimų, nagrinėjančių laikotarpio nuo trauminės patirties iki tyrimo įtaką potrauminiam augimui, rezultatai gana prieštaringi: vienuose nustatoma, kad ilgesnis laikotarpis po trauminės patirties

susijęs su didesniu potrauminiu augimu (Linely, Joseph, 2004), kituose teigiama, kad, atvirkščiai, – ilgainiui potrauminis augimas mažėja (Frazier, Kaler, 2006); taip pat svarstoma, kad įtakos gali turėti ne tiek pats laikas, kiek įvairūs įvykiai ar procesai, įvykę nuo trauminio patyrimo iki PTA įvertinimo (Linely, Joseph, 2004). Tuo tarpu kiti autoriai teigia, kad laikas, praėjęs po trauminio įvykio, neturi įtakos potrauminio augimo patyrimui (Tedeschi, Calhoun, 1996; Joseph et al., 2005). Praėjusio laiko įtaka nenustatoma ir tuomet, kai įvykių patyrimo laikas varijuoja nuo mėnesio iki 66 metų (Joseph et al., 2005). Šiuos rezultatus patvirtina ir longitudinalių tyrimų duomenys (Linely, Joseph, 2004). Tad galime teigti, jog potrauminio augimo įvertinimas yra patikimas ir po itin ilgo laikotarpio nuo trauminės patirties. Tačiau reikalingi tolimesni tyrimai, kurie išsamiau iširtų po trauminės patirties praėjusio laiko įtaką potrauminio augimo patyrimui.

Kitas svarbus šio tyrimo aspektas yra tai, kad potrauminio augimo patyrimas buvo tiriamas kokybiniu būdu – uždavus vieną atvirą klausimą apie represijų patirties naudą tolimesniame gyvenime. Tokio tyrimo metodo ribotumas yra tai, kad tyrimo dalyviai galėjo tiesiog nepprisiminti tam tikrų su represijomis susijusių teigiamų padarinių, tuo tarpu uždari klausimai galėtų priminti apie šią patirtį (Zoellner, Maercker, 2006). Lygindami šio tyrimo rezultatus, pagrinde rėmėmės tyrimais, kuriuose potrauminis augimas buvo vertinamas kiekybiniu būdu, tad galėjo atsirasti su tuo susijusių netikslumų. Kita vertus, kituose kokybiniuose tyrimuose potrauminis augimas vertinamas labai panašiai (Zoellner, Maercker, 2006). Remdamiesi kitų tyrimų duomenimis taip pat galime teigti, kad nustatoma teigiama koreliacija tarp kokybiniu bei kiekybiniu būdu vertinamo potrauminio augimo patyrimo rezultatų (Weinrib et al, 2006). Taip pat galime teigti, kad kokybinio tyrimo privalumas yra tai, jog gaunama autentiška informacija. Tačiau ateityje būtų vertinga išsamiau patyrinti kokybinio potrauminio augimo įvertinimo sąsajas su kiekybiniu įvertinimu.

Dar vienas svarbus veiksnys, kuris galėjo turėti įtakos tyrimo rezultatams – senyvas tyrimo dalyvių amžius. Šis veiksnys galėjo turėti įtakos vertinant tyrimo dalyvių traumos simptomus: daugelis dalyvių skundėsi prasta sveikata; tyrimai rodo, kad nuotaikos sutrikimai būdingi daugeliui senyvo amžiaus žmonių (Gailienė, Kazlauskas, 2004). Taip pat, kaip jau buvo minėta, svarbu ir tai, kad buvo tiriami tie represuoti asmenys, kurie ilgai išgyveno. Tikėtina, kad ilgiau išgyveno tie asmenys, kurių sveikata buvo geresnė, taip pat tie, kurie geriau prisitaikė. Galima daryti prielaidą, kad vienu ar keliais dešimtmečiais anksčiau atliktas tyrimas atskleistų kiek kitokius rezultatus.

5. IŠVADOS

1. Politines represijas išgyvenusių Lietuvos žmonių potrauminio augimo patyrimas atitinka pagrindinius literatūroje aprašyto teorinio PTA modelio požymius: patiriami pokyčiai savęs suvokime, tarpasmeniniuose santykiuose bei gyvenimo filosofijoje. Represuoti asmenys kaip teigiamą pokytį dažniausiai įvardija sustiprėjusią asmenybę.
2. Politines represijas patyrusių Lietuvos žmonių potrauminiam augimui taip pat būdingas sustiprėjęs patriotizmas, meilė Tėvynei ir laisvės branginimas bei sustiprėjęs tikėjimas ateitimi, mokėjimas neprarasti vilties.
3. Potrauminio augimo patyrimą įvardinusių asmenų trauminė patirtis yra sunkesnė: daugiau trauminių įvykių per visą gyvenimą bei sunkumų sugrįžus į Lietuvą patyrę represuoti asmenys dažniau išvelgia teigiamus represijų padarinius.
4. Represuoti asmenys vienu metu gali patirti tiek neigiamus, tiek ir teigiamus traumos padarinius: politines represijas išgyvenusių Lietuvos žmonių potrauminio augimo patyrimas nėra susijęs su traumos simptomų intensyvumu.
5. Potrauminį augimą patiriantys represuoti asmenys įvardija daugiau veiksmų, padėjusių įveikti sunkumus represijų metu: jie dažniau mini viltį, dvasinę stiprybę, tikėjimą Dievu bei kita.

LITERATŪRA

1. Ai A. L., Tice T. N., Whitsett D. D., Ishisaka T., M. Chim. Posttraumatic symptoms and growth of Kosovar war refugees: the influence of hope and cognitive coping // *The Journal of Positive Psychology*, 2007, vol. 2(1), p. 55-65.
2. Braun V., Clarke V. Using thematic analysis in psychology // *Qualitative Research in Psychology*, 2006, No. 3, p. 77 – 101.
3. Boyatzis R. E. *Transforming Qualitative Information: Thematic Analysis and Code Development*. London: Sage Publications, 1998.
4. Calhoun L.G., Tedeschi R.G. Posttraumatic growth: future directions // Tedeschi R.G., Park C.L., Calhoun L.G. (Eds.) *Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1998, p. 215 – 238.
5. Calhoun L.G., Tedeschi R.G. Trauma and Growth: Processes and outcomes // *Facilitating posttraumatic growth: a clinician's guide*. Mahwah, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1999, p. 1 – 23.
6. Calhoun L. G., Cann A., Tedeschi R.G., McMillan J. A correlation test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing // *Journal of Traumatic Stress*, 2000, vol. 13, No. 3, p. 521 – 527.
7. Calhoun L.G., Tedeschi R.G. The foundations of posttraumatic growth: new considerations // *Psychology Inquiry*. 2004, vol. 15. Nr. 1, p. 93 – 102.
8. Calhoun L.G. The unification of psychology: a noble quest // *Journal of Clinical Psychology*, 2004, vol. 60 (12), p.1283 – 1289.
9. Cohen L. H., Cimboic K., Armeli C. S., Hettler T. R. Quantitative assessment of thriving // *Journal of Social Issues*, 1998, vol. 54, No. 2, p. 323 – 335.
10. Frankl V. E. *Žmogus ieško prasmės*. Leidykla “Katalikų pasaulis”, 1997.
11. Frazier P. A., Kaler M. E. Assessing the validity of self-reported stress-related growth // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2006, vol. 74, No. 5, p. 859 – 869.
12. Gailienė D. Politinių represijų psichologiniai padariniai // *Genocidas ir egzistencija*, 2002, Nr. 2(12), p. 121 – 126.
13. Gailienė D., Kazlauskas E. Po penkiasdešimties metų: sovietinių represijų Lietuvoje psichologiniai padariniai ir įveikos būdai // Gailienė D. *Sunkių traumų psichologija: politinių represijų padariniai*. Vilnius, 2004, p. 78-126.

14. Gailienė D., Kazlauskas E. Potrauminės simptomatikos klinikinis psichologinis įvertinimas. Projekto ataskaita. Vilnius: Lietuvos valstybinis mokslo ir studijų fondas, 2005.
15. Helgeson V. S., Reynolds K. A., Tomich P. L., A meta-analytic review of benefit finding and growth // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2006, vol. 74, No. 5, p. 797 – 816.
16. Herman J. L. Trauma ir išgijimas: prievartos pasekmės – nuo buitinio smurto iki politinio teroro. Leidykla VAGA, 2006.
17. Hobfoll S. E., Tracy M., Galea S. The impact of resource loss and traumatic growth on probable PTSD and depression following terrorist attacks // *Journal of Traumatic Stress*, 2006, vol. 19, No. 6, p. 867-878.
18. Horowitz M., Wilner N., Alvarez W. Impact of event scale: a measure of subjective stress // *Psychosomatic Medicine*. 1979, vol.41. Nr.3, p. 209-218.
19. Horowitz M. J. *Stress Response Syndromes*. London: Jason Aronson Inc, 1997, p. 26 – 41.
20. James W. *The Energies of Men* // Green Ch. D. *Classics in the History of Psychology*. Toronto, Ontario: York University, 1907.
21. Janoff-Bulman, R. *Shattered assumptions: towards a new psychology of trauma*. NY: Free Press, 1992.
22. Joseph S., Linely P. A., Harris G. J. Understanding positive change following trauma and adversity: structural clarification // *Journal of Loss and Trauma*. 2005, Nr. 10, p. 83 – 96.
23. Joseph S., Linely P. A., Harris G. J., Andrews L., Halwe B., Woodward C. Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: psychometric evaluation of the changes in outlook questionnaire // *Psychological Assessment*. 2005a, vol. 17. Nr. 1, p. 70 – 80.
24. Joseph S., Williams R., Williams Y. Changes in outlook following disaster: the preliminary development of a measure to assess positive and negative responses // *Journal of Traumatic Stress*. 1993, vol. 6, Nr. 2, p. 271 – 279.
25. Joseph S. Social support and mental health following trauma // Yule W. *Post-traumatic Stress Disorders. Concepts and Therapy*. Chichester, New York, Weinheim, Brisbane, Singapore, Toronto: John Wiley & Sons. 1999, p. 71 – 91.
26. Joseph S., Williams R. Understanding posttraumatic stress: theory, reflections, context and future // *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2005, Nr. 33, p. 423 – 441.
27. Kazlauskas E., Gailienė D. Politinių represijų metu patirto sunkaus ilgalaikio traumavimo psichologinių padarinių kompleksiškas // *Psichologija*, 2003, Nr. 27, p. 43 – 51.
28. Kazlauskas E., Gailienė D., Žaržojutė R. Potrauminis augimas ir politinės regresijos // *Antroji pasaulio lietuvių psichologų konferencija. Konferencijos medžiaga*. Vilnius, 2004, p. 58 – 59.

29. Kazlauskas E. Politinių represijų ilgalaikės psichologinės pasekmės. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, psichologija (06 S). Vilnius, 2006.
30. Kazlauskas E., Šimėnaitė I., Gailienė D. Subjektyvaus trauminio patyrimo ir potrauminio augimo bei potrauminio streso sutrikimo sąsajos // *Psichologija*, 2007, Nr. 35, p. 7 – 18.
31. Laufer A., Solomon Z. Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents // *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2006, vol. 26, No. 4, p. 429-447.
32. Lietuvos Respublikos asmenų, nukentėjusių nuo 1939 – 1990 metų okupacijų, tesinio statuto įstatymas. Nr. VIII-342 (1997) // *Valstybės žinios*, 1997, Nr. 66 – 1609.
33. Linley A. Positive Adaptation to Trauma: Wisdom as Both Process and Outcome // *Journal of Traumatic Stress*. 2003, vol. 16, Nr. 6, p. 601 – 610.
34. Linley P. A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: a review // *Journal of Traumatic Stress*. 2004, vol. 17, Nr. 1, p. 11 – 21.
35. Linley P. A., Joseph S. Positive and negative changes following occupational death exposure // *Journal of Traumatic Stress*, 2005, vol. 18, No. 6, p. 751 – 758.
36. Maercker A., Zoellner T. The Janus Face of Self – Perceived Growth: Toward A Two – Component Model of Posttraumatic Growth // *Psychological Inquiry*, 2004.
37. Maguen Sh., D. S. Vogt, L. A. King, D. W. King, B. T. Litz. Posttraumatic growth among gulf war I veterans: the predicted role of deployment-related experience and background characteristics // *Journal of Loss and Trauma*, 2006, vol. 11, p. 373-388.
38. McMillen J. C., Fisher R. H. The perceived benefit scales: measuring perceived positive life changes after negative events // *Social Work Research*. 1998, vol. 22. Nr. 3, p. 173.
39. Millam J. E., Ritt-Olson A., Unger J. B. Posttraumatic growth among adolescents // *Journal of Adolescent Research*, 2004, vol. 12, No. 2, p. 192 – 204.
40. Mollica R.F., Caspi-Yavin Y., Bollini P., Truong T., Tor S., Lavelle J. The Harvard trauma questionnaire // *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 1992, vol.180. Nr.2, p.111-116.
41. Morris B.A., Shakespeare – Finch J., Rieck M., Newbery J. Multidimensional nature of posttraumatic growth in an Australian population // *Journal of Traumatic Stress*. 2005, vol. 18. Nr. 5, p. 575 – 585.
42. Park C. L. , Fenster J. R. Stress-related growth: predictors of occurrence and correlates with psychological adjustment // *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2004, vol. 23, No. 2, p. 195 – 215.

43. Park C. L., Helgeson V. S. Introduction to the special section: growth following highly stressful life events – current status and future directions // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2006, vol. 74, No. 5, p. 791 – 796.
44. Pawelski J. O. (2003) William James, Positive Psychology, and Healthy-Mindedness. Vanderbilt University. [žiūrėta 2005 m. balandžio 7d.] Prieiga per internetą: http://www.american-philosophy.org/archives/2003_Institute/readings/pawelski2.htm
45. Powell S., Rosner R., Buttolo W. Posttraumatic growth after war: a study with former refugees and displaced people in Sarajevo // *Journal of Clinical Psychology*, 2003, vo. 59 (1), p. 71 – 83.
46. Salo J., Punamäki R.-L., Qouta S. Associations between self and other representations and posttraumatic adjustment among political prisoners // *Anxiety, Stress and Coping*, 2004, vol. 17, No. 14, p. 421 – 439.
47. Salo J., Qouta S., Punamäki R.-L. Adult attachment, posttraumatic growth and negative emotions among former political prisoners // *Anxiety, Stress and Coping*, 2005, vol. 18 (4), p. 31 – 378.
48. Shaw A., Joseph S., Linley A. Religion, spirituality, and posttraumatic growth: a systematic review // *Mental Health, Religion & Culture*, 2005, No. 8, p. 1 –11.
49. Sheikh A., Marotta S. A. A cross-validation study of the posttraumatic growth inventory // *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 2005, vol. 38, p. 66 – 77.
50. Skruibienė I. Potrauminio augimo ir trauminės patirties bei potrauminio streso simptomatikos sąsajos politines represijas patyrusių lietuvių grupėje // V Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija. Tarp krypčių ir disciplinų. Vilnius, 2008, p. 41 – 47.
51. Smith S.G., Cook S.L. Are reports of posttraumatic growth positively biased? // *Journal of Traumatic Stress*. 2004, vol. 17, Nr. 4, p. 353 – 358.
52. Snape M.C. Reactions to the traumatic event: the good, the bad and the ugly? // *Psychology, Health & Medicine*. 1997, vol. 2 Nr. 3, p. 237 – 243.
53. Solomon Z., Dekel R. Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli Ex-POWs // *Journal of Traumatic Stress*, 2007, vol. 20, No. 3, p. 303 – 312.
54. Šimėnaitė I. Potrauminio augimo ir potrauminio streso reakcijų bei gaunamos socialinės paramos sąsajos // III Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija. Psichologijos mokslo taikymas Lietuvoje: iššūkiai ir galimybės. Konferencijos medžiaga. Vilnius, 2006, p. 95 – 99.
55. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma // *Journal of Traumatic Stress*. 1996, vol. 9, Nr. 3, p. 455 – 471.

56. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. A clinical approach to posttraumatic growth // Linley P. A., Joseph S. (Eds.) Positive psychology in practice. Hoboken, New Jersey, USA: John Wiley & Sons, 2004, p. 405 – 419.
57. Val E. B., Linley A. Posttraumatic growth, positive changes, and negative changes in Madrid residents following the March 11, 2004, Madrid train bombings // Journal of Loss and Trauma, 2006, vol. 11, p. 409 – 424.
58. Weinrib A. Z., Rothrock N. E., Johnsen E. L., Lutgendorf S. K. The assessment and validity of stress-related growth in a community-based sample // Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2006, vol. 74, No. 5, p. 851 – 858.
59. Weisæth L. Psichotraumatologija Europoje // Red. Gailienė D. Sunkių traumų psichologija: politinių represijų padariniai. Vilnius, 2004, p. 28 – 77.
60. Zoellner T., Maercker A. Posttraumatic growth in clinical psychology – a critical review and introduction of a two component model // Science Direct. Clinical Psychology Review, 2006, No. 26, p. 626 – 653.

PRIEDAI

Represijas patyrusių tyrimo dalyvių atsakymai į atvirą klausimą „Ar represijų metu išmokti sunkumų įveikimo būdai buvo naudingi Jūsų tolimesniame gyvenime? *Jei norite, parašykite apie tai plačiau*“

Pastaba: skliausteliuose nurodomas tyrimo dalyvio numeris.

| | |
|-----|---|
| 1. | 1) tapau tvirtesnė, išmokau geriau pažinti žmones, įvertinti geriausias žmogiškąsias savybes; 2) kovoti su gyvenimo sunkumais, nepasiduoti ir nedejuoti, dar ir kitam padėti (1176). |
| 2. | a) Įsigijau aukštos kvalifikacijos tekintojo specialybę; b) įsigijau kulinaro specialybę; c) studijavau statybinės inžinerijos kursą; d) parašiau knygėlę “aklas tikėjimas ar matematinis Dievo buvimo įrodymas” (738). |
| 3. | Aš dabar tapau daug nuoširdesnė ir labai užjaučiu vargstančius, nes norint tapti geru žmogumi, daug turi patirti kančių (652). |
| 4. | Aš išmokau į viską žiūrėti sukanusi dantis (374). |
| 5. | Būdamas 10 metų lageryje, išmokau rusų kalbos, kuri padėjo toliau gyventi ir grįžus į okupuotą Lietuvą ir varge užsigrūdinimas toliau pernešti visas neteisybes (1379). |
| 6. | Būnant lageriuose, įpratau sunkiai dirbti, iškęsti badą, (...) (1195). |
| 7. | Buvau sužeistas mūsų metu NKVD kariuomenei užpuolus mūsų bunkerius. Išgyvenau, padėjo Dievas pasislėpti, geri žmonės paslėpė ir išgydė. Tikiu, kad noras išgyventi yra labai stiprus. Svarbu tikėti, kad sunkumai praeina (1094). |
| 8. | Buvo naudinga pažinti žmones, išmokti kantrybės, pažinti neteisybę, nepasiduoti pažadams ir visuose pažeminimuose eiti pakėlus galvą. Įvertinti tikrą turta, sąžiningą gyvenimą, tėvynės meilę (1335). |
| 9. | Buvo naudingi ir ieškant darbo, ir gyvenamosios patalpos, ir darbe (1157). |
| 10. | Dabartiniai sunkumai neprilygsta “pragarui”, patirtam lageriuose (717). |
| 11. | Daug kur padėjo išmokta vokiečių kalba (665). |
| 12. | Daug vargo mačiau, todėl dabar į smulkmenas nereaguju (351). |
| 13. | Daugiau išmokau statybos darbų (906). |
| 14. | Daugiau patyriau meilės Lietuvai, tėvynei, šeimai (1067). |
| 15. | Drausmė, badavimas, ištvermė, kantrybė, ateities perspektyvos (252). |
| 16. | Esu giliai tikinti ir jokios neapykantos nejaučiu savo skriaudėjams, kurie sudarkė mano gražiausius metus jaunystėje. Gal ir keistokai nuskambės, bet dažnai meldžiuosi už savo skriaudėjus, nes jie yra labai nelaimingi, būdami moralinės vergetos. Ir šiandieną visai nuoširdžiai galiu pasidalinti paskutiniu duonos kąšniu, malkomis, materialinėmis gėrybėmis su jais, tuo nesididžiuodama, nes skaitai tai eiliniu poelgiu ir savo pareiga (820). |
| 17. | Esu įsitikinęs, kad tiktai Dievo apvaizdos dėka man pavyko išvengti Sibiro, kalėjimo ir kitų komunistinių persekiojimų, o jeigu ta blogio imperija sužlugo, tai grynai Dievo nuosprendžio ir apvaizdos dėka. Jeigu netikintys arba silpnai tikintys žmonės kitaip galvoja, tai labai klysta. Pasitikėjimas vien savo jėgomis, mokslu ar gudrumu yra visiškai klaidingas, vedantis prie visokių negerovių, ką mes matome nuolatiniame mūsų tautos ir valstybės gyvenime (337). |
| 18. | Gyvenimas buvo nelengvas, todėl išgyventos represijos daugiau gal užgrūdino ir lengviau buvo pernešti visas gyvenimo nesėkmes, bet ne viską gali pernešti lengvai, kadangi trys šeimos nariai nužudyti, o likau tiktai viena, tai dabar senatvėje labai sunku |

| | |
|-----|---|
| | (1158). |
| 19. | Gyvenimas ekstremaliomis sąlygomis išmokė suprasti patį gyvenimą ir jo vertę, todėl labiau supranti pasikeitusią padėtį (295). |
| 20. | Grįžęs iš lagerių labai norėjau išsimokinti vairuotoju ar traktoristu, bet valdžia kaipo “liaudies priešui” užkirto tiems mano norams kelią, visam mano gyvenimui sudarydama didelę materialinę ir moralinę skriaudą. Tada turėdamas gerus statybininko gabumus vakarais ir net naktimis pas žmones dirbau statybinius darbus, kad būtų iš ko maitintis šeimai (ko nebuvo net baudžiatvies laikas) (918). |
| 21. | Grįžus buvo sunku gauti darbą pagal savo buvusį išsilavinimą ar profesiją. Jei valiojome būdami katorganinkais (buvau su numeriu), galėjome išgyventi, tai Tėvynėje ėmėmės bet kokio darbo, kad tik likti joje (780). |
| 22. | Grįžus į Lietuvą kančia ir užsigrūdinimas represijų metu padėjo iškęsti visus sovietinius pažeminimus (723). |
| 23. | Įkalinimo vietoje teko kęsti alkį ir šaltį, įvairų nepriteklių ir pažeminimą. Grįžus irgi neradau prabangos – teko dirbti ir vienai rūpintis dukros auklėjimu ir mokslu. Būdavo lengviau, kai prisimindavau juodas nelaisvės dienas, su viltimi žvelgiau į ateitį, žinodama, kad praeityje buvo blogiau (865). |
| 24. | Iš rikiuotės aš nepasitraukiau – tautos vargas, tautos skurdas – mano vargas. Aš taip auklėtas šeimoje ir man negali nerūpėti, kas dedasi aplink (1378). |
| 25. | Išėjus į laisvę, visi sunkumai buvo lengviau pakeliami (1394). |
| 26. | Išliko būdas kantrybės ir tikėjimo šviesia ateitimi (679). |
| 27. | Išmokau amato: statybininko, staliaus, šaltkalvio, vairuotojo (973). |
| 28. | Išmokau branginti gyvenimą (254). |
| 29. | Išmokau būti alkanas, supratau žmonių klatingumą, o ypač tautiečių, svetima lazda nebuvo tokia skausminga, kaip sava (1029). |
| 30. | Išmokau daryti tai, ką reikia, ir susitaikyti, ir stengtis nugalėti iškylančius sunkumus, suprasti kitus, padėti. Mylėti gyvenimą tokį, koks yra (268). |
| 31. | Išmokau didelę gyvenimo mokyklą ir geriau pažinti žmones ir gyvenimą (978). |
| 32. | Išmokau kantriai kentėti, pasitikėti savim ir Dievu, rūpintis ne vien savim, bet ir kitais (1320). |
| 33. | Išmokau numatyti savo priešus, taip pat taupumo, atkaklumo, atsargumo (1119). |
| 34. | Išmokau pakęsti įvairius neteklius, ir džiaugtis gyvenimu neturint duonos, būti laimingu valgant bulves su vandeniu, į kurį įsipjaustai cibulio, biški druskos ir rūgšties. Pilvas nepilnas, bet ir nealkanas, ir laimingas (1281). |
| 35. | Išmokau santūrumo, gebėjimo teisingai įvertinti sutiktus žmones; tolerancijos, altruizmo (1374). |
| 36. | Išmokau stogą apdengti, dirbti statybinius darbus, valgi gaminti, taupumo, stiprybės, kantrybės (770). |
| 37. | Išmokau tenkintis tuo, ką turiu, ir tikėti ateitimi. Pažinau nuostabių žmonių (784). |
| 38. | Išmokome prisitaikyti prie įvairių gyvenimo sąlygų, tenkintis mažais trupinėliais, išgyventi nepriteklius, o svarbiausia – išmokome suprasti kitus ir pagal savo galimybes padėti kitiems. Džiaugiamės tuo, ką turime. Išmokau ginti silpnesnius, bendrauti su žmonėmis, todėl ir dirbu su invalidais, vadovauju invalidų draugijai (930). |
| 39. | Išsiugdžiau ištvermę (1060). |
| 40. | Ypač padeda išgyventi dabar sunkiais Lietuvos nepriklausomybės laikais (742). |
| 41. | Jokios gyvenimo staigmenos nebaisios, per represijas visko teko patirti, ypač daug alkio, šalčio ir paniekinimo (1339). |
| 42. | Kad ir daug be galo teko iškentėti fizines ir moralines kančias, tardymų požemiuose, |

| | |
|-----|--|
| | lageriuose, nesigailiu. Įpratino mane į gyvenimą, į žmones žiūrėti kitomis akimis. Supratau, kaip yra brangi laisvė, kaip brangi tėvynė Lietuva, savas kraštas. Keldamas trispalvę apkabinu ir pabučiuoju. Kiek ašarų ir kraujo dėl jos išlikimo sudėta lietuvių tautos, kiek kančių patirta. Ir kaip skaudu kad, visa iškovota laisve naudojasi kai kurie buvę bolševizmo rėmėjai, sėdi net Seimo ir Vyriausybės postuose. Teatleidžia man už tokį išsireiškimą, taip išsvarginta širdis kalba (720). |
| 43. | Kada lageryje viršininkai mus visaip kolidavo, viena draugė patarė nesiklausyti teksto, o žiūrėti, kokias grimasas išdarinėja to kوليوtojo veidas. Iki šios dienos linksminuosi (1297). |
| 44. | Kadangi jaučiausi antraeilium žmogumi, vertė kovoti už save (1011). |
| 45. | Kadangi po trėmimo daug badauta, išmokau labai gyventi sunkume ir mažais pinigais (618). |
| 46. | Kai grįžus būdavo sunkumų, prisimindavau, kad per 8–nis metus visą laiką buvau sekama, terorizuojama, kankinama, esami sunkumai pasirodydavo neverti dėmesio (1312). |
| 47. | Kalėdamas gavau progos susipažinti su socializmo sąvoka, ir pažinti jo kūrėjų Lenino ir Stalino bukaprotiškumą. Tas man davė tikėjimo, kad jų kuriamas komunizmas sužlugdys pats per save (1198). |
| 48. | Kantrybė ir ištvermė įvairiose situacijose, ir nugalėjimas baimės (1273). |
| 49. | Kantrybė, ištvermė, pasitikėjimas savimi išsiugdė (350). |
| 50. | Koncentracijos stovykloje buvo neįprasta verkšlenti, tas ir liko (324). |
| 51. | Lagerių “universitetuose” ir kraupioje karcerių tyloje galutinai susiformavo mano politiniai ir religiniai įsitikinimai, kurių laikausi iki šiol (737). |
| 52. | Lagery būdamas, išmokau daug specialybių: statybininkas, stalius, santehnikas, elektrikas, mašinų remontininkas ir dar daug ką (1326). |
| 53. | Lageryje – ligoninėje – sutikau gydytoją, kuris prailgino mano ligą ir išmokė med. Sesers darbo, o buvau kaimo mokytoja – arešto metu. Kada liga baigėsi, tai mane pasiuntė pas pažįstamą gydytoją (jis Pavolgio vokietis) į ambulatoriją dirbti, kur daug ko išmokau ir gavau medicininių žinių (1354). |
| 54. | Lageryje būnant, teko dvejus metus padirbėti “Intoj”, šachtų mašinų remzavode, fabrike 2 metus ir Krasnojarske 5 metus, ir tos patirtys pravertė mano tolimesniame gyvenime, nors ir sunkios pamokos (1063). |
| 55. | Lageryje išmokau šaltkalvio darbų. Grįžęs visą gyvenimą tą patį ir dirbau (953). |
| 56. | Lageryje patirtas badas išmokė taupyti kiekvieną trupinėlį. Suprantu ir atjaučiu dabar alkanus ir vargstančius (613). |
| 57. | Lengviau pernešti vargus, netektis (275) |
| 58. | Mano gyvenime supratau ir išmokau, kas bloga, gera ir tikėtis vilties (603) |
| 59. | Matėte, kas nesugebėjo prisitaikyti prie tų kančių, tas žuvo. Aš niekad nepuoliau į nusiminimą, o gyvenau viltimis, kad komunizmui ateis galas, o aš grįšiu į namus dar nebaigus bausmės (1373). |
| 60. | Meilė artimam, ištvermė, ilgesys tėvynės (1115). |
| 61. | Neperstojanti visų žmonių kova už komunizmo izoliaciją – uždraudimą, kaip didžiausio nusikaltėlio ir karo kurstytojo (339). |
| 62. | Nepritekliai, daug patirtų nuoskaudų darbe, nesėkmės šeimyniniame gyvenime ir sunkios operacijos išgyventa lengviau, nes praeityje įveiktas dar sudėtingesnis ir sunkesnis gyvenimas (615). |
| 63. | Nepritekliai, nedavalgymai išmokė taupumo (980). |
| 64. | Norint įveikti sunkumus, negalima pasimesti, blaškytis, bet susikaupti iš visų turimų |

| | |
|-----|---|
| | jėgų. Prašyti Dievo pagalbos ir atsiduoti Jo valiai, niekada neužmiršti savo pareigų Tėvynės labui (364). |
| 65. | Paauglystės laikotarpyje užgrūdino gyvenimas – nuo 16 metų labai sunkiai dirbau Sibire, išmokau visus vyriškus darbus. Ir vyrui mirus (politinis kalinys buvo) visus darbus pasidarydavau pati. Būdama 67 metų, dirbu valdiškus du darbus ir dar sode viską susitvarkau, už tai dėkinga Visagaliui. Noriu išlaikyti savo butą trijų kambarių anūkams. Darbo stažas – 51 metai (619). |
| 66. | Patį patyrusi skurdą, labai užjaučiu vargstančiuosius, todėl su meile duodu vargšams, kiek leidžia mano galimybės, padėvėtus rūbus, maisto kąsnelį, atnešu žmonėms iš parduotuvės pirkinį, paguodžiu juos ir t.t. (308) |
| 67. | Patirti sunkumai buvo naudingi gyvenime. Madagano–Kalynios lageriuose pasitaikydavo po keletą dienų negaudavome net duonos, o dar sunkus darbas, šaltis. Palyginus dabar pasitaikančius trūkumus, jie atrodo juokingi. Duonos užtenka, ir dar prie jos šį tą galima prisidurti (654). |
| 68. | Patirtos kančios lageryje ir nuolatinė kova už būvį bei viltis padėjo įveikti visus sunkumus ir vėliau išvermė bei ryžtas ir tikėjimas padėjo laisvėje įveikti visas kliūtis (657). |
| 69. | Patyriau pažeminimą, alkį, šaltį, skurdą, namų, turto netektį, ir galbūt tas mane užgrūdino tolimesniam gyvenimui, aš kabinausi į gyvenimą pradėdamas nuo ubagystės, skurdo, bet baigiau aukštąjį ir per didelius sunkumus (1387). |
| 70. | Per tardymus išmokau išverti skausmą ir kančią. Atliekant bausmę, supratau Tėvynės, laisvės ir duonos kainą, likimo draugų draugystę, patirtį gyventi ypatingai blogomis sąlygomis. Džiugu, kad ištvėriau visus sunkumus, sutikau gerą likimo draugę – savo žmonelę. Ačiū Aukščiausiam! (1226) |
| 71. | Pergyventi sunkumai leidžia nekreipti dėmesio į smulkmenas. Ar turi geriau pavalgyti, ar apsirengti – visai į tai nekreipi dėmesio ir pagalvoji, kad dar ir ne taip buvo gyvenime. Ir apsiramini (648). |
| 72. | Po 4 mėn., praleistų tardyme KGB rūsyje, Kaune, 3 mėn., praleistų kalėjime Kaune ir 5 mėn., praleistų Vorkutos lageriuose, bet kuriuo sunkiu gyvenimo momentu nusiramindavau, prisiminęs, kad yra buvę ir blogiau. Represijų metu geriau pažinau kovos už laisvę ir teisingumą prasmę (761). |
| 73. | Po represijų bet kokie gyvenimo sunkumai lengvai pakeliami. Vertinimas laisvės, skatinimas pastoviai kovoti su neteisybėmis, aktyvus dalyvavimas politikoje, priešinimasis veiksams, kurie niekina Lietuvos laisvę ir Nepriklausomybę (995). |
| 74. | Privalu prisiminti, kad būna ir blogiau. Viskas praeina, tik mirtis nepraeina, gyventi pagal nuostatą, kad kiekviena diena tarsi būtų paskutinė (814). |
| 75. | Represijų metu išmokti sunkumų įveikimai mums padėjo daug kur. Mes džiaugėmės lietuviškos duonos kąšniu, ir jokie sunkumai nebaisūs, ir kova už laisvę yra miela. Mes laimingi sugrįžę į Tėvynę, ir džiaugiamės, kad mūsų kaulai neliko amžino išalo žemėje, kaip mūsų artimųjų. Mums miela Tėviškės padangė, saldi jos Duona, atsiperka už visas engėjų skriaudas. Nes buvo praeities svajonė, ar kada nors dar pavalgysim sočiai duonos. Ir mes šiandien laimingi, nedejuojame, nors labai skaudu... (1225) |
| 76. | Savo tolimesniu gyvenimu išmokau pritaikyti vokiečių patarlę: “Tylėjimas – auksas, kalbėjimas – geležis”, arba lietuvišką patarlę “Už nežinojimą nieko nebus, o už žinojimą kartais gali būti labai blogai” (1262). |
| 77. | Skyrybos. Buvo du kartus paralyžuotas veidas. Dukros mokėsi. Nusiraminau darbu. Auginau gėles kolektyviniame sode. Turguj pardavinėjau. Taip galėjau padėti dukroms mokytis. Dažnai pagalvodavau, kad lagery buvo blogiau (823). |

| | |
|-----|---|
| 78. | Slapstymasis nuo stribų išmokė nebijoti gyvenime prievartos, būti stipriai, tikėti ateitimi (1222). |
| 79. | Specialybės: kinomechanikas, vairuotojas, autoinstruktorius, stalius, aciaspec. Transporto vairuotojas ir automechanikas. Moku išvirti skanią sriubą (215). |
| 80. | Stipresnis tikėjimas į Dievą ir t.t. (294) |
| 81. | Stipri valia, optimizmas, tikėjimas ir viltis sugižti į Tėvynę neleido suklupti (1343). |
| 82. | Suėmus visą šeimą, likau viena, ligota iš po ligoninės (po avarijos dviračiu). Į mūsų butą buvo atkelti rusai, man buvo paliktas kambarėlis. Labai daug badavau, šalau, nebuvo nė vieno artimo žmogaus. Išmokau kęsti badą, šaltį, neteisingumą. Išmokau džiaugtis tuo, ką turiu (1173). |
| 83. | Sunkios gyvenimo sąlygos užgrūdina, nes nugalėjai sunkumus ir rodosi, kad tų sunkumų jau nebijai (1120). |
| 84. | Sunkūs darbai ir alkis, nesitikėjau, kad kada ateis tokia diena, kad gausime sočiai pavalgyti duonos, tai dabartiniai sunkumai tuoj subliūška. O kai pagalvoju, kad laisva Lietuva, tai visi vargai išnyksta. Dieve, Dieve, saugoki ją! (785) |
| 85. | Supratau, kas yra vargas, kas – prabanga. Išmokau iškęsti sunkumus, užgrūdinau valią (260). |
| 86. | Svarbiausia ištvermė, buvau beteisis 5 metus, sunku buvo prisiregistruoti, gauti darbo kur gyventi, viskas buvo labai pasikeitę, tėvai jau kaime nebegyveno, buvo išbėgę, tėtis miręs, visiems savo gyvenimas, o man jau trys metai reikėjo šeimos (1334). |
| 87. | Tai labai padėjo laisvėje, nes buvo argumentas: ne tokius sunkumus ir skriaudas pernešiau lageriuose, o dabar nėr ko nuleisti nosies! Aukščiau galvą! Taip greit nusiramini, nes žinai, kad žmonėms būna dar blogiau. Be to, mačiau Dievo veiklos padarinius kiekviename uolienos gabalėlyje, Visatos didybėje; o kas aš – niekas, smulkmena: mirksnis, sekundės nevertas... (1112) |
| 88. | Taip, išmokau plačiau pažinti žmogų, užjausti jį, dalintis paskutiniu duonos kąsniu, padėti jam. (...) (1136). |
| 89. | Taip, represijų metu gyvenimas užgrūdino. Kadangi grįžus į Lietuvą nebuvo kur apsistoti, reikėjo sutelkti visas jėgas, kaip reikės toliau gyventi. Nes tuometinė valdžia labai blogai žiūrėjo į darbą, niekur nepriėmė, o gyventi reikėjo (789). |
| 90. | Tapau atlaidesnis kitiems. Labiau užjaučiu žmones, nusivylusius gyvenimu, stengiuosi jiems padėti, patariu kaip galima išeiti iš sunkios padėties, ir svarbiausia neprarast vilties (920). |
| 91. | Ten sutiktų žmonių pavyzdžiai išmokė džiaugtis gyvenimu kokį turi, būti likimui dėkingai, kad gyveni, neprarasti vilties geriausiai ateičiai, sugebėti kritiškai įvertinti susidariusią situaciją, skirti gerį nuo blogio, nedejuoti (792). |
| 92. | Tėvas, prieškarinės Lietuvos karininkas, mirė Sibiro kalėjime. Jo mirtis ir pavyzdys man suteikė dvasinio tvirtumo visą laiką Sibire ir iki šios dienos. Suteikė man ryžtą baigti aukštąjį mokslą atbėgus iš Sibiro į Lietuvą. Visą laiką jo atmintis suteikdavo man optimizmo gyventi, nežiūrint į blogą sveikatą, ypač po širdies operacijos (913). |
| 93. | Tikėjimas savo laiminga žvaigžde, viltis kad vis tiek kada nors grįšiu, noras bet kokia kaina įgyti aukštąjį išsilavinimą, kadangi išvežė esant KPI studente, jogos mankšta (631). |
| 94. | Tremtyje išmokau statybinių įgūdžių, kas padėjo tolesnėje profesinėje veikloje (1330). |
| 95. | Užsigrūdinau alkiui ir šalčiui (1167). |
| 96. | Užsigrūdinau. Išmokau atskirti žmones gerus nuo blogų. Užjaučiu alkanus (956). |
| 97. | Vaikystėje patyrus baimę, badą, vargą buvo lengviau susitaikyti su gyvenimo problemom (1181). |

| | |
|------|---|
| 98. | Vargas ir skausmai išmoko daug žmogų kaip gyventi. O dabar džiaugiuosi, kad dar dievulis laiko mane šioj žemelėj, nes kiek buvo suimtų mano draugų likau aš vienas gyvas (1300). |
| 99. | Visa jaunystė praėjo ten, mokslai nebaigti, bet vargas užgrūdino, ir beliko sutikti su likimu ir Aukščiausiojo valia (758). |
| 100. | Visą laiką buvo tikėjimas ir viltis grįžti namo. Ir galvojimas, kad nėra to blogo, kas neišeitų į gera (1257). |
| 101. | Visada kovojau už teisybę ir nebijojau nieko (735). |
| 102. | Visi valgiai skanūs. Daugelio verkšlenimai apie dabartinius sunkumus atrodo juokingi, ypač verksmai kaip sunku išlaikyti automobilį (1117). |
| 103. | Žiaurūs tardymai Vilniaus saugume, lageriai, po jų tremtis mane išmokė įveikti visus sunkumus nesudejavus, dar labiau sustiprino likti doram, nedaryti niekam blogo, dar labiau sustiprėjo patriotizmas ir meilė savo Tėvynei bei jos laisvei (1302). |

2 priedas

Šiuo tyrimu siekiame išanalizuoti, kokius teigiamus represijų padarinius patyrė Lietuvoje gyvenantys politiniai kaliniai, tremtiniai, bei kiti nuo represijų nukentėję asmenys. **Prašome analizuoti atsakymus į klausimą: „Ar represijų metu išmokti sunkumų įveikimo būdai buvo naudingi Jūsų tolimesniame gyvenime?“.**

Kodų lentelėje pažymėkite, ar pateiktuose atsakymuose yra minimi žemiau išvardinti pokyčiai (jei pokytis minimas, pažymėkite varnelę – „V“; jei neminimas – nieko nežymėkite). Prašome kiekvienam teiginiui priskirti kategorijas (nuo 1 iki 8).

Tas pats teiginys gali būti daugiareikšmis, t.y. jam gali būti priskirtos kelios kategorijos. Teiginiai gali būti vertinami kaip visuma arba skaidomi į atskirus prasminius vienetus.

Atsakymuose gali būti minimi tokie pokyčiai:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Pokyčiai savęs suvokime: | 1. Sustiprėjusi asmenybė – žmogus jaučiasi esąs stipresnis, ištvėringesnis, labiau pasitikintis savimi, užsigrūdinęs, galintis lengviau priimti ir įveikti sunkumus. Teiginių pvz.: „Užsigrūdinau“; „Geriau žinau, jog galiu susidoroti su sunkumais“. | | |
| | 2. Atsiradusios naujos galimybės – įgyti nauji gebėjimai, profesiniai bei kasdienės veiklos įgūdžiai, nauji interesai. Teiginių pvz.: „Išmokau vokiečių kalbą“; „Išmokau šaltkalvio darbų“; „Moku išvirti skanią sriubą“; „Išmokau taupumo“. | | |
| Pokyčiai tarpasmeniniuose santykiuose: | 3. Pagalba kitam – noras ir pastangos padėti kitiems žmonėms. Teiginių pvz.: „Išmokau rūpintis kitais“; „Stengiuosi padėti žmonėms“. | | |
| | 4. Supratingumas – sugebėjimas geriau suprasti bei priimti kitus žmones, jų patyrimą. Teiginių pvz.: „Išmokau suprasti kitus“; „Labiau suprantu kitus žmones“. | | |
| | 5. Užuojauta – didesnė užuojauta kitiems žmonėms. Teiginių pvz.: „Labiau užjaučiu kitus žmones“; „Užjaučiu alkanus, vargstančius“. | | |
| Pokyčiai gyvenimo filosofijoje: | 6. Gyvenimo vertinimas – mokėjimas džiaugtis gyvenimu, vertinti tai, ką turi, džiaugtis mažais, kasdieniais dalykais. Teiginių pvz.: „Labiau vertinu savo gyvenimą“; „Labiau vertinu kiekvieną dieną“; „Išmokau džiaugtis gyvenimu neturint duonos“. | | |
| | 7. Tikėjimas: | 7.1. Sustiprėjęs tikėjimas ateitimi, mokėjimas neprarasti vilties (pastaba: nežymėti jei kalbama apie tikėjimą į Dievą). Teiginių pvz.: „Išmokau tikėti ateitimi“; „Išmokau neprarasti vilties“. | 7.2. Sustiprėjęs tikėjimas į Dievą. Teiginių pvz.: „Išmokau pasitikėti Dievu“; „Pradėjau giliau tikėti į Dievą“. |
| | 8. Sustiprėjęs patriotizmas, meilė Tėvynei, didesnis laisvės branginimas. Teiginių pvz.: „Supratau, kokia brangi yra laisvė, kokia brangi Tėvynė Lietuva“; „Geriau pažinau kovos už laisvę prasmę“. | | |

Kodų lentelė

| Atsakymo Nr. | Pokyčiai savęs suvokime | | Pokyčiai tarpasmeniniuose santykiuose | | | Pokyčiai gyvenimo filosofijoje | | | |
|-----------------|----------------------------|----|--|----|----|--------------------------------|------|------|----|
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | | 8. |
| | | | | | | | 7.1. | 7.2. | |
| 1. | 1 | | 1 | 1 | | | | | |
| 2. | | 1 | | | | | | | |
| 3. | 1 | | | | 1 | | | | |
| 4. | 1 | | | | | | | | |
| 5. | 1 | 1 | | | | | | | |
| 6. | 1 | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | 1 | | |
| 8. | 1 | | | 1 | | 1 | | | 1 |
| 9. | | 1 | | | | | | | |
| 10. | 1 | | | | | | | | |
| 11. | | 1 | | | | | | | |
| 12. | 1 | | | | | | | | |
| 13. | | 1 | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | | | 1 |
| 15. | 1 | | | | | | 1 | | |
| 16. | | | 1 | | 1 | | | | |
| 17. | | | | | | | | 1 | |
| 18. | 1 | | | | | | | | |
| 19. | | | | | | 1 | | | |
| 20. | | 1 | | | | | | | |
| 21. | | | | | | | | | 1 |
| 22. | 1 | | | | | | | | |
| 23. | | | | | | | 1 | | |
| 24. | | | | | | | | | 1 |
| 25. | 1 | | | | | | | | |
| 26. | 1 | | | | | | 1 | | |
| 27. | | 1 | | | | | | | |
| 28. | | | | | | 1 | | | |
| 29. | 1 | | | 1 | | | | | |
| 30. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | |
| 31. | | | | 1 | | 1 | | | |
| 32. | 1 | | 1 | | | | | 1 | |
| 33. | 1 | 1 | | | | | | | |
| 34. | 1 | | | | | 1 | | | |
| 35. | 1 | | 1 | 1 | | | | | |
| 36. | 1 | | | | | | | | |
| 37. | 1 | 1 | | | | | 1 | | |
| 38. | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | |
| 39. | 1 | | | | | | | | |

| Atsakymo Nr. | Pokyčiai savęs suvokime | | Pokyčiai tarpasmeniniuose santykiuose | | | Pokyčiai gyvenimo filosofijoje | | | |
|--------------|-------------------------|----|---------------------------------------|----|----|--------------------------------|------|------|----|
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | | 8. |
| | | | | | | | 7.1. | 7.2. | |
| 40. | 1 | | | | | | | | |
| 41. | 1 | | | | | | | | |
| 42. | | | | 1 | | | | | 1 |
| 43. | | 1 | | | | | | | |
| 44. | 1 | | | | | | | | |
| 45. | | 1 | | | | | | | |
| 46. | 1 | | | | | | | | |
| 47. | | 1 | | | | | 1 | | |
| 48. | 1 | | | | | | | | |
| 49. | 1 | | | | | | | | |
| 50. | 1 | | | | | | | | |
| 51. | | | | | | | | 1 | |
| 52. | | 1 | | | | | | | |
| 53. | | 1 | | | | | | | |
| 54. | | 1 | | | | | | | |
| 55. | | 1 | | 1 | | | | | |
| 56. | | 1 | | | 1 | | | | |
| 57. | 1 | | | | | | | | |
| 58. | | | | | | | 1 | | |
| 59. | | | | | | | 1 | | |
| 60. | 1 | | | | | | | | 1 |
| 61. | | | | | | | | | |
| 62. | 1 | | | | | | | | |
| 63. | | 1 | | | | | | | |
| 64. | 1 | | | | | | | 1 | 1 |
| 65. | | 1 | | | | | | 1 | |
| 66. | | | 1 | | 1 | | | | |
| 67. | 1 | | | | | | | | |
| 68. | 1 | | | | | | 1 | | |
| 69. | 1 | | | | | | | | |
| 70. | 1 | | | | | | | | 1 |
| 71. | 1 | | | | | | | | |
| 72. | 1 | | | | | | | | 1 |
| 73. | 1 | | | | | | | | 1 |
| 74. | 1 | | | | | 1 | | | |
| 75. | 1 | | | | | 1 | | | 1 |
| 76. | | | | | | | | | |
| 77. | 1 | | | | | | | | |
| 78. | 1 | | | | | | 1 | | |
| 79. | | 1 | | | | | | | |
| 80. | | | | | | | | 1 | |
| 81. | 1 | | | | | | 1 | 1 | |

| Atsakymo Nr. | Pokyčiai savęs suvokime | | Pokyčiai tarpasmeniniuose santykiuose | | | Pokyčiai gyvenimo filosofijoje | | | |
|--------------|-------------------------|----|---------------------------------------|----|----|--------------------------------|------|------|----|
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | | 8. |
| | | | | | | | 7.1. | 7.2. | |
| 82. | 1 | | | | | 1 | | | |
| 83. | 1 | | | | | | | | |
| 84. | 1 | | | | | | | | 1 |
| 85. | 1 | | | | | | | | |
| 86. | 1 | | | | | | | | |
| 87. | 1 | | | | | | | 1 | |
| 88. | | | 1 | 1 | 1 | | | | |
| 89. | 1 | | | | | | | | |
| 90. | | | 1 | | | | 1 | | |
| 91. | 1 | | | | | 1 | 1 | | |
| 92. | 1 | | | | | | 1 | | |
| 93. | | 1 | | | | | 1 | | |
| 94. | | 1 | | | | | | | |
| 95. | 1 | | | | | | | | |
| 96. | 1 | | | 1 | 1 | | | | |
| 97. | 1 | | | | | | | | |
| 98. | 1 | | | | | | | 1 | |
| 99. | 1 | | | | | | | 1 | |
| 100. | | | | | | | 1 | | |
| 101. | 1 | | | | | | | | |
| 102. | 1 | | | | | 1 | | | |
| 103. | 1 | | | | | | | | 1 |

Represijas patyrusių tyrimo dalyvių atsakymai į atvirą klausimą „Ar represijų metu išmokti sunkumų įveikimo būdai buvo naudingi Jūsų tolimesniame gyvenime? Jei norite, parašykite apie tai plačiau“, priskirti kategorijoms.

Pastaba: skliausteliuose nurodomas tyrimo dalyvio numeris.

1. Pokyčiai savęs suvokime

1.1. Sustiprėjusi asmenybė

1) tapau tvirtesnė, išmokau geriau pažinti žmones, įvertinti geriausias žmogiškąsias savybes; 2) kovoti su gyvenimo sunkumais, nepasiduoti ir nedejuoti, dar ir kitam padėti (1176).

Aš dabar tapau daug nuoširdesnė ir labai užjaučiu vargstančius, nes norint tapti geru žmogumi, daug turi patirti kančių (652).

Aš išmokau į viską žiūrėti sukandusi dantis (374).

Būdamas 10 metų lageryje, išmokau rusų kalbos, kuri padėjo toliau gyventi ir grįžus į okupuotą Lietuvą ir varge užsigrūdinimas toliau pernešti visas neteisybes (1379).

Būnant lageriuose, įpratau sunkiai dirbti, iškęsti badą, (...) (1195).

Buvo naudinga pažinti žmones, išmokti kantrybės, pažinti neteisybę, nepasiduoti pažadams ir visuose pažeminimuose eiti pakėlus galvą. Įvertinti tikrą turta, sąžiningą gyvenimą, tėvynės meilę (1335).

Dabartiniai sunkumai neprilygsta „pragarui“, patirtam lageriuose (717).

Daug vargo mačiau, todėl dabar į smulkmenas nereaguojau (351).

Drausmė, badavimas, ištvermė, kantrybė, ateities perspektyvos (252).

Gyvenimas buvo nelengvas, todėl išgyventos represijos daugiau gal užgrūdino ir lengviau buvo pernešti visas gyvenimo nesėkmes, bet ne viską gali pernešti lengvai, kadangi trys šeimos nariai nužudyti, o likau tik viena, tai dabar senatvėje labai sunku (1158).

Grįžus į Lietuvą kančia ir užsigrūdinimas represijų metu padėjo iškęsti visus sovietinius pažeminimus (723).

Išėjus į laisvę, visi sunkumai buvo lengviau pakeliami (1394).

Išliko būdas kantrybės ir tikėjimo šviesia ateitimi (679).

Išmokau būti alkanas, supratau žmonių klastingumą, o ypač tautiečių, svetima lazda nebuvo tokia skausminga, kaip sava (1029).

Išmokau daryti tai, ką reikia, ir susitaikyti, ir stengtis nugalėti iškylančius sunkumus, suprasti kitus, padėti. Mylėti gyvenimą toki, koks yra (268).

Išmokau kantriai kentėti, pasitikėti savim ir Dievu, rūpintis ne vien savim, bet ir kitais (1320).

Išmokau numatyti savo priešus, taip pat taupumo, atkaklumo, atsargumo (1119).

Išmokau pakęsti įvairius neteklius, ir džiaugtis gyvenimu neturint duonos, būti laimingu valgant bulves su vandeniu, į kurį įsipjaustai cibulio, biški druskos ir rūgšties. Pilvas nepilnas, bet ir nealkanas, ir laimingas (1281).

Išmokau santūrumo, gebėjimo teisingai įvertinti sutiktus žmones; tolerancijos, altruizmo (1374).

Išmokau stogą apdengti, dirbti statybinius darbus, valgi gaminti, taupumo, stiprybės, kantrybės (770).

Išmokau tenkintis tuo, ką turiu, ir tikėti ateitimi. Pažinau nuostabių žmonių (784).

Išmokome prisitaikyti prie įvairių gyvenimo sąlygų, tenkintis mažais trupinėliais, išgyventi nepriteklus, o svarbiausia – išmokome suprasti kitus ir pagal savo galimybes padėti kitiems. Džiaugiamės tuo, ką turime. Išmokau ginti silpnesnius, bendrauti su žmonėmis, todėl ir dirbu su invalidais, vadovauju invalidų draugijai (930).

Išsiugdžiau ištvėrmę (1060).

Ypač padeda išgyventi dabar sunkiais Lietuvos nepriklausomybės laikais (742).

Jokios gyvenimo staigmenos nebaisios, per represijas visko teko patirti, ypač daug alkio, šalčio ir paniekinimo (1339).

Kadangi jaučiausi antraeilium žmogumi, vertė kovoti už save (1011).

Kai grįžus būdavo sunkumų, prisimindavau, kad per 8–nis metus visą laiką buvau sekama, terorizuojama, kankinama, esami sunkumai pasirodydavo neverti dėmesio (1312).

Kantrybė ir ištvėrmė įvairiose situacijose, ir nugalėjimas baimės (1273).

Kantrybė, ištvėrmė, pasitikėjimas savimi išsiugdė (350).

Koncentracijos stovykloje buvo neįprasta verkšlenti, tas ir liko (324).

Lengviau pernešti vargus, netektis (275)

Meilė artimam, ištvėrmė, ilgesys tėvynės (1115).

Nepritekliai, daug patirtų nuoskaudų darbe, nesėkmės šeimyniniame gyvenime ir sunkios operacijos išgyventa lengviau, nes praeityje įveiktas dar sudėtingesnis ir sunkesnis gyvenimas (615).

Norint įveikti sunkumus, negalima pasimesti, blaškytis, bet susikaupti iš visų turimų jėgų. Prašyti Dievo pagalbos ir atsiduoti Jo valiai, niekada neužmiršti savo pareigų Tėvynės labui (364).

Patirti sunkumai buvo naudingi gyvenime. Madagano–Kalynios lageriuose pasitaikydavo po keletą dienų negaudavome net duonos, o dar sunkus darbas, šaltis. Palyginus dabar pasitaikančius trūkumus, jie atrodo juokingi. Duonos užtenka, ir dar prie jos šį tą galima prisidurti (654).

Patirtos kančios lageryje ir nuolatinė kova už būvį bei viltis padėjo įveikti visus sunkumus ir vėliau ištvėrmė bei ryžtas ir tikėjimas padėjo laisvėje įveikti visas kliūtis (657).

Patyriau pažeminimą, alkį, šaltį, skurdą, namų, turto netektį, ir galbūt tas mane užgrūdino tolimesniam gyvenimui, aš kabinausi į gyvenimą pradedant nuo ubagystės, skurdo, bet baigiau aukštąjį ir per didelius sunkumus (1387).

Per tardymus išmokau ištvėrti skausmą ir kančią. Atliekant bausmę, supratau Tėvynės, laisvės ir duonos kainą, likimo draugų draugystę, patirtį gyventi ypatingai blogomis sąlygomis. Džiugu, kad ištvėriau visus sunkumus, sutikau gerą likimo draugę – savo žmonelę. Ačiū Aukščiausiajam! (1226)

Pergyventi sunkumai leidžia nekreipti dėmesio į smulkmenas. Ar turi geriau pavalgyti, ar apsirengti – visai į tai nekreipi dėmesio ir pagalvoji, kad dar ir ne taip buvo gyvenime. Ir apsiramini (648).

Po 4 mėn., praleistų tardyme KGB rūsyje, Kaune, 3 mėn., praleistų kalėjime Kaune ir 5 mėn., praleistų Vorkutos lageriuose, bet kuriuo sunkiu gyvenimo momentu nusiramindavau, prisiminęs, kad yra buvę ir blogiau. Represijų metu geriau pažinau kovos už laisvę ir teisingumą prasmę (761).

Po represijų bet kokie gyvenimo sunkumai lengvai pakeliami. Vertinimas laisvės, skatinimas pastoviai kovoti su neteisybėmis, aktyvus dalyvavimas politikoje, priešinimasis veiksams, kurie niekina Lietuvos laisvę ir Nepriklausomybę (995).

Privalu prisiminti, kad būna ir blogiau. Viskas praeina, tik mirtis nepraeina, gyventi pagal nuostatą, kad kiekviena diena tarsi būtų paskutinė (814).

Represijų metu išmokti sunkumų įveikimai mums padėjo daug kur. Mes džiaugėmės lietuviškos duonos kąsniu, ir jokie sunkumai nebaisūs, ir kova už laisvę yra miela. Mes laimingi sugrįžę į Tėvynę, ir džiaugiamės, kad mūsų kaulai neliko amžino išalo žemėje, kaip mūsų artimųjų. Mums miela Tėviškės padangė, saldi jos Duona, atsiperka už visas engėjų skriaudas. Nes buvo praeities svajonė, ar kada nors dar pavalgysim sočiai duonos. Ir mes šiandien laimingi, nedejuojame, nors labai skaudu... (1225)

Skyrybos. Buvo du kartus paralyzuotas veidas. Dukros mokėsi. Nusiraminau darbu. Auginau gėles kolektyviniame sode. Turguj pardavinėjau. Taip galėjau padėti dukroms mokytis. Dažnai pagalvodavau, kad lagery buvo blogiau (823).

Slapstymasis nuo sribų išmokė nebijoti gyvenime prievartos, būti stipriai, tikėti ateitimi (1222).

Stipri valia, optimizmas, tikėjimas ir viltis sugižti į Tėvynę neleido suklupti (1343).

Suėmus visą šeimą, likau viena, ligota iš po ligoninės (po avarijos dviračiu). Į mūsų butą buvo atkelti rusai, man buvo paliktas kambarėlis. Labai daug badavau, šalau, nebuvo nė vieno artimo žmogaus. Išmokau kęsti badą, šaltį, neteisingumą. Išmokau džiaugtis tuo, ką turiu (1173).

Sunkios gyvenimo sąlygos užgrūdina, nes nugalėjai sunkumus ir rodosi, kad tų sunkumų jau nebijai (1120).

Sunkūs darbai ir alkis, nesitikėjau, kad kada ateis tokia diena, kad gausime sočiai pavalgyti duonos, tai dabartiniai sunkumai tuoj subliūška. O kai pagalvoju, kad laisva Lietuva, tai visi vargai išnyksta. Dieve, Dieve, saugoki ją! (785)

Supratau, kas yra vargas, kas – prabanga. Išmokau iškęsti sunkumus, užgrūdinau valią (260).

Svarbiausia ištvėrmė, buvau beteisis 5 metus, sunku buvo prisiregistruoti, gauti darbo kur gyventi, viskas buvo labai pasikeitę, tėvai jau kaime nebegyveno, buvo išbėgę, tėtis miręs, visiems savo gyvenimas, o man jau trys metai reikėjo šeimos (1334).

Tai labai padėjo laisvėje, nes buvo argumentas: ne tokius sunkumus ir skriaudas pernešiau lageriuose, o dabar nėr ko nuleisti nosies! Aukščiau galvą! Taip greit nusiramini, nes žinai, kad žmonėms būna dar blogiau. Be to, mačiau Dievo veiklos padarinius kiekviename uolienos gabalėlyje, Visatos didybėje; o kas aš – niekas, smulkmena: mirksnis, sekundės nevertas... (1112)

Taip, represijų metu gyvenimas užgrūdino. Kadangi grįžus į Lietuvą nebuvo kur apsistoti, reikėjo sutelkti visas jėgas, kaip reikės toliau gyventi. Nes tuometinė valdžia labai blogai žiūrėjo į darbą, niekur nepriėmė, o gyventi reikėjo (789).

Ten sutiktų žmonių pavyzdžiai išmokė džiaugtis gyvenimu kokį turi, būti likimui dėkingai, kad gyveni, neprarasti vilties geriausiai ateičiai, sugebėti kritiškai įvertinti susidariusią situaciją, skirti gėrį nuo blogio, nedejuoti (792).

Tėvas, prieškarinės Lietuvos karininkas, mirė Sibiro kalėjime. Jo mirtis ir pavyzdys man suteikė dvasinio tvirtumo visą laiką Sibire ir iki šios dienos. Suteikė man ryžtą baigti aukštąjį mokslą atbėgus iš Sibiro į Lietuvą. Visą laiką jo atmintis suteikdavo man optimizmo gyventi, nežiūrint į blogą sveikatą, ypač po širdies operacijos (913).

Užsigrūdinau alkiui ir šalčiui (1167).

Užsigrūdinau. Išmokau atskirti žmones gerus nuo blogų. Užjaučiu alkanus (956).

Vaikystėje patyrus baime, badą, vargą buvo lengviau susitaikyti su gyvenimo problemom (1181).

Vargas ir skausmai išmoko daug žmogų kaip gyventi. O dabar džiaugiuosi, kad dar dievulis laiko mane šioj žemelėj, nes kiek buvo suimtų mano draugų likau aš vienas gyvas (1300).

Visa jaunystė praėjo ten, mokslai nebaigti, bet vargas užgrūdino, ir beliko sutikti su likimu ir Aukščiausiojo valia (758).

Visada kovojau už teisybę ir nebijojau nieko (735).

Visi valgiai skanūs. Daugelio verkšlenimai apie dabartinius sunkumus atrodo juokingi, ypač verksmai kaip sunku išlaikyti automobilį (1117).

Žiaurūs tardymai Vilniaus saugume, lageriai, po jų tremtis mane išmokė įveikti visus sunkumus nesudejavus, dar labiau sustiprino likti doram, nedaryti niekam blogo, dar labiau sustiprėjo patriotizmas ir meilė savo Tėvynei bei jos laisvei (1302).

1.2. Atsiradusios naujos galimybės

a) Įsigijau aukštos kvalifikacijos tekintojo specialybę; b) įsigijau kulinaro specialybę; c) studijavau statybinės inžinerijos kursą; d) parašiau knygėlę “aklas tikėjimas ar matematinis Dievo buvimo įrodymas” (738).

Būdamas 10 metų lageryje, išmokau rusų kalbos, kuri padėjo toliau gyventi ir grįžus į okupuotą Lietuvą ir varge užsigrūdinimas toliau pernešti visas neteisybes (1379).

Buvo naudingi ir ieškant darbo, ir gyvenamosios patalpos, ir darbe (1157).

Daug kur padėjo išmokta vokiečių kalba (665).

Daugiau išmokau statybos darbų (906).

Grįžęs iš lagerių labai norėjau išsimokinti vairuotoju ar traktoristu, bet valdžia kaipo “liaudies priešui” užkirto tiems mano norams kelią, visam mano gyvenimui sudarydama didelę materialinę ir moralinę skriaudą. Tada turėdamas gerus statybininko gabumus vakarais ir net naktimis pas žmones dirbau statybinius darbus, kad būtų iš ko maitintis šeimai (ko nebuvo net baudžiatvė laikas) (918).

Išmokau amato: statybininko, staliaus, šaltkalvio, vairuotojo (973).

Išmokau numatyti savo priešus, taip pat taupumo, atkaklumo, atsargumo (1119).

Išmokau tenkintis tuo, ką turiu, ir tikėti ateitimi. Pažinau nuostabių žmonių (784).

Kada lageryje viršininkai mus visaip kolidavo, viena draugė patarė nesiklausyti teksto, o žiūrėti, kokias grimasas išdarinėja to kolidotojo veidas. Iki šios dienos linksmiuosi (1297).

Kadangi po trėmimo daug badauta, išmokau labai gyventi sunkume ir mažais pinigais (618).

Kalėdamas gavau progos susipažinti su socializmo sąvoka, ir pažinti jo kūrėjų Lenino ir Stalino bukapročiškumą. Tas man davė tikėjimo, kad jų kuriamas komunizmas sužlugs pats per save (1198).

Lagery būdamas, išmokau daug specialybių: statybininkas, stalius, santechnikas, elektrikas, mašinų remontininkas ir dar daug ką (1326).

Lageryje – ligoninėje – sutikau gydytoją, kuris prailgino mano ligą ir išmokė med. Sesers darbo, o buvau kaimo mokytoja – arešto metu. Kada liga baigėsi, tai mane pasiuntė pas pažįstamą gydytoją (jis Pavolgio vokietis) į ambulatoriją dirbti, kur daug ko išmokau ir gavau medicininių žinių (1354).

Lageryje būnant, teko dvejus metus padirbėti “Intoj”, šachtų mašinų remzavode, fabrike 2 metus ir Krasnojarske 5 metus, ir tos patirtys pravertė mano tolimesniame gyvenime, nors ir sunkios pamokos (1063).

Lageryje išmokau šaltkalvio darbų. Grįžęs visą gyvenimą tą patį ir dirbau (953).

Lageryje patirtas badas išmokė taupyti kiekvieną trupinėlį. Suprantu ir atjaučiu dabar alkanus ir vargstančius (613).

Nepritekliai, nedavalgymai išmokė taupumo (980).

Paauglystės laikotarpyje užgrūdino gyvenimas – nuo 16 metų labai sunkiai dirbau Sibire, išmokau visus vyriškus darbus. Ir vyrui mirus (politinis kalinys buvo) visus darbus pasidarydavau pati. Būdama 67 metų, dirbu valdiškus du darbus ir dar sode viską susitvarkau, už tai dėkinga Visagaliui. Noriu išlaikyti savo butą trijų kambarių anūkams. Darbo stažas – 51 metai (619).

Specialybės: kinomechanikas, vairuotojas, autoinstruktorius, stalius, aciaspec. Transporto vairuotojas ir automechanikas. Moku išvirti skanią sriubą (215).

Tikėjimas savo laiminga žvaigžde, viltis kad vis tiek kada nors grįšiu, noras bet kokia kaina įgyti aukštąjį išsilavinimą, kadangi išvežė esant KPI studente, jogos mankšta (631).

Tremtyje išmokau statybinių įgūdžių, kas padėjo tolesnėje profesinėje veikloje (1330).

2. Pokyčiai tarpasmeniniuose santykiuose

2.1. Pagalba kitam

1) tapau tvirtesnė, išmokau geriau pažinti žmones, įvertinti geriausias žmogiškąsias savybes; 2) kovoti su gyvenimo sunkumais, nepasiduoti ir nedejuoti, dar ir kitam padėti (1176).

Esu giliai tikinti ir jokios neapykantos neįjaučiu savo skriaudėjams, kurie sudarė mano gražiausius metus jaunystėje. Gal ir keistokai nuskambės, bet dažnai meldžiuosi už savo skriaudėjus, nes jie yra labai nelaimingi, būdami moralinės vergetos. Ir šiandieną visai nuoširdžiai galiu pasidalinti paskutiniu duonos kąšniu, malkomis, materialinėmis gėrybėmis su jais, tuo nesididžiuodama, nes skaitai tai eiliniu poelgiu ir savo pareiga (820).

Išmokau daryti tai, ką reikia, ir susitaikyti, ir stengtis nugalėti iškylančius sunkumus, suprasti kitus, padėti. Mylėti gyvenimą tokį, koks yra (268).

Išmokau kantriai kentėti, pasitikėti savim ir Dievu, rūpintis ne vien savim, bet ir kitais (1320).

Išmokau santūrumo, gebėjimo teisingai įvertinti sutiktus žmones; tolerancijos, altruizmo (1374).

Išmokome prisitaikyti prie įvairių gyvenimo sąlygų, tenkintis mažais trupinėliais, išgyventi nepriteklus, o svarbiausia – išmokome suprasti kitus ir pagal savo galimybes padėti kitiems. Džiaugiamės tuo, ką turime. Išmokau ginti silpnesnius, bendrauti su žmonėmis, todėl ir dirbu su invalidais, vadovauju invalidų draugijai (930).

Pati patyrusi skurdą, labai užjaučiu vargstančiuosius, todėl su meile duodu vargšams, kiek leidžia mano galimybės, padėvėtus rūbus, maisto kąsnelį, atnešu žmonėms iš parduotuvės pirkinius, paguodžiu juos ir t.t. (308)

Taip, išmokau plačiau pažinti žmogų, užjausti jį, dalintis paskutiniu duonos kąšniu, padėti jam. (...) (1136).

Tapau atlaidesnis kitiems. Labiau užjaučiu žmones, nusivylusius gyvenimu, stengiuosi jiems padėti, patariu kaip galima išeiti iš sunkios padėties, ir svarbiausia neprarast vilties (920).

2.2. Supratingumas

1) tapau tvirtesnė, išmokau geriau pažinti žmones, įvertinti geriausias žmogiškąsias savybes; 2) kovoti su gyvenimo sunkumais, nepasiduoti ir nedejuoti, dar ir kitam padėti (1176).

Buvo naudinga pažinti žmones, išmokti kantrybės, pažinti neteisybę, nepasiduoti pažadams ir visuose pažeminimuose eiti pakėlus galvą. Įvertinti tikrą turtą, sąžiningą gyvenimą, tėvynės meilę (1335).

Išmokau būti alkanas, supratau žmonių klastingumą, o ypač tautiečių, svetima lazda nebuvo tokia skausminga, kaip sava (1029).

Išmokau daryti tai, ką reikia, ir susitaikyti, ir stengtis nugalėti iškylančius sunkumus, suprasti kitus, padėti. Mylėti gyvenimą tokį, koks yra (268).

Išmokau didelę gyvenimo mokyklą ir geriau pažinti žmones ir gyvenimą (978).

Išmokau santūrumo, gebėjimo teisingai įvertinti sutiktus žmones; tolerancijos, altruizmo (1374).

Išmokome prisitaikyti prie įvairių gyvenimo sąlygų, tenkintis mažais trupinėliais, išgyventi nepriteklus, o svarbiausia – išmokome suprasti kitus ir pagal savo galimybes padėti kitiems. Džiaugiamės tuo, ką turime. Išmokau ginti silpnesnius, bendrauti su žmonėmis, todėl ir dirbu su invalidais, vadovauju invalidų draugijai (930).

Kad ir daug be galo teko iškentėti fizines ir moralines kančias, tardymų požemiuose, lageriuose, nesigailiu. Įpratino mane į gyvenimą, į žmones žiūrėti kitomis akimis. Supratau, kaip yra brangi laisvė, kaip brangi tėvynė Lietuva, savas kraštas. Keldamas trispalvę apkabinu ir pabučiuoju. Kiek ašarų ir kraujo dėl jos išlikimo sudėta lietuvių tautos, kiek kančių patirta. Ir kaip skaudu kad, visa iškovota laisve naudojasi kai kurie buvę bolševizmo rėmėjai, sėdi net Seimo ir Vyriausybės postuose. Teatleidžia man už tokį išsireiškimą, taip išvarginta širdis kalba (720).

Lageryje išmokau šaltkalvio darbų. Grįžęs visą gyvenimą tą patį ir dirbau (953).

Taip, išmokau plačiau pažinti žmogų, užjausti jį, dalintis paskutiniu duonos kąšniu, padėti jam. (...) (1136).

Užsigrūdinau. Išmokau atskirti žmones gerus nuo blogų. Užjaučiu alkanus (956).

2.3. Užuojauta

Aš dabar tapau daug nuoširdesnė ir labai užjaučiu vargstančius, nes norint tapti geru žmogumi, daug turi patirti kančių (652).

Esu giliai tikinti ir jokios neapykantos nejaučiu savo skriaudėjams, kurie sudarkė mano gražiausius metus jaunystėje. Gal ir keistokai nuskambės, bet dažnai meldžiuosi už savo skriaudėjus, nes jie yra labai nelaimingi, būdami moralinės vergetos. Ir šiandieną visai nuoširdžiai galiu pasidalinti

paskutiniu duonos kąšniu, malkomis, materialinėmis gėrybėmis su jais, tuo nesididžiuodama, nes skaitai tai eiliniu poelgiu ir savo pareiga (820).

Lageryje patirtas badas išmokė taupyti kiekvieną trupinėlį. Suprantu ir atjaučiu dabar alkanus ir vargstančius (613).

Pati patyrusi skurdą, labai užjaučiu vargstančiuosius, todėl su meile duodu vargšams, kiek leidžia mano galimybės, padėvėtus rūbus, maisto kąsnelį, atnešu žmonėms iš parduotuvės pirkinį, paguodžiu juos ir t.t. (308)

Patirtos kančios lageryje ir nuolatinė kova už būvį bei viltis padėjo įveikti visus sunkumus ir vėliau ištvėrmė bei ryžtas ir tikėjimas padėjo laisvėje įveikti visus kliūtis (657).

Užsigrūdinau. Išmokau atskirti žmones gerus nuo blogų. Užjaučiu alkanus (956).

3. Pokyčiai gyvenimo filosofijoje

3.1. Gyvenimo vertinimas

Buvo naudinga pažinti žmones, išmokti kantrybės, pažinti neteisybę, nepasiduoti pažadams ir visuose pažeminimuose eiti pakėlus galvą. Įvertinti tikrą turtą, sąžiningą gyvenimą, tėvynės meilę (1335).

Gyvenimas ekstremaliomis sąlygomis išmokė suprasti patį gyvenimą ir jo vertę, todėl labiau suprantu pasikeitusią padėtį (295).

Išmokau branginti gyvenimą (254).

Išmokau daryti tai, ką reikia, ir susitaikyti, ir stengtis nugalėti iškylančius sunkumus, suprasti kitus, padėti. Mylėti gyvenimą tokį, koks yra (268).

Išmokau didelę gyvenimo mokyklą ir geriau pažinti žmones ir gyvenimą (978).

Išmokau pakęsti įvairius neteklius, ir džiaugtis gyvenimu neturint duonos, būti laimingu valgant bulves su vandeniu, į kurį įsipjaustai cibulio, biški druskos ir rūgšties. Pilvas nepilnas, bet ir nealkanas, ir laimingas (1281).

Išmokome prisitaikyti prie įvairių gyvenimo sąlygų, tenkintis mažais trupinėliais, išgyventi nepriteklus, o svarbiausia – išmokome suprasti kitus ir pagal savo galimybes padėti kitiems. Džiaugiamės tuo, ką turime. Išmokau ginti silpnesnius, bendrauti su žmonėmis, todėl ir dirbu su invalidais, vadovauju invalidų draugijai (930).

Privalu prisiminti, kad būna ir blogiau. Viskas praeina, tik mirtis nepraeina, gyventi pagal nuostatą, kad kiekviena diena tarsi būtų paskutinė (814).

Represijų metu išmokti sunkumų įveikimai mums padėjo daug kur. Mes džiaugėmės lietuviškos duonos kąšniu, ir jokie sunkumai nebaisūs, ir kova už laisvę yra miela. Mes laimingi sugrįžę į Tėvynę, ir džiaugiamės, kad mūsų kaulai neliko amžino išalo žemėje, kaip mūsų artimųjų. Mums miela Tėviškės padangė, saldi jos Duona, atsiperka už visas engėjų skriaudas. Nes buvo praeities svajonė, ar kada nors dar pavalgysim sočiai duonos. Ir mes šiandien laimingi, nedejuojame, nors labai skaudu... (1225)

Suėmus visą šeimą, likau viena, ligota iš po ligoninės (po avarijos dviračiu). Į mūsų butą buvo atkelti rusai, man buvo paliktas kambarėlis. Labai daug badavau, šalau, nebuvo nė vieno artimo žmogaus. Išmokau kęsti badą, šaltį, neteisingumą. Išmokau džiaugtis tuo, ką turiu (1173).

Ten sutiktų žmonių pavyzdžiai išmokė džiaugtis gyvenimu kokį turi, būti likimui dėkingai, kad gyveni, neprarasti vilties geriausiai ateičiai, sugebėti kritiškai įvertinti susidariusią situaciją, skirti gėrį nuo blogio, nedejuoti (792).

Visi valgiai skanūs. Daugelio verkšlenimai apie dabartinius sunkumus atrodo juokingi, ypač verksmai kaip sunku išlaikyti automobilį (1117).

3.2. Tikėjimas

3.2.1. Sustiprėjęs tikėjimas ateitimi, mokėjimas neprarasti vilties

Buvau sužeistas mūšio metu NKVD kariuomenei užpuolus mūsų bunkerius. Išgyvenau, padėjo Dievas pasislėpti, geri žmonės paslėpė ir išgydė. Tikiu, kad noras išgyventi yra labai stiprus. Svarbu tikėti, kad sunkumai praeina (1094).

Drausmė, badavimas, ištvėrmė, kantrybė, ateities perspektyvos (252).

Įkalinimo vietoje teko kęsti alkį ir šaltį, įvairų nepriteklių ir pažeminimą. Grįžus irgi neradau prabangos – teko dirbti ir vienai rūpintis dukros auklėjimu ir mokslu. Būdavo lengviau, kai prisimindavau juodas nelaisvės dienas, su viltimi žvelgiau į ateitį, žinodama, kad praeityje buvo blogiau (865).

Išliko būdas kantrybės ir tikėjimo šviesia ateitimi (679).

Išmokau tenkintis tuo, ką turiu, ir tikėti ateitimi. Pažinau nuostabių žmonių (784).

Kalėdamas gavau progos susipažinti su socializmo sąvoka, ir pažinti jo kūrėjų Lenino ir Stalino bukaprotiškumą. Tas man davė tikėjimo, kad jų kuriamas komunizmas sužlugs pats per save (1198).

Mano gyvenime supratau ir išmokau, kas bloga, gera ir tikėtis vilties (603)

Matėte, kas nesugebėjo prisitaikyti prie tų kančių, tas žuvo. Aš niekad nepuoliau į nusiminimą, o gyvenau viltimis, kad komunizmui ateis galas, o aš grįšiu į namus dar nebaigus bausmės (1373).

Patirtos kančios lageryje ir nuolatinė kova už būvį bei viltis padėjo įveikti visus sunkumus ir vėliau ištvėrmė bei ryžtas ir tikėjimas padėjo laisvėje įveikti visas kliūtis (657).

Slapstymasis nuo sribų išmokė nebijoti gyvenime prievartos, būti stipriai, tikėti ateitimi (1222).

Stipri valia, optimizmas, tikėjimas ir viltis sugižti į Tėvynę neleido suklupti (1343).

Tapau atlaidesnis kitiems. Labiau užjaučiu žmones, nusivylusius gyvenimu, stengiuosi jiems padėti, patariu kaip galima išeiti iš sunkios padėties, ir svarbiausia neprarasti vilties (920).

Ten sutiktų žmonių pavyzdžiai išmokė džiaugtis gyvenimu kokį turi, būti likimui dėkingai, kad gyveni, neprarasti vilties geriausiai ateičiai, sugebėti kritiškai įvertinti susidariusią situaciją, skirti gėrį nuo blogio, nedejuoti (792).

Tėvas, prieškarinės Lietuvos karininkas, mirė Sibiro kalėjime. Jo mirtis ir pavyzdys man suteikė dvasinio tvirtumo visą laiką Sibire ir iki šios dienos. Suteikė man ryžtą baigti aukštąjį mokslą atbėgus iš Sibiro į Lietuvą. Visą laiką jo atmintis suteikdavo man optimizmo gyventi, nežiūrint į blogą sveikatą, ypač po širdies operacijos (913).

Tikėjimas savo laiminga žvaigžde, viltis kad vis tiek kada nors grįšiu, noras bet kokia kaina įgyti aukštąjį išsilavinimą, kadangi išvežė esant KPI studente, jos mankšta (631).

Visą laiką buvo tikėjimas ir viltis grįžti namo. Ir galvojimas, kad nėra to blogo, kas neišeitų į gera (1257).

3.2.2. Sustiprėjęs tikėjimas į Dievą

Esu įsitikinęs, kad tiktai Dievo apvaizdos dėka man pavyko išvengti Sibiro, kalėjimo ir kitų komunistinių persekiojimų, o jeigu ta blogio imperija sužlugtų, tai grynai Dievo nuosprendžio ir apvaizdos dėka. Jeigu netikintys arba silpnai tikintys žmonės kitaip galvoja, tai labai klysta. Pasitikėjimas vien savo jėgomis, mokslu ar gudrumu yra visiškai klaidingas, vedantis prie visokių negerovių, ką mes matome nuolatiniam mūsų tautos ir valstybės gyvenime (337).

Išmokau kantriai kentėti, pasitikėti savim ir Dievu, rūpintis ne vien savim, bet ir kitais (1320).

Lagerių “universitetuose” ir kraupioje karcierių tyloje galutinai susiformavo mano politiniai ir religiniai įsitikinimai, kurių laikausi iki šiol (737).

Norint įveikti sunkumus, negalima pasimesti, blaškytis, bet susikaupti iš visų turimų jėgų. Prašyti Dievo pagalbos ir atsiduoti Jo valiai, niekada neužmiršti savo pareigų Tėvynės labui (364).

Paauglystės laikotarpyje užgrūdino gyvenimas – nuo 16 metų labai sunkiai dirbau Sibire, išmokau visus vyriškus darbus. Ir vyrui mirus (politinis kalinys buvo) visus darbus pasidarydavau pati. Būdama 67 metų, dirbu valdiškus du darbus ir dar sode viską susitvarkau, už tai dėkinga Visagaliui. Noriu išlaikyti savo butą trijų kambarių anūkams. Darbo stažas – 51 metai (619).

Stipresnis tikėjimas į Dievą ir t.t. (294)

Stipri valia, optimizmas, tikėjimas ir viltis sugižti į Tėvynę neleido suklupti (1343).

Tai labai padėjo laisvėje, nes buvo argumentas: ne tokius sunkumus ir skriaudas pernešiau lageriuose, o dabar nėra ko nuleisti nosies! Aukščiau galvą! Taip greit nusiramini, nes žinai, kad žmonėms būna dar blogiau. Be to, mačiau Dievo veiklos padarinius kiekviename uolienos gabalėlyje, Visatos didybėje; o kas aš – niekas, smulkmena: mirksnis, sekundės nevertas... (1112)

Vargas ir skausmai išmoko daug žmogų kaip gyventi. O dabar džiaugiuosi, kad dar dievulis laiko mane šioj žemelėj, nes kiek buvo suimtų mano draugų likau aš vienas gyvas (1300).

Visa jaunystė praėjo ten, mokslai nebaigti, bet vargas užgrūdino, ir beliko sutikti su likimu ir Aukščiausiojo valia (758).

3.3. Sustiprėjęs patriotizmas, meilė Tėvynei, didesnis laisvės branginimas

Buvo naudinga pažinti žmones, išmokti kantrybės, pažinti neteisybę, nepasiduoti pažadams ir visuose pažeminimuose eiti pakėlus galvą. Įvertinti tikrą turta, sąžiningą gyvenimą, tėvynės meilę (1335).

Daugiau patyriau meilės Lietuvai, tėvynei, šeimai (1067).

Grįžus buvo sunku gauti darbą pagal savo buvusį išsilavinimą ar profesiją. Jei valiojome būdami katorgininkais (buvau su numeriu), galėjome išgyventi, tai Tėvynėje ėmėmės bet kokio darbo, kad tik likti joje (780).

Iš rikiuotės aš nepasitraukiau – tautos vargas, tautos skurdas – mano vargas. Aš taip auklėtas šeimoje ir man negali nerūpėti, kas dedasi aplink (1378).

Kad ir daug be galo teko iškentėti fizines ir moralines kančias, tardymų požemiuose, lageriuose, nesigailiu. Įpratino mane į gyvenimą, į žmones žiūrėti kitomis akimis. Supratau, kaip yra brangi laisvė, kaip brangi tėvynė Lietuva, savas kraštas. Keldamas trispalvę apkabinu ir pabučiuoju. Kiek

ašarų ir kraujo dėl jos išlikimo sudėta lietuvių tautos, kiek kančių patirta. Ir kaip skaudu kad, visa iškovota laisve naudojasi kai kurie buvę bolševizmo rėmėjai, sėdi net Seimo ir Vyriausybės poste. Teatleidžia man už tokį išsireiškimą, taip išvarginta širdis kalba (720).

Meilė artimam, ištvermė, ilgesys tėvynės (1115).

Norint įveikti sunkumus, negalima pasimesti, blaškytis, bet susikaupti iš visų turimų jėgų. Prašyti Dievo pagalbos ir atsiduoti Jo valiai, niekada neužmiršti savo pareigų Tėvynės labui (364).

Per tardymus išmokau ištverti skausmą ir kančią. Atliekant bausmę, supratau Tėvynės, laisvės ir duonos kainą, likimo draugų draugystę, patirtį gyventi ypatingai blogomis sąlygomis. Džiugu, kad ištverčiau visus sunkumus, sutikau gerą likimo draugę – savo žmonelę. Ačiū Aukščiausiam! (1226)

Po 4 mėn., praleistų tardyme KGB rūsyje, Kaune, 3 mėn., praleistų kalėjime Kaune ir 5 mėn., praleistų Vorkutos lageriuose, bet kuriuo sunkiu gyvenimo momentu nusiramindavau, prisiminęs, kad yra buvę ir blogiau. Represijų metu geriau pažinau kovos už laisvę ir teisingumą prasmę (761).

Po represijų bet kokie gyvenimo sunkumai lengvai pakeliami. Vertinimas laisvės, skatinimas pastoviai kovoti su neteisybėmis, aktyvus dalyvavimas politikoje, priešinimasis veiksams, kurie niekina Lietuvos laisvę ir Nepriklausomybę (995).

Represijų metu išmokti sunkumų įveikimai mums padėjo daug kur. Mes džiaugėmės lietuviškos duonos kausniu, ir jokie sunkumai nebaisūs, ir kova už laisvę yra miela. Mes laimingi sugrižę į Tėvynę, ir džiaugiamės, kad mūsų kaulai neliko amžino išalo žemėje, kaip mūsų artimųjų. Mums miela Tėviškės padangė, saldi jos Duona, atsiperka už visas engėjų skriaudas. Nes buvo praeities svajonė, ar kada nors dar pavalgysim sočiai duonos. Ir mes šiandien laimingi, nedejuojame, nors labai skaudu... (1225)

Sunkūs darbai ir alkis, nesitikėjau, kad kada ateis tokia diena, kad gausime sočiai pavalgyti duonos, tai dabartiniai sunkumai tuoj subliūška. O kai pagalvoju, kad laisva Lietuva, tai visi vargai išnyksta. Dieve, Dieve, saugoki ją! (785)

Žiaurūs tardymai Vilniaus saugume, lageriai, po jų tremtis mane išmokė įveikti visus sunkumus nesudejavus, dar labiau sustiprino likti doram, nedaryti niekam blogo, dar labiau sustiprėjo patriotizmas ir meilė savo Tėvynei bei jos laisvei (1302).