



Co-funded by
the European Union

DIGITĀLAIS CEĻVEDIS

SOCIĀLĀS IZOLĀCIJAS SHĒMA:

UZVEDĪBAS MODEĻU

SKAIDROJUMS



ILDASA



omnia
sustainable innovations hub



D!SORA

Association for Education and Social Development

Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie uzskati un viedokļi ir tikai autora(-u) uzskati un viedokļi un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Valsts izglītības un attīstības aģentūras (VIAA) uzskatus un viedokļus. Ne Eiropas Savienību, ne piešķirēju iestādi VIAA nevar saukt pie atbildības par tiem. Projekta numurs:2023-2-LV01-KA210-ADU-000176412.



Saturs

Ievads	4
1. Sociālās izolācijas shēmas izpratne	5
1.1. Shēmu teorijas pamati: agrīno neadaptīvo shēmu izpratne	5
1.2. Sociālās izolācijas shēma	11
1.3. Sociālās izolācijas simptomu atpazīšana	13
1.4. Grupas izstumšana	15
1.5. Terminu sociālā izolācija un sociālā nāve nošķiršana	17
2. Izpratne par sociālās atstumtības ceļu attīstību	21
2.1. Piesaistes nozīme cilvēka attīstībā	21
2.2. Sociālās atstumtības ceļu izpēte	23
2.3. Sociālās izolācijas shēmas cikls	24
2.4. Pieredzes stāsti: sociālās atstumtības ceļu piemēri	27
2.5. Sociālās izolācijas pārvaldība darba vidē	28
3. Zināšanu, prasmju, kompetenču un pieredzes identificēšana sociālās izolācijas atpazīšanai	30
3.1. Zināšanas: dziļāka izpratne par sociālo izolāciju un sociālo nāvi	30
3.2. Prasmes: Izpratnes pielietošana reālās dzīves situācijās	33
3.3. Kompetences: Spēja rīkoties efektīvi	36
3.4. Pieredze: Iekļaujošas vides veidošana un stiprināšana	39
3.5. Stratēģiski risinājumi sociālās izolācijas mazināšanai	40
4. Ieteikumi sociālo saišu stiprināšanai	44



Co-funded by
the European Union

4.1. Sociālās izolācijas shēmas izpratne	44
4.2. Izpratne par sociālās atstumtības ceļu attīstību.....	44
4.3. Zināšanu, prasmju, kompetenču un pieredzes identificēšana sociālās izolācijas atpazīšanai	45
SECINĀJUMI	46
ATSAUCES	46



Ievads

Mūsdienās sociālā izolācija aizvien biežāk tiek atzīta par nopietnu sabiedrības veselības problēmu, kas ietekmē gan indivīda labklājību, gan kopienu saliedētību. "**Sociālās izolācijas shēma: uzvedības modeļa skaidrojums**" ir būtisks ceļvedis, kas palīdz izprast sarežģītos iemeslus, kas slēpjas aiz sociālās izolācijas — sākot no cilvēka domāšanas modeļiem līdz plašākiem sociāliem faktoriem, kas šo problēmu pastiprina. Sociālā izolācija nav tikai fiziska atrautība no citiem — tā ietver dziļas emocionālas un psiholoģiskas pieredzes, kas var būtiski ietekmēt cilvēka garīgo veselību un spēju veidot attiecības.

Šis ceļvedis sākas ar shēmu teorijas pamatjēdzienu skaidrojumu, parādot, kā domāšanas struktūras veido cilvēka uztveri, rīcību un attiecības. Tas balstās uz ietekmīgu psihologu — Ārona Beka un Džefrija Janga — teorijām, īpašu uzmanību pievēršot agrīnajām neadaptīvajām shēmām, īpaši **sociālās izolācijas shēmai**, kas darbojas kā filtrs, caur kuru indivīds uztver savu sociālo pasauli. Iepazīstot šo shēmu izcelsmi, pazīmes un ietekmi, lasītāji iegūs vērtīgu izpratni par savām domām un uzvedību, tādējādi veicinot veselīgākas attiecības gan ar sevi, gan citiem.

Pirmā nodaļa veido pamatu turpmākajam, aplūkojot sociālās izolācijas shēmas attīstību un ietekmi. Tajā uzsvērts, kā agrīnā pieredze — īpaši saistīta ar atrautības vai trūkuma sajūtu — veido cilvēka piederības izjūtu. Izpratne par šīm shēmām ir būtiska, jo tās bieži vien atkārtojas pieaugušo attiecībās, izpaužoties kā emocionāla distancēšanās un vientulības sajūta. Ceļvedī tiek uzsvērts, ka šo ilgstošo uzvedības modeļu apzināšanās un risināšana ir svarīgs solis gan personīgā dziedināšanās procesā, gan garīgās veselības uzlabošanā kopienas līmenī.

Otrā un trešā nodaļa padziļina izpratni par šiem jautājumiem, pētot, kā veidojas sociālā atstumtība un kādas prasmes nepieciešamas gan speciālistiem, gan pašiem indivīdiem, lai atpazītu un reaģētu uz sociālās izolācijas pazīmēm. Šī sadaļa pievēršas tam, kā agrīnās attiecības un sociālie faktori veicina vai kavē piederības sajūtu. Tajā atklāts, kā emocionālās vajadzības, personiskie apstākļi un kultūras ietekmes savstarpēji mijiedarbojas, veidojot cilvēka spēju izveidot sociālos kontaktus vai, tieši pretēji, veicinot izolāciju.

Ceturrtā nodaļa piedāvā praktiskus ieteikumus un resursus, izmantojot 12 **scenārijus ar izvēles iespējām**, kas palīdz nostiprināt visa ceļveža laikā iegūtās zināšanas. Šie scenāriji kalpo kā mācību rīki, ļaujot lasītājiem piemērot apgūtos jēdzienus reālās situācijās. Tie sniedz iespēju gan pārdomām, gan praktiskai pielietošanai, palīdzot izprast, kā veidot sociālos kontaktus dažādos kontekstos, piemēram, pieaugušo izglītības iestādēs vai darba vidē.

Pateicoties padziļinātam ieskatam **sociālās izolācijas shēmā**, šis ceļvedis sniedz zināšanas, prasmes un praktiskus rīkus, kas nepieciešami, lai veidotu jēgpilnas attiecības, mazinātu izolācijas sajūtu un veicinātu iekļaujošākas kopienas. Izprotot sociālās izolācijas cēloņus un tos apzināti risinot, cilvēki var pārraut kaitīgus uzvedības modeļus un dzīvot piepildītāku, ar apkārtējo pasauli saistītu dzīvi.



1. Sociālās izolācijas shēmas izpratne

Šajā nodaļā tiek aplūkota **sociālās izolācijas shēma**, pievēršoties tās veidošanās procesam, raksturīgajām iezīmēm un ietekmei uz domāšanu, uztveri un uzvedību. Shēmas ir kognitīvi modeļi, kas būtiski ietekmē mūsu rīcību un mijiedarbību ar citiem. Izpratne par sociālās izolācijas shēmu ir ļoti svarīga, jo tā ietekmē attiecības un garīgo veselību. Atpazīstot un risinot šo shēmu, indivīds var veicināt lielāku pašapziņu, mainīt ierastos uzvedības modeļus un uzlabot attiecības ar apkārtējiem, tādējādi **paaugstinot dzīves kvalitāti**. Šīs zināšanas sniedz cilvēkiem iespēju identificēt un mainīt kaitīgus uzvedības modeļus, veidojot veselīgāku un piepildītāku dzīvi.

1.1. Shēmu teorijas pamati: agrīno neadaptīvo shēmu izpratne

Saskaņā ar Beka kognitīvo pieeju, cilvēku uzvedību un emocionālās reakcijas sociālajā vidē ietekmē tādi **kognitīvie elementi** kā pieņēmumi, shēmas, atmiņas, uzskati, mērķi, gaidas, plāni, uzdevumi un kognitīvās kļūdas (Beck, 1967; Ahmadpanah u.c., 2017). **Shēmas tiek uzskatītas par kognitīvām struktūrām, kas apstrādā un reaģē uz apkārtējās vides stimuliem** — tās var būt gan pozitīvas, gan negatīvas, kā arī veidoties agrīnā vai vēlākā dzīves posmā (Sfeir u.c., 2025).

Katrai neadaptīvai shēmai ir tai atbilstoša adaptīva shēma (skat. Elliotta polaritātes teoriju, Elliott & Lassen, 1997). Balstoties uz Ēriksona (1950) psihosociālās attīstības posmiem, katra posma veiksmīga atrisināšana rezultējas adaptīvā shēmā, savukārt neveiksme — neadaptīvā (Young u.c., 2003).

Kā norāda Sfeirs, turpinot Beka kognitīvās shēmas modeli, Jangs to paplašināja, lai pētītu **agrīnās neadaptīvās shēmas**, kuras izraisa izkropļotu domāšanu par sevi, citiem un pasauli (Young, 1999; Sfeir u.c., 2025). **Shēmu teorija** uzsver saikni starp kognitīvajiem un emocionālajiem procesiem un uzvedības pārmaiņām. Šīs teorijas centrā ir agrīnās neadaptīvās shēmas, kuru izcelsme bieži vien saistīta ar nelabvēlīgiem notikumiem bērnībā (Sfeir u.c., 2025).

Agrīnās neadaptīvās shēmas var tikt saprastas kā filtri, kas nosaka to, kā mēs uztveram, sakārtojam un interpretējam apkārtējo vidi. Tās parasti veidojas kā adaptācijas mehānisms negatīvai bērnības pieredzei (Bār u.c., 2023). Neadaptīvās shēmas rodas, ja bērnībā netiek apmierinātas pamatvajadzības pēc drošības, pieņemšanas un sapratnes.

Vienkāršoti sakot, Jangs, balstoties uz Beka idejām, izpētīja agrīnus negatīvus domāšanas modeļus, ko sauc par neadaptīvajām shēmām. Tie ietekmē to, kā mēs uztveram sevi, citus un pasauli. Shēmu teorija skaidro, ka domas un emocijas ietekmē mūsu uzvedību. Agrīnās neadaptīvās shēmas bieži rodas bērnībā kā veids, kā tikt galā ar sāpīgām pieredzēm. Tās darbojas kā filtri, caur kuriem mēs redzam pasauli, un parasti veidojas tad, ja mūsu emocionālās vajadzības netiek uzklautas vai apmierinātas.

Jangs un viņa kolēģi postulēja piecas pamata emocionālās vajadzības, kas ir universālas visiem cilvēkiem (Young u.c., 2003):



1. **Drošas emocionālās saiknes ar citiem** (ietver drošības sajūtu, stabilitāti, gādību un pieņemšanu);
2. **Autonomija, kompetence un identitātes izjūta;**
3. **Brīvība paust savas pamatotās vajadzības un emocijas;**
4. **Brīvība būt nepiespiestam un izpaust prieku;**
5. **Reālistiski ierobežojumi un paškontrolē.**

Šīs vajadzības piedzīvo ikviens, lai gan daži cilvēki tās izjūt intensīvāk nekā citi. Psiholoģiski līdzsvarots cilvēks spēj šīs pamatvajadzības apmierināt veselīgā un līdzsvarotā veidā.

Tomēr bērna iedzimtā temperamenta un agrīnās vides mijiedarbība bieži noved pie šo vajadzību nevis piepildījuma, bet gan **apmierināšanas trūkuma**. Papildus agrīnajai videi shēmu veidošanos būtiski ietekmē arī citi faktori. Īpaši nozīmīgs ir bērna **emocionālais temperaments**. Kā daudzi vecāki ātri pamana, katram bērnam jau no dzimšanas ir savs unikāls “raksturs” jeb temperaments. Daži bērni ir viegli aizkaitināmi, citi — noslēgtāki, savukārt daži izrāda izteiktu agresivitāti. Daudzi pētījumi apliecina, ka personības bioloģiskajiem pamatiem ir būtiska nozīme.

Vienkāršoti sakot, Jangs un viņa kolēģi aprakstīja piecas būtiskas emocionālās vajadzības, kas ir kopīgas visiem cilvēkiem:

1. **Drošas emocionālās saiknes ar citiem** (ietver drošības sajūtu, stabilitāti, gādību un pieņemšanu);
2. **Autonomija, kompetence un identitātes izjūta;**
3. **Brīvība paust savas pamatotās vajadzības un emocijas;**
4. **Brīvība būt nepiespiestam un izpaust prieku;**
5. **Reālistiski ierobežojumi un paškontrolē.**

Šīs vajadzības izjūt ikviens, lai gan daži tās piedzīvo intensīvāk. Psiholoģiski līdzsvarots cilvēks spēj šīs vajadzības piepildīt veselīgā un sabalansētā veidā.

Šo vajadzību apmierināšanu spēcīgi ietekmē bērna iedzimtais temperaments un agrīnā vide. Ne tikai bērnības pieredze, bet arī citi faktori nosaka, cik veiksmīgi šīs vajadzības tiek piepildītas. Īpaši nozīmīga ir bērna personība — kā zina daudzi vecāki, katram bērnam jau no dzimšanas ir savs unikālais temperaments. Daži ir viegli aizkaitināmi, citi — kautrīgāki, vēl citi — impulsīvāki vai agresīvāki. Pētījumi rāda, ka personību būtiski ietekmē arī bioloģiskie faktori.

Jangs (1990, 1999) pieļāva, ka daži no šiem uzvedības modeļiem, kuru pamatā pārsvarā ir toksiskas bērnības pieredzes, var būt saistīti ar personības traucējumiem, vieglākām rakstura problēmām un daudzām hroniskām grūtībām. Agrīnās neadaptīvās shēmas ir pašdestruktīvi emocionāli un kognitīvi modeļi, kas veidojas agrīnā attīstības posmā un atkārtojas visu dzīvi.

Jangs uzskata, ka neadaptīva uzvedība attīstās kā atbilde uz šīm shēmām. Tādējādi uzvedību nosaka shēmas, taču pašas shēmas tajā neietilpst (Young et al., 2003). Agrīnās neadaptīvās shēmas ietver domas, atmiņas, emocijas un uzvedības modeļus, kas kopā veicina neadaptīvu uzvedību.

Piemēram, ja kāds bērnībā ir pieredzējis pamešanu, vardarbību vai noraidījumu, viņa shēmas var tikt aktivizētas pieaugušo vecumā notikumu ietekmē, kas emocionāli atgādina



bērnībā piedzīvoto. Kad tiek aktivizēts kāds no šiem “shēmu lokiem”, cilvēks piedzīvo spēcīgas negatīvas emocijas, piemēram, skumjas, kaunu, bailes vai dusmas (Young et al., 2003; Sfeir et al., 2025).

Taču, kā norāda Jangs, **ne visi uzvedības modeļi sakņojas bērnības traumās vai pāri darījumos**. Cilvēkam var attīstīties, piemēram, atkarības vai nekompetences shēma, pat ja bērnībā viņš nav pieredzējis nekādu vardarbību un ir audzis drošā vidē. Lai gan ne visas shēmas rodas traumas rezultātā, tās visas ir destruktīvas, un lielākoties tās veidojas kaitīgas pieredzes ietekmē, kas atkārtojas regulāri.

Šo toksisko pieredžu ietekme ir kumulatīva — tās uzkrājas un laika gaitā veido pilnīgu shēmu. Shēmu disfunkcionalitāte visizteiktāk parādās vēlāk dzīvē, kad cilvēks turpina tās īstenot attiecībās ar citiem, pat ja viņa uztvere vairs neatbilst realitātei. Agrīnās neadaptīvās shēmas un to neefektīvie pārvarēšanas mehānismi bieži vien ir pamatā tādiem hroniskiem simptomiem kā trauksme, depresija, atkarības vai psihosomatiski traucējumi.

Shēmas ir **dimensiju rakstura** — tām var būt dažāds smaguma līmenis un izplatības biežums. Jo smagāka shēma, jo vairāk situāciju to spēj aktivizēt (Young et al., 2003).

Vienkāršoti sakot, Jangs uzskata, ka kaitīgi uzvedības modeļi, kas veidojušies bērnībā sarežģītu pieredžu rezultātā, vēlāk dzīvē var novest pie personības traucējumiem un citām problēmām. Šie modeļi, ko sauc par agrīnām neadaptīvām shēmām, ietekmē to, kā cilvēks domā un uzvedas, un pieaugušā vecumā var izraisīt spēcīgas negatīvas emocijas, ja notikumi atgādina bērnībā piedzīvoto. Ne visas shēmas rodas traumu rezultātā, taču daudzas no tām ir kaitīgas un var veicināt tādus traucējumus kā trauksme un depresija, īpaši tad, ja cilvēks atkārtoti šos modeļus savās attiecībās ar citiem.

Agrīnās neadaptīvās shēmas

Pētījumi apliecina, ka agrīnās neadaptīvās shēmas būtiski ietekmē tādus traucējumus kā atkarības, obsesīvi-kompulsīvi traucējumi, depresija un trauksme (Ahmadpanah et al., 2017; Griffiths, 2014; Kwak & Lee, 2015; Platts et al., 2005).

Janga un viņa kolēģu izstrādātā **shēmu terapija**, kas tiek izmantota cilvēku ārstēšanā ar dziļiem un hroniskiem psiholoģiskiem traucējumiem (iepriekš uzskatītiem par grūti ārstējamiem), ietver 18 agrīnās neadaptīvās shēmas, kas sadalītas **piecos shēmu domēnos**.

Domēns I – Atvienošanās un noraidījums

Šajā domēnā ietilpst nepiepildītas vajadzības pēc drošības, stabilitātes, mīlestības, sapratnes un empātijas. Cilvēku tipiska bērnības pieredze šajā grupā ir augšana vidē, kas ir atturīga, auksta, noraidoša, nepieejama, vientuļa, sprādzienbīstama, neprognozējama vai vardarbīga. Personām ar šīm shēmām ir grūtības izveidot drošas un noturīgas attiecības, jo viņi uzskata, ka nespēs saņemt mīlestību, rūpes vai emocionālu stabilitāti.

Pieaugušā vecumā cilvēki ar šī domēna shēmām bieži nonāk pašiznīcinošās attiecībās vai izvairās no tuvām attiecībām pavisam.

1. Pamešanas/Nestabilitātes shēma – izpaužas kā pastāvīgas gaidas, ka citi cilvēki jūs pametīs.
2. Neuzticēšanās/Vardarbības shēma – izpaužas kā pārliecība, ka citi nodarīs pāri.
3. Emocionālās atstumtības shēma – pārliecība, ka citi emocionāli neatbalstīs vai nebūs pieejami.



4. Nepilnvērtības/Kauna shēma – sajūta, ka esat nepilnvērtīgs, slikts vai nevērtīgs.
5. Sociālās izolācijas/Atstumtības shēma – izjūta, ka esat atšķirīgs un izolēts no citiem.

Vienkāršoti sakot, Domēns I – Atvienošanās un noraidījums aptver vajadzības pēc drošības un sapratnes, kuras bērnībā netika piepildītas. Cilvēkiem, kuri auguši emocionāli aukstās, atturīgās vai pat vardarbīgās ģimenēs, bieži veidojas šīs shēmas. Viņiem ir grūtības veidot drošas un uzticamas attiecības, jo viņi netic, ka ir mīlestības vai stabilitātes vērti. Pieaugot viņi var nonākt vienās destruktīvās attiecībās pēc citām, vai arī izvairīties no tuvības vispār.

1. **Pamešanas/Nestabilitātes shēma** – pastāvīgas bailes, ka citi jūs pametīs.
2. **Neuzticēšanās/Vardarbības shēma** – pārliecība, ka citi nodarīs jums pāri.
3. **Emocionālās atstumtības shēma** – sajūta, ka citi jūs emocionāli neatbalstīs.
4. **Nepilnvērtības/Kauna shēma** – izjūta, ka esat sliktāks vai nevērtīgs.
5. **Sociālās izolācijas/Atstumtības shēma** – sajūta, ka neiederas un esat viens.

Domēns II – Ierobežota autonomija un darbspēja

Šo domēnu raksturo grūtības atdalīties no vecākiem un izveidot patstāvīgu personību. Cilvēki ar šī domēna shēmām bieži piedzīvojuši vai nu pārmērīgu vecāku aizsargātību, vai arī, gluži pretēji – vecāku nespēju apmierināt viņu pamatvajadzības. Tipiska bērnības vide šeit var būt pārspīlēta žēlošana, bērna pašvērtējuma mazināšana, pārāk stingra aizsardzība vai arī nespēja sagatavot bērnu neatkarīgai dzīvei ārpus ģimenes.

6. **Atkarības/Nekompetences shēma** – pārliecība, ka cilvēks nav spējīgs vai pietiekami kompetents, lai par sevi parūpētos.
7. **Trausluma/Saslimšanas shēma** – pastiprinātas bailes, ka jebkurā brīdī var notikt kaut kas briesmīgs, un cilvēks nespēs to novērst.
8. **Saplūšanas/Nenobriedušas personības shēma** – pārāk cieša emocionāla saplūšana ar nozīmīgiem cilvēkiem, kas kavē individuālu attīstību un normālu sociālo funkcionēšanu.
9. **Neveiksmes shēma** – pārliecība, ka neveiksme ir neizbēgama un ka cilvēks ir pilnīgi nederīgs.

Vienkāršoti sakot, Domēns II – Ierobežota autonomija un darbspēja apraksta cilvēkus, kuriem ir grūtības kļūt patstāvīgiem un veidot skaidru izjūtu par sevi neatkarīgi no vecākiem. Šādi cilvēki bieži nāk no ģimenēm, kur vecāki bijuši vai nu pārlietu aizsargājoši, vai gluži vienkārši nav spējīgi rūpēties par bērna emocionālajām un attīstības vajadzībām. Šādas ģimenes var mazināt bērna pašpārliecību, neļaut kļūt patstāvīgam vai arī nesagatavot dzīvei ārpus ģimenes.

6. **Atkarības/Nekompetences shēma** – sajūta, ka nespēj par sevi parūpēties.
7. **Trausluma/Saslimšanas shēma** – pastāvīgas bailes, ka notiks kas slikts un nespēs to novērst.
8. **Saplūšanas/Nenobriedušas personības shēma** – pārāk cieša emocionāla saikne ar kādu, kas kavē personisko attīstību.
9. **Neveiksmes shēma** – pārliecība, ka noteikti cietīsi neveiksmi un neko neesi vērts.

Domēns III – Ierobežojumu trūkums



Šajā domēnā ietilpst shēmas, kas saistītas ar grūtībām sadarboties sociālajā vidē, uzņemties atbildību, ievērot noteikumus vai pieņemt robežas. Cilvēkiem ar šīm shēmām bieži ir grūtības savaldīt savas vēlmes vai rīcību. Viņiem var būt grūti pieņemt, ka viņu rīcība ietekmē citus vai ka noteikumi attiecas arī uz viņiem.

Tipiska bērnības vide šiem cilvēkiem raksturojas ar pārmērīgu piekāpību, pārāk lielu brīvību, disciplīnas trūkumu, kā arī ar pārāk lielu piekāpību bērna vēlmēm, bez skaidriem noteikumiem vai robežām. Tā vietā, lai bērnam iemācītu robežas, sadarbību un atbildību, viņš tiek audzināts vidē, kur šīs prasmes netiek nostiprinātas.

10. **Privilģētības/Pārākuma shēma** – pārliecība, ka cilvēks ir pelnījis īpašu attieksmi un ka uz viņu neattiecas noteikumi.

11. **Pašdisciplīnas un pacietības trūkuma shēma** – grūtības atlikt tūlītēju apmierinājumu ilgtermiņa mērķa labā; neiecietība pret neērtībām vai diskomfortu.

Vienkāršoti sakot, Domēns III – Ierobežojumu trūkums attiecas uz cilvēkiem, kuriem ir grūtības uzvesties atbilstoši sociālajām normām, ievērot noteikumus vai ilgstoši uzņemties saistības. Viņiem bieži trūkst spējas savaldīt savas vēlmes vai rīcību, un viņi var būt pieraduši rīkoties pēc sava prāta, nepievēršot uzmanību citu vajadzībām. Bērnībā šie cilvēki var būt auguši vidē, kur viņiem atļāva visu, netika uzstādītas robežas vai viņiem pārāk daudz izdabāts, neiemācot atbildību.

10. **Privilģētības/Pārākuma shēma** – pārliecība, ka esi īpašs un pelnījis izņēmuma attieksmi.

11. **Pašdisciplīnas un pacietības trūkuma shēma** – vēlme izvairīties no diskomforta un grūtības atlikt tūlītēju apmierinājumu mērķa labā.

Domēns IV – Orientēšanās uz citiem

Šis domēns ietver shēmas, kur cilvēks sistemātiski priekšroku dod citu vajadzībām, ignorējot savējās, lai iegūtu pieņemšanu, atzinību vai mīlestību. Tipiska šādas shēmas izcelsme ir ģimenēs, kur pieņemšana bija nosacīta – bērns izjuta, ka bija jāapslēpj sava būtība, lai tiktu mīlēts un novērtēts.

12. **Pakļaušanās shēma** – cilvēks apspiež savas vajadzības un emocijas, izjutot, ka citi viņu kontrolē.

13. **Pašuzupurēšanās shēma** – uzmanība pārsvarā tiek veltīta citu vajadzību apmierināšanai, upurējot savas vajadzības.

14. **Atzinības/Mīlestības meklēšanas shēma** – pārmērīga vēlme iegūt citu piekrišanu un apbrīnu, ignorējot savas iekšējās vērtības un patstāvību.

Vienkāršoti sakot, Domēns IV – Orientēšanās uz citiem raksturo cilvēkus, kuri apzināti vai neapzināti liek citu vajadzības augstāk par savām, lai saņemtu mīlestību vai pieņemšanu. Šāds uzvedības modelis bieži rodas ģimenēs, kur bērniem bija sajūta, ka viņi netiks mīlēti, ja būs "pārāk paši". Tāpēc viņi iemācās apspiest sevi un pielāgoties citu gaidām.

12. **Pakļaušanās shēma** – tu ignorē savas vajadzības un emocijas, jo jūties, ka citi tevi vada vai kontrolē.

13. **Pašuzupurēšanās shēma** – tu pastāvīgi rūpējies par citiem uz savu vajadzību rēķina.



14. Atzinības/Mīlestības meklēšanas shēma – tu meklē citu piekrišanu, neuzticoties pats sev.

Domēns V – Pārmērīga uzmanība un emocionāla apspiešana

Šajā domēnā ietilpst emociju un impulsu apspiešana un ierobežošana, kas balstīta uz stingriem iekšējiem noteikumiem un vērtībām. Šie modeļi atspoguļo bērnībā nepiepildītas emocionālās vajadzības. Tipisks šādas shēmas izcelsmes fons ir auksta un stingri ierobežota bērnība, kurā spontanitāte un prieks tika apspiesti, bet galvenā vērtība bija savaldība un pašatteikšanās.

15. Pesimisma/Pastāvīgu draudu shēma – pastāvīga koncentrēšanās uz potenciāli sliktu vai kaitīgu; gaidāmas neveiksmes, problēmas vai ciešanas.

16. Emocionālās apspiešanas shēma – uzskats, ka emocijas ir jāapspiež, lai izvairītos no nosodījuma, kauna vai impulsu zaudēšanas.

17. Nepielūdzamu standartu/Pārmērīgas kritikas shēma – pārliecība, ka nepieciešams sasniegt ārkārtīgi augstus standartus, lai izvairītos no kritikas vai noraidījuma.

18. Sodīšanas shēma – uzskats, ka kļūdas ir bargi jā soda. Ietver tendenci būt dusmīgam, neiecietīgam un nepacietīgam pret citiem un sevi (Young et al., 2003; Young et al., 2006; Sfeir et al., 2025; Bär et al., 2023; Ahmadpanah et al., 2017).

Vienkāršoti sakot, Domēns V – Pārmērīga uzmanība un emocionāla apspiešana apraksta cilvēkus, kuri pastāvīgi kontrolē savas emocijas un vēlmes, vadoties pēc stingriem iekšējiem noteikumiem. Viņu domāšanu un uzvedību vada pārliecība, ka spontanitāte ir bīstama vai nepieņemama. Šie uzvedības modeļi bieži veidojas bērnībā, kad audzināšana bijusi auksta, prasīga un balstīta ierobežojumos, nevis brīvībā un siltumā.

15. Pesimisma/Pastāvīgu draudu shēma – tu koncentrējies uz draudiem, problēmām un sliktākajiem scenārijiem.

16. Emocionālās apspiešanas shēma – tu uzskati, ka emocijas jāapslāpē, lai nesajuktu prātā vai netiktu nosodīts.

17. Nepielūdzamu standartu shēma – tu jūties, ka tev vienmēr jāsasniedz maksimums, lai neizpelnītos kritiku.

18. Sodīšanas shēma – tu uzskati, ka par kļūdām jāmaksā bargi, arī tad, ja tās pieļauj tu pats.

Visi cilvēki tiecas pēc saiknes, sapratnes un izaugsmes — to virza dziļa vēlme tikt pamanītiem un atzītiem. Kad šīs vajadzības tiek kavētas, piemēram, caur atstumtību, nevērību, traumu vai zaudējumu, šī ilgošanās kļūst vēl spēcīgāka. Lai mēs varētu **sadziedēt savas emocionālās sāpes** un attīstīties kā cilvēki, mums ir vajadzīga vide, kas ļauj augt. Šāda izaugsme var atjaunot dzīvības enerģiju un iedvesmot iekšēju spēku.

Shēmu terapija ietver arī neirofizioloģijas atziņas, uzsverot, ka **pozitīvas un drošas attiecības** veicina emocionālo līdzsvaru. Smadzenes ir spējīgas pārmaiņām, un **tieši uzticamās un atbalstošās terapeitiskās attiecībās cilvēkam rodas iespēja atgūt saikni ar sevi un izjust piepildījumu**. Tas var pārvērst depresijas, trauksmes un vientulības sajūtas par mierpilnāku un līdzsvarotāku dzīves pieredzi.



1.2. Sociālās izolācijas shēma

Toksiskas bērnības pieredzes ir galvenais agrīno neadaptīvo shēmu rašanās iemesls. Visbiežāk agrīnāk un spēcīgāk izveidojušās shēmas ir saistītas ar ģimenes vidi. Lielā mērā bērna ģimenes dinamika atspoguļo visu viņa agrīnās pasaules struktūru. Pieaugot, kad indivīds nonāk situācijās, kas aktivizē agrīnās neadaptīvās shēmas, viņš bieži piedzīvo savas bērnības “drāmu” – īpaši saistībā ar attiecībām ar vecākiem.

Bērnā augot, parādās arī citi ietekmējošie faktori, piemēram, vienaudži, skola, sabiedriskās grupas un apkārtējā kultūra, kas var veicināt shēmu attīstību. Tomēr vēlāk attīstītās shēmas parasti ir retāk sastopamas. Piemēram, **sociālās izolācijas shēma** parasti veidojas vēlāk bērnībā vai pusaudža vecumā un ne vienmēr ir tieši saistīta ar ģimenes dinamiku.

Pēc Janga teiktā, **sociālās izolācijas/atstumtības shēma ir izjūta, ka esi atšķirīgs vai neiederis plašākā sociālajā vidē ārpus ģimenes**. Cilvēki ar šo agrīno neadaptīvo shēmu parasti nejūtas kā daļa no jebkuras grupas vai kopienas (Young et al., 2003). Atbilstoši Janga agrīno neadaptīvo shēmu psihoterapijas modelim, **sociālās izolācijas shēma tiek iekļauta domēnā “Atvienošanās un noraidījums”**, kurā apkopotas shēmas, kas saistītas ar nepiepildītām emocionālajām vajadzībām pēc piederības un pieņemšanas.

Bay Area Kognitīvās uzvedības terapijas centra skaidrojums parāda, kā atpazīt un risināt sociālās izolācijas shēmu. Cilvēki, kurus šī shēma pavada, izjūt **pastāvīgu atsvešinātību no apkārtējās vides**, nevis vienkārši īslaicīgu vientulību. Tā ir **dziļi sāpīga un caurvijoša dzīves pieredze**, kas ietekmē to, kā cilvēks redz sevi un pasauli. Pastāvīgs iekšējs vēstījums pauž, ka viņš neiederas, ir atšķirīgs un nekad patiesi nepiederēs nevienai sociālai grupai.

Šī sāpīgā shēma mēdz sevi pastiprināt ar katru jaunu mēģinājumu veidot saikni. Rodas paradokss: **jo vairāk cilvēks cenšas iekļauties, jo dziļāka kļūst viņa izjūta, ka viņš neiederas**. Pat tad, ja cilvēks ārēji šķiet sociāls, draudzīgs un ar plašu paziņu loku, viņš var iekšēji justies izolēts. Vientulības sajūta, ko viņš piedzīvo, bieži vien nemazinās pat aktīvās sociālajās situācijās.

Sociālās izolācijas pirmsākumi bieži meklējami bērnībā, taču tās izpausmes var parādīties dažādos dzīves posmos. Tās attīstību veido **kompleksa mijiedarbība starp personiskajām pieredzēm un sabiedrības struktūrām**:

- **Ģimenes vides ietekme** – ja bērns nejūtas pieņemts vai piederīgs savā ģimenē, viņam var trūkt **sajūtas, ka ir pieejams uzticams atbalsts no tuvākajiem**.
- **Agrīnās pieredzes**, īpaši situācijās, kur vecāki pauž vilšanos vai rada izjūtu, ka bērns “nav gana labs”, var nostiprināt dziļu nepiederības sajūtu un **izolētības izjūtu no citiem**.
- **Pusaudžu gadi un kultūras ietekme** – šajā posmā veidojas un nostiprinās sociālā identitāte, un vide var gan padziļināt vientulības izjūtu, gan sniegt kopības sajūtu.



Bērnības ietekme. Sociālās izolācijas izjūtas bieži sāk veidoties jau bērnībā. Negatīvas pieredzes, piemēram, iebiedēšana, atstumtība vai vienaudžu pazemošana, var pastiprināt izolētības modeli. Ja bērnam trūkst vienaudžu atbalsta, viņam var attīstīties **hroniska izolācijas izjūta**, kas saglabājas arī pieaugušā vecumā. Agrīnās attiecības ar vienaudžiem ir īpaši nozīmīgas, jo tās ne tikai ietekmē uzreiz piedzīvoto sociālo vidi, bet arī **veido ilgtermiņa uzvedības modeļus**, kas nosaka to, kā cilvēks spēj veidot attiecības vēlāk dzīvē. Svarīga loma ir arī attiecībām ģimenē, īpaši ar brāļiem un māsām. Atbalstoša ģimenes vide var stiprināt **piederības un pieņemšanas sajūtu**, savukārt **vēsa, toksiska ģimene, kas neatpazīst bērna vajadzības**, var radīt atsvešinātību un ilgstošu nepiederības izjūtu.

Pusaudžu vecums. Pusaudžu gadi ir identitātes un patstāvības meklējumu laiks, kas bieži vien ir emocionāli vētrains. Ja šajā vecumposmā trūkst atbilstoša sociālā atbalsta, tas var kavēt psihosociālo attīstību. Tieši sociālās attiecības šajā laikā var darboties kā aizsargmehānisms pret atsvešinātību un veicināt emocionālu līdzsvaru. Ieejot pieaugušo dzīvē, problēmas ar sociālo izolāciju bieži pastiprinās, jo vajadzība pēc piederības un pieņemšanas saglabājas. Šo vajadzību ietekme ir redzama gan cilvēka pašsajūtā, gan viņa profesionālajā vai akadēmiskajā izaugsmē.

Kultūras un sabiedriskie faktori

Sociālās izolācijas ietekme ir cieši saistīta arī ar kultūras un sabiedrības struktūrām. Likumi un politikas, kas vērstas pret marginalizāciju un diskrimināciju, var stiprināt sociālās saites un mazināt izolētības izjūtu. Pasaules Veselības organizācija aktīvi strādā, lai risinātu šo problēmu, īpašu uzmanību pievēršot neaizsargātām sabiedrības grupām, piemēram, gados vecākiem cilvēkiem.

Pētījumi rāda, ka sievietes, cilvēki ar zemāku izglītības līmeni vai hroniskām slimībām biežāk cieš no izolācijas kognitīvajām sekām. Tas norāda uz dzimuma un izglītības līmeņa atšķirībām, kas jāņem vērā, veidojot atbalsta sistēmas. Mijiedarbība starp kognitīvajām spējām un sociālo izolāciju spilgti atklāj šīs problēmas plašo ietekmi. Cilvēki ar augstākām kognitīvajām spējām parasti spēj saglabāt stabilākas sociālās saiknes ilgtermiņā. Īpaši gados vecāki cilvēki ir pakļauti vientulībai, kas ir viens no būtiskākajiem sociālās izolācijas rādītājiem. Tas vēlreiz uzsver, cik nozīmīgs ir sabiedrības atbalsts un iekļaujošas vides veidošana šai demogrāfiskajai grupai.

Vienkāršoti sakot, sociālās izolācijas shēma bieži sākas bērnībā kā reakcija uz negatīvu pieredzi un var radīt sajūtu, ka cilvēks visa mūža garumā nejutas īsti piederīgs. Lai arī ārēji šie cilvēki var izskatīties sociāli un draudzīgi, iekšēji viņi bieži izjūt, ka neiederas nevienā grupā. Tas rada dziļu vientulības sajūtu.

Šo izolētību var ietekmēt attiecības ģimenē, pieredze ar vienaudžiem un sabiedrības uzskati, un to var vēl vairāk pastiprināt tādi faktori kā dzimums vai izglītības līmenis. Tāpēc īpaši svarīgi ir, lai cilvēkiem būtu pieejams atbalsts un iekļaujoša vide, kas palīdzētu mazināt atsvešinātības sajūtu.



1.3. Sociālās izolācijas simptomu atpazīšana

Šie simptomi var būt emocionāli, uzvedības vai kognitīvi, un to izpratne ir pirmais solis ceļā uz sociālās izolācijas shēmas seku mazināšanu. Cilvēki, kuri saskaras ar sociālās izolācijas problēmām, ārēji var šķist labi funkcionējoši un sociāli aktīvi, taču iekšēji viņi bieži cīnās ar vientulības un atsvešinātības sajūtu, kas ir pretrunā ar viņu ārējo uzvedību.

Paradoksāli, bet centieni tuvoties citiem var novest pie vēl lielākas plaisas starp cilvēku un viņa meklēto piederības izjūtu. Pat tad, ja apkārt ir plašs paziņu vai draugu loks, šie cilvēki var iekšēji justies nesaprusti vai neīsti pieņemti.

Dažas sociālās izolācijas pazīmes ir šādas:

- Vientulības un atsvešinātības sajūta, pat esot citu cilvēku sabiedrībā;
- Grūtības veidot dziļas un nozīmīgas attiecības ar apkārtējiem;
- Sajūta, ka citi tevi pārprot vai neatzīst tavu patieso būtību;
- Aktīva sociālā dzīve, bet vienlaikus iekšēja cīņa ar izolētības izjūtu.

Šo pazīmju atpazīšana ir būtisks solis, lai veiksmīgi tiktu galā ar sociālās izolācijas ietekmi un sāktu virzību uz lielāku emocionālu tuvību, saikni un līdzsvaru.

Pazīmes, kas liecina par klusu cīņu ar sociālās izolācijas shēmu

Emocionālās pazīmes. Emocionālās pazīmes bieži vien ir vispēcīgākais rādītājs tam, ka cilvēks cieš no sociālās izolācijas. Tās raksturo vientulības, skumju un reizēm arī bezcerības izjūtu. Cilvēki ar šo shēmu var justies vientuļi un atsvešināti, izvēloties vientulību kā mazāk sāpīgu alternatīvu nekā attiecību radīto emocionālo izsīkumu.

Vientulība nav tikai fiziska atrašanās vieta — tā ir iekšēja plaša starp to, kādas attiecības cilvēks vēlas, un to, kādas viņam patiesībā ir. Šī plaša izraisa emocionālu tukšumu, kas var izpausties kā skumjas, tukšuma sajūta vai bezcerība. Šīm sajūtām bieži pievienojas paaugstināta jūtība pret citu reakcijām un paškritika, kas var novest pie dusmām vai depresijas.

Vientulības izjūta ir cieši saistīta ar subjektīvu sociālā atbalsta trūkuma uztveri, un šīs emocijas var vēl vairāk pastiprināt trauksme un pārmērīga pašapziņa. Tādējādi veidojas apburtais loks, kuru ir grūti pārraut.

Šo emocionālo signālu atpazīšana ir būtiska, lai izprastu un efektīvi risinātu sociālās izolācijas problēmu. Cilvēka iekšējā emocionālā pasaule, kurš cieš no šīs shēmas, var būt nemierīga un trausla — to pastiprina dažādi savstarpēji saistīti faktori, kas kavē spēju veidot jēgpilnas attiecības.

Uzvedības pazīmes. Sociālās izolācijas shēmas klātbūtni bieži iespējams atpazīt pēc uzvedības izmaiņām, kuras izriet no emocionālās distreses. Tās var ietvert:

- Izvairīšanos no sociāliem pasākumiem;
- Vēlmi būt vieta;
- Nepiedalīšanos grupu aktivitātēs;
- Reti iniciētu vai uzturētu sociālo mijiedarbību;
- Nespēju vai nevēlēšanos iesaistīties sabiedriskajās norisēs;
- Dienas ritma pielāgošanu, lai izvairītos no saskarsmes;
- Izlikšanos par atvērtu vai pievilcīgu, kas maskē bailes no atraidījuma;



- Intereses zudumu par iepriekš patīkamām aktivitātēm;
- Pārejošu vai hronisku nolaidību attiecībā uz pašaprūpi.

Šīs uzvedības izpausmes atspoguļo emocionālo slogu, ko rada sociālā izolācija. Laika gaitā šis slogs var novest pie agresijas, letarģijas, enerģijas izsīkuma sociālajās situācijās un pat miega traucējumiem.

Gados vecākiem cilvēkiem situāciju pasliktina arī mazāks sociālais tīkls un retākas mijiedarbības, kas akcentē fiziskās izolācijas aspektu līdztekus emocionālajai. Izvairīšanās no sociālām situācijām vientulības dēļ var izraisīt nopietnas sekas — tostarp depresiju un pašnāvības domas.

Kognitīvie modeļi. Kognitīvie modeļi, kas saistīti ar sociālās izolācijas shēmu, spēlē būtisku lomu atsvešinātības izjūtas uzturēšanā. Šie domāšanas modeļi bieži darbojas neapzināti, bet tie būtiski ietekmē to, kā cilvēks uztver sevi un citus sociālajā vidē.

Cilvēkiem ar šo shēmu var būt raksturīgi:

- Izlikšanās, ka viņi iederas sabiedrībā, slēpjot savu patieso “es”, jo tic, ka viņu autentiskā būtība ir “dīvaina” vai tiks noraidīta — tas pastiprina iekšējā kritiķa balsi;
- Pastāvīgas domas, ka viņi ir slogs citiem;
- Tendence neuzticēties citiem bez acīmredzama pamata.

Šie kognitīvie modeļi pastiprina sociālās izolācijas un atsvešinātības izjūtu, veidojot negatīvas domāšanas ciklu, kurā cilvēks neidentificē sevi ar kādu grupu, līdz ar to nepārtraukti jūtas nesvarīgs un nepiederīgs sociālajās situācijās.

Pat ja cilvēkam ir attiecības vai paziņu loks, viņš joprojām var uztvert sevi kā izolētu, jo trūkst emocionālas tuvības, atbalsta un ir pastāvīga izjūta, ka viņš ir “ārpusē”.

Iekšējo uzskatu izpratne un to pārvarēšana. Lai sociālās izolācijas shēmu atpazītu un efektīvi risinātu, ir būtiski izprast tās pamatā esošos uzskatus un domāšanas modeļus. Negatīvs iekšējais dialogs, neuzticēšanās citiem un sajūta, ka esi mazsvarīgs, var veidot skaidru, bet ierobežojošu pasaules skatījumu, kurā cilvēks jūtas atsvešināts pat tad, kad ir sociāli aktīvs.

Tomēr ar mērķtiecīgu pieeju šo shēmu iespējams mazināt un pārvarēt. Konkrētas stratēģijas var palīdzēt cilvēkam iemācīties tikt galā ar sociālās izolācijas izjūtām un soli pa solim sākt veidot jēgpilnas attiecības:

- Iesaistīšanās interešu klubos,
- Dalība sociālos darba vai izglītības iestāžu pasākumos,
- Draudzīga attieksme un iniciatīva attiecību veidošanā.

Papildu atbalstu sniedz arī mazu, reālu mērķu izvirzīšana sociālajām situācijām, piemēram, vienkārša saruna ar kolēģi vai aktīva piedalīšanās grupu darbā. Šādas darbības var pakāpeniski stiprināt pašapziņu, mazināt vientulības izjūtu un uzlabot sociālās prasmes gan darba, gan izglītības vidē. (*Bay Area Cognitive Behavioural Therapy Center Schema, 2025*).

Vienkāršoti sakot, sociālās izolācijas simptomu atpazīšana ir svarīgs solis, lai saprastu tās ietekmi un sāktu to pārvarēt. Šie simptomi var izpausties emocijās, uzvedībā vai domāšanā. Cilvēks var šķist sabiedrīks, bet vienlaikus justies vientuļš un atšķirts, nespējot veidot dziļas attiecības un bieži cīnoties ar skumjām un pašpārmetumiem. Biežākās pazīmes ir



izvairīšanās no sabiedrības, sajūta, ka citi tevi nesaprot, un negatīvi uzskati par sevi, kas tikai pastiprina atsvešinātības izjūtu.

Tomēr, apzinoties šos signālus un rīkojoties mērķtiecīgi — piemēram, pievienojoties kādai grupai, piedaloties aktivitātēs vai uzstādot mazus sociālos mērķus — ir iespējams pakāpeniski mazināt izolāciju un veidot jēgpilnas attiecības.

1.4. Grupas izstumšana

Termins *grupas izstumšana* tiek lietots saistībā ar noraidījumu, izslēgšanu un ignorēšanu. Tikt noraidītam, izslēgtam vai vienkārši ignorētam ir sāpīga pieredze. Pētījumi par izstumšanu ir apliecinājuši tās spēcīgās negatīvās sekas (Williams, 2007), un sociologi šādas pieredzes ir raksturojuši kā sociālo nāvi (Bauman, 1992; Steele et al., 2014).

Izstumšana (ignorēšana un izslēgšana) traucē cilvēka pamatvajadzību apmierināšanu, kas ir būtiskas izdzīvošanai. Tā kā izstumšana ir sāpīga pieredze, tai ir dažādas sekas uz garīgo veselību, kognitīvajiem procesiem un uzvedību (Chen et al., 2025).

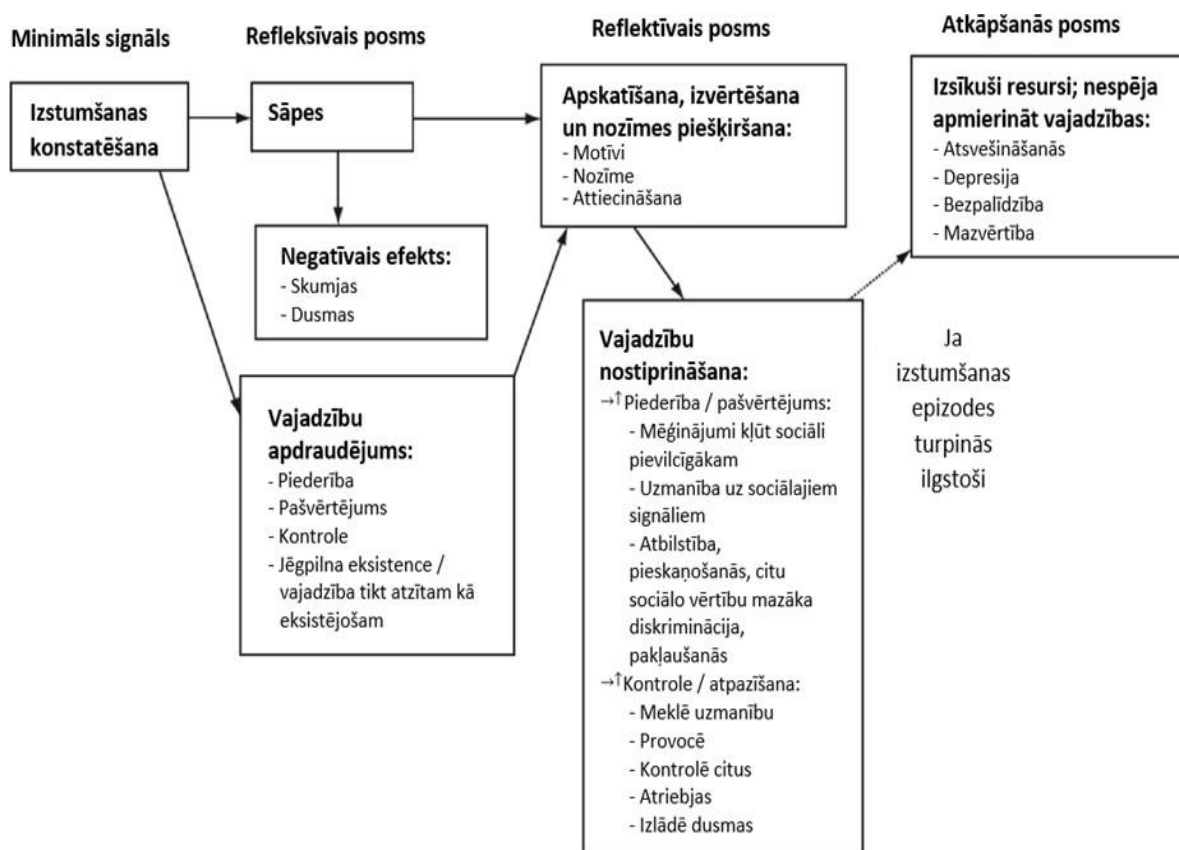
Cilvēku reakcijas uz to, ka viņi tiek ignorēti un izslēgti no citu puses (t.i., izstumšana), ievērojami atšķiras. Pamatojoties uz iepriekšējiem pētījumiem, reakcijas uz izstumšanu parasti tiek klasificētas kā prosociāla, antisociāla un atsaukšanās uzvedība (Kip et al., 2025). Psihobioloģiskā modeļa pieņēmumi konceptuāli saskan ar sociālpsiholoģiskā temporālā vajadzību apdraudējuma modeļa pieņēmumiem (Williams, 2009). Temporālais vajadzību apdraudējuma modelis apgalvo, ka sociālā izstumšana apdraud pamatvajadzības pēc piederības sajūtas, kontroles, eksistences jēgas un pašcieņas. Akūta izstumšana, kas ir vienreizēja pieredze, ir sāpīga (Eisenberger et al., 2003) un izraisa negatīvas emocijas (Rudert & Greifeneder, 2016). Hroniska izstumšana, t.i., atkārtota izstumšanas pieredze, iespējams, izraisa ilgstošus depresijas simptomus. Precīzāk, hroniska izstumšana izsmel psiholoģiskos resursus, kas galu galā noved pie bezpalīdzības, atsvešinātības un nevērtīguma izjūtas. Apkopojot, gan psihobioloģiskais modelis, gan temporālais vajadzību apdraudējuma modelis norāda, ka (hroniska) izstumšana ir būtisks depresijas attīstības riska faktors.

Teorētiskie modeļi gan klīniskajā psiholoģijā (psihobioloģiskais noraidījuma un depresijas modelis), gan sociālajā psiholoģijā (temporālais vajadzību apdraudējuma modelis par izstumšanu) ir pieļāvuši, ka izstumšana (t.i., citu veiktā izslēgšana un ignorēšana) var veicināt depresīvas simptomātikas attīstību. Tomēr stresa ģenerēšanas modeļi norāda, ka arī depresija var veicināt izstumšanu, jo cilvēki ar depresiju var citiem šķist apgrūtināši (Rudert et al., 2021).

Izstumšana signalizē sociālo nošķirtību, izolāciju un zaudējumu; reakcijas uz to mainās laika gaitā. Izstumšanas epizodes, kas ilgst vien 2 minūtes, var izraisīt fizioloģiskas sāpju reakcijas, vajadzību apdraudējumu un emocionālu diskomfortu, kam seko kognitīvas, emocionālas, motivējošas un uzvedības reakcijas, kas vai nu palielina iespēju tikt pieņemtam, pielāgojoties citu vēlmēm, vai nodrošina turpmāku izstumšanu, piemēram, caur agresiju vai vientulību. Ilgstoša izstumšana ar laiku izraisa emocionālu atteikšanos no piederības sajūtas, ko pavada atsvešinātība, depresija, bezspēcība un sajūta, ka neesi citu uzmanības cienīgs (Williams & Nida, 2022).



Temporālais vajadzību apdraudējuma modelis, ko izstrādājis Williams, ir kalpojis par teorētisko pamatu lielākajai daļai izstumšanas pētījumu (skat. 1. attēlu). Modelis paredz, ka cilvēka reakcija uz izstumšanu notiek trīs posmos: tūlītējā, reflektīvā stadijā, pārvarēšanas jeb pārdomu stadijā un ilgtermiņa, kapitulācijas stadijā (Williams & Nida, 2022).



1. attēls. Temporālais vajadzību apdraudējuma modelis (Williams & Nida, 2022).

Vienkāršoti sakot, grupas izstumšana, kas sevī ietver noraidījuma un atstumtības izjūtas, var nopietni ietekmēt cilvēka emocionālo un psiholoģisko stāvokli. Šī sāpīgā pieredze apdraud pamatvajadzības, kas nepieciešamas emocionālai līdzsvarotībai, un var izraisīt atbildes reakcijas, kas izpaužas kā sociālā atsaukšanās vai agresīva uzvedība.

Ja cilvēks atkārtoti saskaras ar grupas izstumšanu, tas var novest pie ilgstošas depresijas un mazvērtības izjūtas, jo izveidojas apburtais loks starp izolāciju un emocionālu diskomfortu, kas ar laiku ievērojami ietekmē garīgo veselību.



1.5. Terminu sociālā izolācija un sociālā nāve nošķiršana

Daudzi sociāli izolēti cilvēki nesauc pēc palīdzības. Viņi vienkārši ir atsvērušies no aktīvas līdzdalības sociālajās attiecībās un mijiedarbībā, kas rada pastiprinātu vientulības izjūtu. Pētījumi (Baumeister & Leary, 1995) apliecina, ka vajadzība piederēt ir viena no cilvēka pamatievīrēm. Sociālās atstumtības pieredze aktivizē tās smadzeņu zonas, kas ir saistītas ar fiziskām sāpēm. Ilgstoša sociālā izolācija (Cacioppo & Cacioppo, 2014) var veicināt depresijas, trauksmes traucējumu attīstību un pat saīsināt dzīves ilgumu. Nespēja atpazīt sociālo izolāciju un tās izpausmes, tostarp sociālo nāvi, ļauj šīm parādībām klusi izplatīties, radot ievērojamu kaitējumu.

Sociālā nāve un sociālā izolācija ir divi atšķirīgi, bet savstarpēji saistīti sociāli jēdzieni, kas dažādos veidos ietekmē cilvēka identitāti, piederības sajūtu un labjutību. Šo jēdzienu izpratne ir nozīmīga, lai labāk apzinātos sociālās atstumtības ietekmi uz individu. Sociālā pieredze ir būtiska cilvēka dzīves sastāvdaļa — tā palīdz veidoties identitātei, uzturēt attiecības un veicina labklājību. Kad cilvēks zaudē iespēju uzturēt nozīmīgas sociālās saiknes — neatkarīgi no tā, vai tas notiek izolācijas vai smagākas atstumtības rezultātā —, sekas var būt nopietnas.

Kralova (2015) skaidro, ka sociālā nāve iestājas brīdī, kad sabiedrība pārstāj atzīt cilvēka identitāti, bieži vien ilgstošas nolaidības, sociālās atstumšanas vai institucionālas norobežošanas rezultātā. Šī parādība īpaši izpaužas tādos apstākļos kā aprūpes iestādes vecāka gadagājuma cilvēkiem, ieslodzījuma vietas vai situācijas, kurās indivīds tiek izstumts stigmatas dēļ, un rezultātā viņam tiek liegta sociālā atzīšana un klātbūtne sabiedrībā.

Savukārt Cacioppo & Cacioppo (2018) norāda, ka sociālā izolācija ir saistīta ar nozīmīgu sociālo kontaktu un attiecību trūkumu, kas var radīt emocionālu diskomfortu, vientulības izjūtu un negatīvas sekas veselībai. Atšķirībā no sociālās nāves, izolācija ne vienmēr nozīmē sabiedrības noraidījumu, tomēr tās ietekme var būt tikpat būtiska gan psiholoģiskā, gan fizioloģiskā līmenī.

1. tabula apkopo galvenās atšķirības starp sociālo izolāciju un sociālo nāvi, papildus salīdzinot tās ar introvertu personības iezīmi. Šī nošķiršana ļauj saprast, ka gan sociālā izolācija, gan sociālā nāve ir nelabvēlīgi stāvokļi, kas saistīti ar attālināšanos vai izslēgšanu no sociālās vides. Savukārt introverta personības iezīme ir temperaments, kas pats par sevi nerada negatīvas sekas. Ir būtiski atzīt, ka introverti cilvēki var izvēlēties vienatni vai ierobežotu sociālo mijiedarbību, nejutoties atstumti vai vientuļi (Cain, 2012).



1. tabula. Sociālā izolācija, sociālā nāve un introverta personības iezīme (Cain, 2012; Cacioppo u.c., 2018; Kralova, 2015)

	SOCIĀLĀ IZOLĀCIJA	SOCIĀLĀ NĀVE	INTROVERTA PERSONĪBAS IEZĪME
Definīcija	Situācija, kad indivīdam trūkst sociālo kontaktu vai jēgpilnas mijiedarbības.	Stāvoklis, kurā sabiedrība cilvēku uzskata par sociāli "mirušu" izslēgšanas, nolaidības vai necilvēcīgas attieksmes dēļ.	Personības iezīme, ko raksturo vēlme pēc vienatnes vai selektīvas sociālās iesaistes, bez obligātas vientulības vai atstumtības izjūtas.
Cēloņi	Fiziska nošķirtība, komunikācijas trūkums, brīvprātīga vai piespiedu atteikšanās no sociālajiem tīkliem.	Stigmatizācija, ilgstoša institucionalizācija, dziļa sociālā atstumšana, sociālās identitātes zudums.	Iedzimts temperaments, personiska izvēle, jūtība pret pārlieku stimulāciju, vajadzība pēc dziļām, nevis biežām attiecībām.
Ietekme	Vientulības, depresijas un atsvešinātības izjūta.	Atzišanas, cieņas un identitātes zaudējums sabiedrībā.	Var tikt pārprasta kā sociālā atsvešināšanās, bet pati par sevi nerada diskomfortu vai negatīvas sekas.
Piemēri	Cilvēks, kurš dzīvo viens bez ciešām sociālām saitēm; persona ilgstoši karantinā.	Vecāka gadagājuma cilvēks pansionātā bez apmeklētājiem; ieslodzītais izolatorā; cilvēks, kuru sabiedrība izstumusi smagas stigmas dēļ.	Persona, kura labprāt pavada laiku vienatnē, dod priekšroku mazām kopām lielu pūļu vietā, vai jūtas vislabāk neatkarīgā darba vidē.
Iespēja mainīt situāciju	Var uzlabot, atjaunojot sociālos kontaktus un meklējot atbalstu.	Parasti grūti maināms stāvoklis, ja persona jau tiek uzskatīta par sociāli "mirušu".	Nav nepieciešams "mainīt" — introverti pielāgo sociālo dzīvi savai pašsajūtai un vajadzībām.

Atšķirības izpratne starp šiem diviem kaitīgajiem jēdzieniem ir būtiska:

- Sociālās nāves pārvarēšana ietver indivīda sociālās identitātes atjaunošanu un viņa reintegrāciju sabiedriskajā dzīvē. Tas ir iespējams, atzīstot viņa personību, iesaistot lēmumu pieņemšanas procesos un veicinot jēgpilnu līdzdalību (Borgstrom, 2017);
- Savukārt sociālās izolācijas mazināšana koncentrējas uz sociālo saišu stiprināšanu, izmantojot kopienas programmas, atbalsta grupas un tehnoloģijas, kas veicina komunikāciju, tādējādi uzlabojot gan psihisko, gan fizisko veselību (National Institute on Aging, 2023).

Spēja atpazīt sociālās izolācijas un sociālās nāves pazīmes ļauj novērst tālāku indivīda labklājības pasliktināšanos. Rādītāji, piemēram, izvairšanās no sociālās mijiedarbības,



līdzdalības zudums ikdienas aktivitātēs, veselības pasliktināšanās un pašnoniecinoša uzvedība, prasa aktīvus iekļaušanas un atbalsta pasākumus (Healthline, 2023).

Viena no lielākajām grūtībām, risinot sociālās izolācijas un sociālās nāves problēmas, ir tā, ka cilvēki, kuri no tām cieš, reti lūdz palīdzību, lai gan to ietekme uz garīgo, emocionālo un fizisko veselību var būt būtiska. Brīdinājuma pazīmes bieži ir smalkas un viegli nepamanāmas. Šīs pazīmes ietver:

- Izvairīšanās no sociālās mijiedarbības. Cilvēks, kurš piedzīvo sociālo izolāciju vai sociālo nāvi, var attālināties no draugiem, ģimenes vai kolēģiem, atteikt ielūgumus vai izvairīties no sarunām. Šis uzvedības modelis īpaši izteikts vecāka gadagājuma cilvēkiem pansionātos, personām bez pastāvīgas dzīvesvietas vai indivīdiem ar stigmatizētām identitātēm (Králová, 2015);

- Līdzdalības zudums. Samazināta iesaiste mācībās, darbā vai sabiedriskajās aktivitātēs var liecināt par dziļāku atsvešināšanos. Cilvēki, kuri jūtas sociāli "miruši", bieži vien zaudē motivāciju iesaistīties, jo viņiem šķiet, ka sabiedrība viņus neredz un nenovērtē (Králová, 2015);

- Garīgās un fiziskās veselības pasliktināšanās. Pētījumi liecina, ka sociālā izolācija palielina depresijas, trauksmes, kognitīvās pasliktināšanās un sirds-asinsvadu slimību risku (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Cilvēki, kuri piedzīvo sociālo nāvi, var saskarties ar vēl lielākiem veselības riskiem, jo izslēgšana no sabiedrības bieži nozīmē arī nepietiekamu veselības aprūpi un atbalstu;

- Pašnoniecinoša valoda vai pārmērīga pašpaļāvība. Daži indivīdi pieņem negatīvus priekšstatus par sevi, uzskatot, ka nav pelnījuši palīdzību vai tuvību. Citi var attīstīt pārmērīgu pašpaļāvību, cenšoties izvairīties no noraidījuma sāpēm, tādējādi vēl vairāk nostiprinot savu sociālo izstumtību (Králová, 2015; Cacioppo & Cacioppo, 2018).

Visos darba vides līmeņos ir skaidras pazīmes, kas var liecināt, ka darbinieks ir sociāli izolēts (Jenkins, n.d.):

1. **Paviršs darbs.** Nozīmīgs darba kvalitātes kritums, kļūdu pieaugums vai termiņu kavēšana var liecināt, ka darbinieks saskaras ar vientulību;
2. **Intereses trūkums par mācīšanos un attīstību.** Vienaldzība pret personīgās vai profesionālās izaugsmes iespējām var būt signāls par izolāciju;
3. **Izmaiņas rutīnā.** Ierašanās darbā vēlāk vai aiziešana agrāk var norādīt uz atsvešināšanos;
4. **Vairs neizsaka viedokli.** Iepriekš aktīvs darbinieks sapulcēs kļūst kluss — tas var liecināt par atsaukšanos;
5. **Izlaiž sociālos pasākumus.** Regulāra izvairīšanās no komandas vai neformālajiem pasākumiem var norādīt uz izolācijas izjūtu;
6. **Negatīva attieksme.** Pesimisms vai paaugstināta aizkaitināmība bieži ir saistīti ar vientulību;
7. **Fiziski simptomi.** Sūdzības par veselības problēmām, piemēram, galvassāpēm vai nogurumu, var būt saistītas ar emocionālo pašsajūtu;
8. **Samazināta sadarbība.** Izvairīšanās no darba komandā vai vēlme darboties vienatnē var norādīt uz izolētību;



9. **Ražīguma samazināšanās.** Samazināta darba efektivitāte var būt slēpta vientulības izpausme;

10. **Atsvešināšanās no lēmumu pieņemšanas.** Nevēlēšanās piedalīties lēmumu pieņemšanā vai izteikt viedokli var atspoguļot nošķirtības izjūtu.

Jenkins uzsver, ka šīs pazīmes var būt ļoti smalkas, un ir būtiski, lai vadītāji un kolēģi būtu vēģīgi un laikus rīkotos, lai veidotu saliedētu un atbalstošu darba vidi.

Sociālā izolācija un vientulība ir nopietnas sabiedrības veselības problēmas, ko atzinusi Pasaules Veselības organizācija, un tās ietekmē cilvēkus visās vecuma grupās, taču dažas sabiedrības grupas ir īpaši apdraudētas. Riska grupās ietilpst pusaudži, kuri var saskarties ar sociālo izolāciju iebiedēšanas vai sociālo tīklu ietekmē; vecāka gadagājuma cilvēki, kuri bieži izjūt izolāciju veselības pasliktināšanās un tuvinieku zaudējuma dēļ; kā arī personas ar hroniskām saslimšanām vai maņu traucējumiem, kuru dēļ tiek ierobežota sociālā mijiedarbība. Papildus tam, paaugstināts risks pastāv rasu un etniskajām minoritātēm, LGBTQ+ kopienas pārstāvjiem, vīriešiem, bezpajumtniekiem un personām ar zemu sociālekonomisko statusu. Šo riska grupu un to grūtību atpazīšana ir ļoti svarīga, lai izstrādātu efektīvas iejaukšanās stratēģijas un mazinātu sociālās izolācijas negatīvo ietekmi uz garīgo un fizisko veselību.

Vienkāršoti sakot, daudzi cilvēki, kuri piedzīvo sociālo izolāciju, paliek nepamanīti, jo pakāpeniski atsakās no jēgpilnām attiecībām, kas rada vientulības sajūtu. Pētījumi rāda, ka vajadzība piederēt ir pamata cilvēka tieksme, un ilgstoša sociālā izolācija var novest pie nopietnām garīgās veselības problēmām.

Sociālā izolācija nozīmē sociālo saišu trūkumu, kamēr sociālā nāve iestājas tad, kad cilvēks sabiedrībā vairs netiek atzīts — galēji nolaidības vai atstumšanas dēļ. Šo atšķirību izpratne ir ļoti svarīga, jo abi šie stāvokļi būtiski ietekmē cilvēka identitāti un labklājību.

Atpazīt sociālās izolācijas pazīmes, piemēram, izvairīšanos no sociālās mijiedarbības un pasivitāti, ir būtiski, lai novērstu tālāku garīgās un emocionālās veselības pasliktināšanos.



2. Izpratne par sociālās atstumtības ceļu attīstību

Šī nodaļa izpētīs, kā sociālā izolācija un sociālā atstumtība var attīstīties laika gaitā, ietekmējot cilvēku garīgo veselību un uzvedību. Dažādi faktori, piemēram, jēgpilnu kontaktu trūkums, ilgstoša vientulības sajūta vai noraidījuma pieredze, var novest pie sociālās atstumtības veidošanās. Piemēram, skolās skolēns var justies izstumts no vienaudžu grupas, saņemot maz atbalsta no skolotājiem vai piedzīvot iebiedēšanu. Darbinieki var tikt ignorēti attiecībā uz projektiem vai izstumti no komandas pasākumiem darba vietā. Šo ceļu izpratne ir būtiska izglītības iestādēm un darba devējiem, jo tie var radīt iekļaujošu un atbalstošu darba un mācību vidi, kas veicina labklājību, darba sniegumu un pašcieņu, izmantojot vienkāršus pasākumus un politikas.

2.1. Piesaistes nozīme cilvēka attīstībā

Cilvēki nekad nav bijuši un arī nekad nespēs būt pilnībā neatkarīgi un pašpietiekami ne fiziski, ne emocionāli. Cilvēks pastāv vienīgi caur — un pateicoties — attiecībām ar citiem cilvēkiem (piemēram, zīdāinis ir gandrīz pilnībā atkarīgs no personas, kas par viņu rūpējas). Daudzi domātāji un pētnieki (Pjērs Bourdjē, Martīns Būbers, Džons Boulbijs, Ēriks Eriksons, Džordžs Herberts Mīds, Žana Beikere Millere) ir uzsvēruši, ka cilvēka attīstība galvenokārt notiek caur attiecībām ar citiem, nevis individuālu sasniegumu ceļā.

Literatūras pārskati liecina, ka bērniem, kuri ir izveidojuši drošas piesaistes attiecības vismaz ar vienu pieaugušo, pieaugušā vecumā ir būtiskas priekšrocības (Howes u.c., 1998). Piesaistes teorijas zinātniskie pamati meklējami angļu psihiatra Džona Boulbija darbā (Bretherton, 2013), kurš strādāja ar bērniem ar emocionālām grūtībām. Vēlāk šo teoriju būtiski papildināja arī Marijas Ainsvortas pētījumi (1978).

Jēdziens “piesaistes attiecības” tiek definēts kā spēcīgas emocionālas attiecības starp zīdāini un primāro aprūpētāju. Tā ir noturīga emocionāla saikne, kas rada vēlmi pēc nepārtrauktas savstarpējas saziņas, kā arī diskomfortu šķiršanās brīžos (zīdāinis izjūt satraukumu, kad piesaistes persona aiziet) (Bowlby, 2008). Tuvas emocionālās attiecības ar aprūpētāju ļauj zīdāinim izveidot drošu pamatu, no kura izzināt apkārtējo pasauli. Tajā pašā laikā tās palīdz bērnam pakāpeniski sākt izprast citu cilvēku vajadzības un emocijas, atšķirot tās no savām. **Piesaistes attiecību kvalitāte un veids** ir atzīti kā būtiski faktori personības attīstībā (Bowlby, 2008).

Tādējādi bērni sāk veidot savu psiholoģisko un garīgo priekšstatu par sevi un citiem. Šī iekšējā pasaules uztvere paplašinās bērnam augot, un vēlāk tā tiek pārskatīta paša cilvēka dzīves laikā, veidojot noteiktu iekšēju mentālu organizāciju (Ainsworth, 2015). Lai nodrošinātu vienmērīgu bērna psihosociālo attīstību, aprūpētāja loma ir īpaši nozīmīga. Konkrētāk, piesaistes personai jāuzņemas sarežģīta loma — papildus bērna emociju atpazīšanai un adekvātai interpretācijai viņam/viņai ir jāspēj **tikpat adekvāti atpazīt un regulēt arī savas emocijas**.

Bessels van der Kolks (2005) norāda, ka viens no **vecāku “primārajiem uzdevumiem”** ir palīdzēt bērniem iemācīties regulēt spriedzi. Atkārtoti emocionālo uzplūdu un pēc tam — relaksācijas cikli pēc aprūpētāja nomierinošas iejaukšanās veido pamatu uzticības un drošības



sajūtas attīstībai. Laika gaitā bērns pārņem šo mijiedarbības pieredzi kā paredzamu nomierinošu reakciju, kas kļūst par pamatu pašregulācijas iemaņu attīstībai.

Dažādi pētījumi rāda, ka **piesaistes stils**, ko bērni veido ar saviem aprūpētājiem, atstāj ilgtermiņa sekas viņu turpmākajā dzīvē, jo tas saistīts ar personības veidošanos, uzvedības organizāciju un tuvās/savstarpējās attiecības attīstību (Sheinbaum u.c., 2015; Widom u.c., 2018; Kafetsios, 2004).

Izpētot apstākļus, kad (vecāku) vide nespēj vai sistemātiski nereaģē uz bērna **pamatvajadzībām pēc emocionāla atbalsta**, kā to apraksta Džefrijs Jangs (1990), novērots, ka šādos gadījumos veidojas stabila shēma — **atmiņu, emociju un domu par sevi un attiecībām ar citiem kopumi**, kas ir būtiski disfunkcionāli.

Konkrētāk, lai arī lielākajai daļai uzskatu ikdienā ir ierobežota ietekme, daži no tiem būtiski ietekmē mūsu ikdienas funkcionēšanu, tostarp to, kā mēs uztveram sevi un veidojam attiecības ar citiem. Šie pamatuzskati jeb **shēmas** attīstās agrā bērnībā, mijiedarbojoties ar galvenajiem aprūpētājiem. Ja bērnam ar primārajiem aprūpētājiem ir bijušas nedrošas attiecības vai pamata informācija, uz kuru balstīti šie uzskati, bijusi neprecīza, var attīstīties ierobežojoši vai kaitīgi uzskati. Šāda veida negatīvos uzskatus sauc par **agrīnām neadaptīvām shēmām** (Early Maladaptive Schemas — EMS), kuras tika sīkāk aplūkotas iepriekšējā nodaļā (Attachment Project, 2025).

Agrīno neadaptīvo shēmu izcelsme. LeDū (LeDoux, 1998) pētījumi par smadzeņu sistēmām, kas iesaistītas baiļu kondicionēšanā un traumās, piedāvā modeli shēmu bioloģiskajam pamatojumam. **Agrīnās neadaptīvās shēmas** ir pamatemocionālo vajadzību neapmierināšanas rezultāts. To galvenais izcelsmes avots ir nelabvēlīga bērnības pieredze, lai gan arī citi faktori, piemēram, emocionālais temperaments un kultūras ietekme, spēlē nozīmīgu lomu to attīstībā.

Balstoties uz Belska (Belsky, 2007) **diferenciālās uzņēmības hipotēzi**, tiek pieņemts, ka agrīnās neadaptīvās shēmas veidojas bērna temperamenta mijiedarbībā ar nepiepildītām emocionālajām vajadzībām agrīnajā vidē. Kopumā šīs shēmas parasti ir saistītas ar **atkārtotām toksiskām pieredzēm** bērnībā vai pusaudža gados, nevis ar vienreizējiem atsevišķiem notikumiem. Bērna temperaments un personības iezīmes ietekmē viņa ievainojamību pret EMS attīstību, nosakot to, kā viņš uztver un reaģē uz apkārtējo vidi un sociālajiem kontekstiem.

Vienkāršoti sakot, cilvēki savā būtībā ir atkarīgi no attiecībām ar citiem, un drošas piesaistes attiecības, kas veidojas bērnībā, ir būtiskas veselīgai attīstībai. Pētījumi uzsver, ka spēcīgas emocionālās saiknes ar aprūpētājiem nodrošina pamatu, no kura bērns var droši izzināt pasauli un apgūt izpratni gan par savām, gan par citu cilvēku emocijām. Šo piesaistes attiecību raksturs var būtiski ietekmēt personības veidošanos un sociālās attiecības pieaugušā vecumā. Savukārt nedrošas vai negatīvas attiecības var novest pie disfunkcionāliem uzskatiem jeb agrīnām neadaptīvām shēmām, kas ietekmē to, kā cilvēki uztver sevi un veido attiecības visā turpmākajā dzīvē.



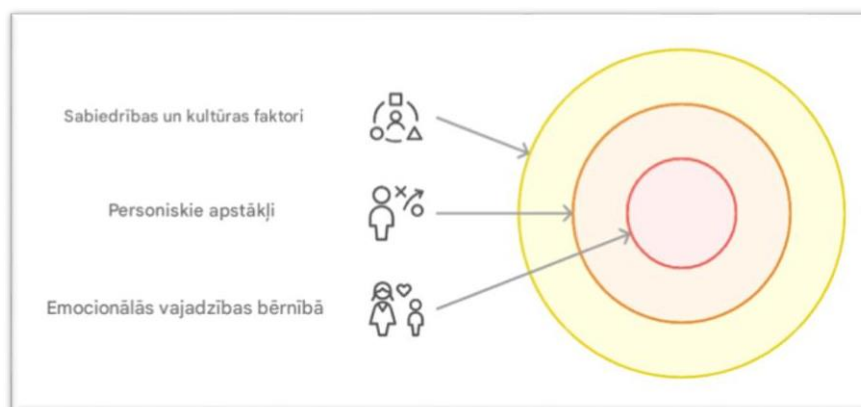
2.2 Sociālās atstumtības ceļu izpēte

Kā cilvēki, mēs evolūcijas gaitā esam veidojušies kā kopienas daļa, lai nodrošinātu izdzīvošanu. Šī iemesla dēļ visiem mums piemīt iedzimta vajadzība piederēt. Kad šī saiknes sajūta iztrūkst, mēs piedzīvojam vientulību — mūsu organisma signālu, kas norāda, ka sociālā mijiedarbība ir būtiska labklājībai.

Lielākā daļa neadaptīvo shēmu attīstās bērnībā un tiek aktivizētas vēlāk dzīvē noteiktos apstākļos. Tas attiecas arī uz emocionālās atstumtības shēmu, kas veidojas, ja bērnībā tiek sistemātiski ignorētas emocionālās vajadzības. Tā rezultātā attīstās pamatuzskati, kas negatīvi ietekmē emocionālo veselību un uzvedību — piemēram, grūtības izpaust emocijas, atsvešinātības izjūta un tieksme veidot attiecības ar emocionāli nepieejamiem partneriem.

Savukārt sociālās izolācijas shēma veidojas negatīvas bērnības pieredzes un ģimenes dinamiku rezultātā, kas iedveš nepiederības sajūtu. Šo shēmu vēl vairāk ietekmē pusaudža gadi un sabiedriskie faktori, kas var novest pie ilgstošām grūtībām izveidot jēgpilnas sociālās saites.

Iepriekšējā nodaļā tika padziļināti analizēti sociālās izolācijas cēloņi (skat. sadaļu par sociālo izolāciju). Savukārt šajā nodaļā tiks atklāti dažādie veidi, kā sociālā atstumtība attīstās, un to saistība ar sociālās izolācijas shēmas rašanos, aplūkojot to caur bērnības emocionālo vajadzību, personīgo apstākļu un temperamenta, kā arī sabiedrības un kultūras ietekmju prizmu.



2. attēls. Sociālās atstumtības ceļš.

Emocionālās vajadzības bērnībā. Vispārīgi runājot, sociālās izolācijas shēma attīstās bērnībā, kad primārais aprūpētājs nespēj pietiekami labi saskaņoties ar bērna emocionālajām vajadzībām. Tas var notikt neapzināti — ja aprūpētājs pārprot vai ignorē bērna signālus, kas norāda uz vajadzību pēc uzmanības un atbalsta. Tomēr šīs shēmas attīstībā var iesaistīties arī citi faktori. Piemēram, aprūpētājs var izturēties pret bērnu citādi nekā pret viņa brāļiem un māsām vai paust, ka pieņemšana ir atkarīga no konkrētas uzvedības. Šādi modeļi bieži rodas aprūpētāja paša ierobežojumu dēļ — piemēram, psihiskas saslimšanas, negatīvas dzīves



pieredzes vai neatrisinātu neadaptīvo shēmu ietekmē, kas traucē viņam sniegt bērnam nepieciešamo emocionālo atbalstu.

Personīgie apstākļi. Šī shēma var attīstīties arī bērna personīgo apstākļu ietekmē. Pat ja šie apstākļi nav bijuši atklāti negatīvi, tie var būt veicinājuši atšķirtības vai atstumtības izjūtu. Bērns var būt izjutis sevi kā “citādu” fizisko īpašību, intelekta, seksuālās orientācijas vai veselības stāvokļa dēļ. Šo sajūtu var pastiprināt arī pieredze ārpus ģimenes — īpaši gadījumos, kad bērns ir bijis pakļauts iebiedēšanai vai izstumšanai, piemēram, savas izcilības vai neierastā izskata dēļ.

Citi sabiedriskie un kultūras faktori. Šī shēma bieži attīstās gadījumos, kad bērns aug sociāli izolētā ģimenē vai jūtas atšķirīgs no sabiedrībā dominējošajām normām — piemēram, reliģiskās pārliecības, ģimenes izcelsmes vai finansiālā stāvokļa dēļ. Turklāt sociālās izolācijas shēma var attīstīties arī vienkārši nepietiekamu iespēju dēļ veidot tuvākas attiecības. Piemēram, ja ģimene bieži mainīja dzīvesvietu, bērnam varēja nebūt iespējas veidot ilgstošas draudzības un piederības sajūtu kopienai.

Vienkāršoti sakot, cilvēkiem ir dabiska vajadzība piederēt kādai grupai, lai izdzīvotu, un bez šīs saiknes var parādīties vientulības sajūta. Neadaptīvās shēmas, piemēram, emocionālās atstumtības shēma, bieži veidojas bērnībā, ja emocionālās vajadzības netiek apmierinātas. Tas var radīt grūtības emociju izpausmē un attiecību veidošanā vēlāk dzīvē. Līdzīgi arī sociālās izolācijas shēma veidojas, kad aprūpētāji nespēj nodrošināt emocionālu atbalstu vai kad bērns dažādu iemeslu dēļ jūtas atšķirīgs vai izstumts. Šo sajūtu var pastiprināt personiskie apstākļi, sabiedrības normas vai ģimenes dinamika, kas apgrūtina jēgpilnu attiecību veidošanu pieaugot.

2.3. Sociālās izolācijas shēmas cikls

Aprakstot **sociālās izolācijas shēmas ciklu**, *Psychology Blossom Center* (2025) piedāvā trīs tās attīstības posmus.



3. attēls. Sociālās izolācijas shēmas cikls.



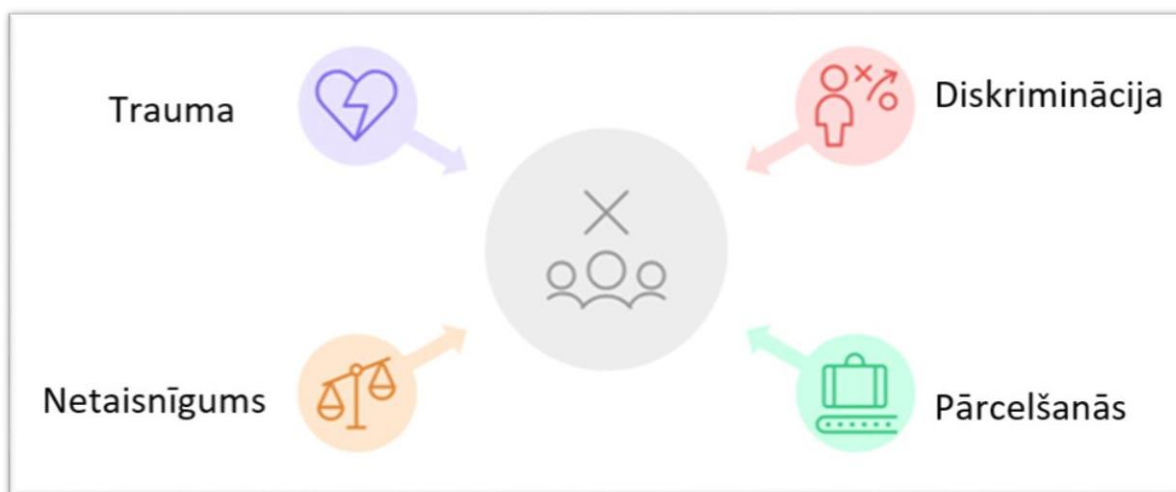
Izpratne par šiem elementiem sniedz dziļāku ieskatu sociālās izolācijas sarežģītajā dinamikā un tajos faktoros, kas veicina tās attīstību.

Pirmais posms – sākotnējā attīstība

Šo posmu būtiski var ietekmēt šādi negatīvi apstākļi:

- **Diskriminācija.** Sajūta, ka esi atšķirīgs un diskriminēts, var rasties no ģimenes vides, kas būtiski atšķiras no apkārtējās sabiedrības. Šī atšķirība var būt saistīta ar etnisko izcelsmi, reliģisko pārliecību vai finansiālo stāvokli, radot atsvešinātības izjūtu jau bērnībā.
- **Pārcelšanās.** Bieža dzīvesvietas maiņa bērnībā var apgrūtināt dziļu draudzību un attiecību veidošanos. Šāda nestabilitāte var radīt grūtības izveidot ilgstošas attiecības pieaugušo vecumā, jo cilvēkam var būt grūti uzticēties vai iesaistīties attiecībās ar citiem.
- **Netaisnīgums.** Atšķirīga vecāku attieksme pret bērnu salīdzinājumā ar brāļiem un māsām var radīt “melnās avis” sajūtu ģimenē. Šī uztvertā netaisnība var izraisīt izolētības un mazvērtības izjūtas.
- **Trauma.** Iebiedēšana vai vardarbības pieredze būtiski ietekmē cilvēka pašuztveri un sociālo mijiedarbību. Ar šīm traumām saistītās emocijas var pastiprināt izjūtu, ka esi “citāds”, un vēl vairāk nostiprināt sociālo izolāciju.

Šo posmu būtiski var ietekmēt šādi negatīvi apstākļi:



4. attēls. Faktori, kas veicina sociālo izolāciju.

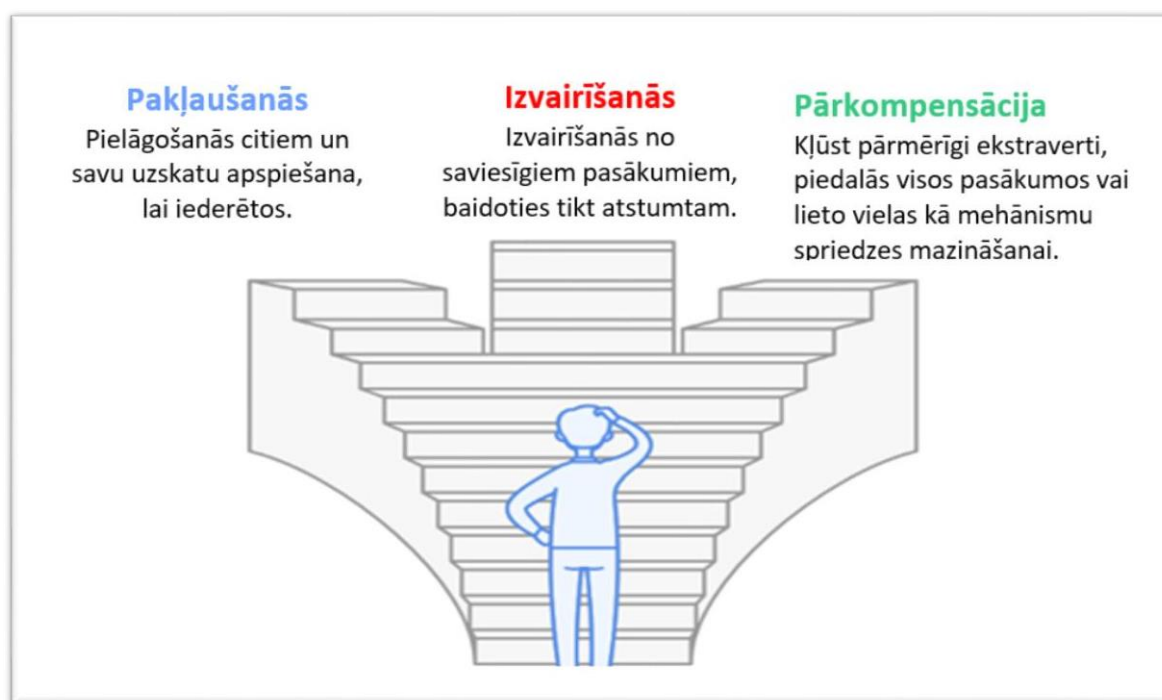
Otrais posms – reakcija uz shēmu

Reaģējot uz iepriekš minētajiem apstākļiem, cilvēki var nonākt pie šādām stratēģijām:

- **Pakļaušanās.** Persona var izvēlēties pielāgoties citiem, apspiežot savus viedokļus un vajadzības, lai tikai iederētos. Šāda sevis noliegšana var novest pie identitātes zuduma un vēl lielākas izolācijas.



- **Izvairīšanās.** Bieža reakcija ir sociālo situāciju izvairīšanās — bailēs tikt atstumtam cilvēks vispār atsakās no iesaistes. Šāda izvairīšanās veido ciklu, kurā tiek zaudētas iespējas veidot kontaktus un tuvību ar citiem.
- **Pārkompensācija.** Daži reaģē pretēji — kļūst pārmērīgi ekstraverti, piedalās visos pasākumos vai lieto vielas kā mehānismu spriedzes mazināšanai. Šāda pārkompensācija var maskēt dziļas nedrošības un izolētības izjūtas.



5. attēls. Kā reaģēt uz sociālo spiedienu?

Trešais posms – sociālās izolācijas shēmas nostiprināšanās

Šis posms apraksta, kā notiek sociālās izolācijas shēmas nostiprināšanās.

Sociālās izolācijas shēma var nostiprināties, piemēram, gadījumos, kad cilvēks izvairās apmeklēt kādu sociālu pasākumu, jo baidās tikt atstumts. Šī neierašanās savukārt var nostiprināt pārliecību, ka viņš vienmēr tiek izslēgts, jo citiem nav iespējas viņu iepazīt vai izveidot tuvākas attiecības. Tā rezultātā šī persona turpina baidīties no sociālām situācijām un izvēlas no tām izvairīties, tādējādi uzturot un padziļinot sociālās izolācijas ciklu.

Vienkāršoti sakot, sociālās izolācijas shēmas cikls sastāv no trim galvenajiem posmiem, kas skaidro tās veidošanos un attīstību laika gaitā. Sākumā negatīva pieredze — piemēram, diskriminācija, bieža pārcelšanās, netaisnīga attieksme ģimenē vai trauma — var radīt atsvešinātības un izolētības sajūtu. Reaģējot uz to, cilvēks var nolikt malā savu identitāti, izvairīties no sociālām situācijām vai censties pārkompensēt, kļūstot pārmērīgi sabiedrīks, taču šie soļi neatrisina dziļi iesakņojušās nedrošības sajūtas. Galu galā šāda rīcība tikai



nostiprina pārliedību, ka viņš vienmēr tiks atstumts, tādējādi veidojot nepārtrauktu sociālās izolācijas ciklu.

2.4. Pieredzes stāsti: sociālās atstumtības ceļu piemēri

Džoanas stāsts – meklējot piederību



Džoana bija 15 gadus veca vidusskolniece, kura ļoti ilgojās sajūst, ka ir daļa no kopienas. Kad viņa 10 gadu vecumā pirmo reizi ieradās mītnes valstī, viņu piepildīja sajūsma par skolā piedāvātajām iespējām. Tomēr ar laiku viņa arvien biežāk tika atstumta no vienaudžu loka. Cenšoties iekļauties, Džoana pievienojās dažādiem pulciņiem, piemēram, korim un teātra klubam, cerībā atrast vietu, kur veidotos draudzība.

Taču, lai cik ļoti viņa censtos, viņu joprojām neiekļāva kopīgās aktivitātēs. Nevienš neaicināja viņu uz pasākumiem, un viņas klātbūtni nereti pat neievēroja — šī nevērība ar katru dienu pastiprināja vientulības sajūtu. Klasesbiedri dažkārt izsmēja viņas akcentu un runasveidu, liekot viņai justies vēl vairāk “citādai”. Kā bērns no imigrantu ģimenes viņa bieži izjuta sāpīgu svešuma sajūtu — ka viņa “neiederas”.

Skolotāji, aizņemti ar citām rūpēm, nepamanīja viņas cīņu. Viņi nenovērtēja valodas grūtības, kas traucēja pilnvērtīgi apgūt mācību vielu, un nepamanīja, cik lielu piepūli viņa pieliek, lai sasniegtu savus mērķus. Atbalsta trūkums tikai padziļināja viņas nedrošību un radīja šaubas, vai viņai vispār būs iespējams atrast savu vietu.

Arī mājās Džoanas vecāki, kuri paši saskārās ar valodas barjerām, nevarēja sniegt viņai nepieciešamo palīdzību ne mācībās, ne sociālajā iekļaušanā. Viņu saikne ar vietējo sabiedrību bija minimāla, un Džoana bieži juta arī šo atšķirtību un spriedzi ģimenē.

*Laika gaitā šī pieredze viņā **iesakņojās**, un **sociālās atstumtības sajūta** kļuva arvien spēcīgāka. Viņas mācību sekmes sāka pasliktināties, viņa vēl vairāk attālinājās no vienaudžiem un sāka ticēt, ka viņa vienkārši nav radīta, lai būtu daļa no citiem. Šī vientulība vairs nebija tikai ārēja — tā kļuva par daļu no viņas iekšējās pasaules. Jo dziļāka kļuva pārliedība, ka viņa neiederas, jo grūtāk bija iedomāties nākotni, kurā viņa justos pieņemta un novērtēta. **Sociālās izolācijas shēma**, kas viņā bija izveidojusies, sāka noteikt viņas priekšstatus par sevi un savu vietu pasaulē.*

Slēptie signāli: Marka stāsts





Marks jau vairākus gadus ir apzinīgs darbinieks advokātu birojā, taču, neskatoties uz savu kvalifikāciju un ieguldīto darbu, viņš bieži jūtas palicis ēnā un nepiederīgs kolēģu lokam. Viņš reti tiek aicināts uz kolektīvajiem pasākumiem vai saliedēšanas aktivitātēm, un tas tikai padziļina viņa izjūtu, ka netiek pieņemts kā vienlīdzīgs. Viņa vadītājs bieži slavē citus darbiniekus, bet gandrīz nekad neizceļ Marka ieguldījumu, liekot viņam justies nenovērtētam.

Marks ir vienīgais kolēģu vidū, kurš atklāti runā par savu homoseksualitāti, un viņa komanda pārsvarā sastāv no heteroseksuāliem vīriešiem. Viņš bieži izjūt netiešas piezīmes un divdomības, kas saistītas ar viņa seksuālo orientāciju, kas vēl vairāk pastiprina atsvešinātības sajūtu darba vidē. Šie pārdzīvojumi veicina pieaugošu iekšējo distanci, pastiprina trauksmi un nostiprina pārlicību, ka viņš šajā kolektīvā nav pieņemts. Īpaši stresa pilnās dienās, kad šī sajūta kļūst nomācoša, Marks kļūst izklaidīgs un sāk pieļaut kļūdas darbā.

Šis emocionālais slogs ar laiku sāk izpausties arī fiziski — viņš piedzīvo nogurumu un veselības pasliktināšanos. Nesen uzņēmumā darbu sāka jauna personāla vadītāja, kas aktīvi iestājas par pozitīvu darba klimatu, iekļaujošu vidi un atklātu sarunu par izdegšanu un diskrimināciju. Markam tika piedāvāta iespēja piedalīties grupu nodarbībās un atbalsta iniciatīvās, taču viņš no tām vairās — bieži atrodot attaisnojumus, lai neierastos. Viņa ilgstošā vientulības izjūta ir kļuvusi tik spēcīga, ka pat labi iecerētas iniciatīvas rada diskomfortu.

Ar laiku šī noturīgā izolācija ir būtiski ietekmējusi gan Marka darba sniegumu, gan emocionālo veselību. Viņš jūtas apmaldījies, nespējot saprast, kā atrast sev vietu darba vidē.

2.5. Sociālās izolācijas pārvaldība darba vidē

Atbilstoši pētījumi arvien biežāk norāda, ka sociālā izolācija un atstumtība var izraisīt izmaiņas domāšanā, emocionālu diskomfortu un neveselīgus adaptācijas mehānismus, kas savukārt veicina paaugstinātu stresu, garīgās veselības problēmas un riskantu uzvedību. Šāds cikls veicina vēl dziļāku sociālo izstumšanu, laika gaitā pastiprinot psiholoģiskās ciešanas un negatīvas uzvedības reakcijas (Delgado, 2023).

Šādu parādību izpausme darba vidē bieži tiek skaidrota ar līdzībām starp ģimenes un darba vidi, īpaši attiecībā uz shēmu (jeb uzvedības modeļu) izcelsmi un aktivizēšanos. Pētnieki norāda, ka vadītāji daudzējādā ziņā līdzinās vecākiem, jo viņiem ir autoritāte, savukārt kolēģi funkcionē līdzīgi brāļiem un māsām ģimenes sistēmā (Bamber & McMahon, 2008). Šī paralēle liecina, ka problēmas ar vecākiem vai brāļiem un māsām bērnībā var līdzīgā veidā izpausties attiecībās ar vadītājiem un kolēģiem darba vidē. Pasko (2024) uzsver: “Šīs shēmas veido mūsu skatījumu uz sevi, citiem un pasauli. Lai gan tās sākotnēji izveidojās kā aizsardzības mehānismi pret emocionālām sāpēm, pieaugušā vecumā tās var kļūt par šķērslī — jo īpaši darba vidē. Ja tās netiek atpazītas un pārstrādātas, šīs shēmas var veicināt stresu un izdegšanu, taču tajā pašā laikā tās piedāvā vērtīgas iespējas personiskai izaugsmei un izpratnei.”

Šajā skatījumā katra shēma atklāj mūsu ievainojamību un palīdz identificēt neproduktīvus uzvedības modeļus. Atpazīstot šīs tendences, iespējams veicināt pašizziņu, uzlabot attiecības darba kolektīvā un samazināt izdegšanas risku.



Lai efektīvi risinātu neadaptīvās shēmas, nepieciešama gan apzinātība, līdzjūtība un vēlme augt, gan arī sociāls atbalsts. No šo modeļu atpazīšanas var gūt labumu gan darbinieki, gan vadītāji, īpaši, ja tiek sperti mērķtiecīgi soļi, lai samazinātu to ietekmi. Veicinot atklātas komunikācijas kultūru, savstarpēju atbalstu un nepārtrauktu mācīšanos, organizācijas var palīdzēt cilvēkiem izlauzties no neveselīgiem uzvedības cikliem, tādējādi radot veselīgāku un produktīvāku darba vidi.

Piemēram, ieguldījumi profesionālās attīstības semināros, kas aptver emocionālo inteliģenci, stresa vadību, sociālo prasmju attīstīšanu, komunikāciju un sociālās dinamikas izpratni, var sniegt efektīvus instrumentus šo šķēršļu pārvarēšanai un palīdzēt izveidot noturīgāku un pārliecinātāku kolektīvu. Šim nolūkam īpaši iedarbīgas var būt dažādas sociālās mijiedarbības stratēģijas (Bay Area CBT Center, 2024).



6. attēls. Sociālās mijiedarbības stratēģijas.

Vienkāršoti sakot, sociālā izolācija darba vidē var radīt nopietnas garīgās veselības problēmas un neveselīgus izturēšanās modeļus, kā rezultātā pieaug stress un turpinās izstumšana. Darba attiecībās bieži atkārtojas ģimenes vidi raksturojošie mehānismi — tas nozīmē, ka neatrisinātas problēmas ar autoritātēm vai vienaudžiem var atkārtoties arī profesionālajā vidē.

Atpazīstot un risinot neadaptīvās shēmas — tās ir uzvedības un domāšanas struktūras, kas izveidojušās kā aizsardzības mehānismi — cilvēks var attīstīt labāku pašizpratni un uzlabot attiecības darba kolektīvā, tādējādi mazinot izdegšanas risku. Radot atbalstošu kultūru, kas veicina atklātu komunikāciju un personīgo izaugsmi, organizācijas spēj palīdzēt darbiniekiem pārvarēt šos šķēršļus un veidot veselīgāku, iekļaujošāku un efektīvāku darba vidi.



3. Zināšanu, prasmju, kompetenču un pieredzes identificēšana sociālās izolācijas atpazīšanai

Šī nodaļa koncentrējas uz būtiskajām zināšanām, prasmēm un kompetencēm, kas nepieciešamas, lai atpazītu personas, kuras varētu piedzīvot sociālo izolāciju. Tās mērķis ir sniegt izpratni un praktiskus rīkus darba devējiem, pieaugušo izglītotājiem, konsultantiem, pieaugušajiem izglītojamajiem un darbiniekiem, lai viņi spētu pamanīt sociālās izolācijas pazīmes un izprastu tās dziļākos cēloņus.

Attīstot empātiju, aktīvas klausīšanās prasmes un starpkultūru izpratni, kā arī emocionālo inteliģenci un krīzes situāciju pārvaldības prasmes, iespējams veidot vidi, kas sniedz atbalstu cilvēkiem, kuri izjūt atsvešinātību vai sociālo atstumtību. Nodaļā piedāvāti arī praktiski ieteikumi un soļi profesionālai sagatavošanai šajās jomās, īpašu uzmanību pievēršot tam, kā veicināt izpratni un sniegt jēgpilnu atbalstu, lai cilvēki justos pieņemti, novērtēti un iekļauti.

3.1. Zināšanas: dziļāka izpratne par sociālo izolāciju un sociālo nāvi

Efektīva sociālās izolācijas un sociālās nāves mazināšana prasa vairāk nekā līdzjūtību — tā pieprasa stabilu starpdisciplināru zināšanu bāzi, kas ļauj indivīdiem, izglītotājiem un MVU vadītājiem atpazīt, izprast un mērķtiecīgi reaģēt uz šiem jautājumiem. Sociālā izolācija nav vienkārši mijiedarbības trūkums — tā ir sarežģīta un daudzslāņaina parādība, ko veido psiholoģiski, ekonomiski, kultūras un tehnoloģiskie faktori. Lai virzītu patiesas pārmaiņas, izpratne ir jāpapildina ar mērķtiecīgām un nepārtraukti attīstītām zināšanām. Tas nodrošina, ka cilvēki ir gatavi veidot iekļaujošu vidi, nojaukt šķēršļus un veicināt īstas savstarpējās saiknes un līdzdalības iespējas.

Lai izstrādātu efektīvus risinājumus, ir būtiski skatīt sociālo izolāciju un sociālo nāvi caur starpdisciplināru prizmu, kas apvieno socioloģijas, psiholoģijas un sabiedrības veselības perspektīvas. Pētījumi uzsver, ka sociālā izolācija rodas no savstarpēji saistītiem faktoriem, piemēram, ekonomiskās nevienlīdzības, kultūras normām un digitālās pārmaiņas, kas veido izstumšanu gan individuālā, gan sabiedrības līmenī (Králová, 2015; Cacioppo & Cacioppo, 2018). Ja šie cēloņi netiek risināti, jebkādas iejaukšanās riskē būt virspusējas un īslaicīgas.

Psiholoģiskie un neirozinātniskie pētījumi parāda, ka sociālā atstumtība aktivizē smadzeņu zonas, kas saistītas ar fiziskām sāpēm, tādējādi uzsverot tās bioloģisko ietekmi (Eisenberger & Lieberman, 2004). Ilgstoša izolācija var izraisīt kognitīvus izkropļojumus, paaugstinātu stresu un lielāku depresijas un trauksmes risku (Hawkley & Cacioppo, 2010). Šo ietekmju izpratne ir svarīgs pamats uz pierādījumiem balstītu stratēģiju izstrādei, kas veicina sociālo iesaisti un garīgo veselību.

Sociālās izolācijas atpazīšana sākas ar spēju identificēt uzvedības, emocionālās un fiziskās pazīmes dažādos kontekstos. Šīs pazīmes var būt sociālā noslēgtība, ilgstošas vientulības vai bezcerības sajūtas, veselības pasliktināšanās vai līdzdalības trūkums ikdienas aktivitātēs. Institucionālās vidēs — piemēram, veco ļaužu aprūpē, skolās un darbavietās — izolācijas pazīmes bieži izpaužas kā palielināta prombūtne, pasīva uzvedība vai grūtības veidot nozīmīgas attiecības (Victor & Sullivan, 2019).



Virš šiem individuālajiem simptomiem atrodas plašāks ārējo faktoru loks, kas būtiski ietekmē sociālās izolācijas risku. Sociālekonomiskie apstākļi, piemēram, finansiālā nestabilitāte un nedrošas darba attiecības, ierobežo piekļuvi sociālajām iespējām (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Sistēmiska diskriminācija — pēc rases, dzimuma, invaliditātes vai citiem identitātes aspektiem — vēl vairāk palielina atstumtības risku, radot ilgtermiņa šķēršļus integrācijai sabiedrībā. Kultūras dinamika arī spēlē nozīmīgu lomu — kolektivistiskās kultūrās izolācija var tikt slēpta zem virspusējas mijiedarbības, savukārt individualistiskās sabiedrībās bieži trūkst strukturētu atbalsta sistēmu (Triandis, 1995).

Papildus individuālajai pieredzei sociālo izolāciju pastiprina arī strukturālie un sistēmiskie šķēršļi, piemēram, nabadzība, nepietiekama piekļuve veselības aprūpei un politikas trūkumi. Diskriminējoša prakse, nepieejami sabiedriskie pakalpojumi un pilsētplānošana, kas neveicina kopienas saiknes, visi veicina sociālās izolācijas izplatību mūsdienu sabiedrībā (Berkman et al., 2014). Cilvēku aprīkošana ar zināšanām par šiem sistēmiskajiem cēloņiem ļauj veidot ilgtermiņa strukturētas pārmaiņas, nepaļaujoties tikai uz īslaicīgiem individuāliem risinājumiem.

Institūcijām un organizācijām ir būtiska loma sociālās iekļaušanas veidošanā caur politiku un praksi. Politikas, kas veicina iekļaušanu, daudzveidību un kopienas iesaisti, palīdz novērst izolāciju, ieviešot agrīnās brīdināšanas sistēmas, kolēģu atbalsta programmas un pieejamus psiholoģiskos resursus (Almeida et al., 2020). Efektīva uzraudzība un izvērtēšana nodrošina nepārtrauktu uzlabošanos. Pētījumi liecina, ka iekļaujoša politika uzlabo darbinieku noturību, sadarbību un garīgo veselību, vienlaikus stiprinot organizācijas kultūru un produktivitāti (Paldon et al., 2024). Turklāt tās palīdz mazināt dzīves grūtību sekas, sekmējot stabilitāti un sociālās saiknes (Aldossari et al., 2021).



7.attēls. Galvenās zināšanu jomas.

Mūsdienu pasaulē, kur pārmaiņas notiek nepārtraukti, nepārtraukta mācīšanās ir būtiska, lai iegūtu jaunas zināšanas un efektīvi risinātu sociālās izolācijas jautājumus. Sabiedrības attīstība, tehnoloģiskais progress un jaunākie pētījumi nemitīgi maina veidus, kā izolācija izpaužas, padarot mūžizglītību par nepieciešamību. Zināšanu atjaunināšana palīdz nodrošināt, ka pieejas ir balstītas pierādījumos, pielāgojamas un iedarbīgas.

Viens no efektīvākajiem veidiem, kā paplašināt redzesloku, ir mācības formālās izglītības un apmācību programmās. Tiešsaistes un klātienēs kursi sociālajās zinātnēs, psiholoģijā un sabiedrības veselībā sniedz vērtīgu ieskatu cilvēku uzvedībā un sociālajās attiecībās. Augstskolas un valsts iestādes bieži piedāvā specializētas programmas, kas vērstas uz kopienas attīstību, izpratni par garīgo veselību un sociālās iekļaušanas stratēģijām.

Papildus formālajai izglītībai būtisku ieskatu sniedz arī valdības ziņojumi, politikas dokumenti un zinātniski pētījumi. Tādi starptautiski un vietēji veselības institūti kā Pasaules Veselības organizācija un veselības dienesti publicē pētījumus, kas kalpo par pamatu politikas plānošanai un praktiskiem risinājumiem. Gadījumu analīzes, pieredzes stāsti un grāmatas ļauj iedziļināties personiskajās pieredzēs, papildinot kvantitatīvos datus. Tāpat nevalstisko organizāciju un valsts iestāžu apkopotā statistika un lokālie pētījumi palīdz identificēt specifiskus riska faktorus konkrētās sabiedrības grupās.



Iesaistīšanās profesionālajās kopienās un zināšanu apmaiņā ir vēl viens nozīmīgs veids, kā sekot līdzi aktualitātēm. Konferenču, vebināru un tīklošanās pasākumu apmeklēšana sniedz iespēju apmainīties ar idejām, iepazīt jaunākās tendences un sadarboties ar ekspertiem. Tiešsaistes forumi un profesionālas platformas ļauj regulāri piekļūt jaunākajai informācijai un labajai praksei, nodrošinot, ka cilvēki, kas strādā sociālās izolācijas mazināšanā, saglabā kompetenci un spēju pielāgoties.

Apvienojot dažādus zināšanu avotus, izglītotāji, uzņēmēji un citi profesionāli var izveidot daudzpusīgu, līdzsvarotu pieeju, lai atpazītu riskam pakļautos cilvēkus, veidotu efektīvus risinājumus un attīstītu iekļaujošu un savstarpēji cieņpilnu vidi.

Vienkāršoti sakot, lai risinātu sociālo izolāciju un sociālo nāvi, nepietiek tikai ar līdzjūtību — ir nepieciešama padziļināta, starpdisciplināra izpratne. Sociālo izolāciju ietekmē daudzi psiholoģiski, ekonomiski, kultūras un tehnoloģiski faktori. Lai veidotu patiesas pārmaiņas, gan cilvēkiem, gan organizācijām ir svarīgi regulāri papildināt savas zināšanas un veidot vidi, kurā cilvēki patiešām jūtas piederīgi un iesaistīti.

Svarīgi ir ne tikai izprast šo sociālo parādību sarežģītību, bet arī mācēt atpazīt uzvedības pazīmes, kas liecina par izolāciju, kā arī apzināties sistēmiskos šķēršļus, kas pastiprina šo problēmu. Kultūras izpratne un zināšanas par efektīvu politiku var palīdzēt pedagogiem, darba devējiem un politikas veidotājiem veidot iekļaujošu vidi, kas mazinātu izolācijas sekas un veicinātu sabiedrības labklājību.

Mūžizglītība šeit ir būtiska — tā nodrošina, ka mūsu pieejas un risinājumi saglabā aktualitāti un efektivitāti arī strauji mainīgā pasaulē.

3.2. Prasmes: Izpratnes pielietošana reālās dzīves situācijās

Izpratne par sociālo izolāciju un atstumtību ir tikai pirmais solis — būtiski ir šo izpratni pārvērst praktiskā rīcībā. Lai atpazītu, reaģētu un mazinātu sociālo izolāciju reālās dzīves situācijās, nepieciešams daudzveidīgs prasmju kopums. Šīs prasmes kalpo kā tilts starp teoriju un praksi, sagatavojot cilvēkus jēgpilnai rīcībai, lai veidotu iekļaujošu un atbalstošu vidi.

Efektīva sociālās izolācijas un sociālās nāves mazināšana prasa kognitīvo, emocionālo un uzvedības prasmju kombināciju. Šīs iemācītās spējas ļauj cilvēkiem atpazīt atstumtību, reaģēt ar līdzcietību un īstenot risinājumus, kas palīdz cilvēkiem atgūt cieņpilnu vietu sabiedrībā. Apvienojot šos trīs prasmju veidus, indivīdi, izglītotāji un MVU pārstāvji var aktīvi piedalīties sociāli iekļaujošas vides veidošanā.

Kognitīvās prasmes, kas saistītas ar izpratni un sociālās izolācijas analīzi, ir būtiskas efektīvai iejaukšanās iespējai. Tās ļauj cilvēkiem laikus atpazīt atstumtības pazīmes un novērtēt dziļākos cēloņus, izvairoties no priekšlaicīgiem pieņēmumiem. Pētījumi liecina, ka cilvēki, kuriem trūkst kognitīvās izpratnes par sociālo atstumtību, retāk iejaucas efektīvā veidā (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Kritiskā domāšana ir svarīga, analizējot gan sistēmiskos, gan individuālos atstumtības cēloņus, savukārt spēja iejusties cita skatījumā (perspektīvas maiņa) palīdz mazināt aizspriedumus un labāk izprast dažādas sociālās un kultūras pieredzes. Tāpat



būtiskas ir arī problēmu risināšanas un lēmumu pieņemšanas prasmes, lai izstrādātu un īstenotu stratēģijas dažādu izolācijas situāciju novēršanai.

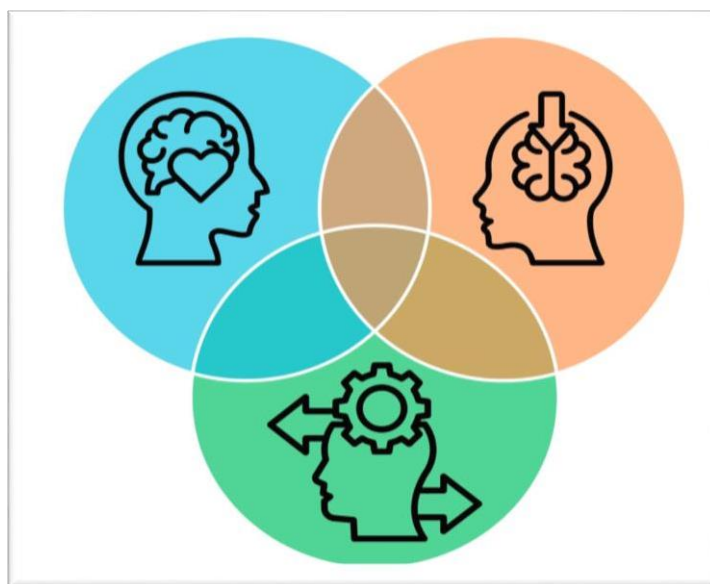
Īpaši nozīmīgas ir **apzināšanās un spējas atpazīt pazīmes**. Ja cilvēks nespēj pamanīt smalkās atstumtības izpausmes, efektīva palīdzība kļūst gandrīz neiespējama. Izglītības vai darba vidē skolotājs vai darba devējs, kurš ievēro cilvēka noslēgšanos vai aktivitātes samazināšanos, var savlaicīgi rīkoties un veidot iekļaujošāku atmosfēru.

Emocionālās prasmes ir tikpat svarīgas kā kognitīvās, jo nodrošina, ka reakcija uz sociālo izolāciju ir ne tikai racionāla, bet arī līdzcietīga un ilgtermiņā noturīga. Emocionālā inteliģence uzlabo savstarpējo komunikāciju, ļaujot sniegt atbalstu veidā, kas šķiet patiesi nozīmīgs. Bez emocionālās apzinātības iejaukšanās var šķist virspusēja vai neveiksmīga (Goleman, 2006). Emociju regulēšana ir būtiska, lai personīgās izjūtas vai izdegšana netraucētu sniegt atbalstu. Noturība (rezilience) savukārt palīdz turpināt centienus pat tad, ja rodas pretestība vai neveiksmes.

Īpaši svarīgas šeit ir **empātija un līdzjūtība**. Vienkārša uzklauššana bez nosodījuma un cilvēka sajūtu atzišana var būtiski mainīt viņa pieredzi — cilvēki, kuri jūtas saprasti, biežāk atkal iesaistās sabiedrībā un atgūst pašapziņu (Goleman, 2006). Izglītības un darba vidē pedagogs vai vadītājs, kurš konsekventi izrāda empātiju, var radīt drošu vidi, kur izolēts cilvēks jūtas pietiekami brīvi, lai runātu par savām grūtībām.

Uzvedības prasmes ir tās, kas pārvērš izpratni un empātiju konkrētā rīcībā. Tās ļauj aktīvi veicināt sociālo iekļaušanu, veidot attiecības un iestāties par pārmaiņām. Pētījumi rāda, ka iesaiste sabiedrībā un aktīva līdzdalība būtiski samazina izolācijas sajūtu un uzlabo kopējo labklājību (Holt-Lunstad et al., 2015). Efektīvas komunikācijas prasmes ir ļoti svarīgas, lai paustu rūpes un atbalstu veidā, kas veicina uzticēšanos un iesaisti. Aktīva klausīšanās palīdz veidot atvērtu dialogu, ļaujot cilvēkiem justies sadzirdētiem un novērtētiem.

Tāpat **aizstāvība un sabiedroto loma** ir svarīgas, lai apstrīdētu ekskluzīvas prakses vai diskriminējošas politikas. Konflikta risināšanas prasmes palīdz mazināt pārpratumus, kas var veicināt atstumtību, bet sabiedrības līdzdalības iniciatīvas palīdz veidot noturīgus atbalsta tīklus. Skolotāji un darba devēji, kuri apzināti strādā pie iekļaujošas vides veidošanas, palīdz izveidot telpu, kur cilvēki jūtas piederīgi, atbalstīti un pilnvaroti.



8. attēls. Kognitīvo, emocionālo un uzvedības prasmju kombinācija

Šo būtisko prasmju pilnveidošanai ir nepieciešama nepārtraukta mācīšanās un praktiska pieredze. Apmācību semināri un darbnīcas piedāvā interaktīvas mācību iespējas, koncentrējoties uz aktīvu klausīšanos, krīžu pārvaldību un efektīvu komunikāciju. Šīs sesijas, ko bieži vada jomas eksperti, ietver lomu spēles un gadījumu izpēti, sniedzot praktiskus ieskatus sociālās izolācijas novēršanā (Brown, 2020). Noderīgas ir arī tiešsaistes apmācības un sertifikācijas programmas – tādas platformas kā Coursera, edX un FutureLearn piedāvā elastīgus kursus tādās jomās kā konfliktu risināšana, uz traumām vērsta komunikācija un līderība sociālajā darbā (Goleman, 2006).

Sabiedrības līdzdalība spēlē būtisku lomu šo prasmju attīstīšanā. Brīvprātīgais darbs atbalsta centros, patversmēs vai līdzgaitnieku grupās sniedz reālu pieredzi sociālās izolācijas atpazīšanā un risināšanā, savukārt profesionālās kopienas un kolēģu mācīšanās veicina pieredzes apmaiņu un iespējas saņemt atbalstu vai mentoru vadību no pieredzējušiem praktiķiem.

Simulēti scenāriji un lomu spēles ļauj praktizēt iejaukšanās stratēģijas kontrolētā vidē. Krīžu risināšanas vingrinājumi un mediācijas simulācijas palīdz attīstīt pārliecību un lēmumu pieņemšanas prasmes, sagatavojot individuus efektīvai darbībai sarežģītās sociālās situācijās. Praktiska pieredze, piemēram, ēnošana un līdzdalība kopā ar kopienu līderiem, sociālajiem darbiniekiem vai mediatoriem, sniedz tiešu ieskatu šo prasmju reālajā pielietojumā un efektīvās iesaistes stratēģijās.

Sociālās iekļaušanas prasmju attīstīšanai ir svarīga arī pašrefleksija un pastāvīga sevis vērtēšana. Pieredzes pierakstīšana dienasgrāmatā, atgriezeniskās saites saņemšana no



kolēģiem vai mentoriem palīdz identificēt attīstības vajadzības. Refleksija pārvērš pieredzi strukturētās mācībās, nostiprinot ilgtermiņa prasmju izaugsmi (Kolb, 2014).

Nemot vērā digitālās komunikācijas pieaugošo nozīmi sociālajā darbā, digitālās prasmes kļūst arvien būtiskākas. Prasmes iesaistīties tiešsaistē, piemēram, veidot atbalsta grupas vai izmantot sociālos tīklus iekļaujošai komunikācijai, paplašina iespējas sasniegt sociāli izolētus cilvēkus un veicināt viņu līdzdalību.

Vienkāršoti sakot, sociālās izolācijas izpratnes pielietošana dzīvē prasa kognitīvo, emocionālo un uzvedības prasmju apvienojumu, kas savieno teoriju ar praktisku rīcību. Kognitīvās prasmes, piemēram, kritiskā domāšana un problēmu risināšana, palīdz savlaicīgi pamanīt atstumtības pazīmes un izprast to cēloņus. Emocionālā inteliģence, tai skaitā empātija un noturība, nodrošina, ka reakcija ir līdzcietīga un ilgtermiņā noturīga. Uzvedības prasmes palīdz pārvērst izpratni reālā rīcībā, veicinot iekļaušanu, aizstāvēt citu intereses un veidojot aktīvu iesaisti.

Šīs spējas tiek stiprinātas, nepārtraukti mācoties — piedaloties apmācībās, iesaistoties sabiedriskajās aktivitātēs un praktizējot pašrefleksiju. Digitālo prasmju attīstīšana ir būtiska, lai mūsdienu savienotajā pasaulē sasniegtu izolētus cilvēkus un veidotu saikni. Mērķtiecīgi attīstot šīs prasmes, iespējams pārvarēt plaisu starp izpratni un patiesu rīcību, palīdzot atpazīt, novērst un mazināt sociālo izolāciju, balstoties uz izglītību, pieredzi un pastāvīgu pašizaugsmi.

3.3. Kompetences: Spēja rīkoties efektīvi

Kompetences nozīmē spēju efektīvi pielietot zināšanas, prasmes un attieksmes reālās dzīves situācijās, lai sasniegtu jēgpilnus rezultātus. Atšķirībā no atsevišķām prasmēm, kompetences apvieno vairākas spējas, ļaujot cilvēkiem pielāgoties, risināt problēmas un veiksmīgi darboties sarežģītās sociālajās situācijās (Eiropas Komisija, 2006). Kompetenču attīstībai ir nepieciešama strukturēta un mērķtiecīga pieeja, lai nodrošinātu, ka iejaukšanās sociālās izolācijas un atstumtības mazināšanā ir ilgtspējīga un iedarbīga.

Lai efektīvi risinātu sociālās izolācijas jautājumus, indivīdiem jāattīsta vairākas būtiskas kompetences, kas palīdz pārvarēt kultūras, institucionālos un starppersonu izaicinājumus. Viena no būtiskākajām ir **kultūras un sociālā izpratne**, kas ietver atpazīšanu, kā sociālā izolācija izpaužas dažādos kultūras, ekonomiskajos un sabiedriskajos kontekstos. Izolācijas pieredze dažādās kultūrās atšķiras — kolektivistiskās kultūrās tā var tikt maskēta ar virspusējām mijiedarbībām, bet individualistiskās sabiedrībās vientulība biežāk tiek saistīta ar trūkstošām sociālajām saitēm (Triandis, 1995). Kultūras īpatnību izpratne palīdz veidot efektīvākas un jutīgākas iejaukšanās stratēģijas.

Ne mazāk svarīga ir **spēja piemērot starpdisciplināras zināšanas**, apvienojot ieskatus no socioloģijas, psiholoģijas, neirozinātnes, sabiedrības veselības un politikas zinātnēm, lai risinātu sociālās izolācijas cēloņus un sekas. Pētījumi norāda, ka sociālā izolācija ir daudzšķautņaina problēma, kuru ietekmē psiholoģiskas grūtības, ekonomiskā nestabilitāte, tehnoloģiskās pārmaiņas un strukturālās nevienlīdzības (Cacioppo & Cacioppo, 2018).

Noturības un pielāgošanās spējas ir īpaši svarīgas darbā emocionāli sarežģītās vidēs. Sociālā izolācija bieži ir neredzama, un progress var būt lēns vai sastapties ar pretestību



(Hawkley & Cacioppo, 2010). Šādos apstākļos svarīga ir spēja saglabāt emocionālo līdzsvaru un pielāgot stratēģijas atbilstoši situācijai.

Ētiska un iekļaujoša līderība nodrošina, ka sociālā izolācija tiek risināta ne tikai individuālā, bet arī institucionālā un sistēmiskā līmenī. Vadītāji, kuri iestājas par taisnīgumu, vienlīdzību un iekļaušanu, būtiski veicina pozitīvu politiku darbavietās, izglītības iestādēs un sabiedrībā. Daudzi šķēršļi iekļaušanai — diskriminācija, ekonomiskā izstumšana, piekļuves trūkums — ir saistīti ar dziļi iesakņotām sistēmiskām problēmām (Berkman et al., 2014). Ētiska līderība nodrošina, ka centieni mazināt sociālo izolāciju ir stratēģiski, ilgtspējīgi un balstīti cilvēktiesību principos.

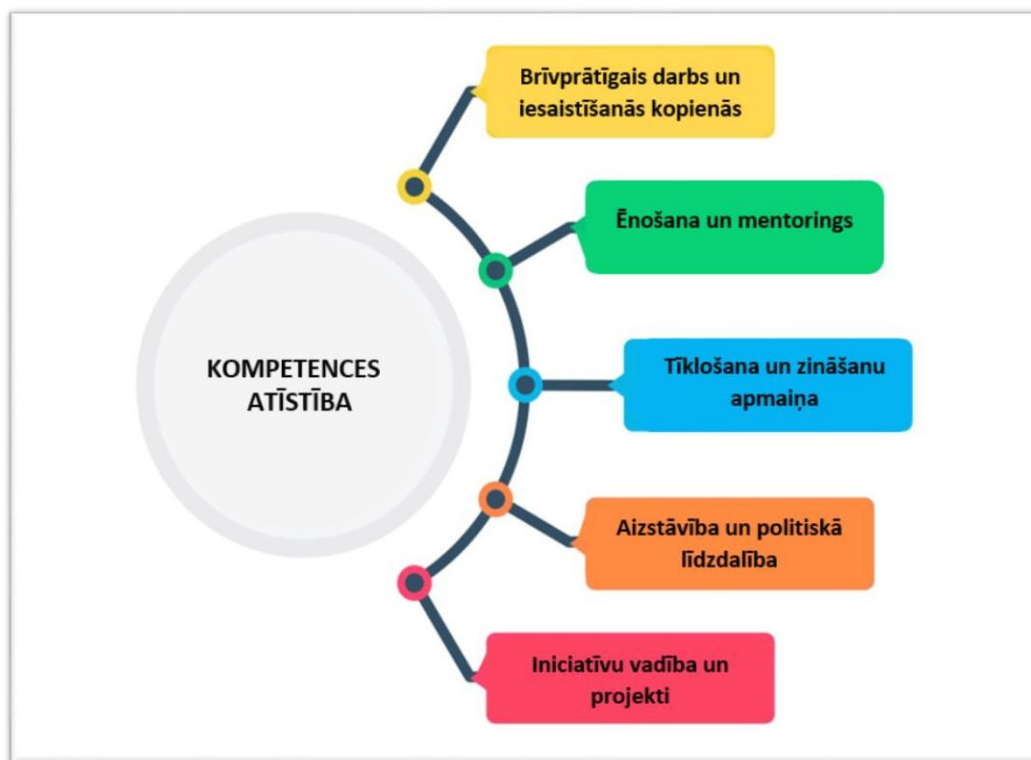
Politikas un strukturālo faktoru izpratne ir vēl viena būtiska kompetence. Tā ietver atpazīšanu, kā politikas, likumi un institucionālās struktūras var pastiprināt vai mazināt sociālo izolāciju. Nepietiekams finansējums garīgās veselības jomā, pieejamu mājokļu trūkums un digitālās pieejamības ierobežojumi būtiski veicina atstumtību (Almeida et al., 2020). Individīdi, kuri izprot politiskos procesus, spēj efektīvāk iestāties par ilgtspējīgām pārmaiņām gan sabiedrībā, gan organizācijās.

Kompetences stiprināšanai nepieciešama aktīva līdzdalība dažādās mācību pieredzēs, sadarbošanās ar citiem un līderības uzņemšanās projektos, kas izaicina problēmu risināšanas un lēmumu pieņemšanas spējas. Viens no efektīvākajiem veidiem kompetenču attīstīšanai ir brīvprātīgais darbs un līdzdalība kopienas iniciatīvās, kur var praktiski pielietot iegūtās zināšanas reālās situācijās. Pētījumi liecina, ka praktiska darbība sociālajos projektos attīsta pielāgošanās spējas, problēmu risināšanas prasmes un empātiju — visas būtiskas spēcīgu kompetenču sastāvdaļas (Wilson, 2018).

Ēnošana, mentoring un tīklošanās ir būtiski kompetenču attīstības aspekti, kas sniedz praktiskus ieskatus lēmumu pieņemšanā un veicina nepārtrauktu mācīšanos. Vērojot pieredzējušus līderus, sociālos darbiniekus vai krīzes vadītājus, iespējams ātrāk apgūt nepieciešamās prasmes (Allen & Eby, 2011). Aktīva līdzdalība konferencēs, forumos un starpdisciplinārās diskusijās paplašina redzesloku, sekmē inovācijas un nodrošina piekļuvi jaunākajām zināšanām un labajai praksei (Cross, Ernst & Pasmore, 2013).

Papildus mācībām no citiem, kompetences tiek stiprinātas arī caur **aizstāvības darbu un politisko līdzdalību**. Piedalīšanās sabiedriskajās apspriedēs, politikas diskusijās vai informatīvajās kampaņās attīsta stratēģisko domāšanu un spēju ietekmēt sistēmiskas pārmaiņas (American Counseling Association, 2018).

Līderības uzņemšanās projektos — sabiedrības programmu, informatīvo kampaņu vai krīzes atbalsta iniciatīvu vadīšana — sniedz iespēju reāllaikā pielietot kompetences.



9.attēls. Praktiskās pieejas kompetenču attīstīšanai

Veidojot kompetences, ir būtiski ņemt vērā vairākus svarīgus faktorus, lai nodrošinātu to efektivitāti un ilgtspēju (American Psychological Association, 2019; National Alliance on Mental Illness, n.d.):

- **Jāizvairās no pārāk plašiem vispārinājumiem**, jo sociālā izolācija katram cilvēkam un kultūrai izpaužas atšķirīgi. Nepieciešamas personalizētas pieejas, kas piemērotas konkrētam kontekstam.
- **Jānodrošina emocionālā līdzsvara saglabāšana**, jo darbs ar sociālās izolācijas gadījumiem var būt emocionāli prasīgs. Noturības attīstīšana un kolēģu atbalsta meklēšana palīdz izvairīties no izdegšanas.
- **Jāstrādā ar neapzinātu aizspriedumu mazināšanu**, izmantojot pašrefleksiju un daudzveidības apmācības, tādējādi veicinot iekļaujošu un beznosodījuma mijiedarbību.
- **Digitālās tehnoloģijas jāizmanto apdomīgi**, pārliedzinoties, ka tās ētiski veicina sociālo iekļaušanu un ir pieejamas visiem sabiedrības locekļiem.
- **Ilgtspēja ir būtiska** – īstermiņa iniciatīvām jāattīstās par ilgtermiņa risinājumiem, kas veido noturīgas sociālās saiknes.

Vienkāršoti sakot, kompetenču veidošana ir nepārtraukts process, kas prasa aktīvu iesaisti, pārdomas un spēju pielāgoties. Tas ietver ne tikai prasmju apgūšanu, bet arī spēju pielietot zināšanas, tikt galā ar sarežģījumiem un rīkoties efektīvi reālās situācijās. Sociālās izolācijas risināšana prasa kultūras izpratni, zināšanas no dažādām nozarēm, izturību, līderību un zināšanas par politikas procesiem, lai veidotu paliekošas pārmaiņas.



Kompetenču attīstība nozīmē nepārtrauktu mācīšanos, sadarbību ar dažādu jomu speciālistiem un aktīvu dalību mentoringā, sabiedriskajās iniciatīvās un aizstāvībā. Apvienojot zināšanas, ētisku vadību un praktisku pieredzi, izglītotāji, MVU pārstāvji un sabiedrības līderi var veidot iekļaujošu vidi, kurā ilgtspējīgi un jēgpilni risinājumi palīdz nodrošināt, ka neviens netiek atstāts novārtā.

3.4. Pieredze: iekļaujošas vides veidošana un stiprināšana

Pieredze sniedz dziļāku izpratni par sociālo izolāciju nekā vien teorētiskas zināšanas. Tieša saskarsme, gadījumu analīzes un reālās dzīves mijiedarbība uzlabo spēju atpazīt un mazināt izslēgšanu, padarot iekļaušanas pasākumus efektīvākus. Pasaules Veselības organizācija (WHO, n.d.) norāda, ka tieša iesaiste ar izolētiem cilvēkiem veicina empātiju un nostiprina spēju pamanīt smalkas izslēgšanas pazīmes. Izglītotājiem un darba devējiem ne vien pašiem jāpiedalās jēgpilnās pieredzēs, lai attīstītu savas kompetences, bet arī jāveido pozitīva vide, kas novērš sociālo izolāciju izglītojamo un darbinieku vidū.

Mācīšanās caur pieredzi:

Kompetenču attīstīšana sociālās izolācijas atpazīšanā un risināšanā prasa aktīvu iesaisti dažādās pieredzēs. Darbs ar marginālām grupām sniedz tiešu ieskatu iekļaušanas šķēršļos, veicina empātiju un attīsta spēju saskatīt izslēgšanas modeļus (WHO, n.d.). Iekļaujošu diskusiju veicināšana izglītības un darba vidēs normalizē sarunas par dažādību, vienlīdzību un piederību (Berkman, Kawachi, & Glymour, 2014). Atbalsta programmu izstrāde un ieviešana – piemēram, mentoru iniciatīvas vai psiholoģiskā atbalsta resursi – sniedz praktisku pieredzi izolācijas mazināšanā (Holt-Lunstad u.c., 2015). Konflikta vadība un mediācijas prasmes uzlabo spēju risināt izslēdzošu uzvedību un veidot drošu, cieņpilnu vidi (Cacioppo & Cacioppo, 2018).

Starpdisciplināra sadarbība ar psihologiem, sociālajiem darbiniekiem un personāla speciālistiem veicina holistisku pieeju iekļaušanai (Almeida & Monteiro, 2020). Aktīva dalība sabiedriskajās iniciatīvās un profesionālajos tīklos palīdz dziļāk izprast sistēmiskos izaicinājumus un nodrošina piekļuvi pārbaudītām praksēm iekļaušanas jomā (Hawkley & Cacioppo, 2010). Saksarsme ar dažādiem mācību un darba stiliem – tostarp atšķirīgu kultūru vai neirodaudzveidīgu cilvēku perspektīvām – ļauj izglītotājiem un darba devējiem ieviest iekļaujošākas politikas (Cacioppo & Cacioppo, 2018).

Pozitīvas pieredzes radīšana:

Līdztekus personīgai kompetenču attīstīšanai caur pieredzi, iekļaušanas veicināšana nozīmē arī mērķtiecīgu pozitīvas pieredzes radīšanu izglītojamajiem un darbiniekiem. Veidojot vidi, kas veicina savstarpēju saikni, atbalstu un personīgo izaugsmi, izglītotāji un darba devēji var mazināt sociālo izolāciju un stiprināt sociālās saites gan izglītības iestādēs, gan darbavietās.

Izglītības vidē iekļaujošu mācību veicināšanu var panākt ar pieredzē balstītām aktivitātēm, piemēram, lomu spēlēm, gadījumu analīzēm un vadītām diskusijām, kas palīdz studentiem izprast izslēgšanas emocionālo un psiholoģisko ietekmi (Kolb, 2014). Mentoringa programmas un sadarbības projekti veicina savstarpējo saikni un samazina studentu izolācijas risku (Allen & Eby, 2011). Drošas un iekļaujošas mācību vides, kurās tiek atbalstīta dažādība



un veicinātas atklātas sarunas, nodrošina, ka studenti jūtas novērtēti un atbalstīti (Gomes, Soares, & Gamboa, 2023).

Darba vidē iekļaujošu pieredzi var veidot ar dažādiem labbūtības pasākumiem – komandas saliedēšanas aktivitātēm, stresa vadības programmām un psiholoģiskā atbalsta pakalpojumiem –, kas veicina kopības sajūtu (National Alliance on Mental Illness, n.d.). Atklātas komunikācijas veicināšana, piemēram, ar regulārām atsauksmēm un individuālām pārrunām, stiprina piederības izjūtu (Jenkins, 2022). Daudzveidības un iekļaušanas apmācības palīdz apzināt neapzinātos aizspriedumus un sniedz vadītājiem instrumentus izslēdzošu prakses novēršanai (Paldon, Motwani & Sharma, 2024). Piedāvājot elastīgus darba apstākļus – attālinātu darbu vai pielāgotus grafikus – var apmierināt dažādas vajadzības un mazināt sociālās izolācijas risku (Aldossari & Chaudhry, 2021).

Aktīva līdzdalība jēgpilnās pieredzēs un mērķtiecīga iekļaujošas vides veidošana stiprina sociālo saikni un mazina izolāciju, veicinot iesaisti, sadarbību un ilgtspējīgu iekļaušanu.

Vienkāršoti sakot, reālā dzīves pieredze ir būtiska, lai patiesi izprastu un risinātu sociālās izolācijas jautājumus. Tieša saskarsme ar cilvēkiem, kuri piedzīvo izslēgšanu, palīdz attīstīt empātiju un padziļina spēju pamanīt smalkas izolācijas pazīmes. Ar vien teorētiskām zināšanām par iekļaušanu nepietiek – gan izglītotājiem, gan darba devējiem aktīvi jāiesaistās pieredzēs, kas stiprina viņu spējas atpazīt un reaģēt uz izslēgšanu, vienlaikus radot vidi, kur var veidoties jēgpilnas saiknes.

Veicinot atklātas diskusijas, stiprinot mentorprogrammas un ieviešot iekļaujošu politiku, iespējams novērst sociālo izolāciju vēl pirms tās rašanās. Neatkarīgi no tā, vai tas notiek mācību iestādē vai darba vidē, pozitīvas pieredzes veidošana, kas veicina piederības sajūtu, ir tikpat svarīga kā zināšanu apguve. Kad cilvēki jūtas novērtēti un pieņemti, viņi ir daudz vairāk motivēti iesaistīties, sadarboties un dot ieguldījumu atbalstošas kopienas veidošanā.

3.5 Stratēģiski risinājumi sociālās izolācijas mazināšanai

Sociālās izolācijas mazināšanai ir nepieciešama daudzslāņaina stratēģija, kas apvieno personiskas, kopienas, institucionālas un ar politiku saistītas iejaukšanās. Tā kā izolācija izpaužas atšķirīgi dažādos sociālajos un profesionālajos kontekstos, vienots risinājums visiem gadījumiem nav efektīvs. Tāpēc strukturēti modeļi palīdz virzīt iejaukšanās pasākumus dažādos līmeņos, nodrošinot gan preventīvas, gan atjaunojošas darbības.

Izolācijas iemeslu un seku analīzes modelis (“koka modelis”). Šis modelis balstās uz problēmu koka analīzi (EAWAG, 2011), skaidri nošķirot izolācijas sakņotos cēloņus un redzamās sekas. Tas piedāvā strukturētu pieeju, kur preventīvās stratēģijas novērš pamata cēloņus, kamēr atjaunojošās iejaukšanās atbalsta tos, kuri jau ir skarti, palīdzot tiem atkārtoti integrēties sabiedrībā.

Saknes līmeņa iejaukšanās koncentrējas uz sistēmiskiem faktoriem, kas veicina izolāciju, piemēram, ekonomisko nestabilitāti, stigmu saistībā ar garīgo veselību un izslēdzošām sociālajām struktūrām. Izglītības iestādes un darba vietas var mazināt šos riskus, ieviešot



iekļaujošas politikas, mentoringa programmas un strukturētas sociālās aktivitātes, kas veicina līdzdalību un piederības sajūtu.

Atveseļošanās līmeņa iekļaušanās risina izolācijas tiešās sekas, tostarp sociālo noslēgšanos un emocionālu distresi. Tādi pasākumi kā strukturēts vienaudžu atbalsts, digitālās iesaistes iniciatīvas un karjeras attīstības programmas palīdz indivīdiem atjaunot pašpārliecinātību un atjaunot saikni ar kopienu.

Risinot gan sistēmiskos cēloņus, gan personīgās sekas, šis modelis nodrošina līdzsvarotu pieeju, kas ir vienlaikus proaktīva — novēršot jaunus izolācijas gadījumus — un reaģējoša — palīdzot cilvēkiem atgūties un atkal iekļauties. Šī divējādā pieeja veicina ilgtermiņa sociālo iekļaušanu un noturību (Cacioppo & Cacioppo, 2018).

Sociālo saikņu veidošanas pakāpju modelis. Šis modelis strukturē iekļaušanās soļus pakāpeniski, lai nodrošinātu ilgtspējīgu ietekmi. Tas ietver četrus iesaistes līmeņus: (1) **Informētība un iesaiste** koncentrējas uz zema spiediena iespējām sociālai mijiedarbībai, piemēram, iepazīšanās aktivitātēm, neformālu tīklošanos un komandas saliedēšanas pasākumiem. (2) **Prasmju attīstība un iekļaušana** nodrošina strukturētas apmācības par emocionālo inteliģenci, aktīvu klausīšanos un sadarbības problēmu risināšanu. (3) **Vides un institucionālās pārmaiņas** integrē iekļaujošu praksi darba vietas un izglītības iestāžu politikās, piemēram, daudzveidības un vienlīdzības iniciatīvas un garīgās veselības atbalsta struktūras. (4) **Ilgtermiņa sistēmiskās pārmaiņas** īsteno nacionālas vai organizāciju politikas, kas prioritizē sociālo labklājību, piemēram, garīgās veselības integrāciju mācību programmās un juridisko aizsardzību darba vides iekļautībai.

Katrs solis nodrošina, ka iekļaušanās pārsniedz īstermiņa risinājumus, integrējot sociālās saiknes veidošanu institucionālajā kultūrā, lai nodrošinātu ilgstošu ietekmi (Putnam, 2000).

2. tabula. Saikņu veidošanas pakāpju modelis

Līmenis	Fokuss	Risinājumi izglītībā un darba vidē	Ietekme un gaidāmie rezultāti
1. Virspusējais līmenis: Informētība un iesaiste	Tūlītēju, zema spiediena sociālo iespēju radīšana.	Izglītība: Iepazīšanās aktivitātes, mentoru sistēmas jaunajiem studentiem, studentu klubi. Darba vide: Neformāli komandas saliedēšanas pasākumi, kafijas pauzes, interešu grupas.	Īstermiņa sociālā stimulācija, samazinot tūlītēju izolācijas sajūtu (Putnam, 2000).
2. Strukturēts atbalsts: Prasmju attīstība un grupu iekļaušana	Strukturētu apmācību nodrošināšana sociālās pārliecības un komunikācijas uzlabošanai.	Izglītība: Vienaudžu mentorēšanas programmas, grupu projekti ar sociālās integrācijas fokusu, noturības darbnīcas. Darba vide: Mentoru ievadprogramma, apmācības par aktīvu klausīšanos un komandas sadarbību, emocionālās inteliģences koučings.	Stiprināta sociālā pārliecība, labāka pielāgošanās grupu situācijām (National Institute on Aging, 2023).



3. Vides un institucionālais līmenis: Sistēmiskas pārmaiņas nozīmīgās vidēs	Politiku un kultūras pārmaiņu ieviešana organizācijās.	Izglītība: Drošas klases vides, strukturēta līdzdalības veicināšana, iekļaujošu mācību programmu veidošana. Darba vide: Elastīga darba politika, daudzveidības, vienlīdzības un iekļaušanas (DEI) iniciatīvas, garīgās veselības atbalsta programmas.	Ilgtermiņa iekļaušanas kultūra skolās un darba vietās (Putnam, 2000).
4. Politiskās un strukturālās pārmaiņas: Ilgtermiņa sistēmiskie risinājumi	Politiku ieviešana, kas nodrošina ilgtspējīgu sociālo labklājību.	Izglītība: Valsts noteiktas sociālās iekļaušanas programmas, garīgās veselības integrācija mācību programmās. Darba vide: Juridiskā aizsardzība garīgās veselības jomā darba vietā, valsts finansējums sociālās labklājības programmām.	Ilgtermiņa institucionālās pārmaiņas, kas novērš izslēgšanu un izolāciju (Holt-Lunstad u.c., 2015).

Digitālās iekļaušanas kāpņu iejaukšanās modelis. Tā kā digitālās telpas veido sociālo mijiedarbību, šis modelis nodrošina, ka tehnoloģijas veicina savstarpēju saikni, nevis padziļina izolāciju. Tas attīstās četros posmos: (1) Digitālā piekļuve un pratība nodrošina līdzvērtīgu dalību, piedāvājot pieejamu internetu, ierīces un digitālo prasmju apmācību. (2) Digitālā sociālā iesaiste veicina jēgpilnu tiešsaistes mijiedarbību, izmantojot virtuālās līdzbiedru grupas, profesionālos tīklus un kopienu stiprināšanas iniciatīvas. (3) Karjeras un izglītības integrācija izmanto digitālās platformas prasmju attīstībai, attālinātai izglītībai un karjeras izaugsmei, dodot cilvēkiem iespēju pilnveidoties profesionāli un sociāli. (4) Sistēmiska digitālā iekļaušana nosaka politiku, kas regulē atbildīgu digitālo iesaisti, nodrošinot ilgtermiņa piekļuvi un atbalstu visiem.

Šis modelis uzsver, cik svarīgi ir nodrošināt, lai digitālie rīki kalpotu kā tilti sociālai saiknei, nevis barjeras, īpaši marginalizētām vai attālām kopienām (Van Dijk, 2020).

Lai šie modeļi būtu veiksmīgi ieviesti, nepieciešama strukturēta un elastīga pieeja. Pirmais solis ir izolācijas risku izvērtēšana un galveno faktoru noteikšana, kas veicina sociālo atslēgtību izglītības iestādēs, darbavietās un kopienās. Aptaujas, intervijas un novērošanas pētījumi var sniegt ieskatu aktuālākajos jautājumos un palīdzēt nodrošināt, ka iejaukšanās stratēģijas atbilst konkrētu iedzīvotāju grupu vajadzībām (Holt-Lunstad et al., 2015). **Kad riski ir identificēti, nepieciešams strukturēt iejaukšanos, izmantojot daudzlīmeņu modeļos balstītas stratēģijas un rīkus.** Institūcijām un uzņēmumiem būtu jāintegrē **Izolācijas iemeslu un seku analīzes modelis ('koka modelis')**, lai vienlaikus risinātu gan izolācijas cēloņus, gan tūlītējās sekas, nodrošinot holistisku pieeju. **Savienojuma kaskādes modelis** būtu jāievieš pakāpeniski, sākot ar informētības veicināšanu un virzoties uz institucionālām un politikas līmeņa pārmaiņām. Visbeidzot, **Digitālās iekļaušanas kāpņu modelis** jāizmanto, lai mazinātu digitālo plaisu un uzlabotu tiešsaistes sociālo iesaisti (Cacioppo & Cacioppo, 2018).

Uzraudzība un pielāgošanās ir būtiska ilgstošiem panākumiem. Organizācijām jāseko līdzi iesaistes līmeņiem un labklājības indikatoriem, izmantojot regulāru izvērtēšanu un atgriezeniskās saites mehānismus.



Uz dalības datiem balstīti pielāgojumi nodrošina, ka iekļaušanās stratēģijas paliek aktuālas un efektīvas. Garengriezuma pētījumi un ietekmes novērtējumi var vēl vairāk pilnveidot pieejas un sniegt pierādījumus balstītus ieteikumus (National Institute on Aging, 2023).

Ilgspējības nodrošināšanai nepieciešams sociālās labklājības principus integrēt institucionālajās un politikas struktūrās. Izglītības iestādēm jāiekļauj iekļaujošas mācību programmas un mentoringa iniciatīvas, savukārt darbavietās jāievieš daudzveidības, vienlīdzības un iekļaušanas (DEI) iniciatīvas kopā ar garīgās veselības atbalsta sistēmām. Politikas līmenī nacionālajām sistēmām jāgarantē vienlīdzīga piekļuve garīgās veselības aprūpei un sociālajiem atbalsta tīkliem (OECD, 2021). Stratēģiski īstenojot šos modeļus, izglītotāji, MVU vadītāji un politikas veidotāji var veicināt nozīmīgas pārmaiņas un stiprināt sociālās saiknes gan fiziskajā, gan digitālajā vidē.

Vienkāršoti sakot, sociālās izolācijas mazināšanai ir nepieciešamas strukturētas iekļaušanās stratēģijas personīgajā, kopienas, institucionālajā un politikas līmenī. Tāds modelis kā Izolācijas iemeslu un seku analīzes modelis ("koka modelis") koncentrējas gan uz izolācijas cēloņiem, gan tās tūlītējām sekām, savukārt Savienojuma kaskādes modelis nodrošina pakāpenisku iesaistes palielināšanu – sākot no izpratnes veicināšanas līdz sistēmiskām pārmaiņām. Digitālās iekļaušanas kāpņu modelis uzsver vienlīdzīgas piekļuves digitālajiem rīkiem un jēgpilnas tiešsaistes mijiedarbības nozīmi. Efektīva šo modeļu ieviešana ietver izolācijas risku izvērtēšanu, intervenciju pielāgošanu konkrētām vajadzībām un pastāvīgu rezultātu uzraudzību. Integrējot sociālās labklājības principus institucionālajās politikās un nacionālajās sistēmās, izglītotāji, MVU vadītāji un politikas veidotāji var veicināt ilgtspējīgu iekļaušanu un stiprināt sociālās saiknes.



4. Ieteikumi sociālo saišu stiprināšanai

Ceturajā nodaļā piedāvā uz pierādījumiem balstītus ieteikumus, lai stiprinātu sociālo saikni un mazinātu sociālās izolācijas shēmas izveides risku. Šī nodaļa sniedz lasītājiem skaidrus, praktiski izmantojamus padomus, kurus iespējams īstenot bez īpašām priekšzināšanām vai profesionālas palīdzības. Katrs apakšsadaļas fragments mudina lasītāju pieņemt lēmumus un redzēt savu rīcību sekas, tādējādi veicinot aktīvu iesaisti savas sociālās labklājības stiprināšanā.

Šajā nodaļā iekļautie scenāriji veidoti ar mērķi palīdzēt lasītājiem praktizēt 1. līdz 3. nodaļā apgūtos teorētiskos pamatus. Katra apakšnodaļa piedāvā četrus atšķirīgus scenārijus, kas apskata darba devēju, darbinieku, pieaugušo izglītojamo un pieaugušo izglītotāju skatpunktus. Pētot šos scenārijus, lasītāji gūs praktiskas atziņas par to, kā veicināt savstarpējo saikni, veidot atbalstošu vidi un aktīvi mazināt sociālās izolācijas shēmas izpausmes dažādos kontekstos.

4.1. Sociālās izolācijas shēmas izpratne

Šeit iekļautie scenāriji piedāvā reālistiskas situācijas, kurās indivīdi var mācīties atpazīt un risināt sociālās izolācijas problēmas. Izziņot dažādas lomas – vadītāja, kolēģa, izglītojama un pieaugušo izglītotāja –, lasītāji varēs izprast daudzveidīgās mijiedarbības, kas var veicināt vai mazināt atstumtības sajūtu. Scenāriji ilustrē gan neefektīvas, gan efektīvas pieejas iekļaujošas vides veidošanai, parādot dažādu rīcību sekas izolācijas situācijās.

Iesaistoties šajos scenārijos, lasītāji ne tikai padziļinās izpratni par sociālās izolācijas shēmu, bet arī pilnveidos lēmumu pieņemšanas prasmes. Uzmanība tiek pievērsta empātiskai komunikācijai, aktīvai iesaistei un atbalstošas vides veidošanai, kas veicina savstarpēju piederību. Šīs nodaļas mērķis ir iedrošināt lasītājus pārnest iegūtās zināšanas uz ikdienas dzīvi, lai sekmētu sociālo iekļaušanu un novērstu izolācijas riskus savā darba vai mācību vidē, kā arī plašākā sabiedrībā.

4.2. Izpratne par sociālās atstumtības ceļu attīstību

Scenāriji ar izvēles iespējām, kas ietverti šajā nodaļā, piedāvā praktiskus, reālai dzīvei atbilstošus kontekstus, kuros iespējams atpazīt un reaģēt uz sociālās izolācijas dinamiku izpausmēm. Balstoties uz sociālās izolācijas shēmas izpratni un sasaistot to ar agrīnu emocionālo atstumtību un neadaptīvo uzskatu veidošanās ceļiem, šie scenāriji aplūko darbinieku, vadītāju, pedagogu un izglītojamo skatpunktus. Katrs scenārijs parāda, kā cilvēka personiskā pieredze, emocionālās vajadzības un sociālā vide savstarpēji mijiedarbojas, ietekmējot uzvedību un pašapziņu.

Lasītāji sastapsies gan ar atbalstošām, gan neproduktīvām reakcijām uz izolāciju, tādējādi izgaismojot dažādu izvēļu emocionālās un attiecību sekas. Aktīvi iesaistoties scenāriju izpētē, indivīdi tiek aicināti pārdomāt savas reakcijas, praktizēt līdzjūtīgu komunikāciju un



meklēt iekļaujošas pieejas, kas veicina piederības sajūtu. Mērķis ir veicināt dziļāku izpratni un attīstīt praktiskas prasmes, kuras iespējams pielietot izglītības, profesionālajā un sabiedriskajā vidē — stiprinot emocionālo noturību, sociālo iekļaušanu un ilgstošu, jēgpilnu savstarpējo saikni.

4.3. Zināšanu, prasmju, kompetenču un pieredzes identificēšana sociālās izolācijas atpazīšanai

Šī scenāriju ar izvēles iespējām sadaļa ir veltīta konkrētām zināšanām, prasmēm un starppersonu kompetencēm, kas nepieciešamas, lai identificētu un reaģētu uz sociālo izolāciju dažādos kontekstos. Caur scenārijiem, kuros iesaistīti skolēni, istabas biedri, kolēģi un vecāka gadagājuma cilvēki, lasītāji tiek aicināti pamanīt niansētas uzvedības pazīmes, analizēt situācijas kontekstu un pielietot atbilstošu, jūtīgu pieeju. Katrā scenārijā uzsvērts būtisku prasmju pielietojums – aktīva klausīšanās, empātiska komunikācija, traumu izpratnē balstīta pieeja un cieņpilnas robežas.

Pārvietojoties pa dažādiem iznākumiem atkarībā no pieņemtajiem lēmumiem, lasītāji uzzina, kā uzticēšanās veidojas ar mazām, apzinātām darbībām un kā neizmantotas iespējas var pastiprināt izolāciju. Šie scenāriji palīdz apgūt ne tikai to, kam pievērst uzmanību – klusēšanai, atsvešinātībai vai iesaistes trūkumam –, bet arī kā reaģēt iekļaujoši, cieņpilni un efektīvi. Noslēgumā mērķis ir sniegt praktiskus rīkus, lai savlaicīgi atpazītu izolāciju, reaģētu ar iejūtību un veidotu vidi, kurā tiek veicināta savstarpējā saikne un psiholoģiskā drošība.



SECINĀJUMI

Ceļvedis uzsver kopienas savstarpējo saišu nozīmi, norādot, ka ikvienam kopienas loceklim ir svarīgi justies piederīgam un iesaistītam. Piederības sajūta ir būtiska garīgajai veselībai un vispārējai labklājībai. Kad cilvēki, īpaši pieaugušo izglītībā un darba vidē, jūtas pieņemti un novērtēti, veidojas vide, kurā visi var sniegt savstarpēju atbalstu.

Pilsoniskā līdzdalība tiek izcelta kā spēcīgs veids, kā mazināt izolētības sajūtu. Veicinot dalību sabiedriskajās aktivitātēs, organizācijas var dot cilvēkiem iespēju dalīties ar savām idejām un prasmēm, tādējādi stiprinot kopības apziņu. Personīgā piepildījuma sajūta un kopienas izaugsme ir cieši saistītas — kad cilvēki sniedz ieguldījumu citu labklājībā, viņi vienlaikus stiprina arī savu dzīves jēgas apziņu.

Ceļvedī uzsvēta arī emocionālās labklājības apzināšanās nozīme darba un izglītības vidē. Ievērojot, ka cilvēki jūtas, ir būtiska, jo izolācija var novest pie nopietnām garīgās veselības grūtībām. Attīstot emocionālo inteliģenci, iespējams būtiski mazināt vientulības sajūtu. Programmas, kas vērstas uz savstarpēju sapratni un atbalstu, palīdz veidot empātijas un savienotības kultūru.

Turklāt ceļvedis norāda, ka organizācijām ir jāpielāgo sava politika un prakse, lai efektīvi mazinātu sociālo izolāciju. Tas nozīmē iekļaut iekļaujošas un atbalstošas stratēģijas darba vides kultūrā. Apmācības, kas vērstas uz izolācijas pazīmju atpazīšanu, palīdz veidot drošāku un gādīgāku vidi, kurā ikviens jūtas novērtēts.

Sociālās izolācijas mazināšanai ir nepieciešama visaptveroša pieeja. Risinājumiem jābūt pielāgotiem gan plašākiem faktoriem, piemēram, ekonomiskajām grūtībām, kas veicina izolāciju, gan arī individuālajiem atbalsta mehānismiem. Veidojot vidi, kas veicina savstarpēju saziņu un sadarbību, organizācijas palīdz cilvēkiem veidot dziļākas sociālās saites.

Noslēgumā ceļvedis uzsver nepārtrauktas izglītošanās nozīmi kopienu līderiem, pedagogiem un darba devējiem. Zināšanu pilnveide par sociālajiem jautājumiem un garīgās veselības barjerām ļauj labāk izprast problēmas un efektīvāk reaģēt uz sociālās izolācijas izaicinājumiem. Veicinot nepārtrauktas mācīšanās un atvērtības kultūru, kļūst iespējams sniegt plašāku atbalstu ikvienam kopienas loceklim.

Veicinot empātiju, skaidru komunikāciju un atbalstošu praksi, mēs varam veidot vidi, kas iedvesmo un stiprina. Tas palīdz ikvienam cilvēkam justies atbalstītam un piederīgam gan savā personīgajā dzīvē, gan kopienā. Veicot šos soļus, mēs varam efektīvi cīnīties pret sociālo izolāciju un veicināt kopīgu izaugsmi.



ATSAUCES

Ahmadpanah, M., Astinsadaf, S., Akhondi, A., Haghighi, M., Bahmani, D. S., Nazaribadie, M., Jahangard, L., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2017). Early maladaptive schemas of emotional deprivation, social isolation, shame and abandonment are related to a history of suicide attempts among patients with major depressive disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 77, 71–79. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2017.05.008>

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S. (1979). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation (1st ed.). *Psychology Press*. <https://doi.org/10.4324/9781315802428>

Aldossari, M., & Chaudhry, S. (2021). Work-life balance satisfaction: The role of religiosity and workplace support. *Community, Work & Family*, 25(1), 112–131. <https://doi.org/10.1080/13668803.2021.1987859>

Allen, T. D., & Eby, L. T. (Eds.). (2011). *The Blackwell handbook of mentoring: A multiple perspectives approach*. John Wiley & Sons.

Almeida, M., & Monteiro, A. (2020). Institutional strategies for social inclusion: Policies and best practices. *Journal of Social Policy Studies*, 18(3), 215–230. <https://doi.org/10.1080/13691457.2020.1765912>

American Counseling Association. (2018). *ACA advocacy competencies*. Retrieved March 3, 2025, from <https://www.counseling.org/docs/default-source/competencies/aca-advocacy-competencies-updated-may-2020.pdf>

American Psychological Association. (2019). *The impact of social isolation: A growing problem for health and well-being*. Monitor on Psychology. Retrieved March 3, 2025, from <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>

Attachment Project. (2025). *Social isolation schema: Signs and causes*. Retrieved March 3, 2025, from <https://www.attachmentproject.com/early-maladaptive-schemas/social-isolation/>

Bamber, M., & McMahon, R. (2008). Danger—Early maladaptive schemas at work! The role of early maladaptive schemas in career choice and the development of occupational stress in health workers. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(2), 96–112. <https://doi.org/10.1002/cpp.564>

Bär, A., Bär, H. E., Rijkeboer, M. M., Lobbestael, J. (2023). Early Maladaptive Schemas and Schema Modes in clinical disorders: A systematic review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 96, 716–747. <https://doi.org/10.1111/papt.12465>



Bauman, Z. (1992). *Mortality, immortality, and other life strategies*. Stanford University Press.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Bay Area Cognitive Behavioural Therapy Center Schema. (2024). *Understanding the social alienation and isolation schema*. Retrieved March 3, 2025, from <https://bayareacbtcenter.com/understanding-the-social-alienation-and-isolation-schema/>

Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.

Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van IJzendoorn, M. H. (2007). For better and for worse: Differential susceptibility to environmental influences. *Current directions in psychological science*, 16(6), 300-304. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00525.x>

Berkman, L. F., Kawachi, I., & Glymour, M. M. (2014). *Social epidemiology* (2nd ed.). Oxford University Press.

Borgstrom, E. (2017). Social death. *QJM: An International Journal of Medicine*, 110(1), 5–7. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcw185>

Bowlby, J. (2008). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Bretherton, I. (2013). *The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth*. In *Attachment theory*, 45–84. Routledge.

Brown, B. (2020). *Dare to lead: Brave work. Tough conversations. Whole hearts*. Random House.

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58-72. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W.W. Norton & Company.

Cain, S. (2012). *Quiet: The power of introverts in a world that can't stop talking*. Crown Publishing.



Chen, Z., Poon, K.T., Jiang, T., Teng, F. (2025). Psychosocial and behavioural consequences of ostracism across contexts. *Nature Reviews Psychology*. <https://doi.org/resursi.rtu.lv/10.1038/s44159-024-00393-y>

Cross, R., Ernst, C., & Pasmore, B. (2013). A bridge too far? How boundary-spanning networks drive organizational change and effectiveness. *Organizational Dynamics*, 42(2), 81-91. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2013.03.001>

Delgado, M. R., Fareri, D. S., & Chang, L. J. (2023). Characterizing the mechanisms of social connection. *Neuron*, 111(24), 3911–3925. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2023.09.012>

EAWAG. (2011). *Problem tree analysis: Identifying causes, effects, and possible solutions*. Swiss Federal Institute of Aquatic Science and Technology. Retrieved March 3, 2025, from https://www.eawag.ch/fileadmin/Domain:1/Abteilungen/sandec/schwerpunkte/sesp/CLUE_S/Toolbox/t8/D8_1_Problem_Tree_Analysis.pdf

Edwards, A. A., Steacy, L. M., Siegelman, N., Rigobon, V. M., Kearns, D. M., Rueckl, J. G., & Compton, D. L. (2022). Unpacking the unique relationship between set for variability and word reading development: Examining word- and child-level predictors of performance. *Journal of Educational Psychology*, 114(6), 1242–1256. <https://doi.org/10.1037/edu0000696>

Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2004). Why it hurts to be left out: The neurocognitive overlap between physical pain and social pain. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(7), 294-300. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.05.010>

Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302 (5643), 290–292. <https://doi.org/10.1126/science.1089134>

European Commission. (2006). *Key competences for lifelong learning – A European reference framework*. Office for Official Publications of the European Communities. Retrieved March 1, 2025, from <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/297a33c8-a1f3-11e9-9d01-01aa75ed71a1/language-en>

Galea, S., Tracy, M., Hoggatt, K. J., DiMaggio, C., & Karpati, A. (2011). Estimated deaths attributable to social factors in the U.S. *American Journal of Public Health*, 101(8), 1456–1465. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.300086>

Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.



Gomes, C., Soares, A. D., & Gamboa, V. (2023). Lifelong learning in the educational setting: A systematic literature review. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 33(2), 407–417. <https://doi.org/10.1007/s40299-023-00736-9>

Griffiths, M. D. (2014). Early maladaptive schemas in development of addictive disorders as parts of the complex addiction jigsaw. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 3(3), e16746. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.16746>

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>

Howes, C., & Ritchie, S. (1998). Changes in Child–Teacher Relationships in a Therapeutic Preschool Program. *Early Education and Development*, 9(4), 411–422. https://doi.org/10.1207/s15566935eed0904_6
<https://doi.org/10.3928/00485713-20050501-06>

Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and individual Differences*, 37(1), 129–145. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.006>

Kip, A., Erle, M. T., Slegers, W. A. W., & van Beest, I. (2025). Choice availability and incentive structure determine how people cope with ostracism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 117, 104707. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2024.104707>

Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.

Králová, J. (2015). What is social death? *Contemporary Social Science*, 10(3), 235–248. <https://doi.org/10.1080/21582041.2015.1114407>

Kwak, K.H., Lee, S.J. (2015). A comparative study of early maladaptive schemas in obsessive-compulsive disorder and panic disorder, *Psychiatry Research*, 230, pp. 757–762. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.11.015>

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663>



Paldon, T., Motwani, B., & Sharma, N. (2024). Impact of workplace inclusivity on employee morale and performance. *International Journal of Scientific Research in Engineering and Management*, 8(3), 1–5. <https://doi.org/10.55041/IJSREM29839>

Pascoe, M. (2024, October 31). How early maladaptive schemas impact the workplace (and what to do about it). Medium.

<https://medium.com/@thrivingminds/how-early-maladaptive-schemas-impact-the-workplace-and-what-to-do-about-it-2c6335bbdcec>

Platts, H., Mason, O., & Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(4), 549–564. <https://doi.org/10.1348/147608305X41371>

Psychology Blossom. (2025). Social isolation schema. Psychology Blossom. Retrieved March 3, 2025, from <https://psychologyblossom.com/resources/what-is-social-isolation-schema/>

Rudert, C.S., Janke, S., Greifeneder, R. (2021) Ostracism breeds depression: Longitudinal associations between ostracism and depression over a three-year-period, *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100118, ISSN 2666-9153, <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100118>.

Rudert, S. C., & Greifeneder, R. (2016). When it's okay that I don't play: Social norms and the situated construal of social exclusion. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(7), 955-969, <https://doi.org/10.1177/0146167216649606>

Sfeir, M., Postigo, Á., Fekih-Romdhane, F., González-Nuevo, C., Malaeb, D., Hallit, S., Obeid, S. (2025). Psychometric properties of the Arabic version of the Young Schema Questionnaire Short Form-Version 3 (YSQ-S3). *Scientific Reports*, 15, 406. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-83089-w>

Sheinbaum, T., Kwapil, T. R., Ballespí, S., Mitjavila, M., Chun, C. A., Silvia, P. J., & Barrantes-Vidal, N. (2015). Attachment style predicts affect, cognitive appraisals, and social functioning in daily life. *Frontiers in Psychology*, 6, 296. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00296>

Steele, C., Kidd, D. C., & Castano, E. (2014). On Social Death: Ostracism and the Accessibility of Death Thoughts. *Death Studies*, 39(1), 19–23. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.844746>

Triandis, H. C. (1995). Individualism & collectivism. *Personality*, 69 (6), 907-924. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.696169>

Van der Kolk, B. A. (2005). Developmental Trauma Disorder: Toward a Rational Diagnosis for Children with Complex Trauma Histories. *Psychiatric Annals*, 35, 401-408.



Victor, C. R., & Sullivan, M. P. (2019). Social isolation and loneliness in old age: Review and model refinement. *Aging & Mental Health*, 23 (2), 161-167. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1410270>

Widom, C. S., Czaja, S. J., Kozakowski, S. S., & Chauhan, P. (2018). Does adult attachment style mediate the relationship between childhood maltreatment and mental and physical health outcomes? *Child Abuse and Neglect*, 76, 76:533-545. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.05.002>.

Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425–452. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641>

Williams, K. D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. *Advances in experimental social psychology*, 41, 275-314. Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00406-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00406-1)

Williams, K. D., Nida, S.A. (2022). Ostracism and social exclusion: Implications for separation, social isolation, and loss, *Current Opinion in Psychology*, 47, 101353, ISSN 2352-250X, <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101353>.

World Health Organization. (n.d.). *Social isolation and loneliness*. Retrieved March 3, 2025, from <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>

Young, E. J., Klosko, S. J., Marjorie, E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*, Weishaar Copyright, Guilford Publications.

Young, J. E. (1999). *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*, Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.

Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2006). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*, The Guilford Press.