

Pētījums “Latvieši un vainas apziņa”

Angļu ārsta Edvarda Baha atklātā ziedu terapija palīdz atbrīvoties no postošiem prāta un emocionāliem stāvokļiem. Katrs Baha ziedu līdzeklis paredzēts precīzi definētam psiholoģiskam stāvoklim. **Priedes ziedu līdzeklis atbrīvo no vainas apziņas.** Edvarda Baha apraksts skan šādi: *“Priedes ziedu līdzeklis noder tiem, kas “vainu meklē sevī. Pat gūstot panākumus, viņi domā, ka īstenībā visu varēja izdarīt vēl labāk. Cilvēki nav apmierināti nedz ar savu darbu, nedz sasniegumiem. Viņi smagi strādā un ļoti cieš no kļūdām, kuras paši sev atrod. Nereti viņi jūtas atbildīgi arī par citu pieļautajām kļūdām.”* /Edwards Bahs “Divpadsmit Dziednieki un citi ārstniecības līdzekļi”/

Pētījuma **mērķis** bija noskaidrot, cik efektīvi priedes ziedu līdzeklis (*Pine*) salīdzinājumā ar placebo preparātu atbrīvo no vainas apziņas un ar to saistītajiem emocionālajiem un prāta stāvokļiem (paškritiku, neapmierinātību ar saviem sasniegumiem, vēlmes visu izdarīt perfekti (kas rada nevajadzīgu sasprindzinājumu, jo šajā pasaulē nekas nav perfekts), pārdzīvošanu par pieļautajām kļūdām, kā arī bailes no kļūdišanās vispār u.c.).

Pētījums bija **randomizēts** (nejaušināts) un **dubultakls**. Randomizēts nozīmē, ka pētījuma dalībnieki tiek iedalīti grupās pēc nejaušības principa. Viena grupa lieto priedes ziedu līdzekli (*Pine*), taču otra grupa – placebo. Dubultakls nozīmē, ka ne pētījuma dalībnieki, ne Baha ziedu terapijas centra darbinieki, kas pētījuma dalībniekiem gatavo Baha ziedu individuālo maisījumu, nezina, kurā grupā katrs pētījuma dalībnieks ir un kura grupa lieto ziedu esenci vai placebo.

Pētījuma dalībnieki: pilngadīgas personas.

Pētījuma ilgums: 3 mēneši, no 2016. gada 13. aprīļa līdz 31. augustam.

Pētījuma norise:

1. pilngadīgas personas, kas vēlas piedalīties pētījumā, piesakās, zvanot pa tālr. 29646644, 67223364 (pirmdien – piekdien no plkst. 11.00–18.00), lai vienotos par dienu, kad pētījuma dalībnieks sāk pētījumu. Pētījumā iespējams iesaistīties līdz 31. maijam. Pētījuma dalībnieku skaits ir ierobežots.

2. Norunātajā dienā pētījuma dalībnieks ierodas neformālās izglītības iestādē “[Baha ziedu terapijas centrs](#)” Rīgā, [Graudu ielā 61c](#), ņemot līdzi personu apliecinošu dokumentu, iepazīstas ar piekrišanas veidlapu un apliecina savu gatavību piedalīties pētījumā, saņem pētījuma dalībnieka identifikācijas numuru, aizpilda pētījuma anketu un saņem Baha ziedu individuālo maisījumu. Baha ziedu individuālajā maisījumā tiek iekļauta priedes ziedu esence (*Pine*) vai placebo, taču pētījuma dalībniekam ir iespēja maisījumam pievienot jebkurus citus sešus Baha ziedus pēc savām vajadzībām (tos var izvēlēties pats – gan izpētot internetā (piemēram, mājaslapā [ziedu-energija.lv](#) ievietoto informāciju), gan lasot [literatūru par Baha ziedu terapiju](#)). Baha ziedu terapijas centra darbinieks iespēju robežās palīdz pētījuma dalībniekam izvēlēties dalībnieka pašreizējam stāvoklim piemērotākos līdzekļus. **Tātad pētījuma dalībnieks gūs uzlabojumus savā pašsajūtā neatkarīgi no tā, kurā grupā viņš nonāks.**

3. Pētījuma dalībnieks lieto Baha ziedu individuālo maisījumu pa 4 pilieniem 4 reizes dienā (maisījuma pietiek aptuveni trim četrām nedēļām) – kopumā trīs Baha ziedu maisījumus, resp., kopumā aptuveni trīs mēnešus. Pēc katra maisījuma izlietošanas pētījuma dalībnieks atkārtoti ierodas Baha ziedu terapijas centrā. Pētījuma dalībnieks Baha ziedu terapijas centra darbiniekam uzrāda personu apliecinošu dokumentu, pētījuma dalībnieka identifikācijas karti, aizpilda pētījuma anketu un saņem jaunu Baha ziedu maisījumu, kurā tiek iekļauta priedes ziedu esence (*Pine*) vai placebo, kā arī, ja pētījuma dalībnieks vēlas, vēl citi Baha ziedi. **Ja pētījuma dalībnieks pēc maisījuma izlietošanas (pēc trijām vai četrām nedēļām) neierodas Baha ziedu terapijas centrā, lai turpinātu pētījumu, viņam tiek liegta tālāka dalība pētījumā.**

Noslēdzoties pētījumam, tāpat pēc trešā Baha ziedu individuālā maisījuma izlietošanas un pētījuma noslēguma anketas aizpildīšanas, ja pētījuma dalībnieks vēlas, viņš var saņemt **dāvanā vēl vienu Baha ziedu individuālo maisījumu pēc saviem ieskatiem, kā arī vācu autores Mehthildes Šeferes grāmatu “[Baha ziedi – palīgs krīzes situācijā](#)”.**

4. Pētījuma rezultāti tiks apkopoti un publicēti mājaslapā ziedu-energija.lv. Ar pētījuma rezultātiem paredzēts uzstāties konferencēs, kā arī iesniegt rezultātus publicēšanai dažādos vietēja mēroga un starptautiskos zinātniskos žurnālos.

Pētījuma organizatori nodrošina:

- 1) konfidencialitāti: visa iegūtā informācija tiek izmantota tikai zinātniskiem mērķiem,
- 2) trīs Baha ziedu individuālos maisījumus bez maksas, kā arī, beidzoties dalībai pētījumā, – vienu Baha ziedu individuālo maisījumu un M. Šeferes grāmatu “Baha ziedi – palīgs krīzes situācijā” – dāvanā!

Pētījuma organizatori gaida, ka pētījumu dalībnieks:

- 1) vēlas atbrīvoties no vainas apziņas un ar to saistītajiem emocionālajiem un prāta stāvokļiem (paškritiku, neapmierinātību ar saviem sasniegumiem, emocionāli saasinātu reakciju uz kļūdām u.c.),
- 2) lieto Baha ziedu individuālo maisījumu pa 4 pilieniem 4 reizes dienā. Beidzoties maisījumam, pētījuma dalībnieks ierodas Baha ziedu terapijas centrā, lai aizpildītu pētījuma anketas un saņemtu jaunu Baha ziedu individuālo maisījumu. Kopumā pētījuma dalībnieks saņem un lieto trīs Baha ziedu individuālos maisījumus (aptuveni trīs mēnešu) un četras reizes ierodas Baha ziedu terapijas centrā, lai aizpildītu pētījuma anketas. Ceturtajā reizē pētījuma dalībnieks saņem dāvanu - vēl vienu Baha ziedu individuālo maisījumu un M. Šeferes grāmatu “Baha ziedi - palīgs krīzes situācijā”.

Pētījums tiek veikts neformālās izglītības iestādē “[Baha ziedu terapijas centrs](#)” (Izglītības kvalitātes valsts dienesta izglītības iestādes reģistrācijas apliecība Nr. 3380801072) Rīgā, Graudu ielā 61C, **pētījuma autore un atbildīgā persona: Dr. philol. Laura Tidriķe (tālr. 29445643).**

