

LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
IZGLĪTĪBAS ZINĀTŅU UN PSIHOLOĢIJAS FAKULTĀTE

**PIESAISTES, DZIMUMLOMU KONFLIKTA UN GRUPAS  
SALIEDĒTĪBAS SAISTĪBA VĪRIEŠU GRUPU DALĪBNIEKIEM**

MAĢISTRA DARBS

Autors: Matīss Eglītis

Studenta apliecības Nr.: se93324

Darba vadītājs: docente Dr.psych. Solvita Umbraško

RĪGA 2024

## ANOTĀCIJA

Šajā darbā pētīta piesaistes dimensiju un dzimumlomu konflikta ietekme uz grupas saliedētību vīriešu pašpalīdzības grupās Latvijā.

Pētījumā izmantotas Dzimumlomu konflikta skala (GRCS-SF), Pieredze tuvās attiecībās - attiecību struktūru aptauja (ECR-RS) un Grupas klimata aptauja (GCQ). Izlase bija 36 vīrieši no vīriešu pašpalīdzības grupām vecumā no 29 līdz 65 gadiem.

Rezultāti rāda, ka izvairīšanās no piesaistes negatīvi prognozē grupas saliedētību, un dzimumlomu konflikts to pozitīvi prognozē, it īpaši skala konflikts starp ģimenes un darba attiecībām. Pētījums atklāj, ka dalībniekiem izvairīšanās no piesaistes un piesaistes trauksme pret grupu ir zemāka kā attiecībās kopumā, kas nozīmē, ka grupa kalpo kā drošā attiecību vieta.

*Atslēgas vārdi:* piesaistes dimensijas, dzimumlomu konflikts, grupas saliedētība, pašpalīdzības grupas, vīriešu grupas

## ABSTRACT

This study explores the impact of attachment dimensions and gender role conflict on group cohesion in men's self-help groups in Latvia.

The research utilized the Gender Role Conflict Scale (GRCS-SF), the Experiences in Close Relationships - Relationship Structures questionnaire (ECR-RS), and the Group Climate Questionnaire (GCQ).

The sample comprised 36 men from men's self-help groups, aged between 29 and 65 years.

Results show that attachment avoidance negatively predicts group cohesion, while gender role conflict positively predicts it, particularly in the scale measuring conflict between family and work relations. The study reveals that participants have lower attachment avoidance and anxiety towards the group compared to their overall relationships, indicating that the group serves as a safe base.

*Key words:* attachment dimensions, gender role conflict, group cohesion, self-help groups, men's groups.

## SATURS

Teorētiskā daļa.....	5
Pašpalīdzības grupas.....	8
Vīriešu grupas.....	9
Piesaistes teorija .....	12
Piesaiste pieaugušo attiecībās .....	13
Piesaiste un grupas.....	16
Dzimumlomu teorijas un dzimumlomu konflikts.....	19
Dzimumlomu konflikta teorija .....	20
Dzimumlomu konflikts un piesaiste .....	21
Grupas saliedētība.....	23
Piesaiste un grupas saliedētība .....	24
Pētījuma mainīgie lielumi.....	26
Metode .....	27
Pētījuma izlase .....	27
Pētījuma instrumentārijs .....	27
Pētījuma procedūra .....	28
Rezultāti.....	29
Diskusija .....	37
Secinājumi .....	42
Izmantotā literatūra un avoti.....	44

## TEORĒTISKĀ DAĻA

Vīriešu psiholoģiskā un fiziskā veselība Latvijā atspoguļo globālu tendenci – gandrīz divreiz zemāki diagnosticētie depresijas un trauksmes rādītāji nekā sievietēm (Vinogradova et al., 2023; Vinogradova et al., 2022; Olife & Phillips, 2008) vienlaicīgi ar augstu pašnāvību skaitu, īsāku mūža ilgumu un lielāku ieslodzīto skaitu salīdzinājumā ar sievietēm (CSB, 2020, APA, 2018). Vīriešu izdarītajās pašnāvībās arī absolūtajos skaitļos uz 100 tūkstošiem iedzīvotāju Latvija, tūlīt aiz Lietuvas, ir Eiropas valstu pašā augšgalā, savukārt Latvijas vīriešu mūža ilgums pat par 10 gadiem īsāks nekā sievietēm (Eurostat, 2020).

Daudzas no vīriešu izvēlētajām grūtību pārvarēšanas stratēģijām ir ar negatīvām sekām – vielu atkarības, riskanta uzvedības, intra un interpersonāla vardarbība. Savā apkopojošā pētījumā par vīriešu mentālo veselību un intervencēm, autori secina (Kim & Yu, 2023), ka vīriešu mentālā veselība ir jādefinē kā būtisks veselības politikas jautājums. Tradicionālās psiholoģiskās palīdzības metodes kā terapija ir ierobežota gan no pieejamā apjoma, gan no izmaksu viedokļa. Terapeitu rindas Latvijā bieži vien ir pusgada garumā un līdzīgas problēmas ir arī citās valstīs (Cramer et al., 2014).

Pēdējo desmitgažu laikā ir attīstījusies dzimumlomu saspīlējuma paradigma, kas skaidro, ka minētie negatīvie vīriešu veselības rādītāji ir saistīti ar stresu izrietošu no cenšanās atbilst tradicionālajai vīriešu dzimumlomai – ar visu tieku galā pats, palīdzību nelūdzu, neizpaužu emocijas (skumjas, kaunu un vainu) (Wong et al., 2017).

Dzimumloma ir sabiedrības gaidas kā rīkosies indivīdi atbilstoši savam dzimumam, bet to rigiditāte rada ierobežo, devalvē vai ir pat vardarbīga pret sevi vai citiem (O'Neil et al., 2017). Augstais pašnāvību skaits un dzīves ilguma atšķirības ir tikai virsotne problēmu lokam, kas saistīts ar tradicionālajiem maskulinitātes uzskatiem un dzimumlomu konflikta izraisītajai spriedzei. Ņemot to vērā ir izveidojies zināms konsensus viedoklī, ka tradicionālajai psiholoģiskajai palīdzībai kā psihologa, psihoterapeita konsultācijas ir jānoris apzinoties vīriešu psiholoģijas specifiku, t.sk., maskulīnās socializācijas un vīriešu dzimumlomu konflikta ietekmi (APA, 2018; Kim & Yu, 2023; Seidler et al., 2020; Seidler et al., 2018; Olife et al., 2016; Rabinowitz & Cochran, 1994). Latvijā specifiska apmācība par šiem jautājumiem nenotiek un psihologi un terapeiti nav īpaši apmācīti darbam ar vīriešiem.

Krīžu un negatīvu dzīves notikumu pārvarēšanai tradicionāli resursi ir psiholoģiskā palīdzība un sociālā atbalsta tīkls. Diemžēl vīrieši šos resursus dzimumlomas ierobežojumu dēļ izmanto daudz mazāk kā sievietes - retāk nekā sievietes meklē psiholoģisku palīdzību,

retāk vēršas pie ārstiem un terapeitiem (Hammer & Vogel, 2013; Seidler et al., 2018), un arī sociālā atbalsta tīkls vīriešiem ir būtiski mazāks nekā sievietēm (APA, 2018).

Lai labāk tiktu galā ar izaicinājumiem, ko piedzīvo mūsdienu vīrieši, sākot ar 20.gs. 80. un 90.gadiem, sāka veidoties dažādas vīriešu pašpalīdzības grupas, tai skaitā tādas, kas veicina vīriešu sadarbību un komunikāciju. Pētījumos apstiprinās, ka šāda veida grupas var darboties kā sociālais atbalsta tīkls (Burke et al., 2010; Moravec & Slezáčková, 2016; Mc Calman et al., 2010) un potenciāli arī samazināt dzimumlomu konfliktu (Burke et al., 2010; Mc Calman et al., 2010). Arī Latvijā šādas grupas darbojās un ir komūnas risinājums, kas samazina dzimumlomu konfliktu un palielina sociālo atbalstu (Eglītis, 2022), taču pētījumi par to darbību ir tikai autora veiktais bakalaura darba ietvaros. Kopumā pētījumi par vīriešu atbalsta grupām arī ārpus Latvijas ir salīdzinoši maz un daudzu no terapeitisko grupu teorijas konstruktū un principu darbība pašpalīdzības grupās ir neskaidra. Vīriešu atbalsta grupās tas ir vēl mazāk, taču, ņemot vērā vīriešu psiholoģiskos izaicinājumus, būtu nepieciešami.

Grupu pētījumos laika gaitā ir izveidojies centrālais konstrukts, kas saistīts ar grupas dinamiku un terapeitiskajiem rezultātiem - grupas saliedētība (angl. *group cohesion*). Tā ir saistīta ar labiem rezultātiem - terapijā, sporta komandās, biznesa organizācijās. Grupas(komandas) ar augstāku saliedētību sasniedz labākus rezultātus kā mazāk saliedētas grupas (Forsyth, 2021). Literatūrā grupu saliedētība plaši pētīta saistībā ar terapeitiskajām grupām, taču salīdzinoši ļoti maz pētīta tā ir kontekstā ar pašpalīdzības grupām, lai gan tas ir būtisks priekšnosacījums personīgām izmaiņām un ieguvumiem no dalības grupā. Vīrieši grupās saskaras ar vairākiem būtiskiem faktoriem, kas ietekmē viņu emocionālās izjūtas, uzvedību un uztverto grupas saliedētību. Viens no faktoriem ir dzimumlomu konflikts, kas saistīts ar to cik lielā mērā vīrieši spēj veidot emocionāli atklātas un tuvas attiecības, atļaujas dalīties ar jūtām un pieredzi, kas neatbilst tradicionālajai vīrieša dzimumlomai, kā arī spēj uztvert atbalstu, ko tie saņem no grupas procesa un tās dalībniekiem.

Otrs faktors ir piesaistes stils. Kā Takers (Tucker, 2020) secina savā pētījumā, ka būtiskākie grupas saliedētības prognozētāji ir piesaistes stils un dzimums. Grupas saliedētības konstrukts ļauj integrēt piesaistes teoriju un savstarpējo attiecību grupas ietvaros izpētī(Rom & Mikulincer, 2004).

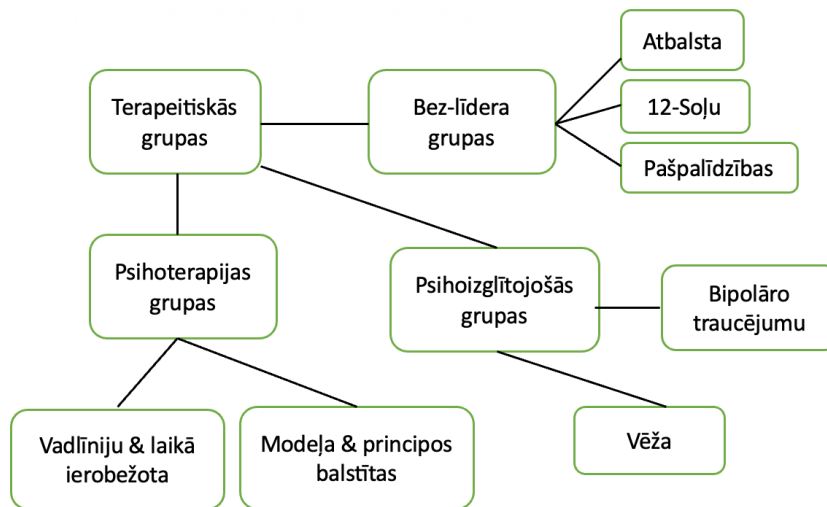
Piesaistes teorija ir viena no bāzes teorijām, kas izskaidro cilvēka savstarpējās attiecības. Agrīnās emocionālās pieredzes ar primāro aprūpes figūru izveido indivīda pašvērtējuma un uzticēšanos citiem mentālās shēmas un darbības modeļus, kas vēlāk nosaka indivīda piesaistes uzvedību - cik droši vai nedroši indivīds iesaistīsies attiecībās ar citiem (Bowlby 1969; 1988; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016). Bolbija piesaistes

teorija apskata duālās piesaistes attiecības kā būtiskas individuālās drošības un stabilitātes sajūtas avotu, jaunāki pētījumi norāda, ka šāda veida attiecības var veidoties ne tikai divu personu, bet arī grupu līmenī (Marmarosh, 2014; Smith et al., 1999). Grupu terapijā un pētniecībā aizvien biežāk tiek izmantota piesaistes teorija, lai sniegtu dziļāku izpratni par dalībnieku mijiedarbību un veicinātu terapeitiskā procesa efektivitāti (Parks & Tasca, 2021; Marmarosh, 2019; Smith et al., 1999).

## PAŠPALĪDZĪBAS GRUPAS

Papildus tradicionālajam psiholoģijas atbalstam ko psihologi un psihoterapeiti, kopienas ietvaros ir pieejama pašorganizēts atbalsta mehānisms – pašpalīdzības grupas (Barker, Humphreys, 2008, Levy, 2000). Lielākoties pašpalīdzības grupas dalībniekiem ir vienota problēma vai jautājums, kas tiek risināts dotās grupas ietvaros un katrs no grupas ir gan palīdzības saņēmējs, gan sniedzējs. Pašpalīdzības grupu primārais pozitīvās ietekmes faktors ir sociālais atbalsts (Barker & Humphreys, 2008, Levy, 2000).

Pašpalīdzības grupu vietu terapeitisko grupu starpā var konceptualizēt atbilstoši shēmai:



*1.attēls* Terapeitisko grupu organizatoriski konceptuālais modelis - adaptēts no (Burlingame & Strauss, 2021).

Terapeitiskās grupas var būt atšķirīgiem mērķiem un izaicinājumiem, ko tās risina: mentālas grūtības vai slimības, gan fiziskas saslimšanas un invaliditāte, gan dzīves krīzes, piemēram, šķiršanās vai dzīvesbiedra nāve, gan atkarības, gan arī plašākas uz izaugsmi vērstas grupas. Lai gan Burlingame un Strauss (Burlingame & Strauss, 2021) pašpalīdzības grupas ierindo kategorijā bez-līdera, jāatzīst, ka bieži šie atbalsta, pašpalīdzības modeļi var būt arī ar līderi, hibrīda (piemēram, rotējošs līderi) utt.

Pašpalīdzības grupā cilvēki ar līdzīgiem izaicinājumiem sanāk kopā, lai dalītos pieredzē, stratēģijās un gūtu emocionālo, reizēm arī praktisku atbalstu. Atšķirībā no tradicionālās psiholoģiskās palīdzības jomas, kas balstās pierādījumos balstītās teorētiskās zināšanās, pašpalīdzības grupas primāri balstās pieredzē bāzētās zināšanās. Grupas parasti tiekas klātienē, bet pēdējos gados krasi pieaudzis grupu skaits, kas tiekas internetā (Barker & Humphreys, 2008).

Dalība pašpalīdzības grupās ir saistīta ar plašu pozitīvu psiholoģisko ietekmi, sākot no stresa pārvarēšanas, sociālā atbalsta un sociālā tīkla, dzīves kvalitātes, piederības, autonomijas, pašefektivitātes līdz dzīvespēkam vienlaicīgi samazinot distresu (Southal et al., 2019; Worrall et al., 2018, Barker & Humphreys, 2008; Cstelein et al., 2008). Dalība pašpalīdzības grupā saistīta arī ar identitātes izmaiņām, dzīves stāsta izmaiņām, garīgo attīstību (Barker & Humphreys, 2008). Pētījumi apstiprina, ka pozitīvos iznākumus prognozē dalības ilgums grupā, proti, jo ilgāks, jo labāki rezultāti (Barker & Humphreys, 2008; Kurtz, 1990).

Pašpalīdzības grupām raksturīga autonomija un liela dažādība, kas ir gan to pievilcība, gan rada arī sarežģījumus, kas saistīti ar konsekvenci un efektivitāti (Levy, 2000). Tas izpaužas arī attiecībā uz pašpalīdzības grupu pētījumiem, ka šī lielā dažādība kā grupas darbojas pat vienas grūtības vai pat vienas organizatoriskās struktūras ietvaros, padara salīdzinošos pētījumus ļoti sarežģītus. Tas ir viens no iemesliem kāpēc pētījumi par pašpalīdzības grupām ir relatīvi maz. Būtiska problēma grupu efektivitātes pētījumos ir arī ir brīvprātība un pašselekcija, proti, grupās jau atlasās un paliek tiem kam grupa dod labumu.

## **Vīriešu grupas**

Vīriešu pašpalīdzības grupas ir kā alternatīva un papildinājums tradicionālajam institucionālajam emocionālu un psiholoģisku grūtību atbalstam, kas pastāvošās psiholoģiskās palīdzības stigmatas dēļ, vīriešiem bieži vien nav pieejams. Vīrieši tradicionāli izrāda nevēlēšanos atzīt savas psiholoģiskās grūtības un meklēt profesionālu palīdzību emocionālu grūtību gadījumā (Cole & Ingram, 2020; Seidler et al., 2018; Hammer & Vogel, 2013), bet pretēji tradicionālajai psiholoģiskajai palīdzībai, vīrieši pašpalīdzības grupas uztver kā stiprinošas (angl. *empowering*) (McKeown et al., 2015).

Vīriešu grupas, kurās tiekas tikai vīrieši, ir izveidotas, lai radītu labvēlīgu vidi, kurā vīrieši var atklāti apspriest savas emocionālās grūtības, attiecību grūtības un dažādas dzīves pārmaiņas (Wilson & Mankowski, 2000). Pētījumi apliecina, ka vīrieši ir gatavi apmeklēt pašpalīdzības un atbalsta grupas un tajās risināt savus dzīves izaicinājumus t.sk. mentālās veselības grūtības (depresija, trauksme) un palielināt savu labizjūtu (Vickery, 2022; Cramer et al., 2014). Šie pētījumi arī konstatēja, ka grupas ir vīriešiem palīdzošas.

Makenzie un kolēģi (Macenzie et al., 2017) analizēja sarunas vīriešu grupā un secināja, ka vīrieši sava dzimuma grupās novērtēja, ka ir iespēja runāt tieši par vīriešu fiziskās un psiholoģiskās veselības jautājumiem, tuvības veidošanu caur savstarpēju izjokošanu un

humoru, kā arī iespēju dalīties par tikai vīriešiem raksturīgām aktivitātēm un interesēm. Citā pētījumā autori secina, ka vīriešu grupās valdošās iekšējās normas un noteikumi ļauj vīriešiem izpaust emocijas, kas citos kontekstos apdraudētu viņu maskulīno statusu (Simpson & Richards, 2019). Var pieņemt, ka tieši viendzimuma grupas dinamika ļauj dalībniekiem vieglāk pārvarēt dzimumlomas ierobežojumus, bet salīdzinoši pētījumi ar miksētām abu dzimumu grupām nav veikti. Kopumā pētījumi par viendzimuma grupu darbību ir salīdzinoši maz. Grupu dinamikas pētījumā par sievietes grupām (Tittier & Wade, 2021) autori secina, ka piedošanas grupām efektīvāka ir tieši viendzimuma grupa.

Vīrieši pievienojas vīru grupām dažādu iemeslu dēļ: daži izjūt neapmierinātību ar savu dzīvi un vēlas izaugsmi, citi ir piedzīvojuši krīzi - šķiršanās, cīņa par aizgādību, personiski zaudējumi, kas mudina pārvērtēt iepriekšējās izvēles un meklēt dziļāku jēgu (Rabinowitz & Cochran, 1994). Citi vēlas pārvērtēt savu maskulinitātes izpratni un saprast, ko priekš viņiem nozīmē būt vīrietim (Reddin & Sonn, 2003). Krāmers un kolēģi (Cramer et al., 2014) savā pētījumā secina, ka sociālā izolācija, īpaši pēc šķiršanās, ir būtisks faktors, kāpēc vīrieši vēlas pievienoties grupai. Vīrieši ar lielākām psiholoģiskām grūtībām dod priekšroku profesionāli vadītām grupām, savukārt vīrieši ar mazākām grūtībām dod priekšroku pašpalīdzības grupām. Arī izglītībai ir ietekme uz grupas veida izvēli - izglītotāki, salīdzinot ar mazāk izglītotiem, vīrieši dod priekšroku pašpalīdzības grupām.

Vīriešu grupas piedāvā dažādus atbalsta veidus, tostarp informatīvu, instrumentālu, emocionālu un pašvērtējuma stiprināšanu, ļaujot vīriešiem gan saņemt, gan sniegt atbalstu citiem vīriešiem. Pētījumi parāda, ka vīriešu grupas sniedz sociālo atbalstu vīriešiem, kas piedzīvo attiecību problēmas vai dzīves krīzes (Reddin & Sonn, 2003; Burda & Vaux, 1987; Wilson & Mankowski, 2000). Pētījumos apstiprinās, ka vīriešu pašpalīdzības grupas kalpo kā sociālā atbalsta instruments, samazināja dzimumlomu konfliktu, palielināja apmierinātību ar dzīvi, paaugstināja labizjūtu, samazināja depresiju un uzlaboja stresa pārvarēšanu (angl. *coping*) (Moravec & Slezáčková, 2016; McCalman et al., 2010; Burke et al., 2010). Uz jēgu fokusētas psihoterapijas vīriešu grupa pēc 12 sesijām parādīja būtiskus uzlabojumus psiholoģiskajā labizjūtā, apmierinātībā ar dzīvi, vispārējā veselībā, samazinājumus depresijai, bezcerībai, vientulībai un pašnāvības domām (Marnin et al., 2020).

Latvijā vīriešu pašpalīdzības grupas darbojas kopš 2016.gada un 2022.gadā veiktajā pētījumā tika identificētas 8 grupas ar vairāk kā 70 dalībniekiem (Eglītis, 2022), viena no grupām bija atvērta – atvērta jauniem dalībniekiem katru reizi un tikšanās reizē var piedalīties jebkurš, viena slēgta – tikai noteikts nemainīgs dalībnieku sastāvs, sešas grupas kuras ik pa laikam uzņem jaunus dalībniekus dēļ tā ka kāds no biedriem ir pārtraucis dalību. Grupu mērķi

ir saistīti ar pašattīstību un identitātes jautājumiem, piemēram, kļūt par labāko iespējamo vīrieti, sevis pašattīstība, kļūt par savu labāko versiju.

2022.gadā veiktajā pētījumā (Eglītis, 2022) tika konstatēts vīriešiem, kas iesaistās vīriešu grupā ir plašāks sociālā atbalsta tīkls kā vīriešiem, kas neiesaistās – tas atbilst agrākajos pētījumos aprakstītajam, ka vīriešu grupas ir sociālā atbalsta avots tās dalībniekiem. Tāpat tika konstatēts, ka vīriešu grupu dalībniekiem salīdzinot ar vīriešiem, kas nav vīriešu grupā, bija zemāks dzimumlomu konflikts skalā Ierobežota sirsnīga uzvedība starp vīriešiem.

*Kopsavilkums.* Papildus tradicionālajam psiholoģiskajam atbalstam kopienās ir izveidojies pašorganizēts mehānisms – pašpalīdzības grupas, kur dalībnieki ar kopīgu problēmu vai jautājumu sniedz un saņem palīdzību. Šo grupu ietekme ir daudzšķautņaina, ietverot sociālo atbalstu, identitātes un dzīves stāsta izmaiņas, kā arī garīgo attīstību, bieži sniedzot komūnas sajūtu. Pētījumi apliecina, ka vīriešu pašpalīdzības grupas ir efektīvs sociālā atbalsta instruments, mazinot dzimumlomu konfliktu, palielinot apmierinātību ar dzīvi un samazinot depresiju, kas liek domāt, ka tās var būt piemērotāka atbalsta forma vīriešiem nekā tradicionālā terapija pret ko daudziem vīriešiem ir pretestība. Latvijā šīs grupas darbojas kopš 2016. gada, sniedzot sociālo atbalstu un kalpojot kā vieta emocionāli tuvākām, nekonkurējošākām attiecībām starp vīriešiem.

## PIESAISTES TEORIJA

Viena no fundamentālajām teorijām, kas skaidro cilvēku savstarpējās attiecības ir piesaistes teorija. Piesaiste teorija, ko sākotnēji formulēja Džons Boulbijs (Bowlby, 1969; 1988), uzsver emocionālo saikņu nozīmi, ko bērni izveido ar saviem primārajiem aprūpētājiem. Saikne veidojas no iedzimtas evolucionāras sistēmas, kas nodrošina, ka zīdains ir tuvumā saviem primārajiem aprūpētājiem, kas par viņu rūpējas un spēj pasargāt no ārējiem draudiem. Šo tuvuma ar primāro aprūpētāju meklēšanas stratēģiju dēvē par primāro piesaistes sistēmu. Ja primārā piesaistes sistēma tuvības meklēšana nostrādā, proti, briesmu, stresa gadījumā bērns vēršas pie piesaistes figūras un tā ir pieejama, atsaucīga un ļauj bērnam nomierināties, tad bērnam izveidojas drošā piesaiste. Savukārt, ja primārais aprūpētājs nav pieejams vai viņa reakcijas nav drošību izraisošas, tiek izveidotas tā sauktās sekundārās piesaistes stratēģijas (Bowlby, 1969; 1988; Mikulincer & Shaver, 2016).

Kā uzsver Boulbijs (Bowlby 1969; 1988) mehānisms caur kuru dzīvē realizējas piesaiste ir mentālie darbības modeļi, kas saistīti ar pašvērtējumu un uzticēšanos citiem. Šie modeļi organizē savstarpējo attiecību pārliecības, afektus un uzvedību. Tiek pieņemts, ka mentālie modeļi saistīti gan ar uzmanības, interpretācijas un atmiņas procesiem un ir pamats nākotnes ekspektācijām par starppersonu interakcijām un palīdz veidot stratēģijas, plānus, kā rīkoties šajās situācijās. Šie modeļi laika gaitā kļūst automātiski (Bowlby, 1988; Pietromonaco & Barrett, 2000).

Boulbija līdzgaitniece Mērija Ainsvorta (Ainsworth et al., 1978), eksperimentālā pētījumā īslaicīgi nošķirot bērna no viņa vecāka un pētot sekojošo bērna reakciju uz šo situāciju, identificēja trīs galvenos piesaistes stilus: drošu, un divus nedrošos piesaistes stilus- trauksmainu-ambivalentu un izvairīgu. Nedrošie piesaistes stili atspoguļo divas dažādas sekundārās stratēģijas. Trauksmainais ambivalentais stils tiek uzskatīts, ka tipiski veidojas attiecībās, kur bērnam palielinot protestus- prasīgumu (hiperaktivizācija) primārais aprūpētājs reizēm ir atsaucīgs un reizēm nav. Tādā veidā bērns par enerģisku tuvības meklēšanu reizēm tiek atalgots. Primārais šīs stratēģijas mērķis ir gūt vairāk piesaistes figūras uzmanību, atbalstu un aizsardzību, kas tiek uztverta kā nepietiekama. Savukārt deaktivizācijas stratēģija - izvairīšanās tiek uzskatīta, ka veidojas situācijās, kurās primārā aprūpes figūra noraida un soda par tuvības meklēšanu un ievainojamības izrādīšanu. Šādā gadījumā bērns mācās, ka labāk slēpt un apspiest savas vajadzības un ievainojamības izrādīšanu. Tuvības meklēšanas darbības tiek samazinātas vai bloķētas un primārā piesaistes sistēma tiek deaktivēta, lai gan

drošības sajūta netiek sasniegta. Bērns ar briesmām un draudiem cenšas tikt galā patstāvīgi, primāri cenšoties piesaistes sistēmu deaktivizēt, lai nebūtu jāpiedzīvo vilšanās un stress, kas saistīts ar piesaistes figūrās nepieejamību (Mikulincer & Shaver, 2016).

Vēlāk šim piesaistes modelim tika pievienots ceturtais piesaistes veids – dezorganizētais (Main & Solomon, 1986). Dezorganizētas piesaistes gadījumā notiek organizēto piesaistes stratēģiju sabrukums (primārās - drošās, hiperaktivizācijas – trauksmainās, deaktivizācijas – izvairīgās). Notiek plūšana no vienas stratēģijas uz otru un tiek izpildītas dažādas no malas nesaprotamas darbības, piemēram, vecākam atgriezoties atpakaļ bērns apguļas ar seju pret zemi vai sēž zem galda nemeklējot tuvību. Šāda uzvedība visdrīzāk ir izsaukusi vecāku uzvedība, kas ir bijusi neprognozējama, dezorganizēta, nepiemērota situācijai un visbiežāk ir saistīta ar pašas piesaistes figūras nepārstrādātu traumu, zaudējumu. Šāda aprūpes figūra var izrādīt bailes, novērsties, disociēties situācijās, kad bērns meklē tuvību, tādā veidā izraisot apjukumu, nesapratni un bērns piemēro jebkuru mirkļa stratēģiju, kas samazina viņa diskomfortu (Mikulincer & Shaver, 2016).

### **Piesaiste pieaugušo attiecībās**

Turpmākos piesaistes pētījumos tika atklāts, ka piesaistes teorija ir izmantojama arī pieaugušo romantisko attiecību jomā, autori pētījumā apskatīja trīs kategoriju piesaistes stili: drošs, trauksmaini – ambivalents un izvairīgs (Hazan & Shaver, 1987). Šie stili nosaka kā pieaugušie uztver sevi un savus partnerus romantiskā kontekstā, un šie stili lielākoties ir nemainīgi kopš bērnības. Piesaistes stilu noturība tiek skaidrota ar bērnībā apgūtajiem mentālajiem modeļiem, kas lielākoties ir noturīgi dzīves garumā, lai gan izmaiņas modeļos kādu būtisku dzīves notikumu kontekstā ir iespējamās (Pietromonaco & Barrett, 2000). Līdzīgi kā bērna pieaugušā attiecībās, attiecībās starp pieaugušajiem piesaistes primārais mērķis ir nodrošināt drošības sajūtu un tā piesaistes kontekstā ir tad, kad piesaistes figūra apstiprina, ka cilvēks ir mīlēts un mīlēšanas vērts, un ka viņš ir kompetents, pilnvērtīgs cilvēks situācijās kurās tiek izjūsts apdraudējums pašvērtējumam vai drošībai (Pietromonaco & Barrett, 2000).

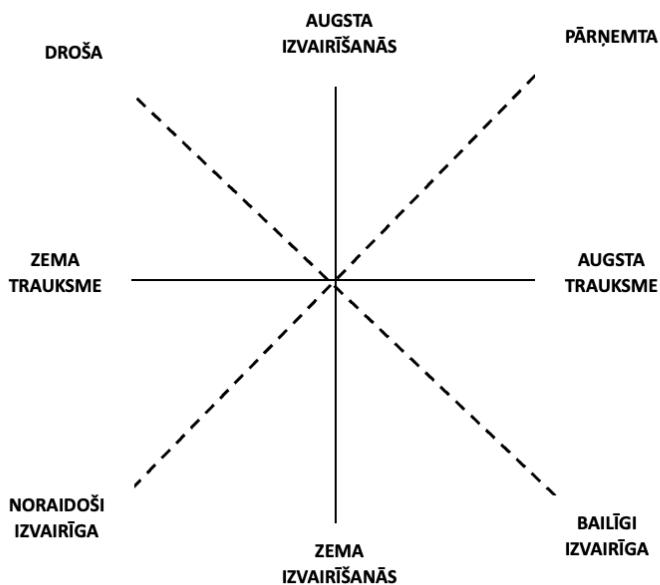
Pieaugušajiem visbiežāk ir vairākas piesaistes figūras - romantiskais partneris, vecāki, māsa un brāļi, labākie/ais draugi/s, bērni (Bartholomew & Horowitz, 1991). Lai gan piesaiste pret katru no piesaistes figūrām var atšķirties, tiek uzskatīts ka pastāv viens ģeneralizētais (kopējais) piesaistes stils, kas prognozē piesaisti ar dažādām piesaistes figūrām (Pietromonaco & Barrett, 2000).

Teorijai attīstoties trīs kategoriju piesaistes stilu modelis pieaugušo attiecībās (drošs, trauksmaini – ambivalents un izvairīgs) (Hazan & Shaver, 1987) tiek paplašināts uz četrām, ieviešot dimensionalitāti, kurā piesaistes stili tiek skatīti divās dimensijās (skatījums uz sevi – pozitīvs vai negatīvs; skatījums uz citiem – pozitīvs vai negatīvs), kas kopā veido 4 unikālus piesaistes paternus (Bartholomew & Horowitz, 1991). Katra no dimensijām var variēt neatkarīgi no otras.

		<b>Sevis modelis (paļaušanās)</b>	
		Pozitīva (zema)	Negatīva (augsta)
<b>Citu modelis(izvairīšanās)</b>	Pozitīva (zema)	<b>Droša</b> (komforts ar intimitāti un autonomiju)	<b>Pārņemtā</b> (pārņemtība ar attiecībām)
	Negatīva (augsta)	<b>Noraidošā</b> (noraida attiecības)	<b>Bailīgā</b> (Baidās no intimitātes, sociāli izvairīgs)

*2.attēls. Pieaugušo attiecību piesaistes četru kategoriju modelis adaptēts no (Bartholomew & Horowitz, 1991)*

Pieaugušo piesaistes teorijai attīstoties šobrīd populārāka pieeja ir piesaisti skatīt dimensionāli pretēji kategoriju skatījumam. Dimensionālajā modelī piesastei ir divas dimensijas: piesaistes trauksme un izvairīšanās no piesaistes.



3.attēls. Pieaugušo attiecību piesaistes 2 dimensiju modelis adaptēts no (Fraley et al., 2015)

Dimensiju perspektīva piedāvā niansētāku izpratni par piesaistes atšķirībām starp indivīdiem un ir uz attiecināma kā uz globālu/vispārēju piesaisti, tā arī uz piesaisti specifiskās attiecībās, piemēram, pret māti, tēvu, romantisko partneri (Fraley et al., 2015). Būtiskais, ka piesaiste atšķirīgi no sākotnējiem modeļiem tiek skatīta niansētāk, paredzot, ka pret dažādiem indivīdiem piesaiste var atšķirties. Augsti piesaistes trauksmes rādītāji ir saistīti ar augstu nemieru un pārņemtību ar attiecībām, savukārt zemi nozīmē relatīvi augstu pārliecību par pieņemšanu no saviem partneriem. Augsti izvairīšanās rādītāji saistīti ar emocionālu distancētību, neuzticēšanos citiem un pārmērīgu paļaušanos uz sevi, bet zemi rādītāji - pozitīviem uzskatiem par paļaušanos uz citiem un emocionālu tuvību attiecībās (Smith et al., 1999).

Piesaistes mērīšanā Mērijas Meinas (Mary Main) Pieaugušo piesaistes intervija (angl. Adult Attachment Interview) bija pirmais rīks, kas novērtēja indivīda piesaistes stilu, pamatojoties uz indivīda atmiņām par attiecībām ar primārajiem aprūpētājiem. Intervija veic speciāli sagatavots speciālists. Hazans un Šeivers (Hazan & Shaver, 1987) pieaugušo piesaistes pētījumos ieviesa pašvērtējuma anketu, pretēji līdz tam izmantotajai piesaistes intervijai, pierādot, ka arī šāda pieeja atspoguļo pieaugušo mentālos modeļus un bērnības attiecību pieredzi ar vecākiem. Laika gaitā izstrādāti vairāki pašnovērtēšanas instrumenti, no kuriem populārākais piesaistes dimensionalitātes mērījumiem ir Pieredze tuvās attiecībās aptauja (Experiences in Close Relationship – Revised (ECR-R), un jaunākā versija Pieredze

tuvās attiecībās – attiecību struktūru aptauja (Experiences in Close Relationships—Relationship Structures (ECR-RS), kas apskata tieši konkrētas piesaistes attiecības, piemēram, ar tēvu, ar māti, ar romantisko partneri, ar labāko draugu un pēdējā laikā arī ar grupām.

Levijs un kolēģi (Levy et al., 2018) savā meta pētījumā par piesaisti kā prognozētāju un moderātoru terapijas rezultātiem secina -psihoterapijas laikā ir iespējami uzlabojumi piesaistē un šīs izmaiņas ir saistītas arī ar terapijas sekmīgumu. Lielākā daļa autoru apkopoto pētījumu liecina par piesaistes trauksmes samazināšanos, izmantojot psihoterapiju, bet attiecībā par piesaisti izvairīgumu rezultāti nav viennozīmīgi. Dažos pētījumos ir novērojama piesaistes izvairīguma samazināšanās, kamēr citos nav konstatētas izmaiņas vai ir notikusi izvairīguma palielināšanās. Neskatoties uz terapeitisko mērķi, piesaistes trauksmes un piesaistes izvairīguma samazināšanās terapijas laikā ir nozīmīga terapijas progresam. Interesanti ir secinājumi no jaunākajiem piesaistes un terapijas rezultātu pētījumiem. Panikas traucējumu pētījums, kas balstījās online bāzētā KBT secina, ka piesaistes pozitīvas izmaiņas nebūt nepieprasa interpersonālu terapiju, proti, interneta bāzētā KBT vienlīdzīgi pozitīvi ietekmē piesaistes trauksmes mazināšanos kā klātienē KBT (Zalaznik et al, 2022). Izmaiņas piesaistes trauksmes samazinājumā bija saistītas ar kognitīvo kļūdu samazināšanos, īpaši, kas saistītas ar ķermeņa signālu interpretāciju, kur dalībniekiem iemācās ķermeņa signālus atpazīt kā nepatīkamus, bet ne bīstamus. Trauksmes jūtīguma samazināšanās saistīta ar zemāku piesaistes trauksmi un laika gaitā šīs izmaiņas nostiprinās, veidojot drošāku piesaisti.

## **Piesaiste un grupas**

Piesaistes ietekme uz grupas procesiem ir kļuvusi par nozīmīgu pētījumu virzienu kopš šīs teorētiskās konceptualizācijas aizsākšanas un tiek uzskatīta par jomu, kas dinamiski attīstās tieši šobrīd (Rosenhdal et al., 2021). Dalībai grupā bija fundamentāla evolucionāra nozīme, tādēļ iespējams pieņemt ka psiholoģiskās sistēmas, kas regulē tuvību un atkarību no grupas ir līdzīgas kā piesaiste attiecību partnerim (Smith et al., 1999). Autori savā pētījumā uzsver konceptuālās saiknes starp psiholoģiskajām sistēmām, kas regulē jūtas un uzvedību diādes attiecībās, un līdzīgu sistēmu, kas regulē cilvēku jūtas un uzvedību pret grupām kā kopumu. Pētnieki norāda, ka cilvēkiem izveidojas noteiktas piesaistes orientācijas attiecībā pret grupām un ka šīs orientācijas veido pamatu emocionālajām reakcijām par dalību grupā un identifikācijai ar grupu. Grupa var kalpot kā drošs patvērums (angl. *safe haven*) un drošs pamats (angl. *secure base*). Dalībnieki var izmantot grupu kā simboliska atbalsta un drošības vietu nepieciešamības gadījumā un drošo pamatu no kura pētīt pasauli un mācīties

(Mikulincer & Shaver, 2017). Piesaiste grupai tiek izdalīts kā atšķirīgs koncepts no piesaistes partnerim un primārajiem apgādniekiem (Rosenhdal et al., 2021).

Līdzīgi kā diādes attiecībās, piesaiste grupai atspoguļo divas pamata dimensijas: piesaistes trauksme (bažu lielums par pieņemšanu) un izvairīšanās no piesaistes (vēlme pēc tuvības un savstarpējas atkarības). No šīm dimensijām izvairīšanās no piesaistes ir cieši saistīta ar identificēšanos ar grupu konstruktū. Pētnieku skatījumā identificēšanās ar grupu pārsvarā atspoguļo indivīda vēlmes apmēru tuvībai ar grupu un interesei to izmantot kā atbalstu un identitātes avotu. Indivīdiem ar zemu izvairīgumu ir lielāka vēlme pēc tuvības un grupas kā atbalsta avota. Zemāks piesaistes izvairīgums ir arī ciešāk saistīts ar apmierinātību ar attiecībām nekā piesaistes trauksme. Savukārt piesaistes trauksme ir ciešāk saistīta ar negatīvismu un emocionālākām reakcijām uz grupu, zemāku pašvērtējumu. Katra dimensija prognozē dažādus grupas rezultātus. Kamēr izvairīšanās ir saistīta ar pozitīviem grupas dalības aspektiem, piemēram, identifikāciju un atbalstu, trauksme vairāk prognozē negatīvus rezultātus, piemēram, neapmierinātību un negatīvas emocijas (Smith et al., 1999). Dalībniekiem ar trauksmainu piesaisti ļoti palīdz, ja grupās ir fokuss uz attiecībām un emocijām, savukārt izvairīgās piesaistes dalībniekiem šāds spiediens būt tuvākās attiecībās var vedināt pamest un izstāties no grupas (Marmarosh, 2014).

Piesaistes trauksme un izvairīšanās no piesaistes pret grupu var mainīties grupu terapijas laikā, kā arī izmaiņas piesaistē pret grupu pozitīvi ietekmē individuālo kopējo piesaisti (Keating & Tasca, 2014). Tā ir ļoti vērtīga atziņa klīniskajā psiholoģijā un pamato grupu terapijas lietošanu piesaistes jautājumos ar klientiem, t.sk. pat tiešsaistes un relatīvi īsās grupās, līdz 10 nedēļām, ir vērojams vidēja efekta lieluma izmaiņas (Wajda et al., 2022). Mikulinsers un Šeivers (Mikulincer & Shaver, 2017) aprakstījis divu faktoru modeli kā izmaiņas uz drošāku piesaisti notiek terapeitiskā grupā. Drošību veicina grupas līdera atsaucība un grupas locekļu atsaucība dalībniekam pēc viņa vēlmes pēc tuvības vai atbalsta. Kā autori apraksta piesaistes izmaiņas grupā ir saistītas arī ar dalībnieku kopējo piesaistes nedrošību, bet to moderē konkrētās grupas attiecību pieredze, kur atbalstošākas un mierinošākas (angl. *comforting*) attiecības veicinās drošāku piesaisti.

Piesaistes ietekme uz grupas procesiem pašpalīdzības grupās faktiski nav pētīta. Pētījumu datubāzēs atrodams viens pētījums par 12 soļu programmu, kurā autori secināja, ka sociālās ekspektācijas par dalību grupā var atturēt no dalības indivīdus ir augsta izvairīšanās no piesaistes. Indivīdi ar augstāku izvairīšanos no piesaistes parādīja zemākus rādītājus grupu apmeklējumā, retāk sekoja 12 soļu programmā rekomendētajām darbībām, un retāk izvēlējās

“sponsoru” – pieredzējušu mentoru kā atbalsta stratēģiju. Savukārt piesaistes trauksme neprognozēja ne vienu no šiem faktoriem (Jenkins & Tonigan, 2011).

*Kopsavilkums.* Piesaistes teorija, kuru sākotnēji izstrādāja Džons Boulbijs, ir par sākotnējām emocionālajām saiknēm starp bērnu un viņa aprūpes figūrām, kas dzīvē realizējas caur piesaistes mentāliem darbības modeļiem. Šie modeļi saistīti ar pašvērtējumu (attiecības ar sevi) un uzticēšanos citiem (attiecības ar citiem). Modeļi tiek piedzīvoti kā attiecību pārliecības, afekti un uzvedība. Pieaugušo attiecībās piesaistes teorija tiek piemērota romantiskajām attiecībām, un teorija ir attīstījusies uz četru kategoriju dimensionālo modeli, kur piesaistes stilus raksturo trauksme un izvairīšanās. Piesaistes trauksme un izvairīšanās no piesaistes ietekmē arī grupu procesus, kur grupas var kalpot kā drošs patvērumš un drošš pamats. Atbalstošas un mierinošas attiecības grupā var pozitīvi ietekmēt kopējo piesaisti, samazinot piesaistes trauksmi un izvairīšanos no piesaistes.

## DZIMUMLOMU TEORIJAS UN DZIMUMLOMU KONFLIKTS

Vīriešu psiholoģiskās veselības izpētes pēdējo četru desmitgažu laikā ir rezultējusies ar jaunām teorijā un niansētāku vīrišķības izpratni. Tas lielā mērā sakņojas sabiedrības pārmaiņās un sieviešu lomu pārdefinēšanā. Kā centrālā vīriešu psiholoģijas teorija šobrīd tiek uzskatīta Dzimumlomu saspīlējumu paradigma (angl. gender role strain paradigm), ko attīsta Džozefs Pleks (Joseph Pleck) (Levant & Powell, 2017). Tā dod vienu no skaidrojumiem negatīvajiem fiziskās un psiholoģiskās veselības iznākumiem ar ko saskaras vīrieši t.sk. nediagnosticēta depresija un trauksme – rietumu valstīs depresiju vīriešiem diagnosticē divreiz retāk kā sievietēm, kas kopumā atbilst arī Latvijas rādītājiem (Vinogradova et al., 2023; Olife & Phillips, 2008), vienlaicīgi ar daudz augstākiem pašnāvības rādītājiem un vielu atkarībām nekā sievietēm. Šīs atšķirības starp depresijas rādītājiem un pašnāvībām tiek skaidrotas ar to, ka vīrieši neizrāda savas mentālās veselības grūtības un nemeklē psiholoģisko palīdzību (Cramer et al., 2014; Olife & Phillips, 2008; Emslie et al., 2006).

Dzimumlomu saspīlējumu paradigma izgaismo psiholoģisko spriedzi, kas izpaužas, kad indivīdi cenšas pielāgoties sabiedrības izpratnei par dzimumlomu. Dzimumlomu saspīlējumu paradigma uzsver, ka šo lomu stingra ievērošana, īpaši tradicionālo vīrišķības normu ievērošana, var izraisīt negatīvas sekas, kas ietekmēs gan indivīdu, gan apkārtējos (Pleck, 1995).

Tradicionālā dzimumloma ir uzvedības, attieksmes un gaidu kopums, ko sabiedrība uzskata par piemērotu un vēlamu attiecībā uz indivīdu, pamatojoties uz bioloģisko dzimumu. Šādas lomas izveidojas bērnībā un to ietekmējuši vecāki, pedagogi un vienaudži. Šajā sabiedrības konstrukcijā katram dzimumam tiek piedēvēts tradicionālo lomu kopums, attiecībā uz vīriešiem tas tiek saukts par tradicionālo maskulinitāti (Levant & Powell, 2017). Tradicionālā maskulinitāte ietver tādas īpašības kā emocionāla atturība, dominēšana un stoicisms.

Dzimumlomu saspīlējuma teorija piedāvā skatīties uz dzimumlomu (Levant, 1996):

- a) kā pretrunīgām un nekonsekventām,
- b) cilvēku proporcija, kas tās pārkāpj ir augsta,
- c) dzimumlomu normu pārkāpšana tiek nosodīta un noved pie negatīvām psiholoģiskām sekām,
- d) aktuāla vai iztēlota normu pārkāpšana liek cilvēkiem izdarīt rīcības, lai pārlietu tām atbildību,

- e) dzimumlomu pārkāpšana ir ar negatīvākām sekām vīriešiem kā sievietēm, dažas no dzimumlomām, piemēram, vīriešu agresija ir disfunkcionālas.

### **Dzimumlomu konflikta teorija**

Dzimumlomu konflikts (angl. *gender role conflict*) ir visvairāk pētītais aspekts no dzimumlomu saspīlējuma paradigmas (angl. *gender role strain paradigm*). O'Nīla dzimumlomu konflikta pētījumu apkopojumā par 35 gadu periodu ietverti vairāk kā 400 pētījumi. Autors dzimumlomu konfliktu definē kā psiholoģisku stāvokli, kas izpaužas, kad rigīdas un ierobežojošas dzimumlomas rada ierobežojumus, devalvē vai ir vardarbīga pret sevi vai citiem un tā iznākums ir cilvēka potenciāla ierobežojums (O'Neil et al., 2017).

Dzimumlomu shēmas, savukārt, ir veidi kā domāt par vīrišķību vai sievišķību, balstoties uz dzimumu (angl. *sex*) un dzimtes (angl. *gender*) lomām, kas nosaka attieksmes un uzvedību (O'Neil & Denke, 2016). Shēmu piemēri ir vara, kontrole, emocionalitāte, panākumi, tuvība un konkurence u.c. Dzimumlomu shēmas ir cieši saistītas ar cilvēka pašizpratni un tiek izmantotas, lai novērtētu, cik atbilstoši indivīds ir kā vīrietis vai sieviete. Personiskās atbilstības problēma, cenšoties izpildīt ierobežojošas dzimumlomu shēmas prasības, ir dzimumlomu konflikta daļa un pārspīlētā veidā izpaužas kā kompensācija hipervīrišķība vai hepersievišķība un dzimumlomu konflikts (O'Neil & Denke, 2016).

Lai kvantitatīvi novērtētu šo konfliktu, O Nīls 1980-tajos izstrādā Dzimumlomu konflikta skalu (angl. *Gender role conflict scale*, O'Neil et al., 1986), kas kļuva par galveno instrumentu, lai izmērītu psiholoģisko konfliktu ar kuru vīrieši saskaras dzimumlomas ietvaros. Dzimumlomu konflikta skalā ir četras dimensijas:

- 1) Sasniegumi/Vara /Konkurence - izpaužas kā sabiedrības spiediens, ka vīriešiem primāri jābūt veiksmīgiem, spēcīgiem un konkurētspējīgiem, iemiesojot pašpārliecinātību un dominanci.
- 2) Ierobežota emocionalitāte – izpaužas kā spiediens ierobežoti un selektīvi izpaust emocijas un ievainojamību.
- 3) Ierobežota sirsnīga tuvība ar citiem vīriešiem - vīriešiem izpaužas kā ierobežojums izpaust savu jūtīgumu, maigumu esot kopā ar citiem vīriešiem.
- 4) Konflikts starp ģimenes un darba attiecībām - izpaužas ierobežojumos balansā starp darba attiecībām, mācībām un ģimenes attiecībām, kam sekas ir veselības problēmas, pārstrādāšanās, stress un brīvā laika un atpūtas iztrūkums.

Augsts Dzimumlomu konflikts kopumā ir saistīts ar palielinātu depresiju, trauksmi, dusmām, vielu atkarībām, vientulību, zemu pašvērtējumu, uzvedību, kas saistīta ar veselības riskiem, homonegativitāti, naidīgu uzvedību, dzīvesbiedra kritiku, seksuāli agresīvu uzvedību u.c. (O'Neil et al., 2017; Blazina, 2001). Skatoties apakšskalu(dimensiju) līmenī ierobežota emocionalitāte saistīta ar zemāku labizjūtu (Kaya et al., 2019), un viskonsistentāk no dimensijām prognozē depresiju (O'Neil & Denke, 2016). Dimensijas Ierobežota emocionalitāte un ierobežota sirsnīga tuvība starp vīriešiem saistīta ar zemāku intimitāti attiecībās, laulību problēmām, un zemāku sociālo kontaktu skaitu. Sasniegumi, vara, konkurence skala saistīta ar zemāku labizjūtu un lielākām dusmām (Blazina, Watkins, 1996), bet ir arī saistīta ar augstāku pašvērtējumu dažās populācijās (O'Neil, 2008). Konflikts starp ģimenes un darba attiecībām kategorijas rezultāti variējas dažādās vecuma grupās, potenciāli tāpēc ka jaunākiem vīriešiem nav vēl izveidojies pietiekama stresa līmenis ģimenes un karjeras sakarā (O'Neil, 2008).

Arī Latvijā apstiprinās iepriekš novērotās sakarības -maskulinitātes konstruktā kā atbilstība maskulīnajām normām (angl. *masculine norm conformity*) saistība ar palīdzības meklēšanas internalizēto stigmu (Angena, 2023).

O Nīls (O'Neil), turpinot tālāku dzimumlomu konflikta konstrukta izpēti, piedāvā skatīt piesaisti kā mainīgo moderātoru. Šī darba ietvaros plānots apskatīt saistību starp dzimumlomu konfliktu un grupas saliedētību un kā to moderē piesaistes dimensijas (trauksme un izvairīšanās), izmantojot O'Nīla izstrādāto Dzimumlomu konflikta skalu.

## **Dzimumlomu konflikts un piesaiste**

Teorijā uzskata, ka agrīnās attiecību pieredzes ietekmē dzimumlomu socializāciju un sekojoši arī dzimumlomas. Tāpat teorijā aprakstīts, ka agrīnās piesaistes saiknes tiek ietekmētas caur dzimumlomu socializāciju (Schwartz et al., 2004).

Literatūrā atrodami pētījumi, kas skatījuši piesaistes vecākiem saistību ar dzimumlomu konfliktu. Pētījumi (DeFranc & Mahalik, 2002; Blazina, 2001; Blazina & Watkins 2000) konstatē saistību starp dzimumlomu konfliktu un zemu-sliktu (angl. *poor*) piesaisti vecākiem, kā arī bailēm no tuvības. Lielākoties tieši ierobežota emocionalitāte skalai ir augstākā korelācija ar zemu piesaisti vecākiem (Blazina, 2001; Blazina & Watkins 2000), kas saskan ar apkopotajiem pētījumiem par dzimumlomu konfliktu (O'Neil, 2008). Līdzīgi autori (Schwartz et al., 2004) konstatē, ka pētījuma dalībnieki ar drošu piesaisti uzrādīja zemākas ierobežotas emocionalitātes rādītājus nekā dalībnieki ar bailīgo, pārņemto un noraidošo

piesaisti. Tāpat autori (Schwartz et al., 2004) konstatē, ka droša piesaiste saistīta ar zemākiem rādījumiem arī skalā Sasniegumi/Vara /Konkurence.

Ar dzimumlomu konfliktu saistīta uzvedība saistīta ar ierobežotu emocionālu ekspresiju un pārlietu koncentrēšanos uz sasniegumiem, panākumiem un varu, kas savukārt uztur nedrošo piesaisti (Blazina & Watkins, 2000). Tādā veidā dzimumlomu konflikts un nedroša piesaiste cikliski viena otru pastiprina un uztur visā dzīves garumā.

*Kopsavlikums.* Centrālā vīriešu psiholoģijas teorija šobrīd ir Dzimumlomu saspīlējumu paradigma, kas skaidro kā stingra dzimumlomu ievērošana, it īpaši tradicionālo vīrišķības normu ievērošana kā emocionāla atturība, dominēšana un stoicisms, var izraisīt negatīvas sekas gan indivīdam, gan sabiedrībai. Dzimumlomu konflikts, kas ir visvairāk pētītais aspekts no šīs paradigmas, tiek saistīts ar depresiju, trauksmi, dusmām, vientulību un citiem negatīviem iznākumiem. Pētījumi liecina par saistību starp dzimumlomu konflikta aspektu grūtībām paust emocijas ar zemu (angl. *poor*) piesaisti vecākiem. Tiek uzskatīts, ka dzīves gaitā uzvedība, kas saistīta ar dzimumlomu konflikta aspektiem - tiekšanās pēc varas, sasniegumiem un sajūtu par izteiktu nepieciešamību konkurēt, kā arī ierobežota emocionalitāte, uztur nedrošo piesaisti.

## GRUPAS SALIEDĒTĪBA

Grupās saliedētība (angl. *group cohesion*) ir centrālais grupas dinamiku izskaidrojošais konstrukts – tas ietekmē ar grupu saistītos rezultātus un ir grupas funkcionēšanas pamats (Forsyth, 2021). Laika gaitā grupas saliedētība ir kļuvis par sinonīmu terapeitiskajām attiecībām grupu psihoterapijas kontekstā (Burlingame et al., 2018). Grupās saliedētība plaši pētīta saistībā arī ar grupas sniegumu mērķu sasniegšanā biznesa un organizāciju kontekstā, tāpat grupas saliedētība pētīta saistībā ar sporta komandu sniegumu sacensībās. Tie bijuši gan laboratorijas, gan lauka pētījumi, gan longitudināli, gan šķērsgriezuma. Forsaits (Forsyth, 2021) apkopo šo pētījumu rezultātus ar secinājumu: komandas ar augstāku saliedētību sasniegs labākus rezultātus kā mazāk saliedētas komandas. Grupās saliedētība grupu psihoterapijā saistīta ar regulārāku grupas tikšanos apmeklējumu, lielāku iesaisti un labākiem terapeitiskiem iznākumiem (An & Kivlighan, 2023).

Psihologijā grupas saliedētība plaši pētīta grupu psihoterapijas kontekstā un šeit sniegtais literatūras aspekts faktiski balstās vienīgi uz grupu psihoterapijas pētījumu atziņām, bet iztrūkst pētījumi, kas izdarīti pašpalīdzības grupās. Par spīti grupas saliedētības nozīmei un ievērojamam skaitam pētījumu par šo konstruktu, joprojām iztrūkst vienprātības arī par grupas saliedētības definīciju un mērīšanu (Burlingame, et al., 2018). Tā ir tikusi definēta un mērīta (Kaklauskas & Greene, 2020) kā:

- Socioloģisks konstrukts - biedru savstarpējo jūtu "kopums" vienam pret otru.
- Sociopsiholoģisks konstrukts – individuālā biedra saikne ar grupu kopumā.
- Psiholoģisks konstrukts – saplūšanas sajūta ar grupas entitāti.

Grupās saliedētība ir skatīta kā ļoti plašs koncepts, piemēram, iemesli kāpēc dalībnieks paliek grupā, vai arī specifiskāks kā alianse un grupas pievilcība (Burlingame et al., 2018). Terapeitisko grupu kontekstā saliedētība tikusi skatīta gan kā strukturāla dimensija (vertikāla – vadītāja un grupas dalībnieku saliedētība, horizontāla – grupas dalībnieku savstarpējā saliedētība), gan kā grupas attiecību kvalitāte jeb emocionālā saliedētības dimensija (starppersonu un sociālais atbalsts grupā) (Burlingame et al., 2018).

Ņemot vērā iepriekš aprakstītos sarežģījumus vienoti operacionalizēt un definēt grupas saliedētību, tās mērīšanai ir tikuši izmantoti ļoti dažādi instrumenti. Visbiežāk izmantotie instrumenti, sarindoti pēc popularitātes, apkopoti Burlingame meta analizē (Burlingame et al., 2018): Grupas klimata aptauja (angl. *Group climate questionnaire* – GSQ MacKenzie, 1981,1983), Pārskatītā saliedētības skala (angl. *Cohesion Scale Revised*, Lieberman, Yalom, &

Miles, 1973), Grupas saliedētība (angl. *Group Cohesion* (Piper, Marrache, Lacroix, Richardsen, & Jones, 1983).

### **Piesaiste un grupas saliedētība**

Grupu terapijas kontekstā mierinošas un atbalstošas attiecības grupā ir pamats psiholoģiskām izmaiņām un ir galvenie grupas saliedētības komponenti. No piesaistes viedokļa, jo augstāka ir grupas saliedētība, jo augstāka dalībnieku drošības sajūta grupā un tie var darboties augstākā funkcionēšanas līmenī (Mikulincer & Shaver, 2017).

Tiek uzskatīts, ka piesaistes trauksmei ir atšķirīga ietekme uz grupas saliedētību salīdzinot ar izvairīšanās no piesaistes. Vīli atkarīgo terapeitiskajā grupā veiktajā pētījumā (Naeli et al., 2022) un psiholoģiskās konsultēšanas studentu izaugsmes grupās (Lo Coco et al., 2016; Kivligha et al., 2012) apstiprinās, ka izvairīšanās no piesaistes saistīta ar zemāku grupas saliedētību. Savukārt piesaistes trauksme ietekme uz grupas saliedētību pētījumos nav viennozīmīga. Pētījumi (Lo Coco et al., 2016) liecina, ka piesaistes trauksmei ir pozitīva ietekme uz indivīda vērtējumu par grupas saliedētību un konfliktiem, frikciju, distanci grupā (Naeli et al., 2022; Lo Coco et al., 2016), tai pat laikā pētījumos parādās, ka piesaistes trauksme neprognozē uztveri par pozitīvām attiecībām grupā vai spēju vienoties par kopējiem mērķiem (Naeli et al., 2022), vai spēju produktīvi strādāt uz kopēju mērķi (Wajda et al., 2018).

Autori (Mikulincer & Shaver 2016) dod teorētisku skatījumu kā piesaiste ietekmē grupas procesus un saliedētību. Piesaistes dimensijas trauksme un izvairīšanās atspoguļo indivīda iekšējos darba modeļus, kas tiek aktivizēti grupas laikā, un tie ietekmē kā indivīds uztver un reaģē uz citiem grupas dalībniekiem. Dalībnieki ar augstāku trauksmi ir internalizējuši pozitīvu skatījumu uz citiem, bet negatīvu skatījumu uz sevi. Dalībnieki ar augstāku izvairīšanos no piesaistes savukārt pretēji ir internalizējuši pozitīvu skatījumu uz sevi, bet negatīvu skatījumu uz citiem. Autori arī norāda, ka grupas saliedētība var moderēt nedrošus iekšējos darba modeļus, jo var pozitīvi ietekmēt drošas piesaistes veidošanos ar grupu. Tādā veidā grupa var būt kā drošā bāze, kas veicina izzināšanu, spēju uzņemties risku, jo indivīdam ir droša vieta kur atgriezties, kas ir droša, pieņemšana, atbalstoša.

*Kopsavilkums.* Grupas saliedētība ir centrālais grupas dinamiku izskaidrojošais konstrukts, kas būtiski saistīts ar grupas funkcionēšanu un rezultātiem. Grupas saliedētība ir plaši pētīta terapeitiskajās grupās, biznesā un sporta komandās, kur augstāka saliedētība saistīta ar labākiem sniegumiem un terapeitiskiem iznākumiem. Grupas saliedētība tiek definēta dažādi: kā biedru savstarpējo jūtu kopums, individuālā saikne ar grupu kopumā vai

saplūšanas sajūta ar grupas entitāti. Piesaistes dimensijas, trauksme un izvairīšanās, terapeitiskajās grupās, būtiski ietekmē grupas saliedētību. Izvairīšanās no piesaistes ir saistīta ar zemāku saliedētību, kamēr piesaistes trauksmes ietekme pētījumos ir ar nevienmērīgiem rezultātiem. Terapeitisko grupu pētījumi liecina, ka augsta grupas saliedētība veicina drošu piesaisti un uzlabo dalībnieku spēju uzņemties risku drošā vidē.

Šī pētījuma ietvaros tiks pārbaudīts kā pašpalīdzības grupās (specifiski vīriešu pašpalīdzības grupās) piesaistes dimensijas saistītas ar grupas saliedētību t.sk., vai izvairīšanās no piesaistes ir saistīta ar zemāku grupas saliedētību, piesaistes trauksme ar augstāku grupas saliedētību. Tas sniegs labāku izpratni pašpalīdzības grupu efektivitātes uzlabošanai, un ieskatu vai psihoterapijas grupās iegūtie rezultāti un izdarītie teorētiskie secinājumi ir vispārināmi arī uz pašpalīdzības grupām.

Tāpat tiks pētīta vēl viena papildus mainīgā ietekme - vīriešu dzimumlomu konflikta ietekme uz šīm saistībām. Mijiedarbību starp piesaistes stilu un dzimumlomu konfliktu var skaidrot kā dinamisku procesu, kurā agrīnās piesaistes pieredzes ietekmē indivīda paškonceptu un uzvedību attiecībās. Cilvēkam pieaugot šie nostiprinātie modeļi mijiedarbojas un attīstās, reaģējot uz sabiedrības dzimumlomu ekspektācijām.

Maģistra darba sniegs būtisku pienesums psiholoģijas nozarei, jo pētījums ir veikts par Latvijas vīriešu atbalsta grupām, par kurām līdz šim ir bijis tikai viens pētījums (Eglītis, 2022). Darbs pēta dzimumlomu konflikta mijiedarbību ar konstruktiem piesaistes dimensijas un grupas saliedētība, kas arī plašākā kontekstā ārpus Latvijas nav plaši pētīta joma. Piesaistei iespējams ir moderējoša ietekme uz saistību starp dzimumlomu konfliktu un grupas saliedētību un to plānots pārbaudīt darba ietvaros. Tāpat interesanta ir arī atbalsta grupu izlase pretēji psihoterapeitiskajām grupām, jo esošie grupu pētījumi absolūtā vairumā ir veikti tieši psihoterapeitiskajās grupās. Šīs atziņas par atbalsta grupās norisošo dinamiku ļaus precīzāk un kontekstam atbilstoši piemērot grupu terapijas teoriju. Darba ieguldījums būs arī pētījuma instrumenta – Grupas klimata aptauja “Group Climate Questionnaire-Short Form (GCQ, McKenzie, 1983), tulkošana un adaptēšana latviešu valodā. Ņemot vērā, ka Grupas klimata aptauja tiek uzskatīta par visbiežāk lietoto grupu mērījumu grupu terapijas lauciņā, tas sniegs vērtīgu instrumentu potenciālajiem grupu pētījumiem Latvijā.

Maģistra darba mērķis ir noteikt, kā piesaistes dimensijas un dzimumlomu konflikts prognozē grupas saliedētību vīriešu grupās un noteikt piesaistes dimensiju moderējošo efektu uz dzimumlomu konflikta un grupas saliedētības saistību.

Tiek izvirzītas sekojošas *hipotēzes*:

1. Izvairīšanās no piesaistes un dzimumlomu konflikts ir negatīvi saistīti ar vīriešu grupas saliedētību, piesaistes trauksme ir pozitīvi saistīta ar vīriešu grupas saliedētību.
2. Izvairīšanās no piesaistes negatīvi prognozē vīriešu grupas saliedētību, piesaistes trauksme pozitīvi prognozē vīriešu grupas saliedētību, un dzimumlomu konflikts negatīvi prognozē vīriešu grupas saliedētību.
3. Izvairīšanās no piesaistes pastiprina negatīvo saistību starp dzimumlomu konfliktu un grupas saliedētību.
4. Piesaistes trauksme samazina negatīvo saistību starp dzimumlomu konflikta un grupas saliedētību.
5. Pastāv statistiski nozīmīga atšķirība starp vīriešu grupu dalībnieku piesaistes izvairīšanās un trauksmes līmeņiem pret grupu, salīdzinot ar viņu vispārējo piesaistes izvairīšanās un trauksmes līmeni. Konkrētāk, tiek prognozēts, ka vīriešu grupu dalībnieku piesaistes izvairīšanās un trauksme pret grupu būs zemāka nekā viņu vispārējais piesaistes izvairīšanās un trauksmes līmenis.

Papildus pētījumā tiek izvirzīts jautājums: vai moderātori vecums, bērnu skaits, attiecību statuss un dalības ilgums grupā ietekmē uztverto grupas saliedētību?

### **Pētījuma mainīgie lielumi**

Izvairīšanās no piesaistes - indivīda tendence izvairīties no tuvības un atkarības no citiem.

Piesaistes trauksme - indivīda bažas par noraidījumu un nepietiekamu tuvību attiecībās.

Dzimumlomu konflikts - vīrieša piedzīvotais iekšējais konflikts starp tradicionālajām dzimumlomām un personīgajiem uzskatiem vai izjūtām.

Grupas saliedētība - indivīda sajūta par vienotību, piederību un saikni ar grupu.

### **Moderējošie mainīgie:**

Izvairīšanās no piesaistes - kā indivīda izvairīšanās no piesaistes moderē dzimumlomu konflikta saistību ar grupas saliedētību.

Piesaistes trauksmes- kā indivīda piesaistes trauksme moderē dzimumlomu konflikta saistību ar grupas saliedētību.

## METODE

### Pētījuma izlase

Pētījuma izlase bija vīriešu grupu dalībnieki. Dati tika iegūti no 36 respondentiem (aptuveni 25% no kopējā dalībnieku skaita 150 vīriešu grupās), vecumā no 29 līdz 65 gadiem ( $M=42,22$ ;  $SD=7,48$ ).

### Pētījuma instrumentārijs

*Dzimumlomu konflikta* mērīšanai tiks izmantota Dzimumlomu konflikta skalas īsā forma (Gender Role Conflict Scale – Short Form (GRCS-SF), Wester et al., 2012, adaptācija latviešu valodā Eglītis, 2022). Dzimumlomu konflikta skalas īsā forma sastāv no 16 apgalvojumiem, kuri jānovērtē Likerta skalā no 1-6, kur 1 (pilnībā nepiekrītu) un 6 (pilnībā piekrītu) dotajam apgalvojumam, kur augstāks rādītājs parāda augstāku vīrieša dzimumlomu konfliktu. Latviski adaptētās aptaujas dzimumlomu konflikta īsās formas iekšējo saskaņotību visās 4 apakšskalās ir pietiekama: sasniegumi, spēks un konkurence ( $\alpha = 0,75$ , *orģināls*  $\alpha = 0,8$ ), ; ierobežota emocionalitāte ( $\alpha = 0,79$ , *orģināls*  $\alpha = 0,77$ ); ierobežota sirsnīga uzvedība starp vīriešiem ( $\alpha = 0,74$ , *orģināls*  $\alpha = 0,78$ ) un konflikti starp darba un ģimenes attiecībām ( $\alpha = 0,82$ , *orģināls*  $\alpha = 0,77$ ), (Eglītis, 2022; Wester, et al., 2012).

*Piesaistes mērījumiem* tika izmantota Pieredze tuvās attiecībās -attiecību struktūru aptauja (Experiences in Close Relationships—Relationship Structures (ECR-RS), Fraley, et al., 2011 adaptācija latviešu valodā Bramane, 2022). Aptauja sastāv no 9 apgalvojumiem, kuri atkārtojas par katru no piesaistes personām - vecākiem, partneri, labāko draugu vai cilvēkiem kopumā (vispārējo piesaisti). Šī darba ietvaros tiks izmantota versija, kur apgalvojumi būs par cilvēkiem kopumā (vispārējo piesaisti). Papildus tam darba ietvaros tiks pievienota versija kurā ir sniegti apgalvojumi par grupu (piesaiste pret grupu). Par šādu pieeju saņemta atļauja no aptaujas autora. 6 no apgalvojumiem ir saistīti ar izvairīšanos no piesaistes un 3 ar piesaistes trauksmi. Uz apgalvojumiem atbildes jāsniedz Likerta skalā no 1 (pilnībā nepiekrītu) līdz 6 (pilnībā piekrītu) dotajam apgalvojumam. Latviski aptauja ir adaptēta vairākkārt, šajā darbā izmantošu A.P. Bramane adaptāciju (Bramane, 2022), kur visām skalām  $\alpha > 0,8$ , *orģinālam*  $> 0,87$ , parādot labu iekšējo skalu saskaņotību.

*Grupās saliedētības* mērīšanai tiks izmantota Grupas klimata aptauja “Group Climate Questionnaire-Short Form (GCQ, McKenzie, 1983), kas latviski tiks adaptēta šī darba

ietvaros. Aptauja sastāv no 12 apgalvojumiem 3 skalās (Iesaiste, Konflikts, Izvairīšanās). Iesaistes skala saistīta ar saliedētību, rūpēm par grupu, spēju atklāties grupā un kognitīvu izpratni par uzvedību. Iesaistes skala arī tiks izmantota kā atkarīgais mainīgais saliedētības mērīšanai šī darba ietvaros. Izvairīšanās ir saistīta ar atbildības neuzņemšanos par savu individuālo izmaiņu procesu grupā, izvairīšanos no problēmām, atkarību no vadītāja, un starppersonu distanci. Konflikts ir saistīts ar starppersonu konfliktu un neuzticēšanos (MacKenzie, 1983). Grupas Konflikta skala šī darba ietvaros tiks skatīta informatīvi, papildus analizē. Piemēri skalu apgalvojumiem “Grupas locekļi viens otram patīk un viņi viens par otru rūpējas”, “Starp grupas locekļiem bija savstarpēja nesaskaņas un dusmas”. Uz apgalvojumiem atbildes jāsniedz Likerta skalā no 1 (pilnībā nepiekrītu) līdz 6 (pilnībā piekrītu) dotajam apgalvojumam. Darba ietvaros notiks aptaujas adaptācija. Apakšskalu Kronbaha alfa pētījumos ir variējusi Iesaistei no 0,7 līdz 0,94, Izvairīšanās 0,36 līdz 0,92, Konflikts 0,69 līdz 0,86 (Bonsaksen, et al., 2011; Johnson et al, 2005; Johnson et al, 2006; Kivlighan & Goldfine, 1991). Ņemot vērā Izvairīšanās skalas iekšējās saskaņotības zemos vērtējumus, tās lietojums ir apšaubīts (Johnson et al, 2005). Aptaujas tulkojums tika veikts ar vienvirziena tulkošanas pieeju, kur divi tulkotāji veic teksta tulkošanu un salīdzina iegūtos variantus un pieņem lēmumu par labāko katra panta tulkojumu. Jautājumiem, kuru tulkojums nebija viennozīmīgs papildus tika izmantota arī turp un atpakaļ tulkošana, lai izvēlētos atbilstošāko versiju.

Papildu tika ievākti *sociāldemogrāfiskie rādītāji*: dalībnieku vecums, attiecību statuss, bērnu skaits, izglītība, dalības ilgumu vīriešu grupā.

## **Pētījuma procedūra**

Darba ietvaros tika izveidota elektroniskā aptauja “Questionpro” platformā. Tika sakontaktētas iepriekšējā izpētē (Eglītis, 2022) identificētās vīriešu grupas un precizēts vai nav vēl kāda jauna grupa un vai visas grupas joprojām darbojas. Aptuvenais grupu skaits 12 ar 150 dalībniekiem. Darbojošās grupas publicētas vietnē <https://telpaviriem.lv/viru-grupas-latvija/>. Divas no grupām ir atvērtas, ar mainīgu dalībnieku skaitu. Viena no grupām ir slēgta, pārējās ir daļēji atvērtas, proti, ir brīži, kad uzņem jaunus dalībniekus. Ar visu grupu pārstāvjiem tika veikts telefona zvans, kura laikā notiks informēšana par pētījumu un tiks aicinātas grupas ņemt tajā dalību.

## REZULTĀTI

Iegūto datu analīzē katra aptaujas dati tika apstrādāti ar skalas atšifrēšanas atslēgu, katrai aptaujai un atbilstošajā apakšskalām tika noteikts iekšējās saskaņotības rādītājs  $\alpha$  un tika noteikta pētījuma datu atbilstība normālsadalījumam, izmantojot Šapiro-Vilka testu (W). Iegūtie dati vairākās skalās neatbilda normālsadalījumam, tādēļ saistību pētīšanai izmantoju Spīrmena rangu korelācijas koeficientu.

1.tabula parāda aprakstošās statistikas rādītājus katrai pētījumā izmantotajai skalai. Analizējot pētījumā izmantoto aptauju ticamības rādītājus un pētījuma primāros rezultātus, dažās skalās tika iegūti zemi iekšējās saskaņotības Kronbaha alfa rādītāji. Tādēļ tika veikti uzlabojumi, izslēdzot atsevišķus jautājumus vai apakšskalās, kā redzams 2.tabulā.

Piesaistes skalas parādīja augstu iekšējo saskaņotību vispārējās piesaistes izvairīšanās ( $\alpha = 0,81$ ) un trauksmes ( $\alpha = 0,76$ ) apakškalu ietvaros. Piesaistes pret grupu izvairīšanās rādītājs ( $\alpha = 0,80$ ) bija arī augsts, tomēr piesaistes trauksmes apakšskalās rādītājs ( $\alpha = 0,45$ ) bija zemāks un nebija iespējams to uzlabot, izslēdzot atsevišķus jautājumus. Šo zemo rādītāju nepieciešams interpretēt tendenču līmenī.

Grupas saliedētības ietvaros Grupas klimata aptaujas Iesaistes apakšskalās Kronbaha alfa rādītājs ( $\alpha = 0,57$ ) bija relatīvi zems, bet to nebija iespējams uzlabot, izslēdzot kādu no jautājumiem. Grupas klimata aptaujas Konflikta apakšskala tika uzlabota, izslēdzot jautājumu ar negatīvu korelāciju, kā rezultātā Kronbaha alfa rādītājs pieauga no ( $\alpha = 0,46$ ) līdz ( $\alpha = 0,62$ ), kas arī jāinterpretē tendenču līmenī. Grupas klimata aptaujas Izvairīšanās apakšskala ( $\alpha = 0,11$ ) tika izslēgta no turpmākās analīzes zemā Kronbaha alfa rādītāja dēļ. Skalās rezultāti nebija būtiski uzlabojami izslēdzot tikai kādus no jautājumiem. Zemi Kronbaha alfas rādītāji šajā skalā saskan arī ar citu pētījumu rezultātiem, kur vērtības bijušas no ( $\alpha = 0,36$ ) līdz ( $\alpha = 0,92$ ), kā dēļ šīs skalas lietojums ir apšaubīts (Johnson et al, 2005).

Dzimumlomu konflikta skalās rādītāji kopumā bija pietiekami augsti: kopējā aptaujas iekšējā saskaņotība ( $\alpha = 0,78$ ), apakškalu Sasniegumi, spēks un konkurence ( $\alpha = 0,77$ ), Ierobežota emocionalitāte ( $\alpha = 0,84$ ) un Konflikts starp darba un ģimenes attiecībām ( $\alpha = 0,79$ ) rādītāji. Apakšskala Ierobežota sirsnīga uzvedība starp vīriešiem ( $\alpha = 0,36$ ) tika izslēgta no analīzes zemā iekšējās saskaņotības dēļ, jo rezultātus nebija iespējams būtiski uzlabot, izslēdzot jautājumus. Autors adaptēja minēto aptauju un apakškalu savā bakalaura darbā, kur apakšskalai ( $\alpha = 0,77$ ) bija laba iekšējā saskaņotība (Eglītis, 2022). Relatīvi zemais dalībnieku skaits un iespējams kādi citi faktori bija tie, kas ietekmēja šo rezultātu.

**Piesaistes, grupas klimata, dzimumlomu konflikta un dzimumlomu konflikta apakšskalu aprakstošās statistikas rādītāji (N=36)**

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>	<i>α<sup>1</sup></i>	<i>W</i>
Izvairīšanās no piesaistes (Kopējā)	3,38	1,03	0,81		0,97
Piesaistes trauksme (Kopējā)	2,67	1,15	0,76		0,91**
Izvairīšanās no piesaistes (Grupas)	2,21	0,83	0,80		0,91**
Piesaistes trauksme (Grupas)	2,06	0,80	0,45		0,93***
Grupas klimats (Iesaiste)	5,21	0,88	0,57		0,97
Grupas klimats (Konflikts)	2,34	1,03	0,46!!		0,92***
Grupas klimats (Izvairīšanās)	4,10	0,87	0,11!!		0,93***
<b>Dzimumlomu konflikts</b>					
Dzimumlomu konflikts kopējais	2,86	0,64	0,78		0,96
Sasniegumi, spēks un konkurence skala	3,18	0,98	0,77	0,80	0,96
Ierobežota emocionalitāte skala	2,90	1,05	0,84	0,77	0,98
Ierobežota sirsnīga uzvedība starp vīriešiem skala	2,15	0,71	0,36!!	0,78	0,95
Konflikts starp darba un ģimenes attiecībām skala	3,21	1,13	0,79	0,77	0,97

\*p<0,001, \*\*p<0,01, \*\*\*p<0,05

$\alpha^1$  - Dzimumlomu konflikta skalai (Wester, Vogel, O'Neil, Danforth, 2012), Sociālā atbalsta aptaujai (Burke et al., 2010). *W* – Shapiro Wilk normālsadalījuma tests.

**Uzlabotās aptaujas un skalu iekšējās saskaņotības vērtības pēc apgalvojuma/apakšskalas izslēgšanas (N=36)**

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>	<i>α</i> <sup>1</sup>	<i>W</i>
Izvairīšanās no piesaistes (Kopējā)	3,38	1,03	0,81		0,97
Piesaistes trauksme (Kopējā)	2,67	1,15	0,76		0,91**
Izvairīšanās no piesaistes (Grupas)	2,21	0,83	0,8		0,91**
Piesaistes trauksme (Grupas)	2,06	0,80	0,45		0,93***
Grupas klimats (Iesaiste)	5,21	0,88	0,57		0,97
Grupas klimats (Konflikts)	2,34	1,03	0,62		0,92***
<b>Dzimumlomu konflikts</b>					
Dzimumlomu konflikts kopējais	3,10	0,72	0,78		0,97
Sasniegumi, spēks un konkurence skala	3,18	0,98	0,77	0,80	0,96
Ierobežota emocionalitāte skala	2,90	1,05	0,84	0,77	0,98
Konflikts starp darba un ģimenes attiecībām skala	3,21	1,13	0,79	0,77	0,97

\*p<0,001, \*\*p<0,01, \*\*\*p<0,05

$\alpha^1$  - Dzimumlomu konflikta skalai (Wester, Vogel, O'Neil, Danforth, 2012), Sociālā atbalsta aptaujai (Burke et al., 2010). *W* – Shapiro Wilk normālsadalījuma tests.

Lai pārbaudītu pētījuma pirmo hipotēzi par Piesaistes un Dzimumlomu konflikta saistībām ar Grupas iesaisti (Saliedētību) tika aprēķināti Spīrmena rangu korelācijas koeficienti (3. tabula). Rezultāti norādīja, ka Grupas saliedētība nav statistiski nozīmīgi saistīta ne ar Piesaistes dimensijām (izvairīgums un trauksme), ne ar Dzimumlomu konfliktu. Interpretējot šos rezultātus, sakarības tiek pētītas tendenču līmenī, ņemot vērā, ka iekšējās saskaņotības rādītāji Grupas iesaistei (Saliedētībai) 0,57 un Grupas konfliktam 0,62 ir relatīvi zemi.

Korelāciju analīze atklāja vairākas būtiskas vidējas nozīmes sakarības ar praktisku nozīmību, kur Grupas iesaiste (Saliedētība) ir negatīvi saistīta ar Grupas konfliktu ( $r = -0,36$ ,  $p < 0,05$ ). Tā ir vidēja negatīva korelācija - pieaugot uztvertajam konfliktam, samazinās uztvertā grupas iesaiste. Grupas konflikts ir negatīvi saistīts ar Kopējo izvairīšanos no

piesaistes ( $r = -0,36, p < 0,05$ ), norādot, ka augstāka izvairīšanās no piesaistes saistās ar zemāku uztverto konfliktu grupā. Grupas konflikts ir pozitīvi saistīts ar Kopējo dzimumlomu konfliktu ( $r = 0,38, p < 0,05$ ), kas liecina, ka augstāks dzimumlomu konflikts ir saistīts ar augstāku uztverto konfliktu grupā.

Kopējais dzimumlomu konflikts ir pozitīvi saistīts ar Kopējo piesaistes trauksmi ( $r = 0,43, p < 0,05$ ), kas liecina, ka augstāka dzimumlomu konflikta pakāpe saistās ar augstāku piesaistes trauksmi.

3.tabula

**Piesaistes, grupas saliedētības un dzimumlomu konflikta skalu savstarpējās Spīrmena korelācijas (n=36)**

	1	2	3	4	5
1.Izvairīšanās no piesaistes (Kopējā)	1				
2.Piesaistes trauksme (Kopējā)	0,12	1			
3.Kopējais dzimumlomu konflikts	0,43*	0,26	1		
4.Grupas klimats (Iesaiste)	-0,25	0,20	0,32	1	
5.Grupas klimats (Konflikts)	-0,36*	0,08	0,07	0,38*	1

\*  $p < 0,05$

Lai pārbaudītu pētījuma otro hipotēzi Izvairīšanās no piesaistes negatīvi prognozē vīriešu grupas saliedētību, piesaistes trauksme pozitīvi prognozē vīriešu grupas saliedētību, un dzimumlomu konflikta trīs apakšskalas negatīvi prognozē vīriešu grupas saliedētību, tika veikta regresijas analīze, izmantojot atpakaļejošo soļu metodi (backward), ar Grupas iesaiste (saliedētība) kā atkarīgo mainīgo un dzimumlomu konflikta apakšskalu, izvairīšanos no piesaistes un piesaistes trauksmi kā prognozētājiem (skatīt 4.tabulu).

Tika izveidots 3 soļu regresijas modelis, kur 3.gala solī Izvairīšanās no piesaistes būtiski prognozē Grupas iesaisti (Saliedētību), norādot, ka cilvēki ar augstu izvairīšanos no piesaistes mēdz būt mazāk iesaistīti grupā. Tas ir statistiski nozīmīgs negatīvs prognozētājs ar vidēju efektu  $\beta = -0,31, p = 0,047$ .

Piesaistes trauksme būtiski neprognozē grupas saliedētību.

Dzimumlomu konflikta apakšskalas uzrāda pozitīvu virzienu attiecībā pret grupas saliedētību, proti, augstāks konflikts saistīts ar augstāku iesaisti, kas ir pretējs gaidītajam. Dzimumlomu konflikta apakšskala Konflikts starp darbu un ģimenes attiecībām pozitīvi

prognozē grupas iesaisti, norādot, ka lielāks konflikts starp darbu un ģimenes attiecībām ir saistīts ar lielāku grupas saliedētību. Tas ir statistiski nozīmīgs pozitīvs prognozētājs ar vidēju efektu  $\beta = 0,32, p = 0,044$ .

Sasniegumu, spēka un konkurences apakšskala pozitīvi saistīta ar grupas iesaisti ar vidēju efektu  $\beta = 0,28, p = 0,082$ . Šāda  $p$ -vērtība trešajā regresijas solī norāda, ka šī saistība nav statistiski nozīmīga pie tradicionāli pieņemtā 5% nozīmīguma līmeņa ( $p < 0,05$ ).

Neskatoties uz to, šīs  $p$ -vērtības ir pietiekami tuvu nozīmīguma līmenim, lai interpretētu rezultātus kā tendenci, kas varētu norādīt uz pozitīvu saistību starp šiem mainīgajiem.

Apakšskala Ierobežota emocionalitāte neprognozē grupas saliedētību. Modeļa izskaidrotā variācijas daļa grupas saliedētībā ir 29% ( $R^2 = 0,29$ ).

Otrā hipotēze tiek daļēji apstiprināta attiecībās uz Izvairīšanos no piesaistes, bet Dzimumlomu konflikta apakšskalu virzieni ir pretēji gaidītajiem. Statistisko nozīmību sasniedz vienīgi Konflikts starp darbu un ģimenes attiecībām skala, Sasniegumu, spēka un konkurences skala statistiskā nozīmība  $p=0,082$ , kas parāda, ka lai gan saistība nav statistiski nozīmīga pie tradicionāli pieņemtā 5% nozīmīguma līmeņa, tendenču līmenī šo apakšskalas ietekmi var apskatīt.

4.tabula

#### Multiplās regresijas rezultāti ar grupas saliedētību (Grupās iesaiste) kā atkarīgo mainīgo (n=36)

Solis	Prognozētājs	B	SE B	Beta	R <sup>2</sup>	p
1	Konstante	4,21	0,74		0,31	0,000
	Sasniegumi, spēks un konkurence skala	0,28	0,16	0,28		0,085
	Ierobežota emocionalitāte skala	0,16	0,2	0,17		0,436
	Konflikts starp darba un ģimenes attiecībām skala	0,21	0,15	0,25		0,159
	Piesaistes trauksme (PT) Vispārējā	0,06	0,13	0,08		0,637
	Izvairīšanās no piesaistes (InP) Vispārējā	-0,4	0,19	-0,43		0,045*
2	Konstante	4,29	0,71		0,30	0,000
	Sasniegumi, spēks un konkurence skala	0,29	0,15	0,3		0,067
	Ierobežota emocionalitāte skala	0,17	0,19	0,19		0,384
	Konflikts starp darba un ģimenes attiecībām skala	0,22	0,14	0,26		0,139
	Izvairīšanās no piesaistes (InP) Vispārējā	-0,4	0,19	-0,43		0,041*
3	Konstante	4,31	0,71		0,29	0,000
	Sasniegumi, spēks un konkurence skala	0,27	0,15	0,28		0,082
	Konflikts starp darba un ģimenes attiecībām skala	0,27	0,13	0,32		0,044*
	Izvairīšanās no piesaistes (InP) Vispārējā	-0,29	0,14	-0,31		0,047*

Piezīme.  $F(3, 32)=4,26$ . \*  $p < 0,05$

Izveidojot regresijas modelis ar prognozētājiem Dzimumlomu konflikta kopējais rādītājs, Izvairīga Piesaiste un Piesaistes trauksme un Grupas saliedētību kā atkarīgo mainīgo, (backward) regresijas 2. gala solī paliekošie statistiski nozīmīgie prognozētāji ar lielu efektu Dzimumlomu konflikts kopējais  $\beta = 0,55$ , Izvairīšanās no piesaistes  $\beta = -0,50$ ,  $F(2, 33)=7,68$ ,  $p=0,002$ , izskaidrotā variācija  $R=32\%$ . Dzimumlomu konflikts kopējais, Izvairīšanās no piesaistes.

Trešā hipotēze Izvairīšanās no piesaistes pastiprina negatīvo saistību starp dzimumlomu konfliktu un grupas saliedētību netiek apstiprināta. Tika veikta regresijas analīze, izmantojot atpakaļejošo soļu metodi (backward), ar Grupas iesaiste (saliedētība) kā atkarīgo mainīgo un Dzimumlomu konfliktu kopējo, Izvairīšanos no piesaistes un Mijiedarbība starp Dzimumlomu konfliktu un Izvairīšanos no piesaistes kā prognozētājiem (skatīt 5. tabulu). Regresijas otrajā, gala solī paliekošie statistiski nozīmīgie prognozētāji ar lielu efektu Dzimumlomu konflikts kopējais  $\beta = 0,55$  un Izvairīšanās no piesaistes  $\beta = -0,50$ .  $F(2, 33)=7,68$ ,  $p=0,002$ . Modeļa izskaidrotā variācijas daļa Grupas saliedētībā ir 32% ( $R^2 = 0,32$ ). Kopumā regresiju analīze parāda, ka Izvairīšanās no piesaistes ir nozīmīgs negatīvs Grupas saliedētības prognozētājs, savukārt Dzimumlomu konflikts ir nozīmīgs pozitīvs prognozētājs. Mijiedarbība starp Dzimumlomu konfliktu un Izvairīšanos no piesaistes nav nozīmīga, kas nozīmē, ka Izvairīšanās no piesaistes būtiski neietekmē Dzimumlomu konflikta saistību ar Grupas saliedētību.

5.tabula

**Multiplās regresijas rezultāti ar grupas saliedētību (Grupas iesaiste) kā atkarīgo mainīgo, izvairīšanās no piesaistes kā dzimumlomu konflikta moderātoru pārbaude (n=36)**

Solis	Prognozētājs	B	SE B	Beta	R <sup>2</sup>	p
1	Konstante	4,20	0,69		0,32	0,000
	Izvairīšanās no piesaistes (InP)					
	Vispārējā	-0,47	0,15	-0,50		0,004*
	Interakcija DzK × InP	0,05	0,16	0,04		0,778
	Dzimumlomu konflikts (DzK)	0,21	0,06	0,55		0,002*
2	Konstante	4,21	0,68		0,32	0,000
	Izvairīšanās no piesaistes (InP)					
	Vispārējā	-0,47	0,15	-0,5		0,003*
	Dzimumlomu konflikts (DzK)	0,21	0,06	0,55		0,002*

\*  $p < 0,01$

Ceturtnā hipotēze Piesaistes trauksme samazina negatīvo saistību starp Dzimumlomu konfliktu un Grupas saliedētību netiek apstiprināta. Tika veikta regresiju analīze, izmantojot atpakaļejošo soļu metodi (backward). Regresijas rezultāti norāda, ka Dzimumlomu konflikts ir nozīmīgs pozitīvs Grupas saliedētības prognozētājs trešajā gala solī (skatīt 6.tabulu). Piesaistes trauksme nav nozīmīgs prognozētājs nevienā no soļiem. Mijiedarbība starp Dzimumlomu konfliktu un Piesaistes trauksmi nav nozīmīga, kas norāda, ka Piesaistes trauksme būtiski neietekmē Dzimumlomu konflikta saistību ar Grupas saliedētību.  $F(1, 34)=4,25$ ,  $p < 0,05$ . Modeļa izskaidrotā variācijas daļa grupas saliedētībā ir 11% ( $R^2 = 0,11$ ).

6.tabula

**Multiplās regresijas rezultāti ar grupas saliedētību (Grupas iesaiste) kā atkarīgo mainīgo, piesaistes trauksmes kā dzimumlomu konflikta moderātoru pārbaude (n=36)**

Solis	Prognozētājs	B	SE B	Beta	R <sup>2</sup>	p
1	(Konstante)	3,61	0,8		0,12	0,000
	Dzimumlomu konflikts (DzK)	0,12	0,07	0,3		0,106
	Piesaistes trauksme (PT) Vispārējā	0,04	0,15	0,04		0,81
	Interakcija DzK × PT	0,03	0,12	0,04		0,815
2	(Konstante)	3,55	0,75		0,11	0,000
	Dzimumlomu konflikts (DzK)	0,12	0,07	0,31		0,082
	Piesaistes trauksme (PT) Vispārējā	0,04	0,15	0,05		0,762
3	(Konstante)	3,59	0,73		0,11	0,000
	Dzimumlomu konflikts (DzK)	0,13	0,06	0,33		0,047*

\*  $p < 0,05$

Kopumā pēc mijiedarbību regresiju analīzes var secināt, ka Izvairīšanās no piesaistes ir nozīmīgs negatīvs prognozētājs Grupas saliedētībai. Tas apstiprina, ka lielāka Izvairīšanās no piesaistes ir saistīta ar zemāku Grupas saliedētību. Dzimumlomu konflikts ir nozīmīgs pozitīvs prognozētājs Grupas saliedētībai, kas norāda, ka lielāks Dzimumlomu konflikts var veicināt Grupas saliedētību. Piesaistes trauksme nav nozīmīgs prognozētājs Grupas saliedētībai, un tā mijiedarbība ar Dzimumlomu konfliktu nav statistiski nozīmīga. Mijiedarbības starp Dzimumlomu konfliktu un Izvairīšanos no piesaistes, kā arī starp Dzimumlomu konfliktu un Piesaistes trauksmi nav nozīmīgas, kas norāda, ka šīs mijiedarbības būtiski neietekmē Grupas saliedētību.

Lai pārbaudītu pētījuma piekto hipotēzi, tika veikta vidējo rādītāju salīdzināšana starp Grupas piesaistes un Vispārīgās piesaistes rādītājiem (skatīt 6.tabulu). Divu saistītu rādītāju salīdzināšanai tika izmantots Vilkoksona tests ( $Z$ ). Hipotēze tika apstiprināta, Grupas piesaistes izvairīšanās rādītāji ar lielu efektu un statistiski nozīmīgi ir zemāki nekā Vispārējās piesaistes, norādot, ka vīrieši grupās jūtas mazāk izvairīgi un ir atvērtāki. Piesaistes trauksmes rādītāji grupā arī ar lielu efektu un statistiski nozīmīgi ir zemāki nekā Vispārējā piesaistes, norādot, ka vīriešu grupas dalībnieki grupas vidi izjūt kā drošāku nekā attiecībās kopumā.

6. tabula

**Aprakstošā statistika un Vilkoksona testa rezultāti piesaistes mainīgajiem (n=36)**

		M	SD	Z	p
Izvairīšanās no piesaistes	Kopējā	3,38	1,03	-4,65	0,000
Izvairīšanās no piesaistes	Grupa	2,21	0,83		
Piesaistes trauksme	Kopējā	2,67	1,15	-3,32	0,001
Piesaistes trauksme	Grupa	2,06	0,80		

Papildus pārbaudot vai moderātori Ilgums grupā, Vecums, Attiecību statuss un Bērnu skaits būtiski ietekmē rezultātus, tika veikta skalu rezultātu un moderatoru savstarpējo korelāciju analīze, izmantojot Spīrmena korelācijas koeficientu. Tikai divas korelācijas uzrādīja statistiski nozīmīgu rezultātu: Vecums un Grupas saliedētība,  $r_s = -0,36$ ,  $p = 0,033$ , un Bērnu skaits un Grupas saliedētība,  $r_s = -0,35$ ,  $p = 0,034$ . Šie rezultāti liecina, ka vecākiem grupu dalībniekiem un dalībniekiem ar bērniem ir zemāka iesaiste grupā.

Ņemot vērā korelāciju analīzi, regresijas modelī ar atkarīgo mainīgo Grupas saliedētība kā prognozētāji tika iekļauti Vecums un Bērnu skaits, papildus Kopējam dzimumlomu konfliktam, Izvairīgai piesaistei un Piesaistes trauksmei. Atpakaļejošajā regresijas modelī pēdējā, trešajā solī vienīgie statistiski nozīmīgie prognozētāji bija Kopējais dzimumlomu konflikts, Izvairīga piesaiste un Bērnu skaits,  $F(3, 32)=6,50$ ,  $p=0,001$ ,  $R^2=0,38$ .

## DISKUSIJA

Maģistra darba mērķis bija noteikt, kā piesaistes dimensijas un dzimumlomu konflikts prognozē grupas saliedētību vīriešu grupās un noteikt piesaistes dimensiju moderējošo efektu uz dzimumlomu konflikta un grupas saliedētības saistību. Plašākā kontekstā pētījums saistīts ar piesaistes un dzimumlomu konflikta ietekmes pētīšanu uz grupas saliedētību mazajām pašpalīdzības grupām. Līdzšinējie pētījumi, jo īpaši piesaistes jomā, lielākoties veikti tieši ar vadītām psihoterapijas grupām (iedalījums atbilstoši Burlingame un Strausa terapeitisko grupu organizatoriski konceptuālajam modelim (Burlingame & Strauss, 2021)).

Interpretējot šī pētījuma rezultātus jāņem vērā, ka Grupas iesaistes -saliedētības skalas iekšējā saskaņotība bija relatīvi zema un rezultāti skatāmi tendenču līmenī.

Pētījuma rezultāti liecina, ka dzimumlomu konflikts un izvairīšanās no piesaistes ir nozīmīgi grupas saliedētības prognozētāji, savukārt kopējā piesaistes trauksme nebija būtisks prognozētājs. Šie rezultāti apstiprina piesaistes teorijas nozīmīgumu grupas saliedētībā un saskan ar iepriekšējiem pētījumiem, kuri identificēja piesaisti kā būtisku negatīvu prognozētāju grupas saliedētībai. Turklāt, pētījuma secinājums, ka piesaistes trauksme nav nozīmīgs saliedētības prognozētājs, atbilst citu pētījumu secinājumiem par piesaistes trauksmes ietekmes nevienādīgumu (Naeli et al., 2022; Wajda et al., 2018; Lo Coco et al., 2016). Kopumā apstiprinās pieņēmums, ka dalībnieki ar augstu izvairīšanos no piesaistes var izjust grūtības veidot emocionāli ciešas attiecības grupā. Piesaistes modelis skaidro savstarpējo attiecību dinamiku starp grupas dalībniekiem un grupas procesu kopumā. Dalībnieka grūtības veidot emocionālas attiecības un mazāka iesaiste grupas procesos lielā mērā ir izskaidrojamas ar viņa piesaistes modeli, kas pētījumā tika konstatēts ar vidēja lieluma efektu. Pētījums apstiprina, ka arī pašpalīdzības grupās, līdzīgi kā psihoterapeitiskajās grupās, dalībnieku izvairīšanās no piesaistes samazina grupas saliedētību un pašpalīdzības grupu dinamikas mehānismi darbojas līdzīgi kā psihoterapeitiskajās grupās. Pašpalīdzības grupu līmenī būtu svarīgi apzināties, ka dalībnieki ir ar dažādiem piesaistes izvairīguma līmeņiem un ka piesaistes modeļu maiņa prasa laiku. Kopējai grupas dinamikai būtu jāņem vērā, ka grupas funkcionēšana var būt būtiski ierobežota, ja vairāki dalībnieki ir augstu piesaistes izvairīgumu.

Apstiprinājās hipotēze, ka izvairīšanās no piesaistes un piesaistes trauksme pret grupu būs zemāka, kā vispārīgā attiecību piesaistes trauksme un izvairīšanās no piesaistes. Šī hipotēze apstiprina, ka vīrieši pašpalīdzības grupās jūtas mazāk izvairīgi un piedzīvo mazāku

attiecību trauksmi salīdzinājumā ar viņu vispārējo attiecību modeli. Tas norāda, ka vīriešu grupas var nodrošināt drošu un atbalstošu vidi, kas saskan ar teorētiskajiem pieņēmumiem par grupu pozitīvo ietekmi uz piesaistes drošību (Mikulincer & Shaver, 2017) un agrākajiem pētījumiem par vīriešu grupu kā sociālā atbalsta resursu (Moravec & Slezáčková, 2016; Reddin & Sonn, 2003; Burda & Vaux, 1987; Wilson & Mankowski, 2000). Pozitīvā pieredze grupā moderē iekšējos piesaistes modeļus, grupa kalpo kā drošā bāze, kas veicina izzināšanu, spēju uzņemties risku, jo indivīdam ir droša vieta kur atgriezties, kas ir droša, pieņemoša, atbalstoša.

Negaidīts rezultāts bija dzimumlomu konflikta pozitīvā saistība ar grupas saliedētību, kas pretrunā ar sākotnējo hipotēzi un literatūru, kas saista dzimumlomu konfliktu ar interpersonālām grūtībām (Levant & Powell, 2017; Pleck, 1995), dzimumlomu konflikta apakšskalu ierobežota emocionalitāte ar zemāku intimitāti attiecībās un sociālajiem kontaktiem (Blazina & Watkins, 2000; O'Neil & Denke, 2016). Lai gan šis rezultāts bija negaidīts, tas varētu norādīt, ka vīrieši ar augstāku dzimumlomu konfliktu, piedaloties grupās, varētu meklēt atbalstu un pieņemšanu, tādējādi palielinot grupas saliedētību. Tas arī ir būtisks apstiprinājums idejai par dzimumlomu konfliktu kā situacionālu, proti, tas ļoti atkarīgs no konteksta. Augstāks dzimumlomu kopējais konflikts – dzimumlomu radītā spriedze caur pārliecībām, uzvedību, dzīvē ir saistāms ar negatīviem iznākumiem, bet iespējams grupas ietvaros šī spriedze tiek izjusta daudz mazāk. Par to liecina, piemēram, mazāks piesaistes izvairīgums un trauksme grupā, kā kopējā piesaistes trauksme un izvairīgums.

Dzimumlomu konflikta apakšskalu analīze atklāja, ka tieši Konflikts starp darbu un ģimenes attiecībām apakšskala pozitīvi prognozē grupas saliedētību, kas varētu norādīt, ka vīrieši ar augstāku konfliktu starp šīm lomām meklē atbalstu grupās, lai pārvarētu šīs grūtības. Augstākās vērtības šajā apakšskalā saistītas ar apgalvojumiem “Nepieciešamība strādāt vai mācīties atņem man vairāk laiku ģimenei vai atpūtai kā es vēlētos un Pārstrādāšanās un stress no vajadzības gūt panākumus darbā un mācībās kaitē/ietekmē manu dzīvi.” Biežs iemesls pievienoties vīriešu pašpalīdzības grupām ir problēmas ģimenes attiecībās. Grupa šajā gadījumā kalpo kā atbalsts, savukārt konflikts starp laiku ģimenei un darbam iespējams ir ļoti saistīts arī ar šo attiecību problēmām. Dzimumlomu konflikts kā spriedze starp laiku ģimenē un mājas dzīvē ar lomām “tēvs, vīrs” pretnostatītu tradicionālo vīriešu dzimumlomu– “maizes pelnītājs”, kas paredz lielu koncentrāciju un laiku tieši karjeras attīstīšanai un naudas pelnīšanai. Šāda konflikta radītā spriedze un izvēles var būt viens no cēloņiem attiecību problēmām. Vīrieši, kuri piedzīvo šo konfliktu, iespējams, meklē atbalstu grupās, lai pārvarētu šīs grūtības. Grupas nodrošina vidi, kurā vīrieši var dalīties savās pieredzēs un

saņemt emocionālu atbalstu, turklāt grupas nodrošina arī iespēju saņemt praktiskus padomus un stratēģijas, kā labāk līdzsvarot darba un ģimenes pienākumus.

Arī Dzimumlomu konflikta apakšskala Sasniegumi, spēks un konkurence pozitīvi saistīta ar Grupas iesaisti – saliedētību. Saistība skatāma tendences līmenī, jo statistiskā nozīmība nedaudz netiek sasniegta. Šī apakšskala ietver apgalvojumus, kas atspoguļo vīriešu vēlmi sasniegt izcilību, iegūt varu un konkurēt ar citiem. Apgalvojumi ar augstākajām vērtībām bija “Uzvāra ir mēraukla manai vērtībai un pašvērtības sajūta un Es tiecos būt sekmīgāks kā citi”. Tradicionālās maskulinitātes normās uzsvārs tiek likts uz panākumiem un konkurētspēju, kas var radīt ievērojamu psiholoģisko spriedzi un stresu. Varētu būt, ka vīrieši, kuri izjūt spiedienu būt veiksmīgiem un konkurētspējīgiem, var atrast grupās vidi, kurā šo spiedienu var atklāti apspriest un vismaz grupas atbalstošajā vidē samazināt. Grupas dalībnieki tradicionāli viens otram sniedz atbalstu un atzinību, kas palīdz mazināt spriedzi un veicina grupas saliedētību. Tādējādi var skaidrot, ka vīrieši, kuri dzīvē piedzīvo augstu sasniegumu un konkurences spriedzi, var aktīvāk iesaistīties grupas procesos, lai meklētu atbalstu un sapratni no citiem grupas biedriem šī vīriešu konkurences modeļa pārvarēšanā.

Interesanti, ka Dzimumlomu konflikta skala Ierobežota emocionalitāte neprognozē grupas saliedētību. Teorijā ierobežotas emocionalitātes skala faktiski viskonsekventāk no apakšskalam prognozē negatīvu ietekmi starppersonu attiecībās (mazāks sociālo kontaktu skaits, laulības problēmas u.c.) un arī interpersonāli, piemēram, zemāku labizjūtu, depresiju (O’Neil & Denke, 2016; Kaya et al., 2019). Arī šis rezultāts, kur faktiski apstiprina, ka grupas nodrošina atbalstošu un pieņemošu vidi, kas var mazināt negatīvo ietekmi no indivīdu emocionālās ierobežotības. Līdz ar to grupas saliedētība nav tik ļoti atkarīga no katra dalībnieka individuālajām emocionālajām grūtībām, bet vairāk no kopējā grupas klimata un atbalsta. Tāpat jāņem vērā, ka divi no četriem apgalvojumi, kas veido "Ierobežota emocionalitāte" apakšskalu attiecas uz individuālo emocionālo izpausmi intīmās vai personiskās attiecībās ar partneri, piemēram, “Man ir grūti izpaust manas emocionālās vajadzības manam partnerim un Man ir grūti runāt par manām jūtām seksuālu attiecību laikā”, nevis grupā vai cilvēkiem kopumā. Tas var nozīmēt, ka šie apgalvojumi vienkārši nav pietiekami specifiski vai piemēroti, lai prognozētu uzvedību grupas kontekstā.

Rezultāti neuzrādīja statistiski nozīmīgu mijiedarbību starp Dzimumlomu konfliktu un Izvairīšanos no piesaistes, kā arī Dzimumlomu konfliktu un Piesaistes trauksmi. Tas nozīmē, ka izvairīšanās no piesaistes un piesaistes trauksme būtiski neietekmē dzimumlomu konflikta saistību ar grupas saliedētību. Tādējādi var teikt, ka gan dzimumlomu konflikts, gan piesaistes

izvairīgums un trauksme ietekmē grupas saliedētību neatkarīgi viens no otra. Tas ir būtisks secinājums, jo norāda uz šo mainīgo autonomo darbību grupā.

Pētījuma kontekstā tas norāda, ka vīrieši ar augstāku dzimumlomu konfliktu spēj būt atklātāki un mazāk konkurējoši grupā, kas veicina grupas saliedētību. Var pieņemt, ka šie vīrieši meklē un saņem lielāku atbalstu grupā, kas palīdz pārvarēt dzimumlomu konflikta radīto spriedzi. Kā aprakstīts iepriekš, tas lielā mērā iespējams, jo vīrieši grupā izjūt mazāku izvairīgumu un trauksmi salīdzinājumā ar vispārējo attiecību piesaisti. Tas saskan ar teorētiskajiem pieņēmumiem par grupas pozitīvo ietekmi uz piesaistes drošību (Mikulincer & Shaver, 2017) un norāda, ka grupa nodrošina drošu un atbalstošu vidi, kas veicina pozitīvu piesaistes attīstību.

Kopumā šie secinājumi norāda, ka dzimumlomu konflikts un piesaistes dimensijas autonomi ietekmē grupas saliedētību, un grupa var būt būtisks atbalsta avots vīriešiem, kuri piedzīvo dzimumlomu konfliktu. Grupas piesaistes attiecības dalībnieki izjūt kā drošākas salīdzinājumā ar attiecībām kopumā. Grupa kalpo kā droša bāze, kas veicina izzināšanu, spēju uzņemt risku, jo indivīdam ir droša vieta kur atgriezties, kas ir pieņemoša un atbalstoša.

Veicot papildus moderātoru analīzi (Ilgums grupā, Attiecību statuss, Vecums, Bērnu skaits) ar regresijas modeli, vienīgi lielāks Bērnu skaits statistiski nozīmīgi prognozēja mazāku Grupas iesaisti - saliedētību. To varētu skaidrot, ka lielāka aizņemtība ar ģimenes dzīvi liedz būt iesaistītākam grupas procesos, salīdzinot ar dalībniekiem bez bērniem vai mazāku bērnu skaitu.

Starp pētījuma ierobežojumiem ir atkarīgā mainīgā Grupas iesaiste -saliedētība skalas salīdzinoši zemā iekšējā saskaņotība, līdz ar to rezultāti interpretējami tendenču līmenī. Pie būtiskākajiem ierobežojumiem noteikti ir mazais izlases apjoms – 36 dalībnieki, kam noteikti arī ir ietekme uz skalas iekšējo saskaņotību. Konkrētās populācijas – vīriešu grupu dalībnieku kontekstā, dalībnieku skaits vērtējams kā diezgan liels un reprezentē aptuveni 25% no vīriešu grupu dalībniekiem.

Interpretējot rezultātus jāņem vērā, ka grupas saliedētība kā atkarīgais mainīgais ir analizēta individuālā līmenī pretēji grupas līmenim. Grupas līmeņa analīze būtu nākamo pētījumu virziens, kas prasa lielāku dalībnieku skaitu grupā un katra dalībnieka sasaisti ar grupu. Konkrētajās izlasēs to nebija iespējams veikt, jo dažu izlases dalībnieku grupu izmērs bija 5 dalībnieki.

Šis pētījums sniedz būtisku pienesumu pētot piesaistes ietekmi pašpalīdzības grupu kontekstā. Kā norādīts teorijas izklāstā, piesaistes ietekme uz grupas procesiem un starppersonu attiecībām grupās līdz šim nav bijis pietiekami pētīts. Šajā pētījumā apstiprināti

iepriekšējie atklājumi psihoterapijas grupās par izvairīgas piesaistes negatīvo ietekmi uz grupas saliedētību, kā arī neviennozīmīgais piesaistes trauksmes ietekmes vērtējums. Šajā pētījumā netika konstatēta statistiski nozīmīga piesaistes trauksmes ietekme uz grupas saliedētību.

Ļoti būtisks ir apstiprinājums tika gūts ar teorētiskajam pieņēmumam par grupas kā droša patvēruma nozīmi piesaistes drošības veicināšanā. Vīriešiem grupa bija drošāka attiecību vieta, kā attiecības ar cilvēkiem kopumā. Ņemot vērā, ka piesaiste ir viens no centrālajiem psiholoģiskajiem konstruktiem un piesaistes drošība ir saistīta faktiski ar jebkuriem psiholoģiskās un fiziskās veselības uzlabojumiem, šis atklājums ir būtiska validācija šo grupu darbībai.

Pētījuma būtisks piensums ir arī atklājums, ka dzimumlomu konflikts un piesaiste darbojas neatkarīgi viens no otra attiecībā uz grupas saliedētību. Līdz šim šādi pētījumi nav tikuši veikti, un šis pētījums sniedz vērtīgu datu punktu, kas ļauj labāk izprast šo jautājumu.

Grupās klimata aptaujas adaptācija var uzskatīt, ka šis bija pirmais posms. Aptaujas adaptācija būtu jāturpina, ieteicams arī lielākā izlasē. Pētījuma ietvaros iekšējā saskaņotība skalām Iesaiste un Konflikts varētu būt augstāka, bet Izvairīguma skala nav izmantojama. Izvairīšanās skala arī agrākajos pētījumos nenodrošināja robustu iekšējo saskaņotību. Problemātiskie jautājumi turpmākajā aptaujas adaptācijā būtu jāpārformulē.

Kopumā pētījuma rezultāti veicina informāciju par vīriešu grupu atbalsta sistēmas esamību kā tādu, kas šobrīd nav augsta. Arī profesionāļu vidū jautājumi attiecībā uz šādu pašpalīdzības grupu nodarītu un ietekmi varētu būt atklāti. Šis pētījums veicina labāku izpratni par šo grupu darbību un paver labāku izpratni uz grupas procesus ietekmējošiem psiholoģiskajiem procesiem.

Secinājumu vispārināšanai attiecībā uz piesaistes un dzimumlomu konflikta ietekmi uz grupas saliedētību, ierobežojums ir izlases specifiskums – vīriešu pašpalīdzības grupas un dalībnieku skaits. Tomēr, raugoties plašākā kontekstā, pašpalīdzības grupas pēc definīcijas lielākoties ir specifiskas. Savā ziņā, izņemot dzimumu, grupa pat ir diezgan nespecifiska, jo vīrieši tajā meklē izaugsmi un atbalstu dažādu jautājumu risināšanai – attiecības, dzīves krīzes, mentālā veselība, izaugsme un citi. Nākotnē plašākai secinājumu vispārināšanai par piesaistes attiecībām pret grupu būtu svarīgi to pētīt arī cita veida pašpalīdzības grupas ar citu demogrāfisko sastāvu. Interesants būtu arī pētījums, kas skatītos piesaistes izmaiņas grupas ietvaros laikā. Šī pētījuma ietvaros dalībniekiem bija iespējas ar šifru kodēt savu dalību, kas nozīmē, ka potenciāli nākotnē varētu veikt vēl vienu piesaistes mērījumu un pārbaudīt vai ir notikušas izmaiņas.

## SECINĀJUMI

Maģistra darba primārais mērķis bija noteikt, kā piesaiste un dzimumlomu konflikts prognozē grupas saliedētību vīriešu grupās un noteikt piesaistes dimensiju moderējošo efektu uz dzimumlomu konflikta un grupas saliedētības saistību. Plašākā kontekstā pētījums ir saistīts ar piesaistes un dzimumlomu konflikta ietekmes pētīšanu uz mazajām pašpalīdzības grupām. Iepriekšējie pētījumi, jo īpaši piesaistes jomā, lielākoties ir veikti ar vadītām psihoterapijas grupām (atbilstoši Burlingame un Strausa terapeitisko grupu organizatoriski konceptuālajam modelim (Burlingame & Strauss, 2021)).

Pētījuma hipotēzes tika daļēji apstiprinātas. Rezultāti parādīja, ka dzimumlomu konflikts un izvairīšanās no piesaistes ir nozīmīgi grupas saliedētības prognozētāji, kamēr piesaistes trauksme nebija nozīmīgs prognozētājs. Šis atklājums saskan ar iepriekšējiem pētījumiem par piesaistes lomu grupas saliedētībā un atbalsta teorētisko ietvaru, kas norāda, ka dalībniekiem ar augstu izvairīšanos no piesaistes var būt grūtības veidot emocionāli ciešas attiecības grupā.

Izvairīšanās no piesaistes tika identificēta kā nozīmīgs negatīvs grupas saliedētības prognozētājs, kas ir saskaņā ar iepriekšējiem pētījumiem (Naeli et al., 2022; Lo Coco et al., 2016). Statistiski nenozīmīgie rezultāti attiecībā uz piesaistes trauksmes saistību ar grupas saliedētību atbilst literatūras secinājumiem par tās ietekmes neviendabīgumu (Naeli et al., 2022; Wajda et al., 2018; Lo Coco et al., 2016). Pašpalīdzības grupās būtu svarīgi apzināties, ka dalībnieki ir ar dažādiem piesaistes izvairīguma līmeņiem un ka piesaistes modeļu maiņa prasa laiku. Kopējai grupas dinamikai būtu jāņem vērā, ka grupas funkcionēšana var būt būtiski ierobežota, ja vairāki dalībnieki ir augstu piesaistes izvairīgumu un ka būs nepieciešams veikt būtiski vairāk apzinātu darbību, lai veidotu lielāku emocionālo tuvību un iesaisti starp dalībniekiem.

Negaidīts rezultāts bija dzimumlomu konflikta pozitīvā saistība ar grupas saliedētību. Šis atklājums liecina, ka vīrieši ar augstāku dzimumlomu konfliktu, piedaloties grupās, varētu meklēt atbalstu un pieņemšanu, tādējādi palielinot grupas saliedētību. Tas norāda uz dzimumlomu konflikta situacionālo raksturu.

Dzimumlomu konflikta apakšskalu analīze atklāja, ka tieši konflikts starp darbu un ģimenes attiecībām pozitīvi prognozē grupas saliedētību. Tas liecina, ka vīrieši, kuriem ir augstāks šāds konflikts, var meklēt atbalstu grupās, lai pārvarētu šīs grūtības. Tāpat sasniegumu, spēka un konkurences skala uzrādīja pozitīvu saistību ar grupas iesaisti tendences līmenī.

Ierobežota emocionalitātes skala nepronozēja grupas saliedētību, kas liecina, ka pašpalīdzības grupas var nodrošināt atbalstošu vidi, kas mazina indivīdu emocionālās ierobežotības negatīvo ietekmi. Tas uzsver grupas klimata un atbalsta nozīmīgumu salīdzinājumā ar individuālajām emocionālajām grūtībām.

Statistiski nozīmīga mijiedarbība starp dzimumlomu konfliktu un piesaistes dimensijām netika atrasta, norādot, ka šie mainīgie savstarpēji neatkarīgi ietekmē grupas saliedētību.

Tika gūts apstiprinājums teorētiskajam pieņēmumam par grupas kā droša patvēruma nozīmi piesaistes drošības veicināšanā. Vīriešu piesaistes trauksme un izvairīšanās no piesaistes pret grupu bija zemāka, kā attiecības ar cilvēkiem kopumā.

Skatoties plašākā vīriešu mentālās veselības kontekstā, pētījuma rezultāti liecina, ka vīriešu grupas var nodrošināt drošu un atbalstošu vidi, veicinot piesaistes drošību un piedāvājot būtisku atbalstu indivīdiem, kuri piedzīvo dzimumlomu konfliktu. Tas uzsver šādu grupu nozīmīgumu sociālā atbalsta sistēmā un palīdz mazināt stigmatu, kas saistīta ar palīdzības meklēšanu vīriešu vidū. Turklāt pētījums veicina izpratni par psiholoģiskiem procesiem, kas ietekmē grupas dinamiku, un sniedz vērtīgas atziņas profesionāļiem, kas strādā ar pašpalīdzības grupām.

Noslēgumā šis pētījums izceļ piesaistes dimensiju un dzimumlomu konflikta nozīmīgo lomu grupas saliedētības prognozēšanā - konstrukts, kas ir galvenais pozitīvo terapeitisko iznākumu prognozētājs gan individuālā, gan grupas līmenī. Augsta izvairīšanās no piesaistes pazemina vēlmi veidot emocionāli tuvas attiecības grupā, kas ietekmē indivīda uztverto grupas saliedētību un līdz ar to arī paredzamos terapeitiskos rezultātus. Tas visdrīzāk ietekmē arī pārējo dalībnieku grupas līmeņa saliedētību un gūtos ieguvumus no dalības grupā. Grupās, kur dalībniekiem lielāks piesaistes izvairīgums ir jāveic vairāk apzinātu darbību, lai veicinātu lielāku dalībnieku iesaisti un emocionālo tuvību.

Nākotnes pētījumu virzieni varētu ietvert citas pašpalīdzības grupas ar dažādu demogrāfiju, kā arī pētījumus par ietekmes izmaiņām laika gaitā, īpaši kontekstā ar piesaisti. Tāpat būtu jāpēta piesaistes un dzimumlomu konflikta ietekme uz grupas līmeņa saliedētību.

## IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN AVOTI

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- American Psychological Association, Boys and Men Guidelines Group. (2018). *APA guidelines for psychological practice with boys and men*
- An, M., & Kivlighan, D. M. Jr. (2023). Examining within-group variability in group therapy. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 27(3), 217-228.
- Angena A., (2023). Maskulīno normu konformitātes un metakognitīvo pārlicību saistība ar psiholoģiskās palīdzības meklēšanas nodomu un stigmatu vīriešiem. *Maģistra darbs, Latvijas Universitāte*. <https://dspace.lu.lv/dspace/handle/7/64164>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Blazina, C. (2001). Gender-role-conflicted men's poor parental attachment and separation/individuation difficulties: Knights without armor in a savage land. *The Journal of Men's Studies*, 9(2), 257–265. <https://doi.org/10.3149/jms.0902.257>
- Blazina, C., & Watkins, C. E., Jr. (2000). Separation/individuation, parental attachment, and male gender role conflict: Attitudes toward the feminine and the fragile masculine self. *Psychology of Men & Masculinity*, 1(2), 126–132. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.1.2.126>
- Bonsaksen, T., Lerdal, A., Borge, F. M., Sexton, H., & Hoffart, A. (2011). Group climate development in cognitive and interpersonal group therapy for social phobia. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 15, 32-48.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss (Vol. I)*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
- Burda, P. C., & Vaux, A. C. (1987). The social support process in men: Overcoming sex-role obstacles. *Human Relations*, 40(1), 31-43. <https://doi.org/10.1177/001872678704000103>
- Burke, C. K., Maton, K. I., Mankowski, E. S., & Anderson, C. (2010). Healing men and community: Predictors of outcome in a men's initiatory and support organization. *American Journal of Community Psychology*, 45(1-2), 186–200. <https://doi.org/10.1007/s10464-009-9283-3>

- Burlingame G.M., McClendon D.T., Yang C. Cohesion in group therapy: A meta-analysis. *Psychotherapy (Chic)*. 2018 Dec;55(4):384-398. doi: 10.1037/pst0000173. PMID: 30335452.
- Burlingame, G. M., Strauss, B. (2021). Efficacy of small group treatments: Foundation for evidence-based practice. In M. Barkham, W. Lutz, & L. G. Castonguay (Eds.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change: 50th anniversary edition* (pp. 583–624). John Wiley & Sons, Inc..
- Centrālais Statistikas Birojs, 19.06.2020. *Iedzīvotāju struktūra un paredzamais mūža ilgums*. <https://www.csb.gov.lv/lv/dzimumu-lidztiesiba/veseliba>
- Cole, B. P., & Ingram, P. B. (2020). Where do I turn for help? Gender role conflict, self-stigma, and college men's help-seeking for depression. *Psychology of Men & Masculinities*, 21(3), 441–452. <https://doi.org/10.1037/men0000245>
- Connell, R. W. (1998). *Masculinities and Globalization*. *Men and Masculinities*, 1(1), 3–23. doi:10.1177/1097184x98001001001
- Dwyer, A. L., & Cummings, A. L. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling*, 35(3), 208–220.
- Eglītis, (2022). Dzimumlomu konflikta un uztvertā sociālā atbalsta saistība vīriešiem, kuri iesaistās un neiesaistās vīriešu grupās. *Bakalaura darbs, Latvijas Universitāte*. <https://dspace.lu.lv/dspace/handle/7/57711>
- Eurostat, 12.10.2020. *Death due to suicide, by sex* <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00122/default/table?lang=en>
- Eurostat, 30.09.2020. *Life expectancy across EU regions*. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/edn-20200930-1>
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The Experiences in Close Relationships – Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23, 615-625. doi:10.1037/a0022898
- Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E., & Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(2), 354-368. <https://doi.org/10.1037/pspp0000027>
- Flood, M. (1998) 'Men's Movements', *Community Quarterly* 46: 63–71. [https://www.researchgate.net/publication/234028309\\_Men's\\_Movements](https://www.researchgate.net/publication/234028309_Men's_Movements)
- Forsyth, D. R. (2021). Recent advances in the study of group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 25(3), 213–228. <https://doi.org/10.1037/gdn0000163>

- Guarnaschelli, J. S. (1994). Men's support groups and the men's movement: their role for men and for women. *Group, 18*(4), 197–211. <http://www.jstor.org/stable/41718775>
- Hammer, J. H., Vogel, D. L., & Heimerdinger-Edwards, S. R. (2013). Men's help seeking: Examination of differences across community size, education, and income. *Psychology of Men & Masculinity, 14*(1), 65–75. doi:10.1037/a0026813
- Holt-Lunstad, J., & Smith, T. B. (2012). Social relationships and mortality. *Social and Personality Psychology Compass, 6*(1), 41–53. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00406.x>
- Jenkins, C. O. E., & Tonigan, J. S. (2011). Attachment avoidance and anxiety as predictors of 12-step group engagement. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 72*(5), 854–862. <https://doi.org/10.15288/jsad.2011.72.854>
- Johnson, J. E., Burlingame, G. M., Olsen, J., Davies, D. R., & Gleave, R. L. (2005). Group climate, cohesion, alliance, and empathy in group psychotherapy: Multilevel structural equation models. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 310–321.
- Johnson, J. E., Pulsipher, D., Ferrin, S. L., Burlingame, G. M., Davies, D. R., & Gleave, R. (2006). Measuring group processes: A comparison of the GCQ and CCI. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 10*, 136–145.
- Kaklauskas, F. J., & Greene, L. R. (Eds.). (2020). *Core Principles of Group Psychotherapy: An Integrated Theory, Research, and Practice Training Manual*. Routledge.
- Kaya, A., Iwamoto, D. K., Brady, J., Clinton, L., & Grivel, M. (2019). The role of masculine norms and gender role conflict on prospective well-being among men. *Psychology of Men & Masculinities, 20*(1), 142–147. <https://doi.org/10.1037/men0000155>
- Kauth, B. (1992). *Circle of Men: The Original Manual for Men's Support Groups*. New York City, NY: St. Martin's Press.
- Kivlighan, D. M., & Goldfine, D. C. (1991). Endorsement of therapeutic factors as a function of stage of group development and participant interpersonal attitudes. *Journal of Counseling Psychology, 38*, 150–158.
- Kivlighan, D. M., Lo Coco, G., Gullo, S. (2012). Attachment anxiety and avoidance and perceptions of group climate: An actor–partner interdependence analysis. *Journal of Counseling Psychology, 59*(4), 518–527. <https://doi.org/10.1037/a0030173>
- Kurtz, L. F. (1990). The self-help movement: Review of the past decade of research. *Social Work with Groups, 13*(3), 101–115. [https://doi.org/10.1300/J009v13n03\\_11](https://doi.org/10.1300/J009v13n03_11)
- Lakey, B., Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide*

- for health and social scientists (pp. 29–52). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.003.0002>
- Levant, R. F. (1996). The new psychology of men. *Professional Psychology: Research and Practice*, 27(3), 259–265. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.27.3.259>
- Levant, R. F., Powell, W. A. (2017). The gender role strain paradigm. In R. F. Levant & Y. J. Wong (Eds.), *The psychology of men and masculinities* (pp. 15–43). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000023-002>
- Levant, R. F., Richmond, K. (2007). A review of research on masculinity ideologies using the Male Role Norms Inventory. *The Journal of Men's Studies*, 15(2), 130–146. <https://doi.org/10.3149/jms.1502.130>
- Levant, R. F., Wong, J. Y. (2017). The psychology of men and masculinities. American Psychological Association.
- Levy, L. H. (2000). Self-help groups. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of community psychology* (pp. 591–613). Kluwer Academic Publishers. [https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6\\_25](https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6_25)
- Lo Coco, G., Gullo, S., Oieni, V., Giannone, F., Di Blasi, M., Kivlighan, D. M., Jr. (2016). The relationship between attachment dimensions and perceptions of group relationships over time: An actor–partner interdependence analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 20(4), 276–293. <https://doi.org/10.1037/gdn0000056>
- Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P. J., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
- McCalman, J., Tsey, K., Wenitong, M., Wilson, A., McEwan, A., James, J. C., & Whiteside M. (2010). Indigenous men’s support groups and social and emotional wellbeing: a synthesis of the evidence. *Australian Journal of Primary Health*, 16(2), 159–166. Retrieved from <http://eprints.qut.edu.au/34224/1/c34224.pdf>. DOI: <http://dx.doi.org/10.1071/PY09032>
- MacKenzie, K. R. (1983). The clinical application of a group climate measure. In R. R. Dies, & K. R. MacKenzie (Eds.), *Advances in group psychotherapy: Integrating research and practice* (pp.159-170). Madison, CT: International Universities Press.
- McKenzie, S. K., Collings, S., Jenkin, G., & River, J. (2018). Masculinity, social connectedness, and mental health: Men’s diverse patterns of practice. *American Journal of Men's Health*, 12(5), 1247–1261. <https://doi.org/10.1177/1557988318772732>

- McKenzie, S. K., Jenkin, G., & Collings, S. (2016). Men's perspectives of common mental health problems: A metasynthesis of qualitative research. *International Journal of Men's Health*, 15(1), 80–104.
- McKeown, M., Roy, A., & Spandler, H. (2015). 'You'll never walk alone': Supportive social relations in a football and mental health project. *International Journal of Mental Health Nursing*, 24(4), 360–369. <https://doi.org/10.1111/inm.12122>
- Moravec, P. and Slezáčková, A. (2016). Psychological Benefits and Costs of Participating in Men's Groups in the Czech Republic. *Journal of European Psychology Students*, 7(1), 1–8, DOI: <http://dx.doi.org/10.5334/jeps.346>
- Naeli, A., Skentzos, M. & Hronis, A. The influence of members attachment style on group cohesion in substance use therapy groups. *Discov Psychol* 2, 7 (2022). <https://doi.org/10.1007/s44202-022-00022-w>
- Nahon, D., & Lander, N. R. (2013). Working with men in groups from an integrity model perspective. *The Journal of Men's Studies*, 21(2), 162–177. <https://doi.org/10.3149/jms.2102.162>
- O'Neil, J. M. (2008). Summarizing 25 years of research on men's gender role conflict using the Gender Role Conflict Scale: New research paradigms and clinical implications. *The Counseling Psychologist*, 36(3), 358–445. <https://doi.org/10.1177/0011000008317057>
- O'Neil, J. M. (2012). The psychology of men. In E. M. Altmaier & J.-I. C. Hansen (Eds.), *The Oxford handbook of counseling psychology* (pp. 375–408). Oxford University Press.
- O'Neil, J. M., & Denke, R. (2016). An empirical review of gender role conflict research: New conceptual models and research paradigms. In Y. J. Wong & S. R. Wester (Eds.), *APA handbook of men and masculinities* (pp. 51–79). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14594-003>
- O'Neil, J. M., Helms, B. J., Gable, R. K., David, L., & Wrightsman, L. S. (1986). Gender-Role Conflict Scale: College men's fear of femininity. *Sex Roles: A Journal of Research*, 14(5-6), 335–350. <https://doi.org/10.1007/BF00287583>
- O'Neil, J. M., Wester, S. R., Heesacker, M., & Snowden, S. J. (2017). Masculinity as a heuristic: Gender role conflict theory, superorganisms, and system-level thinking. In R. F. Levant & Y. J. Wong (Eds.), *The psychology of men and masculinities* (pp. 75–103). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000023-004>
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A. III, Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry*, 4(5), 35–40.

- Pietromonaco, P. R., Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4(2), 155–175.
- Pleck, J. H. (1995). The gender role strain paradigm: An update. In R. F. Levant & W. S. Pollack (Eds.), *A new psychology of men* (pp. 11–32). Basic Books/Hachette Book Group.
- Pollack, W. S. (1995). No man is an island: Toward a new psychoanalytic psychology of men. In R. F. Levant & W. S. Pollack (Eds.), *A new psychology of men* (pp. 33–67). Basic Books/Hachette Book Group.
- Rabinowitz, F. E., & Cochran, S. V. (2002). *Deepening psychotherapy with men*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10418-000>
- Reddin, J. A., & Sonn, C. C. (2003). Masculinity, Social Support, and Sense of Community: The Men's Group Experience in Western Australia. *The Journal of Men's Studies*, 11(2), 207–223. <https://doi.org/10.3149/jms.1102.207>
- Rosendahl J, Alldredge CT, Burlingame GM, Strauss B. Recent Developments in Group Psychotherapy Research. *Am J Psychother*. 2021 Jun 1;74(2):52-59. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.20200031. Epub 2021 Mar 22. PMID: 33745284.
- Scheinfeld, D. E., Rochlen, A. B., & Buser, S. J. (2011). Adventure therapy: A supplementary group therapy approach for men. *Psychology of Men & Masculinity*, 12(2), 188–194. <https://doi.org/10.1037/a0022041>
- Seidler, Z.E., Rice, S.M., Kealy, D. et al. Getting Them Through the Door: a Survey of Men's Facilitators for Seeking Mental Health Treatment. *Int J Ment Health Addiction* 18, 1346–1351 (2020). <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00147-5>
- Seidler, Z. E., Rice, S. M., Ogrodniczuk, J. S., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2018). Engaging men in psychological treatment: A scoping review. *American Journal of Men's Health*, 12(6), 1882–1900. <https://doi.org/10.1177/1557988318792157>
- Singleton, A. (2003). Men getting real? A study of relationship change in two men's groups. *Journal of Sociology*, 39(2), 131–147
- Simpson, P., & Richards, M. (2019). Reflexivity denied? The emotional and health seeking resources of men facing disadvantage. *Sociology of Health and Illness*, 41(5), 900–916. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12869>
- Schwartz, J. P., Waldo, M., & Higgins, A. J. (2004). Attachment Styles: Relationship to Masculine Gender Role Conflict in College Men. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 143–146. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.5.2.143>

- Sunki Kim, Soyoungh Yu. Men's mental health and interventions tailored to masculinity: a scoping review. *Journal of Men's Health*. 2023. 19(11);1-10.
- Sternbach, J. (1990). The Men's Seminar: An educational and support group for men. *Social Work with Groups*, 13(2), 23–39. [https://doi.org/10.1300/J009v13n02\\_03](https://doi.org/10.1300/J009v13n02_03)
- Talia A, Georg A, Siepe B, Gullo S, Miller-Bottome M, Volkert J, Neukel C, Kaess M, Bempohl F, Herpertz SC, Taubner S. An exploratory study on how attachment classifications manifest in group psychotherapy. *Res Psychother*. 2022 Nov 4;25(3):653. doi: 10.4081/ripppo.2022.653. PMID: 36373392; PMCID: PMC9893045.
- Thoits, P.A. (1995). *Stress, coping, and social support processes: where are we? What next?* *Journal Health and Social Behavior*. Spec No:53-79.
- Tittler, M. V., & Wade, N. G. (2021). Gender, group composition, and outcomes of group interventions to promote forgiveness: Replication and extension. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/gdn0000154>
- Vinogradova, V. V., Kivite-Urtane, A., Vrublevska, J., & Rancans, E. (2023). Point prevalence and sex-specific associated factors of depression in Latvian general population. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1065404. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1065404>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S. R., Larson, L., & Hackler, A. H. (2007). Seeking help from a mental health professional: The influence of one's social network. *Journal of Clinical Psychology*, 63(3), 233–245. <https://doi.org/10.1002/jclp.20345>
- Wajda, Z., Makara-Studzińska, M. (2018). Attachment in group psychotherapy: Part 1 theoretical aspects. *Psychoterapia*, 186, 7–17.
- Wajda Z, Kapinos-Gorczyca A, Lizińczyk S, Sitnik-Warchulska K, Izydorczyk B. Online group psychodynamic psychotherapy-The effectiveness and role of attachment-The results of a short study. *Front Psychiatry*. 2022 Jul 28
- Wester, S. R., Vogel, D. L., O'Neil, J. M., & Danforth, L. (2012). Development and evaluation of the Gender Role Conflict Scale Short Form (GRCS-SF). *Psychology of Men & Masculinity*, 13(2), 199–210. <https://doi.org/10.1037/a0025550>
- Wong, Y. J., Ho, M.-H. R., Wang, S.-Y., & Miller, I. S. K. (2017). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/cou0000176>
- Worrall, H., Schweizer, R., Marks, E., Yuan, L., Lloyd, C. & Ramjan, R. (2018). The effectiveness of support groups: a literature review. *Mental Health and Social Inclusion*, 22 (2), 85-93.

Zalaznik, D., Strauss, A. Y., Halaj, A., Fradkin, I., Ebert, D. D., Andersson, G., & Huppert, J. D. (2022). Anxious attachment improves and is predicted by anxiety sensitivity in internet-based, guided self-help cognitive behavioral treatment for panic disorder. *Journal of Counseling Psychology*, 69(2), 211–221. <https://doi.org/10.1037/cou0000579>

## DOKUMENTĀRĀ LAPA

### IZGLĪTĪBAS ZINĀTŅU UN PSIHOLOĢIJAS FAKULTĀTE

Maģistra darbs „Piesaistes, dzimumlomu konflikta un grupas saliedētības saistība vīriešu grupu dalībniekiem”.

.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: Matīss Eglītis

(personiskais paraksts)

Rekomendēju / nerekomendēju darbu aizstāvēšanai Vadītājs: Solvita Umbraško

(personiskais paraksts, datums)

Recenzents:

(ieņemamais amats, vārds, uzvārds, personiskais paraksts, datums)

Dekāna pilnvarotā persona: Izglītības metodīķis Rihards Pelnēns

(personiskais paraksts)

Darbs aizstāvēts maģistra gala pārbaudījuma komisijas sēdē, prot. Nr.

Komisijas sekretāre: /

( personiskais paraksts)