

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**APMIERINĀTĪBA AR ATTIECĪBĀM UN PIESAISTE ROMANTISKO
PARTNERU PĀRIEM**

BAKALaura DARBS

Autors: **Annija Balčūna**

Studenta apliecības Nr.: ar18134

Darba vadītāja: Asoc. prof., Dr. psych. Anika Miltuze

RĪGA 2021

ANOTĀCIJA

Bakalaura darba mērķis bija noskaidrot, vai pastāv saistība starp romantisko partneru savstarpējo apmierinātību ar attiecībām un viņu piesaistes stilu kombinācijām pāri, papildus aplūkojot arī attiecību ilguma, bērnu esamības ģimenē un laulību fakta saistību ar apmierinātību ar attiecībām.

Pētījumā piedalījās 89 romantisko pāru abi partneri, kuri vismaz gadu ir romantiskajās attiecībās, sievietes vecumā 20-65 gadiem ($M=30,39$, $SD=8,92$), vīrieši vecumā 21-74 gadiem ($M=32,93$, $SD=9,92$). Tika veikts kvantitatīvs – korelatīvs un salīdzinošs pētījums, izmantojot Attiecību stilu aptauju (Bartholomew, & Horowitz, 1991, I. Bites adaptācijā, 2002), kā arī Apmierinātības ar partnerattiecībām skalu (Blum, & Mehrabian, 1999, I. Mizānes adaptācijā, 2006). Netika atklātas statistiski nozīmīgas saistības starp pāra partneru piesaistes stilu dažādām kombinācijām un savstarpējo apmierinātību ar attiecībām; vienīgo statistiski nozīmīgo saistību atklājot starp kopējo apmierinātību ar attiecībām un abu partneru drošās piesaistes stila novērtējumu – jo augstāk partneri kopā ir novērtējuši savu piederību drošajam piesaistes stilam, jo augstāka ir arī savstarpējā apmierinātība ar attiecībām. Kopējā apmierinātība ar attiecībām nav saistīta ar to, vai attiecības ir oficiāli reģistrētas, taču tendenču līmenī parādās, ka pāra apmierinātība ar attiecībām ir augstāka, ja ģimenē nav bērnu, kā arī tendenču līmenī apmierinātība ar attiecībām ir negatīvi saistīta ar attiecību ilgumu.

Atslēgas vārdi: pieaugušo piesaistes stili, piesaistes stilu kombinācijas, apmierinātība ar attiecībām

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether there is a link between the romantic partners' mutual satisfaction with their relationship and the combinations of their attachment styles, as well as to find out if there are any relationship between the duration of the relationship, the presence of children in the family, the fact of marriage and the satisfaction with the relationship.

Both partners from 89 romantic couples participated in the study, women aged 20-65 ($M=30,39$, $SD=8,92$), man aged 21-74 ($M=32,93$, $SD=9,92$). A quantitative - correlative and comparative study was conducted using the The Relationship Questionnaire (Bartholomew, & Horowitz, 1991; I. Bite adaption, 2002), as well as The Comprehensive Marital Satisfaction Scale (Blum, & Mehrabian, 1999, I. Mizāne adaptation, 2006). Results of the study showed that there was no statistically significant correlation between different combinations of both partners' attachment styles and relationship satisfaction; revealing the only statistically significant correlation between relationship satisfaction and the assessment of both partners' secure attachment style - meaning the higher both partners evaluated their belonging to the secure attachment style, the higher their mutual satisfaction with the relationship was. It was found that there is no difference in relationship satisfaction, regardless of whether the relationship is officially registered or not; trend level showed that the couple's relationship satisfaction may be higher when there are no children in the family, and trend level also showed that relationship satisfaction was negatively correlated with the duration of the relationship.

Keywords: adult attachment styles, attachment style combinations, relationship satisfaction

SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS	5
PIESAISTE PIEAUGUŠO VECUMĀ	7
Piesaistes noturība laikā	10
PIESAISTES LOMA ROMANTISKAJĀS ATTIECĪBĀS	12
APMIERINĀTĪBAS AR ATTIECĪBĀM SAISTĪBA AR PIESAISTES STILU UN CITIEM IETEKMĒJOŠIEM FAKTORI.....	16
METODE	20
Pētījuma dalībnieki.....	20
Instrumentārijs.....	20
Procedūra.....	21
REZULTĀTI.....	22
DISKUSIJA	28
SECINĀJUMI.....	32
IZMANTOTĀS LITERATŪRAS SARAKSTS	34

IEVADS

Katram cilvēkam ir savs piesaistes stils, kas ir attīstījies agrīnā bērnībā un savu iespaidu atstāj arī pieaugušo vecumā. Piesaiste ir ļoti noturīga, laika gaitā tā var mainīties tikai nedaudz (Waters, Hamilton, & Weinfield, 2000). Individūdam, zinot savu piesaistes stilu, ir daudz vieglāk izprast, kādēļ tuvās, emocionāli iesaistītās attiecībās, viņš rīkojas tieši tā, kā to dara. Savas piesaistes apzināšanās arī dod iespēju pamanīt un koriģēt konkrētu uzvedību, kura nav vēlama attiecību kontekstā, tādējādi paaugstinot pāra kopējo apmierinātību ar attiecībām.

Nereti, sākot veidot romantiskās attiecības, partneri saprot, ka ir visai atšķirīgi - viņiem piemīt dažās vēlmes, viņi atšķirīgi izrāda pieķeršanos un pauž dažādas nostājas par to, kā attiecībās ir vai nav jāuzvedas. Bieži vien iemesls tam var būt meklējams tieši tajā, ka katrs cilvēks ir ar savu, nereti atšķirīgu, piesaistes stilu. Protams, attiecībās ir iespēja pielāgoties un mainīties, tomēr tā kā piesaiste ir dziļi iesakņojies konstrukts, tad to izdarīt nemaz nav tik viegli. Tāpat arī šī iemesla dēļ piesaiste var būt viens no galvenajiem faktoriem, kas ietekmē partneru savstarpējo apmierinātību ar attiecībām. Lietderīgi būtu partneriem katram pašam par sevi un vienam par otru izprast mehānismus, kas attiecībās liek rīkoties vienā vai otrā veidā.

Pieaugušo piesaistes pētniecība bija loģisks turpinājums, kas sekoja bērnu piesaistes stilu izpētei. Tāpat jāpiemin, ka stilu iedalījums un to raksturojošās uzvedības izpausmes bērniem lielākoties ir ļoti labi saskatāmas arī pieaugušo vecumposmā. 1982. gadā Mērija Meina izstrādāja "Pieaugušo piesaistes interviju" (George, Kaplan, & Main, 1985), kā rezultātā bija iespējams pieaugušajam identificēt vienu no četriem piesaistes stiliem – drošo vai kādu no nedrošajiem (noraidošo, pārņemto vai neatrisināto). Līdzīga pieeja un dalījums ir saskatāms arī Kimas Bortolimjū un Leonarda Horoviča izveidotajā divu dimensiju modelī, kurš piesaisti raksturo no divu dimensiju skata punkta – izvairīšanās un trauksmes (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Protams, pāri veido divi indivīdi, tomēr attiecību kontekstā, īpaši apmierinātībā ar tām, ir būtiska ne vien katra individualitāte, bet arī mijiedarbība šo divu cilvēku starpā. Jau iepriekš minētajai piesaistei varētu būt ļoti būtiska loma attiecībās, īpaši tās kombinācijai pārī, taču tāpat būtisku lomu ieņem arī tādi faktori kā bērnu esamība ģimenē, attiecību ilgums un attiecību oficiāla reģistrēšana (precības).

Lai labāk izprastu, kā apmierinātība ar partnerattiecībām ir saistīta ar pāra partneru piesaistes stiliem, sākotnēji bakalaura darbā tiks apskatīta pieaugušo piesaistes būtība, attīstība un noturība laikā. Pēc tam tiks aplūkots tas, kā piesaiste izpaužas romantiskajās attiecībās - kā romantiskās attiecības starp dažādu piesaistes stilu indivīdiem ietekmē attiecību kvalitāti, tai skaitā apmierinātību ar attiecībām, attiecību stabilitāti, domas un jūtas pret

partneri, savstarpējo komunikāciju u.tml. Visbeidzot tiks aplūkoti vēl citi būtiski ar apmierinātību ar attiecībām ietekmējošie faktori (dzimums, vecums, bērnu skaits, attiecību ilgums u.tml.).

Pētījuma mērķis: noskaidrot, vai pastāv saistība starp romantisko partneru savstarpējo apmierinātību ar attiecībām un viņu piesaistes stilu kombinācijām pārī; papildus aplūkot arī citu faktoru saistību ar apmierinātību ar attiecībām pārī.

Pētījuma jautājumi. Vai vienāds piesaistes stils pāra partneriem ir saistīts ar augstāku pāra savstarpējo apmierinātību ar attiecībām? Vai pāra savstarpējā apmierinātība ar attiecībām ir augstāka, ja vismaz vienam no partneriem ir drošais piesaistes stils? Vai pāra kopējais katra piesaistes stila pašnovērtējums ir saistīts ar savstarpējo apmierinātību ar attiecībām?

Pētījuma papildjautājums. Kā individuālā pāra apmierinātība ar attiecībām ir saistīta ar bērnu esamību ģimenē, laulību faktu un attiecību ilgumu?

Pētījuma mainīgie lielumi: pieaugušo piesaistes stili, apmierinātība ar partnerattiecībām, dzimums, attiecību ilgums, bērnu esamība ģimenē, attiecību statuss.

Pētījuma izlase: 89 romantisko pāru abi partneri, kuri vismaz gadu ir romantiskajās attiecībās, sievietes vecumā 20-65 gadiem, vīrieši vecumā 21-74 gadiem.

Pētījuma dizains un datu ievākšanas metodes: kvantitatīvs – korelatīvs un salīdzinošs pētījums. Piesaistes stila noteikšanai pētījumā tika izmantota K. Bartolomevas un L. Horovica (Bartholomew, & Horowitz, 1991) „Attiecību stilu aptauja” („The Relationship Questionnaire”). Latvijā to adaptējusi Ieva Bite (Bite, 2002). Respondentu apmierinātības līmenis ar partnerattiecībām tiks noskaidrots, izmantojot J.S. Bluma un A. Mereibiana (Blum, & Mehrabian, 1999) „Apmierinātības ar partnerattiecībām skala”. Latvijā to adaptējusi I. Mizāne, 2006.

Bakalaura darbs sastāv no ievada, teorētiskās daļas, metodes, rezultātu daļas, diskusijas daļas un secinājumiem. Teorētiskā daļa sastāv no trim nodaļām, kur sniegts pārskats par piesaistes stiliem pieaugušo vecumā, to noturību laikā, aplūkota piesaistes stilu mijiedarbība romantiskajās attiecībās, kā arī analizēta dažādu faktoru, īpaši piesaistes stilu, saistība ar apmierinātību ar romantiskajām attiecībām. Bakalaura darbam ir 37 lappuses bez pielikumiem. Izmantotās literatūras saraksts sastāv no 43 publikācijām.

PIESAISTE PIEAUGUŠO VECUMĀ

Piesaistes teorija apskata attiecības un emocionālo saikni, kas pastāv starp tuviem cilvēkiem - sākotnēji starp bērnu un vecāku, taču pieaugušā vecumā jau starp romantiskajiem partneriem.

Piesaistes teorijas attīstība ir viens no ievērojamākajiem 20. gadsimta sasniegumiem, kas ietekmēja daudzas psiholoģijas apakšnozares, piemēram, attīstības psiholoģiju, personības psiholoģiju. Par vadošajiem pētniekiem un piesaistes teorijas aizsācējiem tiek uzskatīti Džons Boulbijs un Mērija Einsvorta. Taču piesaistes pētniecība neapstājās pie bērna un aprūpētāja savstarpējo attiecību izpētes, bet gan turpinās arī pieaugušo vecumā. Zināmākie vārdi pieaugušo piesaistes pētniecībā ir Mērija Meina, kā arī Kima Bortolomjū un Leonards Horovičs.

Piesaiste nebūt nebeidzas, cilvēkam kļūstot par pieaugušo; piesaistes mehānismi turpina izpausties un ietekmēt indivīda dzīvi vēl ilgi pēc tam, kad viņš ir pametis vecāku drošo patvērumu. Nenoliedzami nevar uzskatīt, ka visas pieaugušo attiecības var izskaidrot un analizēt caur piesaistes teorijas prizmu, tomēr tās, kurās indivīdi ir emocionāli iesaistīti, noteikti var uzskatīt par piesaistes attiecībām.

Mērija Meina, kas bija arī Mērijas Einsvortas studente, piesaistes pētniecībā fokusējās ne vien uz zīdaiņu, mazbērnu vecumu, bet arī uz turpmāko piesaistes ietekmi dzīvē.

Indivīda attīstības gaitā, jau ļoti agrā vecumā, izveidojas *iekšējie darbības modeļi*, kuri raksturo attiecības starp zīdaiņi un viņa piesaistes figūru. Iekšējie darbības modeļi savā ziņā veido personību, jo nodrošina struktūru gan sevis, gan citu uztverei (Bowlby, 1969). Citiem vārdiem sakot, piemēram, zīdaiņim, kura galvenais aprūpētājs ir ļoti rūpīgs, kurš spēj ātri un prasmīgi reaģēt uz negatīvo emocionalitāti, veidosies tāds iekšējais darbības modelis, kurš sevi uztvers kā spējīgu nepieciešamības gadījumā saukt pēc palīdzības, kā arī cienīgu to saņemt.

Mērija Meina uzskatīja, ka līdzīgi kā ar "Svešās situācijas" procedūru ir iespējams atklāt bērnu piesaisti, tad ar intervijas palīdzību var noskaidrot pieaugušo piesaisti. Mērija Meina ticēja, ka indivīda iekšējo darbības modeli var atklāt viņa stāstījumā, veicot diskursa analīzi, iztēles un izturēšanās modeļu analīzi (Wallin, 2007). Viņa izstrādāja "Pieaugušo piesaistes interviju", kurā stundu ilgā sarunā pieaugušajiem tika lūgts atsaukt atmiņā un reflektēt par attiecībām ar saviem vecākiem – tajā skaitā iekļaut stāstījumā informāciju par piesaistes personu zaudēšanu, noraidījumiem un atšķirtības izjūtu, kā arī to, kā tas ietekmēja viņu personību un attīstību. (George, Kaplan, & Main, 1996).

Intervija tika veidota tā, lai aktivizētu pieaugušajos piesaistes sistēmu. Meina uzskatīja, ka intervijas diskursa analīze sniedz iespēju saprast, vai respondenta atbildes ir konsekventas,

diskurss ir saskaņots viscaur intervijā. Viņa identificēja saskaņotu diskursu kā galveno droša prāta stāvokļa faktoru attiecībā uz piesaisti (Main, 1995).

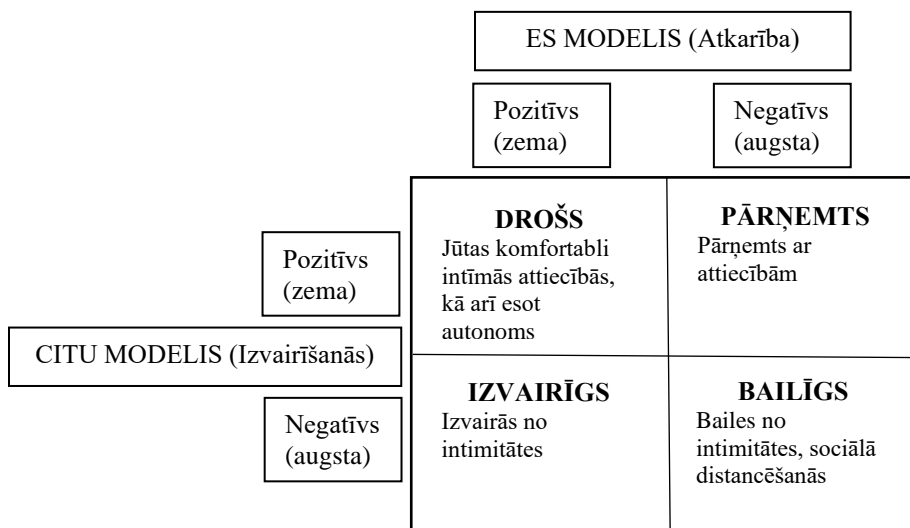
Pieaugušo piesaistes intervija ļauj izdalīt četrus piesaistes stilus, kas ļoti lielā mērā sasaucas ar klasifikāciju, kas iegūta no bērniem paredzētā “Svešās situācijas” eksperimenta. Piesaistes tips ir saistīts ar to, cik augstu/zemu indivīds ir divās no piesaistes dimensijām – trauksme un izvairīgums.

Pieaugušo piesaistes stili un to raksturlielumi (kas par tiem liecina intervijā):

- Drošais piesaistes stils. Saskaņots uz sadarbību vērst diskurss. Novērtē piesaisti, bet tā ir objektīvā līmenī konkrētajās attiecībās vai notikuma kontekstā. Ar piesaisti saistītā pieredze tiek aprakstīta un novērtēta konsekventi, neatkarīgi no tā, vai pieredze ir bijusi pozitīva vai negatīva.
- Noraidošais piesaistes stils. Nav saskaņotības diskursā. Noraidoša attieksme, kas vērstā pret pieķeršanos un attiecībām. Diskursā parādās normalizēšana vai idealizēšana, arī vispārinājumi. Atbildes mēdz būt pārāk īsas.
- Pārņemtais piesaistes stils. Nav saskaņotības diskursā. Pārņemts ar piesaistes attiecībām/ pieredzi. Runātājs var šķist dusmīgs, pasīvs vai bailīgs. Teikumi bieži ir gari, gramatiski sarežģīti un grūti uztverami.
- Neatritinātais/ dezorganizētais piesaistes stils. Intervijas laikā, runājot par zaudējumu vai ļaunprātīgu izmantošanu, uzrāda pārsteidzošas kļūdas/ nesakrītības argumentācijā, diskursā kopumā. Indivīds var ilgstoši klusēt (Main, Kaplan, & Cassidy, 1985, Main & Goldwyn, 1998a, kā minēts Cassidy & Shaver, 1999).

Vēl viens veids, kā aplūkot pieaugušo piesaisti, ir paraudzīties uz to no “es” un “citi” modeļa skata punkta (pamatā Boulbija ideja). Kima Bortolomjū un Leonards Horovičs 1990. gadā uz šīs idejas pamata izveidoja divu dimensiju modeli (1.att.), kurā viena no dimensijām raksturo izvairīšanos, savukārt otra – atkarību. Modeļa ietvaros, atkarībā no izvairīšanās un trauksmes līmeņa, var izšķirt četrus stilus (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Šī modeļa pamatā ir iedalījos – “es” un “citi”. Abi modeļi var būt gan pozitīvi, gan negatīvi, piemēram, “es” modelis atbild par to, kā indivīds uztver pats sevi – vai viņš ir mīlestības un atbalsta cienīgs vai nav, savukārt “citi” modelis raksturo to, vai indivīds citus cilvēkus uztver, kā uzticamus un pieejamus (Bartholomew & Horowitz, 1991).



1.att. Pieaugušo piesaistes modelis (Bartholomew & Horowitz, 1991)

No šo divu “es” un “citi” dimensiju kombinācijām veidojās četri sekojoši piesaistes stili:

- Drošs – vērtības izjūta attiecībā uz sevi; ticība, ka citi ir pieņemoši un atsaucīgi;
- Pārņemts – nevērtības sajūta attiecībā uz sevi, taču pozitīvs citu vērtējums. Tas liek tiekties uz sevis pieņemšanu, iegūstot citu mīlestību/ pieņemšanu.
- Izvairīgs – vērtības izjūta attiecībā uz sevi (pozitīvs “es” tēls), taču negatīva attieksme pret citiem cilvēkiem. Šādi cilvēki pasargā sevi no vilšanās, izvairoties no tuvām attiecībām un saglabājot neatkarības un neievainojamības sajūtu.
- Bailīgs – tiek apvienota negatīva sevis un citu uztvere. Nevērtības sajūta, ko pavada gaidas, ka citi izturēsies negatīvi – neuzticami un noraidoši. Izvairoties no emocionāli tuvām attiecībām ar citiem, indivīdi ar šo piesaistes stilu pasargā sevi no gaidāmajiem pāridarījumiem (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Lai gan pieaugušo piesaistes stilu iedalījums un teorijas var nedaudz atšķirties, tomēr kopumā tās visas atspoguļo vienu drošo stilu, kas raksturo indivīdus ar veselīgu sevis un apkārtējo uztveri, kuri ir gatavi iesaistīties attiecībās, uzņemties par tām atbildību un paļauties uz otru cilvēku, tajā pašā laikā saglabājot autonomiju un dodot pietiekamu brīvību arī savam partnerim. Nedrošo piesaistes stilu iedalījums variē nedaudz vairāk, atkarībā no tā, vai indivīdam ir nosliece būt vairāk trauksmainam vai izvairīgām. Lielākā atšķirība starp abām teorijām ir tāda, ka Mērija Meina atsevišķi neizdala bailīgo piesaisti, tomēr viņas dalījumā figurē dezorganizētā piesaiste.

Piesaistes noturība laikā

Lai gan sākotnēji piesaistes pētniecība attīstījās, pētot tieši bērnu un vecāku mijiedarbību, jau Boulbijs runāja par to, ka piesaiste ir konstrukts, kas ietekmē indivīda dzīvi visā tās garumā. Lai saprastu, cik būtiska loma ir pamatā vecāku veidotajai piesaistei līdz divu gadu vecumam, jāapskata pētījumi par piesaistes noturību laikā.

1988. gadā Mērijas Meinas un Džūdas Kesidijas veiktajā pētījumā tika apskatīta piesaistes stabilitāte zema riska izlasē, kurā bija 33 bērni un viņu ģimenes. Piesaistes kvalitāte tika novērtēta, izmantojot "Svešā situācijas" procedūru, kad bērni bija 12 mēnešus veci, savukārt atkārtots mērījums tika veikts, bērniem esot 6 gadus veciem (ar modificētu "Svešās situācijas" procedūru). Pētnieki atklāja, ka kopējā stabilitāte sasniedz 84%. Veicot vēl vienu pētījumu ar sešgadniekiem, kur tika ievērots viena mēneša intervāls starp novērojumiem, tika iegūts rezultāts, ka piesaistes stabilitāte ir 61%. Tika secināts, ka visnestabilākā/ mainīgākā ir tieši dezorganizētā piesaiste.

Tajā pašā laikā tika veikts vēl viens pētījums, kas uzrādīja vērā ņemamu piesaistes stabilitāti no zīdaiņa vecuma līdz pirmsskolas vecumam - 76% (Hovss, Hamiltons, & Filipsens, 1998).

Kā redzams, lai gan piesaiste ir samērā stabila, tomēr tā nepaliek nemainīga. Mosa un kolēģu (2005) veiktajā pētījumā tika secināts, ka piesaistes maiņa pirmsskolas vecumā, tieši virzienā uz dezorganizēto piesaisti, ir saistīta ar dramatisku aprūpētāja un bērna savstarpējās mijiedarbības pasliktināšanos, kā arī ar smagiem pārdzīvojumiem saistībā ar piesaistes figūru – piemēram, vecāka zaudēšana.

Arī pusaudžu vecumā piesaiste ir samērā stabila. Piemēram, Zimmermana un Bekerastollas (2002) pētījums uzrāda piesaistes stabilitāti 77% gadījumu. 41 pusaudzis divreiz ar divu gadu intervālu (16 un 18 gadu vecumā) tika novērtēts, izmantojot "Pieaugušo piesaistes interviju". Pētījumā tika atklāta pozitīva saistība starp drošo piesaisti un identitāti pēc meklējumiem, savukārt nedrošā piesaiste bieži vien iet paralēli ar difūzo identitāti.

Hamiltons ar kolēģiem (2000) aplūkoja piesaistes stabilitāti ilgtermiņā, veicot novērojumu bērniem 12 mēnešu vecumā un pēc tam atkārtoti interviju pusaudžu vecumā. Kopumā 77% pusaudžu laika gaitā bija saglabājusies tā pati piesaiste. Negatīva notikuma piedzīvošana tiek asociēta kā uzturošais faktors nedrošās piesaistes saglabāšanā, uzturēšanā. Tāpat jāpiemin, ka piedzīvojot kādu satricinājumu, tas var veicināt pāreju no drošās uz nedrošo piesaisti.

Tomēr jāpiemin, ka nebūt ne visi pētījumi uzrāda tik ciešas sakarības piesaistē starp dažādiem vecumposmiem. Veinfilda, Skroufe un Egelands (2000) pētīja piesaistes stabilitāti

57 augsta riska bērnu izlasē. Piesaiste tika novērtēta 12 mēnešu vecumā un 19 gadu vecumā. Tika atklāts kopējais stabilitātes līmenis tikai 38%, kas norāda to, ka starp zīdaiņa un pieaugušā piesaisti nebija ievērojamas nepārtrauktības. 12 mēnešu vecumā izplatītākā piesaiste bija drošā (60% bērnu), savukārt pieaugušo vecumā nedrošā – izvairīgi noraidošā (60%). Dalībniekiem, kuriem bija nedrošs piesaistes stils zīdaiņa vecumā, kā arī pēc tam pieaugušo vecumā, ir ievērojami lielāka iespēja, ka viņi piedzīvoja sliktu izturēšanos, nekā tiem, kuri no nedrošā piesaistes stila bērnībā pārgāja uz drošo 19 gadu vecumā. Pārvirzīšanās uz nedrošās piesaistes grupu ir saistīta arī ar to, ka mātes ir bijušas ar augstāku depresijas līmeni, savukārt piesaistes maiņu uz drošo ietekmē stabilāka un labāka ģimenes kopējā funkcionēšanas spēja.

Kā redzams piesaiste ir samērā stabils veidojums, tomēr to nevar attiecināt uz pilnīgi visiem gadījumiem. Jāņem vērā, ka indivīds nedzīvo vakuumā, bet gan attīstās līdzī laikam, ietekmējoties gan no savas ģimenes, gan vēlāk arī vienaudžiem, tāpat cilvēks nevar izvairīties no dažādiem dzīves notikumiem, kas var būtiski ietekmēt viņa emocionālo stabilitāti un atvērtību pasaulei un apkārtējiem, tajā skaitā tuviniekiem un romantiskajiem partneriem.

PIESAISTES LOMA ROMANTISKAJĀS ATTIECĪBĀS

Kā jau iepriekšējās nodaļā tika noskaidrots, piesaiste ir samērā stabila laikā, līdz ar to tā nenoliedzami ietekmē indivīda dzīvi dažādās sfērās, taču vistiešāk tieši attiecību jomā – attiecībās, kurās cilvēki izjūt emocionālu pieķeršanos. Šajā nodaļā vairāk tiks apskatīta piesaistes loma tieši romantisko attiecību kontekstā – kā ir dzīvot un sadzīvot indivīdiem, kuriem piemīt atšķirīgi piesaistes stili, kā tas ietekmē viņu apmierinātību ar attiecībās. Ir būtiski to saprast, jo, sākot jau no pusaudžu vecuma, romantiskas attiecības ir vienas no vissvarīgākajām attiecībām lielākajai daļai cilvēku (Collins, Welsh, & Furman, 2009).

Šajā nodaļā tiks aplūkotas trīs piesaistes (drošā, izvairīgā un pārņemtā) un to dažādas kombinācijas romantiskajās attiecībās. Netiks detalizētāk apskatīta dezorganizētā piesaiste, jo tā bieži vien ir attīstījusies saistībā ar spilgti negatīviem notikumiem indivīda dzīvē vai dažādiem traucējumiem (robežstāvokļa personības traucējumi, disociatīvi simptomi, suicidālas domas un darbības, emocionāli un uzvedības traucējumi), kā arī tā nav tik izplatīta, kā pārējie piesaistes stili.

Runājot tieši par pāru attiecībām, lielākā daļa cilvēku dod priekšroku būšanai attiecībās tieši ar droši piesaistītu partneri, neatkarīgi no tā, kāds ir paša indivīda piesaistes stils (Chappel & Davis, 1998; Latty-Mann & Davis, 1996). Tas varētu būt skaidrojams gan ar to, ka attiecības pašas par sevi kļūst stabilākas, gan nedrošais partneris ar laiku sāk vairāk uzticēties un tiek mazināts nedrošības efekts pāra attiecībās.

Drošais partneris var veicināt atklātību un savstarpēju jūtu izrādīšanu, tomēr jāņem vērā, ka indivīdam, kuram ir izteikti nedroša piesaiste un atbilstošs iekšējais darbības modelis, tas var vedināt uz neadaptīvu rīcību, kas ir tieši saistīta ar šo nedrošību. Tas var veicināt drošības izjūtas graušanu abos partneros (Rothbard & Shaver, 1994). Ir jāņem vērā, ka pat emocionāli droši cilvēki, ar pozitīvu sevi un citu uztveri, kā arī ar adaptīvām reakcijām uz apkārt notiekošo, ne vienmēr ir spējīgi veicināt drošas piesaistes nostiprināšanos arī citos.

Partnerattiecībās indivīds ar pārņemto piesaisti (neatkarīgi vīrietis vai sieviete) uz problēmu vērstu diskusiju laikā izjūt lielāku distresu un naidīgumu, savukārt vīrieši, kuri ir emocionāli vēsi (ar izvairīgo piesaisti), ir tendēti iesaistīties attiecībās, kas neprasa augstas kvalitātes mijiedarbību – jūtu izrādīšanu, apliecināšanu (Simpson, Rholes, & Nelligan, 1992). Izvairīgie partneri mēdz projicēt savas paša nevēlamās personības iezīmes uz laulātajiem, lai pēc tam tās izceltu, kritizētu, un tādā veidā atgrūstu partneri, vienlaicīgi uzlabojot savu paštēlu (Mikulincer & Horesh, 1999). Runājot par projicēšanu – arī indivīdi ar pārņemto piesaisti tiecas piedēvēt citiem īpašības, kas ir līdzīgas viņiem pašiem. Tas ļauj justies tuvākam un

līdzīgākam citiem – savā veidā veidojot iedomātu pamatu, kas ļauj dalīties bēdās un sāpēs (Collins & Feeney, 2000).

Turpmākajā nodaļas izklāstā tiks apskatīta komunikācija un savstarpējās attiecības pāros dažādu piesaistes stilu mijiedarbībā.

Droša piesaiste + droša piesaiste

Drošo piesaistes stilu raksturo zems trauksmes līmenis un zems izvairīšanās līmenis. Šādiem indivīdiem ir izstrādājies pozitīvs sevis tēls, kurš ir mīlestības cienīgs, tajā pašā laikā ir attīstījies arī pozitīvs citu – modelis, kas kopumā ir atsaucīgs un pieņemošs (Holmes, Bjarne, & Johnson, 2009).

Dzīvojot kopā diviem cilvēkiem, kuri abi ir pietiekami pārliecināti par sevi, kā arī spējīgi gan sniegt, gan saņemt emocionālo siltumu no otra cilvēka, veidojas stabilas un noturīgas romantiskās attiecības.

No visām iespējamajās kombinācijām divi droši piesaistīti cilvēki ir visstabilākie savās attiecībās. Viņi spēj viens otram skaidri formulēt un komunicēt par savām vajadzībām, kā arī atpazīst tās savā partnerī. Galvenā problēma, ar ko partneri varētu saskarties, ir garlaicība un pašapmierinātība, kas attīstās līdz ar stabilitāti un paredzamību (Karen, 1994).

Kopumā varētu teikt, ka droši piesaistīti partneri jūtas ērti, atrodoties tuvās attiecībās, kā arī ir gatavi paļauties viens uz otru. Tas nozīmē arī to, ka, rodoties grūtībām, šie indivīdi neizmanto neadaptīvas stratēģijas, lai atrisinātu problēmas - viņi parasti nepaļaujas uz *hiperaktīvajām* vai *deaktivizējošām* stratēģijām, kā reakciju uz draudiem. Tā vietā viņi spēj prasmīgi regulēt stresu un atgūt labsajūtu, vajadzības gadījumā, viņi var vērsties pie partnera, lai gūtu mierinājumu un atbalstu.

Izvairīgā piesaiste + pārņemta piesaiste

Mijiedarbību starp divām nedrošajām piesaistēm pieaugušajiem - izvairīgi noraidošo un pārņemto, var aplūkot no dažādiem attiecību kvalitātes rādītājiem – kognitīvajiem, emocionālajiem un uzvedības.

Saskaņā ar Hazan and Shaver (1987), pārņemto piesaisti raksturo vēlme atrasties tuvu citiem – gan fiziskā ziņā, gan emocionālā, ko pavada trauksme par iespējamo pamešanu, turpretim indivīdiem ar izvairīgi noraidošo piesaisti ir raksturīgas bailes no tuvības, kā arī tieksme izvairīties kļūt atkarīgam no citiem.

Šeivers un Mikulincers (2002) aprakstīja, ka šie divi nedrošie piesaistes stili izmanto atšķirīgas regulatīvās stratēģijas. Cilvēkiem ar pārņemto piesaistes stilu piesaistes sistēma ir aktivizēta paaugstinātā līmenī, kas liek romantiskajās attiecībās izrādīt paaugstinātu jūtīgumu pret piesaistes personas tuvumu vai tās iespējamo pamēšanu. Viņi pieliek lielas pūles, lai saglabātu un uzturētu tuvību, un, ja tas kaut kādā mērā neizdodas, saasināti piedzīvo negatīvas

emocijas. Gluži pretēji, indivīdiem ar izvairīgo piesaisti šī sistēma nav aktivizēta tik augstā līmenī. No viņu puses tiek uzskatīts, ka tiekšanās pēc tuvības ir bezjēdzīga, līdz ar to šie cilvēki ir tendēti distancēties un saglabās neatkarību (izmanto deaktivizējošās stratēģijas – novēršas no attiecībām, ja tās var radīt stresu). Attiecībās viņi mēdz noliegt tuvības nozīmi, kā arī izvairās apspiest un izrādīt savas jūtas.

Kopumā, varētu teikt, ka šis ir attiecību modelis, kas teorētiski prasa visvairāk pūļu un darba, lai tās izdotos veiksmīgas. Tas ir tieši tādēļ, ka pāra attiecībās pastāv katram sava – pretrunīga attiecību motivācija un pilnīgi atšķirīgas afekta regulācijas metodes. Izvairīgi piesaistītais partneris neatlaidīgi vēlas saglabāt neatkarību un uzturēt distanci, kā arī, saskaroties ar draudiem, izmanto deaktivizējošās stratēģijas, piemēram, pārliedzina sevi, ka daudz vieglāk un tikpat labi ir būt vienam, paļauties tikai uz sevi. Savukārt, ja šajā pašā diādē otrs cilvēks ir ar pārņemto piesaisti, viņš tikpat neatlaidīgi vēlas panākt tuvību un intimitāti. Un viņš izmanto pretējo stratēģijas veidu – hiperaktīvo – vērs uzmanību uz savu negatīvo emocionālo stāvokli, pārliedzina paļaujas uz partnera spēju likt justies labi un mainīt situāciju, kā arī, piemēram, hiperaktīvās stratēģijas iekļauj to, ka partnerī tiek meklētas tikai labās īpašības; kopumā nav ticība, ka spēš nākotnē atrast kaut ko labāku; kā arī ticība, ka otrs var mainīties (Levine & Heller, 2010). Šīs pilnīgi pretējās motivācijas un regulēšanas stratēģijas nopietni ietekmē partnerattiecību kvalitāti un ilgtermiņa pastāvēšanu.

Droša un izvairīgā piesaiste

Kā jau zināms, drošās piesaistes indivīdi uzrāda gan zemu trauksmi, gan izvairīšanos attiecībās. Arī izvairīgajai piesaistei ir raksturīgs zems trauksmes līmenis, toties izvairīšanās skalā šie indivīdi ir augstu.

Veidojot šādu attiecību kombināciju, drošais partneris pēc kāda laika var sākt justies atraidīts, savukārt izvairīgais, partnera mēģinājums veidot tuvību un intimitāti, var uztvert kā draudus savai autonomijai. Tomēr, pastāvīga cieņa pret *izvairīgā* partnera vajadzību pēc neatkarības, var palīdzēt viņam attīstīt drošāku piesaisti (Karen, 1994).

Droša un pārņemtā piesaiste

Līdzīgi, kā iepriekšējā pāri, arī šai diādei viena no piesaistes dimensijām ir vienāda – abiem ir zems izvairīguma līmenis, ir gatavi tuvībai un intimitātei (gan sniegt, gan saņemt). Tomēr indivīdam ar pārņemto piesaisti ir augsts trauksmes līmenis, kas traucē attīstīties pilnīgi nobriedušām, atbalstošām un cieņpilnām attiecībām.

Pārņemtais partneris var “noslāpēt” otru ar savu pārmērīgo atkarību no viņa, kā arī radīt neapmierinātību nepamatotās neuzticības un nedrošības dēļ. Savukārt, pārņemtajam dzīvesbiedram var rasties mazvērtības izjūta un kauns par savām vajadzībām. Arī šo divu

partneru gadījumā, *drošā* partnera apzināta, mīloša reakcija uz otra satraukumiem un bažām, var viņu padarīt drošāku (Karen, 1994).

Kā šajā nodaļā tika aplūkots – savstarpējo komunikāciju pārī, apmierinātību ar attiecībām un, savā ziņā, arī redzējumu par nākotnes perspektīvu attiecību sakarā ļoti būtiski ietekmē partneru piesaistes stils. Tiek uzskatīts, ka attiecību kvalitāti vislabāk prognozē zems izvairīgums no vīrieša puses, vienlaicīgi ar zemu pārņemtību sievietei (Kirkpatrick & Hazen 1994). Tajā pašā laikā, lai gan ir dažādi attiecību modeļi, kas kopā notur pat ļoti atšķirīgus cilvēkus, problēmu gadījumā attiecību glābšana vai labošana tiek uzskatīta par vieglāku tad, ja vismaz vienam no pāra piemīt drošā piesaiste (Feeney, 2003).

Attiecību modeļi ir dažādi, kas sevī ietver arī pārus ar pilnīgi atšķirīgiem uzskatiem, vēlmēm un gaidām, tomēr, lai gan šādas attiecības uzturēt, vienlaikus gūstot no tām laimes un prieka izjūtu, ir daudz grūtāk, tomēr tas nav neiespējami. Noteikti pozitīvs aspekts ir zināšanas par piesaistes stiliem un to nozīmi indivīda personības veidošanā.

APMIERINĀTĪBAS AR ATTIECĪBĀM SAISTĪBA AR PIESAISTES STILU UN CITIEM IETEKMĒJOŠIEM FAKTORI

Iepriekšējā nodaļā tika apskatīts, kā dažādi piesaistes stili ietekmē indivīda rīcību, notikumu interpretāciju un uztveri attiecībās. Turpinot iesākto tēmu, šajā nodaļā tiks aplūkoti vairāki faktori, kas ietekmē tieši pāra vispārējo apmierinātību ar attiecībām, ieskaitot ne vien piesaisti, bet arī bērnu skaitu ģimenē, attiecību reģistrēšanu/ neregistrēšanu, attiecību ilgumu.

Līmeni, kādā partneri ir apmierināti ar attiecībām, nevajadzētu uztvert kā vienu individuālu pazīmi, drīzāk gan kā gala rezultātu, kas rodas dažādu faktoru ietekmē. Pētījumi rāda, ka intimitāte un saistību uzņemšanās ir viens no būtiskākajiem romantisko attiecību apmierinātības pareģotājiem (Anderson & Emmers-Sommer, 2006). Attiecībās arī ļoti svarīgi ir tas, vai partneri spēj izprast un pieņemt viens otra izjūtas un pārlicības, citiem vārdiem sakot, spēja būt empātiskam un precīzi izprast otru ir saistīta ar augstāku gandarījuma izjūtu un apmierinātību attiecībās (Cohen, Schulz, Weiss, & Waldinger, 2012). Vēl viena joma, kas jebkurās attiecībās ir svarīga un, lielākoties, ir arī vispamanāmākā gan pašiem attiecību partneriem, gan apkārtējiem, tajā skaitā ģimenei, ir komunikācija un tās veids. Iepriekšminētā empātija ir viena no komunikācijas izpausmēs, taču otra ne mazāk svarīga ir arī spēja jūtas izrādīt. 2006. gada pētījumā tika noskaidros, ja partneri savstarpējo komunikāciju vērtē kā labu, tas pozitīvi atsauca uz apmierinātību ar attiecībām (Anderson & Emmers-Sommer, 2006). Jau otrajā nodaļā tika noskaidros, ka indivīdu atšķirīgās piesaistes var radīt virkni izaicinājumu un pat konfliktus attiecībās. Nesašaurinot konfliktu iemeslus tikai uz piesaistes atšķirībām, bet arī neizslēdzot to, ka daļa konfliktu var rasties tieši šīs atšķirības ietekmēti, augsts konfliktu līmenis, kas saistīts ar nevēlamu, negatīvu izturēšanos vienam pret otru, bieži vien, noved pie zemāka apmierinātības ar attiecībām līmeņa (Cramer, 2004).

Salīdzinoši liels skaits pētījumu par indivīda piesaistes stila ietekmi uz apmierinātību ar attiecībām uzrāda pozitīvu korelāciju starp drošo piesaisti un apmierinātību ar attiecībām un negatīvu korelāciju starp nedrošajiem piesaistes stiliem un apmierinātību ar attiecībām (Feeney, 2016; Davila et al., 1998). Līdzīgus rezultātus uzrāda 2009. gadā veikts pētījums, kurā iesaistījās indivīdi, kuri ir partnerattiecības – gan uzturot tās no attāluma, gan ikdienā dzīvojot kopā; neatkarīgi no fiziskā attāluma augstāku apmierinātību ar attiecībām uzrādīja droši piesaistīti indivīdi, salīdzinājumā ar indivīdiem, kuriem piemīt izvairīgais vai pārņemtais piesaistes stils (Roberts & Pistole, 2009). Salīdzinot drošo piesaisti ar jebkuru no nedrošajām, var diezgan pārliecinoši secināt, ka drošā piesaiste garantē lielāku iespēju būt apmierinātam ar attiecībām, tomēr ir vērojamas atšķirības arī starp to, kurš tieši nedrošās piesaistes stils piemīt indivīdam. Piemēram, 2012. gadā veiktajā metaanalīzē skaidri parādās tas, ka izvairīgā

piesaiste uzrāda ciešāku negatīvu korelāciju ar apmierinātību ar attiecībām, nekā pārņemtā piesaiste (Li & Chan, 2012, Feeney, 2016).

Romantiskās attiecības veidojas divu cilvēku mijiedarbības rezultātā, tomēr, lai gan viens partneris jau ir puse no pāra, jāņem vērā arī tas, ka bieži vien apmierinātību ar attiecībām var ietekmēt ne vien paša indivīda piesaiste, bet arī viņa partnera piesaistes stils, kā arī tas, cik labi tie saskan viens ar otru. 2004. gadā veiktajā pētījumā (Banse, 2004), kurā piedalījās 333 precēti pāri, tika atklātas statistiski nozīmīgas korelācijas gan starp paša indivīda piesaistes stilu un viņa apmierinātību ar attiecībām, gan partnera piesaistes stilu un indivīda apmierinātību ar attiecībām. Tāpat arī dzimumam var būt būtiska loma apmierinātībā ar attiecībām. Piemēram, ja attiecībās vīrietim piemīt pārņemtais piesaistes stils, tad tas ir saistīts ar zemāku apmierinātību ar attiecībām gan pašam vīrietim, gan viņa partnerei; konkrētajā pētījumā netika arī novēroti krasi atšķirīgi rezultāti, ja partneres piesaistes stils bija drošais, kas varētu likt domāt par iespējamu kompensāciju (Banse, 2004).

Lielākā daļa pāru izlases pētījumu, kuri apskata saistības starp pieaugušo piesaistes stilu un apmierinātību ar attiecībām, uzrāda negatīvu korelāciju starp indivīda pārņemto un izvairīgo piesaistes stilu un apmierinātību ar attiecībām (Conradi et al., 2017; Mondor et al., 2011; Pepping & Halford, 2012). Ir pētījumi, kuros netiek atrastas vērā ņemamas saistības, kas ļautu apgalvot, ka partnera pārņemta piesaiste ietekmē apmierinātību ar attiecībām (Conradi et al., 2017), savukārt citos parādās, ka, ja partneris ir ar šo piesaistes stilu, tad tas būs saistīts ar zemāku apmierinātību ar attiecībām sievietei, bet ne vīrietim (Mondor et al., 2011; Pepping & Halford, 2012).

Kā jau tika minēts, arī dzimums ieņem noteiktu lomu romantisko attiecību apmierinātības vērtēšanā. Lielā mērā dzimuma ietekme ir saistīta ar tā lomu konkrētajā sabiedrībā vispār, līdz ar to arī ģimenē. Pētījumi par to ir veikti jau samērā ilgu laiku gan Rietumu valstīs, gan ārpus tām. Agrīnie pētījumi rosina domāt, ka, neņemot vērā citus faktorus, vīrieši kopumā ir apmierinātāki romantiskajās attiecībās nekā sievietes (Schumm et al., 1998; Rostami et al., 2014).

Tomēr 2014. gadā tika veikta metaanalīze (Jackson et al., 2014), lai empīriski pārbaudītu plaši izplatīto pieņēmumu, ka vīrieši attiecībās ir laimīgāki par sievietēm. Pētījumā tika iekļautas 226 neatkarīgas izlases, kopā datu analīzē iekļaujot 101 110 dalībnieku. Rezultāti liecināja par statistiski nozīmīgu, tomēr ļoti mazu dzimumu atšķirību apmierinātībā ar attiecībām – sievietēm esot nedaudz mazāk apmierinātām. Padziļinātākā analīzē tika noskaidrots, ka šī atšķirība ir saistīta ar to, ka kopējā izlasē tika iekļauti pāri, kuri apmeklēja pāru terapiju; un sievietes, kuras ir iesaistītas pāru terapijā ir par 51 % retāk apmierinātas ar laulībām, nekā vīri, kuri arī apmeklēja terapiju.

Vēl viens nozīmīgs attiecību aspekts ir to ilgums, tomēr pētījumi, kas fokusējas tikai uz to, ir nedaudz. 2006. gada pētījumā, kurā piedalījās 143 pāri, iegūtie rezultāti neuzrādīja augstāku apmierinātību ar attiecībām pāriem, kuri ir bijuši attiecībās ilgāku laika periodu. (Gallimore et al., 2006).

Bieži vien ilggadīgas attiecības ir saistītas arī ar bērna ienākšanu ģimenē, kas būtiski var ietekmēt pāra apmierinātību ar savstarpējām attiecībām. Salīdzinot pārus, kuriem ir bērni, ar tiem, kuriem to nav, vecāki uzrāda zemāku apmierinātību ar attiecībām (Doss, Rhoades, Stanley, & Markman, 2009; Tsang, Harvey, Duncan, Sommer, 2003). Domājot par to, ka pāri lielākoties kļūst par vecākiem pēc zināma laika kopdzīves, ir iespējams, ka apmierinātība samazinās kopdzīves ilguma dēļ, nevis bērnu piedzimšanas rezultātā. Piemēram, 2009. gada pētījumā tika ievākti dati par jaunlaulātiem pāriem, pēc tam tika pētīta viņu apmierinātība ar attiecībām atkarībā no tā, vai ģimenē ir bērni vai nav; tika secināts, ka apmierinātība ar attiecībām samazinās līdzīgi abos gadījumos (Mitnick, Heyman, & Smith Slep, 2009).

Tomēr neatkarīgi no attiecību ilguma, pētījumi, kuros pamatā tiek apskatīta bērnu ietekme uz apmierinātību ar romantiskajām attiecībām, parāda negatīvu saistību. Tā, piemēram, pētījumā, kurā piedalījās 746 cilvēki, kuri bija ilgtermiņa romantiskajās attiecībās (vismaz 2 gadi), uzrādīja, ka kopumā apmierinātāki ar attiecībām ir tie pāri, kuriem bērnu nav (Meyer et al., 2016). Tas tiek skaidrots ar tādiem ietekmējošiem faktoriem kā jauniegūtajām vecāku lomām, kā rezultātā var palielinās konflikti pāra starpā, lielāku finansiālo slodzi, mazāk brīvā laika, ko pavadīt kopā.

Jāpiemin tas, ka pētījumi norāda uz to, ka apmierinātība ar attiecībām var variēt arī atkarībā no bērna vecuma, kā arī bērnu skaita ģimenē. Pāreja uz vecāku lomu ir saistīta ar pāra attiecību pasliktināšanos, 2008. gada pētījums uzrādīja strauju apmierinātības kritumu pāriem laika periodā pirms dzemdībām līdz pat 12 mēnešiem pēc bērna piedzimšanas, salīdzinot ar pārus, kuriem bērnu nav (Lawrence et al., 2008). Savukārt 2017. gadā publicētā longitudinālā pētījuma rezultāti parāda, ka pirmdzimtajam bērnam esot pubertātes vecumā, mainās ģimenes dinamika, tajā parādās vairāk konfliktu un negatīvisma, kā rezultātā samazinās arī apmierinātība ar pāra attiecībām (Whiteman et al., 2007).

2003. gada metaanalīzes rezultāti norāda uz to, ka bērnu skaitam ģimenē palielinoties, apmierinātība ar romantiskajām attiecībām samazinās (Twenge et al., 2003). Negatīvais efekts ir lielāks pāriem ar augstu sociālekonomisko stāvokli, kā arī gados jaunākiem pāriem; iegūtie dati liek domāt par to, ka kritums varētu būt saistīts ar lomu maiņu/ konfliktu, kā arī brīvības ierobežošanu (Twenge et al., 2003).

Varētu teikt, ka visus pārus var iedalīt divās daļās – tie, kas izvēlas partnerattiecības reģistrēt oficiāli (apprecoties), un tie, kuri to nedara. Ir dažādi apsvērumi, kas liek pieņemt

lēmumu par labu vienai vai otrai izvēlei, tomēr šī bakalaura darba ietvarā ir svarīgi saprast, vai šis lēmums nākotnē var būt saistīts ar apmierinātību ar attiecībām. Pētījumā, kurā tika ņemti vērā Eiropā dzīvojuši partneri, tika iegūti rezultāti, kas liecina, ka precētiem pāriem, kuri ir vecumā no 18 – 44 gadiem, ir augstāks subjektīvās labklājības līmenis, salīdzinot ar partneriem, kuri dzīvo neregistrētā kopdzīvē (Soons, Kalmijn, & Teachman, 2009). Salīdzinot vecākus, kuri ir precējušies, ar tiem, kuri nav, augstāks attiecību šķiršanās risks ir neprecētajiem pāriem (Musick & Michelmore 2015). Lielāka attiecību nestabilitāte neprecētiem pāriem var tik skaidrota ar zemāku izglītības līmeni, vairākām iepriekšējo attiecību pieredzēm un lielāku bērnu dzimšanu skaitu, kā arī vidēji jaunāku vecumu, ja salīdzina ar precētajiem pāriem (Musick & Michelmore 2015). 2019. gadā Amerikā veiktajā pētījumā, kurā piedalījās 9834 attiecībās esoši indivīdi, iegūtie rezultāti liecina, ka kopumā visās jomās, kas saistītas ar apmierinātību ar attiecībām un uzticību, precētie pāri uzrādīja krietni augstākus rezultātus, salīdzinot ar neprecētajiem (Pew Research Center, 2019).

Kopumā darba teorētiskajā daļā tika noskaidrots, kādi ir piesaistes stili pieaugušajiem, ko tie sevī ietver, kā arī tika secināts, ka lielākoties indivīdam piemītošais piesaistes stils ir noturīgs laikā. Bakalaura darbs fokusējas ap pāru attiecībām, līdz ar to tika pievērta pastiprināta uzmanība partneru savstarpējai komunikācijai un uzvedībai, ko var skaidrot ar konkrēta piesaistes stila esamību, secinot, ka drošais piesaistes stils ir būtisks kopējai pāra labsajūtai un var veicināt partnera sevis pašā un arī citu cilvēku uztveri uz pozitīvo pusi. Tāpat tika aplūkota pāru apmierinātība ar attiecībām un dažādi to ietekmējošie faktori, kur galvenais no tiem bija piesaiste, tomēr būtiskas saistības ir novērojamas arī attiecību ilgumam, bērnu esamībai un skaitam, kā arī laulību reģistrēšanai.

Teorijas daļā apkopoto un analizēto pētījumu rezultātā, pētījuma mērķis ir atbildēt uz vairākiem jautājumiem:

1. Vai vienāds piesaistes stils pāra partneriem ir saistīts ar augstāku pāra savstarpējo apmierinātību ar attiecībām?
2. Vai pāra savstarpējā apmierinātība ar attiecībām ir augstāka, ja vismaz vienam no partneriem ir drošais piesaistes stils?
3. Vai pāra kopējais katra piesaistes stila pašnovērtējums ir saistīts ar savstarpējo apmierinātību ar attiecībām?
4. Kā individuālā un pāra apmierinātība ar attiecībām ir saistīta ar bērnu esamību ģimenē, laulību faktu un attiecību ilgumu?

METODE

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās pieaugušie, kuri vismaz gadu ir pastāvīgās romantiskās attiecībās. Kopumā tika iegūti dati no 89 heteroseksuāliem pāriem – abiem pāra partneriem. Pētījumā piedalījās sievietes vecumā 20-65 gadiem ($M=30,39$, $SD=8,92$), vīrieši vecumā 21-74 gadiem ($M=32,93$, $SD=9,92$). Attiecību ilgums pāriem bija no 1 gada līdz 27 gadiem ($M=8,11$; $SD=8,01$), 38 pāri savas attiecības ir oficiāli reģistrējusi, savukārt 51 pāris nav precējušies, 32 pāriem attiecībās ir viens vai vairāki bērni, savukārt 57 bērnu nav.

Instrumentārijs

Piesaistes stila noteikšanai pētījumā tika izmantota K. Bartolomevas un L. Horovica (Bartholomew, & Horowitz, 1991) „Attiecību stilu aptauja” („The Relationship Questionnaire”). Latvijā to adaptējusi Ieva Bite (Bite, 2002). Šajā aptaujā tiek izmantoti kategoriju mērījumi, kas neatļauj Kronbaha alfas aprēķināšanu. Aptauja sastāv no 5 jautājumiem. Pirmajā jautājumā ir doti četri piesaistes stilu apraksti un respondentam ir lūgts atzīmēt sev atbilstošāko. Katrs apraksts atbilst vienam no četriem piesaistes stiliem (A – drošs, B – neatrisināts, C – pārņemts, D – noliedzošs). Pārējos 4 jautājumos tiek lūgts izvērtēt katru iepriekš minēto aprakstu (A, B, C un D) un atbilstoši tam atzīmēt, cik lielā mērā katrs no tiem raksturo respondentu, kur atbilde 1 nozīmē, ka tas nemaz neraksturo indivīdu, savukārt 7 liecina, ka apgalvojums ir ļoti līdzīgs indivīda sevis paša raksturojumam.

Respondentu apmierinātības līmenis ar partnerattiecībām tiks noskaidrots, izmantojot J.S. Bluma un A. Mereibiana (Blum, & Mehrabian, 1999) „Apmierinātības ar partnerattiecībām skala” (Kronbaha alfas koeficients $\alpha=0,917$) („The Comprehensive Marital Satisfaction Scale”) . Latvijā to adaptējusi I. Mizāne, 2006. Skala sastāv no 35 apgalvojumiem. Katrs jautājums tiek izvērtēts Likerta skalā no -4, kas ir „ļoti spēcīgi nepiekrītu” līdz +4, kas ir „ļoti spēcīgi piekrītu”. Lai samazinātu vēlamo atbilžu skaitu, 18 izteikumi ietver pozitīvu attiecību raksturojumu un 17 apgalvojumi tiek definēti negatīvi. Par izvēlēto atbilžu variantu, respondents iegūst attiecīgu balli no -4 līdz +4. Tiek summētas iegūtās balles par pozitīvajiem un negatīvajiem apgalvojumiem atsevišķi. No pozitīvo apgalvojumu summas atņem negatīvo apgalvojumu summu un iznākumu dala ar jautājumu skaitu, tātad ar 35, iegūstot apmierinātības ar partnerattiecībām koeficientu. Jo augstāku koeficienta balli respondents iegūvis, jo augstāks ir viņa apmierinātības līmenis ar partnerattiecībām.

Procedūra

Abas aptaujas apvienotā veidā tika izvietotas vietnē Questionpro. Aptauja elektroniskā veidā tiks izplatīta sociālajos tīklos, aicinot piedalīties abus romantisko attiecību partnerus.

Lai nodrošinātu, ka dati tiek iegūti no abiem pāra partneriem, pirmajam partnerim, kurš aizpildīja aptauju, tika lūgts izdomāt kodu jeb paroli, kuru pēc tam, otram partnerim pildot aptauju, bija jānorāda paredzētajā vietā. Aptaujas aizpildei netika paredzēts laika ierobežojums.

Pētījuma ietvaros ievāktie dati tika ievadīti un apstrādāti SPSS Statistics 26. versijā.

REZULTĀTI

Lai atbildētu uz pētījumā izvirzītajiem jautājumiem, pirmkārt, bija nepieciešams izveidot jaunu manīgo lielumu, kas raksturo pāra kopējo apmierinātību ar partnerattiecībām. Tika veikti vairāki secīgi soļi ar mērķi noskaidrot, vai pāra apmierinātību ar attiecībām drīkst skatīt, kā abu partneru kopējo vidējo apmierinātību ar attiecībām.

Sākotnēji tika noskaidrots iegūto datu empīriskais sadalījums, izmantojot, Kolmogorova - Smirnova testu. Rezultāti uzrādīja, ka dati ir normāli sadalīti ($p=0,20$). Nākamajā solī tika salīdzinātas katra pāra sieviešu un vīriešu apmierinātības ar attiecībām vidējās koeficienta vērtības (skat. 1.tabulu). Iegūtie rezultāti ļauj secināt, ka vidējās vērtības sieviešu un vīriešu grupā ir savstarpēji līdzīga, starp tām nav statistiski nozīmīgu atšķirību ($t(88)=0,47$, $p = 0,64$).

1. tabula.

Aprakstošās statistikas rādītāji apmierinātībai ar attiecībām sievietēm un vīriešiem

Manīgie lielumi	Izlase ($N=89$)		<i>T tests</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Apmierinātība ar attiecībām sievietēm	2,22	0,86	0,47
Apmierinātība ar attiecībām vīriešiem	2,18	0,88	

Pēdējā solī, lai gūtu apstiprinājumu, ka kā pāra kopējo apmierinātības rādītāju drīkst izmantot tā vidējo apmierinātību ar attiecībām, tika veikta korelāciju analīze, izmantojot pāru Pīrsona korelācijas koeficients (r). Kā redzams 2. tabulā, pastāv nozīmīga saistība starp viena pāra sieviešu un vīriešu apmierinātību ar attiecībām, Pīrsona $r = 0,60$, $p < 0,001$. Tā kā saistība ir pozitīva, tas norāda, ka palielinoties vienai vērtībai, palielinās arī otra.

2. tabula.

Pīrsona korelāciju koeficients starp sieviešu un vīriešu apmierinātību ar attiecībām

	Apmierinātība ar attiecībām vīriešiem ($N=89$)
Apmierinātība ar attiecībām sievietēm ($N=89$)	0,58***

*** $p < 0,001$

Ņemot vērā to, ka atšķirības pāri starp vīriešu un sievietes vidējām vērtībām apmierinātībā ar attiecībām nebija statistiski nozīmīgas, kā arī to, ka šie abi lielumi pozitīvi korelē, tika secināts, ka turpmākajā datu analīzē kā pāra apmierinātību ar attiecībām drīkst izmantot abu partneru kopējo vidējo koeficienta vērtību apmierinātībā ar attiecībām.

Lai atbildētu uz pirmo pētījumā izvirzīto jautājumu – vai vienāda partneru piesaiste ir saistīta ar augstāku kopējo apmierinātību ar attiecībām – tika salīdzinātas vidējās vērtības divās grupās (skat. 3. tabulu), vienā grupā bija pāri, kuru piesaistes stili ir vienādi ($n=37$), savukārt otrā grupā pāri, kuru piesaistes stili ir atšķirīgi ($n=52$). Izmantojot T testu, ir redzams, ka starp pāriem, kuriem ir vienāda piesaiste ($M=2,27$, $SD=0,73$) un tiem, kuriem tā ir atšķirīga ($M=2,15$, $SD=0,81$) nepastāv statistiski nozīmīgas atšķirības apmierinātībā ar attiecībām ($t(87)=0,75$, $p = 0,46$).

3. tabula.

Aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji apmierinātībai ar attiecībām pāros pa grupām

Mainīgie lielumi	Grupas				T tests
	Pāri, kuru piesaiste sakrīt ($n=37$)		Pāri, kuru piesaiste nesakrīt ($n=52$)		
	M	SD	M	SD	
Pāra apmierinātība ar attiecībām	2,27	0,73	2,15	0,81	0,75

Otrs pētījuma jautājums bija – vai apmierinātība ar attiecībām ir augstāka, ja vismaz vienam no partneriem ir drošais piesaistes stils. Izlase tika sadalīta divās grupās (skat. 4. tabulu), kur vienā grupā bija pāri, kuros vismaz vienam ir identificēts drošais piesaistes stils ($n=64$, $M=2,28$, $SD=0,73$), savukārt otrā grupā bija pāri, kur abiem ir identificēts kāds no nedrošajiem piesaistes stiliem ($n=25$, $M=2,00$, $SD=0,85$).

4. tabula

Aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji apmierinātībai ar attiecībām pāros pa grupām

Mainīgie lielumi	Grupas				T tests
	Pāri, kur vismaz vienam partnerim ir drošā piesaiste ($n=64$)		Pāri, kur nevienam no partneriem nav drošā piesaiste ($n=25$)		
	M	SD	M	SD	
Pāra apmierinātība ar attiecībām	2,28	0,73	2,00	0,85	1,55

Arī atbilde uz otro pētījuma jautājumi ir noliedzoša, attiecīgi, nav novērojamas statistiski nozīmīgas atšķirības starp abām grupām apmierinātības ar attiecībām līmenī ($t(87)=1,55, p = 0,13$).

Trešais pētījuma jautājums tika veltīts tam, lai noskaidrotu, vai tas, kādā mērā pāris kopā (summa) ir novērtējis savu atbilstību katram no piesaistes stilam ir saistīts ar apmierinātību ar attiecībām. Kā redzams 5. tabulā, veicot Pīrsona korelāciju analīzi, vienīgā statistiski nozīmīgā saistība parādās starp pāra drošās piesaistes novērtējumu un apmierinātību ar attiecībām ($r = 0,23, p < 0,05$). Korelācijas koeficients ir pozitīvs, kas norāda uz to, ka palielinoties vienam mainīgajam, aug arī otrs. Tomēr jāņem vērā, ka, lai gan korelācija ir nozīmīga, tā tomēr ir vāja. Statistiski nozīmīgas saistības starp pāra apmierinātību ar attiecībām un nedrošo piesaistes stilu kopējām vērtībām neparādās.

5. tabula

Pīrsona korelācijas koeficients starp pāra piesaistes stilu vērtējumu un apmierinātību ar attiecībām

	Drošā piesaiste ($N=89$)	Bailīgā piesaiste ($N=89$)	Pārņemtā piesaiste ($N=89$)	Izvairīgā piesaiste ($N=89$)
Pāra apmierinātība ar attiecībām ($N=89$)	0,23*	-0,13	-0,09	-0,04

* $p < 0,05$

Tālāk tika aplūkota bērnu esamības ģimenē, laulības reģistrēšanas un attiecību ilguma saistība ar pāra kopējo apmierinātību ar attiecībām. Izmantojot T testu tika noskaidrots, ka nav statistiski nozīmīgu atšķirību apmierinātībā ar partnerattiecībām starp pāriem, kuriem ir bērnu un pāriem, kuriem nav (skat. 6. tabulu), tomēr tā kā $p = 0,06$ var runāt par to, ka datos ir saskatāma tendence, ka pāri, kuriem attiecībās nav bērnu, ir ar tām apmierinātāki, salīdzinot ar pāriem, kuriem ir bērni ($t(87)=1,90, p = 0,06$).

6. tabula

Aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji apmierinātībai ar attiecībām pāriem, kuriem ir bērnu, un pāriem, kuriem nav bērnu

Mainīgie lielumi	Grupas				T tests
	Pāri, kuriem ir bērni ($n=32$)		Pāri, kuriem nav bērnu ($n=57$)		
	M	SD	M	SD	
Pāra apmierinātība ar attiecībām	1,99	0,72	2,31	0,78	1,90

Izmantojot T testu, tika salīdzinātas arī vidējās vērtības apmierinātībā ar attiecībām, sadalot pārus grupās, kuri attiecības ir oficiāli reģistrējuši un kuri nav. Rezultāti rāda, ka nav statistiski nozīmīgu atšķirību apmierinātībā ar partnerattiecībām starp abām šīm grupām (skat. 7. tabulu).

7. tabula

Aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji apmierinātībai ar attiecībām pāriem, kuri ir precējušies, un pāriem, kuri nav precējušies

Mainīgie lielumi	Grupas				T tests
	Pāri, kuri ir precējušies ($n=38$)		Pāri, kuri nav precējušies ($n=51$)		
	M	SD	M	SD	
Pāra apmierinātība ar attiecībām	2,16	0,73	2,22	0,81	0,35

Attiecību ilgums, lai gan tikai tendenču līmenī, parāda negatīvu saistību ar apmierinātību ar attiecībām ($p=0,07$), kas varētu likt domāt par to, ka ilgāks laiks attiecībās ir saistīts ar nedaudz zemāku apmierinātību ar tām (skat. 8.tabulu).

8. tabula

Pīrsona korelāciju koeficients starp pāra apmierinātību ar attiecībām un attiecību ilgumu

	Attiecību ilgums ($N=89$)
Pāra apmierinātība ar attiecībām ($N=89$)	-0,19

Visbeidzot iegūtie dati no abiem pāra partneriem par apmierinātību ar attiecībām tika analizēti arī indivīda līmenī, ņemot vērā bērnu esamību ģimenē, laulības reģistrācijas faktu un attiecību ilgumu.

Analizējot partneru individuālo apmierinātību ar partnerattiecībām, tika atklāts, ka ne sievietēm, ne vīriešiem individuālā apmierinātība ar attiecībām, salīdzinot grupās indivīdus ar un bez bērniem, neuzrāda statistiski nozīmīgas atšķirības starp abām grupām (skat. 9. tabulu), tomēr varētu teikt, ka tendenču līmenī vīrieši ir apmierinātāki ar attiecībām, ja tajās bērnu nav, jo $t(87)=1,93$, $p = 0,06$.

Aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji apmierinātībai ar attiecībām individuālā līmenī, ņemot vērā bērnu esamību ģimenē

Mainīgie lielumi	Grupas				<i>T tests</i>
	Ģimenē ir bērni (<i>n</i> =32)		Ģimenē nav bērni (<i>n</i> =57)		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Apmierinātība ar attiecībām sievietēm	2,04	0,89	2,32	0,84	1,43
Apmierinātībā ar attiecībām vīriešiem	1,94	0,85	2,31	0,87	1,93

Tikmēr attiecību reģistrēšana vai neregistrēšana neuzrāda nekādas statistiski nozīmīgas atšķirības partneru individuālajā apmierinātībā ar attiecībām (skat. 10. tabulu).

Aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji apmierinātībai ar attiecībām individuālā līmenī, ņemot vērā laulības reģistrēšanu

Mainīgie lielumi	Grupas				<i>T tests</i>
	Partneri ir precējušies (<i>n</i> =38)		Partneri nav precējušies (<i>n</i> =51)		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Apmierinātība ar attiecībām sievietēm	2,22	0,88	2,22	0,86	0,02
Apmierinātībā ar attiecībām vīriešiem	2,11	0,87	2,23	0,89	0,64

Izmantojot Pīrsona korelāciju analīzi, tika noskaidrota arī attiecību ilguma saistība ar katra partnera individuālo apmierinātību ar attiecībām (skat. 11.tabulu), kur iegūtie rezultāti liecina, ka sieviešu apmierinātība ar attiecībām ir statistiski nozīmīgi negatīvi saistīta ar attiecību ilgumu ($r = 0,23$, $p < 0,05$). Netika atrastas saistības starp vīriešu apmierinātību ar attiecībām un to ilgumu.

Pīrsona korelāciju koeficients starp attiecību ilgumu un partneru individuālo apmierinātību ar attiecībām

	Apmierinātība ar attiecībām sievietēm (<i>n</i> =89)	Apmierinātībā ar attiecībām vīriešiem (<i>n</i> =89)
Attiecību ilgums (<i>N</i> =89)	-0,23*	-0,11

* $p < 0,05$

Analizējot iegūtos datus no pāru izlases (*N*=89), kopumā var secināt, ka individuālajam piesaistes stilam, kā arī to kombinācijām pārī nav statistiski nozīmīga saistība ar pāra kopējo

apmierinātību ar attiecībām. Tāpat arī kopējam katra piesaistes stila novērtējumam lielākoties nav saistība ar kopējo apmierinātību ar attiecībām, izņemot drošā piesaistes stila kopējo pāra novērtējumu, kur tika atrasta statistiski nozīmīga, tomēr vāja pozitīva saistība ($r = 0,23, p < 0,05$).

Kopējā apmierinātība ar attiecībām nav saistīta ar to, vai attiecības ir oficiāli reģistrētas, taču tendenču līmenī gan var runāt par to, ka pāra apmierinātība ar attiecībām ir augstāka, ja ģimenē nav bērnu, kā arī tendenču līmenī apmierinātība ar attiecībām ir negatīvi saistīta ar attiecību ilgumu.

Līdzīgi rezultāti parādās arī, ja apskata šo mainīgo lielumu saistību individuālā līmenī, kur vienīgi ir vērts pievērst uzmanību, ka tendenču līmenī varētu runāt par to, ka tieši vīriešu apmierinātība ar attiecībām ir negatīvi saistīta ar bērnu esamību attiecībās, taču ne sieviešu. Savukārt, tieši pretēji novērojumi ir ar attiecību ilguma saistību ar apmierinātību ar attiecībām katram partnerim atsevišķi, kur tieši sieviešu apmierinātība ar attiecībām statistiski nozīmīgi negatīvi korelē ar attiecību ilgumu.

DISKUSIJA

Šī pētījuma mērķis bija noskaidrot, kādas ir saistības starp viena pāra savstarpējo partneru piesaistes stiliem, to kombinācijām un pāra kopējo savstarpējo apmierinātību ar attiecībām, kā arī papildus tam tika noskaidrots, kā ar pāra kopējo un katra partnera individuālo apmierinātību ar attiecībām ir saistīts attiecību ilgums, laulības reģistrācija un bērnu esamība ģimenē.

Iegūtie rezultāti, sadalot izlasi divās grupās, kur vienā grupā bija pāri ar vienādu piesaistes stilu, bet otrā – pāri ar atšķirīgu, neuzrādīja statistiski nozīmīgas atšķirības starp abām grupām partneru kopējā apmierinātībā ar attiecībām. Arī dalot un salīdzinot izlasi grupās, kur vienā grupā bija visi tie pāri, kur vismaz vienam partnerim ir drošais piesaistes stils, netika atklātas statistiski nozīmīgas atšķirības kopējā apmierinātībā ar attiecībām, salīdzinot ar pāriem, kur nevienam no partneriem netika identificēts drošais piesaistes stils.

Veicot pētījumu, tika sagaidīts, ka pāriem ar vienādu piesaistes stilu būs augstāka kopējā apmierinātība ar attiecībām, jo abiem partneriem ir ļoti līdzīga uztvere par pasauli un attiecībām, skatoties no “es” un “citi” modeļa skatupunkta (Bartholomew & Horowitz, 1991), attiecīgi, neatkarīgi no piesaistes stila, abi partneri ir līdzīgās domās par sevi pašu, kā arī to, cik lielā mērā apkārtējie cilvēki ir vērtējami kā uzticami un pieejami. Tomēr šī hipotēze datos netika apstiprināta, ko varētu skaidrot ar to, ka, iespējams, šāda veida partneru piesaistes stilu kombinācija atsevišķi nav pietiekami būtisks faktors, kas atšķir ar partnerattiecībām apmierinātākus pārus no ne tik apmierinātiem.

Tāpat tika sagaidīts arī, ka, ja vismaz viens no partneriem būs ar drošo piesaistes stilu, tas būs saistīts ar augstāku pāra savstarpējo apmierinātību ar attiecībām, nekā tad, ja abiem pāra partneriem ir kāds no nedrošajiem piesaistes stiliem. Šāds pieņēmums tika izvirzīts, jo pētījumi liek domāt par to, ka drošais partneris var veicināt atklātību un savstarpēju jūtu izrādīšanu attiecībās (Rothbard & Shaver, 1994), tiek runāts arī par to, ka partneris, kuram piemīt adaptīvas un atbilstošas reakcijas (kopumā raksturojams kā droši piesaistīts indivīds), spēj mazināt otra nedrošību, regulējot emocionālos un ar uzvedību saistītos aspektus attiecībās, tādējādi arī partnerim ar nedrošo piesaisti liekot justies labāk, uzvesties atbilstošāk objektīvajai realitātei, un kopumā veicināt augstākas apmierinātības ar attiecībām iespējamību (Simpson & Overall, 2014). Tomēr arī šis pieņēmums netika apstiprināts, ko var skaidrot līdzīgi kā iepriekš – iespējams piesaiste, neatkarīgi no citiem mainīgajiem, neatstāj tik lielu lomu uz apmierinātību ar attiecībām, kā tas literatūrā un arī praksē tiek pieņemts un popularizēts. Protams, ir iespējams runāt arī par ne pārāk lielo izlasi, kas varētu liegt saskatīt nelielas, taču statistiski nozīmīgas atšķirības starp grupām.

Pētījumā tika aplūkots arī tas, kā partneri novērtē, cik lielā mērā viņi atbilst katram no četriem piesaistes stiliem – drošajam, izvairīgi bailīgajam, ar attiecībām pārņemtajam un izvairīgi noraidošajam. Analizējot saistības starp pāra kopējo novērtējumu katram no piesaistes stiliem un kopējo apmierinātību ar attiecībām, vienīgās statistiski nozīmīgās saistības parādījās starp drošo piesaistes stila novērtējumu un apmierinātību ar attiecībām – jo augstāk abi partneri ir katrs sevi novērtējuši kā droši piesaistītu indivīdus, jo augstāka ir kopējā pāra apmierinātība ar attiecībām. Šie iegūtie rezultāti saskan ar iepriekšējos pētījumos gūtajām atziņām, ka drošais piesaistes stils uzrāda pozitīvu korelāciju ar apmierinātību ar attiecībām (Feeney, 2016; Roberts & Pistole, 2009). Vairākos pētījumos ir secināts arī tas, ka indivīdi dod priekšroku būšanai attiecībās tieši ar droši piesaistītu partneri, neatkarīgi no tā, kāds ir paša indivīda piesaistes stils (Chappel & Davis, 1998; Latty-Mann & Davis, 1996). Tas varētu būt skaidrojams gan ar to, ka attiecības pašas par sevi kļūst stabilākas jeb drošākas, gan ar to, ka nedrošais partneris, otra labvēlīgajā ietekmē, ar laiku sāk vairāk uzticēties un tiek mazināts trauksmes un izvairīguma līmenis no nedroši piesaistītā partnera puses. Tāpat arī jāpiemin, ka divi indivīdi, kurus var raksturot ar drošo piesaistes stilu, veidos visstabilākās attiecības, viņu mijiedarbību attiecību kontekstā raksturo spēja skaidri formulēt un apzināties gan savas, gan arī partnera vajadzības (Karen, 1994).

Tomēr kopumā, runājot par piesaistes saistību ar apmierinātību ar attiecībām, gribētos uzsvērt, ka, iespējams, piesaistei tiek pievērsta pārāk liela uzmanība, un ir jāņem vērā arī citi mainīgie faktori, kas varētu būt pat daudz ciešāk saistīti ar pāra apmierinātību attiecībās. Tāpat arī var runāt par to, ka piesaistes koncepts pieaugušo vecumā varētu nebūt vairs tik precīzs un cieši saistīts ar ikdienas dzīvi, kā tas ir bērnu vecumā, īpaši, pieaugušo dzīvē un romantiskajās attiecībās, kur ļoti būtisku lomu apmierinātībā ar savstarpējām attiecībām ieņem tādi faktori kā intimitāte un spēja uzņemt saistības, pozitīvs komunikācijas stils partneru starpā (Anderson & Emmers-Sommer, 2006), kā arī spēja būt empātiskam (Cohen, Schulz, Weiss, & Waldinger, 2012).

Veicot pētījuma datu analīzi, tika apskatītas arī citu faktoru saistības gan ar pāra kopējo savstarpējo apmierinātību ar attiecībām, gan individuālo. Analizējot iegūtos datus no kopējās izlases, rezultāti parādīja, ka tendenču līmenī ir iespējams diskutēt par to, ka pāra apmierinātība ar attiecībām ir zemāka, ja ģimenē ir bērns, salīdzinot apmierinātību ar attiecībām tiem pāriem, kuriem bērnu nav. Taču, izdalot un analizējot atsevišķi sieviešu un vīriešu grupas, nācās secināt, ka tendenču līmenī var runāt par atšķirībām tieši vīriešu grupā – kur vīriešiem apmierinātība ar attiecībām ir augstāka, ja tajās bērnu nav. Pētījuma izlasē bija gan pāri, kuriem ir pavisam mazi bērni (līdz gada vecumam), gan arī tādi, kuriem bērni jau ir skolas vecumā un pusaudžu gados. Runājot par pāriem, kuri salīdzinoši nesēn ir kļuvuši par

vecākiem, pētījumos ir noskaidrots, ka tik tiešām bērnu ienākšana ģimenē, ir saistīta ar apmierinātības ar attiecībām pazemināšanos (Doss, Rhoades, Stanley, & Markman, 2009; Tsang, Harvey, Duncan, Sommer, 2003), atsaucoties uz tādiem paralēli notiekošiem un attiecības ietekmējošiem faktoriem kā jauniegūto lomu pieņemšana, konfliktu palielināšanās, lielāka finansiālā slodze un mazāk brīvā laika. Nefokusējoties tieši uz bērnu ienākšanu ģimenē, bet vienkārši salīdzinot ģimenes ar un bez bērniem, zemāka apmierinātība ar attiecībām pāriem ar bērniem, tiek skaidrota ar to, ka vecāku lomas tiek saistītas ar lielāku konfliktu skaitu attiecībās (Nomaguchi & Milkie, 2003), kā arī ļoti būtisks faktors ir laiks, kas salīdzinoši vairāk kā iepriekš, tiek veltīts bērniem un mājas darbiem, nevis partnerim un savstarpējām attiecībām kopumā (Dew & Wilcox, 2011).

Kā vēl viens faktors, kas ir saistīts ar apmierinātību ar attiecībām, tika pētīts attiecību ilgums. Tendencu līmenī tas uzrādīja negatīvu saistību ar pāra kopējo apmierinātību ar attiecībām. Līdzīgi, kā ar bērnu esamību ģimenē, arī šeit tika veikta individuālā datu analīze, kas jau konkrēti uzrādīja to, ka tieši sieviešu apmierinātība ar attiecībām statistiski nozīmīgi negatīvi saistās ar attiecību ilgumu – attiecīgi, jo ilgāk pāris ir dzīvojis attiecībās, jo zemāka ir sievietes apmierinātība ar tām. Arī 2006. gadā veiktajā pētījumā tik tiešām parādās tas, ka ilgtermiņa attiecības nebūt nav saistītas ar augstāku apmierinātību ar tām (Gallimore et al., 2006). Attiecību ilguma negatīvā saistība ar apmierinātību ar tām varētu tikt skaidrota ar pieraduma veidošanos, vienam otra, kā arī attiecību kopumā nenovērtēšanu (uzskatīšana par pašsaprotamu), mazāku uzmanības, laika veltīšanu otram partnerim u.tml.

Visbeidzot tika noskaidrots, ka nepastāv statistiski nozīmīgas atšķirības pāru savstarpējā apmierinātībā ar attiecībām starp tiem pāriem, kuri ir oficiāli reģistrējuši attiecības, un tiem, kuri nav. Iegūtie rezultāti ir pretrunā ar iepriekšējo pētījumu gūtajām atziņām, ka indivīdiem, kuri ir reģistrējuši attiecības, ir augstāks subjektīvās labklājības līmenis, apmierinātība ar attiecībām un uzticība partnerim (Soons, Kalmijn, & Teachman, 2009; (Pew Research Center, 2019), kā arī zemāks šķiršanās risks (Musick & Michelmores 2015). Iespējams, šo var skaidrot ar pārāk mazu izlasi, kur, attiecīgi, ne reģistrēto, ne neregistrēto pāru daudzums nebija pārāk liels, lai uzrādītu savstarpēji ievērojamas atšķirības starp abām grupām.

Pie pētījuma ierobežojumiem noteikti var minēt izlases apjomu – 89 pāri kopā. Tāpat arī pats piesaistes koncepts ir pietiekami sarežģīts un, iespējams, to nevar pilnībā aptvert ar vienas anketas palīdzību. Lai gan anketas ir ļoti ērts un ātrs veids, kā iegūt informāciju, tomēr tiek diskutēts, ka kategoriju mērījumi, kur respondentam ir jāizvēlas viens no piedāvātajiem četriem apgalvojumiem, nav pats ticamākais un precīzākais piesaistes stila mērījuma veids (Scharfe, 2016). Piesaistes stila noteikšana ar šāda veida pašnovērtējuma anketu var arī paaugstināt sociāli vēlamu atbilžu skaitu, kas nozīmē, ka indivīdi var vieglāk demonstrēt

labvēlīgāku priekšstatu par sevi (Holden, & Passey, 2009), jo nav citu jautājumu/apgalvojumu, kas varētu, savā ziņā, izslēgt šādu tendenci. Tāpat arī ir vērts pieminēt, ka visprecīzāko rezultātu būtu iespējams gūt, ja pētījumā apvienotu pašnovērtējuma anketu rezultātus ar vēl cita veida informāciju – uzvedības novērojumiem, kvalitatīvo pētījumu rezultātiem, piemēram, interviju rezultātiem.

Savukārt par pētījuma stipro pusi un tā sniegto pienesumu pētniecībā ir uzskatāms tas, ka dati ir ievākti no abiem pāra partneriem, kas ļauj precīzāk analizēt pāru attiecības, nevis tās aplūkot kā atsevišķu, savstarpēji nesaistītu indivīdu redzējumu.

Nākotnes pētījumus šajā jomā noteikti var turpināt, lai pilnvērtīgi noskaidrotu, cik lielu lomu pāra apmierinātībā ar partnerattiecībām tik tiešām būtu jāpiešķir piesaiste stilam vien. Veicot kvantitatīvu pētījumu, pētījuma dizains varētu būt līdzīgs, taču būtu nepieciešama skaitliski lielāka izlase, lai iegūtie rezultāti būtu reprezentatīvi un ticami. Kā vēl viena iespēja, būtu veikt kvalitatīvu pētījumu, piemēram, izmantojot Pieaugušo piesaistes interviju (Adult Attachment Interview; George et al., 1985), kas, iespējams, ļautu labāk aptvert un novērtēt piesaistes konceptu pieaugušā vecumā, kā arī tā saistības ciešumu ar apmierinātību ar partnerattiecībām.

SECINĀJUMI

Par piesaistes attiecībām var uzskatīt tās attiecības, kur indivīds ir emocionāli iesaistīts; pieaugušo vecumā visbiežāk tās būs tieši romantiskās attiecības. Piesaiste, kas veidojas savstarpējā mijiedarbībā ar primārajām aprūpes personām jau agrā vecumā, ir samērā noturīga laika gaitā, respektīvi, sasniedzot pieaugušo vecumu, lielākoties, tā ir palikusi nemainīga vai mainījies tikai nedaudz.

Tiek izdalīti četri pieaugušo piesaistes stili, kur viens no tiem ir drošais, savukārt pārējie trīs ir nedrošie. Kimas Bortolimjū un Leonarda Horoviča izveidotajā divu dimensiju modelī, tiek izdalīts drošais, pārņemtais, izvairīgais un bailīgais piesaistes stils, un katrs no tiem ir raksturojams no divu dimensiju skata punkta – izvairīšanās un trauksmes (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Apskatot dažādu piesaistes stilu kombināciju romantisko attiecību kontekstā, tika secināts, ka liela daļa cilvēku pozitīvi vērtē būšanu attiecībās ar partneri, kuru raksturo drošais piesaistes stils (Chappel & Davis, 1998). Indivīds ar drošo piesaistes stilu, var mudināt otru partneri arī pašam kļūt drošākam, ar atbalstošu, saprotošu uzvedību, pazeminot nedrošā partnera trauksmes un atkarības dimensijas vērtējumu. Tāpat, ja pārī vismaz viens partneris, ir ar drošo piesaisti, tad ir liela varbūtība, ka vismaz vienā no dimensijām abiem diviem partneriem piemītīs adaptīvas un savstarpējām attiecībām vēlamas reakcijas (saistībā ar sevi vai citiem). Tomēr ir jāņem vērā, ka pat emocionāli droši cilvēki, ar pozitīvu sevis un citu uztveri, kā arī ar adaptīvām reakcijām uz apkārt notiekošo, ne vienmēr ir spējīgi veicināt drošas piesaistes nostiprināšanos arī citos (Rothbard & Shaver, 1994).

Apkopojot literatūrā gūtās atziņas, neskaitot piesaistes stilu, apmierinātība ar attiecībām ir saistīta arī ar citiem būtiskiem pāra attiecību raksturojošiem faktoriem - attiecību ilgumu, bērnu esamību ģimenē un precību faktu; līdz ar to arī šie mainīgie lielumi tika iekļauti bakalaura pētījuma datu analīzē.

Bakalaura darba pētījumā gūtie rezultāti lielākoties neuzrāda statistiski nozīmīgas saistības starp pāra partneru piesaistes stilu dažādām kombinācijām un savstarpējo apmierinātību ar attiecībām; vienīgo statistiski nozīmīgo saistību atklājot starp kopējo apmierinātību ar attiecībām un abu partneru drošās piesaistes stila novērtējumu – jo augstāk partneri kopā ir novērtējuši savu piederību drošajam piesaistes stilam, jo augstāka ir arī savstarpējā apmierinātība ar attiecībām.

Pētījumā tika aplūkota arī citu faktoru saistība ar apmierinātību ar attiecībām, kur tika noskaidrots, ka kopējā apmierinātība ar attiecībām nav saistīta ar to, vai attiecības ir oficiāli reģistrētas, taču tendenču līmenī gan var runāt par to, ka pāra apmierinātība ir augstāka, ja

ģimenē nav bērnu, kā arī tendenču līmenī apmierinātība ar attiecībām ir negatīvi saistīta ar attiecību ilgumu.

Lai gan par šī bakalaura stipro pusi ir uzskatāms tas, ka dati ir iegūti no viena pāra abiem partneriem, tomēr, lai pilnvērtīgi izpētītu piesaistes lomu pāra apmierinātībā ar attiecībām un varētu sniegt spēcīgus argumentus piesaistes nozīmei tieši šajā aspektā, būtu nepieciešams veikt pētījumu ar skaitliski lielāku izlasi.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS SARAKSTS

- Anderson, T., & Emmers-Sommer, T. (2006). Predictors of relationship satisfaction in online romantic relationships. *Communication Studies*, 57, 153-172.
doi:10.1080/10510970600666834
- Banse, Rainer. (2004). Adult Attachment and Marital Satisfaction: Evidence for Dyadic Configuration Effects. *Journal of Social and Personal Relationships - J SOC PERSON RELAT*. 21. 273-282. 10.1177/0265407504041388.
- 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.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Attachment and Loss. New York: Basic Books.
- Cohen, S., Schulz, M. S., Weiss, E., & Waldinger, R. J. (2012). Eye of the beholder: The individual and dyadic contributions of empathic accuracy and perceived empathic effort to relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 26, 236-245. doi:10.1037/a0027488
- Conradi, H. J., Noordhof, A., Dingemans, P., Barelds, D. P. H., & Kamphuis, J. H. (2017). Actor and partner effects of attachment on relationship satisfaction and sexual satisfaction across the genders: An APIM approach. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(4), 700–716. <https://doi.org/10.1111/jmft.12222>
- Cramer, D. (2004). Emotional support, conflict, depression, and relationship satisfaction in a romantic partner. *Journal of Psychology*, 138, 532-542.
- Davila, J., Bradbury, T. N., & Fincham, F. (1998). Negative affectivity as a mediator of the association between adult attachment and satisfaction. *Personal Relationships*, 5, 467–484.
- Davila, J., Ramsay, M., Stroud, C. B., & Steinberg, S. J. (2005). *Attachment as Vulnerability to the Development of Psychopathology*. In B. L. Hankin & J. R. Z. Abela (Eds.), *Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective* (p. 215–242). Sage Publications, Inc.
- Dew, J., & Wilcox, W. B. (2011). If momma ain't happy: Explaining declines in marital satisfaction among new mothers. *Journal of Marriage and Family*, 73, 1–12. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2010.00782.x.
- Doss, B., Rhoades, G., Stanley, S., & Markman, H. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An 8-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 601–619.
- Feeney, J. A. (2016). Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 934–957). Guilford. <https://doi.org/10.1002/imhj.21730>

- Gallimore, Shaday A., Hughes, Jennifer L., and Geldhauser, Holly A. (2006). Marriage length, spousal support, and marital satisfaction in dual-income men and women, *Modern Psychological Studies*, 12(1), 61-69.
- George, C., Kaplan, N., & Main, M. (1985). Adult Attachment Interview. University of California, Berkeley: Unpublished manuscript.
- George, C., Kaplan, N., & Main, M. (1996). Adult attachment interview. Unpublished interview, University of California, Berkeley
- Holden, R. R., & Passey, J. (2009). Social desirability. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (p. 441–454). The Guilford Press.
- Howes, C., Hamilton, C. E., & Phillipsen, L. C. (1998). Stability and continuity of child–caregiver and child–peer relationships. *Child Development*, 69(2), 418–426.
- Jackson, Jeffrey & Miller, Richard & Oka, Megan & Henry, Ryan. (2014). Gender Differences in Marital Satisfaction: A Meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*. 76. 10.1111/jomf.12077.
- Lawrence, E., Rothman, A. D., Cobb, R. J., Rothman, M. T., & Bradbury, T. N. (2008). Marital satisfaction across the transition to parenthood. *Journal of family psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 22(1), 41–50. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.1.41>
- Li, T., & Chan, D. K-S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406–419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>
- Main, M. (1995). Recent studies in attachment: Overview, with selected implications for clinical work. In S. Goldberg, R. Muir, & J. Kerr (Eds.), *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives* (pp. 407-474). Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Main, M., & Cassidy, J. (1988). Categories of response to reunion with the parent at age six: Predictable from infant attachment classification and stable over a 1-month period. *Developmental Psychology*, 24(3), 415-526.
- Meyer, Dixie & Robinson, Brittany & Cohn, Aaron & Gildenblatt, Limor & Barkley, Stephanie. (2016). The Possible Trajectory of Relationship Satisfaction Across the Longevity of a Romantic Partnership: Is There a Golden Age of Parenting?. *The Family Journal*. 24, 344-350. 10.1177/1066480716670141.
- Mitnick, D., Heyman, R., & Smith Slep, A. (2009). Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: A metaanalysis. *Journal of Family Psychology*, 23, 848–852. doi:10.1037/a0017004

- Molero, F., Shaver, P. R., Fern´andez, I., Alonso-Arbiol, I., & Recio, P. (2016). Long-term partners' relationship satisfaction and their perceptions of each other's attachment insecurities. *Personal Relationships*, 23(1), 159–171. <https://doi.org/10.1111/pere.12117>
- Mondor, J., McDuff, P., Lussier, Y., & Wright, J. (2011). Couples in therapy: Actor-partner analyses of the relationships between adult romantic attachment and marital satisfaction. *American Journal of Marital Therapy*, 39(2), 112–123. <https://doi.org/10.1080/01926187.2010.530163>
- Musick, K., & Michelmore, K. (2015). Change in the stability of marital and cohabiting unions following the birth of a child. *Demography*, 52, 1463–1485
- Nomaguchi, K. M., & Milkie, M. A. (2003). Costs and rewards of children: The effects of becoming a parent on adult's lives. *Journal of Marriage and Family*, 65, 356–374. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2003.00356.x.
- Pepping, C. A., & Halford, W. K. (2012). Attachment and relationship satisfaction in expectant first-time parents: The mediating role of relationship enhancing behaviors. *Journal of Research in Personality*, 46(6), 770–774. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.08.005>
- Pew Research Center (2019, November 2019). *Marriage and Cohabitation in the U.S.* [Report]
- Roberts, A., & Pistole, M. (2009). Long-distance and proximal romantic relationship satisfaction: Attachment and closeness predictors. *Journal of College Counseling*, 12, 5-17. doi:10.1002/j.2161-1882.2009.tb00036.x
- Rostami, A., Ghazinour, M., Nygren, L., and Richter, J. (2014). Marital satisfaction with a special focus on gender differences in medical staff in Tehran, Iran. *J. Fam. Issues* 35, 1940–1958. doi: 10.1177/0192513X13483292
- Scharfe, E. (2016). Measuring what counts: Development of a new four-category measure of adult attachment. *Personal Relationships*, 23(1), 4–22. <https://doi.org/10.1111/pere.12105>
- Schumm, W. R., Webb, F. J., and Bollman, S. R. (1998). Gender and marital satisfaction: data from the National Survey of Families and Households. *Psychol. Rep.* 83, 319–327. doi: 10.2466/pr0.1998.83.1.319
- Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2014). Partner Buffering of Attachment Insecurity. *Current directions in psychological science*, 23(1), 54–59. <https://doi.org/10.1177/0963721413510933>
- Soons, J., Kalmijn, M., & Teachman, J. (2009). Is Marriage More than Cohabitation? Well-Being Differences in 30 European Countries. *Journal of Marriage and Family*, 71(5), 1141-1157.
- Tsang, L., Harvey, C., Duncan, K., & Sommer, R. (2003). The effects of children, dual earner status, sex role traditionalism, and marital structure on marital happiness over time. *Journal of Family and Economic Issues*, 24, 5–26

- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, *65*, 574–583. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x>
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Waters, E., Hamilton, C. E., & Weinfield, N. S. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: general introduction. *Child development*, *71*(3), 678–683.
- Weinfield, N. S., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2000). Attachment from infancy to early adulthood in a high-risk sample: continuity, discontinuity, and their correlates. *Child development*, *71*(3), 695–702.
- Whiteman, S. D., McHale, S. M., & Crouter, A. C. (2007). Longitudinal changes in marital relationships: The role of offspring's pubertal development. *Journal of Marriage and Family*, *69*, 1005–1020. doi:10.1111/j.1741-3737.2007.00427.x
- Zimmermann, P., & Becker-Stoll, F. (2002). Stability of attachment representations during adolescence: the influence of ego-identity status. *Journal of adolescence*, *25*(1), 107–12.